

УДК 796  
ББК 75  
Т991

Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Тяжелоатлетический спорт: XXI век», посвященной 30-летию кафедры теории и методики спортивных единоборств и тяжелой атлетики. /Редактор-составитель Семин. Н.И./ Московская государственная академия физической культуры. 2008. – Малаховка: МГАФК, 2008. – 103 стр.

В сборник вошли материалы научных исследований, представленные на Всероссийской научно-практической конференции «Тяжелоатлетический спорт: XXI век». Конференция проходила 20-21 декабря 2007 года. Сборник предназначен для широкого круга специалистов по теории и методике тяжелоатлетических видов спорта и спортивных единоборств.

© Московская государственная академия физической культуры, 2008 г.

## Содержание

<i>Н.И. Семин.</i> Прошлое и настоящее, взгляд в будущее .....	4
<i>А.Н. Абульханов.</i> Экспрессадаптация борцов греко-римского стиля к изменениям правил соревнований на основе использования тренажеров .....	8
<i>Р.Н. Болховских.</i> Пути увеличения силы мышц в тяжелой атлетике ...	12
<i>И.И. Зулаев.</i> Особенности подготовки тяжелоатлетов в группах начальной подготовки .....	16
<i>М.Г. Иванов.</i> К вопросу об индивидуальном стиле спортивной деятельности фехтовальщиков-шпажистов .....	22
<i>А.Н. Мавлютина, А.Н. Фураев.</i> Особенности выполнения рывка женщинами-тяжелоатлетами .....	26
<i>А.П. Попов.</i> Нетрадиционный подход к уроку по физической культуре в начальной школе с использованием отягощений .....	32
<i>Н.И. Семин, Н.А. Петракович.</i> Возможности комплексной реабилитации при спастической параплегии на основе жима штанги лежа .....	36
<i>Н.И. Семин, Н.А. Петракович.</i> Принципы и методика построения тренировочного процесса с использованием отягощений при реабилитации инвалидов с последствиями детского церебрального паралича	58
<i>В.М. Тарасенко.</i> Применение вспомогательных упражнений и тренажеров при обучении толчку классическому .....	80
<i>Ю.Л. Тушер.</i> Оптимизация соотношений нагрузок по технической и силовой подготовке в тренировочном процессе начинающих тяжелоатлетов .....	84
<i>Ю.Л. Тушер.</i> Силовая подготовка студентов 16-17 лет на занятиях атлетической гимнастикой .....	90
<i>А.Н. Фураев, В.А. Фураев.</i> Сопоставление различных вариантов прыжка с характером выполнения тяжелоатлетических упражнений .....	92
<i>В.А. Челноков, Г.В. Кургузов.</i> Основные направления профилактики травм и заболеваний спортсменов .....	98