

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет комп'ютерних наук і технологій

(повне найменування факультету)

Кафедра програмних засобів

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РОЗРОБКА ВЕБСАЙТУ

ФІТНЕС ТРЕНУВАНЬ

RESEARCH AND DEVELOPMENT OF A FITNESS TRAINING WEBSITE

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу, групи КНТ-222м

Спеціальності 122 Комп'ютерні науки

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Системи штучного інтелекту

ГАРБУЗ О.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник КАЗУРОВА А.Є.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ТЕРЕЩЕНКО Е.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет КНТ
Кафедра програмних засобів
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 122 Комп'ютерні науки
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Системи штучного інтелекту
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри ПЗ, д.т.н, проф.
Сергій СУББОТІН
“ ” 2023 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ГАРБУЗА Олександра Вікторовича

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Дослідження та розробка вебсайту фітнес тренувань.
Research and Development of a Fitness Training Website

керівник проєкту (роботи) к.т.н., доцент, КАЗУРОВА Аліна Євгенівна,
(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від “ 14 ” листопада 2023 року № 437

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 01 грудня 2023 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) рекомендована література, технічне
завдання

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. Аналіз проблеми та постановка завдань дослідження.
2. Матеріали і методи. 3. Розробка програми. 4. Експлуатація, тестування та експериментальне дослідження програми.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Слайди презентації

Студент(ка) _____ **Підпис** _____ **Олександр ГАРБУЗ**
 (підпис) (Імя ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ **Аліна КАЗУРОВА**
 (підпис) (Імя ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної кваліфікаційної роботи магістра:
80 с., 1 табл., 49 рис., 2 дод., 24 джерела.

ВЕБСАЙТ, ФІТНЕС, WORDPRESS, HTML, CSS, PHP, CMS, OPENSERVR, ACF.

Об'єкт дослідження – засоби створення, підтримки і розробки вебсайту по фітнесу.

Предмет дослідження – вебсайт, на якому розміщено інформацію про спортивні тренування та здоровий спосіб життя.

Мета роботи – дослідження та розробка вебсайту фітнес тренувань.

Матеріали, методи та технічні засоби: для серверу обрана програма OpenServer, сайт створено за допомогою системи керування вмістом WordPress, каскадних таблиць стилей CSS, мови програмування PHP та мови розмітки HTML.

Результати: створено вебсайт фітнес тренувань, на якому розміщено інформацію про спортивні вправи та здорове харчування.

Висновки: розроблено вебсайт по фітнес тренуванням з корисною інформацією.

Галузь використання – розповсюдження інформації для людей, які прагнуть вести здоровий спосіб життя.

ABSTRACT

Explanatory note to the diploma qualifying work of the master: 80 pages, 1 tables, 49 figures, 2 appendixes, 24 sources.

WEBSITE, FITNESS, WORDPRESS, HTML, CSS, PHP, CMS, OPENSERVR, ACF.

The object of research is the means of creating, maintaining and developing an fitness website.

The subject of the research is a website with information about the sports training and a healthy lifestyle.

The purpose of the work is research and development of a fitness training website.

Materials, methods and technical means: the OpenServer program is selected for the server, the site is created using the WordPress content management system, CSS cascading stylesheets, PHP programming language and HTML markup language.

Results. A website of fitness training has been created, which contains information about sports exercises and healthy nutrition.

Conclusions. A fitness training website with useful information has been developed.

Field of use – dissemination of information for people who want to lead a healthy lifestyle.

ЗМІСТ

	С.
Перелік скорочень та умовних познач.....	8
Вступ.....	9
1 Аналіз проблеми та постановка завдань дослідження	11
1.1 Аналіз проблеми.....	11
1.2 Дослідження сайтів аналогів.....	12
1.3 Постановка задачі.....	16
1.4 Висновок	17
2 Матеріали і методи.....	18
2.1 Вибір способу реалізації.....	18
2.2 Дослідження систем керування вмістом	20
2.3 Архітектура сайту	22
2.4 Висновок	23
3 Розробка програми	24
3.1 Встановлення OpenServer.....	24
3.2 Встановлення WordPress	26
3.3 Вибір середовища розробки.....	29
3.4 Розробка сайту.....	31
3.5 Висновок	34
4 Експлуатація, тестування та експериментальне дослідження програми	35
4.1 Опис сторінок	35
4.2 Призначення та умови застосування програми	42
4.3 Інструкція по експлуатації програми.....	43
4.3.1 Звернення до програми.....	43
4.3.2 Вхідні і вихідні дані	43
4.3.3 Повідомлення	43
4.4 Функціональне тестування сайту	44
4.5 Оптимізація сайту	45
4.6 Висновок	46

Висновки	47
Перелік джерел посилань	48
Додаток А Текст програми.....	50
Додаток Б Слайди презентації	73

ПЕРЕЛІК СКОРОЧЕНЬ ТА УМОВНИХ ПОЗНАК

ACF – Advanced Custom Fields;
CMS – Content Management System;
CSS – Cascading Style Sheets\$
HTML – HyperText Markup Language;
MySQL – Structured Query Language;
PHP – Hypertext Preprocessor;
WP – WordPress.

ВСТУП

На сьогоднішній день здоровий спосіб має велику популярність серед людей. Молодь стала віддавати перевагу прогулянкам на свіжому повітрі, правильному збалансованому харчуванню, хорошому сну, а головне – спорту. Це дуже добре, що люди стали частіше додавати в своє життя фізичну активність. Тому що Україна посідає 105-те місце рейтингу залучення населення до спорту, фізично активних людей в Україні всього 17 відсотків населення. Тому я вирішив створити вебсайт в інтрнеті, який допоможе людям в їх спортивному шляху [1].

В сучасному світі інтернет це невід’ємна частина нашого життя, ми можемо користуватись ним вже не тільки через комп’ютер чи телефон, а навіть через телевізор або годинник, настільки прогрес пішов вперед і настільки люди не уявляють свого життя без «всесвітньої павутини». Для того, щоб потрапити в Інтернет достатньо браузер, який є майже на всіх електронних пристроях. Велика кількість людей вбивають час переглядаючи соціальні мережі та вебсторінки. Тому якщо людина натрапить на соціальну мережу або вебдодаток по фітнесу та не перегорне одразу сторінку, його треба зацікавити. Для цього потрібно, щоб вебсайт по фітнесу мав оригінальний дизайн та був наповнений цікавим контентом, це сприяє великій вірогідності, що потенціальний клієнт зацікавиться у послугах, які може надати інтернет ресурс. Ми прагнемо бути сильними та здоровими, тому тренд на здоровий спосіб набирає більше обертів. Тренажерні зали допомагають вирішити ці питання. Але коли людина не має змоги їх відвідувати на допомогу приходять фітнес сайти, які надають корисну інформацію по усім аспектам, що цікавлять користувача.

Метою роботи є розробка вебсайту про фітнес тренування. Для виконання цієї мети потрібно звернути увагу на такі речі:

- вивчити основи здорового способу життя;
- зробити аналіз сайтів аналогів;

- обрати інструменти реалізації;
- розробити вебсайт та протестувати його.

1 АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТА ПОСТАНОВКА ЗАВДАНЬ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1 Аналіз проблеми

Всі люди хочуть зміцнити своє здоров'я, набрати або позбутися ваги, покращити фігуру, зробити тіло рел'єфним. М'язове навантаження допомагає нормалізувати обмін речовин, а правильне харчування допомагає роботі гормональної системи. Тому тренажерні зали користуються такою популярністю. Для того, щоб не робити помилок та не нашкодити своєму здоров'ю бажано займатися з тренером, який створить індивідуальну програму занять для кожного свого клієнта, покаже правильну техніку виконання вправ та дасть корисні поради здорового харчування. Адже правильна їжа стоїть на однаковій важливості з грамотно обраними вправами [2].

На жаль ми живемо в такий час, коли не у всіх є можливість проконсультуватись з тренером або взагалі ходити в зал. Тому для вирішення цієї проблеми люди звертаються до цифрових рішень. Одним з них є вебсайт фітнес-тренувань, місце яке надасть користувачу потрібну інформацію та задовольнить його потреби. Це зробить фізичну прогресію людини більш ефективною та менш травмонебезпечною.

Вебсайт – це сукупність взаємопов'язаних сторінок, згрупованих під унікальним ім'ям або адресом в Інтернеті [3]. В всесвітній мережі інтернет є різноманітні типи вебсайтів, починаючи розважальними відео хостингів закінчуючи сайтами, які навчають тебе чомусь новому. Доступ до інформації, яку містять ці сайти, можна отримати в будь-який час та майже з будь якого пристрою [4]. Як ми вже знаємо, вебсайти складаються з вебсторінок, що поєднуються між собою за допомогою гіперпосилань. Вебсторінки містять інформацію або послуги, які надає компанія чи організація. Надана інформація може бути в різних форматах, наприклад, відео, аудіо, зображення або текст, натомість послуги можуть бути схожими на купівлю або продаж продуктів, завантаження цифрових продуктів тощо.

Всі сайти та інтернет-сервіси збудовано на клієнт-серверній архітектурі. Клієнт – локальний комп'ютер, який надає запит до серверу для подальшої взаємодії з вебсайтом. Сервер в свою чергу потужне системне обладнання, що виконує обслуговування клієнтських запитів, надає доступ до системних ресурсів та забезпечує роботу з базами даних [5].

1.2 Дослідження сайтів аналогів

В інтернеті зараз існує купа сайтів тренажерних залів, в яких клієнт може тільки дізнатись про зал або купити абонімент. Але багато людей не мають часу або коштів для того, аби відвідувати зал. Тому мій вебсайт допомагає користувачу отримати інформацію, якої він прагне, та відповісти на більшість його запитань, також зацікавити, що дуже зручно.

Проведемо дослідження аналогічних продуктів для того, щоб зрозуміти, яким повинен виглядати вебдодаток для фітнесу. Для порівняння було обрано наступні фітнес сайти: «Fitness Blender», «Fit Bottomed Girls», «Breaking Muscle».

Фітнес сайт «Fitness Blender» – англomовний сайт (рис. 1.1), на якому можна обрати програму тенувань або створити свою з вподобаних вправ, також на сайті присутня сторінка з рецептами, які доповнять програму.

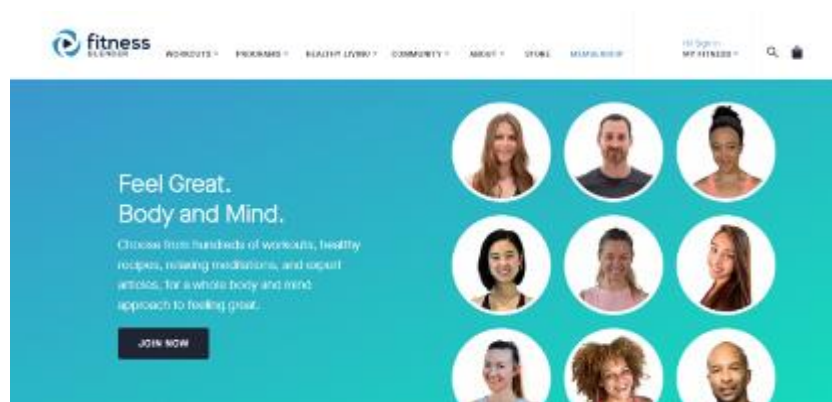


Рисунок 1.1 – Головна сторінка «Fitness Blender» [6]

На головній сторінці присутня назва сайту, навігаційне меню, інформація для користувачів.

Меню сайту розташоване горизонтально зверху та має шість сторінок, які в свою чергу мають свої підрозділи. Отже, сайт містить випадаюче меню.

Опис сторінок сайту:

- на «Головній» сторінці користувач може знайти інформацію про програми, рецепти та платну підписку;
- на сторінці «Тренування» є відео різноманітних тренувань з описом складності та тривалості часу;
- на сторінці «Програми» знаходиться перелік доступних програм тренувань та їх особливості;
- на сторінці «Здорове життя» можна отримати інформацію про корисні рецепти, а також поради для покращення ментального здоров'я;
- на сторінці «Спільнота» знаходиться купа загальних чатів користувачів, в яких вони діляться своїм успіхом;
- на сторінці «Про нас» міститься інформація про творців сайту та його історію.

Сайт має досить зручний інтерфейс. Дає можливість легко знайти потрібну інформацію. Всі сторінки сайту оформлені стильно, немає зайвого.

Фітнес сайт «Fit Bottomed Girls» – також англomовний сайт (рис. 1.2), розроблений виключно для жінок, крім програм тренуваль містить багато статей про виховання дітей тощо.

Зверху головної сторінки знаходиться перелік соціальних мереж та меню навігації під ними, сторінки мають таке наповнення:

- «Головна» сторінка містить посилання на нові та популярні теми інших сторінок;
- на сторінці «Фітнес» знаходяться статті про важливість тренувань та комплекси вправ;
- на сторінці «Мамам» є корисні публікації по вихованню дітей та поради як заохотити дитину до здорового образу життя;

- на сторінці «Їжа» надані рецепти напоїв та страв, а також думки експертів;
- на сторінці «Зен» представлена інформація про медитацію та поради для підтримання хорошого настрою;
- сторінка «Подкаст» містить безліч подкастів на різні теми з можливістю прослуховування;
- на сторінці «Наставництво» містяться мотиваційні лозунги та зображення;
- сторінка «Про нас» надає інформацію про мету створення сайту та його шлях до сьогоднішнього дня.

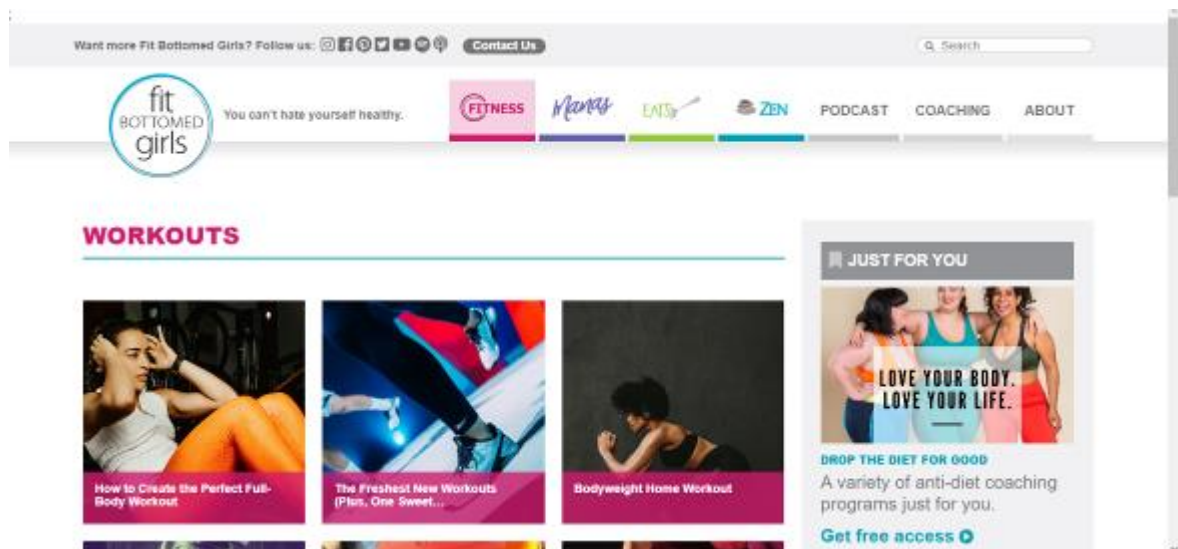


Рисунок 1.2 – Головна сторінка «Fit Bottomed Girls» [7]

Дизайн цього сайту приємний, але шапка здається недопрацьованою, стилізовані посилання різко змінюються на звичайні сірі кнопки.

