



2007年 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

2007 年体育硕士专业学位 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

中国人民大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

2007 年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:中国人民大学出版社,2007
ISBN 978-7-300-08063-5

- I. 2…
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(2007)第 057255 号

2007 年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

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242(总编室)	010-62511398(质管部)	
	010-82501766(邮购部)	010-62514148(门市部)	
	010-62515195(发行公司)	010-62515275(盗版举报)	
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.1kao.net (中国 1 考网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京鑫丰华彩印有限公司		
规 格	170 mm×228 mm 16 开本	版 次	2007 年 6 月第 1 版
印 张	12.25	印 次	2007 年 6 月第 1 次印刷
字 数	208 000	定 价	32.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

鑫丰华
检 1

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。

2007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、学校体育学、运动生理学)、专业知识和专业技能。其中政治理论、专业知识和专业技能由各招生单位单独组织考试,考试时间自行安排;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。

体育综合考试全国联考主要考查考生的体育学基础知识。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,每个部分各占50分,满分150分,考试时间180分钟。每个部分的题型和分值分别为: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,我们根据《2007年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》,组织编写了这本《2007年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》,以便于考生的复习考试。

本书各篇的撰稿人分别是:运动训练学李少丹、胡斌(北京体育大学);学校体育学刘海元(首都体育学院)、王华倬(北京体育大学);运动生理学何玉秀、陈玉娟(河北师范大学)。

全国体育硕士专业学位教育指导委员会
2007年5月

目 录

第一篇 运动训练学	(1)
第一章 竞技体育与运动训练	(1)
参考答案	(4)
第二章 运动成绩与竞技能力	(8)
参考答案	(10)
第三章 运动训练的基本原则	(16)
参考答案	(19)
第四章 运动训练方法与手段	(29)
参考答案	(31)
第五章 运动员体能及其训练	(39)
参考答案	(41)
第六章 运动员技术能力及其训练	(50)
参考答案	(53)
第七章 运动员战术能力及其训练	(59)
参考答案	(61)
第八章 运动员心理能力与运动智力及其训练	(66)
参考答案	(68)
第九章 运动员状态诊断与训练目标建立	(73)
参考答案	(75)
第十章 运动员多年训练的计划和组织	(78)
参考答案	(80)
第二篇 学校体育学	(87)
第一章 学校体育总论	(87)
参考答案	(89)
第二章 体育课程	(90)

参考答案	(92)
第三章 体育教学	(95)
参考答案	(97)
第四章 课余体育	(105)
参考答案	(107)
第五章 学校体育管理	(110)
参考答案	(111)
第三篇 运动生理学	(114)
第一章 绪论	(114)
参考答案	(116)
第二章 肌肉的活动	(117)
参考答案	(120)
第三章 呼吸	(122)
参考答案	(124)
第四章 血液	(128)
参考答案	(130)
第五章 血液循环	(134)
参考答案	(136)
第六章 运动中的氧供与氧耗	(140)
参考答案	(142)
第七章 肌肉活动与物质能量代谢	(146)
参考答案	(149)
第八章 运动技能的学习	(152)
参考答案	(154)
第九章 肌肉活动的激素调节	(156)
参考答案	(158)
第十章 运动过程中人体机能的变化	(159)
参考答案	(162)
第十一章 身体素质的生理学分析	(164)
参考答案	(166)
第十二章 体育教学与课余运动训练的生理学分析	(168)
参考答案	(170)
第十三章 儿童少年与体育运动	(172)

参考答案	(174)
第十四章 环境与运动	(176)
参考答案	(177)
附录一 2005 年在职攻读硕士学位全国联考体育硕士体育综合考试题	(179)
附录二 2006 年在职攻读硕士学位全国联考体育硕士体育 综合考试题 (A 卷)	(181)

第一篇 运动训练学

第一章 竞技体育与运动训练

本章要点:

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;明确竞技体育的社会价值;明确现代运动训练的基本特征;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;能够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。

一、单项选择题

(注:每题的备选答案中有一个是正确的,请将所选的正确答案的字母写在括号内)

