

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА

Программы занятий К. Купера



Автор: О.В. Белоус, преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта



Программы занятий оздоровительным бегом американский врач Кеннет Купер (1970) разработал для массового пользования и назвал аэробикой. Целью этих программ является увеличение МПК на основе повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека.

Аэробные программы занятий оздоровительным бегом предусматривают начисление очков для лиц различного возраста в зависимости от дистанции бега и времени преодоления этих дистанций. Чем меньше времени затрачивается на дистанцию, тем выше ее тренировочный эффект и, следовательно, тем больше начисляется очков.

К. Купер считает, что мужчина для достижения удовлетворительного уровня физического состояния должен набирать 30 очков в неделю, а для отличного - 60. Женщинам рекомендуется достигать 24 очков.

Приступая к самостоятельным занятиям оздоровительным бегом, К. Купер предполагает вначале определить УФП (уровень физической подготовленности) с помощью 12-минутного или 2,5 километрового теста (таблица 1 и 2).

Градации физической подготовленности по результатам 12-минутного теста

Таблица 1

Уровень физической подготовленности	Расстояние преодоленное за 12 мин., км			
	До 30 лет	30-39 лет	40-45 лет	50 лет и старше
Мужчины				
Очень плохой (1)	Менее 1,6	Менее 1,5	Менее 1,4	Менее 1,3
Плохой (2)	1,6-2,0	1,5-1,8	1,4-1,7	1,3-1,6
Удовлетворительный (3)	2,01-5,4	1,81-2,1	1,71-2,1	1,61-2,0
Хороший (4)	2,41-2,8	2,21-2,6	2,11-2,5	2,01-2,4
Отличный (5)	Более 2,8	Более 2,6	Более 2,5	Более 2,4
Женщины				
Очень плохой (1)	Менее 1,5	Менее 1,4	Менее 1,2	Менее 1,0
Плохой (2)	1,5-1,8	1,4-1,7	1,2-1,5	1,0-1,3
Удовлетворительный (3)	1,81-2,1	1,71-2,1	1,51-1,8	1,31-1,7
Хороший (4)	2,21-2,6	2,11-2,5	1,81-2,3	1,71-2,2
Отличный (5)	Более 2,6	Более 2,5	Более 2,3	Более 2,2

Физическое состояние мужчин по результатам преодоления 2,5 км

Таблица 2

Уровень физической подготовленности	Время преодоления 2,5 км лицами разного возраста, мин			
	Моложе 30 лет	30-39 лет	40-49 лет	50 лет и старше
Очень плохой(1)	16,30 и более	17,30 и более	18,30 и более	19,00 и более
Плохой (2)	16.30-14,31	17.30-15.31	18.30-16.31	19.00-17.01
Удовлетворительный (3)	14.30-12.01	15.30-13.01	16.30-14.01	17.00-14.31
Хороший (4)	12.00-10,16	13,00-11,01	14,00-11.39	14,30-12,01
Отличный (5)	10,15 и менее	11,00 и менее	11,38 и менее	12,00 и менее

- Если после тестирования установлена 1, 2 или 3 степень физической подготовленности, то нужно тренироваться по программе, предусмотренной для каждой из этих степеней (таблицы 3,4,5,6). Если же установлена 4 или 5 степень физической подготовленности, можно использовать тренировочную программу, представленную в таблице 11, или же на основе системы очков таблицы 12 составить себе такую индивидуальную программу занятий, чтобы набирать в неделю 30 очков для мужчин и 24 очка для женщин. В дальнейшем, если позволяет физическое состояние, количество очков можно увеличить. Для обеспечения безопасности тренирующих программ необходимо следить затем, чтобы ЧСС не превышала допустимых возрастных пределов.

Возрастная группа, лет ЧСС,
уд\мин.

- 30 и моложе 165
- 30-39 160
- 40-49 150
- 50-59 140
- 60 и старше 130

Перед началом каждого занятия Купер рекомендует 5 минутную разминку следующего содержания:

- ▶ минута - гимнастические упражнения для рук, ног и спины;
- ▶ минута - приседания;
- ▶ минута - быстрая ходьба по кругу,
- ▶ минута - чередование ходьбы (15 с) и бега трусцой (15 с).
- ▶ минута - бег трусцой с малой скоростью.



