

【初试】2026 年湖南工商大学 346 体育综合考研精品资料

说明：本套资料由高分研究生潜心整理编写，高清电子版支持打印，考研推荐资料。

一、重点名校真题汇编及考研大纲**1. 附赠重点名校：体育综合 2014-2024 年考研真题汇编(暂无答案)**

说明：赠送重点名校考研真题汇编，因不同院校真题相似性极高，甚至部分考题完全相同，建议考生备考过程中认真研究其他院校的考研真题。

2. 湖南工商大学 346 体育综合考研大纲**①2025 年湖南工商大学 346 体育综合考研大纲。**

说明：考研大纲给出了考试范围及考试内容，是考研出题的重要依据，同时也是分清重难点进行针对性复习的推荐资料，本项为免费提供。

二、2026 年湖南工商大学 346 体育综合考研资料**3. 《运动训练学》考研相关资料****(1) 《运动训练学》[笔记+提纲]****①2026 年湖南工商大学 346 体育综合之《运动训练学》考研复习笔记。**

说明：本书重点复习笔记，条理清晰，重难点突出，提高复习效率，基础强化阶段必备资料。

②2026 年湖南工商大学 346 体育综合之《运动训练学》复习提纲。

说明：该科目复习重难点提纲，提炼出重难点，有的放矢，提高复习针对性。

(2) 《运动训练学》考研核心题库(含答案)**①2026 年湖南工商大学 346 体育综合之《运动训练学》考研核心题库名词解释精编。****②2026 年湖南工商大学 346 体育综合之《运动训练学》考研核心题库简答题精编。****③2026 年湖南工商大学 346 体育综合之《运动训练学》考研核心题库论述题精编。**

说明：本题库涵盖了该考研科目常考题型及重点题型，根据历年考研大纲要求，结合考研真题进行的分类汇编并给出了详细答案，针对性强，是考研复习推荐资料。

(3) 《运动训练学》考研题库[仿真+强化+冲刺]**①2026 年湖南工商大学 346 体育综合之运动训练学考研专业课五套仿真模拟题。**

说明：严格按照本科目最新专业课真题题型和难度出题，共五套全仿真模拟试题含答案解析。

②2026 年湖南工商大学 346 体育综合之运动训练学考研强化五套模拟题及详细答案解析。

说明：专业课强化检测使用。共五套强化模拟题，均含有详细答案解析，考研强化复习必备。

③2026 年湖南工商大学 346 体育综合之运动训练学考研冲刺五套模拟题及详细答案解析。

说明：专业课冲刺检测使用。共五套冲刺预测试题，均有详细答案解析，最后冲刺必备资料。

4. 《运动生理学》考研相关资料**(1) 《运动生理学》[笔记+提纲]****①2026 年湖南工商大学 346 体育综合之《运动生理学》考研复习笔记。**

说明：本书重点复习笔记，条理清晰，重难点突出，提高复习效率，基础强化阶段必备资料。

②2026 年湖南工商大学 346 体育综合之《运动生理学》复习提纲。

说明：该科目复习重难点提纲，提炼出重难点，有的放矢，提高复习针对性。

(2)《运动生理学》考研核心题库(含答案)

①2026 年湖南工商大学 346 体育综合之《运动生理学》考研核心题库名词解释精编。

②2026 年湖南工商大学 346 体育综合之《运动生理学》考研核心题库简答题精编。

③2026 年湖南工商大学 346 体育综合之《运动生理学》考研核心题库论述题精编。

说明：本题库涵盖了该考研科目常考题型及重点题型，根据历年考研大纲要求，结合考研真题进行的分类汇编并给出了详细答案，针对性强，是考研复习推荐资料。

(3)《运动生理学》考研题库[仿真+强化+冲刺]

①2026 年湖南工商大学 346 体育综合之运动生理学考研专业课五套仿真模拟题。

说明：严格按照本科目最新专业课真题题型和难度出题，共五套全仿真模拟试题含答案解析。

②2026 年湖南工商大学 346 体育综合之运动生理学考研强化五套模拟题及详细答案解析。

说明：专业课强化检测使用。共五套强化模拟题，均含有详细答案解析，考研强化复习必备。

③2026 年湖南工商大学 346 体育综合之运动生理学考研冲刺五套模拟题及详细答案解析。

说明：专业课冲刺检测使用。共五套冲刺预测试题，均有详细答案解析，最后冲刺必备资料。

三、资料全国统一零售价

本套考研资料包含以上部分(不含教材)，全国统一零售价：[¥]

