

2020 军队文职体育学专业小试牛刀

- 1、() 指以健身、医治、卫生为目的的身体活动。
 - A. 竞技体育
 - B. 身体锻炼
 - C. 身体娱乐
 - D. 学校体育

- 2、(多选) 下列是竞技体育特征的是 ()。
 - A. 竞争性
 - B. 公平性
 - C. 集群性
 - D. 公开性
 - E. 观赏性

- 3、下列对原始社会的体育描述正确的是 ()。
 - A. 原始体育在生活中和劳动过程中萌芽
 - B. 体育是原始社会教育活动的主要内容和手段
 - C. 原始的体育与军事、医疗卫生、宗教祭祀和娱乐活动都有密切的联系
 - D. 以上都对

- 4、(多选) 人体在高原的长期适应过程包括生理和代谢的适应, 最重要的调节机制包括 ()。
 - A. 肺通气量的增加
 - B. 体内酸碱平衡的调节
 - C. 红细胞生成增加
 - D. 肌肉力量的提高
 - E. 局部循环和细胞代谢的变化

- 5、磷酸原系统和乳酸能系统供能的共同特点是 ()。
 - A. 生成乳酸
 - B. 产生大量的 ATP
 - C. 生成 H₂O 和 CO₂
 - D. 不需要氧气

- 6、常成人潮气量约为（ ）毫升。
- A. 100—200
B. 200—300
C. 700—800
D. 400—600
- 7、(多选)下列对于血液的功能，说法错误的是（ ）：
- A. 血液是神经—体液调节的媒介
B. 血液在调节体温过程中的作用不是很明显
C. 血液中血小板对于侵入人体的微生物和体内的坏死组织都有吞噬分解作用
D. 血清和血浆的区别在于血浆含有血细胞
E. 红细胞的主要功能是运输氧气和养料
- 8、小管液中的水和溶质以浓度差电位差或者透压差为动力, 进入小管周围细胞间液的过程叫做（ ）。
- A. 主动重吸收
B. 被动重吸收
C. 物理重吸收
D. 渗透吸收
- 9、在生理状态下, 唯一降低血糖的激素是（ ）。
- A. 胰岛素
B. 肾上腺激素
C. 甲状腺激素
D. 睾酮
- 10、动作形成过程中肌肉工作的表现往往是动作僵硬，不协调，不该收缩的肌肉收缩，出现多余的动作，而且做动作很费力，该动作阶段是（ ）。
- A. 泛化阶段
B. 分化阶段
C. 巩固阶段
D. 自动化阶段
- 11、“极点”产生早晚与下列哪些因素无关（ ）。
- A. 年龄

- B. 训练程度
- C. 气候条件
- D. 教练员

12、(多选)人体在高原的长期适应过程包括生理和代谢的适应,最重要的调节机制包括()。

- A. 肺通气量的增加
- B. 体内酸碱平衡的调节
- C. 红细胞生成增加
- D. 肌肉力量的提高
- E. 局部循环和细胞代谢的变化

13、要形成个人的技术特点,在训练中应该强调():

- A. 技术基础
- B. 技术环节
- C. 技术细节
- D. 身体素质

14、骨骼肌收缩产生运动时也产生热量,这种热量的产生称为产热。骨骼肌产生的能量约()热能。

- A. 1/2
- B. 1/3
- C. 2/3
- D. 3/4

15、剧烈运动时,肌肉 CP 含量与 ATP 的变化是()。

- A. CP 下降很多,ATP 的含量变化不大
- B. ATP 下降很多,CP 的含量变化不大
- C. ATP 与 CP 的含量都下降很多
- D. ATP 与 CP 的含量变化都不大

16、空腹血糖正常浓度 (mmol/L) 是()?

- A. 2.22-4.44
- B. 3.33-5.55
- C. 4.44-6.66

D. 5. 55-7. 77

17、()是指损伤后因早期失治或处理不当而导致的组织损伤。其特点是病程长,病情绵延。

- A. 急性损伤
- B. 慢性损伤
- C. 陈旧伤
- D. 以上都不是

材料一:

2019年7月21日,在孙杨夺得世锦赛男子400米自由泳四连冠后,获得第二名的澳大利亚人霍顿在颁奖典礼上公然拒绝登上领奖台,并拒绝和孙杨以及铜牌获得者意大利选手德蒂合影。

面对霍顿这样的行为,孙杨在赛后新闻发布会上,不仅嗤之以鼻称其为“小伎俩”,自己不会受影响,并且回应称:“颁奖典礼很神圣,因为运动员代表着国家。你可以不尊重我,但你不可以不尊重中国。”

材料二:

美国反兴奋剂机构近日宣布,美国游泳运动员、奥运会冠军康纳·德怀尔因服用兴奋剂被停赛20个月。据悉,德怀尔是接受了他的生活顾问和医生建议后,在治疗过程中采用臀部注射针剂,导致最终被检测出兴奋剂。德怀尔因此将无缘东京奥运会,随即他也宣布退役。

