



**Фізична освіта і спорт**

УДК 796.015.132:796.012.1

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.17508167>

**Рання спеціалізація у видах спорту в процесі багаторічного удосконалення  
спортсменів**

**Улан Аліна Миколаївна**

к. фіз. вих., доцент, доцент кафедри історії та теорії олімпійського спорту,  
Навчально-науковий олімпійський інститут Національного університету  
фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури 1, 03150, Київ, Україна

[aulan@uni-sport.edu.ua](mailto:aulan@uni-sport.edu.ua)

<https://orcid.org/0000-0002-5875-9656>

**Кос Руслан Сергійович**

доктор філософії, тренер з фізичної підготовки футбольної академії ФК  
«Шахтар» (Донецьк), вул. Лесі Українки 14, 08325, с. Щасливе, Бориспільський  
р-н, Київська обл., Україна

[fit.football.coach@gmail.com](mailto:fit.football.coach@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0003-1945-8217>

**Щербашин Яків Сергійович**

к. фіз. вих., доцент, доцент кафедри історії та теорії олімпійського спорту,  
Навчально-науковий олімпійський інститут Національного університету  
фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури 1, 03150, Київ, Україна

[shas8181@gmail.com](mailto:shas8181@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-9579-0022>



**Бугера Дмитро Олександрович**

тренер футбольної академії ФК «Шахтар» (Донецьк), аспірант кафедри історії та теорії олімпійського спорту, Навчально-науковий олімпійський інститут Національного університету фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури 1, 03150, Київ, Україна

[loko2002@ukr.net](mailto:loko2002@ukr.net)

<https://orcid.org/0009-0009-7184-7659>

**Прийнято: 17.10.2025 | Опубліковано: 01.11.2025**

**Анотація:** У статті розглянуто актуальну проблему раннього початку занять спортом і ранньої спеціалізації, що є однією з ключових тенденцій сучасного спорту вищих досягнень. **Метою дослідження** є аналіз тенденції до раннього початку занять та ранньої спеціалізації у різних видах спорту. **Завдання дослідження. Методи дослідження, використані у роботі,:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, метод синтезу та аналізу, аналіз парктичного досвіду. **Результати дослідження** свідчать, що за останні десятиліття тренувальні навантаження у спорті зросли більш ніж у 30 разів, що, у поєднанні з ранньою спеціалізацією, спричиняє зниження тривалості спортивної кар'єри, підвищення ризику травматизму, психоемоційного виснаження та втрати мотивації до занять з боку спортсменів. Водночас, наукові дані доводять, що ранній початок занять спортом не є негативним явищем за умови раціонального планування багаторічного процесу підготовки. Встановлено, що діти, які розпочали тренування у молодшому віці, мають кращі показники фізичного розвитку, інтелектуальної активності та соціальної адаптації, ніж їхні однолітки без спортивного досвіду у ранньому віці. Позитивний досвід залучення дітей до занять спортом у більш ранньому віці характерний для багатьох видів спорту



сьогодні як в Україні, так і за її межами. Проте невирішеною у більшості видів спорту залишається проблема, що полягає у відсутності обґрунтованих підходів до тренувань спортсменів у ранньому віці, дублюванні тренувальних програм дорослих спортсменів, що часто призводить до передчасної спеціалізації та, як наслідок, передчаного завершення спортивної кар'єри. Позитивним прикладом подолання цих недоліків є використання у різних видах спорту адаптованих програм, таких як «міні-теніс», «міні-баскетбол», «міні-волейбол», які враховують вікові особливості дітей. Подібні підходи сприяють поступовому формуванню рухових навичок, підтримують інтерес до занять і створюють сприятливі умови для подальшого спортивного зростання без ризику передчасної спеціалізації. **Висновки.** Важливо розмежовувати поняття «ранній початок занять спортом» і «рання спеціалізація». Рання спеціалізація, хоч і сприяє швидкому зростанню результатів, проте не гарантує високих досягнень і часто зумовлює фізичне та психоемоційне виснаження спортсменів. Натомість, ранній початок занять спортом за умови застосування диференційованого підходу і відповідності методик віковим особливостям спортсменів може бути ефективним підґрунтям формування спортивної майстерності у майбутньому. **Перспектива подальших досліджень** пов'язана з удосконаленням процесу спортивного відбору у ігрових видах спорту, визначенням критеріїв спортивної орієнтації та ігрової спеціалізації у футболі з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

