

Ткаченко Ю.С.^а, Елеусизова А.Е., Салиева А.Ж., Сагиев Т.А.

Евразийский Национальный университет им. Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан

РАННЯЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ И ФОРСИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Ткаченко Юлия Сергеевна, Елеусизова Анастасия Ерлановна, Салиева Айгуль Жанаевна, Сагиев Талгат Абаевич

Ранняя специализация и форсирование подготовки в современном спорте

Аннотация. Данная статья посвящена анализу проблемы ранней спортивной специализации и форсирования подготовки в современном спорте. В контексте эволюции тренировочных методик и стратегий развития спортсменов рассматриваются различные аспекты воздействия ранней специализации на физическое и психологическое состояние спортсменов. Статья включает в себя обзор современных исследований, касающихся влияния ранней специализации на спортивные достижения, а также проблемы перегрузок и травм, связанных с форсированным тренировочным процессом. В заключении предлагаются рекомендации по разработке более сбалансированных и эффективных стратегий тренировки, направленных на улучшение долгосрочных результатов и здоровья спортсменов. Предложен метод «спортивной диверсификации» как альтернатива ранней спортивной специализации. Спортивная диверсификация – занятие сразу несколькими видами спорта, получение богатого двигательного опыта. Это отличный способ привить любовь к спорту и здоровому образу жизни у ребенка.

Ключевые слова: ранняя спортивная специализация, влияние форсирования подготовки, травматизм, спортивная карьера, диверсификация.

Tkachenko Yuliya Sergeevna, Eleusizova Anastasiya Erlanovna, Salieva Aigul Zhanaevna, Sagiev Talgat Abaevich

Early specialization and acceleration of training in modern sports

Abstract. This article is devoted to the analysis of the problem of early specialization and acceleration of training in modern sports. In the context of the evolution of training methods and development strategies for athletes, various aspects of the impact of early specialization on the physical and psychological state of athletes are considered. The article includes a review of modern research concerning the influence of early specialization on sports achievements, as well as the problems of overload and injuries associated with the forced training process. It concludes with recommendations for developing more balanced and effective training strategies to improve long-term performance and health in athletes. They proposed the method of "sports diversification" as an alternative to early sports specialization. Sports diversification - engaging in several sports at once, gaining rich motor experience. This is a great way to instill a love of sports and a healthy lifestyle in a child.

Key words: early sports specialization, the impact of speeding up preparation, injuries, sports career, diversification.

Ткаченко Юлия Сергеевна, Елеусизова Анастасия Ерланқызы, Салиева Айгүл Жанайқызы, Сағиев Талғат Абайұлы

Заманауи спорт түрлерінен ерте мамандандыру және дайындықты жеделдету

Аңдатпа. Бұл мақала заманауи спорт түрлерінен ерте мамандандыру және дайындықты жеделдету мәселесін талдауға арналған. Спортшылардың жаттығу әдістері мен даму стратегияларының эволюциясы контекстінде ерте мамандандырудың спортшылардың физикалық және психологиялық жағдайына әсер етуінің ертүрлі аспектілері қарастырылады. Мақалада ерте мамандандырудың спорттық жетістіктерге әсері, сондай-ақ мәжбүрлі жаттығулармен байланысты шамдан тыс жүктеме және жарақаттар проблемалары туралы заманауи зерттеулерге шолу кіреді. Ол спортшылардың ұзақ мерзімді өнімділігі мен денсаулығын жақсарту үшін теңдестірілген және тиімді жаттығу стратегияларын өзірлеу бойынша ұсыныстармен аяқталады. Олар ерте спорттық мамандандыруға балама ретінде «спорттық әртарапандыру» әдісін ұсынды. Спорттық әртарапандыру – бірден бірнеше спортпен айналысу, бай моторлы тәжірибе алу. Бұл бала бойына спортқа деген сүйіспеншілік пен салауатты өмір салтын қалыптастырудың тамаша тәсілі.

Түйін сөздер: ерте спорттық мамандандыру, дайындықты жылдамдатудың әсері, жарақаттар, спорттық мансап, әртарапандыру.

Основные положения. Ранняя спортивная специализация препятствует созданию базовой основы должного физического развития и подготовленности ребенка и не является залогом успешной карьеры. Также может стать причиной таких проблем, как: психологическое выгорание, высокий риск травматизма, раннее завершение спортивной карьеры.

