

全国重点名校系列

新版

全国硕士研究生招生考试 考研专业课精品资料

【电子书】2024年中国矿业大学

(徐州) 346体育综合 (包括运动训练学、学校体育学和运动生理学) 考研精品资料

策划: 辅导资料编写组

真题汇编 直击考点
考研笔记 突破难点
核心题库 强化训练
模拟试题 查漏补缺

高分学长学姐推荐



【初试】2024 年中国矿业大学（徐州）346 体育综合（包括运动训练学、学校体育学和运动生理学）考研精品资料

说明：本套资料由高分研究生潜心整理编写，高清 PDF 电子版支持打印，考研首选资料。

一、重点名校考研真题汇编及考研大纲

1. 附赠重点名校：体育综合 2014-2022 年考研真题汇编（暂无答案）

说明：本科目没有收集到历年考研真题，赠送重点名校考研真题汇编，因不同院校真题相似性极高，甚至部分考题完全相同，建议考生备考过程中认真研究其他院校的考研真题。

2. 中国矿业大学（徐州）346 体育综合（包括运动训练学、学校体育学和运动生理学）考研大纲

①2023 年中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研大纲。

②2022 年中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研大纲。

说明：考研大纲给出了考试范围及考试内容，是考研出题的重要依据，同时也是分清重难点进行针对性复习的首选资料，本项为免费提供。

二、2024 年中国矿业大学（徐州）346 体育综合（包括运动训练学、学校体育学和运动生理学）考研资料

3. 《运动训练学》考研相关资料

（1）《运动训练学》考研资料[笔记+提纲]

①中国矿业大学（徐州）346 体育综合之《运动训练学》考研复习笔记。

说明：本书重点复习笔记，条理清晰，重难点突出，提高复习效率，基础强化阶段首选资料。

②中国矿业大学（徐州）346 体育综合之《运动训练学》复习提纲。

说明：该科目复习重难点提纲，提炼出重难点，有的放矢，提高复习针对性。

（2）《运动训练学》考研核心题库（含答案）

①中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研核心题库之《运动训练学》名词解释精编。

②中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研核心题库之《运动训练学》问答题精编。

③中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研核心题库之《运动训练学》论述题精编。

说明：本题库涵盖了该考研科目常考题型及重点题型，根据历年考研大纲要求，结合考研真题进行的分类汇编并给出了详细答案，针对性强，是考研复习首选资料。

（3）《运动训练学》考研模拟题[仿真+强化+冲刺]

①2024 年中国矿业大学（徐州）346 体育综合之运动训练学考研专业课五套仿真模拟题。

说明：严格按照本科目最新专业课真题题型和难度出题，共五套全仿真模拟试题含答案解析。

②2024 年中国矿业大学（徐州）346 体育综合之运动训练学考研强化五套模拟题及详细答案解析。

说明：专业课强化检测使用。共五套强化模拟题，均含有详细答案解析，考研强化复习首选。

③2024 年中国矿业大学（徐州）346 体育综合之运动训练学考研冲刺五套模拟题及详细答案解析。

说明：专业课冲刺检测使用。共五套冲刺预测试题，均有详细答案解析，最后冲刺首选资料。

4. 《学校体育学》考研相关资料

（1）《学校体育学》[笔记+提纲]

①中国矿业大学（徐州）346 体育综合之《学校体育学》考研复习笔记。

说明：本书重点复习笔记，条理清晰，重难点突出，提高复习效率，基础强化阶段首选资料。

②中国矿业大学（徐州）346 体育综合之《学校体育学》复习提纲。

说明：该科目复习重难点提纲，提炼出重难点，有的放矢，提高复习针对性。

（2）《学校体育学》考研核心题库（含答案）

①中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研核心题库之《学校体育学》名词解释精编。

②中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研核心题库之《学校体育学》问答题精编。

③中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研核心题库之《学校体育学》论述题精编。

说明：本题库涵盖了该考研科目常考题型及重点题型，根据历年考研大纲要求，结合考研真题进行的分类汇编并给出了详细答案，针对性强，是考研复习首选资料。

（3）《学校体育学》考研模拟题[仿真+强化+冲刺]

①2024 年中国矿业大学（徐州）346 体育综合之学校体育学考研专业课五套仿真模拟题。

说明：严格按照本科目最新专业课真题题型和难度出题，共五套全仿真模拟试题含答案解析。

②2024 年中国矿业大学（徐州）346 体育综合之学校体育学考研强化五套模拟题及详细答案解析。

说明：专业课强化检测使用。共五套强化模拟题，均含有详细答案解析，考研强化复习首选。

③2024 年中国矿业大学（徐州）346 体育综合之学校体育学考研冲刺五套模拟题及详细答案解析。

说明：专业课冲刺检测使用。共五套冲刺预测试题，均有详细答案解析，最后冲刺首选资料。

5. **《运动生理学》考研相关资料**

（1）《运动生理学》[笔记+提纲]

①中国矿业大学（徐州）346 体育综合之《运动生理学》考研复习笔记。

说明：本书重点复习笔记，条理清晰，重难点突出，提高复习效率，基础强化阶段首选资料。

②中国矿业大学（徐州）346 体育综合之《运动生理学》复习提纲。

说明：该科目复习重难点提纲，提炼出重难点，有的放矢，提高复习针对性。

（2）《运动生理学》考研核心题库（含答案）

①中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研核心题库之《运动生理学》单项选择题精编。

②中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研核心题库之《运动生理学》填空题精编。

③中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研核心题库之《运动生理学》判断题精编。

④中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研核心题库之《运动生理学》名词解释精编。

⑤中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研核心题库之《运动生理学》简答题精编。

⑥中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研核心题库之《运动生理学》论述题精编。

说明：本题库涵盖了该考研科目常考题型及重点题型，根据历年考研大纲要求，结合考研真题进行的分类汇编并给出了详细答案，针对性强，是考研复习首选资料。

（3）《运动生理学》考研模拟题[仿真+强化+冲刺]

①2024 年中国矿业大学（徐州）346 体育综合之运动生理学考研专业课五套仿真模拟题。

说明：严格按照本科目最新专业课真题题型和难度出题，共五套全仿真模拟试题含答案解析。

②2024 年中国矿业大学（徐州）346 体育综合之运动生理学考研强化五套模拟题及详细答案解析。

说明：专业课强化检测使用。共五套强化模拟题，均含有详细答案解析，考研强化复习首选。

③2024 年中国矿业大学（徐州）346 体育综合之运动生理学考研冲刺五套模拟题及详细答案解析。

说明：专业课冲刺检测使用。共五套冲刺预测试题，均有详细答案解析，最后冲刺首选资料。

三、电子版资料全国统一零售价

6. 本套考研资料包含以上一、二部分（高清 PDF 电子版，不含教材），全国统一零售价：[¥]

特别说明：

①本套资料由本机构编写组按照考试大纲、真题、指定参考书等公开信息整理收集编写，仅供考研复习参考，与目标学校及研究生院官方无关，如有侵权、请联系我们将立即处理。

②资料中若有真题及课件为免费赠送，仅供参考，版权归属学校及制作老师，在此对版权所有者表示感谢，如有异议及不妥，请联系我们，我们将无条件立即处理！

四、2024 年研究生入学考试指定/推荐参考书目（资料不包括教材）

7. 中国矿业大学（徐州）346 体育综合（包括运动训练学、学校体育学和运动生理学）考研初试参考书

《运动训练学》，田麦久，高等教育出版社，第二版，2017 年。

《学校体育学》，周登嵩，人民体育出版社，2004 年 11 月

《运动生理学》，王瑞元、苏全生主编，体育学院通用教材，人民体育出版社，2012 年版

五、本套考研资料适用学院和专业及考试题型

体育学院：体育教学/运动训练/竞赛组织/社会体育指导

《运动训练学》：填空题、名词解释、问答题、论述题

《学校体育学》：名词解释、问答题、实践应用题或论述题

《运动生理学》：名词解释、单项选择题、填空题、判断题、论述题、简答题

版权声明

编写组依法对本书享有专有著作权，同时我们尊重知识产权，对本电子书部分内容参考和引用的市面上已出版或发行图书及来自互联网等资料的文字、图片、表格数据等资料，均要求注明作者和来源。但由于各种原因，如资料引用时未能联系上作者或者无法确认内容来源等，因而有部分未注明作者或来源，在此对原作者或权利人表示感谢。若使用过程中对本书有任何疑问请直接联系我们，我们会在第一时间与您沟通处理。

因编撰此电子书属于首次，加之作者水平和时间所限，书中错漏之处在所难免，恳切希望广大考生读者批评指正。

目录

封面.....	1
目录.....	5
2024 年中国矿业大学（徐州）346 体育综合备考信息.....	14
中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研初试参考书目.....	14
中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研招生适用院系及考试题型.....	14
中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研大纲.....	15
2023 年中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研大纲.....	15
2022 年中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研大纲.....	16
2024 年中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研核心笔记.....	17
《运动训练学》考研核心笔记.....	17
第 1 章 运动训练学导论.....	17
考研提纲及考试要求.....	17
考研核心笔记.....	17
第 2 章 运动训练的辩证协同原则.....	23
考研提纲及考试要求.....	23
考研核心笔记.....	23
第 3 章 运动员竞技能力及其训练（上）.....	27
考研提纲及考试要求.....	27
考研核心笔记.....	27
第 4 章 运动员竞技能力及其训练（下）.....	40
考研提纲及考试要求.....	40
考研核心笔记.....	40
第 5 章 运动训练方法及其应用.....	45
考研提纲及考试要求.....	45
考研核心笔记.....	45
第 6 章 运动训练负荷及其设计与安排.....	55
考研提纲及考试要求.....	55
考研核心笔记.....	55
第 7 章 运动训练过程与训练计划.....	63
考研提纲及考试要求.....	63
考研核心笔记.....	63
第 8 章 教练员职责与训练行为.....	70
考研提纲及考试要求.....	70
考研核心笔记.....	70
《运动生理学》考研核心笔记.....	74

