**Обучение технике бега на короткие дистанции**

В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, и это создаёт предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Всё это вызывает лишние энерготраты и снижает частоту рабочих движений.  
  
Следует уделить большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности.

Задачи, средства и методы обучения

**1. Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения**  
  
**Средство:**повторный бег 60м (3-5 раз)  
**Методические указания:**количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере.  
  
**2. Научить технике бега по прямой дистанции.**  
  
**Средства:**   
1) бег с ускорением в ¾ интенсивности от максимальной (50-60 м);  
2) бег с ускорением и бегом по инерции (60 м);  
3) бег с высоким поднимание бедра (30-40 м);  
4) бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (30-40 м);  
5) бег прыжковыми шагами (30-60 м);  
6) движения руками (подобно движениям бега);  
7) выполнение беговых упражнений в повышенном темпе.  
**Методические указания:**все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения были свободными. Повышение скорости нужно прекращать, как только появится излишнее напряжение.  
При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег).Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.  
Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений.   
При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. В упражнении с забрасыванием голени следует избегать наклона вперёд.   
Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности.  
  
**3. Научить технике бега на повороте.**  
  
**Средства:**  
1) бег с ускорением на повороте с большим радиусом (50-80 м);  
2) бег с ускорением на повороте по первой дорожке;  
3) бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью;  
4) бег с ускорением на повороте с выходом на прямую с различной скоростью;  
5) бег с ускорением на прямой с входом в поворот.  
**Методические указания:** бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточная правильная техника бега на повороте большого радиуса.   
При беге с входом в поворот необходимо учить начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся.