УДК 796.035
ББК 75.45

DOI 10.47475/2500-0365-2023-18215

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ «ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ» С ЛИЦАМИ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА

Е. Н. Латушкина[1, 2], О. Н. Степанова[3]

[1]Российский государственный социальный университет, Москва, Россия

[2] Российский университет дружбы народов, Москва, Россия

[3] Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия

Разработанная программа занятий двигательной активностью «езда на велосипеде» предназначена для самостоятельных индивидуальных и групповых занятий с лицами трудоспособного возраста (женщинами 22—60 лет и мужчинами 22—65 лет) в свободное от работы время. Программа включает описание физических упражнений, рекомендации по выбору уровня физической нагрузки в соответствии с полом, возрастом, функциональным состоянием организма и уровнем физической подготовленности занимающихся. По данной программе могут заниматься лица, имеющие и не имеющие ограничения по здоровью.

Ключевые слова: *двигательная активность, езда на велосипеде, лица трудоспособного возраста, самостоятельные занятия, велосипедисты-любители.*

Актуальность. Трудовая деятельность значительной части работающего населения Российской Федерации сопряжена с невысокой двигательной активностью, длительным пребыванием в закрытом помещении в статичном положении, монотонностью и малой амплитудой выполняемых движений, что в совокупности является фактором, провоцирующим не только усугубление имеющихся заболеваний, но и возникновение новых.

В этой связи возникает необходимость поиска таких видов двигательной активности, которые, согласно требованиям ВОЗ [6], имеют аэробный характер, могут выполняться на протяжении достаточно длительного времени (не менее получаса), требуют проявления существенных мышечных усилий, предусматривают участие в движениях крупных мышечных групп, являются достаточно энергоемкими, амплитудными и проводятся на открытом воздухе. Всем перечисленным требованиям в полной мере удовлетворяет езда на велосипеде.

В крупных городах России созданы все необходимые условия для самостоятельных и организованных занятий двигательной активностью «езда на велосипеде»: развита инфраструктура проката велосипедов, на городских территориях, в лесопарковых и парковых зонах оборудованы велодорожки, проводятся оздоровительно-тренировочные занятия для велосипедистов-любителей [1; 3; 4].

Однако, несмотря на развитую материально-техническую базу и достаточную кадровую обеспеченность, приходится констатировать отсутствие научно обоснованных программ занятий двигательной активностью «езда на велосипеде» для взрослых разного уровня физической подготовленности, имеющих и не имеющих ограничения по здоровью.

Объект исследования — процесс занятий двигательной активностью «езда на велосипеде» с лицами трудоспособного возраста.

Предмет исследования — структура и содержание самостоятельных занятий двигательной активностью «езда на велосипеде» с лицами трудоспособного возраста.

Цель исследования — разработка программы самостоятельных занятий двигательной активностью «езда на велосипеде» с лицами трудоспособного возраста.

Материалы и методы исследования. Исследование выполнено в соответствии с договором, заключенным между федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (ФГБУ «ФНЦ ВНИИФК») и федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Российский государственный социальный университет» (РГСУ), на выполнение научно-исследовательской работы «Разработка современных форм и методов физической активности для вовлечения населения

в систематические занятия физической культурой и спортом с учетом диапазона допустимых физических нагрузок для лиц, занимающихся физической культурой и спортом, в зависимости от возраста и пола».

Результаты и их обсуждение. Программа самостоятельных занятий двигательной активностью «езда на велосипеде» разработана с учетом пола, возраста, функционального состояния организма и уровня физической подготовленности занимающихся. Программа занятий предназначена для лиц трудоспособного возраста (женщин 22—60 лет, мужчин 22—65 лет), имеющих и не имеющих ограничения по состоянию здоровья. Объем и интенсивность физической нагрузки распределены по трем условным уровням — начальному, среднему и продвинутому.

Перед началом тренировок занимающиеся должны провести самооценку функционального состояния дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем и физической подготовленности по тестам, приведенным в табл. 1, и, отталкиваясь от полученных результатов, определить рекомендуемый им уровень физической нагрузки.