四、2026 年研究生入学考试指定/推荐参考书目(资料不包括教材)

湖南工商大学 346 体育综合考研初试参考书

田麦久《运动训练学》

编写组《运动生理学》

五、本套考研资料适用院系及考试题型

体育与健康学院

名词解释：16 小题，每小题 5 分，共 80 分

简答题：10 小题，每小题 10 分，共 100 分

论述题：4 小题，每小题 30 分，共 120 分

六、本专业一对一辅导(资料不包含，需另付费)

提供本专业高分学长一对一辅导及答疑服务，需另付费，具体辅导内容计划、课时、辅导方式、收费标准等详情请咨询机构或商家。

七、本专业报录数据分析报告(资料不包含，需另付费)

提供本专业近年报考录取数据及调剂分析报告，需另付费，报录数据包括：

①报录数据-本专业招生计划、院校分数线、录取情况分析 & 详细录取名单；

②调剂去向-报考本专业未被录取的考生调剂去向院校 & 详细名单。

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.....	5
湖南工商大学 346 体育综合考研大纲	11
2025 年湖南工商大学 346 体育综合考研大纲.....	11
2026 年湖南工商大学 346 体育综合考研核心笔记	19
《运动训练学》考研核心笔记	19
第 1 章 运动训练学导论	19
考研提纲及考试要求	19
考研核心笔记.....	19
第 2 章 运动训练的辩证协同原则	25
考研提纲及考试要求	25
考研核心笔记.....	25
第 3 章 运动员竞技能力及其训练（上）	29
考研提纲及考试要求	29
考研核心笔记.....	29
第 4 章 运动员竞技能力及其训练（下）	42
考研提纲及考试要求	42
考研核心笔记.....	42
第 5 章 运动训练方法及其应用	47
考研提纲及考试要求	47
考研核心笔记.....	47
第 6 章 运动训练负荷及其设计与安排	57
考研提纲及考试要求	57
考研核心笔记.....	57
第 7 章 运动训练过程与训练计划	65
考研提纲及考试要求	65
考研核心笔记.....	65
第 8 章 教练员职责与训练行为	72
考研提纲及考试要求	72
考研核心笔记.....	72
《运动生理学》考研核心笔记	76
第 0 章 绪论.....	76
考研提纲及考试要求	76
考研核心笔记.....	76
第 1 章 运动与骨骼机能.....	84

考研提纲及考试要求	84
考研核心笔记	84
第 2 章 运动与骨骼肌机能	90
考研提纲及考试要求	90
考研核心笔记	90
第 3 章 运动与氧摄取和运输	105
考研提纲及考试要求	105
考研核心笔记	105
第 4 章 运动与内分泌功能	119
考研提纲及考试要求	119
考研核心笔记	119
第 5 章 运动与免疫机能	125
考研提纲及考试要求	125
考研核心笔记	125
第 6 章 运动中的神经调控	139
考研提纲及考试要求	139
考研核心笔记	139
第 7 章 运动时的物质和能量代谢	155
考研提纲及考试要求	155
考研核心笔记	155
第 8 章 身体素质的生物学基础与评价方法	171
考研提纲及考试要求	171
考研核心笔记	171
第 9 章 运动过程中人体机能变化规律	188
考研提纲及考试要求	188
考研核心笔记	188
第 10 章 运动性疲劳与恢复	197
考研提纲及考试要求	197
考研核心笔记	197
第 11 章 运动机能的生理学评定	210
考研提纲及考试要求	210
考研核心笔记	210
第 12 章 特殊环境与运动	214
考研提纲及考试要求	214
第 13 章 运动训练周期的生理学原理	226
考研提纲及考试要求	226
考研核心笔记	226
第 14 章 儿童青少年的生长发育与体育锻炼	231
考研提纲及考试要求	231
考研核心笔记	231