

江西师范大学硕士研究生入学考试初试科目 考 试 大 纲

科目代码、名称： 611 体育学综合

040301 体育人文社会学、040302 运动人体科学、040303 体育教育训练学、040304
适用专业： 民族传统体育学

一、考试形式与试卷结构

（一）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。

（二）答题方式

答题方式为闭卷、笔试。

试卷由试题和答题纸组成；答案必须写在答题纸相应的位置上。

（三）试卷内容结构（考试的内容比例及题型）

（考试内容不分为几部分的，该条可与下一条合并）

各部分内容所占分值为：

第一部分 学校体育学，约 150 分

第二部分 运动生理学 约 150 分

（四）试卷题型结构

填空题 10—15 小题，每空 1 分，共 20 分

多项选择题 6 小题，每小题 2 分，共 12 分

名词解释题（概念题）：6 小题，每小题 3 分，共 18 分

简答题（简述题）： 5 小题，每小题 10 分，共 50 分

分析论述题（综合题）：2 小题，每小题 25 分，共 50 分

二、考查目标（复习要求）

全日制攻读硕士学位研究生入学考试**体育学综合**科目考试内容包括学校体育学、运动生理学等 2 门体育学科基础课程，要求考生系统掌握相关学科的基本知识、基础理论和基本方法，并能运用相关理论和方法分析、解决体育事业中的实际问题。

三、考查范围或考试内容概要

第一部分：学校体育学

第一章 学校体育的历史沿革与思想演变

您所下载的资料来源于 kaoyan.com 考研资料下载中心
获取更多考研资料，请访问 <http://download.kaoyan.com>

- 1、学校体育思想的形成与发展历程中重要历史人物及其主要贡献。
- 2、我国学校体育思想的形成和发展历程中的重大事件、重要历史人物及其主要主张。
- 3、实用主义教育思想和自然体育思想对“五四”以后的中国体育产生了哪些巨大影响？
- 4、前苏联的主智主义体育理论有哪些特点？
- 5、《体育与健康课程标准》表现出体育课程哪些新特征？

第二章 学校体育与学生的全面发展

- 1、不同学段学生身体形态发育、机能发育和体能发展的主要特点。
- 2、学校体育对促进学生身体发展的作用有哪些？
- 3、学校体育中促进学生身体发展有哪些基本要求？
- 4、不同学段学生认识发展、情感和意志发展以及个性发展的主要特点。
- 5、学校体育对学生心理发展的作用有哪些？
- 6、学校体育中提高学生心理发展水平有哪些基本要求？
- 7、不同学段学生认识发展、情感和意志发展以及个性发展的主要特点。
- 8、学校体育对提高学生社会适应能力的作用有哪些？
- 9、学校体育中加强学生社会适应能力培养有哪些基本要求？

第三章 我国学校体育目的与目标

- 1、何谓学校体育？其结构包括哪些要素？
- 2、何谓体育与健康课程、课外体育活动、课余体育训练、课余体育竞赛？
- 3、试述学校体育目标的本质。
- 4、试述学校体育目的与目标的结构及其相互关系。
- 5、制定学校体育目标应考虑的因素有哪些？
- 6、试述学校体育目标制定过程中的主要取向及其特点。
- 7、当前学校体育的目的、学校体育的目标以及义务教育和高中体育与健康课程目标是什么？
- 8、试述义务教育和高中体育与健康课程的领域目标。
- 9、实现我国学校体育目标有哪些基本途径和基本要求？

第四章 体育课程的学科基础与编制

- 1、试述体育课程的特点。
- 2、试述人体生理机能适应性规律、人体生理机能活动能力变化规律和体能发展的适应性规律。

- 3、试述体育与健康课程对促进非智力因素的特定作用。
- 4、试述体育与健康课程的教育学基础。
- 5、体育课程实施中必须考虑的要素有哪些？

- 6、试述体育课程标准制定的理念。
- 7、试述体育与健康课程标准的设计思路。

第五章 体育课程的实施

- 1、试述体育课程实施的取向。
- 2、实施体育课程改革策略应注意哪些问题？
- 3、怎样正确处理好体育课程实施与计划的关系？
- 4、如何提高人们参与实施体育与健康课程标准的积极性？

