**346 体育综合**

**体育硕士专业学位研究生入学统一考试体育综合考试科目命题指导意见**

**第一篇 运动训练学**

**第一章 运动训练与运动训练学**

一、竞技体育与运动训练

（一）竞技体育的形成与发展

（二）竞技体育的基本特点与社会价值

（三）竞技体育中的运动训练

二、运动训练学及其理论体系

（一）运动训练学概述

（二）运动训练学的理论体系

**第二章 运动训练学理论的主体构成**

一、运动成绩与竞技能力

（一）运动成绩及其决定因素

（二）运动员竞技能力及其因素

二、运动训练负荷

（一）训练训练负荷释义

（二）运动训练负荷的构成

（三）运动训练负荷的控制

三、运动训练方法

（一）运动训练方法释义

（二）运动训练方法的多维分类体系

（三）常用运动训练方法及其应用

四、运动训练过程

（一）运动训练过程及其构成

（二）运动训练过程的组织实施

**第三章 运动训练的基本原则**

一、运动训练原则及其理论体系

（一）运动训练原则释义

（二）运动训练原则理论体系的演变

二、导向激励与健康保障训练原则：释义

三、竞技需要与区别对待训练原则：释义

四、系统持续与周期安排训练原则

（一）系统持续与周期安排训练原则的释义

（二）系统持续与周期安排训练原则的科学基础

（三）贯彻系统持续与周期安排训练原则的训练学要点

五、适宜负荷与适时恢复训练原则

（一）适宜负荷与适时恢复训练原则的释义

（二）适宜负荷与适时恢复训练原则的科学基础

（三）适宜负荷与适时恢复训练原则的训练学要点

**第四章 运动员体能及其训练**

一、运动体能训练概述

（一）体能与体能训练释义

（二）体能训练的基本要求

（三）运动员体能评价

二、力量素质及其训练

（一）力量素质释义

（二）影响肌肉力量的生物学因素

（三）力量训练应注意的问题

（四）各种力量素质的训练及评定

三、速度素质及其训练

（一）速度素质释义

（二）各种速度素质的训练及评定

四、耐力素质及其训练

（一）耐力素质释义

（二）各种耐力素质的训练及评定

（三）各种耐力素质训练的常用方法和手段

（四）耐力训练的基本要求

五、协调素质及其训练

（一）协调素质的训练

（二）协调素质训练应注意的问题

（三）协调素质的评定

六、柔韧素质及其训练

（一）柔韧素质释义

（二）柔韧素质的训练

（三）柔韧素质训练注意的问题

（四）柔韧素质的评定

**第五章 运动技术能力及其训练**

一、运动技术与运动员技术能力

（一）运动技术的定义、构成及基本特征

（二）运动技术原理

（三）运动员技术能力的决定因素及评价

二、运动技术训练常用的方法

（一）完整法与分解法

（二）想象法与表象法

（三）减难法与加难法

三、运动技术训练的基本要求

（一）处理好基本技术与高难度技术的关系

（二）处理好特长技术与全面技术的关系

（三）处理好规范化与个体差异的关系

（四）处理好循序渐进与难点先行的关系

（五）处理好合理的内部机制与正确的外部形态的关系

（六）抓好技术风格的培养

（七）处理好“学习”因素与“训练”因素的关系

（八）改善动作基本结构，提高技术组合水平

（九）重视运动技术创新与技术发展预见工作

四、不同项群技术训练要点

（一）技能主导类表现难美性项群运动技术训练要点

（二）技战能主导类隔网对抗性项群运动技术训练要点

（三）技战能主导类同场对抗性项群运动技术训练要点

（四）体能主导类各项群运动技术训练要点

**第六章 运动员战术能力及其训练**

一、竞技战术与运动员战术能力

（一）竞技战术概述

（二）运动员竞技战术能力概述

二、战术方案的制定

（一）战术方案的内容

（二）战术方案制定的程序

（三）战术方案示例

三、战术训练的方法与要求

（一）战术训练的方法

（二）战术训练的基本要求

四、运动员战术能力评价与战术特征分析

（一）运动员战术能力评价

（二）战术特征分析

**第七章 运动员心理能力及其训练**

一、运动员心理能力概述

（一）运动员心理能力释义

（二）运动员心理能力与体能、技能及战术能力的关系

（三）运动员心理训练的内容与特点

二、常用的心理训练方法与评价

（一）目标设置技能训练与评价

（二）想象技能训练与评价

（三）放松技能训练与评价

（四）注意技能训练与评价

（五）意志品质训练与评价

三、运动员心理训练的相关问题

（一）心理训练与思想政治工作的不同

（二）运动员心理训练应注意的问题

**第九章 运动员多年训练计划的制订与实施**

一、运动员多年训练过程的结构

（一）多年训练过程的层次设定与阶段划分

（二）多年训练过程的区间链接模式

二、全程性多年训练计划的制订与实施

（一）制订多年训练计划的必要性

（二）全程性多年训练过程的年龄特征

（三）全程性多年训练计划的内容安排

（四）全程性多年训练计划的负荷安排

三、区间性多年训练计划的制订与实施

（一）基础训练阶段的区间性多年训练计划

（二）专项提高阶段的区间性多年训练计划

（三）最佳竞技阶段的区间性多年训练计划

（四）高水平保持阶段的区间性多年训练计划

四、多年训练过程中三个链接区间的训练安排

（一）链接一区的训练安排

（二）链接二区的训练安排

（三）链接三区的训练安排

**第十章 运动员年度训练计划的制订与实施**

一、运动员年度参赛安排及年度训练计划的类型

（一）运动员年度参赛安排

（二）年度训练计划的结构类型及安排特点

二、大周期训练计划的基本构成

（一）训练大周期时间的确定

（二）大周期训练计划要点

（三）常规大周期与微缩大周期

三、赛前中短期集训的训练安排

（一）中短期阶段集训计划的结构及负荷特点

（二）赛前中短期集训中的区别对待

四、年度训练计划的规范化用表  
（一）规范化用表的用途  
（二）年度训练计划的规范化用表示例  
**第十一章 周课训练计划的制订与实施**

一、周训练计划的制订与实施

（一）基本训练周的计划与组织

（二）赛前训练周的计划与组织

（三）比赛周训练的计划与组织

（四）赛间训练周的计划与组织

（五）恢复周训练的计划与组织

二、训练课的计划与组织

（一）训练课的不同类型及要求

（二）训练课的结构

（三）训练课的负荷量

**主要参考书：**

《运动训练学》，田麦久、刘大庆主编，人民体育出版社，2012年。

**第二篇 学校体育学**

**第一章 学校体育的历史沿革与思想演变**

一、古代社会的体育

二、现代学校体育的形成

三、中国学校体育的发展

**第二章 学校体育与学生的全面发展**

一、学校体育与学生身体发展

二、学校体育与学生心理发展

三、学校体育与学生的社会适应

四、学校体育与学生动作发展

**第三章 我国学校体育目的与目标**

一、学校体育的结构与作用

二、我国学校体育目的与目标

三、实现学校体育目标的基本要求

**第四章 学校体育的制度与组织管理**

一、我国现行学校体育制度与法规

二、我国学校体育的组织与管理

**第五章 体育课程编制与实施**

一、体育课程的特点

二、体育课程的学科基础

三、体育与健康课程标准的制定

四、体育与健康课程实施

**第六章 体育教学的特点、目标与内容**

一、体育教学的本质与特征

二、体育教学（学习）目标

三、体育教学内容

**第七章 体育教学方法与组织**

一、体育教学方法

二、体育教学组织管理学

**第八章 体育教学设计式合学**

一、体育教学设计概述

二、体育教学设计的过程及要素

三、体育教学计划的设计

**第九章 体育与健康课程学习与教学评价**

一、体育与健康学习评价

二、体育教师教学评价

**第十章 体育与健康课程资源的开发与利用**

一、体育与健康课程资源的性质与分类

二、体育与健康课程内容资源的开发与利用

三、体育场地设施资源的开发与利用

四、人力资源的利用与开发

**第十一章 体育课教学**

一、体育与健康课的类型与结构

二、体育实践课的密度与运动负荷

三、体育课的准备与分析

**第十二章 课外体育活动**

一、课外体育活动的性质与特点

二、课外体育活动的组织形式

三、课外体育活动的实施

**第十三章 学校课余体育训练**

一、学校课余体育训练的性质与特点

二、学校课余体育训练的组织形式

三、学校课余体育训练的实施  
**第十四章 学校课余体育竞赛**

一、课余体育竞赛的特点

二、课余体育竞赛的组织形式

