

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

(北京) 346体育综合考研精品资料

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（北京）346 体育综合考研精品资料

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、中国矿业大学（北京）346 体育综合考研真题及重点名校真题汇编及考研大纲

0. 中国矿业大学（北京）346 体育综合 2020-2021 年考研真题，暂无答案。

说明：分析历年考研真题可以把握出题脉络，了解考题难度、风格，侧重点等，为考研复习指明方向。

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：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（北京）346 体育综合考研大纲

①2023 年中国矿业大学（北京）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推荐资料，本项为免费提供。

二、2024 年中国矿业大学（北京）346 体育综合考研资料

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（北京）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（北京）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（北京）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（北京）346 体育综合考研核心题库之《运动训练学》简答题精编。

③中国矿业大学（北京）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（北京）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（北京）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（北京）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

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（北京）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（北京）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（北京）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（北京）346 体育综合考研核心题库之《学校体育学》简答题精编。

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（北京）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（北京）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（北京）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+课件+提纲]

①中国矿业大学（北京）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（北京）346 体育综合之《运动生理学》本科生课件。

说明：参考书配套授课 PPT 课件，条理清晰，内容详尽，版权归制作教师，本项免费赠送。

③中国矿业大学（北京）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（北京）346 体育综合考研核心题库之《运动生理学》名词解释精编。

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

③中国矿业大学（北京）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（北京）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（北京）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（北京）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（北京）346 体育综合考研初试参考书

《运动训练学》，田麦久，体育院校通用教材，人民体育出版社，2000 年 8 月第二版。

《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，人民体育出版社，2002 年 9 月。

五、本套考研资料适用学院和专业及考试题型

体育教研部：运动训练/社会体育指导/竞赛组织

单项选择题：20%；

判断题：20%；

简答题：20%；

论述题：40%

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异议请直接联系我们，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（北京）346 体育综合备考信息.....	13
中国矿业大学（北京）346 体育综合考研初试参考书目	13
中国矿业大学（北京）346 体育综合考研招生适用院系及考试题型	13
中国矿业大学（北京）346 体育综合历年真题汇编	14
中国矿业大学（北京）346 体育综合 2020 年考研真题（暂无答案）	14
中国矿业大学（北京）346 体育综合 2021 年考研真题（暂无答案）	18
中国矿业大学（北京）346 体育综合考研大纲.....	25
2023 年中国矿业大学（北京）346 体育综合考研大纲	25
2024 年中国矿业大学（北京）346 体育综合考研核心笔记	27
《运动训练学》考研核心笔记	27
第 1 章 运动训练学导论	27
考研提纲及考试要求	27
考研核心笔记	27
第 2 章 运动训练的辩证协同原则	33
考研提纲及考试要求	33
考研核心笔记	33
第 3 章 运动员竞技能力及其训练（上）	37
考研提纲及考试要求	37
考研核心笔记	37
第 4 章 运动员竞技能力及其训练（下）	50
考研提纲及考试要求	50
考研核心笔记	50
第 5 章 运动训练方法及其应用	55
考研提纲及考试要求	55
考研核心笔记	55
第 6 章 运动训练负荷及其设计与安排	65
考研提纲及考试要求	65
考研核心笔记	65
第 7 章 运动训练过程与训练计划	73
考研提纲及考试要求	73
考研核心笔记	73
第 8 章 教练员职责与训练行为	80
考研提纲及考试要求	80

考研核心笔记	80
《学校体育学》考研核心笔记	84
第 1 篇 学校体育总论	84
第 1 章 学校体育的产生与发展	84
考研提纲及考试要求	84
考研核心笔记	84
第 2 章 现代社会与学校体育	90
考研提纲及考试要求	90
考研核心笔记	90
第 3 章 学校体育的结构、功能与目标	94
考研提纲及考试要求	94
考研核心笔记	94
第 2 篇 体育课程与体育教学	98
第 1 章 体育课程	98
考研提纲及考试要求	98
考研核心笔记	98
第 2 章 体育教学目标	105
考研提纲及考试要求	105
考研核心笔记	105
第 3 章 体育教学过程与原则	109
考研提纲及考试要求	109
考研核心笔记	109
第 4 章 体育教学方法	113
考研提纲及考试要求	113
考研核心笔记	113
第 5 章 体育教学的设计与实施	119
考研提纲及考试要求	119
考研核心笔记	119
第 6 章 体育教学评价	130
考研提纲及考试要求	130
考研核心笔记	130
第 3 篇 课余体育	136
第 1 章 课余体育概述	136
考研提纲及考试要求	136
考研核心笔记	136
第 2 章 课余体育锻炼	140
考研提纲及考试要求	140
考研核心笔记	140
第 3 章 课余体育训练与学生体育竞赛	143

考研提纲及考试要求.....	143
考研核心笔记.....	143
第4章 大学竞技体育.....	151
考研提纲及考试要求.....	151
考研核心笔记.....	151
第4篇 学校体育管理.....	155
第1章 学校体育管理体制与法规.....	155
考研提纲及考试要求.....	155
考研核心笔记.....	155
第2章 体育教师.....	160
考研提纲及考试要求.....	160
考研核心笔记.....	160
第3章 学校体育环境.....	165
考研提纲及考试要求.....	165
考研核心笔记.....	165
《运动生理学》考研核心笔记.....	169
第1章 绪论.....	169
考研提纲及考试要求.....	169
考研核心笔记.....	169
第2章 骨骼肌机能.....	171
考研提纲及考试要求.....	171
考研核心笔记.....	171
第3章 血液.....	177
考研提纲及考试要求.....	177
考研核心笔记.....	177
第4章 循环机能.....	183
考研提纲及考试要求.....	183
考研核心笔记.....	183
第5章 呼吸机能.....	191
考研提纲及考试要求.....	191
考研核心笔记.....	191
第6章 物质与能量代谢.....	197
考研提纲及考试要求.....	197
考研核心笔记.....	197
第7章 肾脏功能.....	201
考研提纲及考试要求.....	201
考研核心笔记.....	201
第8章 内分泌功能.....	203
考研提纲及考试要求.....	203

