

КОУЧИНГОВЫЙ ПОДХОД В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шаповалова А.В., студентка 4 курса лечебного факультета

**Научный руководитель – Мигунова Ю.Ю., кандидат социологических
наук**

**ФГБОУ ВО «Майкопский государственный технологический
университет»**

Ключевые слова: *коуч, коучинг, технология коучинга в образовании, здоровье, физическая культура, мотивация, методы обучения.*

Работа посвящена возможности применения коучинга в образовании и на занятиях физической культурой в частности для повышения эффективности занятий и оздоровления молодежи.

В современном мире все чаще мы слышим такие слова как коучинг, тренинг, менторство и, как правило, связываем эти понятия с личностным ростом и бизнесом. Исследователи в этой области заинтересованы в поиске новых способов эффективного применения данных подходов в таких областях как наука, образование и даже медицина.

Само слово коуч происходит от английского слова «couch» и означает ничто иное как тележка, фургон или вагон, в котором перемещается человек из пункта А в пункт Б. Слово «коуч» стали применять по отношению к человеку, использующему методики выявления внутреннего потенциала человека, его ресурсов и мотиваций.

Особенность методологии коучинга состоит в том, что она нацелена на достижение результата, а не на решение проблемы. Задача хорошего коуча - выявить цель и те результаты, к которым стремится обучающийся, направить его на достижение этих целей путем удержания ответственности за свои поступки.

Так, преподаватель выполняет не только функции передачи знаний и обучения навыкам, но и еще реализует функции стимула интереса к обучению,

фокусируясь на будущих возможностях, а не на прошлых ошибках, развивая сильные стороны студента. В технологии коучинга модель формирует сам обучаемый, опираясь на идеи и на вопросы преподавателя.

В изучаемой технологии можно выделить четыре особенности обучения:

- неосознанное незнание (ученик не знает, поэтому не действует);
- осознанное незнание (знает, но не умеет применить на практике);
- осознанное знание (умеет работать с полученными знаниями);
- неосознанное знание (когда может самостоятельно применять знания на практике).

Студенты получают только направление, а не решения от преподавателя, они принимают их сами.

Коучинговый процесс базируется на техниках слушания и задавания вопросов.

Техника слушания включает:

- игнорирование (когда не слушает),
- симулирование (когда делает вид, что слушает),
- избирательное (когда слушает то, что интересно),
- внимательное (слушает, сравнивает с предыдущей беседой, сравнивает со своим опытом),
- эмпатическое (не просто слушает, а чувствует его эмоции, хочет понять, что с ним происходит),

Техника задавания вопросов также имеет свои особенности в данном методе. Эффективные вопросы – это открытые вопросы, которые позволяют прояснить «картинку мира» подопечного, снижает вероятность навязывания преподавателем своей гипотезы. К ним относятся вопросы: «как?», «когда?», «каким образом?», «кто?», «что?», «сколько?», «какие?». Задавая эти вопросы начинается беседа и обучающийся, отвечая на них, начинает рассуждать и приходит к варианту решения.

Не эффективными считаются закрытые вопросы, которые дают варианты ответов «да» и «нет» и закрывают разговор. В последствии можно только угадывать, но это не приведет к решению вопроса. Так же не эффективен вопрос «почему?», так как он содержит скрытое обвинение, заставляет оправдываться и сопротивляться, при этом также не будет

достигнут результат коучинга, как процесса. Наводящие и оценочные вопросы так же не эффективны. Они навешивают ярлыки и мнение преподавателя, и от этого создается барьер и разрушается контакт.

В чем же суть технологии коучинга? Она состоит из четырех этапов:

1. Расстановка целей, как для краткосрочной, так и для долгосрочной перспектив деятельности.

2. Обследование текущей ситуации с точки зрения понимания действительности.

3. Список возможностей и альтернативных стратегий или направлений действий.

4. То, что надо сделать.

И вот каких результатов может добиться коуч от ученика:

- Осознанные поступки
- Безотлагательное применение намеченных шагов
- Определение приоритетных целей
- Нетерпение к ситуациям, которые ведут “вниз”

Теперь представим, что преподаватель по физической культуре обладает навыками коуча и, помимо обучения своих подопечных, способен донести до них ценность здоровья и меру ответственности за дальнейшие успехи.

Зачастую причина неподдержания здорового образа жизни кроется именно в мотивации: студент ожидает, что молодость и здоровье будут с ним всегда независимо от его образа жизни, а преподаватель не умеет правильно направить студента и донести до него, что даже регулярные занятия на парах - лишь 10% успеха. А что входит в остальные 90%? Это прежде всего осознанное отношение к своему здоровью: соблюдение режима учебы, отдыха, сна, питания, поддержание водного баланса, своевременное восполнение дефицитов, регулярная физическая активность, сведение вредных привычек к минимуму. А также необходимо снижение уровня стресса: информационный шум, неудовлетворение базовых потребностей указанных в предыдущем пункте, превышающая возможности человека физическая, интеллектуальная и психологическая активность.

Если педагоги обретут навыки коучей, то уровень здоровья молодежи возрастет в разы. Ведь если человек осознает ценность здоровья и обретет мотивацию к его сохранению это и станет путем к желаемому оздоровлению.

Библиографический список:

1. Лучшие практики профориентационной работы в общеобразовательном учреждении: методические рекомендации/ авт.-сост. В. А. Рудаков; автономное учреждение дополнительного профессионального образования Мансийского АО «Институт развития образования». – Ханты-Мансийск: Институт развития образования, 2017. – 63с.

2. Каракотова А.Б. Коучинг как метод профориентации. Режим доступа - <http://mbu-imc.ucoz.ru/PMO/proforientacia/kouching.pdf>. Дата обращения 06.04.2021.

COACHING APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION TEACHING

Shapovalova A.V.

Key words: *coaching, coaching technology in education, health, physical education, motivation, teaching methods.*

The work is devoted to the possibility of using coaching in education and in physical education classes, in particular, to improve the effectiveness of classes and improve the health of young people.