Тренировочная программа бега для занимающихся моложе 30 лет



Таблица 3

Неделя	Объем, км	Время, мин, с	Кол-во раз в неделю	Очки за неделю
Начальный курс				
1	1,5	13,30	5	10
2	1,5	13,00	5	10
3	1,5	12,45	5	10
4	1,5	11,45	5	10
5	1,5	11,00	5	15
6	1,5	10,30	5	15
1 степень физической подготовленности (очень плохая)				
7	1,5	9,45	5	20
8	1,5	9,30	5	20
9	1,5	9,15	5	20
10	1,5+2,5	9,00+16,00	3+2	21
11	1,5+2,5	8,45+15,00	3+2	21
12	1,5+2,5	8,30+14,00	3+2	24
13	1,5+2,5	8,15+13,30	3+2	24
14	1,5+2,5	7,55+13,00	3+2	27
15	1,5+2,5+3,0	7,45+12,30+18	2+2+1	30
16	2,5+3,0	11,55+17,00	2+2	31
2 степень физической подготовленности (плохая)				
8	1,5+2,5	9,00+16,00	3+2	"21
9	1,5+2,5	8,45+15,00	3+2	21
10	1,5+2,5	8,15+13,30	3+2	24
11	1,5+2,5	7,55+13,00	3+2	27
12	1,5+2,5+3,0	7,45+12,30+18	2+2+1	30
13	2,5+3,0	11,55+17,00	2+2	31
3 степень физической подготовленности (удовлетворительная)				
7	1,5+2,5	8,30+14,00	3+2	24
8	1,5+2,5	7,55+13,00	3+2	30
9	1,5+2,5+3,0	7,45+12,30+18	2+2+1	30
10	2,5+3,0	11,55+17,00	2+2	31

Тренировочная программа бега для занимающихся в возрасте 30-39 лет



Таблица 4

Неделя	Объем, км	Время, мин, с	Кол-во раз в неделю	Очки за неделю
Начальный курс				
1	1,5	17,3	5	5
2	1,5	15,30	5	5
3	1,5	14,15	5	10
4	1,5	13,30	5	10
5	1,5	11,45	5	15
6	1,5	11,15	5	15
1 степень физической подготовленности (очень плохая)				
7	1,5	10,30	5	15
8	1,5	9,50	5	20
9	1,5+2,5	9,45+16,0	3+2	21
10	1,5+2,5	9,30+15,30	3+2	21
11	1,5+2,5	9,00+14,30	3+2	24
12	1,5+2,5	8,45+14,00	3+2	24
13	1,5+2,5+3,0	8,30+13,30+19	2+2+1	28
14	1,5+3,0	8,15+18,00	3+2	28
15	1,5+2,5+4,0	8+12,55+22,30	2+2+1	30
16	2,5+4,0	12,25+22,00	2+2	32
2 степень физической подготовленности (плохая)				
7	1,5+2,5	9,45+16,00	3+2	21
8	1,5+2,5	9,30+15,30	3+2	21
9	1,5+2,5	9,00+14,30	3+2	24
10	1,5+2,5+3,0	8,30+13,30+19	2+2+1	28
11	1,5+3,0	8,15+18,00	3+2	28
12	1,5+2,5+4,0	8,+12,55+22,30	2+2+1	30
13	2,5+4,0	12,25+22,00	2+2	32
3 степень физической подготовленности (удовлетворительная)				
7	1,5+2,5	8,45+14,0	3+2	24
8	1,5+3,0	7,55+18,00	3+2	28
9	1,5+2,5+4,0	8+12,55+22,30	2+2+1	30
10	2,5+4,0	12,25+22,00	2+2	32