考研核心笔记	203
第 9 章 感觉机能	207
考研提纲及考试要求	207
考研核心笔记	207
第 10 章 神经系统机能	209
考研提纲及考试要求	209
考研核心笔记	209
第 11 章 运动技能	211
考研提纲及考试要求	211
考研核心笔记	211
第 12 章 有氧、无氧工作能力	214
考研提纲及考试要求	214
考研核心笔记	214
第 13 章 身体素质	219
考研提纲及考试要求	219
考研核心笔记	219
第 14 章 运动性疲劳	224
考研提纲及考试要求	224
考研核心笔记	224
第 15 章 运动过程中人体机能变化规律	229
考研提纲及考试要求	229
考研核心笔记	229
第 16 章 特殊环境与运动	236
考研提纲及考试要求	236
考研核心笔记	236
第 17 章 运动机能的生理学评定	242
考研提纲及考试要求	242
考研核心笔记	242
第 18 章 儿童少年生长发育与体育运动	245
考研提纲及考试要求	245
考研核心笔记	245
第 19 章 女性的生理特点与体育运动	250
考研提纲及考试要求	250
考研核心笔记	250
第 20 章 衰老与运动	253
考研提纲及考试要求	253
考研核心笔记	253
第 21 章 运动健身与运动处方	256
考研提纲及考试要求	256
考研核心笔记	256

2024 年中国矿业大学（北京）346 体育综合备考信息

中国矿业大学（北京）346 体育综合考研初试参考书目

- 《运动训练学》，田麦久，体育院校通用教材，人民体育出版社，2000 年 8 月第二版。
《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，人民体育出版社，2002 年 9 月。

中国矿业大学（北京）346 体育综合考研招生适用院系及考试题型

体育教研部：运动训练/社会体育指导/竞赛组织

单项选择题：20%；

判断题：20%；

简答题：20%；

论述题：40%

中国矿业大学（北京）346 体育综合历年真题汇编

中国矿业大学（北京）346 体育综合 2020 年考研真题（暂无答案）

中国矿业大学（北京）
二〇二〇年硕士研究生入学考试试题

科目名称：346 体育综合 共 4 页 第 1 页

运动生理学

一、单项选择题（共 10 题，每题 2 分，共 20 分）

1. 以静力性及力量性运动为主的投掷、摔跤、举重等项目的运动员，心脏的主要变化为（ ）。
A 心肌增厚 B 心室容积增大 C 心肌、心容积都增大 D 无明显变化
2. 非类固醇激素发挥作用的第二信使是指（ ）。
A AMP B ADP C ATP D cAMP
3. 血浆中最重要的缓冲对是（ ）。
A 碳酸氢钾/碳酸 B 血红蛋白钾盐/血红蛋白
C 碳酸氢钠/碳酸 D 磷酸氢二钾/磷酸二氢钾
4. 运动时，机体工作能力只能逐步提高，这是因为（ ）造成的。
A 人体运动时所表现出来的物理惰性
B 人体运动时所表现出来的运动器官功能惰性
C 人体运动时所表现出来的心理活动
D 人体运动时所表现出来的物理惰性和生理惰性
5. 有训练的人，在进行定量工作时，心率和血压变化（ ）。
A 大 B 小 C 无明显变化 D 有时大有时小
6. 跳远的踏跳中蹬起动作属于（ ）收缩。
A 向心 B 等长 C 离心 D 等动
7. 有关马拉松运动员机能变化规律的正确叙述有（ ）。
A 在假稳定状态下工作
B 机体处于有氧氧化供能
C 在负大量氧债下工作
D 堆积大量乳酸
8. 进行动力性运动时，收缩压明显升高，其机理主要是由于（ ）造成的。
A 外周阻力增加 B 心输出量增加
C 循环血量增加 D 血管舒张
9. （ ）被认为是决定 $\dot{V}O_{2max}$ 的外周机制。
A 肌纤维组成
B 有氧代谢能力
C 肌组织利用氧的能力
D 氧运输系统的机能
10. 按照肌丝滑行理论，肌肉缩短时（ ）。
A 明带的长度减小，H 带减小或消失 B 暗带的长度不变，H 带不变
C 明带的长度不变，H 带不变 D 暗带和明带的长度均减小

二、判断题（共 10 题，每题 2 分，共 20 分）

1. 肺泡通气量是指肺泡气体与血液实际进行交换的气体量。（ ）

（所有答案必须写在答题纸上，试题和答卷一起交回）

命题时间：2019 年 11 月 12 日

中国矿业大学(北京)
二〇二〇年硕士研究生入学考试试题

科目名称: 346 体育综合

共 4 页 第 2 页

2. Ca²⁺肌钙蛋白的结合和解离是引发肌纤维收缩舒张的关键环节。()
3. 窦性心动徐缓是由于心迷走中枢的紧张性增强, 心交感中枢的紧张性减弱的结果。()
4. 慢肌纤维较快肌纤维兴奋阈低、收缩力大且持续时间长。()
5. 热衰竭时循环血量及心输出量显著下降。()
6. 肌肉收缩力量的大小取决于活化的横桥数目多少。()
7. 动作练习后延迟几秒钟的强化反馈, 要比练习后即刻进行反馈效果差。()
8. 儿童神经活动的特点是兴奋过程占优势, 抑制较弱, 兴奋和抑制易扩散。()
9. 血红蛋白值越高, 则血液运输养料和代谢产物的能力越强。()
10. 运动消耗肌糖原, 通过血糖补充肌肉运动所需能量, 通过肝糖原分解维持血糖稳定。()

三、简答题(共 1 题, 每题 20 分, 共 20 分)

- 1、简述不同类型肌纤维的形态学、生理学和生物化学特征?

