

ПАВЛЮК Євген

Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0002-4041-4457>
pavlukev@khmnu.edu.ua

СІРИЙ Вадим

Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0009-0003-6621-0721>
vadims398@gmail.com

ЦІСАР Віктор

Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0002-2785-3420>
yv@ukr.net

СУПЕРЕЧНОСТІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РАННЬОЇ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ У ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ СПОРТІ

Розвиток сучасного спорту дедалі більше зумовлює потребу у пошуку ефективних шляхів підготовки спортсменів з раннього віку. Зростання конкуренції на міжнародному рівні та орієнтація на високі спортивні досягнення вже у юні роки призводить до активного впровадження ранньої спеціалізації у дитячо-юнацькому спорті. Такий підхід передбачає цілеспрямоване зосередження на одному виді спорту з мінімальним використанням засобів загальної фізичної підготовки та інших видів рухової активності. На перший погляд, це створює можливість для більш швидкого оволодіння техніко-тактичними навичками, підвищення спортивних результатів та формування передумов для майбутньої спортивної кар'єри. Однак, численні наукові дослідження та практичні спостереження виявляють низку суперечностей, пов'язаних із ранньою спеціалізацією. Серед основних проблем – підвищений ризик перенавантажень і травматизму опорно-рухового апарату, обмеження у розвитку координаційних здібностей, порушення пропорційності фізичного розвитку, зниження мотивації та інтересу до занять спортом унаслідок психологічного вигорання. Особливо небезпечним є те, що рання спеціалізація часто супроводжується відсутністю належного різнобічного фізичного та емоційного розвитку, що може негативно вплинути на формування особистості дитини та її майбутнє у спорті.

Таким чином, виникає фундаментальна суперечність: між необхідністю досягнення швидких результатів у дитячо-юнацькому спорті та потребою у збереженні здоров'я, забезпеченні гармонійного розвитку, формуванні довготривалої працездатності та стійкої мотивації до спортивної діяльності.

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що професійна підготовка тренера-викладача у дитячо-юнацькому спорті має базуватися на інтеграції педагогічних, психологічних, медико-біологічних та інноваційних складових із чіткою структурою теоретичного, методологічного, практичного й рефлексивного компонентів. Розглянуто роль сім'ї та соціального оточення у формуванні спортивного середовища, а також психологічні та фізіологічні особливості підлітків, що визначають специфіку їхнього розвитку. Узагальнення міжнародних і вітчизняних досліджень засвідчує відсутність переконливих доказів користі ранньої спортивної спеціалізації для більшості видів спорту та наявність значних ризиків від підвищеної травматизації до психосоціальних проблем. Водночас акцентується необхідність профілактики перевантаження, вигорання та забезпечення гармонійного розвитку дітей і підлітків. Подальші наукові пошуки мають бути спрямовані на лонгітюдні порівняння моделей підготовки спортсменів, оптимізацію системи відбору та удосконалення освітніх програм для тренерів.

Проведене дослідження засвідчило, що феномен ранньої спортивної спеціалізації у дитячо-юнацькому спорті має суперечливий характер. З одного боку, він забезпечує швидке формування спеціальних навичок та певні переваги у видах спорту з раннім піком результативності. З іншого – численні наукові факти та практичні спостереження підтверджують наявність серйозних ризиків, пов'язаних із перевантаженнями, травматизацією, порушенням пропорційності фізичного розвитку, психологічним виснаженням та зниженням мотивації. Систематизація сучасних досліджень свідчить про відсутність переконливих доказів довготривалих переваг ранньої спортивної спеціалізації для більшості видів спорту та переважання її негативних наслідків над потенційними перевагами. Отже, доцільність ранньої спортивної спеціалізації потребує критичного переосмислення, а підготовка юних спортсменів повинна ґрунтуватися на принципах різнобічності, індивідуалізації, здоров'язбереження та довготривалої перспективності. Важливим чинником виступає професійна підготовка тренера-викладача, що охоплює педагогічні, психологічні, медико-біологічні та інноваційні складові, а також тісна взаємодія з батьками й соціальним середовищем.

