

УДК 615.01

ББК 75.0

У 52

Допущено к изданию решением научно-методического совета Иркутского филиала РГУФКСМиТ в качестве учебного пособия.

Рецензенты:

кандидат биологических наук, доцент А.М. Садовникова

кандидат биологических наук, доцент Н.Ю. Копылова

У 52 Уманец В.А. Фармакологические средства в спорте: учебное пособие / Уманец В.А. – Иркутск: Иркутский филиал РГУФКСМиТ, 2016. - 156 с.

Учебное пособие разработано для учебной дисциплины «Фармакологические средства в спорте» по направлению подготовки 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Может быть рекомендовано к использованию на других учебных дисциплинах («Питание в спорте», «Валеология», «Биохимические основы спортивной подготовки») и по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура».

© Уманец В. А.

© Иркутский филиал РГУФКСМиТ, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
1. ВВЕДЕНИЕ. ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ.....	5
1.1. Фармакология спорта: определение, задачи, связь с другими дисциплинами.....	5
1.2. Использование лекарственных средств для ускорения восстановления спортсмена, лечения и профилактики состояний перенапряжения различных систем организма.....	12
2. ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ.....	20
2.1. Адаптация в спорте и принцип цикличности.....	20
2.2. Фармакологическое обеспечение спортсменов на различных этапах подготовки.....	25
2.2.1 Восстановительный период.....	25
2.2.2. Подготовительный период (базово-развивающий этап подготовки)	27
2.2.3 Предсоревновательный период подготовки.....	30
2.2.4 Соревновательный период.....	31
3. ФАРМАКОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ВРЕМЕННОЙ И КЛИМАТО-ГЕОГРАФИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ.....	33
4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ	37
5. ВИДЫ СПОРТА И ИХ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	45
6. ДОПИНГИ И ПРИЧИНЫ ИХ ЗАПРЕТА.....	58
6.1. Запрещенные классы веществ и запрещенные методы.....	59
6.1.1. Классы запрещенных веществ.	59
6.1. 2. Запрещенные методы.	59
6.1.3. Классы наркотических веществ, подлежащих к определенным ограничениям.....	60
6.1.4. Список лекарственных препаратов для лечения спортсменов в тренировочном и соревновательном циклах и требующих разрешения МК МОК.....	61
6.1.5. Сроки выведения некоторых препаратов из организма	62
6.2. Допинговые средства и методы. Причины запрета.....	63
6.3. Дополнение: андрогены и стероидные анаболики.....	89
7. РАЗРЕШЕННЫЕ (НЕДОПИНГОВЫЕ) ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ.....	91

7.1. Адаптогены как перспективные биологически активные вещества.....	93
7.2. Препараты пластического и энергетического действия.....	98
7.3. Ноотропы.....	109
7.4. Иммуномодуляторы.....	113
7.5. Антиоксиданты и антигипоксанта.....	118
7.5.1. Пероксидное окисление: механизм процесса. Активные формы кислорода.....	118
7.5.2. Антиоксиданты.....	123
7.5.3. Антигипоксанта.....	131
7.6. Биологически активные пищевые добавки.....	133
7.6.1. Общая характеристика, классификация и рекомендации по применению.....	133
7.6.2. Использование многокомпонентных БАПД фирмы «BIOSPORT» для коррекции двигательных качеств спортсменов.....	140
7.6.3. Общие правила применения биологически активных добавок и примерные схемы их использования в зависимости от характера нагрузок.....	149
7.6.4. Приобретение качественного спортивного питания. Рекомендации.....	151
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	153