Альтернативой ранней спортивной специализации может быть спортивная диверсификация. Ее можно рассматривать как внедрение учебно-тренировочный процесс элементов сторонних видов спорта. Польза спортивной диверсификации заключается в том, что благодаря освоению и изучению новых двигательных навыков улучшаются как физические, так и когнитивные способности.

Введение. В современном спорте существует тенденция более ранней профессионализации среди детей и общего «омоложения» в спорте. Мы наблюдаем прогресс среди спортсменов в раннем возрасте и за короткий промежуток времени. Это является следствием ранней спортивной специализации (РСС) и форсирования подготовки юных спортсменов. Высокие требования в юношеском спорте влекут за собой погоню за быстрыми результатами. Существующая тенденция подготовки юных спортсменов практически полностью моделирует тренировку взрослых профессиональных атлетов, что влечет за собой ряд проблем. В этих условиях нарушаются принципы многолетней подготовки спортсмена. Ранний высокоинтенсивный и высокоспецифичный тренинг не оставляет времени для создания базовой основы должного физического развития и подготовленности ребенка. Все вышеописанное может негативно отразиться на физиологическом и психологическом состоянии юных спортсменов [1]. Это, в свою очередь, приводит к тому, что немалая доля спортсменов, добившихся высоких результатов в возрастных группах, теряет перспективы для дальнейшего спортивного совершенствования и покидает спорт.

Методы и организация исследования. Суть данного труда заключается в том, что он представляет собой обзорную статью, следуя методологии теоретического исследования. В процессе анализа действительных источников научной информации были использованы различные методы, включая анализ, сравнение, классификацию, систематизацию, абстрагирование, обобщение, моделирование, аргументацию, синтез, умозаключение и описание.

Цель и задачи. Основная цель данного исследования – изучение существующей проблемы ранней специализации и форсирования подготовки.

Поставлены три исследовательские задачи:

Что является ранней специализацией в спорте?

Какие есть преимущества и недостатки тенденции РСС?

Пути решения проблемы РСС.

Результат исследования и их обсуждение.

Ранняя спортивная специализация определяется как «интенсивная годичная (> 8 месяцев) тренировка в одном виде спорта за исключением других видов спорта». Цель состоит в том, чтобы развить навыки в одном конкретном виде спорта посредством очень целенаправленной практики, направленной на улучшение результатов и повышение шансов на участие на элитном уровне [2]. Существующую проблему ранней специализации в спорте можно рассмотреть с разных сторон. Есть несколько обуславливающих факторов этого явления. Это такие тенденции как:

- снижение начала возраста занимающихся в избранном виде спорта по сравнению с утвержденными рекомендациями (см. табл. 1);

- слишком раннее начало занятий в одних видах спорта по сравнению с другими (см. табл. 1);

- ранняя профессионализированная нагрузка в циклических видах спорта.

Нельзя отрицать тот факт, что спорт развивается слишком быстрыми темпами. Правила и критерии выполнения элементов усложняются, а также система судейства соревнований выходит на новый уровень. Проводится очень много международных турниров среди юного поколения, на которые спортсмены и их тренеры хотят пройти квалификацию (к примеру, юношеские олимпийские игры).

На начальном этапе спортивной карьеры ребенка типичны взаимоотношения в треугольнике «Тренер – юный спортсмен – родители юного спортсмена». Каждая из сторон этого треугольника может оказывать значительное влияние на начало карьеры юного спортсмена. Было выделено три типа отношения родителей к занятиям ребенка спортом, которые могут создать у него трудности в сфере адаптации к требованиям вида спорта, тренера, спортивной группы и др.: 1) негативное, 2) компенсирующее, 3) безразличное [5]. Зачастую родители отдают своих детей в спорт слишком рано, считая, что чем раньше ребенок начнет заниматься спортом, тем он будет более профессиональным спортсменом. Пытаются реализовать свои амбиции через детей, ставят труднодостижимые цели, ожидают высоких результатов для его возраста [6].

Таблица 1 – Возраст учащихся для зачисления в группы начальной подготовки по видам спорта [3, 4].

