

Урок №74

Легка атлетика.

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.