

Сайганова Екатерина Геннадьевна

почетный работник высшего профессионального образования
Российской Федерации, канд. психол. наук, доцент, доцент
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Москва

DOI 10.31483/r-153116

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ КОУЧИНГА И НАСТАВНИЧЕСТВА: ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕШЕНИЯ

Аннотация: в статье рассматривается проблема повышения эффективности и личностно-ориентированного характера физического воспитания в высших учебных заведениях. Традиционная нормативно-ориентированная модель физического воспитания зачастую не в полной мере учитывает индивидуальные цели, мотивацию и психологические особенности студентов, что снижает вовлеченность и долгосрочный эффект от занятий. Цель исследования – теоретически обосновать и апробировать практическую модель интеграции инструментов коучинга и принципов наставничества в учебный процесс по дисциплинам физической культуры. В ходе экспериментальной работы была внедрена и оценена комбинированная методика, сочетающая коучинговый подход к постановке персональных целей (техника SMART, «Колесо баланса») и элементы парного наставничества (peer-mentoring) среди студентов. Методы исследования включили педагогический эксперимент, анкетирование, тестирование физической подготовленности и методы математической статистики (t-критерий Стьюдента). Результаты исследования показали, что в экспериментальной группе, занимавшейся по предложенной модели, наблюдался статистически значимый рост показателей мотивации, осознанности, удовлетворенности занятиями и динамики в развитии отдельных физических качеств по сравнению с контрольной группой, занимавшейся по традиционной программе. Обсуждение результатов подтверждает гипотезу о том, что коучинг и наставничество

выступают эффективными технологиями для персонализации физкультурного образования, усиления его социализирующей и личностно-развивающей функций. Практическая значимость работы заключается в разработке конкретных решений и методических рекомендаций для преподавателей физической культуры, направленных на трансформацию образовательного процесса в соответствии с запросами современного студенчества.

Ключевые слова: *физическая культура в вузе, коучинг в образовании, педагогическое наставничество, персонализация обучения, мотивация студентов, физическое воспитание.*

Современная высшая школа сталкивается с вызовом необходимости трансформации традиционных образовательных моделей в сторону большей гибкости, персонализации и ориентации на формирование soft skills (гибких навыков). Дисциплины физической культуры, являясь неотъемлемой частью образовательного стандарта, также требует переосмысления своих методических оснований. Несмотря на декларируемые цели по укреплению здоровья и формированию привычки к систематическим занятиям спортом, ее практическая реализация часто сводится к выполнению нормативов и освоению стандартного набора упражнений, что порождает у части студентов формальное отношение и низкую внутреннюю мотивацию [1; 2].

Актуальность исследования обусловлена противоречием между социальным заказом на формирование ответственного, осознанного отношения к собственному здоровью и физической активности будущего специалиста и ограниченностью арсенала личностно-ориентированных педагогических технологий в практике вузовского физического воспитания. В теоретическом обзоре литературы выделяются два перспективных направления для разрешения данного противоречия: коучинг и наставничество.

Коучинг, понимаемый как процесс раскрытия потенциала личности для достижения значимых для нее целей, предлагает инструменты для смещения фокуса с внешней оценки на внутреннюю рефлексию, постановку персональных,

осознанных целей в сфере физического развития [3; 4]. Наставничество (менторинг), особенно в формате «равный-равному» (peer-mentoring), создает поддерживающую социальную среду, усиливает процессы социализации, обмена опытом и взаимной ответственности [7; 9]. Интеграция этих подходов в практику физической культуры потенциально может преобразовать ее из обязательной дисциплины в пространство для личностного и профессионального роста студента. Однако вопросы практической апробации и методического оформления такого синтеза остаются недостаточно изученными.

Цель исследования была разработка и экспериментальная проверка эффективности практической модели применения инструментов коучинга и наставничества в рамках учебного процесса по физической культуре в вузе.

