2020年军队文职统一考试《专业科目》教育学类—体育学试题（考生回忆版）

一、单选。单选

1 （ ）是指人体快速完成动作的能力。

A、反应速度 B、动作速度 C、移动速度 D、灵敏速度

2 红细胞比容是指红细胞（ ）。

A、与血浆的容积之比 B、与血管的容积之比
C、与其他血细胞容积之比 D、在血液中所占的容积之百分比

3 （ ）是指动作做得好而省力，尽量减少时间和能量的消耗。

A、动作的准确性 B、动作的经济性 C、动作的协调性 D、动作的弹性

4 丰富（ ）生活是我国体育的主要目标之一。

A、政治 B、经济 C、娱乐 D、社会文化

5 下列影响技术能力的因素中，属于主观因素的是（ ）。

A、竞赛规则 B、动作技能的储存数量
C、器材设备和场地 D、技术环境

6 被称为“现代奥林匹克之父”的是（ ）。

A、罗格 B、顾拜旦 C、萨马兰奇 D、巴赫

7 关于灵敏素质的表述不正确的是（ ）。

A、灵敏素质一般由平衡能力、速度、力量和协调能力所决定
B、灵敏素质在儿童少年期培养更为有益
C、灵敏素质的训练效果和速度、力量等素质一样也易消退
D、灵敏素质训练一般安排在训练课的前半部分进行

8 运动员掌握技术的基本途径是（ ）。

A、想象 B、体验 C、练习 D、回忆

9 以（ ）活动为主的呼吸运动称为腹式呼吸，以（ ）为主的呼吸运动称为胸式呼吸，儿童以（ ）为主，成年男性的呼吸形式偏重（ ）。

A、膈肌、肋间肌、腹式呼吸、腹式呼吸
B、肋间肌、膈肌、腹式呼吸、腹式呼吸
C、膈肌、肋间肌、腹式呼吸、胸式呼吸
D、肋间肌、膈肌、腹式呼吸、胸式呼吸

10 关于恢复过程的表述不正确的是（ ）。

A、运动时，机体只有消耗过程没有恢复过程
B、超量恢复的程度与出现时间与运动量有密切关系
C、超量恢复与膳食和运动模式有密切关系
D、大强度间歇性运动后膳食对肌糖原储量的恢复影响较小

