Рибалко Л.М. Особливості харчування спортсменів з обмеженими можливостями як засіб відновлення їх організму / Л.М. Рибалко // *Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу :* матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції, м. Полтава, 25-26 березня 2020 р. – Полтава : Інститут економіки і права університету «Україна», 2020. С. 145-148.

**Рибалко Ліна Миколаївна**

д.пед.н., ст.наук.сп., завідувач кафедри фізичної культури та спорту

Національний університет «Полтавська політехніка

імені Юрія Кондратюка»

**ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ЇХ ОРГАНІЗМУ**

**Вступ*.*** В умовах сучасного спорту велику увагу приділяють науковому обґрунтуванню раціонального харчування спортсменів різної спеціалізації, в тому числі й спортсменів з обмеженими можливостями. Адже збалансоване та повноцінне харчування робить значний внесок в реалізацію спортивних можливостей спортсменів, створює передумови для досягнення високих спортивних результатів і є одним з дієвих засобів відновлення їхнього організму.

**Метою** дослідження є розкриття принципів і умов повноцінного та збалансованого харчування спортсменів з обмеженими можливостями як засобу відновлення їхнього організму.

**Методи і матеріали.** Відповідно до поставленої мети проведено системний аналіз і узагальнення наукової літератури про особливості харчування спортсменів, на основі чого було визначено та науково обґрунтовано принципи повноцінного та збалансованого харчування спортсменів з обмеженими можливостями та умови їх дотримання. Використано методику збалансованого харчування А.А. Покровського.

**Результати дослідження***.* Під час дослідження з’ясовано, що раціональне харчування є необхідною передумовою успішної підготовки спортсменів, зокрема людей з обмеженими можливостями, протягом тренувального процесу та виступу на змаганнях.

Визначено та схарактеризовано принципи збалансовано та повноцінного харчування спортсменів з обмеженими можливостями та умови їх дотримання, а саме:

1) забезпечення спортсменів необхідною кількістю енергії відповідно до її витрат під час фізичних навантажень;

2) дотримання оптимального співвідношення у харчовому раціоні між білками, жирами та вуглеводами, та вітамінами й мінеральними речовинами;

3) вибір адекватних продуктів харчування та їх комбінації на періоди інтенсивних навантажень, підготовки до змагань, змагань і для відновлення;

4) врахування дії поживних речовин з метою створення метаболічного фону, вигідного для біосинтезу і реалізації гуморальної регуляції;

5) застосування спеціальних дієт для забезпечення підвищеної швидкості нарощування м’язової маси і збільшення сили.

Результати дослідження засвідчили, що харчування спортсменів з обмеженими можливостями повинно відповідати характеру спортивної діяльності (виду спорту, періоду тренувального процесу, індивідуальним особливостям, рівню спортивної майстерності тощо).

**Висновки***.* Підвищення ефективності спортивної підготовки та прискорення процесів відновлення у спортсменів з обмеженими можливостями можна досягти, дотримуючись принципів раціонального та збалансованого харчування у різні періоди тренувань і змагань з урахуванням індивідуальних особливостей.