Если результаты самооценки функционального состояния организма и тестирования физической подготовленности будут указывать на разные уровни рекомендуемой физической нагрузки, то занятия двигательной активностью «езда на велосипеде» следует начинать с более низкого уровня.

Программа рассчитана на 26 недель сезонных занятий в год, она включает план-график занятий на макроцикл (табл. 2) и мезоциклы (табл. 3), а также описание физических упражнений с их распределением по микроциклам.

Таблица 1

Рекомендуемый уровень физической нагрузки по результатам самостоятельной оценки функционального состояния организма и физической подготовленности к занятиям двигательной активностью «езда на велосипеде»

Тест	Рекомендуемый уровень физической нагрузки		
	Начальный	Средний	Продвинутый
Результаты тестирования функционального состояния дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем человека			
Проба Штанге, с	< 45	45—60	> 60
Проба Генчи, с	< 24	25—30	> 30
Проба Руфье	> 11	6—10	0—5
Ортостатическая проба	Учащение пульса менее чем на 17 %	Учащение пульса более чем на 28 %	Учащение пульса на 12—16 уд./мин (18—27 %)
Сложная проба Ромберга, с	0—42	43—52	53 и более
Результаты тестирования уровня физической готовности к занятиям двигательной активностью «езда на велосипеде»			
Тест Купера (12-минутный бег), м			
Мужчины 20—29 лет	< 1600	1600—2800	> 2800
Женщины 20—29 лет, мужчины 30—39 лет	< 1500	1500—2700	> 2700
Женщины 30—39 лет, мужчины 40—49 лет	< 1400	1400—2500	> 2500
Женщины 40—49 лет	< 1200	1200—2300	> 2300
Мужчины 50 лет и старше	< 1300	1300—2400	> 2400
Женщины 50 лет и старше	< 1100	1100—2200	> 2200
Поднимание туловища из положения лежа на спине за минуту, кол-во раз (выполнение норматива ГТО)	Ниже бронзового знака отличия	Соответствует бронзовому знаку отличия	Соответствует серебряному знаку отличия

Таблица 2

План-график самостоятельных занятий двигательной активностью «езда на велосипеде» на макроцикл (максимальные значения)

Уровень ФН	Микроцикл (неделя)				Мезоцикл (месяц)				Макроцикл (год)			
	Кол-во занятий		Кол-во км		Кол-во занятий		Кол-во км		Кол-во занятий		Кол-во км	
	Здоровые	Наличие ограничений	Здоровые	Наличие ограничений	Здоровые	Наличие ограничений	Здоровые	Наличие ограничений	Здоровые	Наличие ограничений	Здоровые	Наличие ограничений
Возраст 22—34 года (мужчины, женщины)												
Н	3	3	30	30	12	12	120	120	72	72	720	720
С	4	4	200	200	16	16	800	800	96	96	5200	5200
П	6	6	480	420	24	24	1920	1680	144	144	12480	10920
Возраст 35—59 лет (мужчины), 35—54 года (женщины)												
Н	3	3	30	30	12	12	120	120	72	72	720	720
С	4	4	200	200	16	16	800	800	96	96	4800	4800
П	5	5	400	350	20	20	1600	1400	120	124	9600	8400
Возраст 60—65 лет (мужчины)												
Н	2	2	10	10	8	8	40	40	48	48	240	240
С	2	2	40	40	8	8	160	160	48	48	960	960
П	3	3	150	120	12	12	600	480	72	72	3600	2880
Возраст 55—60 лет (женщины)												
Н	2	2	10	10	8	8	40	40	48	48	240	240
С	2	2	40	40	8	8	160	160	48	48	960	960
П	3	3	150	120	12	12	450	360	78	72	3900	2160

Примечание: ФН — физическая нагрузка, Н — начальный уровень, С — средний уровень, П — продвинутый уровень рекомендуемой физической нагрузки.

