

Т—Ж



[Учебник](#)
[Приложение](#)
[Сообщество](#)
[Аптека](#)
[Дневники трат](#)
[Инвестиции](#)
[Пра](#)



Как заниматься спортом 27.10.23 © 19K Фотографии — личный архив героя

Как я отказался от услуг тренера и целый сезон занимался триатлоном под руководством ChatGPT

Сэкономил деньги и поучаствовал в девяти соревнованиях

26 Сохранить



Михаил Шардин
 использует ИИ в спорте

Весной 2023 года я решил, что могу продолжать тренироваться без помощи профессионалов.

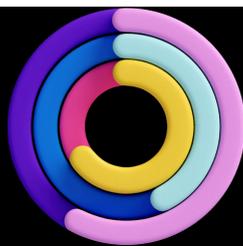
До этого около двух лет я занимался по системе онлайн-ведения: тренер регулярно присылал мне задания и помогал советами, но не инструктировал лично. Со временем стало понятно, что наставник мне больше не нужен. Но составлять планы тренировок самому не хотелось — тогда я обратился к помощи искусственного интеллекта.

В тексте я расскажу, как реализовал идею, чем занятия с нейросетью отличаются от онлайн-ведения и почему этот вариант подойдет не всем.

СООБЩЕСТВО

Хотите внедрить полезную привычку?

Присоединитесь к реалити о ЗОЖ и делитесь прогрессом — это повысит шансы на успех



Я в деле

Мой опыт в спорте

Уже два с половиной года я занимаюсь любительским триатлоном — дисциплиной, где участникам нужно на скорость последовательно и непрерывно пройти три этапа: плавание, езду на велосипеде и бег. Существует много разных дистанций, я участвую в спринте — заплыве на 750 метров, велогонке на 20 км и еще пяти километрах бегом.

До триатлона я увлекался лишь велоспортом, не бегал, а плавать вообще не умел. За полтора года индивидуальных занятий с тренером начал уверенно чувствовать себя в воде — в возрасте 38 лет.



«Влюбленность прошла, плавание осталось»:

10 способов научиться плавать

👍 14 💬 29 📌 19

Еще у меня [был отдельный тренер по триатлону](#), но в формате онлайн-ведения: он регулярно составлял для меня планы тренировок, помогал с участием в соревнованиях и давал обратную связь по прогрессу.

Я не хочу становиться профессиональным спортсменом или преодолевать себя ради призовых мест и новых рекордов. Мне достаточно любительского уровня с упором на здоровье, а не на спортивные результаты. Хочу иметь возможность прислушиваться к организму и выбирать комфортную нагрузку.

Во время заплыва через реку Каму. Из-за холодной воды пришлось плыть в двух шапочках

Почему я решил попробовать ChatGPT

Про искусственный интеллект и нейросети я слышал давно, но лично протестировал технологию только в конце 2022 года. А потом подумал — почему бы не попробовать сгенерировать план тренировок? Все равно с инструктором я занимался редко, а все задания получал в электронном виде.

Я набросал простой запрос: «Действуй как тренер по триатлону и напиши любительский тренировочный план для подготовки к дистанции спринт для мужчины 38 лет». Нейросеть с первого раза выдала какую-то осмысленную программу, но без подробностей. Я продолжил экспериментировать, генерировал последовательности тренировок с разной периодичностью, включал в циклы предстоящие соревнования. Казалось, что ChatGPT может стать идеальным наставником.



ChatGPT: как пользоваться нейросетью и что она умеет

👍 139 💬 121 📌 529

Я решил провести эксперимент: предстоящий сезон заниматься по сгенерированным программам вместо уже привычного онлайн-ведения от реального тренера. Благодаря предыдущему опыту я понимал, как примерно должен выглядеть план тренировок, а интерес к современным технологиям мотивировал разбираться в тонкостях нейросети.

Перед началом эксперимента я поставил для себя несколько определяющих целей:

1. Не травмироваться во время занятий и соревнований.
2. Доходить все дистанции до конца.
3. Получать удовольствие от процесса.
4. Делать фото и описать свой опыт в Т—Ж.

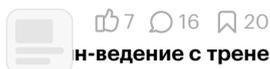
После заплыва вокруг Елагина острова в Санкт-Петербурге

Как выглядит онлайн-ведение с тренером и без

Любым видом спорта куда эффективнее заниматься — или, по крайней мере, начинать — с тренером, в группе или индивидуально. Групповые тренировки обычно проводятся очно, а личные бывают еще и в формате онлайн-ведения. Второй вариант всегда дешевле, за счет чего может стать предпочтительнее для спортсменов — особенно тех, у кого есть хотя бы минимальный опыт в дисциплине.

Онлайн-ведение можно разделить на два вида: с личным наставничеством или через специальные сервисы.

Как выбрать тренера для занятий в зале



👍 7 💬 16 📌 20

Онлайн-ведение с тренером. Услуги предоставляют многие тренеры, даже если их основная специализация — очные тренировки. В таком формате наставник может вести одновременно несколько десятков клиентов, но в идеале должен учитывать индивидуальные особенности и пожелания каждого. Как происходит на самом деле — известно только самому специалисту.

Цены на онлайн-ведение могут сильно различаться в зависимости от региона, дополнительных услуг, квалификации и медийности тренера. Например, месяц занятий по триатлону в Перми обойдется в шесть тысяч рублей. Аналогичное предложение у известного специалиста из Москвы [может стоить 600 € \(54 970 ₽\) и более](#).



Как я два месяца тренировалась с игрой Ring Fit Adventure и полюбила ненавистный фитнес

👍 36 💬 17 📌 29

Покупка готовых планов. Основная услуга в онлайн-ведении — составление готовых тренировочных программ. Для этого не всегда требуется личная консультация, поэтому можно воспользоваться специальными сайтами и приложениями, которые предлагают планы занятий для разных дисциплин.

Основной минус такого варианта — отсутствие обратной связи от авторов. Планы часто составляют профессиональные тренеры с хорошей репутацией, но они не могут адаптировать программу под особенности здоровья и уровень подготовки клиента или проконсультировать по технике выполнения упражнений. Хотя некоторые сервисы учитывают результаты пройденных тренировок и предлагают планы в соответствии с навыками, назвать это индивидуальным подходом нельзя.

Есть и очевидные плюсы — разнообразие программ и относительно низкая стоимость. План даже от известного тренера обойдется дешевле личной консультации. Одна из самых популярных платформ для бега и триатлона — [TrainingPeaks](#) — предлагает сотни вариантов от разных специалистов, в том числе русскоязычных. Средняя цена — 147 \$ (12 426 ₽). Правда, с 2022 года оплата российской картой невозможна.



7 проверенных приложений для тех, кто давно мечтал ворваться в мир спорта

👍 5 💬 11 📌 16

Мой опыт тренировок с онлайн-ведением. Я занимался под заочным руководством тренера два года. Выглядело это так: в начале каждой недели я получал таблицу с планом на ближайшие семь дней с указаниями — что, сколько и в каком темпе делать.

Например, беговая тренировка в один из дней выглядела следующим образом:

1. Полукасовой кросс низкой интенсивности с ЧСС не выше 80% плюс пять минут общеразвивающих упражнений на ноги.
2. **Интервальная тренировка:** три серии из пяти упражнений по пять секунд на 90—100% от максимального темпа. Отдых между подходами — 40—60 секунд, между сериями — от пяти до семи минут.
3. 20-минутный кросс низкой интенсивности с ЧСС не выше 80%.
4. Десять минут общеразвивающих упражнений.

Для сбора статистики и обратной связи тренер просил, чтобы после каждого занятия я выгружал данные о тренировке в формате TCX. Это специфический формат для фитнес-устройств, придуманный компанией Garmin. Он собирает разную информацию о физической активности, в том числе дистанцию, время, интенсивность и частоту сердечных сокращений. Но делать это получалось не всегда: сначала у меня просто не было подходящего устройства, а в какой-то момент сервис перестал обрабатывать данные из-за внутренней ошибки.



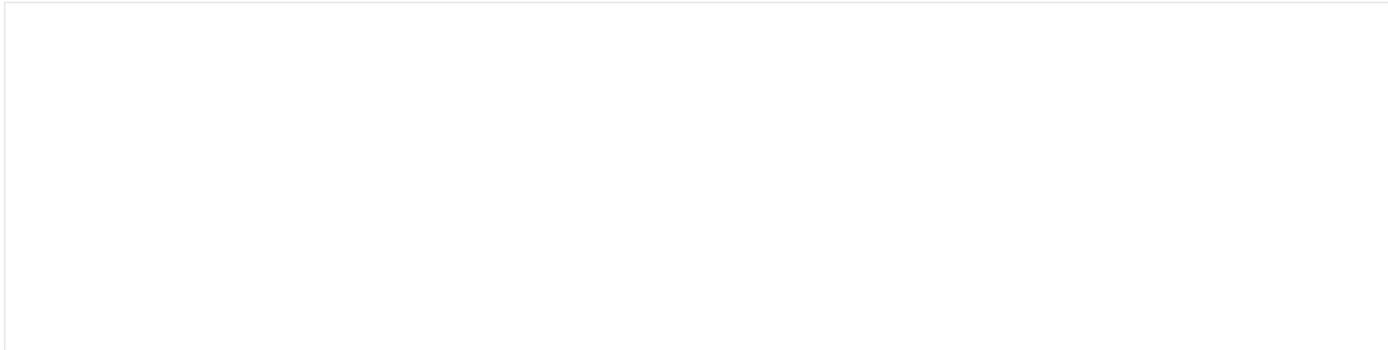
Лучшие умные часы и фитнес-браслеты: 11 удачных моделей

👍 59 💬 127 📌 140

Однако я мог в любой момент позвонить тренеру и спросить у него что-то о занятиях, прогрессе или состоянии здоровья. В основном этой возможностью я пользовался, когда участвовал в первых соревнованиях, для организационных вопросов: где оставлять необходимые для дистанции вещи, что брать с собой. После двух лет и 20 выходов на старт я уже сам во всем разбирался.

Стандартные планы обычно включали две беговые тренировки, две — на воде, еще две — на велосипеде. Между сезонами велосипед заменялся на силовые занятия в зале. В какой-то момент я привык к такому формату и подумал, что могу составлять программы

самостоятельно или пользоваться старыми.



Пример плана тренировок от тренера

Как я использовал ChatGPT для тренировок

Весной 2023 года я решил заменить тренера нейросетью и с мая начал заниматься исключительно при помощи ChatGPT. Для этого я прописывал в приложении запросы для составления плана тренировок и занимался по сгенерированным программам.

Как воспользоваться ChatGPT. Официально сервис в России недоступен, но им все еще можно легально пользоваться — [на Т—Ж выходила подробная инструкция](#). Я выбрал другой вариант — [одну из сторонних платформ со встроенным ChatGPT](#). Для доступа к ней не нужно заводить иностранный номер телефона или менять IP-адрес, однако есть ограничение: 100 запросов за три часа — мне этого вполне достаточно.



Чем заменить ChatGPT: 17 бесплатных альтернатив

👍 50 🗨 30 📌 126

Как сгенерировать план занятий. В самом начале было сложно добиться от ИИ подходящих мне планов. Качественный ответ требует продуманного запроса — описать свои цели и требования в двух словах, как это можно сделать тренеру, не получится.

Приходилось постоянно корректировать и дополнять промпты, чтобы добиться нужного результата. Например, нейросеть часто ставила две полноценные тренировки в день, а мне это не подходило. Так в запросе появилась фраза «Не делай разделение на утро и вечер — только одна тренировка в день».

В итоге я пришел к наиболее эффективному запросу, которым пользовался во второй половине сезона. Важно было указать не только исходные данные — вид спорта, возраст, длительность программы, — но и менее очевидные переменные: конкретные упражнения по моим предпочтениям или использование метрической системы. Если предстояло соревнование, дополнительно это прописывал — так нейросеть могла вносить старты в план и эффективнее распределять нагрузку перед ними.

Шаблон промпта для генерации плана тренировок

Действуй как опытный тренер по триатлону и напиши любительский тренировочный план для подготовки к дистанции спринт для мужчины 39 лет с текущего дня на две недели вперед.

Ставь в план только одну тренировку в день. Не делай разделение на утро и вечер — только одна тренировка в день.

Используй метрическую систему длин. Используй микроциклы. Используй интервалы.

Добавь жиросжигательные упражнения для живота.

Распиши каждую тренировку подробно, как для новичка, — что именно надо делать.

Как сгенерировать расписание тренировок. Онлайн-ведение с тренером было удобно тем, что мне приходил план тренировок уже в формате цифрового календаря, который можно было импортировать в удобное приложение. Нейросеть по умолчанию выдает результат в виде текста — так расписание пришлось бы составлять вручную.

Поэтому помимо самой программы я генерирую еще и файл в формате ICS, а затем переношу его в «Гугл-календарь». Это помогает синхронизировать план тренировок с другими делами и ежедневными привычками, а также следить за расписанием с любого устройства. Для генерации файла я также подобрал универсальный запрос.

Шаблон промпта для генерации файла с расписанием занятий

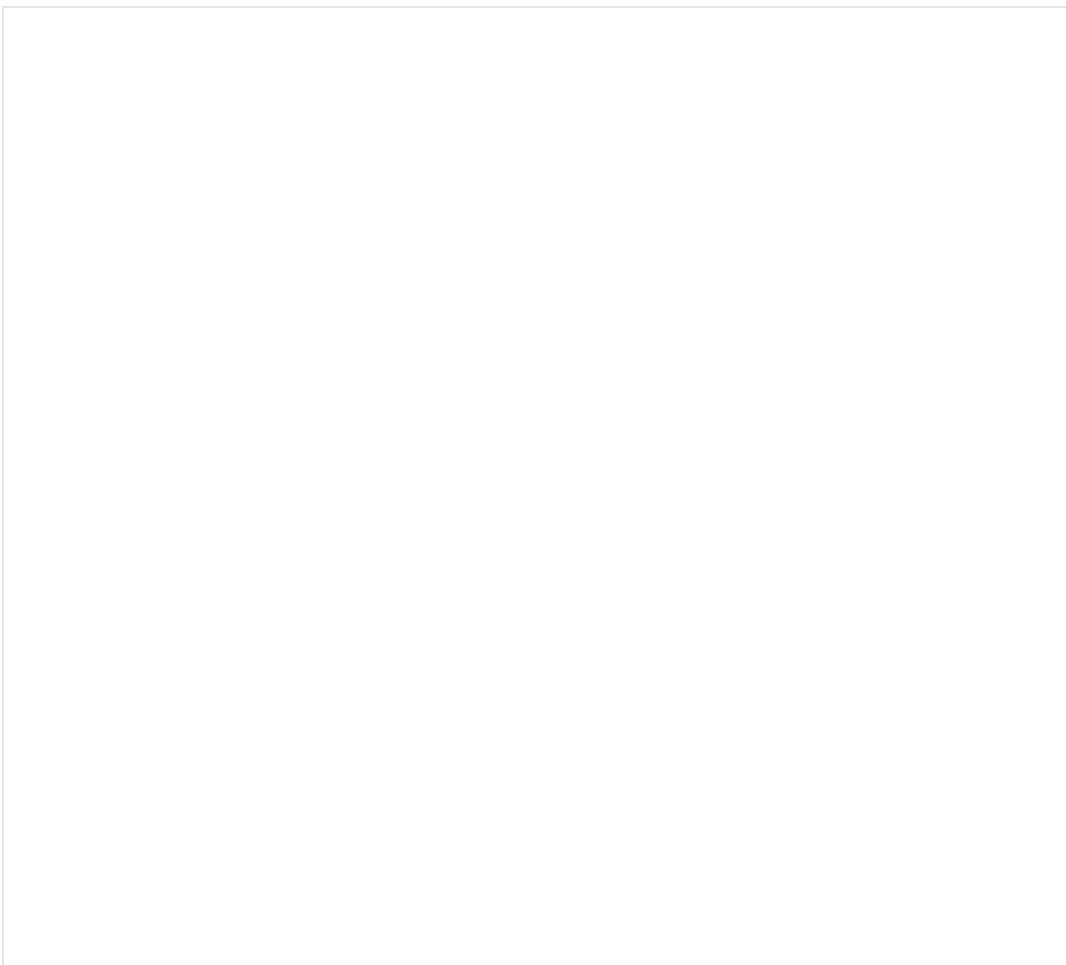
Создай файл iCalendar в текстовом виде, чтобы я сам скопировал его содержимое в отдельный файл и импортировал готовый ICS-файл в свой «Гугл-календарь». Не делай длину строки описания больше 75 символов. Все тренировки начинаются с 8:00.

Задай в файле описание для каждой тренировки. Переведи все записи на русский язык.

ChatGPT выдает результат генерации в виде текста — в нем сложно ориентироваться, но для импорта в «Гугл-календарь» это и не нужно. Достаточно скопировать результат генерации в блокнот, поменять расширение на ICS, а затем выполнить ряд действий:

1. Открыть «Гугл-календарь» на компьютере и зайти в нужную учетную запись.
2. Открыть меню «Настройки», а затем вкладку «Импорт и экспорт».
3. В разделе «Импорт» нажать кнопку «Выбрать файл со своего компьютера».
4. Найти нужный ICS-файл в проводнике и выбрать его.
5. Нажать кнопку «Импортировать».

Процесс может занять несколько минут, время зависит от размера файла и количества событий внутри расписания.



```

1 BEGIN:VCALENDAR
2 VERSION:2.0
3 PRODID:-//OpenAI//GPT-3.5 Turbo//EN
4 CALSCALE:GREGORIAN
5 METHOD:PUBLISH
6 X-WR-CALNAME:Training Plan
7 BEGIN:VEVENT

```

1/2 ICS-файл для импорта в «Гугл-календарь», полностью сгенерированный ChatGPT

Перевод с английского. Лучше всего ChatGPT работает на английском языке: на других нейросеть может некорректно понять задачу и чаще ошибается в результатах. Я недостаточно уверенно владею английским, поэтому использовал «Гугл-переводчик». В одной вкладке браузера переводил промпт с русского на английский, во второй — в обратную сторону, чтобы проверить результат.

Для создания расписания я указывал, что нужно все записи сразу переводить на русский язык. Если пропустить файл формата ICS через переводчик, синхронизировать его с «Гугл-календарем» уже не получится.

Определить язык **русский** английский немецкий ▾

↔ **английский** русский украинский ▾

Действуй как опытный тренер по триатлону и напиши любительский тренировочный план для подготовки к дистанции спринт для мужчины 39 лет с текущего дня на две недели вперёд.

Ставь в план только одну тренировку в день. Не делай разделение на утро и вечер - только одна тренировка в день. Используй метрическую систему длин. Используй микроциклы. Используй интервалы. Добавь жиросжигательные упражнения для живота. Распиши каждую тренировку подробно как для новичка, что именно надо делать.

Создай файл календаря iCalendar .ics в текстовом виде, чтобы я сам скопировал текстовое содержимое в отдельный файл и импортировал готовый .ics в свой гугл календарь. Не делай длину строки описания больше 75 символов. Все тренировки с 8:00. Задай в нем описание для каждой тренировки. Переведи все записи на русский язык.

Act like an experienced triathlon coach and write an amateur sprint training plan for a 39 year old man from today to two weeks ahead.

Schedule only one workout per day. Do not split into morning and evening - only one workout per day. Use the metric length system. Use microcycles. Use intervals. Add fat burning exercises for the abdomen. Write down each workout in detail, as for a beginner, what exactly needs to be done.

Create an iCalendar .ics calendar file in text form, so that I myself copy the text content into a separate file and import the finished .ics into my Google calendar. Don't make the description line longer than 75 characters. All workouts from 8:00. Set a description for each workout in it. Translate all entries into Russian.

1/2 Перевод промпта с русского на английский язык

Как я тренировался по сгенерированным программам

Разницы между занятиями по планам, сгенерированными нейросетью или тренером, практически нет. Принцип одинаковый: с определенной периодичностью ты получаешь расписание с набором заданий и самостоятельно их выполняешь.

Основное различие в том, что тренер мог раз в пару месяцев позвонить и спросить об успехах — как проходят тренировки, есть ли прогресс и насколько я готов к очередному соревнованию. Искусственный интеллект такой чуткостью не обладает.

 Как понять, что я правильно выполняю упражнения на тренировке?
 👍 15 💬 10 📌 18

Большую часть времени я точно так же ориентировался на готовый план, но не всегда четко следовал всем указаниям, а иногда адаптировал программу под себя: мог заменить тренировку на локальный велозаезд, поменять занятия местами или вообще отменить их, если плохо себя чувствовал или просто был не в настроении.

За пять месяцев занятий под руководством ChatGPT — с мая по сентябрь — я принял участие в девяти соревнованиях в разных городах России: Перми, Екатеринбурге, Санкт-Петербурге, Первоуральске и Быме. Данные со всех соревнований сохранены в сервисе

Strava ? .

Полный список моих стартов с мая по сентябрь 2023 года**20 мая**Название [Зеленый марафон 2023](#)Дисциплина [Бег 4,2 км](#)**28 мая**Название [Первоуральск-опен \(Весна\)](#)Дисциплина [Трейл 5 км](#)**4 июня**Название [Пермский полумарафон «Забег-рф — 2023»](#)Дисциплина [Бег 5 км](#)**2 июля**Название [Заплыв на открытой воде Kamwater](#)Дисциплина [Заплыв 2 км](#)**16 июля**Название [White Fest на Белой горе](#)Дисциплина [Заплыв 500 м](#)**22 июля**Название [Ironstar Sprint Ekaterinburg 2023](#)Дисциплина [Спринт-триатлон](#)**13 августа**Название [«X-Waters Saint Petersburg 2023. Заплыв вокруг Елагина»](#)Дисциплина [Заплыв 900 м](#)**2 сентября**Название [Пермский марафон 2023](#)Дисциплина [Бег 5 км](#)**17 сентября**Название [Краевой Фестиваль северной ходьбы «Пермская прогулка»](#)Дисциплина [Северная ходьба 3 км](#)**Впечатления от тренировок с нейросетью**

Занятия спортом под руководством искусственного интеллекта почти не отличаются от формата онлайн-ведения с опытным тренером. Особенно если есть хотя бы небольшой опыт заочных тренировок с человеком — чтобы понимать, в правильном ли направлении идет процесс. Но у ChatGPT есть свои преимущества и недостатки.

Минусы нейросети. Главный минус — придется брать ответственность на себя. И речь не только о том, что в трудной ситуации цифровой тренер не сможет поддержать или поделиться опытом. Фактически ты составляешь план тренировок своими руками, а нейросеть — всего лишь инструмент. Если ошибиться в планировании или переутомиться на слишком интенсивном занятии, винить в этом можно будет только себя — не говоря уже о каких-либо компенсациях потраченного времени или здоровья.

Проблемы возникать точно будут, и не всегда по вашей вине. Например, в середине лета ChatGPT неожиданно «поглупела» и перестала справляться с привычной задачей — генерацией файла для импорта в «Гугл-календарь». Почти в каждой строчке текста содержались ошибки, которые не давали корректно перенести файл, а исправление занимало слишком много времени. Это продолжалось около месяца, но осенью все снова заработало как раньше.

