

## 盐城师范学院 2026 年硕士研究生招生考试初试自命题科目考试大纲

考试科目 代 码	346	考试科目名称	体育综合
考查目标	体育综合由《体育概论》《运动生理学》两门课程组成。《体育概论》考试主要考察体育认知（体育的本质、功能、目的、过程、手段、制度等）水平及体育专业基础理论素养。《运动生理学》考试主要考察人体各系统正常生理活动的现象、规律和调节机制的基础知识以及运用相关原理解决运动实践过程中实际问题的能力。		
考试形式	闭卷笔试，试卷满分 300 分，考试时间为 180 分钟。		
试卷结构 及题型	第一部分：名词解释。第二部分：简答题。第三部分：论述题。第四部分：材料分析题。满分 300 分。		
知识点	<p><b>《体育概论》</b></p> <p>1.导论 我国体育学产生与发展的阶段。</p> <p>2.体育概念 体育的概念；体育的内涵与外延；体育的本质；体育教育、竞技运动、健身休闲的概念。</p> <p>3.体育功能 体育的功能；体育功能与体育本质属性的关系；体育功能的内涵和作用；体育的本质功能和扩展功能；体育健身功能的实践机制；体育教育功能的实践机制；体育经济功能的实践机制；体育政治功能的实践机制。</p> <p>4.体育目的 体育目的的确立依据；体育的目的；体育的目标；我国的体育目的与目标；不同时期我国体育目的发生变化的影响因素；实现我国体育目的的途径和要求。</p> <p>5.体育过程 体育过程的构成要素；各体育过程类型的概念、特点和内容；体育过程控制的原则、类型和要求。</p> <p>6.体育手段 体育手段的概念与特征；身体运动含义、分类及构成要求；运动技术的含义、结构与质量和效果评价；体育运动项目的概念、特点和分类。</p> <p>7.体育学科 体育科学（体系）的含义；现代体育科学发展的特征表现。</p> <p>8.体育文化 体育文化的含义、结构与分类；中西体育文化的特征与差异比较；继承中华传统体育的文化意义与实践创新路径。</p> <p>9.体育体制 体育体制的概念及其构成；体育体制的特点和作用；不同类型体育体制的特点（典型国家代表）及其比较；我国体育体制改革的必然性；我国体育体制改革的趋势。</p> <p>10.体育发展趋势 人发展的角度的体育发展趋势与表现；当代社会发展对体育发展趋势的具体影响；终身体育的概念及特征。</p> <p><b>《运动生理学》</b></p> <p>1.绪论</p>		

	<p>生命活动的基本特征；新陈代谢的概念；稳态的概念；人体生理功能活动的调节机制。</p> <p>2.肌肉活动 动作电位的概念；肌肉收缩的形式与力学特征；肌纤维类型与运动的关系。</p> <p>3.能量代谢 人体能量的供给（三大能源系统）；影响能量代谢的因素；基础代谢的概念；能量代谢对急性运动的反应；能量代谢对慢性运动的适应。</p> <p>4.神经系统的调节功能 神经系统的组成及功能；神经系统的感觉分析功能；神经系统对姿势和运动的调节。</p> <p>5.内分泌调节 运动时激素对人体代谢的调节。</p> <p>6.免疫与运动 免疫功能对运动的反应；免疫功能对运动的适应。</p> <p>7.血液与运动 血液的组成与功能；运动对血细胞的影响；高原训练与低氧训练对血液组成的影响。</p> <p>8.呼吸与运动 呼吸的过程与形式、胸内负压的成因与生理意义；肺通气功能的评定；氧解离曲线的概念及影响因素。</p> <p>9.血液循环与运动 心肌的生理特性；心脏的泵血功能及其评价；影响心输出量的因素；动脉血压的形成条件及其影响因素；静脉回心血量及其影响因素。</p> <p>10.消化、吸收与排泄 消化与吸收的概念；肾脏在维持人体酸碱与水平衡中的作用；运动对肾功能的影响。</p> <p>11.身体素质 力量素质的概念与分类；力量素质的生理学基础；力量训练的原则与方法；速度素质的概念与分类；速度素质的生理学基础；速度素质的训练方法；无氧耐力的概念；无氧耐力素质的训练方法；有氧耐力的概念；最大摄氧量、无氧阈的概念；有氧耐力素质的生理学基础；有氧耐力的训练方法；平衡、柔韧、灵敏及协调性的生理基础与训练。</p> <p>12.运动与身体机能变化 赛前状态的概念；赛前状态的生理变化及其机制；准备活动的概念；准备活动的生理作用及影响因素；进入工作状态的概念；进入工作状态的产生原因及影响因素；极点的概念及产生原因；第二次呼吸的概念及产生原因；运动性疲劳的概念；运动性疲劳产生的生理机制；恢复过程的阶段特点。</p> <p>13.运动技能的形成 运动技能形成的生理学机制；运动技能形成的阶段性及规律；运动技能各阶段形成的生理原因、动作表现及采取的教学方法。</p> <p>14.年龄、性别与运动 儿童少年的生长发育特点；儿童少年各系统的生理特点及教学训练中应注意的问题；老年人的生理特点；运动对老年人生理功能的影响；老年人健身运动原则。</p> <p>15.肥胖、体重控制与运动处方 肥胖的危害及其形成机制；运动减肥的生理学机制；运动处方的概念与内容；运动处方的制定步骤与实施过程。</p>
--	--