

# 2022 年硕士研究生入学考试大纲

考试科目名称：体育学专业基础综合（体育概论、运动生理学、运动训练学）

考试时间：180 分钟，满分：300 分

## 一、考试要求：

体育学专业基础综合考试科目包括：体育概论、运动生理学、运动训练学；复试中进行学校体育学考试，体育教学论和体育社会学只限同等学力考生加试；考试方式为笔试，主要考查考生进入研究生学习阶段必备的专业基础知识、基本理论以及相应能力。

## 二、考试内容：

### 体育概论（专业基础综合之一，满分 100 分）

#### 1. 体育概念：

- （1）体育的概念与定义
- （2）体育的分类

#### 2. 体育功能：

- （1）体育功能概述
- （2）体育的本质功能
- （3）体育的延伸功能

#### 3. 体育目的：

- （1）确定体育目的的依据
- （2）体育目的与目标及其关系
- （3）实现体育目的、目标的基本途径和要求

#### 4. 体育过程：

- （1）体育过程概述
- （2）体育过程控制
- （3）体育过程的类型

#### 5. 体育手段：

- （1）体育手段概述
- （2）身体运动与体育运动技术
- （3）体育运动项目

#### 6. 体育科学：

- （1）体育科学的形成和发展
- （2）体育科学的三维视角
- （3）体育科学体系

## 7. 体育文化:

- (1) 体育文化的概念与含义
- (2) 中西方体育文化的比较
- (3) 奥林匹克文化
- (4) 体育文化的继承与创新

## 8. 体育体制:

- (1) 体育体制的概念及其构成
- (2) 体育体制的特点与作用
- (3) 外国体育体制
- (4) 我国体育体制改革的趋势

## 9. 体育发展趋势:

- (1) 从人发展的角度看体育发展趋势
- (2) 从社会发展的角度看体育发展趋势
- (3) 从体育全球化角度看体育发展趋势

## 运动生理学（专业基础综合之二，满分 100 分）

### 1. 绪论:

- (1) 运动生理学概述
- (2) 运动生理学的若干基本概念

### 2. 运动的能量代谢:

- (1) 能量的来源与去路
- (2) 运动状态下的能量代谢

### 3. 肌肉活动:

- (1) 肌肉的特征
- (2) 肌肉的收缩与舒张
- (3) 肌肉的收缩形式与力学特征
- (4) 肌纤维与运动能力

### 4. 躯体运动的神经控制

- (1) 肌肉运动的神经调控
- (2) 状态反射规律

### 5. 内分泌

- (1) 概述
- (2) 激素对运动的反应与适应

### 6. 血液

- (1) 血液概述

(2) 运动对血液的影响

## 7. 呼吸

(1) 呼吸的实现及功能评定

(2) 运动对呼吸的影响

## 8. 血液循环

(1) 心脏生理特征及泵血

(2) 血管生理特征

(3) 运动训练对心血管的影响

## 9. 肌肉力量

(1) 肌肉力量概述

(2) 影响肌肉力量的生理学机制

(3) 力量训练的原则及方法

(4) 肌肉力量的检测与评价

## 10. 有氧、无氧工作能力

(1) 有氧、无氧运动的生理学基础

(2) 有氧、无氧运动的训练

(3) 速度

## 11. 运动过程中人体机能的变化

(1) 运动中各阶段生理变化特点及其机制

(2) 运动性疲劳及诊断

(3) 恢复过程

## 12. 运动技能学习

(1) 运动技能形成的生理本质

(2) 运动技能形成的过程

## 13. 运动与环境

(1) 冷、热环境与运动

(2) 高原的生理反应与适应

## 14. 肥胖

(1) 肥胖的定义、分类及诊断

(2) 肥胖成因及运动减肥

## 15. 体适能及运动处方

(1) 体适能

(2) 运动处方

## 16. 年龄、性别与运动

(1) 不同人群的生理特点

(2) 不同人群的运动特点

## 运动训练学（专业基础综合之三，满分 100 分）

### 1. 竞技体育与运动训练：

- (1) 竞技体育的概述
- (2) 运动训练、运动训练学的概念
- (3) 运动训练理论的内涵及研究内容

### 2. 项群训练理论：

- (1) 项群训练理论总论
- (2) 各项群训练基本特征概述

### 3. 运动成绩与竞技能力：

- (1) 运动成绩及其决定因数
- (2) 运动员竞技能力及其构成因数
- (3) 运动员状态诊断与训练目标建立

### 4. 运动训练的基本原则：

- (1) 运动训练的基本原则概念
- (2) 运动训练的基本原则

### 5. 运动训练方法与手段：

- (1) 运动训练方法与手段概述
- (2) 运动训练的方法
- (3) 运动训练的常用手段

### 6. 运动员体能及训练：

- (1) 运动员体能训练概述
- (2) 身体形态及训练
- (3) 力量、速度、耐力、柔韧、灵敏素质及其训练

### 7. 运动员技术能力及其训练：

- (1) 运动技术与技术能力
- (2) 影响运动技术的因素
- (3) 技术训练常用方法及基本要求
- (4) 运动技术评价

### 8. 运动员战术能力及其训练：

- (1) 竞技战术概述
- (2) 战术训练方法
- (3) 战术方案的制定与战术训练的基本要求

## 9. 运动员心理能力与运动智能及其训练：

- (1) 运动员心理能力及其训练
- (2) 运动员智能及其训练

## 10. 运动训练计划：

- (1) 运动训练计划概述
- (2) 运动训练计划分类
- (3) 多年训练计划
- (4) 运动训练课时计划与组织

## 三、参考书目

1. 《体育概论》(第二版), 杨文轩、陈琦主编, 高等教育出版社, 2013年
2. 《运动生理学》(第二版), 邓树勋等主编, 高等教育出版社, 2009年
3. 《运动训练学》, 田麦久著, 高等教育出版社, 2006年版