

# 华东交通大学 2026 年硕士研究生初试科目考试大纲

一、考试科目代码及名称: 346 《体育综合》

二、学院(章): 体育与健康学院

## (一) 基本内容

### 第一部分《运动训练学》(150 分)

#### 1、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

#### 2、运动训练学理论的主体构成

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

#### 3、运动训练的基本原则

运动训练原则及其理论体系、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、系统持续与周期安排训练原则、适宜负荷与适时恢复训练原则

#### 4、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体系、运动训练方法体系与应用、运动训练手段体系与应用

#### 5、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

#### 6、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

#### 7、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

#### 8、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、运动智能及其训练、运动员心理训练与智能训练的相关问题

#### 9、多年调练过程的计划与组织

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

#### 10、运动员年度调练过程的计划与组织

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、年度训练计划表

#### 11、调练同课过程的计划与组织

训练周计划与组织、课训练计划的制定

#### 12、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

#### 13、项群训练理论

项群训练理论总论、各项群训练的基本特征

## 第二部分《运动生理学》(150分)

### 1、绪论

掌握运动生理学概念；生命活动的基本特征和基本概念；内环境及其稳态概念及生理机能的调节。

### 2、骨骼肌机能

掌握肌纤维的基本结构；骨骼肌的生理特性及引起肌肉兴奋的条件；肌肉收缩的主要形式及运动单位的基本概念；肌纤维的类型及其与运动项目间关系；延迟性肌肉酸痛概念及机制。

### 3、血液

掌握血液的组成；血液的功能；运动对血液的影响。

### 4、循环机能

掌握心脏的兴奋性、自律性、传导性、收缩性等基本生理特性；掌握心率及心动周期的基本概念，掌握心率测定的生理意义及心率与运动的关系；了解心脏的基本射血过程；掌握心输出量的概念和主要影响因素，掌握心泵功能贮备的概念；掌握各类血管的功能特点；掌握动脉血压的正常值、影响因及血压与运动的关系；循环机能相关指标在运动中应用。

### 5、呼吸机能

掌握呼吸形式；气体交换机制及影响因素；呼吸与运动。

### 6、物质与能量代谢

掌握消化与吸收的概念；基础代谢概念；人体运动时的能量供应与消耗。

### 7、肾脏功能

掌握肾脏的基本结构；尿的生成过程；肾脏在保持水和酸碱平衡中的作用；运动对肾脏功能的影响。

### 8、内分泌功能

掌握激素概念、分类及一般生理作用和作用特征；几种常见激素作用及与运动关系。

### 9、感觉机能

掌握感受器的一般生理特征。

### 10、神经系统机能

掌握神经系统组成；反射、反射弧的概念；脑电图在运动实践中的应用。

### 11、运动技能

掌握运动技能的概念和生理本质；运动技能的分类；运动技能的学习过程；运动技能学习发展及影响因素。

### 12、有氧、无氧工作能力

掌握需氧量、摄氧量、氧亏、运动后过量氧耗、有氧工作能力、最大摄氧量、乳酸阈等基本概念；提高有氧工作能力的训练。

### 13、身体素质

掌握身体素质构成；力量素质锻炼原则；速度素质的生理基础。

### 14、运动性疲劳

掌握运动性疲劳的概念及其分类及可能产生机理；不同类型运动的疲劳特征运动性疲劳的判断指标。

15、运动过程中人体机能变化规律

掌握各阶段功能变化的主要生理特点及其机制。

16、运动机能的生理学评定

掌握常用运动员身体各系统机能评定指标及方法。

17、儿童少年生长发育与体育运动

掌握儿童少年的生理特点和体育教学与训练。

18、运动健身与运动处方

掌握运动处方的基本要素；运动处方的概念。

**(二) 满分分值**

试卷满分为 300 分。

**(三) 参考书目**

学习参考教材

1. 《运动训练学》田麦久、刘大庆主编，人民体育出版社，2012.

1. 《运动生理学》王瑞元、苏全生主编，人民体育出版社，2012.

科目说明：

无