

Янковская Ксения Александровна

студентка

Власенко Светлана Юрьевна

магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ МОДЕЛИ GROW ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТАМИ КАК ФАКТОРА ПРЕОДОЛЕНИЯ ГИПОДИНАМИИ

***Аннотация:** в статье рассматривается и теоретически обосновывается коучинговая модели GROW (Goal, Reality, Options, Will) для самостоятельного планирования студентами собственной физкультурно-спортивной деятельности. На основе теории самодетерминации (Э. Деси, Р. Райан) и концепции самооэффективности (А. Бандура) проанализированы этапы модели: постановка цели, анализ текущей реальности, поиск вариантов и формирование намерения. Выявлены механизмы влияния модели на базовые психологические потребности (автономия, компетентность, связанность), описаны возможности интеграции в учебный процесс и потенциальные ограничения.*

***Ключевые слова:** модель GROW, студенты, физическая активность, самостоятельное планирование, мотивация, самооэффективность, гиподинамия.*

В современном образовательном процессе студенты уделяют большое количество времени интеллектуальной нагрузке, что в сочетании с цифровизацией повседневной жизни ведет к прогрессирующей гиподинамии [3]. Недостаточная двигательная активность оказывает влияние как на ухудшение физического состояния, так и на ухудшение когнитивных способностей, психоэмоциональной устойчивости и общей успеваемости. Студенты часто воспринимают занятия по физической культуре как обязательные, но не всегда лично значимую дисциплину. В данных условиях появляется необходимость внедрения инструмен-

тов коучинга для осознанного самоменеджмента. Одним из самых популярных и эффективных классических инструментов коучинга является модель *GROW*.

Целью данной статьи является теоретическое обоснование и анализ возможностей применения коучинговой модели *GROW* как инструмента самостоятельного планирования физической активности студентов для формирования у них устойчивой внутренней мотивации к здоровому образу жизни и преодоления гиподинамии.

Теоретической основой для такого анализа выступают теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана, которая является макротеорией человеческой мотивации и личности и подчеркивает значимость автономии, компетентности и связанности, а также концепция самоэффективности А. Бандуры, согласно которой вера в свои силы определяет успешность деятельности [1; 2]. Модель *GROW* органично вписывается в эти теории, так как определяет студента как субъекта планирования собственного физического здоровья.

Модель *GROW* была разработана в 1980-х годах группой британских экспертов по коучингу, главным же автором был сэр Джон Уитмор [4, с. 54]. Данный инструмент представляет собой структурную четырехэтапную технологию достижения целей. В контексте самостоятельных занятий физической культурой и спортом эта модель переводит внешнюю регуляцию деятельности во внутреннюю самодетерминацию студента. Каждый этап модели решает конкретную задачу:

Goal (G) – цель: определение четких и измеримых, лично значимых ориентиров в сфере физического развития.

Reality (R) – реальность: определение текущего уровня физической подготовки студента.

Options (O) – возможности: поиск и выбор доступных видов физической активности

Will (W) – план действий/намерение: формирование четкого графика тренировок, определение механизмов контроля и мотивации.

1. Goal (Цель) – формирования целеполагания. На первом этапе большинство неудач связаны с размытой формулировкой, поэтому студенту важно сформулировать конкретную и достижимую цель. Примером такой цели может быть: «Выполнять 15-минутную утреннюю зарядку 4 раза в неделю, чтобы во время пар снизить риск болей в спине, шее и нарушения осанки».

С точки зрения теории самодетерминации, когда студент самостоятельно поставит цель значительно вырастет внутренняя мотивация и снизится вероятность отказа от занятий при первых трудностях, так как самостоятельная постановка цели удовлетворяет потребность в автономии [2].

2. Reality (Реальность) – анализ текущей реальности. Этот этап требует от обучающегося максимальной честности и объективности. Студент должен фиксировать показатели своей текущей физической формы, уровня активности, временных ограничений, имеющихся ресурсов и барьеров. Некоторые вопросы, которые подойдут для самостоятельного анализа: «сколько минут двигательной активности у меня есть сейчас в среднем в день?», «что мне мешает заниматься регулярно? (усталость, отсутствие времени, лень, незнание упражнений)», «какие занятия мне нравятся?»

