

Введение

Дневник тренировок – важный инструмент анализа. С помощью дневника можно оценить достигнутый прогресс, понять насколько правильно составлен тренировочный план и не нуждается ли он в изменении или дополнении. Дневник помогает наглядно увидеть влияние тех или иных факторов на эффективность тренировки и скорость нарастания результатов.

Фиксация данных помогает отслеживать свое текущее состояние, своевременно корректировать тренировочные планы, вырабатывая оптимальный режим подготовки. Тщательный анализ подскажет, не слишком ли перегружен спортсмен, не пора ли перейти от интенсивных тренировок к легким восстановительным прогулкам, будет ли достигнут планируемый результат к нужному периоду времени (это особенно важно при подготовке к соревнованию).

Однако несмотря на всю очевидную полезность этого процесса, многие спортсмены пренебрегают ведением дневника в традиционной форме. Этому есть несколько причин:

- Процесс требует регулярности и аккуратности. Дневник должен быть доступен, в момент, когда на работу с ним есть время и данные которые нужно внести. Подведение итогов достаточно трудоемко.
- Не всегда можно понять объем и интенсивность нагрузки (как правило, это происходит в случаях, когда тренировки проходят не на стадионе или специально подготовленной трассе, а в лесу или в парке, где нет отметок о пройденных километрах)
- Отсутствие эффекта быстрого результата. В течении достаточно длительного времени (порядка 2-3 месяцев) сложно оценить результаты.

Развитие электроники привело к тому, что в жизнь спортсменов, уже прочно вошли такие устройства как электронные секундомеры, мониторы сердечного ритма, датчики каденса и GPS трекеры. Их использование позволяет автоматически собирать многие данные о тренировке, что значительно облегчает процесс ведения дневника. Также, разработано большое количество программ, как специализированных, так и общего назначения, позволяющих обрабатывать различные статистические данные, что в свою очередь решает проблему подведения итогов. Тем не менее проблема своевременной передачи данных полученных от устройств сбора информации в программы обработки, до последнего времени продолжала быть весьма актуальной. Кроме того, стоимость специализированных устройств таких как GPS трекеры и мониторы сердечного ритма достаточно высока, что не позволяло использовать их начинающим спортсменам.

С широким распространением смартфонов, ситуация коренным образом изменилась. Современные смартфоны могут быть использованы и как секундомер и как GPS трекер и даже как монитор сердечного ритма. Смартфон сам по себе является компьютером и соответственно может самостоятельно хранить информацию о тренировках и рассчитывать необходимую статистику, а также имеет возможность передать собранные данные на специализированный портал для более сложной обработки и удобства просмотра. Сейчас разработано большое количество программ для смартфонов и интернет порталов, решающих подобные задачи.

Использование таких систем особенно актуально детскими тренерами. Во все времена и особенно в наше, беспокойное время родителям хочется знать, где их дети и что с ними происходит. Действительно ли они были на тренировке, много ли они там бегают, ну и вообще, как они там. С другой стороны, тренерам довольно часто хочется передать, что-то родителям. С помощью подобных систем решение этих вопросов существенно упрощается.

Смартфон в качестве спортивного компьютера позволяет решить не только задачи учета и статистики проведения тренировок, но и дает ряд принципиально новых возможностей для спортсменов и тренеров, среди них стоит упомянуть:

- Возможность on-line мониторинга места нахождения и параметров спортсмена, это может быть особенно актуально и интересно в тех видах спорта, где тренер не может постоянно наблюдать за спортсменом во время тренировки, например, лыжные гонки или ориентирование.
- Возможность информировать спортсмена о его темпе или скорости, а также пульсе. При этом эта информация может передаваться голосом, что особенно актуально, например, в лыжных гонках где смотреть на экран затруднительно
- Возможность соревнования со своими прошлыми результатами или с результатом другого спортсмена проходившего аналогичную трассу. С голосовым и графическим информированием спортсмена о ходе борьбы.

Кроме выше названных существует еще много возможностей которые использование смартфона предоставляет спортсмену. Однако рассмотрение специфических методик использования смартфона в тренировочном процессе выходит за рамки данной работы, цель которой описать возможности использования смартфона именно как инструмента ведения спортивного дневника.

Использование системы Аэробия для ведения спортивного дневника.

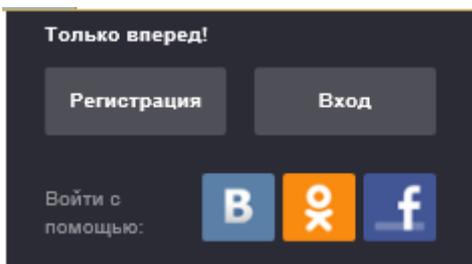
Как уже ранее упоминалось, сейчас существует большое количество программ для смартфонов и порталов, позволяющих собирать и систематизировать информацию о тренировках. Однако большинство из них имеют интерфейс только на английском языке. Кроме того, большинство таких систем достаточно сложны в использовании и требуют достаточно высокого уровня владения компьютером. Однако, несколько лет назад, команда Российских разработчиков приступила к созданию отечественной системы, включающей в себя достаточно простую программу трекер, и портал представляющий из себя по сути социальную сеть. Поскольку эта система создавалась, прежде всего для людей начинающих спортсменов и людей, занимающихся физкультурой система получила название Аэробия.

Общее описание портала aerobia.ru

The screenshot shows the Aerobia website interface. At the top, there is a navigation bar with the site name "Аэробия" and menu items: "Старт", "Люди", "Клубы", "Соревнования", "События". The user profile "Александра Соловьева" is visible in the top right. Below the navigation bar is a red header with icons for "Лента", "Тренировки", "Друзья", and "Статистика". The main content area is titled "Лента" and features a "Добавить запись" input field. A recent log entry shows "Денис Ельцов занимался бегом и преодолел 13.95 км за 1ч.14м.39с. Темп: 5:21 мин/км." Below the text is a map showing a red running route. On the left side, there are sections for "Моя лента" (with sub-items "Лучшее" and "Общая лента"), "Рейтинг среди друзей" (listing "Денис Ельцов" with a distance of 13.95 km), and "Общие данные". On the right side, there is a "Пригласить друзей" section with an "Эл. почта" button, and a list of "Активные пользователи" including "twooone", "Oleg", and "Марина", each with "Дружить" and "Скрыть" buttons. A vertical "ПОМОЩЬ" button is located on the far right edge of the page.

