

2024年全国硕士研究生招生考试大纲

科目代码：346

科目名称：体育综合

适用专业：体育硕士

制订单位：沈阳师范大学

修订日期：2023年9月

**《体育综合》考试大纲**

运动训练学部分

一、考查目标及要求

考查目标：通过对本门课程的学习，使学生掌握运动训练的相关基本概念与原理，对运动训练活动的规律以及有效组织运动训练活动的行为有系统、深入的认识。基本了解其变化与发展的规律与特征，并对运动训练实践中产生的各种问题及困惑能够运用相关理论结合实际予以解决。

二、考试内容

1运动训练与运动训练学

1.1竞技体育与运动训练

1.1.1竞技体育的形成与发展

1.1.2竞技体育的基本特点与社会价值

1.1.3竞技体育中的运动训练

1.2运动训练学及其理论体系

1.2.1运动训练学概述

1.2.2《运动训练学》的理论体系

2.运动训练学理论的主体构成

2.1运动成绩与竞技能力

2.1.1运动成绩及其决定因素

2.1.2竞技能力及其构成因素

2.2运动训练负荷

2.2.1运动训练负荷释义

2.2.2运动训练负荷的构成

2.2.3运动训练负荷的控制

2.3运动训练方法

2.3.1运动训练方法释义

2.3.2运动训练方法的多维分类体系

2.3.3常用运动训练方法及其应用

2.4运动训练过程

2.4.1运动训练过程及其构成

2.4.2运动训过程的组织实施

3.运动训练的基本原则

3.1运动训练原则及其理论体系

3.1.1运动训练原则释义

3.1.2运动训练原则理论体系的演变

3.2导向激励与健康保障训练原则

3.2.1导向激励与健康保障训练原则释义

3.2.2导向激励与健康保障训练原则的科学基础

3.2.3导向激励与健康保障训练原则的训练要点

3.3竞技需要与区别对待训练原则

3.3.1竞技需要与区别对待训练原则释义

3.3.2竞技需要与区别对待训练原则的科学基础

3.3.3贯彻竞技需要与区别对待训练原则的训练学要点

3.4系统持续与周期安排训练原则

3.4.1系统持续与周期安排训练原则的释义

3.4.2系统持续与周期安排训练原则的科学基础

3.4.3贯彻系统持续与周期安排训练原则的训练学要点

3.5.适宜负荷与适时恢复训练原则

3.5.1适宜负荷与适时恢复训练原则的释义

3.5.2适宜负荷与适时恢复训练原则的科学基础

3.5.3适宜负荷与适时恢复训练原则的训练学要点

4.运动员体能及其训练

4.1运动员体能训练概述

4.1.1体能与体能训练释义

4.1.2体能训练的基本要求

4.1.3运动员体能评价

4.2力量素质及其训练

4.2.1力量素质释义

4.2.2 影响肌肉力量的生物学因素

4.2.3力量训练应注意的问题

4.2.4各种力量素质的训练及评定

4.3速度素质及其训练

4.3.1速度素质释义

4.3.2各种速度素质的训练及评定

4.4耐力素质及其训练

4.4.1耐力素质释义

4.4.2各种耐力素质的训练及评定

4.4.3各种耐力素质训练的常用方法和手段

4.4.4耐力训练的基本要求

4.5协调素质及其训练

4.5.1协调素质释义

4.5.2协调素质的训练

4.5.3协调素质训练应注意的问题

4.5.4协调素质的评定

4.6柔韧素质及其训练

4.6.1柔韧素质释义

4.6.2柔韧素质的训练

4.6.3柔韧素质训练注意的问题

4.6.4柔韧素质的评定

4.7灵敏素质及其训练

4.7.1灵敏素质释义

4.7.2灵敏素质的影响因素

4.7.3灵敏素质的训练

4.7.4灵敏素质的评定

5.运动员技术能力及其训练

5.1运动技术与运动员技术能力

5.1.1运动技术的定义、构成及基本特征

5.1.2运动技术原理

5.1.3运动员技术能力的决定因素及评价

5.2运动技术训练常用的方法