第六章 体育教学

- 1、何谓体育教学？怎样认识体育教学过程的本质？
- 2、试述体育教学过程的特点。
- 3、试述制定体育教学目标的程序？
- 4、制定体育教学目标的的基本要求有哪些？
- 5、制定体育教学目标应注意哪些事项？
- 6、试述体育教学内容的特点。
- 7、体育教学内容选择的基本要求有哪些？
- 8、试述体育教学内容选择的过程。
- 9、何谓体育教学方法？选择体育教学方法主要应考虑哪些方面？
- 10、常用的体育教学方法有哪些？分述这些体育教学方法的观念和具体方式。
- 11、运用讲解法时应注意哪些问题？
- 12、运用动作示范时应注意哪些问题？
- 13、运用分解法时应注意哪些问题？
- 14、体育教师在帮助学生预防与纠正动作错误有哪些相应的手段措施？
- 15、运用游戏法时应注意哪些问题？
- 16、运用竞赛法时应注意哪些问题？
- 17、试述自主学习法的概念、意义、特点和教学步骤。
- 18、试述探究式学习法的概念、特点、教学步骤以及运用探究式学习的注意事项。
- 19、试述发现式教学法的概念、教学步骤以及运用发现法应注意的问题。

- 20、试述合作学习法的概念、特点和教学步骤。
- 21、试述领会教学法的概念、特点和教学步骤。
- 22、试述同质分组、异质分组的概念及优点。
- 23、如何激发学生学习体育的动机？
- 24、体育课组织与管理有哪些基本要求？
- 25、体育课管理中应注意哪些问题？
- 26、选编体育课程内容的的基本要求有哪些？
- 27、制定水平教学计划的基本要求有哪些？
- 28、试述制定水平教学计划的步骤。
- 29、试述制定单元教学计划的步骤。
- 30、编写体育课教案应考虑哪些问题？
- 31、试述体育课程评价的理念、目的和内容。
- 32、试述体育学习评价方法实施的要求。

第七章 体育课程学习与指导

- 1、何谓体育学习？体育学习具有哪些特征？
- 2、试述体育知识和运动技术学习阶段划分。
- 3、试述运动技能形成过程和运动技能保持的特点。
- 4、何谓体育学习策略？体育学习策略分为那几个方面？
- 5、分述体育学习的元认知策略、体育学习的认知策略、体育学习的运动技能形成策略、体育学习的资源管理策略构成。
- 6、体育学习策略的特点有哪些？
- 7、影响体育学习策略获得和运用的内部因素和外部条件有哪些？
- 8、试述体育学习策略的指导。

第八章 体育课程资源的开发与利用

- 1、何谓体育课程资源？体育课程资源具有哪些特征？
- 2、试述体育课程资源的分类。
- 3、试述在体育课程资源的开发和利用中，对竞技运动项目进行改造的基本方法和因素。
- 4、以实例分别说明在体育课程中如何开发和利用民族民间体育活动和新兴运动项目资源。
- 5、以实例分别说明在体育课程中如何开发和利用现有器材设备、现有场地设施及

自然地理资源。

第九章 面向全体学生的课外体育活动

- 1、何谓课外体育活动？开展课外体育活动具有哪些意义？
- 2、试述课外体育活动的性质和特点。
- 3、课外体育活动的组织形式有哪些？
- 4、课外体育活动的组织实施应做好哪些基础工作？
- 5、试述校领导、体育教师、班主任和学生干部在课外体育活动中的职责和工作范围。

