**Rybalko L**. Athletes with disabilities nutrition peculiarities as a means of their body restoring. *People with disabilities in sport – theory and practice* : 4th International Scientific Conference, 20th – 21st May, 2021, K.: The Jerzy Kukuczka Academy of Physical Education, Katowice, 2021. p. 10-12.

**Lina Rybalko**

Title of the work in English: **Cechy odżywiania sportowców niepełnosprawnych jako sposób przywrócenia** **ich ciała**

*Wprowadzenie*. We współczesnym sporcie dużą wagę przywiązuje się do naukowego uzasadnienia racjonalnego odżywiania sportowców różnych specjalizacji, w tym sportowców niepełnosprawnych. W końcu zrównoważone i pełnowartościowe odżywianie ma znaczący wpływ na wyniki sportowe sportowca, stwarza warunki do osiągnięcia wysokich wyników sportowych i jest jednym z najskuteczniejszych środków odnowy ich organizmu.

*Cel badania*. Celem badania jest ujawnienie zasad i warunków pełnego i zrównoważonego odżywiania sportowców niepełnosprawnych w celu przywrócenia ich ciała.

*Materiały i metody.* Zgodnie z celem została przeprowadzona systematyczna analiza i synteza literatury naukowej na temat charakterystyki żywienia sportowców, na podstawie której zostało określono i potwierdzono naukowo zasady pełnego i zbilansowanego odżywiania sportowców niepełnosprawnych oraz warunki ich przestrzegania. Zostało wykorzystano metodę zbilansowanej diety A. Pokrowskiego.

*Wyniki.* W trakcie badań stwierdzono, że zbilansowana dieta jest warunkiem skutecznago przygotowania sportowców, w tym osób niepełnosprawnych, w trakcie procesu treningowego i udziału w zawodach. Zostały określone i opisane zasady zbilansowanego i właściwego odżywiania sportowców niepełnosprawnych oraz warunki ich przestrzegania, mianowicie: 1) zapewnienie sportowcom niezbędnej ilości energii zgodnie z ich wydatkami podczas aktywności fizycznej; 2) przestrzeganie optymalnego stosunku diety między białkami, tłuszczami i węglowodanami oraz witaminami i minerałami; 3) wybór odpowiednich produktów żywności i ich kombinacji podczas intensywnej aktywności fizycznej, przygotowania do zawodów, konkursów oraz odzysku; 4) biorąc pod uwagę działanie składników odżywczych w celu stworzenia tła metabolicznego korzystnego dla biosyntezy i wdrożenia regulacji humoralnej; 5) stosowanie specjalnej diety w celu zwiększenia szybkości budowania mięśni i zwiększenia siły. Wyniki badania wykazały, że odżywianie sportowców niepełnosprawnych powinno być zgodne z charakterem zajęć sportowych (dyscypliny sportowej, okresu treningowego, cech indywidualnych, poziomu umiejętności sportowych itp.).

*Wnioski.* Poprawę efektywności treningu sportowego i przyspieszenie procesów odzyskiwania dla sportowców niepełnosprawnych można osiągnąć poprzez przestrzeganie zasad racjonalnego i zrównoważonego odżywiania w różnych okresach treningu i zawodów z uwzględnieniem cech indywidualnych.