5.3运动技术训练的基本要求

5.4不同项群技术训练要点

5.4.1技能主导类表现难美性项群运动技术训练要点

5.4.2技能主导类隔网对抗性项群运动技术训练要点

5.4.3技能主导类同场对抗性项群运动技术训练要点

5.4.4 体能主导类各项群运动技术训练要点

6.运动员战术能力及其训练

6.1竞技战术与运动员战术能力

6.1.1竞技战术概述

6.1.2运动员竞技战术能力概述

6.2 战术方案的制定

6.2.1战术方案的内容

6.2.2战术方案制定的程序

6.2.3战术方案示例

6.3战术训练的方法与要求

6.4运动员战术能力评价与战术特征分析

7. 运动员心理能力及其训练

7.1运动员心理能力概述

7.1.1运动员心理能力的释义

7.1.2运动员心理能力与体能、技能及战术能力的关系

7.1.3运动员心理训练的内容与特点

7.2常用的心理训练方法与评价

7.2.1目标设置技能训练与评价

7.2.2想象竞技训练与评价

7.2.3 放松技能心理与评价

7.2.4注意技能训练与评价

7.2.5意志品质训练与评价

7.3运动员心理训练的相关问题

7.3.1心理训练与思想政治工作的不同

7.3.2运动员心理训练应注意的问题

8.运动员知识能力及其培养

8.1运动员知识能力概述

8.2运动知识的构成

8.2.1隶属于各母学科的运动知识

8.2.2解决不同维度问题的运动知识

8.2.3程序性运动知识和陈述性运动知识

8.2.4显性运动知识和隐性运动知识

8.2.5不同体系运动知识之间的对应

8.3运动知识的获得与运用

8.4运动员知识能力的培养

8.4.1提高运动员专业理论知识水平

8.4.2提高运动员运用知识的水平

8.4.3知识能力培养的基本要求与评价

9.运动员多年训练计划的制定与实施

9.1运动员多年训练过程的结构

9.1.1多年训练过程的层次设定与阶段划分

9.1.2多年训练过程的区间链接模式

9.2全程性多年训练计划的制订与实施

9.2.1制订多年训练计划的必要性

9.2.2全程性多年训练过程的年龄特征

9.2.3全程性多年训练计划的内容安排

9.2.4全程性多年训练计划的负荷安排

9.3区间性多年训练计划的制订与实施

9.3.1基础训练阶段的区间性多年训练计划

9.3.2专项提高阶段的区间性多年训练计划

9.3.3最佳竞技阶段的区间性多年训练计划

9.3.4高水平保持阶段的区间性多年训练计划

9.4多年训练过程中三个链接区间的训练安排

10.运动员年度、周课训练计划的制订与实施

10.1运动员年度训练计划与实施

10.1.1运动员年度参赛安排及年度训练计划的类型

10.1.2大周期训练计划的基本构成

10.1.3赛前中短期集训的训练安排

10.1.4年度训练计划的规范化用表

10.2周训练计划的制订与实施

10.2.1基本训练周的计划与组织

10.2.2赛前训练周的计划与组织

10.2.3比赛周训练的计划与组织

10.2.4赛间训练周的计划与组织

10.2.5恢复周训练的计划与组织

10.3训练课的计划与组织

10.3.1训练课的的不同类型及要求

10.3.2训练课的结构

10.3.3训练课的负荷量

三、试卷结构

●简答题

●论述题

●材料分析题

四、参考书目

1.《运动训练学》田麦久、刘大庆主编 北京：人民体育出版社2012 （2016年8月第六次印刷）体育院校通用教材

学校体育学部分

一、考查目标及要求

考查目标主要包括：对学校体育的基本原理掌握情况，如学校体育与学生的全面发展、体育课程、体育教学、体育课的准备与分析等；学校体育目标任务、制度、课程资源的开发利用等问题的掌握情况，如学校体育的目的与目标、学校体育的制度、课程资源的开发与利用等；运用学校体育的基本原理解决体育教学和课余体育活动中常见问题的能力。