Фітнес сайт «Breaking Muscle» – англomовний сайт (рис. 1.3), на якому представлені комплекси тренувань зірок та відомих спортсменів, також надає новини зі світу спорту та бодібілдингу.

На цьому сайті головне меню в одному стилі та знаходиться зверху сторінки, так само як і у попередніх сайтів, та має поле швидкого пошуку. Всі сторінки мають підрозділи, наприклад:

- «Головна» наповнена змістом решти сторінок та їх основними розділами;
- сторінка «Фітнес» має інформацію про спортивні успіхи зірок та статті про їх тренування;
- на сторінці «Тренування» представлені вправи на різні групи м'язів;
- сторінка «Рецензії» містить відгуки та огляди спортивних тренажерів, харчових добавок та спортивного одягу;
- сторінка «Новини» надає актуальні новини зі світу спорту та бодібілдингу;
- кнопка «Посібники з вправ» має випадаюче меню з пошаговою інструкцією по виконанню базових вправ.

Цей сайт має приємний дизайн в мінімалістичному стилі та не має зайвого контенту.

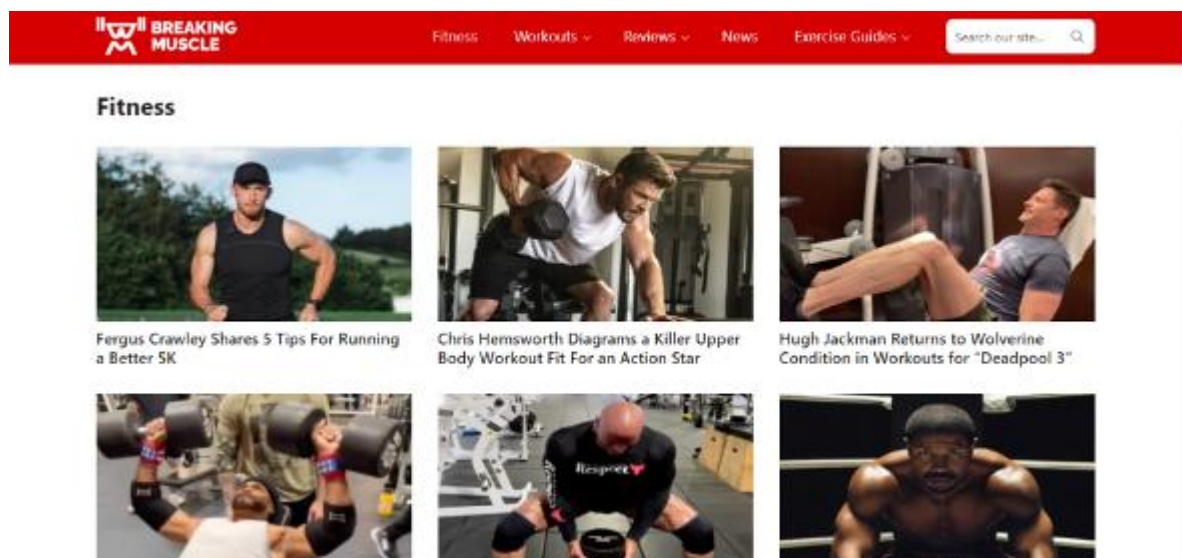


Рисунок 1.3 – Головна сторінка «Breaking Muscle» [8]

Всі вище розглянуті вебсайти мають непоганий дизайн, інтуїтивно зрозумілу навігацію, також містять інформацію про програми тренувань, різні одиночні вправи та деякі містять корисні рецепти їжі, які доповнюють тренування.

Проаналізувавши аналогічні вебдодатки, було створено таблицю 1.1 для порівняння.

Таблиця 1.1 – Порівняння фітнес-сайтів

Критерії	«Fitnes Blender»	«Fit Bottomed Girls»	«Breaking Muscle»
Адаптивність	+	+	+
Дизайн	+	+	+
Зручна навігація	+	+	+
Перезавантаженість контентом	—	+	—
Зворотній зв'язок	+	+	+

1.3 Постановка задачі

Для того, щоб досягти мети проєкту необхідно створити вебсайт про фітнес, який дасть можливість користувачу з будь-якого пристрою, до якого підключений інтернет, отримати корисну інформацію про тренування, та поради по здоровому харчуванню.

Додаток повинен мати такі можливості:

- надання інформації про тренування;
- містити інформацію про здорове харчування;
- форма зворотнього зв'язку;
- адміністративна панель.

Розроблюваний вебсайт буде складатися з двох частин, а саме з адміністративної та користувацької.

В адміністративній частині адміністратор має можливість редагувати та видаляти контент на сайті.

Насамперед інтерфейс для користувача повинен бути зрозумілий, також вільно представляти структуру розміщеної в ньому інформації та мати можливість без зусиль переходити до інших розділів і сторінок.

Правильна структура інформації та наявність навігації дозволяє клієнтам з легкістю досліджувати сайт, з впевненістю в тому, що вони зможуть повернутися до попередніх сторінок.

Для досягнення мети роботи потрібно вирішити такі задачі:

- провести аналіз проблеми;
- провести дослідження сайтів аналогів для виявлення технічного завдання;
- провести дослідження системи керування вмістом;
- обрати інструмент реалізації;
- розробити архітектуру сайту;
- спроектувати вебсайт;
- провести тестування вебсайту.

1.4 Висновок

В цьому розділі було досліджено основні поняття та терміни, які пов'язані з предметною областю і об'єктом розробки, та характеристики комплексу задач по створенню фітнес-сайту.

Було сформульовано і визначено завдання до роботи.

2 МАТЕРІАЛИ І МЕТОДИ

2.1 Вибір способу реалізації

Сьогодні веброзробник для виконання своїх задач повинен правильно підібрати інструменти, а саме такі, як мова програмування та системи управління контентом, які зараз актуальні.

Для реалізації свого проєкту я обрав наступні мови програмування: HTML, PHP, CSS.

HTML (HyperText Markup Language) – мова гіпертекстової розмітки, яка потрібна для відображення вебсторінок в Інтернеті. Розмітка інформує браузер, як вони повинні відображати слова, зображення та інший контент на сторінці [9].

Комп'ютерна мова HTML має такі переваги:

- легко вивчити та використовувати. Мова HTML легка в розумінні, в ній прості теги та не має суттєво чутливого регістру, легко зрозуміти інший код та за потреби внести до нього зміни;
- підтримується всіма браузерами. Можна не турбуватися, що сайт не буде відображатися, адже всі браузери в світі підтримують цю мову, також це простий спосіб оптимізувати сайт;
- простий для редагування. Його можна редагувати у будь якому текстовому редакторі без необхідності мати спеціальну платформу чи інтерфейс;
- може легко інтегруватися з іншими мовами. Без проблем змішується з іншими мовами та не створює проблем;
- є базовою для всіх мов програмування. Якщо ви добре знаєте мову HTML то вам без зайвих зусиль будуть даватися мови які інтегруються з нею;
- відображення змін миттєво. Одна з найбільших переваг мови, щоб побачити зміни треба лише зберегти код та перезавантажити сторінку.

PHP (HyperText Preprocessor) – це мова сценаріїв на стороні сервера, яка має відкритий вихідний код. Цією мовою користується численна кількість користувачів для створення своїх проєктів, включаючи графічні інтерфейси користувача [10].

До переваг мови PHP можна віднести:

- кросплатформеність. Її можна використовувати на різних операційних системах по типу Windows, Linux або Mac;
- відкритий код. Мова програмування безкоштовна, будь-хто може вільно отримувати доступ, поширювати та змінювати таке програмне забезпечення;
- легка у вивченні. Новачкам буде не важко вивчити цю мову;
- синхронізація з базами даних. PHP без проблем можна підключити до всіх сучасних баз даних;
- підтримка спільноти. Існує велика кількість посібників про те, як користуватися її функціями;
- виходять регулярні оновлення.

На мові PHP сьогодні розроблені безліч популярних вебсайтів та додатків, тому щоб не відставати від часу і бути актуальною її допрацьовують і оновлюють.

CSS (Cascading Style Sheets) – спеціальна мова за допомогою якої описують зовнішній вигляд документа чи стилізацію вебсторінок, завжди використовують з мовою розмітки наприклад як HTML [11].

Має наступні переваги:

- гнучкість. Мова CSS має особливості, які допомагають зробити код більш гнучким та простим в користуванні, також код CSS можна змінювати в режимі реального часу;
- відділення форматowanego вмісту. Основана особливість CSS це відділення вмісту, а саме правила форматування будуть зберігатись окремо;

- час завантаження. Інформація про форматування зберігається в окремому файлі конфігурації CSS, вона завантажується один раз і не генерує не бажаний трафік, це допомагає оптимізувати сайт;
- редизайн сторінки. Якщо вас потрібно переформатувати декілька сторінок HTML, буде достатньо змінити код CSS. Після цього нові параметри будуть розповсюджуватись на всі HTML документи.

2.2 Дослідження систем керування вмістом

Система керування вмістом допомагає створювати, керувати та публікувати вміст у мережі. Це також допомагає зберігати вміст упорядкованим і доступним, щоб його можна було ефективно використовувати та перепрофілювати. Існують різні типи систем керування вмістом від хмарних до автономних CMS – щоб задовольнити потреби будь-якої аудиторії.

До переваг CMS можна віднести:

- швидка розробка. CMS дає змогу збільшити швидкість розробки вебсайтів, він є найшвидшим інструментом для розробки веб додатків;
- менше бекенд-кодування. Плагін, який надає система керування вмістом для розробки веб додатків, дає змогу взагалі не писати код, а створювати через нього;
- простий для новачків. Людина без проблем зможе використовувати основні функції CMS;
- вбудований конструктор сторінок. Основною метою CMS являється економія часу. А саме використання вбудованого конструктору для управління змістом;
- безпека. Система керування вмістом має найкращі функції безпеки та захисту вмісту та бази даних вебсайту.

Але в системі CMS є і деякі мінуси:

- завантаження сайту. Розробленої за допомогою системи керування вмістом сторінки завантажуються не так швидко в порівнянні з іншими варіантами користувальницької розробки;
- залежність. Користувачу потрібно встановити та використовувати додаткові плагіни і віджети;
- вартість. За те, щоб користуватися більшою кількістю плагінів, доведеться платити;
- обслуговування. CMS треба регулярно оновлювати [12].

Лідером серед систем керування вмістом на сьогоднішній день є WordPress. Це система керування вебконтентом. Спочатку він був створений як інструмент для публікації блогів, але розвинувся для підтримки публікації іншого вебвмісту, включаючи більш традиційні вебсайти. Наприклад, він підтримує не тільки інтернет-магазини, а також це популярний спосіб зробити резюме, портфоліо, блог, форми, соціальні мережі.

WordPress був створений у 2003 році в результаті співпраці Метта Малленвега та Майка Літтла. Історія даної CMS є довгою від початку створення до сьогоднішнього дня. Але ця система керування вмістом здебільшого розвивалася та, за допомогою величезної спільноти, стала популярним рішенням для створення вебсайтів різного типу [13].

WordPress доступний як безкоштовне програмне забезпечення з відкритим вихідним кодом і є однією з найпопулярніших систем керування. Він написаний на мові PHP та використовує базу даних MySQL.

Популярність WordPress насамперед залежить від його переваг а саме:

- повністю безкоштовний. Ви володієте всіма файлами сайту. Також, виходячи з ваших потреб, можете самотійно обрати хостинг;
- підтримка розробників. Часті оновлення системи та додавання плагінів і віджетів, які будуть відповідати всім запитам користувача;
- плагіни. Сотні плагінів, які допоможуть у вирішенні будь-якої задачі;

- зручний движок. Гнучкий та зручний движок SEO для пошукової оптимізації та просування сайту;
- простота адміністративної панелі. Людина без досвіту зможе з легкістю користуватися адмін панеллю, додавати та видаляти сторінки та розділи;
- безпека. В постійних оновленнях ядра системи додають кращий захист. Також користувач може встановити плагіни з додатковим захистом [14].

2.3 Архітектура сайту

Сайт буде складатись з двох частин, а саме адміністративної і користувацької. В адміністративній частині буде можливість змінювати та видаляти вміст сторінок та блоків вебсайту.

Натомість користувацька частина на сайті повинна бути зручною та інтуїтивно зрозумілою, також повинна без зайвих зусиль представляти розміщену на сторінці інформацію.

Фітнес сайт буде складатися з чотирьох основних сторінок, які наповнені контентом, котрий в свою чергу має посилання на додаткові сторінки.

Вебсайт буде складатися з наступних сторінок:

- «Головна». На сторінці є шапка з навігаційним меню, гасло сайту, та посилання на основні розділи сайту та підвал, також містить медіа файли – зображення;
- «Вправи». Ця сторінка містить контент з видами вправ, які мають свої посилання: вправи з додатковою вагою, вправи без ваги, йога;
- «Рецепти». На цій сторінці знаходяться рецепти, кожен рецепт має власну сторінку з докладною інформацією про страву;
- «Зворотній зв'язок». Сторінка містить форму зворотного зв'язку з адміністратором.

Також були розроблені сторінки з описом кожної вправи та розсортовані по видам.

2.4 Висновок

В даному розділі було розглянуто мови програмування та CMS системи. Було вирішено обрати мову програмування PHP для розробки сайту. Також аналізуючи існуючі системи керування вмістом було надано перевагу платформі з відкритим кодом WordPress.

Був проведений опис архітектури програми.

3 РОЗРОБКА ПРОГРАМИ

3.1 Встановлення OpenServer

OpenServer – це локальний сервер, який має функціональну керуючу програму та безліч компонентів, які до нього підключаються. Він був створений виключно для веброзробників з урахуванням їх потреб.

Даний програмний комплекс використовують в розробці та тестуванні з метою надання локального хосту.

Для початку завантажимо OpenServer з офіційного сайту (рис. 3.1).



Рисунок 3.1 – Головна сторінка OpenServer [15]

Коли файл завантажиться, запускаємо його та розархівуємо в підготовлену заздалегідь папку. Після запускаємо програму, при першому запуску програма може порекомендувати додатково встановити Microsoft Visual C++. Завершивши установку та налаштування програми на трей з'явиться іконка через яку можемо запустити OpenServer (рис. 3.2).

