

УДК 796.012.412.5

В. С. ДМИТРИЧЕНКО, А. Н. БЕЛОХВОСТОВ, Т. А. БЕЛОХВОСТОВА

Донбасская национальная академия строительства и архитектуры

КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ БЕГА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ

В статье обобщаются сведения и методические рекомендации для студентов по организации и проведению самостоятельных занятий по оздоровительному бегу. Большое внимание уделяется вопросам планирования занятий, педагогического контроля и управления процессом подготовки, позволяющим вывести показатели функциональной готовности на качественно новый высокий уровень.

клуб любителей бега, оздоровительный бег, техника бега, величина нагрузки, периодичность занятий

Клубы любителей бега – массовые общественные организации спорткомитетов и ведомственных физкультурных коллективов. Их главная задача – вовлечение в регулярные занятия оздоровительным бегом и ходьбой широких слоев населения всех возрастов, укрепление здоровья людей, организация активного отдыха и досуга трудящихся, пропаганда среди населения физической культуры.

Клубы любителей бега создаются в коллективах физической культуры, предприятий, учреждений, учебных заведений, они функционируют при спортивных сооружениях, в парках культуры и отдыха, при ЖЭКах, домоуправлениях, располагающих условиями для проведения постоянной физкультурно-оздоровительной работы. Членом КЛБ может стать каждый желающий заниматься оздоровительным бегом и ходьбой, допущенный врачом по состоянию здоровья к занятиям.

Основная задача – укрепление собственного здоровья. Исходя из возрастных и функциональных данных, каждому члену клуба необходимо иметь индивидуальный подход к организации оздоровительного бега – его дозировке, методике, времени проведения занятий. Дело в том, что в отличие от групп здоровья и общефизической подготовки члены КЛБ занимаются самостоятельно и в этих условиях самоконтролю, четкому выполнению заданий, составленных по индивидуальным планам специалистами, придается особое значение.

Начинать занятия бегом никогда не поздно и важно перебороть себя, чтобы без стеснения выйти на улицу в спортивной форме и приобщиться к простейшему оздоровительному виду физкультуры – бегу трусцой. Причем, порой, бывает так: какая-то модная кампания с шумом увлекает многих ее приверженцев, но вот проходит «бум», и к бывшей моде «остывают». С оздоровительным бегом подобного быть не должно. Это отнюдь не дань моде. Здесь важно начать и упорно заниматься, постепенно наращивая нагрузки и закаляя свой организм. Сегодня ученые пришли к единодушному выводу: наиболее благоприятны для организма длительные пробежки, участие в марафонских состязаниях. И, конечно же, если человек занимался бегом три – четыре месяца, а затем бросил тренировки, то он сделал только хуже своему организму, который уже привык к нагрузкам и требует их постоянно.

Вторая не менее важная задача членов КЛБ – популяризация оздоровительного бега. И этому должны способствовать массовые пробеги, участие членов клуба любителей бега в самих популярных легкоатлетических соревнованиях, марафонах.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

Общие сведения об оздоровительном беге.

Массовое увлечение бегом – одна из примечательных черт нашего времени. То, что какие-нибудь 30 лет назад просто не могло прийти в голову солидному человеку – бегать по улице – стало теперь

чуть ли не нормой, признаком культуры. Еще недавно вид бегущих пожилых людей шокировал окружающих, теперь на них смотрят с почтением, а иногда и с завистью.

Бегают во всем мире. В Финляндии около 15 процентов населения регулярно занимается бегом, предпочитая длинные дистанции. В Швеции целые кварталы семьями выходят на специально проложенные трассы для бега. В США официально зарегистрировано около 25 миллионов регулярно занимающихся оздоровительным бегом, а по неофициальным данным – около 40 миллионов.

В последнее время все большей популярностью пользуется оздоровительный бег. Он применяется в фитнес-центрах, SPA-салонах, центрах занятий оздоровительной физкультурой и других лечебных учреждениях по всему миру.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн людей среднего и пожилого возраста нашей планеты.

