

# Борис Селицкий

## Олимпийский чемпион 1968 года



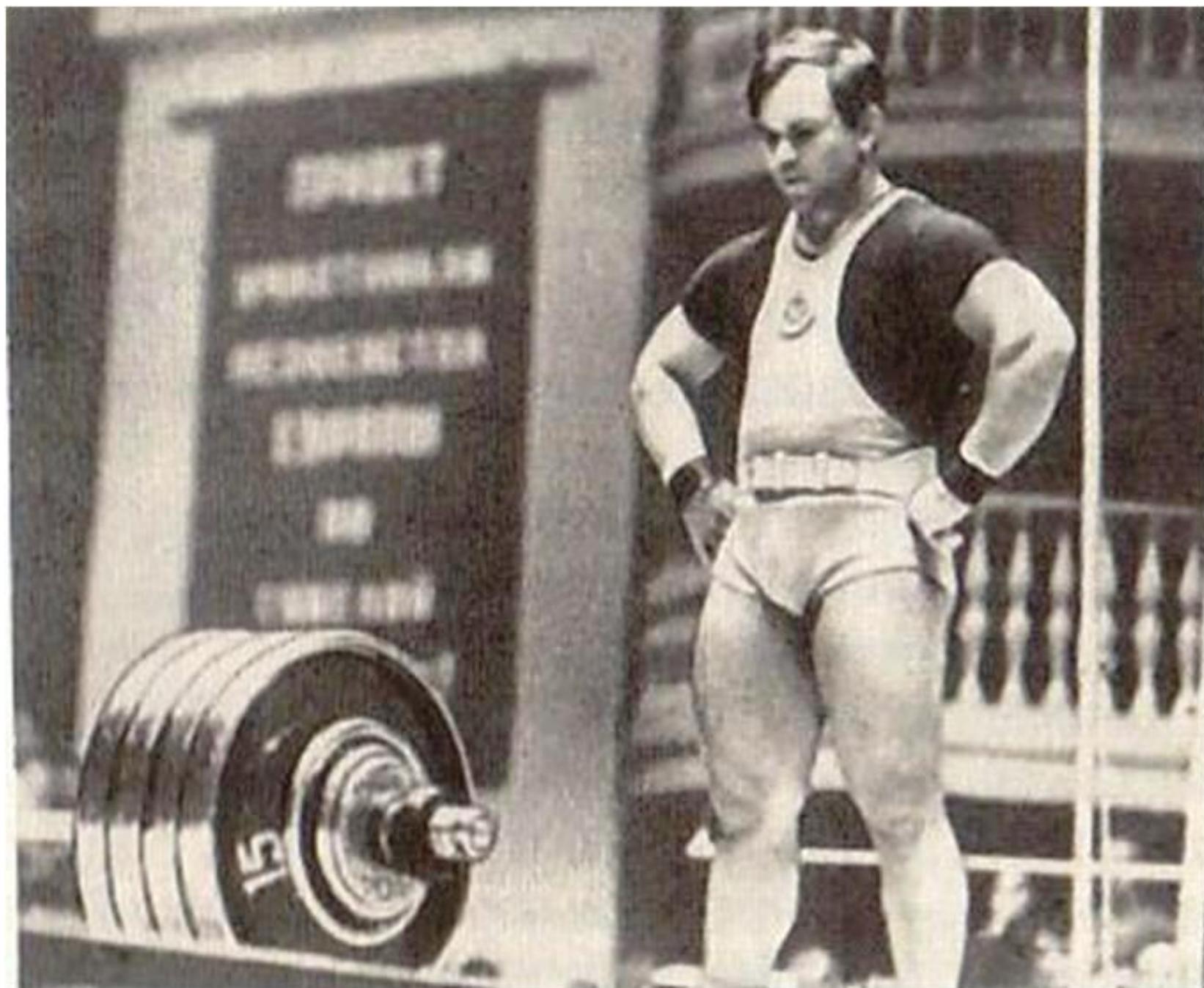
Игры XIX Олимпиады. 13-19 октября 1968 года. Мехико

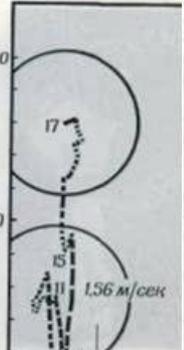
№	Атлет	Страна	Жим	Рывок	Толчок	Сумма
1.	Б.Селицкий	СССР	150	147,5	187,5	485
2.	В.Беляев	СССР	152,5	147,5	185	485
3.	Н.Озимек	Польша	150	140	182,5	472,5
4.	Д.Вереш	Венгрия	150	140	182,5	472,5
5.	К.Арнольд	ГДР	155	137,5	175	467,5
6.	Х.Здражила	ЧССР	135	147,5	180	462,5











На старте атлет ставит ноги на ширине ступни, носки развернуты в стороны, голени касаются грифа. Плюснофаланговые суставы чуть впереди проекции грифа. Таз значительно выше коленей, туловище немного прогнуто в поясничной части и наклонено под углом 50°. Руки прямые, плечевой пояс «обтянут» и находится точно над грифом. Проекция ц. т. тела на середине ступней (кадр 1, положение 1).

Подъем штанги начинается за счет активного усилия мышц-разгибателей в коленных суставах. При этом разгибаются голеностопные и тазобедренные суставы. Атлет поднимает штангу от помоста спокойно. Туловище перемещается вверх, сохраняя примерно то же положение, голова постепенно отклоняется. Плечевые суставы перемещаются вперед совсем незначительно (кадры 2, 3).

Спортсмен прекращает разгибать ноги, когда штанга достигает уровня коленей (кадр 4). Коленные суставы в этот момент имеют угол около 150°. Туловище разогнуто, голова находится в вертикальном положении.

По мере разгибания ног штанга смещается к спортсмену (положения 3, 4). Величина ее приближения составляет 9 см. Скорость подъема штанги составляет 1,36 м/сек.

Такое направление движения штанги имеет большие преимущества по сравнению со строго вертикальным. Приближение грифа к атлету по мере разгибания коленей уменьшает опрокидывающий момент силы тяжести штанги по отношению к суставам. Сокращение горизонтальных проекций между о. ц. т. и работающими мышцами приводит к уменьшению моментных сопротивлений, что позволяет оптимально реализовать силу мышц ног.