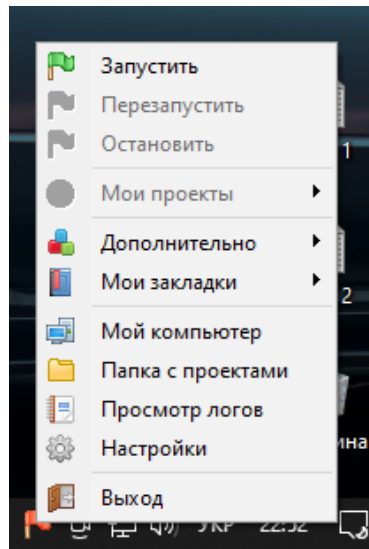


Рисунок 3.2 – Програма у треї

Далі аби впевнитись, що програма працює, треба зайти у браузер та написати у адресному рядку «localhost». При коректній роботі програми нам повинна відкритись сторінка з повідомленням про це (рис. 3.3).

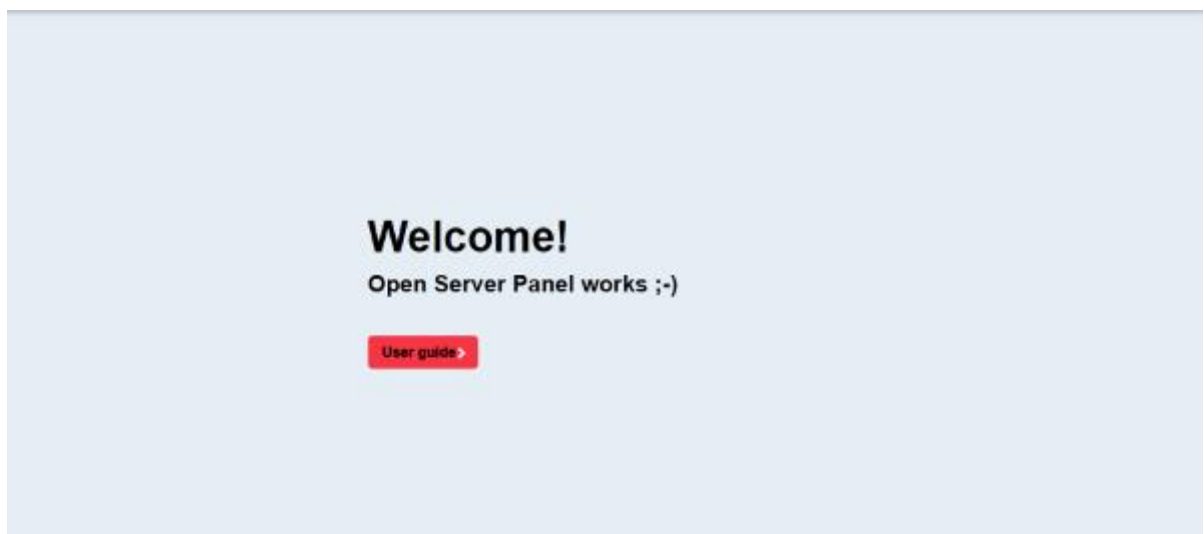


Рисунок 3.3 – Повідомлення про готовність програми

Після цих дій можна користуватися всіма функціями цієї програми.

3.2 Встановлення WordPress

Почнемо з того що встановимо WordPress з офіційного сайту програми (рис. 3.4) [16].

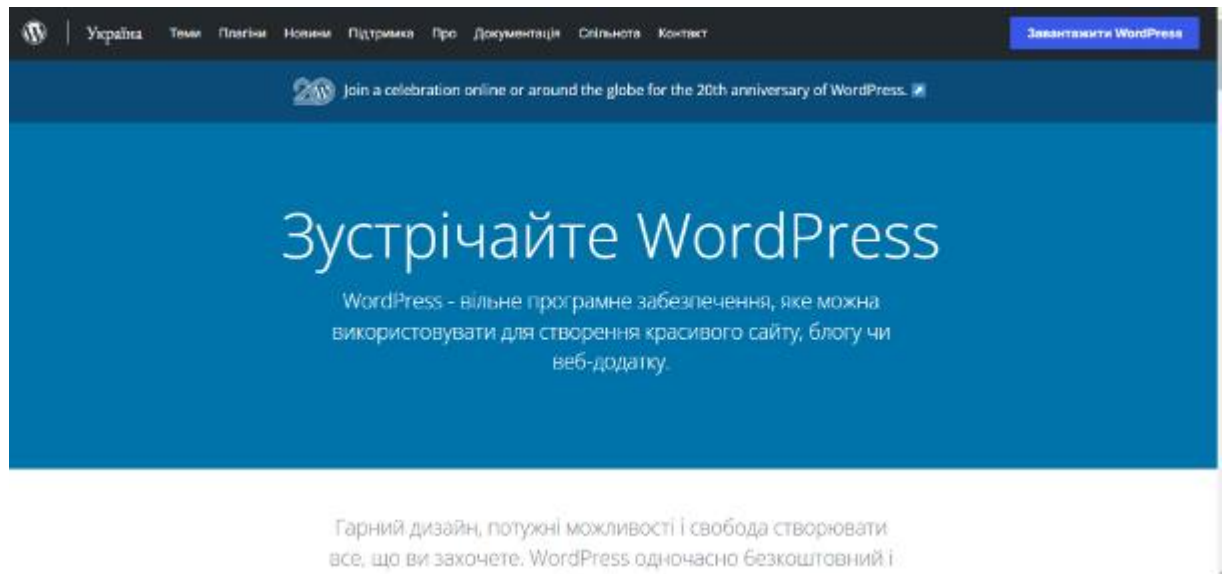


Рисунок 3.4 – Головна сторінка WordPress [16]

Для того, щоб WordPress та OpenServer працювали злагоджено потрібно встановити програму в папку «domains».

Після завершення цих дій, створимо та підключимо базу даних, для цього використаємо утиліту PhpMyAdmin, яка входить до складу OpenServer.

Обрана вона була через наступні особливості:

- безкоштовна;
- підтримка функцій MySQL;
- експорт даних у різні формати;
- зручний інтерфейс;
- адміністрування декількох серверів.

Для того аби створити базу даних потрібно в меню OpenServer обрати в додаткових функціях дану утиліту, після цього потрапимо в її інтерфейс (рис. 3.5).

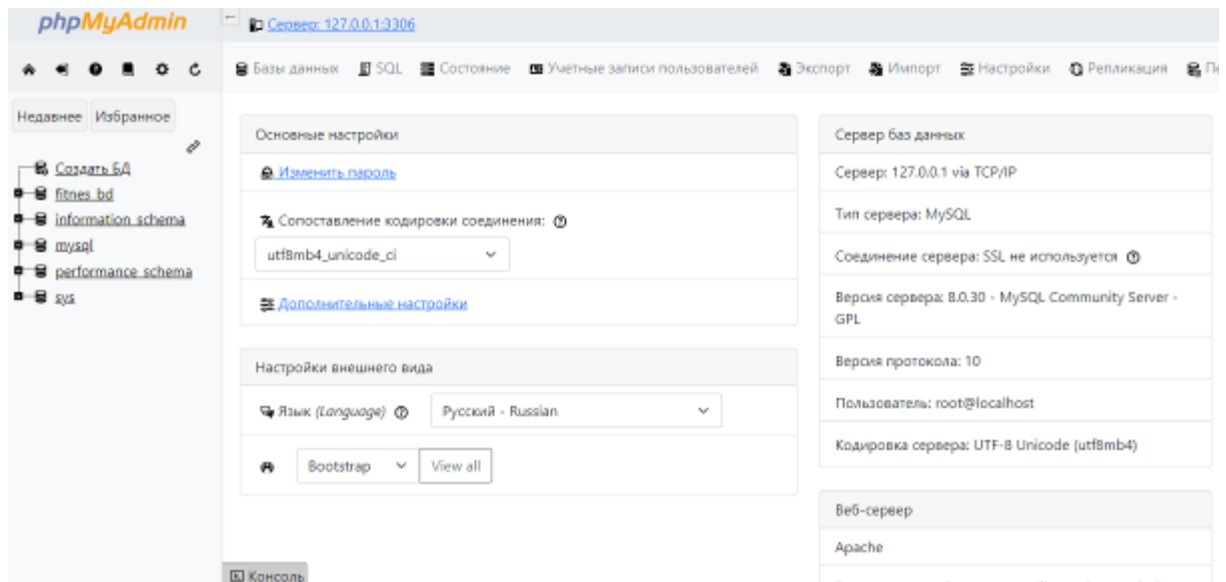


Рисунок 3.5 – Головна сторінка PhpMyAdmin

Для того, щоб впевнитись, що все зроблено правильно та всі наші встановлені програми працюють правильно та без перебоїв, спочатку перевіримо користувацьку сторінку сайту та впевнимось, що вона працює (рис. 3.6).

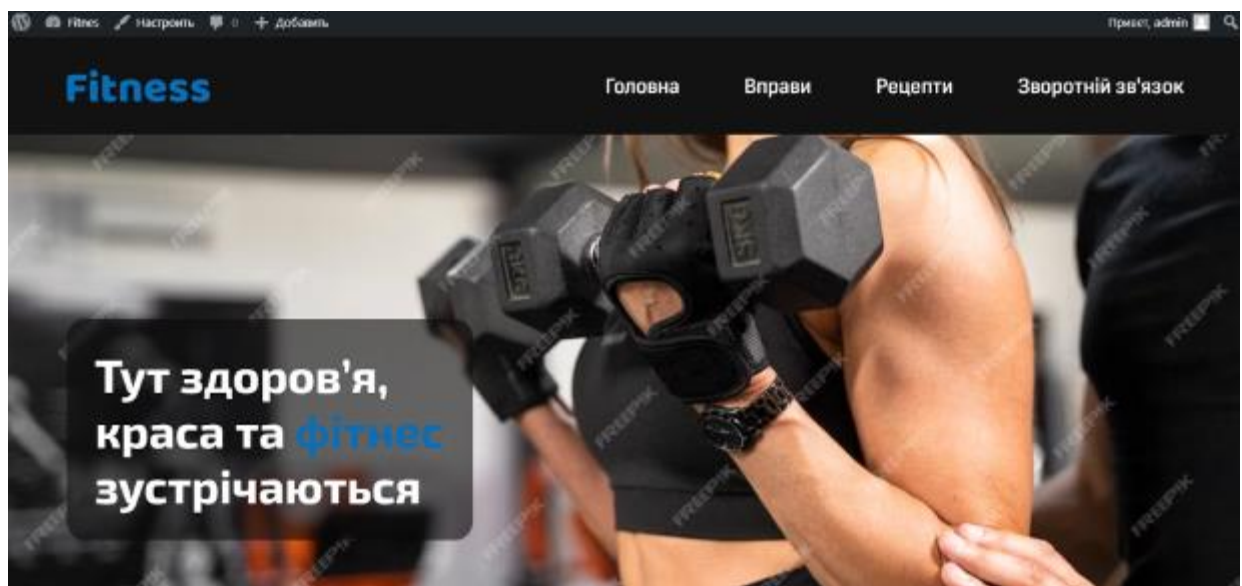


Рисунок 3.6 – Сторінка користувача

Також перевіримо адміністраторську частину нашого майбутнього сайту. Щоб потрапити до неї треба ввести логін та пароль адміністратора (рис. 3.7).

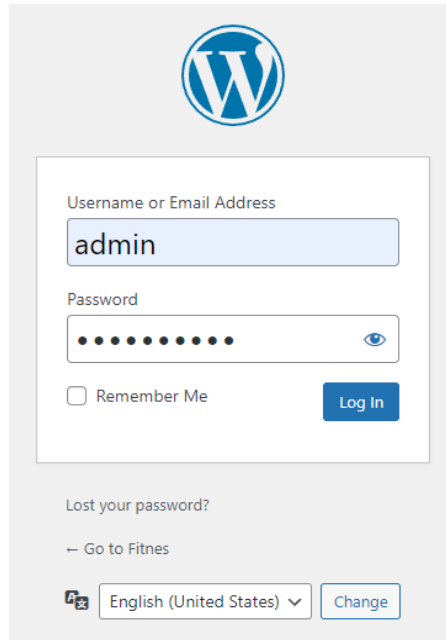


Рисунок 3.7 – Перехід до адміна

Та перевірити саму консоль адміністратора (рис. 3.8).

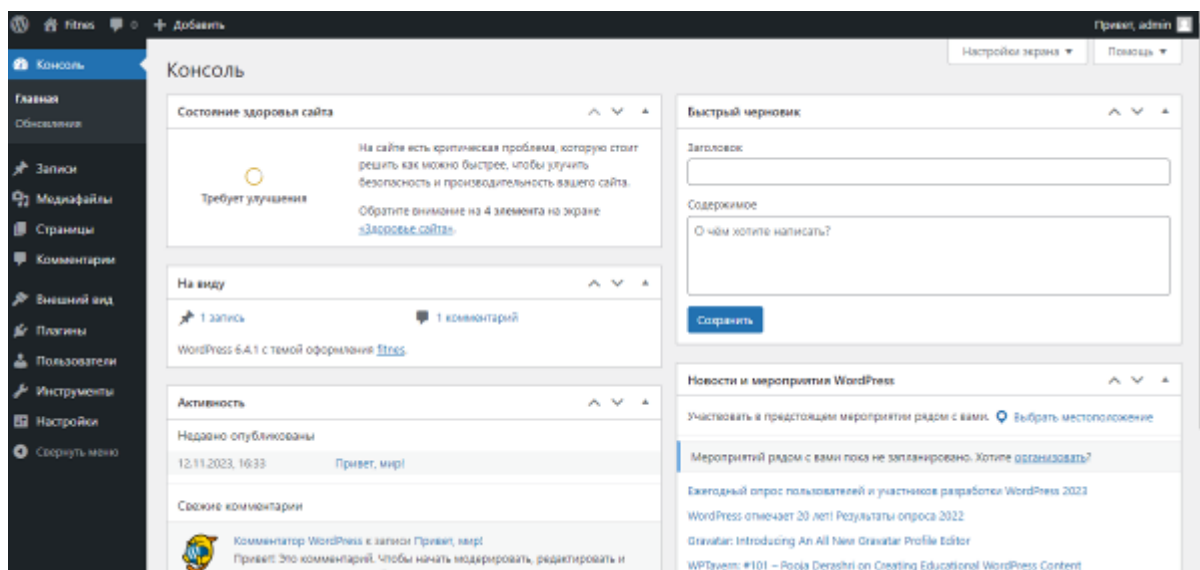


Рисунок 3.8 – Консоль адміністратора

Після всіх вище зазначених дій можна спокійно починати розробку власного сайту.

3.3 Вибір середовища розробки

Для того щоб створити сайт потрібно десь записувати та зберігати код, тому розглянемо декілька середовищ розробки. Візьмемо на огляд наступні текстові редактори, а саме Sublime Text, Notepad ++ та Visual Studio Code.

Почнемо з Sublime Text – це безкоштовний текстовий редактор з спрощеним інтерфейсом користувача [17]. Редактор підтримує різноманітні мови програмування. Він виділяється серед інших редакторів завдяки своїм особливим функціям. Наприклад, одна з його функцій це змога працювати одночасно з декількома документами, кожен з яких має свою окрему вкладку. Дана програма адаптована під операційні системи, такі як Windows, Linux і Mac.

Перевагою програми є легкий розмір там мінімалістичний стиль інтерфейсу. Також вона має механізм підсвічування синтаксису. Через невелике використання пам'яті, система має менший час завантаження [18].

Sublime Text може бути корисним для організацій, тому що він дозволяє зберігати проекти в папках в редакторі (рис. 3.9).

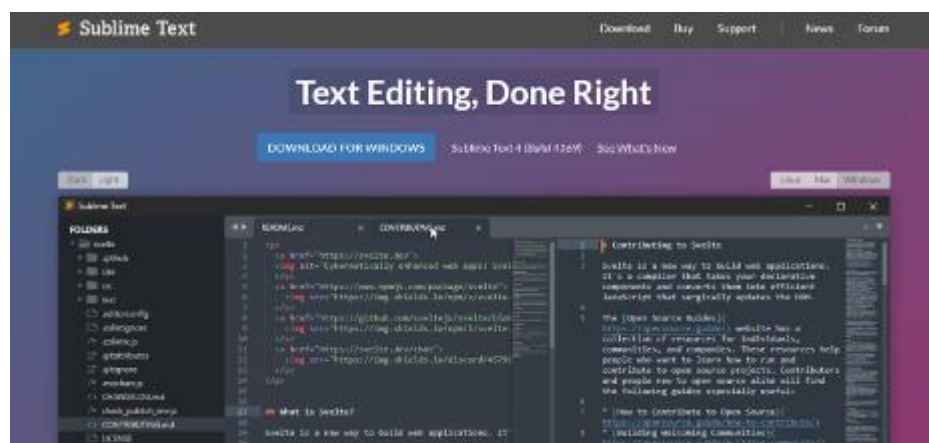


Рисунок 3.9 – Головна сторінка Sublime Text [17]

Другим по черзі розглянемо Notepad ++ – це безкоштовний редактор вихідного коду та заміна блокноту [19]. Дане середовище підтримує кілька мов. Серед операційних систем він працює лише на системі Windows. До його функцій можна віднести вибір кольору підсвічування для різних мов програмування, одночасна робота з декількома документами, автоматичне закінчення набираємих слів (рис. 3.10) [20].



Рисунок 3.10 – Головна сторінка Notepad ++ [19], [20]

Останнім розглянемо Visual Studio Code – це скорочена версія офіційного середовища розробки Microsoft (рис. 3.11), яка призначена для редагування коду [21]. Програма пропонує користувачу всі необхідні йому інструменти для розробки. До його особливостей відноситься [22]:

- висока швидкість роботи;
- підтримка багатьох мов програмування;
- підсвітка синтаксису;
- автозавершення коду;
- вбудований налагоджувач коду;
- велика кількість додаткових плагінів.

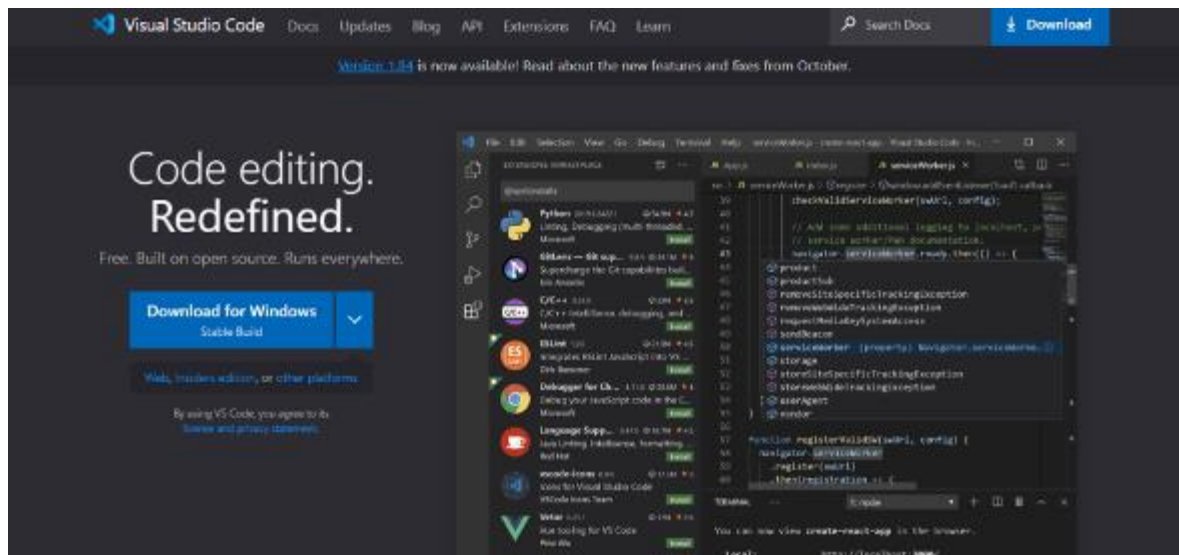


Рисунок 3.11 – Головна сторінка Visual Studio Code [21], [22]

Після огляду обраних середовищ розробки, я вирішив зупинити свій вибір на Sublime Text.

3.4 Розробка сайту

Сайт було розроблено за допомогою мови програмування HTML з підключенням стилей CSS. Також була використана мова PHP для підключення сайту до WordPress [16]. Підключений сайт можна буде знайти в розділі «Теми» в адміністративній панелі WordPress (рис. 3.12).

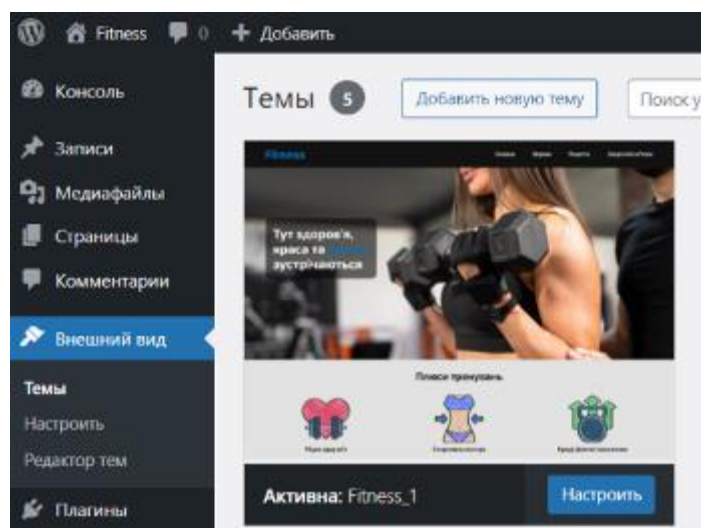


Рисунок 3.12 – Тема сайту

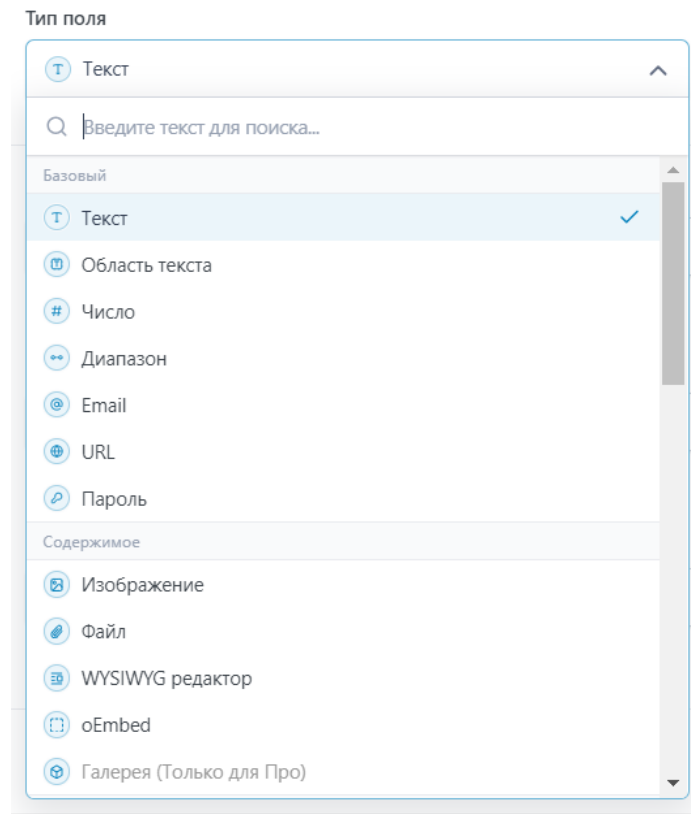


Рисунок 3.14 – Тип поля

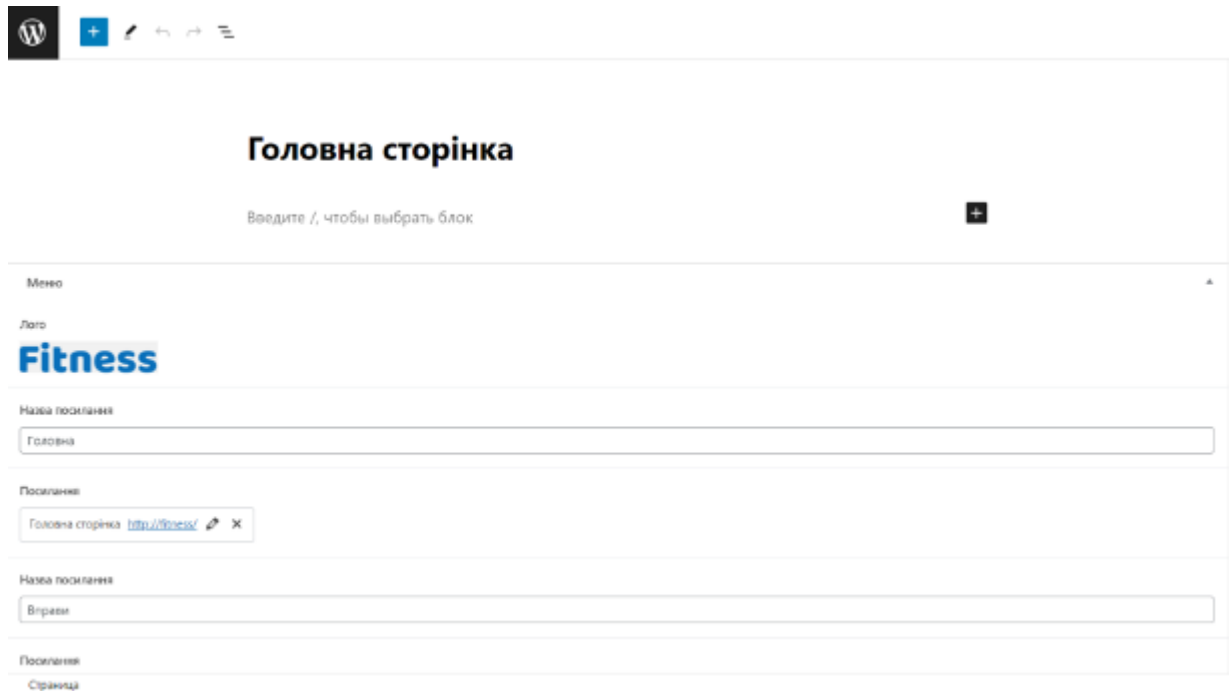


Рисунок 3.15 – Група полей на сторінці

3.5 Висновок

У цьому розділі було обрано середовище розробки, програми і інструменти. Також розібрали процес створення сайту, та умови для його правильної роботи.

4 ЕКСПУЛАТАЦІЯ, ТЕСТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОГРАМИ

4.1 Опис сторінок

Після заходу на сайт користувач браузеру потрапить на головну сторінку сайту «Fitness» (рис. 4.1).

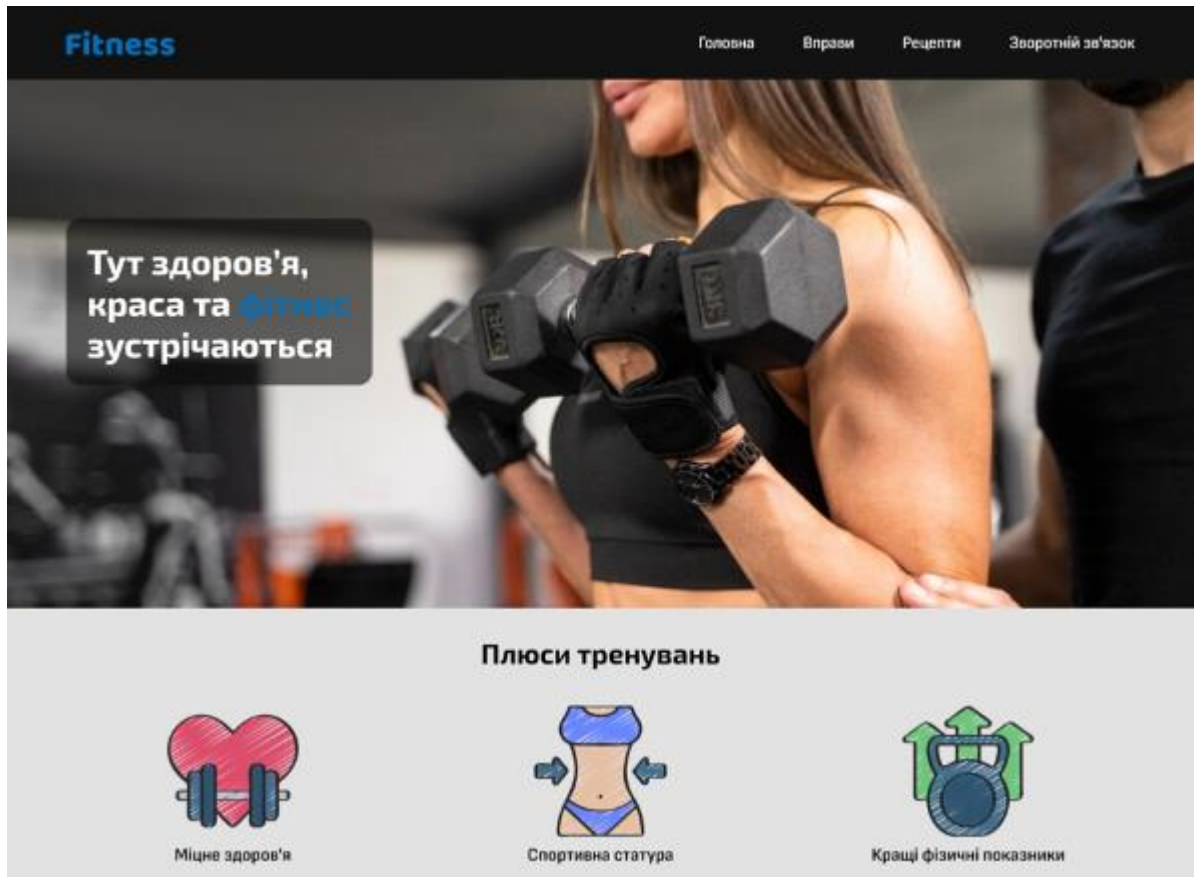


Рисунок 4.1 – Головна сторінка сайту

Головна сторінка має наступні блоки.