Для увеличения мотивации занятий оздоровительным бегом необходимо глубже осознать психологию бегающего человека и мотивы, которые им руководят.

Ученые выделяют следующие основные мотивации к занятиям оздоровительным бегом: укрепление здоровья и профилактика заболеваний; повышение работоспособности; удовольствие от самого процесса бега; стремление улучшить свои результаты в беге (спортивная мотивация); следование моде на бег (эстетическая мотивация); стремление к общению; стремление познать свой организм, свои возможности; мотивация творчества, мотивация воспитания и укрепления семьи; «семейный» бег; случайные мотивации. Однако наиболее сильным стимулом для занятий является именно удовольствие, огромное чувство радости, которое приносит бег.

Положительные эффекты оздоровительного бега.

Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико. Однако при оценке эффективности его воздействия следует выделить два наиболее важных направления: общий и специальный эффект.

Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости.

Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Эти же факторы значительно повышают риск миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников – адреналина и норадреналина.

Оздоровительный бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей – болезнями, вызванными нервным перенапряжением, избытком поступающей информации. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором – более действенным, чем лекарственные препараты.

Успокаивающее влияние бега усиливается действием гормонов гипофиза (эндорфинов), которые выделяются в кровь при работе на выносливость. При интенсивной тренировке их содержание в крови возрастает в 5 раз по сравнению с уровнем покоя и удерживается в повышенной концентрации в течение нескольких часов. Эндорфины вызывают состояние своеобразной эйфории, ощущение беспричинной радости, физического и психического благополучия, подавляют чувство голода и боли, в результате чего резко улучшается настроение. Психиатры широко используют циклические упражнения при лечении депрессивных состояний – независимо от их причины. Согласно данным К. Купера, полученным в Далласском центре аэробики, большинство людей, пробегающих за тренировку 5 км, испытывают состояние эйфории во время и после окончания физической нагрузки, что является ведущей мотивацией для занятий оздоровительным бегом.

В результате такого многообразного влияния бега на центральную нервную систему при регулярных многолетних занятиях изменяется и тип личности бегуна, его психический статус. Психологи считают, что любители оздоровительного бега становятся более общительными, контактными, доброжелательными, имеют более высокую самооценку и уверенность в своих силах и возможностях. Конфликтные ситуации у бегунов возникают значительно реже и воспринимаются намного спокойнее; психологический стресс или вообще не развивается, или же вовремя нейтрализуется, что является лучшим средством профилактики инфаркта миокарда.

В результате более полноценного отдыха центральной нервной системы повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, творческие возможности человека.

Многие ученые отмечают повышение творческой активности и плодотворности научных исследований после начала занятий оздоровительным бегом (даже в пожилом возрасте).

Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет. При обследовании 230 мужчин и женщин, занимающихся оздоровительным бегом, установлено достоверное увеличение содержания в крови эритроцитов, гемоглобина и лимфоцитов, вследствие чего повышается кислородная емкость крови, ее защитные свойства, что способствует снижению заболеваемости.

Для сдерживания естественного старения клеток организма необходимо занятие спортом. Бег способствует встряске организма, во время бега разрываются связи между молекулами, что не дает им сжиматься и терять воду. При беге каждый шаг сопровождается естественной встряской. В то же время встряска является хорошей естественной стимуляцией для всего организма. Поэтому, если бег вам не доступен, то прыжки на месте в какой-то мере могут его заменить.

Во время бега нагрузка на сердце уменьшается благодаря ритмичному и последовательному сокращению мышц голени и бедра помогает выталкивать кровь из вен нижних конечностей вверх к сердцу.

Таким образом, положительные изменения в результате занятий оздоровительным бегом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды.

ЗАНЯТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ

Техника оздоровительного бега.

