Ладыгичев Антон Евгеньевич
соискатель, преподаватель
Шарова Валерия Ивановна
студентка
ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры и спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»
г. Санкт-Петербург

ПРОБЛЕМА СОВМЕЩЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫМ СПОРТОМ

Аннотация: *рассматривается проблема совмещения учебной деятельности и спортивной подготовки студентов, занимающихся танцевальным спортом. Использованы анализ и обобщение научной литературы, сравнительный анализ и изучение нормативных материалов. Установлено, что основными трудностями являются дефицит времени, совпадение учебного и соревновательного календарей, накопление физического и психоэмоционального утомления, а также недостаток организационной поддержки. Обоснованы меры сопровождения «двойной карьеры» студентов-спортсменов: электронный доступ к учебным материалам, согласование сроков контрольных мероприятий, развитие саморегуляции и взаимодействие студента, преподавателей и тренера.*

Ключевые слова: *студенческий спорт, танцевальный спорт, студенты-спортсмены, спортивная подготовка, учебная деятельность, двойная карьера, саморегуляция.*

Введение.

Студенческий спорт – важнейшая часть образования, однако студентам-спортсменам постоянно приходится балансировать между учебой, тренировками и соревнованиями, выстраивая так называемую «двойную карьеру».

Особое место в этом контексте занимает танцевальный спорт. Это уникальный вид, где спорт органично сливается с искусством [7], а ключевым элементом

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

выступает парное взаимодействие. Подготовка студентов-танцоров отличается особой сложностью: она включает не только физическую и техническую подготовку, но и непрерывную работу в парах и соревновательную деятельность. Официальный характер соревновательной деятельности в данном виде спорта подтверждается правилами вида спорта «танцевальный спорт», предусматривающими проведение всероссийских соревнований среди студентов [6]. Поэтому проблема сочетания обучения и тренировочной деятельности должна рассматриваться в контексте «двойной карьеры» – согласованного развития образовательного и спортивного путей обучающегося-спортсмена [2].

Материалы и методы.

Исследование носит теоретико-аналитический характер. Использованы методы анализа и обобщения отечественных публикаций по вопросам двойной карьеры, интеграции образовательного и тренировочного процессов, психолого-педагогического сопровождения студентов-спортсменов, а также материалов, раскрывающих особенности танцевального спорта. Анализ нормативных положений позволил учесть специфику официальной соревновательной деятельности. Сравнительный метод применялся для выделения общих и специфических трудностей студентов-танцоров.

Результаты и обсуждение.

Совмещение учебы и спорта представляет собой задачу распределения временных, физических, интеллектуальных и эмоциональных ресурсов. Студент обязан посещать занятия, выполнять самостоятельные задания и проходить промежуточную аттестацию. Одновременно спортсмену необходимо соблюдать тренировочный режим, участвовать в стартах и обеспечивать восстановление. Таким образом, трудности определяются не только продолжительностью занятости, но и степенью согласованности требований вуза и спортивной подготовки.

В исследовании, посвященном взглядам студентов-спортсменов на сочетание учебы и спорта, отмечены значимость самоорганизации, индивидуального подхода преподавателей, онлайн-обучения и индивидуального учебного

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

графика [1]. Эти условия применимы и к студентам-танцорам, однако их спортивная деятельность обладает рядом особенностей.

Во-первых, танцевальный спорт предполагает регулярную и многокомпонентную подготовку: развитие выносливости, гибкости, координации, технических и артистических качеств. Тренировки часто проходят вечером после учебных занятий, поэтому возрастает риск дефицита времени на самостоятельную работу, сон и восстановление. Во-вторых, в танцевальном спорте результат зависит от согласованной работы пары. Пропуск занятий одним партнером нарушает общий тренировочный план, а возможность переноса тренировки ограничена. В-третьих, студенты-танцоры часто выезжают на учебные сборы в другие города от федерации и от ТСК, что в свою очередь забирает большое количество времени на пребывание в другом городе или стране. В-четвертых, подготовка к турнирам, поездки и выступления могут совпадать с зачетами и экзаменами. Если порядок отработки пропущенного материала не определен заранее, студент оказывается перед выбором между академическими обязанностями и участием в соревнованиях. Дополнительным фактором выступает психоэмоциональная нагрузка, связанная с выступлениями, оцениванием и необходимостью сохранять концентрацию в условиях старта. При этом спорт – не только нагрузка, но и ресурс. Он развивает дисциплину, целеустремлённость, умение планировать своё время и управлять собой, а эти качества напрямую влияют на учёбу. Исследователи подтверждают: способность ставить цели и саморегулироваться – один из ключевых психологических ресурсов студента [3; 5]. А главный фактор успеха в совмещении – это слаженная работа самого студента, его тренера и вуза.

