​体育综合

集美大学2024年硕士研究生入学考试自命题考试大纲

考试科目代码：[346]

考试科目名称：体育综合

一、考试目标

（一）考查考生对人体各系统正常生理活动的现象和规律的基本理论知识的掌握情况；对体育运动训练的生理学原理及运动效果的生理学评价的掌握程度，运用运动生理学原理指导体育教学、运动训练实践以及大众健身的能力。

（二）考查考生对体育课程与教学基本理论、知识与方法的理解、掌握和运用情况，具备从事体育教学、课外活动、课余训练及课余竞赛所必需的体育基础知识、基本方法和基本能力。

（三）考查考生对运动训练学和竞技体育的基本理论知识的熟悉和掌握情况，具备从事体育运动教学和训练指导的基本能力。

二、试卷结构

（一）考试时间：180分钟，满分：300分

（二）题型结构

1、名词解释题：约60分；

2、简答题：约90分；

3、论述题：约150分。

三、答题方式

答题方式为闭卷考试。

四、考试内容

（一）运动生理学，33%（约100分）

1、生命活动的基本特征与人体生理机能的调节。

考试内容：生命活动基本特征；机体内环境与稳态；人体生理功能活动的调节；反馈与前馈。

考试要求：

[1]理解生命活动的基本特征；

[2]理解内环境及其稳态的概念、生理意义；

[3]了解生理机能的调节方式。

2、肌肉活动

考试内容：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；肌电图的应用。

考试要求：

[1]了解肌原纤维、肌管系统的结构，肌丝的分子组成；

[2]理解骨骼肌静息电位、动作电位形成的机理；

[3]了解肌丝滑行学说、肌纤维的兴奋-收缩偶联过程；

[4]了解骨骼肌的收缩形式；

[5]了解不同类型肌纤维的形态、机能、代谢特征及肌纤维类型与运动的关系；

[6]了解肌电图在体育科学研究中的应用。

3、能量代谢

考试内容：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。

考试要求：

[1]掌握糖、脂肪和蛋白质三大能源物质在体内分解代谢的一般过程；

[2]了解运动时人体物质代谢和能量代谢的特点。

4、神经系统的调节功能

考试内容：组成神经系统的细胞及其一般功能；神经系统功能活动的基本原理；神经系统的感觉分析功能；神经系统对姿势和运动的调节。

考试要求：

[1]了解神经元、神经胶质细胞的结构和功能，突触和突触传递，反射活动的一般规律；

[2]了解感受器及其一般生理特性，躯体和内脏感觉的形成；视觉、听觉、平衡觉的形成；

[3]理解神经系统对姿势和运动的调节功能。

5、内分泌调节

考试内容：内分泌与激素；主要内分泌腺的功能；运动与内分泌功能。

考试要求：

[1]了解激素作用的机制和过程；

[2]了解下丘脑、垂体、肾上腺、胰岛、性腺等的内分泌功能；

[3]了解激素对运动的反应和适应。

6、免疫与运动

考试内容：免疫学基础；运动与免疫。

考试要求：

[1]了解免疫的概念、组成；

[2]了解免疫功能对不同运动的应答与适应特征；

[3]了解免疫功能的调理。

7、血液与运动

考试内容：血液的组成与特性；血液的功能；运动对血液成分的影响。

考试要求：

[1]了解血液的组成及理化特征；

[2]理解血液的一般功能；

[3]了解运动对血液成分的影响。

8、呼吸与运动

考试内容：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。

考试要求：

[1]了解肺通气、肺换气、组织换气的过程，肺通气功能的评定方法；

[2]理解呼吸运动的调节机制；

[3]理解运动对呼吸机能的影响。

9、血液循环与运动

考试内容：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。

考试要求：

[1]了解心肌的生理特征；

[2]掌握心脏的泵血功能及其评价方法和影响因素；

[3]了解各类血管的功能，掌握动脉血压成因及影响因素；

[4]了解心血管活动的神经与体液调节、以及运动时心血管功能的调节。

10、消化、吸收与排泄

考试内容：消化与吸收；排泄。

考试要求：

[1]了解消化、吸收过程及机制；

[2]理解排泄的概念和途径、尿的生成过程；

[3]了解运动时酸碱平衡的特点。

11、身体素质

考试内容：力量素质；速度素质；无氧耐力素质；有氧耐力素质；平衡、灵敏、柔韧与协调素质；身体素质训练的几种新方法。

考试要求：

[1]理解力量的概念与生理学基础，熟悉力量训练的方法、检测手段与评价；

