



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.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты анкетирования показали, что QR-кодами на открытых спортивных тренажерах пользовались 83,3% населения города Дубровно, из них 56,7 % женщины и 26,6 % мужчины, что на 66,6 % больше, чем те кто не использовал QR-коды (таблица).

Таблица – Значимость QR-кодов на тренажерах для занимающихся

Вопрос анкеты	Женщины, n = 19	Мужчины, n = 11
Укажите Ваш пол.		
Мужской	36,7 %	
Женский	63,3 %	
Сколько Вам лет?		
16-25	70 %	
26-39	20 %	
40 и больше	10 %	
Пользовались ли Вы QR-кодами на спортивных тренажерах?		
Да	17 чел., 56,7 %	8 чел., 26,7 %
Нет	2 чел., 6,6 %	3 чел., 10 %
Какие критерии Вы можете отметить в использовании QR-кодов на тренажерах?		
Удобство использования.	12 чел., 40 %	5 чел., 16,7 %
Информативность.	2 чел., 6,6 %	4 чел., 13,4 %
Индивидуализация	5 чел., 16,7 %	2 чел., 6,6 %
Другое	0 чел., 0%	0 чел., 0%
Какими тренажерами Вы пользовались больше всего на открытых спортивных площадках?		
1. кардиотренажеры;	11 чел., 36,7 %	8 чел., 26,7 %
2. тренажеры для развития силовых способностей;	2 чел., 6,6 %	0 чел., 0 %
3. 1 и 2	6 чел., 20 %	3 чел., 10 %
Какой информацией из QR-кодов Вы пользовались?		
Просмотр общих рекомендаций по выполнению упражнений.	2 чел., 6,6 %	0 чел., 0 %
Просмотрели только комплексы упражнений.	3 чел., 10 %	2 чел., 6,6 %
Просмотр видеороликов по выполнению комплексов.	6 чел., 20 %	5 чел., 16,7 %
Просмотр всей информации в QR-коде.	8 чел., 26,7 %	4 чел., 13,4 %
Полезны ли были Вам QR-коды для занятий физической культурой и спортом?		
Да	17 чел., 56,7 %	10 чел., 33,3 %
Нет	2 чел., 6,6 %	1 чел., 3,4 %
Нужны ли QR-коды на спортивных площадках?		
Да	17 чел., 56,7 %	10 чел., 33,3 %
Нет	2 чел., 6,6 %	1 чел., 3,4 %

По результатам опроса, стало понятно какими тренажерами больше всего заинтересованно население города Дубровно Витебской области. 36,7 % пользовались кардиотренажерами из них все женщины, 33,3 % из них 26,6 % мужчины и 6,7 % женщины, занимались на тренажерах для развития силовых способностей и 30 % выполняли физическую нагрузку на всех тренажерах. Разработанные нами QR-коды предоставляют много полезной и значимой информации для занимающихся на открытых спортивных площадках. 36,6 % мужчин и женщин пользовались видеороликами по выполнению упражнений, 16,7 % занимающимся было интересно узнать какие комплек-

сы упражнений можно выполнять на тренажерах, 6,7 % воспользовались общими рекомендациями по выполнению упражнений и 40 % (13,2 % мужчин и 26,8 % женщин) пользовались всей информацией из QR-кодов. Для самостоятельных занятий физической культурой и спортом населению города Дубровно Витебской области были полезны в использовании QR-коды на 90 %, ведь с ними занятие проходило понятно.

**Заключение.** Исследование подтвердило значимость занятий физической культурой и спортом на умных спортивных площадках, как для мотивации и удержания интереса, так и для повышения эффективности тренировок. Проведенное анкетирование и педагогическое наблюдение свидетельствуют о необходимости применению QR-кодов на спортивных тренажерах для самостоятельных занятий.

1. 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).

## СПОСОБЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОДЛЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

**Матькова В.Г.,**

*выпускница ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь  
Научный руководитель – Медвецкая Н.М., канд. мед. наук, доцент*

Ключевые слова. Здоровье, качество жизни, средний возраст, фитнес.  
Keywords. Health, quality of life, average age, fitness.

Стремясь к поддержанию здоровья и продлению качества жизни, мы подразумеваем активное долголетие, при котором сохраняется трезвость и ясность ума, интерес и радость жизни, трудовая и физическая работоспособность.

На здоровье и долголетие оказывает влияние множество факторов: пол, генетика, образ жизни, уровень физической активности, питание, стрессоустойчивость, экология, отсутствие вредных привычек, доступность медицинской помощи. Сложно выделить из этих факторов какой-то один главный, решающий – все они в конечном итоге определяют, будет ли жизнь человека в зрелом возрасте активной и позитивной. Важно осознавать, что здоровый образ жизни – это, в первую очередь, жизненная позиция человека, его намерение прожить долго и при этом быть здоровым, уверенным в себе и завтрашнем дне, готовность прилагать для этого максимальные усилия и использовать все свои возможности и имеющиеся ресурсы.

Ранее в г. Витебске был существенно ограничен выбор как самих фитнес-клубов (преобладали спорткомплексы государственной формы собственности), так и фитнес-направлений (в основном предлагали занятия аэробикой, степ-аэробикой и ритмической гимнастикой). В настоящее время небольшие залы для фитнеса открыты практически на каждой улице г. Витебска, а фитнес-индустрия предлагает огромный выбор самых различных направлений групповых и индивидуальных программ. Помимо классической аэробики и пилатеса, которые существуют на рынке фитнеса много лет, на современном этапе индустрией фитнеса предлагаются занятия новомодными, пусть и менее известными фитнес-направлениями, в том числе: джампингом, функциональным тренингом, йога-латесом, боди-балансом, йогой в гамаке, танцами на пилоне.

*Цель работы* – изучить и сравнить различные направления для занятий фитнесом и выявить наиболее оптимальную фитнес-методику для женщин среднего возраста.

**Материал и методы.** Основной формой организации физической рекреации женщин среднего возраста являются тренировки в группах по фитнесу, которые в настоящее время проводятся обычно два, реже три раза в неделю под руководством инструкторов-методистов