

2020 年全军面向社会公开招考文职人员统一考试

教育学类（体育学）—市场卷

答案及解析

1. 【答案】B。解析：我国的“体育”概念是在 1897 年由日本引入，并逐渐作为固定的术语而在较大范围内使用的。

2. 【答案】D。解析：按照生物力学运动形式，可将身体运动分为平动、转动和鞭打等。

3. 【答案】B。解析：运动学学科包括竞赛学、动作论、教学原理及方法、训练原理及方法等，因此 B 选项正确。

4. 【答案】B。解析：运动竞技学包括运动医学、运动生物力学、运动竞技史、竞技教育学、奥林匹克运动、竞技管理与经营、运动心理学、运动选材学、运动训练学和运动竞赛学等，故 C 选项正确。

5. 【答案】C。解析：军人体能是指军人从事军事活动所表现出的身体能力，它包括了适应军事生活所必须的基本活动能力和遂行军事任务所需要的岗位专业身体能力。

6. 【答案】B。解析：军事体育以身体训练为基本特征，以体能、技能和身体适应力为基本要素，以体能训练为主要表现形式，包括了军队院校军事体育教育、部队基层体育和军事体育竞赛等多种组成，构成了军事体育的科学体系。

7. 【答案】A。解析：军事五项的具体项目设置如下：（1）200 米大口径标准步枪射击，精度射和速射；（2）500 米障碍跑，越过 20 个障碍物；（3）50 米障碍游泳，通过 4 个障碍物；（4）投掷手榴弹，投准和投远；（5）越野跑步，男子 8 公里，女子 4 公里。

8. 【答案】B。解析：柏拉图的学生亚里士多德（公元前 384~322 年），是第一个在理论上论证了体育、德育、智育的联系。主张国家应负责对儿童进行公共的教育，使他们的身体、德行和智慧得以和谐发展。

9. 【答案】B。解析：文艺复兴以后，第一个倡导“三育”学说的是英国哲学家、教育家洛克（1632~1704 年）他明确地把教育分成体育、德育和智育三部分，并强调指出：“健全的精神寓于健全之身体”，主张在宫廷训练学校中开设体育课程。

10. 【答案】C。解析：1959 年我国举行了第一届全运会，检阅新中国建立十年来体育运动成就。

11. 【答案】B。解析：体育的健身功能主要体现在提高人体心血管系统机能水平；调适和保持心理健康；提高呼吸系统机能水平；促进骨骼和肌肉的生长发育；延年益寿，提高生活质量。

12. 【答案】A。解析：：体育的政治功能主要体现为提高国家威望，振奋民族精神；表明国家政治立场，为外交服务；呈现安定祥和的社会环境。

13. 【答案】B。解析：对学生进行共产主义思想品德教育，既是德育的任务，也是体育的任务，在整个全面教育中，很难截然分开。在学校教育中，往往寓德育于体育之中。

14. 【答案】A。解析：机能主要指器官系统的功能。如脉搏、血压等是反映心血管系统机能水平的指标。

15. 【答案】C。

16. 【答案】C。解析：竞技体育的不确定性是指竞技者要根据运动中的各种变化，随时采取相应的技术、战术，不可能事先知道对方的意图及比赛结果的现象。

17. 【答案】C。解析：《裁判员技术等级制度》是为了鼓励裁判员不断钻研业务，努力提高裁判水平，做好运动竞赛裁判工作，促进体育事业的发展。现行的《裁判员技术等级制度》是国家体委 1981 年 11 月 16 日颁布的。它的试行、修改情况同《运动员技术等级制度》。裁判员的技术等级称号分为：国际裁判员、国家级裁判员、一级裁判员、二级裁判员、三级裁判员。另设荣誉裁判员称号。

18. 【答案】D。解析：按运动的目的，体育的手段可以分为身体锻炼手段、身体娱乐手段、竞技运动手段等；按运动的形式，体育的手段可以分为体操、篮球、足球、排球、田径等；按发展人的身体素质的目的，体育的手段可以分为发展柔韧的手段、发展耐力的手段、发展速度的手段、发展力量的手段和发展灵敏的手段。

