

2020 年体育学研究生 自命题考试科目大纲及参考书目

I 考查目标

体育学专业综合考试涵盖体育概论、运动训练学两门课程。要求考生系统掌握上述课程的基本理论、基本知识和基本方法，能够运用所学的基本理论、基本知识和基本方法分析和解决有关理论和实际问题。

II 考试形式和试卷结构

一、试卷满分及考试时间

本试卷满分为 300 分，考试时间为 180 分钟。

二、答题方式

答题方式为闭卷、笔试。

三、试卷内容结构

体育概论：150 分。

运动训练学：150 分。

四、试卷题型结构

试卷题型有：判断题、选择题、名词解释、简答题、论述题。

III 考查范围

一、运动训练学

考查目标：掌握运动训练学的基本理论、基本知识，主要包括运动训练学理论的主体构成、基本原则、运动员竞技能力及其训练、运动训练计划的制订与实施等，能够运用所学的基本理论、基本知识解释有关的理论问题和实际问题。

考查内容：

第一章 运动训练与运动训练学

一、竞技体育与运动训练

(一) 竞技体育的形成与发展

(二) 竞技体育的基础特点与社会价值

(三) 竞技体育中的运动训练

二、运动训练学及其理论体系

(一) 运动训练学概述

(二) 《运动训练学》的理论体系

第二章 运动训练学理论的主体构成

一、运动成绩与竞技能力

(一) 运动成绩及其决定因素

(二) 竞技能力结构模型

二、运动训练负荷

- (一) 运动训练负荷释义
- (二) 运动训练负荷的构成
- (三) 运动训练负荷的控制

三、运动训练方法

- (一) 运动训练方法释义
- (二) 运动训练方法的多维分类体系
- (三) 常用运动训练方法及其应用

四、运动训练过程

- (一) 运动训练过程及其构成
- (二) 运动训练过程的组织实施

第三章 运动训练的基本原则

一、运动训练原则及其理论体系

- (一) 运动训练原则释义
- (二) 运动训练原则理论体系的演变

二、导向激励与健康保障训练原则

- (一) 导向激励与健康保障训练原则释义
- (二) 导向激励与健康保障训练原则的科学基础
- (三) 导向激励与健康保障训练原则的训练要点

三、竞技需要与区别对待训练原则

- (一) 竞技需要与区别对待原则释义
- (二) 竞技需要与区别对待训练原则的科学基础
- (三) 贯彻竞技需要与区别对待训练原则的训练学要点

四、系统持续与周期安排训练原则

- (一) 系统持续与周期安排训练原则的释义
- (二) 系统持续与周期安排训练原则的科学基础
- (三) 贯彻系统持续与周期安排训练原则的训练学要点

五、适宜负荷与适时恢复训练原则

- (一) 适宜负荷与适时恢复训练原则的释义
- (二) 适宜负荷与适时恢复训练原则的科学基础
- (三) 适宜负荷与适时恢复训练原则的训练学要点

第四章 运动员体能及其训练

一、运动员体能训练概述

- (一) 体能与体能训练释义
- (二) 体能训练的基本要求
- (三) 运动员体能评价

二、力量素质及其训练

- (一) 力量素质释义
- (二) 影响肌肉力量的生物学因素
- (三) 力量训练应注意的问题
- (四) 各种力量素质的训练及评定

三、速度素质及其训练

- (一) 速度素质释义
- (二) 各种速度素质的训练及评定

四、耐力素质及其训练

- (一) 耐力素质释义
- (二) 各种耐力素质的训练及评定
- (三) 各种耐力素质训练的常用方法和手段
- (四) 耐力训练的基本要求

五、协调素质及其训练

- (一) 协调素质释义
- (二) 协调素质的训练
- (三) 协调素质训练应注意的问题
- (四) 协调素质的评定

六、柔韧素质及其训练

- (一) 柔韧素质释义
- (二) 柔韧素质的训练
- (三) 柔韧素质训练注意的问题
- (四) 柔韧素质的评定

七、灵敏素质及其训练

- (一) 灵敏素质释义
- (二) 灵敏素质的影响因素
- (三) 灵敏素质的训练
- (四) 灵敏素质的评定

第五章 运动员技术能力及其训练

一、运动员技术能力及其训练

- (一) 运动技术的定义、构成及基本特征
- (二) 运动技术原理
- (三) 运动技术能力的决定因素及评价

二、运动技术训练常用的方法

- (一) 直观法与语言法
- (二) 完整法与分解法

(三) 想象法与表象法

(四) 减难法与加难法

三、运动技术训练的基本要求

(一) 处理好基本技术与高难度技术的关系

(二) 处理好特长技术与全面技术的关系

(三) 处理好规范化与个体差异的关系

(四) 处理好循序渐进与难点先行的关系

(五) 处理好合理的内部机制与正确的外部形态的关系

(六) 抓好技术风格的培养

(七) 处理好“学习”因素与“训练”因素的关系

(八) 改善动作基本结构，提高技术组合水平

(九) 重视运动技术创新与技术发展预见工作

四、不同项群技术训练要点

(一) 技能主导类表现难美性项群运动技术训练要点

(二) 技战能主导类隔网对抗性项群运动技术训练要点

(三) 技战能主导类同场对抗性项群运动技术训练要点

(四) 体能主导类各项群运动技术训练要点

第六章 运动员战术能力及其训练

一、竞技战术与运动员战术能力

(一) 竞技战术概述

(二) 运动员竞技战术能力概述

二、战术方案的制定

(一) 战术方案的内容

(二) 战术方案制定的程序