18、材料一中,运动员违背了()原则。

- A. 诚信参赛
- B. 遵规守纪参赛
- C. 积极进取争胜求优
- D. 适宜参赛目标

19、材料二中,运动员违背了()原则。

- A. 诚信参赛
- B. 遵规守纪参赛
- C. 积极进取争胜求优
- D. 适宜参赛目标

20、兴奋剂中,主要是哌替啶和吗啡类物质,起抑制作用的是()。

- A. β -阻断剂

- B. 麻醉止痛剂
- C. 刺激剂
- D. 合成类固醇

华图教育

2020 军队文职体育学专业小试牛刀（解析）

1、【答案】B

【解析】（1）竞技体育：竞技体育是体育的重要组成部分，是以体育竞赛为主要特征，以创造优异运动成绩、夺取比赛优胜为主要目的的社会体育活动。（2）学校体育：是指在以学校教育为主的环境中，运用体育运动、卫生保健等手段，对受教育者施加影响，促进其身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。（3）身体锻炼：指以健身、医治、卫生为目的的身体活动。（4）身体娱乐：指以休闲、娱乐、发展兴趣爱好、培养审美能力而进行的身体活动。

2、【答案】ABCDE

【解析】竞技体育特征包括竞争、规范、公平、集群、公开、观赏性等。

3、【答案】D

【解析】体育是在原始社会条件下萌芽和产生的。它与原始人类的其他社会活动如劳动、教育、军事、娱乐、医疗卫生、宗教祭祀等有着密切的关系。

4、【答案】ABCE

【解析】高原的低氧环境给呼吸循环机能带来不利的影晌。但是,在高原地区停留一定时间,机体通过对低氧环境产生各种适应性反应,提高对缺氧的耐受能力,这种现象称为高原服习。高原的长期适应过程包括生理和代谢的适应。最重要的调节机制包括:①肺通气量的增加和体内酸碱平衡的调节;②红细胞生成增加以及局部循环和细胞代谢的变化。血液与局部循环方面的调节将明显有利于氧运输和利用。故本题选 ABCE。

5、【答案】D

【解析】磷酸原系统是 ATP 和 CP 组成的供能系统。其特点是能量总量少、持续时间短、功率输出最快、不需要氧气、不产生乳酸等物质。乳酸能系统是指糖原或葡萄糖在细胞浆内无氧分解生成乳酸的过程中,再合成 ATP 的能量系统。由于最终产物是乳酸,故称乳酸能系统。其特点是供能总量较磷酸原系统多,输出功率次之,不需要氧气,产生乳酸。故本题选 D。

6、【答案】D

【解析】平静呼吸时的潮气量约为 400—600 毫升。潮气量与年龄、性别、体表面积、情绪等因素有关,运动时潮气量增大。

7、【答案】BCD

【解析】通过皮肤的血管收缩活动，血液在调节体温过程中发挥重要作用；血液中白细胞对于侵入人体的微生物和体内的坏死组织都有吞噬分解作用；血清和血浆的区别在于有无纤维蛋白原。故本题选 BCD。

8、【答案】B

【解析】本题考查的重吸收的两种分类。主动重吸收是指肾小管上皮细胞通过耗能过程，逆着物质的浓度梯度和（或）电位梯度，将小管液内的溶质转运到小管周围细胞间液的过程。如葡萄糖、氨基酸和 Na 等物质的转运。被动重吸收是指小管液中的水和溶质以浓度差电位差或者透压差为动力，进入小管周围细胞间液的过程。这种重吸收过程是顺着电—化学梯度进行的，不需要消耗能量。故本题选 B。

9、【答案】A

【解析】胰岛素是一种作用较强的代谢调节激素、全面促进机体的合成代谢。胰岛素的基本作用是促进潜在的燃料储备，增加体内糖原、脂肪和蛋白质的贮存。在生理状态下，胰岛素是唯一降低血糖的激素。故本题选 A。

10、【答案】A

【解析】学习任何一个动作的初期，通过教师的讲解和示范以及自己的运动实践，只能获得一种感性认识，对运动技能的内在规律并不完全理解。由于人体内外界的刺激，通过感受器（特别是本体感觉）传到大脑皮质，引起大脑皮质细胞强烈兴奋，另外因为皮质内分化抑制尚未确立，所以大脑皮质中的兴奋与抑制都呈现扩散状态，使条件反射暂时联系不稳定，出现泛化现象。这个过程中肌肉工作的表现往往是动作僵硬，不协调，不该收缩的肌肉收缩，出现多余的动作，而且做动作很费力。这些现象是大脑皮质细胞兴奋扩散的结果。在此过程，教师应该抓住动作的主要环节和学生掌握动作中存在的主要问题，不应过多强调动作细节，而应以正确的示范和简练的讲解帮助学生掌握动作。

