

# Академия физической культуры и массового спорта

## Курс повышения квалификации Спортивная физиология в тренерской деятельности



**Абильтаева Айнур  
Асхатовна**

Магистр естественных наук,  
PhD докторант

**+ 7 700 151 61 95**

## НАЗВАНИЕ КУРСА

Спортивная физиология  
в тренерской деятельности

**Целевая аудитория** - тренеры по видам  
спорта



---

## ОПИСАНИЕ КУРСА

Курс предназначен для специалистов в сфере спорта, который нацелен на глубокое понимание систем организма и их реакции на физические нагрузки, а также применения полученных знаний в тренировочном процессе



---

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Понимание ключевых физиологических механизмов спортивной деятельности, умение анализировать движения и технику спортсменов, навыки применения современных методов диагностики и восстановления, а также способность индивидуализировать тренировки с учетом физиологических данных



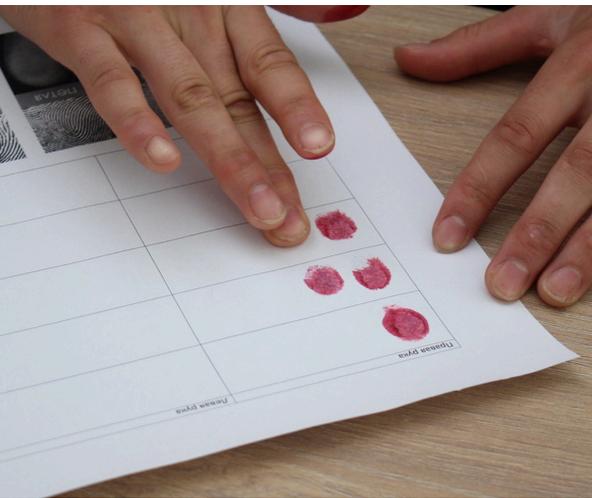
## МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

- лабораторная работа
- мозговой штурм
- тематическое исследование
- интерактивный урок
- консультация
- кейс стади
- работа в мини группах



## ЦЕЛЬ КУРСА

Развить фундаментальные знания по анатомии и физиологии, необходимые для грамотного построения тренировочного процесса, анализ движений и механизмов работы мышц, понимание процессов восстановления, а также гормональных и энергетических систем организма



## ДЛИТЕЛЬНОСТЬ И ФОРМАТ КУРСА

Длительность: 1 неделя

Даты: март 2025 г.

Формат: онлайн - офлайн



# Модуль 1: Основы спортивной физиологии и адаптация организма к нагрузкам

## Теоретическая часть

- Физиология как наука: ключевые понятия и современные исследования
- Энергетическое обеспечение мышечной деятельности: АТФ, аэробные и анаэробные процессы
- Физиологическая адаптация организма к нагрузкам: суперкомпенсация, усталость, перетренированность
- Влияние тренировочного стресса на организм: гормональный фон, восстановление

## Практическая часть

- Тестирование аэробных и анаэробных возможностей: использование приложения KardiaMobile и анализ ЧСС
  - Оценка уровня усталости и перетренированности: вариабельность сердечного ритма (HRV)
  - Применение принципа суперкомпенсации: планирование тренировочных циклов
- 

# Модуль 2: Биомеханика движений и оптимизация тренировочного процесса

## Теоретическая часть

- Принципы биомеханики: кинематика и динамика движений
- Работа мышц и суставов в спорте: активация, сила, выносливость
- Влияние осанки, мобильности и стабильности на технику движений
- Оптимизация нагрузки: периодизация, прогрессия, вариативность

## Практическая часть

- Анализ движений с видеозаписью: выявление ошибок в технике
- Измерение амплитуды движений суставов (гониометрия) приложение Goniometer Pro
- Изучение влияния усталости на технику движений

## **Модуль 3: Физиология восстановления и предотвращение травм**

### **Теоретическая часть**

- Физиология восстановления: активное и пассивное восстановление
- Влияние сна, питания, гидратации на восстановление
- Основные виды травм в спорте: механизмы, диагностика, профилактика
- Методы физиотерапии и реабилитации спортсменов

### **Практическая часть**

- Тестирование восстановления: ЧСС, вариабельность сердечного ритма (HRV)
  - Применение методов восстановления: миофасциальный релиз
  - Изучение техники тейпирования для предотвращения травм
  - Проба Руфье-Диксона
- 

## **Модуль 4: Современные технологии в спортивной физиологии**

### **Теоретическая часть**

- Wearable-технологии в спорте: кардиомониторы, датчики движения, GPS
- Анализ данных в тренировочном процессе: мониторинг нагрузки и восстановления
- Индивидуализация тренировок: генетика, метаболизм, биохимия крови
- Психофизиологические аспекты: влияние стресса и мотивации на результат

### **Практическая часть**

- Работа с современными датчиками и трекерами: анализ показателей спортсменов (Inbody)
- Изучение влияния когнитивных нагрузок на физическую подготовку (реакция, стрессоустойчивость)
- Проведение функционального тестирования и интерпретация данных
- Разработка индивидуального плана тренировок на основе собранных данных

**Для получения более подробной информации просим связаться:**



+ 7 700 151 61 95  
+ 7 771 165 05 91  
(Егинбаева Акжан)



[a\\_yeginbayeva@apems.edu.kz](mailto:a_yeginbayeva@apems.edu.kz)



[www.apems.edu.kz](http://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

**Онлайн регистрация по QR**

Развивайте свою карьеру и помогайте спортсменам  
достигать новых высот!