Шапка – це блок, який знаходиться у верхній частині сайту та містить навігаційне меню. Також в ньому знаходиться логотип сайту. Шапка знаходиться на кожній сторінці сайту (рис. 4.2).



Рисунок 4.2 – Шапка сайту

Також на сторінці є блоки з основною інформацією: блок з гаслом сайту (рис. 4.3), мотиваційний блок (рис. 4.4), блок для швидкого переходу до видів вправ (рис. 4.5), блок з швидким переходом до сторінки з рецептами та блог з користю страв (рис. 4.6).

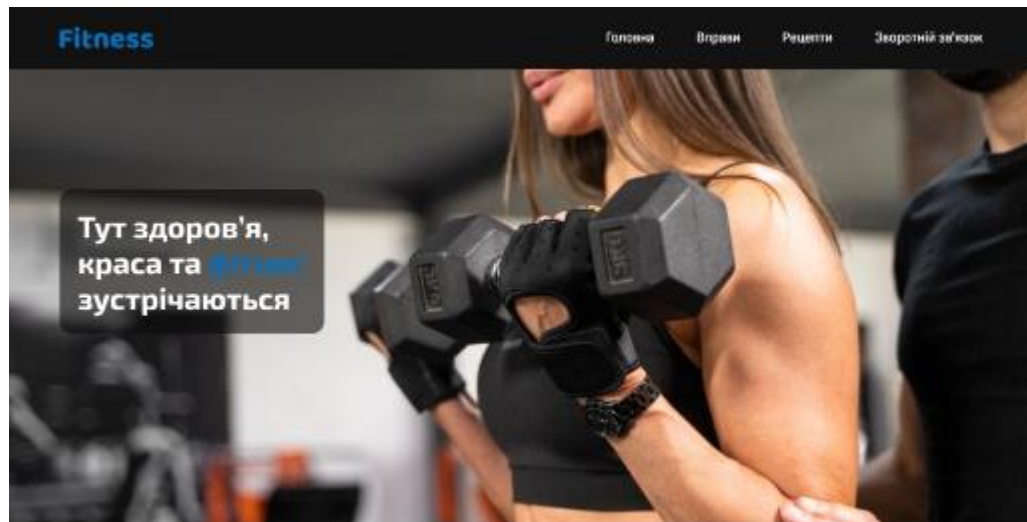


Рисунок 4.3 – Блок з гаслом



Рисунок 4.4 – Мотиваційний блок

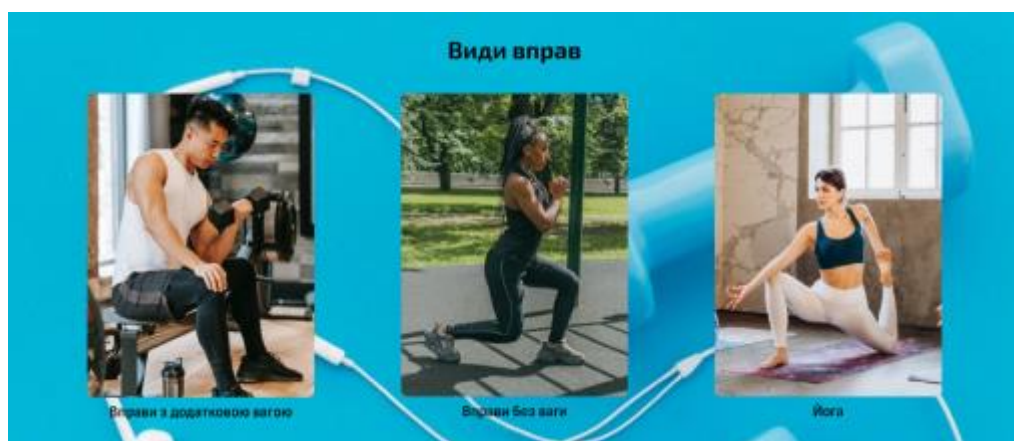


Рисунок 4.5 – Блок з вправами

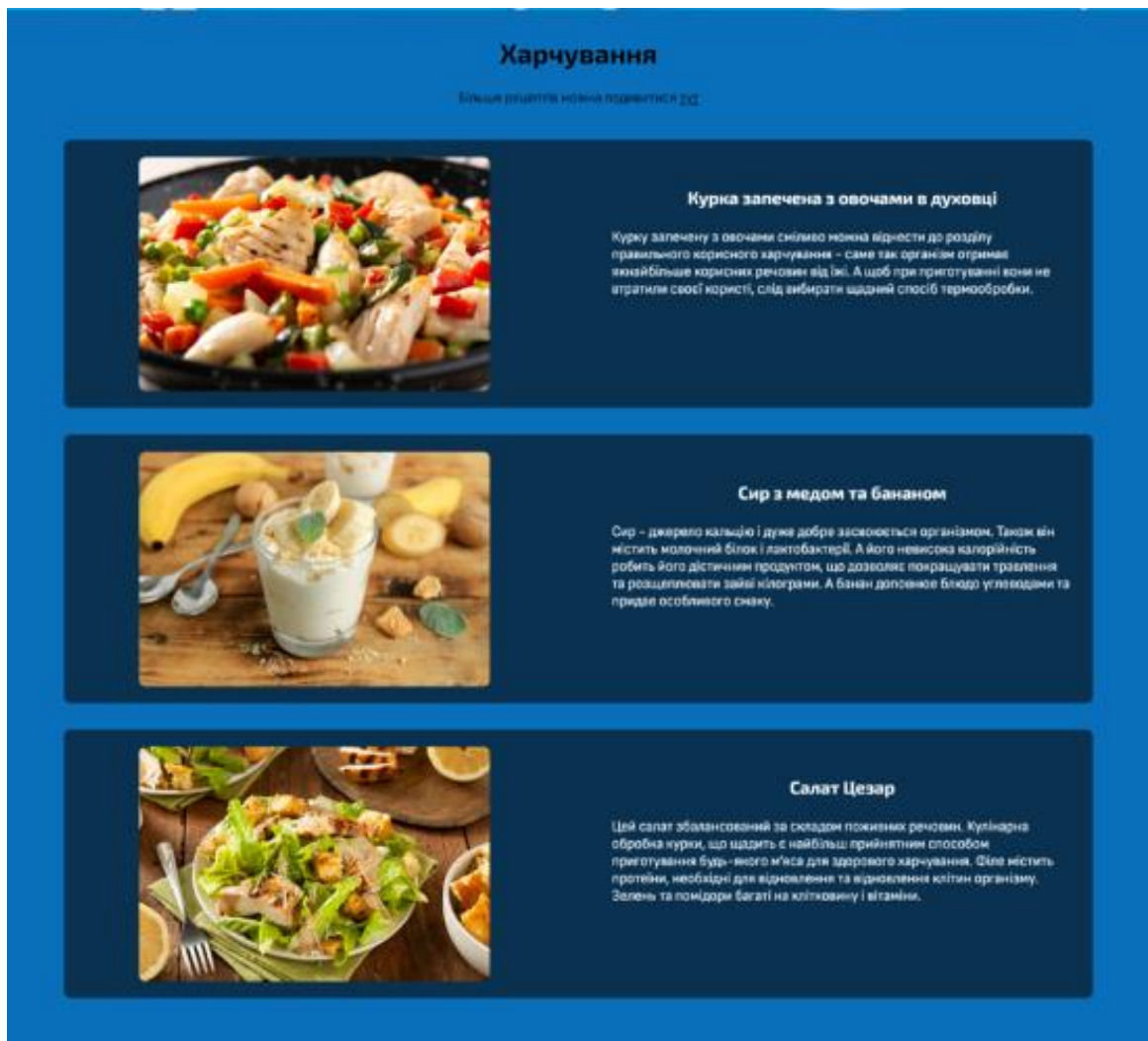


Рисунок 4.6 – Блок з їжею

На сайті присутній підвал, який можна побачити на кожній сторінці сайту (рис. 4.7).

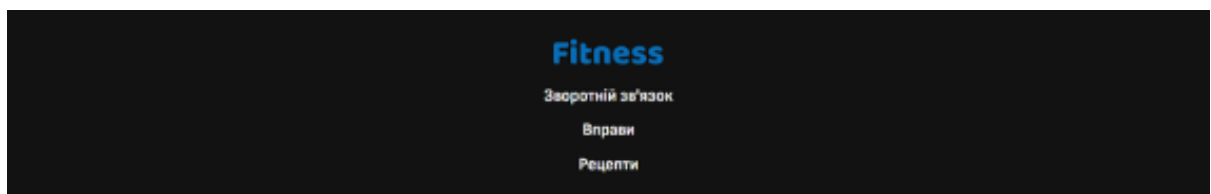


Рисунок 4.7 – Підвал

Після головної сторінки перейдемо до сторінки «Вправи». На ній знаходяться блоки з різними видами вправ, які мають посилання на тренування, що відповідають певному виду (рис. 4.8).

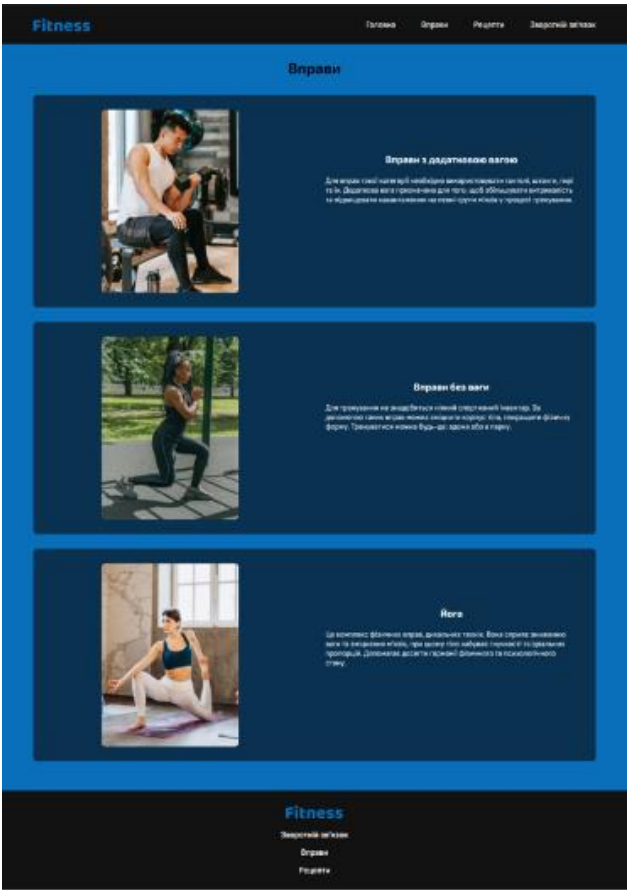


Рисунок 4.8 – Сторінка з видами вправ

Для переходу до тренувань достатньо натиснути на зображення потрібного вам виду вправ:

- вправи з додатковою вагою (рис. 4.9);

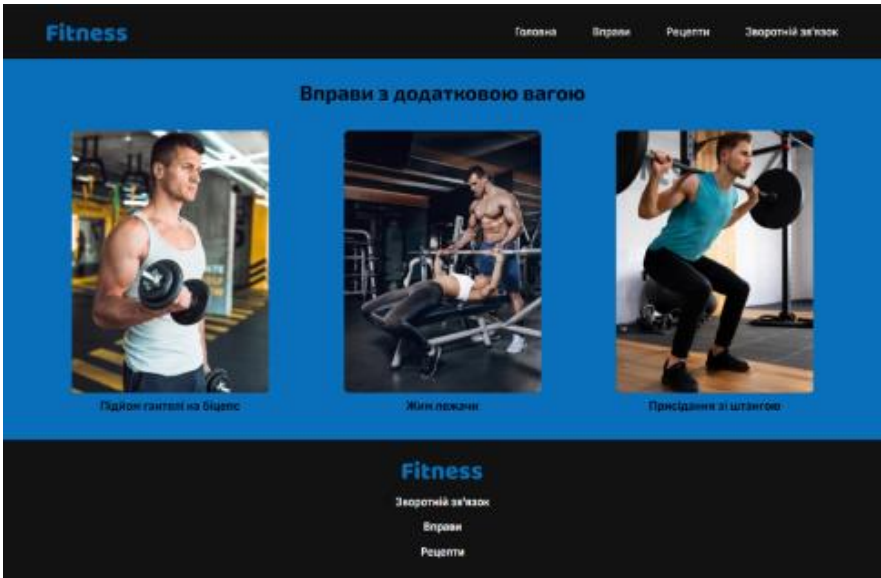


Рисунок 4.9 – Сторінка вправ з вагою

- вправи без ваги (рис. 4.10);

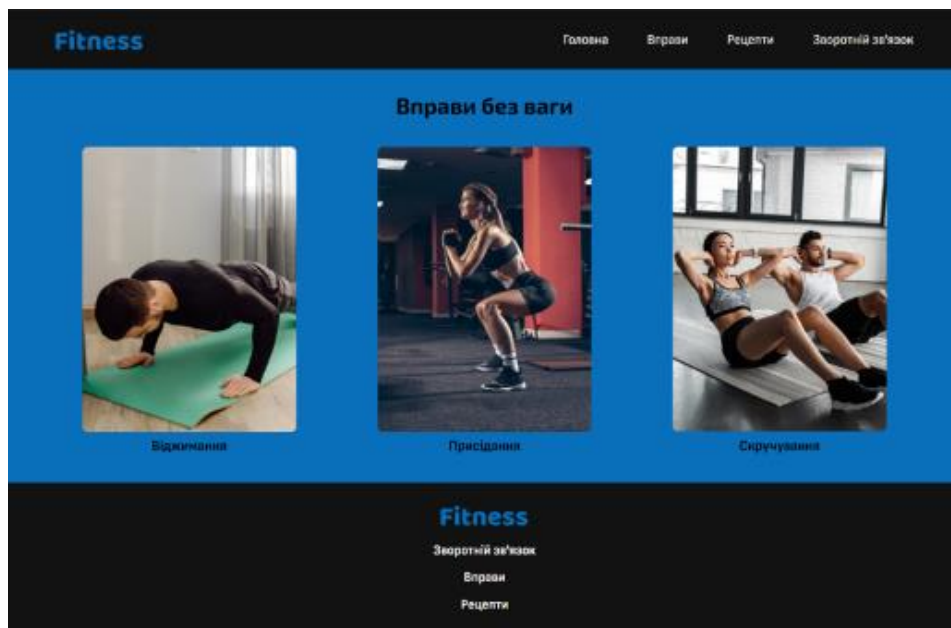


Рисунок 4.10 – Сторінка вправ без ваги

- йога (рис. 4.11).

