**Определение и назначение СБУ**

 Итак, специальные беговые упражнения – это упражнения, направленные на развитие силы, мощности и координации всех мышц ног, а в первую очередь тех, которые получают основную нагрузку при беге. СБУ предназначены для повышения частоты шагов при беге, силы отталкивания каждого шага, техники выполнения движений. Дополнительная польза СБУ в том, что в интенсивных движениях, как и при беге, участвует практически вся мускулатура, при этом повышается координация движений, мощность всего тела. Как результат  спортсмен, выполняющий кроме беговых нагрузок ещё и СБУ, сможет на такой же дистанции как ранее, потратив меньше сил, пробежать быстрее.

 **Виды СБУ**

Существует очень много вариантов СБУ. Предлагаю ознакомиться и применять самые распространённые в легкоатлетических клубах, и самые обсуждаемые на лекгоатлетических форумах в интернете.

Виды СБУ:

* Бег с высоким поднимание бедра. Бедро поднимаете до уровня параллельности земли.
* Бег с захлёстом голени. Голень захлёстываете так, чтобы пяткой коснуться ягодиц.
* Бег боком, приставным шагом. За один отрезок смените ведущую ногу несколько раз, развернувшись вперёд  другим плечом.
* Многоскок (Олений бег).Делаете прыжки поочерёдно каждой ногой с акцентом вперёд. То есть бег прыжками, стараясь каждый раз прыгнуть как можно дальше. При этом колено передней ноги выносите как можно выше. Это немного похоже на то, как «летит» олень.
* Бег спиной. При этом старайтесь отталкиваться каждый раз как можно сильнее.
* Подскоки. То же, что и многоскоки, только акцент прыжков не вперёд, а вверх. При этом приземляться нужно на обе ноги, а отталкивать одной по очереди. Это позволит нагружая мышцы ног, ослабить нагрузку на суставы и позвоночник.
* Колесо. Похоже на бег с высоким подниманием бедра, только сложнее. В момент, когда поднимаете бедро максимально вверх, выбрасывайте вытянутый носок максимально вперёд. Получиться своеобразный бег с воображаемыми ударами каждой ногой.
* Выпрыгивания. Присев, сразу выпрыгивайте вверх и вперёд, оттолкнувшись обеими ногами. При приземлении сразу же приседайте и выпрыгивайте вновь, превратив это в непрерывный процесс на всей дистанции. Это очень мощное и тяжёлое упражнение. Которое развивает мощность ног и всего тела. До и после выполнения СБУ

Источник: <http://zdravnica.net/health/healthy-lifestyle/physical-training-and-gymnastics/1274-jogging-exercises.html>