

宁波大学 2011 年攻读硕士学位研究生

入学考试试题(答案必须写在答题纸上)

考试科目: 体育综合 (A 卷) 考码: 346 专业名称: 体育硕士

《学校体育学》部分(满分 100 分)

一、名词解释(每题 3 分, 共 30 分)

- 1、 教养
- 2、 体育教学内容
- 3、 广义体育手段
- 4、 运动技能
- 5、 自我暗示
- 6、 完整法
- 7、 学练法
- 8、 综合课
- 9、 体育课密度
- 10、 体育教学工作考核

二、简答题(每题 8 分, 共 56 分)

- 1、 简述学校体育的地位?
- 2、 实现我国学校体育目标的基本途径
- 3、 简述体育教学过程的特殊规律?
- 4、 简述运用正面教育原则的基本要求?
- 5、 体育课全面评价的若干方面?
- 6、 学校运动队有哪些规章制度?
- 7、 学校体育管理的特点?

三、论述题(14 分)

你认为创新型体育教师应具备哪些特征?

宁波大学 2011 年攻读硕士学位研究生

入学考试试题(答案必须写在答题纸上)

考试科目: 体育综合 (A 卷) 考码: 346 专业名称: 体育硕士

《运动生理学》部分(满分 100 分)

1. 骨骼肌在体内或实验条件下可能遇到的负荷主要有前负荷和后负荷。以骨骼肌受到一次外加电刺激时出现的单收缩为例, 请分析肌肉后负荷对肌肉收缩时做功能力或力学表现的影响。(20 分)
2. 运动时机体代谢增高, 血液循环将发生一系列变化以适应增高的机体代谢的需要。请分析运动时动脉血压的变化。(20 分)
3. 评定心脏泵血功能是否正常, 是否发生改变, 是体育实践的重要问题。请列举出常用的评定心泵功能的指标, 以及它们的评定意义。(20 分)
4. 人体在不同的生理状况下, 各器官组织的代谢水平不同, 对血流量的需要也不同。请分析动力性运动时, 血流量在器官之间的重新分配情况。(20 分)
5. 随着分子生物学的发展, 关于激素作用机制的研究获得了迅速的发展。试述类固醇激素的作用机制。(20 分)

宁波大学 2011 年攻读硕士学位研究生

入学考试试题(答案必须写在答题纸上)

考试科目: 体育综合 (A卷) 考码: 346 专业名称: 体育硕士

《运动训练学》部分(满分100分)

一、单项选择题(每题1分,共15分)

1. 下列不属于竞技体育基本的构成要素是()
A. 运动训练 B. 运动医学 C. 运动员选材 D. 运动竞赛
2. 运动技术在不同项群项目中的作用是不同的,其中运动技术起决定性作用的项目是()
A. 跳高 B. 标枪 C. 跳水 D. 跨栏
3. 依据项群训练理论运动员转项成才现象,适合转为跳水运动项目的是()
A. 艺术体操 B. 跳高 C. 跳远 D. 自行车
4. 相对而言,下列各项群项目的比赛中,运动员的表现受对手干扰最大的是()
A. 体能类项群 B. 技能类表现难美性 C. 技能类表现准确性 D. 技能类对抗性
5. 竞技体育比赛中,影响运动员成绩的最根本、最重要的原因是()
A. 竞赛结果的评定行为 B. 对手在比赛中的表现
C. 运动员在比赛中表现出的竞技水平 D. 裁判员的道德业务水平
6. 排球运动员大力扣球是一种()
A. 最大力量 B. 快速力量 C. 力量耐力 D. 相对力量
7. 少儿运动员的力量训练一般常采用()手段
A. 负重深蹲练习 B. 克服自身体重的练习 C. 举重练习 D. 游泳练习
8. 优秀运动员运动成绩提高到一定程度后,机体部分的调节及中枢神经系统对运动器官的支配容易按固定模式进行,为了打破这种定型需要采用()
A. 跳跃式增加负荷 B. 波浪式增加负荷 C. 直线式增加负荷 D. 阶梯式增加负荷
9. 下列不属于间歇训练法控制时间的心率指标是()
A. 180次/分 B. 150次/分 C. 120次/分 D. 90次/分
10. 持续训练法主要用于发展运动员的()
A. 有氧耐力 B. 糖酵解供能能力 C. 磷酸原供能能力 D. 无氧耐力
11. 在参加大赛前为了更好的了解对手的主要特征、适应对手的技战术风格,最好采用的训练方法是()
A. 虚拟现实训练法 B. 程序训练法 C. 想象训练法 D. 模拟训练法
12. 对技能主导类表现准确性项群的运动员而言,下列能力更为重要的是()
A. 体能 B. 心理能力 C. 运动智能 D. 战术能力
13. 优秀运动员在全程性多年训练过程中,训练负荷始终保持在高水平区间起伏的阶段是()
A. 基础训练阶段 B. 专项提高阶段 C. 最佳竞技阶段 D. 竞技保持阶段
14. 在一个完整的训练大周期里,训练准备期与竞技状态变化相对应的阶段是()
A. 获得阶段 B. 相对稳定阶段 C. 暂时消失阶段 D. 恢复阶段
15. 运动员进入最佳竞技阶段之后,可以承受的负荷增加,这时训练负荷的特点是()
A. 量小、强度小 B. 量小、强度大 C. 量大、强度小 D. 量大、强度大

