

版权声明

编写组依法对本书享有专有著作权，同时我们尊重知识产权，对本电子书部分内容参考和引用的市面上已出版或发行图书及来自互联网等资料的文字、图片、表格数据等资料，均要求注明作者和来源。但由于各种原因，如资料引用时未能联系上作者或者无法确认内容来源等，因而有部分未注明作者或来源，在此对原作者或权利人表示感谢。若使用过程中对本书有任何异议请直接联系我们，我们会在第一时间与您沟通处理。

因编撰此电子书属于首次，加之作者水平和时间所限，书中错漏之处在所难免，恳切希望广大考生读者批评指正。

目录

封面.....	1
目录.....	3
2026 年山东师范大学 346 体育综合考研核心笔记.....	9
《运动生理学》考研核心笔记	9
第 0 章 绪论	9
考研提纲及考试要求	9
考研核心笔记.....	9
第 1 章 肌肉活动	12
考研提纲及考试要求	12
考研核心笔记.....	12
第 2 章 能量代谢	18
考研提纲及考试要求	18
考研核心笔记.....	18
第 3 章 神经系统的调节功能	21
考研提纲及考试要求	21
考研核心笔记.....	21
第 4 章 内分泌调节	32
考研提纲及考试要求	32
考研核心笔记.....	32
第 5 章 运动与免疫	37
考研提纲及考试要求	37
考研核心笔记.....	37
第 6 章 血液与运动	43
考研提纲及考试要求	43
考研核心笔记.....	43
第 7 章 呼吸与运动	48
考研提纲及考试要求	48
考研核心笔记.....	48
第 8 章 血液循环与运动	55
考研提纲及考试要求	55
考研核心笔记.....	55
第 9 章 消化、吸收与排泄	61
考研提纲及考试要求	61
考研核心笔记.....	61
第 10 章 身体素质	66
考研提纲及考试要求	66
考研核心笔记.....	66

第 11 章 运动与身体机能变化	72
考研提纲及考试要求	72
考研核心笔记	72
第 12 章 运动技能学习	78
考研提纲及考试要求	78
考研核心笔记	78
第 13 章 年龄、性别与运动	82
考研提纲及考试要求	82
考研核心笔记	82
第 14 章 肥胖、体重控制与运动处方	86
考研提纲及考试要求	86
考研核心笔记	86
第 15 章 环境与运动	96
考研提纲及考试要求	96
考研核心笔记	96
《运动生理学》考研核心笔记	101
第 1 章 绪论	101
考研提纲及考试要求	101
考研核心笔记	101
第 2 章 骨骼肌机能	103
考研提纲及考试要求	103
考研核心笔记	103
第 3 章 血液	109
考研提纲及考试要求	109
考研核心笔记	109
第 4 章 循环机能	115
考研提纲及考试要求	115
考研核心笔记	115
第 5 章 呼吸机能	123
考研提纲及考试要求	123
考研核心笔记	123
第 6 章 物质与能量代谢	129
考研提纲及考试要求	129
考研核心笔记	129
第 7 章 肾脏功能	133
考研提纲及考试要求	133
考研核心笔记	133
第 8 章 内分泌功能	135
考研提纲及考试要求	135

考研核心笔记.....	135
第 9 章 感觉机能.....	139
考研提纲及考试要求.....	139
考研核心笔记.....	139
第 10 章 神经系统机能.....	141
考研提纲及考试要求.....	141
考研核心笔记.....	141
第 11 章 运动技能.....	143
考研提纲及考试要求.....	143
考研核心笔记.....	143
第 12 章 有氧、无氧工作能力.....	146
考研提纲及考试要求.....	146
考研核心笔记.....	146
第 13 章 身体素质.....	151
考研提纲及考试要求.....	151
考研核心笔记.....	151
第 14 章 运动性疲劳.....	156
考研提纲及考试要求.....	156
考研核心笔记.....	156
第 15 章 运动过程中人体机能变化规律.....	161
考研提纲及考试要求.....	161
考研核心笔记.....	161
第 16 章 特殊环境与运动.....	168
考研提纲及考试要求.....	168
考研核心笔记.....	168
第 17 章 运动机能的生理学评定.....	174
考研提纲及考试要求.....	174
考研核心笔记.....	174
第 18 章 儿童少年生长发育与体育运动.....	177
考研提纲及考试要求.....	177
考研核心笔记.....	177
第 19 章 女性的生理特点与体育运动.....	182
考研提纲及考试要求.....	182
考研核心笔记.....	182
第 20 章 衰老与运动.....	185
考研提纲及考试要求.....	185
考研核心笔记.....	185
第 21 章 运动健身与运动处方.....	188
考研提纲及考试要求.....	188
考研核心笔记.....	188

第 22 章 运动项目的生理学特点	200
考研提纲及考试要求	200
考研核心笔记	200
第 23 章 体能	220
考研提纲及考试要求	220
考研核心笔记	220
《运动生理学》考研核心笔记	234
第 1 章 肌肉的活动	234
考研提纲及考试要求	234
考研核心笔记	234
第 2 章 呼吸与运动	240
考研提纲及考试要求	240
考研核心笔记	240
第 3 章 血液与运动	250
考研提纲及考试要求	250
考研核心笔记	250
第 4 章 血液循环与运动	255
考研提纲及考试要求	255
考研核心笔记	255
第 5 章 胃肠道和肾的功能与运动	261
考研提纲及考试要求	261
考研核心笔记	261
第 6 章 能量代谢与运动	268
考研提纲及考试要求	268
考研核心笔记	268
第 7 章 内分泌与运动	278
考研提纲及考试要求	278
考研核心笔记	278
第 8 章 神经系统对运动及其学习的调控	288
考研提纲及考试要求	288
考研核心笔记	288
第 9 章 运动与免疫	307
考研提纲及考试要求	307
考研核心笔记	307
第 10 章 运动训练若干问题的生理学分析	320
考研提纲及考试要求	320
考研核心笔记	320
第 11 章 肌肉力量	329
考研提纲及考试要求	329