**Методические рекомендации.**

Труханов Сергей Алексеевич учитель физической культуры МБОУ СОШ №3

г.Сковородино**,** Амурская область.

**Как научиться быстро бегать**

Как мы знаем, быстрота - природное двигательное качество. Одни люди более быстрые, другие менее.

Приросты в воспитании быстроты не так значительны, как, например, в силе, гибкости или выносливости. «Чувствительные», или «сенситивные» периоды в воспитании быстроты приходятся на возраст 8-10 и 15-17 лет. Именно в этом возрастном диапазоне целесообразно развивать данное двигательное качество. Если юный спортсмен или просто школьник будет выполнять специальные упражнения для овладения техникой бега и развития быстроты и силы, он непременно будет бегать значительно быстрее, чем бегал. Рекомендуемые нами нужные упражнения можно применять на стадионе, спортивных площадках, в зале.

Но сначала о технике бега.

При выполнении быстрого бега касайтесь поверхности только носками, как будто вы бежите по раскаленной земле. Старайтесь ставить ступни по одной линии. Выполняйте широкие и быстрые шаги. Этому помогает энергетическое отталкивание (вплоть до кончиков пальцев) и высокий подъем маховой ноги. Руки должны двигаться ритмично по направлению бега (не наискось и не поперек тела). Они все время согнуты в локтях под одним и тем же углом. Необходимо наклонить туловище слегка вперед, не сгибаться в поясе. Не опускать и не закидывать голову назад.

Если вы будете придерживаться этих простых правил и упорно тренироваться, ваша техника бега будет идеальной, и вы станете бегать значительно быстрее.

Итак, для овладения техникой рекомендуем следующие упражнения:

1.Сначала бег с высоким подниманием бедра. Выполняется на месте, затем с небольшим продвижением на 20-30 метров. При выполнении упражнения спина прямая, руками работать, как при беге.

2. Захлёст голени. При выполнении упражнения руки согнуты в локтях, работают, как при беге, захлестывать голень попеременно назад.

3. Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется, маховая согнута в коленном суставе, туловище несколько наклонено вперед, руки, согнутые в локтях, движутся вверх-вниз.

4. Очень хорошим упражнением для овладения техникой бега является «колесо».

Это бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. При выполнении упражнения руки согнуты в локтевом суставе, работают вперед-назад. Необходимо также обратить внимание на опорную ногу, которая должна выпрямляться в момент движения маховой ногой, а таз в это время продвигается вперед.

5. Очень полезен для овладения правильной техникой бега-бег через отметки (мячи, кегли и т.д.). Причем расстояние между отметками может изменяться, меняться также может и высота отметок. Изменение длины и высоты отметок влияет на подъем бедра, длину и частоту шагов, а, следовательно, растет и скорость бега.

1. Пробегание различных отрезков - 20,30,40,50,60,80 метров - с акцентом на отталкивание.
2. Пробегание различных отрезков - 50,60,80,100 метров - с акцентом на отталкивание, в момент которого бедро, колено, голень составляют одну прямую линию.
3. Скачки на одной ноге. При выполнении упражнения подтягивать толчковую ногу вперед-вверх и приземляться на неё.
4. И.п. о.с.: наклонить корпус вперед, пятки от поверхности не отрывать. Быстрый бег на 20, 30 метров. При выполнении бега сохранять наклон вперед.
5. Бег с выходом вперед с прямой на поворот. При выполнении бега обратить внимание при воде на поворот на наклон туловища вперед-влево.
6. Бег по повороту (обратить внимание на наклон туловища влево).
7. Бег по повороту с выходом на прямую.
8. Бег с низкого старта 20,30,40 метров. Обратить внимание на положение туловища при командах: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» - с выходом со старта в наклоне.
9. Ускоренный бег с набеганием на финише. Выполнять бег на отрезках 50, 60 метров.
10. Ускоренный бег с горы.
11. Бег в гору.