

杭州师范大学硕士研究生入学考试命题纸

四、论述题（每题 20 分，共 40 分）

1、我国优秀运动员在准备参加奥运会、世界锦标赛和亚洲锦标赛及全运会的训练实践中，都制定了具有两段结构特征的周训练计划。请说明在小周期训练中基本训练周负荷变化的特点。

2、许多运动员其某项竞技能力的发展并不突出，但是，他（她）们仍然获得世界冠军，为什么？请运用运动训练学相应理论分析这一现象，并举例说明。

第二部分《运动生理学》

一、单项选择题（命题的备选答案中有一个是正确的，请将所选的正确答案的字母写在题后括号内。每小题 2 分，共 20 分）

- 在整个关节运动范围内肌肉以恒定的速度，且肌肉力量与阻力相等的肌肉收缩是（ ）。
A. 向心收缩
B. 离心收缩
C. 等长收缩
D. 等动收缩
- 心肌与骨骼肌在兴奋性变化方面的区别是心肌的（ ）。
A. 兴奋性低
B. 有效不应期短
C. 有效不应期长
D. 兴奋性高
- 衡量血管机能的指标常用（ ）。
A. 心率
B. 血压
C. 心输出量
D. 心电图
- 体内 CO₂ 分压最高的部位是（ ）。
A. 动脉血液
B. 静脉血液
C. 细胞内液
D. 组织液
- 剧烈运动中（ ）成为维持体温恒定的主要途径。
A. 传导
B. 发汗
C. 辐射
D. 对流
- 剧烈运动时，尿呈（ ）。
A. 碱性
B. 酸性
C. 中性
D. 不一定
- 人体内最大的内分泌腺是（ ）。
A. 甲状腺
B. 甲状旁腺
C. 肾上腺
D. 性腺

杭州师范大学硕士研究生入学考试命题纸

- 8、在体操教学中，先学单杠挂膝上，再学骑上，学员学习就（ ）。
A. 容易
B. 不容易
C. 无区别
D. 要看教师水平而定
- 9、在极限强度运动中，肌肉中的 ATP 和 CP 在（ ）就几乎耗竭。
A. 15 秒内
B. 30 秒内
C. 10 秒内
D. 20 秒内
- 10、适合举重和投掷运动员力量练习的最佳负荷是（ ）。
A. 5RM 负荷
B. 6-10RM 负荷
C. 1-15RM 负荷
D. 16-20RM 负荷

二、判断题（判断下列各命题是否正确，正确的在括弧内打“√”，错误的在括弧内打“×”。 每小题 2 分，共 20 分）

- 1、肌丝滑行学说的主要论点是：肌细丝在肌粗丝之间滑行使肌小节长度变短。（ ）
- 2、为区别人体生存的外环境，常把血浆、组织液和细胞内液称为机体的内环境。（ ）
- 3、优秀耐力运动员安静时的心率可低至 40—60 次 / 分，称为窦性心动徐缓。（ ）
- 4、时间肺活量是评价肺通气功能较好的动态指标，其中第 1 秒钟呼出的气量占总肺活量的 96%。（ ）
- 5、磷酸原供能系统（ATP—CP 系统）其维持运动的时间为 6—8 秒。（ ）
- 6、赛前状态不一定对人的工作效率都起良好作用。（ ）
- 7、整理活动具有使肌肉放松，降低肌肉紧张度，促进疲劳恢复的作用。（ ）
- 8、运动后的恢复时间越长越好。（ ）
- 9、儿童最好不要进行长时间剧烈运动和距离较长的运动，是因为最大摄氧量与负氧债能力较低和无氧与有氧代谢能力也较低的关系。（ ）
- 10、中等强度运动则指人体能持续 30 分钟以上的周期性运动。（ ）

三、简答题（每题 5 分，共 20 分）

1. 影响动脉血压的因素有哪些？
2. 简述氧离曲线的生理意义。
3. 简述运动中补糖的种类、时间、量。
4. 乳酸阈在体育运动实践中是如何应用的？

四、论述题（每题 20 分，共 40 分）

- 1、王先生想通过锻炼来提高心血管功能水平，有人告诉他每次锻炼较适宜的运动时间至少应在 15 分钟以上，你觉得对吗？试述其原因。
- 2、女子在形态、功能和运动能力等方面与男子有何不同？体育教学与运动训练中应注意些什么问题？

杭州师范大学硕士研究生入学考试命题纸

二、判断题(判断下列各命题是否正确,正确的在括弧内打“√”,错误的在括弧内打“×”。 每小题 2 分,共 20 分)

- 1、1990年3月12日,经国务院批准颁布了《学校体育工作条例》。()
- 2、体育课程目标是体育教学目标的概括。()
- 3、螺旋式课程是将某类体育活动内容在相对集中的时间内按照逻辑顺序组织起来,其前后内容基本上不重复。()
- 4、根据一堂课的具体任务,体育课可分为普通体育课、专项提高课和保健体育课。()
- 5、个人体育活动的动力来源于学生自身身心发展的需要和对体育活动的兴趣爱好。()
- 6、体育教育中的运动负荷变化与控制过程是:粗略掌握动作阶段→改进与提高动作阶段→动作的巩固与运用自如阶段等三个阶段。()
- 7、在人体技能活动最强的时段安排较大的负荷,在人体机能活动上升和降阶段要控制运动负荷,这是一个基本规律。()
- 8、体育教学中集体教育的过程是:组成集体,形成集体因素的阶段→集体巩固,在集体中接受教育的阶段→集体成熟,自觉进行集体性行为的阶段→集体分解,形成新学习集体的阶段。()
- 9、体育教育中乐趣体验的过程是:学生在自己原有的技能水平上充分地运动,从而体验运动地乐趣的阶段→学生向新的技能水平进行挑战,从而体验运动学习乐趣的阶段→学生在运动技能习得以后进行技术和战术的创新,从而体验探究和创新乐趣的阶段。()
- 10、不管在什么时候使用队列队形,应尽量达到如下基本要求:1)简捷高效 2)利于课堂教学 3)合理利用口令。()

三、简答题(每题 5 分,共 20 分)

- 1、试述体育教学过程的性质。
- 2、试述体育课程内容选择的标准。
- 3、简述体育课程学习方式的类别。
- 4、体育与健康课程的基本理念有哪些?

四、论述题(每题 20 分,共 40 分)

1、在一次学校体育与竞技体育为主题的学术研讨会上,存在着两种观点,一种观点认为:学校体育的目的是增强学生的体质,增进学生的健康水平,使学生掌握体育的基本知识、技术和技能;而竞技体育则是搞训练、为竞赛、争冠军、拿奖牌,是少数竞技精英从事的运动,所以不宜把竞技运动引入到学校体育中来。另一种观点认为:学校体育要尽量多地采用竞技运动技术,甚至认为学校体育改革要以竞技运动为导向,把学校搞成竞技运动后备人才培养的基地。

请你从学校体育与竞技运动的关系出发,如何正确认识和处理学校体育与竞技运动的关系?

- 2、请联系实际论述体育教学中技能教学为主原则。