

Министерство спорта Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ФГБУ ФНЦ ВНИК ФК

ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ **G-SHAPE**»
В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

ОТЧЕТ



Москва 2014

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	4
2. Контингент испытуемых, материалы и методы исследования.....	4
3. Результаты исследования.....	6
3.1 Влияние оздоровительного напитка «G-SHAPE» на скоростно-силовые и силовые показатели квалифицированных спортсменов.....	6
4. Антидопинговая экспертиза оздоровительного питания «G-SHAPE».....	9
5. Заключение и рекомендации.....	10

Работа выполнена коллективом сотрудников ФГБУ ФНЦ ВНИК ФК (Португалов С.Н. – руководитель, Озолина Е.Н., Комисьянова Е.А., Португалова О.С.).

Утверждено на заседании Ученого совета ФГБУ ФНЦ ВНИК ФК (протокол N 8 от 18.12.2014 года).

1. ВВЕДЕНИЕ

Цель: оценка эффективности и перспектив использования оздоровительного питания «**G-SHAPE**» в подготовке спортсменов различной специализации и различного уровня спортивного мастерства.

Задачи:

1. Оценить влияние оздоровительного питания «**G-SHAPE**» на скоростно-силовые и силовые показатели квалифицированных спортсменов различной специализации.
2. Выполнить антидопинговую экспертизу оздоровительного питания «**G-SHAPE**».
3. Разработать заключение и рекомендации по применению исследованного питания «**G-SHAPE**».

Оздоровительное питание «**G-SHAPE**» (производство фирмы Gloryon) представляет собой многокомпонентную систему на основе смеси животных и растительных белков и сложных углеводов с включением клетчатки, витаминно-минерального комплекса и растительных адаптогенов.

2. КОНТИНГЕНТ ИСПЫТАТЕЛЕЙ, МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Организация работы:

Оценка эффективности действия оздоровительного питания «**G-SHAPE**» производилась на контингенте испытуемых из числа спортсменов различной специализации: скоростно-силовые – легкоатлетические метания, силовые – пауэрлифтинг (силовое троеборье) с возможностью распространения полученных результатов на соответствующие виды фитнеса. Ниже представлена характеристика контингента испытуемых, принимавших участие в эксперименте (табл. 1).

Таблица 1. Характеристика контингента испытуемых

1. Количество испытуемых	10
2. Виды спорта	
- легкоатлетические метания	5 (мужчины 3, женщины 2)
- силовое троеборье	5 (мужчины 3, женщины 2)
3. Квалификация	мс 4, кмс 6
4. Возраст, лет	22-29
5. Стаж занятий спортом, лет	5-12

Характеристики спортсменов, которые принимали участие в эксперименте в качестве испытуемых, позволяют отнести их к категории квалифицированных спортсменов.

Выбор спортивной специализации испытуемых определялся характером их тренировочных и соревновательных нагрузок. Выбор спортивной специализации испытуемых (силовые нагрузки с отягощениями и метания) обусловлен возможностью экстраполировать полученные результаты на многие виды спортивной деятельности: циклическую (легкоатлетический бег, плавание, виды гребли, скоростной бег на коньках и т.п.) и силовую (тяжелая атлетика, бодибилдинг и др.), поскольку силовые нагрузки с отягощениями включены на постоянной основе в тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов различной специализации.

Контингент испытуемых был распределен на две группы: опытную и контрольную группы (по 5 человек в каждой группе по двум видам спорта), находящихся в одинаковых условиях учебно-тренировочного процесса (сборов).

Прием исследуемого продукта осуществлялся в соответствии с рекомендациями производителя.

Тестирование показателей осуществляется дважды – в начале и по окончании курса приема продукта (плацебо в контрольной группе).

Методы оценки: данные калиперометрической оценки состава тела, результаты тестирования показателей работоспособности (скоростно-силовые показатели, результаты контрольных «прохонок»), результаты внесоревнова-

тельного тестирования спортсменов на допинг. Методы статистического анализа с помощью критерия Уилкоксона для малых выборок.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1 Влияние оздоровительного напитка «G-SHAPE» на скоростно-силовые и силовые показатели квалифицированных спортсменов.

Силовые показатели

Силовые показатели испытуемых-пауэрлифтеров оценивали по результатам силового теста (сумма зафиксированных весов в двух движениях: жим лежа + присед со штангой).

В соответствии с общепринятой методикой тестирования общей работоспособности спортсменов в силовых дисциплинах был использован так называемый «проходочный» тест, который позволяет оценить уровень силовых качеств и соответствующей готовности спортсмена в условиях, моделирующих соревновательную деятельность (А.И. Медведев, 1986). В таблице 2 представлены результаты теста для испытуемых, полученные до и после курсового приёма «G-SHAPE».

