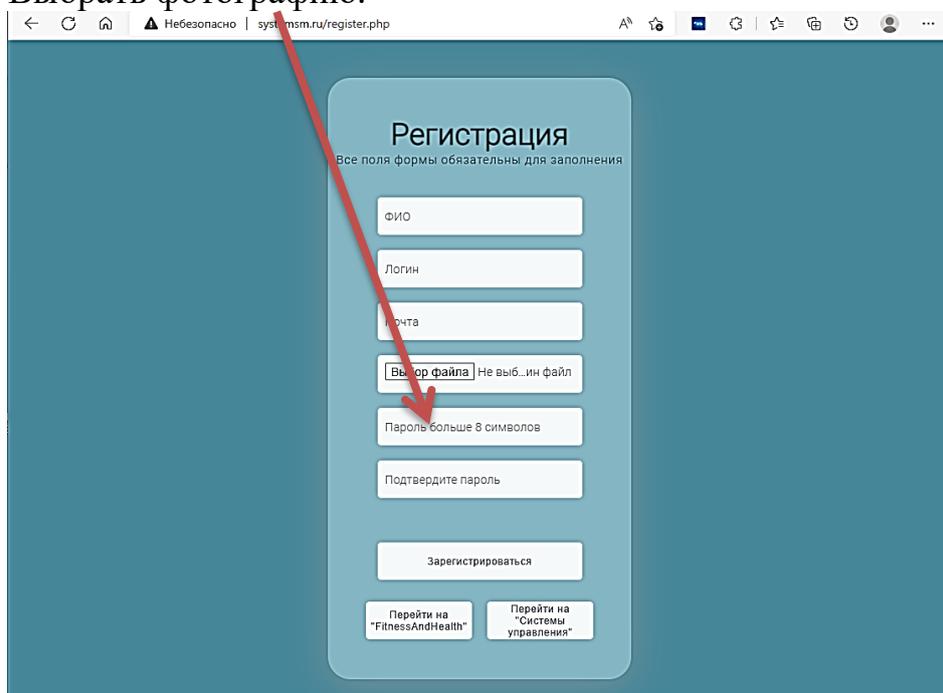


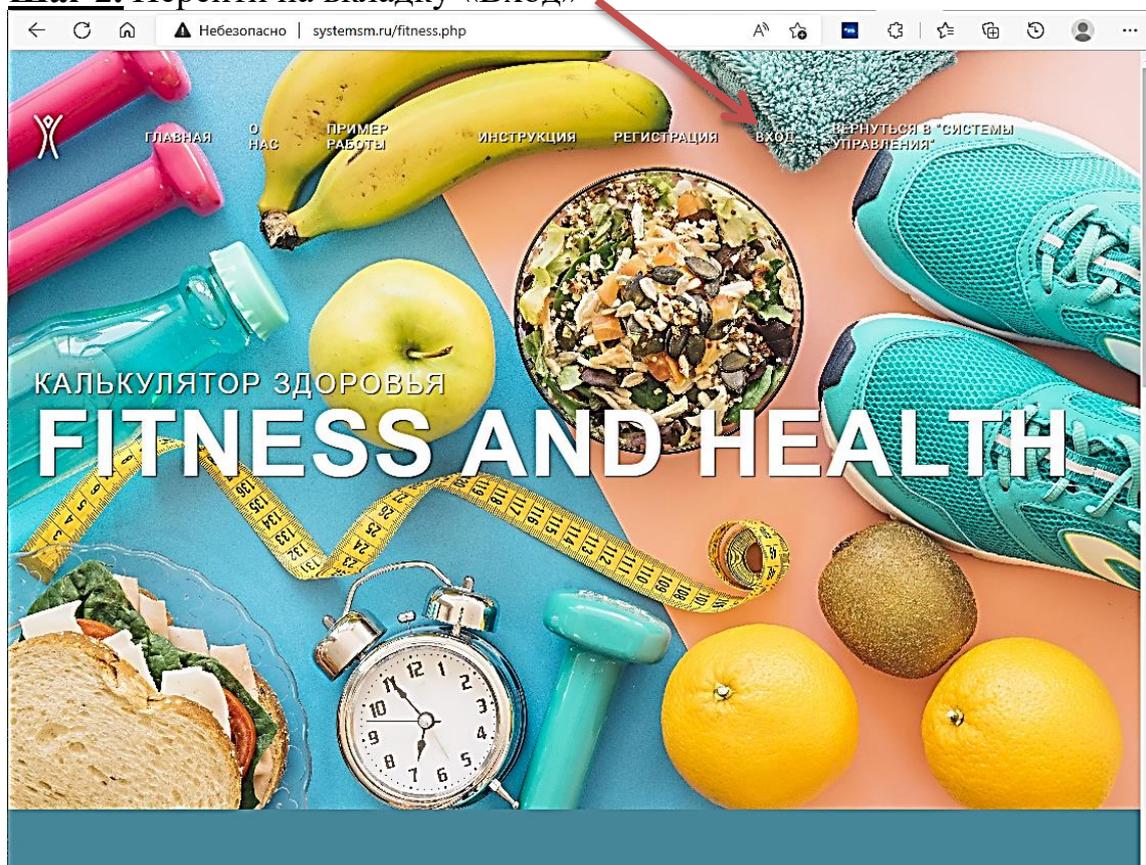
## ВНЕСЕНИЕ ДАННЫХ

**Шаг 1.** Зарегистрироваться и активировать аккаунт с помощью почты (сообщение может упасть в папку спам, так что лучше её проверить)  
Выбрать фотографию.



The screenshot shows a web browser window with the URL `systemsm.ru/register.php`. The page title is "Регистрация" (Registration). Below the title, it says "Все поля формы обязательны для заполнения" (All form fields are mandatory for completion). The registration form consists of several input fields: "ФИО" (Full Name), "Логин" (Login), "Почта" (Email), a file upload field with a "Выбор файла" (Choose file) button and the text "Не выб...ин файл" (Not selected... file), "Пароль больше 8 символов" (Password more than 8 symbols), and "Подтвердите пароль" (Confirm password). At the bottom of the form is a "Зарегистрироваться" (Register) button. Below the form are two buttons: "Перейти на 'FitnessAndHealth'" (Go to 'FitnessAndHealth') and "Перейти на 'Системы управления'" (Go to 'Management Systems'). A red arrow points from the top of the page down to the "Выбор файла" button.