Таблица 3

План-график самостоятельных занятий двигательной активностью «езда на велосипеде» на мезоцикл (максимальные значения)

Уровень ФН	Объем нагрузки на микроцикл, км				Условия занятий
	1	2	3	4	
Возраст 22—34 года (мужчины, женщины)					
Н	30	30	30	30	Легкие
С	200	200	200	200	Легкие, средние
П	480	480	480	480	Легкие, средние, тяжелые
Возраст 35—59 лет (мужчины), 35—54 года (женщины)					
Н	30	30	30	30	Легкие
С	200	200	200	200	Легкие, средние
П	400	400	400	400	Легкие, средние, тяжелые
Возраст 60—65 лет (мужчины), 55—60 лет (женщины)					
Н	10	10	10	10	Легкие
С	40	40	40	40	Легкие, средние
П	150	150	150	150	Легкие, средние, тяжелые

Легкие условия занятий предполагают температуру атмосферного воздуха от 14 до 25 ºС, скорость ветра до трех метров в секунду, равнинный рельеф местности, асфальтированную или грунтовую трассу с минимальным количеством неглубоких изъянов. Средние условия занятий характеризуются температурой воздуха от 5 до 14 ºС или от 26 до 30 ºС, скоростью ветра до 4—6 м/с, порывами ветра до 11—12 м/с, пересеченной местностью с мокрым асфальтом, грунтовым покрытием, наличием травянистой растительности, сухой глинистой почвы, гравия, лесных сухих троп и пр. Тяжелыми считаются условия, при которых температура атмосферного воздуха ниже 4 ºС или выше 30 ºС, порывы ветра превышают 11—12 м/с, местность имеет сложный рельеф, трасса снежная, песчаная, возможно, размытая глинистая, на пути могут встречаться валуны, камни, упавшие деревья.

Типовая структура тренировочного занятия такова: вводная часть — разминка или суставная гимнастика продолжительностью 3—5 минут, основная часть — езда на велосипеде, заключительная часть — заминка, предполагающая 5—15-минутный комплекс общеразвивающих упражнений [4]. Продолжительность основной части занятия и объем физической нагрузки зависят от возрастной категории занимающихся и уровня рекомендуемой физической нагрузки (табл. 4).

Основная часть тренировочных занятий предусматривает выполнение физических упражнений (всего их 21, и они выстроены по принципу «от простого к сложному»), приведенных в табл. 5.

Таблица 4

Физическая нагрузка основной части самостоятельных занятий двигательной активностью «езда на велосипеде»

Уровень ФН	Физическая нагрузка	
	Продолжительность, мин	Кол-во км
Возраст 22—34 года (мужчины, женщины)		
Н	30—45	6—10
С	70—130	20—50
П	80—220	30—80
Возраст 35—59 лет (мужчины), 35—54 года (женщины)		
Н	35—45	6—10
С	60—130	15—50
П	90—220	30—80
Возраст 60—65 лет (мужчины) 55—60 лет (женщины)		
Н	30—45	3—5
С	60—100	6—20
П	60—130	20—50

Таблица 5

Физические упражнения основной части самостоятельных занятий двигательной активностью «езда на велосипеде»

Код	Физические упражнения
A	Ведение велосипеда без посадки в прямом направлении, змейкой, с поворотами
B	Посадка на велосипед и слезание с него с переносом ноги через раму или седло
D	Катание на велосипеде без постановки ног на педали, отталкивание от поверхности земли обеими ногами одновременно
E	Удержание равновесия в седле с постановкой ног на педали без передвижения на велосипеде
F	Ведение велосипеда с отработкой торможения
G	Прокрутка правой (левой) педали одной ногой из положения сидя в седле с подстраховкой другой ногой
H	Старт с правой (левой) педали из положения «два часа» без отталкивания
I	Старт с правой (левой) педали из нижнего положения с отталкиванием от поверхности земли левой (правой) ногой
K	Езда на велосипеде по прямой

Окончание табл. 5

Код	Физические упражнения
L	Езда на велосипеде по кругу
M	Езда на велосипеде змейкой
N	Игра «Тише едешь»
O	Езда по асфальту на равнине
P	Езда по асфальту по пересеченной местности
Q	Езда по грунтовой дороге
R	Езда по грунтовой дороге по пересеченной местности
S	Езда по лесным дорожкам
T	Езда по смешанным видам дорожного покрытия (асфальт, грунт, лесные дорожки, гравий, песок)
U	Езда в разном темпе
V	Езда на велосипеде в положении стоя
Z	Игра «Качающийся мост»

Занимающиеся могут пропустить упражнения, направленные на обучение передвижению на велосипеде, если они владеют данным навыком, и перейти к основным тренировочным занятиям по данному виду двигательной активности (табл. 6).

