

УДК 378.016:796

Редько Т.М.

МОДЕЛЬ ВИКОРИСТАННЯ WELLNESS КОУЧИНГУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Визначено, що збереження та розвиток здоров'я студентів і формування у них здорового способу життя має пріоритетне значення у сучасному суспільстві та потребує сучасних підходів. Одним із таких підходів є wellness коучинг. Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та графічному представленні моделі використання wellness коучингу в процесі фізичного виховання студентів педагогічного вищого навчального закладу.

Ключові слова: модель, wellness, коучинг, студенти, фізичне виховання, здоров'я.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Відповідно до стратегії державної кадрової політики на 2012-2020 роки, плану заходів з реалізації Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року необхідно враховувати глобальні проблеми в методологічному та науково-методичному забезпеченні модернізації вітчизняної освіти.

Особливу увагу в розвитку системи освіти приділяється проблемі вдосконалення фізичного виховання у всіх навчальних закладах. Недолік кваліфікованих кадрів і особливо матеріальної бази призводить до того, що потрібно переглянути старі, традиційні, педагогічні технології щодо збереження та розвитку здоров'я студентів.

Адже на сьогодні стан здоров'я, фізичного розвитку й підготовленості, ставлення до фізичного виховання і спорту з втратою інтересу та мотивації у студентів можна охарактеризувати як глобальну проблему.

Позитивним кроком у цьому напрямі стали Державна національна програма "Освіта. Україна XXI століття", "Державна політика у галузі освіти", Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, Концепція фізичного виховання в системі освіти України, проект Загальнодержавної цільової соціальної програми "Формування здорового способу життя молоді України" на 2013-2017 роки, Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" та Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року та інші офіційні державні документи, які ставлять за мету формування високорозвиненої, фізично здорової та духовно багатой особистості, здатної до творчого мислення та тривалої активної життєдіяльності.

На сьогодні актуалізується роль вищої школи як соціального інституту, що формує не тільки компетентного спеціаліста, але і повноцінну, здорову та всебічно розвинену особистість. Саме тому збереження та розвиток здоров'я студентів і формування у них здорового способу життя має пріоритетне значення у сучасному суспільстві та потребує сучасних підходів. Одним із таких підходів є використання wellness коучингу в процесі фізичного виховання студентів педагогічного вищого навчального закладу [6].

Стаття написана у відповідності до тем науково-дослідної роботи Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка "Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням та спортом" (№ 0108U000854), "Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді" (№ 0110U000020) та "Педагогічні шляхи формування здорового способу життя школярів різних вікових груп" (№ 0112U001072).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання здоров'я та здорового способу життя досліджувалися науковцями різноманітних дисциплін: фізіологами В.М. Бехтеревим, М.О. Бернштейном; психологами В.В. Давидовим, О.В. Запорожцем, В.П. Зінченко, О.М. Леонтьєвим та ін.; філософами В.П. Андусенком, Е.В. Ільєнковим, В.Г. Кремінем; фахівцями у галузі біомеханіки і спортивної педагогіки О.А. Архиповим, С.В. Гаркушею [1], В.М. Зациорським, Д.Д. Донським [2], С.В. Дмитрієвим, А.М. Лапутіним [4], М.О. Носком [5] та ін.; педагогами з теорії та методики фізичного виховання В.Г. Ареф'євим, О.Д. Дубогай, Л.П. Сущенко, О.В. Тимошенком та ін. Розвивальним фізичним вихованням В.П. Казначєєв, Г.О. Калачев, А.Г. Щедрина [8] та ін.

Дослідженнями коучингу займаються в основному такі зарубіжні вчені як М. Аткинсон, В.Т. Голу, А. Грант, К. Гріфітс, М. Дауні, Е. Парслоу, Дж. Роджерс, Б. Соуза, Дж. Уйтмор та ін. Вони розглядають технологію коучингу як ефективний фактор розкриття потенціалу особистості в різних сферах діяльності (консультуванні, економіці, бізнесі, спорті, навчанні), інтегруючи окремі знання та методи, що застосовуються в психології, філософії і соціології. Коучинг – це вчення, що виникло на перетині психології, менеджменту, філософії, логіки і життєвого досвіду; процес, спрямований на досягнення цілей у різних сферах життя.

У широкому сенсі коучинг – це "така форма консультативної підтримки, яка допомагає людині досягати значимих для неї цілей в оптимальний час шляхом мобілізації внутрішнього потенціалу, розвитку необхідних здібностей і формування нових навичок". Згідно з більш вузьким визначенням, коучинг – це "процес виявлення цілей людини й вироблення оптимальних шляхів їх досягнення" [3].

