

# 2024 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
- （3）体育的三种形态

#### 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）我国体育目标
- （4）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. 运动能量代谢：**

- (1) 生命活动的能量来源和去路
- (2) 能量代谢途径、代谢特点等

#### **2. 肌肉活动：**

- (1) 肌纤维的结构及收缩
- (2) 骨骼肌特性及收缩
- (3) 肌纤维类型与运动能力

#### **3. 运动的神经控制：**

- (1) 神经系统基本组件的一般功能
- (2) 脊髓、脑干以及高位中枢对躯体运动的神经控制

#### **4. 运动与内分泌：**

- (1) 激素的概念、作用、特征以及机制
- (2) 激素与运动的关系

#### **5. 血液：**

- (1) 血液的概述
- (2) 血液功能
- (3) 运动对血液的影响

## **6. 呼吸机能：**

- (1) 呼吸运动和肺通气机能
- (2) 气体的交换和运输
- (3) 运动对呼吸机能的影响

## **7. 血液循环机能：**

- (1) 心脏的机能
- (2) 心血管活动的调节
- (3) 运动对心血管系统的影响

## **8. 运动与免疫：**

- (1) 免疫的基本知识与理论
- (2) 运动与免疫的关系

## **9. 肌肉力量：**

- (1) 肌肉力量的概念、分类、影响因素
- (2) 力量训练的原则、方法以及肌肉力量的检测与评价

## **10. 有氧、无氧工作能力：**

- (1) 概述
- (2) 有氧工作能力
- (3) 无氧工作能力

## **11. 平衡、灵敏和柔韧：**

- (1) 平衡、灵敏和柔韧的生理学基础
- (2) 平衡、灵敏和柔韧的训练和评价方法

## **12. 运动过程中人体机能状态的变化：**

- (1) 赛前状态
- (2) 进入工作状态及稳定状态
- (3) 运动性疲劳
- (4) 恢复过程

## **13. 运动技能的形成：**

- (1) 运动技能的概念
- (2) 运动技能的形成过程及其影响因素

## **14. 环境与运动：**

- (1) 高原环境与运动能力
- (2) 热环境与运动能力
- (3) 冷环境与运动能力

## **15. 运动员科学选材：**

(1) 运动员科学选材的生理学基础

(2) 运动员科学选材的指标

#### **16. 肥胖与体重控制:**

(1) 肥胖的定义、分类及发病机制

(2) 运动控制体重和减肥的机制

#### **17. 体适能与运动处方:**

(1) 体适能概念、组成成分及评价标准

(2) 运动处方

#### **18. 年龄、性别与运动:**

(1) 儿童少年、女子和老年人的生理特点

(2) 儿童少年、女子和老年人与运动

#### **19. 残障人与运动:**

(1) 残障人的概念、分类与康复

(2) 残障人生理特点以及体育对残障人生理功能的影响

#### **20. 运动与慢性病:**

(1) 运动与高血压

(2) 运动与冠心病

(3) 运动与腰痛

### **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素

(2) 运动员竞技能力及其构成因素

(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释义

(2) 各运动训练基本原则的科学基础及训练学要点

#### **5. 运动训练方法与手段:**

- (1) 运动训练方法与手段释义
- (2) 运动训练方法的类型和应用
- (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) 运动技术与运动员技术能力
- (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》, 全国体育院校教材委员会 审定, 人民体育出版社, 2000 年版