



体育硕士专业学位研究生
入学全国联考体育综合

考试攻略
2006

全国体育硕士专业学位教育指导委员会组织编写



北京体育大学出版社

体育硕士专业学位研究生 入学全国联考体育理论卷

全国联考
体育理论卷

2004

教育部学位与研究生教育发展中心 组织编写

北京理工大学出版社 北京



北京理工大学出版社

体育硕士专业学位研究生 入学全国联考体育综合 考试攻略

(2006)

全国体育硕士专业学位教育指导委员会 组织编写

北京体育大学出版社

责任编辑 梁 林 汪 蕾
审稿编辑 熊西北
责任校对 胡 斌
版式设计 洪 继
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育硕士专业学位研究生入学全国联考体育综合考试
攻略/全国体育硕士专业学位教育指导委员会组织编
写. - 北京:北京体育大学出版社, 2006.7
ISBN 7-81100-533-6

I. 体… II. 全… III. 体育理论-研究生-入学考
试-自学参考资料 IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 067538 号

**体育硕士专业学位研究生入学全国联考体育综
合考试攻略**

全国体育硕士专业学位教育指导委员会 组织编写

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
刷 厂	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	787×960 毫米 1/16
印 张	10.25

2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 29.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

2005年,由国务院学位委员会办公室批准,北京体育大学等21所研究生培养单位开展体育硕士专业学位的试点工作,首批600多名考生已经进入21所院校学习。

2006年体育硕士专业学位招生考试的科目共有四门,分别为政治理论、外语、体育综合(运动训练、学校体育、运动生理)、体育专业知识和技能。其中政治理论、体育专业知识和专业技能由各招生单位单独组织,时间自行安排;外语和体育综合采用全国联考的方式进行,统一命题、统一阅卷。各试点单位自行组织面试,结合笔试成绩、面试成绩自主录取。

体育综合考试同全国在职攻读硕士学位全国联考统一进行,主要考查考生的体育基础知识。体育综合考试包括运动训练学、学校体育学和运动生理学三个部分;满分150分,每个部分各占50分,考试时间180分钟。根据2005年的考试情况,全国体育硕士专业学位教育指导委员会对2006年的体育综合考试的题型进行了修订,修订之后的题型为:选择题10分,判断题10分,论述题15分,案例分析题15分。

为了加强考生对各部分内容的掌握和应用,特别是针对新增加的案例分析题、选择题和判断题的答题形式和方法的熟悉,我们根据全国体育硕士专业学位教育指导委员会组织编写的《体育硕士专业学位研究生入学全国联考体育综合考试大纲及指南(2006)》,组织编写了这本《体育硕士专业学位研究生入学全国联考体育综合考试攻略(2006)》,以便于考生的复习考试。

本书各篇的撰稿人分别是:运动训练篇李少丹、胡斌(北京体育大学);学校体育篇高嵘、张建华(北京师范大学);运动生理篇何玉秀、张海峰(河北师范大学)。

全国体育硕士专业学位教育指导委员会
2006年5月

目 录

第一篇 运动训练学	(1)
一、竞技体育与运动训练	(1)
参考答案	(4)
二、运动成绩与竞技能力	(7)
参考答案	(10)
三、运动训练原则	(14)
参考答案	(17)
四、运动训练方法	(23)
参考答案	(26)
五、运动员的战术能力及其训练	(31)
参考答案	(34)
六、运动员心理能力与运动智能及其训练	(39)
参考答案	(41)
七、运动员状态诊断与训练目标建立	(46)
参考答案	(48)
八、运动训练计划	(50)
参考答案	(54)
第二篇 学校体育学	(65)
一、学校体育的产生与发展	(65)
参考答案	(67)

二、学校体育的概念与目标	(68)
参考答案	(70)
三、体育课程	(72)
参考答案	(74)
四、体育教学目标	(77)
参考答案	(79)
五、体育教学过程	(82)
参考答案	(84)
六、体育教学方法	(87)
参考答案	(89)
七、体育教学的设计与计划	(91)
参考答案	(93)
八、课余体育概述	(96)
参考答案	(98)
九、学校体育管理	(99)
参考答案	(101)

第三篇 运动生理学

一、绪 论	(104)
参考答案	(105)
二、肌肉的活动	(107)
参考答案	(110)
三、呼 吸	(111)
参考答案	(114)
四、血 液	(115)
参考答案	(117)
五、血液循环	(119)
参考答案	(121)
六、运动中的氧供与氧耗	(123)
参考答案	(125)
七、肌肉活动与物质能量代谢	(127)
参考答案	(130)