[2]理解速度、无氧耐力的生理学基础，掌握速度、无氧耐力训练方法、检测手段与评价；

[3]理解有氧运动有关概念，熟悉影响有氧运动能力的生理学基础，熟悉有氧耐力的训练、检测及其评定方法；

[4]理解平衡、灵敏、柔韧、协调的生理学基础；

[5]了解几种身体素质训练新方法（核心力量训练、振动训练、呼吸肌训练、低氧训练）。

12、运动与身体机能变化

考试内容：赛前状态与准备活动；进入工作状态与稳定状态；运动性疲劳；恢复过程；脱训与尖峰状态训练。

考试要求：

[1]了解人体在运动中的机能变化规律；

[2]理解在运动的不同阶段人体机能变化的主要特点及其生理机制；

[3]了解运动性疲劳的概念、发生部位、可能机制与判断方法；

[4]理解恢复过程的概念与特点。

13、运动技能的形成

考试内容：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。

考试要求：

[1]了解运动技能形成的生物学基础，掌握运动技能形成过程；

[2]了解运动技能学习过程中应注意的生理学问题。

14、年龄、性别与运动

考试内容：儿童少年与运动；女性与运动；老年人与体育锻炼。

考试要求：

[1]理解不同年龄、性别的生理特点和运动能力；

[2]熟悉不同年龄、性别运动的注意事项。

15、肥胖、体重控制与运动处方

考试内容：身体成分概述；肥胖与体重控制；运动处方。

考试要求：

[1]了解肥胖、体成分、身体指数的概念；

[2]掌握肥胖的诊断方法与运动减肥的机制；

[3]掌握运动处方的概念，熟悉运动处方的制订与实施。

16、环境与运动

考试内容：冷环境与运动；水环境与运动；高原环境与运动；大气环境与运动；生物节律与运动。

考试要求：

[1]了解高原应激、高原服习的生理机制，高原训练的要素；

[2]了解体温调节机制，冷伤害及其处理，热伤害的处理与预防；

[3]了解水环境下人体的适应机制。

[4]了解生物节律及其机制，生物节律对运动能力的影响。

（二）学校体育学，33%（约100分）

1、学校体育概论部分

考试内容：我国学校体育发展概况；学校体育目标、地位与作用；学校体育的政策法规及学生体质健康标准。

考试要求：

[1]清晰中国学校体育形成与发展变迁；

[2]明确学校体育结构、功能、目标与作用；

[3]了解有关学校体育的政策法规等，包括《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》、《学校体育工作条例》、《学校卫生工作条例》、《国家学校体育卫生条件试行基本标准》；

[4]掌握《国家学生体质健康标准》实施办法及测试的操作方法。

2、体育课程与教学部分

考试内容：体育与健康课程；体育教学目标、过程；体育教学内容；体育教学规律与原则；体育教学方法；体育教学组织；体育教学计划；体育教学评价。

考试要求：

[1]理解体育与健康课程的性质、基本理念和目标体系；

[2]理解和运用体育与健康课程标准中关于“教学建议、教学评价建议及课程资源的利用与开发”等内容；

[3]了解体育教学系统要素及互动、体育教学内容选择的原则与方法、体育教学特点及规律与原则；

[4]明确该教材选择的目标、重点难点、动作结构组成、该课的性质（新授、复习或考核）、教法（三大法：指导法、发展体能法、个性与思品培养教育法）的具体运用阐述；

[5]理解体育与健康课程标准的设计思路。《体育与健康》课程“五领域”的具体实现与方案设计、体育教学单元教学设计、体育课堂教学设计；

[6]运用体育专业理论知识、方法对所提供的教材进行教学设计；

[7]运用体育专业理论知识、方法对教学案例进行评析；

[8]掌握体育课的组织与实施（体育教学常规、场地器材的布置、教学组织形式的选择与运用、体育课结构与划分、体育课密度与运动负荷量的控制、如何准备一堂体育课等）；

[9]掌握学生体育学习成绩的评价内容、方法；

[10]了解做一名合格体育教师应具备的条件及基本职责。

3、课余体育部分

考试内容：课余体育作用于特点；开展课余体育原则；课余体育组织形式与方法。

考试要求：

[1]明确课余体育的作用与特点、开展课余体育的原则；

[2]掌握早锻炼、课间操（或大课间）、课外体育活动（校内和校外）和课余体育训练与竞赛的内容、组织形式和方法。

4、学校体育研究部分

考试内容：学校体育研究意义与作用；学校体育研究基本程序与方法；学校体育问题研究。

考试要求：

[1]了解学校体育研究的意义与作用；

[2]明确学校体育研究的基本程序与方法；

[3]能运用体育专业理论知识、方法对所提供的问题进行分析研究。

（三）运动训练学,33%(约100分)