四、论述题(共 1 题, 每题 40 分, 共 40 分)

- 1、最大摄氧量测试原理、影响因素及在运动实践中的应用?

学校体育学

一、单项选择题(共 10 题, 每题 2 分, 共 20 分)

1. 德国教育家()提出, 按运动性质、运动项目、运动解剖学和运动类型四个分类原则对体育教材进行分类。
A 赫尔巴特 B 巴泽多 C 古茨穆茨 D 高尔霍菲尔
2. 对于健身价值较大的教学内容, 更适于采取()编排方式。
A 螺旋式 B 平行式 C 混合式 D 直线式
3. ()在《爱弥儿》一书中系统阐述了他的自然主义教育和体育思想。
A 夸美纽斯 B 洛克 C 卢梭 D 斯宾塞
4. 体育教学中, 为突出教学的重点和难点, 纠正错误动作可采用()。
A 分解法 B 快速示范 C 常速示范 D 对比示范
5. 中华人民共和国于()年颁布了第一部中小学体育教学大纲。
A 1950 B 1952 C 1956 D 1954
6. 学校体育管理的主要内容包括体育教学管理、课余体育管理和()。
A 体育课程管理 B 课余竞赛管理 C 课余训练管理 D 体育教师管理
7. 对体育教师专业素质的综合评价应采用()。
A 发展性评价 B 主观性评价 C 甄别性评价 D 绝对性评价
8. 合理安排身体活动量原则, 是指在体育教学中必须要体现体育教学的本质特点, 即()。
A 教材的选择性 B 身体活动性 C 场地适合性 D 组织的合理性

(所有答案必须写在答题纸上, 试题和答卷一起交回)

命题时间: 2019 年 11 月 12 日

中国矿业大学（北京）
二〇二〇年硕士研究生入学考试试题

科目名称：346 体育综合

共 4 页 第 3 页

9. 文艺复兴以后，第一个倡导“三育”学说的教育家是（ ）。
A 洛克 B 斯宾塞 C 夸美纽斯 D 维多利诺
10. 在《义务教育体育与健康课程标准》（2011）中，体育与健康课程目标被划分为运动参与、运动技能、身体健康和（ ）。
A 道德健康 B 心理健康 C 社会适应 D 心理健康和社会适应

二、判断题（共 10 题，每题 2 分，共 20 分）

1. 中国古代的学校教育中基本没有体育的内容。（ ）
2. 1903 年颁布的《奏定学堂章程》在学校体育方面作了一些规定，把“体操科”列为各级各类学校的必修课。（ ）
3. 所谓快乐体育就是让学生在体育活动中玩的快乐。（ ）
4. 因为循环练习法既是一种练习方法，又是体育教学的组织形式。（ ）
5. 体育教师是我国竞技体育发展的基础性推动力。（ ）
6. 力量练习热置消耗少，对减体重无多大帮助。（ ）
7. 力量练习可以使脂肪转化为肌肉。（ ）
8. 《体育与健康课程标准》中规定的“水平二”对应的是 7 至 8 年级。（ ）
9. 学校体育环境的构成要素不包括体育时空要素。（ ）
10. 课余体育训练的特点应符合少年儿童生长发育特点。（ ）

三、简答题（共 1 题，每题 20 分，共 20 分）

1. 简述体育教师的基本条件？

四、论述题（共 1 题，每题 40 分，共 40 分）

1. 论述体育教学设计应遵循哪些原则？并结合实例分析。

运动训练学

一、单项选择题（共 10 题，每题 2 分，共 20 分）

1. 古代奥林匹克运动会总共举办了多少届？（ ）
A 292 B 293
C 294 D 295
2. 运动员的全程性多年训练通常包括基础训练阶段、专项提高阶段、（ ）阶段以及竞技保持阶段？
A 专项技术训练 B 专项心理训练 C 最佳技术 D 最佳竞技
3. 游泳运动员带着脚蹼练习的方法属于（ ）
A 减难法 B 加难法 C 念动法 D 表象法
4. 按照一个训练周期所包含的时间跨度的不同，可把年训练周期划分为（ ）种类型。

（所有答案必须写在答题纸上，试题和答卷一起交回）

命题时间：2019 年 11 月 12 日

科目名称: 346 体育综合

共 4 页 第 4 页

A 三 B 四 C 五 D 六

5. 战术活动的核心是 ()
A 战术观念 B 战术指导思想 C 战术意识 D 战术知识
6. 下列不属于运动员心理能力训练方法的是 ()
A 意念训练法 B 诱导训练法 C 表象训练法 D 模拟训练法
7. 排球运动员大力发球动作中的击球是一种 ()。
A 最大力量 B 力量耐力 C 快速力量 D 相对力量
8. 无氧耐力可以分为磷酸原供能无氧耐力和 () 无氧耐力
A. 糖酵解供能 B. CP 分解供能 C. 糖氧化供能 D. 乳酸供能
9. 全程多年性训练专项提高阶段的负荷特点是 ()
A 循序渐进, 留有余地 B 在高水平区间起伏
C 保持强度, 明显减量 D 逐年增加, 逼近极限
10. 下列方法中最适合发展有氧代谢能力的是 ()
A 中时间持续训练方法 B 中时间重复训练方法
C 重复间歇训练法 D 高强度间歇训练方法

二、判断题(共 10 题, 每题 2 分, 共 20 分)

1. 采用 80 秒进行强化型间歇训练时, 一般用每分钟 190 次的心率进行监控。()
2. 教学性比赛训练方法的应用特点之一是: 运动员的心理压力小, 利于正常发挥技术水平; 可激发运动员的训练激情、提高运动负荷强度。()
3. 青少年运动在进入快速发育阶段时, 反应速度增长的速度也加快。()
4. 战略决策具有相对的灵活性, 而战术决策具有较大的稳定性。()
5. 男运动一般比女运动员出成绩的年龄早 2 年。()
6. 基本训练周主要用于多年训练过程的基础训练阶段。()
7. 战术想象是战术意识的核心。()
8. 实战训练是负荷强度比较小的训练。()
9. 在各种训练课中, 综合训练课的负荷强度是最大的。()
10. 体能训练的主要内容是运动素质的训练。()

三、简答题(共 1 题, 每题 20 分, 共 20 分)

1. 综合训练课的练习内容与顺序安排?