**Шаг 2.** Перейти на вкладку «Вход»



### Шаг 3. Авторизоваться на сайте заполнив логин и пароль

Авторизация  
Введите ваш логин и пароль

Логин

Пароль

Войти

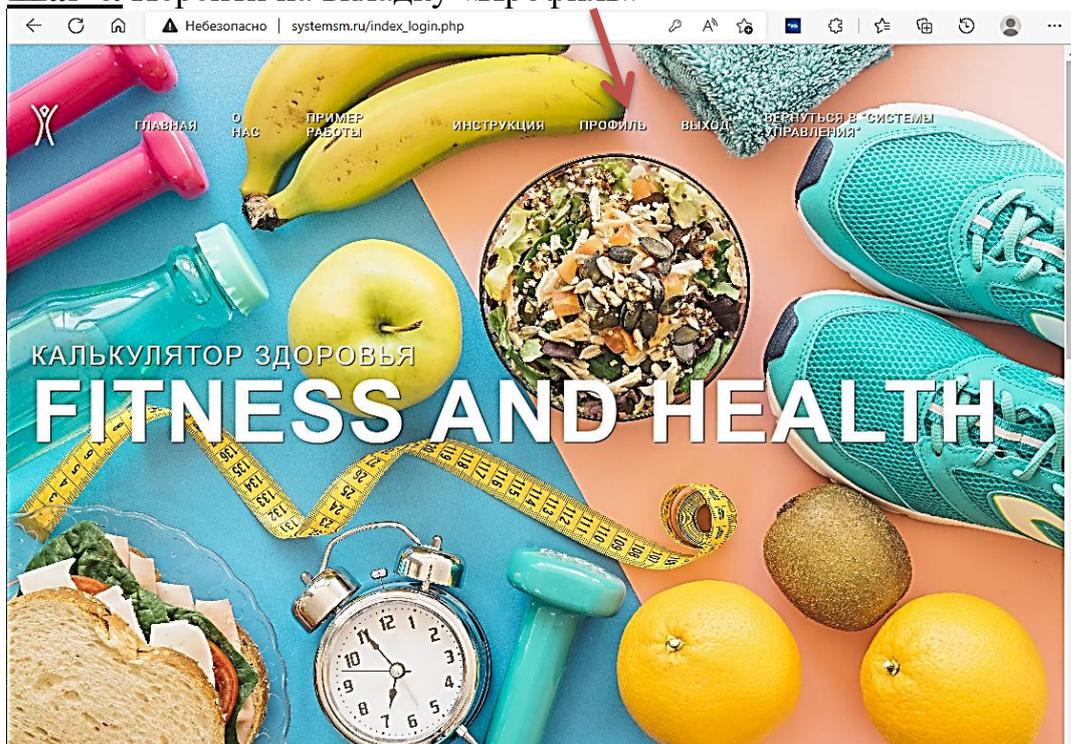
Забыл пароль

Регистрация

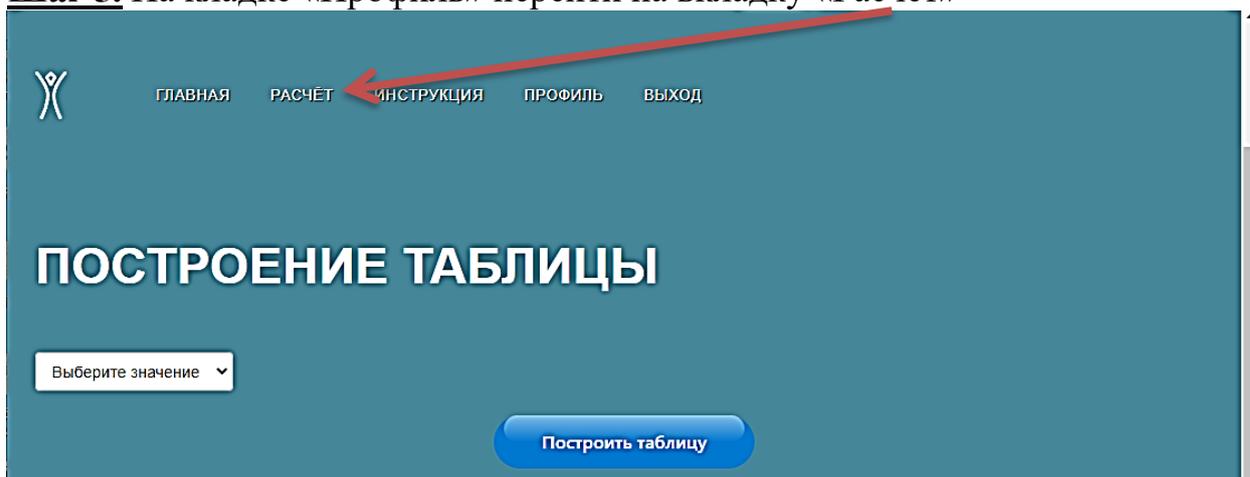
Перейти на "FitnessAndHealth"

Перейти на "Системы управления"

