

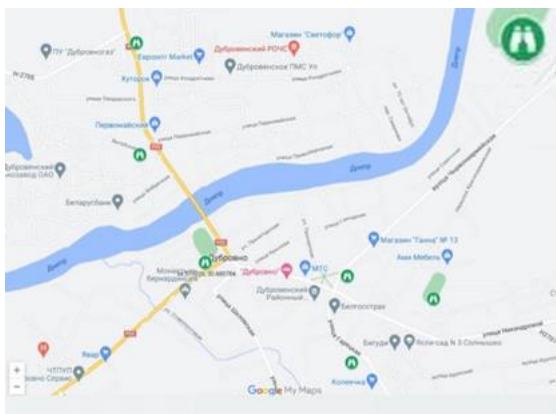


Рисунок 1 – Скриншот интерактивной карты
«Спортивные площадки города Дубровно»



Рисунок 2 – QR-код
интерактивной карты

Нажав на любой из зеленых маркеров, доступна следующая информация: месторасположение спортивной площадки, перечень и фото тренажеров, расположенных на ней.

Результаты анкетирования показали, что интерактивной картой воспользовались 86% респондентов, проживающих в городе Дубровно, из них 48% лица женского пола и 38% мужского, что на 14% больше, чем тех, кто не использовал разработанную карту. Так же были отмечены основные критерии в использовании QR-кода карты:

1) удобство использования (46%) – способность быть понимаемым, изучаемым, используемым и привлекательным для пользователя в заданных условиях;

2) информативность (32%) – насыщенность содержанием, плотность информации, количество сведений и знаний, передаваемых в единицу времени. Объем и качество данных, предоставляемых QR-кодом;

3) индивидуализация (22%) – это процесс самоопределения и обособления, выделенность из сообщества, оформление ее отдельности, уникальности и неповторимости.

Заключение. Интерактивная карта «Спортивные площадки города Дубровно» может быть использована в качестве способа привлечения городского населения к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Респондентами было отмечено удобство ее использования и информативность материалов, представленных в данной карте.

1. Малах, О. Н. Оценка сформированности навыков ведения здорового образа жизни различными группами населения / О. Н. Малах, Н. А. Кузьмичева // 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. – URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/40861> (дата обращения: 28.08.2024).

ИНФОРМАЦИОННАЯ БАЗА УМНЫХ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК

Кузьмичева Н.А.,

выпускница магистратуры ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Малах О.Н., канд. биол. наук, доцент

Ключевые слова. Умные спортивные площадки, спортивные тренажеры, население, занятия физической культурой, QR-код.

Keywords. Smart sports grounds, sports simulators, population, physical education, QR-code.

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, является актуальной и важной темой [1, 2].

Целью исследования был анализ содержательной информационной базы умных спортивных площадок в Российской Федерации и разработанной для использования в Республики Беларусь.

Материал и методы. Разработаны методические рекомендации по использованию тренажеров на открытых спортивных площадках, а также сгенерированы QR-коды. QR-коды были сгенерированы в Яндекс почте (рисунок 1, 2):



Рисунок 1 – Элементы методических рекомендаций по использованию тренажеров на спортивных площадках населением



Рисунок 2 – Элементы методических рекомендаций по использованию тренажеров на спортивных площадках населением

Результаты и их обсуждение. На открытых спортивных площадках в двух странах находятся кардиотренажеры и тренажеры для развития силовых способностей. На российских умных открытых спортивных площадках установлены тренажеры фирмы “KINEO”. Есть своеобразная “фишка” тренажеров в том, что на каждом имеется подставка для телефона. Благодаря им телефон всегда под рукой. Каждый тренажер, входящий в базовый комплект заказа спортивной площадки имеет табличку с необходимой информацией по тренировке. По ним легко понять, какие мышцы задействованы в упражнении и какой должна быть исходная позиция. Для большего удобства и наглядности подготовлены короткие видео-инструкции – посмотреть их можно по QR-коду. Для этого достаточно привести телефон в режиме фотографии на код и перейти по ссылке. Видео уже добавлены к самым популярным тренажерам: скамья для пресса, жим от груди, жим от плеч, гиперэкстензия, велотренажер, степпер, брусья и гребная тяга.