Этот этап напрямую связан с формированием реалистичной самооценки: основы самоэффективности (А. Бандура) [1]. Без понимания реальной отправной точки студент либо ставит недостижимые цели, и затем разочаровывается, либо выбирает слишком легкие и теряет интерес.

3. Options (Возможности) – проектирование своих возможностей и альтернатив. Этот этап помогает студенту расширить свой кругозор в сфере физической культуры и спорта и выбрать подходящее для себя направление. Большинство студентов убеждено, что тренироваться можно только в дорогостоящем фитнес-клубе, поэтому им стоит составить карту доступных опций. В современном мире предоставляются большие возможности для бесплатных или недорогих занятий: вузовские секции или сборные, уличных спортивных площадки, тренировки дома по видеоурокам или с использованием фитнес-приложений.

Поиск вариантов развивает когнитивную гибкость и меняет ощущение студента от «у меня нет выбора», до убеждения, что даже при плотном графике существует множество способов быть физически активным.

4. Will (Намерение) – разработка тактического плана и его закрепление. Заключительный и самый важный этап. Студент сам выбирает 1–2 наиболее реалистичных направления из предыдущего шага и превращает их в конкретный план действий с ответами на вопросы:

- Что именно я сделаю? (например, «каждый вторник и четверг после пары делаю 20-минутную тренировку по видео»).
- Когда? (день, время).
- Что мне понадобится? (коврик, кроссовки, бутылка воды).
- Что может помешать? (дождь, плохое настроение, экзамен).
- Какой будет запасной план (дома сделать короткую растяжку занятия на уличной спортивной площадке).

Проведённое теоретическое исследование подтверждает, что модель GROW выступает эффективным инструментом преодоления гиподинамии среди студентов за счёт формирования устойчивой внутренней мотивации к физической активности. Её ключевое преимущество заключается в системном переводе регуляции двигательной деятельности из внешней плоскости во внутреннюю через развитие субъектной позиции обучающегося. Реализация четырёхэтапного алгоритма (Goal – Reality – Options – Will) позволяет удовлетворить базовые психологические потребности в автономии и компетентности (в соответствии с теорией самодетерминации Э. Деси и Р. Райана), повысить самооффективность студента (согласно концепции А. Бандуры) за счёт реалистичной оценки стартовых возможностей и поэтапного достижения целей, снять когнитивные и мотивационные барьеры, связанные с восприятием физической культуры как формально обязательной дисциплины [1; 2]. Практическое применение модели способствует не только росту двигательной активности, но и развитию метакогнитивных навыков: целеполагания, объективной самооценки, поиска альтернатив и планирования действий с учётом индивидуальных ограничений и ресурсов,

что закладывает фундамент для непрерывного поддержания своего физического здоровья на протяжении всей жизни.

Список литературы

1. Булышко Н.А. К проблеме самоэффективности личности в психологии / Н.А. Булышко, Ю.А. Коломейцев // Веснік МДПУ імя І.П. Шамякіна. – 2009. – №3 (24). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-samoeffektivnosti-lichnosti-v-psihologii> (дата обращения: 26.05.2026).

2. Лабзова И.Ю. Теория самоопределения и её применение в зарубежной образовательной практике / И.Ю. Лабзова // ЧиО. – 2017. – №3 (52). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-samoopredeleniya-i-eyo-primenenie-v-zarubezhnoy-obrazovatelnoy-praktike> (дата обращения: 26.05.2026).

3. Сеницына А.А. Влияние малых форм физической активности на работоспособность студентов в условиях цифровизации образования / А.А. Сеницына, И.В. Ананьева // Молодой ученый. – 2026. – №20 (623). – URL: <https://moluch.ru/archive/623/136561> (дата обращения: 26.05.2026).

4. Уитмор Дж. Коучинг высокой эффективности / Дж. Уитмор; пер. с англ. – 3-е изд. – М.: Международная академия корпоративного управления и бизнеса, 2005. – 168 с. – URL: <https://coach.by/library/whit.pdf> (дата обращения: 26.05.2026).