19. 【答案】D。

20. 【答案】A。解析：身体姿势是指身体和身体的各个部分在做动作过程中所处的状态和位置。它属于动作的空间特征。一个完整的动作一般有开始姿势、动作过程中的姿势和结束姿势。

21. 【答案】A。解析：对动作准确性的评定，从技术上看动作是否符合技术规格要求；从所要达到的目的上看动作的准确性。如投篮命中率，射箭的环数等。

22. 【答案】B。解析：提高运动员的竞技能力和运动成绩是运动训练活动的目的。其中，运动训练的直接目的是提高运动员的竞技能力，继而通过参加运动竞赛，将其已获得的竞技能力转化为运动成绩。

23. 【答案】C。解析：运动员的竞技能力来自于遗传效应、生活效应及训练效应多元的途径，其中，训练效应是运动员获得竞技能力最重要、最有效的途径。

24. 【答案】A。解析：狭义的运动训练学则专指一般训练理论。在我国高等体育教育体系中，作为核心课程之一的《运动训练学》课的教学内容即为一般训练理论。

25. 【答案】A。解析：竞技需要与定向发展原则是指根据项目比赛的特点和运动员在比赛中获取满意运动成绩的需要，从实战出发，定向地科学安排训练过程的阶段划分及训练的内容、方法、手段和负荷等因素的训练原则。

26. 【答案】A。解析：表想法又称念动法，是指运动员在头脑中对过去完成的正确技术动作的回忆与再现并唤起临场感觉的训练方法，故选择 A；选项 B，直观法是指在技术训练中，借助运动员的各种感觉器官，使运动员建立起对练习的表象，获得感性认知，帮助运动员正确思维、掌握和提高运动技术水平的一种常用的训练方法；选项 C，想象法是指在练习前，通过对技术要领的想象，在大脑皮层中留下技术“痕迹”，然后在练习中激活这些痕迹，使技术动作完成的更加顺利和正确的一种训练方法；选项 D，加难法是指在技术训练中，以高于专项要求的难度而进行训练的方法，此种方法常用于技术初学阶段。

27. 【答案】C。解析：科学选材它融人类遗传学、运动训练学、运动人类学、运动生理学、运动心理学、体育测量学等学科的理论及运动实践为一体。

28. 【答案】B。

29. 【答案】B。解析：动作速度是指机体完成单个动作的速度，如投掷运动员器械出手的速度。

30. 【答案】B。

31. 【答案】A。解析：军事体育即是为了国家安全和战争准备，全面提高武装力量的战斗力，而采取的一系列与作战与作战技能紧密相关的以身体训练为主要内容的一种特殊体育形式。

32. 【答案】C。解析：反应速度训练常用的方法手段主要有，信号刺激法、运动感觉法、移动目标的练习、选择性练习。法特莱克意为速度运动、跑的游戏，是一种与间歇练习相近的长距离的锻炼方法。一般是在大自然中进行，空气新鲜的地形，地势变化多端，可以很好的调节锻炼者的心情，有利于消除由于动作单调，环境单一所造成的枯燥感和精神疲惫，能提高锻炼效果。

33. 【答案】C。

34. 【答案】C。解析：负荷的适度增加能够导致运动竞技水平的显著提高，但当负荷超出了运动员的最大承受能力时，运动员的机体便会产生劣变现象。这种劣变现象会对运动员竞技能力的提高产生消极的作用，甚至会迫使一名优秀运动员过早结束运动寿命。

35. 【答案】B。解析：动机激励（导向激励）与有效控制原则是指，通过多种方法和途径，激发运动员主动从事艰苦训练的动机和行为，并对运动训练活动实施积极有效控制的训练原则。

36. 【答案】B。解析：强化性间歇训练方法是发展糖酵解供能代谢系统与有氧代谢系统混合供能能力以及心脏功能的一种重要训练方法。该方法的练习动作或是单一结构的动作练习，或是各种负荷强度不同的技术动作的组合练习或是某种战术形式的组合练习，或是多种战术混合运用的配合练习。如隔网性运动项群中扣球与传接球技术串联的练习，多种网上、网前、底线攻防战术的组合练习等；同场性运动项群中局部攻防战术的配合练习，篮下（门前）禁区的连续攻防战术的练习等；格斗性运动项群中拳击的各种直拳、勾拳练习和摆拳与直拳的组合技术动作练习等都可采用该方法进行。