11 对儿童少年运动员的早期训练，遵循（ ）尤为重要。

A、竞技需要原则 B、定后（向）发展原则
C、有效控制原则 D、直观性原则

12 一般完整动作的技术结构，包括技术基础、技术环节和（ ）。

A、技术动作 B、技术要领 C、技术细节 D、技术方法

13 PNF拉伸又称本体感受性神经肌肉促进法与静力性拉伸和动力性拉伸比较，其明显的优点是（ ）。

A、过度伸展的危险性小　　B、可促进伸展效果
C、有效放松肌肉　　D、有效且花时间少

14 更有利提高篮球运动员战术意识的训练方法是（　）。

A、持续训练法　　B、重复训练法　　C、变换训练法　　D、循环训练法

15 （　）提出了“发展体育运动，增强人民体质”口号。

A、周恩来　　B、刘少奇　　C、朱德　　D、毛泽东

16 不必有意识的控制也能完成动作，是由于这套动作已达到（　）阶段。

A、泛化阶段　　B、分化过程　　C、巩固过程　　D、动作自动化

17 在进行标枪技术训练时，将整个标枪技术过程分解成持枪加速跑，最后交叉跑、挥臂投掷三个部分训练是采用了（　）。

A、单纯分解训练法　　B、递进分解训练法　　C、顺进分解训练法　　D、逆进分解训练法

18 静息电位产生的基础是（　）。

A、K^+细胞内向细胞外流动
B、Na^+由细胞内向细胞外流动
C、Cl^-由细胞外向细胞内流动
D、K^+由细胞外向细胞内流动

19 在训练准备期第二阶段，应该使运动员的（　）达到最大。

A、负荷强度　　B、负荷量　　C、负荷组数　　D、负荷次数

20 兴奋-收缩耦联的关键因子是（　）。

A、Ca^{2+}　　B、Na^+　　C、K^+　　D、Cl^-

21 在连续组织的多次训练课中，交替安排不同的训练内容能有效提高训练效果，原因不包括（　）。

A、不同训练内容的训练目的不同
B、不同训练内容的训练效果不同
C、不同训练内容的供能系统不同
D、不同训练内容的能引发不同的工作形式

22 突破移动速度训练中出现速度障碍时常用训练手段不包括（　）。

A、下坡跑　　B、牵引跑　　C、带领跑　　D、匀速跑

23 发展一般耐力主要采用的训练方式是（　）。

A、短时间、大强度　　B、短时间、小强度
C、长时间、中小强度　　D、长时间、大强度

24 关于奥运会，以下说法不正确的是（　）。

A、文艺复兴、宗教改革和启蒙运动扫清了思想障碍
B、古代奥运会从公元前476年开始，共举办了293届，持续1169年
C、资产阶级教育改革实践为其奠定了现实基础
D、2008年北京举行的是第29届

25 关于比赛训练法，不正确的是（　）。

A、严格控制比赛训练法的频次　　B、和正式比赛的规则完全一致
C、为了提高运动员而定实战意识　　D、也是训练手段的一种实施形式

26 运动员贫血主要指血液中（　）。

A、血浆量减少　　B、血小板减少　　C、血红蛋白减少　　D、白细胞减少

27 艺高人胆大，胆大艺更高，体现了（　）。

A、体能和心理的关系　　B、技能和心理的关系
C、战术和心理的关系　　D、技能和战术的关系

28 动作连贯流畅、和谐、有弹性、反映了练习的（　）。

A、动作节奏　　B、动作的精确性　　C、运动学特性　　D、动力学特性

29 采取区别对待原则的主要依据不包括（　）。

A、运动项目特征　　B、运动员个体差异　　C、教练水平　　D、训练水平

30 不属于体育体制构成要素的是（　）。

A、机构　　B、职能　　C、制度　　D、人员

31 产生速度障碍的主观原因不包括（　）。

A、过早的发展绝对速度　　B、基础训练不足
C、技术运作不合理　　D、力量素质不足

32 在运动实践中，提高速度力量的途径是（　）。

A、发展力量　　B、加大训练的负荷强度
C、增加训练的负荷量　　D、增加训练频率

33 射箭依据射中靶的环数计算成绩体现了（　）。

A、经济性　　B、准确性　　C、协调性　　D、弹性

34 （　）是训练过程的特性之一。

A、及时性和可靠性　　B、有效性和客观性　　C、连续性和阶段性　　D、阶段性和规律性

35 高原应激对人体功能的影响不包括（　）。

A、肺通气量不足　　B、心率增加　　C、最大摄氧量降低　　D、交感神经兴奋

36 关于运动训练的表述不正确的是（　）。

A、运动训练是竞技体育活动的重要组成部分
B、运动训练是有组织有计划的体育活动
C、提高运动成绩是运动训练的唯一目标
D、训练过程是一个综合性的复杂的活动过程

37 在50米短距离跑训练中，其能量供应主要是由（　）供能。

A、磷酸原系统　　B、糖酵解能系统
C、有氧氧化系统　　D、以上三者同时生效

38 “立定三级跳远”这一练习手段属于（　）。

A、等长性收缩训练　　B、超等长收缩训练　　C、等张性收缩训练　　D、等动性收缩训练

39 属于综合性特征的动作要素的是（　）。

A、动作力量　　B、运作速度　　C、运作时间　　D、动作节奏

40 关于力量素质训练的表述不正确的是（　）。

A、通过静力性练习来发展最大力量，负荷强度大于90%
B、进行快速力量训练时，重复次数不宜过多
C、采用持续训练发展力量耐力，负荷强度一般在65%~80%左右
D、发展快速训练法发展力量耐力、要缩短发挥出最大力量所需的时间

41 间歇训练法要求严格规定多次练习时的（　）。

A、练习次数　　B、间歇时间　　C、持续时间　　D、练习方法

42 符合热习服生理反应特点的是（　）。

A、排汗能量降低　　B、肾脏对钠离子重吸收减少
C、每搏输出量减少　　D、汗腺对钠离子重吸收增加

(一)

材料一：在军事体育训练交流会上，有的战士谈到：“基础体能考核项目里，难度最大的是引体向上，为什么俯卧撑同样是要克服自身体重的动作训练，自己一口气能做几十个，可引体向上却做不了几个。有的说：“要想提高3000m跑的成绩，除了进行耐力训练，还要加强核心力量训练，另外跑姿也很关键”；有的说：“$30m\times2$蛇形跑的成绩总是没有提高，是不是腿部力量不够”。