Подключение к системе

После того как Вы впервые зашли на портал aerobia.ru Вам будет предложено зарегистрироваться на портале. Можно создать независимую учетную запись портал или привязать к портал учетную запись одной из социальных сетей:



Процесс регистрации достаточно прост, Вам предложат ввести Имя и Фамилию которые будут отображаться на портале, электронную почту которая будет использоваться в качестве идентификатора учетной записи и пароль. После этого на указанную электронную почту будет отправлено письмо со ссылкой для активации. После активации предлагается заполнить анкету с данными, большинство из которых не обязательно и можно приступать к работе.

Типовые элементы социальной сети.

Как ранее упоминалось, портал представляет собой социальную сеть спортивной направленности. Соответственно в ней присутствуют все типовые элементы социальной сети

- Лента
- Друзья
- Группы
- Сообщения

В целом эти элементы полностью аналогичны другим социальным сетям, только группы в аэробии названы клубами.

На ленте отображаются все тренировки друзей, вся информация, вывешиваемая на ленте Ваших клубов. А также комментарии к ним.

Моя лента

Лучшее

Общая лента

Клубы

- Android приложение**
9 апреля 2014, 21:34
- Северный Ветер СДЮСШОР №2**
21 января 2014, 14:48

Личные рекорды

Спортивное ориентирование

Один час	9.94 км
5 км	27м:23с
10 км	1ч:00м:20с

Лыжи коньковый ход

1 км	3м:55с
------	--------

Рейтинг среди друзей

Все тренировки

Апрель 2014 Дистанция Время

1	Sergey Malin	35.14 км
2	Денис Ельцов	33.12 км
3	Константин Пигарев	12.08 км

[Раскрыть список](#)

Общие данные

Все тренировки

Всего тренировок 147

Лента

Добавить запись

Ольче добавила запись в клуб [Android приложение](#)

В последний месяц стабильно приложение выдает ошибку интернет-соединения, хотя моб.интернет подключен и работает хорошо. К тому же, периодически выдает странные цифры -- к примеру, тренировка длится три дня по его мнению, вместо тридцати минут. Не знаю, связаны ли как-то эти две проблемы. У меня версия 3.32

Нравится Комментировать Вчера, 21:34

Aerobia Apps Ольче, проверьте что на вашем телефоне доступна новая версия приложения. Удалите старую версию и установите новую. Имейте ввиду, что если есть непереданные тренировки в старом приложении то они будут потеряны. В ближайшее время мы прекратим поддержку нашего Аядроид приложения с версией ранее 3.6
около 13 часов назад · Нравится · 2

Ольче Спасибо!

около 4 часов назад · Нравится

Комментарий

Sergey Malin занимался [ОФП](#) в течение 1ч:30м:00с.

Подъем пианино :)
:) Перевозили пианино ::). хорошее ОФП 250 кг на 3 этаж без лифта :)).

Нравится Комментировать Вчера, 20:30

[3 пользователям](#) это понравилось

Добавить тренировку

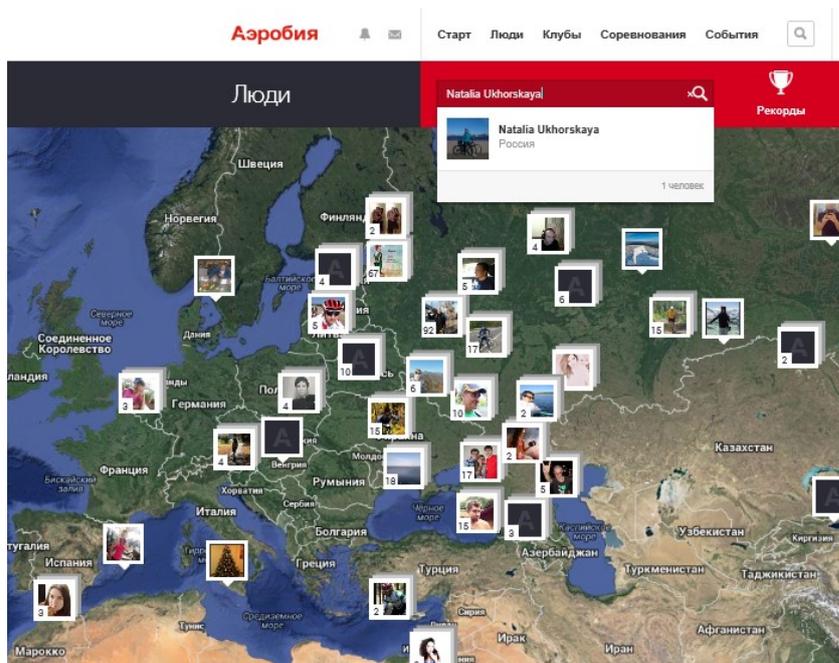
Пригласить друзей

Эл. почта

Активные пользователи

- Liudmila Dubik**
[Дружить](#) [Скрыть](#)
- Сергей Герасин**
[Дружить](#) [Скрыть](#)
- Владимир**
[Дружить](#) [Скрыть](#)
- Natalia Solovova**
[Дружить](#) [Скрыть](#)
- Лиона**
[Дружить](#) [Скрыть](#)

Также на странице ленты отображается Ваш рейтинг среди друзей, ваши лучшие результаты, а также список произвольных наиболее активных за последнее время пользователей аэробии. Которых вы, если хотите, можете добавлять себе в друзья. Также друзей можно добавлять в специальном разделе друзья или в разделе люди, где пользователи Аэробии отображаются на карте мира.



Как уже говорилось, все эти элементы во многом аналогичны элементам других социальных сетей, поэтому их подробное рассмотрение не целесообразно.

Специфические элементы: соревнования, события

Кроме ранее означенных типовых элементов, аэробика содержит ряд специфических элементов присущих только этой сети это:

- Соревнования
- События

Соревнования являются специфическим видом группы, участники которой соревнуются друг с другом по каким-либо правилам. В аэробике существуют следующие виды соревнований:

- Больше км
- Первый на X км
- Больше тренировок
- Средняя скорость на X км
- Кто быстрее на X км
- Больше калорий

Каждый желающий может создать соревнование по одному или нескольким видам спорта. Нужно понимать, что исходя из критериев соревнования, в рамках портала, могут проводиться только по циклическим видам спорта. Можно указать состав участников, личное это соревнование или командное, а также период проведения и возможно приз победителю.

Также можно присоединиться или пригласить друзей к участию в понравившихся соревнованиях, если это публичное соревнование или организатор разрешит Вам в нем участвовать.