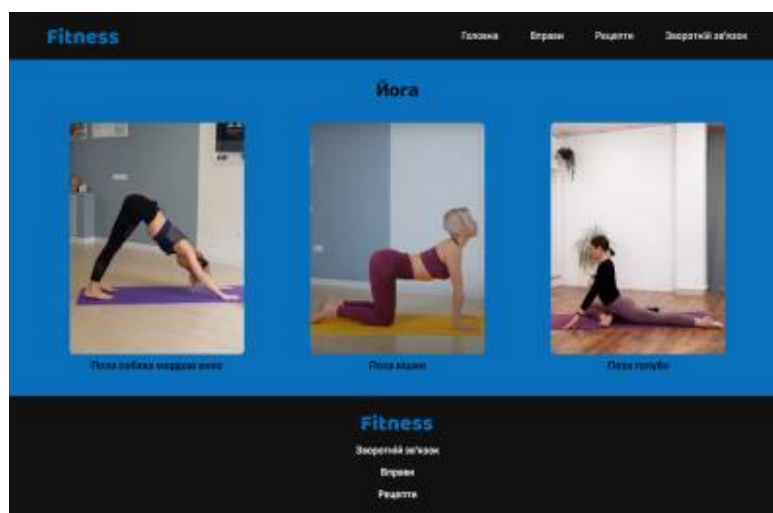


Рисунок 4.11 – Вправи з йоги

Для прикладу сторінки з описом тренування візьмемо одну вище представлених вправ (рис. 4.12). На цій сторінці знаходиться інформація правильного виконання тренування, також на ній містяться медіафайли зі зображеннями правильної техніки.



Рисунок 4.12 – Сторінка тренування

Наступним розділом в меню шапки є сторінка «Рецепти» (рис. 4.13). На ній можна знайти зображення страв з описом до них.

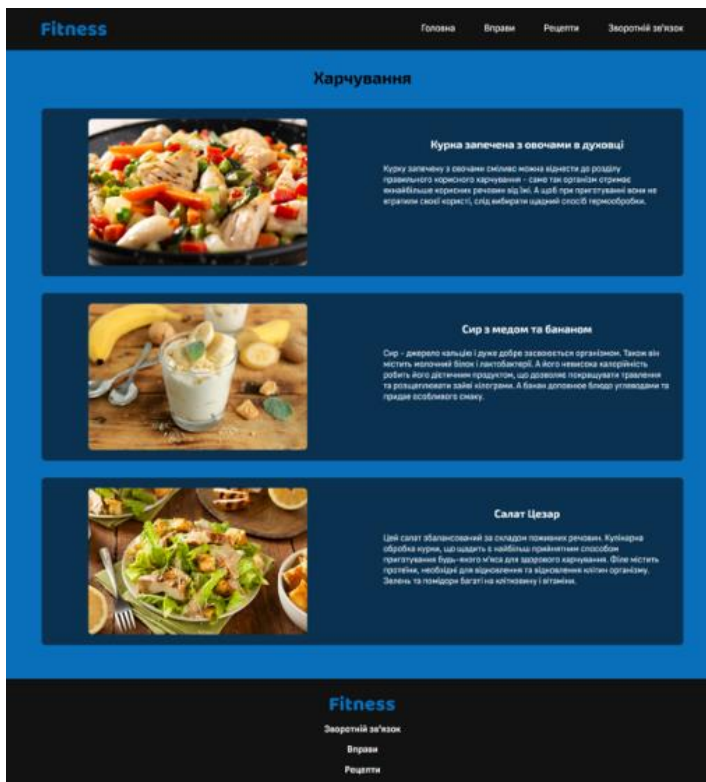


Рисунок 4.13 – Сторінка з рецептами

Також для прикладу сторінки з рецептом (рис. 4.14) візьмемо одну з страв. На ній користувач знайде детальну інформацію по приготуванню обраної ним страви, інгредієнти, які потрібні для приготування, та медіа зображення готової їжі.

І останньою сторінкою, на яку можна перейти через шапку, є сторінка зворотного зв'язку (рис. 4.15). На ній знаходиться форма зворотнього зв'язку через яку користувач може зв'язатися з власником сайту.



Рисунок 4.14 – Сторінка з рецептом

Рисунок 4.15 – Сторінка з формою зворотного зв'язку

4.2 Призначення та умови застосування програми

Вебсайт фітнес тренувань призначений для забезпечення можливості отримання інформації про фізичні тренування різних типів та рецепти здорового харчування. Вебсайт «Fitness» написано за допомогою мов HTML, CSS, PHP. Також було обрано за основу систему керування вмістом WordPress.

Вебсайт фітнес тренувань забезпечує виконання таких функцій:

- можливість перегляду інформації про види тренувань;
- перегляд інформації про окремі вправи;
- перегляд інформації про рецепти;
- можливість зв'язку з адміністратором через форму;
- додавання та оновлення інформації про вправи та рецепти (функції адміністратора).

Для експлуатації програмного забезпечення у вигляді вебсайту фітнес тренувань необхідно таке апаратне забезпечення:

- сервер для розміщення основної частини програми;
- встановлене на сервері програмне забезпечення: вебсервер, система управління вмістом WordPress, система управління базами даних MySQL, інтерпретатор мови програмування PHP;

- вільне місце на жорсткому диску сервера 10 ГБ;
- оперативна пам'ять 4 ГБ;
- двоядерний процесор 2 ГГц;
- електроний пристрій користувача вебсайту з доступом в мережу інтернет.

Фрагмент тексту програмного забезпечення вебсайту фітнес тренувань наведено у додатку А.

4.3 Інструкція по експлуатації програми

4.3.1 Звернення до програми

Звертання користувачів до програми вебсайту фітнес тренувань відбувається за допомогою браузера шляхом переходу на відповідну адресу.

4.3.2 Вхідні і вихідні дані

Вхідними даними до програмного забезпечення вебсайту фітнес тренувань є дані користувачів, які вони надають через форму зворотнього зв'язку.

Вихідними даними програмного забезпечення вебсайту фітнес тренувань є повідомлення про успішне відправлення повідомлення адміністратору або власнику сайту.

4.3.3 Повідомлення

Користувач програмного забезпечення вебсайту фітнес тренувань може отримати такі повідомлення: успішне відправлення повідомлення, помилка при неправильно заповненій формі.

4.4 Функціональне тестування сайту

Перевіримо працездатність сайту, для цього протестуємо його.

Для переходу з головної сторінки на інші користувач повинен використовувати навігаційне меню, яке знаходиться в шапці сайту. Також перехід між сторінками може відбуватися завдяки натисканню на відповідні зображення.

Наступною перевіримо форму зворотного зв'язку. При правильній роботі форми та вірно заповненими полями з інформацією повідомлення користувача повинно буде прийти на електронну пошту адміністратора сайту (рис. 4.16).

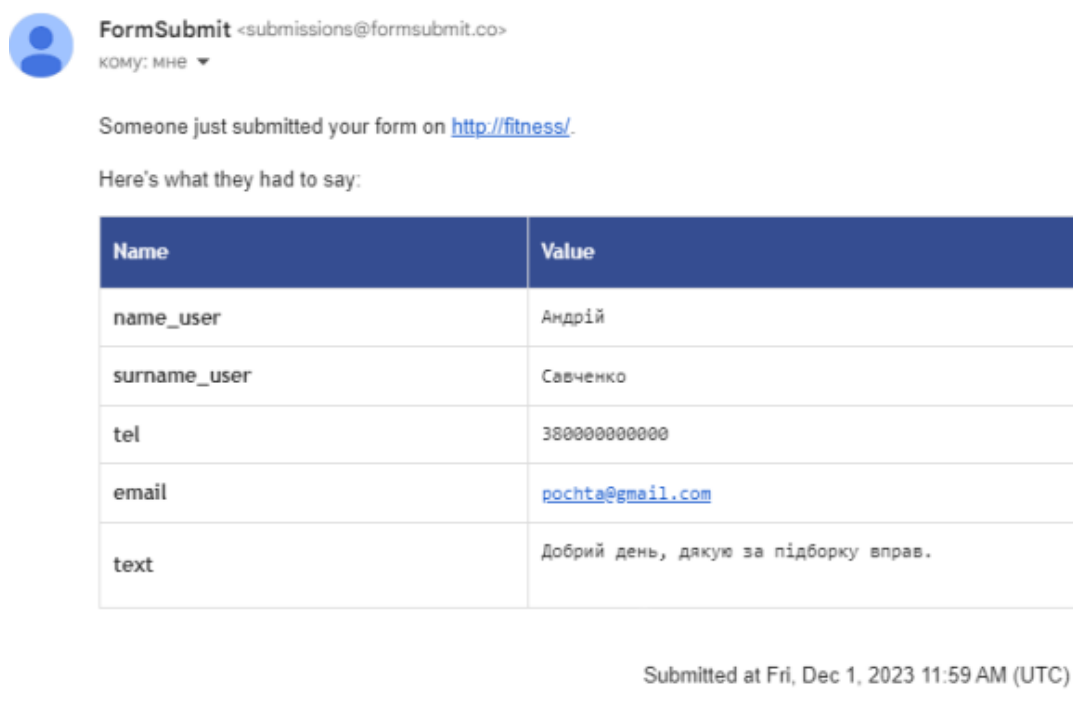


Рисунок 4.16 – Повідомлення користувача

При пустому полі буде виникати повідомлення з текстом про незаповненість поля (рис. 4.17).

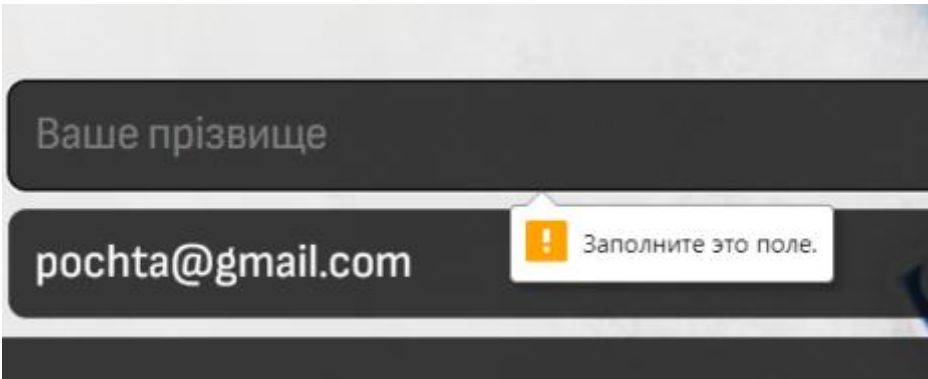


Рисунок 4.17 – Повідомлення про незаповненість поля

4.5 Оптимізація сайту

Була проведена оптимізація сайту для покращення його роботи. Також через утиліту для аналізу сайту, яка є частиною програмного забезпечення програми WordPress, було перевірено сайт на його «здоров’я», результати цієї перевірки показали, що відповідає стандартним вимогам (рис. 4.18).

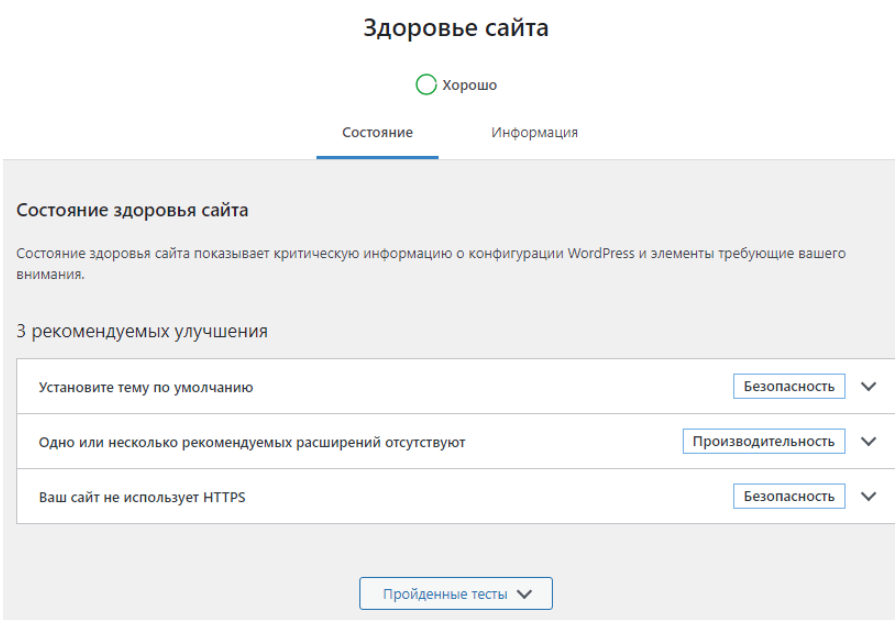


Рисунок 4.18 – «Здоров’я» сайту

4.6 Висновок

У цьому розділі було описано сторінки вебсайту. Виконано тестування роботоспособності розробленого сайту та підтверджена його готовність до роботи.

ВИСНОВКИ

Для досягнення виконання всіх цілей даної роботи було розроблено вебсайт по фітнесу, щоб він допомагав людям вести активний образ життя.

Для виконання мети роботи було виконано такі задачі:

- вивчено основи здорового способу життя;
- проведено аналіз проблеми;
- проведено дослідження сайтів аналогів для виявлення технічного завдання;
- проведено дослідження системи керування вмістом;
- обрано інструмент реалізації;
- розроблено архітектуру сайту;
- спроектовано вебсайт;
- проведено тестування вебсайту.

Вході розробки сайту було оглянуто сайти аналоги. Обрано мови програмування та системи керування вмістом, завдяки яким було розроблено сайт. Визначено структуру проєкту та описано, що сайт складається з двох частин, а саме користувацької і адміністративної. Також проведено тестування сайту, в якому було з'ясовано, що сайт працює коректно.

В підсумку розроблений вебсайт буде надавати інформацію в мережі інтернет. Для людей, які хочуть вести здоровий спосіб життя та тренувати своє тіло. Інформація, яка міститься на сайті допоможе користувачу зробити це більш приємно та менш травмонебезпечно.