八、运动技能的学习	(131)
参考答案	(133)
九、肌肉活动的激素调节	(134)
参考答案	(137)
十、运动过程中人体机能的变化	(138)
参考答案	(141)
十一、身体素质的生理学分析	(143)
参考答案	(146)
十二、体育教学与课余运动训练的生理学分析	(147)
参考答案	(150)
十三、儿童少年与体育运动	(151)
参考答案	(154)
十四、环境与运动	(155)
参考答案	(157)

第一篇 运动训练学

一、竞技体育与运动训练

要 点:

了解竞技体育的形成、发展及其特征；掌握竞技体育的基本内涵及其构成；明确竞技体育的价值；

了解现代运动训练的特征；掌握运动训练及运动训练学的基本内涵；明确运动训练学的研究目的、任务，并在此基础上掌握运动训练学的基本内容；

运用运动训练学相关理论分析运动训练实践活动中出现的问题。

练 习 题

一、单项选择题

1. 下列不属于竞技体育基本构成要素的是()

- A. 运动训练
- B. 运动医学
- C. 运动选材
- D. 运动竞赛

2. 运动训练学的理论主要体现在()

- A. 研究和阐明训练过程的一般规律
- B. 阐明同类项目固有的属性和规律

C. 研究阐明各个专项的所有规律

D. B 和 C

3. 下列不属于运动训练理论研究内容的是()

A. 运动训练的目的、任务和特点

B. 运动训练的原理和原则

C. 遗传学

D. 运动训练过程的计划和控制

4. 运动训练理论研究的三个层次不包括()

A. 一般训练理论

B. 周期训练理论

C. 项群训练理论

D. 专项训练理论

5. 20 世纪 80 年代中期美国体育产业的总产值达到 630 多亿美元, 成为美国经济中的第 22 位支柱产业, 其中竞技体育产业占绝大部分。这说明竞技体育可以()

A. 促进社会和经济的迅速发展

B. 显示国家和社会的综合实力

C. 激励人类的自我奋斗精神

D. 促进社会大众的体育参与

6. 竞技体育形成的基本动因不包括()

A. 生物学因素

B. 个性心理因素

C. 社会学因素

D. 美学因素

7. 在运动训练理论形成发展过程中, 我国学者的突出贡献是()

A. 提出周期训练理论

B. 建立项群训练理论

C. 提出超量恢复理论

D. 建立一般训练学和专项训练学两个理论层次

8. 由于经常受各种因素影响, 现代竞技比赛和运动训练过程中经常产生意想不到的变化, 需要对原有计划进行必要的变更, 这表现出现代运动训练()的特点。

A. 训练目标的专一性和实现途径的多元性

B. 运动训练过程的连续性和组织实施的阶段性

C. 训练调控的必要性和应变性

D. 现代科技支持的全面性及导向性

二、判断题

1. 依理论研究所涵盖的领域, 可把运动训练理论分为一般训练理论和专项训练理论。()
2. 竞技体育是以创造优异运动成绩、夺取比赛优胜为主要目的的社会教育活动。()
3. 竞技体育是由运动选材、运动训练和运动竞赛构成。()
4. 运动训练的直接目的是提高运动成绩。()
5. 运动员是运动训练活动的主体。()
6. 运动训练是运动员在教练员的独立指导下完成的体育活动。()
7. 运动训练学实际上就是研究各运动项目训练过程规律的综合性应用学科。()
8. 运动训练学对你从事的专项训练有直接指导作用。()

三、论述题

1. 试述北京举办 2008 年奥运会对中国竞技体育发展的社会意义。
2. 试述竞技体育的构成要素以及各部分之间的关系。
3. 试述运动训练学与各专项训练理论的关系。
4. 试述运动训练学的主要研究任务。
5. 试述运动训练学的主要研究内容。
6. 现代运动训练具备哪些特点?

四、案例分析题

案例:2000 年悉尼奥运会平衡木冠军刘璇, 于 2001 年 12 月 15 日正式宣布退役, 挂着奥运金牌的刘璇激流勇退。而事实上在那之前, 她就已经转型成为北京大学新闻学院的一名大学生。

问题:你认为我国优秀运动员(如奥运会冠军)是否应该在个人的竞技顶峰时期获得一次或几次大赛胜利之后便“激流勇退”? 为什么?