四、论述题(共 1 题, 每题 40 分, 共 40 分)

1. 结合你所从事的运动专项, 谈谈运动成绩的决定因素?

(所有答案必须写在答题纸上, 试题和答卷一起交回)

命题时间: 2019 年 11 月 12 日

中国矿业大学（北京）346 体育综合考研大纲

2023 年中国矿业大学（北京）346 体育综合考研大纲

《体育综合》考试大纲

学院（盖章）：

负责人（签字）：

专业代码：

专业（领域）名称：运动训练

考试科目代码：346

考试科目名称：体育综合

（一）试卷内容

考试包括运动生理学、学校体育学和运动训练学三个部分。

（二）试卷结构

单项选择题：20%；

判断题：20%；

简答题：20%；

论述题：40%。

（三）考试基本要求

1. 运动生理学着重了解和评价考生对基本理论的掌握程度；
2. 学校体育学旨在考察学生对基本知识的掌控程度，以及对现代体育教育理念的理解；
3. 运动训练学重点考察考生发现、分析和解决运动训练实际问题的能力。

（四）考试内容

第一部分 运动生理学

1. 内环境的稳定及其调控；
2. 运动生理学的研究热点与发展；
3. 骨骼肌与运动；
4. 运动对血液的影响；
5. 运动与心血管系统及其影响；
6. 呼吸的过程及呼吸机能与运动；
7. 运动中的能量供应与消耗、评价、训练；运动与激素调节；
8. 肌肉活动的神经调控；运动技能的学习过程及其影响因素；
9. 身体素质的生理学分析及其评定、训练；
10. 运动过程中人体机能变化规律；

11. 运动机能的生理学评定；年龄、性别、环境与体育运动。

第二部分 学校体育学

1. 学校体育的起源与发展；
2. 学校体育的地位、功能与价值；
3. 学校体育与社会体育、竞技体育的关系；
4. 教师与学生；
5. 体育课程与教学；
6. 学校课余体育锻炼；课余体育训练与竞赛；
7. 学校体育管理；
8. 学校体育改革与发展等。

第三部分 运动训练学

1. 运动训练学概念体系；
2. 竞技能力的含义、结构以及各种竞技能力子能力的含义、分类、评价及其训练；
3. 各具体运动训练原则的含义及其应用特点；
4. 运动训练方法的含义、分类及其应用；
5. 运动训练计划的含义及其分类，以及多年、年度、周、课等训练计划的制订和实施要求。

(五) 参考书目

1. 《运动生理学》（人民体育出版社 ISBN 978-7-5009-4044-9）；
2. 《学校体育学》（人民体育出版社 ISBN 978-7-5009-2543-9）；
3. 《运动训练学》（人民体育出版社 ISBN 978-7-5009-1991-9）。

2024 年中国矿业大学（北京）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

运动训练学第一部术专著

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。

《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。

《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

由内分泌线分泌的化学物质，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反极化（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

2024 年中国矿业大学（北京）346 体育综合考研辅导课件

《学校体育学》考研辅导课件

<h2 style="text-align: center;">学校体育的产生与发展</h2>	<h2 style="text-align: center;">学校体育的产生与发展</h2> <p>教学目标：</p> <ul style="list-style-type: none"> 了解国外学校体育的产生与发展概况 理清近现代学校体育发展的历史主要脉络和特点 了解我国学校体育思想的变迁 <p>重点：</p> <ul style="list-style-type: none"> 理清近现代学校体育发展的历史主要脉络和特点 <p>难点：</p> <ul style="list-style-type: none"> 了解我国学校体育思想的变迁
<h3 style="text-align: center;">第一节 国外学校体育的产生与发展概况</h3> <h4 style="text-align: center;">一、国外学校体育的产生</h4> <h4 style="text-align: center;">原始社会——学校体育不存在</h4> <p>社会背景：社会经济条件落后</p> <p>表现形式：</p> <ol style="list-style-type: none"> 未形成专门的学校教育机构 没有专门从事教育活动的教师 原始人的一些劳动技能具有体育雏形特征 	<h3 style="text-align: center;">奴隶社会——产生学校体育</h3> <ul style="list-style-type: none"> 社会背景：历史进步，几大文明古国形成，文字的产生 表现形式：古代埃及、巴比伦、亚述及印度等东方文明古国出现了宫廷学校、祭祀学校、神庙学校、文士及古儒学校等。 如印度的王子在宫廷学校中学习剑术、乘象术、骑马术、驾车术等，埃及的王子和贵族子弟在宫廷学校中要练习射箭、投掷标枪、使用刀剑，并经常外出打猎。
<h3 style="text-align: center;">典型代表：斯巴达与雅典的教育</h3> <ul style="list-style-type: none"> 斯巴达： <ul style="list-style-type: none"> 目的：通过严酷的军事体育操练，把氏族贵族的子弟训练成为健壮的武士。——着眼于发展学生的体力，使之成为身体强壮的人。 形式：“五项技能”为赛马、跳跃、角力、掷铁饼、投标枪；骑马、游泳、作战游戏与击剑。男孩7—18岁，学习10年，妇女也接受军事训练，文化学习不被重视。 	<h3 style="text-align: center;">雅典的教育：</h3> <ul style="list-style-type: none"> 目的——着眼于发展学生的体力，使之成为身体强壮的人，更重视精神意志的锻炼。 形式：有文法学校、体操学校、国家体育馆、青年军事训练团。孩子7岁进入文法学校和音乐学校，主要学习文化知识和音乐，同时进行一些初步的体育活动，如跑、跳、游戏以及站、走、坐姿的训练。12岁，学生进入体操学校学习赛跑、跳跃、角力、掷铁饼、投标枪（五项技能）以及游泳、舞蹈等。
<h3 style="text-align: center;">希腊的教育对学校体育的影响</h3> <ul style="list-style-type: none"> “国家体育馆”是专门作为培养奥林匹克竞技人才而设立的一种学校； 体育作为教育的首要内容； 有专门的体育教师进行指导； 五项竞技训练，重视赛马、角力，且增加了骑马、驾车等； 学生进行文化知识、唱歌、演奏、舞蹈及各种文艺方面的学习。 	<h3 style="text-align: center;">历史局限性：</h3> <ul style="list-style-type: none"> 奴隶社会时期，整个教育主要是为奴隶主贵族统治阶级服务的，具有鲜明的阶级特征，带有强烈的军事色彩。

