Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 374-379.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 374-379.

Научная статья
УДК 796.42-053.6
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_374

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС НА ОСНОВЕ СИЛОВОЙ И СКОРОСТНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-БЕГУНОВ






Оксана Геннадьевна Ковальчук [1], Талгат Абаевич Сагиев [2],
Лидия Геннадьевна Костикова [3], Светлана Владимировна Дешёвых [4]

Омский государственный технический университет [1, 3, 4]
Омск, Россия
Евразийский национальный университет имени Л. Н. Гумилёва
Астана, Казахстан [2]

[1] Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
тел.: +7(381)2653-647, e-mail: oksanakovalcnuk@yandex.ru
ORCID 0000-0002-8879-0275
[2] Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта
тел.: +7(951)400-08-16, e-mail: n222omsktalgat@yandex.ru
ORCID 0000-0002-5387-7573
[3]Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
тел.: +7(381)2653-647, e-mail: lida-krylova@yandex.ru
ORCID 0000-1234-5678-9101
[4] Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
тел.: +7(381)2653-647, e-mail: deshevykh1970@mail.ru
ORCID 0009-0007-7390-6048

Аннотация. В данной статье освещается проблема тренировочного процесса в беговых видах лёгкой атлетики юных спортсменов на основе силовой и скоростной направленности. В авторской блочной технологии подготовки легкоатлетов представлено содержание микроциклов силовой и скоростной направленности формирующих мезоцикловых блоков. В микроциклах силового и скоростного характера основной части занятий при подготовке легкоатлетов бегунов на тренировочном этапе изложен объем, интенсивность, механизм энергообеспечения. При использовании двухцикловой подготовки юных бегунов изменяется регулирование физической нагрузки (количество повторений одного и того же упражнения; изменение суммарного количества физических упражнений; варьирование величины внешних отягощений; продолжительность работы и отдыха; характер мышечного сокращения). Целью исследования явилось определение эффективности тренировочного процесса на основе блочной технологии, включающей микроциклы различной направленности формирующего мезоциклового блока. Разработанные специальные микроциклы с преимущественной направленностью в сочетании с микроциклами втягивающего и восстановительного характеров формирующих мезоцикловых блоков были апробированы в тренировочный процесс юных бегунов.

Ключевые слова: юные бегуны, формирующий мезоцикловой блок, преимущественная направленность, сила, скорость, лёгкая атлетика.

Для цитирования: Тренировочный процесс на основе силовой и скоростной направленности юных легкоатлетов бегунов / *О. Г. Ковальчук, Т. А. Сагиев, Л. Г. Костикова* // Культура физическая и здоровье. 2026. № 2. С. 374-379. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_374.

© Ковальчук О.Г., Сагиев Т.А.,
Костикова Л.Г., Дешёвых С.В., 2026

Введение

Достижение спортивных результатов в легкой атлетике связано с целенаправленной физической подготовкой, где развитию мышечной силы и скорости уделяется особое внимание. В настоящее время управление тренировочным процессом, связанным с повышением уровня силовых и скоростных качеств, имеет различные подходы. Специалисты считают целесообразным в системе подготовки юных легкоатлетов использование средств скоростно-силовой направленности [2].

Уровень спортивных результатов в легкой атлетике нуждается в постоянном совершенствовании подготовки бегунов. На тренировочном этапе подготовки необходимо повысить уровень созданной базы начального этапа, обеспечить дальнейшее совершенствование функциональных возможностей организма, развитие мышечной силы, повышение уровня быстроты движений. Важно учитывать контроль скорости, не проводить тренировочную деятельность с предельной интенсивностью, чтобы не нарушить развитие физических качеств в юном возрасте, учитывать последовательность применения нагрузок силовой и скоростной направленности, не нарушать принцип их постепенного возрастания, что обеспечит в дальнейшем рост спортивных результатов. Важно контролировать в тренировочном процессе количественные показатели объема тренировочных средств силового и скоростного направления [9].

