



Веб-сайт с тренировками

Руководство пользователя

2024

Оглавление

1. Введение	3
2. Назначение и условия применения.....	5
3. Подготовка к работе	6
3.1. Системные требования	7
3.2. Начало работы	9
4. Описание операций	10
4.1. Домашняя страница	11
4.2. Программы упражнений.....	12
4.3. Упражнение	13
5. Аварийные ситуации	15
6. Рекомендации по освоению.....	16

1. Введение

В нашем современном мире, к сожалению, человека все еще встречают по обложке, поэтому очень важно следить за своим внешним видом и ухаживать за собой, ведь первостепенно это уверенность в себе и отсутствие комплексов. Современный мир подчинен стремительным переменам, особенно в сфере спорта и фитнеса. Создание веб-платформы, посвященной занятиям легкой и тяжелой атлетикой, невероятно актуальная тема в наших реалиях.

Решая эти проблемные вопросы и выполняя поставленные задачи, данная курсовая работа призвана внести свой вклад в область наглядного представления упражнений легкой и тяжелой атлетики, предлагая инновационное и эффективное решение для начинающих, стремящихся улучшить свои физические навыки.

Причины основных проблемных ситуаций, с которыми сталкиваются начинающие спортсмены и не только, могут быть самыми разными: начиная от ограниченного доступа к качественным учебным материалам и заканчивая неэффективными методиками обучения. Эти проблемы часто приводят к тому, что спортсмены изо всех сил пытаются добиться прогресса и сохранить мотивацию на протяжении всего процесса совершенствования тела. С одной стороны, спортсменам требуется быстрый и удобный доступ к современным методикам тренировок, а с другой стороны, имеется огромное количество информации, которая нисколько не систематизирована.

Таким образом, существует огромное количество обучающих приложений и сайтов, но проанализировав рынок мы пришли к выводу, что большая часть из них — это однотипные приложения и сайты для выкачки денег.

В предметной области основное внимание уделяется проблемам, возникающим при выполнении упражнений в зале и дома, и необходимости эффективного решения этих проблем.

Гипотеза — мы считаем, что, если разработать удобный сайт, он может значительно повысить эффективность и результативность занятий легкой и тяжелой атлетикой.

Объект исследования — способы обучения выполнения упражнений легкой и тяжелой атлетики

Предмет исследования — процесс создания комплексного и удобного веб-сайта для пользователя платформы, отвечающей потребностям и предпочтениям спортсменов.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Обосновать актуальность и практическую значимость создания веб-платформы.
2. Провести сравнительный анализ существующих подходов и аналогов.
3. Описать методы и алгоритмы для реализации функционала платформы.
4. Выбрать средства и технологии разработки, обосновать их выбор.
5. Подробно описать архитектуру и структуру платформы, включая базу данных и интерфейсы.
6. Разработать веб-платформу.
7. Разработать план тестирования и провести тестирование, анализируя полученные результаты.
8. Разработать комплект технической документации в соответствии с требованиями стандарта ГОСТ 19 ЕСПД.

2. Назначение и условия применения

Назначение веб-страницы - это предоставление пользователю доступа к тренировочным программам и упражнениям для занятий как в зале, так и дома, а также поддержания физического и ментального здоровья. Все тренировки и упражнения сопровождаются подробными инструкциями по выполнению. Также указаны риски и потенциальные опасности для здоровья. Просьба обращать на них внимание.

Условия применения:

1. При выборе тренировок в зале:

- доступ к залу или фитнес-центру;
- наличие тренажеров и прочего оборудования (гантели, штанга и т.д.);
- возможность получения консультации тренера, находящегося в зале;
- соблюдение инструкций по выполнению упражнений, а также правил безопасности.

2. При выборе тренировок дома:

- доступ к интернету;
- доступ к компьютеру/телефону/ноутбуку/планшету;
- наличие свободного места вокруг;
- соблюдение инструкций по выполнению упражнений, а также правил безопасности.

3. Подготовка к работе

Данный раздел поможет вам быстро настроить и начать работать с Easy FIT.

Перед началом работы, пожалуйста, проверьте ваше интернет-соединение и ознакомьтесь с системными требованиями.

3.1. Системные требования

Поддерживаемые браузеры и разрешение экрана:

- «Рекомендуемые» - означает, что это лучший выбор для использования конструктора сайтов;
- «Поддерживаемые» - означает, что мы тестировали работу, и это не вызвало никаких проблем;
- «Неподдерживаемые» - означает, что мы не тестировали работу, и вряд ли сможем помочь в решении проблемы.

Разрешение экрана:

- рекомендуемое: 1440 x 900 или выше;
- поддерживаемое: 1280 x 800 или выше;
- также можно работать и при разрешении 1024 x 768, но скорее всего, это будет не совсем удобно.

Веб-браузер для работы с сайтом

Рекомендуем Google Chrome (Mac или Windows).

Поддерживаемые:

- Firefox (Mac или Windows);
- Safari (только Mac).

