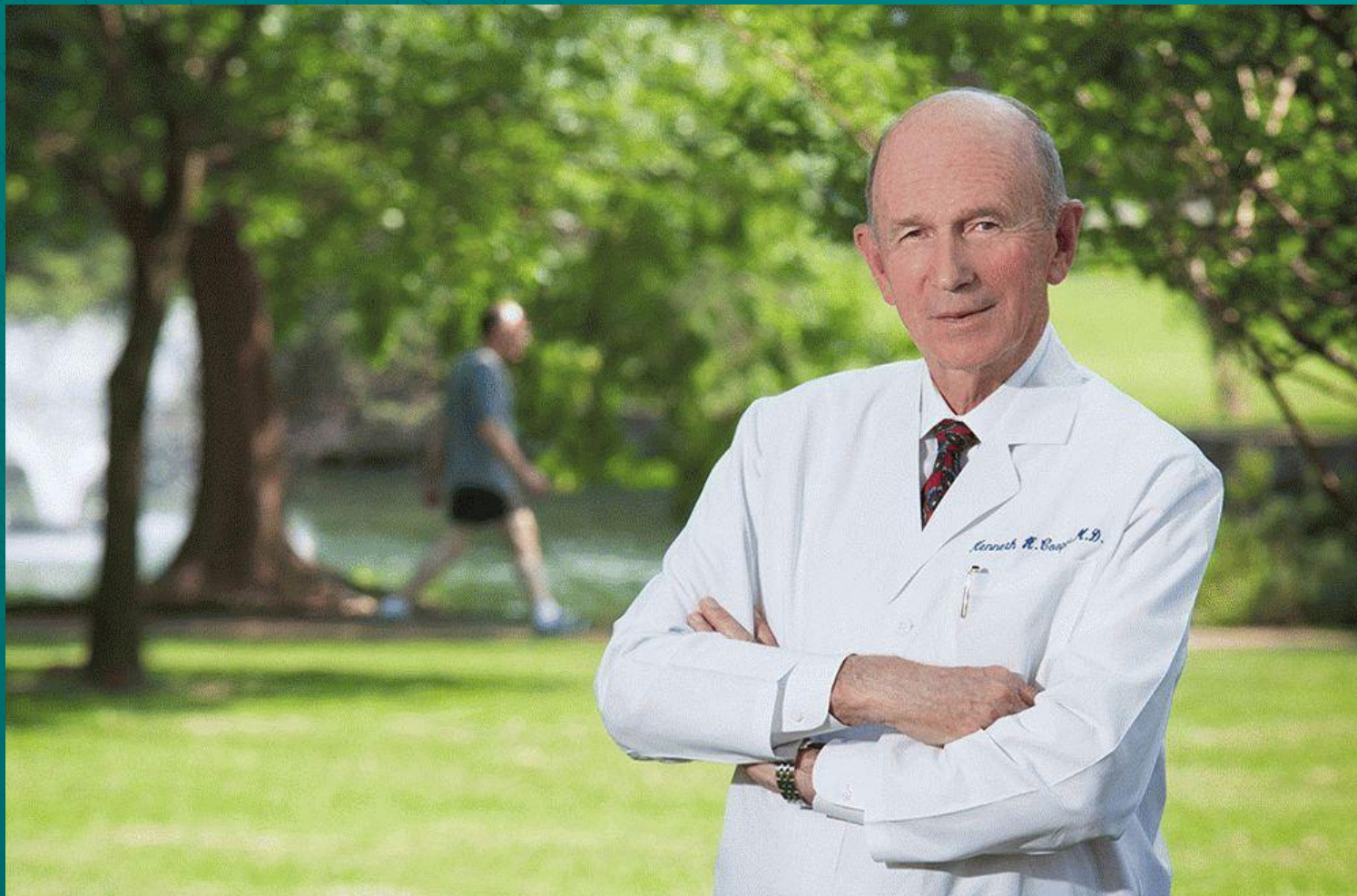
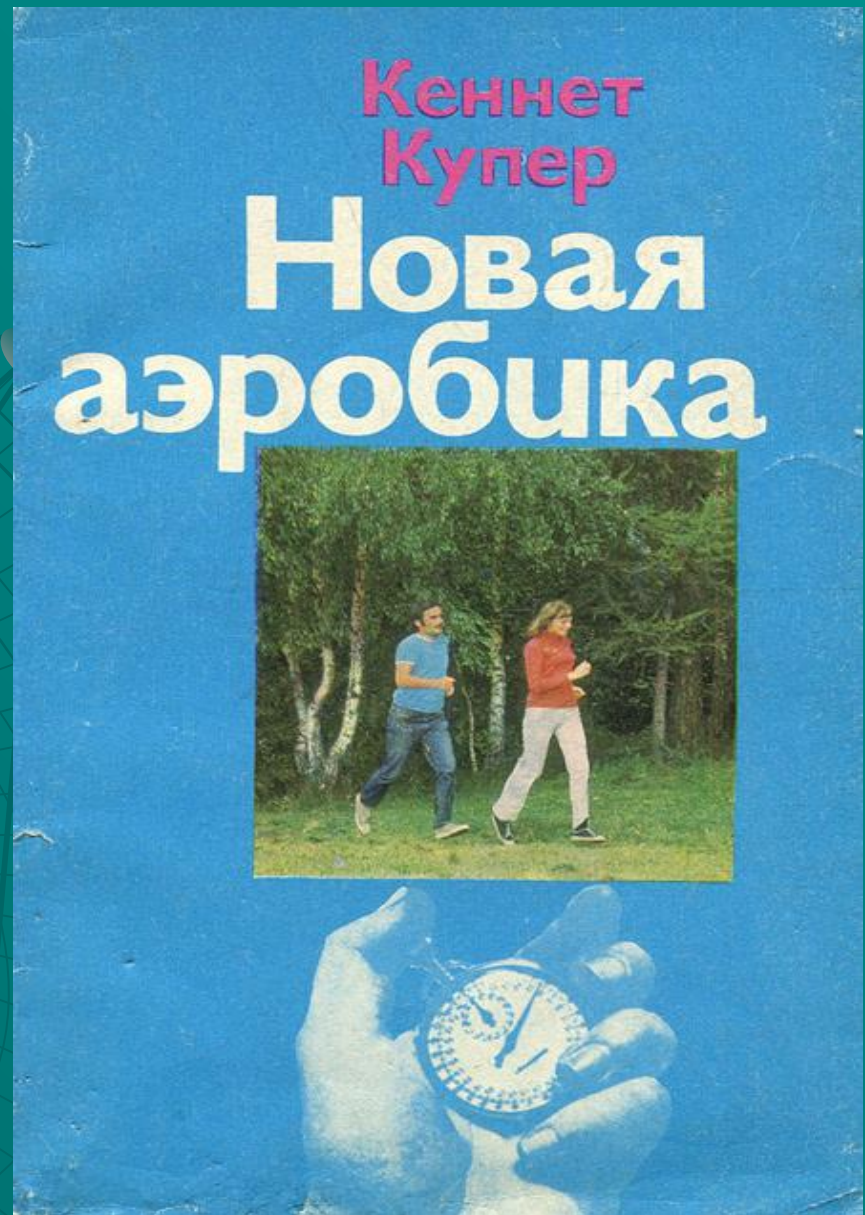