11、【答案】D

【解析】“极点”是因内脏器官的机能水平不能满足运动器官的需要，出现暂时性的生理机能失衡所致。教练员对“极点”影响较小甚至没有。

12、【答案】ABCE

【解析】高原的低氧环境给呼吸循环机能带来不利的影 响。但是，在高原地区停留一定时间，机体通过对低氧环境产生各种适应性反应，提高对缺氧的耐受能力，这种现象称为高原服习。高原的长期适应过程包括生理和代谢的适应。最重要的调节机制包括：①肺通气量的增加和体内酸碱平衡的调节；②红细胞生成增加以及局部循环和细胞代谢的变化。血液与局

部循环方面的调节将明显有利于氧运输和利用。故本题选 ABCE。

13、【答案】C

【解析】本题考查的是身体练习的结构分类。体育运动技术的基本结构包括技术基础、技术环节和技术细节。其中技术细节是指构成各技术环节的具体内容和形式。它是技术动作的次要特征，也是运动技术中比较灵活的部分。它的变化不会影响完成动作的整体（技术基础）规格和功能，但可影响其动作的质量，还可形成不同的动作风格和个人特点。故本题选 C。

14、【答案】D

【解析】骨骼肌收缩产生运动时也产生热量，这种热量的产生称为产热。骨骼肌产生的能量约 3/4 热能。当机体由于寒冷而颤抖时，这种不自主的肌收缩可产生热量，用以维持体温。故本题选 D。

15、【答案】A

【解析】运动强度越大，骨骼肌对磷酸原的依赖性也越大。极限强度运动至力竭时，CP 储量接近耗尽，达到安静值的 3% 以下，而 ATP 储量不会低于安静值的 80%。这是由于这类运动中 CP 分解是 ATP 合成的基本途径，故 CP 储量的下降速度比 ATP 快得多。当以 75%V02max 强度持续运动到疲劳时，CP 储量可降低到原储量的 20% 左右，ATP 的储量略低于安静值。此时 CP 没有耗尽，是因为 ATP 的合成途径主要是糖酵解和糖的有氧氧化供能。当以低于 60%V02max 运动时，CP 储量几乎不下降。这时 ATP 合成途径主要是糖、脂肪的有氧代谢供能。故本题选 A。

16、【答案】C

【解析】空腹血糖（GLU）是指在隔夜空腹（至少 8~10 小时未进任何食物，饮水除外）后，早餐前采的血，所检测的血糖值，为糖尿病最常用的检测指标，反映胰岛 β 细胞功能，一般表示基础胰岛素的分泌功能。正常人的空腹血糖值为 3.9~6.1mmol/L；如大于 6.1mmol/L 而小于 7.0mmol/L 为空腹血糖受损；如两次空腹血糖大于等于 7.0mmol/L，则考虑为糖尿病；建议复查空腹血糖，糖耐量试验。如果随机血糖大于等于 11.1mmol/L，则可确诊糖尿病。如血糖低于 2.8mmol/L，临床产生相应的症状称为“低血糖”。故选 C。

17、【答案】C

【解析】急性损伤：由瞬间暴力一次作用而致伤，伤后症状迅速出现。其特点为发病急、症状骤起，如关节扭伤、骨折、脱位、急性滑囊炎、肌肉拉伤等。慢性损伤：是指由于长时间的局部负荷过大，超出了组织所能承受的能力而导致的组织损伤。其特点为发病缓慢、症状渐起，如慢性腱鞘炎、疲劳性骨膜炎、髌骨软骨病、慢性牵拉性骨骺炎等。陈旧伤：是指

急性损伤后因早期失治或处理不当而导致的组织损伤。其特点是病程长，病情绵延。

18、【答案】B

【解析】遵规守纪参赛原则：竞技者在参赛过程中的一切言行均应遵守该项目的比赛规则和具体赛事的竞赛规程有关规定。

19、【答案】A

【解析】诚心参赛原则是指参赛者应以诚心的态度实事求是地参与比赛活动的原则。诚心参赛包括符合参赛资格规定以及依靠正当的竞技行为获得真实的参赛成绩这两个方面。具体赛事的竞赛规程有关规定。

20、【答案】B

【解析】1968 年反兴奋剂运动刚开始时，国际奥委会规定的违禁药物为 4 大类，随后逐渐增加，目前已达 7 大类。虽然在分类时的表述有所不同，但基本上是按照这些物质的药理作用来分类的。（1）刺激剂：如苯丙胺、咖啡因等真正的“兴奋剂”。（2）麻醉止痛剂：主要是哌替啶和吗啡类药物，起抑制作用。（3）合成类固醇：如睾酮类激素，促进肌肉蛋白的合成。（4）利尿剂：噻嗪类和醛固酮类药物，稀释和排泄尿液。（5） β -阻断剂：一种含有苯基团能与肾上腺受体结合的物质，有抑制心脏功能活动的作用。（6）遮蔽剂：表睾酮和丙磺舒类药物，被用于干扰药检结果。（7）内源性物质：血液和肽类药物等，被用于逃避药检中的阳性结果。