

## «КОЛЕСО БАЛАНСА» КАК ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ ЯЗЫКОВОГО КОУЧИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ

### "BALANCE WHEEL" AS A DIAGNOSTIC TOOL OF LANGUAGE COACHING IN FOREIGN LANGUAGE CLASSES

**K. Slutskaya**  
**N. Akhilgova**  
**M. Zaichko**  
**K. Ibatulina**

*Summary:* The article reveals the concept of language coaching, its goals, objectives and tools. A step-by-step methodology of working with the «balance wheel» for language coaching is described in detail. The article provides the research results on basic competencies level in English conducted with the students of Tyumen Industrial University technical majors via the «balance wheel» tool. Competences development quantitative and qualitative analysis was carried out within each academic group. The methods on the competencies development improvement through the coaching approach were outlined.

*Keywords:* language coaching, coachee, coaching session, balance wheel, competencies, tools.

**Слуцкая Ксения Александровна**

*Кандидат филологических наук, доцент, Тюменский  
Индустриальный Университет  
crazyhazy@yandex.ru*

**Ахильгова Наталья Олеговна**

*Старший преподаватель, Тюменский Индустриальный  
Университет  
ahilgovano@mail.ru*

**Заичко Маргарита Васильевна**

*Старший преподаватель, Тюменский Индустриальный  
Университет  
rzaichko@mail.ru*

**Ибатулина Ксения Амировна**

*Ассистент, Тюменский Индустриальный Университет  
chulpan-82@mail.ru*

*Аннотация:* В статье раскрывается понятие лингвистического коучинга, его цели, задачи и инструменты работы. Подробно описывается методика применения «колеса баланса» в языковом коучинге. Статья представляет результаты исследования уровня владения базовыми компетенциями английского языка, проведенного со студентами технических специальностей тюменского индустриального университета с помощью «колеса баланса». Проведен количественный и качественный анализ развития компетенций в каждой академической группе испытуемых, а также намечены методы работы для повышения компетенций в рамках коучингового подхода.

*Ключевые слова:* языковой коучинг, коучи, коуч-сессия, колесо баланса, компетенции, инструменты.

**В** настоящее время ускоряющийся темп жизни в совокупности с безостановочно поступающим потоком информации диктует свои условия выживания. Человечество перешло на новый уровень потребления и усвоения информации. Цифровая гигиена сегодня не просто модное выражение, а необходимость на грани сохранения психического здоровья и выживания в целом. Невозможными становятся и старые методы изучения иностранных языков: дозированно, всеобъемлющее, продолжительно. Время теперь осознанно считается самым ценным и невозполнимым человеческим ресурсом, а иностранный язык не целью, а инструментом на пути к цели. Все чаще у студентов и выпускников вузов появляется запрос на изучение иностранного языка в определенной, узконаправленной сфере, в связи с чем высшие учебные заведения отреагировали созданием курсов по выбору или дополнительных образовательных программ, направленных на закрытие данной потребности. Однако, продолжительность таких программ все-равно остается значительной и не предполагает из-

учение языка в максимально сжатые сроки. Из этой актуальной потребности появляется новое направление в преподавании иностранного языка – лингвистический или языковой коучинг.

В целом, коучинг – это достаточно широкое понятие, непременно включающее в себя всеобъемлюще совершенствование человека. Если говорить о разновидностях коучинга, то следует отметить, что их огромное множество. Так, в соответствии с количеством участников процесса, выделяют индивидуальный, групповой и организационный коучинг; в зависимости от направления, существует лайф-коучинг, образовательный, спортивный, личный, бизнес коучинг, коучинг в управлении и т.д.

