



**РЕКОМЕНДУЕМ
ПРОЧИТАТЬ**

Турусбеков Б. Т., Абакаров А. М. Сердечно-сосудистая система и работоспособность спортсменов.— Фрунзе: Киргизстан, 1982. В книге обобщены результаты многолетних исследований и показаны особенности функционального состояния и резервы сердечно-сосудистой системы у легкоатлетов и спортсменов других специальностей, прогностирована их работоспособность по периодам тренировочного цикла.

Пурахин А. Е. Сила и мужество: Пособие по подготовке к сдаче нормативов и требований 3-й ступени Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».— 2-е изд., перераб., доп.— М.: ДОСААФ, 1982. В пособии раскрывается содержание требований и нормативов 3-й ступени комплекса ГТО — «Сила и мужество», рассматриваются методика подготовки к сдаче норм и основы техники выполнения упражнений. Включен новый раздел о подготовке многоборцев по комплексу ГТО.

и дилатации и их соотношение. При измерении артериального давления определяют состояние сосудистого тонуса и его регуляцию, а также величину гемодинамической нагрузки на сердце. Методы плевтизмо- и вазографии позволяют оценить качество кровоснабжения отдельных органов (например, нижних конечностей у бегунов, верхних — у метателей).

Помимо этого существуют различные функциональные пробы, которые позволяют оценить адекватность реакции сердечно-сосудистой системы на предъявляемые нагрузки. Простейшая — измерение пульса утром в покое — является отражением суммарного воздействия нагрузок предыдущих дней. Производят также измерение пульса после стандартной (тестовой) работы. Оценка результатов обеих проб основывается на том, что при хорошей приспособляемости сердечно-сосудистой системы к нагрузкам и росте тренированности частота пульса в течение тренировочного цикла должна уменьшаться. Используют также тест с 15-секундным бегом на месте в максимальном темпе, после которого в течение 4 мин измеряют пульс и артериальное давление. При высоком функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы эти показатели в течение 3 мин должны вернуться к исходному уровню. Применяют также приближен-

ные методы оценки состояния сердечно-сосудистой системы в процессе тренировок, главным образом на основании скорости восстановления пульса: после кроссовой работы на пульсе примерно 150 уд/мин через минуту отдыха пульс не должен превышать 100 уд/мин, а после скоростных тренировок на пульсе 170—180 уд/мин должен быть через минуту не выше 120 уд/мин.

Отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы возникают в тех случаях, когда выполняемые нагрузки (иногда даже относительно небольшие) не соответствуют имеющимся в данное время функциональным возможностям этой системы. Это, как правило, наблюдается в подготовительном периоде, на этапе освоения больших по объему и интенсивности нагрузок (относительный форсаж), а также при резком увеличении нагрузок с целью достигнуть высоких спортивных результатов. Возникающие при этом изменения в сердечно-сосудистой системе развиваются в определенной последовательности.

Вначале появляются признаки недовосстановления: на фоне хорошего самочувствия и высокой работоспособности или незначительных жалоб на трудности в выполнении работы у спортсмена при ежедневных наблюдениях начинает постепенно учащаться пульс в покое и, по данным функциональных проб, после стандартных нагрузок. Для тренера это должно служить сигналом к проведению разгрузочного микроцикла, главным образом за счет уменьшения интенсивности работы, и использованию восстановительных мероприятий: купание в бассейне (30—40 мин ежедневно), общий массаж, легкие аэробные кроссы в лесу, витаминизация (азровит, декамевит или ундевид по 2 таблетки в день).

Если на фоне недовосстановления продолжается дальнейшее увеличение нагрузок, спортсмены, как правило, начинают предъявлять жалобы на ухудшение сна и настроения, усталость и нежелание тренироваться. При этом у них отмечается выраженное учащение пульса в покое и его значительное недовосстановление после функциональных проб. Артериальное давление отклоняется от нормы и даже в состоянии покоя может в течение дня то подниматься до 130/85—140/90, то снижаться до

90/50—95/55. Результаты плевтизмо- и вазографического исследования указывают на неадекватность кровоснабжения конечностей, на электрокардиограмме — выраженная аритмия сердца. Все это признаки следующего этапа недовосстановления — развития вегето-сосудистой дистонии.

