

中南大学 2013 年全国硕士研究生入学考试  
《体育综合理论》考试大纲

本考试大纲由体育教研部教授委员会于 2012 年 6 月 26 日通过。

## I. 考试性质

考试科目：运动训练学（专业基础综合之一）k

运动训练学是研究运动训练规律的科学，是我国高等体育院系的理论必修课程。现代竞技体育的发展日新月异，运动训练实践不断总结出新的经验，同时又不断提出新的问题和要求，运动训练理论正是在与运动训练实践的紧密结合与相互促进中得到完善和发展的。信息科学、人体生命科学、材料科学以及人文社会科学等领域科学技术的飞跃发展，更为运动训练学提供了丰富的营养和宽厚的基础。运动训练学力求更好地从一般理论层次总结和归纳运动训练实践的新经验，力求更加充分和准确地吸收和反映国内外运动训练理论及相关学科的研究成果。

运动训练学理论考试是为高等院校和科研院所招收硕士研究生而设置的具有选拔性质的入学考试科目，其目的是科学、公平、有效地测试学生掌握大学本科阶段运动训练学理论课的基本知识、基本理论，以及运用运动训练学的基本原理、方法和观点分析和解决运动训练实践问题的能力，评价的标准时高等学校本科毕业生能达到的及格或及格以上水平，以保证被录取者具有基本的运动训练学知识，并有利于各高等院校和科研院所在专业上择优选拔。

考试科目：运动生理学（专业基础综合之二）

运动生理学是人体生理学的一门应用分支学科，它是从实用运动生理的角度研究人体在体育运动的影响下机能活动变化规律的科学，是体育科学基础理论的应用学科。运动生理学研究人体在体育活动和运动训练影响下结构和机能的变化，研究人体在运动过程中机能变化的规律以及形成和发展运动技能的生理学规律，探讨人体运动能力发展和完善的生理学机理，论证各种科学的训练原理和训练方法。

考试科目：学校体育学（专业基础综合之三）

学校体育学作为指导学校体育实践的核心学科，一直以来我国高等教育体育专业的必修课程，该学科涵盖了学校体育教育实践中必备的学科理论和知识内容。是学校体育教育的科学总结和集成。将学校体育学列为具有选拔性质的入学考试科目，其目的是科学公正的测试学生在大学本科阶段对该学科的基本知识、基本理论、基本方法运用能力及创新能力等诸方面的综合水平。评价的标准和难度以高等学校体育专业大学本科良好以上水平为参考标准。据此以保证学生良好的入学专业水平。

## II. 考查目标

要求学生全面掌握运动训练学、运动生理学和学校体育学的基本概念、基本理论与基本技能，并能运用运动训练学、运动生理学和学校体育学的原理和知识来分析、论证以及综合解决体育教学、运动训练实践中的具体问题。根据运动训练学、运动生理学和学校体育学的内容范围，掌握好学科体系，着重理解基本概念和理论知识。注重理论联系实践，能运用理论知识来分析运动训练及学校体育实践中的问题，联系学术研究和教改动态，评价独立思考、分析问题和解决问题的能力。因此，知识点的测试包括了：认识与记忆；理解与判断；掌握与应用；分析与综合四个层面。要求考生：

1. 准确识记运动训练学、运动生理学和学校体育学的基础知识。
2. 正确理解运动训练学、运动生理学和学校体育学的基本概念和基本理论。
3. 能够运用运动训练学、运动生理学和学校体育学的基本理论分析与解决实践问题。

