

浙江师范大学 2010 年硕士研究生入学考试初试试题

科目代码: 331 科目名称: 体育综合

适用专业: 540100 体育硕士专业学位

提示:

- 1、请将所有答案写于答题纸上, 写在试题上的不给分;
- 2、请填写准考证号后 6 位: _____。
- 3、本卷分三部分, 每一部分满分各 100 分, 本卷满分共 300 分。

第一部分 学校体育学

一、单项选择题: (共 10 小题, 每小题 2 分, 共 20 分。)

1. 学校体育的本质功能是_____。
A. 发展学生的身体 B. 发展学生的心理健康
C. 发展学生的社会适应能力 D. 发展学生的体能
2. 教育活动和家庭中的体育包括家庭中的体育和_____。
A. 运动教育 B. 整个教育过程中的体育
C. 体育课程 D. 课外体育
3. “五四”运动后, 学校体育中发生重要变化的一件事是_____。
A. 体操科改为体育课 B. 课外活动改为运动会
C. 取消了体育课 D. 课间操改为大课间
4. 制定体育教学目标的程序是_____、分析教学内容、编制体育教学目标。
A. 分析教学设计 B. 分析教学组织
C. 分析教学对象 D. 分析教学方法。
5. 实现我国学校体育目标的基本途径是体育课与_____。
A. 个人体育活动 B. 课外体育活动
C. 家庭体育 D. 大课间活动
6. 体育课程资源的特点是多样性、_____、多质性。
A. 合理性 B. 隐蔽性
C. 灵活性 D. 潜在性
7. 体育教学过程的特点是学生身体的直接参与、_____和身体承受一定的运动负荷。
A. 合作学习 B. 身体间接参与
C. 分组活动 D. 体力与智力活动相结

第二部分 运动训练学

一、单项选择题：（共 10 小题，每小题 2 分，共 20 分。）

- 赛前训练周负荷变化的基本特点是_____。
A. 大幅减少训练的负荷量 B. 降低训练的负荷强度
C. 提高训练的强度 D. 大幅增加训练的负荷量
- 运动训练的直接目的是_____。
A. 战胜对手 B. 探索训练规律
C. 为祖国争光 D. 提高运动员的竞技能力
- _____是运动训练活动最基本的组织形式。
A. 训练计划 B. 训练内容 C. 训练方法 D. 训练课
- 在决定运动成绩的诸因素中，_____是影响运动成绩的内因。
A. 运动员在比赛中表现的竞技水平 B. 竞赛评定行为
C. 对手在比赛中表现的竞技水平 D. 竞赛评定手段
- _____是运动训练过程的出发点。
A. 运动员的现实状态 B. 训练目标
C. 训练阶段划分 D. 运动员选材
- 爆发力强、速度快的运动技术和运动素质的训练宜选用_____训练方法。
A. 短时间持续 B. 中时间持续 C. 短时间重复 D. 发展性间歇
- 运动训练过程中的高原现象一般发生在运动员全程性多年训练过程的_____阶段。
A. 基础训练 B. 专项提高 C. 最佳竞技 D. 竞技下降
- 训练大周期是以参加重要比赛获得满意成绩为目标，以_____的阶段特性特征为依据而确定和划分的。
A. 运动训练组织实施 B. 运动员竞技状态发展过程
C. 运动员竞技能力提高 D. 超量恢复积累
- 少年儿童的力量训练应以_____为主。
A. 大强度练习 B. 专项力量练习 C. 动力性练习 D. 静力性练习
- _____是战术训练的中心环节。
A. 战术知识的学习 B. 战术指导思想的制订
C. 战术意识的培养 D. 战术方法的创新

二、判断题：（共 10 小题，每小题 2 分，共 20 分。正确的打“√”，错误的打“×”。）

1. 微缩大周期的训练难以使运动员的体能明显地提高或在技术上取得重要的实质性的改进。()
2. 运动成绩和竞技能力是训练状态和训练目标的核心组成部分。()
3. 间歇训练法要求多次练习之间的间歇时间要充分,以使运动员的机体得到基本恢复。()
4. 从一定意义上讲,技术风格的培养也就是特长技术的训练。()
5. 在综合训练课中,通常把速度练习的内容放在基本部分的后半部分进行训练。()
6. 体能训练应重点抓好处在敏感期的运动素质的训练。()
7. 比赛周训练安排的一般模式是把中低强度的一般性训练安排在赛前 3~5 天进行,把大强度训练的内容安排在赛前 1~3 天进行。()
8. 跳跃式增加负荷的方式广泛适用于初学者、等级运动员和优秀运动员的训练中。()
9. 在基础训练阶段,应将发展运动员运动素质的训练放在首位。()
10. 专门以最高速度反复进行短跑训练容易造成短跑运动员“速度障碍”的发生。()

三、简答题: (共 2 小题, 每小题 10 分, 共 20 分。)

1. 简述力量训练的主要手段。
2. 简要分析竞技状态的发展与大周期阶段划分的关系。

四、论述题: (共 2 小题, 每小题 20 分, 共 40 分。)

1. 试分析在运动训练实践中为什么要实施区别对待?
2. 下列是北京女篮基本训练周的一份训练计划。试分析该周训练计划的安排有什么规律? 为什么要如此安排?