Языковой коучинг направлен на передачу знаний иностранного языка от коуча клиенту (студенту), при этом первый учитывает особенности усвоения информации, фоновые знания, общие и узконаправленные интересы, тайм менеджмент, способность работать

продуктивно в ту или иную часть суток, интеллектуальные способности, психические и психологические особенности коучи (от англ. *coach* – тот, кто работает с коучем, его «подопечный»). Важно отметить, что как видно из описания выше, компетенции языкового коуча гораздо шире компетенций преподавателя или учителя. Данную информацию необходимо учитывать при частичном делегировании прав или назначении на должность коуча в любом образовательном учреждении. Безусловно, коуч – это отдельная профессия, которая требует международной сертификации, чтобы в полной мере владеть всеми знаниями, применять их на практике и получать результаты как клиенту, так и коучу. Однако, как показывает практика, элементы языкового коучинга на своих занятиях могут применять и обычные преподаватели, не имеющие специального образования в данном направлении. Это становится возможным за счет того, что в базовые компетенции преподавателя уже входят психологические, физиологические и организаторские знания и навыки, а применение коучингового подхода на занятиях по иностранному языку не только повышает мотивацию студентов, но и дает свои результаты.

Мы согласны с мнением Костровой Ю.Б. и Шибаршиной О.Ю. о том, что «Коучинговый подход помогает создать в образовательной организации атмосферу, благоприятную для раскрытия личностного потенциала людей: открытия в себе новых возможностей для роста и самореализации, постановки и прояснения собственных целей, самостоятельной выработки стратегий их реализации.» [3] Акцент на самостоятельности обучающегося в данном случае может оказаться незнакомым и мало приветствуемым самими же обучающимися, однако, преподавателю необходимо помнить о том, что именно самоорганизация, самоопределение своих потребностей, самораскрытие талантов и сильных сторон личности – это то, на чем построен весь коучинговый процесс. Коуч не берет на себя ответственность своего коучи. В этом процессе у каждого она своя. В отличие от стандартного метода подачи информации студентам (лекция, предоставление готового материала, готовых языковых правил), в данном методе используется поисковая стратегия, при чем языковой коуч сначала выясняет пробелы в знаниях или «слабые места», а затем как мозаику помогает восстановить картину.

Безусловно, коуч-сессия отличается от обычного занятия не только структурой, но и рядом других элементов. Личностный потенциал коучи – ключевой фокус внимания коуча, а это диктует свои условия передачи знаний. Во-первых, коуч-сессия не может быть построенной по принципам стандартного занятия, когда преподавателю приходится подгонять свой план под время урока и объём информации, который необходимо выдать, убирая все «лишние», творческие задания, способствующие

развитию дивергентного мышления. На сессии коуч ведет клиента до поставленной цели, применяя все методы, которые являются эффективными именно для данного клиента. Во-вторых, на стандартных занятиях существуют иерархические отношения «учитель-ученик», в то время как на коуч-сессиях отношения равные.

К сожалению, в данной статье описать все техники языкового коучинга не предоставляется возможным, поскольку их существует большое количество и подбираются они в соответствии с целями, поставленными самим коучем. И именно для грамотной постановки языковых целей применяется такой инструмент как «колесо баланса». Автором-создателем его является американский бизнесмен Пол Дж. Майер – легенда мирового уровня в области лидерства, целеполагания, тайм-менеджмента. Суть техники состоит в том, что человеку предлагается отметить на окружности, разделенной на сектора, уровень «прокаченности» того или иного навыка, сферы его деятельности, жизни. Изначально «колесо» подразделялось на 6 сфер: семья и дом, финансы и карьера, саморазвитие и образование, тело и здоровье, общество и культура, духовное развитие и этика. Со временем, применяя эту технику в различных сферах, «колесо» изменилось, но неизменным остается тот факт, что оно работает и помогает людям не просто увидеть и исследовать свою проблему, но и поставить цели по улучшению ситуации и стабилизации нарушенного баланса в той или иной сфере и в жизни в целом. Говоря об использовании этого инструмента в языковом коучинге необходимо подчеркнуть, что многие исследователи вопросов лингвокоучинга сходятся во мнении о том, что включать в него нужно только хорошо измеримые языковые компетенции (говорение, чтение, письмо и аудирование), чтобы такие цели соответствовали международным стандартам целей по SMART (конкретный, измеримый, достижимый, уместный, привязанный ко времени). Однако, мы предлагаем более расширенную систему целеполагания путем включения в «колесо баланса» дополнительных компетенций: лексический запас, произношение, грамматика, беглость речи. Каждая из добавленных сфер, на наш взгляд, является измеримой. Так, произношение и беглость речи легко зафиксировать аудиозаписью в начале коучинга обучения и сравнить с конечным результатом. Для этого достаточно попросить коучи записать чтение любого отрывка текста на диктофон или организовать мини-интервью и задать простые вопросы (про свободное время, семью, хобби и пр.), а в конце обучения сделать то же самое (текст для чтения или вопросы для интервью остаются неизменными). Затем попросить коучи самостоятельно (субъективно) оценить свой прогресс. Уровень грамматики легко измеряется тестированием, а лексический запас – количеством новых единиц лексики, которые будут записаны у коучи в личном словаре. Таким образом, предлагаемое нами «колесо» выглядит так (см. Рис.1):