Возникновение вегето-сосудистой дистонии связано с нарушениями в регуляции работы сердечно-сосудистой системы и требуют проведения неотложных восстановительных мероприятий. К ним в первую очередь относятся: значительное снижение тренировочных нагрузок (особенно скоростных), а в ряде случаев введение одного-двух дополнительных дней отдыха, широкое использование таких средств восстановления, как медленный бег, электросон, ионтогальваннизация, хвойные ванны, общий массаж. Из медикаментозных средств отдается предпочтение седативным (настойка пустырника, микстура Бехтерева, настой валерьяны с бромистым натрием) и общеукрепляющим препаратам (пантокрин, сапарал, настойка лимонника). Помимо этого целесообразно провести усиленную витаминизацию.

Иногда спортсмены, имеющие вегето-сосудистую дистонию, предъявляют жалобы на боли в области сердца, возникающие независимо от тренировок. Происхождение этих болей обусловлено нарушениями в вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы и не связано с заболеваниями сердца. Они рассматриваются как проявления «невроза сердца» и обычно проходят при использовании восстановительных средств, рекомендованных при вегето-сосудистой дистонии.

При очень больших и длительных нагрузках, значительно превосходящих функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, или при выполнении прежних по объему и интенсивности нагрузок на фоне выраженного недовосстановления может возникнуть комплекс нарушений непосредственно в сердечной мышце, который называется «перенапряжением миокарда». В этом случае наряду с симптоматикой, свойственной вегето-сосудистой дистонии, при электрокардиографическом и поликардиографическом исследовании выявляются признаки ухудшения кровоснабжения миокарда, нарушения в нем обменных процессов, снижения его сократи-

тельной способности. При педагогических наблюдениях на первый план выступают снижение работоспособности, медленное восстановление после нагрузок и субъективная затрудненность в выполнении упражнений. Перенапряжение миокарда следует рассматривать уже как болезнь. Спортсмена необходимо отстранить от тренировок на период лечения, которое обычно проводится амбулаторно и может продолжаться от двух недель до одного-двух месяцев. В этот период допустимы только разминочные упражнения, аэробные кроссы по 10—15 мин на пульсе ниже 150 уд/мин, купание в бассейне, пешие прогулки.

Отклонения в состоянии сердечно-сосудистой системы, приводящие к перенапряжению миокарда и нарушению регуляции сосудистого тонуса, не обязательно являются следствием больших нагрузок. Ведущее значение в развитии неадекватных изменений имеет функциональное состояние сердечно-сосудистой системы спортсмена во время тренировки. Два фактора резко снижают функциональные возможности сердечно-сосудистой системы. Первый — это простудные заболевания. Тренировки после болезни, к которым спортсмен приступает иногда слишком рано, самая частая причина нарушений, развивающихся в сердечно-сосудистой системе. Второй фактор — тренировка в среднегорье, когда в связи с гипоксией затрудняется работа аппарата кровообращения. Дозирование и увеличение нагрузок в среднегорье должно проводиться с учетом индивидуальных особенностей акклиматизации и адаптации к гипоксии. Для рационального построения тренировочного процесса и во избежание нарушений в работе сердечно-сосудистой системы после простудных заболеваний и во время пребывания в среднегорье рекомендуется в первые две недели проводить ежедневный контроль по пульсу и артериальному давлению и по крайней мере два раза в неделю — по данным электрокардиографии. Помимо этого для улучшения адаптации и с целью профилактики различных отклонений целесообразно в первые 7—10 дней от начала тренировок ежедневно принимать медикаментозные препараты (инозин, оротат калия) и витамины.