Правильная, соответствующая законам биомеханики техника бега, которая доставляет эстетическое наслаждение, – вот средство от перегрузок. Легкости, воздушности бега достичь непросто. Этому нужно учиться. Как и в ходьбе, величина перегрузок прежде всего зависит от величины вертикальных перемещений тела бегуна, но при беге роль этого фактора возрастает. Известно, что при беге имеется фаза полета, когда контакт с опорой отсутствует. Задача бегуна – свести к минимуму волнообразные колебания тела.

Сотрясения в связи с боковыми колебаниями тела возникают при слишком широкой постановке стоп. Нерационально также ставить стопы по одной линии. При правильной постановке стоп внутренние края следов оказываются на одной прямой линии. Относительно этой линии стопы должны быть незначительно расставлены носками наружу, чтобы отталкивания приходились преимущественно на большой палец – самый сильный.

Бегуны знают, какое большое значение имеет постановка стопы с пятки. Это совсем не значит, что бегун топает пятками, просто пятка первой касается грунта, а носок в этот момент находится чуть-чуть выше. Уже в следующей фазе носок мягко опускается на землю. Несмотря на все старания, этот способ не обеспечивает существенного снижения сотрясений и шадящего режима бега. Амортизация осуществляется здесь преимущественно коленным суставом, где возможны перегрузки от сотрясений суставного характера. Однако именно с этого способа постановки стопы должно начинаться приобщение к бегу. Для слабоподготовленных людей с неудовлетворительным состоянием здоровья этот способ довольно долго может оставаться единственно возможным, т. к. другие требуют более или менее хорошей спортивной формы.

Постановка стопы с носка.

Принятый спортсменами способ, обеспечивающий амортизационную плавную загрузку ноги. Такой бег не должен быть «деревянным», «гарцующим». В момент постановки стопы пятка чуть-чуть приподнята над грунтом и без промедления, мягко опускается на него. Однако во время опоры о грунт давление на переднюю часть стопы остается заметно большим, чем на заднюю. Способ требует хорошей предварительной подготовки и поэтому редко может быть рекомендован при занятиях оздоровительным бегом. Главное – постепенная равномерная загрузка стопы.

Постановка стопы сразу на всю плоскость. Этот способ характерен для бега весьма среднеподготовленных людей. Он возник стихийно и хотя не столь эффективен, как носковый, но зато более рационален, чем пяточный. В оздоровительном беге в зависимости от индивидуальных особенностей, степени тренированности, утомления, самочувствия перед пробежкой, качества обуви и покрытия не только можно, но и нужно переходить по мере надобности с одного способа бега на другой. Это особенно важно при утомлении мышц голени, области стопы или голеностопного сустава.

Попробуйте в этих случаях изменить постановку стопы, и неприятные ощущения почти наверняка исчезнут, появится своеобразный отдых на бегу. Запомните также, что при беге по неровной и каменистой поверхности, особенно в сумерки, носковый способ более опасен и грозит подвертыванием стопы.

Избегайте натекания на выставленную вперед ногу. Для этого постепенно разгибайте и опускайте голень. Бегун мягко, не тормозя движения, как бы накатывается на ногу. Один шаг сменяется другим без видимой границы, одна фаза слитно переходит в другую. Хороший бегун именно «катится» по трассе.

Самая грубая ошибка – вынесение ноги вперед в сочетании с ранним разгибанием голени. Стопа в момент приземления быстро движется вперед относительно земли. Скорость бега затормаживается, и практически вся масса тела «обрушивается» на суставы позвоночника и другие суставы. Больше всего страдает коленный, но достается и всем остальным. Через жесткую систему рычагов удар передается на позвоночник, на голову.

Длина шага.

Очень важно выбрать для себя оптимальную длину шага. Стремление до предела удлинить шаг приводит к нарушениям плавного бега, способствует «натеканию» на ногу, требует большой затраты сил и резко увеличивает нагрузку на позвоночник. Частый, семенящий бег не дает должного оздоровительного эффекта для мышц и суставов: мышцы сокращаются незначительно, а суставы в основном обеспечивают лишь передачу опорных и толчковых усилий. При таком беге преобладают статические нагрузки. Может быть, именно поэтому бегуны трусцой иногда жалуются на «забитость стоп».

