**Техника бега по прямой на короткие дистанции**

Бег на короткие дистанции по сравнению с бегом на длинные дистанции проходит в более высоком темпе, с большой скоростью. Особенностью техники бега на короткие дистанции является низкая посадка (сильно согнуты ноги, приподняты плечи) и активные движения рук. Отталкивание производится резко, сильно и направлено больше назад, нога подтягивается кратчайшим путем, маховая нога не задерживается у опорного конька при смене опоры, а махом проносится вперед. Руки выполняют энергичные движения: правая рука на махе вперед слегка сгибается в локте над левым носком конька, в это время левая рука на махе назад выпрямляется, пальцы кисти слегка сжаты.

Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции проводится целостным методом. Только движения рук отрабатываются на месте, а затем в движении. Сначала разучивается техника бега на короткие дистанции в медленном темпе, затем в ускоренном и, наконец, в полную силу.

Для совершенствования техники бега по прямой на короткие дистанции следует проделывать ускорения группой, парами, пробегать с ходу на время короткие отрезки прямой - 50, 60, 100 м.

**Техника бега по повороту на короткие дистанции**

В беге по повороту на короткие дистанции посадка такая же, как и в беге по прямой. Руки выполняют такие же активные движения, но правая рука делает маховое движение по полной амплитуде, левая - ограниченно.

Правая нога переносится махом через носок левого конька, вследствие большей скорости конькобежец значительно наклоняет туловище внутрь поворота.

Обучение технике бега по повороту проводится целостным методом. Вначале осваивается бег по кругу малого радиуса на малой скорости, постепенно скорость и радиус поворота увеличиваются. Вход в поворот на беговой дорожке конькобежец выполняет несколько отступя от бровки (1,5-2 м). Последний шаг на прямой надо делать правой ногой, но не затягивая скольжение. Для совершенствования техники бега по повороту на короткие дистанции рекомендуется многократно повторять повороты малого радиуса в центре поля, чтобы привыкнуть к повышенной скорости и к наклону внутрь поворота.

**Техника бега со старта**

Бег со старта включает в себя стартовую позу, первые шаги, стартовый разбег и переход в дистанционный бег.

Конькобежец стоит правым или левым боком к линии старта, коньки расположены параллельно один другому, под углом 30-45° к линии старта, ноги сильно согнуты, туловище приподнято, спортсмен упирается в лед внутренними ребрами коньков, руки находятся близко у тела. Если конькобежец стоит левым боком, то правая рука отведена в сторону на уровне плеча, левая - опущена вниз.

Начинается бег со старта отталкиванием сильно развернутыми коньками на внутренних ребрах. Первый шаг выполняется впереди стоящей ногой, которая разворачивается почти на месте на 10-12° по отношению к линии старта и ставится на внутреннее ребро. Второй шаг делается также сильно развернутым коньком, который ставится на внутреннее ребро как бы под падающее тело конькобежца, так, чтобы коньки пересекали линию направления движения.

В беге со старта не следует стремиться делать большие шаги. Темп бега со старта зависит от движений руками: на первых шагах короткие движения руками, локтями назад (как в легкоатлетическом беге) акцентируют отталкивание, а с переходом в бег по прямой руки постепенно начинают двигаться по полной амплитуде.

Обучать технике бега со старта можно по элементам, а затем целостно: сначала стартовой позе, затем первым шагам со старта и, наконец, старту в целом.