Виды спорта	Возраст
Фигурное катание	4-5 лет
Гимнастика спортивная, гимнастика художественная, теннис, хоккей с шайбой	5-8 лет
Акробатика, спортивные танцы, гольф, настольный теннис, бадминтон	6-8 лет
Воднолыжный спорт, гандбол, плавание, прыжки в воду, прыжки на батуте, синхронное плавание, ушу, фристайл, шахматы, шашки, тогызкумалак, виды каратэ, водное поло, парусный спорт, спортивное ориентирование, спортивное скалолазание	7-9 лет
Городошный спорт, футбол, спортивный туризм, фехтование, таэквондо	8-10 лет
Баскетбол, бейсбол, биатлон, волейбол, конькобежный спорт, легкая атлетика, лыжные гонки, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, регби, хоккей на траве, хоккей с мячом, шорт-трек, казак күресі, самбо, гребной слалом	9-11 лет
Атлетизм, бильярдный спорт, бокс, велоспорт, вольная борьба, греко-римская борьба, гиревой спорт, гребля академическая, гребля на байдарках и каноэ, дзюдо, кикбоксинг, муайтай (тай-бокс), санный спорт, современное пятиборье (биатл, триатл), триатлон, тяжелая атлетика (юноши), конный спорт, национальные виды конного вида спорта	10-12 лет
Все виды спорта, культивируемые среди инвалидов	7-11 лет
Саят (кусбеги) – охота с ловчими птицами	10-13 лет
Стрельба из лука	11-13 лет
Стрельба стендовая, стрельба пулевая	12-14 лет
Тяжелая атлетика (женский пол)	13-14 лет

Другой фактор – нерациональный тренерский подход к тренировочной деятельности юных спортсменов. Причиной этому могут быть самые разные факторы: а) тренерский подход не соответствует целям и задачам этапа начальной многолетней подготовки и теории юношеского спорта; б) мнение социума – «успех тренера определяется успехом учеников»; в) форсирование подготовки тренером для быстрого достижения результатов своих подопечных с целью достижения более высокой заработной платы; г) ограниченность и однообразность упражнений на протяжении годичного цикла.

Ранняя спортивная специализация может выступать и в положительном, и в негативном ключе. Рассмотрим положительные аспекты ранней специализации:

Более раннее начало занятий спортом среди юных спортсменов облегчает процесс освоения двигательных навыков. Нервной системе детей свойственна высокая возбудимость, пластичность, реактивность; данные особенности содействуют более быстрому овладению двигательных действий, закрепляют двигательные условные рефлексы и способствуют изучению основ техники избранного вида спорта. Особен-

но это важно в тех видах спорта, где предъявляются повышенные требования (набор сложных технических элементов), а именно: гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду, синхронное плавание.

Ключевой причиной более раннего начала в вышеуказанных видах спорта является чувствительный период младшего школьного возраста для развития ловкости, гибкости и быстроты. Всестороннее развитие данных качеств ведет к наибольшему эффекту и дает преимущество в дальнейшем освоении более сложных двигательных действий.

Зачастую дети младшего школьного возраста гиперактивны, отличаются высокой потребностью в движении, долго не могут сидеть на месте. Такая потребность под влиянием регулярных тренировок переходит в потребность организма в физической нагрузке. Соответственно, это формирует у ребенка хорошую привычку к двигательной активности на протяжении всей жизни, что положительно действует на здоровье человека.

Начало занятий в дошкольном и младшем школьном возрасте в общем благоприятно влияет на структуру личности ребенка. Под влиянием

ранней специализации дети лучше адаптируются в школе. Желание получить высокий итоговый результат способствует формированию положительных морально-волевых качеств (дисциплинированности, ответственности, предприимчивости, самостоятельности). Соответственно, такой ребенок будет стойко преодолевать трудности в отличие от детей, не имеющих опыта в спорте.

Теперь рассмотрим негативные последствия РСС:

Помимо физической нагрузки, где интенсивные тренировки могут нанести вред организму, ранняя специализация также может быть связана с повышенным риском выгорания, беспокойства и депрессии. Переутомление, перетренированность иногда могут привести к социальной изоляции, что сильно повлияет на личность спортсмена. Высокоинтенсивные физические нагрузки могут оказывать угнетающее воздействие на центральную нервную систему. В частности, негативное влияние на интеллектуальные процессы, особенно на память [7].

Нереалистичные ожидания тренеров и родителей могут развить чрезмерный перфекционизм у спортсмена, следствием чего может стать излишнее психологическое напряжение. Этот стресс может привести к плохим навыкам преодоления трудностей, потере мотивации, перепадам настроения, нарушению сна, проблемам с психическим здоровьем.

Следствием форсированной подготовки довольно быстро достигаются спортивные результаты высокого уровня. Имея несменный статус чемпиона, у ребенка может развиваться «звездная болезнь» и повлечь за собой такие негативные качества, как высокомерие, эгоизм, тщеславие. Поэтому нельзя отрицать и вероятность исхода негативного формирования личности.

