

УДК 796/799
ББК 75.0
К90

*Издательство «СПОРТ» –
член Международной ассоциации издателей
спортивной литературы (WSPA)*

Кулиненко О.С.
К90 Фармакология спорта в таблицах и схемах. –
3-е изд., перераб. и дополн. / О.С. Кулиненко. – М.:
Спорт, 2019. – 204 с.

ISBN 978-5-9500184-8-0

В книге системно, в таблицах и схемах, изложено базовое обеспечение спортсменов различных видов спорта фармакологическими средствами на всех этапах подготовки в достижении высокого спортивного результата. А также правила поведения при особых условиях тренировочного процесса. Таблицы и схемы могут использоваться как основа для индивидуального планирования фармакологической поддержки деятельности спортсмена.

Предназначается врачам медицины спорта, тренерам, преподавателям физической культуры.

**УДК 796/799
ББК 75.0**

ISBN 978-5-9500184-8-0

© Кулиненко О.С., текст, 2015
© Кулиненко О.С., текст, 2019
© Издательство «Спорт»,
издание, оформление, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
I. Особенности применения лекарственных средств в медицине спорта	7
Безопасность	7
Контроль приема препаратов (тест приверженности терапии Мориски-Грина)	11
Применение препаратов в медицине спорта	14
II. Фармакологические препараты в практике спорта	19
Витамины	19
Биоэлементы – минералы	28
Пищевые волокна	35
Аминокислоты, белки	38
Адаптогены	43
Антиоксиданты.....	49
Антигипоксанты.....	52
Анаболические средства	56
Гепатопротекторы	59
Макроэррги	61
Ноотропы	64
Иммунокорректоры	68
Препараты кроветворения	70
Регуляторы нервно-психического статуса	75
Регуляторы микроциркуляции и реологии крови.....	78
Регуляторы липидного обмена	80
Энзимы, ферменты	81
Средства спортивного массажа.....	83
III. Посиндромная фармакотерапия в спорте	86
Перетренированность	87
Фармакологическая защита сердца спортсмена.....	90
Коррекция лактатного метаболизма.....	92
Коррекция иммунного статуса спортсмена	95
Профилактика и лечение печеночно-болевого синдрома	96
Профилактика заболеваний почек	99
Профилактика дисбактериоза спортсмена.....	103

Анемия спортсмена.....	107
Коррекция дефицита магния	110
Углеводное насыщение и сохранение водного и минерально-электролитного баланса	116
Создание мышечного объема и силы	122
Коррекция массы тела	124
Лечение травм.....	125
Актуальные проблемы женщин в спорте	135
IV. Фармакология тренировочных этапов	142
Подготовительный период.....	143
Базовый период	144
Период специальной подготовки.....	146
Предсоревновательный период	146
V. Фармакология соревнования, восстановления	147
Фармакология соревнования	147
Восстановление	148
VI. Фармобеспечение по видам спорта.....	150
VII. Фармобеспечение тренировок и соревнований в особых условиях.....	156
Временная и климатическая адаптация	156
Тренировка в среднегорье.....	161
VIII. Факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена	167
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	171
Биологически активные добавки (БАД) в спорте	172
Натуральные средства в спорте	174
Продукты пчеловодства	174
Мумиё	178
Ароматические масла в спортивной практике	180
Физические нагрузки и лунные сутки	182
Вещества и препараты, снижающие работоспособность.....	183
Правила приема лекарств	185
Заключение	192
Библиографический список	193