**GZ086 健身指导赛题第10套**

一、单选题（本大题共20小题，每小题2分，共40分）

1.下列动作中哪个是练习不到胸肌的动作（ ）

A.握推 B.俯卧撑

C.平握飞鸟 D.哑铃俯立飞鸟

2.坐姿腿曲伸主要练习哪块肌肉（ ）

A.腓肠肌 B.比目鱼肌

C.股四头肌 D.股二头肌

3.篮球运动中易发的踝关节损伤类型为（ ）

A．踝外侧韧带拉伤 B．踝内侧韧带拉伤

C．踝下胫腓韧带拉伤 D．踝三角韧带拉伤

4.冷疗一般用于踝关节韧带拉伤的（ ）

A.急性期 B.中期 C.后期 D.康复期

5.以下关于蛋白质的说法错误的是（ ）

A.蛋白质是宏量营养素

B.蛋白质能为人体提供能量

C.蛋白质由氨基酸组成

D.蛋白质是人体能量的主要来源

6.有关脂肪增强饱腹感的描述正确的是（ ）

A.热量高

B.脂肪在十二指肠可刺激产生抑胃素

C.促进维生素吸收

D.使乙酰胆碱水解加速

7.常见的碱性食物是（ ）

A.牛肉、大米 B.鸡肉、鱿鱼

C.南瓜、猪肉 D.四季豆、藕

8.下列哪个不是无氧代谢能力提高时的表现（ ）

A.肌CP贮量； B.肌糖原贮量

C.肌肉内CK活性升高： D.线粒体内的柠檬酸合成酶活性升高

9.营养不良对免疫的影响，主要表现为（ ）

A.免疫器官代偿性增大

B.特异性免疫不变和非特异免疫功能受损

C.加重感染的发展

D.补体功能和吞噬作用增强

10.儿童青少年运动时水的需要量为（ ）

A.1000-1500ml B.1500-2000ml

C.2000-2500ml D.2500-3000ml

11.骨质疏松患者增加骨密度的最佳运动强度为（ ）

A.最大耗氧量60% B.最大耗氧量30%

C. 最大耗氧量30-50% D. 最大耗氧量70-90%

12.体重指数（BMI）是指：（ ）

A.身高（m）/ 体重（kg ） B.身高（m）/ 体重2（kg2）

C.体重（kg）/身高2（m2） D.体重（kg）/身高（m）

13.以下哪种训练方法是发展快速力量最常用方法（ ）。

A.大重量的极限力量练习 B.中小重量的快速练习

C.长距离的跳跃练习 D.小重量多重复次数的练习

14.健美训练的长间歇指休息（ ）秒钟。

A.30—60 B.60—180 C.180—240 D.240以上

15.存在血液中的糖成分主要是( )

A.葡萄糖 B.氨基酸 C.果糖 D.冰糖

16.大强度运动持续10秒至30秒时,主要由( )途径提供能量供运动肌收缩利用。

A.糖异生 B.糖酵解 C.糖有氧氧化 D.糖融化

17.由于剧烈运动，体内缺氧或登山运动引起红细胞增多是（ ）。A.暂时性的　 B.永久性的 C.缓慢增多的 D.缓慢下降的

18.在运动训练中运动负荷强度和运动时间会影响训练效果,同时不同的休息间歇会影响训练效果，休息间歇时间的长短取决于( )

A. 运动负荷强度的大小 B.运动时间的长短

C.运动项目 D.所消耗能量物质的恢复速率

19.一节抗阻训练课中，训练内容有1.高翻 2.坐姿肩推举 3.仰卧起坐 4.硬拉，安排顺序正确的是（ ）

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

20.对大多数成年人建议每周不少于（ ）的中等强度运动。

A.100min B.150min C.200min D.250min

1. **多选题（本大题共10小题，每小题2分，共20分）**

1.背阔肌的功能（ ）

A.上臂伸 B.上臂屈 C.上臂内收 D.上臂内旋

2.下列动作中哪个是练习不到的胸肌动作（ ）

A.握推 B.引体向上 C.平握飞鸟 D.哑铃俯立飞鸟

3.世界健身小姐竞赛的内容是（ ）

A.健美形体 B.健美知识问答

C.激情表演 D.才艺展示

4.肩关节的运动有（ ）

A.屈伸 B.内收、外展

C.内旋、外旋 D.环转

5.脊柱的生理弯曲有（ ）

A.颈前曲 B.胸后曲

C.腰前曲 D.骶后曲

6.影响健身运动训练效果的主要因素有（ ）。

A.运动强度　　B.时间　　C.频率　　 D.遗传

7.一般将力量素质分为（ ）。

A.最大力量 B.相对力量 C.肌肉力量 D.速度力量

8.影响负荷量的因素有（ ）。

A.总重量 B.总距离 C.总次数 D.总人数

9.速度素质包括（ ）速度。

A.反应 B.灵敏 C.位移 D.动作

10.在训练过程中，一次训练课包括哪几个部分（ ）

A.准备部分 B.基本部分 C.重要部分 D.结束部分

1. **是非题（本大题共20小题，每小题2分，共40分）**

1.骨松质主要分布与长骨的骨干。（ ）

2.脂肪疝为引起腰背肌肉筋膜炎疼痛的原因之一。（ ）

3.单纯发展有氧耐力的练习强度相对要小，一般说不低于最大强度的70%。（ ）

4.腰背肌肉筋膜炎一般感觉第3、4、5腰椎两侧或胸背部肩胛骨之间酸痛发沉，酸痛还可能放射发散至臀部或大腿外侧和颈候或上肢。（ ）

5.中国营养学会将我国成人活动水平分为轻、中、重三级，办公室工作属于轻体力活动，讲课属于重体力活动。（ ）

6.胸大肌的力量练习包括双杠支撑摆动屈伸、卧推、俯卧撑等。（ ）

7.耐力素质与人体其他身体素质无关，它是一种单因素的能力。（ ）

8.老年人代谢特点是分解代谢降低，合成代谢增高。（ ）

9.运动后骨骼肌内蛋白质合成在运动1小时恢复最快，运动后2小时恢复速度开始下降。（ ）

10.儿童、少年膳食中应增加优质蛋白比例以及钙、铁、锌的摄入量，以保证正常的生发发育。（ ）

11.运动约30~60秒时,糖酵解速率达到最大值。（ ）

12.根据协变性原则，个体在对活动结果进行归因时，当自己与别人的成绩相一致时，会把它归于外部的原因；当自己与别人的成绩不一致时，会把它归于内部的原因。（ ）

13.胖人夏天怕热的是因为过厚的皮脂层防碍体内热量的散失。（ ）

14.肩关节伸主要肌群有背阔肌、三角肌后部、冈下肌、小圆肌、大圆肌、肱三头肌长头。（ ）

15.成就目标定向不是具体要达到的行为的数量标准，而是个体内心所追求的成就取向。（ ）

16.运动营养保健品是为所有人群而设的一类营养品。（ ）

17.充分的热身活动不利于减小肌肉的粘滞性。（ ）

18.呼吸全过程包括：外呼吸和内呼吸两个相互联系的环节。（ ）

19.如果在膳食中糖摄入过多，不仅会增加热量的摄入，使机体衰老加速，而且多余的糖可转化为脂肪，造成肥胖，进而引发高血压、糖尿病等各种疾病。（ ）

20.肌肉内的ATP储量多可供长时间运动。（ ）