Мы рекомендуем обновлять ваш браузер по мере выхода новых версий, так как сайт разрабатывается для самых новых версий браузера.

Для работы с сайтом необходимо использовать клавиатуру и мышь или тачпад.

Мы не поддерживаем редактирование сайта с помощью голосового управления, либо другого специфического оборудования.

Также, сайт должен работать в браузерах Android/iOS устройств.

Операционная система

Мы проводили тестирование на последних версиях macOS(10.11+) и Windows (7, 8, 10, 11).

Сайт должен работать также на более старых версиях, однако тестирование на этих ОС не проводилось.

3.2. Начало работы

Для начала работы Easy FIT зайдите на сайт <https://www.easyfit.ru>.

Перед началом работы просьба ознакомиться с ограничениями и потенциальными рисками, которые появляются при выполнении упражнений в зале и дома.

Выполнение упражнений в зале:

- используйте тренажеры строго по назначению во избежание травм (вывихов, растяжений, переломов и т.д.);
- выполняйте упражнения строго по инструкции во избежание травм суставов и мышц;
- строго следите за весами, с которыми занимаетесь, лучше проконсультируйтесь у специалиста;
- не приступайте к упражнениям без инструктора/тренера в помещении.

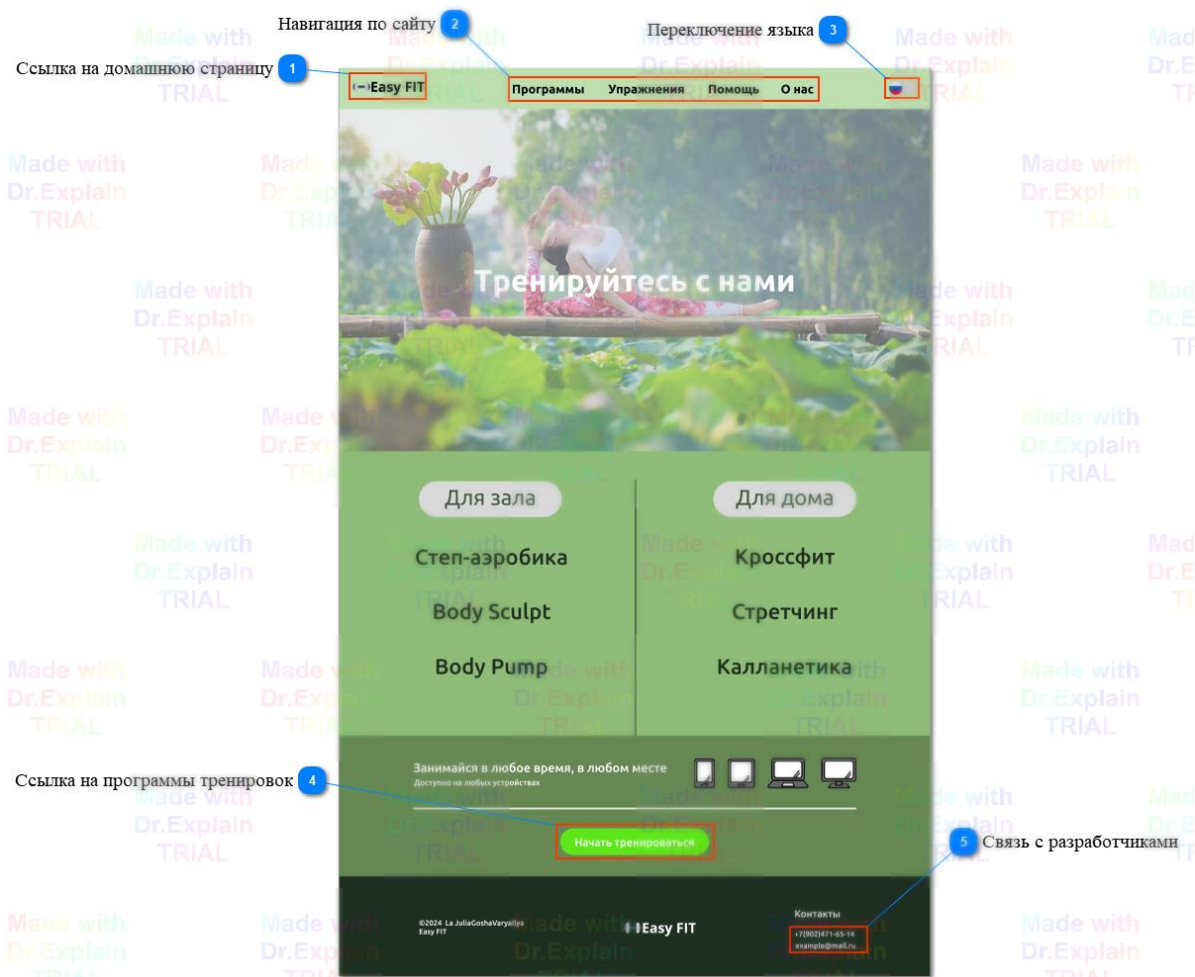
Выполнение упражнений дома:

- расчистите место для занятий, во избежание потенциальных травм от удара;
- не используйте не проверенное оборудование, все тренировки для дома рассчитаны на отсутствие тренажеров;
- выполняйте упражнения строго по инструкции во избежание травм суставов и мышц.