Всі цілі і завдання було досягнуто та виконано.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ

1. Інформаційний сайт [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: <https://life.pravda.com.ua/columns/2022/02/9/247397/>.
2. Навіщо потрібен тренажерний зал [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: https://active.24tv.ua/navishho-potriben-trenazherniy-zal-golovni-plyusi-ostanni-novini_n1444155.
3. Вебсайт [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/ Вебсайт](https://uk.wikipedia.org/wiki/Вебсайт).
4. About Websites [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.aboutwebsites.info/>.
5. Main Concept and Peculiarities of a Client-Server Architecture – TestMatick [Electronic resource]. – Access mode: <https://testmatick.com/main-concept-and-peculiarities-of-a-client-server-architecture/>.
6. Fitness Blender [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.fitnessblender.com>.
7. Fit Bottomed Girls [Electronic resource]. – Access mode: <https://fitbottomedgirls.com>.
8. Breaking Muscle [Electronic resource]. – Access mode: <https://breakingmuscle.com>.
9. What Is HTML? [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.hostinger.com/tutorials/what-is-html>.
10. What is PHP? [Electronic resource]. – Access mode: <https://codeinstitute.net/global/blog/what-is-php-programming/>.
11. CSS basics [Electronic resource]. – Access mode: https://developer.mozilla.org/en-US/docs/Learn/Getting_started_with_the_web/CSS_basics.
12. What Is a Content Management System (CMS)? [Electronic resource]. – Access mode: <https://kinsta.com/knowledgebase/content-management-system/>.

13. What Is WordPress? [Electronic resource]. – Access mode: <https://kinsta.com/knowledgebase/what-is-wordpress/>.
14. Огляд CMS Wordpress [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: <https://interkassa.com/blog/oglyad-cms-wordpress-plyusi-minusi-prikladi>.
15. OpenServer [Electronic resource]. – Access mode: <https://ospanel.io>.
16. WordPress [Electronic resource]. – Access mode: <https://uk.wordpress.org>.
17. Sublime Text [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.sublimetext.com>.
18. Рецензія від користувачів Sublime Text [Electronic resource]. – Access mode: <https://sublime-text.en.softonic.com>.
19. Notepad++ [Electronic resource]. – Access mode: <https://notepad-plus-plus.org>.
20. Notepad++ для Windows [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.softportal.com/software-5406-notepad.html>.
21. Visual Studio Code [Electronic resource]. – Access mode: <https://code.visualstudio.com>.
22. Visual Studio Code для Windows [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: <https://www.softportal.com/software-45856-visual-studio-code.html>.
23. Advanced Custom Fields [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wordpress.org/plugins/advanced-custom-fields/>.
24. Кращі плагіни для WordPress [Електрон. ресурс]. – Режим доступу: <https://esfirum.com/blog/best-wordpress-plugins/>.

ДОДАТОК А
Текст програми

A.1 Код файлу page-main.php

```

<?php
/*
Template Name: Шаблон "Головної сторінки"
*/
?>

<?php get_header(); ?>
    <main>
        <section class="home">
            <style type="text/css">
                .home {
                    background-image:                url(<?php
the_field('main_img'); ?>)
                }
            </style>
            <div class="container">
                <div class="home-content">
                    <h1                class="home-heading"><?php
the_field('main_title'); ?></h1>
                </div>
            </div>
        </section>
        <section class="plus">
            <div class="container">
                <div class="plus-header">
                    <h2                class="plus-header-title"><?php
the_field('block2_title'); ?></h2>
                </div>
                <!-- Icons -->
                <div class="plus-types">
                    <!-- icon 1 -->
                    <div class="plus-plus">

```

```

                                
                                <h3 class="plus-head"><?php
the_field('block2_subtitle1'); ?></h3>
                                </div>
                                <!-- icon 2 -->
                                <div class="plus-plus">
                                    
                                    <h3 class="plus-head"><?php
the_field('block2_subtitle2'); ?></h3>
                                    </div>
                                    <!-- icon 3 -->
                                    <div class="plus-plus">
                                        
                                        <h3 class="plus-head"><?php
the_field('block2_subtitle3'); ?></h3>
                                        </div>
                                    </div>
                                </div>
                            </div>
                        </section>

                        <section class="exercises">
                            <style type="text/css">
                                .exercises{
                                    background-image: url(<?php
the_field('block3_bg_img'); ?>)
                                }
                            </style>
                            <div class="container">
                                <div class="exercises-header">
                                    <h2 class="exercises-header-
title"><?php the_field('block3_title'); ?></h2>

```

```

</div>
<div class="exercises-types">
    <!-- вид 1 -->
    <div class="type">
        <a href="#"></a>
        <h3 class="type-heading"><a
href="#" class="link-exercises"><?php the_field('block3_subtitle1');
?></a></h3>

    </div>
    <!-- вид 2 -->
    <div class="type">

        <a href="#"></a>
        <h3 class="type-heading"><a
href="#" ><?php the_field('block3_subtitle2'); ?></a></h3>

    </div>
    <!-- вид 3 -->
    <div class="type">

        <a href="#"></a>
        <h3 class="type-heading"><a
href="#"><?php the_field('block3_subtitle3'); ?></a></h3>

    </div>
</div>
</div>
</section>
<section class="food">
    <div class="container">
        <div class="food-header">

```

```

                <h2      class="food-header-title"><?php
the_field('block4_title'); ?></h2>

                <p      class="text-food"><?php
the_field('block4_subtitle'); ?></a></p>
            </div>
            <div class="food-row">
                <div class="food-img">
                    <a href="#"></a>

                </div>
                <div class="food-content">
                    <h3      class="food-content-
heading"><?php the_field('block4_subtitle1'); ?></h3>
                    <p      class="food-text"><?php
the_field('block4_text1'); ?></p>
                </div>
            </div>

            <div class="food-row">
                <div class="food-img">
                    <a href="#"></a>

                </div>
                <div class="food-content">
                    <h3      class="food-content-
heading"><?php the_field('block4_subtitle2'); ?></h3>
                    <p      class="food-text"><?php
the_field('block4_text2'); ?></p>
                </div>
            </div>
            <div class="food-row">
                <div class="food-img">

```

```

                                <a href="#"></a>

                                </div>
                                <div class="food-content">
                                    <h3 class="food-content-
heading"><?php the_field('block4_subtitle3'); ?></h3>
                                    <p class="food-text"><?php
the_field('block4_text3'); ?></p>
                                </div>
                            </div>
                        </div>
                    </section>
                </main>
                <?php get_footer(); ?>

```

A.2 Код файла header.php

```

<?php
// Template Name: Шапка сайту
?>

<!DOCTYPE html>
<html <?php language_attributes(); ?>>
<head>
    <meta charset="utf-8">
    <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-
scale=1">
    <meta http-equiv="X-UA-Compatible" content="IE=edge">
    <title>Fitness</title>
    <!-- Resets -->
    <link rel="stylesheet" href="<?php echo
get_template_directory_uri(); ?>/assets/css/reset.css">

```

```

        <link            rel="stylesheet"            href="<?php            echo
get_template_directory_uri(); ?>/assets/css/base.css">
        <!-- Blocks -->
        <link            rel="stylesheet"            href="<?php            echo
get_template_directory_uri(); ?>/assets/css/blocks/header.css">
        <link            rel="stylesheet"            href="<?php            echo
get_template_directory_uri(); ?>/assets/css/blocks/home.css">
        <link            rel="stylesheet"            href="<?php            echo
get_template_directory_uri(); ?>/assets/css/blocks/exercises.css">
        <link            rel="stylesheet"            href="<?php            echo
get_template_directory_uri(); ?>/assets/css/blocks/plus.css">
        <link            rel="stylesheet"            href="<?php            echo
get_template_directory_uri(); ?>/assets/css/blocks/food.css">
        <link            rel="stylesheet"            href="<?php            echo
get_template_directory_uri(); ?>/assets/css/blocks/footer.css">
        <link            rel="stylesheet"            href="<?php            echo
get_template_directory_uri(); ?>/assets/css/page-feedback/form.css">
        <link            rel="stylesheet"            href="<?php            echo
get_template_directory_uri(); ?>/assets/css/page-vpravi/vpravi.css">
        <link            rel="stylesheet"            href="<?php            echo
get_template_directory_uri(); ?>/assets/css/page-vpravi/biceps.css">
        <link            rel="stylesheet"            href="<?php            echo
get_template_directory_uri(); ?>/assets/css/page-vpravi/recepti.css">

        <?php wp_head(); ?>
    </head>
    <body <?php body_class(); ?>>
        <?php wp_body_open(); ?>
        <header class="header">
            <div class="container">
                <div class="header-row">
                    <div class="header-logo">
                        <a            href="/../"></a>

```

```

        </div>
        <nav class="header-nav">
            <ul>
                <li>
                    <a          href="<?php
the_field('site_menu_link1'); ?>"><?php  the_field('site_menu_name1');
?></a>
                </li>
                <li><a          href="<?php
the_field('site_menu_link2'); ?>"><?php  the_field('site_menu_name2');
?></a></li>
                <li><a          href="<?php
the_field('site_menu_link3'); ?>"><?php  the_field('site_menu_name3');
?></a></li>
                <li><a          href="<?php
the_field('site_menu_link4'); ?>"><?php  the_field('site_menu_name4');
?></a></li>
            </ul>
        </nav>
    </div>
</div>
</header>

```

A.3 Код файлу footer.php

```

<footer class="footer">
    <div class="container">
        <div class="footer-content">
            
            <nav class="footer-nav">
                <ul>
                    <li><a          href="page-
feedback.html">Зворотній зв'язок</a></li>

```

```

                                <li><a
                                href="page-
exercises.html">Вправи</a></li>

                                <li><a
                                href="page-
recepti.html">Рецепти</a></li>

                                </ul>

                                </nav>

                                </div>

                                </div>

                                </div>

                                </footer>

</body>
<?php wp_footer(); ?>
</html>

```

A.4 Код файла page-exercises.php

```
<?php

// Template Name: Шаблон сторінки "Вправи"

?>

<?php get_header(); ?>
<main>
    <style type="text/css">
        .header {
            margin-top:0px;
        }
    </style>
    <section class="vpravi">
        <div class="container">
            <div class="vpravi-header">
                <h2 class="vpravi-header-title"><?php
the_field('vpravi_title'); ?></h2>
```

```

</div>
<div class="vpravi-row">
    <div class="vpravi-img">
        <a href="<?php
the_field('vpravi_subtitle1_link'); ?>"></a>
    </div>
    <div class="vpravi-content">
        <h3 class="vpravi-content-
heading"><?php the_field('vpravi_subtitle1'); ?></h3>
        <p class="vpravi-text"><?php
the_field('vpravi_text1'); ?></p>
    </div>
</div>
<div class="vpravi-row">
    <div class="vpravi-img">
        <a href="<?php
the_field('vpravi_subtitle2_link'); ?>"></a>
    </div>
    <div class="vpravi-content">
        <h3 class="vpravi-content-
heading"><?php the_field('vpravi_subtitle2'); ?></h3>
        <p class="vpravi-text"><?php
the_field('vpravi_text2'); ?></p>
    </div>
</div>

<div class="vpravi-row">
    <div class="vpravi-img">
        <a href="<?php
the_field('vpravi_subtitle3_link'); ?>"></a>
    </div>

```

```

        <div class="vpravi-content">
            <h3 class="vpravi-content-
heading"><?php the_field('vpravi_subtitle3'); ?></h3>
            <p class="vpravi-text"><?php
the_field('vpravi_text3'); ?></p>
        </div>
    </div>
</div>
</section>
</main>

<?php get_footer(); ?>

```

A.5 Код файлу page-recipes.php

```

<?php

// Template Name: Шаблон сторінки "Рецепти"

?>

<?php get_header(); ?>

<main>
    <style type="text/css">
        .header {
            margin-top:0px;
        }
    </style>
    <section class="food">
        <div class="container">
            <div class="food-header">
                <h2 class="food-header-title"><?php
the_field('recept_title'); ?></h2>

```

```

</div>

<div class="food-row">
    <div class="food-img">
        <a href="<?php
the_field('rcpt_link'); ?>"></a>
    </div>
    <div class="food-content">
        <h3 class="food-content-
heading"><?php the_field('recept_subtitle1'); ?></h3>
        <p class="food-text"><?php
the_field('recept_text1'); ?></p>
    </div>
</div>

<div class="food-row">
    <div class="food-img">
        <a href="#"></a>
    </div>
    <div class="food-content">
        <h3 class="food-content-
heading"><?php the_field('recept_subtitle2'); ?></h3>
        <p class="food-text"><?php
the_field('recept_text2'); ?></p>
    </div>
</div>

<div class="food-row">
    <div class="food-img">

```

```

                                <a href="#"></a>

                                </div>
                                <div class="food-content">
                                    <h3 class="food-content-
heading"><?php the_field('recept_subtitle3'); ?></h3>
                                    <p class="food-text"><?php
the_field('recept_text3'); ?></p>
                                </div>
                            </div>
                        </div>
                    </div>
                </section>
            </main>

```

```
<?php get_footer(); ?>
```

A.6 Код файлу page-form.php

```

<?php

// Template Name: Шаблон сторінки "Зворотній зв'язок"

?>

<?php get_header(); ?>

<main>
    <style type="text/css">
        .header {
            margin-top:0px;
        }
    </style>

```

```

<section class="contact">
  <div class="container">
    <div class="contact-header">
      <h2 class="contact-header-
title">Зворотній зв'язок</h2>
    </div>
    <div class="form">
      <form
action="https://formsubmit.co/savenkokristina27@gmail.com"
method="POST">
        <div class="input-box">
          <div class="input-field">
            <input class="input"
type="text" placeholder="Ваше ім'я" required name="name_user">
            <span
class="focus"></span>
          </div>
          <div class="input-field ">
            <input class="input"
type="text" placeholder="Ваше прізвище" required name="surname_user">
            <span
class="focus"></span>
          </div>
        </div>
        <div class="input-box">
          <div class="input-field">
            <input class="input"
type="number" placeholder="Мобільний номер" required name="tel">
            <span
class="focus"></span>
          </div>
          <div class="input-field">
            <input class="input"
type="text" placeholder="Email" required name="email">

```

```

                                <span
class="focus"></span>

                                </div>
                            </div>
                            <div class="textarea-field">
                                <textarea class="textarea"
name="text"      id=""      cols="30"      rows="5"      placeholder="Ваше
повідомлення..." required></textarea>

                                <span class="focus"></span>
                            </div>
                            <div class="btn-contact">
                                <button
class="btn-cont"  >Надіслати</button>

                                <input
name="_template" value="table">
                                type="hidden"
                            </div>
                        </form>
                    </div>
                </div>
            </section>
        </main>

<?php get_footer(); ?>

```

A.7 Код файлу home.css

```

.home {
    position: relative;
    padding: 200px 0;
    min-height: 760px;
    background-image: url(https://img.freepik.com/free-
photo/side-view-woman-working-out-with-dumbbells_23-
2149517332.jpg?w=996&t=st=1700499139~exp=1700499739~hmac=61ecf681bcdac
d09cdd031c0cb8855e44fab2913f944aa0b1b56b8fe45deabcb);

```

```

        background-size: cover;
        background-attachment: fixed;
    }

