**GZ086 健身指导赛题第9套**

一、单选题（本大题共20小题，每小题2分，共40分）

1.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

2.周期性运动不包括（ ）

A.慢跑 B.骑自行车

C.上下台阶 D.网球

3.甘油分解代谢主要发生在( )

A.肾脏 B.肝脏 C.大脑 D.骨骼肌

4.某位成年女性的BMI值为27，属于（ ）

A.低体重 B.正常 C.超重 D.肥胖

5.下列哪个练习动作是针对竖脊肌的力量练习（ ）

A.屈腿 B.卷腹 C.背伸 D.俯卧撑

6.yo-yo测试不属于（ ）

A.耐力测试 B.无氧测试

C.间歇耐力测试 D.间歇恢复测试

7.运动伤病事故现场实施心肺复苏术时，胸外心脏按压的部位应为患者的（ ）

A.心前区 B.锁骨窝

C.胸骨中下1/3交界处 D.剑突

8.运动损伤现场，患者出现（ ）症状，可基本诊断为关节脱位。

A.关节疼痛 B.关节活动障碍

C.关节畸形 D.关节肿胀

9.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

10.（     ）环节绕某一关节的运动轴从动作开始到结束所能转动的最大角度，是评价柔韧素质的重要指标之一。

A.肌肉初长度 B.关节结构

C.肌肉生理横断面积 D.关节运动幅度

11.下列选项对矿物质的生理功能叙述中正确的是（ ）

A.促进体内钙和磷的代谢

B.是构成机体组织的正常材料

C.促进生育

D.延缓衰老和记忆力减退

12.下列有关踝关节的叙述，哪一项是错误的（ ）

A.由距骨滑车和胫腓骨下端组成

B.可单独做屈、伸、内翻、外翻运动

C.外侧有距腓前、后韧带和跟腓韧带

D.内侧有三角韧带

13.强烈运动时肌肉中毛细血管开放数量增加，其原因是（ ）。A.体温升高血管舒张

B.循环血管增多

C.代谢产物增多

D.出汗量增多

14.长时间大强度运动时,肌糖原消耗非常显著,运动后肌糖原的恢复速率和数量受( )的影响。

A.运动负荷强度 B.运动时间

C.膳食含糖量 D.休息状态

15.被称为细胞“供能站”、“动力工厂”的是（    ）

A.线粒体 B.内质网

C.核糖体 D.高尔基体

16.下列不属于维生素主要作用的是（ ）

A.预防甲状腺肿大

B.促进儿童生长发育、促进消化和预防贫血

C.促进机体骨骼和牙齿钙化

D.呼吸链的主要辅助酶

17.间歇训练法是指对多次练习时的 ( ) 作出严格规定，反复进行练习的训练方法。

A.练习次数 B.练习方式 C.间歇方式 D.间歇时间

18.直腿体前屈时，髂腰肌（ ）

A.近固定做离心工作 B.近固定做向心工作

C.远固定做离心工作 D.远固定做向心工作

19.当感到口渴时，机体水分丢失已达到体重的（ ）

A.2% B.3% C.4% D.5%   
20.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

B.长距离的跳跃练习

D.小重量多重复次数的练习

1. **多选题（本大题共10小题，每小题2分，共20分）**
2. 氨基酸分为哪几类（ ）

A.必需氨基酸

B.非必需氨基酸

C.条件性必需氨基酸

D.非条件性必需氨基酸

2.肱三头肌的功能（ ）

A.上臂和前臂伸 B.上臂和前臂屈

C.肘关节伸 D.肘关节

3.下列哪些肌肉是单杠、引体向上练不到的（ ）

A.肱二头肌 B.背阔肌

C.股四头肌 D.股二头肌

4.人体运动平面包括（ ）

A.矢状面 B.水平面

C.垂直面 D.额状面

5.如何选择运动饮料（ ）。 A.要考虑到健身者的特殊营养需要

B.应考虑到运动项目特点

C.体内丧失水分较多时，可选择以矿泉水为主的饮料。

D.体内酸性产物较多时，可选择碱性电解质饮料。

6.以保持和提高体适能和健康为目的的运动计划应该包括（ ）

A.有氧运动 B.抗阻运动

C.柔韧性练习 D.神经动作练习

7.最大摄氧量的影响因素：（ ）

A.遗传因素 B.年龄、性别

C.训练因素 D.生活环境

8.发展磷酸原系统供能能力的训练中，时间的控制原则是（ ）。

A.最大速度和最大的练习时间不超过10秒

B.最大速度和最大的练习时间不超过30秒

C.每次练习的休息间歇不能短于10秒

D.每次练习的休息间歇不能短于30秒

1. 血液的主要机能有哪些（ ）。

A.维持内环境相对恒定 B.运输作用

C.信号传递作用 D.防御作用

10.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

1. **是非题（本大题共20小题，每小题2分，共40分）**
2. 在健美比赛中，男女健美运动员都要做七个规定动作。 （ ）
3. 儿童少年的有氧代谢能力，女孩比男孩出现的峰值要早，但耐力始终低于男孩。 （ ）
4. 经过系统的无氧代谢训练后，可使机体骨骼肌内有氧代谢酶活性增加, 线粒体数目和体积增加。 （ ）
5. 健美运动和健美操是属于同一类型的体育项目。 （ ）
6. 能使膝关节伸的主要肌肉是股四头肌。 （ ）
7. 单侧训练可以引起非训练侧肢体力量的增长。 （ ）
8. 急性腰扭伤损伤机理多为腰部肌肉韧带受到牵扯、扭转或肌肉骤然收缩使少数肌纤维拉断或小关节的错位。 （ ）
9. 运动中补液应遵循少量多次的原则，大量补水会增加心、肾负担，反而增加排汗量和电解质丢失。 （ ）
10. 健美运动和健美操是属于同一类型的体育项目。 （ ）

10.白色脂肪功能是储存脂肪；棕色脂肪可以消耗能量；而一些运动、营养物质会刺激白色脂肪形成米色脂肪。 （ ）

11.膈肌收缩，中心腱上升，有利于吸气。 （ ）

12.大强度运动结束后，继续采用小强度活动，不利于乳酸的消除。

（ ）

13.空腹时对运动会产生不良影响 有可能导致低血糖的危险。

（ ）

14.体循环的动脉，将营养运送到右手必须通过头臂干。 （ ）

15.人体基本轴分别是矢状轴、冠状轴、水平轴。 （ ）

16.在健美比赛中，男女健美运动员都要做七个规定动作。（ ）

17.在同样肌纤维数量的前提下，快肌纤维的收缩力明显大于慢肌纤维。 （ ）

18.家务活动不属于身体活动。 （ ）

19.抗阻训练可以有效管理、缓解，甚至预防慢性疾病。 （ ）

20.急性腰扭伤的发生原因之一为负荷重量过大的强行用力，超过脊柱肌肉的负荷能力，肌肉附着点、小关节韧带受损。 （ ）