

2025 年全国硕士研究生招生考试

湖北师范大学自命题考试科目考试大纲

(科目名称: 体育综合 科目代码:346)

一、考查目标

本大纲适用于报考湖北师范大学体育硕士研究生的入学考试笔试。体育综合由《运动训练学》、《运动生理学》两门课程组成。

《运动训练学》科目考试要求考生系统掌握运动训练学的基本知识、基础理论和基本方法,并能运用相关理论和方法分析、解决运动训练过程中的实际问题。重点考查学生对竞技体育、运动训练基本理论知识及训练过程基本操作技能的掌握情况。

《运动生理学》科目考试要求考生系统掌握运动生理学的基本概念、基础理论和生理机制,并能理论联系实际、能够准确熟练地使用所学知识来解决运动实践过程中遇到的实际问题。重点考查学生对体育教学、体育锻炼及课余运动训练的生理学原理及常用生理指标测试方法的掌握程度。

二、考试形式与试卷结构

(一) 试卷成绩及考试时间

本试卷满分为 300 分,考试时间 180 分钟。

(二) 答题方式

答题方式为闭卷、笔试。

(三) 试卷内容结构

《运动训练学》

论述题: 5 小题, 每小题 25 分, 共 125 分;

综合题(案例分析或设计): 1 小题, 共 25 分。

《运动生理学》

名词解释：5 小题，每小题 10 分，共 50 分；

简述题：4 小题，每小题 25 分，共 100 分。

（四）主要参考书目

《运动训练学》田麦久、刘大庆主编；北京：人民体育出版社，2012 年 1 月第一版。

《运动生理学》第三版，邓树勋、王健等主编，高等教育出版社，2015 年 4 月第三版。

三、考查范围

《运动训练学》考查范围：

第一章 运动训练与运动训练学

竞技体育与运动训练；运动训练学及其理论体系。

第二章 运动训练学主体理论的构成

运动成绩与竞技能力；运动训练负荷；运动训练方法；运动训练过程。

第三章 运动训练的基本原则

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；系统秩序与周期安排训练原则；适宜负荷与适时恢复训练原则。

第四章 运动员体能及其训练

运动员体能训练概述；力量素质及其训练；速度素质及其训练；耐力素质及其训练；协调素质及其训练；柔韧素质及其训练；灵敏素质及其训练。

第五章 运动员技术能力及其训练

运动技术与运动员技术能力；运动技术训练常用的方法；运动技术训练的基本要求；不同项群技术训练要点。

第六章 运动员战术能力及其训练

竞技战术与运动员战术能力；战术方案的制定；战术训练的方法与要求；运动员战术能力评价与战术特征分析。

第七章 运动员心理能力及其训练

运动员心理能力概述；常用的心理心理方法与评价；运动员心理训练的相关问题。

第八章 运动员知识能力及其培养

运动员知识能力概述；运动知识的构成；运动知识的获得与运用；运动知识能力的培养。

第九章 运动员多年训练计划的制定与实施

运动员多年训练过程的结构；全程性多年训练计划的制定与实施；区间性多年训练计划的制定与实施；多年训练过程中三个链接区间的训练安排。

第十章 运动员年度训练计划的制定与实施

运动员年度参赛安排与年度训练计划的类型；大周期训练计划的基本构成；赛前中短期集训的训练安排。

第十一章 周课训练计划的制定与实施

周训练计划的制定与实施；训练课的计划与组织。

《运动生理学》考查范围：

绪论

运动生理学概述；生命活动基本特征；机体内循环与稳态；人体生理功能活动的调节；反馈与前馈。

第一章 肌肉活动

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；肌纤维纤维类型与运动能力；肌电图。

第二章 能量代谢

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。

第三章 神经系统的调节功能

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。

第四章 内分泌调节

内分泌与激素；主要内分泌腺的功能；运动与内分泌功能。

第五章 免疫与运动

免疫学基础；运动与免疫

第六章 血液与运动

血液的组成与特性；血液的功能；运动对血液成分的影响。

第七章 呼吸与运动

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。

第八章 血液循环与运动

心脏生理；血管生理；心血管活动的调节；运动训练对心血管系统的影响。

第九章 消化、吸收与排泄

消化与吸收；排泄。

第十章 身体素质

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。

第十一章 运动与身体机能变化

掌握赛前与准备活动；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。

第十二章 运动技能的形成

运动技能的生理学基础；运动技能的形成过程；影响运动技能形成的因素。

第十三章 年龄、性别与运动

儿童少年与运动；女性与运动；老年人与体育锻炼。

第十四章 肥胖、体重控制与运动处方

身体成分概述；肥胖与体重控制；运动处方。

第十五章 环境与运动

冷热环境与运动；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。