**Ключові слова:** ранній початок занять, відбір та орієнтація, індивідуальні особливості, початківці, інтенсифікація, тренувальний процес, спортивні ігри, футбол, складнокоординаційні види.



## **Early specialization in sports in the process of athletes' long-term improvement**

### **Ulan Alina**

Ph.D., Associate Professor, Associate Professor of the Department of History and Theory of Olympic Sports, Educational and Scientific Olympic Institute of the National University of Ukraine on Physical Education and Sport,

1 Fizkultury St., 03150, Kyiv, Ukraine

[aulan@uni-sport.edu.ua](mailto:aulan@uni-sport.edu.ua)

<https://orcid.org/0000-0002-5875-9656>

### **Kos Ruslan**

Ph.D., Coach of the FC Shakhtar (Donetsk) Football Academy, 14 Lesi Ukrainky Street, 08325, Shchaslyve village, Boryspil district, Kyiv region, Ukraine

1 Fizkultury St., 03150, Kyiv, Ukraine

[fit.football.coach@gmail.com](mailto:fit.football.coach@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0003-1945-8217>

### **Shcherbashyn Yakiv**

Ph.D., Associate Professor, Associate Professor of the Department of History and Theory of Olympic Sports, Educational and Scientific Olympic Institute of the National University of Ukraine on Physical Education and Sport,

1 Fizkultury St., 03150, Kyiv, Ukraine

[shas8181@gmail.com](mailto:shas8181@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-9579-0022>

### **Buhera Dmytro**

Coach of the FC Shakhtar (Donetsk) Football Academy, Ph.D. student, Department of History and Theory of Olympic Sports, Educational and Scientific Olympic Institute of the National University of Ukraine on Physical Education and Sport,



1 Fizkultury St., 03150, Kyiv, Ukraine

[loko2002@ukr.net](mailto:loko2002@ukr.net)

<https://orcid.org/0009-0009-7184-7659>

**Abstract:** *The article discusses the topical issue of early initiation into sports and early specialization, which is one of the key trends in modern high-performance sports. The aim of the study is to analyze the trend toward early initiation and early specialization in various sports. Research methods used in the study: analysis and generalization of data from scientific and methodological literature and Internet sources, synthesis and analysis methods, analysis of practical experience. The results of the study show that over the past decades, training loads in sports have increased more than 30 times, which, combined with early specialization, leads to a decrease in the duration of sports careers, an increased risk of injury, psycho-emotional exhaustion, and loss of motivation to train on the part of athletes. At the same time, scientific data prove that early initiation into sports is not a negative phenomenon, provided that the long-term training process is planned rationally. It has been established that children who started training at a younger age have better indicators of physical development, intellectual activity, and social adaptation than their peers without early sports experience. The positive experience of involving children in sports at an earlier age is characteristic of many sports today, both in Ukraine and abroad. However, most sports still face the problem of a lack of sound approaches to training young athletes, with training programs for adult athletes often being duplicated, which often leads to premature specialization and, as a result, premature termination of athletic careers. A positive example of overcoming these shortcomings is the use of adapted programs in various sports, such as mini-tennis, mini-basketball, and mini-volleyball, which take into account the age characteristics of children. Such approaches contribute to the gradual formation of motor skills, maintain interest in training, and create favorable conditions for further athletic growth without the risk of*



