**体育学院2025年硕士研究生入学考试自命题科目考试大纲**

621体育学综合 、346体育综合

**《体育概论》**

**参考书：**（1）《体育概论》（第三版） ，杨文轩、陈琦主编，高等教育出版社， 2021年；（2）《体育概论》（第二版） ，体育概论编写组主编，北京体育大学 出版社，2020年。

**考试大纲：**

**一、体育概念**

（一）概念的界说

（二）体育的分类

**二、体育功能**

（一）体育的本质功能

（二）体育的扩展功能

**三、体育目的**

（一） 我国的体育 目的与体育 目标

（二） 实现我国体育 目的、体育 目标的基本途径和要求

**四、体育过程**

（一）体育过程的类型

（二）体育过程的控制

**五、体育手段**

（一）体育手段概述

（二） 身体运动与运动技术

**六、体育科学**

（一）体育科学的形成与发展

（二）体育科学的三维视角

（三）体育科学体系

**七、体育文化**

（一）体育文化的概念

（二）体育文化的比较

（三）体育文化的发展

**八、体育体制**

（一）体育体制的概念及其构成

（二）体育体制的特点与作用

（三） 我国体育体制改革的趋势

（ 四）体育强国与健康中国建设

**九、体育的发展趋势**

（一） 当代体育发展的特点

（二） 当代体育发展面临的问题与挑战

（三）未来体育发展的走向

**《运动训练学》**

**参考书：**（1）《运动训练学》（第二版） ，田麦久主编，高等教育出版社，

2017年；（2）《运动训练学》，田麦久、刘大庆主编，人民体育出版社，2012 年。

**考试大纲：**

**一、运动训练学导言**

（一）运动训练与运动训练学

（二）不同层级的运动训练理论体系

（三）运动训练构成要素的理论体系

**二、运动训练的辩证协同原则**

（一）运动员竞技能力构成、变化与表现的基本规律

（二）导向激励与健康保障训练原则

（三）竞技需要与区别对待训练原则

（四） 系统持续与周期安排训练原则

（五）适宜负荷与适时恢复训练原则

**三、运动员竞技能力及其训练（上）**

（一）运动员体能及其训练

（二）运动员技术能力及其训练

**四、运动员竞技能力及其训练（下）**

（一）运动员战术能力及其训练

（二）运动员心理能力及其训练

（三）运动员知识能力及其训练

**五、运动训练方法及其应用**

（一）运动训练方法概述

（二）运动训练控制方法

（三）运动训练基本手段

**六、** **运动训练负荷及其设计与安排**

（一）运动训练负荷的设计与安排

（二）运动训练负荷的监控与评定

（三）运动训练负荷的项群特征

**七、** **运动训练过程与训练计划**

（一）运动训练计划的制订与实施

（二）运动训练过程的调控

**八、** **教练员职责与教练行为**

（一）教练员的知识与能力

（二）教练员的领导行为

**九、周课训练计划与组织**

（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

**《运动生理学》**

**参考书：**（1）《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；（2）《运动生理学》（第六版） ，王瑞元、孙 飙主编，人民体育出版社，2023年。

**考试大纲：**

**一、绪论**

（一）运动生理学概述

（二）生命活动基本特征

（三）机体内环境与稳态

（四）人体生理活动的维持、调节与控制

（五） 反馈与前馈

（六）运动生理学研究的热点

**二、运动与骨骼肌**

（一）细胞生物电现象

（二）肌肉收缩原理

（三）肌肉收缩机能、形式与力学特征

（四）肌纤维类型与运动能力

（五）运动对骨骼肌的影响

（六）肌电图的原理与应用

**三、运动与物质能量代谢**

（一）人体能量的供给及运动的物质与能量代谢

（二）人体能量代谢的测定

（三）运动状态下的能量代谢

（四）体温

**四、神经系统的调节功能、运动与感觉功能**

（一）组成神经系统的细胞、神经元功能及活动规律

（二）神经系统功能活动的基本原理、反射活动的一般规律

（三）神经系统对姿势和运动的调节

（四）神经系统对内脏活动、本能行为的情绪和调节

（五）脑的高级功能

（六）睡眠

（七）运动对神经系统的影响

（八）脑电的测试原理与应用

**五、运动与感觉**

（一）运动与感觉的概述

（二）视觉

（三） 听觉与位觉

（四）本体感觉

（五）其它感觉

（六）运动对感觉功能的影响

**六、内分泌调节**

（一） 内分泌与激素

（二）主要内分泌腺的功能

（三）运动与内分泌功能

（四）其它组织器官的内分泌功能

**七、免疫与运动**

（一）免疫学基础

（二）运动对免疫机能的影响

（三）运动免疫抑制现象及调理

**八、血液与运动**

（一）血液的组成与特性

（二）血液的功能

（三）运动对血液成分的影响

（四）运动员血液中重要指标及其生理学意义

**九、呼吸与运动**

（一）肺通气

（二）肺换气与组织换气

（三）气体在血液中的运输

（四）呼吸运动的调节

（五）运动对呼吸机能的影响

**十、血液循环与运动**

（一）心脏生理

（二）血管生理

（三）心血管活动的调节

（四）运动对心血管系统的影响

（五）心电的测试原理及应用

**十一、消化、吸收与排泄**

（一）消化与吸收

（二） 肾的结构与血液循环

（三）尿的生成及排出过程

（四）泌尿功能对机体酸碱平衡的影响

（五）运动对泌尿机能的影响

**十二、身体素质**

（一）力量素质

（二）速度素质

（三）无氧耐力素质及无氧工作能力

（四）有氧耐力素质及有氧工作能力

（五）平衡、灵敏、柔韧与协调素质

（六）身体素质训练的几种新方法

**十三、运动与身体机能变化**

（一）赛前状态与准备活动

（二）进入工作状态与稳定状态

（三）运动性疲劳

（四）恢复过程

（五）脱训与尖峰状态训练

**十四、特殊环境与运动**

（一）高原环境与运动

（二）高温高湿环境与运动

（三）冷环境与运动

（四）失重环境与运动

（五）水环境与运动