二、国外学校体育的发展

(一) 希腊化时期——以发展学生身体使之健康为主要任务

社会背景:

希腊跟随马其顿向波斯帝国的东侵, 希腊本土的独立性逐渐丧失, 在文化教育方面体现出与东方文化教育相结合的过程, 无论是在形式上还是内容上都有较大的改变。

学校体育的发展:

体育不再以服务于军事为主要目标, 而是以发展学生身体使之健康为主要任务。体育锻炼时间比原来减少, 军事训练失去原有意义而逐渐被取消, “国家体育馆”也有缩减进而取消。

1、公元前146年——体育在学校教育中受到排挤

社会背景: 希腊完全被罗马征服。

对学校体育的影响:

罗马在仿效希腊学校的基础上, 建立起了自己的学校制度, 并将这一制度持续到从“共和政体”向“帝国”过渡的时期。注重文法、修辞等演说雄辩才能, 以此来衡量罗马人的教养。

2、公元一世纪——推行禁欲主义, 没有体育

社会背景:

基督教在罗马帝国的属地巴基斯坦兴起, 经过一段时期的发展后, 于公元325年成为罗马帝国的国教。

对学校体育的影响:

整个西方社会笼罩在宗教神学思想的统治之下, 学校逐渐被控制在教会的手中。推行禁欲主义, 认为必须折磨肉体才能拯救灵魂, 体育完全退出了学校体育的舞台, 只在“特殊形式的家庭教育——骑士教育”中闪现。

(二)从文艺复兴时期到资本主义初期的学校体育

文艺复兴运动:

- 1、带给人们新的世界观;
- 2、贯穿“抑神扬人”的原则;
- 3、人文主义教育观(体魄健美, 反对蔑视体格的锻炼)得到普遍盛行。
- 4、恢复了古代的体育制度。

对学校体育的发展的影响:

体育重新获得了在教育中的重要地位, 在一些新办的学校中, 学校体育得到了普遍的重视。如意大利人文主义教育家维多利亞提出“教育的最终目的, 应是培养精神、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”。他在快乐之家中极力推行体育教育。

宗教改革运动:

新教派: 提出文化知识与身体并重的教育主张, 并开办新学校进行实践, 赢得了民众的广泛支持。

旧教派(耶稣会派): 为了夺回因宗教改革而失去的教育独占权, 不惜花费经济力量, 到处开办耶稣学校, 注重提高师资水平, 在教学中“也重视体育的实施”。——学校体育在世界范围内进行了很好的传播。

- “近代学校体育之父”——捷克著名的教育家夸美纽斯, 继承和发扬了人文主义者、宗教改革者和耶稣会关于教育、体育在理论和实践方面的成果, 提出“适应自然”, 学校体育冲出了狭小的贵族天地, 奠定了近代资产阶级教育理论和学校体育的基础。
- 1640年英国资本主义制度地位的确立——18世纪初法国启蒙运动, 人们的体育意识增强, 教育理论中也充分肯定了体育在教育中的价值, 为近代学校体育的发展和繁荣做了重要的舆论准备。

- 1632—1704年，英国资产阶级教育家洛克首次把教育分为德育、体育、智育做了明确的区分，着眼于实际的锻炼。提出“有健全的身体才有健全的精神”还从医学角度提出了一套科学性的保健主张，这在禁欲主义仍有影响的时代是很有意义的。
- 1712—1778年，法国激进的启蒙思想家，受夸美纽斯的影响，在《爱弥儿》一书中阐述了他的自然主义教育和体育思想，直接影响了19世纪以后的教育和体育的实施，推动了人们研究体育和教育的热情。

- 1820—1903年，英国资产阶级学者在《论教育》一书中指出“体力的强弱，关系到一个民族的繁荣，所以，健康教育是一切教育活动的基础。”他主要是强调了解人体结构、生理卫生知识，养成科学的生活习惯。

(三) 自有资本主义时期以来的学校体育

- 18世纪末期，在近代体育理论体系逐步形成的基础上，体育实践首先从德国的学校开始实施，19世纪初逐步在欧美一些国家普及，学校体育体制开始确立。
- 1774年，德国博爱派教育实践家巴泽多把体育列为正式课程，将古希腊体操、传统骑士项目和民间游戏柔和在一起加以发展，创造了著名的“德绍五项”（跑步、跳高、攀爬、平衡、负重）。学校按年龄选用教材和分组教学，出现了近代最早的体育教师。

- 1759—1839年，古茨穆茨（德国近代体育之父），主张全民体育，创造了自己的体操体系——八项运动，成为了近代学校体育的普遍模式，学校体育彻底改变了贵族的性质。
- 19世纪初期，欧洲各国开始大力发展自己的学校体育。丹麦、瑞典、德国等先后把体操规定为中小学必修课程。

- 19世纪后期至20世纪初期，美、德、法、英等国家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。但由于这一时期大国争霸和战争的影响，学校体育在总体上表现出较强的军事色彩。
- 20世纪初期，爆发了第一次世界大战后，各国都很重视学校体育。