*premature specialization. **Conclusions.** It is important to distinguish between the concepts of “early start in sports” and “early specialization.” Early specialization, although it contributes to rapid growth in results, does not guarantee high achievements and often leads to physical and psycho-emotional exhaustion of athletes. On the other hand, early start of sports activities, provided that a differentiated approach is used and the methods are appropriate for the age characteristics of athletes, can be an effective basis for the formation of sports skills in the future. **The prospect of further research** is related to improving the process of sports selection in team sports, determining the criteria for sports orientation and game specialization in soccer, taking into account the individual characteristics of athletes.*

***Keywords:** early start of training, selection and orientation, individual characteristics, beginners, intensification, training process, sports games, football, complex coordination sports.*

**Постановка проблеми.** Для дітей характерна підвищена рухова активність. Вона відіграє важливу роль у нормальному розвитку всіх органів і систем організму, сприяє підвищенню стійкості до несприятливих зовнішніх факторів, зміцнює імунітет і знижує рівень захворюваності. Кількість кроків, які дитина робить протягом доби, поступово збільшується з віком. У деяких випадках діти 6–7 років можуть проходити до 20–22 тисяч кроків на день. Однак, сучасний шкільний режим не забезпечує необхідного рівня рухової активності, а в дитячих садках і початковій школі ця потреба задовольняється лише на 30–50%. Тому завдання гармонійного фізичного розвитку та підготовленості в цьому віці більшою мірою вирішується на спортивних заняттях у позанавчальних закладах (ДЮСШ, спортивних клубах, спортивних секціях та ін.).

Серед нових тенденцій, що охоплюють сучасне суспільство, варто виділити поширення дошкільних спортивних клубів на комерційній основі,



відкриття додаткових груп секцій на базі позанавчальних спортивних закладів, які залучають до занять спортом дітей з раннього віку. Існуюча можливість занять з більш раннього віку переросла з комерційної системи до актуального питання підготовки спортсменів. Від так, важливим є пошук балансу між заняттям спортом, спрямованим на всебічний фізичний розвиток та створення підґрунтя для подальшого росту спортивної майстерності, та цілеспрямованим інтенсивним процесом виховання майбутнього чемпіона вже з початкових етапів підготовки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасний спорт з його рівнем результатів та світових рекордів вимагає від спортсменів демонстрації в тренувальному процесі та під час змагань результатів на рівні надможливостей. Серед сучасних тенденцій розвитку спорту науковці [10, 19, 21] та тренери відзначають його «омолодження»: початок занять у ранньому віці, зміщення у бік їх зменшення вікових зон демонстрації перших високих результатів та початку професійної кар'єри. Фахівці [3, 7] стверджують, що причиною цьому є рання спеціалізація спортсменів, характерна для багатьох видів спорту сьогодні. До проблеми спортивного відбору, організації підготовки у ранньому віці та ранньої спеціалізації у спорті зверталась велика кількість фахівців у спортивних іграх [12], тенісі [6, 15], єдинобрствах [18], складнокоординаційних видах спорту [5, 21] та футболі [2, 7, 13, 20, 19]. Разом з цим, дослідження останніх років [1, 3, 5, 9, 10] вказують на певну особливість і перевагу початку занять в більш ранньому віці, зокрема те, що таким чином розширюється перша стадія в системі багаторічного удосконалення спортсменів, що в свою чергу збільшує загальну тривалість підготовки і забезпечує розвиток необхідних якостей спортсмена. В роботах зазначається [8, 10], що Програми з видів спорту для дитячо-юнацьких спортивних шкіл потребують негайного оновлення з урахуванням сучасних тенденцій до омолодження, раннього початку занять та ранньої спеціалізації у видах спорту.