第 1 章 绪论.....	74
考研提纲及考试要求.....	74
考研核心笔记.....	74
第 2 章 骨骼肌机能.....	76
考研提纲及考试要求.....	76
考研核心笔记.....	76
第 3 章 血液.....	82
考研提纲及考试要求.....	82
考研核心笔记.....	82
第 4 章 循环机能.....	88
考研提纲及考试要求.....	88
考研核心笔记.....	88
第 5 章 呼吸机能.....	96
考研提纲及考试要求.....	96
考研核心笔记.....	96
第 6 章 物质与能量代谢.....	102
考研提纲及考试要求.....	102
考研核心笔记.....	102
第 7 章 肾脏功能.....	106
考研提纲及考试要求.....	106
考研核心笔记.....	106
第 8 章 内分泌功能.....	108
考研提纲及考试要求.....	108
考研核心笔记.....	108
第 9 章 感觉机能.....	112
考研提纲及考试要求.....	112
考研核心笔记.....	112
第 10 章 神经系统机能.....	114
考研提纲及考试要求.....	114
考研核心笔记.....	114
第 11 章 运动技能.....	116
考研提纲及考试要求.....	116
考研核心笔记.....	116
第 12 章 有氧、无氧工作能力.....	119
考研提纲及考试要求.....	119
考研核心笔记.....	119
第 13 章 身体素质.....	124
考研提纲及考试要求.....	124
考研核心笔记.....	124
第 14 章 运动性疲劳.....	129

考研提纲及考试要求	129
考研核心笔记	129
第 15 章 运动过程中人体机能变化规律	134
考研提纲及考试要求	134
考研核心笔记	134
第 16 章 特殊环境与运动	141
考研提纲及考试要求	141
考研核心笔记	141
第 17 章 运动机能的生理学评定	147
考研提纲及考试要求	147
考研核心笔记	147
第 18 章 儿童少年生长发育与体育运动	150
考研提纲及考试要求	150
考研核心笔记	150
第 19 章 女性的生理特点与体育运动	155
考研提纲及考试要求	155
考研核心笔记	155
第 20 章 衰老与运动	158
考研提纲及考试要求	158
考研核心笔记	158
第 21 章 运动健身与运动处方	161
考研提纲及考试要求	161
考研核心笔记	161
第 22 章 运动项目的生理学特点	173
考研提纲及考试要求	173
考研核心笔记	173
第 23 章 体能	193
考研提纲及考试要求	193
考研核心笔记	193
《学校体育学》考研核心笔记	207
第 1 篇 学校体育总论	207
第 1 章 学校体育的产生与发展	207
考研提纲及考试要求	207
考研核心笔记	207
第 2 章 现代社会与学校体育	213
考研提纲及考试要求	213
考研核心笔记	213
第 3 章 学校体育的结构、功能与目标	217
考研提纲及考试要求	217

考研核心笔记.....	217
第 2 篇 体育课程与体育教学.....	221
第 1 章 体育课程.....	221
考研提纲及考试要求.....	221
考研核心笔记.....	221
第 2 章 体育教学目标.....	228
考研提纲及考试要求.....	228
考研核心笔记.....	228
第 3 章 体育教学过程与原则.....	232
考研提纲及考试要求.....	232
考研核心笔记.....	232
第 4 章 体育教学方法.....	236
考研提纲及考试要求.....	236
考研核心笔记.....	236
第 5 章 体育教学的设计与实施.....	242
考研提纲及考试要求.....	242
考研核心笔记.....	242
第 6 章 体育教学评价.....	253
考研提纲及考试要求.....	253
考研核心笔记.....	253
第 3 篇 课余体育.....	259
第 1 章 课余体育概述.....	259
考研提纲及考试要求.....	259
考研核心笔记.....	259
第 2 章 课余体育锻炼.....	263
考研提纲及考试要求.....	263
考研核心笔记.....	263
第 3 章 课余体育训练与学生体育竞赛.....	266
考研提纲及考试要求.....	266
考研核心笔记.....	266
第 4 章 大学竞技体育.....	274
考研提纲及考试要求.....	274
考研核心笔记.....	274
第 4 篇 学校体育管理.....	278
第 1 章 学校体育管理体制与法规.....	278
考研提纲及考试要求.....	278
考研核心笔记.....	278
第 2 章 体育教师.....	283
考研提纲及考试要求.....	283
考研核心笔记.....	283

2024 年中国矿业大学（徐州）346 体育综合备考信息

中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研初试参考书目

《运动训练学》，田麦久，高等教育出版社，第二版，2017 年。

《学校体育学》，周登嵩，人民体育出版社，2004 年 11 月

《运动生理学》，王瑞元、苏全生主编，体育学院通用教材，人民体育出版社，2012 年版

中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研招生适用院系及考试题型

体育学院：体育教学/运动训练/竞赛组织/社会体育指导

《运动训练学》：填空题、名词解释、问答题、论述题

《学校体育学》：名词解释、问答题、实践应用题或论述题

《运动生理学》：名词解释、单项选择题、填空题、判断题、论述题、简答题

中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研大纲

2023 年中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研大纲

<p>346</p>	<p>体育综合 (包括运动训练学、学校体育学、运动生理学)</p>	<p>1. 《运动训练学》，田麦久，高等教育出版社，第二版，2017 年。</p> <p>2. 《学校体育学》，周登嵩，人民体育出版社，2004 年 11 月</p> <p>3. 《运动生理学》，王瑞元、苏全生主编，体育学院通用教材，人民体育出版社，2012 年版</p> <p>复试科目：</p> <p>体育教学专业，《体育教学论》，毛振明，高等教育出版社，第三版，2017 年 7 月；</p> <p>运动训练专业，《田径》、《体操》、《篮球》、《排球》、《足球》、《武术》《乒乓球》等，高等教育出版社；</p> <p>竞赛组织专业，《体育管理学》，高雪峰，人民体育出版社，2009 年 1 月，全国体育院校通用教材；</p> <p>社会体育指导专业，《体育社会学》卢元镇主编，高等教育出版社，2018 年 8 月第 4 版。</p>	<p>一、考试目的与要求</p> <p>考查考生对运动训练学基本理论和运动训练实践技能、知识的掌握情况；考查考生对学校体育学基本理论和学校体育实践技能的掌握情况，要求考生系统掌握学校体育学基本理论、基本知识和基本方法，并能较好运用相关知识、理论与方法分析解决学校体育实践问题；考查考生对运动生理学基础知识、基本理论的掌握以及相应的分析解决问题的能力。要求学生全面掌握运动生理学的基本概念、基本理论与基本技能，并能运用运动生理学基础理论知识分析、综合解决运动训练及群众体育健身锻炼实践中的具体问题。</p> <p>二、考试范围：考试范围包括一般运动训练学理论、项群训练理论以及专项训练理论与实践技能等；学校体育学基本理论知识；运动生理学的基础知识、基本理论。</p> <p>三、试题结构</p> <p>《运动训练学》：填空题、名词解释、问答题、论述题</p> <p>《学校体育学》：名词解释、问答题、实践应用题或论述题</p> <p>《运动生理学》：名词解释、单项选择题、填空题、判断题、论述题、简答题</p>
------------	---------------------------------------	--	---

2022 年中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研大纲

- 659 运动训练学及运动生理学 1.《运动训练学》，田麦久，高等教育出版社，第二版，2017 年。
2.《运动生理学》，王瑞元、苏全生主编，体育学院通用教材，人民体育出版社，2012 年版

一、考试目的与要求

《运动训练学》旨在考查考生对运动训练学基本理论和运动训练实践技能、知识的掌握情况；《运动生理学》旨在考查考生对运动生理学基础知识、基本理论的掌握以及相应的分析解决问题的能力。要求学生全面掌握运动生理学的基本概念、基本理论与基本技能，并能运用运动生理学基础理论知识分析、综合解决运动训练及群众体育健身锻炼实践中的具体问题。

二、考试范围：

- 1.《运动训练学》：一般运动训练学理论、项群训练理论以及专项训练理论与实践技能等；
- 2.《运动生理学》：运动生理学的基础知识、基本理论等。

三、试题结构

- 1.《运动训练学》：填空题、名词解释、问答题、论述题
- 2.《运动生理学》：名词解释、单项选择题、填空题、判断题、论述题、简答题

346 体育综合

（包括运动训练学、学校体育学、运动生理学） 1.《运动训练学》，田麦久，高等教育出版社，第二版，2017 年。

2.《学校体育学》，周登嵩，人民体育出版社，2004 年 11 月

3.《运动生理学》，王瑞元、苏全生主编，体育学院通用教材，人民体育出版社，2012 年版

复试科目：

体育教学专业，《体育教学论》，毛振明，高等教育出版社，第三版，2017 年 7 月；

运动训练专业，《田径》、《体操》、《篮球》、《排球》、《足球》、《武术》《乒乓球》等，高等教育出版社；

竞赛组织专业，《体育管理学》，高雪峰，人民体育出版社，2009 年 1 月，全国体育院校通用教材；

社会体育指导专业，《体育社会学》卢元镇主编，高等教育出版社，2018 年 8 月第 4 版。 一、考试目的与要求

考查考生对运动训练学基本理论和运动训练实践技能、知识的掌握情况；考查考生对学校体育学基本理论和学校体育实践技能的掌握情况，要求考生系统掌握学校体育学基本理论、基本知识和基本方法，并能较好运用相关知识、理论与方法分析解决学校体育实践问题；考查考生对运动生理学基础知识、基本理论的掌握以及相应的分析解决问题的能力。要求学生全面掌握运动生理学的基本概念、基本理论与基本技能，并能运用运动生理学基础理论知识分析、综合解决运动训练及群众体育健身锻炼实践中的具体问题。