4. Описание операций

Данный раздел содержит учебные материалы, которые помогут вам в использовании сайта Easy FIT. В них описываются действия по навигации по сайту, работе на домашней странице, выбору тренировок и упражнений, а также непосредственному выполнению их.

4.1. Домашняя страница



1 Ссылка на домашнюю страницу

Easy FIT

2 Навигация по сайту

Программы Упражнения Помощь О нас

3 Переключение языка



4 Ссылка на программы тренировок

Начать тренироваться

5 Связь с разработчиками

+7(902)471-65-14
example@mail.ru

4.2. Программы упражнений

Выбор группы программ упражнений 1

Выбор программы упражнений 2



Время выполнения всех упражнений

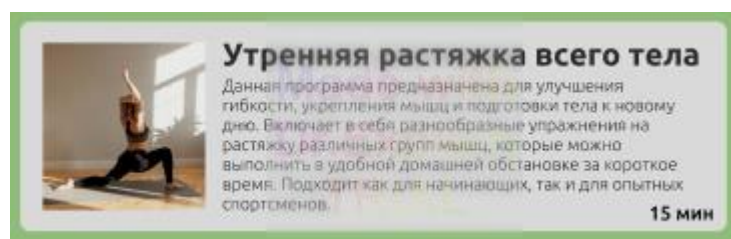
1

Выбор группы программ упражнений

Популярные Дома В зале

2

Выбор программы упражнений



3

Время выполнения всех упражнений

15 мин

4.3. Упражнение

Поиск упражнения 1

Описание упражнения 2

Техника выполнения упражнения 3

Введите упражнение для поиска

Армейский жим стоя

- Группа мышц: Плечи
- Вид упражнения: Силовое
- Оборудование: Штанга
- Уровень сложности: Средний

Армейский жим стоя — техника выполнения упражнения:

- Установите штангу на пол. Встаньте перед ней. Ноги на ширине плеч.
- Поднимите штангу на плечи, держа спину прямой. Хват рук на штанге — чуть шире линии плеч.
- На выдохе поднимите штангу над головой, полностью выпрямив руки. Если при выполнении упражнения ваши руки начинают «гулять» — следует снизить рабочий вес.
- На вдохе опустите штангу обратно на плечи.

Выполнение упражнения

Видео выполнения упражнения

1

Поиск упражнения



Введите упражнение для поиска

2

Описание упражнения



Армейский жим стоя

- Группа мышц: Плечи
- Вид упражнения: Силовое
- Оборудование: Штанга
- Уровень сложности: Средний

Армейский жим стоя — техника выполнения упражнения:

1. Установите штангу на пол. Встаньте перед ней. Ноги на ширине плеч.
2. Поднимите штангу на плечи, держа спину прямой. Хват рук на штанге — чуть шире линии плеч.
3. На выдохе поднимите штангу над головой, полностью выпрямив руки. Если при выполнении упражнения ваши руки начинают «гулять» — следует снизить рабочий вес.
4. На вдохе опустите штангу обратно на плечи.

3

Техника выполнения упражнения



5. Аварийные ситуации

При возникновении проблем свяжитесь с нами. Наши контакты: +79024716514, example@mail.ru

Если сайт не работает, не волнуйтесь! Мы уже работаем над исправлением ошибки.

6. Рекомендации по освоению

Данный раздел содержит материалы, которые помогут вам в использовании сайта Easy FIT. В них находятся ответы на часто задаваемые вопросы, которые могут возникнуть у пользователя, а также контакты для связи с разработчиками.

6.1. Частые вопросы (FAQ)

1. Сайт внезапно перестал отвечать или закрылся, можно ли вернуться к тренировке на том же моменте?

К сожалению, у нас пока не предусмотрен личный кабинет пользователя, а значит, ваш процесс не сохраняется. Вы можете заново открыть то же упражнение и перемотать на нужный отрезок времени.

2. Подходят ли программы тренировок для новичков?

Да, большинство наших программ построены по принципу увеличивающейся нагрузки. К тому же все тренировки имеют значок сложности, чтобы пользователь оценил справится он или нет.

3. Какие направления тренировок я могу выбрать?

Наш сайт предлагает множество направлений тренировок, к примеру:

- йога;
- пилатес;
- кроссфит;
- кардио, силовые тренировки.

4. Какой инвентарь необходим?

Каждое направление есть с инвентарём и без. Специально, чтобы был выбор. Также большое количество тренировок сделано с подручными средствами для удобства использования в домашних условиях.

Если вы не нашли ответа на свой вопрос, пожалуйста, свяжитесь с нами.

6.2. Контактная информация

Наши контакты: +79024716514, example@mail.ru.