### **Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.**

Теоретичний аналіз проблеми раннього початку занять спортом та ранньої спеціалізації на матеріалі різних видів спорту дозволяє стверджувати, що завдяки ранньому початку занять за умови раціонально побудованого тренувального процесу, опираючись на індивідуальні характеристики спортсменів, у початківців та юнаків з'являється більше часу для освоєння елементарних рухових дій, можливість до більш якісного переходу на новий етап підготовки, а тренери, в свою чергу, мають змогу здійснювати якісний спортивний відбір найбільш талановитих та здібних спортсменів з подальшою орієнтацією їх спортивної підготовки. Однак, для багатьох тренерів у ряді видів спорту, ранній початок занять залишається передумовою до ранньої спеціалізації та, як наслідок, інтенсифікації спортивної підготовки, виходу спортсмена на пік своїх можливостей у більш ранньому віці та передчасного завершення ним спортивної кар'єри. Дане протиріччя визначає актуальність досліджень.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Метою дослідження є аналіз тенденції до раннього початку занять та ранньої спеціалізації у різних видах спорту. Завдання дослідження:

1. Систематизувати дані про особливості підготовки спортсменів у ранньому віці в різних видах спорту.
2. Дослідити та вирішити протиріччя, що склалося у сучасному спорті, між раннім початком заняття ним та ранньою спеціалізацією.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, метод синтезу та аналізу, аналіз парктичного досвіду.

Дослідження виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021 – 2025 рр. за темою «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у



сучасних умовах розвитку спорту» (державний реєстраційний номер 0121U108197).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** За даними науковців, тренувальні навантаження за останні 10 років зросли більш ніж в 30 разів [4]. 10-15 років тому велика кількість плавців успішно виступали на найвищому рівні протягом 5-10 років, в даний час мало кому вдається залишатися на рівні вищих досягнень довше 4-5 років, а розвиток спортивної кар'єри деяких світових та олімпійських чемпіонів часто завершується вже протягом року [14]. Зростаючі темпи досягнення високих результатів, що супроводжуються ранньою спеціалізацією спортсменів, ведуть до зменшення тривалості їх виступів на рівні спорту вищих досягнень. Фахівці [17, 23] зазначають, що рання спортивна спеціалізація може не тільки НЕ призвести до очікуваних спортивних досягнень, а й навпаки - знизити їх результат, негативно вплинути на зацікавленість спортсмена у заняттях та спричинити виникнення травм. Доктор медичних наук з Чикаго Неру Джаянті з співавторами в 2013 році продемонстрував [8], що рання спеціалізація в одному виді спорту підвищує ризик виникнення травм на 70%, а надлишкове навантаження, що виникає внаслідок ранньої спеціалізації, призводить до хронічної втоми і перенавантаження дитини, що може привести до затримки розвитку. Травматизм у дитячому віці є частою причиною відмови від продовження занять спортом через небажання чи медичні заборони зі сторони лікарів. Доктор медичних наук, відомий фахівець в галузі спортивної медицини Джон ДіФіорі з Каліфорнійського університету зі співавторами визначили, що 88% спортсменів першого дивізіону в США та Німеччині, які в переважачій своїй більшості в дитинстві займалися двома-трьома видами спорту (незначна кількість з них займалась лише одним видом з раннього дитинства), вдається досягти успіху на високому міжнародному рівні [8].

Аналіз підготовки спортсменів у видах спорту демонструє, що спортивний відбір здійснюється вже починаючи з дошкільного віку, тим самим стимулюючи



процес ранньої спеціалізації у виді спорту. Так, у складнокоординаційних видах вік початку занять спортом є найменшим: художня та спортивна гімнастика – 5 років, стрибки на батуті та стрибки у воду – 6 років, синхронне плавання – 7 років. Останнім часом дана тенденція прогресує: все частіше тренери набирають дітей до груп початкової підготовки на 1-2 роки раніше зазначеного у програмах з видів спорту [8]. Передумовою слугує поширена сьогодні практика занять на базі приватних клубів, що організовують підготовку дітей, починаючи з 2-3 років у ряді видів спорту. Через ранній початок занять спортом більшість спортсменів втрачають інтерес і припиняють заняття через пару років, навіть якщо мають певні успіхи [16, 22]. А у тих, хто продовжують займатися під тиском оточуючих (тренера, батьків і т.д.), спостерігається виникнення апатії, негативного ставлення до занять та спорту в цілому, зникнення мотивації.

