

**Научно – исследовательская лаборатория
Performance Development Laboratory (PDL).**

**ОТЧЕТ
О НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ**

**Влияние продукции Energy Diet Smart коктейль на срочную и долговременную
адаптацию спортсменов различной квалификации.**

Руководитель темы

Котков А. Е.

Оператор аналитик тестирований

с.н.с. Яровицын С. Р.

Аналитик питания

к.б.н. Заборский В. Е.

Программное обеспечение
научных исследований

Карасев Д. Е.

ООО «ПЕРФОМАНС ДЕВЕЛОПМЕНТ ЛАБ»

ОГРН 5157746073832

г. Москва, ул. Авиамоторная, д.50

строение 2

СПИСОК ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

Руководитель темы: _____ Котков А. Е.
подпись, дата

Исполнители темы: _____ Сяляхетдинов С. Р.
подпись, дата

_____ Александра Е. В.
подпись, дата

Актуальность. В профессиональном спорте в связи с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок актуальным становится выявление факторов, способствующих увеличению работоспособности и восстановлению организма спортсменов после физических нагрузок.

С одной стороны, это связано с оптимальным планированием тренировочных и соревновательных нагрузок, учетом биологических закономерностей адаптации, в том числе возможностями фармакологической помощи адаптации; с другой стороны, с организацией восстановления организма после физических нагрузок, что связано со сбалансированным питанием, дополнительным приемом пищевых добавок отличающихся высокой биологической ценностью и высокими метаболическими возможностями, стимулирующими синтез морфологических структур и благоприятных физиологических реакций.

Среди большого ассортимента продукции NL интерес представляют продукт под торговым названием Energy Diet Smart коктейль который производится компанией NL International. Анализ информационных источников показал, что данная компания является эталонным по производству спортивного питания для элитных спортсменов, спортсменов любителей и фитнес направлений.

Преимущества Energy Diet Smart коктейль заключаются в:

- быстром приготовлении;
- помощи избавления от лишних килограммов;
- удобстве брать с собой;
- есть все необходимые компоненты для организма: белки, правильные жиры, углеводы, ферменты, минералы и витамины.

Гипотеза исследования. Предполагается, что применение продукта Energy Diet Smart коктейль будет увеличивать доставку и утилизацию кислорода скелетными мышцами, усвоение углеводно – белковых, аминокислотных и витаминно – минеральных компонентов, что в итоге приведет к росту аэробных возможностей мышц, повышению спортивного результата в видах спорта на выносливость, скоростные забеги, игральные виды спорта, триатлон, велоспорт, яхтспорт, лёгкая атлетика, лыжные гонки, фитнес.

Цель исследования: оценить эффективность использования продукции NL в тренировочном процессе спортсменов различной квалификации, разработать практические рекомендации по применению продукции в тренировочном процессе спортсменов высшей квалификации в различных видах.

Объект исследования: действующие спортсмены высокой квалификации (МС, МСМК (призеры чемпионатов мира, чемпионатов России, Европы и обладатели кубка мира), спортсмены любители, фитнес.

Количество испытуемых, принимающих участие в эксперименте в опытной группе 15 человек мужчины, 15 человек женщины в возрасте 20-45 лет, спортивной специализации лыжные гонки, биатлон, велоспорт, легкая атлетика, триатлон, маунтинбайк, пятиборье, плавание, фитнес, яхтспорт, паравелоспорт.

Методика проведения эксперимента.

Эксперимент включает в себя проведение функционального и клинического тестирования в исходном состоянии до начала тренировок с применением продуктов NL, на 2-й день тренировок, на 7-й день тренировок, на 21 день тренировок и на 61-й день тренировок.

Задачи исследования:

1. Оценить срочные адаптационные изменения влияния продукта Energy Diet Smart коктейль на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы в покое и срочном восстановлении физиологических показателей после физической нагрузки;
2. Оценить долговременные адаптационные изменения влияния продукта Energy Diet Smart коктейль на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы в покое и срочном восстановлении физиологических показателей после физической нагрузки;
3. Оценить срочные адаптационные изменения влияния продукта Energy Diet Smart коктейль на аэробные возможности мышц;
4. Оценить долговременные адаптационные изменения влияния продукта Energy Diet Smart коктейль на аэробные возможности мышц.

ВЫВОД

1) В ходе восьминедельного применения Energy Diet Smart наблюдается снижение ЧСС в условиях покоя и восстановления после мышечной работы это сопряжено с полным спектром витаминов группы В и минералов калия, кальция, магния.

2) При восьминедельном эксперименте Energy Diet Smart в условиях покоя и восстановления наблюдается снижение сосудистого сопротивления, что сопряжено с увеличением ударного объема сердца и минутного объемов крови.

3) Улучшение восстановления между тренировочными днями при приеме Energy Diet Smart связано с меньшей нагрузкой на желудок и поступлением необходимых минералов, витаминов и должного количества белков и углеводов в организм человека.

4) При употреблении коктейля Energy Diet Smart наблюдалось длительная сытость после приема по субъективным ощущениям испытуемых.

5) Коктейль Energy Diet Smart стал хорошей альтернативой перекуса для спортсменов, когда на это нет времени. Energy Diet восполняет самые необходимые для человека витамины, минералы, является хорошим антиоксидантным комплексом.

6) При употреблении коктейля Energy Diet Smart уменьшилось дневное потребление калорий без потери питательных веществ для организма.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Список испытуемых принимающих участие в тестировании продукции Energy Diet

Smart:

1. Серкина С. – МСМК (пятиборье)
2. Ухов П. – МС (маунтибайк)
3. Козлов А. – МС (плавание)
4. Кудрявцев Е. – МС (велоспорт)
5. Бакина К. – МСМК (плавание)
6. Юхатов С. – МС (велоспорт)
7. Шипков В. – МСМК (легкая атлетика)
8. Кузнецова В. – МС (яхтспорт)
9. Гусев О. – МС (яхтспорт)
10. Иванова А. – МСМК (легкая атлетика)
11. Стрельцова Г. – МС (велоспорт)
12. Красташевская И. – МСМК (лыжные гонки)
13. Алексеев А. – МС (лыжные гонки)
14. Мурашко Д. – МС (велоспорт)
15. Калинина А. – МС (яхтспорт)
16. Устинов С. – МСМК (паравелоспорт)
17. Нагнибедов Н. – МС (паравелоспорт)
18. Галкина Е. – МС (паравелоспорт)
19. Шелестов Д. – КМС (велоспорт)
20. Кравцов Э. – КМС (легкая атлетика)
21. Королев Д. – фитнес
22. Соколов С. – фитнес
23. Кириленко О. – фитнес
24. Годкин Ю. – фитнес
25. Виноградов А. – фитнес
26. Леденева О. – фитнес
27. Сазонов А. – фитнес
28. Каримов А. – фитнес
29. Ковалев Р. – фитнес
30. Мачулин П. - фитнес