Тренировочная программа бега для занимающихся в возрасте 40-49 лет

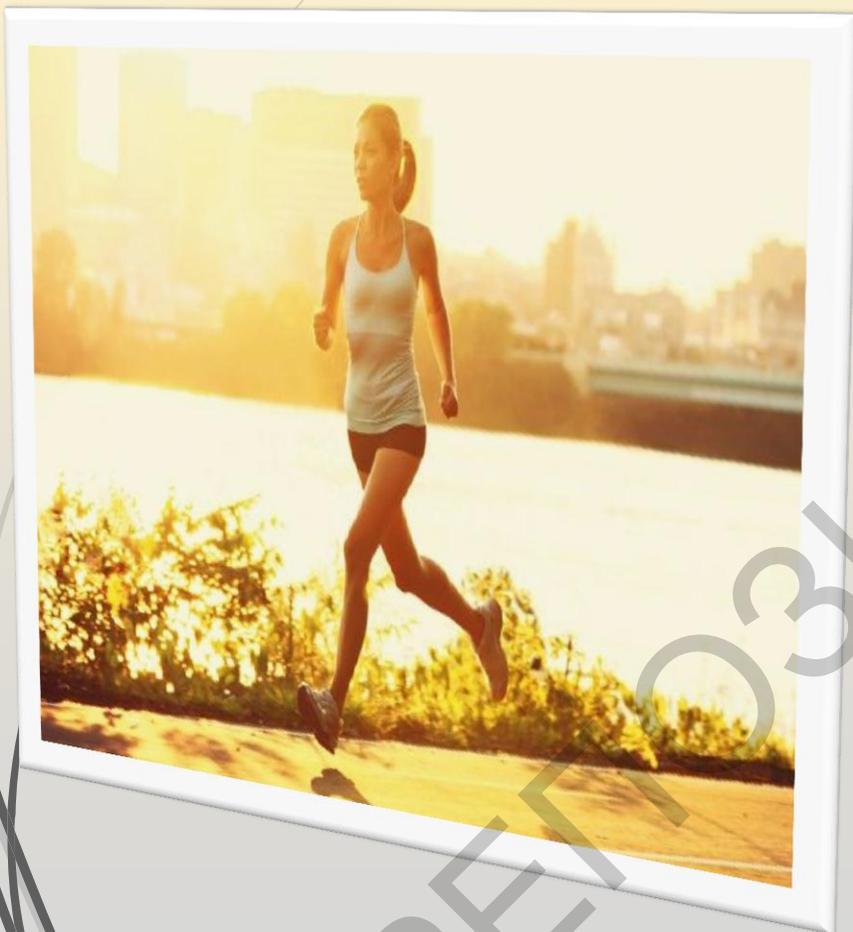


Таблица 5

Неделя	Объем, км	Время, мин, с	Кол-во раз в неделю	Очки за неделю
Начальный курс				
1	1,5	18,30	5	5
2	1,5	16,00	5	5
3	1,5	15,00	5	5
4	1,5	14,15	5	10
5	1,5	13,15	5	10
6	1,5	12,45	5	10
1 степень физической подготовленности (очень плохая)				
7	1,5	11,45	5	15
8	1,5	11,15	5	15
9	1,5+2,5	10,45+17,45	3+2	18
10	1,5+2,5	10,15+17,00	3+2	18
11	1,5+2,5	9,45+16,00	3+2	21
12	2,5+3,0	15,30+21,00	3+2	25,5
13	1,5+2,5+3,0	9,30+14,45+19,45	2+2+1	28
14	1,5+3,0	9,15+19,00	3+2	28
15	1,5+2,5+4,0	9+13,55+24,30	2+2+1	30
16	2,5+4,0	13,25+23,45	2+2	32
2 степень физической подготовленности (плохая)				
7	1,5+2,5	10,45+17,45	3+2	18
8	1,5+2,5	10,15+17,00	3+2	18
9	1,5+2,5	9,45+16,00	3+2	21
10	1,5+2,5+3,0	9,30+14,45+19,45	2+2+1	28
11	1,5+3,0	9,15+19,00	3+2	28
12	1,5+2,5+4,0	9+13,55+24,30	2+2+1	30
13	2,5+4,0	13,25+23,45	2+2	30
3 степень физической подготовленности (удовлетворительная)				
7	2,5+4,0	15,30+21,00	3+2	25,5
8	1,5+3,0	9,15+19,00	3+2	28
9	1,5+2,5+4,0	9+13,55+24,30	2+2+1	30
10	2,5+4,0	13,25+23,45	2+2	32