М. ЗАЛЕСКИЙ,
кандидат
медицинских наук

ВСЕСОЮЗНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ НА ПРИЗЫ г. СОЧИ

21 мая г. Сочи

МУЖЧИНЫ

100 м. В. Шершень 61 (Л) 10,3; С. Константинов 60 (Курск) 10,4; В. Мартынов 62 (Нс) 10,5. 200 м. Ю. Пискунов 60 (М) 21,0; М. Максудов 61 (Л) 21,2; Ю. Коалов 58 (Рыбинск) 21,5. 400 м. А. Золотарев 57 (Ирк) 47,2; А. Минаков 57 (Л) 47,4; С. Кудебо 61 (Л) 48,1. 110 м с/б. А. Исаев 61 (Л) 13,8; В. Стайкевич 59 (М. о) 13,9; Е. Лопаткин 59 (Нс) 13,9. 400 м с/б. В. Титов 59 (Л) 50,9; Т. Земсков 61 (Л) 51,7; Г. Мухаметвалиев 57 (Л) 52,4. Высота. П. Кострыкин 62 (Л) 2,20; С. Мальченко 63 (М) 2,15; Г. Варсуков 58 (К) 2,15. Шест. В. Рыбин 54 (Л) 5,40; И. Назаров 62 (Л) 5,20; Вас. Трофименко 62 (Л) 5,00. Длина. О. Степанян 56 (Лжк) 8,01; И. Мафиян 57 (Л) 7,83; Г. Петросян 58 (Ер) 7,69; Р. Эммиан 65 (Лжк) 7,62. Тройной. А. Роганян 59 (Л) 16,16; В. Исаев 59 (Л) 15,80.

ЖЕНЩИНЫ

100 м. Е. Кельчевская 56 (Л) 11,3 (в заб. 11,2); Е. Виноградова 64 (Нс) 11,3; Е. Малахова 61 (М. о) 11,5. 200 м. Т. Паникоровских 59 (Л) 23,6; О. Золотарева 61 (Ирк) 23,8; Л. Крылова 55 (Омск) 23,9. 400 м. М. Пономарева 62 (Л) 53,0; А. Лупиан 61 (Ирк) 54,0; Н. Тарабарина 56 (Л) 54,0. 100 м с/б. С. Гусарова 58 (А-А) 12,9; В. Комисова 58 (Л) 13,0; Е. Соколова 61 (Л) 13,1. 400 м с/б. М. Степанова-Макеева 50 (Л) 57,0; Н. Деринг 58 (Л) 57,8; О. Вейкшина 59 (Л) 58,2. Высота. М. Серкова 61 (М) 1,86; Е. Дугинец 59 (Л) 1,80; И. Кириосова 62 (М) 1,80. Длина. Н. Поздня 58 (Кб) 6,54; Т. Турулина 58 (Хб) 6,51; Л. Золотая 52 (Л) 6,41.

КУБОК СССР ПО ХОДЬБЕ

17 мая 1983 г. г. Черкассы

МУЖЧИНЫ

Ходьба 20 км. Н. Винниченко 58 (Х, Д) 1:25.03,4; А. Перлов 61 (Нс, Д) 1:25.13,0; В. Мостовик 63 (Кш, Д) 1:25.24,0; В. Смирнов 57 (Пеназ, Т) 1:25.40,0; Р. Шнигмачус 60 (Кн, Т) 1:25.44,0; М. Аюпьян 54 (Сочи, С) 1:25.46,0; Н. Ваширицев 51 (Узб, Т) 1:26.53,0; В. Мякотных 52 (Нс, Д) 1:27.02,0. Ходьба 30 км. В. Семенов 49 (Чаб, Д) 2:14.55,0; А. Старченко 51 (Томск) 2:14.55,0; Н. Фролов 55 (Саранск, У) 2:15.49,6; П. Попенчук 54 (Гродно, ВС) 2:19.03,0; В. Фурсов 54 (Л, В) 2:19.11,0; М. Семьянинов 57 (М, Т) 2:19.12,0; В. Чернов 50 (Житомир, С) 2:19.18,0; В. Емельянов 59 (Чаб, Д) 2:19.23,0.