(三) 战术方案示例

三、战术训练的方法与要求

(一) 战术训练的方法

(二) 战术训练的基本要求

四、运动员战术能力评价与战术特征分析

(一) 运动员战术能力评价

(二) 战术特征分析

第七章 运动员心理能力及其训练

一、运动员心理能力概述

(一) 运动员心理能力释义

(二) 运动员心理能力与体能、技能及战术能力的关系

(三) 运动员心理训练的内容与特点

二、常用的心理训练方法与评价

- (一) 目标设置技能训练与评价
- (二) 想象技能训练与评价
- (三) 放松技能训练与评价
- (四) 注意技能训练与评价
- (五) 意志品质训练与评价

三、运动员心理训练的相关问题

- (一) 心理训练与思想政治工作的不同
- (二) 运动员心理训练应注意的问题

第八章 运动员知识能力及其培养

一、运动员知识能力概述

- (一) 运动员知识能力释义
- (二) 运动员知识能力的重要性

二、运动知识的构成

- (一) 隶属于各母学科的运动知识
- (二) 解决不同维度问题的运动知识
- (三) 程序性运动知识和陈述性运动知识
- (四) 显性运动知识和隐性运动知识
- (五) 不同体系运动知识之间的对应

三、运动知识的获得与运用

- (一) 运动知识的获得
- (二) 运动知识的运用

四、运动员知识能力的培养

- (一) 提高运动员专业理论知识水平
- (二) 提高运动员运用知识的水平
- (三) 知识能力培养的基本要求与评价

第九章 运动员多年训练计划的制订与实施

一、运动员多年训练过程的结构

- (一) 多年训练过程的层次设定与阶段划分
- (二) 多年训练过程的区间链接模式

二、全程性多年训练计划的制订与实施

- (一) 制订多年训练计划的必要性
- (二) 全程性多年训练过程的年龄特征
- (三) 全程性多年训练计划的内容安排
- (四) 全程性多年训练计划的负荷安排

三、区间性多年训练计划的制订与实施

- (一) 基础训练阶段的区间性多年训练计划
 - (二) 专项提高阶段的区间性多年训练计划
 - (三) 最佳竞技阶段的区间性多年训练计划
- 四、多年训练过程中三个链接区间的训练安排
- (一) 链接一区的训练安排
 - (二) 链接二区的训练安排
 - (三) 链接三区的训练安排

第十章 运动员年度训练计划的制订与实施

一、运动员年度参赛安排及年度训练计划的类型

- (一) 运动员年度参赛安排
- (二) 年度训练计划的结构类型及安排特点

二、大周期训练计划的基本构成

- (一) 训练大周期时间的确定
- (二) 大周期训练计划要点
- (三) 常规大周期与微缩大周期

三、赛前中短期集训的训练安排

- (一) 中短期阶段集训计划的结构及负荷特点
- (二) 赛前中短期集训中的区别对待

四、年度训练计划的规划化用表

- (一) 规范化用表的用途
- (二) 年度训练计划的规划化用表示例

第十一章 周课训练计划的制订与实施

一、周训练计划的制订与实施

- (一) 基本训练周的计划与组织
- (二) 赛前训练周的计划与组织
- (三) 比赛周训练的计划与组织
- (四) 赛前训练周的计划与组织
- (五) 恢复周训练的计划与组织

二、训练课的计划与组织

- (一) 训练课的不同类型及要求
- (二) 训练课的结构
- (三) 训练课的负荷量

参考书目

1. 田麦久, 刘大庆. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2012. 2
2. 田麦久. 运动训练学(第二版)[M]. 北京: 高等教育出版社, 2017. 4
3. 田麦久. 运动训练学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2006. 1

二、体育概论

考查目标：了解体育的地位、功能、目的、过程；掌握体育手段、体育科学、体育文化与体育体制及体育的发展趋势；能理论联系实际，运用体育概论的基本理论和方法，分析和解决有关实际问题。

考查内容：

第一章 体育概论

一、体育的概念与定义

二、体育的分类

第二章 体育功能

一、体育功能的概述

二、体育的本质功能

三、体育的延伸功能

第三章 体育目的

一、确定体育目的的依据

二、体育目的与目标及其关系

三、实现体育目的、目标的基本途径和要求

第四章 体育过程

一、体育过程概述

二、体育过程控制

三、体育过程的类型

第五章 体育手段

一、体育手段概述

二、身体运动与体育运动技术

三、体育运动项目

第六章 体育科学

一、体育科学的形成与发展

二、体育科学的三维视角

三、体育科学体系

第七章 体育文化

一、体育文化的概念与含义

二、中西方体育文化的比较

三、奥林匹克文化

四、体育文化的继承与创新

第八章 体育体制

一、体育体制的概念及其构成

二、体育体制的特点与作用

三、外国体育体制

四、我国体育体制改革的趋势

第九章 体育发展趋势

一、从人发展的角度看体育发展趋势

二、从社会发展的角度看体育发展趋势

三、从体育全球化角度看体育发展趋势

参考书目

1. 杨文轩、陈琦. 体育概论（第二版）[M]. 北京：高等教育出版社，2013. 8
2. 杨文轩，杨霆. 体育概论[M]. 北京：高等教育出版社，2005. 7