Дещо новий акцент у визначенні коучингу подають Л. Уйтворт, Г. Кімсі-Хаус, Ф. Сендел, стверджуючи, що коучинг – це свідомо створені партнерські стосунки, направлені на допомогу людині самореалізуватися, ефективно діяти й навчатися новому впродовж усього життя [9].

В Україні дослідження технології коучингу в освіті здійснила С.М. Романова, зазначивши, що коучинг – це взаємостосунки між викладачем і студентами, коли викладач ефективно організовує процес пошуку студентами кращих відповідей на питання, що їх цікавлять, допомагає студентам розвиватися, закріплювати нові навички і досягати високих результатів [7].

Одним з інноваційних напрямів сучасного коучингу є – wellness. Термін wellness вперше вжив Х.Л. Дунн, намагаючись сформулювати основні принципи якісного життя. За іншими даними, поняття "wellness" походить від слів "fitnes" і "well-beeing", що перекладається як "гарне здоров'я", як результат ведення здорового способу життя. Це активний процес, який триває все життя, та містить розширення знань, навичок, цінностей, досвіду, зміну поведінки і створення сприятливих умов, які дозволяють людині жити більш збалансованим і повноцінним життям.

За останні роки багато досліджено, написано та обговорено про коучинг в бізнесі та психології. Проте феномен "коучинг" у вищій школі є принципово новим напрямком в педагогічній науці й практиці, в основі якого лежить постановка й максимально швидке досягнення цілей шляхом мобілізації внутрішнього потенціалу, освоєння передових стратегій отримання результату. У системі вищої освіти відсутнє чітке та єдине розуміння цього феномену.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та графічно представити модель використання wellness коучингу в процесі фізичного виховання студентів педагогічного вищого навчального закладу.

Виклад основного матеріалу дослідження. У цій роботі розуміємо поняття "коучинг", як взаємини між викладачем та студентами, в основу яких покладено партнерство, розкриття потенціалу студентів та досягнення бажаного результату.

Wellness є порівняно молодий напрямок, який продовжує розвиватися і набирати обертів у всьому світі. Wellness (від англійського well – добре) характеризується, як гармонійне, повноцінне життя, що спирається на позитивний настрій і відмінне самопочуття. Wellness – це здоровий спосіб життя, оптимізм, позитивна життєва енергія, внутрішня гармонія і високий життєвий тонус.

Таким чином, wellness коучинг – є процесом застосування принципів та методів професійного коучингу та консультування в питаннях здоров'я, для зміни поведінки та способу життя з метою покращення загального самопочуття та здобуття більш високого рівня здоров'я.

З точки зору wellness коучингу здоровий спосіб життя – це благополуччя на трьох рівнях фізичному, духовному та соціальному. У роботі використовуємо інтегральну модель wellness, яка охоплює фізичне здоров'я, психоемоційне здоров'я, інтелектуальне здоров'я, соціальне здоров'я, духовне здоров'я, професійне здоров'я, фінансове здоров'я, екологічне здоров'я (рис. 1).

Застосування wellness коучингу в процесі фізичного виховання студентів педагогічного вищого навчального закладу передбачає співпрацю викладача та студентів у підтримці, мотивації та контролі ведення здорового способу життя студентами. Складання індивідуальної програми (ефективного плану фізкультурних занять та харчування), здійснення консультування. У результаті чого у студентів будуть формуватися здорові звички (збалансоване харчування, бажана фізична форма, розвинені рухові якості, навички підтримки досягнутого результату).

В основу цілісної, просторової моделі wellness коучингу в процесі фізичного виховання студентів покладені цілі, завдання, критерії результативності wellness коучингу; етапи wellness коучингу; принципи, якими керується wellness коуч в роботі зі студентами; рівні розвитку здоров'я студентів (рис. 2).

Дуже важливо звернути увагу на те, що wellness коуч повинен виходити з установки, що кожній людині від природи закладені величезні потенційні можливості для позитивного зростання та розвитку. Вона має здатність до продуктивної зміни власного життя, досягнення бажаного рівня здоров'я, а wellness коуч надихає, мотивує студентів на пошук оптимальних для них шляхів досягнення цього рівня та допомагає вибрати оптимальний темп руху.



Рис. 1. Інтегральна модель wellness

Взаємодія wellness коуча та студентів проходить чотири взаємозумовлені етапи: 1. Постановка мети. 2. Планування та вибір дій. 3. Реалізація плану. 4. Заклучний етап.

На першому етапі (постановка мети) формулюється ціль (що потрібно досягти в результаті). Також відбувається усвідомлення актуальності та важливості для студентів їхньої мети.