Таблица 6

Программа основной части самостоятельных занятий двигательной активностью «езда на велосипеде» на 26 недель сезонных занятий в год

Код упражнения	Объем нагрузки												Единицы измерения
	Начальный уровень				Средний уровень				Продвинутый уровень				
	здоровые		наличие ограничений		здоровые		наличие ограничений		здоровые		наличие ограничений		
	22—34 года (м, ж), 35—59 (м), 35—54 (ж)	60—65 (м), 55—60 (ж)	22—34 года (м, ж), 35—59 (м), 35—54 (ж)	60—65 (м), 55—60 (ж)	22—34 года (м, ж), 35—59 (м), 35—54 (ж)	60—65 (м), 55—60 (ж)	22—34 года (м, ж), 35—59 (м), 35—54 (ж)	60—65 (м), 55—60 (ж)	22—34 года (м, ж), 35—59 (м), 35—54 (ж)	60—65 (м), 55—60 (ж)	22—34 года (м, ж), 35—59 (м), 35—54 (ж)	60—65 (м), 55—60 (ж)	
Мезоцикл 1 (микроциклы 1—4)													
A	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	мин
B	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	мин
D	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	мин
E	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	мин
F	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	мин
G	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	мин
H	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	мин
I	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	мин
K	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	мин
L	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	мин
M	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	мин
O	10	5	8	3	15	15	10	10	20	20	15	15	км
Q	8	5	6	3	10	10	8	8	15	15	10	10	км

Продолжение табл. 6

Код упражнения	Объем нагрузки												Единицы измерения
	Начальный уровень				Средний уровень				Продвинутый уровень				
	здоровые		наличие ограничений		здоровые		наличие ограничений		здоровые		наличие ограничений		
	22—34 года (м, ж), 35—59 (м), 35—54 (ж)	60—65 (м), 55—60 (ж)	22—34 года (м, ж), 35—59 (м), 35—54 (ж)	60—65 (м), 55—60 (ж)	22—34 года (м, ж), 35—59 (м), 35—54 (ж)	60—65 (м), 55—60 (ж)	22—34 года (м, ж), 35—59 (м), 35—54 (ж)	60—65 (м), 55—60 (ж)	22—34 года (м, ж), 35—59 (м), 35—54 (ж)	60—65 (м), 55—60 (ж)	22—34 года (м, ж), 35—59 (м), 35—54 (ж)	60—65 (м), 5 5—60 (ж)	
Мезоцикл 2 (микроциклы 5—8)													
O	10	5	8	3	30	20	20	15	40	40	30	30	км
Q	8	5	6	3	20	15	15	30	30	20	20	15	км
S	6	3	3	2	10	10	8	8	20	15	15	10	км
Z	10	–	8	–	10	–	8	–	10	–	8	–	мин
N	10	–	8	–	5	–	3	–	5	–	3	–	мин
R	–	–	–	–	5	5	3	3	10	10	8	8	км
P	–	–	–	–	–	5	–	3	–	10	–	8	км
Мезоцикл 3 (микроциклы 9—12)													
O	10	5	8	3	30	20	20	15	40	40	30	30	км
Q	8	5	6	3	20	15	15	30	30	20	20	15	км
S	6	3	4	2	10	10	8	8	20	15	15	10	км
P	–	–	–	–	10	5	8	3	20	10	15	8	км
R	–	–	–	–	8	5	5	3	20	10	15	8	км
T	–	–	–	–	–	3	–	2	–	8	–	6	км
Z	10	–	8	–	10	–	8	–	10	–	8	–	мин
N	10	–	8	–	5	–	3	–	5	–	3	–	мин
V	–	–	–	–	1	–	0,5	–	2	–	1,5	–	км
Мезоцикл 4 (микроциклы 13—16)													
O	10	5	8	3	50	20	40	15	80	40	60	30	км
Q	8	5	6	3	30	15	20	30	40	20	30	15	км
S	6	3	4	2	10	10	8	8	20	15	15	10	км
P	–	–	–	–	20	5	15	3	30	10	20	8	км
R	–	–	–	–	10	5	8	3	20	10	15	8	км
Z	10	–	8	–	10	–	8	–	10	–	8	–	мин
N	10	–	8	–	5	–	3	–	5	–	3	–	мин
V	–	–	–	–	1	–	0,5	–	2	1	1,5	0,5	км
T	–	–	–	–	10	3	8	2	10	8	8	6	км
U	–	–	–	–	6	–	4	–	10	–	8	–	км
Мезоцикл 5 (микроциклы 17—20)													
O	10	5	8	3	40	20	30	15	60	50	40	40	км
Q	8	5	6	3	20	15	15	30	30	30	20	20	км
S	6	3	4	2	10	10	8	8	20	15	15	10	км
P	–	–	–	–	20	5	15	3	30	10	20	8	км
R	–	–	–	–	10	5	8	3	20	10	15	8	км
Z	10	–	8	–	10	–	8	–	10	–	8	–	мин