Ключові слова: дитячо-юнацький спорт, рання спортивна спеціалізація, дослідження.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2025.3.23>

1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

Розвиток сучасного спорту дедалі більше зумовлює потребу у пошуку ефективних шляхів підготовки спортсменів з раннього віку. Зростання конкуренції на міжнародному рівні та орієнтація на високі спортивні досягнення вже у юні роки призводить до активного впровадження ранньої спеціалізації у дитячо-юнацькому спорті. Такий підхід передбачає цілеспрямоване зосередження на одному виді спорту з мінімальним використанням засобів загальної фізичної підготовки та інших видів рухової активності. На перший погляд, це створює можливість для більш швидкого оволодіння техніко-тактичними навичками, підвищення спортивних результатів та формування передумов для майбутньої спортивної кар'єри.

Однак, численні наукові дослідження та практичні спостереження виявляють низку суперечностей, пов'язаних із ранньою спеціалізацією. Серед основних проблем – підвищений ризик перенавантажень і травматизму опорно-рухового апарату, обмеження у розвитку координаційних здібностей, порушення пропорційності фізичного розвитку, зниження мотивації та інтересу до занять спортом унаслідок психологічного вигорання. Особливо небезпечним є те, що рання спеціалізація часто супроводжується відсутністю належного різнобічного фізичного та емоційного розвитку, що може негативно вплинути на формування особистості дитини та її майбутнє у спорті.

Таким чином, виникає фундаментальна суперечність: між необхідністю досягнення швидких результатів у дитячо-юнацькому спорті та потребою у збереженні здоров'я, забезпеченні гармонійного розвитку, формуванні довготривалої працездатності та стійкої мотивації до спортивної діяльності. З одного боку, рання спеціалізація дозволяє готувати перспективних спортсменів для виступів на найвищому рівні, з іншого – несе загрозу передчасного завершення спортивної кар'єри, втрати інтересу до спорту та негативних наслідків для фізичного і психічного здоров'я.

Актуальність дослідження зумовлена також недостатнім науковим і методичним обґрунтуванням термінів та умов спеціалізації у різних видах спорту, браком уніфікованих підходів до поєднання загальної та спеціальної підготовки спортсменів, а також потребою розробки ефективних моделей навчально-тренувального процесу, що враховують вікові, психологічні та індивідуальні особливості дітей і підлітків.

Отже, вивчення суперечностей та перспектив ранньої спортивної спеціалізації у дитячо-юнацькому спорті має надзвичайне наукове і практичне значення. Воно дозволяє не лише глибше зрозуміти вплив цього явища на розвиток молодих спортсменів, але й обґрунтувати сучасні стратегії тренувального процесу, які забезпечать баланс між прагненням до високих результатів і збереженням здоров'я, гармонійного розвитку та довгострокової спортивної кар'єри.

2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

У попередніх дослідженнях нами висвітлені сучасні підходи до професійної підготовки тренера-викладача в дитячому та юнацькому спорті в умовах стрімкого розвитку науки, технологій та змін у суспільстві. Акцентовано увагу на ключових аспектах формування професійних компетенцій, які охоплюють педагогічні, психологічні, медико-біологічні та інноваційні складові. Визначено структуру професійної підготовки, що включає теоретичний, методологічний, практичний і рефлексивний компоненти [1]. Розглянуто трактування дефініції «сім'я», схарактеризовано відносини у сім'ї та вплив зовнішніх і внутрішніх чинників на них. Проаналізовано психологічні та фізіологічні характеристики підліткового віку дівчаток та хлопчиків, щоб краще зрозуміти як будувати взаємодію з підлітками. Було виявлено низку суперечностей, що характерні для підліткового віку. Також було приділено увагу соціально-педагогічній характеристиці тренерів, батьків та спортсменів [2]. Обґрунтовано сучасні підходи до фізичної підготовки дітей і підлітків у спорті [3].

У дослідженнях О. Митчик (2023) висвітлюються особливості розвитку дитячо-юнацького спорту, автор звертає увагу на

тому, що «аналізуючи результати досліджень, простежується порушення системи відбору до спортивних шкіл та втрачається позитивний досвід селекційного відбору. Оздоровчий та виховний компоненти дитячо-юнацького спорту формують здоровий спосіб життя своїх вихованців. Виконання завдань, покладених на ДЮСШ державою, включає три взаємопов'язані аспекти: спортивний, фізкультурний і виховний» [4].