Предсказать ошибки программы сложно, а их цена может оказаться слишком высокой, ведь это касается здоровья спортсмена. Новичкам в любом виде спорта лучше начинать заниматься с тренером. Он не только составит план тренировок, но и покажет базовые упражнения, научит следить за состоянием организма, поделится опытом. А в будущем этот контекст поможет безопасно тренироваться самостоятельно или при помощи нейросети.



7 необычных способов применения GPT-4 — новой версии ChatGPT

👍 36 💬 12 📌 49

Плюсы нейросети. Несмотря на очевидные ограничения искусственного интеллекта, его способности могут превзойти ожидания. Например, он вполне способен развернуто ответить на некоторые вопросы касательно тренировок и здоровья, причем старается сделать это без потенциального вреда для пользователя.

В каком-то смысле ChatGPT даже выигрывает у живого человека в плане обратной связи: написать нейросети с вопросом можно в любое время, а не только в конкретные часы консультаций.

Пожалуй, главное преимущество нейросети перед тренером — цена. Для составления плана тренировок вполне достаточно бесплатной версии сервиса. Если вы хотите генерировать без каких-либо ограничений, можно оформить подписку за 20 \$ (1691 ₽) в месяц. Это откроет доступ к самым новым версиям ИИ, избавит от лимитов при нагрузках на сервер и увеличит скорость ответов. Найти тренера с онлайн-ведением за аналогичную сумму будет сложно, а ChatGPT можно использовать и для других задач.

Субъективные впечатления. По итогам эксперимента я заметил, что результаты соревнований ухудшились по сравнению с прошлым сезоном. Например, пятикилометровый забег на Пермском полумарафоне в 2022 году [я пробежал с темпом 04:43/км](#), а в этот раз — [всего 05:08/км](#). Осенью на той же дистанции [скорость удалось увеличить](#), но ненамного.

Краевой Фестиваль северной ходьбы «Пермская прогулка». На дистанции в три километра из 1641 участников занял третье место в абсолютке и второе место среди мужчин

Еще одно наблюдение, уже со знаком плюс: во время тренировок я начал больше прислушиваться к организму. Если во время длительного забега я испытывал какие-то неприятные ощущения, просто снижал скорость, чтобы избавиться от дискомфорта.

Раньше, как и многие спортсмены, я терпел и не сбавлял темп — лишь бы добраться до финиша и показать достойное время. Возможно, в этом сезоне помогло отсутствие давления: кроме меня никто не следит за моими результатами, так что и доказывать никому ничего не надо. В итоге я достиг всех поставленных целей: не травмировался, завершил девять стартов за сезон и, главное, — получал удовольствие от процесса.



Сколько стоит заняться триатлоном

👍 12 💬 32 📌 15

Тренировки с ChatGPT не подойдут новичкам и, наоборот, опытным спортсменам, которые стремятся к новым рекордам. Первым будет сложно контролировать процесс, заниматься эффективно и безопасно. Вторым же нужен более комплексный подход и профессиональное наставничество.

Больше всего нейросеть поможет любителям, которые занимаются спортом как хобби или для поддержания здоровья, уже обладают базовыми знаниями в своей дисциплине и хотят внести системность в тренировки. Однако понадобится достаточно мотивации — заставить регулярно заниматься искусственный интеллект пока не может.

Попробовали бы нейросеть в качестве тренера?

 Да, доверяю технологиям

 Уже занимаюсь таким образом

 Подожду новых версий ИИ

 Профессионала не заменить

Спортивные сюжеты и материалы для тех, кто любит спорт во всех его проявлениях, — в нашем телеграм-канале. Подписывайтесь, чтобы ничего не пропустить: [@t_sportik](https://t.me/@t_sportik)

Реклама

Калькулятор беременности

Уточнит дату родов и расскажет, что происходит с мамой и малышом на каждой неделе беременности