Окончание табл. 6

Код упражнения	Объем нагрузки												Единицы измерения
	Начальный уровень				Средний уровень				Продвинутый уровень				
	здоровые		наличие ограничений		здоровые		наличие ограничений		здоровые		наличие ограничений		
	22—34 года (м, ж), 35—59 (м), 35—54 (ж)	60—65 (м), 55—60 (ж)	22—34 года (м, ж), 35—59 (м), 35—54 (ж)	60—65 (м), 55—60 (ж)	22—34 года (м, ж), 35—59 (м), 35—54 (ж)	60—65 (м), 55—60 (ж)	22—34 года (м, ж), 35—59 (м), 35—54 (ж)	60—65 (м), 55—60 (ж)	22—34 года (м, ж), 35—59 (м), 35—54 (ж)	60—65 (м), 55—60 (ж)	22—34 года (м, ж), 35—59 (м), 35—54 (ж)	60—65 (м), 5 5—60 (ж)	
Мезоцикл 5 (микроциклы 17—20) *(продолжение)*													
N	10	–	8	–	5	–	3	–	5	–	3	–	мин
V	–	–	–	–	1	–	0,5	–	2	1	1,5	0,5	км
T	–	–	–	–	10	3	8	2	20	8	15	6	км
U	–	–	–	–	6	–	4	–	10	–	8	–	км
Мезоцикл 6 (микроциклы 21—24)													
O	10	5	8	3	40	20	30	15	60	40	40	30	км
Q	8	5	6	3	20	15	15	30	30	20	20	15	км
S	6	3	4	2	10	10	8	8	20	15	15	10	км
P	–	–	–	–	20	5	15	3	30	10	20	8	км
R	–	–	–	–	10	5	8	3	20	10	15	8	км
Z	10	–	8	–	10	–	8	–	10	–	8	–	мин
N	10	–	8	–	5	–	3	–	5	–	3	–	мин
V	–	–	–	–	1	–	0,5	–	2	1	1,5	0,5	км
T	–	–	–	–	10	3	8	2	20	8	15	6	км
U	–	–	–	–	6	–	4	–	10	–	8	–	км
Мезоцикл 7 (микроциклы 25—26)													
O	10	5	8	3	40	20	30	15	60	40	40	30	км
Q	8	5	6	3	20	15	15	30	30	20	20	15	км
S	6	3	4	2	10	10	8	8	20	15	15	10	км
P	–	–	–	–	20	5	15	3	30	10	20	8	км
R	–	–	–	–	10	5	8	3	20	10	15	8	км
Z	10	–	8	–	10	–	8	–	10	–	8	–	мин
N	10	–	8	–	5	–	3	–	5	–	3	–	мин
V	–	–	–	–	1	–	0,5	–	2	1	1,5	0,5	км
T	–	–	–	–	10	3	8	2	20	8	15	6	км

Объем и интенсивность нагрузки занимающиеся корректируют по самочувствию и своим субъективным ощущениям (табл. 7).