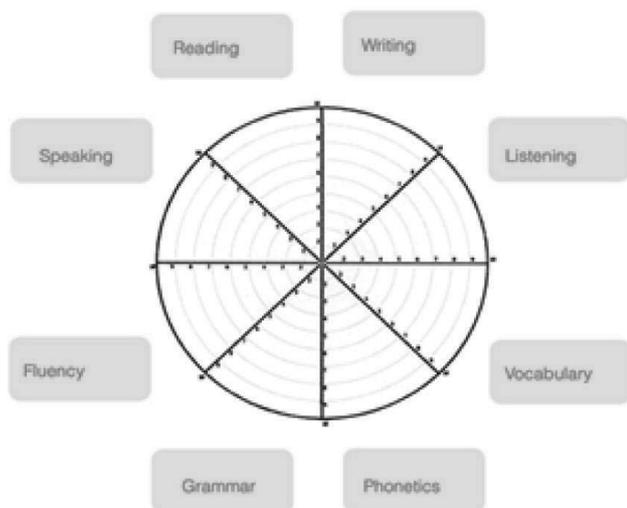


Рис. 1. «Колесо баланса» для языкового коучинга

В данной статье мы приведем пример использования вышеописанной техники как элемента языкового коучинга на занятиях по иностранному языку в высшем учебном заведении в России, поделимся опытом реализации этого инструмента на практике и предоставим результаты исследования, а также опишем дальнейшее возможное применение этих результатов в обучающей деятельности преподавателя.

#### Методика работы с инструментом «Колесо баланса для языкового коучинга»

1. На первом занятии студентам раздается незаполненный шаблон «колеса баланса» (см. Рис. 1). Предварительно проводится беседа о том, что такое коучинг, как его методы влияют на достижение результатов, и выяснение понимания сути концепции «колеса баланса». Как показывает практика, сегодняшние студенты хорошо знакомы с этим инструментом и с радостью соглашались им воспользоваться для постановки своих языковых целей.
2. Важно обозначить правила работы с «колесом» и попросить на данном этапе работать в парах, чтобы обсуждение и проговаривание вслух волнующих тем стало надежной базой для дальнейшего определения своего личного уровня владения той или иной компетенцией. Преподаватель объясняет, что сначала необходимо сформировать и прописать понимание того, как должна выглядеть каждая сфера на 10 баллов. Например, «Говорение» - я говорю без запинок, мне не нужно подбирать слова, моя скорость речи соответствует скорости речи на родном языке, а иногда и превышает ее, я могу выразить все мысли, которые появляются, при этом собеседник меня понимает без труда. Так прописывается максимальный уро-

вень владения каждой компетенцией. Для каждой пары студентов формулировки будут разными, но в целом они предполагают одно и то же.

