



华中师范大学 346 体育综合 2018 年考研大纲

参照全国体育硕士专业学位教育指导委员会组织编写的统一考试大纲确定（内容包括运动训练学、运动生理学和学校体育学三个部分）

1. 运动训练学部分：

第一章 竞技体育与运动训练：竞技体育引论；运动训练学及其理论体系；运动成绩与竞技能力；

第二章 运动训练的科学管理：运动训练的管理体系；高水平运动队的训练管理；高等院校及职业俱乐部优秀运动员的管理；竞技体育后备队伍的训练管理

第三章 运动员选材：运动员选材概述；运动员选材的生物学基础；运动员科学选材的实施；

第四章 运动训练的基本原则：竞技需要与定向发展原则；系统训练与周期安排原则；集群组训与区别对待原则；适宜负荷与适时恢复原则；导向激励与有效控制原则；

第五章 运动训练方法与手段：运动训练方法与手段概述；运动训练方法的演进；运动训练方法体系与应用；运动训练手段体系与应用；

第六章 运动员体能及其训练：运动员体能训练概述；身体形态及其训练；力量素质及其训练；速度素质及其训练；耐力素质及其训练；

第七章 运动员技术能力及其训练：运动技术与运动员技术能力；协调能力是技术能力的重要基础；技术训练常用方法；运动技术训练的基本要求；运动项群技术训练要点；

第八章 运动员战术能力及其训练：竞技战术与运动员战术能力；战术训练方法；战术方案的制定；战术训练的基本要求

第九章 运动员心理能力与运动智能及其训练：运动员心理能力及其训练；运动员智能及其训练；运动员心理训练与智能训练的相关问题；

第十章 运动员多年训练计划与组织：运动训练过程与运动训练计划；运动员的多年训练过程；全程性多年训练计划；区间性多年训练计划；

第十一章 运动员年度训练计划与组织：年度训练中的周期安排；大周期训练计划的基本构成模式；年度训练过程中比赛系列及负荷的动态变化；赛前中短期集训的训练安排；

第十二章 周、课训练计划与组织：训练周的计划与组织；训练课的计划的制定；

第十三章 参赛的准备、进行与总结：参赛准备；教练员的赛场指挥；运动员参赛行为的自我控制；参赛总结；

参考书：田麦久主编《运动训练学》，北京：高等教育出版社 2006 年 7 月。

2. 运动生理学部分：

绪论：稳态及其调节；兴奋与兴奋性、反应与适应的内涵与机理。

第一章 骨骼肌机能：肌肉收缩的原理和过程；肌肉收缩形式与力学特征、肌纤维类型与运动；

第二章 呼吸与运动：外呼吸的活动规律及功能评定、气体交换与运输、呼吸运动的调节机制以及运动对呼吸运动影响；气体交换原理、氧解离曲线及影响因素、化学因素变化对呼吸运动的调节；

第三章 血液与运动：血液的组成与功能、血液的理化特性与功能、运动对血液的影响；

第四章 循环机能：心肌生理特征、心动周期、心输出量及影响因素、动脉血压和静脉血压的形成及影响因素；心血管活动的调节、运动对循环机能的影响；

第五章 肾脏机能：肾脏的泌尿功能，肾脏在维持人体酸碱与水平衡中的作用，运动对肾泌尿功能的影响。

第六章 物质与能量代谢：能量代谢及其能量的来源与去路、肌肉活动供能的三个基本能量系统及其相互关系、能量连续统一体内涵及意义；基础代谢率及内涵；

第七章 内分泌机能：激素作用特征和激素作用的机制；人体主要激素的功能、激素在肌肉运动中的变化规律及作用；应激反应与应急反应；

第八章 神经系统对运动及其学习的调控：神经系统基础知识，几种感觉器官在获取外界信息中的作用及机理，中枢神经系统对躯体运动的调控，运动技能学习与记忆，躯体运动的整合；

第九章 运动过程中人体机能变化规律：运动训练原则的生理学分析、训练各阶段的生理学分析、运动机能的生理学评定；

第十章 肌肉力量：肌肉力量及影响肌肉力量的生理学因素、肌肉力量检测与评价方法；肌肉力量的训练方法和手段；



第十一章 有氧与无氧运动能力：需氧量、摄氧量、氧亏、运动后过量氧耗概念及内涵；最大摄氧量、无氧阈内涵与评价；有氧工作能力、无氧工作能力的生理学基础及评价；

第十二章 运动性疲劳和恢复过程：运动性疲劳产生的部位、原因及可能机制、诊断方法和常用的监控指标，恢复过程及恢复手段；

第十三章 儿童少年生长发育与体育运动：儿童少年的生理特点与体育运动；身体素质发展的规律；

参考书：王步标，华明. 《运动生理学》，北京：高等教育出版社，2011年7月第2版；

3. 学校体育学部分：

第一章 学校体育概论：学校体育学的学科定位；学校体育的发展沿革；学校体育的功能与目标；

第二章 体育课程：体育课程的义；体育与健康课程标准的制定；体育课程的实施；体育与健康课程资源的开发与利用；

第三章 体育教学：体育教学的概念、特点与构成；体育教学目标；体育教学内容；体育教学方法；体育教学计划；体育教学实施

第四章 课余体育：课余体育的地位和特点；课余体育的功能与价值；课余体育锻炼的形式与实施；课余体育训练与竞赛；

第五章 学校体育管理：学校体育的管理体制；学校体育的政策法规制度；学校体育工作管理

第六章 体育教师：体育教师的地位作用；体育教师的工作特点与基本职责；体育教师教育；教室的专业标准与资格制度

参考书目：

1. 杨文轩，张细谦，邓星华. 学校体育学. 北京：高等教育出版社，2016；
2. 潘绍伟，于可红. 学校体育学（第三版）. 北京：高等教育出版社，2015。