Тенденція раннього початку занять спортом характерна для більшості складнокоординаційних видів спорту. Поширеним є заняття художньою гімнастикою в дошкільному віці, при чому фахівці визначають цей вік оптимальним. В художній гімнастиці існують різні програми для початківців, спрямовані на музично-рухову підготовку та розвиток фізичних якостей [21]. В спортивно-бальних танцях, як зазначають вчені, [11] у дошкільному віці створюються передумови для залучення дітей до занять з метою їх всебічного й гармонійного розвитку. Тренери-хореографи одноставно вважають, що перший етап навчання хореографії має починатися ще в дошкільному віці. Це пояснюється тим, що у цьому віці діти вже фізично готові до занять танцями, а дошкільний період є ключовим для розвитку психічних процесів: саме в цей час формується творча уява, що є основою для опанування акторської майстерності – невід'ємної складової хореографічної підготовки.

Зважаючи на те, що спортивна діяльність пов'язана з фізичними навантаженнями, а дошкільний вік є найбільш уразливим і небезпечним періодом в онтогенезі, заняття спортом у даному віці мають відповідати чітким



критеріям, дотриманням правил та рекомендацій, а заняття мають відбуватись з урахуванням вікових особливостей юних спортсменів [18]. Проте, часто методики, що використовуються для підготовки дітей дошкільного віку, мають вигляд спрощеної програми підготовки спортсменів більш старшого віку, доповненої ігровим методом, що мало враховує особливості контингенту даної вікової групи з урахуванням специфіки їх росту та розвитку. Проблема полягає ще й у тому, що значний відсоток дітей, які займаються у дошкільних спортивних закладах, відсіюються, досягаючи 7-річного віку. Причиною є, як правило, відсутність організованого спортивного відбору при переході до ДЮСШ на етап початкової підготовки, що виключає можливість урахування раннього початку занять спортом та вже здобутого певного рівня підготовленості та суттєва різниця у рівнях розвитку та підготовленості дітей. З цього приводу у своїх дослідженнях вчені [24, 25] дійшли висновку, що діти з досвідом занять спортом з раннього віку мають вищий рівень інтелекту, краще фізичне здоров'я та ліпше налагоджують соціальні відносини, ніж інші діти 7-9 років без такого досвіду. Проте, досі ранній початок занять спортом ототожнюється з інтенсифікацією спортивної підготовки, хоча досвід у підготовці футболістів таких країн як Німеччина, Аргентина, Бразилія, Англія, Румунія, Китай, США, Узбекистан, Словенія, Фінляндія [19] та інших вказує на можливість тривалої спортивної кар'єри спортсменів попри ранній початок занять при умові раціонального планування процесу багаторічної підготовки. Представник міжнародної академії футбольного клубу «Ювентус» у Південній Америці, Пол Вальдерама, закликає батьків віддавати дітей у футбольні школи у віці від 4-ох років. Такий ранній початок футбольної кар'єри, на думку фахівця, полегшить подальшу технічну підготовку, є виправданим з боку фізіологічного, психологічного та психомоторного розвитку дитини [10]. Отже, хибною є думка, що ранній початок занять спортом є ключовою причиною ранньої спеціалізації у спорті та ототожнення цих двох понять.



Зважаючи на темпи омолодження сучасного футболу [19, 20], тенденцію до раннього початку занять даним видом спорту та ризик ранньої спеціалізації, у футболі [10] був запропонований диференційований підхід до формування груп на етапі початкової підготовки у ДЮСШ та розроблений алгоритм спортивного відбору початківців у футболі з урахуванням раннього початку занять спортом. Особливістю алгоритму є диференціація дітей за рівнем підготовленості на основну та підготовчі групи для організації тренувального процесу спортсменів «у рівних умовах» та без психологічного тиску, надання можливості для спортивного зростання кожному бажаному спортсмену, ураховуючи темпи біологічного розвитку, рівень фізичної і технічної підготовленості.