В юном возрасте легкоатлетов наблюдается развитие быстроты реакции, силовых показателей, что делает это время значимым для закладки основ успешной специализации в легкой атлетике. Исследования показывают, что недостаточное внимание к развитию силовых и скоростных качеств в начале этапа тренировочного процесса может привезти к ограничению спортивных достижений [10].

Спортивные результаты в беговых видах легкой атлетики определяются уровнем развития скоростно-силовой подготовленности. Тренировочный процесс выстраивается с учетом соотношения общей и специальной физической подготовки на протяжении годичного цикла и его отдельных этапах [5].

На занятиях беговыми видами прослеживается зависимость спортивного результата от скоростно-силовой подготовки [8,6].

Ростом спортивных результатов является интенсификация тренировочного процесса, что заставляет искать новые эффективные тренировочные средства. В основе подготовки бегунов лежит применение различных упражнений силового и скоростного характеров. Необходимо учитывать возрастной аспект и выбирать соответствующую методику для тренировочного этапа подготовки [1].

В юношеском возрасте необходимо знать особенности силовых качеств при занятиях легкой атлетикой. Мышечная сила считается одной из важных для физической деятельности качеств, которая развивается в условиях различных видов, повторяемых регулярно, мышечных нагрузок [4].

Уровень силы обеспечивается более совершенной нервно-мышечной регуляцией. Этот фактор действует в течение долгого времени, и определяет медленную потерю уровня проявления силы. Главное место в легкой атлетике отводится и развитию скоростных способностей, поэтому необходимо совершенствовать систему подготовки юных легкоатлетов в этом направлении [3].

На тренировочном этапе юных легкоатлетов необходимо уделять внимание соразмерному развитию двигательных способностей, количественной и качественной нагрузке для дальнейшей эффективной соревновательной деятельности во взрослом спорте [7].

Задача исследования – определить эффективность применения в тренировочном процессе микроциклов силовой и скоростной преимущественной направленности формирующего мезоциклового блока.

Методы и организация исследования. На протяжении всего педагогического эксперимента анализировалась научно-методическая литература. Использовались статистические методы, метод анализа. Исследование состоялось на базе легкоатлетического манежа «Сибирский нефтяник» в течение 2024-2025 года с юными легкоатлетами тренировочной группы второго года обучения в количестве 30 человек, имеющих спортивную квалификацию 2-го,1-го разрядов.

Результаты

Конструирование занятий юных легкоатлетов тренировочного этапа в нашей методике заключается в двухцикловой годичной подготовке. Процесс последовательной смены трех (подготовительного, формирующего, реализационного) мезоцикловых блоков явился основой построения полугодового цикла, повторяющегося в течение тренировочного года два раза. Применение в обоих формирующих мезоцикловых блоках специальных тренировочных занятий, используя нагрузки силовой и скоростной направленности, и заключается экспериментальная методика развития силовых и скоростных качеств у юных легкоатлетов.

В эксперименте реализованы пути блочной периодизации: - периоды мезоцикловых блоков складывались исходя из продолжительности остаточных тренировочных эффектов, что составляло 1-2 месяца; - нагрузки силовой и скоростной направленности формирующих мезоцикловых блоков подлежали разграничению; - строго устанавливались восстановительные микроциклы.

Аэробные способности, сохраняются в течение многих недель (около 5-ти недель) на достаточном уровне. В связи с этим в методике развития силовых и скоростных качеств была определена длительность тренировочных занятий на силу формирующего мезоциклового блока. В результате остаточного тренировочного эффекта на развитие аэробной выносливости, тренировочные занятия на силу формирующего мезоциклового блока проходили на фоне «достаточного» уровня развития выносливости в течение 5-ти недель.

В связи с тем, что тренировочные занятия на развитие силы (ее развитию в формирующем мезоцикловом блоке посвящено 3 недели) вызывают относительно долгие остаточные явления (около 35-ти дней), была определена длительность микроциклов скоростной направленности (3 недели).

В каждом тренировочном полугодии микроцикл силовой направленности формирующего мезоциклового блока всегда выходил на первый план (3 недели), способствовал развитию силы мышц применительно к избранному виду спорта, причем, нагрузка снижалась на двух последних тренировочных занятиях (табл. 1).