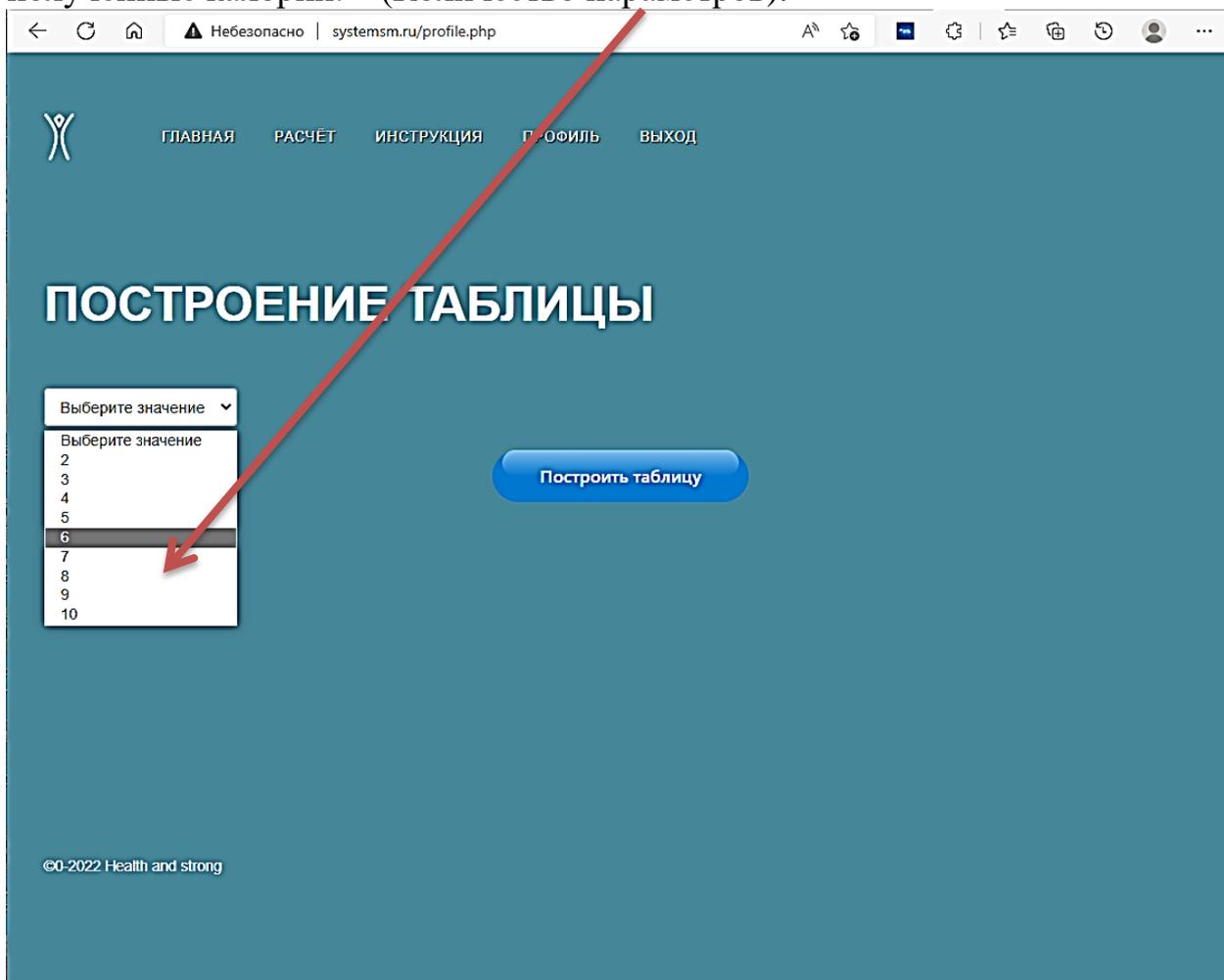
### Шаг 4. Перейти на вкладку «Профиль»



**Шаг 5.** На вкладке «Профиль» перейти на вкладку «Расчет»



**Шаг 6.** Выбрать количество параметров. Параметры выбираются из условия получения и расхода энергии. Например, если это параметр «учеба в школе», то выставляются затрачиваемые часы, если это «сон», то выставляются часы потраченные на сон, если это параметр «прием пищи», то выставляются полученные калории. (Количество параметров).



