



- A.外呼吸  
C.肺通气
- B.内呼吸  
D.肺换气
- 5.赛前状态是人体在比赛或训练前某些器官系统产生的变化,属于 ( )
- A.人为建立起来的人工条件反射  
C.自然形成的非条件反射
- B.自然形成的条件反射  
D.人为建立的非条件反射
- 6.白细胞的主要功能是 ( )
- A.维持血浆的渗透压  
C.运输氧和二氧化碳
- B.使血液有一定的粘滞性  
D.参与防御与免疫功能
- 7.传导兴奋最慢的部位是 ( )
- A.窦房结  
C.心房肌
- B.房室交界  
D.心室肌
- 8.静力性运动时, 动脉血压的变化是 ( )
- A.收缩压增加  
C.收缩压升高、舒张压下降
- B.舒张压增加  
D.收缩压和舒张压都下降
- 9.消化作用最强的消化液是 ( )
- A.胃液  
C.胰液
- B.唾液  
D.胆汁
- 10.运动强度是指 ( )
- A.全课实际练习时间占全课总时间的百分比  
B.单位时间内所做的功  
C.一次课中完成运动练习总次数、总距离或总重量  
D.一次课中学生练习的持续时间
- 11.发展 800m 跑专项素质的训练常用 ( )
- A.大强度高血乳酸间歇训练法  
C.中等强度低血乳酸持续训练法
- B.高强度低血乳酸重复训练法  
D.中等强度低血乳酸变速训练法
- 12.短时间、高功率的运动项目如短跑、跳跃、投掷等主要依靠 ( )
- A.磷酸原系统供能  
C.有氧氧化系统供能
- B.乳酸能系统供能  
D.无氧酵解系统供能
- 13.能感受肌肉长度变化的感受器是 ( )
- A.腱器官  
C.视网膜
- B.肌梭  
D.囊斑
- 14.视杆细胞的特点是 ( )

- A.对光的敏感度低  
B.感受强光刺激  
C.能辨别颜色  
D.其功能与维生素 A 的营养有关

15.肌力主要影响 ( )

- A.步长  
B.步频  
C.步长和步频  
D.协调性

## 二、判断题 (本大题共 15 小题, 每小题 1 分, 共 15 分)

判断下列各题, 正确的在题后括号内打“√”, 错的打“×”。

- 16.体内神经、肌肉、腺细胞兴奋性最高, 用较小的刺激强度就能表现出某种反应。( )
- 17.慢肌纤维收缩力量明显大于快肌纤维。( )
- 18.人体进行各种运动时, 其肌肉收缩通常都属于完全强直收缩。( )
- 19.运动时, 在相同肺通气量的情况下, 运动员的呼吸频率比无训练者要低。( )
- 20.运动会导致尿量增加, 尿 pH 值上升。( )
- 21.由于心室的射血是间断的, 因而血管系统中的血流也是间断的。( )
- 22.运动时交感神经兴奋, 可以使心脏活动增加, 胃肠活动减弱。( )
- 23.只有日历年龄才能真正地反映一个人身体成熟的早晚。( )
- 24.不论血糖浓度高低, 肾小管、集合管对葡萄糖的重吸收始终是全部重吸收。( )
- 25.10 秒内的运动项目, 主要以 ATP—CP 系统供能为主。( )
- 26.刺激前庭感受器引起机体各种前庭反应越明显, 说明前庭功能稳定性越差。( )
- 27.极点出现后, 表明机体开始进入稳定状态。( )
- 28.运动技能达到自动化阶段时, 就完全脱离了大脑皮层的支配。( )
- 29.甲状腺功能亢进时, 人体基础代谢率升高。( )
- 30.运动员长期服用睾酮衍生物能提高肌肉力量, 促进红细胞生成, 从而有利于提高运动成绩和增进身体健康。( )

## 三、填空题 (本大题共 7 小题, 每空 1 分, 共 20 分)

请在每小题的空格中填上正确答案。错填、不填均无分。

- 31.兴奋性的评价指标是\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。
- 32.肺通气量有: \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。
- 33.影响心输出量的因素包括: \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。
- 34.胃的机械性消化包括: \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。
- 35.含氮激素的作用机制是\_\_\_\_\_; 类固醇激素的作用机制是\_\_\_\_\_。
- 36.肾脏的泌尿过程包括: \_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_三个互相联系的环节。
- 37.速度素质按其其在运动中的表现可分为\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。

## 四、名词解释 (本大题共 5 小题, 每小题 2 分, 共 10 分)

38.循序渐进原则

39.有氧耐力

40.稳定状态

41.日历年龄

42.心动周期

**五、问答题（本大题共 4 小题，共 25 分）**

43.简述力量训练的方法。（5 分）

44.简述训练对肺通气功能的影响。（6 分）

45.简述准备活动的生理作用。（5 分）

46.试述儿童少年运动系统的生理特点及教学中要注意的问题。（9 分）



自考365  
www.zikao365.com