第十章 学校课余体育训练的特点与实施

- 1、何谓课余体育训练？学校课余体育训练的目标有哪些？
- 2、试述学校课余体育训练的特点。
- 3、学校课余体育训练选拔参训学生时最常用的测试指标有哪些？
- 4、各类中小学校进行课余体育训练一般要建立哪些规章制度？
- 5、制定学校课余体育训练年度计划通常包括哪些内容？
- 6、制定学校课余体育训练周计划通常包括哪些内容？
- 7、制定学校课余体育训练课时计划通常包括哪些内容？
- 8、学校课余体育训练课时计划一般分为哪些类型？
- 9、试述身体训练、技术训练、心理训练和战术的概念。
- 10、试述重复训练法的概念以及运用该法的注意要点。
- 11、试述变换训练法的概念以及运用该法的注意要点。
- 12、试述循环训练法的概念以及运用该法的注意要点。
- 13、试述竞赛训练法的概念以及运用该法的注意要点。
- 14、学校课余体育训练效果的评价包括哪些方面？

第十一章 课余体育竞赛的特点与实施

- 1、何谓课余体育竞赛？开展课余体育竞赛有哪些意义？
- 2、试述课余体育竞赛的特点。
- 3、课余体育竞赛的常见形式有哪些？
- 4、年度体育竞赛日程计划一般包括哪些内容？
- 5、制定年度体育竞赛日程计划应考虑哪些问题？
- 6、竞赛规程一般包括哪些内容？
- 7、制定竞赛规程一般应考虑哪些问题？

- 8、试述淘汰法的概念、分类形式及其优点和不足。
- 9、试述循环法的概念、分类形式及其实施特点。
- 10、试述顺序法的概念、分类形式以及适用于哪些项目的比赛。
- 11、试述轮换法的概念以及适用于哪些项目的比赛。
- 12、分述运动竞赛评定个人成绩和名次、团体成绩和名次的方法。

第十二章 理想的体育教师

- 1、试述理想体育教师的素质要求。
- 2、体育教师进行课堂管理的内容有哪些？
- 3、试述体育教师进行课堂管理的过程。
- 4、试述双向互动的体育与健康课堂管理。
- 5、试述体育教师的工作特点。
- 6、体育教师的主要职责有哪些？
- 7、试述体育教师教学与科学研究的地位与特点。

第十三章 体育教师的职业培训与终身学习

- 1、试述体育教育专业学科学习的内容及其特点。
- 2、试述体育教师在职培训的必要性和目标。
- 3、试述体育教师终身学习的必要性和构建体育教师终身学习体系的要求。

参考教材或主要参考书:

1. 潘绍伟、于可红主编，学校体育学（第二版）北京：高等教育出版社，2005
2. 周登嵩，学校体育学，北京：人民体育出版社，2004

四、样卷

一、填空题(每空 1 分,共 20 分)

- 1、欧洲的文艺复兴、_____和_____奠定了现代体育思想基础。
- 2、以_____等人为代表的博爱派教育家,把洛克和卢梭的体育思想变为教育现实的，
- 3、20 世纪 60 年代，明确提出终身体育的主张是_____（国家）的学者。
- 4、_____年我国教育部颁布现行的学校《体育与健康课程标准》，并于同年在部分学校开始实施。
- 5、体育课程在很大程度上属于_____认知。
- 6、体育教学内容与一般教学内容比较，具有_____、
_____和_____等鲜明的特点。
- 7、根据功能特点分类，体育课程资源分为_____体育课程资源