Наукові дослідження Kliethermes S. A. et al. (2021) та Kliethermes S. A. et al. (2020) є тісно пов'язаними: перша узагальнює результати саміту Американського товариства спортивної медицини (AMSSM), визначаючи ключові напрями для подальших досліджень, а друга представляє систематичний огляд доказів щодо впливу ранньої спортивної спеціалізації на спортивну кар'єру. Обидві праці наголошують, що наукові дані про переваги ранньої спеціалізації є суперечливими, а її користь у досягненні довготривалих результатів не підтверджена [5, 11].

У науковій праці David R. Bell et al. (2018), автори встановили, що рання спортивна спеціалізація значно підвищує ризик травм перевантаження. Ця робота стала одним із ключових джерел, які підтверджують медичні загрози надмірної спеціалізації [6].

На відміну від цього, Brenner J. S. et al. (2019) зосереджуються на психосоціальних аспектах. Автори підкреслюють ризики вигорання, підвищеної тривожності, стресу та втрати задоволення від занять спортом. Таким чином, ця стаття розширює проблему ранньої спортивної спеціалізації за межі лише фізичного здоров'я, акцентуючи увагу на психологічному стані дітей та підлітків [7].

Наукова робота Malina R. M. (2010) має концептуально-аналітичний характер і розглядає витоки та логіку ранньої спортивної спеціалізації. Автор показує, що рання спортивна спеціалізація має певну ефективність у видах спорту з раннім піком результативності (наприклад, гімнастика), але в більшості випадків несе більше ризиків, ніж користі [8].

Jayanthi N., Pinkham et al. (2013) представляють практичні доказові рекомендації для тренерів, спортсменів і батьків. Вони визначають основні маркери ранньої спортивної спеціалізації, такі як

тренування високої інтенсивності протягом усього року, та пропонують ліміти обсягів навантажень. Ця стаття особливо цінна як інструмент для профілактики негативних наслідків [9].

У більш стислому, але критичному огляді Mostafavifar A. M. et al. (2013) ставлять під сумнів доцільність ранньої спортивної спеціалізації у довгостроковій перспективі, зазначаючи відсутність доказів її користі для спортивних досягнень і підкреслюючи наявні ризики [10].

У дослідженні Capranica, L., & Millard-Stafford, M. L. (2011) аналізують, як ефективно керувати навчально-тренувальним процесом і змагальною діяльністю у дитячо-юнацькому спорті. Автори наголошують на необхідності контролювати навантаження, забезпечувати відпочинок і уникати цілорічної спеціалізації, щоб знизити ризики перевантаження й травм [12].

Таким чином аналіз сучасних досліджень свідчить, що професійна підготовка тренера-викладача у дитячо-юнацькому спорті має базуватися на інтеграції педагогічних, психологічних, медико-біологічних та інноваційних складових із чіткою структурою теоретичного, методологічного, практичного й рефлексивного компонентів. Розглянуто роль сім'ї та соціального оточення у формуванні спортивного середовища, а також психологічні та фізіологічні особливості підлітків, що визначають специфіку їхнього розвитку. Узагальнення міжнародних і вітчизняних досліджень засвідчує відсутність переконливих доказів користі ранньої спортивної спеціалізації для більшості видів спорту та наявність значних ризиків від підвищеної травматизації до психосоціальних проблем. Водночас акцентується необхідність профілактики перевантаження, вигорання та забезпечення гармонійного розвитку дітей і підлітків. Подальші наукові пошуки мають бути спрямовані на лонгітюдні порівняння моделей підготовки спортсменів, оптимізацію системи відбору та удосконалення освітніх програм для тренерів.

3. ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Метою статті є дослідження та обговорення проблеми ранньої спортивної спеціалізації у дитячо-юнацькому спорті.

4. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБҐРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Вищенаведений аналіз останніх досліджень і публікацій дозволяє зробити наступні узагальнення. Сучасні наукові дослідження у сфері дитячо-юнацького спорту висвітлюють багатовекторність та комплексність підходів до професійної підготовки тренерів-викладачів, формування здоров'язбережувальної компетентності молоді та оцінювання фізичної підготовленості спортсменів. Визначено, що професійна підготовка тренера має ґрунтуватися на інтеграції педагогічних, психологічних, медико-біологічних та інноваційних компонентів, що відповідають викликам сучасного суспільства та науково-технічного прогресу [1]. Окрему увагу приділено соціально-педагогічним аспектам взаємодії тренера, спортсмена та батьків, а також психологічним особливостям підлітків, що впливають на ефективність спортивної підготовки [2]. Комплексний підхід до формування професійної компетентності тренерів, що охоплює як традиційні, так і інноваційні аспекти, є ключовим для забезпечення ефективності навчально-тренувального процесу. Підготовка має враховувати не лише фізіологічні особливості дітей і підлітків, а й психоемоційні характеристики, мотиваційні чинники та соціальний контекст. Систематизація результатів досліджень дозволяє стверджувати, що майбутнє фізичної підготовки дітей і підлітків має ґрунтуватися на принципах індивідуалізації, наукової обґрунтованості, інноваційності та безперервного вдосконалення професійної компетентності фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Фізичну підготовку дітей і підлітків потрібно планувати з урахуванням сенситивних періодів, щоб максимізувати ефективність і уникнути перевантаження. Такий підхід дозволяє не лише краще розвивати фізичні якості, а й формує позитивне ставлення до фізичної активності на все життя [3].

Обґрунтуємо загальні підходи до проблеми ранньої спортивної спеціалізації. Проблема ранньої спортивної спеціалізації упродовж останніх десятиліть перебуває в центрі уваги спортивної науки та медицини.

Низка досліджень акцентує на суперечливому характері цього явища: з одного боку, рання спортивна спеціалізація розглядається як шлях до більш швидкого оволодіння спеціальними навичками у видах спорту з раннім піком результативності, з іншого – підкреслюються суттєві ризики для здоров'я та психосоціального розвитку дітей і підлітків.

Згідно з результатами систематичного огляду та метааналізу David R. Bell et al. (2018), рання спеціалізація є достовірним фактором ризику виникнення травм перевантаження у молодих спортсменів. Подібні висновки роблять і Mostafavifar A. M. et al. (2013), наголошуючи на тому, що рання спортивна спеціалізація не має підтверджених довготривалих переваг для спортивних досягнень. У свою чергу, систематичний огляд Kliethermes S. A. et al. (2020) продемонстрував, що рання спеціалізація не гарантує високих результатів у дорослому віці, а у багатьох випадках може навіть обмежувати подальший розвиток спортсмена. Таким чином, медико-біологічні дослідження однозначно засвідчують, що рання спортивна спеціалізація супроводжується значними ризиками для фізичного здоров'я та не забезпечує довготривалих конкурентних переваг [6, 10, 11].

Окремий пласт досліджень стосується психосоціальних наслідків ранньої спортивної спеціалізації. Зокрема, Brenner J. S. et al. (2019) підкреслюють, що рання спортивна спеціалізація тісно пов'язана з підвищеним рівнем вигорання, стресу, тривожності та зниженням мотивації до занять спортом. Це свідчить про те, що рання спортивна спеціалізація впливає не лише на соматичне здоров'я, але й на психологічний комфорт, що має враховуватися при побудові навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацькому спорті.

Важливий внесок у теоретичне осмислення ранньої спортивної спеціалізації зробив Malina R. M. (2010), який простежив витоки ранньої спеціалізації та її ефективність у різних видах спорту. Автор зазначає, що рання спортивна спеціалізація може бути виправданою у дисциплінах з раннім піком досягнень (наприклад, гімнастика), проте у більшості видів спорту вона має негативні наслідки. Схожої позиції дотримуються Capranica, L., & Millard-Stafford, M. L. (2011),

які наголошують на необхідності раціонального управління тренувальними навантаженнями і змагальною активністю, щоб запобігати перевантаженням і травмам. Таким чином, концептуально-теоретичні підходи розглядають ESS як комплексне явище, що потребує балансування між розвитком спортивних здібностей і захистом здоров'я дітей [8, 12].

З метою мінімізації ризиків ранньої спортивної спеціалізації низка досліджень пропонує практичні рекомендації. Зокрема, Jayanthi N., Pinkham et al. (2013) виокремлюють основні ознаки ранньої спеціалізації (висока інтенсивність, великий обсяг та цілорічний характер тренувань) і пропонують обмежувати обсяг тренувального навантаження відповідно до віку спортсмена (правило «не більше годин на тиждень, ніж років дитині»). Подібні рекомендації роблять можливим практичне використання наукових даних тренерами та батьками у процесі виховання юних спортсменів [9].