# Система оздоровления Кеннета Купера

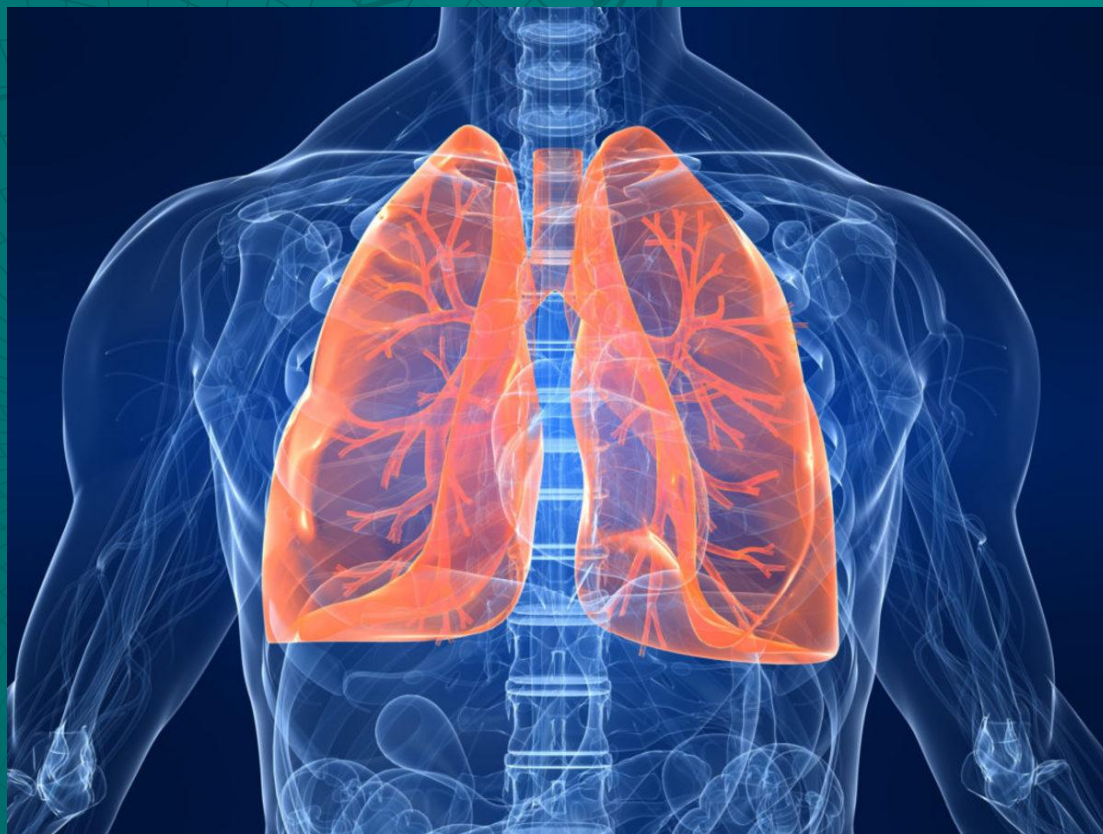


Доктор Купер разработал систему, позволяющую человеку **оценить** (тест Купера) и **улучшить** (упражнения и методика их использования) состояние своего здоровья. Свою систему он назвал **«аэробикой»**.