37. 【答案】D。解析：强化性间歇训练方法对于体能主导类速度耐力或力量耐力类运动项群意义十分重大，如 800 米、1500 米跑，200 米、400 米游泳，500 米划船等运动都广泛运用此法进行训练。

38. 【答案】D。解析：发展力量耐力一般采取持续训练法、间歇训练法、循环训练法、重复训练法。

39. 【答案】A。解析：金字塔式训练法是指在力量训练中，阻力逐渐增加后，每组次数逐渐减少的一种训练方法。也就是 RM（最大重复次数）逐渐减小。不同 RM 和组数的力量练习对肌肉的影响是不同的。3~6RM，组数 3~4 组，主要是发展肌肉的最大力量的。与金字塔式训练方法不谋而合。因此答案选 A。

40. 【答案】C。解析：在比赛中时常出现运动员的某些“能量”在一定场合下释放得恰到好处，可是在另一种场合下适得其反的现象。这时，可以通过升华法，使运动员提高认识，增加克制力，规范自己的行为。

41. 【答案】B。解析：通常一般性准备活动以有氧活动开始，逐步提高工作强度，可使心率达到 130~140 次 / 分。一般性准备活动所采用的练习较广泛，所用时间也因人、因基本部分内容而异，通常采用慢跑和徒手操，或其他强度较为和缓的练习。

42. 【答案】A。解析：依训练负荷与间歇的关系可分为持续训练法、重复训练法、间歇训练法。

43. 【答案】A。解析：单纯分解训练法需首先把训练内容分成若干部分，分别学习、掌握各个部分或环节的内容，再综合各部分进行整体学习。这种方法在技术和战术的学习与训练中被广泛采用。

44. 【答案】B。解析：中时间重复训练法的应用特点是一次练习的负荷时间应较长，通常为 30 秒~2 分钟；练习时，负荷时间可略长于主项比赛时间或负荷距离可略长于主项比赛距离；负荷强度应较大。

45. 【答案】A。解析：高强度间歇训练方法是发展糖酵解供能系统的供能能力、磷酸原与糖酵解供能混合代谢系统的供能能力的一种重要训练方法。

46. 【答案】B。解析：负荷强度与负荷量均保持恒定的搭配形式可使机体某一机能或素质产生适应，或者是使某项运动技术形成稳定的动力定型。

47. 【答案】A。解析：流水式循环训练的作法是：建立若干练习站（点）后，运动员按一定的顺序，一站接一站地周而复始地进行单个练习。可以有效地全面发展多种运动能力，并可使机体各个部位以及内脏器官得到训练。

48. 【答案】D。解析：适应性比赛训练方法是指在真实比赛条件下，力求尽快适应重大比赛环境的训练方法。适应性比赛训练方法与模拟性比赛训练方法的不同在于，前者在正式比赛的环境下进行，后者则在人为模拟比赛环境下进行。

49. 【答案】B。解析：适应性比赛训练方法与模拟性比赛训练方法的不同在于，前者在正式比赛的环境下进行，后者则在人为模拟比赛环境下进行。

50. 【答案】B。解析：8岁以后，男女孩力量开始显露差别，男孩绝对力量自然增长的敏感期为11~13岁，而后，绝对力量增长速度缓慢，到25岁左右最大。女孩10~13岁，绝对力量增长速度很快，三年中总的绝对力量可提高46%，13~15岁绝对力量增长速度下降，15~16岁回升，16岁以后再度下降，到20岁左右基本上可以达到能够达到的最大力量。

51. 【答案】B。解析：运动员对移动目标能迅速地作出应答，一般要经过看（或听）到目标移动所发出的信号，判断目标移动的方位及速度，运动员选择自己的行动（应答）方案和实现行动方案四个步骤。其中，判断目标的移动方位及速度的准确性与否，会导致所选择行动方案的正误，因此，这是训练的重点。