宁波大学 2011 年攻读硕士学位研究生

入学考试试题(答案必须写在答题纸上)

考试科目: 体育综合 (A 卷) 考码: 346 专业名称: 体育硕士

二. 填空题(每题 2 分, 共 20 分)

- 2010 年广州亚运会上我国运动员共获得_____枚金牌, 其中我国短跑运动员_____获得了男子 100 米金牌。
- 依竞技能力的主导因素划分, 400 米跑属于体能主导类_____项群, 篮球、足球属于技能主导类_____项群。
- 射击、射箭等表现准确性项目, _____和_____对运动员的竞技能力起决定作用。
- 加速机体恢复的适宜措施包括_____、医学生物学恢复手段、营养学恢复手段与_____。
- 100 米跑主要由_____、_____、_____、_____四个技术环节构成。
- 体能训练是运动训练的重要组成部分, 不同项目的运动员在运动训练过程中, 都力求运用各种有效的训练方法与手段, 改造自身的_____, 提高_____, 发展_____, 提高运动成绩。
- 技术训练常用的方法包括_____、_____、想象法与表象法以及减难法与加难法。
- 竞技战术是指在比赛中为_____或_____而采取的计谋与行动。
- 运动素质通常包括_____、_____、_____与灵敏、协调、柔韧等。
- 模拟训练法的基本结构包括_____、_____和_____三个因素。

三. 判断题(正确的打√, 错误的打×, 每题 1 分, 共 10 分)

- 高水平运动员之所以能够取得优异的运动成绩, 是因为他们竞技能力的各构成部分都得到了均衡的发展()
- 体能对足球项目运动员的竞技能力起决定性作用()
- 射击与射箭运动技术的特征主要表现在充分展示运动员的技艺与美感()
- 采用金字塔式的安排方法进行力量训练时, 负荷强度不能采用跳跃式增加的方式()
- 疲劳越深, 训练效果就越好()
- 在近似、模拟或真实、严格的比赛条件下, 按比赛的规则和方式进行训练的方法称作模式训练法()
- 背越式跳高训练中, 先练习过杆及落地技术, 接着练习起跳技术, 再练习助跑技术, 最后把这些动作结合起来进行完整的技术练习, 这种训练方法称为单纯分解训练法()
- 构成运动员体能的形态、机能状况与运动素质是相互独立的, 互不影响()
- 在技术训练时, 对于运动水平较低、年龄较小的运动员应多使用语言法()
- 在安排训练负荷是, 一般情况下应避免同时加大负荷量和提高负荷强度()

四. 名词解释(每题 4 分, 共 20 分)

- 运动成绩; 2. 间歇训练法; 3. 力量素质; 4. 心理能力; 5. 技术风格。

五. 问答题(7+8+8 分, 共 23 分)

- 少儿运动员进行力量素质训练时应注意哪些问题? (7 分)
- 如何确定训练大周期日程的工作步骤? (8 分)
- 按竞技能力主导因素划分, 竞技体育项目可以划分为哪几类项群, 分别例举三个项目? (8 分)

六. 知识应用题(12 分)

- 请分析短跑(100 米)、长距离游泳、举重、竞技体操、射击、篮球六个运动项目运动技术的作用与特征?