Добавить соревнование

Название:

Участники: Пользователи Клубы

Спорт:

Критерий: Большее км
 Первый на X км
 Больше тренировок
 Ср. скорость на X км
 Кто быстрее на X км
 Больше калорий

Дата начала: :

Пол: Все Мужчина Женщина

Добавить запись

Фотографии

Приз:

Приватность: Любой может видеть и присоединиться (публичное соревнование)

Апрель 2014, больше км



И на асфальте уже не так чтоб скользко. И можно уже пробовать пересеченку. Побежали.

1		Zhenek Zhenek Россия	210.29 км
2		7 in 1 Россия	200.39 км
3		Леонид Борисевич Беларусь	133.44 км
4		Владимир Алексеев Россия	130.64 км
5		Андрей Летницкий Россия	125.76 км

Бег

Большее км

Старт: 1 апр. 2014, 00:00

Финиш: 1 мая 2014, 00:00

Указано московское время

Создал:

Расскажи друзьям

Условия

- Каждый участник соревнования участвует в данном мероприятии на свой страх и риск. Аэробия не несет никакой ответственности за здоровье участников.
- Если участник мероприятия каким-либо образом попытается подделать или подменить свои результаты, Аэробия удалит аккаунт этого пользователя навсегда.

Если трек тренировки записывается с помощью программы аэробия на смартфоне, и его критерии соответствуют соревнованию в котором Вы принимаете участие, то данные о пройденном километраже или скорости автоматически добавляются к соревнованию и на его страничке отображается текущий рейтинг.

Кроме соревнований, где подсчитываются некие данные пользователям аэробии доступны "События". В этом разделе можно публиковать информацию о предстоящих соревнованиях в реальном мире.

Добавить событие

Город: Санкт-Петербург

Страна: Россия

Спорт: Спортивное соревнование

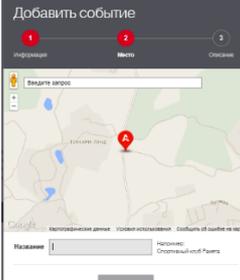
Название: Прямой эфир 2

Дата начала: 13.04.2014

Приватность: Публичный Приватный

Добавить событие

Введите адрес



Название:

Апрель 2014

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

Друзья рекомендуют: 22 июня Night White Trail

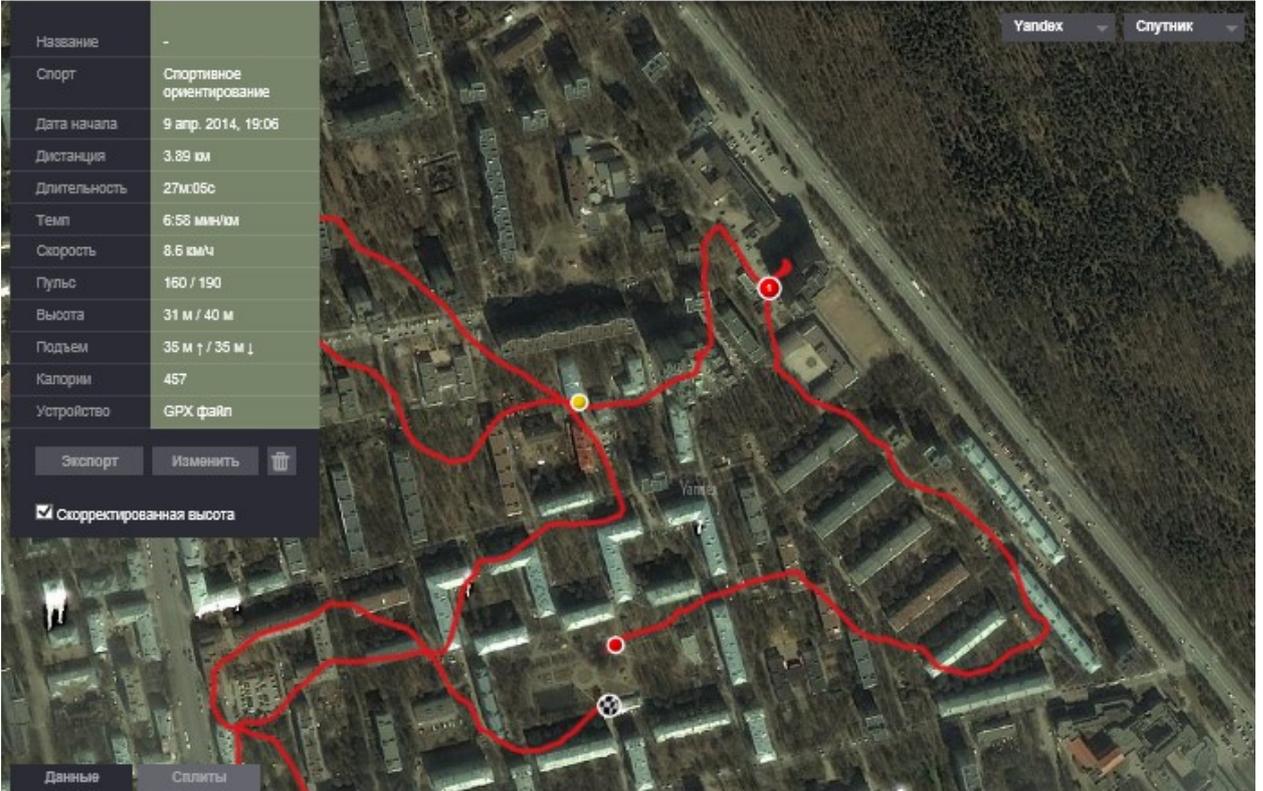
Популярные события: 04 апреля XXV Марафон "ЕРГО Белье Ночь", 22 июня Night White Trail, 15 мая Сестровский полумарафон, 20 июня Vuborgman 2014, 16 мая Scott Cup - Топографический веломарафон

Далее перейдем к рассмотрению разделов, имеющих непосредственное отношение к теме данной работы и первой из этих разделов будут "Тренировки".

Тренировки

Данный раздел по сути и является спортивным дневником. В нем, различными способами, фиксируются проведенные тренировки.