52. 【答案】C。解析：6~12岁反应速度提高幅度较大，9~12岁提高的更为显著，12岁以后，由于进入发育阶段，反应速度增长的速度减慢，到16岁时，由于内分泌系统等机能产生了质的飞跃，反应速度提高又出现高峰，到20岁以后提高速度将慢下来。一般反应速度2~3岁为0.5~0.9秒；5~7岁为0.30~0.40秒；12~14岁为0.15~0.20秒。

53. 【答案】D。解析：动作节奏指在完成动作过程中的时间特征。包括用力的大小、时间间隔的长短、动作幅度的大小及动作快慢等要素。

54. 【答案】C。解析：加难法指在技术训练中，以高于专项要求的难度进行训练的方法。如在排球扣球技术训练中，加高隔网，从而增加了训练难度。此种方法常在优秀运动员训练中使用。

55. 【答案】C。解析：阻断思维法的具体做法是，当运动员由于信念的丧失出现消极思维，引起心理紧张时，运动员利用大吼一声，或者向自己大喊一声“停止”去阻断消极驱动力的意识流，以积极思维取而代之。教练员还可以确定一个响亮的信号供运动员作为阻断消极思维之用。此外，教练员还可帮助运动员确定一个用以代替消极思维的积极而切实可行的活动，用以阻断消极思维。

56. 【答案】A。解析：心理焦虑是指运动员在训练与比赛中对当前状况，或者是所预计的结果对自信心有潜在的威胁的情境所具有的担忧倾向。

57. 【答案】B。解析：在制订多年训练计划和年度训练计划时，特别重视指导部分；而在制订具体的周、课计划时，则关注实施部分。

58. 【答案】C。解析：动作的经济性就是要把动作做得好而省力，在做动作过程中，尽量减少时间和能量的消耗，这就必须要动作熟练、准确、协调，没有多余动作，而且力量的分配要恰到好处。动作的经济性是动作准确性和协调性的综合体现。

59. 【答案】C。解析：一般耐力训练采用长时间、中小强度的练习，常用的方法和手段：①各种形式的长时间跑；②长时间进行的其他周期性运动，如速度滑冰、划船、自行车等；③长时间重复做某一非周期性运动，如排球运动中多次做滚动练习；④反复做克服自身体重的练习，坚持较长时间的抗小阻力的练习；⑤循环练习等。

60. 【答案】A。解析：战术意识又称战术素养。指运动员在比赛中为达到特定的战术目的而决定自己战术行为的思维活动过程。

61. 【答案】B。

62. 【答案】B。

63. 【答案】B。解析：调节是指机体根据内外环境的变化实现体内活动的适应性调整，使机体内部及机体与环境之间达到动态平衡的生理过程。由人体内三种调节机制相应调整机体各器官、系统的活动才能维持内环境的稳态和对环境的适应，这三种调节机制是神经调节、体液调节及器官、组织、细胞的自身调节。

64. 【答案】A。解析：肌细胞（又称肌纤维）是肌肉的基本结构和功能单位。

65. 【答案】A。解析：肌肉收缩与舒张，暗带长度不变。

66. 【答案】B。解析：粗肌丝的分子组成：由肌球蛋白（又称肌凝蛋白）组成。分子形态成杆状，有头，肌球蛋白分子排列有规则，分成两束相对排列，分子杆状部朝向M线构成粗丝的主干，头部朝向两侧的Z线，形成等距离的横突，称横桥。

67. 【答案】A。解析：当外力消失时肌肉又逐渐恢复原来形态，为肌肉的弹性。虽然肌肉有伸展性和弹性，但肌肉的伸展程度与它所受外力或负荷的关系并不遵循胡克定律。

68. 【答案】C。解析：神经、肌肉和腺细胞兴奋性最高，称之为可兴奋细胞，除三者之外都为不可兴奋细胞。

69. 【答案】B。解析：在一定范围内，刺激强度越小，需要刺激的作用时间就越长。相反，刺激强度越大，需要刺激的作用时间就越短。

70. 【答案】D。解析：静息电位产生原理可以用“离子学说”来解释。 K^+ 的外流是静息电位形成的基础。随着 K^+ 外流，细胞膜两侧形成的外正内负的电场力会阻止细胞内 K^+ 的继续外流，当促使 K^+ 外流的由浓度差形成的向外扩散力与阻止 K^+ 外流的电场力相等时， K^+ 的净移动量就会等于零。