Анализ данных, полученных при тестировании общей работоспособности, показывает, что тренировочные нагрузки в течение учебно-тренировочного сбора вызывают повышение силовых показателей опытной и контрольной групп по результатам проходочного теста. При этом повышение результата отмечалось как в отдельных движениях, так и в их сумме.

Следует отметить, что курсовой приём оздоровительного питания «G-SHAPE» обусловил **индивидуальный прирост тестового показателя в двоеборье в среднем на 9,1%**, тогда как аналогичный прирост для спортсменов контрольной группы, которые принимали плацебо, составил в среднем 4,3% (таблица 2).

Таблица 2. Действие оздоровительного напитка «G-SHAPE» на силовые показатели спортсменов

Показатель	Исходное (до приема)		Конечное (после курса)	
	Опыт	Контроль	Опыт	Контроль
Сумма двух упражнений (жим лежа + присед со штангой), кг	310,5± 9,8	311,5± 12,2	343,8±13,2	333,3±10,6

Действие оздоровительного напитка «G-SHAPE» на силовые показатели спортсменов



В результате можно заключить, что **значения силовых показателей спортсменов достоверно возрастают в результате курсового приема оздоровительного питания «G-SHAPE».**

Таким образом, в результате курсового приема оздоровительного питания «G-SHAPE» происходит нарастание показателей абсолютных силовых качеств спортсменов.

Скоростно-силовые качества

На основании анализа информативных показателей скоростно-силовых качеств по согласованию с тренерским составом экспериментальной группы были выбраны следующие показатели:

- Бросок ядра вперед снизу двумя руками, м
- Жим штанги лежа, кг.

Тестирование перечисленных скоростно-силовых показателей проведено дважды - до начала эксперимента и сразу после его окончания.

Установлено, что в целом в экспериментальной группе после окончания УТС этапа специальной подготовки наблюдается **повышение уровня скоростно-силовой подготовленности испытуемых.**

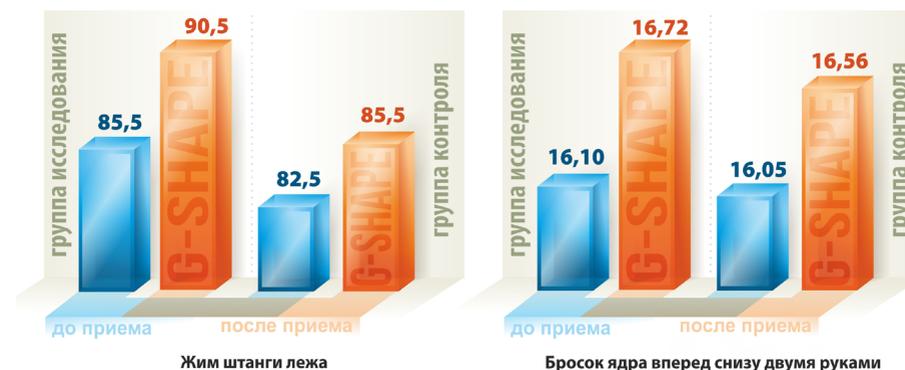
Обнаружено, что эффект оздоровительного питания «**G-SHAPE**», проявляющийся в отношении абсолютных силовых показателей метателей и пауэрлифтеров опытной группы, сопровождается **более выраженной положительной динамикой их скоростно-силовых показателей.**

На фоне курсового применения исследованного оздоровительного питания «**G-SHAPE**» зарегистрировано достоверное увеличение всех тестируемых показателей уровня скоростно-силовой подготовленности испытуемых по сравнению с исходными величинами. Прирост в жиме лежа +9.5%, в броске ядра вперед двумя руками +9,2% (таблица 3).

Таблица 3. Динамика скоростно-силовых показателей единоборцев экспериментальной группы на этапе специальной подготовки, М±m

Показатель	До начала		После окончания	
	Опыт	Контроль	Опыт	Контроль
Бросок ядра вперед снизу двумя руками, м	16,10±0,32	16,05±0,18	16,72± 0,24	16,56±0,20
Жим штанги лежа, кг	85,5±1,5	82,5±2,5	90,5±4,5	85,5±2,5

Динамика скоростно-силовых показателей единоборцев экспериментальной группы на этапе специальной подготовки,



В контрольной группе испытуемых, которые получали плацебо, уровень развития ниже по сравнению с аналогичными величинами в опытной группе – соответственно в жиме лежа +5,2% и броске вперед двумя руками +1,5%. Наиболее отчетливо эта закономерность имела место при повторном тестировании таких показателей, как жим лежа и бросок ядра двумя руками вперед.