<p> Добавить тренировку</p> <p> Импорт</p>	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	31	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	1	2	3	4



Редактор

Расскажите, как прошла тренировка

Фотографии Добавить

Нравится Комментировать 1 день назад

Поделиться

Автотрансляция

Добавлять тренировки в мою facebook ленту

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
31	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	1	2	3	4	

Название	-
Спорт	Спортивное ориентирование
Дата начала	9 апр. 2014, 19:06
Дистанция	3.89 км
Длительность	27м:05с
Темп	6:58 мин/км
Скорость	8.6 км/ч
Пульс	160 / 190
Высота	31 м / 40 м
Подъем	35 м ↑ / 35 м ↓
Калории	457
Устройство	GPX файл

Время	Темп	Пульс	Высота
00:00	~10	~100	~30
03:20	~10	~100	~30
06:40	~10	~100	~30
10:00	~10	~100	~30
13:20	~10	~100	~30
16:40	~10	~100	~30
20:00	~10	~100	~30
23:20	~10	~100	~30
26:40	~10	~100	~30

Первый этап Sprit Tour 2014.
В общем-то без ошибок, но не слишком быстро

Поделиться: [В](#) [O](#) [T](#) [F](#)

Автотрансляция: [Добавлять тренировки в мою facebook ленту](#)

Нравится Комментировать 1 день назад

Основной экран раздела “тренировки”, состоит из двух частей.

В верхней части мы можем видеть данные по тренировкам в виде календаря или в виде списка, а в нижней отображается выбранная или последняя проведенная тренировка.



В календаре отображаются все тренировки, за месяц. Таким образом легко оценить количество и регулярность тренировок. При наведении мыши отображается краткая справка по тренировке.

В нижней части экрана отображаются подробные данные о тренировке:

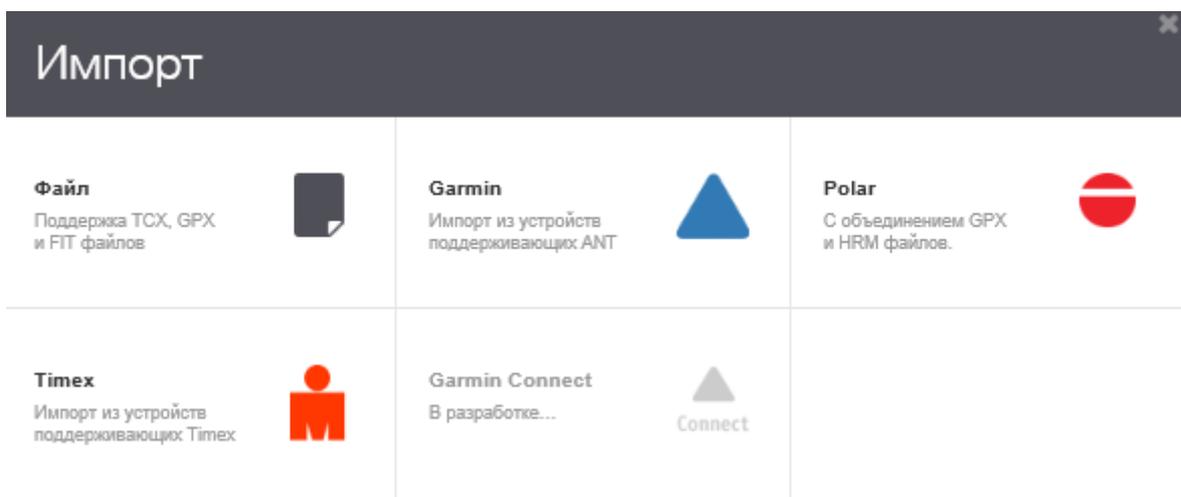
- Карта или спутниковый снимок с треком тренировки
- Консолидированные данные по тренировке
- Графики темпа высоты и пульса.
- Комментарий, фотографии и рекорды данной тренировки.

При наведении курсора на участок графика отображается подробная информация по данной точке, при выбранная точка отмечается на треке желтым кружком. Этот режим очень полезен при анализе тренировок, т.к. наглядно отображает зависимости темпа и пульса во времени.

On-line слежение

Портал аэробия позволяет следить, за спортсменом в реальном времени. Если на смартфоне разрешена передача данных, и он имеет доступ к интернет, то смартфон будет передавать данные на портал практически on-line. Соответственно при этом над тренировкой появляется значок Сейчас. Также, как и для сохраненных тренировок отображается трек графики пульса, темпа и высоты. В этом режиме, используя для доступа, например, планшет, тренер может оперативно отслеживать работу спортсмена и давать необходимые указания. Аналогично, за юным спортсменом могут наблюдать родители.

Импорт данных из других источников

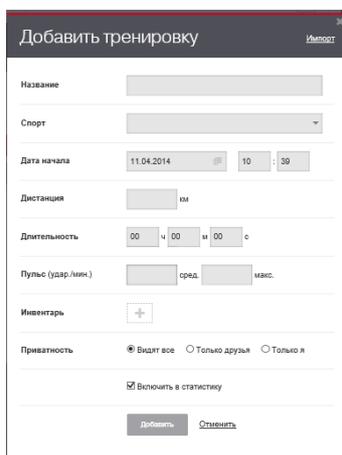


Одним из существенных преимуществ портала Аэробия над многими другими, является возможность импорта данных из других источников, например, часов Polar или трекеров Garmin, а

также из файлов GPX по сути являющихся стандартом обмена данными между различными спортивными системами.

При импорте файлов стоит обратить внимание, что после импорта в тренировке вид спорта указывается, как “Неизвестный спорт”, а также не всегда верно импортируется время начала тренировки.

Кроме того, существует возможность внести данные о тренировке в ручную. Естественно при этом не заносятся треки и графики пульса, а вводятся только консолидированные параметры:



