

## **ВЛИЯНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ И ПОДХОДОВ НА РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ**

**Азановский Илья Кириллович<sup>1</sup>, Румянцева Ольга Анатольевна<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается инновационный подход как эффективный способ развития мотивации, повышения интереса и смены деятельности у обучающихся. Методы и подходы нацелены на повышение интереса у обучающихся к плаванию, а также возможным вариантам построения занятия по плаванию. Было проведено исследование, целью которого было изучение отношения обучающихся к методам и подходам для развития мотивации в процессе организации занятия по плаванию. Были разобраны методы как в виде общеразвивающих упражнений, так и в изменении факторов внешней среды, а также изменения в построении планов урока. В ходе разбора были добавлены упражнения, связанные с использованием нудлосов, других атрибутов для плавательной среды. Также были добавлены и другие подходы, такие как добавления музыки. Акваэробика стояла одним из главных направлений, откуда пошли инновационные подходы, это может в будущем помочь направлению получить популярность. Развитие инновационных подходов позволило получить новые знания в развитие физических качеств при помощи новых методов, улучшить элементы техники в спортивном плавании, а также повысить интерес к занятиям.

**Ключевые слова:** Инновационные технологии, мотивация, физическая культура, физические качества, общеразвивающие упражнения, факторы внешней среды, плавание, построение урока, организация процесса.

## **THE INFLUENCE OF INNOVATIVE METHODS AND APPROACHES ON THE DEVELOPMENT OF MOTIVATION AMONG STUDENTS IN THE PROCESS OF ORGANIZING A SWIMMING LESSON**

**Azanovski Ilya Kirillovich<sup>1</sup>, Rumyantseva Olga Anatolyevna<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Northern (Arctic) Federal University, Arkhangelsk, Russia

**Annotation.** The article considers an innovative approach as an effective way to develop motivation, increase interest and change activities among students. Methods and approaches are aimed at increasing students' interest in swimming, as well as possible options for building a swimming lesson. A study was conducted, the purpose of which was to study the attitude of students to methods and approaches for developing motivation in the process of organizing a swimming lesson. The methods were analyzed both in the form of general developmental exercises, and in changing environmental factors, as well as changes in the construction of lesson plans. During the analysis, exercises related to the use of nudlos and other attributes for the swimming environment were added. Other approaches have also been added, such as adding music. Aquaerobics was one of the main areas where innovative approaches came from, this may help the direction gain popularity in the future. The development of innovative approaches has allowed us to gain new knowledge in the development of physical qualities using new methods, improve the elements of technique in sports swimming, and also increase interest in classes.

Keywords: Innovative technologies, motivation, physical culture, physical qualities, general developmental exercises, environmental factors, swimming, lesson building, process organization.

## **Введение**

В нынешнее время проблема неправильного физического развития, незаинтересованность в изучении физической культуры становится актуальной всё больше. Развитие мотивации может поставить человеку реальные цели и причину заниматься, а на занятиях плаванием может ещё помочь с оздоровительной точки зрения. Но для большей части людей это стало мало интересным делом. Всё больше людей не хотят совмещать физическую активность и свою жизнь [2]. Этому способствует и развитие технологий как компьютеры, так и болезни, как сезонный грипп, которые вынуждают всё чаще закрывать учреждения на неопределённый срок и всех сажать на карантин, что повышает мотивацию не к занятию в сфере физической культуры, а в отдыхе [3].

В таком случае актуальность будем в нахождении методов и средств для развития мотивации в области физической культуре.

В ходе решения проблемы было проведено исследование на базе фитнес-клуба “Fitness House” в городе Архангельск с 3 сентября по 22 октября. В исследовании были задействованы: 48 человек. Были взяты детские секции, а также персональные тренировки. Возраст исследуемых колебался от 7 до 28 лет, что позволило находить универсальные пути решения.

Целью данного исследования было изучение отношений людей, занимающихся плаванием на тренировках к различным методам и подходам для развития мотивации.

## **Результаты исследования и их обсуждения**

Для внедрения технологий и методов для развития мотивации, было поменяна организация занятий. Теперь в подготовительной части занятия была разминка с добавлением нудласов, а не колобашек или вовсе без них. Также было поменяно расстояние для заданий. Вместо 50-200 метров разминки теперь давалось задание проплыть от первого столба до четвёртого, что равнялось 20 метрам [1]. Все эти изменения расстояний и добавлений других приспособлений позволило людям по-новому взглянуть на разминку, которая из-за однообразности теряла в людях интерес. В основной части занятия всем давалась новая схема изучения технических элементов [4]. Во-первых все задания объяснялись за счёт ассоциаций, так при объяснении работы ног кролем на груди было рассказано о буратино, которого сделали без колен. За счёт простой ассоциации с известным всем персонажем, люди начинали понимать технику работы ног кролем на груди и спине. Во-вторых работа с досками или колобашками заменилась на добавление аква-гантель или степов из тренажёрного зала. Задание на освоении скольжения с досками заменилось на скольжении с гантелей. Гантели также будут помогать плавающему, но смещение центров тяжести и необходимое сила для сдерживания поменяется. Всё это

