

《体育综合》考试大纲

一、考试要求

《体育综合》考试大纲适用于山东航空学院体育专业硕士学位研究生入学考试。《体育综合》科目考试要求考生掌握人体在体育运动影响下机能活动的变化规律、运动训练规律以及有效组织训练活动的基本方法；能够综合运用所学专业知识、理论和方法解决体育教学、运动训练工作中的实际问题。

二、考试内容

第一部分 运动生理学

1、肌肉活动

细胞生物电现象；肌肉收缩原理；肌肉收缩的形式与力学特征；肌纤维类型与运动能力。

2、能量代谢

人体能量的供给；人体能量代谢的测定；运动状态下的能量代谢。

3、神经系统的调节功能

神经系统的感觉分析功能；神经系统对姿势和运动的调节。

4、内分泌调节

内分泌与激素；主要内分泌腺的功能；运动与内分泌功能。

5、运动与免疫

免疫学基础；运动与免疫。

6、血液与运动

血液的组成与特性；血液的功能；运动对血液成分的影响。

7、呼吸与运动

肺通气；肺换气和组织换气；气体在血液中的运输；呼吸运动的调节。

8、血液循环与运动

心脏生理血管生理心血管活动的调节；运动对心血管系统的影响。

9、消化、吸收与排泄

排泄；肾在保持水和酸碱平衡中的作用；运动对肾功能的影响。

10、身体素质

力量素质；速度素质；无氧耐力素质；有氧耐力素质。

11、运动与身体机能变化

赛前状态与准备活动；进入工作状态和稳定状态；运动性疲劳；恢复过程。

12、运动技能的形成

运动技能的生理学基础；运动技能形成的过程；影响运动技能形成的因素。

13、年龄、性别与运动

儿童少年与运动；女性与运动；老年人与体育锻炼。

14、肥胖、体重控制与运动处方

身体成分概述；肥胖与体重控制；运动处方。

15、环境与运动

冷热环境与运动；水环境与运动；高原环境与运动。

第二部分 运动训练学

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、运动训练的辩证协同原则

运动员竞技能力构成、变化与表现的基本规律，基于辩证协同思想的运动训练原则体系，导向激励与健康保障训练原则，竞技需要与区别对待训练原则，系统持续与周期安排训练原则，适宜负荷与适时恢复训练原则。

3、运动员竞技能力及其训练

运动员体能及其训练，运动员技术能力及其训练，运动员战术能力及其训练，运动员心理能力及其训练，运动员知识能力及其训练。

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，运动训练基本手段。

5、运动训练负荷及其设计与安排

运动训练负荷概述，运动训练负荷的设计基础，运动训练负荷的设计与安排，运动训练负荷的监控与评定，运动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，运动训练计划的制定与实施，运动训练过程的调控。

7、教练员职责与教练行为

教练员的认知，教练员的执教，教练员的知识与能力，教练员的领导行为。

三、考试时间

考试形式为闭卷笔试，考试时间为3小时，满分为300分。

四、参考书目

《运动生理学》（第三版），邓树勋、王健、乔德才、郝选明主编，高等教育出版社，2015年；

《运动训练学》（第二版），田麦久主编，高等教育出版社，2017年。