Таблица 1

Основные барьеры совмещения учебной деятельности и спортивной подготовки студентов-танцоров [1–5]

Группа барьеров	Содержание	Возможные последствия
Временные	Совпадение учебных занятий, тренировок, поездок и соревнований	Пропуски, сокращение тренировок, дефицит времени
Организационные	Несогласованность учебного и	Задолженности, конфликт обязанностей, отказ от стартов

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

	соревновательного календарей	
Физиологические	Утомление, дефицит сна и времени на восстановление	Снижение работоспособности и концентрации
Психологические	Стресс, тревожность, ответственность за результат	Снижение мотивации, эмоциональное выгорание
Информационные	Ограниченный доступ к материалам и слабая коммуникация	Трудности с освоением пропущенного материала

Представленные барьеры взаимосвязаны между собой. Спортивный выезд в другой город или страну может привести к пропуску занятий, последующая необходимость быстро восполнить материал увеличивает учебную нагрузку, недостаток сна снижает эффективность как обучения, так и тренировки. Исходя из всего вышеперечисленного делаем вывод о том, что сопровождение студентов-танцоров должно иметь комплексный, а не эпизодический характер.

Решение проблемы – система «двойной карьеры», которая не снижает академические требования, а делает учебный процесс гибким. Студент-спортсмен должен иметь возможность официально восполнить пропуски из-за соревнований. Для этого нужно заранее согласовывать с преподавателями календарь выездов, обеспечивать онлайн-доступ к материалам, разрешать переносить сроки и наладить прямую связь между студентом, куратором, тренером и преподавателями. Значимую роль играет и сам студент. Ему необходимо заранее планировать учебную работу с учетом спортивного календаря, своевременно сообщать о выездах, выделять время на сон и восстановление, не концентрировать учебные задания непосредственно перед стартом. Тренеру, в свою очередь, важно учитывать периоды учебной аттестации при планировании наиболее интенсивных этапов подготовки, если это не противоречит спортивным задачам.

Заключение.

Совмещение учебной деятельности и спортивной подготовки является значимой проблемой для студентов, занимающихся танцевальным спортом. Ее специфика обусловлена регулярностью тренировок, сложностью соревновательной подготовки, необходимостью парного взаимодействия, публичным характером выступлений и вероятным совпадением спортивных стартов с периодами

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

учебной аттестации. Сопровождение «двойной карьеры» требует согласования учебных и спортивных задач, использования электронной образовательной среды, гибкого планирования контрольных мероприятий и конструктивной коммуникации между студентом, преподавателями и тренером.

Список литературы

1. Взгляд студентов-спортсменов на особенности совмещения учебы и спорта в школе и вузе // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2024. – С. 41–49. – URL: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/139838/1/avspp-3–2024–05.pdf (дата обращения: 18.09.2026). – Текст : электронный.

2. Двойной карьерный путь обучающихся-спортсменов как психолого-педагогический феномен // Science for Education Today. – 2022. – URL: http://en.sciforedu.ru/article/5532 (дата обращения: 18.09.2026). – Текст : электронный.

3. Ильина, Н. Л. Реализация «двойной» карьеры у спортсменов: психолого-педагогические аспекты / Н. Л. Ильина // Спортивная психология. – 2019. – URL: https://sportpsy.spbu.ru/wp-content/uploads/2021/06/ilina2019_2.pdf (дата обращения: 18.09.2026). – Текст : электронный.

4. Отношение студентов-спортсменов к интеграции образовательного процесса и спортивной подготовки // Научные исследования и разработки. Социально-гуманитарные исследования и технологии. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-studentov-sportsmenov-k-integratsii-obrazovatelnogo-protsessa-i-sportivnoy-podgotovki (дата обращения: 18.09.2026). – Текст : электронный.

5. Педагогическое сопровождение двойного карьерного пути обучающихся спортсменов // Инновации в образовании. – 2024. – URL: https://pub.asobr.org/mag/jour3.php?link=io082024 (дата обращения: 18.09.2026). – Текст : электронный.

6. Правила вида спорта «танцевальный спорт»: утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2022 №29: редакция : от

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

12.04.2022. – URL: https://rulaws.ru/acts/Pravila-vida-sporta-solt-buebcaec/ (дата обращения: 18.09.2026). – Текст : электронный.

7. Реализация концептуального пространства для совершенствования мастерства в спортивных танцах // Современные проблемы науки и образования. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-kontseptualnogo-prostranstva-dlya-sovershenstvovaniya-masterstva-v-sportivnyh-tantsah (дата обращения: 18.09.2026). – Текст : электронный.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)