Важливим кроком у систематизації досліджень ранньої спортивної спеціалізації стала публікація Kliethermes S. A. et al. (2021), яка узагальнила результати саміту AMSSM. Автори підкреслюють відсутність єдиного визначення ранньої спортивної спеціалізації, нестачу довготривалих досліджень та необхідність міждисциплінарного підходу до вивчення цього явища. Таким чином, було сформовано напрям наукового дослідження, що окреслює пріоритетні завдання подальших розробок [5].

Аналіз наведених праць свідчить, що більшість дослідників схилиються до позиції про переважання ризиків ранньої спортивної спеціалізації над її потенційними перевагами. Роботи David R. Bell et al. (2018), Mostafavifar A. M. et al. (2013) та Kliethermes S. A. et al. (2020) наголошують на медико-біологічних ризиках, Brenner J. S. et al. (2019) акцентують на психосоціальних проблемах, Malina R. M. (2010) і Capranica, L., & Millard-Stafford, M. L. (2011) аналізують історичні та концептуальні засади, Jayanthi N., Pinkham et al. (2013) пропонують конкретні практичні рекомендації, а Kliethermes S. A. et al (2021) визначають стратегічні напрями розвитку досліджень. Сукупність цих робіт формує цілісне бачення проблеми, підкреслюючи необхідність відкладеної спеціалізації, багатосторонньої спортивної підготовки та

орієнтації на збереження фізичного й психічного здоров'я дітей і підлітків.

5. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

Проведене дослідження засвідчило, що феномен ранньої спортивної спеціалізації у дитячо-юнацькому спорті має суперечливий характер. З одного боку, він забезпечує швидке формування спеціальних навичок та певні переваги у видах спорту з раннім піком результативності. З іншого – численні наукові факти та практичні спостереження підтверджують наявність серйозних ризиків, пов'язаних із перевантаженнями, травматизацією, порушенням пропорційності фізичного розвитку, психологічним виснаженням та зниженням мотивації. Систематизація сучасних досліджень свідчить про відсутність переконливих доказів довготривалих переваг ранньої спортивної спеціалізації для більшості видів спорту та переважання її негативних наслідків над потенційними перевагами. Отже, доцільність ранньої спортивної спеціалізації потребує критичного переосмислення, а підготовка юних спортсменів повинна ґрунтуватися на принципах різнобічності, індивідуалізації, здоров'язбереження та довготривалої перспективності. Важливим чинником виступає професійна підготовка тренера-викладача, що охоплює педагогічні, психологічні, медико-біологічні та інноваційні складові, а також тісна взаємодія з батьками й соціальним середовищем.

Перспективи подальших досліджень передбачаються у проведенні лонгітюдних досліджень із метою з'ясування віддалених наслідків ранньої спеціалізації для здоров'я та спортивної кар'єри; вивченні психолого-педагогічних аспектів впливу ранньої спортивної спеціалізації на формування мотивації, стресостійкості та ціннісного ставлення до занять спортом.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що стратегія спортивної підготовки в дитячо-юнацькому спорті має поєднувати орієнтацію на високі досягнення з пріоритетом збереження здоров'я, гармонійного розвитку та формування стійкої мотивації до занять спортом.