Добавить тренировку Импорт

Название

Спорт

Дата начала 11.04.2014 10 : 30

Дистанция км

Длительность 00 ч 00 м 00 с

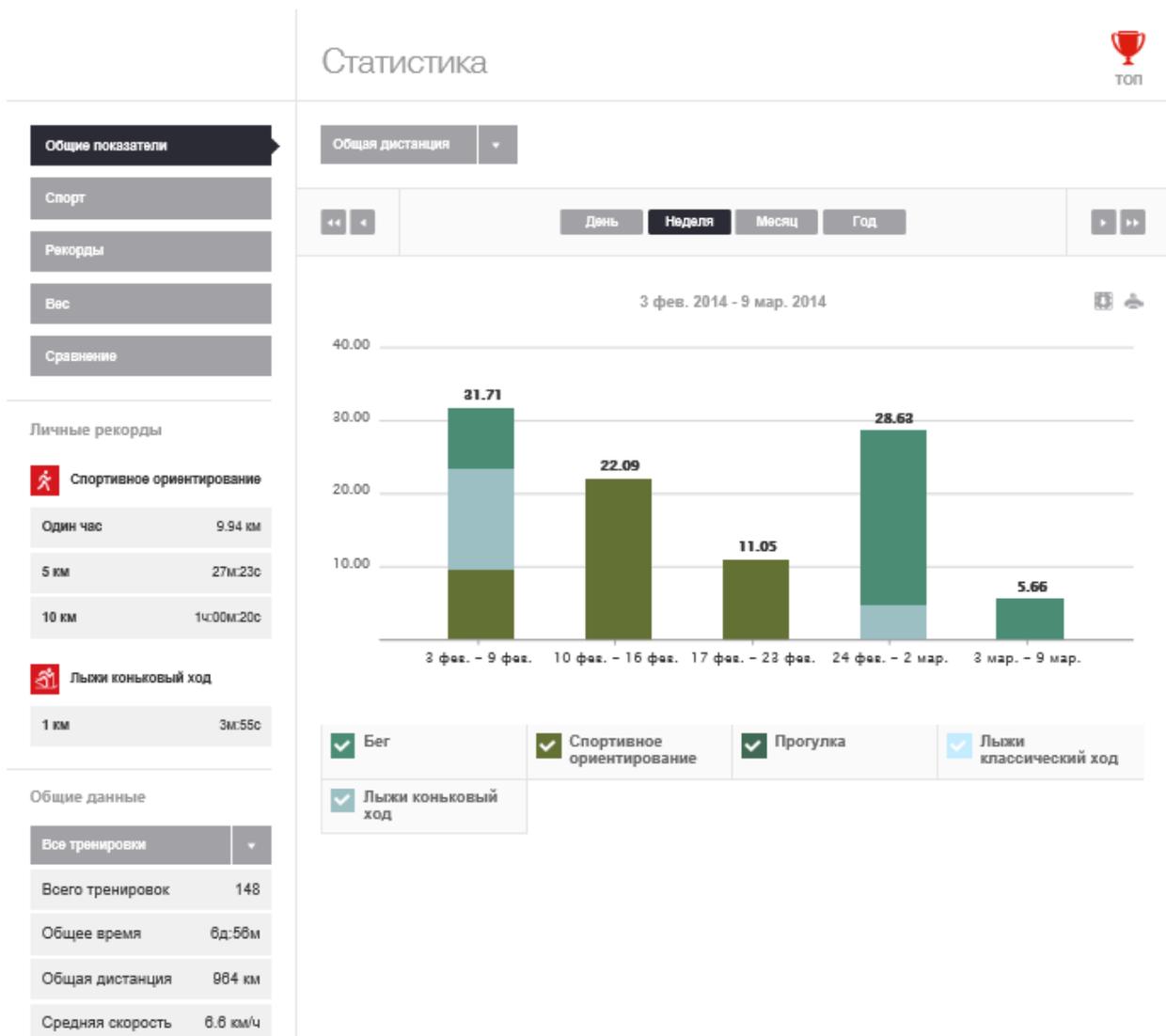
Пульс (удар/мин.) сред. макс.

Инвентарь Видят все Только друзья Только я

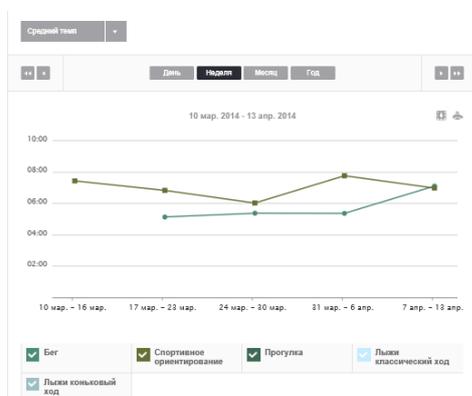
Включить в статистику

Кроме уже проведенных тренировок, существует возможность ввести будущие тренировки т.е. планы. В данный момент на портале предусмотрена возможность внесения тренировок только самим спортсменом владеющим учетной записью. Таким образом тренер не может внести спортсмену данные прямо в расписание тренировок.

Статистика



Как уже упоминалось ранее одной из трудностей при ведении спортивного дневника традиционными методами является не возможность легко получить статистику за различные периоды. Аэробия предоставляет ряд возможностей по расчету статистики. В первую очередь это показатели общего времени и общего километража за период, а также эти показатели по отдельным видам спорта. Кроме того, возможен просмотр графиков среднего темпа и среднего ЧСС по тренировкам.



К сожалению, на данный момент нет возможности расчета сложной статистики, например, километраж пройденный за месяц с определенным темпом или в определенном диапазоне ЧСС.

Инвентарь

Отдельно хотелось бы остановиться на достаточно неприметном, но достаточно полезном пункте тренировки, называемым “Инвентарь”

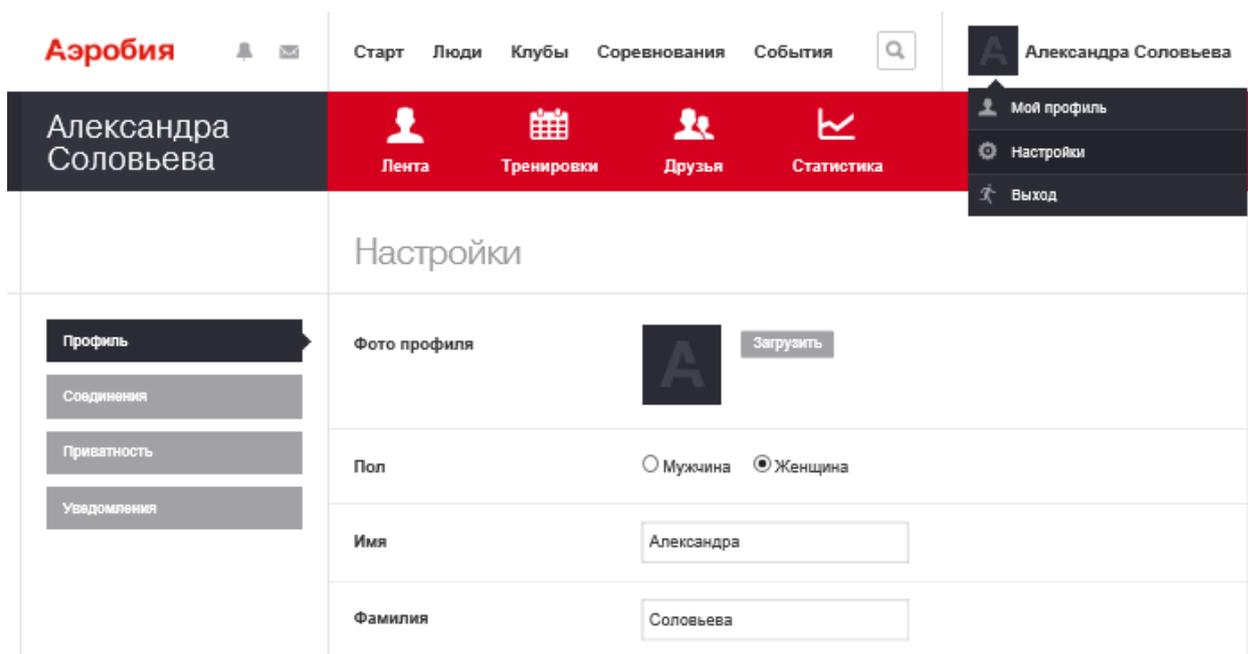
Этот пункт позволяет указать, какой инвентарь использовался на тренировке. Если для бегунов и летних ориентировщиков этот пункт может показать, лишь насколько долго им прослужили вещи тех или иных производителей, то, например, для лыжников заполнение этого пункта позволит оценить, как работают лыжи и смазки при определенных погодных условиях. Конечно если вносить эти данные в комментарии. К сожалению, в данный момент у Аэробии нет удобного способа увидеть список тренировок, которые проходили на этом инвентаре. Но такая функциональность анонсирована разработчиками в ближайшее время.