71. 【答案】C。解析：在整个关节运动范围内肌肉以恒定的速度，且外界的阻力与肌肉收缩时肌肉产生的力量始终相等的肌肉收缩称为等动收缩。由于在整个收缩过程中收缩速度是恒定的，等动收缩有时也称为等速收缩。在运动实践中，自由泳的划水动作就具有等动收缩的特点。

72. 【答案】A。解析：肌肉离心收缩可防止运动损伤。如从高处跳下时，脚先着地，通过反射活动使股四头肌和臀大肌产生离心收缩。由于肌肉离心收缩的制动作用，减缓了身体的下落速度，不致于使身体造成损伤，因此离心收缩时肌肉做负功。

73. 【答案】D。解析：在整体情况下，一个人所能举起的最大重量称为该人的绝对力量，某一块肌

肉做最大收缩时所产生的张力为该肌肉的绝对肌力。

74. 【答案】C。解析：运动单位的大小取决于运动神经元所支配的肌纤维数目。肌肉收缩时产生张力的大小与兴奋的肌纤维数目有关，同时兴奋的运动单位数目决定张力的大小。一个运动单位中的肌纤维数目越少就越灵活，但产生的力量小，而越多则产生的张力越大，但灵活性差。

75. 【答案】D。解析：长跑运动员的肌肉中，与氧化供能有密切关系的琥珀酸脱氢酶活性较高，而与糖酵解及磷酸化供能有关的乳酸脱氢酶及磷酸化酶则活性最低。短跑运动员则相反，乳酸脱氢酶和磷酸化酶活性较高，而琥珀酸脱氢酶活性较低。中长跑运动员居短跑和长跑运动员之间。

76. 【答案】A。

77. 【答案】D。解析：对于糖原恢复，淀粉、蔗糖合成肌糖原的速率大于果糖，但果糖合成肝糖原的效果则比蔗糖或葡萄糖为佳。因此，补糖时应注意合理选择搭配糖的种类，同时，运动员膳食中应注意保持足够量的淀粉。

78. 【答案】B。解析：水是人体重要的组成成分，是维持生命活动必需的营养物质。成人体内含水约占体重的60%，其中细胞内液约占40%，细胞外液约占20%（血浆占5%，组织间液占15%）。血液等体液含水量最多，可高达90%。

79. 【答案】B。解析：糖在氧化时消耗的O₂与产生的CO₂分子数相等，故呼吸商为1。

80. 【答案】B。解析：糖酵解系统主要供能的运动项目为1分钟以内高功率输出项目，如400米跑、100米游泳等。

81. 【答案】D。解析：呼吸肌分主要吸气肌、辅助吸气肌和呼气肌。主要吸气肌由膈肌和肋间外肌组成；辅助吸气肌由胸肌、斜方肌、胸锁乳突肌和背阔肌等组成；呼气肌由肋间内肌和腹壁肌组成。按照呼吸的深浅，可把呼吸运动分为平静呼吸与用力呼吸。

82. 【答案】A。解析：每一呼吸周期中，吸入或呼出的气量称为潮气量（TV）。平静时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。

83. 【答案】C。解析：若呼吸深度一致，则每分肺泡通气量=（呼吸深度-生理无效腔）×呼吸频率。由于无效腔的存在，肺泡通气量总是少于肺通气量。

84. 【答案】B。解析：健康成人的红细胞比容，男子约为40%~50%，女子约为37%~48%。血小板和白细胞约占全血的1%。

85. 【答案】D。解析：体循环的起点是左心室，肺循环的起点是右心室。

86. 【答案】C。解析：在生理状态下胰岛素是唯一降低血糖的激素。它通过增加血糖的去路与减少血糖来源，产生降低血糖的效应。

87. 【答案】A。解析：在泛化阶段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。

88. 【答案】D。解析：人体在运动过程中，由于受运动条件、运动负荷刺激，以及身体各器官和系统自身的生理、生化特点的影响，其生理机能会发生一系列规律性的变化，并且这种变化从正式比赛或训练前就已经发生，一直持续到运动结束后的一段时间内。按其自然发生的顺序可分为赛前状态、进入工作状态、稳定状态、疲劳及恢复过程五个阶段。

