

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 年江苏师范大学 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	17
考研提纲及考试要求	17
考研核心笔记.....	17
第 3 章 神经系统的调节功能	20
考研提纲及考试要求	20
考研核心笔记.....	20
第 4 章 内分泌调节	31
考研提纲及考试要求	31
考研核心笔记.....	31
第 5 章 运动与免疫	36
考研提纲及考试要求	36
考研核心笔记.....	36
第 6 章 血液与运动	42
考研提纲及考试要求	42
考研核心笔记.....	42
第 7 章 呼吸与运动	47
考研提纲及考试要求	47
考研核心笔记.....	47
第 8 章 血液循环与运动	54
考研提纲及考试要求	54
考研核心笔记.....	54
第 9 章 消化、吸收与排泄	60
考研提纲及考试要求	60
考研核心笔记.....	60
第 10 章 身体素质	65
考研提纲及考试要求	65
考研核心笔记.....	65

第 11 章 运动与身体机能变化	71
考研提纲及考试要求	71
考研核心笔记	71
第 12 章 运动技能学习	77
考研提纲及考试要求	77
考研核心笔记	77
第 13 章 年龄、性别与运动	81
考研提纲及考试要求	81
考研核心笔记	81
第 14 章 肥胖、体重控制与运动处方	85
考研提纲及考试要求	85
考研核心笔记	85
第 15 章 环境与运动	95
考研提纲及考试要求	95
考研核心笔记	95
《运动生理学》考研核心笔记	100
第 1 章 绪论	100
考研提纲及考试要求	100
考研核心笔记	100
第 2 章 骨骼肌机能	102
考研提纲及考试要求	102
考研核心笔记	102
第 3 章 血液	108
考研提纲及考试要求	108
考研核心笔记	108
第 4 章 循环机能	114
考研提纲及考试要求	114
考研核心笔记	114
第 5 章 呼吸机能	122
考研提纲及考试要求	122
考研核心笔记	122
第 6 章 物质与能量代谢	128
考研提纲及考试要求	128
考研核心笔记	128
第 7 章 肾脏功能	132
考研提纲及考试要求	132
考研核心笔记	132
第 8 章 内分泌功能	134
考研提纲及考试要求	134

考研核心笔记.....	134
第 9 章 感觉机能.....	138
考研提纲及考试要求.....	138
考研核心笔记.....	138
第 10 章 神经系统机能.....	139
考研提纲及考试要求.....	139
考研核心笔记.....	140
第 11 章 运动技能.....	142
考研提纲及考试要求.....	142
考研核心笔记.....	142
第 12 章 有氧、无氧工作能力.....	145
考研提纲及考试要求.....	145
考研核心笔记.....	145
第 13 章 身体素质.....	150
考研提纲及考试要求.....	150
考研核心笔记.....	150
第 14 章 运动性疲劳.....	155
考研提纲及考试要求.....	155
考研核心笔记.....	155
第 15 章 运动过程中人体机能变化规律.....	160
考研提纲及考试要求.....	160
考研核心笔记.....	160
第 16 章 特殊环境与运动.....	167
考研提纲及考试要求.....	167
考研核心笔记.....	167
第 17 章 运动机能的生理学评定.....	173
考研提纲及考试要求.....	173
考研核心笔记.....	173
第 18 章 儿童少年生长发育与体育运动.....	176
考研提纲及考试要求.....	176
考研核心笔记.....	176
第 19 章 女性的生理特点与体育运动.....	181
考研提纲及考试要求.....	181
考研核心笔记.....	181
第 20 章 衰老与运动.....	184
考研提纲及考试要求.....	184
考研核心笔记.....	184
第 21 章 运动健身与运动处方.....	187
考研提纲及考试要求.....	187
考研核心笔记.....	187

第 22 章 运动项目的生理学特点	199
考研提纲及考试要求	199
考研核心笔记	199
第 23 章 体能	219
考研提纲及考试要求	219
考研核心笔记	219
2026 年江苏师范大学 346 体育综合考研辅导课件	233
《运动生理学》考研辅导课件	233
2026 年江苏师范大学 346 体育综合考研复习提纲	312
《运动生理学》考研复习提纲	312
《运动生理学》考研复习提纲	317
2026 年江苏师范大学 346 体育综合考研核心题库	323
《运动生理学》考研核心题库之单项选择题精编	323
《运动生理学》考研核心题库之多项选择题精编	335
《运动生理学》考研核心题库之填空题精编	348
《运动生理学》考研核心题库之判断题精编	354
《运动生理学》考研核心题库之名词解释精编	360
《运动生理学》考研核心题库之简答题精编	366
《运动生理学》考研核心题库之论述题精编	374
《运动生理学》考研核心题库之案例分析题精编	394
2026 年江苏师范大学 346 体育综合考研题库[仿真+强化+冲刺]	397
江苏师范大学 346 体育综合之运动生理学考研仿真五套模拟题	397
2026 年运动生理学五套仿真模拟题及详细答案解析（一）	397
2026 年运动生理学五套仿真模拟题及详细答案解析（二）	404
2026 年运动生理学五套仿真模拟题及详细答案解析（三）	411
2026 年运动生理学五套仿真模拟题及详细答案解析（四）	418
2026 年运动生理学五套仿真模拟题及详细答案解析（五）	425
江苏师范大学 346 体育综合之运动生理学考研强化五套模拟题	432
2026 年运动生理学五套强化模拟题及详细答案解析（一）	432
2026 年运动生理学五套强化模拟题及详细答案解析（二）	440
2026 年运动生理学五套强化模拟题及详细答案解析（三）	448
2026 年运动生理学五套强化模拟题及详细答案解析（四）	456
2026 年运动生理学五套强化模拟题及详细答案解析（五）	464
江苏师范大学 346 体育综合之运动生理学考研冲刺五套模拟题	472
2026 年运动生理学五套冲刺模拟题及详细答案解析（一）	472
2026 年运动生理学五套冲刺模拟题及详细答案解析（二）	480
2026 年运动生理学五套冲刺模拟题及详细答案解析（三）	488