Задачи исследования:

- 1) проанализировать теоретические предпосылки интеграции коучинга и наставничества в систему физического воспитания студентов;
- 2) разработать структурно-содержательную модель и конкретные методические решения по внедрению коучингового и наставнического подходов;
- 3) экспериментально оценить влияние разработанной модели на мотивационно-ценностную сферу и динамику физической подготовленности студентов.

Исследование проводилось на базе кафедры физической культуры Российской академии народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации в течение нечетного семестра 2023/2024 учебного года. В педагогическом эксперименте приняли участие 52 студента 2-го курса, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Методом случайной выборки были сформированы две группы: экспериментальная ($n = 26$) и контрольная ($n = 26$). Занятия в контрольной группе проводились по традиционной программе, сфокусированной на выполнении учебных нормативов и освоении базовых спортивных навыков. В экспериментальной группе была внедрена разработанная авторская комбинированная модель.

Содержание комбинированной модели для экспериментальной группы включало следующие моменты.

1. *Коучинговая сессия на старте семестра*: проводилась преподавателем, прошедшим базовую подготовку по основам коучинга. Использовались инструменты: «Колесо баланса физического благополучия» (самооценка по 8–10 сферам: сила, выносливость, гибкость, питание, сон, стресс и др.), техника постановки SMART-целей на семестр в сфере физического развития.

2. *Внедрение парного наставничества (peer-mentoring)*: Внутри экспериментальной группы были созданы пары «наставник-наставляемый» на основе взаимных симпатий и схожести физкультурных интересов. Задача наставника – оказывать поддержку, совместно выполнять упражнения, делиться опытом, следить за прогрессом наставляемого.

3. *Рефлексивные мини-сессии*: в течение семестра проводились 3 промежуточные 15-минутные встречи в малых группах для обсуждения прогресса, трудностей и корректировки целей.

4. *Итоговая коучинговая сессия*: анализ достижений, преодоленных барьеров, планирование дальнейшей физической активности вне рамок дисциплины.

Методы сбора данных.

1. Анкетирование: авторская анкета для оценки уровня мотивации (внутренней и внешней), осознанности занятий и удовлетворенности курсом (по 5-балльной шкале Ликерта). Проводилась на входе и выходе эксперимента.

2. Тестирование физической подготовленности: контрольные испытания (бег 100 м, 3000 м, подтягивание, прыжок в длину с места) в начале и конце семестра.

3. Метод экспертной оценки: оценка преподавателем вовлеченности и активности студентов на занятиях.

4. Статистическая обработка: проверка достоверности различий средних значений показателей между экспериментальной и контрольной группами до и после эксперимента с использованием t-критерия Стьюдента для независимых выборок ($p \leq 0,05$).

Результаты входного анкетирования и тестирования не выявили статистически значимых различий между экспериментальной и контрольной группами по

всем изучаемым параметрам ($p > 0,05$), что подтвердило репрезентативность групп.

Динамика мотивационно-ценностных показателей. По итогам эксперимента в экспериментальной группе зафиксирован значительный рост показателей внутренней мотивации (интерес, удовольствие от процесса) и осознанности (понимание личных целей, связи физкультуры с будущей профессиональной деятельностью). В контрольной группе изменения были незначительными, с тенденцией к росту внешней мотивации (получение зачета). Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика средних баллов мотивационно-ценностных показателей студентов
(по анкетированию)

Показатель	Группа	Начало семестра ($M \pm m$)	Конец семестра ($M \pm m$)	Достоверность изменений
Внутренняя мотивация	ЭГ	3.2 ± 0.3	4.4 ± 0.2	$p < 0.01$
	КГ	3.3 ± 0.3	3.5 ± 0.3	$p > 0.05$
Осознанность занятий	ЭГ	2.8 ± 0.4	4.1 ± 0.3	$p < 0.01$
	КГ	2.9 ± 0.3	3.2 ± 0.4	$p > 0.05$
Удовлетворенность курсом	ЭГ	3.0 ± 0.3	4.6 ± 0.2	$p < 0.01$
	КГ	3.1 ± 0.3	3.4 ± 0.3	$p > 0.05$

Качественный анализ рефлексивных карт студентов экспериментальной группы позволил выявить ключевые эффекты внедряемой модели (рис. 1).