和 _____ 体育课程资源等类别。

8、自主学习有 _____、_____和 _____ 的特点。

9、_____是学校体育工作的组织者和实施者，是做好学校体育工作的关键。

10、_____注重的是教学的结果，主要是为了判定最终的学习成果，并做出成绩评定。

11、_____为全校课外体育活动总负责人。

12、_____是我国课余体育训练最常见、最普遍的组织形式。

13、学校课余体育训练主要应抓好青少年、儿童的 _____ 和 _____ 训练。

二、多项选择题（每小题 2 分，共 12 分）

1、制定学校体育目标应考虑的主要因素有 _____。

- A、学生的需要 B、社会的需要 C、体育学科的功能
D、体育学科的发展 E、场地器材

2、体育健康课程领域目标包括 _____。

- A、运动参与目标 B、运动技能目标 C、身体健康目标
D、心理健康目标 E、社会适应目标

3、实现我国学校体育目标的基本途径包括 _____。

- A、体育与健康课 B、课外体育活动 C、课余运动竞赛
D、课余运动训练 E、其他体育健身活动

4、体育学习策略的特点有 _____。

- A、指向性 B、调控性 C、操作性
D、灵活性 E、综合整体性

5、动作示范要力求做到 _____。

- A、准确 B、熟练 C、快速
D、轻快 E、优美

6、学校课余体育竞赛的特点有 _____。

- A、课余性 B、群众性 C、教育性 D、娱乐性 E、多样性

三、术语解释（每小题 3 分，共 18 分）

1、身体形态 2、社会适应能力 3、体育课程规划：

4、合作学习法 5、同质分组 6、课余体育竞赛

四、问答题（每小题 10 分，共 50 分）

1、学校体育对学生身体发展的作用有哪些？

2、选择体育教学方法主要应考虑哪几个方面？

3、运用动作示范时应注意哪些问题？

4、运用探究式学习有哪些注意事项？

5、学校课余体育训练的特点有哪些？

五、论述题（每小题 25 分，共 50 分）

1、试述《体育与健康课程标准》表现出的新特征。

2、谈谈你对从事体育教师工作的认识和打算。

第二部分：运动生理学部分

绪论

1. 运动生理学
2. 生命的基本特征
3. 生理功能的调节方式及特点
4. 运动生理学研究分类

第一章 肌肉的兴奋与收缩

第一节 神经肌肉的兴奋性和生物电现象

- 一、兴奋和兴奋性概念
- 二、引起兴奋的刺激条件

- (一) 阈强度和阈刺激
- (二) 强度—时间曲线

1、强度—时间曲线

2、基强度

三、兴奋性的评价指标

1、阈强度

2、时值

四、神经肌肉细胞的生物电现象

- (一) 静息电位和动作电位

1. 静息电位

2. 动作电位

- (二) 静息电位和动作电位产生的机制

- (三) 动作电位的传导

1. 无髓鞘神经纤维动作电位的传导方式——产生局部电流
2. 有髓鞘神经纤维动作电位的传导方式是跳跃式的。
3. 动作电位在神经纤维的传导特征

五、兴奋在神经-肌肉接点的传递

神经-肌肉接点的结构：①接点前膜②接点后膜③接点间隙

第二节 肌肉收缩的原理

一、肌纤维的微细结构

- (一) 肌原纤维

肌小节是肌肉收缩与舒张的最基本单位。

二、肌肉的收缩机制——细肌丝向粗肌丝滑行

三、单收缩和强直收缩

- (一) 单收缩

- (二) 强直收缩

1、概念

2、种类：强直收缩有两种。

- (1) 不完全强直收缩
- (2) 完全强直收缩