Заключение. Предлагаемая программа занятий призвана стать частью информационной системы «Физкультура.орг» [2] и ее мобильной версии практико-ориентированных рекомендаций по планированию двигательной активности широких слоев населения с учетом исходного уровня физической подготовленности, возраста, пола и состояния здоровья занимающихся.

Таблица 7

Субъективные ощущения и характеристика физической нагрузки с рекомендациями по ее корректировке*

Физическая нагрузка	Субъективные ощущения	Рекомендации
Нагрузка отсутствует	Упражнения выполняются просто, без усилий	Увеличение нагрузки
Очень малая	Упражнения выполняются просто, без усилий, дыхание нормальное	
Малая	Дыхание нормальное, несколько глубже, появляется ощущение работы мышц	
Малая, близкая к средней	Выполнение упражнений требует небольшого усилия, дыхание становится глубже, возникает ощущение работы мышц	
Средняя	Среднее усилие при выполнении упражнений, дыхание частое и глубокое	
Средняя, близкая к значительной	Среднее усилие при выполнении упражнений, дыхание учащенное и глубокое, ощущение работы мышц с нагрузкой, потоотделение	Увеличение нагрузки с учетом самочувствия и готовности заниматься
Значительная	Упражнения выполняются с существенным усилием, чувствуется сердцебиение, сильное потоотделение	
Большая	Упражнения выполняются с существенным усилием, чувствуется сердцебиение, сильное потоотделение, возможно появление болевых ощущений в мышцах	Сохранение уровня физической нагрузки
Тяжелая (околопредельная)	Очень тяжелая работа, очень трудно говорить, сильная одышка, боль в мышцах, чувство напряжения в груди, сильное потоотделение	Уменьшение физической нагрузки
Очень тяжелая (предельная)	Очень тяжелая работа, очень трудно говорить, сильная одышка, боль в мышцах, чувство напряжения в груди, сильное потоотделение, может наблюдаться нарушение координации	Снижение уровня физической нагрузки
Очень тяжелая (запредельная)	Очень тяжелая работа, говорить почти невозможно, сильная одышка, боль в мышцах, чувство напряжения в груди, сильное потоотделение, сильное потоотделение по лицу, ощущение сильной усталости	

* По G. A. Borg [5], дополнено и переработано.

Список литературы

1. Капилевич, Л. В. Рекреационно-оздоровительный и экскурсионный потенциал велосипедных городских прогулок / Л. В. Капилевич, Ю. А. Карвунис // Вестник Томского государственного университета. — 2013. — № 370. — С. 140—143.

2. Латушкина, Е. Н. Концепция информационной системы «Физкультура орг» и ее мобильной версии по вовлечению населения в занятия двигательной активностью / Е. Н. Латушкина, О. Н. Степанова, Е. А. Парахина // Теория и практика физической культуры. — 2022. — № 5. — С. 63—65.

3. Рыжов, М. А. Эффективность использования езды на велосипеде в физкультурно-оздоровительных целях / М. А. Рыжов, А. А. Капустин // Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма: материалы науч. конф., Краснодар, 1 янв. — 31 марта 2016 г. — Краснодар: Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, 2016. — С. 51—52.

4. Харлашина, С. В. Оптимизация двигательной активности посредством езды на велосипеде / С. В. Харлашина, Е. Н. Морозова // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы VI Междунар. электрон. науч.-практ. конф., Красноярск, 20—21 мая 2016 г. / под ред. Т. Г. Арутюняна. — Красноярск: Сиб. гос. ун-т науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнева, 2016. — С. 342—344.

5. Borg, G. A. Psychophysical bases of perceived exertion / G. A. Borg // Medicine and Science in Sports and Exercise. — 1982. — No. 14 (5). — P. 377—381.

6. Global recommendations on physical activity for health: Guideline (World Health Organization, 2010). — URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979.

Поступила в редакцию 12 марта 2023 года.