На основании полученных результатов, можно заключить, что курсовое применение оздоровительного питания «G-SHAPE» способствует достоверному повышению силовых и скоростно-силовых показателей квалифицированных спортсменов.

4. АНТИДОПИНГОВАЯ ЭКСПЕРТИЗА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ «G-SHAPE»

В рамках настоящего исследования выполнена экспертиза использованных анаболизующих средств по критерию антидопингового контроля.

С этой целью проведено внесоревновательное тестирование на допинг испытуемых опытной группы, получавших в течение УТС «**G-SHAPE**» (5 человек) и испытуемых контрольной группы (5 человек), получавших плацебо.

Указанное тестирование выполнялось по линии плановых мероприятий РУСАДА. Отбор проб мочи у испытуемых производился в соответствии с принятым регламентом процедуры тестирования без предварительного уведомления.

ния тестируемых спортсменов. Аналитическое исследование полученных проб мочи на наличие допинга было выполнено в Московском антидопинговом центре, официально аккредитованном WADA для проведения таких анализов.

В результате анализа образцов мочи, полученных при тестировании на допинг всех испытуемых экспериментальной группы, положительных проб не выявлено ни в опытной, ни в контрольной группах.

На основании этих результатов сделаны два вывода.

Во-первых, «G-Shape» не содержит компонентов, обладающих допинговой активностью.

Во-вторых, положительное влияние, которое оказывает данный напиток на силовые и скоростно-силовые качества метателей и пауэрлифтеров, не связаны с эффектами других сильнодействующих препаратов (допинговых), примененных в те же сроки.

Таким образом, можно заключить, что оздоровительное питание «G-Shape» не обладает допинговой активностью и может быть использовано в подготовке спортсменов и при занятиях массовыми формами физической культуры без каких-либо ограничений по критерию антидопингового контроля.

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ И РЕКОМЕНДАЦИИ

В соответствии с запросом ВФЛА **ФГБУ ФНЦ ВНИК ФК** выполнил экспертную оценку оздоровительного питания «**G-SHAPE**» (производство холдинга Gloryon), предназначенного для применения в подготовке спортсменов различного уровня спортивного мастерства.

Цель проведенной экспертизы заключалась в оценке эффективности применения питания «**G-SHAPE**» в качестве внутренировочного средства повышения работоспособности и ускорения восстановления легкоатлетов-метателей различной специализации, а также пауэрлифтеров.

В результате проведенной экспертизы установлены следующие свойства «**G-SHAPE**»:

- **Полезен для правильного обмена веществ спортсмена.** По своему составу оздоровительное питание «**G-SHAPE**» относится к **белково-углеводным продуктам (гэйнеры) с добавлением поливитамино-мультиминерально-**

го комплекса и растительных веществ, обладающих направленной активностью в отношении белкового обмена.

- **Повышает силу и выносливость спортсменов.** Курсовое применение продукта в подготовительном периоде годичного цикла оказывает **положительное влияние на силовые и скоростно-силовые показатели** квалифицированных легкоатлетов-метателей и пауэрлифтеров.

- **Абсолютно безопасен для спортсменов с точки зрения допинга.** По результатам внесоревновательного тестирования на допинг спортсменов в период приема оздоровительного питания «**G-SHAPE**» не обнаружено положительных проб.

На основании выше изложенного сделано следующее заключение:

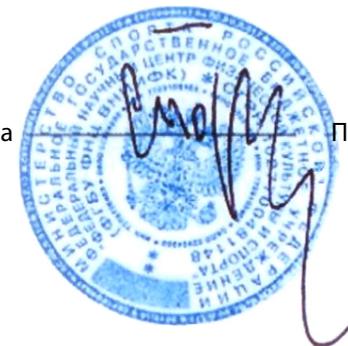
1. Оздоровительное питание «**G-SHAPE**» является эффективным внутренировочным средством развития силовых и скоростно-силовых показателей в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

2. Оздоровительное питание «**G-SHAPE**» не содержит компонентов, обладающих допинговой активностью, и может быть использовано без ограничений по критерию допинг-контроля в подготовке спортсменов и лиц, занимающихся массовыми формами физической культуры (фитнесом).

В зависимости от показаний, «**G-SHAPE**» предназначен для:

Обогащения рациона питания – развитие силовых и скоростно-силовых показателей спортсменов с учетом структуры тренировочного процесса, спортивной специализации и уровня спортивного мастерства (от высшего до фитнеса).

Зам. Генерального директора



Португалов С. Н.