Тренировочная программа бега для занимающихся в возрасте 50 лет и старше



Таблица 6

Неделя	Объем, км	Время, мин, с	Кол-во раз в неделю	Очки за неделю
Начальный курс				
1	1,5	19,00	5	5
2	1,5	17,00	5	5
3	1,5	16,00	5	5
4	1,5	15,00	5	10
5	1,5	14,15	5	10
6	1,5	13,45	5	10
1 степень физической подготовленности (очень плохая)				
7	1,5	13	5	10
8	1,5	12,30	5	10
9	1,5+2,5	12,15+19,00	3+2	12
10	1,5+2,5	11,55+18,15	3+2	15
11	1,5+2,5	11,30+17,30	3+2	18
12	2,5+3,0	16,30+22,00	4+1	24
13	1,5+2,5+3,0	10,30+15,30+21	1+2+2	24
14	2,5+3,0	15,05+20,15	3+2	25,5
15	1,5+4,0	9,30+25,30	3+2	27
16	2,5+5,0	14,25+31,00	2+2	30
2 степень физической подготовленности (плохая)				
7	1,5+2,5	12,15+19,00	3+2	12
8	1,5+2,5	11,55+18,15	3+2	15
9	1,5+2,5	11,30+17,30	3+2	18
10	1,5+2,5+3,0	10,30+15,30+21	1+2+2	24
11	2,5+3,0	15,05+20,15	3+2	25,5
12	1,5+4,0	9,30+25,30	3+2	27
13	2,5+5,0	14,25+31,00	2+2	30
3 степень физической подготовленности (удовлетворительная)				
7	2,5+3,0	16,30+22,00	4+1	24
8	2,5	15,05	3	25,5

Тренировочная программа бега для лиц различного возраста с хорошим и отличным уровнем физической подготовленности

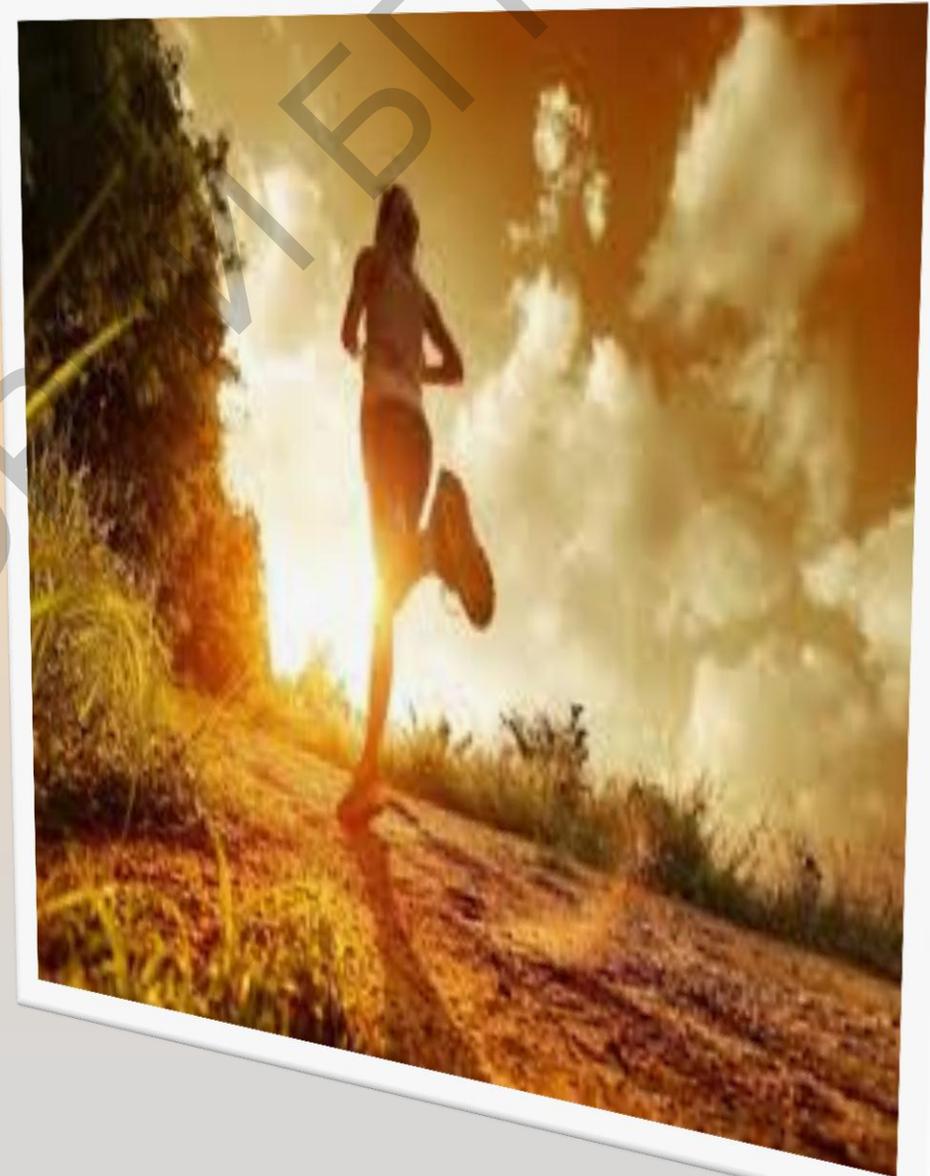
Самостоятельные занятия с хорошим (4 степень) и отличным (5 степень) уровнем физической подготовленности должны основываться на одном из подсчетов выполненной беговой нагрузки по таблицам 7 и 8.