二、考试范围：考试范围包括一般运动训练学理论、项群训练理论以及专项训练理论与实践技能等；学校体育学基本理论知识；运动生理学的基础知识、基本理论。

三、试题结构

《运动训练学》：填空题、名词解释、问答题、论述题

《学校体育学》：名词解释、问答题、实践应用题或论述题

《运动生理学》：名词解释、单项选择题、填空题、判断题、论述题、简答题

2024 年中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研核心笔记

《运动训练学》考研核心笔记

第 1 章 运动训练学导论

考研提纲及考试要求

考点：竞技体育
 考点：运动训练
 考点：运动训练学
 考点：项群理论
 考点：专项训练理论
 考点：运动成绩
 考点：竞技能力（重点）

考研核心笔记

【核心笔记】运动训练与运动训练学

1. 竞技体育

竞技体育是一种具有高度社会性的实践活动，竞技体育包含运动员选材、运动训练、竞技参赛、竞技体育管理 4 个组成部分。

即选材、训练、竞赛、管理，管理贯穿于所有进程中。

竞技体育是体育的重要组成部分，是以体育竞赛为主要特征，以创造优异运动成绩、夺取比赛优胜为主要目标的社会体育活动。

2. 运动训练

定义：运动训练是竞技体育的重要组成部分，是为了提高运动员的竞技能力和运动成绩，而专门组织的有计划的体育活动。

运动训练的竞技价值和活动主体

（1）运动训练的竞技价值

①运动训练是竞技体育的主体活动。

竞技体育的重要组成部分，是实现运动目标最主要的途径。

②运动训练是创造优异成绩的基础工程。

（2）运动训练活动的主体

①运动员；

②运动训练团队

早期的训练主体只有运动员，现代运动训练则有运动员和运动训练团队（教练团队）2000 版的教材上明确指出运动员是训练活动的主体。

3. 运动训练学

概念：运动训练学是研究和阐明运动训练规律以及（如何）有效组织运动训练活动行为的科学。

（1）运动训练学研究的主要任务：

揭示运动训练活动的普遍规律，指导各专项运动训练实践，使各专项的训练活动建立在科学的训练基

础之上，努力提高训练的科学化水平。

(2) 运动训练学的学科特征：

- ① 本性学科
- ② 综合性学科
- ③ 实践性学科

(3) 运动训练学理论研究的构成要素

实践提出的问题	理论构成要素	理论建构依据
准则	训练原则	运动员经济能力提高的规律
练什么	训练内容	发展运动员竞技能力的需要
怎么练	训练方法	训练方法的实用性与时效性
练多少	训练负荷	人体对外加负荷的适应性、实现训练目标的需要
怎么组织	训练安排	运动员竞技能力提高与竞技状态变化的规律

【核心笔记】不同层级的运动训练理论体系

1. 项群理论

一般训练学 ↔ 项群训练学 ↔ 专项训练学 → 项群训练理论

(1) 运动训练学的历史与发展

运动训练学第一部专著

前民主德国学者的创造性工作

① 项群的三大分类体系之一：按竞技能力的主导因素划分（主要分类方法）

大类	亚类	运动项目举例
体能主导类	快速力量性	跳跃，投掷，举重，跳跃滑雪
	速度性	短跑，短距离游泳、滑冰、自行车，雪橇
	耐力性	中长距离走跑、速滑、游泳，越野滑雪、长距离自行车，划船，铁人三项
技能主导类	难美性	体操、艺术体操，跳水，花样滑冰、花样游泳，冰舞，武术，单板滑雪等
技战术主导类	准确性	射击，射箭，弩，高尔夫球，台球
技战术主导类	隔网对抗性	乒乓球，羽毛球，网球，高尔夫球，毽球，藤球
	同场对抗性	足球，手球，冰球，水球，曲棍球，篮球，橄榄球
	格斗对抗性	摔跤，柔道，拳击，击剑，武术，空手道
	轮换攻防对抗性	棒球，垒球，板球，冰壶，台球

注意变化>早期的主导因素分类

a. 体能主导类：

快速力量性、速度性、耐力性

b. 技能主导类

表现难美性、表现准确性、隔网对抗、同场对抗、格斗对抗

② 项群的三大分类体系之二：按照项目的动作结构分类

（动作结构分类是动作各部分搭配的方式和排列组合顺序）

大类	亚类	运动项目举例
单一动作结构	非周期性	铁饼, 铅球, 举重, 跳跃滑雪
	周期性	跑, 竞走, 游泳, 自行车, 射击, 射箭, 速度滑冰, 划船
	混合性	跳高, 跳远, 标枪, 三级跳远, 撑杆跳高
多元动作结构	固定组合	体操单项, 武术单项, 艺术体操单项, 技巧, 花样滑冰, 马术, 回旋滑雪, 自由式滑雪, 单板滑雪
	变异组合	篮球, 手球, 足球, 水球, 曲棍球, 冰球, 乒乓球, 羽毛球, 网球, 排球, 拳击, 摔跤, 柔道, 棒球, 垒球
多元组合结构	同属多项组合	全能类: 田径十项全能、七项全能, 体操全能, 艺术体操全能, 速滑全能, 短道速滑全能, 武术全能
	异属多项组合	现代五项, 冬季两项, 铁人三项

③项群三大分类体系之三：按照运动成绩的评定方法

类别	项目举例
测量类	田径、游泳、速滑、滑雪、自行车、划船、举重、射击、射箭
评分类	艺术体操、体操、技巧、跳水、花样滑冰、花样游泳、武术、马术
命中类	篮球、足球、手球、水球、曲棍球、冰球、击剑
得分类	乒乓球、羽毛球、网球、排球、棒球、垒球
致胜-命中类	摔跤、拳击、柔道

(2) 项群训练理论的具体应用在哪些方面?

- ①有利于竞技体育发展战略的制定
- ②有利于竞技运动项目的宏观管理
- ③有利于同项群项目规律的探讨研究
- ④有利于同项群竞技人才的流动
- ⑤有利于运动训练方法的移植。创新和发展

2. 专项训练理论

概念：专项训练理论是指研究运动专项训练活动规律级组织操作行为的训练理论。

(1) 运动项目与专项训练理论分层释义

(2) 专项训理论的主要特点。

- ①与训练实践^口比赛关系最为密切
- ②项目特点最为鲜明
- ③发展创新速度最快

【核心笔记】运动训练构成要素的理论体系

- (1) 训练目标要素：运动成绩、竞技能力
- (2) 运动训练方法：控制性方法、一般训练方法
- (3) 运动训练负荷、运动训练过程：量、强度
- (4) 运动训练学的构成要素：
 - ①准则一训练原则
 - ②练什么一训练内容
 - ③怎么练一训练方法
 - ④练多少一训练负荷

⑤组织—训练过程

1.运动成绩

运动成绩是运动员参加比赛的结果（核心要义）；（比赛成绩）

是根据特定的评定行为对运动员及其对手的竞技能力在比赛中发挥状况的综合评定。（进一步解释）

（1）比赛名次

比赛名次是运动成绩的另一个重要组成部分，不论哪一个运动项目，比赛结果都必须分出名次。

许多情况下，比赛名次的意义甚至超过运动员所表现出来的竞技水平的价值。

（2）竞技水平

运动员所具备的竞技能力在比赛中的表现称做竞技水平。不同项目运动员在比赛中表现出来的竞技水平有着不同的衡量标准，比赛结果的评价方法也不相同。

①测量类：竞速、竞距、竞重，表现形式位移速度、位移距离、举起重量

②裁判评分类：体操、艺术体操，表现形式是表演得分

③命中得分类：无设防（射击）和设防类（篮球等），表现投中，击中等

④绝对致胜、命中得分类：拳击、柔道、摔跤，绝对致胜或击中进攻得分

（3）运动成绩的决定因素

三大决定因素：运动员比赛中的表现、对手在比赛中的表现、竞赛结果的评定行为

2.竞技能力（重点）

竞技能力是运动员的参赛能力，是运动员的主观条件或自身才能，由不同表现形式和不同作用的体能、技能、战术能力、心理能力以及知识能力所构成，并综合的表现于专项竞技的过程之中。

（1）竞技能力的构成因素以及在比赛中的主要表现

①体能→力量、速度、耐力、柔韧、协调、灵巧等

②技能→动作质量、动作稳定性等

③战术能力→自身发挥、干扰对手、影响判定

④心理能力→参赛情绪动员、比赛情绪控制、竞技意志保持等

⑤知识能力→竞技知识的掌握和应用

（2）获得竞技能力的途径

①先天因素

遗传因素

②后天因素

a.运动训练

b.运动竞赛

c.生活因素

3.双子模型

（1）“木桶模型”与“积木模型”分别从不同的视角观察竞技能力的结构特征，用不同的图象展示竞技能力结构中各子能力之间的不同联系。两个模型各适用于不同的运动员，或同一个运动员不同的训练阶段。所以说，“木桶模型”与“积木模型”是相辅相成、互为补充，共同反映和表述着运动员竞技能力的构成状态，我们把它们叫做竞技能力结构的《双子模型》。

（2）双子模型和非衡特征般效应理论

①竞技模型的共性特征和个性特点的非一致性

②不平衡特征（非衡特征）：

刘大庆、田麦久（1997）研究表明：每一名运动员个体竞技能力的各个构成因素的发展大都呈现不平衡状态，这种非衡状态是普遍存在的。

《运动生理学》考研核心笔记

第1章 绪论

考研提纲及考试要求

- 考点：新陈代谢
- 考点：应激性
- 考点：神经调节
- 考点：体液调节
- 考点：当前运动生理学的几个研究热点

考研核心笔记

【核心笔记】生命的基本特征

生命体的生命现象主要表现为以下五个方面的基本特征：新陈代谢、兴奋性、应激性、适应性和生殖

1. 新陈代谢

是生物体自我更新的最基本的生命活动过程。新陈代谢包括同化和异化两个过程。

2. 兴奋性

在生物体内可兴奋组织具有感受刺激、产生兴奋的特性。

兴奋：可兴奋组织接受刺激后所产生的生物电反应过程及表现

3. 应激性

机体或一切活体组织对周围环境变化具有发生反应的能力或特性

4. 适应性

生物体所具有的这种适应环境的能力

5. 生殖

【核心笔记】人体生理机能的调节

稳态：内环境理化性质不是绝对静止不变的，而是各种物质在不断转换中达到相对平衡状态，即动态平衡状态。这种平衡状态称为稳态。稳态是一种复杂的动态平衡过程，一方面是代谢过程使稳态不断的受到破坏，而另一方面机体又通过各种调节机制使其不断的恢复平衡。