## III. 考试形式和试卷结构

## 1、试卷满分及考试时间

本试卷满分为 300 分，考试时间为 180 分钟

## 2、答题方式

答题方式为闭卷，笔试。

## 3、试卷内容结构

考试科目：运动训练学（专业基础综合之一）k

竞技体育与运动训练概述、项群训练理论、约 10 %

运动成绩与竞技能力、运动训练原则约 15 %

运动训练方法与手段、运动员体能及其训练约 15 %

运动员技术能力及其训练、运动员战术能力及其训练约 20 %

运动员心理能力与运动智能及其训练、运动员多年训练的计划与组织约 20 %

运动员年度训练的计划与组织、运动员周课训练的计划与组织、运动队伍的管理

约 20 %

考试科目：运动生理学（专业基础综合之二）

肌肉活动约 15%

激素与运动约 10%

血液、循环与运动约 30%

呼吸与运动约 18%

酸碱平衡与肾脏排泄约 15%

体育锻炼与运动训练的生理学约 22%

考试科目：学校体育学（专业基础综合之三）

学校体育的概述约 15%

学校体育的法规、制度与管理约 10%

体育课程与体育教学约 30%

课外体育活动约 10%

学校课余体育训练与竞赛约 20%

学校体育科研与国际交流约 15%

## IV. 试卷题型结构

名词解释（每题 2 分，5 小题，共 10 分）

单项选择题（每题 2 分，10 小题，共 20 分）

判断题（每题 2 分，10 小题，共 20 分）

简答题（每题 5 分，4 小题，共 20 分）

论述题（每题 10 分，3 小题，共 30 分）

## V. 考查内容

考试科目：运动训练学（专业基础综合之一）k

### 第一章 竞技体育与运动训练概述

了解竞技体育内涵和外延及形成与发展概况，掌握竞技运动的现代社会价值；掌握现代运动训练的基本特点。

### 第二章 项群训练理论

了解项群理论的发展历程，理解项群理论的各项内容，掌握竞技运动项目主要分类体系的建立，理解并掌握项群理论的应用及各项群训练基本特征。

1. 了解项群理论产生的背景；理解项群理论的基本内容。

2. 掌握竞技运动项目主要分类体系的建立；理解并掌握项群理论的应用。

3. 理解并掌握各项群训练基本特征概述。

### 第三章 运动成绩与竞技能力

了解运动成绩、竞技能力的内涵及意义，掌握运动成绩决定因素及竞技能力结构模型，掌握运动员训练的起始状态与训练目标的构成

1. 了解运动成绩、竞技能力释义；掌握运动成绩决定因素。

2. 掌握竞技能力结构模型。

3. 掌握运动员训练的起始状态与训练目标的构成。

#### 第四章 运动训练原则

理解九个训练原则的释义和科学基础及应用，掌握九个训练原则的训练学要点。

1. 理解九个训练原则的释义和科学基础。

2. 掌握九个训练原则的训练学要点。

#### 第五章 运动训练方法与手段

深刻理解运动训练方法、手段意义，掌握运动训练方法、手段体系，掌握模式、程序训练法的结构与特点，理解并灵活掌握八个训练法在现实中的实际应用，掌握四种运动训练中常用的练习手段。

1. 理解运动训练方法、手段意义。

2. 掌握运动训练方法、手段体系。

3. 掌握模式、程序训练法的结构与特点。

4. 理解并灵活掌握八个训练法应用。

5. 掌握四种运动训练中常用的练习手段。

#### 第六章 运动员体能及其训练

理解体能训练意义和要求，掌握不同项群运动员的形态特征，掌握力量、速度、耐力、柔韧、灵敏协调素质能力的评价及各种能力的发展方法。

1. 理解体能训练意义和要求。

2. 掌握不同项群运动员的形态特征。

3. 掌握力量、速度、耐力、柔韧、灵敏协调素质能力的评价及发展。

#### 第七章 运动员技术能力及其训练

理解运动技术的学习原理，掌握影响运动技术的因素及运动技术的训练方法，掌握运动技术训练的基本要求及运动技术的评价。

1. 理解运动技术及原理。

2. 掌握影响运动技术的因素及运动技术的训练方法。

3. 掌握运动技术训练的要求及运动技术的评价。

#### 第八章 运动员战术能力及其训练

理解运动员战术实施过程及基本构成，掌握运动员战术的基本训练方法，掌握运动员个别项目战术方案的制定及基本要求。

1. 理解运动员战术及构成。

2. 掌握运动员战术的训练方法。

3. 掌握运动员战术方案的制定及基本要求。

#### 第九章 运动员心理能力与运动智能及其训练

理解运动员心理能力及运动智能在运动训练中的意义，掌握运动员心理能力的训练方法及运动智能训练基本方法。

1. 理解运动员心理能力及运动智能。

2. 掌握运动员心理能力的训练方法及运动智能训练基本方法。

#### 第十章 运动员多年训练的计划与组织

深入理解制定多年训练计划的必要性，掌握运动员竞技能力的获得基本途径，掌握运动员各竞技能力在多年训练过程中发展历程，掌握全程性多年训练过程的阶段划分，深刻理解并掌握高原现象出现的原因及对策。

1. 理解制定多年训练计划的必要性。

2. 掌握运动员竞技能力的获得途径。

3. 掌握运动员各竞技能力在多年训练过程中发展。

4. 掌握全程性多年训练过程的阶段划分。

5. 掌握高原现象出现的原因及对策。

#### 第十一章 运动员年度训练的计划与组织

深刻理解并掌握单周期、双周期、多周期训练计划的制定，理解年度训练过程中负荷量度的动态变化，理解指定项目运动负荷的动态变化，掌握赛前训练安排。



1. 掌握单周期、双周期、多周期训练计划的制定。
2. 理解并掌握年度训练过程中负荷量度的动态变化。
3. 理解并掌握指定项目运动负荷的动态变化。
4. 掌握赛前训练安排。