```

```

.home-content {
    max-width: 440px;
    background-color: rgba(10, 10, 10, 0.6);
    backdrop-filter: blur(3px);
    padding: 30px;
    border-radius: 20px;
}

```

```

.home-heading {
    color: white;
    font-weight: 700;
    font-size: 50px;
    font-family: 'Exo 2', sans-serif;
}

```

```

@media screen and (min-width: 501px) and (max-width: 760px) {
    .home {
        padding: 100px 0;
        min-height: unset;
    }

    .home-content{
        max-width: 500px;

    }

    .home-heading {
        font-size: 50px;
        font-family: 'Exo 2', sans-serif;
    }
}

```

```

}

@media screen and (max-width: 500px) {
  .home {
    padding: 60px 0;
    min-height: unset;
  }

  .home-heading {
    font-size: 50px;
    font-family: 'Exo 2', sans-serif;
  }

  .home-content {
    max-width: 450px;
  }
}

```

A.8 Код файла header.css

```

.header {
  padding-top: 35px;
  padding-bottom: 35px;
  background-color: #121212;
  margin-top: -200px;
}

.header-row {
  display: flex;
  align-items: center;
  justify-content: space-between;
}

.header-nav {

```

```
        font-weight: 500;
        color: white;
        font-size: 24px;
    }

    .header-nav ul {
        display: flex;
    }

    .header-nav li + li {
        margin-left: 70px;
    }

    .header-nav a {
        transition: color 0.2s ease;
    }

    .header-nav a:hover {
        color: #096FBA;
    }

    .header-login {
        display: flex;
        align-items: center;
        margin-left: auto;
    }

    .header-login a {
        color: #000;
        transition: color 0.2s ease;
    }
}
```

```
.header-login a:hover {
    color: white;
}

@media screen and (max-width: 1199px) {
    .header-nav, .header-login{
        display: none;
    }
}
```

A.9 Код файла footer.css

```
.footer {
    background-color: #121212;
    color: white;
    padding: 40px 0;
    margin-block: -200px;
    margin-top: 0px;
}

.footer-content {
text-align: center;
}

.footer-img + * {
    margin-top: 30px;
}

.footer-nav {
    text-align: center;
    font-size: 24px;
}
```

```

        font-weight: 600;
    }

.footer-nav li + li {
    margin-top: 20px;
}

.footer-nav a {
    transition: color 0.2 ease ;
}

.footer-nav a:hover {
    color: #096FBA;
}

```

A.10 Код файла footer.css

```

.exercises {
    padding: 40px 0;
    background-image:          url(https://img.freepik.com/free-
photo/sport-equipment_23-
2148148966.jpg?w=996&t=st=1700499206~exp=1700499806~hmac=63a9912eba392
51d5596f064d79ecf65720e66e7d12c3c135435433d68854985);
    background-size: cover;
    background-attachment: fixed;
}

.exercises-header {
    display: flex;
    justify-content: center;
    padding-bottom: 50px;
}

```

```
.exercises-header-title {
    font-size: 40px;
    color: black;
    font-weight: 700;
    font-family: 'Exo 2', sans-serif;
}

.exercises-types {
    display: grid;
    grid-template-columns: repeat(3, 1fr);
    column-gap: 50px;
}

.type:hover{
transform: scale(1.1);
}

.type-heading {
    margin: 10px 0;
    font-weight: 600;
    font-size: 26px;
    color: black;
    text-align: center;
}

.type-heading a {
    transition: color 0.2s ease;
}

.type-heading a:hover {
    color: white;
}
```

```
}
```

```
.type-img {
  display: block;
  margin-left: auto;
  margin-right: auto;
  width: 80%;
  height: auto;
  border-radius: 10px;
  border: 2px solid black;
}
```

```
.type-img:hover {
  border: 4px solid rgba(9, 111, 186, 0.6);
}
```

```
@media screen and (min-width: 501px) and (max-width: 760px) {
  .exercises-types {
    display: grid;
    grid-template-columns: repeat(1, 1fr);
    row-gap: 70px;
  }

  .type-img {
    width: 50%;
    height: auto;
  }
}
```

```
@media screen and (max-width: 500px) {
  .exercises-types {
    display: grid;
    grid-template-columns: repeat(1, 1fr);
  }
}
```

```
        row-gap: 70px;
    }

    .type-img {
        width: 50%;
        height: auto;
    }
}
```

ДОДАТОК Б
Слайди презентації

Національний університет «Запорізька політехніка»
Кафедра програмних засобів

Дослідження та розробка вебсайту фітнес тренувань.

Виконав:
Студент групи КНТ-222м

Керівник:
к.т.н., доцент

Олександр ГАРБУЗ

Аліна КАЗУРОВА

Рисунок Б.1 – № 1

Об'єкт, предмет та мета

- ▶ **Об'єкт дослідження** – засоби створення, підтримки і розробки веб-сайту по фітнесу.
- ▶ **Предмет дослідження** – вебсайт, на якому розміщено інформацію про спортивні тренування та здоровий спосіб життя.
- ▶ **Мета роботи** – дослідження та розробка веб-сайту фітнес тренувань.

Рисунок Б.2 – Слайд №2

Постановка задачі

Для досягнення мети роботи потрібно вирішити такі задачі:

- ▶ провести аналіз проблеми;
- ▶ провести дослідження сайтів аналогів для виявлення технічного завдання;
- ▶ провести дослідження системи керування вмістом;
- ▶ обрати інструмент реалізації;
- ▶ розробити архітектуру сайту;
- ▶ спроектувати вебсайт;
- ▶ провести тестування вебсайту.

Рисунок Б.3 – Слайд №3

Відсоток фізично активних людей

В рейтингу залучення населення до спорту ми посідаємо далеко не почесне 105-те місце зі 133 країн світу.

Активність людей

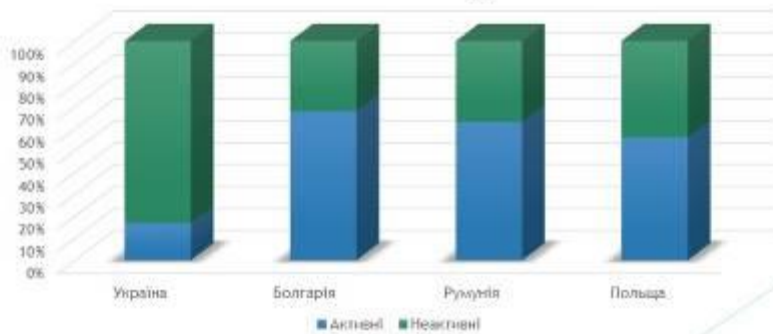


Рисунок Б.4 – Слайд №4

Аналогічні сайти

Критерії	«Fitnes Blender»	«Fit Bottomed Girls»	«Breaking Muscle»
Адаптивність	+	+	+
Дизайн	+	+	+
Зручна навігація	+	+	+
Перезавантаженість контентом	–	+	–
Зворотній зв'язок	+	+	+

Рисунок Б.5 – Слайд №5

Вибір мов програмування

Переваги	HTML	PHP	CSS
1	Легко вивчити	Кросплатформеність	Гнучкість
2	Підтримується всіма браузерами	Відкритий код	Гідділення форматowanego вмісту
3	Простий для редагування	Синхронізація з базами даних	Оптимізація
4	Може легко інтегруватися з іншими мовами	Підтримка спільноти	Редизайн сторінки
5	Відображення змін миттєво	Виходять регулярні оновлення	Сумісність із різними пристроями

Рисунок Б.6 – Слайд №6

Вибір системи керування вмістом

CMS – це система, яка допомагає створювати, керувати та публікувати вміст у мережі.



Рисунок Б.7 – Слайд №7

Переваги WordPress

- ▶ повністю безкоштовний;
- ▶ підтримка розробників;
- ▶ плагіни;
- ▶ зручний движок;
- ▶ простота адміністративної панелі;
- ▶ безпека.

Для розробки сайту був використаний плагін ACF.

Рисунок Б.8 – Слайд №8



Рисунок Б.9 – Слайд №9

10

Вибір середовища розробки

Критерії	Sublime Text	Visual Studio Code	Notepad ++
кросплатформеність	+	+	-
автозавершення	+	+	+
плагіни	+	+	+
сніппети	+	+	-
безкоштовність	±	±	+

Рисунок Б.10 – Слайд №10

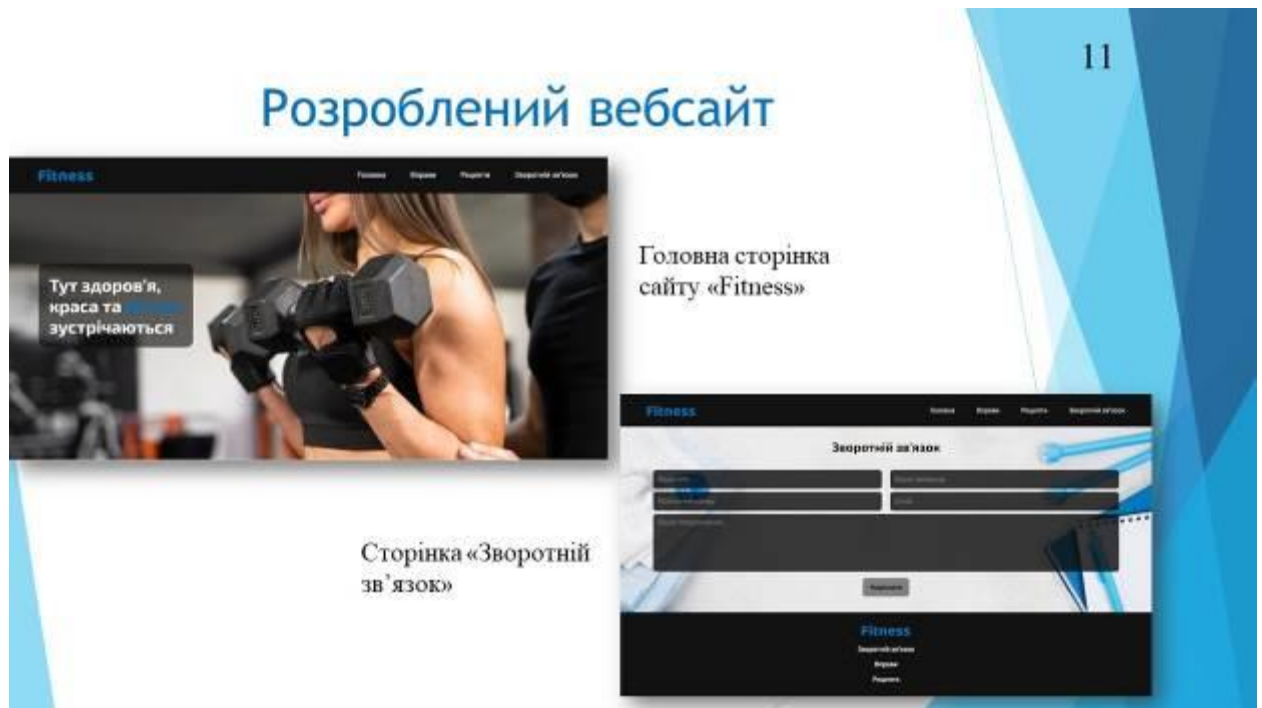


Рисунок Б.11 – Слайд №11

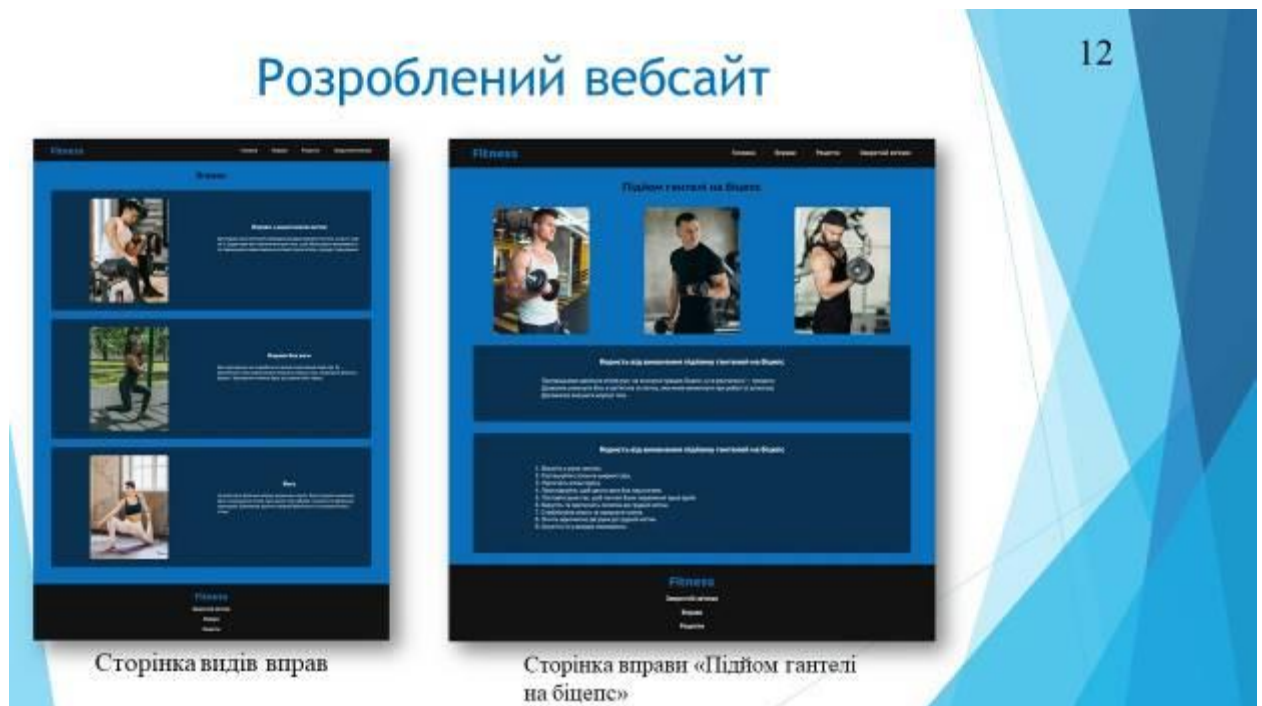


Рисунок Б.12 – Слайд №12

Висновок

Вході розробки сайту було оглянуто сайти аналоги. Обрано мови програмування та системи керування вмістом, завдяки яким було розроблено сайт. Визначено структуру проекту та описано, що сайт складається з двох частин, а саме користувацької і адміністративної. Також проведено тестування сайту, в якому було з'ясовано, що сайт працює коректно.

В підсумку розроблений вебсайт буде надавати інформацію в мережі інтернет. Для людей, які хочуть вести здоровий спосіб життя та тренувати своє тіло. Інформація, яка міститься на сайті допоможе користувачу зробити це більш приємно та менш травмонебезпечно.

Всі цілі і завдання було досягнуто та виконано.

Рисунок Б.13 – Слайд №1