二、考试内容

1.学校体育与学生的全面发展

1.1学校体育与学生身体发展

1.2学校体育与学生心理发展

1.3学校体育与学生的社会适应

1.4学校体育与学生的动作发展

2.我国学校体育目的与目标

2.1学校体育的结构与作用

2.2我国学校体育目的与目标

2.3实现学校体育目标的基本要求

3.学校体育的制度与组织管理

3.1我国现行学校体育制度与法规

3.2我国学校体育的组织与管理

4.体育课程编制与实施

4.1体育课程的特点

4.2体育课程的学科基础

4.3体育与健康课程标准的制定

5.体育教学的特点、目标与内容

5.1体育教学的本质与特征

5.2体育教学目标

5.3体育教学内容

6.体育教学方法与组织

6.1体育教学方法

6.2体育教学组织管理

7.体育教学设计

7.1体育教学设计概述

7.2体育教学设计的过程及要素

7.3体育教学计划的设计

8.体育与健康课程学习与教学评价

8.1体育与健康学习评价

8.2体育教师教学评价

9.体育与健康课程资源的开发与利用

9.1体育与健康课程资源的性质与分类

9.2体育健康课程内容资源的开发与利用

9.3体育场地设施资源的开发与利用

9.4人力资源的利用与开发

10.体育课教学

10.1体育与健康课的类型与结构

10.2体育实践课的密度与运动负荷

10.3体育课的准备与分析

11.课外体育活动

11.1课外体育活动的类型和结构

11.2课外体育互动的组织形式

12.体育教师

12.1体育教师的特征

12.2体育教师的工作与研究

三、试卷结构

●简答题

●论述题

●材料分析题

四、参考书目

1.《学校体育学》，潘绍伟 于可红主编，高等教育出版社，2015年12月第三版

体育心理学部分

一、考查目标及要求

考查目标主要包括：掌握体育心理学的基础理论知识、基本技能，如体育活动的心理效益、生理心理机制、积极与消极作用等；根据体育教学目标、内容、学生特点学会选择适当的教学方法，并了解设计体育教学环境的心理学方法和手段，理解和谐体育课堂心理气氛的作用及影响因素；运用体育心理学的基础理论与相关知识分析和解决体育教学中的心理问题。