Подсчет очков по таблице 7 является упрощенным способом, где учитывается пробегание дистанции от 1,5 км до 3 км, но с различной скоростью.

Таблица 7

Расстояние, км	Время, мин, с	Кол-во раз в неделю	Очки за неделю
1,5	6,30-7,59	6	30
2,5 или	12,00-14,59	5	30
2,5	9,45-11,59	4	30
3,0 или	16,00-19,59	4	32
3.0	13,00-15.59	3	30

Учитывая показатели таблицы 7 можно выработать индивидуальную оценку тренировочной нагрузки в неделю, где используется большой диапазон тренировочных дистанций. При этом следует помнить, что такой подход возможен только для лиц с хорошей и отличной физической подготовленностью, которые стремятся набрать 60 очков в неделю.



Система оценки бега при различных дистанциях и скорости прохождения

Таблица 8

Дистанция	Время, мин., с	Очки	Дистанция	Время, мин., с	Очки	Дистанция	Время, мин., с	Очки
1,5км	14,29-12,00	2	2км	18,50-15,36	2,75	2,5км	21,44-18,00	3
	11.59-10.00	3		15,36-13,00	4		17,59-15,00	4,5
	9.59-8.00	4		12.59-11,24	5,5		14,59-12,00	6
	7.59-6,00	5		10.23-8.27	6,5		11,59-9,45	7,5
	менее 6.00	6		менее 8.27	8		менее 9,45	9
3км	22,47-19,00	5,75	4км	36.14-30.00	5	5км	44,6-37,12	6,25
	18,59-15,12	7,5		29.59-25,00	7,5		37,11-31,00	9,3
	15,11-12,21	9,5		24,59-20,00	10		30,39-24,48	12,5
	12,20-11,00	11,5		19,59-16,15	12,5		24,47-20,10	15,5
	менее 11,00	13,5		менее 16,15	15		менее 20,10	18,5
6км	55,05-45,36	7,5	7км	63,47-52,48	8,75	8км	72,29-60,00	10
	45,35-38,00	11,3		52,47-44,00	13,3		59,39-50,00	15
	37,59-30,24	15,5		60,59-35,12	17,5		49,39-40,00	20
	30,23-24,42	19		35,11-28,36	22		39,39-32,30	25
	менее 24,42	23,5		менее 28,36	26		менее 32,30	30
9км	79,44-66,00	11	10км	86,59-72,00	12			
	65,59-55,00	16,5		71,59-60,00	18			
	54,59-44,00	22		59,59-48,00	24			
	4,59-35,45	27,5		47,59-39,00	30			
	менее 35,45	33		менее 39,00	36			