Таблица 1 – Микроциклы силовой направленности формирующих мезоцикловых блоков

МКЦ	Дни МКЦ	Содержание работы силового характера основной части тренировочного занятия / Интенсивность (механизм энергообеспечения)	
		I полугодие	II полугодие
1	1	0,6 т Выполняется 2 серии по 6-7 упражнений с небольшим отягощением (3-5 кг) в быстром темпе. Продолжительность 30 сек. (10 повторений), отдых 30 сек., между сериями до 3 мин. / 70-80%	0,8 т Выполняется 2 серии по 7-8 упражнений с небольшим отягощением (3-5 кг) в быстром темпе. Продолжительность 30 сек. (10 повторений), отдых 30 сек., между сериями до 3 мин. / 70-80%
	2	0,4 т Выполняется 2 серии по 4-5 упражнений с небольшим отягощением (3-5 кг) в быстром темпе. Продолжительность 30 сек. (10 повторений), отдых 30 сек., между сериями до 3 мин. / 70-80%	0,6 т Выполняется 2 серии по 5-6 упражнений с небольшим отягощением (3-5 кг) в быстром темпе. Продолжительность 30 сек. (10 повторений), отдых 30 сек., между сериями до 3 мин. / 70-80%
2	3	0,6 т Выполняется 2 серии по 6-7 упражнений с небольшим отягощением (3-5 кг) в быстром темпе. Продолжительность 30 сек. (10 повторений), отдых 30 сек., между сериями до 3 мин. / 70-80%	0,8 т Выполняется 2 серии по 7-8 упражнений с небольшим отягощением (3-5 кг) в быстром темпе. Продолжительность 30 сек. (10 повторений), отдых 30 сек., между сериями до 3 мин. / 70-80%
	4	0,4 т Выполняется 2 серии по 4-5 упражнений с небольшим отягощением (3-5 кг) в быстром темпе. Продолжительность 30 сек. (10 повторений), отдых 30 сек., между сериями до 3 мин. / 70-80%	0,6 т Выполняется 2 серии по 5-6 упражнений с небольшим отягощением (3-5 кг) в быстром темпе. Продолжительность 30 сек. (10 повторений), отдых 30 сек., между сериями до 3 мин. / 70-80%
3	5	0,1 т Выполняется 2 серии по 2 упражнения с небольшим отягощением (3-5 кг) в быстром темпе. Продолжительность 30 сек. (10 повторений), отдых 30 сек., между сериями до 3 мин. / 70-80%	0,3 т Выполняется 2 серии по 5-6 упражнений с небольшим отягощением (3-5 кг) в быстром темпе. Продолжительность 30 сек. (10 повторений), отдых 30 сек., между сериями до 3 мин. / 70-80%
	6	0,1 т Выполняется 2 серии по 2 упражнений с небольшим отягощением (3-5 кг) в быстром темпе. Продолжительность 30 сек. (10 повторений), отдых 30 сек., между сериями до 3 мин. / 70-80%	0,3 т Выполняется 2 серии по 5-6 упражнений с небольшим отягощением (3-5 кг) в быстром темпе. Продолжительность 30 сек. (10 повторений), отдых 30 сек., между сериями до 3 мин. / 70-80%

Развивая силу при помощи анаэробных процессов, то есть без воздействия кислорода, использовался интервальный метод, интенсивность в зоне максимальной и субмаксимальной мощности достигала высоких значений.

Можно отметить незначительное повышение объема во втором полугодии, причем объем нагрузки снижался на двух последних тренировочных занятиях в каждом полугодии. По закону физиологии, чтобы тренировать гликолитические мышечные волокна, их надо включить в работу. Отсюда вытекают требования к интенсивности работы, она должна быть в районе 80% от максимума. При такой нагрузке в работу включаются практически все двигательные единицы.

После выполнения тренировочной работы в микроциклах силовой направленности формирующих мезоцикловых блоков в каждом полугодии предлагалась в течение трех недель работа скоростной направленности, которая выполнялась благодаря остаточным силовым эффектам (табл. 2).

