
湖南财政经济学院

2022 年专升本《运动生理学》课程考试大纲

一、考试的基本要求

《运动生理学》课程考试旨在考察运动生理学基本知识与基本原理的基础上，注重考察学生对于基本原理的理解与掌握。熟练运用生理学原理和方法分析解决运动实践问题的能力。本课程考核要求由低到高共分为“了解”、“掌握”、“熟练掌握”三个层次。其含义：了解，指学生能懂得所学知识，能在有关问题中认识或再现它们；掌握，指学生清楚地理解所学知识；熟练掌握，指学生能较为深刻理解所学知识，要求能够熟练地应用与分析并解决实际问题。

二、考试的范围和内容

绪论

1. 了解运动生理学的概念、任务与研究方法
2. 掌握生命活动的基本特征
3. 了解人体生理功能的调节机制

第一章 肌肉活动

1. 了解细胞生物电现象和肌肉的微细结构
2. 掌握肌肉收缩的基本过程及原理
3. 掌握肌肉收缩形式与力学特征
4. 熟练掌握不同类型骨骼肌纤维的形态、代谢和生理特征
5. 掌握骨骼肌纤维类型与运动的关系

第二章 能量代谢

1. 掌握ATP的稳态及其生成途径
2. 熟练掌握人体三个能量系统的特点
3. 了解影响能量代谢的因素

第三章 神经系统的调节功能

1. 了解神经系统的结构和功能
2. 了解神经系统的感觉分析功能
3. 了解神经系统对姿势和运动的调节

第四章 内分泌调节

1. 了解内分泌与激素的概念、作用及其特征
2. 掌握几种常见激素的生理功能

第五章 血液与运动

1. 掌握血液的组成与特性
2. 掌握血液的生理功能

第六章 呼吸与运动

1. 了解呼吸的基本过程
2. 掌握肺通气功能的评定
3. 了解气体在血液中的运输

第七章 血液循环与运动

1. 了解心肌的生理特性
2. 熟练掌握心脏的泵血功能及其评定指标
3. 掌握心输出量的影响因素

4. 熟练掌握动脉血压的形成及动脉血压的影响因素

5. 了解运动对心血管系统的影响

第八章 消化、吸收与排泄

1. 了解营养物质的消化、吸收过程及其机制

2. 了解机体代谢废物的排泄途径

3. 了解运动对消化、吸收和肾功能的影响

第九章 身体素质

1. 掌握身体素质的生理学基础

2. 熟练掌握力量、速度、耐力素质的生理学基础

3. 熟练掌握力量、速度、耐力素质的训练方法

第十章 运动与身体机能变化

1. 了解赛前状态、进入工作状态、稳定状态、超量恢复的概念

2. 掌握赛前状态的生理变化及其机制

3. 熟练掌握准备活动的生理作用及其生理效应的影响因素

4. 掌握进入工作状态产生的原因及影响因素

5. 了解运动性疲劳的特点及其产生的生理机制

6. 了解恢复过程的一般规律，掌握促进恢复过程的措施

第十一章 运动技能的形成

1. 了解运动技能的概念、运动技能形成的生理学机制

3. 掌握运动技能形成过程的特点

第十二章 儿童少年与运动

1. 了解儿童少年的生理特点

-
2. 了解儿童少年身体素质发展的规律

第十三章 肥胖、体重控制与运动处方

1. 了解肥胖的危害及其形成机制
2. 掌握体重控制与运动减肥的生理学机制
3. 了解运动处方的概念、分类与内容

三、考试题型和分值结构（100分）

1. 填空题（每空1分，共20分）
2. 单项选择题（每小题中只有一个正确答案，请将正确答案的代号填入提干的括号内，多选不给分；每小题2分，共20分）
3. 判断题（每小题1分，10分）
4. 名词解释（每小题3分，共15分）
5. 简答题（每小题5分，共15分）
6. 问答题、应用题或论述题（每小题10分，共20分）

四、考试形式

以闭卷笔试进行考试，满分为100分。

五、考试时间

笔试时量：90分钟

六、主要参考书目

1. 邓树勋,王健,乔德才,等.运动生理学(第三版).北京:高等教育出版社,2015年.
2. 王瑞元,苏全生.运动生理学.北京:人民体育出版社,2012年.