### Шаг 7. Выбранным параметрам дать название.

6

Прием пищи

Введите название 2

Введите название 3

Введите название 4

Введите название 5

Введите название 6

Построить таблицу

©0-2022 Health and strong

### Шаг 8. После введения названия параметров нажать «Построить таблицу»

6

Прием пищи

Параметр 2

Параметр 3

Параметр 4

Параметр 5

Параметр 6

Построить таблицу

**Шаг 9.** Появится поле ввода данных для параметров, которые заданы на шаге 7.

6

Дата	Название критерия 1	Название критерия 2	Название критерия 3	Название критерия 4
Название критерия 5	Название критерия 5	Добавить строку	Удалить строку	

Дата Прием пищи 2 3 4 5 6

Количество периодов участвующих в расчете Количество периодов для формирования отчета **Расчет**

**Сохранить**

**Шаг 10.** Вносите данные (дата, ккал, часы и др.) в строчку по параметрам. Внести данные на новую дату можно через кнопку «Добавить строку»

6

Дата	Прием пищи	Параметр 2	Параметр 3	Параметр 4	Параметр 5	Параметр 6
02.10.2022	1200	4	5	3		
5	6	Добавить строку	Удалить строку			

Дата Прием пищи Параметр 2 Параметр 3 Параметр 4 Параметр 5 Параметр 6

Количество периодов участвующих в расчете Количество периодов для формирования отчета **Расчет**

**Сохранить**

Нажать кнопку «Сохранить»

Кнопку «Сохранить» надо нажимать каждый раз, когда внесены изменения в таблицу по строкам и внесены данные.

**Шаг 11.** При необходимости внесения дополнительных данных нажать кнопку «Добавить строку» и повторить Шаги 9 и 10 нужное количество раз.

Скриншот интерфейса «ПОСТРОЕНИЕ ТАБЛИЦЫ» на шаге 11. В меню сверху: ГЛАВНАЯ, РАСЧЕТ, ИНСТРУКЦИЯ, ПРОФИЛЬ, ВЫХОД. В центре заголовок «ПОСТРОЕНИЕ ТАБЛИЦЫ». Вверху слева выпадающий список со значением «6». Ниже таблица с 5 столбцами: «Дата», «Прием пищи», «Параметр 2», «Параметр 3», «Параметр 4». В строке 1: «02.10.2022», «1200», «5», «3». В строке 2: «5», «6». В строке 2, столбцы «Параметр 3» и «Параметр 4» содержат кнопки «Добавить строку» и «Удалить строку». Внизу: «Сохранить», «Расчет», «Сохранить».

**Шаг 12.** Если строка не нужна ее можно удалить через кнопку «удалить строку»

Скриншот интерфейса «ПОСТРОЕНИЕ ТАБЛИЦЫ» на шаге 12. В меню сверху: ГЛАВНАЯ, РАСЧЕТ, ИНСТРУКЦИЯ, ПРОФИЛЬ, ВЫХОД. В центре заголовок «ПОСТРОЕНИЕ ТАБЛИЦЫ». Вверху слева выпадающий список со значением «6». Ниже таблица с 5 столбцами: «Дата», «Название критерия 1», «Название критерия 2», «Название критерия 3», «Название критерия 4». В строке 1: «02.10.2022», «1200», «4», «5», «3», «5», «6». В строке 2: «Название критерия 5», «Название критерия 6», «Добавить строку», «Удалить строку». Внизу: «Сохранить», «Расчет», «Сохранить».

После внесения данных нажать кнопку «Сохранить». Данные сохранены «В профиле».