三、学校课余体育竞赛的实施

**第十五章 体育教师**

一、体育教师的特征

二、体育教师的工作与研究

**主要参考书：**

《学校体育学》（第三版），潘绍伟、于可红主编，高等教育出版社，2015年。

**第三篇 运动生理学**

**第一章 绪论**

一、运动生理学概述

（一）运动生理学的概念、研究对象和任务

（二）运动生理学研究的基本方法与水平

二、生命活动的基本特征

（一）新陈代谢

（二）兴奋性

（三）应激性

（四）适应性

（五）生殖

三、人体生理机能的维持与调节

（一）内环境及其稳态

（二）生理机能的调节

四、人体生理机能调节的控制

（一）非自动控制系统

（二）反馈控制系统

（三）前馈控制系统

五、运动生理学的发展历史与研究现状

运动生理学研究的重点课题

**第二章 骨骼肌机能**

一、肌纤维的结构：肌原纤维和肌小节

二、骨骼肌细胞的生物电现象

（一）静息电位

（二）动作电位

（三）动作电位的传导

（四）细胞间的兴奋传递

三、肌纤维的收缩过程

（一）肌丝滑行学说

（二）肌纤维收缩的分子机制

（三）肌纤维的兴奋---收缩耦联

四、骨骼肌特性

（一）骨骼肌的物理特性

（二）骨骼肌的生理特性

五、骨骼肌的收缩形式

（一）骨骼肌的收缩形式

（二）骨骼肌收缩的力学表现

（三）运动单位的动员

六、肌纤维类型与运动能力

（一）肌纤维类型的划分

（二）不同类型肌纤维的形态、机能及代谢特征

（三）运动时不同类型运动单位的动员

（四）肌纤维类型与运动项目

（五）训练对肌纤维的影响

七、运动对骨骼肌形态和机能的影响

（一）运动导致的延迟性肌肉酸痛

（二）运动导致的骨骼肌超微结构改变

（三）延迟性肌肉酸痛和运动性骨骼肌超微结构改变的机理

（四）运动导致的延迟性肌肉酸痛和超微结构改变的防治

八、肌电的测试原理与应用

（一）肌电的引导

（二）肌电信号的分析

（三）肌电在体育科研中的应用

**第三章 血液**

一、血液的组成和理化特性

（一）血液的组成

（二）内环境相对稳定的生理学意义

（三）血液的功能

二、运动对血液的影响

（一）运动对血量的影响

（二）红细胞与运动

（三）白细胞与运动

（四）血小板与运动

三、运动对血液凝固和纤溶能力的影响

（一）血液凝固和纤维蛋白溶解

（二）运动对血凝和纤溶能力的影响

四、运动员血液

（一）“运动员血液”的概念

（二）运动员血液特征

（三）“运动员血液”的生理意义

五、血型与输血原则：血型与红细胞凝集

第六节 血液中重要指标参考值及意义

**第四章 循环机能**

一、循环系统概述

（一）心脏的一般结构与血液循环途径

（二）各类血管结构功能特点

二、心脏生理

（一）心肌的生理特性

（二）心肌的供血与能量代谢特点

（三）心脏的泵血功能

（四）心音

（五）心电图

三、血管生理

（一）动脉血压

（二）动脉脉搏

（三）静脉血压和静脉回心血量

（四）微循环

四、心血管活动的调节

（一）神经调节

（二）体液调节

（三）局部血流调节

五、运动与心血管功能

（一）运动时心血管功能的变化

（二）运动心脏的特点

（三）运动与心血管疾病

**第五章 呼吸机能**

一、呼吸运动和肺通气机能

（一）肺通气的动力学

（二）肺通气机能

（三）肺通气机能的指标

二、气体交换和运输

（一）气体交换

（二）气体运输

三、呼吸运动的调节

（一）调节呼吸运动的神经系统

（二）呼吸运动的反射性调节

（三）化学因素对呼吸的调节

四、运动对呼吸机能的影响

（一）运动时通气机能的变化

（二）运动时换气机能的变化

（三）运动时呼吸的调节

（四）运动时合理呼吸

（五）呼吸肌与运动训练

**第六章 物质与能量代谢**

一、物质代谢

（一）人体主要营养物质的消化与吸收

（二）主要营养物质在体内的代谢

二、能量代谢

（一）基础代谢

（二）人体运动时的能量供应与消耗

三、体温

（一）正常人体温度

（二）体温调节

**第七章 肾脏功能**

一、肾脏的基本结构：肾脏的血液循环

二、尿的生成过程：肾小球的滤过作用

三、肾脏在保持水和酸碱平衡中的作用

（一）肾脏在保持水平衡中的作用

