

# 西南石油大学

## 2025 年硕士研究生招生专业课考试大纲

考试科目名称：346 体育综合

### 一、考试性质

《体育综合》是硕士研究生入学考试科目之一。本考试大纲的制定力求反映招生类型的特点，科学、公平、准确、规范地测评考生的相关基础知识掌握水平，考生分析问题和解决问题及综合知识运用能力。报考人员可根据本大纲的内容和要求自行学习相关内容和掌握有关知识。

本大纲主要包括运动生理学、运动训练学和学校体育学三部分。

### 二、考试主要内容

#### (一) 运动训练学

##### 1、运动训练学导言

- (1) 运动训练与运动训练学
- (2) 不同层级的运动训练理论体系
- (3) 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

- (1) 运动员竞技能力构成、变化与表现的基本规律
- (2) 基于辩证协同思想的运动训练原则体系
- (3) 导向激励与健康保障训练原则
- (4) 竞技需要与区别对待训练原则
- (5) 系统持续与周期安排训练原则
- (6) 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

- (1) 运动员体能及其训练
- (2) 运动员技术能力及其训练
- (3) 运动员战术能力及其训练
- (4) 运动员心理能力及其训练
- (5) 运动员知识能力及其训练

### 4、运动训练方法及其应用

- (1) 运动训练方法概述
- (2) 运动训练控制方法
- (3) 操作性训练方法
- (4) 运动训练基本手段

### 5、运动训练负荷及其设计与安排

- (1) 运动训练负荷概述
- (2) 运动训练负荷的设计基础
- (3) 运动训练负荷的设计与安排
- (4) 运动训练负荷的监控与评定
- (5) 运动训练负荷的项群特征

### 6、运动训练过程与训练计划

- (1) 运动训练过程的基本构架
- (2) 运动训练计划的制定与实施
- (3) 运动训练过程的调控

## 7、教练员职责与教练行为

- (1) 教练员的认知
- (2) 教练员的执教
- (3) 教练员的知识与能力
- (4) 教练员的领导行为

### (二) 学校体育学

#### 1、学校体育的历史沿革与思想演变

- (1) 古代社会的体育
- (2) 现代学校体育的形成
- (3) 中国学校体育的发展

#### 2、学校体育与学生的全面发展

- (1) 学校体育与学生身体发展
- (2) 学校体育与学生心理发展
- (3) 学校体育与学生的社会适应
- (4) 学校体育与学生动作发展

#### 3、我国学校体育目的与目标

- (1) 学校体育的结构与作用
- (2) 我国学校体育目的与目标
- (3) 实现学校体育目标的基本要求

#### 4、学校体育的制度与组织管理

- (1) 我国现行学校体育制度与法规
- (2) 我国学校体育的组织与管理

## 5、体育课程编制与实施

- (1) 体育课程的特点
- (2) 体育课程的学科基础
- (3) 体育与健康课程标准的制定
- (4) 体育与健康课程实施

## 6、体育教学的特点、目标与内容

- (1) 体育教学的本质与特征
- (2) 体育教学(学习) 目标
- (3) 体育教学内容

## 7、体育教学方法与组织

- (1) 体育教学方法
- (2) 体育教学组织管理

## 8、体育教学设计

- (1) 体育教学设计概述
- (2) 体育教学设计的过程及要素
- (3) 体育教学计划的设计

## 9、体育与健康课程学习与教学评价

- (1) 体育与健康学习评价
- (2) 体育教师教学评价

## 10、体育与健康课程资源的开发与利用

- (1) 体育与健康课程资源的性质与分类
- (2) 体育与健康课程内容资源的开发与利用

(3) 体育场地设施资源的开发与利用

(4) 人力资源的利用与开发

#### 11、体育课教学

(1) 体育与健康课的类型与结构

(2) 体育实践课的密度与运动负荷

(3) 体育课的准备与分析

#### 12、课外体育活动

(1) 课外体育活动的性质与特点

(2) 课外体育活动的组织形式

(3) 课外体育活动的实施

#### 13、学校课余体育训练

(1) 学校课余体育训练的性质与特点

(2) 学校课余体育训练的组织形式

(3) 学校课余体育训练的实施

#### 14、学校课余体育竞赛

(1) 课余体育竞赛的特点

(2) 课余体育竞赛的组织形式

(3) 学校课余体育竞赛的实施

#### 15、体育教师

(1) 体育教师的特征

(2) 体育教师的工作与研究

(3) 体育教师的职业培训与终身学习

- (4) 体育教育专业的学科学习
- (5) 体育教育专业的见习与实习
- (6) 体育教师的在职培训
- (7) 体育教师的终身学习

### (三) 运动生理学

#### 1、绪论

- (1) 运动生理学概述
- (2) 生命活动的基本特征
- (3) 人体生理机能的维持与调节
- (4) 人体生理机能调节的控制

#### 2、骨骼肌机能

- (1) 肌纤维的结构
- (2) 骨骼肌细胞的生物电现象静息电位
- (3) 肌纤维的收缩过程
- (4) 骨骼肌特性
- (5) 骨骼肌的收缩形式
- (6) 肌纤维类型与运动能力
- (7) 运动对骨骼肌形态和机能的影响