1. 神经调节

是指在神经活动的直接参与下所实现的生理机能调节过程，是人体最重要的调节方式。

2. 体液调节

由内分泌腺分泌的化学物质，通过血液运输至靶器官，对其活动起到控制作用，这种形式的调节称为体液调节。

3.自身调节

是指组织和细胞在不依赖外来的神经或体液调节情况下，自身对刺激发生的适应性反应过程。

4.生物节律

生命体在维持生命活动过程中，除了需要进行神经调节、体液调节和自身调节外，各种生理功能活动会按一定的时间顺序发生周期性变化，这种生理机能活动的周期性变化，成为生物的时间结构，或称为生物节律。

5.当前运动生理学的几个研究热点

（如何用生理学观点指导运动实践）

- (1) 最大摄氧量的研究
- (2) 对氧债学说的再认识
- (3) 关于个体乳酸阈的研究
- (4) 关于运动性疲劳的研究
- (5) 关于运动对自由基代谢影响的研究
- (6) 运动对骨骼肌收缩蛋白机构和代谢的影响
- (7) 关于肌纤维类型的研究
- (8) 运动对心脏功能影响的研究
- (9) 运动与控制体重
- (10) 运动与免疫机能

第 2 章 骨骼肌机能

考研提纲及考试要求

- 考点：肌肉的基本结构和功能单位
- 考点：肌管系统
- 考点：肌丝分子的组成
- 考点：细胞间的兴奋传递
- 考点：骨骼肌的生理特性及兴奋条件

考研核心笔记

【核心笔记】肌纤维的结构

1. 肌肉的基本结构和功能单位

- (1) 肌细胞即肌纤维，是肌肉的基本结构和功能单位。
- (2) 肌纤维（肌内膜）集中形成肌束（肌束膜），肌束集中形成肌肉（肌外膜）。
- (3) 肌纤维直径 60 微米，长度数毫米——数十厘米。
- (4) 肌肉两端为肌腱，跨关节附骨。

肌原纤维和肌小节（肌细胞的结构）

肌原纤维（A、I 带，H 区，M 线，Z 线与粗、细肌丝的排列关系，粗细肌丝的空间排列规则等）视图肌小节：两条 Z 线之间的结构，肌细胞最基本的结构和功能单位。

2. 肌管系统

肌原纤维间的小管系统。

横小管：肌细胞膜延伸入肌细胞内部的小管，与肌纤维走向垂直。

纵小管：围绕肌纤维形成网状，与肌纤维走向平行，又称肌质网在横管处膨大，形成终池，内贮钙离子。

三联管：两侧终池与横管合称。互不相通。

3. 肌丝分子的组成

肌丝分为粗、细肌丝，为肌细胞收缩的物质基础。

肌丝主要由蛋白质组成，与收缩有关的蛋白质（50%——60%/肌肉蛋白）是：肌凝（球）蛋白、肌纤（动）蛋白、原肌凝蛋白、肌钙（原宁）蛋白等。

【核心笔记】骨骼肌细胞的生物电现象

可兴奋组织的生物电现象是组织兴奋的本质活动。生物电活动包括静息电位活动和动作电位活动，前者是后者的基础。

1. 静息电位

产生原理：膜内钾离子多于膜外，在静息膜钾通道开放时由膜内向膜外运动，达到钾的平衡电位，形成膜外为正膜内为负的极化状态。

2. 动作电位

概念：可兴奋细胞受到刺激时，膜电位发生的扩布性变化。

产生原理：膜外钠离子多于膜内，在受刺激时膜钠通道开放，钠由膜外向膜内运动，达到钠的平衡电

位，在此过程中，经过去极化形成膜外为负膜内为正的复极化（锋电位，绝对不应期）状态，继而复极化（后电位，相对不应期、超常期），恢复到极化状态。

特点：全或无现象，不衰减性传导，脉冲式传导

3.动作电位的传导

神经纤维局部电流环路方式双向传导

有髓鞘神经呈跳跃式传导，速度快；

无髓鞘神经传导速度慢。

4.细胞间的兴奋传递

神经之间，神经与肌肉之间的兴奋传递

神经肌肉接头的结构

运动终板：终板前膜（介质）、终板后膜（受体）、终板间隙（酶）

神经——肌肉接头的兴奋传递

当动作电位沿神经纤维传到轴突末梢时，引起轴突末梢处的接头前膜上的钙离子通道开放，钙离子从细胞外液进入轴突末梢，促使轴浆中含有乙酰胆碱的突触小泡向接头前膜移动。当突触小泡到达接头前膜后，突出小泡膜与接头前膜融合进而破裂，将乙酰胆碱释放到接头间隙。乙酰胆碱通过接头间隙到达接头后膜后和接头后膜上的乙酰胆碱受体结合，因其接头后膜上的钠、钾离子通道开放，使钠离子内流、钾离子外流，结果使接头后膜处的膜电位幅度减小，即去极化。这一电位变化称为终板电位。当终板电位达到一定幅度时，可引发肌细胞膜产生动作电位，从而使骨骼肌细胞产生兴奋。

5.肌电

肌电：骨骼肌在兴奋时，会由于肌纤维动作电位的传导和扩布而发生电位变化，这种电位变化称为肌电。

肌电图：用适当的方法将骨骼肌兴奋时发生的电位变化引导、放大并记录所得到的图形，称为肌电图。

【核心笔记】肌纤维的收缩过程

1.肌丝滑行学说

概念：在调节因素的作用下，肌小节中的细肌丝在粗肌丝的带动下向 A 带中央滑行，使肌小节长度变短，导致肌原纤维肌纤维以致整块肌肉的收缩。

2.肌纤维收缩的分子机制

运动神经冲动（动作电位）→神经末梢→神经-肌肉接头兴奋传递→肌膜兴奋→横管膜兴奋→三联管兴奋→终池（纵管、肌质网）释钙→肌钙蛋白亚单位 C+钙→肌钙蛋白分子构型变化→原肌球蛋白变构移位→肌动蛋白结合位点暴露+粗肌丝横桥→ATP 酶激活→ATP 分解供能→横桥摆动→细肌丝向 H 区滑行（多次）→肌小节缩短→肌肉收缩

肌肉收缩时形成的横桥联系数目越多，肌肉收缩的力量也就越大。

肌肉收缩时：肌浆中钙 \uparrow →肌质网钙泵激活→钙进入肌浆网→肌浆中钙浓度 \downarrow →钙与肌钙蛋白分离→肌钙蛋白与原肌球蛋白构型恢复→掩盖肌动蛋白结合位点→横桥活动停止→细肌丝回位→肌肉舒张

3.肌纤维的兴奋-收缩耦联

概念：联系肌细胞膜兴奋（生物电变化）与肌丝滑行（机械收缩）过程的中介过程。钙离子是重要的沟通物质。

步骤：

（1）兴奋通过横小管系统传到肌细胞内部；横小管是肌细胞膜的延续，动作电位可沿着肌细胞膜传

《学校体育学》考研核心笔记

第 1 篇 学校体育总论

第 1 章 学校体育的产生与发展

考研提纲及考试要求

- 考点：国外学校体育的发展
- 考点：我国近代学校体育形成与发展概述
- 考点：我国学校体育思想的初步形成
- 考点：我国学校体育思想的移植与借鉴

考研核心笔记

【核心笔记】国外学校体育的产生与发展概况

1. 国外学校体育的产生

(1) 原始社会：

学校体育在那时也是不存在的。

(2) 奴隶社会：

有了教育场所，为学校体育的产生提供了前提性条件。如古埃及、巴比伦、印度。

(3) 东方文明国家

宫廷学校、祭司学校、神庙学校、文士及古儒学校。

印度宫廷学校学习内容：箭术、乘象术、骑马术、驾车术等。

埃及学校学习内容：射箭、投掷标枪、刀剑、打猎（仆人、法老跟随）。

(4) 西方文明

斯巴达（7-18）：

是一个军事化的城邦国家，全民服兵役，培养体格健壮的武士。军事体育训练的内容为“五项竞技”——赛跑、跳跃、角力、掷铁饼、投标枪、骑马、游泳、作战游戏、击剑。

(5) 雅典

教育内容与方法丰富、充实和灵活。学校一般分为四级：7 文法学校和音乐学校、12 体操学校、国家体育馆、青年军事训练团。

(6) 学校学习的内容：

赛跑、跳跃、角力、掷铁饼、投标枪、游泳、舞蹈。

国家体育馆是专门设立的一种培养奥林匹克竞技人才的学校。

当时的学校有专门的体育教师。

2. 国外学校体育的发展

(1) 希腊化时期到中世纪神学统治时期（希腊化指公元前 334 年——公元 1 世纪）

① 希腊化时期：

希腊独立性丧失，文化的交融，体育不再服务于军事，而是发展学生身体使之健康为主要任务。

② 罗马时期：

学校有三级：7-12 初级学校，12-16 文法学校，16 以后是修辞学校。强调演说雄辩。体育被排挤。公元一世纪，宗教统治，宣扬肉体是灵魂的监狱。

(2) 文艺复兴时期到资本主义初期（14 世纪—18 世纪初）的学校体育

①文艺复兴时期:

在教育领域内,教育观是人文主义。

如意大利维多利亚提出:教育的最终目的是培养精神、身体、道德都充分发展的人。体育应被看成高尚的、与科学知识教育并重的教育内容。

宗教改革,重视教育改革,注重文化知识与身体并重。特别是捷克

教育家夸美纽斯提出“适应自然”的教育原则,被誉为“近代学校体育之父”。

“身体是灵魂的住所,主张有规律有节制的生活,尤其是适度的饮食、体育运动及必要的睡眠。”

②资本主义初期

a.英国洛克:教育由德育、体育、智育做了明确的区分,着眼实际锻炼。他的《教育漫话》“健全的精神寓于健全的身体,这是对于幸福人生的一个简短而充分的描绘”。

制定锻炼体魄的周密规则:穿衣不宜过暖,洗冷水浴,游泳;饮食应清淡、简单等。

b.卢梭的《爱弥尔》。

锻炼身体、强健体魄是培养具有自由、独立人格的自然人(教育目标)所不可缺少的素质。身体是意志及精神陶冶的基础。一切邪恶都是从虚弱产生的。锻炼身体可以巩固人类更高级的能力基础。反对溺爱孩子,让孩子接受自然的教育。