1. 下列不属于竞技体育基本构成要素的是 ()
 - A. 运动训练
 - B. 运动竞赛
 - C. 运动员选材
 - D. 学校体育
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. 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
4. 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. 生态学因素 D. 社会学因素
5. 无论从活动的时间、活动的容量, 还是从人们投入的力度来看, 在竞技体育的多种构建中, 最主要的是 ()
- A. 运动员选材 B. 运动训练
- C. 运动竞赛 D. 竞技体育管理
6. 从运动员竞技能力获得的途径看, 在竞技体育的多种构建中, 成功运动训练的重要前提条件是 ()
- A. 运动员选材 B. 运动训练
- C. 运动竞赛 D. 竞技体育管理
7. 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. 显示国家和社会的综合实力
- B. 促进社会和经济的迅速发展
- C. 激励人类的自我奋斗精神
- D. 促进社会大众的体育参与
8. 竞技体育是由若干运动员组成的群体行为, 必须有一定数量的运动员同时参与才有可能组织竞赛活动。这体现了竞技体育的 ()
- A. 竞争性 B. 规范性
- C. 观赏性 D. 集群性
9. 运动训练活动的最终目的是 ()
- A. 提高竞技能力 B. 学习运动技术
- C. 提高健康水平 D. 创造优异运动成绩
10. 现代运动训练活动的主体是 ()
- A. 现代科学技术 B. 管理人员
- C. 教练与运动员 D. 科研、医务人员

二、判断题

(注: 判别每题的正误, 并将答案写在题后的括号内, 正确用“+”、错误用“-”表示)

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. 竞技体育是由运动员选材、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. 运动训练是在教练员的指导下运动员独立完成的体育活动。 ()
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。 ()
9. 运动训练学的主要研究任务就是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。 ()
10. 现代科学技术对提高运动员的技战术有很大的帮助作用, 对于心理能力、运动智能却无能为力。 ()

三、案例分析题

1. 案例: 2000 年悉尼奥运会平衡木冠军刘璇在 2001 年 12 月 15 日正式宣布退役。刘璇挂着奥运金牌激流勇退, 而事实上在此以前, 她就已经成了一名北京大学新闻学院的大学生。

问题: 你认为我国的优秀运动员(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就“激流勇退”? 为什么?

2. 案例: 罗雪娟是我国优秀的游泳运动员, 在雅典奥运会上为我国夺得唯一的一枚奥运会游泳金牌。但在奥运会前, 罗雪娟的身体状况非常差, 会诊专家的意见是停止训练, 但她顽强地坚持了下来。备战雅典奥运期间, 教练张亚东非常小心、谨慎地对待罗雪娟的训练。每天他都要根据罗雪娟前一天的训练恢复情况制定一个专门的训练计划, 同时他还请营养学、体能训练专家参与训练计划的制定, 以此保证罗雪娟的身体健康状况, 保持其竞技状态。在雅典奥运会后的十运会上, 罗雪娟没有辜负张亚东教练的期望, 再次

在 100 米蛙泳项目上获得了一枚金牌。

问题：请依据运动训练理论的有关原理分析罗雪娟的训练。

四、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. 竞技体育形成的基本动因有哪些？
3. 试述竞技体育的构成要素以及各部分之间的关系。
4. 试述运动训练学与各专项训练理论的关系。
5. 试述运动训练学的主要研究任务。
6. 试述运动训练学的主要研究内容。
7. 试述运动训练理论的基本框架。
8. 试述现代运动训练具备哪些特点？

参考答案

一、单项选择题

1. D 2. A 3. B 4. C 5. B 6. A 7. B 8. D 9. D 10. C

二、判断题

1. — 2. — 3. — 4. + 5. + 6. — 7. — 8. — 9. + 10. —

三、案例分析题

1. 参考要点：

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

(1) 从人的个体发展考虑，应当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，同样也可以在社会的其他领域体现自身的价值；

(2) 从竞技体育事业的发展看，国家培养运动员，尤其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，运动员要充分发挥自己在竞技体育中的高水平竞技能力，为竞技体育事业作贡献；

(3) 从竞技能力获得的途径看，运动员经过多年系统的训练，其能力并没有被完全开发，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,对于继续参加训练的运动员,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。

2. 参考要点:

从案例中可以看出,罗雪娟的训练是成功的。从运动训练学的角度看,她成功的主要依据是:

(1) 进行多年系统训练

罗雪娟在奥运会上获得金牌之后,直到十运会,一直保持较高的竞技水平状态,正是多年系统训练的结果;

(2) 充分体现“区别对待”原则的思想

张亚东教练根据罗雪娟的身体情况、训练特点专门制定了训练计划,实施了有针对性的训练;