ЖЕНЩИНЫ

Ходьба 5 км. Р. Ундерова 55 (Чаб, С) 22.35,0; В. Осинова 57 (Нс, Д) 23.01,0; Р. Сняжана 54 (Сумы, С) 23.04,0; М. Шупило 58 (Мн, Л) 23.13,0; В. Андрейчик 58 (Мн, Л) 23.15,0; Р. Балконская 62 (ВССР, С) 23.19,0; О. Криштоп 57 (Нс, Д) 23.35,0; З. Ваурдинова 54 (Чел, Т) 23.38,0; О. Массел 55 (Семипалатинск, Б) 23.39,0; Т. Кобзарь 54 (Тирасп. Мл) 23.40,0; Н. Ярошенко 63 (Симф, Б) 23.46,0; О. Яруткина 60 (Чаб, В) 23.49,0.

Командные результаты. I группа. РСФСР-I — 160 очков; УССР-I — 105; ВССР — 66; Ленинград — 61; Москва — 52; II группа. РСФСР-II — 61; Литва — 26; Узбекистан — 22.

КУБОК ЛЕСЕЛИДЗЕ ПО МЕТАНИЯМ

21 мая 1983 г. пос. Леселидзе

МУЖЧИНЫ

Ядро. С. Гаврюшин 59 (М, ТР) 20,97; Я. Воарс 56 (Рг, У) 20,90; Е. Миронов 48 (Л, В) 20,90; А. Дронка 61 (Рг, Д) 19,10; О. Золотухин 64 (Х, Д) 18,83; М. Петров 65 (М. о, Д) 18,16. Диск. И. Дуглинец 56 (Од, Д) 64,28; В. Зинченко 59 (Зп, Т) 64,16; Г. Колноотченко 59 (Мн, Д) 63,92; Д. Ковцуи 55 (К, ТР) 63,64; С. Лукашак 58 (Мн, Д) 62,12; В. Мурашов 64 (Вл, Д) 55,68. Молот. Ю. Седых 55 (К, ВС) 80,26; А. Чюжас 56 (Мн, ВС) 79,70; Ю. Тарасюк 57 (Мн, ВС) 79,54; И. Никулин 60 (Л, ВС) 79,22; Ю. Тамм 57 (К, ВС) 79,18; А. Ефимов 56 (Л, ВС) 79,08; Ю. Пастухов 62 (Днепр) 77,56; И. Кучеренко 60 (Таганрог, Т) 75,82; В. Вилуджик 61 (Клайпеда, Т) 74,94; В. Дубинин 63 (Астрахань, С) 73,14. Копье. К. Пуусте 55 (Тал, Кл) 91,00; Д. Кула 59 (Вентпилс, Дг) 87,48; Я. Зирник 47 (Рг, У) 84,62; А. Макаров 50 (М. о, Д) 82,80; С. Гаврась 57 (Х, С) 81,62; В. Ершов 49 (Зп, Т) 81,40; В. Евсюков 56 (М. о, Д) 81,06.

ЖЕНЩИНЫ

Ядро. А. Абашидзе 57 (Од, Д) 19,52; Н. Самсонова 51 (М, ВС) 19,00; Д. Вимбайте 62 (Вл, Д) 18,38; В. Федюшина 65 (М, ТР) 17,28. Диск. Г. Савинкова 53 (М. о, Д) 73,26 рекорд мира (68,42-65, 26-71,50 рекорд СССР-68,82-0-73,26); Л. Лесовая 56 (А-А, ТР) 65,42; Л. Уракова 55 (Волг, Т) 63,74; В. Корсак 55 (Од, Д) 63,44; Э. Зверева 60 (Краснодар, Д) 63,36; Л. Платонова 65 (Тирасп, ТР) 59,76; Т. Вережная 56 (М, ВС) 59,40; Л. Михальченко 63 (Х, Д) 59,02. Копье. З. Гаврилина 60 (Дн, Т) 62,48; С. Кияндзегубна 59 (Тб, В) 59,96; Г. Некрошайте 61 (Кн, Т) 59,60; Г. Кондрина 53 (Ферг, В) 58,90; Г. Исаева 53 (Владив, Д) 58,42; С. Лейшкялне 58 (Рг, ТР) 58,30; Н. Гнутова 56 (К, Т) 57,70; Л. Влодниеке 59 (Рг, Д) 55,46; Г. Ермолаева 62 (Чел, В) 55,30.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