Таблица 2 – Микроциклы скоростной направленности формирующих мезоцикловых блоков

МКЦ	Дни МКЦ	Содержание работы скоростного характера основной части тренировочного занятия / Интенсивность (механизм энергообеспечения)	
		I полугодие	II полугодие
1	1	0,12 км Бег 4х30м через 3 мин. / 90-100%	0,15 км Бег 5х30м через 1,5 мин. / 90-100%
	2	0,12 км Бег 2х60м через 3 мин. / 90-100%	0,18 км Бег 3х60м через 1,5 мин. / 90-100%
2	3	0,18 км Бег 3х60м через 3 мин. / 90-100%	0,24 км Бег 4х60м через 1,5 мин. / 90-100%
	4	0,20 км Бег 4х50м через 3 мин. / 90-100%	0,25 км Бег 5х50м через 1,5 мин. / 90-100%
3	5	0,12 км Бег 2х60м через 3 мин. / 90-100%	0,18 км Бег 3х60м через 1,5 мин. / 90-100%

Тренировочные занятия включали серийные отрезки от двух до пяти повторений с высокой скоростью повторным методом, их продолжительность составляла 5-12 секунд, каждая серия начиналась после полного восстановления. К основной беговой работе анаэробной направленности подключалась работа специальной силовой подготовки.

Можно отметить незначительное повышение объема скоростной работы во втором полугодии. Заканчивался формирующий мезоцикловой блок каждого из полугодий работой скоростного характера, чтобы на фоне остаточных эффектов подойти к реализационному мезоцикловому блоку (Issurin and Lustig, 2003).

В тренировочный процесс формирующиих мезоцикловых блоков каждого полугодия встраивался восстановительный микроцикл. Для восстановительной тренировочной нагрузки характерно аэробное энергообеспечение и низкая интенсивность (ЧСС 100-120 уд./мин.; ЧСС 120-140 уд./мин.), Janssen, 2001, (А. П.

Ландырь, Е. Е. Ачкасов, 2011). Используется переменный метод (О. С. Куприна, С. Ю. Махов, 2017).

В результате проведенного нами исследования можно отметить повышение (от полугодия к полугодию) результатов в беговых видах легкой атлетике на тренировочном этапе. Это связано с рациональной последовательностью и продолжительностью применения нагрузок силовой и скоростной направленности в макроциклах тренировочных занятий юных легкоатлетов в представленной методике (табл. 3).

Таблица 3 – Динамика показателей результатов юных легкоатлетов в течение тренировочного этапа подготовки

Исследуемые качества	Тесты (ед. измер.)	Периоды исследования		Темпы прироста I/II
		I полугодие (n=30)	II полугодие (n=30)	
		$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$		
Скоростные	Бег 60 м, с	8,30±0,04	7,86±0,07	5,6*
Общая выносливость	Бег 3000 м, мин., с	13,46±0,12	13,21±0,16	2*

Примечание: * - различия темпов прироста статистически достоверны при $p \leq 0,05$

Анализируя результаты скоростных качеств в беге на 60 метров отмечается статистически достоверное улучшение показателя с 8,30±0,04 секунд до 7,86±0,07 секунд по окончании тренировочного года (темп прироста составил 5,6%).

По результатам бега на 3000 метров, характеризующего общую выносливость, отмечается, что на тренировочном этапе произошло достоверное улучшение показателей с 13,46,00±0,12 мин., с до 13.21,00±0,16 мин. (темп прироста составил 2%), что указывает на то, что развитие общей выносливости поддерживается в формирующем мезоцикловом блоке. Результат обусловлен оптимальным соотношением упражнений на развитие общей и силовой выносливости, что указывает на эффективность опосредованного влияния экспериментальной методики на увеличение показателей общей выносливости в течение подготовительного этапа.

Таким образом, подтверждается положительное влияние методики развития скоростно-силовых качеств у юных легкоатлетов на тренировочных занятиях легкой атлетикой на основе применения нагрузок силовой и скоростной направленности. Постепенно увеличивая нагрузку и адаптацию организма при подготовке юношей в беговых видах легкой атлетики, мы обеспечиваем эффективный способ организации тренировочного процесса.