（二）肾脏在保持酸碱平衡中的作用

四、运动对肾脏功能的影响

（一）运动性蛋白尿

（二）运动性血尿

（三）尿十项检测

**第八章 内分泌功能**

一、内分泌、内分泌系统与激素

（一）内分泌与内分泌系统

（二）激素与激素的分类

（三）激素的一般生理作用和作用特征

二、激素作用的机制和调节

（一）激素作用的机制和过程

（二）激素分泌的调节

三、主要内分泌腺的内分泌功能

四、功能器官的内分泌及激素：心脏和血管的内分泌功能

五、运动与内分泌功能

（一）激素对运动的基本反应和适应特征

（二）激素对运动能量代谢的调控

（三）内分泌轴与运动

（四）内分泌指标在运动实践中的应用

**第九章 感觉机能**

一、概述

（一）感受器、感觉器官及感觉的定义和分类

（二）感受器的一般生理特征

二、视觉：视觉生理与运动

三、听觉与位觉

四、本体感觉

（一）本体感受器结构与功能

（二）本体感觉在运动训练中的作用

五、其他感觉

（一）触压觉

（二）冷觉与温觉

（三）内脏感觉

（四）痛觉

**第十章 神经系统机能**

一、概述：神经元与神经纤维

二、反射活动的一般规律：兴奋在反射中枢传播的特征、反射活动的反馈调节

三、神经系统的感觉分析功能：大脑皮质的感觉代表区及其分析功能

四、神经系统对内脏活动、本能行为和情绪的调节

（一）神经系统对内脏活动的调节

（二）本能行为和情绪的调节

五、脑的高级功能

（一）学习和记忆

（二）条件反射的抑制

（三）两个信号系统的概念

六、睡眠：睡眠与运动

七、躯体运动的神经调控

（一）脊髓对躯体运动的调控

（二）脑干对躯体运动的调控

（三）小脑和基底神经节对躯体运动的调控

（四）大脑皮质在运动调控中的作用

（五）躯体运动协调的神经机理

八、脑电图在运动实践中的应用

（一）脑电图及波形意义

（二）运动员脑电图记录与分析

**第十一章 运动技能**

一、运动技能的概念和生理本质

（一）运动技能的基本概念

（二）运动技能的分类

（三）运动技能的生理本质

二、运动技能的学习进程

（一）泛化阶段

（二）分化阶段

（三）巩固与自动化阶段

三、影响运动技能学习发展的因素

（一）动机与大脑皮质机能状态对运动技能发展的影响

（二）身体素质对运动技能发展的影响

（三）感觉机能与反馈对运动技能发展的影响

（四）教学方法对运动技能发展的影响

（五）运动技能的迁移

**第十二章 有氧、无氧工作能力**

一、概述

（一）需氧量

（二）摄氧量

（三）氧亏

（四）运动后过量氧耗

二、有氧工作能力

（一）最大摄氧量

（二）乳酸阈

（三）提高有氧工作能力的训练

三、无氧工作能力

（一）无氧工作能力的生理基础

（二）无氧工作能力测试与评价

（三）提高无氧工作能力的训练

**第十三章 身体素质**

一、力量素质

（一）决定肌肉力量的生物学因素

（二）力量训练原则

（三）力量训练的手段与方法

二、速度素质

（一）速度素质的生理基础

（二）速度素质的训练

三、耐力素质

（一）有氧耐力

（二）无氧耐力

四、平衡、灵敏、柔韧和协调

（一）平衡

（二）灵敏

（三）柔韧

（四）协调

**第十四章 运动性疲劳**

一、运动性疲劳的概念及其分类

（一）疲劳的概念

（二）运动性疲劳的分类

二、运动性疲劳的产生机理

（一）衰竭学说

（二）堵塞学说

（三）内环境稳定性失调学说

（四）保护性抑制学说

（五）突变理论

（六）自由基损伤学说

三、运动性疲劳的发生部位及特征

（一）运动性疲劳的发生部位

（二）不同类型运动的疲劳特征

四、运动性疲劳的判断

（一）测定肌力评价疲劳

（二）测定神经系统和感觉机能判断疲劳

（三）用生物电评价疲劳

（四）主观感觉判断疲劳

（五）测定运动中心率评定疲劳

（六）判断疲劳的其他指标

**第十五章 运动过程中人体机能变化规律**

一、赛前状态与准备活动

（一）赛前状态

（二）准备活动

二、进入工作状态

（一）进入工作状态产生的原因

（二）影响进入工作状态的因素

（三）生理“极点”与“第二次呼吸”

三、稳定状态

（一）真稳定状态

（二）假稳定状态

（三）“第一拐点”与“第二拐点”