Література

1. Павлюк Є., Тостановський Я., Киданчук М., & Сірий В. (2024). Сучасні вимоги до тренера-викладача в дитячому та юнацькому спорті. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (4), 207–214. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.29>
2. Павлюк О., Павлюк Є., Решітнік О., & Олійник К. (2024). Соціально-педагогічні характеристики тренерів, батьків та спортсменів у дитячому та юнацькому спорті. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (3), 136–141. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.22>
3. Павлюк Є., Ференчук Б., Мельник М. (2025). Сучасні підходи до фізичної підготовки дітей і підлітків у спорті. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (2), 267–273. <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.34>
4. Митчик О. (2023). Особливості розвитку дитячо-юнацького спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (7(167)), 132-134. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).27)
5. Kliethermes, S. A., Marshall, S. W., LaBella, C. R., Watson, A. M., Brenner, J. S., Nagle, K. B., Jayanthi, N., Brooks, M. A., Tenforde, A. S., Herman, D. C., DiFiori, J. P., & Beutler, A. I. (2021). Defining a research agenda for youth sport specialisation in the USA: the AMSSM Youth Early Sport Specialization Summit. *British journal of sports medicine*, 55(3), 135–143. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102699>
6. David R. Bell, Eric G. Post, Kevin Biese, Curtis Bay, Tamara Valovich McLeod; Sport Specialization and Risk of Overuse Injuries: A Systematic Review With Meta-analysis. *Pediatrics* September 2018; 142 (3): e20180657. 10.1542/peds.2018-0657
7. Brenner, J. S., LaBotz, M., Sugimoto, D., & Straccioli, A. (2019). The Psychosocial Implications of Sport Specialization in Pediatric Athletes. *Journal of athletic training*, 54(10), 1021–1029. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-394-18>
8. Malina R. M. (2010). Early sport specialization: roots, effectiveness, risks. *Current sports medicine reports*, 9(6), 364–371. <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e3181fe3166>
9. Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B., & Labella, C. (2013). Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations. *Sports health*, 5(3), 251–257. <https://doi.org/10.1177/1941738112464626>
10. Mostafavifar, A. M., Best, T. M., & Myer, G. D. (2013). Early sport specialisation, does it lead to long-term problems?. *British journal of sports medicine*, 47(17), 1060–1061. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-092005>
11. Kliethermes, S. A., Nagle, K., Côté, J., Malina, R. M., Faigenbaum, A., Watson, A., Feeley, B., Marshall, S. W., LaBella, C. R., Herman, D. C., Tenforde, A., Beutler, A. I., & Jayanthi, N. (2020). Impact of youth sports specialisation on career and task-specific athletic performance: a systematic review following the American Medical Society for Sports Medicine (AMSSM) Collaborative Research Network's 2019 Youth Early Sport Specialisation Summit. *British journal of sports medicine*, 54(4), 221–230. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101365>
12. Capranica, L., & Millard-Stafford, M. L. (2011). Youth sport specialization: how to manage competition and training?. *International journal of sports physiology and performance*, 6(4), 572–579. <https://doi.org/10.1123/ijspp.6.4.572>

References

1. Pavliuk Ye., Tostanovskyi Ya., Kydanchuk M., & Siryi V. (2024). Suchasni vymohy do trenera-vykladacha v dytiachomu ta yunatskomu sporti. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (4), 207–214. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.29>
2. Pavliuk O., Pavliuk Ye., Reshitnyk O., & Oliinyk K. (2024). Sotsialno-pedahohichni kharakterystyky treneriv, batkiv ta sportsmeniv u dytiachomu ta yunatskomu sporti. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (3), 136–141. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.3.22>
3. Pavliuk Ye., Ferenchuk B., Melnyk M. (2025). Suchasni pidkhody do fizychnoi pidhotovky ditei i pidlitkiv u sporti. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (2), 267–273. <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.34>
4. Mytchik O. (2023). Osoblyvosti rozvytku dytiacho-yunatskoho sportu. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15*, (7(167)), 132-134. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).27](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).27)
5. Kliethermes, S. A., Marshall, S. W., LaBella, C. R., Watson, A. M., Brenner, J. S., Nagle, K. B., Jayanthi, N., Brooks, M. A., Tenforde, A. S., Herman, D. C., DiFiori, J. P., & Beutler, A. I. (2021). Defining a research agenda for youth sport specialisation in the USA: the AMSSM Youth Early Sport Specialization Summit. *British journal of sports medicine*, 55(3), 135–143. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102699>
6. David R. Bell, Eric G. Post, Kevin Biese, Curtis Bay, Tamara Valovich McLeod; Sport Specialization and Risk of Overuse Injuries: A Systematic Review With Meta-analysis. *Pediatrics* September 2018; 142 (3): e20180657. 10.1542/peds.2018-0657
7. Brenner, J. S., LaBotz, M., Sugimoto, D., & Straccioli, A. (2019). The Psychosocial Implications of Sport Specialization in Pediatric Athletes. *Journal of athletic training*, 54(10), 1021–1029. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-394-18>
8. Malina R. M. (2010). Early sport specialization: roots, effectiveness, risks. *Current sports medicine reports*, 9(6), 364–371. <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e3181fe3166>
9. Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B., & Labella, C. (2013). Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations. *Sports health*, 5(3), 251–257. <https://doi.org/10.1177/1941738112464626>