美国的“新体育”学说和奥地利高尔霍菲尔学校体育改革

“新体育”学说——即自然体育学说，体育是通过身体进行的一种教育活动”“教育既不是单为身体，也不是只为精神，而是要发展因教育活动而实现的人类的一切能力。”体育应包括机体教育、神经肌肉活动教育、品德教育和智力教育四个方面。

优点：使用主义教育理论和“新体育”学说，促进了体育的科学会和社会化，促进了儿童身心发育规律和体育教学过程的研究。

缺点：但它过分强调儿童的兴趣和自由，导致了体育教学组织的松散，不利于学生系统的掌握体育知识和技能。

奥地利高尔霍菲尔：

- 1、提出学校体育必须遵循生理学，负荷学生需要的主张；
- 2、重视户外自然活动、游戏活动，强调循序渐进原则；
- 3、考虑儿童的年龄特征、地区和社会环境的差异；
- 4、提倡用人体测量的手段检验体育实践的效果。
- 5、采用了跑、跳、游戏一类的户外活动内容；
- 6、采用矫正形体的“均衡练习”，以及民间舞蹈、韵律体操、技巧运动的某些动作。

- 第一次世界大战后，苏联社会主义的学校体育也迅速发展起来了，1923年苏联规定各中学开设体育必修课，并颁布了《学校体育教学基本法条例》。1927年又制定了第一个统一的体育教学大纲。1931年3月，全苏体育委员会颁布了《劳动与卫国体育制度》，确定了劳卫制一级、二级和预备标准，分别包括15、22、16各达标项目和必要的体育理论、军事知识、卫生知识等方面的要求。

对学校体育的影响：

高氏的学校体育思想及实践是西方近代以来学校体育发展史上一次重要的变革，对世界学校体育得 发展产生了深远的影响。

- 1937—1945年，第二次世界大战爆发。学校体育逐渐转而注重对运动技术和体力增长的研究与教育。日本1968年颁布的《学习指导纲要》中规定，学校体育的目标为：促进学生的体力发展，保持和增进学生健康，培养学生进行运动和劳动所需要的身体能力，以适应国家经济建设的需要。

- 20世纪70年代，学校体育中出现了为终身体育和健康的休闲体育活动服务的新趋势。1978年日本文部省《学习指导纲要》提出：应将学校体育和终身体育结合起来，教师不仅要在锻炼学生体力和塑造人格上下功夫，而且要让学生体验运动乐趣，让学生热爱体育运动。

二战以后各国学校体育的新特点：

- 1、教学内容更加丰富
竞技性、表演性、游戏内容比重提高；增加舍内课程；健身内容比例增多。
- 2、教学形式和方法多样化
男女分班教学；按学生的体质和体育基础分组教学；按学生身高、体重、年龄综合指数分组。采用循环练习、分组练习、运动处方、机械性体力练习、程序教学、暗示学习、心理训练、小集团学习、创造性学习、电化教育等。
- 3、推行体育测试制度
美国的青年体格健全计划；日本推行各年龄“体力测试标准”；苏联的劳卫制等。
- 4、课外体育活动得到广泛重视
如各种运动俱乐部，野营等。

第二节 我国学校体育的历史沿革

一、我国古代学校体育简况

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”中的舞蹈，也含有体育的意义。

学校体育的发展：

- 在整个封建社会中，由于受重文轻武思潮的影响，学校体育始终未能在学校教育中取得应有的地位，甚至基本被排除于学校教育之外，最终导致学校体育在我国古代没有得到应有的发展。

二、我国近代学校体育形成与发展概述***

- 1840年鸦片战争以后，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，并引进西方体育，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。并开展了以西方近代体育为主的各种体育活动，从而使中国学校教育首次出现了体育课程和体育活动。