(3)自由资本主义时期以来的学校体育

①德国博爱派教育实践家巴泽多(1723-1790)

在德绍创建了第一所博爱学校。体育列为正式课程,创立了“德绍五项”(跑步、跳高、攀登、平衡、负重),采用按年龄选用教材和分组教学的方法。

②博爱派教育家古茨穆茨(1759-1839)

被誉为“德国近代体育之父”。从理论与实践对体育理论进行系统的整理,创造了自己的体操体系——八项运动。适应了当时社会发展,彻底改变了贵族的性质。相继其他国家也颁布了许多关于学校体育的法案,标志着学校体育体制的确立。

19世纪初期,丹麦、瑞典、德国等先后把体操规定为中小学必修课程。

19世纪后期到20世纪初期,美、德、法、英颁布了中小学学校体育法案。标志着学校体育体制的确立。

③第一次世界大战后

最具有影响的是美国的“新体育”学说和奥地利高尔霍菲尔的学校体育改革。还有前苏联颁布了《学校体育教学基本法条例》。

a.“新体育”:

认为体育是通过身体进行的一种教育活动,教育既为身体也为精神。即包括机体教育、神经肌肉活动教育、品德教育和智力教育。

b.高尔霍菲尔

提出学校体育必须遵循生理学,符合学生需要的主张。重视户外自然活动、游戏活动、强调循序渐进原则,考虑儿童的年龄和性别特征、地区和社会环境的差异,提倡用人体测量手段检验体育实践的效果。

④第二次世界大战后

a.苏联注重运动技术和体力增长的研究与教育。

b.日本将学校体育与终身体育联结起来,注重体验运动乐趣、热爱运动相结合。

c.其他社会主义国家以凯洛夫的体育思想为主导。

d.二战后学校体育的整体特点:

教学内容更加丰富。

教学形式和方法多样化。

推行体育测试制度。

课外体育活动得到广泛重视。

【核心笔记】我国学校体育的历史沿革

1.我国古代学校体育简况

据史料记载,夏代已有称为“校”、“序”、“庠”等不同名称的学校。商代又出现了“大学”和“庠”两级施教的学校教育。西周时,分为“国学”和“乡学”两种,但都为奴隶主贵族子弟设立。当时,文化知识和书籍文献都为官府所垄断,所以说“学在官府”。

奴隶主贵族子弟学校的教育内容是礼、乐、射、御、书、数,称为“六艺”。其中,射、御是军事技能的训练,也具有体育的性质。此外,“乐”内容中的舞蹈,也含有体育的意义。到西周时学校已形成了较为完备的系统。

(1) 重文而轻武:

西周以后,东周和春秋战国时期,由奴隶制向封建制社会转变,由原来的“学在官府”变为“学在四夷”,兴起私人讲学、办学之风。但是,从西汉到清朝末年,一般学校的教育内容,是以儒家的“五经”、“四书”为主,偏重德育、智育,教育思想是重文而轻武。

(2) 文举、武举分科制度

唐代实行文举、武举分开的科举制度,宋朝开始兴办武学,文武教育于是截然分途。明、清用“八股文”的科举取士方法,学校教育只是埋头读书、背书、写字、做八股文章。直到清朝末年,学习日本和欧美各国,在这些学校中才开始有体操(相当于体育)的教育内容。

2.我国近代学校体育形成与发展概述

按现在一般的历史分期,是以鸦片战争到“五四”运动,作为我国近代历史时期。但就体育而言,以清朝末年才开始引进西方近代体育,到“五四”运动时期,这段时间很短,还没有多少有关学校体育历史可以叙述。所以,我国体育界只好采取从鸦片战争到中华人民共和国成立之前,作为我国近代体育时期。

(1) 自 1840 年鸦片战争以后

推出了一次所谓“自强、求富”的洋务运动,在教育方面,他们主张学西方,兴办西学,开始创办西方式的新式学堂,包括军事学堂,把体操规定为学堂的学习课程,内容主要是瑞典式、德国式、日本式的普通体操,兵式体操和游戏等。从而使中国学校教育首次出现了体育课程和体育活动。虽然当时洋务派办的西方式学堂极少,但对西方近代体育在我国的传播起到了不可忽视的作用。

(2) 甲午战争后

甲午战争后,洋务运动失败,继起维新运动。以康有为、梁启超、严复等为代表的维新派积极提倡西学,首次提出了在学校中必须德智体三育并重的思想。强调了体育在学校教育中的地位和作用。这对我国学校体育的发展影响是巨大而深远的。

①1903 年《奏定学堂章程》

随着义和团运动和八国联军入侵中国,推行“新政”进行改革。其中对教育制度的重大改革就是废除科举,兴办学校,并于 1903 年颁布了《奏定学堂章程》,规定各级各类学堂中都设立体操科。小学堂每周 3 学时,中学堂每周 2 学时,高等学堂每周 3 学时,由于各级学堂都安排了体育课,从而使近代学校体育得到普遍实施,结束了我国两千多年无体育课的状况。

②辛亥革命后学校体育的“双轨现象”

a.辛亥革命后,仍沿袭清末军国民教育兵操为主的体操课;

b.由于受教会学校和基督教青年会的影响,许多学校则在课外开展球类和田径为主的活动和竞赛。由于课内和课外两种明显不同的体系,形成了学校体育的“双轨现象”

③“五四”新文化运动

a.毛泽东同志 1917 年在《新青年》上发表《体育之研究》。

b.恽代英的《学校体育之研究》也极具代表性。

c.1922 年《壬戌学制》是受实用主义教育思想的影响,参照美国“六三三制”。

d.1923 年《新学制课程标准》的公布,正式将学校“体操科”改为“体育课”。并纳入了生理卫生和保健知识。这是我国学校体育史上的一个新的里程碑。

④体育教学规律和方法的探索

体育教师的重视教学研究。如“三段教学法”、“单元教学法”、“分类教学法”等。

⑤课外活动、体育师资培养

学校课外活动及校内外运动竞赛比过去更加活跃。重视了对师资的培养。当时最为典型的是“南京高等师范学校体育科”和“北京高等师范学校体育科”。

⑥两种政权的学校体育

国民党时期，学校体育发展很不平衡。在国民党统治区，成立了学校体育的领导机构，先后颁布了不少学校体育法令，教育部还聘请国内外一部分体育专家编写了各种体育教材和教学参考书，培养了体育师资，这些反映了当时体育界有识之士对实施学校体育的某些设想和愿望，对近代学校体育产生过一定影响。

⑦国民党时期的问题

当时，学校体育只注重训练少数选手去夺锦标，体育课被视为“小四门”可有可无，课上“放羊式”现象普遍存在，从而使学校体育发展缓慢，学生健康状况极差。

⑧中国共产党的革命根据地

在苏区和解放区内，各级各类学校都开设体育课和课外体育活动，活动内容丰富多彩，并经常举行各种类型的运动竞赛和运动会。在物质条件十分困难的情况下，广大师生想方设法，因陋就简，土法自制。1941年创建的延安大学体育系，为解放区培养了一批体育干部。

3.新中国以来学校体育的发展概况

(1) 初创阶段(1949—1957)

①毛泽东：健康第一(50.6)

身体好、学习好、工作好(53.8)

教育方针(57年)

②学习苏联：劳卫制(54年)；大纲(56年)

③建立机构：教育部体育处；群体司；军体部。六所体院；38所师范体育系

(2) 曲折发展阶段(1958—1965)

大跃进：61年新大纲教材；劳卫制改为锻炼标准；课余训练竞赛恢复发展

(3) 严重破坏阶段(1966—1976)

劳动代体育，军训代体育。混乱倒退

(4) 改革开放，新的发展阶段(1977年以后)

①健全了管理机构：1977年教育部设立了体育司，国家体委恢复了学校体育处，各省、市、县、教育厅(局)也相应设立体育卫生处(科)，并设有专门研究体育教学的体育教研室。从而保证学校体育工作向着规范化、制度化、科学化的方向发展。

②法规制度建设：1979年5月在扬州会议标志着我国学校体育卫生工作开始进入科学管理阶段。《高等学校体育工作暂行规定》(试行草案)和《中小学体育工作暂行规定》(试行草案)。1990年3月12日经国务院批准颁布了《学校体育工作条例》，从而使我国学校体育工作开始真正进入法制化轨道。

③体育科学研究：创办了《中国学校体育》和《体育学刊》等杂志，出版了一批专著和教材。成立了各级协会。

④重视学生的体质状况：分别在1979年，1985年，1990年，2019年，2000年、2019年分别进行了大规模的体质测试。

⑤课外运动训练：为国家培养大批优秀的体育后备人才，我国已初步形成了“一条龙”的学校课外运动训练体制。高等学校试行高水平运动队训练，同时在部分高校筹建中国大学生体育训练基地。大大提高了学校体育运动技术水平。

⑥课外体育活动：在课外体育活动方面，组织形式更加多样，内容丰富。《国家体育锻炼标准》更加切合实际，灵活性大，易于推广。学校运动竞赛十分活跃，从全国到省、市以及学校的运动会已基本形成制度。

⑦体育师资队伍建设：体育师资队伍建设发展快速。师资的数量与质量发生变化。

⑧体育场馆器材设备建设：体育场馆器材的数量与质量的变化；体育场馆器材的规格的变化。

2024 年中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研复习提纲

《运动训练学》考研复习提纲

田麦久《运动训练学 第 2 版》复习提纲

第 1 章 运动训练学导论

复习内容：竞技体育
复习内容：运动训练
复习内容：运动训练学
复习内容：项群理论
复习内容：专项训练理论
复习内容：运动成绩
复习内容：竞技能力（重点）

第 2 章 运动训练的辩证协同原则

复习内容：运动员竞技能力构成规律
复习内容：运动员竞技能力的变化规律
复习内容：运动员竞技能力的表现规律
复习内容：运动训练原则的历史演变
复习内容：基于辩证协同思想的训练原则体系
复习内容：导向激励与健康保障原则(原则之一)
复习内容：竞技需要与区别对待原则（原则之二）
复习内容：系统持续与周期安排训练原则（原则之三）
复习内容：适宜负荷与适时恢复训练原则(原则之四)