После того, как данные сформированы более 2-ух дат, то можно выполнять анализ нагрузки на организм, по которому внесены данные в таблице.

## АНАЛИЗ НАГРУЗКИ НА ОРГАНИЗМ

**Шаг 1.** Для этого необходимо указать «Количество периодов участвующих в расчете» например 2 и «Количество отчетов» не больше количества анализируемых периодов. Нажимаем «Расчет»»

ПОСТРОЕНИЕ ТАБЛИЦЫ

Выберите значение ▾

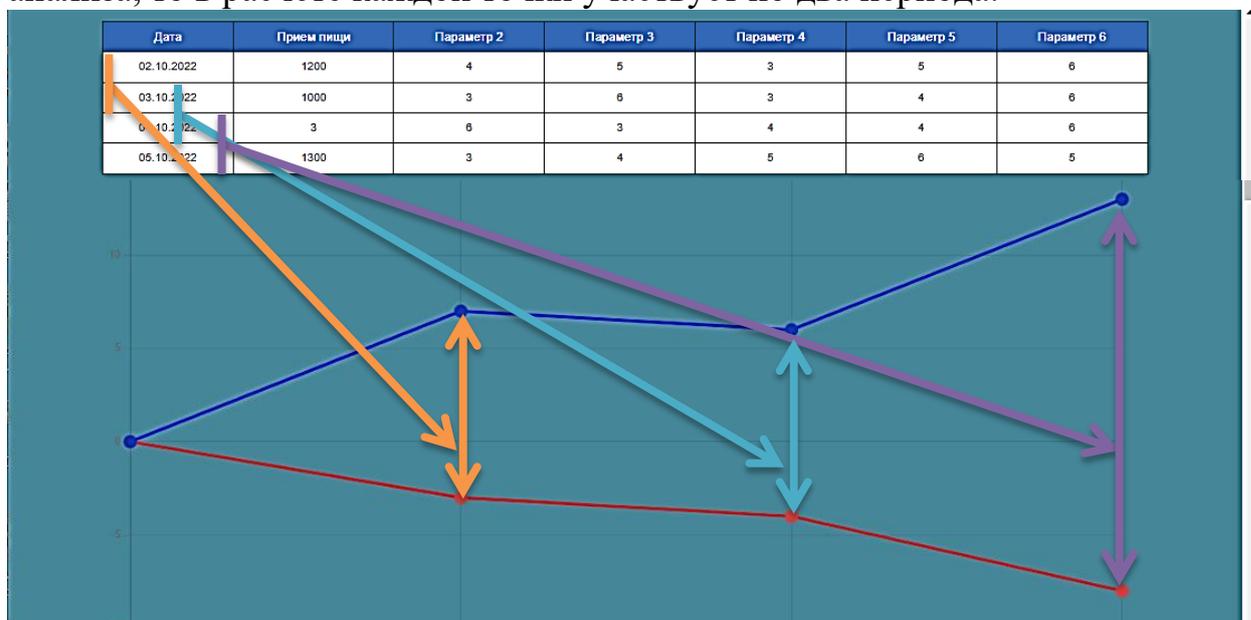
Дата	Название критерия 1	Название критерия 2	Название критерия 3	Название критерия 4	Название критерия 5	Название критерия 6	Добавить строку	Удалить строку
------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	-----------------	----------------

Дата	Прием пищи	Параметр 2	Параметр 3	Параметр 4	Параметр 5	Параметр 6
02.10.2022	1200	4	5	3	5	6
03.10.2022	1000	3	6	3	4	6
04.10.2022	3	6	3	4	4	6
05.10.2022	1300	3	4	5	6	5