На другому етапі (планування та вибір дій) розробляється конкретний план дій та обговорюється термін виконання. Конкретні кроки визначаються таким чином, щоб кожна дія відповідала можливостям студента та його бажанням.

На третьому етапі (реалізація плану) – застосування обраних стратегій та консультування.

На четвертому етапі (заклучний етап) – здійснюється контроль та аналіз отриманих результатів. Перевіряється чи досягнена мета.

У роботі зі студентами wellness коучу потрібно користуватися принципами. На сьогодні вченими продемонстровано багато принципів коучингу. Їх аналіз дозволив виокремити найголовніші, які представлені у моделі:

– принцип свідомості та відповідальності – за допомогою коучингу розширюються межі усвідомлення проблеми під час аналізу поставлених завдань, усвідомленість студентами завдань та мети, дозволяє прийняти відповідальність за свої дії. Завдання викладача коуча допомогти студенту розкрити його потенціал, зрозуміти самого себе, чого він бажає та допомогти студенту досягти мети;

– принцип гнучкості – формування гнучкості мислення, створення стереотипів та алгоритмів поведінки. Разом з викладачем студент розробляє поетапне формування здорового способу життя та розвитку здоров'я. Завдяки цьому у студентів з'являється впевненість у своїх можливостях;

– принцип партнерства – коучинг заснований на комунікативному співробітництві викладача і студента для досягнення поставлених цілей і вирішення конкретних завдань;

– принцип єдності та взаємодії – передбачає, що позитивний результат в одній сфері діяльності приводять до досягнення в інших;

– принцип поетапного розвитку – кожен крок студента повинен знаходитися в зоні його "найближчого розвитку".

