**大连理工大学2022年硕士研究生入学考试大纲**

**科目代码：346 科目名称：体育综合**

**运动生理学**

1. 绪论
2. 肌肉活动的能量供应

1、掌握肌肉活动时直接能量和间接能量的来源及相互关系；

2、三个功能系统的特征及与运动强度、时间的关系；

3、掌握能量统一体理论及实际应用。

1. 肌肉收缩

1、掌握引起细胞兴奋的刺激强度与作用时间

2、掌握肌肉收缩的过程和生理机制

3、掌握运动时肌肉收缩的基本形式、力学表现及体育实践中的应用

4、掌握两种肌纤维类型的特征及与运动的关系

1. 肌肉活动的神经控制

1、神经系统及其功能

2、神经系统的感觉功能

3 、躯体运动的神经控制

1. 激素与运动

1、掌握内分泌、激素等专业术语；

2、掌握激素的生理作用及作用机制，及体育实例分析；

3、掌握主要应激激素的运动应答和适应的基本规律。

1. 血液与运动

1、掌握血液的组成、理化特征和一般生理功能；

2、掌握运动对血成分的影响

1. 呼吸与运动

1、掌握肺通气功能的评定方法和肺通气功能对训练的适应规律；

2、掌握气体交换的过程及影响因素；

3、掌握肺换气功能的评定方法和肺换气功能对训练的适应规律；

1. 循环与运动

1、掌握心动周期、心脏泵学过程，评定心脏功能的指标及方法；

2、掌握动脉血压形成过程及影响因素；静脉回心血量的因素；

3、掌握运动训练对心血管功能的影响。

1. 酸碱平衡与肾脏排泄

1、掌握酸碱平衡、缓冲作用、排泄的概念，以及平衡调节机制；

2、掌握运动时肌体酸碱平衡变化及调节的过程；

1. 体适能与运动处方

1、掌握有氧适能、肌适能的概念，以及评价方法；

2、掌握运动处方的要素，并能科学的制定运动处方。

1. 肥胖与体重控制

1、掌握肥胖、体成分的概念，以及肥胖的防治理论；

2、掌握减肥健体运动处方制定，指导运动减肥实践。

1. 肌肉力量

1、掌握肌肉力量的概念，以及肌肉力量的分类；

2、掌握影响肌肉力量的因素，以及肌肉力量的常用检测与评价方法；

3、掌握肌肉力量训练的基本原则及方法。

1. 有氧运动能力

1、掌握有氧工作能力有关概念，以及提高有氧工作能力的方法；

2、掌握安静时、运动中以及运动后恢复期有氧能力的生理变化过程及调节。

1. 运动训练的生理学原理

1、掌握运动过程中人体机能状态变化的规律和各阶段的特点及生理机制；

2、掌握运动效果的生理学评价方法并能运用于运动实践。

1. 运动性疲劳与恢复

1、掌握运动性疲劳概念，发生部位、可能机制与判断方法；

2、掌握恢复过程的概念、阶段性特点与促进机体恢复的方法。

1. 运动强力手段

1、掌握生理学手段的方法和强力作用；

2、掌握营养学手段的方法和强力作用；

3、掌握药理学手段的方法和强力作用。

参考书目：《运动生理学》王瑞元主编，人民体育出版社，2012年版。

**体育社会学**

1. 体育社会学概述

1、体育社会学的学科性质、概念

2、体育社会学的研究对象、研究范畴

3、体育社会学研究的地位和价值

4、体育社会学的发展

5、社会学理论各流派对体育社会学产生与发展的影响

1. 体育社会现象的社会学分析
2. 体育社会现象概述
3. 体育社会现象的重大变化
4. 体育社会现象的基本命题
5. 体育运动的社会分层、流动与控制
6. 社会分层与体育运动
7. 社会流动与体育运动
8. 社会控制与体育运动
9. 社会结构中的体育运动
10. 体育运动与经济
11. 体育运动与政治
12. 体育运动与人口
13. 体育运动与教育
14. 体育运动与科学技术
15. 体育运动与大众传媒
16. 社会文化中的体育运动
17. 文化的一般概述
18. 文化的要素与特性
19. 体育文化概述
20. 社会文化中的体育文化
21. 社会进步中的体育运动
22. 社会恶性运行中的体育运动
23. 社会中性运行中的体育运动
24. 社会良性运行中的体育运动
25. 社会制度中的体育运动
26. 不同社会制度的体育运动
27. 体育运动的制度结构
28. 中国体育制度的演进与创新
29. 全球化背景下的奥林匹克运动
30. 职业体育的兴起与繁荣
31. 社会关系与互动中的体育运动
32. 体育运动中的社会角色
33. 体育运动中的社会关系
34. 体育运动中的社会互动
35. 社会生活中的体育运动
36. 生活方式概述
37. 现代生活方式中的健康隐患
38. 体育运动与生活方式改善
39. 体育休闲的社会价值
40. 城市化过程中的体育运动
41. 竞技体育的社会学分析
42. 竞技体育概述
43. 竞技体育与社会竞争
44. 竞技体育与社会规则
45. 竞技体育与社会公平公正
46. 竞技体育的分类
47. 竞技体育的社会价值
48. 社会体育的社会学分析
49. 社会体育概述
50. 社会体育参与概述
51. 社会体育与社会健康
52. 健康中国与全民健身
53. 体育群体与人群体育的社会学分析
54. 群体概述
55. 体育群体概述
56. 老年人体育、妇女体育、农民工体育、残疾人体育
57. 体育运动中的民族与宗教问题
58. 民族问题概述
59. 体育运动与民族
60. 体育与民族主义
61. 宗教问题概述
62. 体育与宗教的关系
63. 体育的社会问题
64. 体育社会问题概述
65. 体育社会问题的特点与种类
66. 体育社会问题的预防和解决
67. 体育社会学研究方法
68. 体育社会学学科方法论
69. 体育社会学研究程序
70. 收集资料和处理资料的方法
71. 全民健身活动现状调查的标准化

参考书目：《体育社会学》（第四版），卢元镇主编，高等教育出版社，2018年版；

**运动训练学**

一、运动训练学导言

1. 运动训练与运动训练学
2. 不同层级的运动训练理论体系
3. 运动训练构成要素的理论体系

二、运动训练的辨证协同原则

1. 运动员竞技能力构成、变化与表现的基本规律
2. 导向激励与健康保障训练原则
3. 竞技需要与区别对待训练原则
4. 系统持续与周期安排训练原则
5. 适宜负荷与适时恢复训练原则

三、运动员竞技能力及其训练（上）

1. 运动员体能及其训练
2. 运动员技术能力及其训练

四、运动员竞技能力及其训练（下）

1. 运动员战术能力及其训练
2. 运动员心理能力及其训练
3. 运动员知识能力及其训练

五、运动训练方法及其应用

1. 运动训练控制方法
2. 操作性训练方法
3. 运动训练基本手段

六、运动训练负荷及其设计与安排

1. 运动训练负荷的设计基础
2. 运动训练负荷的设计与安排
3. 运动训练负荷的监控与评定
4. 运动训练负荷的项群特征

七、运动训练过程与训练计划

1. 运动训练过程的基本构架
2. 运动训练计划的制定与实施
3. 运动训练过程的调控

八、教练员职责与教练行为

1. 教练员的认知
2. 教练员的领导行为

参考书目：《运动训练学》 田麦久主编，高等教育出版社 ，2017年版；