参考答案

一、单项选择题

1.B 2.A 3.C 4.B 5.A 6.D 7.B 8.C

二、判断题

1. 错 2. 错 3. 错 4. 错 5. 对 6. 错 7. 错 8. 错

三、论述题

1. 试述北京举办 2008 年奥运会对中国竞技体育发展的社会意义。

2001 年 7 月,北京成功赢得 2008 年奥运会的举办权,这是中国体育事业发展的一次重大机遇,对推动中国经济和社会发展、促进对外开放、提高我国国际地位都将产生深远的影响。具体到对中国竞技体育发展的社会意义主要表现在以下六个方面:

- (1) 激励人类的自我奋斗精神;
- (2) 满足社会生活的观赏需要;
- (3) 促进社会大众的体育参与;
- (4) 显示国家和社会团体的综合实力;
- (5) 促进社会和竞技的迅速发展;
- (6) 排解社会成员的不良心绪。

2. 试述竞技体育的构成要素以及各部分之间的关系。

从不同的实践过程中来看,竞技体育包含着运动员选材、运动训练、运动竞赛和竞技体育管理四个有机的部分。

(1) 运动员选材是竞技体育的开始,是挑选具有良好运动天赋及竞技潜力的儿童少年或后备力量参加运动训练的起始性工作。

(2) 运动训练既是竞技体育的组成部分,也是实现竞技运动目标的最重要途径。

(3) 运动员通过训练不断提高的竞技能力,只有通过运动竞赛的形式表现出来,才能得到社会的承认,满足社会成员的需要。

(4) 无论是运动员选材、运动训练,还是运动竞赛,都必须在专门的管理体制组织下才能获得实施并取得理想的效果。

3. 试述运动训练学与各专项训练理论的关系。

(1) 运动训练学是研究运动训练规律及有效组织运动训练活动的行为的科学；专项训练理论是阐明各专项训练规律及有效组织各专项训练活动的行为的科学。

(2) 运动训练学与专项训练理论有着紧密的联系，一般运动训练学源于专项训练理论，是以专项训练理论为基础，从各专项训练理论中总结、提炼出带有广泛适用性的共性规律，并使其上升为对不同项目的运动训练活动具有普遍指导意义的理论。

4. 试述运动训练学的主要研究任务。

运动训练学研究的主要目的在于揭示运动训练活动的普遍规律，指导各专项运动训练实践，使各专项的训练活动建立在科学的训练理论基础之上，努力提高训练的科学化水平。

据此，运动训练学的主要研究任务为：

- (1) 从众多专项的训练实践中总结出带有普遍意义的共性规律；
- (2) 深入探索尚未被人们所认识和认识还不十分清楚的运动训练规律；
- (3) 进一步健全运动训练学理论和内容体系；
- (4) 广泛吸取现代科技成果和多学科的理论方法，应用于运动训练学的理论研究与实践应用之中；

(5) 运用一般运动训练学的基本理论指导各专项训练实践。

5. 试述运动训练学的主要研究内容。

运动训练学的主要研究内容包括：

- (1) 竞技体育的地位和作用；
- (2) 运动训练的目的任务和特点；
- (3) 运动训练原理和原则；
- (4) 运动训练方法和手段；
- (5) 身体训练；
- (6) 技、战术训练；
- (7) 心理、智能训练；
- (8) 训练过程的计划与控制；
- (9) 运动员选材；
- (10) 负荷和恢复；
- (11) 项群训练理论等。

6. 现代运动训练具备哪些特点？

随着竞技体育的发展，现代运动训练也呈现出鲜明的特点：

- (1) 训练目标的专一性与实现途径的多元性；
- (2) 竞技能力结构的整体性与各子能力之间的互补性；
- (3) 运动训练过程的连续性与组织实施的阶段性；
- (4) 不同训练负荷影响下机体的适应性与劣变性；
- (5) 训练调控的必要性与应变性；
- (6) 现代科技支持的全面性和导向性。

四、案例分析题

参考要点：

运动员在竞技顶峰时期获得一次或几次大赛胜利之后便“激流勇退”这个现象应该辩证地看。

(1) 从人的个体发展考虑，应尊重运动员自己的选择。依据经济学规律，运动员能在竞争激烈的竞技体育中获得优异成绩，同样有可能在社会的其他领域中实现自身的价值；

(2) 从竞技体育事业发展看，国家培养运动员，特别是能在国际上为国家争得荣誉的优秀运动员，要花费大量的人力、物力、财力，运动员要充分发挥已经取得的高水平竞技能力，为竞技体育事业多做贡献；

(3) 从竞技能力获得的途径看，运动员经过多年系统的训练，其能力有可能并没有被完全的开发。在训练过程中应依据运动员的年龄、身心特点有针对性地训练，充分挖掘运动员的竞技能力，延长其竞技运动寿命；

(4) 从社会保障体系看，对于继续从事专业训练的运动员，要有学业、工作、生活等方面的保障，使其专心于竞技运动训练。

对案例中提到的奥运会冠军刘璇退出体坛、转型求学，也应该从以上的角度加以认识。

二、运动成绩与竞技能力

要 点:

学习和掌握运动成绩的定义、构成及其决定因素;明确竞技能力的概念、构成要素及其集中表现;辨别竞技能力与运动能力、竞技能力与训练水平的异同;应用运动成绩与竞技能力的相关理论分析运动训练实践中出现的问题。