二、考试内容

1.概述

1.1体育心理学定义及研究对象

1.1.1体育心理学与运动心理学、锻炼心理学的关系

1.1.2体育心理学概述

1.1.3研究方法

1.1.4体育心理学的多维性

1.2学习体育心理学的意义

1.2.1体育教师工作特点及体育活动特点

1.2.2学习体育心理学的意义

2.运动中的目标定向和目标设置

2.1体育活动中的目标定向

2.1.1目标定向及分类

2.1.2体育活动中的学习目标定向和成绩目标定向

2.1.3体育教学中如何培养学生的学习目标定向

2.2体育活动中的目标设置

2.2.1何谓目标设置

2.2.2目标设置的作用

2.2.3体育活动中有效目标设置的原则

2.3体育活动中团队目标的设置方法

2.3.1何谓团队

2.3.2团队目标的作用

2.3.3团队目标的设置方法

2.3.4设置团队目标时应该注意的问题

3.运动兴趣和动机

3.1运动兴趣

3.1.1运动兴趣的定义

3.1.2运动兴趣的品质

3.1.3运动兴趣的分类

3.1.4影响运动兴趣水平的主要因素

3.2运动动机

3.2.1运动动机的定义

3.2.2运动动机的功能

3.2.3运动动机的种类

3.2.4运动动机的培养与激发

4.运动归因

4.1归因理论

4.1.1Heider的理论

4.1.2Jones和Davis的理论

4.1.3Kelley的三度理论

4.1.4Weiner的成败归因理论

4.2运动中的归因分析

4.2.1内部、外部归因

4.2.2归因与情绪反应

4.2.3稳定性

4.3影响运动归因的因素

4.3.1内部因素

4.3.2外部因素

5.体育活动与心理健康

5.1体育活动的心理效益

5.1.1对体育活动的界定

5.1.2对心理健康的认识

5.1.3体育活动的心理健康效益

5.2体育活动行为的理论、预测及干预

5.2.1活动行为的理论

5.2.2活动行为干预

5.3体育活动的成瘾行为

5.3.1锻炼成瘾的界定

5.3.2关于锻炼成瘾行为的研究

6.唤醒、焦虑、心境状态与运动表现

6.1应激、唤醒和焦虑的定义

6.1.1应激

6.1.2唤醒

6.1.3焦虑

6.2唤醒、焦虑与运动表现的关系

6.2.1驱力理论

6.2.2倒U形假说

6.2.3个人最佳功能区理论

6.2.4多维焦虑理论

6.3影响赛前状态焦虑的主要因素

6.3.1环境因素

6.3.2个体因素

6.4心境状态与运动表现

6.4.1心境状态的概念

6.4.2心境状态的测量

6.4.3心境状态与运动员的成就水平

6.4.4心境状态与运动疲劳的监测

6.4.5赛前心境状态与运动成绩的预测

6.4.6人格与心境的交互作用模式对运动表现的预测

7.动作技能的学习

7.1动作技能概述

7.1.1动作技能的概念

7.1.2动作技能的组成

7.1.3动作技能学习过程的变化特征

7.1.4动作技能的分类、测量与评价

7.2动作技能形成的理论与过程

7.2.1动作技能形成的理论

7.2.2动作技能形成的阶段

7.3动作技能的学习与训练

7.3.1指导与示范

7.3.2练习

7.3.3反馈

7.4动作技能的迁移

7.4.1技能的迁移及其理论

7.4.2技能迁移的测量与评价

7.4.3影响技能迁移的因素

7.4.4迁移的原则

8.体育教学效果的心理学优化

8.1体育教学设计的心理学基础

8.1.1确定体育教学目标

8.1.2选择体育教学内容的依据和途径

8.1.3分析教学对象

8.1.4选择教学组织形式与方法

8.1.5实施体育教学评价

8.2体育教学策略和学习策略的心理学原理

8.2.1体育教学策略

8.2.2体育学习策略

8.2.3体育学习策略的教学

8.3体育教学环境心理

8.3.1体育教学环境的心理学分析

8.3.2体育课堂的心理气氛

8.4体育课堂学习过程的心理学评价

8.4.1体育课堂学习过程的心理学评价目的

8.4.2体育课堂学习过程的心理学评价内容

8.4.3体育课堂学习过程的心理学评价方法

8.4.4体育学习过程的心理学评价形式

9.体育运动中学生的个体差异

9.1体育能力的差异

9.1.1体育能力的定义及测量

9.1.2体育能力差异对动作技能形成的影响

9.1.3体育能力的差异及其教学策略

9.2智力因素的差异

9.2.1智力结构与体育运动

9.2.2运动智能

9.2.3体育运动中的智力差异

9.3非智力因素的差异

9.3.1个性倾向的差异

9.3.2个性心理特征的差异

9.4体育优待生的心理

9.4.1体育优待生的分类

9.4.2体育优待生的心理致因

9.4.3体育教学时的注意事项

10.运动损伤的心理致因和康复

10.1运动损伤发生的心理致因

10.1.1运动损伤发生的心理学解释

10.1.2影响运动损伤发生的心理因素

10.2运动损伤的心理反应

10.2.1运动员损伤心理反应的基本过程

10.2.2运动员损伤后的认知和情绪反应

11.运动中的团体凝聚力

11.1体育团体凝聚力概述

11.1.1体育运动中的团体和团体凝聚力

11.1.2团体凝聚力的分类、概念模型和测量

11.2影响体育团体凝聚力的因素

11.2.1环境因素对体育团体凝聚力的影响

11.2.2个人因素对团体凝聚力的影响

11.2.3领导因素对团体凝聚力的影响

11.2.4团体因素对团体凝聚力的影响

11.3团体凝聚力与运动表现

11.3.1团体凝聚力与运动成绩的关系

11.3.2团体凝聚力产生的其他效益

三、试卷结构

●简答题

●论述题

●材料分析题

四、参考书目

1.《体育心理学》，季浏 殷恒婵 颜军主编,高等教育出版社,2016年1月(第三版)