Перейти в раздел инвентарь, проще всего со страницы Ленты.

Безопасность – кто может видеть тренировки

Очевидно, что в наше беспокойное время информация о том где и когда проводятся тренировки может быть использована злоумышленниками. Здесь речь не обязательно идет о похищении людей или ограблении во время тренировки. Например, можно вычислить время, когда никого нет дома или где хранится дорогой спортивный инвентарь. Поэтому на портале аэробия есть возможность указать кто будет видеть информацию о тренировках.

Настройка безопасности осуществляется из пункта Настройки, доступ к которому появляется если навести курсор мыши на свое имя в верхней левой части экрана.



И далее в пункте Приватность, с левой стороны экрана.

В аэробии существует три категории доступа:

- Видят все
- Только друзья
- Только я

Настройки

- Профиль
- Соединения
- Приватность**
- Уведомления

Выберите кто может видеть ваши данные в профиле и тренировке.

	Видят все	Только друзья	Только я
Возраст	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Вес	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Рост	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Пuls	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Скорость и время	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Мои рекорды	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Статистика	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Комментарии	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Выберите кто может видеть ваши будущие тренировки.

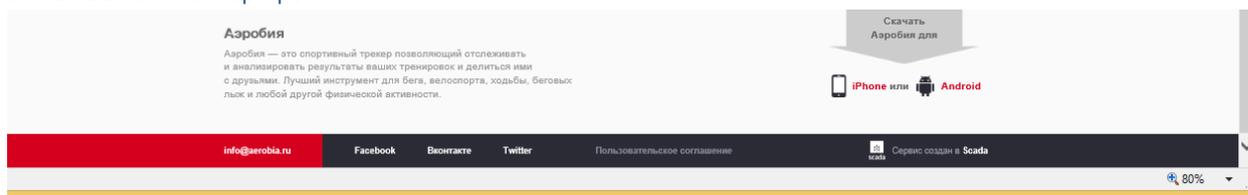
Будущие тренировки	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
--------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------

[Сохранить изменения](#)

Эти категории можно присвоить различным группам данных. После этого доступ к данным будет ограничен. Очевидно, что нужно внимательно следить, за тем, кого именно Вы добавляете в друзья.

Использование приложения для смартфона

Установка на смартфон



Очевидно, что с точки зрения ведения спортивного дневника наиболее удобно, если данные о тренировках сами заносятся на портал. Это достигается использованием смартфона с программой Аэробия. Программа аэробия разработана для двух платформ Android и iPhone. В данной статье будем детально рассматриваться только Android версия. Установить приложение на смартфон можно из соответствующего платформе магазина приложений

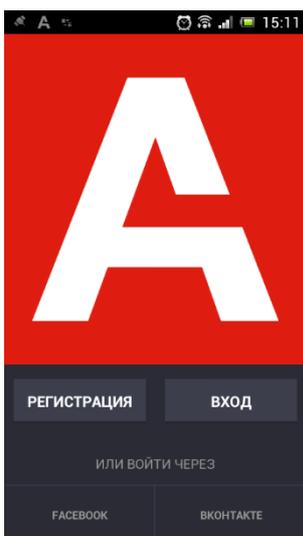
- Google play market для Android
- AppStore для iPhone

Соответствующие ссылки есть в правой нижней части страницы.

Первоначальная настройка

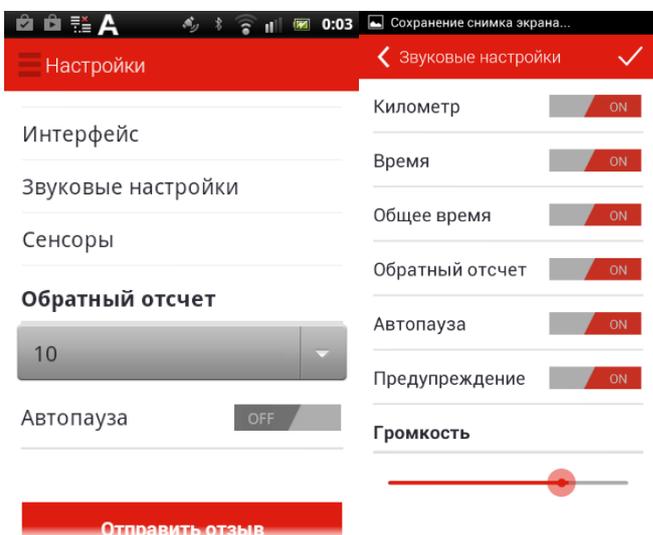
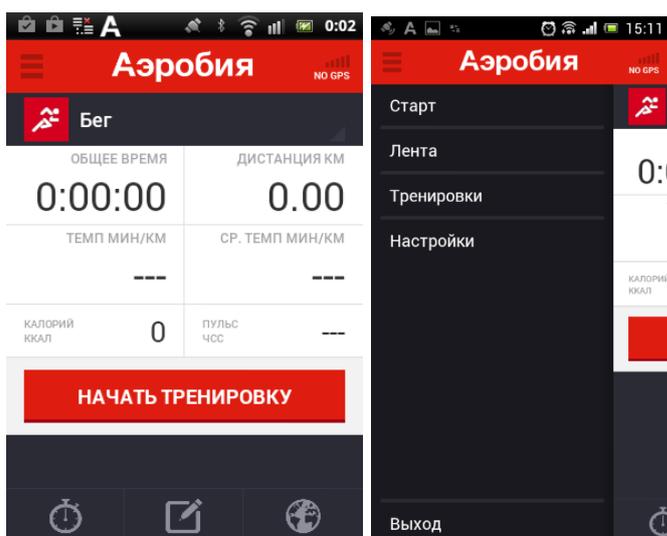
После установки системы необходимо подключить программу к порталу Аэробия. Для этого используются та же учетная запись, что и для входа на портал. Первое подключение необходимо

делать, при разрешенном доступе к Интернет. В дальнейшем возможна работа программы без постоянного доступа к Интернет.



