

# 《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。