Выводы

Проведенный нами анализ результатов в беговых видах легкой атлетики указывает на эффективность разработанной нами блочной технологии подготовки юных бегунов на тренировочном этапе, включающем микроциклы различной направленности формирующего мезоциклового блока. Такой подход будет способствовать целенаправленному совершенствованию, что приведет к повышению результатов в беговых видах легкой атлетики на тренировочном этапе подготовки.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Анпилогов, И. Е., Анпилогова, О. В. Эффективность применения средств локально-избирательного характера в скоростно-силовой подготовке спринтеров 15-17 лет в годичном цикле тренировки // Здоровье для всех. 2012. № 2. С. 28 – 32.

2. Артамонова, Т. В., Гаврилина, А. О., Нгуен, К. З., Епифанов, И. О. Особенности скоростно-силовой подготовки юных легкоатлетов в подготовительном периоде годичного цикла // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 36 – 40.

3. Дедловская, М. В., Подберезко, Н. А., Кузнецова, Е. Д., Гнездилов, М. А. Методика развития скоростных способностей у легкоатлетов 11-12 лет на этапе начальной подготовки // Современные наукоёмкие технологии. 2022. № 10 (1). С. 130 –135.

4. Доронцев, А. В., Карпов, В. Ю., Комаров, М. Н., Шевелева, А. Ю. Формирование силовых возможностей у разных категорий спортсменов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 6 (220). С. 100 – 104.

5. Дрожжин, К. О. Методика развития скоростно-силовых качеств на занятиях лёгкой атлетикой в условиях учреждения дополнительного образования в сборнике: инновационные технологии в физическом воспитании и спорте. Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 40-летиюфакультета физической культуры. Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого. 2017. С. 375 – 379.

6. Ковальчук, О. Г., Сагиев, Т. А., Костикова, Л. Г. Скоростно-силовая подготовка легкоатлетов бегунов на этапе начальной подготовки // Культура физическая и здоровье. 2025. № 1 (93). С. 292 – 296.

7. Мосина, Е. Б., Коновалов, В. Н. Планирование физической и технической подготовки легкоатлетов в годичном цикле на учебно-тренировочном этапе // Наука и спорт: современные тенденции. 2024. Т. 12. № 4 (48). С. 119 – 128.

8. Скотников, В. Ф., Соловьёв, В. Б. Скоростно-силовая подготовка как наиболее важный раздел специальной физической подготовки: от теории к практике // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 296 – 300.

9. Сысоева, З. С., Стешенко, В. В. Развитие быстроты у юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки // Наука - 2020. 2019. № 1 (26). С. 98 – 103.

10. Ямалутдинова, А. Э., Нечепуренко, К. А., Нечепуренко, А. В. Развитие скоростно-силовых способностей легкоатлетов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации с внедрением плиометрических упражнений // Атомная энергия спорта. Материалы научно-методического семинара, Смоленск, 2024. С. 337 – 342.

References

1. Anpilogov, I. E., Anpilogova, O. V. (2012) Efficiency of using locally selective means in speed-strength training of 15-17 year old sprinters in an annual training cycle, *Health for everyone.* (2), 28 – 32. (In Russian).

2. Artamonova, T. V., Gavrilina, A. O., Nguyen, K. Z., Epifanov, I. O. (2020) Features of speed-strength training of young track and field athletes in the preparatory period of the annual cycle. *Scientific Notes of P. F. Lesgaft University*. N 4 (182). P. 36–40. (In Russian).

3. Dedlovskaya, M. V., Podberezko, N. A., Kuznetsova, E. D., Gnezdilov, M. A. (2022). Methodology for developing speed abilities in 11-12 year old track and field athletes at the initial training stage. *Modern science-intensive technologies.* N 10 (1). P. 130–135. (In Russian).

4. Dorontsev, A. V., Karpov, V. Yu., Komarov, M. N., Sheveleva, A. Yu. (2023). Formation of strength capabilities in different categories of athletes. *Scientific Notes of P. F. Lesgaft University*. N 6 (220). P. 100–104. (In Russian).