2 1 **Расчет**

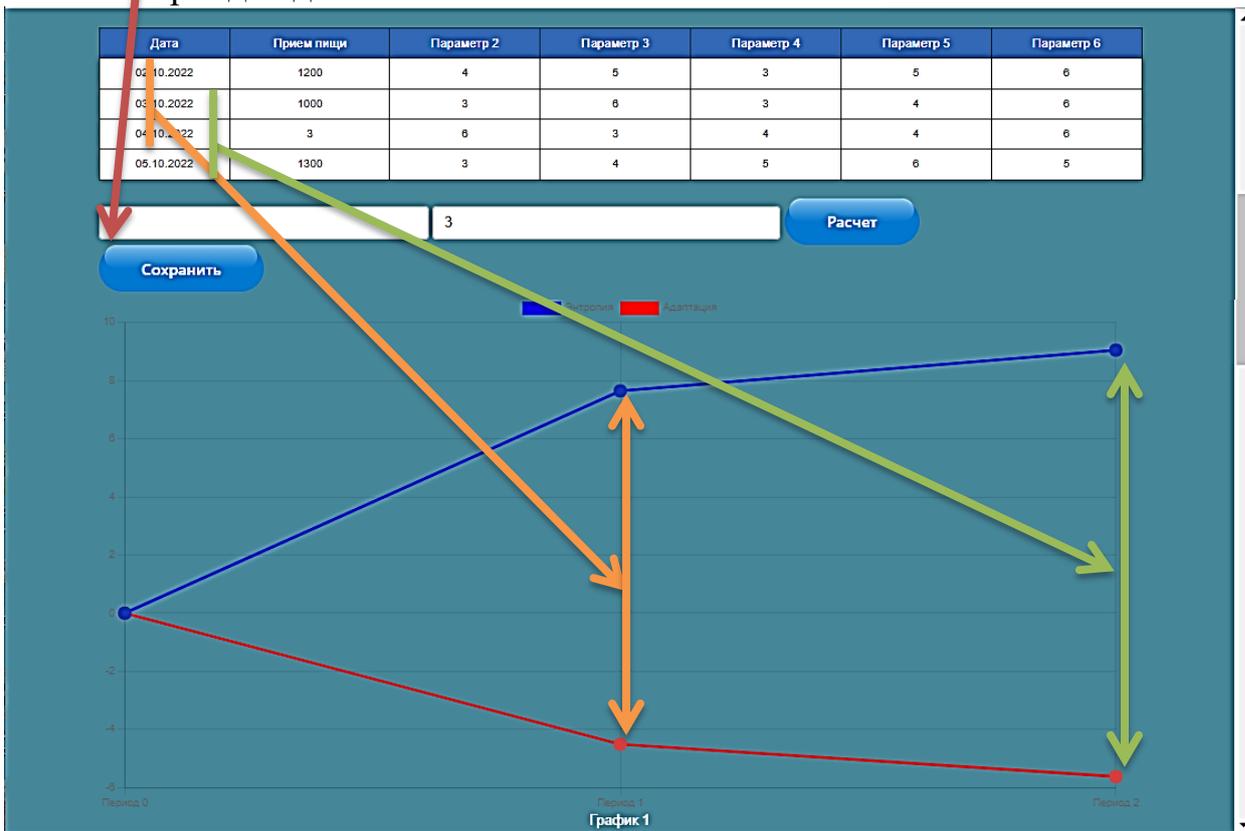
**Сохранить**

**Особенности.** Программа анализирует с конца. Если указано 2 периода для анализа, то в расчете каждой точки участвует по два периода.