43 为了提高引体向上成绩，不建议的训练是（ ）。

A、减体重训练　　B、肱二头肌哑铃弯举
C、直腿硬拉　　D、背部杠铃划船

44 引体向上比俯卧撑难以完成的主要原因是（ ）。

A、呼吸方式不同　　B、发力模式不同
C、主要发力肌群不同　　D、克服重量不同

45 为了纠正战士3000m跑的跑姿问题，合理建议是（ ）。

A、步频一定要大于180步/分钟　　B、跑动中上身要始终保持中立位
C、要用前脚掌着地　　D、因人而异，要多注重动作的经济性

46 提高$30m\times2$蛇形跑成绩，建议多发展（ ）。

A、力量素质　　B、灵敏素质　　C、耐力素质　　D、速度素质

47 开展军事体能训练的基本要求是（ ）。

①坚持实战牵引

②遵循科学规律

③强化分类指导

④注重训练成绩

A、①②③　　B、①②④　　C、②③④　　D、①②③④

(二)

材料二：2019年10月18日至27日，第七届世界军人运动会在中国武汉成功举行。国防部在例行记者会上总结军运会时讲到："本届军运会赛会规模大、竞技水平高、服务保障好……，解放军代表团高居金牌榜和奖牌榜第一，创造了军运会新的历史……，以本届世界军人运动会为契机，中国军队将不断推动国际军事合作创新发展，加强同世界各国军队的交流沟通，深入开展各领域务实合作，有效履行国际责任义务，携手应对共同安全威胁和挑战，为维护世界和平、推动构建人类命运共同体作出新的更大贡献"。

48 在第七届世界军人运动会上，我国代表团共获得金牌（ ）。

A、76枚　　B、98枚　　C、133枚　　D、101枚

49 第七届世界军人运动会的重要意义更强调了体育的（ ）。

A、健体功能　　B、政治功能　　C、经济功能　　D、文化功能

50 只有军人运动会设置的比赛项目是（ ）。

①军事五项②海军五项③空军五项④定向越野⑤水上救生

A、①②③　　B、①④⑤　　C、①②③⑤　　D、①②③④⑤

(三)

材料三：2019年10月25日举行的军运会女子现代五项（击剑、游泳、马术、跑步和射击联项）决赛中，中国姑娘在最后的跑射联项中实现逆转，从而卫冕团体冠军。这次本土作战，姑娘们坦言压力很大，感叹军运会水平和国际顶尖赛场水平很相似，对手强、难度大，夺金过程异常曲折。赛后，现代五项教练在接受采访时说："现在的国际比赛，水平越来越高，运动员训练中也需要付出更大的努力。我们这些能担当国际大赛任务的优秀运动员，都需经历10年左右的系统训练，世界优秀选手也都是如此。此外，高水平运动员需要精细的个性化训练，我们需要与生理、营养、体能、心理等多学科专家组成团队共同讨论运动员的训练计划。"

51 运动训练的最终目标是（ ）。

A、发展体能　　B、提高竞技能力　　C、提高技能　　D、比赛成功

52 现代运动训练最突出的特点在于（ ）。

A、运动员强烈的进取精神
B、运动员必须承受很大的训练负荷
C、运动员强烈的学习追求

D、运动员准确的独立分析、判断和理解

53 从运动训练理论的有关原理分析，运动员在训练过程中应遵循（ ）。

A、有效控制训练原则　　B、直观性训练原则
C、适宜负荷训练原则　　D、系统训练原则

54 现代竞技运动的发展中，呈现的新特点是（ ）。

A、娱乐化　　B、科学化　　C、商业化　　D、社会化

(四)

李参谋在组织新兵进行3000m跑训练时发现：部分战士在跑到1－2圈时就会出现不同程度的呼吸困难、肚子痛等现象；在加大训练负荷时，好多战士会出现身体疲惫，精神不振的现象。李参谋运用训练监控和恢复手段，逐步解决了这些问题，有效提高了训练效果。

55 李参谋采用的训练方法应重点发展（ ）。

A、磷酸原供能系统　　B、糖酵解供能系统
C、有氧氧化供能系统　　D、以上三者要均衡发展

56 关于战士出现“呼吸困难、肚子痛”等现象，下列表述不正确的是（ ）。

A、可用鼓励的语言激励坚持下去　　B、可能是因训练水平低，属正常现象
C、可通过调整呼吸、降低速度来缓解　　D、因肌肉功能“惰性”所致

57 李参谋运用心率指标进行强度监测时，当出现（ ）时，需要调整训练。

A、极限负荷不变，最大心率下降，心率恢复不变
B、极限负荷提高，最大心率增加，心率恢复不变
C、极限负荷下降，最大心率不变或升高，心率恢复时间延长
D、相同强度的亚极限负荷，运动中心率下降，运动后心率恢复加快