Работа выполнена по гранту в соответствии с договором, заключенным между федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (ФГБУ «ФНЦ ВНИИФК») и федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением

высшего образования «Российский государственный социальный университет» (РГСУ), на выполнение научно-исследовательской работы «Разработка современных форм и методов физической активности для вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом с учетом диапазона допустимых физических нагрузок для лиц, занимающихся физической культурой и спортом, в зависимости от возраста и пола».

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Латушкина, Е. Н. Содержание и организация самостоятельных занятий двигательной активностью «езда на велосипеде» с лицами трудоспособного возраста / Е. Н. Латушкина, О. Н. Степанова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2023. — Т. 8, № 2. — С. 90—99.

Сведения об авторах

Латушкина Елена Николаевна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни Российского государственного социального университета, Москва, Россия, кандидат геолого-минералогических наук, доцент департамента рационального природопользования Российского университета дружбы народов, Москва, Россия. **ORCID ID:** 0000-0003-4201-3208. **SPIN-код:** 2916-3541. **Author ID:** 365446. **E-mail:** elena_latushkina@mail.ru

Степанова Ольга Николаевна — доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин и методики их преподавания Московского педагогического государственного университета, Москва, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-4114-2801. **SPIN-код:** 9577-2140. **Author ID:** 806132. **E-mail:** stepanova.olga.75@gmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2023, vol. 8, no. 2, pp. 90—99.

The content and organization of independent motor activity classes “cycling” with people of working age

Latushkina E.N.[1, 2], Stepanova O.N.[3]

[1] Russian State Social University, Moscow, Russia. elena_latushkina@mail.ru

[2] Russian Peoples’ Friendship University, Moscow, Russia. elena_latushkina@mail.ru

[3] Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia. stepanova.olga.75@gmail.com

The developed program of motor activity classes cycling is designed for independent individual and group classes with people of working age (women 22—60 years old and men 22—65 years old) in their free time. The program includes a description of physical exercises, recommendations for choosing the level of physical activity in accordance with gender, age, functional state of the body and the level of physical fitness of those involved. According to this program, persons who have and do not have health restrictions can be engaged.

Keywords: *motor activity, cycling, people of working age, independent studies, amateur cyclists.*

References

1. Kapilevich L. V., Karvunis Yu. A. Rekreacionno-ozdorovitel’nyj i ekskursionnyj potencial velosipednyh gorodskih progulok [Recreational and wellness and sightseeing potential of cycling city walks]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Tomsk State University], 2013, no. 370, pp. 140—143. (In Russ.).

2. Latushkina E. N., Stepanova O. N., Parahina E. A. Koncepciya informacionnoj sistemy “Fizkul’tura org” i eyo mobil’noj versii po vovlecheniyu naseleniya v zanyatiya dvigatel’noj aktivnost’yu [The concept of the information system “Physical Culture org” and its mobile version on the involvement of the population in physical activity classes]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kul’tury* [Theory and practice of physical culture], 2022, no. 5. Pp. 63—65. (In Russ.).

3. Ryzhov M. A., Kapustin A. A. Effektivnost’ ispol’zovaniya ezdy na velosipede v fizkul’turno-ozdorovitel’nyh celyah [The effectiveness of cycling for physical

fitness purposes]. *Tezisy dokladov XXXXIII nauchnoj konferencii studentov i molodyh uchenyh Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoj kul'tury, sporta i turizma: materialy nauchnoj konferencii* [Abstracts of the XXXXIII scientific conference of students and young scientists of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism: materials of the scientific conference]. Krasnodar, 2016. Pp. 51—52. (In Russ.).

4. Harlashina S. V., Morozova E. N. Optimizaciya dvigatel'noj aktivnosti posredstvom ezdy na velosipede [Optimization of motor activity by cycling]. *Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya reabilitaciya i rekreaciya: problemy i perspektivy razvitiya: materialy VI Mezhdunarodnoj elektronnoj nauchno-prakticheskoj konferencii* [Physical education, sports, physical rehabilitation and recreation: problems and prospects of development: materials of the VI International Electronic Scientific and Practical Conference]. Krasnoyarsk, 2016. Pp. 342—344.

5. Borg G. A. Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1982, 14 (5), pp. 377—381.

6. Global recommendations on physical activity for health: Guideline (World Health Organization, 2010). URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Амрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/