«Правда» — Телевизия —
Словнафт»

3—4 июня Братислава
Стадион «Интернациональ»

МУЖЧИНЫ

100 м. 1. Л. Пеналвер (Куба) — 10,46; 2. И. Наги (Венгрия) — 10,50; 3. О. Лара (Куба) — 10,57. 200 м. 1. Л. Пеналвер (Куба) — 20,79; 2. Я. Томко (ЧССР) — 20,96; 3. И. Надь (Венгрия) — 20,99. 400 м. 1. М. Конов (ГДР) — 46,51; 2. У. Вауэр (ГДР) — 46,73; 3. Г. Менцер (Венгрия) — 47,15. 4×100 м. 1. Венгрия — 39,28; 2. Куба — 40,06; 3. ЧССР — 40,30. 800 м. 1. В. Ннанг (Синегал) — 1,47,38. 2. Р. Олссон (Швеция) — 1,47,87. 3. Д. Маловец (ЧССР) — 1,48,10; 1500 м. 1. Я. Кубишта (ЧССР) — 3,38,47; 2. К. Кабрал (Португалия) — 3,40,21; 3. Л. Тот (Венгрия) — 3,40,70. 5000 м. 1. Ж. Кампуш (Португалия) —

13,55,32; 2. Д. Сандер (ГДР) — 13,55,56; 3. П. Клинеш (ЧССР) — 13,55,81. 10 000 м. 1. М. Кедир — 28,13,34; В. Дебеле — (оба — Эфиопия) — 28,15,59; 3. Б. Рахоуи (Алжир) — 28,34,79. 110 м с/б. 1. Т. Мункельт — 13,55; 2. А. Ошкенат — 13,68; 3. Х. Полад (все — ГДР) — 13,69. 400 м с/б. 1. Ф. Век (ГДР) — 49,71. Ф. Мейер (Швейцария) — 50,11. 8. М. Конов (ГДР) — 50,21. 3000 м с/н. 1. Х. Мельцер — 8,35,61; 2. Н. Вротцман (оба — ГДР) — 8,37,05. 3. Г. Марко (Венгрия) — 8,39,43. Высота 1. Х. Сеителес (Куба) — 2,32; 2. В. Середа (СССР) — 2,29; 3. И. Храбал (ЧССР) — 2,20. Длина 1. З. Ханачек (ЧССР) — 7,72; 2. М. Кох (ГДР) — 7,72; 3. Я. Лейтнер (ЧССР) — 7,67. Тройной. 1. В. Маженец — 17,21; 2. Я. Чад — 16,79; 3. Я. Прыжчак (все — ЧССР) — 16,73. Шест. 1. В. Поляков (СССР) — 5,50; Д. Весп (ГДР) — 5,30; 3. Э. Мако (Венгрия) — 5,20. Ядро. 1. Р. Мачура (ЧССР) — 21,18; 2. У. Вейер — 20,90; 3. П. Блок (оба — ГДР) — 20,85. Диск. 1. Л. Делис — 69,26; 2. К. Мартинес (оба — Куба) — 68,76. 3. И. Бугар (ЧССР) — 66,42. Копье. 1. Д. Михель (ГДР) — 96,08. 2. П. Ольсен (Норвегия) — 84,80; 3. Р. Паттерсон (Куба) — 81,22.