Посмотреть

 Подписаться на автора

сервисы

фитнес

технологии

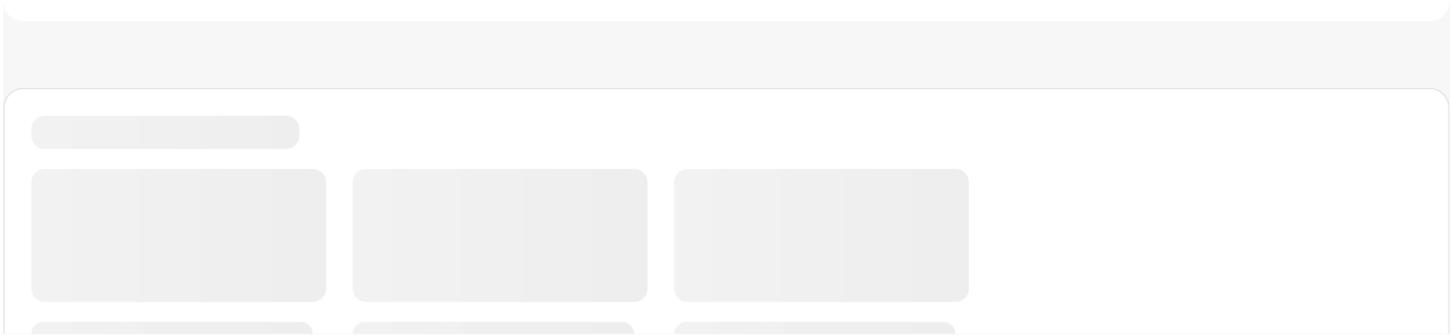
нейросети

спорт

атлетика

 27  27





Вот что еще мы писали по этой теме



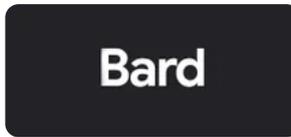
Как пользоваться нейросетью Kandinsky 2.2

👍 84 💬 80 📌 136



8 книг о фитнесе, правильном питании и мотивации в спорте

👍 12 💬 5 📌 36



Нейросеть Bard: как пользоваться аналогом ChatGPT от Google

👍 16 💬 10 📌 44



Как я полюбил Midjourney и теперь делаю картинки, которые расходятся по всему интернету

👍 28 💬 40 📌 50



45 классных и бесплатных нейросетей случаи жизни

👍 70 💬 67

Сообщество

Табаконист · 21.03

Как живет руководитель отдела регионального развития в Екатеринбурге с зарплатой 100 000 ₹

🗨 1

Светлана Леонтьева · 21.03

Логопед объясняет: как быт влияет на речь ребенка

🗨 10

Субботина Галина Николае... · 21.03

Юрист объясняет: правовые ловушки из-за которых можно потерять недвижимость

🗨 ...

Анна Пешкова · 20.03

Как я решила создать онлайн-сервис для поиска юристов в Дубае для русскоязычных граждан

🗨 2

Артур Фурманов · 20.03

Психолог объясняет: как справиться с весенней хандрой

🗨 3

Андрей Воробей · 20.03

Мнение: автомобиль не является основным средством передвижения

🗨 39

Аня Иванешкина · 20.03

Как вы думаете, какие профессии не сможет заменить искусственный интеллект?

🗨 45

Алихан Исрапилов · 20.03

15 жизненных мемов про весну и потепление

🗨 3

Наташа Ло

«Два часа с без сюжета 10 переце фильмов

🗨 ...

Редакция ·

Расскажите вы измени к лучшему

Популярное за неделю



Лучшие Айфоны: 7 вариантов

👍 111 💬 117 📌 161



Как записать ребенка в первый класс через госуслуги

👍 21 💬 39 📌 35



Налоговый вычет за сдачу ГТО

👍 41 💬 134 📌 49



12 телеграм-каналов о дизайне интерьера

👍 25 💬 25 📌 150



Как атаки хакеров в Красном море повлияли на мировую торговлю

👍 41 💬 34



Вакансии

[Сообщить о проблеме](#)

[О проекте](#)

[Контакты](#)

[Политика конфиденциальности](#)

[Правила пользования сайтом](#)



АО «ТБанк», лицензия №2673
2025 support@t-j.ru