На белорусских открытых спортивных площадках установлены тренажеры фирмы “Альфаспорт”. Для тренажеров на этих спортивных площадках нами были разработаны методические рекомендации, содержание, которых было зашифровано для удобства в QR-коды. С их помощью доступна следующая информация: название тренажера, общие рекомендации, комплекс упражнений, видеоролик с правильным выполнением упражнений, также указаны мышцы, на которые направлены упражнения на тренажере. Обозначены противопоказания для занятий на том или ином тренажере, чего нет в информационной составляющей тренажеров на российских спортивных площадках.

На тренажерах фирмы “Альфаспорт” можно выполнять упражнения только с собственным весом, что является на наш взгляд недостатком, а на тренажерах фирмы “KINEO”, выполняя упражнения можно регулировать нагрузку, добавлять или уменьшать вес, также на спортивных площадках данной фирмы предусмотрены подставки для телефонов, что делает занятие более удобным.

Подготовленные нами видеоролики по выполнению комплексов упражнений понятные, простые и займут всего 15-30 секунд для просмотра. В российских QR-кодах имеются видео-инструкции по выполнению упражнений, но для их просмотра требуется больше времени, что, является, не очень удобным.

Сгенерированные QR-коды были размещены на нескольких спортивных площадках (на тренажерах) в городе Дубровно, после чего в течение апреля и мая проводилось наблюдение. В результате чего были выявлены положительные отзывы занимающихся (рисунок 3).



Рисунок 3 – Занимающиеся на умной спортивной площадке

Занимающиеся использовали в процессе тренировки информацию, сканируя QR-коды и с их помощью они правильно выполняли упражнения на различных тренажерах самостоятельно. QR-коды на спортивных тренажерах имеют высокую значимость для пользователей, поскольку они обеспечивают удобный доступ к информации, персонализированные тренировки и возможность отслеживать прогресс.

Заключение. Анализ QR-кодов может предоставить важные данные о том, какие виды спортивных площадок наиболее востребованы, какие технологии или функции привлекают пользователей, и какие аспекты требуют улучшения или модернизации. Эти сведения могут быть использованы для разработки более эффективных стратегий управления спортивными площадками, а также для создания новых концепций и развития спортивных объектов.

1. Кузьмичева, Н. А. Инновационные спортивные площадки как фактор привлечения населения к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом / Н. А. Кузьмичева, О. Н. Малах // Психолого-педагогические аспекты спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях современного образования : сборник трудов Международной научно-практической конференции, г. Орехово-Зуево, 21 декабря 2023 г. / редкол.: М. А. Горшкова [и др.]. – Орехово-Зуево : ГГТУ, 2023. – С. 204–208.

2. Кузьмичева, Н. А. Информационная составляющая спортивных площадок для привлечения населения к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом / Н. А. Кузьмичева // Молодость. Интеллект. Инициатива: материалы XII Международной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Витебск, 26 апреля 2024 года. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2024. – С. 378–380. – URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/40874> (дата обращения: 13.09.2024).

К ВОПРОСУ ОБ ИНФОРМАЦИОННОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ QR-КОДОВ ДЛЯ ТРЕНАЖЕРОВ НА УМНЫХ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДКАХ

Кузьмичева Н.А.,

*выпускница магистратуры ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Малах О.Н., канд. биол. наук, доцент*

Ключевые слова. Спортивная площадка, спортивные тренажеры, население, занятия физической культурой, здоровье.

Keywords. Sports ground, sports simulators, population, physical training, health.

Исследование о специфике использования спортивных площадок для привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом является актуальным в современном обществе, где проблемы, связанные с низкой физической активностью и уровнем здоровья населения, становятся все более острой. Спортивные площадки являются важным инструментом для создания условий и мотивации для занятий спортом, развития физических навыков и укрепления здоровья. Понимание особенностей использования спортивных площадок позволит оптимизировать их работу, создавать атмосферу, привлекательную для различных групп населения, и способствовать активному образу жизни [1]. В связи с этим целью работы было оценить возможность населения использовать QR-коды при самостоятельных занятиях на тренажерах.

Материал и методы. В исследование приняли участие 30 человек в возрасте от 16 до 50 лет различного пола, проживающие в городе Дубровно Витебской области. Для выявления особенностей самостоятельного использования QR-кодов на спортивных тренажерах населением была разработана анкета.