5. Drozhin, K. O. (2017) Methodology for developing speed-strength qualities in track and field classes in the context of an institution of additional education in the collection // *innovative technologies in physical education and sports:* Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference with international participation dedicated to the 40th anniversary of the Faculty of Physical Education. Tula State Pedagogical University named after L. N. Tolstoy, 375–379. (In Russian).

6. Kovalchuk, O. G., Sagiev, T. A., Kostikova, L. G. (2025) Speed-strength training of track and field athletes at the initial training stage, *Physical Culture and Health*. N 1 (93). 292–296. (In Russian).

7. Mosina, E. B., Konovalov, V. N. (2024) Planning physical and technical training of track and field athletes in the annual cycle at the educational and training stage, *Science and Sport: Modern Trends*. Vol. 12. N 4 (48). P. 119–128. (In Russian).

8. Skotnikov, V. F., Soloviev, V. B. (2018) Speed-strength training as the most important section of special physical training: from theory to practice, *Scientific notes of P. F. Lesgaft University*. N 4 (158). P. 296 – 300. (In Russian).

9. Sysoeva, Z. S., Steshenko, V. V. (2019) Development of speed in young track and field athletes at the initial training stage, *Science - 2020*. N 1 (26). P. 98 – 103 (In Russian).

10. Yamalutdinova, A. E., Nechepurenko, K. A., Nechepurenko, A. V. (2024) Development of speed-strength abilities of track and field athletes aged 11-14 years at the stage of initial sports specialization with the introduction of plyometric exercises. *Atomic energy of sports*: Proceedings of the scientific and methodological seminar, Smolensk, 2024, 337-342. (In Russian).

Поступила в редакцию 11.02.2026
Подписана в печать 29.06.2026

Original article
UDC 796.42-053.6
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_374

TRAINING PROCESS BASED ON STRENGTH AND SPEED ORIENTATION FOR YOUNG TRACK AND FIELD RUNNERS

Oksana G. Kovalchuk [1], Talgat A. Sagiev [2], Lidiya G. Kostikova [3], Svetlana V. Deshevykh [4]

Omsk State Technical University [1, 3, 4]
Omsk, Russia
Eurasian National University named after L. N. Gumilyov [2]
Astana, Kazakhstan

[1] Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports
ph.: +7(381)2653-647, e-mail: oksanakovalcnuk@yandex.ru
ORCID 0000-0002-8879-0275
[2] PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports
ph.: +7(951)400-08-16, e-mail: n222omsktalgat@yandex.ru
ORCID 0000-0002-5387-7573
[3] Senior Lecturer at the Department of Physical Education and Sports
ph.: +7(381)2653-647, e-mail: lida-krylova@yandex.ru
ORCID 0000-1234-5678-9101
[4] Senior Lecturer at the Department of Physical Education and Sports
ph.: +7(381)2653-647, e-mail: deshevykh1970@mail.ru
ORCID 0009-0007-7390-6048

Abstract. This article addresses the issue of training young athletes in running events based on strength and speed. The author's block-based training technology for track and field athletes presents the content of strength- and speed-focused microcycles within the formative mesocycle blocks. In the microcycles of strength and speed character of the main part of the training sessions for track and field athletes at the training stage, the volume, intensity, and energy supply mechanism are described. When using two-cycle training for young runners, the regulation of physical load

changes (the number of repetitions of the same exercise; changing the total number of physical exercises; varying the size of external weights; the duration of work and rest; the nature of muscle contraction).

The aim of the study was to determine the effectiveness of the training process based on block technology, including microcycles of various directions of the formative mesocycle block. The developed special microcycles with a predominant focus in combination with microcycles of the drawing-in and restorative nature of the formative mesocycle blocks were tested in the training process of young runners.

Keywords: young runners, forming mesocycle block, primary focus, strength, speed, athletics.

Cite as: A Training Process Based on Strength and Speed Focus for Young Track and Field Athletes / *O. G. Kovalchuk, T. A. Sagiev, L. G. Kostikova [etc.]* // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 374-379. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_374.

Received 11.02.2026
Accepted 30.06.2026