1. *Целеполагание и ответственность:* переход от цели «сдать норматив» к «укрепить спину для улучшения осанки».

2. *Повышение самоэффективности:* осознание собственной способности влиять на свое физическое состояние.

3. *Развитие социальных связей:* укрепление доверия и взаимопомощи в парах наставничества.

4. *Перенос навыков:* использование техник целеполагания (SMART) в других учебных дисциплинах.



Рис. 1. Ключевые эффекты интеграции коучинга и наставничества в процесс физического воспитания

Рисунок 1 демонстрирует, как внедрение коучинга и наставничества преобразует традиционный учебный процесс. Интеграция этих подходов воздействует на различные уровни (когнитивный, мотивационный, социальный,

поведенческий), порождая ключевые положительные эффекты, которые в совокупности ведут к качественному изменению отношения студента к физической культуре и своему развитию.

Смысловая интерпретация схемы наглядно показывает, что интеграция коучинга и наставничества – это не просто добавление новых методик, а системное педагогическое вмешательство. Оно последовательно ломает старую нормативную модель и воздействует на разные сферы личности (когнитивную, мотивационную, социально-поведенческую). Это системное педагогическое вмешательство запускает цикл усиления между осознанностью и верой в себя. Оно синтезирует изменения в новое качество отношения и ведет к долгосрочному образовательному результату, который отвечает современным требованиям к развитию автономной, ответственной и здоровой личности.

Таким образом, рисунок 1 служит эффективным инструментом визуализации теоретической модели, демонстрируя логику, этапность и комплексный характер позитивных изменений, возникающих при внедрении инновационных подходов.

На рисунке 2 представлена авторская модель, демонстрирующая, как коучинг и наставничество, взаимодействуя, создают синергетический эффект, преобразующий традиционный учебный процесс по физической культуре и ведущий к качественно новым образовательным результатам.

Предлагаемая модель представляет собой целостную педагогическую систему, в которой методологии коучинга и наставничества не существуют параллельно, а интегрированы в учебный процесс, взаимно усиливая друг друга и создавая качественно новую образовательную среду. Цель модели – трансформировать физическое воспитание из системы нормативных требований в персонализированное пространство для осознанного физического и личностного развития студента.