Перед первым использованием рекомендуется произвести настройки.

Переход к настройкам осуществляется через главное меню доступ к которому осуществляется нажатием на кнопку  в левом верхнем углу экрана.



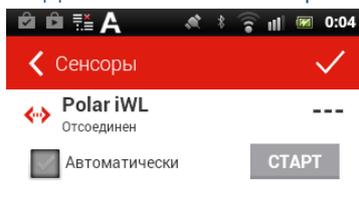
Окно настроек содержит ряд подменю

- Интерфейс – в данном пункте можно выбрать язык интерфейса и тип карты используемой для отображения треков в приложении
- Звуковые настройки – что будет проговариваться голосом. Километраж, Время (за последний километр), Общее время – приложение проговаривает после прохождения очередного полного километра. Внизу можно указать громкость уведомлений.
- Сенсоры – пункт позволяющий подключить монитор сердечного ритма.

А также два пункта:

- Обратный отсчет – настройка длинны обратного отсчета до старта секундомера
- Автопауза – если этот пункт включен, то приложение будет пытаться определить остановки во время тренировки и соответственно не учитывать их в общем времени и темпе. Рекомендуется отключать данный пункт, при его использовании сложно оценивать общее время тренировки. А также в связи с тем, что на многих смартфонах автопауза работает не корректно.

Подключение монитора сердечного ритма

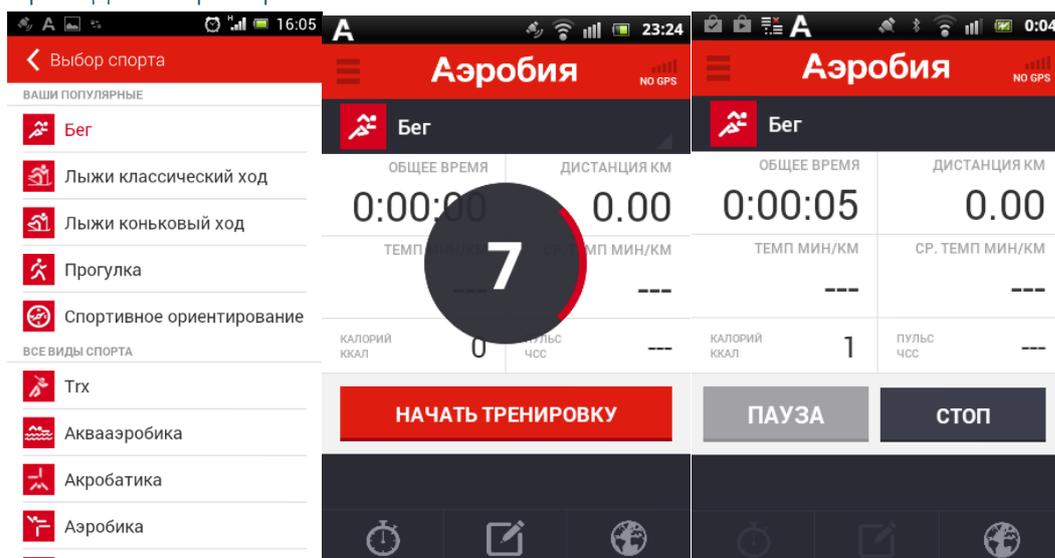


В данный момент аэробия взаимодействует только с мониторами сердечного ритма поддерживающими протокол Bluetooth. Такими мониторами, например, являются Polar WearLink+ и Zipher Zephyr™ HxM™ BT. Новыми смартфонами также поддерживаются мониторы использующие новый протокол Bluetooth 4.0.

Подключение монитора сердечного ритма осуществляется в два приема. Сперва необходимо подключить монитор сердечного ритма, как любое bluetooth устройство, например гарнитуру, в системном разделе смартфона Bluetooth. После этого устройство будет отображаться в разделе Сенсоры приложения Аэробия. Если устройство будет использоваться постоянно, то рекомендуется установить галочку автоматически, чтобы не забывать подключать устройство в начале тренировки. Если приложение не сумеет найти монитор сердечного ритма оно подаст звуковой сигнал. Стоит отметить, что если у монитора старая батарея, то программа может периодически терять и находить монитор (иногда 10-15 раз в минуту) при этом будет раздаваться сигнал. Поэтому, рекомендуется своевременно менять батарею в мониторе.

После подключения монитора данные о пульсе будут отображаться на основном экране. На данный момент, Аэробия не поддерживает функцию проговаривания пульса.

Проведение тренировки



Одним из несомненных плюсов приложения Аэробия является его простота в использовании.

После того, как первоначальные настройки произведены для начала тренировки необходимо

лишь выбрать вид спорта и далее нажать кнопку

НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ

В случае, если необходимо дать старт по команде, можно использовать кнопку  при этом начнется обратный отсчет, от числа указанного в настройках и если включено голосовое информирование, то приложение будет проговаривать. Если установлено большое время обратного отсчета то сперва будут проговариваться только каждые 10 секунд, последние 10 секунд будет проговариваться каждая секунда.

В случае если смартфон не сумел получить координаты, будет выдано соответствующее предупреждение. Если приложение долгое время не использовалось или использовалось в другом регионе, рекомендуется перед началом тренировки запустить программу и дождаться сообщения, что смартфон определил местоположение. И лишь потом запускать тренировку.