第三节 肌肉收缩的形式与力学特征

一、肌肉收缩形式

依肌肉收缩时的张力和长度变化，可将肌肉收缩的形式分为三类：缩短收缩、拉长收缩和等长收缩。

(一) 缩短收缩

1、概念

2、种类：

(1) 非等动收缩

(2) 等动收缩

3、特点

4、意义

(二) 拉长收缩

1、概念

2、特点：肌肉收缩产生的张力方向与阻力相反，肌肉做负功。

3、意义：在人体运动中拉长收缩起着制动、减速和克服重力等作用。

(三) 等长收缩

1、概念

2、特点

3、意义

(四) 三种肌肉收缩形式比较

二、肌肉收缩的力学特征

(一) 后负荷对肌肉收缩的影响——张力与速度关系

1、后负荷

2、张力-速度曲线

4、机制：

(二) 前负荷对肌肉收缩的影响——长度与张力关系

1、前负荷

2、肌肉收缩的长度-张力曲线

3、长度与张力关系

适宜初长度

4、机制

(三) 肌肉收缩能力的改变对肌肉收缩的影响

第四节：不同类型骨骼肌纤维的形态、功能特征

一、骨骼肌纤维类型的区分

二、不同类型骨骼肌纤维的形态、代谢和生理特征

第二章 呼吸

呼吸概念

呼吸全过程包括三个环节

第一节 肺通气

肺通气概念

一、肺容积和肺容量

(一) 肺容积

(二) 肺容量

1、肺容量

2、肺活量

3、时间肺活量

二、肺通气量

1、每分通气量

2、最大通气量

3、肺泡通气量

在一定范围内深而慢的呼吸比浅而快的呼吸有利。

三、评价肺通气功能的指标

第三节 呼吸运动的调节

运动时呼吸的变化和调节

(一) 运动时呼吸的变化

1、(二) 运动时呼吸的调节

第三章 血液

第一节：概述

血液组成

血液由血浆和血细胞组成，合称全血。血细胞又分红细胞、白细胞和血小板。

红细胞

(1) Hb

(2) 血型

第二节 血液的功能

一、运输功能

(一) 氧合与氧离

(二) 血氧饱和度、氧容量和氧含量

(三) 氧离曲线

1、概念

2、氧离曲线分析

3、氧利用率

(四) 影响氧离曲线的因素

二、缓冲PH值功能

碱储备

三、保护和防御功能

第四章 血液循环

血液在心血管中按一定方向周而复始流动，称为血液循环。

第一节、心肌的生理特性

一、兴奋性

二、自动节律性

三、传导性

四、收缩性

期前收缩和代偿性间歇

第二节、心动周期

一、心动周期与心率

1、心动周期。

规律：

2、心率

心率增快的因素：

第三节 心输出量和心脏做功

一、心输出量

(一) 每搏输出量 (SV)

1、概念

2、射血分数

(二) 每分输出量

1、概念

2、心指数

二、影响心输出量的主要因素是心室舒张末期容积、心肌收缩性能，动脉血压和心率。

三、心力贮备

(一) 心力贮备

1、心力贮备

2、心率贮备

3、收缩期贮备。

4、舒张期贮备

第四节、血压与血流

一、动脉血压和动脉脉搏

血压概念

1. 动脉血压形成的基本条件

2. 动脉血压的正常值：

3、影响动脉血压的因素

第五节 心血管活动的调节

一、神经调节

1、心脏的神经支配

2、血管的神经支配

二、心血管反射

1. 减压反射
 2. 颈动脉体和主动脉体化学感受性反射
- 三、心血管活动的体液调节
- 肾上腺素：强心
- 去甲肾上腺素：升压
- 四、运动对心血管机能的调节和影响
1. 血流量重新分配和肌肉微循环改善
 2. 心血管功能改善
 3. 窦性心动徐缓
 4. 运动性心脏增大