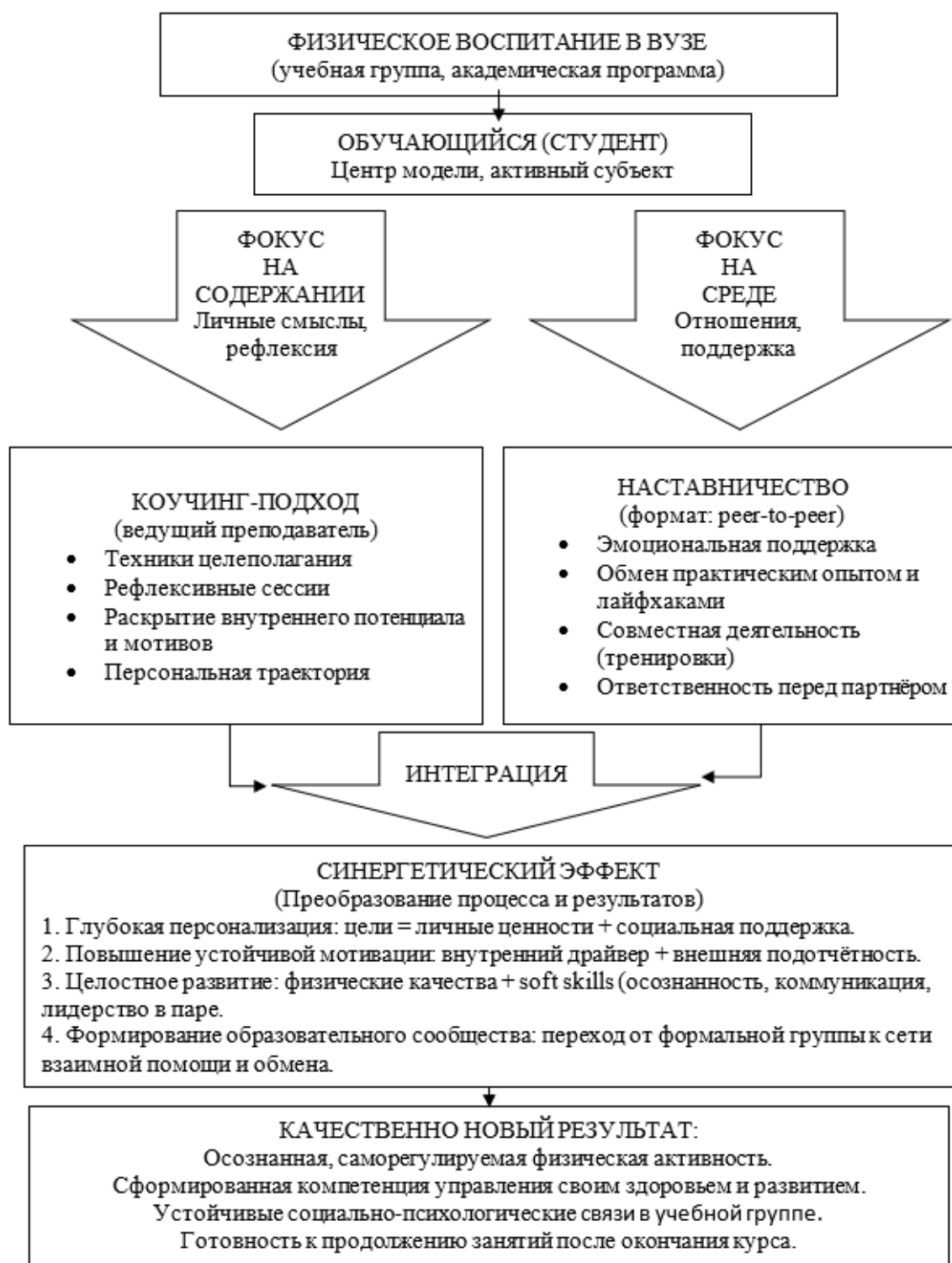


Рис. 2. Модель синергетического взаимодействия коучинга и наставничества в вузовском курсе физической культуры

Рассмотрим ключевые элементы и их взаимодействие в предлагаемой модели.

1. Исходный контекст и центральный субъект:

– *контекст*: традиционная академическая структура физического воспитания в вузе, а именно расписание, распределение, группа, программа.

– *центральный субъект*: студент, рассматриваемый не как пассивный исполнитель, а как активный автор своей траектории физического развития, обладающий уникальными мотивами, целями и потенциалом.

2. *Два взаимодополняющих процесса (столпы модели).*

А. Коучинг-подход (фокус на содержании и рефлексии).

Ведущий: преподаватель в роли коуча-фасилитатора.

Содержание:

– *диагностика и осознание*: использование инструментов вроде «Колеса баланса физического благополучия» для самооценки студентом различных аспектов своего здоровья и физической формы;

– *целеполагание*: формулировка персональных, измеримых, значимых целей (SMART-цели) на семестр, например, не «улучшить выносливость», а «пробежать 5 км без остановок к декабрю для снижения одышки при подъеме по лестнице»;

– *рефлексия и коррекция*: проведение структурированных мини-сессий для анализа прогресса, преодоления внутренних барьеров (отсутствие времени, страх неудачи) и корректировки планов;

– *функция*: создает смысловую основу деятельности. Коучинг отвечает на вопросы «зачем мне это?», «чего я хочу достичь?» и «как я себя чувствую?».

Б. Парное наставничество (peer-mentoring) (фокус на среде и поддержке).

Участники: студенты внутри учебной группы, объединенные в пары «наставник-наставляемый» на основе взаимной симпатии или общих интересов.

Содержание.

Эмоционально-социальная поддержка: совместное посещение занятий, взаимная ответственность, ободрение.