10. Mostafavifar, A. M., Best, T. M., & Myer, G. D. (2013). Early sport specialisation, does it lead to long-term problems?. *British journal of sports medicine*, 47(17), 1060–1061. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-092005>
11. Kliethermes, S. A., Nagle, K., Côté, J., Malina, R. M., Faigenbaum, A., Watson, A., Feeley, B., Marshall, S. W., LaBella, C. R., Herman, D. C., Tenforde, A., Beutler, A. I., & Jayanthi, N. (2020). Impact of youth sports specialisation on career and task-specific athletic performance: a systematic review following the American Medical Society for Sports Medicine (AMSSM) Collaborative Research Networks 2019 Youth Early Sport Specialisation Summit. *British journal of sports medicine*, 54(4), 221–230. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101365>
12. Capranica, L., & Millard-Stafford, M. L. (2011). Youth sport specialization: how to manage competition and training?. *International journal of sports physiology and performance*, 6(4), 572–579. <https://doi.org/10.1123/ijsp.6.4.572>

Abstract

PAVLYUK Yevgen, SIRYI Vadym, TSISAR Viktor
Khmelnitskyi National University

CONTRADICTIONS AND PROSPECTS OF EARLY SPORTS SPECIALIZATION IN CHILDREN'S AND YOUTH SPORTS

The development of modern sports increasingly necessitates the search for effective ways to train athletes from an early age. The intensification of international competition and the emphasis on achieving high sports results during youth years have led to the active implementation of early specialization in children's and youth sports. This approach involves a targeted focus on one sport, with minimal reliance on general physical training methods and other types of physical activity. At first glance, this strategy creates opportunities for faster acquisition of technical and tactical skills, enhanced sports performance, and the establishment of prerequisites for a future sports career. However, numerous scientific studies and practical observations highlight several contradictions associated with early specialization. Key issues include an increased risk of overstrain and injuries to the musculoskeletal system, limitations in the development of coordination abilities, disruptions in proportional physical development, reduced motivation and interest in sports due to psychological burnout. Particularly concerning is that early specialization is often accompanied by a lack of comprehensive physical and emotional development, which can negatively impact the child's personality formation and their future in sports.

Thus, a fundamental contradiction arises: between the necessity for achieving quick results in children's and youth sports and the need to preserve health, ensure harmonious development, build long-term work capacity, and sustain motivation for sports activities.

Analysis of contemporary research indicates that the professional training of a coach-instructor in youth sports should integrate pedagogical, psychological, medical-biological, and innovative components within a clear structure encompassing theoretical, methodological, practical, and reflexive elements. The role of the family and social environment in shaping the sports milieu, alongside the psychological and physiological characteristics of adolescents that determine their developmental specificity, are examined. Synthesizing international and domestic studies highlights the lack of convincing evidence supporting the benefits of early sports specialization for most sports types and the significant risks, including increased injury rates and psychosocial issues. Simultaneously, emphasis is placed on preventing overload, burnout, and ensuring the harmonious development of children and adolescents. Future scientific endeavors should prioritize longitudinal comparisons of athlete training models, optimization of selection systems, and enhancement of educational programs for coaches.

The conducted study revealed that the phenomenon of early sports specialization in youth sports has a contradictory nature. On the one hand, it ensures the rapid development of specialized skills and provides certain advantages in sports disciplines with an early performance peak. On the other hand, numerous scientific findings and practical observations confirm the presence of serious risks associated with overexertion, injuries, disproportionate physical development, psychological exhaustion, and reduced motivation. The systematization of current research indicates a lack of compelling evidence supporting the long-term benefits of early sports specialization for most sports and highlights the predominance of its negative consequences over potential advantages. Therefore, the advisability of early sports specialization requires critical reevaluation, and the training of young athletes should be based on principles of versatility, individualization, health preservation, and long-term perspective. A key factor is the professional preparation of the coach-teacher, which encompasses pedagogical, psychological, medical-biological, and innovative components, as well as close interaction with parents and the social environment.

Keywords: youth sports, early sports specialization, research.

Стаття надійшла до редакції / Received 01.09.2025

Прийнята до друку / Accepted 24.09.2025