第 3 章 运动员竞技能力及其训练（上）

复习内容：力量素质及其训练
复习内容：速度素质及其训练
复习内容：速度训练的基本要求
复习内容：耐力素质及其训练
复习内容：协调素质及其训练
复习内容：柔韧素质及其训练
复习内容：灵敏素质及其训练
复习内容：运动技术的定义及其构成
复习内容：运动技术的训练方法
复习内容：运动技术训练的基本要求

第 4 章 运动员竞技能力及其训练（下）

复习内容：运动战术的定义及其构成
复习内容：战术训练方法
复习内容：战术训练的基本要求
复习内容：运动员心理能力的定义及其构成
复习内容：常用的心理训练方法
复习内容：心理训练的基本要求
复习内容：运动员知识能力概述

第 5 章 运动训练方法及其应用

复习内容：运动训练方法基本定义与意义
复习内容：训练方法的基本分类与依据
复习内容：训练方法基本要素与功能
复习内容：模式训练法
复习内容：程序训练法
复习内容：微机辅助法
复习内容：分解训练法
复习内容：持续训练法
复习内容：变换训练法

第 6 章 运动训练负荷及其设计与安排

复习内容：训练负荷设计的依据
复习内容：训练负荷设计需考虑的问题
复习内容：训练负荷的要求
复习内容：训练负荷设计安排的基本模式
复习内容：运动训练负荷与安排的专门模式
复习内容：训练负荷监控及其应用

第 7 章 运动训练过程与训练计划

- 复习内容：运动训练过程的层级体系
- 复习内容：多年训练过程的序列安排
- 复习内容：多年训练过程中的链接模式
- 复习内容：运动训练的基本流程
- 复习内容：制定训练计划的必要性和认知要点
- 复习内容：各层级训练计划的制订
- 复习内容：年度训练计划的制订

第 8 章 教练员职责与训练行为

- 复习内容：教练员的作用与职责
- 复习内容：教练员扮演的角色
- 复习内容：教练员的执教对象及其分类
- 复习内容：教练员的职务等级
- 复习内容：教练员的执教及其执教理念
- 复习内容：教练员执教相关知识
- 复习内容：教练员执教相关能力

《运动生理学》考研复习提纲

运动生理学复习提纲

复习要求：

一、明确运动生理学的研究对象、任务、方法及其与相邻学科的关系。

复习内容：

- 一、运动生理学的研究对象和任务；运动生理学与现代科学技术发展的关系；运动生理学与其他生物学科的关系；
- 二、机体的基本生命特征：新陈代谢、兴奋性、应激性、适应性、生殖；
- 三、人体生理机能的调节：神经调节、体液调节、自身调节、生物节律；
- 四、人体生理机能调节的控制：非自动控制系统、反馈控制系统和前馈控制系统。
- 五、运动生理学研究的基本方法
- 六、运动生理学的历史与研究现状：运动生理学的历史、当前运动生理学的几个研究热点
- 七、运动生理学的发展趋势：微观水平研究不断深入、宏观水平研究更加发展、研究方法日益创新、应用性研究受到重视、研究领域不断扩大。

第一章 骨骼肌机能 纲要

复习要求：

- 一、了解骨骼肌细胞的生物电变化，肌纤维的收缩过程；
- 二、掌握骨骼肌的物理、生理特性，骨骼肌收缩形式；
- 三、掌握肌纤维类型的生理特征及其与运动的关系；
- 四、明确机电现象。

复习内容：

- 一、复习肌纤维的结构：肌原纤维和肌小节、肌管系统、肌丝的分子组成；
- 二、骨骼肌细胞的生物电现象：静息电位、动作电位、动作电位的传导、细胞间的兴奋传递、肌电；
- 三、肌纤维的收缩过程：肌丝滑行学说、肌纤维收缩的分子机制、肌纤维的兴奋-收缩耦联；
- 四、骨骼肌的特性：骨骼肌的物理特性、骨骼肌的生理特性及其兴奋条件(阈刺激、阈强度)；
- 五、骨骼肌收缩：骨骼肌的收缩形式(向心收缩、等长收缩、离心收缩、等动收缩)、骨骼肌收缩的力学表现(绝对力量、相对力量、爆发力)、运动单位的动员(运动单位、运动单位动员)；
- 六、肌纤维类型与运动能力：肌纤维类型的划分(快肌纤维、慢肌纤维)、不同类型肌纤维的形态、机能及代谢特征、运动时不同类型运动单位的动员、肌纤维类型与运动项目、训练对肌纤维的影响(肌纤维的选择性肥大、酶活性改变)；
- 七、肌电的研究与应用

第二章 血液 纲要

复习要求：

- 一、熟悉内环境-动态平衡及其在保证新陈代谢中的生理意义，明确血液组成的机能；
- 二、掌握运动对血液有形成分的影响。

复习内容：

2024 年中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研核心题库

《运动训练学》考研核心题库之名词解释精编

1. **过度负荷 excessive load**
【答案】超过运动员承受能力，导致运动员机体产生严重劣变的训练负荷。
2. **运动智能 sport intellect**
【答案】运动员智力和知识在运动训练和竞赛中的表现和运用。运动员竞技能力的构成因素。
3. **训练过程控制 control of training process**
【答案】通过专门的方法和手段，按既定的方向和目的，以及预先确定的工作方式，对运动训练活动进行把握和调节的行为。
4. **过度训练 excessive training, over training**
【答案】施以超过运动员机体所能承受的生理或心理负荷，导致产生劣变现象的训练。严重者亦会导致过度疲劳的出现。
5. **竞赛负荷 competition stress**
【答案】在各类竞赛以及具有竞赛性质的训练过程中运动员机体所承受的刺激。竞赛负荷既有生理方面的，又有心理方面的。
6. **体能 physical efficiency**
【答案】运动员机体的基本运动能力。运动员竞技能力构成因素的重要组成部分。
7. **智力训练 intelligence training**
【答案】现代运动训练的重要内容之一。在运动训练过程中有目的、有计划地提高运动员智力水平的训练活动。
8. **运动员 athlete**
【答案】运动训练活动的主体，竞技活动中竞技能力的直接体现者和运动成绩的创造者。又称选手。
9. **“三从一大”训练原则 principle of training under high difficult, strict, real competition settings and big load**
【答案】从难、从严、从实战需要出发科学地进行大运动量训练的原则。
10. **一般训练 general training**
【答案】通过多种多样的身体练习、训练方法和手段，提高运动员各器官系统的机能，改进身体形态，全面发展运动素质，掌握多种运动技巧，改善一般心理品质的训练活动。
11. **翼项系数 affiliated event index**
【答案】竞速项目运动员通过翼项距离的位移速度对其通过主项距离的位移速度的相对变化量。可用翼项位移时间与主项位移时间的比值予以表述。
12. **体能主导类项群 physique dominated event-group**
【答案】以运动员的体能为竞技能力主导因素的项目群组，按竞技能力主导因素对竞技项目划分的分

类体系中的一个大类，包括快速力量性项群、速度性项群和耐力性项群三个亚类。

13. 电刺激训练法 electrical stimulation

【答案】以脉冲电流代替大脑发出的中枢神经冲动，使肌肉收缩，籍以提高肌肉力量的训练方法。

14. 一般耐力 general endurance

【答案】运动员进行长时间体育活动的的能力。

15. 竞技状态 competitive form

【答案】运动员创造优异运动成绩所处于的适宜的准备状态。

16. 全程性多年训练过程 overall multi-yearly training process

【答案】运动员从开始参加训练，经过系统培训，达到个人竞技高峰，一直到停止竞技训练活动的完整训练过程。这一过程通常会持续十几年，甚至二、三十年。全程性多年训练过程一般分为基础训练阶段、专项提高阶段、最佳竞技阶段以及竞技保持阶段四个阶段。

17. 竞技保持训练阶段 maintaining stage of competitiveness training

【答案】全程性多年训练过程的第四个即最后一个阶段。是运动员渡过了自己的竞技高峰之后，继续参与竞技训练和比赛的阶段。持续时间约 2—5 年。主要任务为努力保持已达到的专项竞技水平，尽力延缓和推迟专项竞技水平的下降。

18. 耐力性项群 endurance event-group

【答案】以运动员体能中的耐力素质为竞技能力的主要决定因素的项目群组，按竞技能力主导因素对竞技项目划分的分类体系中体能主导类里的一个亚类，主要包括中长距离走、跑、速滑、游泳、越野滑雪、长距离公路自行车、划船及铁人三项等项目。

19. 赛前训练 pre_seasonn training

【答案】比赛前调整运动员竞技能力状态，为比赛取得好成绩直接进行准备的阶段性训练。

20. 项群训练理论 event-group training theory

【答案】揭示具有共同特点的项目群组训练规律的科学理论。

21. 训练周期 period of training

【答案】周而复始，循环往复的训练过程。训练过程不是直线式的运作，而是周期性循环发展的。

22. 竞赛时期 competition period

【答案】以参加比赛、创造理想成绩为基本目的而组织的训练阶段，训练大周期的核心组成部分。

23. 自觉积极性训练原则 principle of training with self motivation and active manner

【答案】要求运动员正确认识参加训练的目的，发挥主观能动性，积极主动地完成训练任务的训练原则。

24. 战术风格 tactics style

【答案】运动员（队）的战术体系中独有的基本定型化的特征。

25. 运动训练过程 sport training process

【答案】运动训练活动进行的步骤和程序。是运动训练在时间维度上的体现，是运动训练的固有属性。

26. **调整周** adjusting week

【答案】运动员因为训练、比赛处于疲劳状态时，所采用的以休整、恢复为基本任务的训练周型。也称恢复周。

27. **运动年龄** sport career age

【答案】运动员从事体育专门训练的年度。

28. **隔网对抗性项群** net separated competition event-group

【答案】以运动员技能与战术能力中的隔网对抗能力为竞技能力的主要决定因素的项目群组，按竞技能力主导因素对竞技项目划分的分类体系中技能主导类里的一个亚类，主要包括乒乓球、羽毛球、网球和排球等项目。

