



**四、简答题（30分）**

- 1、 说明肌肉收缩全过程的主要环节及发生的基本机制（10分）。
- 2、 简述耐力性训练对循环功能的影响（10分）。

**五、论述题（30分）**

- 1、 试述无氧阈概念及其在运动训练中的应用（15分）。
- 2、 试述准备活动的生理作用（15分）。