вызывает в голове желание попробовать или изучить упражнение, которое в обычном формате не вызывало желаний. В-третьих, включение для отдыха между подходами упражнений, которые специально неправильные в техническом плане. Так задание откупаться 50 метров вольным стилем превратилось в плавание в положении сидя на нудлсе ноги врозь в вертикальном положении. Такое упражнение наглядно показывает, как тяжело людям без умения плавать просто держаться на воде. Подобие таких упражнений поможет развить желание у обучающихся дальше изучать техники плавания. В заключительной части тренируемые помимо игровых деятельности и упражнений для отдыха, было предложено самим выбрать упражнения. В ходе самого занятия было несколько раз внедрено включение музыки под длинные задания, как заплыв 4 по 200. Такое включение из внешней среды помогало переключиться от мыслей про нехватку дыхания при гребке или усталости на ритм музыки, при этом двигательный навык всё равно оставался. Такие методы с музыкой также могут привлечь внимание новых или нынешних клиентов на продолжение занятий.

В конце занятий был проведён опрос, по которому были выявлены следующие данные. На вопрос «Нужно ли включать в процесс подготовки средства как музыка или прочее» был ответ: 82% - да, 14% - нет, мешает и 4% - затрудняюсь ответить. На вопрос «Хотите ли новые упражнения добавить в процесс тренировок на постоянной основе» был получен утвердительный ответ: 92% - да, 2% - нет, мешает и 6% - мне всё равно. На вопрос «Какие добавления в тренировочный процесс вам понравились больше» было отмечено, что аквагантели имели большой спрос и желание с ними заниматься. Ну и на вопрос «Повысили ли такие методы и подходы желание заниматься у вас» было выявлено, что: 95% - да, 5% - мне всё равно.

Таким образом можно сказать, что внедрение инновационных методов и подходов помогает развить мотивацию. По окончании занятия у людей был повышен эмоциональный фон, было видно желание снова прийти и попробовать эти методы вновь. Спецификой данного исследования было проведение не на определённом возрасте, а на всех и тем самым выявление универсальных методов, которые можно включить в детские секции и занятия со взрослыми. Высокий процент удовлетворённости говорит об успешности внедрения этих технологий. Средства из акваэробики оказали значительное влияние, это может повлиять на популяризацию данного направления. В итоге повышение заинтересованности среди обучающихся ведёт к их посещению занятий и тем самым дисциплине, развитию физических качеств, оздоровительному эффекту, а также правильной технике плавания [5].

### **Список литературы**

1 Крохина, Т.А. Особенности формирования положительного отношения у детей школьного возраста к занятиям плаванием / Т.А. Крохина // Грани познания. — 2015. — № 2. — С. 74-76.

— ISSN 9999-4982. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/300996> (дата обращения: 07.11.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2 Ларин С. Э., Белевский В. Н. с // Вестник науки. 2024. №5 (74). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-i-sotsialnye-aspekty-zanyatiy-plavaniem-dlya-studentov-vliyanie-na-stressoustoychivost-uroven-samootsenki-i> (дата обращения: 07.11.2024).

3 «Повышение уровня мотивации у студентов к учебным занятиям плаванием в экономическом вузе / Е. Ю. Сысоева, Т. Е. Красавина, Е. Г. Стадник, В. А. Прошкина // Культура физическая и здоровье. — 2020. — № 2. — С. 90-92. — ISSN 1999-3455. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/327935> (дата обращения: 07.11.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.» (Повышение уровня мотивации у студентов к учебным занятиям плаванием в экономическом вузе / Е. Ю. Сысоева, Т. Е. Красавина, Е. Г. Стадник, В. А. Прошкина // Культура физическая и здоровье. — 2020. — № 2. — С. 90-92. — ISSN 1999-3455. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/327935> (дата обращения: 07.11.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 1.).

4 «Современные подходы при организации учебных занятий плаванием и отношение к ним студенческой молодёжи / Т. Е. Сими́на, О. Н. Логинов, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров // Культура физическая и здоровье. — 2022. — № 1. — С. 109-112. — ISSN 1999-3455. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/327995> (дата обращения: 07.11.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. Скопировать в буфер» (Современные подходы при организации учебных занятий плаванием и отношение к ним студенческой молодёжи / Т. Е. Сими́на, О. Н. Логинов, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров // Культура физическая и здоровье. — 2022. — № 1. — С. 109-112. — ISSN 1999-3455. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/327995> (дата обращения: 07.11.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. — С. 1.).

5 Щетинина С. Ю., Романюха Д. Р. Оздоровительное плавание и его влияние на опорно-двигательный аппарат обучающихся // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. №4-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnoe-plavanie-i-ego-vliyanie-na-oporno-dvigatelnyy-apparat-obuchayuschih-sya> (дата обращения: 07.11.2024).