58 为解决训练后疲劳问题，可采用的运动性恢复手段是（ ）。

A、改善伙食　　B、热水泡脚　　C、训练后按摩放松　　D、积极性休息

(五)

中国田径队优秀运动员在准备亚运会、奥运会的训练实践中，每个项目教练团队都制定详细的长期年度训练计划，尤其注重周、课训练计划的制定，考虑周、课训练内容的选择，以及周、课训练负荷的量度等级的确定。

59 赛前训练周的负荷变化特点是（ ）。

A、提高训练强度和训练量　　B、降低训练强度、提高训练量
C、提高训练强度、降低训练量　　D、降低训练强度和训练量

60 关于训练课负荷量度大小等级的确定，下列说法不正确的是（ ）。

A、依据主要训练手段的训练量　　B、依据训练课后的恢复状态
C、依据个体的承受能力　　D、依据比赛需要完成的任务

61 组织综合内容训练课的基本部分训练时，考虑不正确的因素是（ ）。

A、训练课内容之间的顺序
B、不同训练内容的累积效应
C、训练负荷应逐步增加
D、改变训练内容时做适应性的专项准备活动

62 比赛周的计算一般是以（ ）。

A、比赛日为最后一天，顺数一个星期计算
B、比赛日为最后一天，倒数一个星期计算
C、比赛结束日为最后一天，顺数一个星期计算
D、比赛结束日为最后一天，倒数一个星期计算

二、多选。多选

63 近代体育的三大基石是指（ ）。

A、德国体操　　B、日本柔道　　C、瑞典体操　　D、英国户外运动

E、美国篮球

64 影响我国体育发展战略改变的主要因素有（ ）。

A、兴奋剂的作用　　B、体育发展任务的改变
C、体育决策的认知　　D、赶超发展的战略思想
E、国家政策方针的调整

65 常用来评定运动员机体疲劳的指标有（ ）。

A、肌酸激酶　　B、血红蛋白　　C、心率　　D、体脂
E、血尿素

66 运动训练对心血管系统的长期性影响主要有（ ）。

A、安静时血压升高　　B、运动性心脏肥大　　C、窦性心动徐缓　　D、每博输出量增加
E、基础心率进加

67 依据体育的内涵和外延将体育功能分为本质功能和派生功能，属于派生功能的有（ ）。

A、娱乐功能　　B、健身功能　　C、政治功能　　D、军事功能
E、经济功能

68 2019年5月，习近平总书记在给北京体育大学冠军班回信中勉励同学们时指出（ ）。

A、体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想
B、新时代的中国，更需要使命在肩，奋斗有我的精神
C、体育强则中国强，国运兴则体育兴
D、为建设体育强国多作贡献，为社会传递更多正能量
E、广泛开展全民健身活动、加快推进体育强国建设

69 关于肾脏在调节水和酸碱平衡的表述不正确的有（ ）。

A、大量饮水时，血浆渗透压升高、引起抗利尿素分泌减少，使尿量增加
B、体内缺少水时，循环血量减少，肾脏对水重吸引作用加强，使尿量减少
C、肾脏调节体内酸碱平衡是通过肾水管“排钠保氢”，使血浆和尿PH值保持在一定范围内
D、肾脏可通过对尿的酸化保持酸碱平衡

70 速度素质按其在运动中的表现可分为（ ）。

A、反应速度　　B、灵敏速度　　C、位移速度　　D、动作速度
E、爆发速度

71 实现我国体育目的与任务的基本途径包括（ ）。

A、体育教学　　B、身体锻炼　　C、运动训练　　D、运动竞赛
E、体育娱乐

72 关于激素，下列表述正确的是（ ）。

A、激素经组织液或血液传递而发挥调节作用
B、激素的释放不是连续过程而是间歇性释放
C、生长激素有促进脂肪氧化，蛋白质合成作用
D、糖皮质激素可促进体内蛋白质的分解
E、胰岛素有降低血糖，减少脂肪分解，促进蛋白质合成的作用