

Урок №62. Особливості фінішування в бігові на короткі дистанції

Максимальну швидкість неможливо зберегти до кінця дистанції. Приблизно за 20-15 м до фінішу швидкість зазвичай знижується на 3 - 8 %. Суть фінішування якраз полягає в тому, щоб постаратися підтримати максимальну швидкість до кінця дистанції або понизити вплив негативних чинників на неї. З наступом втоми, сила м'язів, що беруть участь у відштовхуванні, знижується, зменшується довжина бігового кроку, а значить, падає швидкість. Для підтримки швидкості необхідно збільшити частоту бігових кроків, а це можна зробити за рахунок руху рук, як ми вже говорили вище.

Біг на дистанції закінчується в мить, коли бігун торкається створу фінішу, тобто уявній вертикальній площині, що проходить через лінію фінішу. Щоб швидше за неї торкнутися, бігуни на останньому кроці роблять різкий нахил тулуба вперед з відведенням рук назад.

Цей спосіб називають "кидок грудьми". Застосовується і інший спосіб, коли бігун, нахилившись вперед, одночасно обертається до фінішної стрічечки боком, щоб торкнутися її плечем. Ці два способи практично однакові. Вони не збільшують швидкість бігу, а прискорюють дотик бігуна до стрічечки.

Урок №63 Контрольні завдання.

- 1) Основним засобом у підготовці легкоатлета є:
 - А) стрибкові вправи
 - Б) фізичні вправи
 - В) гімнастичні вправи
 - Г) Біг
- 2) Біг на короткі дистанції розпочинається з:
 - А) низького старту
 - Б) високого старту
 - Г) по вибору спортсмена
- 3) Збільшення швидкості після старту називається:
 - А) старт
 - Б) стартовий розбіг
 - В) прискорення
- 4) Біг на короткі дистанції складається з:
 - А) низького старту та фінішування
 - Б) низького старту, стартового розбігу, бігу по дистанції, фінішування
 - В) низького старту, бігу по дистанції, фінішування
- 5) Які дистанції бігу класифікуються як короткі:

- А) 60м
- Б) 200м
- В) 800м
- Г) 100м
- Д) 400м

6) Назвіть способи, що прискорюють дотик бігуна до стрічки на фініші?

- А) «кидок грудьми»
- Б) нахил вперед і одночасне обертання боком
- В) нахил назад і одночасне обертання спиною

7) Старт бігу починається за командою:

- А) Можна!
- Б) Вперед!
- В) Марш!
- Г) Бігом!

8) Фальстарт це:

- А) порушення під час виконання старту
- Б) порушення під час стартового розбігу
- В) виконання команди «Марш» раніше сигналу

9) Назвіть фази тіла під час бігу по дистанції:

- А) амортизація
- Б) відштовшування
- В) польотна фаза
- Г) всі відповіді вірні

10) Скільки метрів триває стартовий розбіг?

- А) від 10-15 м
- Б) від 15-25м
- В) від 15-30м

