

**ИННОВАЦИОННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ПЛОЩАДКИ КАК ФАКТОР
ПРИВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ
ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Н.А. Кузьмичева

О.Н. Малах

*УО “Витебский государственный университет имени П.М.
Машерова”*

Республика Беларусь, г. Витебск

E-mail: kuzmichona186@[mail.ru](mailto:kuzmichona186@mail.ru), malaholga1@gmail.com

**INNOVATIVE SPORTS GROUNDS AS A FACTOR IN ATTRACTING
THE POPULATION TO INDEPENDENT PHYSICAL TRAINING
AND SPORTS ACTIVITIES**

N.A. Kuzmicheva

O.N. Malakh

*Educational Establishment “Vitebsk State University
named after P.M. Masherov”*

Republic of Belarus, Vitebsk

E-mail: kuzmichona186@[mail.ru](mailto:kuzmichona186@mail.ru), malaholga1@gmail.com

Аннотация. В работе представлены результаты исследования степени вовлеченности населения Витебской области в занятия физической культурой и спортом на “умных” спортивных площадках. Проанализированы уровень физической активности, частота занятий физической культурой и спортом, причины низкой физической активности, а также потребность в спортивных сооружениях для создания условий развития массовой физической культуры.

Abstract. The paper presents the results of a study of the degree of involvement of the population of the Vitebsk region in physical education and sports at "smart" sports grounds. The level of physical activity, the frequency of physical

education and sports, the causes of low physical activity, the need for sports facilities to create conditions for the development of mass physical culture are analyzed.

Ключевые слова: умные спортивные площадки, физическая культура, спорт, физическая подготовка, здоровье, население

Keywords: smart sports grounds, physical education, sports, physical fitness, health, population

Введение. Занятия физической культурой и спортом имеют огромное значение для здоровья и благополучия человека. Недостаток физической активности часто приводит к различным заболеваниям и проблемам со здоровьем. В связи с этим, создание “умных” спортивных площадок, оборудованных специальными технологиями, которые могут стимулировать и мотивировать людей заниматься спортом самостоятельно, является актуальной и важной темой [1, 2, 3].

Цель и задачи. Целью исследования была оценка степени вовлеченности населения Витебской области в занятия физической культурой и спортом на «умных» спортивных площадках. Для осуществления поставленной цели были решены следующие задачи:

- изучена роль “умных” спортивных площадок в популяризации физической активности;
- оценены перспективы использования населением “умных” спортивных площадок для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Методы и организация исследований. Исследование было проведено на выборочном объеме населения Витебской области, представляющем различные возрастные и социальные группы. Всего в анкетировании приняли участие 100 человек, из них - 52% женщин и 48% мужчин в возрасте от 16 до 50 лет.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования представлены в таблице. Меньше половины (46%) респондентов регулярно занимаются

физической культурой и спортом, несмотря на то, что указывают на средний уровень физической подготовки и здоровья, соответственно 62% и 45% обследованных. Вместе с тем 48% опрошенных регулярно посещают спортивный (тренажерный) зал, спортивные площадки, бассейн и 98% готовы самостоятельно заниматься физической культурой для укрепления здоровья.

Результаты анкетирования показали, что занятия физической культурой и спортом на “умных” спортивных площадках имеют важное значение для большинства населения. Несмотря на то, что только 34% слышали про такие площадки, все же по результатам анкетирования 76% респондентов (женщин – 41%, мужчин – 35%) использовали бы такие спортивные площадки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом, они высоко оценили привлекательность и удобство таких площадок, а также отметили их вклад в повышение уровня мотивации к физической активности.

Вопрос анкеты	Женщины, n = 52	Мужчины, n = 48
Как регулярно Вы занимаетесь физической культурой и спортом?		
Регулярно	21	25
Периодически	22	20
Редко	9	3
Никогда	0	0
Как Вы оцениваете уровень своей физической подготовки?		
Высокий	10	23
Средний	37	25
Низкий	5	0
Как Вы оцениваете уровень своего здоровья?		
Высокий	18	36
Средний	34	11
Низкий	0	1
Посещаете ли Вы спортивный (тренажерный) зал, спортивные площадки, бассейн?		
Регулярно	30	18
Редко	18	25
Не посещаю	4	5
Готовы ли Вы самостоятельно заниматься физической культурой для укрепления здоровья?		

Да	50	48
Нет	2	0
Слышали ли Вы об «умных» спортивных площадках (на каждом тренажёре имеется QR-код отсканировав с помощью смартфона, Вы получите подробную инструкцию в видео формате, тренер комментирует, на какие группы мышц направлены упражнения и как их правильно выполнять, показывает несколько видов для каждого снаряда)?		
Да	19	15
Нет	33	33
Имеете ли Вы опыт самостоятельных занятий физической культурой и спортом на «умных» спортивных площадках?		
Да	9	6
Нет	43	42
Использовали бы Вы «умные» спортивные площадки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом?		
Да	41	35
Нет	11	13

Одним из ключевых результатов исследования стало то, что спортивные площадки, оснащенные интеллектуальными технологиями и умными тренерами, существенно повышают интерес и мотивацию к занятиям спортом. Более 75% респондентов отметили более интенсивное и продуктивное занятие физическими упражнениями благодаря использованию новейших технологий на спортивных площадках.

Другим значимым результатом исследования является факт того, что занятия спортом на умных спортивных площадках сокращают время, уделяемое на планирование и контроль тренировок, и позволяют уделить больше времени самому занятию, что в свою очередь повышает эффективность тренировок и привлекательность занятий для пользователя.

Заключение. Результаты анкетирования позволили выявить мнение пользователей об умных спортивных площадках, их предпочтения и оценку значимости самостоятельных занятий физической культурой и спортом на таких объектах, что свидетельствует о важности развития и совершенствования таких площадок для продвижения физической активности и здорового образа жизни в обществе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. М.: Физкультура и спорт, 1988. Ч. 2. 208 с.
2. Малах О.Н. Исследование потребностей школьников и студентов в организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности по месту жительства // Социально-гуманитарные технологии в управлении человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здоровья. Потенциал спорта в системе международных отношений: сб. науч. ст. и докл. Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 125-летию НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 27 мая 2022 г. Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2022. С. 162–165.
3. Малах О.Н., Кузьмичева Н.А. Оценка сформированности навыков ведения здорового образа жизни различными группами населения // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: сборник научных статей [по материалам научно-практической конференции, Витебск, 29 ноября 2023 г.]. Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2023. С. 352–355.