Обмен практическим опытом: наставник, более опытный или мотивированный в конкретной области, делится «лайфхаками», техникой выполнения упражнений.

Совместная деятельность: парные тренировки, взаимопомощь при освоении сложных элементов.

Функция: создает поддерживающую социальную среду. Наставничество отвечает на вопросы «кто мне поможет?», «с кем это веселее и проще?» и обеспечивает внешнюю подотчетность.

3. *Процесс интеграции и синергетический эффект.*

Коучинг и наставничество не работают изолированно. Их взаимодействие запускает цикл усиления.

1. *Коучинг* → *Наставничество*: личная цель, сформулированная на коуч-сессии, становится предметом обсуждения и поддержки в паре наставничества. Например, цель «укрепить мышцы спины» приводит к совместному подбору упражнений с напарником.

2. *Наставничество* → *Коучинг*: практический опыт и трудности, выявленные в совместных тренировках, выносятся на рефлексивные коуч-сессии для глубокого анализа и поиска решений. Обратная связь от напарника становится ценным материалом для самоанализа.

3. *Синергетический результат*: взаимодействие порождает эффекты, недостижимые каждым подходом по отдельности:

– *глубокая персонализация*: общая цель группы трансформируется в сеть взаимосвязанных личных целей, достижению которых способствует микросообщество (пара);

– *устойчивая мотивация*: внутренний драйв (от коучинга) подпитывается внешней поддержкой и ответственностью перед партнером (от наставничества), снижая риск «сойти с дистанции»;

– *целостное развитие*: параллельно с физическими качествами развиваются гибкие навыки (soft skills): коммуникация, ответственность, эмпатия, лидерство (в роли наставника), способность к рефлексии;

– *формирование образовательного сообщества*: группа перестает быть формальным объединением, превращаясь в сообщество взаимопомощи и обмена ценностями здорового образа жизни.

4. *Конечный образовательный результат*: выходом модели является качественно новый результат, выходящий за рамки выполнения нормативов.

Компетенция самоуправления здоровьем: студент осваивает технологию самостоятельной постановки физических целей, поиска ресурсов и поддержки для их достижения.

Осознанная и автономная физическая активность: формируется установка на физкультуру как на часть образа жизни, а не на обязательное учебное мероприятие.

Укрепление социально-психологического климата: в группе снижается уровень тревожности, растет доверие и сплоченность.

Проекция на будущее: создаются предпосылки для продолжения занятий после окончания вуза, так как студент выходит с собственным позитивным опытом и алгоритмом действий.

Роль преподавателя в данной модели кардинально меняется: от контролера и инструктора – к *архитектору образовательной среды, коучу и супервизору* процессов наставничества. Его задача – инициировать процессы, обеспечивать инструментарием, мягко направлять и поддерживать рефлексию.

Таким образом, модель демонстрирует, что синергия коучинга (работа с сознанием и целью) и наставничества (работа с отношениями и практикой) позволяет превратить курс физической культуры в мощный инструмент не только физического, но и личностно-социального развития будущего специалиста.

Нельзя обойти вниманием динамику физической подготовленности. В обеих группах наблюдался ожидаемый прирост результатов контрольных испытаний. Однако в экспериментальной группе статистически значимый прирост ($p < 0.05$) был отмечен в большем количестве тестов (табл. 2). Наиболее выраженная положительная динамика в экспериментальной группе зафиксирована в упражнениях, которые студенты чаще всего выбирали как приоритетные для своих SMART-целей (например, выносливость – бег 3000 м, силовая выносливость – подтягивания). В контрольной группе прогресс был более равномерным, но менее выраженным.