Успішно сьогодні працює методика навчання тенісу «міні-теніс» для найменших спортсменів, розроблена Міжнародною федерацією тенісу. Вона передбачає навчання основам тенісу з використанням інвентарю та обладнання адаптованого до віку, рівня підготовленості та фізичних можливостей початківців. Програма «Play and Stay» Міжнародної федерації тенісу спрямована на оптимізацію тренувального процесу для дітей до 10 років (з використанням інвентарю, кортів, що відповідає віку дітей, та змін правил змагань відповідно до вікових особливостей) [6, 15]. Аналогічні програми функціонують у баскетболі (міні-баскетбол) та волейболі (міні-волейбол) [12].

**Висновки.** Аналіз наукових джерел свідчить, що останні десятиліття характеризуються суттєвим зростанням тренувальних навантажень та тенденцією до ранньої спортивної спеціалізації, яка нерідко призводить до перевантажень, травматизму, втрати інтересу до занять і скорочення тривалості спортивної кар'єри. Дослідження показують, що рання спеціалізація не завжди сприяє високим досягненням, а навпаки — може стати фактором передчасного завершення спортивної кар'єри.



Значна кількість робіт ототожнюють поняття ранньої спеціалізації та раннього початку занять спортом. Водночас, раннє залучення до занять спортом може бути корисним за умови дотримання принципів поступовості, диференційованого підходу та відповідності навантажень віковим особливостям спортсменів. Успішність багаторічної підготовки значною мірою залежить не від віку початку занять, а від раціонально побудованого процесу спортивного удосконалення, що враховує вікові, психофізіологічні, спадкові та інші особливості дітей. Позитивним прикладом раціональної побудови підготовки спортсменів з раннього віку є застосування сучасних підходів до організації підготовки та спортивного відбору, використання адаптованих навчальних програм, у тенісі, волейболі, баскетболі, що дозволяє уникнути передчасної спеціалізації, підтримати інтерес до занять, створити сприятливі умови для розвитку мотивації, технічних і фізичних навичок.

Перспективою подальших досліджень є аналіз та вивчення питання спортивної орієнтації та поглибленої спеціалізації у ігрових видах спорту, зокрема футболі, з урахуванням спадкових особливостей спортсменів; дослідження критеріїв для формування ігрової спеціалізації футболістів.

### Список використаних джерел

1. Бабачук Ю. М. Аналіз змісту сучасних програм, спрямованих на навчання дошкільників ігор з елементами спорту. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова* : зб. наук. праць / ред. В. О. Тимошенко. К., 2014. Вип. 3. С. 44–48.
2. Байрачний О. В. Когнітивні здібності як один з критеріїв відбору та орієнтації спортсменів різного віку в ігрових командних видах спорту (на прикладі футболу). *Науковий часопис УДУ ім. Михайла Драгоманова* : зб. наук. праць / ред. В. О. Тимошенко. К., 2024. Вип. 8(181). С. 14–18. [DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).02).



3. Безкопильний О. О. Диференційований підхід при початковому навчанні плаванню дітей з різними властивостями основних нервових процесів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Х., 2000. 22 с.
4. Драгунов Л. О., Єременко О. А., Улан А. М. Сучасні тенденції та проблеми спеціальної фізичної підготовки у плаванні. *Академічні візії*. 2025. 44. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16853828>
5. Дука М. С. Початкова підготовка дітей в складно-координаційних видах спорту з урахуванням об'єктивних передумов ранньої спеціалізації (на матеріалі художньої гімнастики) : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. К., 2021. 262 с.
6. Ібраїмова М. В., Ханюкова О. В., Поліщук Л. В. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка : навч. посібник. К. : Експрес, 2013. 224 с.
7. Коваль С., Журід С., Шаленко В., Шелудько П., Лебедев С., Єфременко А. Проблема ранньої спеціалізації у футболі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Серія 15. Вип. 6(179). С. 118-121. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).22)
8. Колчин М. С., Шинкарук О. А. Визначення оптимального віку початку занять художньою гімнастикою. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2019. № 4. С. 9–14. [DOI: 10.32652/tmfvs.2019.4.9-14](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2019.4.9-14).
9. Конох О. Є. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років : дис. ... канд наук з фіз виховання і спорту : 24.00.02. Запоріжжя, 2014. 301 с.
10. Кос Р. С. Відбір дітей до груп початкової підготовки з футболу з урахуванням раннього початку занять спортом : дис. ... д-ра філософії: 017 Фізична культура і спорт; 01 Освіта / Педагогіка / Р. С. Кос. – К. : НУФВСУ, 2025. – 218 с.