3. Индивидуальный этап работы: каждый студент самостоятельно и субъективно (по своим внутренним ощущениям) оценивает свой уровень владения компетенциями. Здесь нужно обратить внимание студентов на их сильные стороны (те компетенции, которые набрали наибольшее количество баллов). Этот шаг нельзя пропускать, поскольку он базовый в коучинг подходе: отмечать не только свои слабые, но прежде всего сильные стороны и присваивать их себе!
4. Можно попросить закрасить «колесо» и отметить, насколько оно ровное, и как хорошо или плохо это колесо будет двигаться. В зависимости от того, какие сферы «проседают», выделить то, над чем каждый студент будет самостоятельно работать в течение семестра. Таким образом, уже на данном этапе студентам передается ответственность за «подтягивание» недостаточно сформированного навыка. Ключевая роль здесь отводится вопросу «с какой сферы начать?», ведь именно она уже автоматически будет подтягивать за собой все остальные в той или иной мере. Так формируется навык расстановки приоритетов. Обычно, обучающиеся воспринимают это как вызов, игру, в которой нужно закрыть определенный уровень, чтобы пройти дальше. Такой настрой снова повышает мотивацию, которая в данном подходе играет ключевую роль.
5. Формирование стратегий. На данном этапе студенты снова работают в парах или мини группах, поскольку предполагается генерация идей по развитию того или иного навыка. Другими словами, что нужно сделать, чтобы я смог выйти на шаг или два выше (точка Б) того уровня, на котором я нахожусь сейчас (точка А). Например, «Говорение 4» - каждый день говорить с другом по 5 минут на английском, устроить в группе день английского языка и общаться в этот день между собой только на иностранном языке, найти на сайтах друга по переписке и раз в неделю устраивать с ним онлайн встречи, присоединиться к разговорному клубу онлайн или оффлайн, и тд. На данном этапе каждый может записывать свои индивидуальные стратегии (разговаривать с родителями на английском), а также какие-то общие, предлагаемые сокурсниками. Здесь преподавателю важно мониторить выполнение задания и задавать уточняющие вопросы: где ты это будешь делать? Как часто? Во сколько? Сколько по времени? Насколько это реалистично? И т.д.
6. Будущее. Преподаватель объясняет студентам важность соблюдения плана действий, выстроенных стратегий для достижения поставленных це-

лей, при этом, необходимо обозначить их четкий срок (до конца семестра, до 15 мая и т.д.). Также важно дать понять, что преподаватель открыт к диалогу и всегда поможет в составлении персонального плана действий, если возникнет такая потребность, чтобы студенты имели возможность подойти и прояснить свои вопросы. Коучинг подход предполагает поддержку и кооперацию.

Далее студенты дорабатывают свои планы по улучшению навыков, прописывают их, ведут дневники и другие записи по отслеживанию и фиксации результатов. Преподавателю необходимо собрать информацию по каждой группе обучающихся отдельно и выявить 2-3 сферы, которые находятся в дефиците у этой академической группы и выстраивать свою работу с ними так, чтобы на занятиях помогать подтягивать «колесо баланса». К примеру, если выясняется, что у всей группы недостаточно развит грамматический навык, то на занятиях уделять этому аспекту внимания чуть больше, чем в той группе, у которой этот показатель в норме или не в приоритете.

На основании вышеописанных положений методики, нами было проведено исследование, в котором приняли участие 100 студентов из 12 академических групп. Ниже представлены количественные и качественные результаты исследования, а также выводы и перспективы работы с такими группами.

Так, в Таблице 1 отображены все количественные показатели исследования, при этом, уровни компетенций испытуемых обозначены условно н – низкий (уровень на «колесе баланса» от 1 до 4), с – средний (уровень на «колесе баланса» от 5 до 7), в – высокий (уровень на «колесе баланса» от 8 до 10). Напомним, что это субъективная оценка учащимися своих знаний и компетенций по сферам, представленным в «колесе баланса» и в таблице слева. В каждой академической группе обучающихся разное количество студентов, обозначенное в скобках после номера группы. Таким образом, становится понятным как читать результаты в таблице. К примеру, в Группе 5 приняло участие в исследовании 11 человек, при этом трое оценили свои способности к чтению и пониманию текста на английском как низкие, один – как средние, а остальные 7 уверены в высоком уровне по данному критерию.

Обобщая полученные результаты, представленные в Таблице 1 в последней колонке «Всего» и в Диаграмме 1 «Уровни компетенций испытуемых», можно сделать следующий вывод: в целом прослеживается низкий уровень таких компетенций как Fluency (беглость речи) – 54, Grammar (грамматика) – 53, Listening (аудирование) – 50, Speaking (говорение) – 46, Phonetics (фонетика) – 45; средне развиты такие компетенции как Vocabulary (словарный запас) – 52 и Writing (письмо) – 50; на относительно высоком уровне можно выделить Reading (чтение) – 38.

Таблица 1.

Количественные результаты исследования.