Динамика результатов физической подготовленности
(прирост результата в % от исходного уровня)

Контрольное испытание	Экспериментальная группа, %	Контрольная группа, %	Достоверность различий
Бег 100 м (улучшение времени)	+5.2%	+3.1%	$p > 0.05$
Бег 3000 м (улучшение времени)	+8.7%	+4.5%	$p < 0.05$
Подтягивание (кол-во раз)	+22.4%	+12.1%	$p < 0.05$
Прыжок в длину с места	+4.5%	+3.8%	$p > 0.05$

Обсуждение результатов позволяет утверждать, что интеграция коучинга и наставничества приводит к синергетическому эффекту. Коучинг создает содержательную, лично значимую основу для занятий, а наставничество формирует социально-поддерживающую среду для их реализации (рис. 2). Это подтверждается как количественными данными, так и обратной связью от студентов: «Я впервые понял, зачем мне именно это нужно», «Поддержка напарника не давала пропускать занятия, даже когда не хотелось».

Полученные данные согласуются с выводами исследований о важности автономии и внутренней мотивации в спортивной деятельности и эффективности peer-education в высшем образовании. Преподаватель в рамках данной модели выполняет не только инструкторскую, но и фасилитирующую, коучинговую роль, что требует дополнительной подготовки, но значительно повышает педагогический результат.

Теоретический анализ подтвердил высокий потенциал коучингового и наставнического подходов для модернизации учебного процесса по физической культуре в вузе, смещая акцент с нормативной оценки на личностное развитие и осознанную физическую активность студента.

Разработанная и апробированная практическая модель, сочетающая стартовую и итоговую коучинговые сессии, технику SMART-целеполагания и систему

парного наставничества, доказала свою эффективность в условиях педагогического эксперимента.

Установлено, что внедрение данной модели приводит к статистически значимому росту уровня внутренней мотивации, осознанности и удовлетворенности студентов от занятий физической культурой по сравнению с традиционной методикой.

Выявлена положительная динамика в развитии конкретных физических качеств, особенно тех, которые были выбраны студентами в качестве приоритетных личных целей, что свидетельствует о повышении эффективности учебного процесса за счет его персонализации.

Практическая значимость исследования заключается в предоставлении конкретных, апробированных решений для преподавателей: структуры коучинговых сессий, алгоритма организации peer-mentoring и рефлексивных практик. Дальнейшие исследования могут быть направлены на адаптацию модели для студентов специальных медицинских групп и на оценку долгосрочных эффектов (формирование устойчивой привычки к занятиям спортом после окончания вуза).

Список литературы

1. Виленский М.Я. Аксиологический подход к содержанию образования по физической культуре в высшей школе и его технологические обоснования: монография / М.Я. Виленский, О.Ю. Масалова. – М.: Русайнс, 2018. – 238 с. – ISBN 978-5-4365-1618-9.

2. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М.Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 27–33. – ISSN 1817-4779. – EDN OMKHZI.

3. Данилова М. Интегральный коучинг: как научить и научиться: авторские методики, 105 упражнений / М. Данилова, Я. Мельвиль, А. Савкин. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 375 с. – ISBN 978-5-00146-801-1.

4. Коучинг: учебно-методическое пособие / авт.-сост. З.Б. Гасанова [и др.]. – М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2023. – 82 с. – ISBN 978-5-7307-2022-0.

5. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦИФК, 1992. – 119 с. – ISBN 5-85193-108-6.

6. Лубышева Л.И. Особенности конструирования компетентностно-ориентированного задания при освоении социологического знания в области физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2024. – №7. – С. 105. – ISSN 0040-3601. – EDN TXQDEM.

7. Современные формы наставничества в школе и вузе: сборник материалов методического семинара «Киселевские дни науки и культуры, 2023» / ред. колл.: Г.В. Путинцева [и др.]. – Воронеж: ВГПУ, 2024. – 67 с. – ISBN 978-5-907621-27-5.

8. Уитмор Джон. Внутренняя сила лидера: коучинг как метод управления персоналом / Джон Уитмор; пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2012. – 308 с. – ISBN 978-5-9614-1972-6.

9. Шмакова Л.Е. Применение инструментов коучинга в образовательной деятельности учителя физической культуры: методические рекомендации / Л.Е. Шмакова, О.А. Фролова, А.В. Широбокова. – Кемерово: Изд-во КРИПКи-ПРО, 2018. – 47 с. – ISBN 978-5-7148-0643-8.