（四）最大摄氧量平台

四、疲劳状态

五、恢复过程

（一）恢复过程的一般规律

（二）机体能源贮备的恢复

（三）促进人体机能恢复的措施

**第十六章 特殊环境与运动**

一、高原环境与运动

（一）高原应激

（二）高原服习

（三）高原训练的生理学适应

（四）高原训练的要素

二、热环境与运动

（一）热应激与适应

（二）热病及其预防

三、冷环境与运动

（一）冷应激与运动

（二）冷服习

**第十七章 运动机能的生理学评定**

一、概述

（一）运动员身体机能评定的概念

（二）运动员身体机能评定的功能

二、运动员身体各系统机能评定指标及方法

（一）运动系统测试指标

（二）心血管系统测试指标

（三）呼吸系统测试指标

（四）能量代谢系统测试指标

（五）神经系统及感觉机能测试指标

（六）身体形态学指标的测定

（七）其他机能评定指标

三、运动员身体机能的综合评定

（一）运动训练对身体机能的影响

（二）运动员身体机能综合评定的一般步骤

（三）运动员身体机能评定工作的组织和实施

四、适宜运动量的生理学评定

（一）生理指标的检查

（二）运动员的自我感觉及教育学观察

**第十八章 儿童少年生长发育与体育运动**

一、儿童少年生长发育

（一）生长发育及成熟的概念

（二）儿童少年生长发育的一般规律

（三）影响儿童少年生长发育的因素

（四）生长发育年龄阶段的划分与青春发育期

二、儿童少年的生理特点和体育教学与训练

（一）骨骼与关节

（二）肌肉

（三）血液循环

（四）呼吸系统

（五）神经系统

三、儿童少年身体素质的发展

（一）身体素质的自然生长

（二）身体素质发展的阶段性

（三）各项身体素质发展的敏感期

（四）儿童少年主要身体素质发展特点

**第十九章 女性的生理特点与体育运动：**月经周期中运动能力的变化

**第二十章 衰老与运动**

老年人健身运动原则

（一）适宜运动项目原则

（二）循序渐进原则

（三）经常性原则

（四）个别对待原则

（五）自我监督原则

**第二十一章 运动健身与运动处方**

一、运动处方的基本要素

（一）运动的目的

（二）运动的类型

（三）运动强度

（四）运动时间

（五）运动的时间带

（六）运动频度

（七）注意事项

二、运动处方的制定

（一）制定运动处方的步骤

（二）运动处方的制定

三、运动处方的实施

（一）实施过程的阶段性

（二）实施过程中的自我监控

四、运动处方的应用

（一）减肥运动处方

（二）高血压病运动处方

（三）糖尿病运动处方

（四）原发性骨质疏松症运动处方

**第二十二章 运动项目的生理学特点**

一、田径

（一）短跑

（二）中长跑

（三）跳跃项目

（四）投掷项目

二、竞技体操

（一）运动项目的特点

（二）体操运动技能形成的特点

（三）神经系统的机能变化特点

（四）肌肉活动的特点

（五）能量代谢特点

（六）心血管机能变化的特点

（七）呼吸机能变化的特点

（八）体操运动员身体成分及其他部分生理指标

三、球类运动

（一）球类运动的技术特点

（二）球类运动员的身体形态机能特点…

（三）球类运动的能量代谢特点

（四）球类运动的心血管机能特点

（五）球类运动的神经和感觉机能特点

（六）球类运动员机能监测常用生理指标

四、游泳

（一）运动项目的特点

（二）游泳运动的生理特点

五、重竞技运动

（一）举重运动的生理特点

（二）其他重竞技项目的生理特点

（三）重竞技运动项目的专项素质及训练特点

（四）重竞技运动员的体重控制和营养补充

六、冰雪运动

（一）冰雪运动项目的生理学特点

（二）人体对冰雪运动的反应与适应

（三）冰雪运动注意事项

七、武术运动

（一）武术运动项目的特点

（二）武术运动生理特点

**第二十三章体能**

一、基础体能

（一）基础体能的构成要素和影响因素

（二）基础体能训练的生理学基础

二、专项体能

（一）专项体能的构成要素和影响因素

（二）专项体能训练的生理学基础

三、综合体能

（一）综合体能的构成要素和影响因素

（二）综合体能训练的生理学基础

四、体能测评的生理学基础

（一）体能测评的生理学原则

（二）体能测评的生理学要点

**主要参考书：**

《运动生理学》，王瑞元、苏全生主编，人民体育出版社，2012年。