ЖЕНЩИНЫ

100 м. 1. М. Гёр — 11,09; 2. С. Гладиш (оба — ГДР) — 11,87; 3. Я. Краохилова (ЧССР) — 11,87. 200 м. 1. М. Кох — 23,13; 2. Б. Воккель (оба — ГДР) — 22,54; 3. Т. Коцебцова (ЧССР) — 22,61. 400 м. 1. Р. Вуш — 50,73; 2. К. Симон — 51,32; 3. К. Латаи (все — ГДР) — 51,60. 4×100 м. 1. ГДР — 42,94; 2. ЧССР-1 — 44,46; 3. ЧССР-2 — 45,85. 800 м. 1. М. Матейчикова (ЧССР) — 2,00,53; 2. Ж. Маккейб (Швеция) — 2,02,69; 3. И. Клейникова (ЧССР) — 2,02,98. 3000 м. 1. А. Камати (Венгрия) — 9,28,63; 2. Л. Меличрова (ЧССР) — 9,34,50; 3. Ким Цун-Ха (КНДР) — 9,40,69. 100 м с/б. 1. В. Ян — 12,71; 2. В. Кнабе — 12,91; 3. К. Рифшталь (все — ГДР) — 12,98. 400 м с/б. 1. П. Пфафф — 56,47; 2. В. Уйбель (оба — ГДР) — 57,36; 3. Ж. Герулли (Италия) — 57,42. Высота. 1. Т. Выкова (СССР) — 1,93; 2. И. Оббова — 1,88; 3. И. Гержова — (оба — ЧССР) — 1,85. Длина. 1. Х. Дауте (ГДР) — 7,14; 2. С. Зорина (СССР) — 6,68; 3. Е. Муркова (ЧССР) — 6,62. Ядро. 1. Х. Фибингерова (ЧССР) — 20,88; 2. Л. Шмуль — 20,79; 3. К. Шульц (оба — ГДР) — 19,87. Диск. 1. М. Опци — 69,34; 2. Г. Вейер (оба — ГДР) — 67,58; 3. З. Силава (ЧССР) — 64,94. Копье. 1. М. Вилла (Куба) — 68,76; 2. Ф. Квинтевалла (Италия) — 64,22; 3. У. Хоммола (ГДР) — 62,44.

МАТЧ СССР — ФРГ ПО МНОГОВОРЬЮ

4—5 июня 1983 г. Киев.
Республиканский стадион

МУЖЧИНЫ

Десятиборье. И. Соболевский 8237 очков (11,06-7,56-14,97-2,00-48,80-15,90-46,76-4,50-71,30-4. 27,04). Е. Овсянников 7905 (11,34-7,17-13,83-2,03-50,14-15,50-42,56-4,80-60,54-4,26,17); С. Рейнтак 7580 (11,65-6,93-12,31-1,94-51,66-15,10-

40,04-5,10-60,30-4,27,55); К. Х. Фиктиер (ФРГ) 7180 (11,69-6,76-13,27-1,94-53,31-16,29-41,60-4,40-56,20-4,35,93); М. Хесс (ФРГ) 7049 (11,35-6,97-12,03-2,09-50,12-15,82-33,18-3,60-43,36-4,24,55); Р. Шмидт (ФРГ) 6071 (11,45-7,20-11,67-1,88-50,66-15,92-38,28-сошел); М. Рюклес (ФРГ) 3460 (11,91-6,67-13,36-1,88-53,18-сошел); М. Романюк 3880 (11,36-7,06-14,25-1,91-49,95-сошел); в/к. И. Хорин 7908 (11,26-7,37-13,91-2,00-49,37-14,85-43,80-4,30-59,32-4,28,75); В. Крючков 7876 (11,43-6,99-13,78-2,09-49,01-15,21-42,08-4,50-53,32-4,14,95); А. Лях 7817 (11,46-7,30-13,80-2,00-50,31-15,28-43,86-4,80-56,60-4,32,33).
Счет матча мужских команд СССР — ФРГ 23722:19300.