29. **力量耐力** strength endurance

【答案】运动员在静力性工作中长时间保持相应强度的肌紧张，或在动力性工作中多次完成相应强度的肌收缩的能力。前者称为静力性力量耐力，后者称为动力性力量耐力。动力性力量耐力又可区分为最大力量耐力，快速力量耐力以及长时间力量耐力。

30. **制胜类项群** • winning event-group

【答案】采用比赛中运动员扼制住对手取得绝对胜利，或计分战胜对手的方法评定运动成绩的项目群组，按运动成绩评定方法对运动项目的分类体系中的一个大类，包括摔跤、柔道、跆拳道武术散打和拳击等项目。

31. **家族调查** family investigation

【答案】对训练预选对象家族遗传性状的调查。也称“谱系调查”，是人类遗传学的重要研究方法，是根据人类遗传学多基因数量性状遗传的连续性原理提出来的。通过对被选对象家族的调查，确定所要了解的特定性状在这个家族中是否有遗传因素的表现，以及它可能有的遗传方式，借以预测该对象这一性状未来发展的趋势，以决定对该对象的取舍。

32. **创新技法** methods of invention

【答案】创新者根据体育创新活动实践，所总结出的符合体育科学理论和运动项目发展规律，以及能够提高创新思维能力的各种方法和技巧。

33. **区间性多年训练过程** staged multiyear — training process

【答案】两年以上特定时间的多年训练过程。是全程性多年训练过程的组成部分。

34. **技术环节** sport technique segment

【答案】运动技术基本结构的各个组成部分。一个完整的运动技术都由若干部分组成。每个部分即为该技术的一个环节。

35. **训练课** workout

【答案】组织实施运动训练活动的基本单元和基本组织形式。

36. **训练负荷** training load

【答案】运动训练过程中，以身体练习（又称运动动作）或心理练习为基本手段，对运动员机体施加的训练刺激。运动员机体对训练负荷刺激的反应表现在生理和心理两个方面，前者称生理负荷，后者称心理负荷（见有关条目）。

37. 得分类项群 scoring event-group

【答案】采用比赛得分的方法评定运动成绩的项目群组，按运动成绩评定方法对运动项目划分的分类体系中的一个大类，包括乒乓球、羽毛球、网球和排球等项目。

38. 转移训练 diversionary training

【答案】有目的地改变训练内容，采用新异的或非专项内容进行练习的手段和方法，以转移运动员的注意点和兴奋点，消除运动员对本专项训练产生的心理厌倦和疲劳。

39. 痕迹效应 trace effect

【答案】训练过程中前一次负荷的效应在机体内部留下的痕迹在其后一次负荷的实施中反映出来，直接影响后一次负荷的训练效果的现象。

40. 竞技能力补偿效应 Compensatory effect of competitive ability

【答案】运动员竞技能力构成因素中某种素质或能力的缺陷，为其它高度发展的素质或能力所弥补和代偿，使其总体竞技能力保持在特定水平的效果。

41. 超量恢复集中效应 concentrative effect of overload

【答案】使不同训练课、不同训练内容的超量恢复时相聚合一起在比赛日出现的现象。

42. 高原训练法 altitude training

【答案】利用高原低压、缺氧环境激发运动员机体的补偿机制，提高氧代谢能力的训练方法。

43. 教练员 coach

【答案】从事竞技运动训练工作，培养运动员并指导他们参加运动竞赛争取优异成绩的专业人员。

44. 临赛状态 pre-competition status

【答案】运动员面临比赛之际的身心状态。

45. 平衡能力 balance ability

【答案】运动员在完成各种有支撑或无支撑动作时，控制身体重心，完成技术的能力。

46. 负荷强度 intensity of training load

【答案】负荷对机体刺激的深刻程度，是构成训练负荷的重要方面。负荷强度刺激引起的机体反应比较强烈，所产生的训练适应也比较深刻，能较快地提高机体各器官系统的机能水平，但不太稳固，解除负荷后消退得也较快。

47. 耐力素质 endurance

【答案】有机体在较长的时间内，保持特定强度负荷或动作质量的能力。

48. 变异组合多元动作结构项群 irregular combinative multiple movement structure event-group

【答案】以变异组合多元结构为主要运动技术动作特征的项目群组，按动作结构对竞技运动项目划分的分类体系中多元动作结构类型里的一个亚类，包括篮球、手球、足球、水球、曲棍球、冰球、乒乓球、羽毛球、网球、排球、拳击、摔跤和柔道等项目。

49. 动作速度 movement speed

【答案】人体某一部分完成特定动作的移动速度。

2024 年中国矿业大学（徐州）346 体育综合考研题库[仿真+强化+冲刺]

中国矿业大学（徐州）346 体育综合之运动训练学考研仿真五套模拟题

2024 年运动训练学五套仿真模拟题及详细答案解析（一）

一、名词解释

1. 变换训练法 change training

【答案】在改变场地、器材、时间、空间等训练环境与条件，或改变练习速度、速率、时间、力量等训练负荷以及改变动作组合的情况下进行训练的方法。

2. 最佳竞技训练阶段 superior stage of competitiveness training

【答案】全程性多年训练过程的第三个阶段。持续时间 4—8 年。主要任务为创造专项优异运动成绩。训练的重点内容及顺序与专项提高阶段相同。

3. 多种竞速能力 duozhong speed ability in various distances

【答案】竞速项目运动员在不同速度区间的竞技能力，亦即在不同长短翼项上的竞速能力。通常可分为绝对速度（或最大速度）、相对速度、专项耐力、相对耐力、一般耐力五大类。

4. 战术能力 tactics ability

【答案】运动员掌握和运用战术的能力。运动员竞技能力的重要构成因素。

5. 专项力量 specific strength

【答案】完成专项运动技术动作和提高专项运动成绩所必需的专门力量能力。

6. 竞技能力非衡结构 unbalanced structure of competitive abilities

【答案】运动员个体竞技能力各构成因素不均衡发展的相互关系。竞技能力非衡结构具有存在的普遍性、绝对性及局限性等特性。

7. 竞赛时期 competition period

【答案】以参加比赛、创造理想成绩为基本目的而组织的训练阶段，训练大周期的核心组成部分。

8. 导向目标 target goal

【答案】儿童少年参训选手未来发展的导向目标，即对优秀运动员运动成绩与竞技能力的要求。

二、问答题

9. 依训练理论研究，该理论所涵盖的领域可分哪几个层次？

【答案】（1）一般训练理论。（2）项群训练理论。（3）专项训练理论。

10. 试制订短跑运动员准备期第一阶段的一个周的训练计划。

【答案】（1）是否有周的两段结构；（2）运动负荷的量与强度是否搭配合理，节奏是否合理；（3）运动技术与一般身体训练的安排比例是否合理；（4）专项身体训练与一般身体训练的安排比例是否合理；（5）训练的内容是否丰富多样。（6）是否有结合短跑专项的训练内容。

11. 简技竞技技术常用的几种方法？

【答案】分为

- (1) 直观法与语言法
- (2) 完整法与分解法
- (3) 想象法与表象法
- (4) 减难法与加难法

12. 简述竞技状态的定义和表现

【答案】为了在重要比赛中创造优异的成绩，运动员总是求通过科学的训练与地动员机体潜力，把自己在训练中获提的竞技能力最充分地发挥出来，创造优的成绩。运动员参赛的准备状态叫况技状态
表现：形成阶段：对训练负荷的应答性提高
保持阶段：动员心理、生理能力的潜能，各系统高度协调
消失阶段：机体拒绝继续高强度工作

13. 速度素质分哪几类？

【答案】(1) 反应速度。(2) 动作速度。(3) 移动速度。

14. 在组织综合训练课的基本部分时应注意哪些问题？

【答案】(1) 各种内容练习之间的顺序。(2) 改变训练内容时必须做好适合性的专项准备活动。(3) 注意不同训练内容负荷的累积效应。(4) 安排作用于同一机能系统的练习时，负荷应有破浪型的变化。

三、论述题

15. 在选择训练方法时应考虑哪些因素

【答案】项目因素；施训主体因素；训练对象因素；训练目的；任务因素；训练内容因素；训练阶段因素；负荷因素；训练条件因素（场地、器材、气候等）

16. 区别对待原则的定义，科学基础和要求

【答案】(1) 区别对待原则指对于不同专项、不同的运动员或不同的训练状态，不同的训练任务及不同的训练条件，都应有区别地组织安排各自相应的训练过程选择相应的训练内容，给予相应的训练负荷的原则。

(2) 科学基础：

- ①运动专项竞技需要的多样性
- ②运动员个人特点的多样性
- ③运动特点的多变性

(3) 训练学要点：

- ①贯彻区别对待原则所需注意的因素
- ②正确处理训练中中共性与个性的关系
- ③教练员要及时准确地掌握运动员的具体情况

17. 试述安排年度训练计划的注意事项。

【答案】(1) 年度计划是多年训练的一个环节，又是制订阶段计划的依据。(2) 制订年度训练计划必须明确该年在多年训练过程中所处的位置和基本任务。(3) 根据上年度的训练情况，确定该年应达到的训练水平、竞技能力和运动成绩。(4) 按照本年度重要比赛日程，划分适宜的训练周期、各阶段的训练内容和负荷。

18. 试述决定训练周期时间的固定因素与变异因素的关系。

【答案】周期安排原则的依据是人体竞技能力变化和适宜比赛条件出现的周期性特征，其中，后者是决定训练周期时间的固定因素，而前者则是变异因素。因为重要比赛日程的安排通常与某个项目最适宜的比赛条件的出现是一致的，而且通常在上一年度即已确定。竞技状态的发展过程

2024 年运动训练学五套仿真模拟题及详细答案解析（二）

一、名词解释

1. 竞技状态 competitive form

【答案】运动员创造优异运动成绩所处于的适宜的准备状态。

2. 创纪录战术 tactics for creating record

【答案】竞速选手在比赛过程中，以打破纪录或创造个人最高成绩为目标，按预先制定好的速度安排参加比赛，所选用的比赛战术。

3. 优秀运动员特征模型 model of outstanding athlete's characteristics

【答案】优秀运动员竞技能力结构的共性特征。运动员的参加专项比赛所需要的竞技能力都是由其体能、技能、战术能力、心理能力与运动智能所构成的（参见竞技能力条目）。每个运动员的竞技能力结构都有着各自不同的特点，但优秀运动员竞技能力的结构又有着许多共同的特征。