#### 3、血液

- (1) 血液的组成和理化特性
- (2) 运动对血液的影响
- (3) 运动对血液凝固和纤溶能力的影响

- (4) 运动员的血液
- (5) 血型与输血原则

#### 4、循环机能

- (1) 循环系统概述
- (2) 心脏生理
- (3) 血管生理
- (4) 心血管活动的调节
- (5) 运动与心血管功能

#### 5、呼吸机能

- (1) 呼吸运动和肺通气机能
- (2) 气体交换和运输
- (3) 呼吸运动的调节
- (4) 运动对呼吸机能的影响

#### 6、物质与能量代谢

- (1) 物质代谢
- (2) 能量代谢
- (3) 体温

#### 7、肾脏功能

- (1) 肾脏的基本结构
- (2) 尿的生成过程
- (3) 肾脏在保持水和酸碱平衡中的作用
- (4) 运动对肾脏功能的影响

## 8、内分泌功能

- (1) 内分泌、内分泌系统与激素
- (2) 激素作用的机制和调节
- (3) 主要内分泌腺的内分泌功能
- (4) 功能器官的内分泌及激素
- (5) 运动与内分泌功能

## 9、感觉机能

- (1) 概述
- (2) 视觉
- (3) 听觉与位觉
- (4) 本体感觉
- (5) 其他感觉

## 10、神经系统机能

- (1) 概述
- (2) 反射活动的一般规律
- (3) 神经系统的感觉分析功能
- (4) 神经系统对内脏活动、本能行为和情绪的调节
- (5) 脑的高级功能
- (6) 睡眠
- (7) 躯体运动的神经控

## 11、运动技能

- (1) 运动技能的概念和生理本质



- (2) 运动技能的学习过程
- (3) 影响运动技能学习发展的因素

## 12、有氧、无氧工作能力

- (1) 概述
- (2) 有氧工作能力
- (3) 无氧工作能力

## 13、身体素质

- (1) 力量素质
- (2) 速度素质
- (3) 耐力素质
- (4) 平衡、灵敏、柔韧和协调

## 14、运动性疲劳

- (1) 运动性疲劳的概念及其分类
- (2) 运动性疲劳的产生机理
- (3) 运动性疲劳的发生部位及特征
- (4) 运动性疲劳的判断

## 15、运动过程中人体机能变化规律

- (1) 赛前状态与准备活动
- (2) 进入工作状态
- (3) 稳定状态
- (4) 疲劳状态
- (5) 恢复过程

## 16、特殊环境与运动

- (1) 高原环境与运动
- (2) 热环境与运动
- (3) 冷环境与运动
- (4) 水环境与运动
- (5) 微重力与运动
- (6) 水下环境与运动

## 17、运动机能的生理学评定

- (1) 概述
- (2) 运动员身体各系统机能评定指标及方法
- (3) 运动员身体机能的综合评定
- (4) 适宜运动量的生理学评定

## 18、儿童少年生长发育与体育运动

- (1) 儿童少年生长发育
- (2) 儿童少年的生理特点和体育教学与训练
- (3) 儿童少年身体素质的发展

## 19、女性的生理特点与体育运动

- (1) 女性生理特点
- (2) 月经期、妊娠与运动能力

## 20、衰老与运动

- (1) 衰老的概念与机理
- (2) 老年人生理特点与健身作用

(3) 老年人健身与运动

## 21、运动健身与运动处方

(1) 运动处方的基本要素

(2) 运动处方的制定

(3) 运动处方的实施

(4) 运动处方的应用

## 22、运动项目的生理特点

(1) 田径

(2) 竞技体操

(3) 球类项目

(4) 游泳

(5) 重竞技运动

(6) 冰雪运动

(7) 武术运动

## 23、体能

(1) 基础体能

(2) 专项体能

(3) 综合体能

(4) 体能测评的生理学基础

## 三、考试形式和试卷结构

### 1、考试时间和分值

考试时间为 180 分钟，试卷满分为 300 分。

## 2、考试题型结构

包括：选择题、判断题、名词解释、简答题、论述题

## 四、参考书目

- 1、田麦久 主编,《运动训练学 (第二版)》, 高等教育出版社, 2017
- 2、潘绍伟、于可红 主编,《学校体育学(第三版)》, 高等教育出版社, 2015
- 3、王瑞元、苏全生 主编,《运动生理学 (第二版)》, 人民体育出版社, 2012