11. Мартиненко Є. В. Педагогічні умови формування хореографічних умінь дітей 5-6 років у дошкільних закладах : автореф. дис. ... канд. наук : 13.00.08. Бердянськ : Бердянський держ. пед. ун-т., 2005. 24 с.
12. Мітова О. О., Онищенко В. М. Сучасні проблеми розвитку міні-баскетболу в Україні. *Молода спорт. наука України*. Львів : ЛДІФК, 2014. Вип. 18. Т. 1. С. 150–155.
13. Ніколаєнко В. Сучасна система періодизації багаторічної підготовки у футболі. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015. Т. 3, № 21. С. 39–48.
14. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2021. – 672 с.: іл.
15. Сушко Р. О., Ібраїмова М. В. Інноваційні технології у початковій підготовці дітей на прикладі спортивних ігор. *Слобожан. наук.-спорт. вісник*. 2015. № 2. С. 190–194.
16. Удакова Н., Дмитрів Д., Бодня Н. Рання спеціалізація у спорті: переваги та ризики. 2017. URL: <http://formula-rukhu.com.ua/spotr-specialisation/> (дата звернення: 30.11.2025).
17. Улан А. М. Ігрові амплуа у футболі: характеристика та особливості вибору в процесі багаторічного удосконалення спортсменів. *Академічні візії*. 2025. Вип. 45. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17141401>
18. Улан А. М. Орієнтація підготовки фехтувальників з урахуванням функціональної асиметрії : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Улан Аліна Миколаївна : МОНУ, НУФВСУ. – Київ, 2019. - 25 с.
19. Улан А. М., Кос Р. С. Відображення тенденції до омолодження світового футболу у чемпіонатах різних країн світу. *Теорія і методика фіз. виховання*. 2022. № 3. С. 27–31. DOI: [10.32652/tmfvs.2022.3.27-31](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.27-31).
20. Улан А. М., Кос Р. С., Іваненко О. М. Вікові особливості спортивної кар'єри футболістів різних ігрових амплуа. *Науковий часопис НПУ ім.*



М. П. Драгоманова : зб. наук. праць / ред. В. О. Тимошенко. К., 2020. Вип. 5(125). С. 151–155. [DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).30).

21. Шинкарук О. А., Колчин М. С. Проблема ранньої спеціалізації в художній гімнастиці на сучасному етапі розвитку спорту. *Актуальні проблеми фіз. виховання та методики спорт. тренування*. 2017. № 4. С. 72–78.

22. Efficiency of children's fitness training program with elements of sport dances in improving balance, strength and posture. / О. Andrieieva et al. *J. Phys. Educ. Sport*. 2021. № 21(382). P. 2872–2879.

23. Pătrașcu A., Deak G.-F., Olariu P., Bota V.-C., Pop A.-C., Szabó P.-Z., & Kyrychenko V. Effects of basketball-specific high-intensity interval training on aerobic capacity in adolescent female basketball players. *Studia UBB Educatio Artis Gymnastics*. 2025. 4. P. 17–28.

24. Savu C., Manolache G. The role of techniques and individual skills in shaping a young football team. *Annals of “Dunarea de Jos” University of Galati. Phys. Educ. Sport Management*. 2014. Vol. 1. P. 166–169.

25. Virgilio S. Fitness education for children. *Human Kinetics*, 2016. 344 p.