

346 体育综合 考试大纲

一、考试性质与范围

“045201 体育教学”“045202 运动训练”专业研究生入学考试初试科目《体育综合》是体育学硕士研究生入学初试的专业基础考试科目，属于选拔性考试，其内容主要包括运动训练、运动生理和学校体育三个方面的知识内容。

运动训练考察范围主要包括运动训练原则、运动训练内容、运动训练方法、运动训练负荷以及运动训练安排。

运动生理主要考查考生对运动生理学基本概念、基本理论和基本规律的掌握程度，以及运用运动生理学知识分析人体运动反应、训练适应、运动能力和健康促进等实际问题的能力。考试范围主要包括人体运动的生理学基础、运动过程中各器官系统的功能变化及调节、运动能力与运动性疲劳、运动训练的生理学基础、特殊环境与运动、运动机能评定，以及不同年龄和性别人群的运动生理特点、运动健身与运动处方、运动项目生理特点和体能等内容。

学校体育涵盖学校体育发展与演变、学校体育与学生全面发展、学校体育的结构和功能、体育课程与教学、课外体育、课余体育训练与竞赛、学校体育管理、体育教师与职业发展等多个方面的内容。着重考查考生对学校体育学基本概念、基本理论和基本方法的掌握程度，以及运用所学理论分析、解决学校体育实践问题的能力，同时考查考生对当前学校体育主要政策法规与改革发展实践的了解程度。

二、考试基本要求

1、运动训练要求考生熟练掌握运动训练学全部基本概念、原理、训练原则、训练方法、计划体系等基础知识，准确理解核心理论内涵。要求考生理解各理论之间内在逻辑，能够辨析相近概念，理解训练规律、项群特征、竞技能力各子能力之间的相互关系。要求考生能够运

用运动训练学理论，分析现实训练案例；可以解释训练现象，分析训练问题；能够结合专项，设计训练方案、训练计划，提出训练对策。要求考生能够结合理论与实践，完成综合性论述，体现专业思辨能力，关注学科发展趋势。

2、运动生理要求考生系统掌握运动生理学的基本概念、基本理论和基本研究方法，理解骨骼肌、血液、循环、呼吸、代谢、肾脏、内分泌、感觉和神经系统在运动中的功能变化及其调节机制。要求考生理解一次性运动引起的急性生理反应和长期运动训练形成的适应性变化，掌握有氧与无氧工作能力、身体素质、运动性疲劳及运动过程中人体机能变化的生理学基础，并能结合运动训练和竞技实践进行分析。要求考生能够运用运动生理学原理解释特殊环境下的运动反应，理解运动机能生理学评定的基本原则和常用指标，掌握儿童少年、女性和老年人的主要生理特点及体育运动注意事项，并能够分析运动健身、运动处方、专项运动和体能训练中的基本生理学问题。

3、学校体育学考察学生对学校体育的发展历史沿革、学校体育思想和学校体育发展趋势的掌握程度；学校体育与学生全面发展考察学生二者作用关系的理解和思辨；学校体育的结构和功能主要考察对学校体育的目标、结构和功能的基本概念和逻辑层级的理解掌握程度；体育与健康课程要求考生掌握体育与健康课程的内涵与特点，理解课程编制的基本概念与逻辑，掌握课程编制的学科基础与编制程序，了解体育课程资源开发与利用的基本方法。体育教学考察学生对体育教学的目的、本质、特征、基本要素、基本规范、组织形式、管理、方法、过程与原则、教学设计、实施和评价等掌握和运用的能力；课外体育活动与课余体育训练竞赛考察二者的区别和联系以及组织实施方法策略；体育教师与职业发展考察体育教师的工作特点、职业素养，掌握体育教师职业发展的方法；学校体育管理考察对当前学校体育主

要政策法规的了解程度，学校体育管理的体制与职能，学校体育管理的内容和办法。

三、考试内容

(1) 运动训练学部分

1. 运动训练学导言

运动训练与运动训练学；不同层级的运动训练理论体系；运动训练构成要素的理论体系。

2. 运动训练的基本原则（辩证协同原则体系）

运动员竞技能力构成、变化与表现的基本规律；导向激励与健康保障、竞技需要与区别对待、系统持续与周期安排、适宜负荷与适时恢复；各原则内涵、理论依据、训练学要点、实践应用。

3. 运动员竞技能力及其训练

体能及其训练；技术能力及其训练；战术能力及其训练；心理能力及其训练；知识能力及其训练。

4. 运动训练方法及其应用

运动训练方法概述；运动训练控制方法；操作性训练方法（重复、间歇、持续、变换、循环、比赛法等）；训练基本手段；训练方法的选择与运用。

5. 运动训练负荷及其设计与安排

运动训练负荷概述；训练负荷设计基础；训练负荷的设计与安排；训练负荷的监控与评定；训练负荷的项群特征。

6. 运动训练过程与训练计划

运动训练过程的基本构架；运动训练计划的制订与实施；运动训练过程的调控

(2) 运动生理学部分

基础理论部分

1、绪论与骨骼肌机能：运动生理学的研究对象、任务、基本研究方法及研究层次；骨骼肌的基本结构和功能，静息电位与动作电位，神经—肌肉接头兴奋传递，兴奋—收缩耦联和肌肉收缩机制；骨骼肌收缩形式、运动单位、肌纤维类型及其功能特征；运动训练对骨骼肌结构和机能的影响。

