湖南大学2020年硕士研究生入学考试自命题科目考试大纲

**《运动生理学》考试大纲**

一、能量代谢

ATP；人体运动时能量的来源；ATP的生成过程；基础代谢；能量代谢对急性运动的反应；能量代谢对慢性运动的适应

二、肌肉活动

肌肉的特性；肌肉收缩与舒张原理；肌肉的收缩形式与力学特征；肌纤维类型与运动能力

三、呼吸

肺通气；气体的交换；呼吸运动的调节

四、血液

血液的组成与特性；血液的功能；运动对血液成分的影响

五、血液循环

心脏生理；血管生理；心血管活动的调节；运动训练对心血管功能的影响

六、内分泌

激素作用的机制；主要内分泌腺的内分泌功能（下丘脑与垂体、甲状腺、甲状旁腺、腺上腺、胰岛）

七、神经系统

神经系统基本组件的一般功能；神经系统的感觉分析功能；躯体运动的脊髓和脑干调控；大脑皮质的运动调节功能

八、酸碱平衡

体内酸碱物质；酸碱平衡的调节

九、肌肉力量

肌肉力量的生理学基础；肌肉力量的训练；肌肉力量的检测与评价

十、有氧工作能力

有氧耐力的生理学基础；有氧耐力的训练；有氧耐力的检测及其评定

十一、速度和无氧耐力

速度的生理基础及发展速度的训练；无氧耐力的生理基础及发展无氧耐力的训练

十二、运动过程中人体机能状态的变化

赛前状态；进入工作状态及稳定状态；运动性疲劳和恢复过程

十三、运动技能学习

运动技能形成的生物学基础；运动技能形成过程及发展

十四、肥胖与体重控制

肥胖与体成分；肥胖与运动减肥

十五、体适能与运动处方

体适能与运动处方概述

**参考书目：邓树勋.运动生理学（第二版）.高等教育出版社,2009.**

**《体育概论》考试大纲**

一、体育概念及本质

体育的概念与定义；体育的分类

二、体育的功能

体育功能概述；体育的本质功能；体育的延伸功能

三、体育目的

确定体育目的的依据；体育目的与目标及其关系；实现我国体育目的、目标的基本途径和要求

四、体育过程

体育过程概述；体育过程控制；体育过程类型

五、体育手段

体育手段概述；身体运动与体育运动技术；体育运动项目

六、体育科学

体育科学的形成和发展；体育科学的三维视角；体育科学体系

七、体育文化

体育的文化概念与含义；中西方体育文化的比较；奥林匹克文化；体育文化的继承与创新

八、体育体制

体育体制的概念及其构成；体育体制的特点与作用；外国体育体制； 我国体育体制改革的趋势

九、体育发展趋势

从人发展的角度看体育发展趋势；从社会发展的角度看体育发展趋势；从体育全球化角度看体育发展趋势

**参考书目：杨文轩,陈琦.体育概论（第二版）.高等教育出版社,2013.**