89. 【答案】B。解析：真稳定状态其特点是摄氧量能够满足需氧量，即摄氧量和需氧量保持动态平

衡。在真稳定状态下，运动中以有氧代谢供能为主。

90. 【答案】D。解析：心率是评定运动性疲劳的简易指标之一。一般常用基础心率、运动后即刻心率及恢复期心率判断疲劳程度。基础心率是指清晨、清醒、起床前静息状态下的心率。

91. 【答案】B。解析：负荷较大并强调速度的爆发型的力量训练主要动用快肌纤维，因此训练效果主要表现为快肌纤维的围度增粗、力量增大。反之，负荷较小主要强调重复次数的耐力性力量训练，则主要影响慢肌纤维。

92. 【答案】C。解析：超等长练习是指肌肉在离心收缩之后立即进行向心收缩的力量训练，是离心收缩与向心收缩结合的练习方法，训练中常采用的蛙跳、跳深及类似练习均属于超等长练习，主要用于提高肌肉爆发力。

93. 【答案】C。解析：心输出量（cardiac output, CO）是指左或右心室每分钟泵出的血液量。即心率与每搏出量的乘积。运动性心动徐缓，具备运动心脏者普遍出现安静心率明显低于正常值的现象，称为运动性心动徐缓。在优秀耐力性运动员中特别明显，心率常降到 40~50 次/分，最低者竟达 21 次/分。当机体处于安静状态时，交感神经对心迷走神经的抑制作用减弱，导致安静状态下植物性神经系统功能平衡点向副交感神经系统方面移动，使心率降低运动心脏安静时虽然心率较低，但由于心脏肥大而表现出较高的搏出量，因此安静状态下的心输出量与普通心脏无明显差异。但因其较低的心率，使得每分钟能量消耗远较普通人低，表现出安静状态下心功能出现心率低、每搏量高的能量节省化现象。

94. 【答案】B。解析：动作电位是可兴奋细胞兴奋时，细胞内产生的可扩布的电位变化称为动作电位。动作电位是一个连续的电位变化过程。另外，它在细胞的某一部位一旦产生，就会迅速向四周扩布。动作电位是在静息电位的基础上产生的电位变化。

95. 【答案】D。解析：完成开式技能动作时，往往随外界环境的改变而改变自己的动作。开式技能动作是多种多样的。完成开式技能动作时，由多种分析器参与工作，并综合总的反馈信息。其中往往以视觉分析器起主导作用。对抗性项目属于开式运动技能，如球类、击剑、摔跤等。

96. 【答案】D。解析：分化阶段生理特征是动作的整体化和规范化欠缺，部分动作出现分化现象，多余动作开始减少，生理能量消耗减少，动力定型逐步形成。心理特征是视觉和动觉共同起作用，动作表象逐步清晰，有意识控制作用减弱，兴奋和抑制过程在空间和时间上更加准确，错误觉察能力逐步形成。

97. 【答案】D。解析：动作节奏指在完成动作过程中的时间特征。包括用力的大小、时间间隔的长短、动作幅度的大小及动作快慢等要素。

98. 【答案】B。解析：1RM 表示最大重复次数是指肌肉收缩所能克服某一负荷的最大次数，是测量肌肉力量的最容易的方法。

99. 【答案】D。解析：在肺循环中，当来自肺动脉的静脉血液流经肺泡毛细血管时，由于肺泡气中的 PO_2 (102mmHg) 高于静脉血中的 PO_2 (40mmHg)，而肺泡气中 PCO_2 (40mmHg) 低于静脉血中的 PCO_2 (46mmHg)， O_2 由肺泡扩散入血液， CO_2 则由血液向肺泡扩散，由此形成了肺换气，从而使含 O_2 较少、含 CO_2 较多的静脉血，转变为含 O_2 较多、含 CO_2 较少的动脉血。

100. 【答案】D。解析：剧烈运动过程中，随着肌肉运动和做功，身体的耗能量明显增加，糖皮质激素、胰高血糖素、甲状腺素、肾上腺素、去甲肾上腺素、生长激素等在血中的浓度显著升高，而胰岛

素则保持不变甚至降低。在此情况下，能量物质的分解代谢明显加强，以满足运动需求。