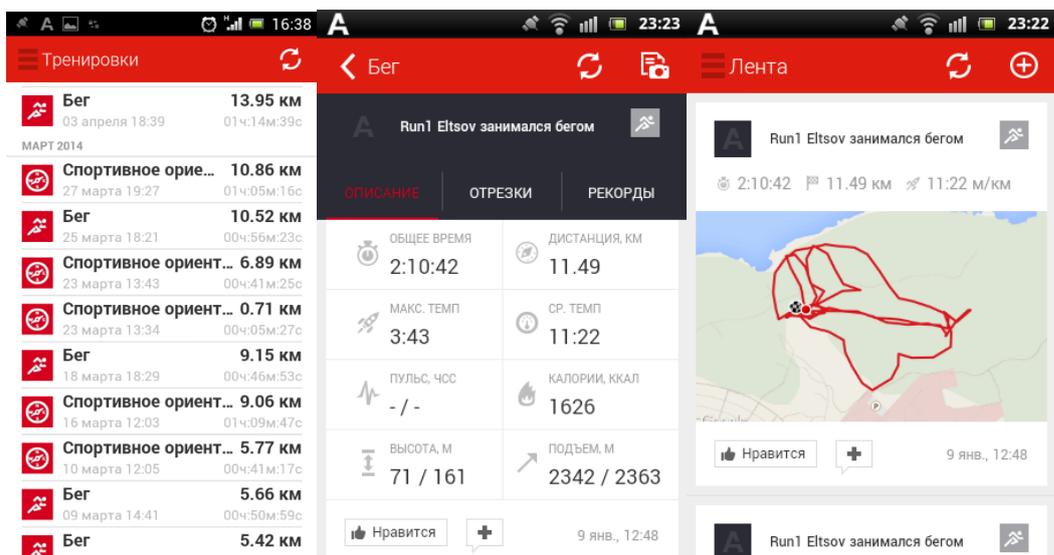
В некоторых случаях это может занять до 20 минут.

В случае необходимости во время тренировки можно сделать паузу, при этом не будет идти время тренировки, а также не будет учитываться пройденный километраж.

Для окончания тренировки необходимо нажать кнопку

СТОП

после чего программа попросит подтвердить окончание тренировки, и выведет статистическую информацию о тренировке. Данные о тренировке будут сохранены в разделе Тренировки доступном в главном меню.

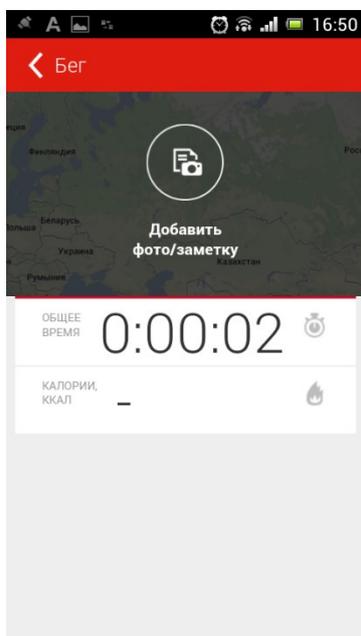


В списке отображаются все проведенные тренировки, как записанные с помощью приложения Аэробия так и занесенные на портал другими способами. Если список не полон, то для синхронизации с порталом, необходимо подключить смартфон к Интернет и нажать кнопку .

По каждой из тренировок, также доступна консолидированная информация, время прохождения каждого километра, лучшее время, а также трек.

Комментарии и фотографии с тренировки

Существует возможность прямо из приложения написать комментарий или разместить фотографию относящуюся к тренировке. Это можно сделать либо при сохранении тренировки:



Либо в любой удобный момент открыв данные о тренировке и нажав на кнопку .

Также можно разместить комментарий и добавить фотографии или другие изображения, например, карты, на портале aerobia.ru

Синхронизация с порталом по WiFi

В случаях, когда тренировки проводятся в регионах где нет on-line доступа к Интернет или он дорог, существует возможность проводить синхронизацию данных из приложения с порталом с использованием WiFi. Для синхронизации необходимо подключить смартфон к сети WiFi. Войти в

раздел Тренировки в главном меню и нажать кнопку  через некоторое время произойдет обмен данными между приложением и порталом. Следует учитывать, что в случае если данные о тренировках вносятся или корректируются в ручную одновременно на портале и в приложении, то существует вероятность конфликта таких изменений при последующей синхронизации.

Методические рекомендации по использованию портала aerobia.ru при организации тренировочного процесса.

Использование портала и приложения аэробия позволяет существенно улучшить процесс взаимодействия тренера с группой спортсменов и особенно это актуально для младших спортсменов, когда также необходимо обеспечить взаимодействие с родителями. При этом очень важно на первоначальном этапе произвести правильную настройку и дать указания всем участникам группы, как именно им использовать портал и приложение.

Подключение тренера и спортсменов к portalу

В первую очередь к portalу должен подключиться тренер. Рекомендуется использовать нормальные имя и фамилию, а не некие псевдонимы, это позволит упростить дальнейшее общение, в особенности с родителями. Также рекомендуется использовать нормальную фотографию, чтобы, в первую очередь родители, знали тренера в лицо. Далее тренер должен попросить всех спортсменов подключиться к portalу. Кроме того, во время проведения родительского собрания полезно договориться с родителями о том, что они также подключатся к portalу с отдельным именем.

Схема включения “в друзья”

В зависимости от поставленных задач, возможно две рекомендуемые схемы подключения “в друзья”.

- Все члены команды подключают “в друзья” тренера и друг друга. При этом все видят тренировки всех.
- Все члены команды подключают “в друзья” только тренера. При этом тренер видит тренировки всех, а спортсмены имеют ограниченный доступ к тренировкам друг друга.

Возможны также различные промежуточные варианты, когда “в друзья” подключаются только спортсмены одного уровня или объединенные в тренировочные группы по каким-либо другим признакам.

Организация группы

Кроме включения “в друзья” рекомендуется создать одну или несколько групп – клубов в терминологии Аэробии. Наличие “клуба”, упрощает процесс работы с группой спортсменов. Позволяет назначать им совместные тренировки, давать задания. Проводить групповые обсуждения тренировок. Для индивидуальной работы в Аэробии предусмотрен механизм сообщений.

Настройка безопасности.

Как уж отмечалось выше, не всегда стоит вывешивать все свои достижения на всеобщее обозрение. В целом рекомендуется всем спортсменам и тренеру разрешить доступ ко всем данным только друзьям. А клуб сделать “Закрытым”. В данном случае речь не идет о мании преследования или чем-то подобном. Устанавливая подобный уровень безопасности можно надеяться, что люди вашей группе не будут мешать спокойно заниматься своим делом, не отвлекая тренеров и спортсменов дискуссиями, пусть иногда весьма увлекательными, на около спортивные темы.

Заключение.

Естественно, использование системы Аэробия или какой-либо другой электронной системы учета спортивных достижений не является гарантией того, что Ваши спортсмены будут вести спортивные дневники. Однако использование данных технологий позволяет, как существенно упростить данный процесс, так и дает некоторые дополнительные возможности, о которых упоминалось в этой статье. Система Аэробия, является системой начального уровня, для начала использования которой достаточно азов владения компьютером и смартфоном. Приобретенный опыт в дальнейшем позволит группам спортсменов и тренеров использовать более сложные продукты в своей тренировочной деятельности.