

УДК 796.01

## **ВЛИЯНИЕ ГЛИКЕМИЧЕСКОГО ИНДЕКСА НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

*Е. Е. Бей*

*курсант 4 курса*

*Белгородского юридического института*

*МВД России имени И. Д. Путилина*

*Научный руководитель: Д. С. Зинченко,*

*научный сотрудник отделения организации*

*научно-исследовательской работы*

*научно-исследовательского отдела*

*Белгородского юридического института*

*МВД России имени И. Д. Путилина*

Спортивные результаты легкоатлетов зависят не только от тренировочного процесса, но и от режима питания. Причем для стайеров речь идет о калориях, полученных и до старта, и во время гонки. Стоит отметить, что питание может как зарядить энергией, так и вызвать определенный дискомфорт. Разные продукты питания отличаются не только по калорийности и составу, но и по своему гликемическому индексу, который оказывает влияние на спортивные показатели спортсмена.

Впервые данное понятие было введено в оборот в начале 80-х годов XX века канадским врачом Д. Дженкинсом [1]. Он разрабатывал протоколы питания для пациентов и обратил внимание, что уровень сахара в крови после употребления некоторых продуктов повышается сильнее.

Гликемический индекс — это индикатор, показывающий, насколько тот или иной продукт влияет на изменения уровня глюкозы в крови и, соответственно, ответную реакцию в виде выброса инсулина. Получается, что если продукт имеет высокий гликемический индекс, то спортсмен получит резкий скачок сахара вверх и у него улучшатся определенные физические показатели, но потом происходит очень резкое падение уровня сахара, и легкоатлет будет испытывать огромное чувство голода и упадок сил.

Кроме того, гликемический индекс — это еще один полезный способ классифицировать предпочтительное топливо большинства бегунов — углеводы. Рейтинг гликемического индекса предлагает быстрый и простой способ определить, является ли углевод сильно переработанным, потому что продукты с высоким гликемическим индексом часто содержат большое количество переработанных углеводов и сахаров.

Поскольку продукты с низким гликемическим индексом приводят к более стабильному уровню сахара в крови [2], бегуны на выносливость могут обнаружить, что продукты с низким гликемическим индексом обеспечивают их более устойчивой энергией во время пробежек.

Таким образом, в рационе бегуна важны как быстрые, так и медленные углеводы. Основу меню легкоатлета должны составлять блюда с низким гликемическим индексом, так как они дают долгое чувство сытости и обеспечивают энергией на несколько часов. Однако во время соревнований спортсмен, испытывающий высокую нагрузку, может восполнить энергию путем употребления продуктов с высоким гликемическим индексом.

---

1. Гликемический индекс: что это такое и как он влияет на спортивные достижения [Электронный ресурс]. URL: <https://marathonec.ru/glikemichesky-index/> (дата обращения: 17.07.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)

2. Гликемический индекс в питании [Электронный ресурс]. URL: [https://www.casual-info.ru/krasota/basic\\_leaving/167/glycemic-index-in-the-diet/](https://www.casual-info.ru/krasota/basic_leaving/167/glycemic-index-in-the-diet/) (дата обращения: 20.12.2022). [Перейти к источнику](#) [Вернуться к статье](#)