练 习 题

一、单项选择题

1. 下列对运动成绩的表述不正确的是()
 - A. 是运动员参加比赛的结果
 - B. 是运动员在比赛中表现的竞技能力
 - C. 包括运动员在比赛中表现出来的竞技水平和竞赛的胜负
 - D. 是对运动员及对手在比赛中发挥情况的综合评定
2. 竞技体育比赛中运动成绩的决定因素是()
 - A. 运动员在比赛中的表现
 - B. 对手在比赛中的表现
 - C. 竞赛结果的评定行为
 - D. A, B, C
3. 运动员的竞技能力主要体现在()
 - A. 运动员参加比赛所获得的名次
 - B. 运动员从事体育活动的的能力
 - C. 运动员在训练中表现出来的运动水平
 - D. 运动员参加比赛的能力
4. 与运动员在比赛中的表现无关的是()
 - A. 比赛条件
 - B. 运动员的竞技状态

C. 运动员的肤色

D. 运动员的竞技能力

5. 下列不属于运动员竞技能力表现形式的是()

A. 体能

B. 技能

C. 著名运动员

D. 战术能力

6. 人体从事体育活动的的能力称为()

A. 竞技能力

B. 运动能力

C. 训练水平

D. 训练能力

7. 运动员竞技能力构成因素中某种素质或能力的缺陷,可由其他高度发展的素质或能力在一定范围内予以弥补和代偿,使其总体竞技能力保持在特定水平。这说明竞技能力具有()

A. 补偿性

B. 差异性

C. 整体性

D. 突变性

8. 2004 雅典奥运会上中国女排以 3:2 战胜俄罗斯队夺得冠军。这是用()表达运动员(队)的运动成绩。

A. 竞技水平

B. 比赛名次

C. 竞技状态

D. 竞技能力

二、判断题

1. 运动成绩是由运动员在比赛中的表现和竞赛结果的评定行为决定的。()

2. 运动员在比赛中表现的竞技水平,是影响其运动成绩的最根本内因。()

3. 运动员的竞技能力是由后天训练得来的,与先天遗传没有关系。()

4. 训练水平即指运动员在训练过程中达到的竞技能力的水平。()

5. 人体参加体育活动的的能力即竞技能力。()

6. 竞技能力也就是训练水平。()

7. 运动员个体竞技能力各构成要素的发展大都呈不平衡状态,且在一定程度上可以互补。()

8. 运动竞赛实际上仅是为了再现运动员已经获得的竞技能力。()

三、论述题

1. 试述运动成绩的构成及其决定因素。
2. 试述竞技能力的含义,并说明竞技能力的主要构成因素及其集中表现。
3. 试述竞技能力与运动能力含义的异同。
4. 试述竞技能力与训练水平含义的异同。
5. 试分析影响跳高、羽毛球两个项目运动员参加比赛结果(名次及竞技水平)的决定因素的异同点。

四、案例分析题

1. 案例:在1984年民主德国运动员霍恩创造了男子标枪104.80米的世界纪录后,国际田联决定将标枪的重心前移4厘米。用这种标枪第一次参加比赛的优秀选手的成绩还不到80米。另外,在篮球比赛中,在距篮筐6.25米距离外投篮得3分这一规则的制订,对远投技术的发展、对运动员在场上的活动和球队成绩都产生了重大影响。

问题:请根据上述两个实例说明竞技比赛中竞赛规则对运动成绩的影响,并说明如何应对这一变化。

2. 案例:许多运动员其某项竞技能力的发展并不突出,但是他(她)们仍可获世界冠军。例如,我国男子国际健将级体操运动员黄力平,在总体竞技能力中力量稍差,但是其仍能多次在世界大赛上获得优异成绩(如在1994年在澳大利亚第27届世界体操锦标赛上,夺得男子双杠冠军)。

问题:请运用运动训练学相应理论分析这一现象,并举例说明之。

3. 案例:第47届世界乒乓球锦标赛,男子单打中国队夺冠热门王皓、王励勤和马琳纷纷失利。此外,世界排名前列的波尔、萨姆索诺夫、盖亭、塞弗等在进入决赛圈之前便相继惨遭淘汰。

问题:请运用运动训练学竞技能力和运动成绩相应理论解释他们失利的主要原因,并对此谈谈您的建议。

4. 案例:黑人选手在竞赛跑道上、在篮球场上以及拳击台上的竞技比赛中占有明显优势,在这些项目的竞技决赛中鲜有亚洲人的身影。

问题:请选择一个项目,说明其竞技能力决定因素;并说明上述现象在未来10年中将会继续下去吗?