У многих из них обнаружено плохое кровообращение в ногах. Конечно, при таких явлениях лучше все-таки бегать, чем не бегать, однако максимум оздоровительного эффекта и минимум «ортопедических» нарушений обеспечивает технически рациональный бег.

Длина шага зависит от роста и длины ног, веса, уровня тренированности, способа постановки стопы и скорости бега. Точные данные здесь дать затруднительно, поэтому приведем сугубо ориентировочный пример. У неплохо тренированных мужчин ростом 175 см средняя длина шага (расстояние от пятки одной ноги до носка другой) в 30-минутном равномерном беге колеблется в пределах 110–130 см.

Главным же показателем оптимальной длины шага должны служить непринужденность, удобство выполнения всех движений и плавный ритм бега.

Осанка бегуна.

Основное требование – вертикальное положение туловища. Излишний наклон вперед увеличивает опасность «натекания» на ногу при постановке стопы. Отклонение туловища назад приводит к чрезмерному подъему бедра и делает бег напряженным, «гарцующим», при этом голова, как правило, несколько запрокидывается назад. Не сутультесь, избегайте бокового раскачивания, скручивания туловища.

Бег под гору.

В этом случае скорость возрастает сама собой. Неизбежно натекание на ногу, удары и сотрясения ощущаются во всех звеньях тела. Именно поэтому бегуны впервые обнаруживают боль в суставах как раз при беге под гору. Болевые ощущения появляются чаще всего в области колена. При беге старайтесь ставить стопу с пятки, укоротить шаг и снизить скорость бега. При необходимости на спуске вообще перейдите на ходьбу.

Обучение правильной технике бега позволит избежать перегрузки позвоночника и суставов. Хорошая техника повышает эффективность (скорость, экономичность) бега примерно на – 15 %. Существует и другая точка зрения на роль техники при оздоровительном беге. Главная его задача – компенсировать гиподинамию, дать организму необходимую работу.

Рациональная же техника, наоборот, облегчает ее, и, следовательно, учиться правильным движениям как бы не имеет смысла. Однако позвоночник человека, пренебрегающего правильной техникой оздоровительного бега, очень быстро заставит вспомнить о ней.

Конечно, для этого требуется специально разработанный режим тренировки, дополненный рациональным питанием и соблюдением общего режима. И еще требуется время, ибо положительные изменения, как правило, наступают не сразу.

Это естественно, поскольку патологические процессы в опорных тканях формируются иногда в течение десятилетия. Для их остановки требуется также немало времени. Поэтому, приступая к лечению позвоночника, в данном случае остеохондроза, бегом, необходимо запастись терпением и упорством.

Тренировка бегуна должна состоять из следующих частей:

1. Легкого бега или бега, чередующегося с быстрой ходьбой, до общего разогревания.
2. Гимнастики с всесторонней проработкой всех главных суставов упражнениями на гибкость.
3. Силовых упражнений (5–6) для мышц рук, туловища и ног.
4. Упражнений (2–3) на расслабление и растягивание мышц.
5. Собственно беговой тренировки.
6. Упражнений (5–6) на расслабление и легкое растягивание мышц.

Практика оздоровительного бега.

При начале беговых тренировок следует помнить и соблюдать следующие правила:

- перед тренировкой тщательно проверьте исправность своей обуви;
- на ноги следует надевать толстые носки из смеси шерсти и хлопка;
- нагрузка должна нарастать постепенно;
- бегать следует не реже 3-х раз в неделю и не меньше 20 мин;
- не следует увеличивать скорость бега;
- постоянно следует укреплять мышцы свода ступней, чтобы избежать развития плоскостопия;
- наибольший тренировочный эффект достигается тогда, когда скорость бега приближается к 1 часу;
- следует следить за частотой пульса – она не должна быть больше, чем 180 ударов в мин минус ваш возраст.