Ключевым отличием юных спортсменов от взрослых профессиональных спортсменов является то, что организм первых все еще растет. Поэтому физиологические особенности костно-мышечной системы взрослых и детей будут отличаться. Постоянное увеличение показателей массы тела и роста создают дополнительную нагрузку на суставы и соединительную ткань. Рост длинных костей (бедренная, локтевая, большеберцовая и т.д.) происходит с помощью ростового хряща, структуры которого находятся вблизи концов кости. Пока ребенок не достигнет своего пикового роста, ростовой хрящ будет способствовать удлинению костей и окостенеет только к завершению роста ребенка. Под воз-

действием интенсивных тренировок мышцы и сухожилия, прикрепленные в области ростового хряща, могут развиваться быстрее, чем кость, соответственно, эта область более восприимчива к различным травмам. Эту физиологическую особенность не всегда учитывают в ранней специализации.

Влияние больших объемов тренировок, в частности в циклических видах спорта, может негативно отразиться на детской кардиореспираторной системе [8]. Последствием таких нагрузок может стать такая болезнь как дистрофия миокарда. При чрезмерной нагрузке при пульсе выше 190 ударов в минуту возникает дефект диастолы. В норме систола предсердий обеспечивает поступление крови в желудочки и длится 0,1 с. Затем предсердия переходят в фазу диастолы, которая продолжается в течение 0,7 с. По мере роста пульса фаза диастолы начинает сокращаться. После порога 190-195 ударов в минуту диастола становится практически нулевой, сердце не успевает качать кровь. Т.е. сердце начинает работать так, будто началась фибрилляция желудочков [9]. Из этого можно сделать вывод, что продолжительная работа на высоком пульсе негативно отражается на сердечно-сосудистой системе.

Опираясь на исследования таких авторов, как Ch. A. Popkin, A. F. Bayomy, Ch. S. Ahmad, где были проанализированы биографии элитных спортсменов и спортсменов ниже уровнем из разных видов спорта и стран, мы отметили определенную тенденцию: успешные спортсмены начали позже свою спортивную карьеру, имели богатый двигательный опыт, занимались несколькими видами спорта в детстве [2]. А спортсмены, которые им уступают, начали слишком раннюю специализацию, уже с ранних лет тренировались интенсивно и только в одном направлении. Ранняя спортивная специализация не является залогом успеха в спорте высших достижений. Однако, есть спортсмены-уникумы, которые добились высот, начиная специализацию с ранних лет. К примеру, Усэйн Болт (рекордсмен в беге на 100 м) начал специализироваться в 7 лет, сделав блестящую карьеру, или же многократный олимпийский чемпион пловец Майкл Фелпс, который выступил на Олимпиаде уже в 15 лет. Но, как показывает практика, раннее начало занятий не сможет сделать абсолютно всех олимпийскими чемпионами.

Несмотря на общую пользу для здоровья от участия в спортивных мероприятиях, любая активность в спорте несет риск получения травмы.

Потенциал для травмы возрастает с увеличением уровня интенсивности и объема тренировок. Это подчеркивает необходимость достаточного восстановления для юных спортсменов. Восстановление для молодого атлета не означает полного отказа от активности. Адекватное восстановление может включать в себя поддержание физической активности во время перерыва от конкретного вида спорта, так называемого активного восстановления [10].

Важно предоставить организму отдых от повторяющихся монотонных движений, которыми постоянно нагружают его. В качестве активного восстановления может служить силовой тренинг – он может быть тем вариантом, когда атлету необходимо взять перерыв от своей специфичной тренировки.

Это может предоставить возможность для реабилитации травм, их предотвращения и улучшения долгосрочного здоровья. При правильном наблюдении и хорошо разработанной программе силовой тренировки программа для юных спортсменов может улучшить физическую подготовленность, укрепить костную ткань и снизить риск травм.

Если у атлета есть неожиданный долгосрочный спад в производительности без признаков травмы, это может быть результатом перетренированности. Важно, чтобы родители и тренеры могли понимать и выявлять симптомы перетренировки, так как это может помочь уменьшить долгосрочные последствия перетренировки для организма и психологического благополучия молодого атлета.