Улучшение состояния здоровья связано в методике Купера, прежде всего, с выполнением упражнений аэробного характера. При их выполнении потребляется большое количество кислорода. Цель занятий аэробикой – увеличить максимальное потребление кислорода (МПК).



# Определение МПК

На основании результатов лабораторных исследований К.Купером был разработан 12-минутный тест.

Выявленная зависимость между длиной пробегаемой дистанции и максимальным потреблением кислорода позволяет определять ваше МПК в естественных условиях.

дистанция в км	Потребление кислорода (мл\кг\мин)
меньше 1,6 км	меньше 25,0
1,6 – 1,9	25,0 – 33,7
2,0 – 2,4	33,8 – 42,5
2,5 – 2,7	42,6 – 51,5
2,8 и больше	51,6 и больше

Основываясь на этих результатах, К.Купер  
разделил мужчин и женщин по уровню  
подготовленности на 5 степеней: «очень плохо»,  
«плохо», «удовлетворительно», «хорошо» и  
«отлично»





# **Методика проведения тестирования**

- Необходимо определить, какую максимальную дистанцию вы способны пробежать в течение 12-ти минут.
- Тестирование можно проводить самостоятельно или с посторонней помощью.
- Если во время бега вы задыхаетесь, замедлите бег до восстановления дыхания.
- При крайней усталости, сильной одышке или тошноте необходимо немедленно прекратить занятие.

Важно проводить тестирования в одинаковых условиях:

- ▶ величина нагрузки в разминке перед каждым тестированием должна быть по возможности равной;
- ▶ начинать тестирование нужно при одинаковом пульсе (в диапазоне 80-120 уд\мин);
- ▶ бежать во время тестирования необходимо по ровной поверхности без подъемов и спусков (по дорожке стадиона, дороге и др.);
- ▶ степень восстановления после предыдущей тренировки перед каждым тестированием должна быть как можно равной;
- ▶ погодные условия (скорость и направление ветра и др.) во время тестирования должны быть по возможности одинаковыми

Степень подготовленности	Пол	До 30 лет	30-39 лет	40-49 лет
«очень плохо»	Ж М	меньше 1,6 меньше 1,5	меньше 1,5 меньше 1,3	меньше 1,3 меньше 1,2
«плохо»	Ж М	1,6-1,9 1,5-1,84	1,5-1,84 1,3-1,6	1,3-1,6 1,2-1,4
«удовлетворительно»	Ж М	2,0-2,4 1,85-2,15	1,85-2,24 1,7-1,9	1,7-2,1 1,5-1,84
«хорошо»	Ж М	2,5-2,7 2,16-2,64	2,25-2,64 2,0-2,4	2,2-2,4 1,85-2,3
«отлично»	Ж М	2,8 и больше 2,65 и больше	2,65 и больше 2,5 и больше	2,65 и больше 2,5 и больше



Перед началом тестирования может быть рекомендована следующая 10 – минутная разминка:

◀ *1-2-ю минуты* пройдите в довольно быстром темпе;

◀ *3-4-ю минуты* перемежайте 15 секунд ходьбы и 15 секунд бега;

◀ *5-6-ю минуты* – бег трусцой, т.е. бег в очень медленном темпе;

◀ *7-10-ю минуты* – упражн  
рук,



# Программа бега



Кеннет Купер разработал систему очков, начисляемых за *продолжительность и интенсивность* выполнения упражнений аэробного характера, в частности бега. Система очков измеряет расход энергии в упражнении. В результате эксперимента К.Купером было установлено, что если человек набирает **30 очков в неделю**, то он достигает **минимальной нормы физической подготовленности**.

Перед началом занятий по программе аэробики необходимо определить уровень своей подготовленности, т.к. правила занятий по программе аэробики для *подготовленных и неподготовленных людей* различны:

■ если хорошо себя чувствуете и хотите продлить это состояние, то вы - ***подготовленный начинающий***

■ плохо подготовлены и хотите сделать что-нибудь для улучшения здоровья, значит вы - ***неподготовленный начинающий.***



# Заключительная часть занятия

После нагрузки организм необходимо привести в состояние, возможно близкое к тому, которое было у вас перед занятием.

Пять - десять минут *восстановительного бега* (ЧСС не выше 100 уд/мин) и упражнения на расслабление облегчат переход вашего организма от нагрузки к состоянию покоя.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