4. 耐力性项群 endurance event-group

【答案】以运动员体能中的耐力素质为竞技能力的主要决定因素的项目群组，按竞技能力主导因素对竞技项目划分的分类体系中体能主导类里的一个亚类，主要包括中长距离走、跑、速滑、游泳、越野滑雪、长距离公路自行车、划船及铁人三项等项目。

5. 专项训练 specialized training

【答案】采用专项运动的本身，或与专项在动作结构上、能量供给上、对机体的作用上相似的手段所进行的训练。

6. 力量耐力 strength endurance

【答案】运动员在静力性工作中长时间保持相应强度的肌紧张，或在动力性工作中多次完成相应强度的肌收缩的能力。前者称为静力性力量耐力，后者称为动力性力量耐力。动力性力量耐力又可区分为最大力量耐力，快速力量耐力以及长时间力量耐力。

7. 负荷强度 intensity of training load

【答案】负荷对机体刺激的深刻程度，是构成训练负荷的重要方面。负荷强度刺激引起的机体反应比较强烈，所产生的训练适应也比较深刻，能较快地提高机体各器官系统的机能水平，但不太稳固，解除负荷后消退得也较快。

8. 竞技能力结构 Competition activity structure /Performance ability structure

【答案】运动员竞技能力各组成要素之间相互联系、相互作用的方式。反映着竞技能力各要素之间的关系。

二、问答题

9. 青少年运动员训练要注意哪些方面问题？

- 【答案】
- （1）处理好基本技术与高难度的关系
 - （2）处理好特长技术与全面技术的关系
 - （3）处理好规范化与个体差异的要求
 - （4）循序渐进与难点先行关系
 - （5）处理好合理的内部机制与正确的外部形态关系
 - （6）抓好技术风格的培养

- (7) 处理好“学习因素”与“训练”因素的关系
- (8) 改善动作基本结构，提高技术组合水平
- (9) 重视运动技术创新

10. 简述战术训练的基本要求

【答案】(1) 深刻把握项目制胜规律；(2) 抓住战术意识培养这一核心环节；(3) 着重培养运动员战术运用能力；(4) 处理好个人战术和集体战术配合的关系；(5) 重视战术组合。

11. 试制订跳高运动员基本训练周的第一个阶段的一个周的训练计划。

【答案】(1) 是否有周的两段结构；(2) 运动负荷的量与强度是否搭配合理，节奏是否合理；(3) 运动技术与一般身体训练的安排比例是否合理；(4) 专项身体训练与一般身体训练的安排比例是否合理；(5) 训练的内容是否丰富多样。(6) 是否有结合跳高专项的训练内容。

12. 简述战术的构成？

【答案】竞技战术包括战术观念、战术指导思想、战术意识、战术知识、战术形式和战术行动等构成。

13. 简述分解训练法的概念和基本类型

【答案】分解训练法是指将完整的技术动作或战术配合过程合理地分成若干环节或部分，然后按环节或部分分别进行训练的方法。

分解训练法的基本类型主要分为：单纯分解训练法；递进分解训练法；顺进分解训练法；逆进分解训练法

14. 简述运动员从事力量训练的注意事项。

【答案】(1) 力量素质的训练要全面而又有重点；(2) 练习时要使肌肉充分拉长和收缩，练习后要使肌肉充分放松；(3) 进行力量练习时，要全神贯注，念动一致，注意安全；(4) 紧密结合专项特点安排力量训练，注意正确的技术动作；(5) 进行力量训练时要掌握正确的呼吸方法；(6) 训练中要采用大负荷与循序递增负荷；(7) 力量素质训练要系统科学安排，不间断；(8) 要偏重摆动的动力性练习。

三、论述题

15. 试述体能主导类速度性项群运动员的训练特点？

【答案】特点有：(1) 体能训练。由于技术动作相对简单，并表现为周期性的多次重复，因此，体能训练的关键在有精选有效的方法迅速提高体能水平。这就决定了训练中力求使训练内容、训练手段简练、集中，力求实效，减少不必要的体能消耗，从而使各种训练手段的最佳组合成为提高训练效果的关键环节。如：赛跑运动员多采用跑——跳、跳——跑的组合，(2) 技能训练。技术训练重视完整技术和动作节奏的连贯性，重视关键技术环节的实效性，强调体能与关键技术的紧密结合。因此，提高和完善动作周期的经济性和实效性，是教师训练的关键。(3) 心理和智能训练。主要集中于培养运动员心理调节能力和顽强的意志品质，以为速度感、节奏感和高度集中注意力的能力，以满足比赛所需要的心理素质。

16. 试述克服心理障碍的心理训练。

【答案】(1) 转移注意力训练。(2) 肌肉神经放松训练。(3) 提高睡眠质量。(4) 回忆技术动作的心理训练。(5) 消除紧张情绪的心理训练：①参加竞赛；②利用模拟比赛消除紧张情绪；③竞赛中紧张情绪的转移训练；④情绪对比的心理训练。(6) 增强竞赛信心的心理训练：①结合赛前测验进行信心训练；②增强信心的自我训练。

17. 试举例说明反应速度、位移速度和动作速度的训练方法和手段。

【答案】反应速度：信号刺激法；运动感觉法；移动目标练习法。动作速度：单一动作计时练习法；负重练习法；借助环境条件训练法；位移速度：计时跑；借助外力练习法；利用跑的专门练习；发展运动

附赠重点名校：体育综合 2014-2022 年考研真题汇编

第一篇、2022 年体育综合考研真题汇编

2022 年湖南师范大学 346 体育综合考研专业课真题

湖南师范大学 2022 年硕士研究生招生考试初试
自命题科目试题册

业务课代码：346

业务课名称：体育综合

满分：300 分

考试时间：3 小时

考生须知：1、答案必须写在答题纸上，写在其它纸上无效。

2、答题时必须使用蓝、黑色墨水笔作答，用其他笔答题不给分。不得使用涂改液。

运动生理学部分（共 100 分）

一、 名词解释（每题 4 分，共 20 分）

- 1、视敏度
- 2、红细胞比容
- 3、最大摄氧量
- 4、真稳定状态
- 5、超负荷原则

二、 简答题（每题 10 分，共 30 分）

- 1、骨骼肌肌纤维类型是如何划分的？不同类型肌纤维的形态学、生理学和代谢特征是什么？
- 2、何谓氧离曲线？影响氧离曲线的因素有哪些？
- 3、简述赛前状态的生理变化及机制，如何克服不良的赛前状态？

三、 论述题（每题 25 分，共 50 分）

- 1、影响动脉血压的主要因素有哪些？简述长期运动训练对心血管系统的影响。
- 2、何谓“运动性疲劳”？试述运动性疲劳的分类、产生原因以及判定指标？

《运动训练学》部分 (100 分)

一、名词解释 (每题 5 分, 共 20 分)

1. 运动成绩
2. 静力性拉伸练习
3. 运动训练手段
4. 运动负荷

二、简答题 (每题 10 分, 共 40 分)

1. 简述项群训练理论应用的具体体现。
2. 简述衡量运动员专项耐力的主要外部指标。
3. 简述制订战术方案注意事项。
4. 简述完整训练法及应用。

三、论述题 (每题 20 分, 共 40 分)

1. 试述适宜负荷与适时恢复训练原则的定义、科学基础与训练要点。
2. 结合实际阐述制订运动训练计划的必要性与认知要点。

《学校体育学》部分 (100 分)

一、名词解释 (每题 5 分, 共 30 分)

1. 直线式课程
2. 体育教学环境
3. 异质分组
4. 体育课程目标
5. 分解教学法
6. 身心全面发展原则

二、简答题 (每题 10 分, 共 40 分)

1. 简述初等教育 (义务教育) 阶段体育的主要特点与重点。
2. 简述分科课程与综合课程的区别及其利弊。
3. 简述体育课程资源开发的特点与意义。
4. 简述体育教学系统“三要素说”、“四要素说”与“五要素说”的基本含义。

三、论述题 (30 分)

试述我国中小学体育课程评价中存在的问题及其改革对策。(结合举例说明)

2022 年西安石油大学 346 体育综合考研专业课真题

西安石油大学 2022 年硕士研究生招生考试

专业课试题（题 A）

科目代码 346 科目名称 体育综合

考试日期 2021 年 12 月 26 日 (上) 午

(考生注意：请将答案全部写在答题纸上，写在试题纸上的答案一律无效)

第一部分：运动训练学

一、名词解释（共 5 题，每小题 6 分，共 30 分）

1. 无氧耐力
2. 运动训练适应
3. 向心收缩
4. 专项训练
5. 间歇训练法

二、简述题（共 3 题，每小题 20 分，共 60 分）

1. 简述影响运动员竞技状态的主要因素。
2. 简述机体对一次适宜训练负荷的反应过程。
3. 简述影响人体肌肉力量的主要因素。

三、论述题（共 2 题，每小题 30 分，共 60 分）

1. 论述运动训练中的有效控制原则。
2. 基于项群训练理论请论述竞技运动项目的分类，并举例说明。

第二部分：运动生理学

一、名词解释（共 5 题，每小题 6 分，共 30 分）

1. 超等长收缩
2. 神经元
3. 每搏输出量
4. 运动性蛋白尿
5. 乳酸阈

二、简述题（共 3 题，每小题 20 分，共 60 分）

1. 简述与骨骼肌相比，心肌细胞的收缩特点。
2. 简述肺换气与组织换气的过程。

西安石油大学 2022 年硕士研究生招生考试试题（题 A）

科目代码： 346 科目名称： 体育综合

3. 简述有氧工作能力常用的训练方法。

三、论述题（共 2 题，每小题 30 分，共 60 分）

1. 老年人最适宜的运动项目有哪些？体育锻炼时应注意哪些生理原则。

2. 身体素质与运动技能的发展相辅相成，谈谈运动技能的学习是如何提高身体素质的？

以上为本书摘选部分页面仅供预览，如需购买全文请联系卖家。

全国统一零售价： **¥498.00元**

卖家联系方式：

微信扫码加卖家好友：