Компетенции	Группа 1 (6 чел.)			Группа 2 (7 чел.)			Группа 3 (5 чел.)			Группа 4 (8 чел.)			Группа 5 (11 чел.)			Группа 6 (9 чел.)			Группа 7 (8 чел.)			Группа 8 (9 чел.)			Группа 9 (10 чел.)			Группа 10 (9 чел.)			Группа 11 (10 чел.)			Группа 12 (8 чел.)			Всего		
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В			
Reading	0	2	4	4	2	1	1	4	0	1	3	4	3	1	7	1	5	3	2	6	0	1	4	4	1	4	5	1	5	3	0	4	6	1	6	1	16	46	38
Writing	0	6	0	4	2	1	1	2	2	4	3	1	3	4	4	3	4	2	4	3	1	2	6	1	3	5	2	4	5	0	0	6	4	4	4	0	32	50	18
Listening	1	5	0	4	2	1	1	2	2	6	1	1	5	5	1	2	4	3	6	1	1	2	6	1	5	4	1	5	4	0	6	3	1	7	1	0	50	37	13
Vocabulary	1	5	0	4	2	1	0	3	2	3	4	1	3	7	1	4	4	1	6	1	1	1	7	1	5	4	1	4	5	0	3	6	1	4	4	0	38	52	10
Phonetics	1	5	0	5	1	1	0	5	0	4	3	1	3	5	3	3	5	1	6	1	1	2	6	1	4	6	0	6	1	2	2	5	3	6	2	0	45	42	13
Grammar	1	5	0	5	1	1	2	2	1	5	2	1	3	7	1	4	5	0	5	1	2	5	2	2	6	2	2	7	1	1	4	3	3	6	2	0	53	33	14
Fluency	2	3	1	5	1	1	1	2	2	3	4	1	4	6	1	3	5	1	8	0	0	2	7	0	4	5	1	8	1	0	7	1	2	7	1	0	54	36	10
Speaking	1	5	0	6	1	0	1	3	1	3	4	1	4	5	2	1	7	1	6	2	0	5	4	0	4	5	1	5	4	0	3	2	5	7	1	0	46	43	11