При занятии бегом, прежде всего, необходимо расслабиться, бегать так, чтобы расходовать как можно меньше сил, легко, неторопливо, мягко, чтобы бег доставлял удовольствие. Шаги должны быть мелкими. Дышать желательно через нос, а выдыхать через рот. Как и при выполнении релаксации, время от времени можно делать небольшие паузы и восстанавливать дыхание. Стараться ни о чем не думать и концентрировать внимание.

Для развития специальной выносливости чаще всего используется «бой с тенью» и упражнения на снарядах: выполнение 5–6 серий по 20–30 сек интенсивной работы в чередовании с работой малой интенсивности в течение 1–3 мин. С ростом тренированности продолжительность восстановительной работы можно сокращать к концу серии. После такой серии требуется отдых до 10 мин, во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление и гибкость.

Можно использовать прыжковые упражнения (например, прыжки через скакалку): 10–15 сек интенсивной работы повторить 5–6 раз через 1,5–2,0 мин работы малой интенсивности.

Начинать занятия следует с разминки, которая может проводиться дома или на улице. Разминка занимает 5–6 мин и состоит из следующих упражнений: круговые движения руками, туловищем, тазом, наклоны вперед и в стороны, махи ногами, приседания, подъемы на носки. Затем 2–3 мин ускоренной ходьбы и можно переходить на бег.

На первом занятии достаточно 10 минут бега. Если не получается сразу пробежать 10 мин, а приходится чередовать бег с ходьбой, то первым рубежом будет именно 10 мин непрерывного бега.

Затем следует, добавляя каждую неделю по 1–3 мин (в зависимости от самочувствия), довести время бега до 50–60 мин.

После окончания бега обязательно следует пройти 2–3 мин быстрым шагом и желательно проделать несколько гимнастических упражнений.

После тренировки следует принять сначала теплый, а затем контрастный душ.

Бегать можно в любое время, когда вам более удобно. Следует только помнить, что между беговой тренировкой и приемом пищи должен быть перерыв не менее 30 мин.

Тренироваться можно и нужно круглый год. Если температура воздуха ниже минус 15 градусов, то дистанцию можно несколько сократить, а если ниже минус 20 градусов, то лучше отменить тренировку. Хотя это не обязательно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном мире бег является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Многие эффекты бега положительно влияют на физическое и психологическое состояние здоровья человека.

Оздоровительный бег в умеренных дозах – отличное средство, укрепляющее здоровье человека, при беге увеличивается количество эритроцитов в крови; бег способствует похуданию, сжигая жир; бег уменьшает количество избыточного адреналина в крови, делая тем самым человека более спокойным.

Бег – целительное средство не только при заболеваниях сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. Биохимической основой такого исцеления позвоночника является абсцесс и

местное усиление обмена веществ. При этом нормализуется баланс продуктов обмена. Важен и принцип избирательного сжигания излишков. В межпозвоночных дисках избирательное сжигание происходит на краях суставных поверхностей. Динамика кислотно-щелочных соотношений при этом может замедлить и остановить процесс отложения солей.

Таким образом, положительные изменения в результате занятий оздоровительным бегом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды. Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет.

Однако бег может приносить пользу лишь при соблюдении двух условий – правильной техники бега и постоянной практике бега.

Перед началом занятия бегом необходимо выбрать хорошую обувь, в которой ноге удобно, но в которой она одновременно будет мало потеть (для профилактики грибковых заболеваний). Перед занятием бегом делается тренировка на разминку основных мышц тела. После окончания занятий рекомендуется принять душ.