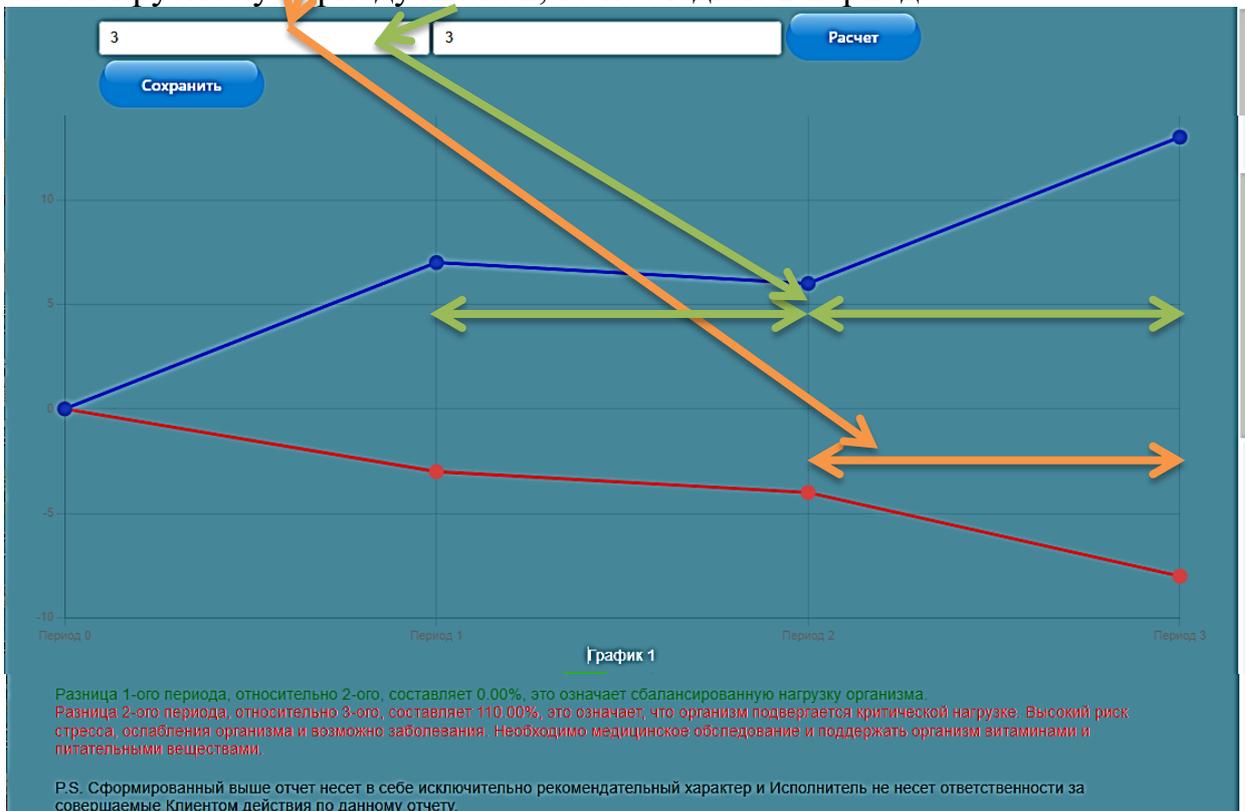


**Есть зависимость.** Чем меньше значение, тем больше вероятность отследить изменение адаптации к нагрузкам на организм при достижении краткосрочных стратегий тренировки. Чем больше значение, тем больше вероятность отследить изменение адаптации к нагрузкам на организм и влияние долгосрочных стратегий тренировки.

Указав 3 периода, то количество точек уменьшается на 1, но точка содержит больше периодов для анализа.



**Шаг 2.** Указать «Количество периодов для формирования отчета» Если указать значение 1, то будет выдавать рекомендация по последнему анализируемому периоду. Если 2, то последние 2 периода.



### Шаг 3.

Взаимосвязь контролируемых параметров, указанных в таблице, можно посмотреть через отчетную форму их взаимосвязи. В меню над отображёнными взаимосвязями можно выбрать период для анализа.



**Пример.** Надо проанализировать Период 3 на графике 1 и 2, то в меню выбираем «Точка №3 для анализа(График 2)» и получаем взаимосвязь параметров. Для удобства график взаимосвязей сделан интерактивным, т.е. его и параметры на нем можно двигать.