2024 年中国矿业大学（北京）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

《学校体育学》考研复习提纲

学校体育学复习提纲

第一篇 学校体育总论

第一章 学校体育的产生与发展

第一节 国外学校体育的产生与发展概况

纲要：古代斯巴达与雅典学校体育的特点 “新体育”学说产生的背景和内容

第二节 我国学校体育的历史沿革

纲要：我国近代学校体育的发展过程和特点

第三节 我国学校体育思想的变迁

纲要：军国民体育思想的特征及其历史意义，自然主义体育思想的特征，前苏联社会主义体育思想的特征及其对我国学校体育的影响，体质教育思想的内容

第二章 现代社会与学校体育

第一节 学校体育与社区体育

纲要：社区体育概念、学校体育与社区体育的关系

第二节 学校体育与竞技运动

纲要：竞技运动教材化的概念，学校体育与竞技运动的关系，竞技运动教材化的原则

第三节 学校体育与现代教育

纲要：应试教育对学校体育的影响，素质教育对学校体育的影响，终身体育思想给学校体育的改革和发展带来的影响

第四节 学校体育与大众传播

纲要：大众传播的概念，大众传播对学校体育发展的影响，学校体育与媒介教育

第三章 学校体育结构、功能与目标

第一节 学校体育的结构

纲要：学前教育阶段体育、初等教育阶段体育、中等教育阶段体育和高等教育阶段体育的重点以及各教育阶段学生身心发展的特点

第二节 学校体育的功能

纲要：学校体育的本质功能和其他功能

第三节 学校体育的目标体系

纲要：确定我国学校体育目标的依据，现阶段我国学校体育的总体目标与效果目标

第四节 实现学校体育目标的组织形式与要求

纲要：实现学校体育目标的组织形式和基本要求

第二篇 体育课程与体育教学

第一章 体育课程

第一节 体育课程的概述

纲要：体育课程的概念

第二节 体育课程的类型

纲要：学科课程与活动课程的特点，分科课程与综合课程的优缺点，必修课程与选修课程的特点，直线式课程与螺旋式课程的优缺点，隐性课程与显性课程的概念

第三节 体育课程改革的发展趋势

纲要：体育课程改革的发展趋势，《体育与健康课程标准》的理念和内容

第四节 体育课程编制

纲要：选择和组织体育课程内容的标准和原则，影响课程实施的因素，体育课程资源的概念，开发利用体育课程资源的途径和方法

第二章 体育教学目标

第一节 体育教学目标

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

中国矿业大学（北京）346 体育综合之学校体育学考研仿真五套模拟题

2024 年学校体育学五套仿真模拟题及详细答案解析（一）

一、名词解释

1. 分组轮换

【答案】是把学生分成若干组，在教师的指导和小组长的协助下，在统一的时间内，各组分别学习不同性质的材料，并按预定的时间轮换学习的内容的教学形式。

2. 预防和纠正错误法

【答案】指教师针对学生练习中产生错误动作的原因，选择最有效的手段，及时矫正错误动作的一种方法。

3. 力量耐力

【答案】是指运动员在克服一定外部阻力时，能坚持尽可能长的时间或重复尽可能多的次数的能力。

4. 运动参与

【答案】指学生主动参与体育活动的态度与行为表现。经常参与体育活动的学生，可以培养和发展对运动的兴趣和爱好，养成体育锻炼的习惯，使体育活动成为生活中的重要组成部分。作为学习领域的运动参与，要求学生具有积极参与体育活动的态度和行为，掌握科学健身的知识与方法，养成坚持体育锻炼的习惯。

5. 体育教学设计

【答案】是系统研究规划体育教学系统、教学过程和制定教学计划的过程及其方法。

6. 课堂常规

【答案】体育课堂常规，是为了体育教学工作的顺利进行，对师生提出一系列的基本要求，是学校体育教学管理的一项工作。

7. 学习领域

【答案】指在体育与健康课程中，按学习内容性质的不同划分的学习范畴。《体育（与健康）课程标准》将学习内容划分为五个领域：运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应。五个学习领域相互联系、相互影响。

8. 定性分析

【答案】定性分析，就是据事论理。划清事物的界限在科研中多采用比较与分类，归纳与演绎，分析与综合，类比推理等理论思维方法以及矛盾分析、系统分析、因果分析等定性方法。

二、简答题

9. 贯彻合理安排运动负荷原则应注意什么问题？

【答案】（1）根据学生个人特点确定适宜的运动负荷。

（2）要逐渐增加运动负荷。

（3）要处理好负荷量与强度的关系。

（4）要加医务监督。

10. 全年训练计划的内容是什么？

【答案】全年训练计划的内容有：上年度训练情况和本年度训练目标；身体素质、技术、战术训练指标和思想品德、心理素质训练要求；全年训练周期的划分，各时期身体素质、技术、战术训练的比重与内容，训练负荷的安排；参加比赛的次数、时间安排；检查评定训练效果的时间与方法；等等。

11. 如何看待体育教师的地位？

【答案】体育教师是学校体育工作的具体执行者，体育教学、课余体育锻炼，课余体育训练与体育竞赛的具体组织指导者。高质量的体育教师队伍，是全面推进素质教育的一个基本条件。体育教师在学校中的地位由其工作性质和在培养人才过程中体现的价值所决定的。学校体育工作主要依靠体育教师去进行，学校体育工作的成就很大程度上取决于体育教师的工作质量。随着我国教育和体育改革的不断深入，全民健身计划纲要的逐步实施，体育走社会化、产业化发展的道路已成必然。体育作为一种普遍的社会现象将逐步成为人们不可缺少的生活内容。虽然前景十分美好，但我们仍应注意到体育教师的地位与其它职业相比仍处于劣势地位，因此体育教师应该充分认识到本职工作的意义以及社会对这份职业的期望，在自己的工作岗位上奋发向上，自强不息，争取在社会主义教育和体育教师事业中做出更大的贡献，使体育教师这一高尚的职业早日获得它应有的地位。

12. 什么是体育教学？它有什么特点？

【答案】体育教学是由教师的“知”内化为学生的“知”，由学生掌握知识到转化为能力并形成良好品德的过程。

体育教学的特点：

- (1) 以学生体力实践活动为主。
- (2) 以多种组织形式或情境相互融合。
- (3) 人际交往频繁。
- (4) 使学生承受一定生理、心理负荷。

13. 简述上课管理的内容有哪些？

【答案】上课管理是实施教学的主要环节。对上课的管理，可分为校领导与教研室（组）对上课的管理和教师的课中管理。校领导对体育课课堂教学的管理应列入学校课堂教学管理的序列，对体育课堂教学提出要求；安排听课，将检查体育课教学列入学校教学检查的范围；为体育课提供必要的人和物。体育教研组进行课上管理的工作包括对财、物、时间的保证，创造良好的体育课教学环境。此外，体育教研室（组）对上课管理主要工作应放在正常的课堂秩序和课的质量上。具体工作包括：制定体育课教学规范（规程）和课堂常规；有计划地听（看）课和组织观摩课、示范课，组织课堂教学检查和评议；总结推广课堂教学经验研究改进教学的方法；对教师进行考勤、登记和处理课上发生的伤害性事故等。教师课中管理，要求教师有端正的教学态度，按课的规范（规程）和课堂常规、教案，认真精心施教；加强学生考勤，加强课的纪律和组织谨防伤害事故发生；充分发挥学生干部和体育骨干的作用；言传身教，为人师表。

14. 简述实验设计基本原则是什么？

【答案】（1）对照的原则。注意选定的对照组应控制条件，除了施加因素外，其他条件应与实验组一致。（2）随机化的原则。必须坚持随机化的原则去挑选受试对象。（3）重复原则。应多次观察，避免偶然性误差。