## 第十二章 运动员周课训练的计划和组织

理解并掌握体能和技能类项目中加大负荷的途径，理解并掌握恢复训练内容及负荷结构特点，根据实例并掌握掌握训练课的结构和负荷量度。

1. 掌握加大负荷的途径。
2. 理解并掌握恢复训练内容及负荷结构特点。
3. 理解并掌握训练课的结构和负荷量度。

## 第十三章 运动队伍的管理

了解我国运动队管理工作的科学基础，理解并掌握运动队管理工作中必须处理的各种关系，理解并掌握运动员的基本素质。

1. 了解我国运动队管理工作的科学基础。
2. 理解并掌握运动队管理工作中必须处理的各种关系。
3. 理解并掌握运动员的基本素质。

### 考试科目：运动生理学（专业基础综合之二）

#### （一）肌肉活动

1. 掌握肌肉活动时直接能量与间接能量的来源及相互关系。
2. 掌握三个供能系统各自特征以及与运动强度、时间的对应关系。
3. 掌握运动中能量代谢变化的特点，学会分析不同性质运动中的代谢规律和应用。
4. 掌握细胞兴奋、兴奋性、阈强度和时值的概念，以及引起可兴奋细胞兴奋的刺激强度与作用时间的关系。
5. 掌握在完整机体内肌肉收缩的基本过程和兴奋-收缩耦联的机制。
6. 掌握运动时肌肉收缩的基本形式、力学表现及其在体育运动实践中的应用。
7. 掌握人类肌纤维的分型、两类肌纤维的形态、代谢和生理特征，以及肌纤维的百分组成与运动能力的关系。
8. 了解肌肉的微细结构、肌丝的分子组成、肌肉的物理特性与生理特性和细胞的生物电现象。
9. 了解“离子学说”，理解膜电位发生的原因，以及兴奋在细胞膜传播和在神经肌肉接点传递的生理机制。
10. 了解视觉、听觉、位觉和本体感觉的基本结构和功能。
11. 了解神经元、突触、神经递质、受体和神经营养因子的功能。

#### （二）激素与运动

1. 掌握内分泌、内分泌腺、激素的概念以及激素的分类。
2. 掌握激素的一般生理作用、作用特征以及作用机制。
3. 掌握主要应激激素对运动应答和适应的基本规律。

#### （三）血液、循环与运动

1. 了解血液的基本组成成分及运动对其影响。
2. 掌握血液的主要理化性质和血液的基本功能。
3. 掌握内环境稳态的生理意义和血液对运动的反应与适应。
4. 掌握心肌的生理特性、心动周期的概念以及评定心脏功能的指标。
5. 掌握动脉血压的概念、形成过程及影响因素；影响静脉回心血量的因素。
6. 了解心血管功能的调节机制。
7. 掌握运动训练对心血管功能的影响。

#### （四）呼吸与运动

1. 了解肺通气原理，掌握运动时应采用的合理呼吸方法。
2. 掌握肺通气、肺换气功能的评定方法和肺通气功能对训练的适应规律。
3. 掌握气体的交换过程，了解其影响因素。

4. 掌握运动时呼吸功能的变化规律, 了解其调节机制。

(五)、酸碱平衡与肾脏排泄

1. 掌握运动时机体酸碱平衡变化及其调节的基本过程。

2. 掌握排泄的概念和肾脏尿生成的基本过程。

(六)、体育锻炼与运动训练的生理学

1. 掌握肌肉力量训练的基本原则和方法。

2. 掌握有氧、无氧工作能力的基本概念, 影响因素和提高的方法。

3. 掌握运动过程中人体机能状态变化的规律和各阶段的特点及其生理机制。

4. 掌握运动性疲劳的概念、发生部位、可能机制与判断方法。掌握恢复过程的阶段性特点与促进机体功能恢复的方法。

5. 掌握儿童少年的生理特点以及体育教学与训练中应注意的问题。

### 考试科目: 学校体育学 (专业基础综合之三)

1. 学校体育的范畴与基本概念。

2. 学校体育的目标。

3. 学校体育的结构与功能。

4. 影响学校体育发展的因素。

5. 中国学校体育思想的演变及发展。

一、学校体育法规、制度与管理

1. 学校体育法规。

2. 学校体育制度。

3. 学校体育管理。

二、体育课程与体育教学

1. 体育课程概述。

2. 体育课程目标。

3. 体育课程的实施。

4. 体育课程的改革与发展。

5. 体育教学的本质与特征。

6. 体育教学目标。

7. 体育教学内容。

8. 体育教学方法。

9. 体育教学评价。

三、课外体育活动

1. 课外体育活动的概念、功能和目标。

2. 课外体育活动与课堂体育教学的关系。

3. 课外体育活动改革与发展。

四、学校课余体育训练与竞赛

1. 学校课余体育训练与竞赛的目的意义。

2. 课余体育训练与竞赛的教育学依据。

3. 课余体育训练的方法与原则。

4. 大学高水平运动队训练与竞赛的发展趋势。

五、学校体育科研与国际交流

1. 学校体育科研。

2. 学校体育的国际交流。