

Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы

Біліктілікті арттыру курсы Спорт физиологиясы коучингтік қызметте



**Абильтаева Айнур
Асхатовна**

ғылым магистрі, PhD
докторанты

+ 7 700 151 61 95

КУРС АТАУЫ

Спорт физиологиясы коучингтік
қызметте

Мақсатты аудитория – спорт
жаттықтырушылары



КУРС СИПАТТАМАСЫ

Курс спорт мамандарына арналған және дене жүйелерін және олардың дене белсенділігіне реакциясын терең түсінуге, сондай-ақ алған білімдерін жаттығу процесінде қолдануға бағытталған.



ОҚУ НӘТИЖЕЛЕРІ

Спорттық іс-әрекеттің негізгі физиологиялық механизмдерін түсіну, спортшылардың қимыл-қозғалысы мен техникасын талдай білу, заманауи диагностикалық және қалпына келтіру әдістерін қолдану дағдылары, сонымен қатар физиологиялық мәліметтерді ескере отырып жаттығуларды дараландыру мүмкіндігі.



ОҚЫТУ ӘДІСТЕРІ

- зертханалық жұмыс
- кейстік зерттеу
- интерактивті сабақ
- кеңес беру
- шағын топтарда жұмыс істеу



КУРСТЫҢ МАҚСАТЫ

Жаттығу процесін тиімді ұйымдастыруға, бұлшықет жұмысының қозғалыстары мен механизмдерін талдауға, қалпына келтіру процестерін, сондай-ақ организмнің гормондық және энергетикалық жүйелерін түсінуге қажетті анатомия және физиология туралы іргелі білімді дамыту



КУРСТЫҢ ҰЗАҚТЫҒЫ ЖӘНЕ ФОРМАТЫ

Ұзақтығы: 2 апта

Формат: онлайн - офлайн



Модуль 1: Спорт физиологиясының негіздері және организмнің күйзеліске бейімделуі

Теориялық бөлім

- Физиология ғылым ретінде: негізгі ұғымдар және қазіргі заманғы зерттеулер;
- бұлшықет белсенділігінің энергиямен қамтамасыз етілуі: АТФ, аэробты және анаэробты процестер;
- организмнің стресске физиологиялық бейімделуі: суперкомпенсация, шаршау, шамадан тыс жаттығулар;
- Жаттығу стрессінің ағзаға әсері: гормоналды фон, қалпына келтіру.

Практикалық бөлім

- Аэробты және анаэробты фитнесі сынау: KardiaMobile қолданбасын және жүрек соғу жиілігін талдауды пайдалану;
 - Шаршау және шамадан тыс жаттығулар деңгейін бағалау: жүрек соғу жиілігінің өзгермелілігі (HRV);
 - суперкомпенсация принципін қолдану: оқыту циклдерін жоспарлау.
-

Модуль 2: Қозғалыс биомеханикасы және оқу процесін оңтайландыру

Теориялық бөлім

- Биомеханиканың принциптері: қозғалыстардың кинематикасы және динамикасы;
- спорттағы бұлшық ет және буын жұмысы: белсенділік, күш, төзімділік;
- Қозғалыс техникасына позаның, ұтқырлық пен тұрақтылықтың әсері;
- Жүктемені оңтайландыру: кезеңдік, прогрессия, өзгергіштік.

Практикалық бөлім

- Бейне жазу арқылы қозғалысты талдау: Техникалық қателерді анықтау;
- Буын қозғалыстарының амплитудасын өлшеу (гониометрия) - Goniometer Pro қолданбасы;
- Шаршаудың қозғалыс техникасына әсерін зерттеу.

Модуль 3: Қалпына келтіру физиологиясы және жарақаттанудың алдын алу

Теориялық бөлім

- Қалпына келу физиологиясы: белсенді және пассивті қалпына келтіру;
- Ұйқының, тамақтанудың, ылғалдандырудың қалпына келтіруге әсері;
- Спорттағы жарақаттардың негізгі түрлері: механизмдері, диагностикасы, алдын алу;
- спортшыларды физиотерапия және реабилитациялау әдістері.

Практикалық бөлім

- Қалпына келтіру сынағы: HR, HRV;
 - Қалпына келтіру әдістерін қолдану: миофасциалды босату;
 - Жарақаттанудың алдын алу үшін скотч салу әдістерін үйрену;
 - Руффиер-Диксон сынағы.
-

Модуль 4: Спорт физиологиясындағы заманауи технологиялар

Теориялық бөлім

- Спорттағы технологиялар: жүрек соғу жиілігінің мониторлары, қозғалыс сенсорлары, GPS;
- Оқу процесіндегі мәліметтерді талдау: жүктемені және қалпына келтіруді бақылау;
- Оқытуды даралау: генетика, зат алмасу, қан биохимиясы;
- Психофизиологиялық аспектілері: стресс пен мотивацияның нәтижеге әсері.

Практикалық бөлім

- Заманауи сенсорлармен және трекерлермен жұмыс істеу: спортшылардың өнімділігін талдау (Inbody);
- когнитивтік жүктемелердің дене дайындығына әсерін зерттеу (реакция, стресске төзімділік);
- Функционалдық тестілеуді жүргізу және деректерді интерпретациялау;
- Жиналған мәліметтер негізінде жеке оқыту жоспарын құру.

Қосымша ақпарат алу үшін хабарласыңыз:



+ 7 700 151 61 95

+ 7 771 165 05 91

(Егинбаева Акжан)



a_yeginbayeva@apems.edu.kz



www.apems.edu.kz



г. Астана, пр. Мәңгілік ел 55/1, БЦ
Экспо, блок В.2.2



Instagram
(@apems_coaching_business)

Instagram photos and videos

 [instagram.com](https://www.instagram.com/apems_coaching_business)



**Center for professional development and sport
education - APEMS**

Академия физической культуры и массового спорта при
поддержке Министерства туризма и спорта Республик...

 [Telegram](#)

QR арқылы онлайн тіркеу

Мансабыңызды дамытып, спортшыларға жаңа биіктерге
жетуге көмектесіңіз!