第五章 能量代谢

第一节：人体内能量的来源与去路

一、人体内能量来源

- (一) ATP 直接能量来源
- (二) ATP 再生成的途径

二、人体内能量的去路（转移与利用）

第二节：人体运动时的能量供应

一、人体的三个供能系统

二、运动时能源物质动用的影响因素

三、能量连续统一体理论及其应用

- (一) 能量连续统一体的概念与形式
- (二) 能量连续统一体理论在体育实践中的应用

第三节：能量代谢的测定

一、测定人体能量代谢的方法

1. 食物的热价与氧热价
2. 呼吸商
4. 产热量的计算方法

二、影响能量代谢的因素及基础代谢率

- (一) 影响能量代谢的因素
- (二) 基础代谢率

三、运动时能耗量的计算及其意义

- (一) 运动时净能耗量的计算方法

运动时能耗量计算的意义

第六章 肌肉活动的神经控制

第一节：感觉生理概述

一、概念

1. 感觉
2. 感受器

种类：外感受器 内感受器

二、感受器的一般生理特性

三、感觉信息的传导

1、特异性投射系统

概念

特点

2、非特异性投射系统

概念

特点

四、大脑皮质的感觉分析功能

大脑皮质功能定位

第二节：位觉

一、前庭器的感觉装置与适宜刺激

1、位觉

2、前庭器的感受装置

功能

结构

二、前庭反射和前庭稳定性

(一) 前庭反射

(二) 前庭功能稳定性

第三节 本体感觉

本体感受器概念

第四节 躯体运动的神经调节

一、脊髓对躯体运动的调节

(一) 脊髓反射

1、牵张反射

(1) 概念

(2) 种类

(3) 生理意义

2、屈肌反射

(1) 概念

(2) 生理意义

(二) 脊髓对运动的调节

走动的中枢程序位于脊髓，是由固有的脊髓神经元产生的。

二、脑干对肌紧张和姿势反射的调节

脑干包括中脑、脑桥和延髓。

(一) 对肌紧张的调节

去大脑动物的观察

去大脑僵直

(二) 对姿势反射的调节

1、姿势反射

- (1) 概念
- (2) 种类

状态反射

翻正反射

旋转运动反射

直线运动反射

三、小脑和基底神经节在运动控制中的作用

- (一) 小脑在运动控制中的作用
- (二) 基底神经节在运动控制中的作用

四、大脑皮质在运动中的作用

- 1、锥体系
- 2、锥体外系
- 3、作用方式

第七章 肌肉活动的激素调节

第一节：概述

一、概念

1、内分泌系统

2、激素

二、激素作用的一般特点

1、特异性 2、高效性 3、信息传递作用 4、相互作用
允许作用

三、激素作用的机制

1、第二信使学说—cAMP 环磷酸腺苷 2、基因表达学说

第二节：胰岛激素

一、胰岛素

- (一) 生物学作用
- (二) 对运动的反应和适应

二、胰高血糖素

- (一) 生物学作用
- (二) 对运动的反应和适应

第三节：肾上腺皮质激素

一、糖皮质激素

- (一) 生物学作用
- (二) 糖皮质激素与应激反应

1、应激反应

2、一次应激可使肾上腺皮质激素分泌持续几小时。刺激越强烈，分泌越多。

- (三) 对运动的反应和适应

第四节：肾上腺髓质激素

肾上腺髓质合成和分泌儿茶酚胺，包括肾上腺素和去甲肾上腺素

一、儿茶酚胺的生物学作用

应急反应：机体在应付环境突变中，通过交感神经-肾上腺髓质系统发生的反应。

二、对运动的反应和适应

第八章 运动技能的学习

运动技能形成的过程及影响因素

一、运动技能形成的过程

二、影响因素

第九章 有氧工作能力

第一节：需氧量和吸氧量

一、需氧量与吸氧量

1、需氧量

2、吸氧量

3、最大吸氧量

二、影响最大吸氧量的因素

第二节：氧亏

一、氧亏

含义

二、运动后过量氧耗

含义

第三节：乳酸阈与通气阈

一、乳酸阈

1、乳酸阈

2、个体乳酸阈

3、影响乳酸阈的因素

二、通气阈

1、含义

2、意义

三、研究乳酸阈、通气阈的意义

第十章 身体素质的生理学分析

第一节 力量素质

力量素质概念

一、力量素质的生理基础

(一) 骨骼肌的形态及生理生化特点

(二) 神经系统对肌肉的调节能力