ЖЕНЩИНЫ

Семиборье. С. Филатьева 6090 (13,96-1,80-12,30-24,74-6,32-37,92-2,13,69); О. Абрамова 5756 (14,03-1,68-13,48-25,49-5,64-40,28-21,48); Н. Ещенкова 5687 (14,66-1,77-12,01-26,23-5,80-35,26-2,12,95); К. Эккль (ФРГ) 5657 (14,46-1,68-12,81-25,88-5,83-41,26-2,24,25); С. Марквард (ФРГ) 5554 (14,61-1,68-12,22-25,61-5,93-32,76-2,20,54); В. Марушак 5527 (14,43-1,71-9,62-25,54-5,92-33,76-2,15,16); М. Кляйн (ФРГ) 5402 (14,82-1,68-10,95-26,05-5,52-34,22-2,16,25); К. Мюлемайер (ФРГ) 5342 (14,65-1,60-13,56-26,45-5,45-40,32-2,34,01); в/к. В. Юрченко 6009 (13,86-1,68-14,60-24,79-5,62-44,54-2,17,88); С. Ившина 5930 (14,27-1,71-12,82-25,88-6,32-38,80-2,12,46); Е. Татаренко 5744 (13,98-1,68-12,25-24,68-5,91-26,22-09,12). Счет матча женских команд СССР — ФРГ 17533:16613.

МЕМОРИАЛ БРАТЪВ ЗНАМЕНСКИХ

10—11 июня 1983 г. Москва.
Центральный стадион имени
В. И. Ленина

МУЖЧИНЫ

100 м. В. Муравьев 59 (А-А, ВС) 10,36; Л. Пенальвер (Куба) 10,49; П. Воробьев 58 (Тш, ВС) 10,53; В. Хрицук 58 (Омск) 10,56; М. Залуцкий 57 (Ирк, У) 10,57; Г. Мурашов 60 (Рг, Т) 10,58; А. Евгеньев 62 (Л, Д) 10,59; А. Шляпников 58 (М, Д) 10,61. 200 м. Л. Пенальвер (Куба) 21,12; А. Литвинов 59 (М. о, Д) 21,18; Ю. Науменко 57 (Л, ВС) 21,16; И. Вабенко 56 (Р/Д, ВС) 21,16; В. Табаков 62 (Самарканд, В) 21,24; С. Кончиц 62 (Гом, Д) 21,25; С. Соколов 60 (К, Д) 21,34; В. Шершень 61 (Л, Л) 21,43. 400 м. А. Троцкий 60 (Мн, ВС) 46,29; Н. Чернецкий 59 (М, ВС) 46,62; В. Прошин 59 (Саратов) 47,21. 800 м. В. Калынин 60 (Пеназ, В) 1,46,10; К. Русских 62 (М, ВС) 1,46,29; Л. Максудов 61 (Омск, Т и Од, ВС) 1,46,64; А. Литвинов 59 (Л, ВС) 1,46,85; Н. Киров 57 (Гом, ВС) 1,46,98; Ф. Вахитов 60 (Чел, ТР) 1,46,98; С. Горшков 57 (УССР, С) 1,47,39; Н. Широков 55 (Магн, Т) 1,49,19. 1500 м. П. Яковлев 58 (У-У, ВС) 3,39,10; В. Абрамов 56 (М. о, Д) 3,39,52; А. Костецкий 60 (У-У, ТР) 3,40,74; В. Калынин 58 (Крг, В) 3,41,37; С. Кривичкий 59 (Гом, Л) 3,42,43; В. Малоземлин 56 (Тол, Д) 3,42,79; А. Лысенко 56 (К. о, Д) 3,44,42; И. Богомазов 60 (Л, С) 3,44,42. 3000 м. Г. Фишман 59 (Мн, ВС) 7,58,21; В. Тищенко 57 (К, ВС) 7,58,22; Р. Алтыгужин 56 (Чел, Т) 8,00,35; С. Седов 58 (Нс) 8,00,68; И. Коновалов 59 (Ирк,