(3) 多学科的全面支持

为了针对罗雪娟制定专门的训练计划,汇集了生理学、营养学、体能训练学等多学科专家的力量,体现了运动训练多学科的全面支持。

四、论述题

1. 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. 竞技体育形成的基本动因可以归纳为三个方面:

(1) 生物学因素,人们为了更好地提高自身活动能力而逐步形成竞技体育;

(2) 个性心理因素,人的“取胜和对抗的本能”及“追求胜过对手”的动机推进了竞技体育运动的形成;

(3) 社会学因素,人们逐渐认识到竞技体育在培养、教育及审美等方面

的功能,因此推进了竞技体育的发展。

3. 从不同的实践过程中看,竞技体育包含运动员选材、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。

4. (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,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。

5. 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。

因此,运动训练学的主要任务为:

(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之中;

(5) 运用运动训练学的基本理论指导各专项训练实践。

6. 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。

7. (1) 从研究的领域讲, 运动训练理论包括一般训练理论、项群训练理论、专项训练理论三个层次;

(2) 从研究的范围讲, 运动训练理论包括运动训练学的含义、目的、意义、作用、科学依据, 运动训练原则, 运动训练方法, 运动能力(竞技能力), 运动训练过程的控制, 运动员选材, 教练员, 运动竞赛, 训练管理等内容;

(3) 从学科体系的角度讲, 运动训练理论涉及运动训练学、运动竞赛学、项群训练理论、专项训练理论(乒乓球、篮球、排球、足球、田径……)等学科。

8. 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。

第二章 运动成绩与竞技能力

本章要点:

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。

一、单项选择题

(注:每题的备选答案中有一个是正确的,请将所选的正确答案的字母写在括号内)

1. 下列对运动成绩的表述不正确的是 ()
 - A. 运动成绩是运动员参加比赛的结果
 - B. 运动成绩是运动员在比赛中表现的竞技能力
 - C. 运动成绩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. 运动成绩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,决定运动成绩的最根本、最重要的原因是 ()
 - A. 竞赛结果的评定行为
 - B. 对手在比赛中表现的竞技水平
 - C. 裁判员的道德与业务水平
 - D. 运动员在比赛中表现的竞技水平
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. 在体操、艺术体操、跳水等项目的比赛中,裁判员根据一定的标准对运动员所完成的动作给予评分。其目的是为了评价运动员的 ()
 - A. 比赛名次
 - B. 运动能力
 - C. 竞技水平
 - D. 训练水平

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. 战术意识 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. 竞技体育比赛中, 裁判员的道德和业务水平对运动成绩影响相对较小的项目是 ()
A. 速度滑冰 B. 艺术体操
C. 跳水 D. 足球
8. 2004 年雅典奥运会上中国女排以 3 : 2 战胜俄罗斯队夺得冠军。这里用来表达运动员 (队) 的运动成绩的是 ()
A. 竞技水平 B. 比赛名次
C. 竞技状态 D. 竞技能力
9. 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. 战术能力 D. 运动成绩
10. 运动员所具备的竞技能力在比赛中的表现称为 ()
A. 竞技水平 B. 竞技状态
C. 运动能力 D. 训练水平

二、判断题

(注: 判别每题的正误, 并将答案写在题后的括号内, 正确用“+”、错误用“-”表示)

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的各构成要素的发展大都呈不均衡状态, 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、案例分析题

1. 选择拳击、投掷、短距离游泳、排球等任何一个运动项目,分析决定其运动成绩的因素。

2. 请选择跳水、射击、柔道、排球等运动项目中的任意两个,分析这两个运动项目优秀运动员的竞技能力决定因素的特征。

3. 试分析影响跳高、羽毛球两个项目的运动员比赛的结果(名次及竞技水平)的决定因素的异同点。

4. 案例:第 47 届世界乒乓球锦标赛,男子单打中国队的夺冠热门王皓、王励勤和马琳纷纷失利。此外,世界排名第一的波尔、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的厄运。

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

5. 案例:黑人选手在径赛跑道上、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,说明其竞技能力的决定因素;上述现象在未来 10 年中将会继续下去吗?

四、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的异同。

4. 试述竞技能力与训练水平含义的异同。

参考答案

一、单项选择题

1. B 2. D 3. D 4. C 5. C 6. B 7. A 8. B 9. D 10. A

二、判断题

1. - 2. + 3. - 4. + 5. - 6. - 7. + 8. -

• 10 •