2、血液、循环与呼吸机能：血液的组成、理化特性和主要功能，运动对血液成分和血容量的影响；心脏泵血功能、血管功能、血流动力学及心血管活动调节，运动时循环机能变化及训练适应；肺通气、肺换气、气体运输和呼吸运动调节，运动时呼吸机能变化及训练适应。

3、物质与能量代谢及肾脏功能：机体主要能源物质的代谢特点，ATP 再合成的主要供能系统及其在不同运动中的作用，能量代谢的测定与运动能耗；运动时物质代谢和能量代谢的变化规律；肾脏的基本功能及运动对泌尿系统、水盐代谢和内环境稳态的影响。

4、内分泌、感觉与神经系统机能：主要内分泌腺和激素的生理作用及调节，运动应激和训练适应中的激素变化；感觉信息的产生和传导，主要感觉机能与运动；神经系统的基本功能、反射活动和运动调节，运动训练对神经系统机能的影响。

运动能力与训练应用部分

5、运动技能：运动技能的概念、分类和生理学基础，运动技能形成的基本过程和阶段特征，影响运动技能形成和发展的主要因素。

6、有氧与无氧工作能力：有氧工作能力和无氧工作能力的概念、生理学基础、主要评价指标及影响因素；最大摄氧量、乳酸阈等常用指标的生理意义；提高有氧与无氧工作能力的主要训练适应机制。

7、身体素质的生理学基础：力量、速度、耐力、柔韧和灵敏等身体素质的主要生理学基础，影响各项身体素质的生理因素，以及运动训练引起的主要适应性变化。

8、运动性疲劳与人体机能变化规律：运动性疲劳的概念、分类、发生机制和常用判断依据；运动前状态、准备活动、进入工作状态、稳定状态、疲劳和恢复等不同阶段的人体机能变化特点及其生理机制；恢复过程的基本规律。

9、特殊环境与运动：高原、高温、低温等特殊环境对人体生理功能和运动能力的影响及其适应；水下、微重力等特殊条件下运动的基本生理反应。

10、运动机能的生理学评定：运动机能评定的目的、原则和基本方法；心血管、呼吸、代谢等常用生理指标的意义；运动负荷、机能状态、训练适应和恢复状况的基本评定思路。

不同人群与运动健康应用部分

11、儿童少年、女性与老年人的运动生理特点：儿童少年生长发育规律、女性主要生理特点、老年人主要机能变化及其与体育运动的关系；不同人群参加体育运动的生理学依据和注意事项。

12、运动健身与运动处方：运动健身的生理学基础，运动对心肺功能、代谢功能和健康相关体适能的影响；运动处方的基本概念、组成要素、制定原则及实施中的生理学依据。

13、运动项目的生理学特点与体能：不同运动项目的主要供能方式、神经肌肉活动和心肺代谢特征；体能的基本构成、生理学基础及其与专项运动能力的关系。

(3) 学校体育学部分

1、学校体育发展与演变

学校体育学的基本概念，国内外学校体育的产生和发展概况及趋势，我国学校体育思想的发展脉络及趋势。

2、学校体育的结构、功能和目标的内涵及相关理论

学校体育的结构、功能和目标的内涵、构成和要素；全面发展的

教育理念，学校体育在促进学生全面发展中所发挥的作用和价值；健康中国、全民健身、体育强国三大国家战略对学校体育的具体要求，具体实施路径。

3、体育课程考察学生对课程编制的基本概念与逻辑及相关理论
体育与健康课程的内涵；体育与健康课程编制的学科基础及编制程序。

4、体育教学的基本概念和理论
体育教学的本质、特征及基本要素；体育教学的基本规范和要求；体育教学的组织形式与教学管理内容；体育教学方法、过程与原则、教学设计、实施和评价等内容。

5、课外体育活动的内容及理论
课外体育活动的内涵与特点；课外体育活动的内容和组织形式；课外体育活动工作计划方案的设计。

6、课余体育训练训练与竞赛的内涵和基本理论
学校课余体育训练与竞赛的基本内容；学校课余体育训练与竞赛的开展形式、制定计划的步骤和内容、实施方法。

7、学校体育管理与政策法规的内涵和基本理论
我国学校管理的基本组织架构及其职能、基本内容和方法；当前学校体育的主要政策法规。

8、体育教师与职业发展的内涵与基本理论
体育教师的工作特点及应具备的职业素养；体育教师专业化发展的内涵、阶段、特征及途径。

四、参考书

- 【1】**田麦久主编.《运动训练学》，高等教育出版社，2017年.
- 【2】**王瑞元、苏全生主编.《运动生理学》，人民体育出版社，2012年.

【3】董翠香主编.《学校体育学（第 1 版）》，高等教育出版社，2021 年.

【4】潘绍伟，于可红主编.《学校体育学（第 3 版）》，高等教育出版社，2015 年.