# АНАЛИЗ СУЩЕСТВУЮЩИХ ПОДХОДОВ И РЕШЕНИЙ.

В данном разделе представлен обзор различных веб-платформ и приложений, предназначенных для разработки планов тренировок по здоровому образу жизни. Существующие решения проанализированы для оценки их функциональности, доступности, удобства использования и соответствия предписанным требованиям.

Платформа tvoytrener.com. Является одним из самых точных в решений на рынке. Решение предлагает широкий спектр функциональных возможностей, включая особенности строения тела, физического здоровья и уровня подготовки человека. Решение предоставляется через веб-интерфейс и поддерживается адаптивное представление своей площадки. Основные преимущества tvoytrener.com включают составление программы с учетом физических возможностей и физических отклонений. Однако не смотря на предоставленный визуально учет всех особенностей человека, сама программа в тестах показала большие неточности и противопоказания в большинстве генерирующихся программ.

Следующая подобная платформа trainero.com. trainero.com также является популярным решением среди пользователей, заинтересованных в создании планов тренировок. В решении для создания тренировочного плана реализована подробная база данных всех упражнений, разбитым по типу нагрузки, группам мышц и тренировочному подходу. Полностью готовая программа реализована за денежную плату. Среди преимуществ trainero.com особого упоминания заслуживают описания под каждым упражнением, которое простыми словами доносит важные моменты в выполнении физических упражнений. Однако некоторые пользователи могут найти недостатки в trainero.com, одно из таких это платное составление тренировочной программы.

Платформа krasota-zdorove.com. krasota-zdorove.com - еще одно важное решение, заслуживающее внимания на рынке. Его возможности включают элементарное составление тренировочной программы уже по известным параметрам используемым в каждой платформе описанной выше: пол, вес, стаж тренировок, уровень подготовки и т.д. Решение примечательно тем, что является полностью бесплатным и при тестировании не показало больших отклонений от нормы при составлении тренировочного плана для людей с физическими особенностями. Однако некоторые пользователи могут найти некоторые недостатки, например: неполная база заболеваний: для человека имеющего протрузию в позвоночнике будет затруднительно составить тренировочный комплекс под его нужды, без того, чтобы навредить себе.

Обзор этих платформ и приложений выявил некоторые общие тенденции. Все рассмотренные решения предоставляют инструменты для создания планов тренировок для здорового образа жизни, но различаются по функциональности, уровню персонализации, доступности и цене. При выборе подходящей платформы или приложения для составления плана тренировок следует учитывать индивидуальные потребности и предпочтения пользователей. Некоторые пользователи могут предпочесть больше возможностей персонализации и дополнительных функций, в то время как другие предпочитают простоту использования и интуитивно понятный интерфейс.

На основании моего обзора можно сделать вывод, что каждая из рассмотренных платформ и приложений имеет свои преимущества и недостатки. Ни одна из них не является панацеей, но они предлагают пользователям множество вариантов и могут быть использованы в соответствии с личными предпочтениями. Однако, учитывая выявленные особенности и требования к сайтам онлайн-планов тренировок, необходимо разработать новое решение, которое объединит в себе наиболее востребованные функции, предложит гибкие настройки для персонализации тренировок и будет иметь удобный и интуитивно понятный интерфейс. Можно сделать вывод о необходимости разработки нового решения.

Для успешной разработки платформы для планирования физических упражнений для здорового образа жизни необходимо определить требования, лежащие в основе оптимальной функциональности и производительности платформы. На основе обзора существующих веб-платформ и приложений можно выделить следующие требования: интуитивно понятный и простой пользовательский интерфейс. Платформа должна быть проста в использовании как для новичков, так и для опытных пользователей и не требовать длительных манипуляций с платформой. Также важно, чтобы план тренировок можно было настраивать в соответствии с целями и предпочтениями пользователя. Также важно, чтобы платформу можно было использовать на различных устройствах, включая компьютеры, смартфоны и планшеты. Исходя из функциональности и производительности рассмотренных платформ, разрабатываемая платформа должна обладать следующими функциональными требованиями: разделы с упражнениями , а так же важными описаниями в выполнении выбранного упражнения; возможность дополнительно подсказывать по принимаемому спортивному питанию, а так же общего БЖУ (Белки Жиры Углеводы) необходимого для достижения результата.

Определение требований к разрабатываемой платформе основано на обзоре существующих веб-платформ и приложений для планирования физических упражнений для здорового образа жизни. Принимая во внимание общие требования, функциональность, пользовательский интерфейс, требования к поддержке и интеграции, разрабатываемая платформа направлена на удовлетворение потребностей и предпочтений пользователей и обеспечивает удобство использования.