三、论述题

15. 试论述制定体育教学工作计划的意义？

【答案】加强教学系统性、科学性避免盲目性、随意性，实现体育教学的科学化提高体育教学质量，顺利完成学校体育教学任务以及有利于加强体育教学管理、检查、总结教学工作，及时发现问题，改进工作，不断提高教师业务素质 and 教学质量。

16. 课余体育竞赛通常有什么样的组织形式？

【答案】（1）全校性田径运动会

我国各级各类学校，把组织好一年一度的全校性的田径运动会，列入学校体育工作计划。全校性田径运动会规模大，参加人数多，是检查学校体育工作和学生体育训练成绩的体育盛会，对推动田径运动的普及与提高，推动群众性的体育竞赛有明显的影晌。

（2）单项选拔赛

为贯彻落实各省、自治区、直辖市、地区、县、市等体育竞赛计划，各级各类学校，相应举行单项选拔赛，选出体育尖子组成代表队，准备参加上一级的体育比赛。单项选拔赛成为不断优选体育苗子的好方法。

（3）传统项目的比赛

根据各省、自治区、直辖市、地区、县、市等的体育项目布局，一些学校设置一项或几项能保持一定水平的传统体育项目。学校要求全校学生积极参加该项的锻炼与训练，定期举行传统项目比赛。传统项目的比赛，又有力地推动了该项运动的普及与提高。

（4）达标测验赛

按照《国家体育锻炼标准》或《大学生体育合格标准》，各级各类学校定期举行达标测验赛。《国家体育锻炼标准》达标赛，有利于增强学生体质，全面发展学生运动素质，调动学生锻炼的积极性和参加比赛的热情。

（5）教学比赛

教学比赛经常安排在体育课中进行，通过比赛，使学生把体育课所学的知识、技术、技能进行综合地运用，全面检查教学效果，提高学生学习的兴趣。

（6）学校体育节

学校体育节是综合性的体育运动会，每年举行一次，有的学校安排在“五四”青年节或校庆时进行。体育竞赛项目不仅包括了田径等主要竞技体育项目，还包括了许多健身健美的、娱乐性的体育项目。有的学校还安排了体育游戏、团体操等表演赛项目。学校体育节是对学校体育工作的一次总检查。以学校体育节名称，举行体育运动会，更具有号召性，适合青少年的竞赛心理特点。

（7）体育知识比赛

一些学校以体育教材内容为主，组织学生进行体育知识比赛。笔试、口试兼用。有的学校还采用以系、班级为单位，组成代表队参加比赛，形式活跃，受到广大学生的欢迎。

（8）早操、课间操竞赛周

由学校体育教研室、学生会、团委联合举办早操、课间操竞赛周。这是开展学校群众性体育竞赛的好办法。通过竞赛周检查评比全校各系、各年级早操、课间操出勤率，队列队形，做操质量，对形成体育锻炼风气和培养集体主义精神有良好的作用。

（9）以节日命名的体育比赛

有的学校在每年节日时举办竞赛，如，举办“五四”广播操比赛、武术、游泳比赛，“奥林匹克日”、“迎元旦”长跑比赛等群众性的体育竞赛活动，对学生进行革命传统教育、爱国主义教育、集体主义教育。这种紧密结合学生思想教育的体育竞赛形式，被许多学校所采用。

2024 年学校体育学五套仿真模拟题及详细答案解析（二）

一、名词解释

1. 课时教学目标

【答案】是指一节体育课中师生预期达到的教学结果和标准。它包括知识目标、技术技能目标、情感目标、发展身体和培养能力目标四个方面。

2. 竞技学校

【答案】是指由体委主办的培养优秀竞技后备运动员的专业性训练学校。

3. 客观条件

【答案】是指研究对象和环境以及科研活动所必须具备的设备仪器、经费、工具等物质条件及时间、人力和情报资料等等。

4. 调查研究法

【答案】调查研究法是根据研究课题的需要，通过一定的调查途径，以获得资料的一种方法。

5. 学期体育教学工作计划

【答案】是根据学年体育教学工作计划，将一个学期的教材，按教材的科学性、系统性和教学时数、周次、课次分别排列到每次课中，并提出完成教学目标的各项措施

6. 运动技能消极转移

【答案】是指在体育教学中，已获得的运动技能和身体素质对学习新技能发生不良的作用。

7. 运动技能积极转移

【答案】是指在体育教学中，已获得的运动技能和身体素质对学习新技能发生良好的作用。

8. 体育教学计划

【答案】是根据国家颁布的体育教学大纲和教材，结合学校的实际情况而制定的体育教学工作的指导文件。体育教学计划一般包括学年计划、学期计划和课时计划。

二、简答题

9. 如何贯彻直观性原则

【答案】（1）综合运用学生身体的各种感觉器官，感知体育教材，扩大直观的效果。在体育教学中除通过学生的视觉、听觉感知动作的形象外，还要通过学生的触觉和肌肉的本体感觉来感知完成动作时的肌肉用力程度、方法及时间与空间的关系，以扩大直观教学的效果。

（2）充分发挥教师本身对学生的直观作用。教师自身的一切活动，都是模仿能力很强的中小学生学习观察的目标。因此要求教师必须加强自身的体育理论素养和运动技术水平，重视动作技术示范的正确性和规格性。

（3）充分运用多种直观教具和手段。充分运用的目的是弥补或扩大学生对动作的感知。

（4）善于引导学生观察和启发学生积极思维的能力。通过比较、分析等思维的方式，可以使学生明确动作的技术关键，辨别正确的动作和错误动作，学过的动作和正在学习的动作之间的联系，从而形成正确的动作表象，避免一般化的观察和单纯机械的模仿。

10. 什么是动作示范法？运用时要注意哪些要求？

【答案】动作示范是教师（或指定学生）以具体动作为范例，使学生了解所要学习的动作要领并建立正确动作表象的一种教学方法。体育教学中对动作示范的要求有：

附赠重点名校：体育综合 2014-2022 年考研真题汇编（暂无答案）

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：