На самом деле, важно процесс многолетней подготовки построить грамотно – без форсирования, без давления на ребенка, и тогда он будет меньше подвержен спортивному травматизму, выгоранию и будет иметь больше шансов стать элитным спортсменом. Ребенок может начать заниматься спортом и в раннем возрасте, но нужно учитывать все его возрастные и физиологические особенности. Постараться сделать так, чтобы он получил более богатый двигательный опыт, беречь его от изнуряющих нагрузок, привить интерес к спорту посредством различных игровых практик. То есть эмоционально окрасить тренировочный процесс, чтобы у ребенка оставались положительные ассоциации от тренировочных занятий. Не забывать о том, что на стандартную физическую нагрузку все дети могут реагировать по-разному, поэтому очень важен индивидуальный подход к ребенку. Также тренеру следует учитывать биологический возраст занимающихся

ся, дети могут быть ретардантами, акселератами [11]. Существуют ложные стереотипы, заблуждение, что талантливые дети – это только акселераты, потому что они рано показывают высокие результаты, лучше переносят нагрузку. Такой физиологический аспект можно принять за одаренность, но это не всегда показатель, нужно не упускать из виду и ретардантов. Они гораздо позднее раскрывают свой потенциал, растут замедленно, но стабильно. Существует проблема, что такие дети бросают спорт уже на этапе начальной специализации, потому что тренеры не обращают на них внимания, делают акцент на акселератах, так как преследуют цель быстрого результата. Много легкоатлетов показывают высокие результаты не в 15-16 лет, а в 18-20, их темпы прироста невысоки, но стабильны. К сожалению, подобные спортсмены не представляют интереса для тренеров высокой квалификации, теряют мотивацию и завершают свою карьеру [12]. С другой стороны, путь быстрого успеха для акселератов также может завершиться плохим исходом. Выигрывая у заведомо более слабых спортсменов, ребенок абсолютно не готов сталкиваться с поражениями. Уступив сопернику, он чувствует себя менее уверенным, спорт для него становится не таким привлекательным, как раньше. Таким образом, при построении тренировочного процесса нужно учитывать большой спектр факторов: биологический возраст занимающихся, индивидуальные особенности, темперамент, физиологические особенности и прочее.

Выводы. Мы выявили, что ранняя спортивная специализация не является залогом успешной спортивной карьеры и не имеет преимуществ в контексте многолетней подготовки спортсменов. Более того, она повышает риск травм, является фактором эмоционального выгорания и может снизить длительность спортивной карьеры. Таким образом, не стоит подвергать детей ранней спортивной специализации, за исключением тех видов спорта, где это обусловлено сенситивными периодами развития определенных физических качеств. Следует сделать акцент на профилактике травматизма посредством укрепления всего мышечного аппарата и на всестороннем развитии всех физических качеств. Ценным фундаментом для физической подготовленности ребенка является богатый двигательный опыт. Решением этой задачи может служить спортивная диверсификация. Ее можно рассматривать как внедрение в учебно-тренировочный процесс элементов сторонних видов спорта. Важно, чтобы на занятии основное внимание

уделялось игре, а не узконаправленной практике. Этот метод создает условия, при которых можно привить у ребенка любовь к спорту, за которой последует продуктивная, структурированная практика. Ценность диверсификации в спорте состоит в том, что физические и когнитивные способности могут развиваться по причине из-

учения и освоения новых двигательных навыков, заимствованных с различных видов спорта. Например, помимо того, чтобы развивать только зрительно-моторную координацию, которая относится к игровым видам спорта, следует также познакомить ребенка с циклическими видами спорта (бег, плавание).

Литература

- 1 Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 280 с.
- 2 Popkin C.A., Bayomy A.F., Ahmad C.S. Early Sport Specialization // MD Journal of the American Academy of Orthopedic Surgeons, 2017. – P. 995.
- 3 Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 19 мая 2016 года № 136. О внесении изменений и дополнений в приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 22 ноября 2014 года № 106 «Об утверждении перечня видов физкультурно-спортивных организаций и правил их деятельности, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс по подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса. URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1600013753>
- 4 Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 22 ноября 2014 года № 106. Об утверждении перечня видов физкультурно-спортивных организаций и правил их деятельности, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс по подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса. URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400010012>
- 5 Хвацкая Е.Е. Особенности отношения родителей к занятиям ребенка спортом // Ананьевские чтения – 98: тезисы науч.-практич. конф. – СПб., 1998. – 210 с.
- 6 Smith, P., Johnson, M. The role of parents in the formation of early sports specialization // Journal of Family and Sports Psychology. – 2017. – Vol. 25. – No. 3. – P. 89.
- 7 Anderson K. The influence of early specialization on the psychological state of athletes // Journal of Psychology and Sports. – 2016. – T. 15. – No. 2. – P. 45-56.
- 8 Hill D. Physiology of early training in childhood and adolescence // Medical Journal of Sports and Exercise. – 2019. – T. 20. – No. 4. – P. 112-125.
- 9 Лежейда А.Н., Щеменов Н.Н., Селуянов В.Н. Аэробные упражнения разной интенсивности, их влияние на показатели сердечно-сосудистой системы // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 3. – С. 62-65.
- 10 Григорьев С.А., Кравцова Е.А. Активное восстановление в спорте: механизмы, методы, средства // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 3. – С. 15-18.
- 11 Иссурин В.В. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. – М.: Спорт, 2016. – 461 с.
- 12 Дергач Е.А., Рябинина С.К. Уход из спорта: причины и особенности: монография. – М.; Красноярск: ИНФРА-М: СФУ, 2018. – 173 с.