星 期	单 元	训 练 内 容
星期一	上午	技、战术训练: 快攻、投篮、全场区域紧逼防守
	下午	大力量训练
星期二	早上	速度、小力量、投篮基本技术训练
	下午	技、战术训练: 全场紧逼、半场 5 对 5
星期三	早上	速度耐力、投篮基本技术
星期四	上午	技、战术训练: 快攻、分组赛
星期五	上午	专项身体训练
	下午	教学比赛

星期六	上午	技术：个人攻防
	下午	大力量、投篮基本技术

第三部分 运动生理学

一、单项选择题：（共 10 小题，每小题 2 分，共 20 分）

1. 运动时心输出量增加最主要的原因是_____。
A. 心肌收缩能力增强 B. 前负荷增加
C. 回心血量增加 D. 后负荷增加
2. 在激烈运动或情绪紧张等应激状态下，糖皮质激素的分泌_____。
A. 受抑制 B. 增加
C. 减少 D. 影响不大
3. 肺通气的动力来自_____。
A. 肺的舒缩活动 B. 肺的弹性回缩
C. 呼吸肌的舒缩活动 D. 呼吸肌的弹性回缩
4. 超长距离跑时，机体的机能水平处于何种状态？_____。
A. 准备状态 B. 真稳定状态
C. 假稳定状态 D. 进入工作状态
5. 长跑时疲劳的最主要原因是_____。
A. ATP-CP 消耗过多 B. 肌糖原消耗过多
C. 血乳酸上升较多 D. 血液 PH 值下降
6. 游泳速度的快慢属于_____。
A. 反应速度 B. 动作速度
C. 位移速度 D. 匀速速度
7. 发展 400M 跑运动员专项素质的训练常用
A. 大强度高血乳酸间歇训练法 B. 大强度高血乳酸重复训练法
C. 中等强度低血乳酸持续训练法 D. 中等强度低血乳酸变速训练法
8. 对于能量代谢的影响最为显著的是_____。
A. 食物的特殊动力作用 B. 环境温度
C. 精神紧张和情绪激动 D. 肌肉活动
9. 人体单位时间内的基础代谢率_____。
A. 与身高成正比 B. 与体重成正比

C. 与体表面积成正比

D. 与身高和体重的乘积成正比

10. 对不同个体之间的心泵功能进行比较, 应用哪个指标较为合理_____。

A. 心输出量

B. 心指数

C. 射血分数

D. 每搏输出量

二、判断题: (共 10 小题, 每小题 2 分, 共 20 分。正确的打“√”, 错误的打“×”。)

1. 体内功能调节中存在大量的负反馈, 它对维持体内功能活动的相对稳定起到积极的作用。

2. 运动员长期服用睾酮及其衍生物能提高肌肉力量, 促进红细胞生成, 因而有利于提高运动成绩和增进身体健康。

3. 安静状态下运动员心输出量较常人大。

4. 无氧运动练习由于运动持续时间短, 不出现稳定状态。

5. 进行递增负荷运动时, 随运动强度的增大和运动时间的延长, 血中胰岛素浓度逐渐升高。

6. 要使肌肉产生最大爆发力, 肌肉作业的负荷越小越好。

7. 运动后出现的过量氧耗不完全是用来偿还运动中的氧亏。

8. 运动员总的热能消耗多, 因此基础代谢率也比常人高。

9. 为了增进慢肌纤维的代谢能力, 训练内容必须由小强度的练习组成。

10. 人在幼年时期若缺乏生长激素, 则发生侏儒症, 同时脑发育也受到影响。

三、简答题: (共 2 小题, 每小题 10 分, 共 20 分)

1. 简述有氧耐力的生理学基础及如何评价有氧耐力。

2. 依肌肉收缩的张力和长度变化, 可将肌肉收缩形式分为哪三种, 各有何特点及作用。

四、论述题: (共 2 小题, 每小题 20 分, 共 40 分)

1. 试述赛前状态对运动能力的影响及赛前状态的调整。

2. 你最擅长的运动项目是什么? 请论述该项目的供能系统, 导致疲劳的生理学原因, 以及疲劳后如何促进恢复。