23级体育理论复习提纲

1.身体素质的分类包括力量素质、速度素质、耐力素质、灵敏素质、柔韧素质。

2.拦网是排球比赛中的第一道防线，也是第一道进攻线。

3.足球比赛的场面壮观，竞争激烈，颇具魅力，被人们称为“世界第一运动”。

4.反应速度的快慢取决反应时的长短。

5.羽毛球比赛场地长度为13.4米，双打场地宽为6.1米，单打场地宽为13.4米、5.18米。

6.肌纤维是肌肉的基本结构和功能单位。肌小节是肌肉实现收缩与舒张的最基本的功能单位。

7.根据国际业余田径联合会章程第一条的解释，田径运动是由田赛、径赛、公路赛跑、竞走和越野赛跑组成的运动项目。

8.反应运动量大小，运动强度的常用反应指标是心率。

9.肌肉活动的间接能量来源有糖、脂肪、蛋白质。

10.武术的本质功能是修身养性、强身健体。

11.骨骼肌的物理特性包括伸展性，弹性，粘滞性。

12.开放性软组织损伤中最常见的有擦伤、切伤、刺伤和撕裂伤等。

13.超越器械：在投掷项目中器械未出手，身体赶超在器械之前，称为超越器械。

14.极点：最大吸气后做最大呼气所呼出的气体量。

15.第二次呼吸：健康不仅仅是么有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应性良好和道德健康。

16.“中一二”战术：指由 3 号位队员做二传，将球传给 4、2 号位或后排队员进攻的组织形式。

17.请列出至少 5 种消除运动性疲劳的方法。

（1）整理活动：整理活动是消除疲劳，促进体力恢复的一种良好方法。

（2）温水浴：温水浴可促进全身的血液循环，调节血流，加强新陈代谢，有利于机体内营养物质的运输和疲劳物质的排除。

（3）心理恢复：气功、意念、放松练习等都属于此类。

（4）物理疗法：例如按摩针灸，等放松方法。

（5）营养学恢复手段：补充运动中损失的能量与机能。

18.蹲踞式跳远的动作方法是什么？

蹲踞式跳远由助跑、踏跳、腾空、落地四个环节组成。助跑动作自然、轻松，逐渐加速，最后几步速度最快。最后一步踏跳时以脚跟先着地并快速过渡到全脚掌蹬地起跳，同时摆动腿和两臂快速向前上方摆起，并在达到水平位置时制动，眼看前上方；身体蹬离地面后成“腾空步”，腾至最高点时，起跳腿屈膝收起与摆动腿靠拢，成蹲踞姿势；落地时，两小腿向前伸出，同时两臂后摆，以脚跟接触沙面后，立即屈膝缓冲，向前走出沙坑。