1、总论部分

考试内容：竞技体育概述；运动训练概述。

考试要求：

[1]理解并掌握竞技体育的概念、构成、形成的基本动因、当代竞技体育的基本特点以及竞技运动的现代社会价值；

[2]理解并掌握运动训练的概念和运动训练团队的组成；

[3]理解并掌握运动训练学研究的主要任务、学科特征以及理论体系；

[4]理解并掌握运动成绩的概念及其决定因素；竞技能力的概念、构成因素以及竞技能力的结构模型；

[5]理解并掌握运动训练负荷的概念、构成以及运动训练负荷的控制；

[6]理解并掌握运动训练方法的概念、分类体系以及常用运动训练方法的概念、类型和特点；

[7]理解并掌握运动训练过程的基本结构和组织实施，以及运动训练计划的基本内容；

[8]理解并掌握运动训练原则的概念和理论体系；理解并掌握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等各原则的基本概念、科学基础和训练学要点。

2、运动员竞技能力及其训练

考试内容：体能训练概述；体能训练的种类及其训练；技、战术训练；心理训练；智能训练。

考试要求：

[1]理解并掌握体能的概念、体能训练的基本要求，以及运动员体能评价的意义；

[2]理解并掌握力量素质的概念、分类、影响肌肉力量的生物学因素以及力量训练应注意的问题；理解并掌握最大力量、快速力量、爆发力、相对力量、力量耐力、躯干稳定性力量等各种力量训练的主要方法（手段）及评定办法；

[3]理解并掌握速度素质的概念、分类；理解并掌握反应速度、动作速度、移动速度等各种速度训练的方法（手段）以及训练时要注意的问题；

[4]理解并掌握耐力素质的概念、分类；理解并掌握各种耐力素质训练的常用方法和手段，以及耐力训练的基本要求；

[5]理解并掌握协调素质的概念、分类；理解并掌握协调素质训练的内容，以及协调素质训练应注意的问题；

[6]理解并掌握柔韧素质的概念和作用；柔韧素质训练的各种方法以及柔韧素质训练应注意的问题；

[7]理解并掌握灵敏素质的概念和分类；灵敏素质训练的影响因素以及灵敏素质训练应注意的问题；

[8]理解并掌握运动技术的概念、构成、原理以及基本特征；理解并掌握运动技术能力的决定因素及评价的基本标准、常用的方法；理解并掌握运动技术训练的常用方法和基本要求；

[9]理解并掌握竞技战术的概念、构成、分类；理解并掌握竞技战术能力的概念及制约因素和主观影响因素；理解并掌握战术方案的内容、制定的程序，以及战术训练的常用方法和基本要求；

[10]理解并掌握运动员心理能力的概念以及与体能、技能、战术能力的关系，运动员心理训练的内容、特点以及应注意的问题；

[11]理解并掌握运动员知识能力的概念及重要性。

3、运动训练计划的制定与实施部分

考试内容:训练计划作用及其种类；多年训练计划安排与设计；年度训练计划安排与设计；周期训练计划安排与设计；周训练计划安排与设计；课时训练计划安排与设计。

考试要求：

[1]理解并掌握制定多年训练计划的必要性；

[2]理解并掌握年度训练计划的结构类型及安排特点；

[3]理解并掌握训练大周期时间确定的依据，以及大周期训练计划的要点；

[4]理解并掌握不同训练周型及其主要任务，理解并掌握周训练计划中不同内容交替安排的理论基础；

[5]理解并掌握训练课的种类和特点，以及不同任务训练课的要求。

五、主要参考书目

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

（二）《学校体育学》，潘绍伟、于可红 主编，北京：高等教育出版社, 2015年，第三版。

（三）《运动训练学》，田麦久、刘大庆 主编，北京：人民体育出版社，2012年，第一版。