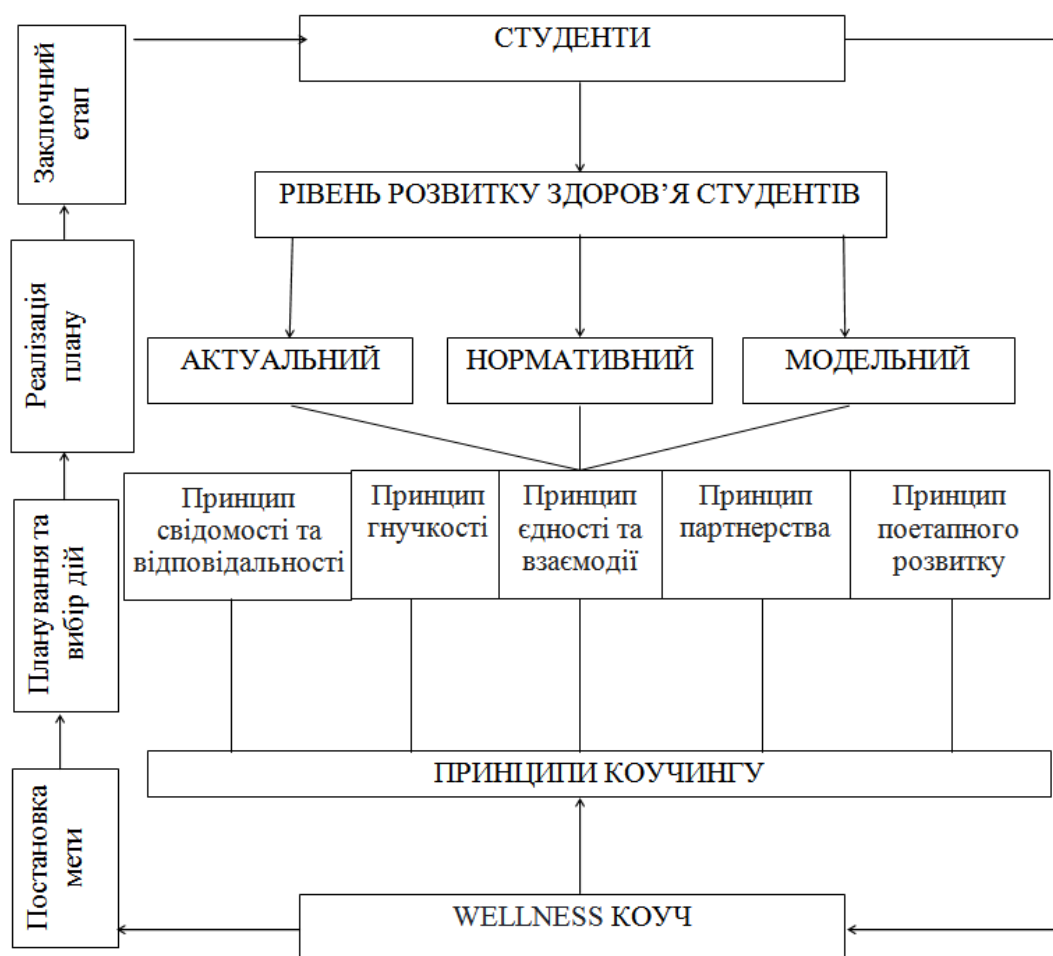


Рис. 2. Модель wellness коучингу у фізичному вихованні студентів

Таким чином, розглядаючи питання про ключові принципи коучингу, можна зробити висновок про те, що wellness коуч допомагає чітко визначити цілі студентів, щодо їх здорового способу життя, розробити план дій, надихає, мотивує і підтримує на етапі реалізації запланованого.

У результаті застосування wellness коучингу в процесі фізичного виховання, завдання викладача та студентів підвищити рівень здоров'я студентів від актуального до бажаного (модельний). У цьому процесі є важливим зворотній зв'язок для своєчасного контролю та моніторингу.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Таким чином, теоретично обгрунтована та графічно зображена модель wellness коучингу в процесі фізичного виховання студентів педагогічного вищого навчального закладу дозволяє зрозуміти структуру wellness коучингу та умови його реалізації в педагогічному процесі.

Використання wellness коучингу в процесі фізичного виховання студентів дасть їм можливість більш усвідомлено, швидше та ефективніше розвивати [6] своє здоров'я та формувати здоровий спосіб життя.

Використані джерела

1. Гаркуша С.В. Теоретичні аспекти проблеми формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання технологій збереження здоров'я / С.В. Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету / Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2013. – Вип. 113. – С. 171-173.
2. Заціорский В.М. Биомеханика / В. М. Заціорский, Д.Д. Донской // Учебник для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.
3. Зырянова Н.М. Коучинг в обучении подростков / Н.М. Зырянова // Вестник практической психологии образования. – 2004. – №1. – С. 46–49.
4. Лапутін А.М. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ / А.М. Лапутін, М.О. Носко, В.О. Кашуба. – К. : Науковий світ, 2001. – 201 с.
5. Носко М.О. Теоретико-методичні аспекти зміцнення фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді / М.О. Носко, С.С. Єрмаков, С.В. Гаркуша // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету / Черніг. держ. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2010. – №. 76. – С. 243-247.
6. Редько Т.М. Здоров'ярозвивальні технології в процесі фізичного виховання студентів педагогічних університетів / Т.М. Редько // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. – 2015. – Вип. 129. – С. 271-274.
7. Романова С.М. Коучинг як нова технологія в професійній освіті / С.М. Романова // Вісник Нац. авіац. ун-ту. Серія : Педагогіка. Психологія. – 2010. – Вип. 3. – С. 83–86.
8. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья / А.Г. Щедрина. – Новосибирск: Наука. Сиб. Отд-ние, 1989. – 136 с.
9. Whitworth L. Co-Active Coaching: new skills for coaching people toward success in work and life / L. Whitworth, H. Kimsey-House, P. Sandahl. – CA : Davis black publishing, 2007. – 305 p.

Redko T.

MODEL OF WELLNESS COACHING USE IN THE COURSE OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS PEDAGOGICAL HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

It is defined that the state of health, physical development and competence, attitude to physical education and sport with interest and motivation loss, at students is possible to characterise as a global problem. Thus preservations and development of health of students and formation in them of a healthy way of life has priority value in modern society and requires modern approaches. One of such approaches is wellness coaching.

The work purpose lies in theoretical substantiation and graphic representation of the model of wellness coaching use in the course of physical training of students of pedagogical higher educational institutions.

Application of wellness coaching in the course of physical training of students of pedagogical higher educational institutions provides cooperation of a teacher and students in support, motivation and control of leading of a healthy way of life of students. Drawing up of an individual program (effective plan of sport lessons and nutrition), consultation realisation. Therefore students will form healthy habits (balanced diet, desirable physical form, developed movement qualities, habits of support of the reached result).

Purposes, problems, criteria of productivity of wellness coaching; stages of wellness coaching; principles by which wellness coaching is guided in the work with students; level of development of health of students are in the basis of a complete, spatial model of wellness coaching in the course of physical training of students.

Use of wellness coaching in the course of physical training of students will give them a chance to develop their health and to form a healthy way of life more consciously, faster and more effectively.

Key words: model, wellness, coaching, students, physical training, health.

Стаття надійшла до редакції 05.09.2016