二、力量素质的训练

(一) 力量训练的原则

1. 超负荷原则
2. 渐增阻力原则
3. 专门性原则
4. 合理练习顺序原则
5. 系统性原则

(二) 几种力量训练的方法

1. 等张练习 (动力性力量练习)
2. 等长练习 (静力性力量练习)
3. 等动练习
4. 离心练习
5. 超等长练习

第二节 速度素质

速度素质概念、种类

一、速度素质的生理基础

- (一) 反应速度
- (二) 动作速度
- (三) 位移速度

二、速度素质的训练

- (一) 提高动作速率的训练
- (二) 发展磷酸原系统供能的能力
- (三) 提高肌肉的放松能力
- (四) 发展腿部力量及关节的柔韧性

第三节 耐力素质

耐力素质概念、种类

一、有氧耐力及其训练

- (一) 有氧耐力的生理基础
- (二) 有氧耐力的训练

二、无氧耐力及其训练

- (一) 无氧耐力的生理基础
- (二) 无氧耐力的训练

第四节 灵敏和柔韧素质

一、灵敏素质

灵敏素质概念

- (一) 灵敏素质的生理基础
- (二) 发展灵敏素质的训练

二、柔韧素质

柔韧素质概念

- (一) 柔韧素质的生理基础
- (二) 发展柔韧素质的训练

第十一章 运动过程中人体机能变化的规律

从参加运动或比赛前一直到运动或比赛结束后的恢复大致可分为赛前状态、进入工作状态、稳定状态、疲劳和恢复过程五个阶段。

第一节 赛前状态与准备活动

一、赛前状态

1、概念

2、种类

二、准备活动

1、概念

2、作用

第二节 进入工作状态和稳定状态

一、进入工作状态

1、概念

2、“极点”与“第二次呼吸”

(1)“极点”及其生理机制

(2)“第二次呼吸”及其生理机制

(3)影响“极点”与“第二次呼吸”的因素

“极点”出现的迟早，反应的强弱以及消失的快慢等，与运动项目、运动强度、训练水平、赛前状态、准备活动和呼吸等因素有关。

二、稳定状态

(一)真稳定状态

(二)假稳定状态

第三节 运动性疲劳

一、运动性疲劳

(一)概念

(二)心理疲劳与身体疲劳

二、运动性疲劳的部位

疲劳发生的部位可能发生在中枢部位，也可能发生在外周部位。

三、疲劳产生的机制

能量耗竭学说；代谢产物堆积学说；离子代谢紊乱；氧自由基-脂质过氧化；内分泌调节机能下降；保护性抑制；突变理论等

四、运动性疲劳的判断

(一)肌力测定

1. 背肌力与握力
2. 呼吸肌耐力

(二)神经系统功能测定

1. 膝跳反射阈值
2. 反应时
3. 血压体位反射

(三)感觉器官功能测定

1. 皮肤空间阈
2. 闪光融合频率

(四)生物电测定

1. 心电图
2. 肌电图测定
3. 脑电图测定:

(五) 主观感觉判断

第四节 恢复过程

恢复过程是指人体在体育运动结束后，各种生理功能和能源物质逐渐恢复到运动前状态的一段功能变化过程。

一、恢复过程的一般规律

消耗和恢复过程可简要地分为三个阶段

第一阶段

第二阶段

第三阶段：“超量恢复”或“超量代偿”。运动实践意义

二、促进人体机能恢复的措施

四、样卷

江西师范大学硕士研究生入学考试样卷

专业：体育人文社会学、运动人体科学、体育教育训练学、民族传统体育学

科目：运动生理学

一、填空题（每空1分，共15分）

- 1、肌肉强直收缩后，如果继续增加刺激频率肌肉的收缩能力则_____。
- 2、最大心率随年龄增长而_____，随训练程度提高而_____。
- 3、强度时间曲线是反映组织_____的曲线。

二、单项选择题（每小题1分，共20分）

- 1、阈刺激值要求较低意味着该组织的兴奋性越（ ）
A、越低 B、越高 C、不变 D、改变
- 2、膜电位的产生是由于（ ）而形成静息状态下的膜电位差。
A、 K^+ 外流 B、 K^+ 内流 C、 Na^+ 外流 D、 Na^+ 内流

三、名词解释（每题5分，25分）

- 1、运动后过量氧耗

四、简答（每题10分，共50分）

- 1、简述运动时呼吸变化的特点。

五、论述（每小题20分，共40分）

- 1、试述超量恢复的基本规律及其实践意义。