References

- 1 Guba V.P., Kvashuk P.V., Nikitushkin V.G. Individualizaciya podgotovki yunyh sportsmenov. - M.: Fizkul'tura i sport, 2014. - 280 s.
- 2 Popkin C.A., Bayomy A.F., Ahmad C.S. Early Sport Specialization // MD Journal of the American Academy of Orthopedic Surgeons, 2017. - R. 995.
- 3 Prikaz Ministra kul'tury i sporta Respubliki Kazahstan ot 19 maya 2016 goda № 136. O vnesenii izmenenij i dopolnenij v prikaz Ministra kul'tury i sporta Respubliki Kazahstan ot 22 noyabrya 2014 goda № 106 "Ob utverzhenii perechnya vidov fizkul'turno-sportivnyh organizacij i pravil ih deyatel'nosti, v kotoryh osushchestvlyayetsya uchebno-trenirovochnyj process po podgotovke sportivnogo rezerva i sportsmenov vysokogo klassa. URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1600013753>
- 4 Prikaz Ministra kul'tury i sporta Respubliki Kazahstan ot 22 noyabrya 2014 goda № 106. Ob utverzhenii perechnya vidov fizkul'turno-sportivnyh organizacij i pravil ih deyatel'nosti, v kotoryh osushchestvlyayetsya uchebno-trenirovochnyj process po podgotovke sportivnogo rezerva i sportsmenov vysokogo klassa. URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400010012>
- 5 Hvacakaya E.E. Osobennosti otnosheniya roditelej k zanyatiyam rebenka sportom // Anan'evskie chteniya – 98: tezisy nauch.-praktich. konf. SPb., 1998. - 210 s.
- 6 Smith, P., Johnson, M. The role of parents in the formation of early sports specialization // Journal of Family and Sports Psychology. - 2017. - Vol. 25, - No. 3. - P. 89.
- 7 Anderson K. The influence of early specialization on the psychological state of athletes // Journal of Psychology and Sports. - 2016. - T. 15, - No. 2. - P. 45-56.
- 8 Hill D. Physiology of early training in childhood and adolescence // Medical Journal of Sports and Exercise. - 2019. - T. 20, - No. 4. – R. 112-125.
- 9 Lezejda A.N., SHChemenok N.N., Seluyanov V.N. Aerobnye uprazhneniya raznoj intensivnosti, ih vliyanie na pokazateli serdechno-sosudistoj sistemy // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury. - 2014. - № 3. - S. 62-65.
- 10 Grigor'ev S.A., Kravcova E.A. Aktivnoe vosstanovlenie v sporte: mekhanizmy, metody, sredstva // Teoriya i praktika fiziches-

koj kul'tury. - 2017. - № 3. - S. 15-18.

- 11 Issurin V.V. Podgotovka sportsmenov HKHI veka. Nauchnye osnovy i postroenie trenirovki. M.: Sport, 2016. – 461 s.
- 12 Dergach E.A., Ryabinina S.K. Uhod iz sporta: prichiny i osobennosti: monografiya. Moskva; Krasnoyarsk: INFRA-M: SFU, 2018. - 173 s.

<p>Хат хабарға арналған автор (бірінші автор) Ткаченко Юлия Сергеевна - Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университетінің магистранты, Астана қ, Қазақстан, e-mail: tkachenko_yuliya_99@mail.ru</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Ткаченко Юлия Сергеевна – магистрант, Евразийский Национальный университет им. Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан, e-mail: tkachenko_yuliya_99@mail.ru</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Tkachenko Yulia Sergeevna - Master's student, Eurasian National University named after L.N. Gumilyov, Astana, Kazakhstan, e-mail: tkachenko_yuliya_99@mail.ru</p>
---	--	--