

БИБЛИОТЕКА ЛЕГКОАТЛЕТА



Всероссийская федерация легкой атлетики  
Московский региональный центр развития легкой атлетики ИААФ

---

*В.Б. ПОПОВ*

---

# 555

**специальных  
упражнений  
в подготовке  
легкоатлетов**

(Издание 2-е, стереотипное)



Москва 2012

ББК 75.711  
П 58

**Попов В.Б.**

П 58 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. Издание 2-е, стереотипное. — М.: Человек, 2011. — 224 с., ил. (Библиотека легкоатлета).

ISBN 978-5-904885-47-2

**ББК 75.711**

**ISBN 978-5-904885-47-2**

- © Попов В.Б., текст, 2006
- © Московский региональный центр развития легкой атлетики ИААФ, 2011
- © Издательство «Человек», оформление, издание, 2011

# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление .....	4
1. Соревновательная деятельность как огромный стимул в применении специальных упражнений .....	6
2. Специальные упражнения – основа совершенствования в легкоатлетическом спорте .....	12
2.1. Требования к выбору специальных упражнений ...	12
2.2. Методические правила выполнения специальных упражнений .....	14
3. Методика развития скоростно-силовых качеств легкоатлетов .....	19
4. Как достигнуть максимальной скорости бега .....	25
5. Как совершенствуется отталкивание в беге и прыжках .....	50
6. Учимся расслаблять мышцы .....	84
7. Развиваем «взрывную» силу для далеких метаний .....	90
8. Упражнения беговой подготовки и спортивной ходьбы .....	137
9. Как повысить специальную выносливость .....	142
10. Мастерство исполнения упражнений и искусство быстрого восстановления .....	157
11. Специальные упражнения в составе типовых, недельных циклов в круглогодичной тренировке .....	165
12. Тренировочные микроциклы .....	177
12.1 Для бегунов .....	179
12.2 Для ходоков .....	190
12.3 Для прыгунов .....	191
12.4 Для метателей .....	200
12.5 Для многоборцев .....	211
13. Построение недельного микроцикла соревновательной подготовки (СП) .....	216
Заключение .....	219