Бегом необходимо заниматься регулярно, не менее трёх раз в неделю, вне зависимости от погоды и не менее 20 минут. Новичкам можно заниматься реже и меньше, но не реже одного раза в неделю, постепенно наращивая темп.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры [Текст] / А. М. Максименко. – М. : Просвещение, 1999. – 346 с.
2. Енифанов, В. А. Лечебная физическая культура [Текст] : учеб. пособие / В. А. Енифанов. – М. : ГЕОТАР-Медиа, 2006. – 568 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 4-е изд. стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 480 с.
4. Физическая культура [Текст] : учебн. пособие / Под общ. ред. Е. В. Конеевой. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 588 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : АСТ-Пресс, 1998. – 405 с.

Получено 31.01.2013

В. С. ДМИТРИЧЕНКО, О. М. БІЛОХВОСТОВ, Т. О. БІЛОХВОСТОВА КЛУБ ЛЮБИТЕЛІВ БІГУ ЯК ОДНА З ФОРМ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ

Донбаська національна академія будівництва і архітектури

У статті узагальнюються знання і методичні рекомендації для студентів щодо організації і проведення самостійних занять з оздоровчого бігу. Велика увага приділяється питанням планування занять, педагогічного контролю та управління процесом підготовки, що дозволяє вивести показники функціональної готовності на якісно новий високий рівень.

клуб любителів бігу, оздоровчий біг, техніка бігу, величина навантаження, періодичність занять

VIKTOR DMITRICHENKO, ALEXANDER BELOKHVOSTOV, TATIANA BELOKHVOSTOVA CLUB OF JOGGERS AS A FORM OF ORGANIZATION IN SELF-STUDY CLASSES OF STUDENTS

Donbas National Academy of Civil Structure and Architecture

This article summarizes the information and guidelines for students to organize and conduct self-study classes in jogging. Much attention is paid to issues of lessons planning, pedagogical control and management of preparation process that allows to take indicators of functional readiness on a qualitatively new high level.

club of joggers, jogging, running technique, the load, the frequency of sessions

Дмитриченко Віктор Степанович – старший викладач кафедри фізичного виховання Донбаської національної академії будівництва і архітектури. Наукові інтереси: вивчення динаміки росту функціональної підготовки студентів із застосуванням засобів і методів легкої атлетики.

Білохвостов Олександр Миколайович – старший викладач кафедри фізичного виховання Донбаської національної академії будівництва і архітектури. Наукові інтереси: вивчення стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів, які займаються оздоровчим бігом.

Білохвостова Тетяна Олексіївна – старший викладач кафедри фізичного виховання Донбаської національної академії будівництва і архітектури. Наукові інтереси: моніторинг динаміки фізичної підготовленості студентів в процесі занять з фізичного виховання.

Дмитриченко Виктор Степанович – старший преподаватель кафедры физического воспитания Донбасской национальной академии строительства и архитектуры. Научные интересы: изучение динамики роста функциональной подготовки студентов с применением средств и методов легкой атлетики.

Белохвостов Александр Николаевич – старший преподаватель кафедры физического воспитания Донбасской национальной академии строительства и архитектуры. Научные интересы: изучение состояния здоровья и физической подготовленности студентов, занимающихся оздоровительным бегом.

Белохвостова Татьяна Алексеевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания Донбасской национальной академии строительства и архитектуры. Научные интересы: мониторинг динамики физической подготовленности студентов в процессе занятий по физическому воспитанию.

Viktor Dmitrichenko – Senior lecturer, Physical Education Department, Donbas National Academy of Civil Structure and Architecture. Scientific interests: investigation of growth dynamics of functional students' preparation by means of track-and-field-Athletics methods and instruments.

Alexander Belokhvostov – Senior lecturer, Physical Education Department, Donbas National Academy of Civil Structure and Architecture. Scientific interests: state of health and physical readiness examination of students that practice jogging.

Tatiana Belokhvostova – Senior lecturer, Physical Education Department, Donbas National Academy of Civil Structure and Architecture. Scientific interests: Monitoring of physical readiness dynamics of students in the process of physical training classes.