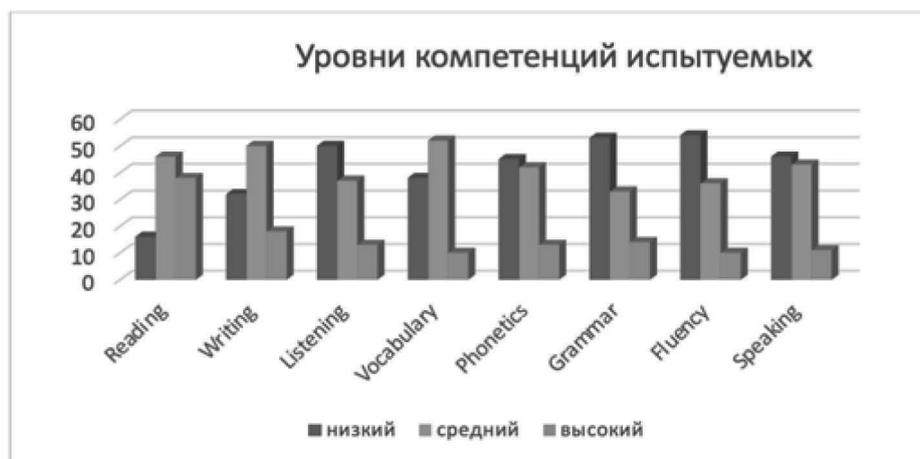


Диаграмма 1. Уровни компетенций испытуемых

Из графического представления данных явно заметно, что студенты чувствуют себя уверенно лишь при чтении текстов, при этом больше всего волнений вызывает грамматический аспект языка, который стоит в одном ряду с беглостью речи и восприятием ее на слух. Такие результаты закономерны и вполне предсказуемы, если обратить внимание на то, как происходит обучение иностранному языку в школах: акцент делается на чтение и перевод текстов, в то время как для развития навыка говорения и аудирования требуется больше подготовки и, соответственно, аудиторного времени, которое, как известно, всегда в дефиците. Кроме того, смеем предположить, что многие студенты ошибочно полагают, что беглость речи и говорение это одно и то же, поэтому их показатели примерно одинаковые: обучающиеся признаются, что говорить им очень сложно и навык совсем не отработан. Рассматривая критерий грамматика, можно говорить о том, что для студентов грамматическая картина языка остается неясной, поскольку считается необъятной. Другими словами, миф о том, что грамматика английского языка настолько обширна и непостижима, что выучить и знать ее невозможно, остается жить в сознании студентов. Коучинг подход предполагает развенчание этого мифа, в частности той его части, что необходимо выучить всю грамматику и только потом можно научиться говорить на английском. В данном подходе акценты расставляются на сильных сторонах обучающегося и задача коуча показать своему коучи, что у него уже есть база (у каждого своя), чтобы начать выражать свои мысли в устной форме, на своем, пока доступном для него, уровне, при этом студент самостоятельно выделяет те области грамматики, которые ему нужны для выражения мыслей, но знаний по ним не хватает. Задача коуча – восполнить эти пробелы и мотивировать на прогресс, который, при таком подходе, неизбежен.

Проанализировав каждую академическую группу в

отдельности, получили следующие данные (в скобках указан процент учащихся, отметивших уровень данной компетенции как «низкий»):

1. Listening - Группа 4 (75%), Группа 7 (75%), Группа 11(60%), Группа 12 (87%);
2. Vocabulary – Группа 7 (75%), Группа 9 (50%);
3. Phonetics – Группа 2 (71%), Группа 7 (75%), Группа 10 (67%), Группа 12 (75%);
4. Grammar – Группа 2 (71%), Группа 4 (63%), Группа 7 (63%), Группа 8 (56%), Группа 9 (60%), Группа 10 (78%), Группа 12 (75%);
5. Fluency – Группа 2 (71%), Группа 7 (100%), Группа 10 (89%), Группа 11 (70%), Группа 12 (88%);
6. Speaking – Группа 2 (86%), Группа 7 (75%), Группа 8 (56%), Группа 10 (56%), Группа 12 (88%).

Опираясь на данные количественного анализа, можно сделать вывод о том, на развитие каких компетенций следует обращать внимание при подготовке занятия по английскому языку с той или иной академической группой. Это позволит осуществить не только принцип коучинг подхода, но и персонифицировать занятия в группах, основываясь на реальных академических запросах учащихся, мотивировать их на дальнейшее изучение иностранного языка посредством достижения прогресса в своем личном уровне владения языком.

Таким образом, методы, приемы и инструменты языкового коучинга превращают процесс обучения для студентов не просто в увлекательное путешествие в другой, отличный от своего собственного, мир иностранной культуры и языка, но и стимулируют развитие мягких навыков, а именно умение ставить цели и задачи, искать и разрабатывать пути по их достижению. Для преподавателя же рабочий процесс превращается во что-то большее, чем просто передача знаний, при этом на первый план выходят творческие и мотивационные способности педагога.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Иголкина Н.И. Лингвокоучинг как компонент психологической компетенции преподавателя иностранного языка// Образование в современном мире. Выпуск 16. 2021. С. 8-12.
2. Колесо баланса в работе коуча: как и зачем его использовать. URL: <https://5prism.ru/koleso-balansa-v-kouchinge/> (дата обращения: 10.04.2023)
3. Кострова Ю.Б., Шибаршина О.Ю. Коучинг как инновационная образовательная технология// Образовательные ресурсы и технологии. 2019. No 2 (27). С. 27-32.
4. Лыткина О.И., Пономарева А.Ю. Принципы языкового коучинга в преподавании иностранных языков// Вестник Северо-восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. 2019. 4(16). С. 40-44.
5. Оскирко О.В., Секачева В.М., Гульчевская Н.Е. Коучинг как инструмент повышения эффективности обучения при подготовке студентов экономического профиля // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2016. No4 (24).
6. David Rock, Linda J. Page. Coaching with the Brain in Mind. John Wiley and Sons, Ltd.2009. Pp. 511.

© Слуцкая Ксения Александровна (crazyhazy@yandex.ru), Ахильгова Наталья Олеговна (ahilgovano@mail.ru),  
Зайченко Маргарита Васильевна (rzaichko@mail.ru), Ибатулина Ксения Амировна (chulpan-82@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»