

О.С. Кулиненков

ФАРМАКОЛОГИЯ СПОРТА

В ТАБЛИЦАХ И СХЕМАХ

2-е издание



Издательство «SPORT»

Москва • 2015

УДК 796/799

ББК 75.0

К 90

КУЛИНЕНКОВ О.С.

К 90 Фармакология спорта в таблицах и схемах. – 2-е изд. –
М.: Спорт, 2015. – 176 с.

ISBN 978-5-9906734-7-2

2-е издание в таблицах и схемах представляет базовое обеспечение спортсменов различных видов спорта фармакологическими средствами на всех этапах подготовки в достижении высокого спортивного результата. Таблицы и схемы могут использоваться как основа для индивидуального планирования фармакологической поддержки деятельности спортсмена.

Предназначается врачам медицины спорта, тренерам, преподавателям физической культуры, спортсменам, студентам спортивных вузов.

ББК 75.0

ISBN 978-5-9906734-7-2

© КУЛИНЕНКОВ О. С., текст, 2015

© Издательство «Спорт», издание,
оформление, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
I. Фармакологические препараты	
в практике спорта	7
Витамины	7
Биоэлементы – минералы	15
Аминокислоты, белки	21
Адаптогены.....	25
Антиоксиданты	31
Антигипоксанты	34
Анаболические средства	38
Гепатопротекторы	41
Макроэрги	43
Ноотропы	45
Иммунокорректоры	49
Препараты кроветворения	51
Регуляторы нервно-психического статуса	56
Регуляторы микроциркуляции и реологии крови.....	58
Регуляторы липидного обмена	60
Энзимы, ферменты	62
Средства спортивного массажа.....	64
II. Посиндромная фармакотерапия	
в спорте	66
Перетренированность	67
Фармакологическая защита сердца спортсмена.....	70
Коррекция лактатного метаболизма	73
Коррекция иммунного статуса спортсмена	75
Профилактика и лечение печёночно-болевого синдрома	76
Профилактика заболеваний почек	79
Профилактика дисбактериоза спортсмена	83
Анемия спортсмена	86
Коррекция дефицита магния.....	90
Углеводное насыщение и сохранение водного и минерально-электролитного баланса	96
Создание мышечного объёма и силы	102

Коррекция массы тела	104
Лечение травм.....	105
Актуальные проблемы женщин в спорте	115
III. Фармакология тренировочных этапов, соревнований, восстановления.....	122
IV. Фармобеспечение по видам спорта	131
V. Фармобеспечение тренировок и соревнований в особых условиях.....	136
Временная и климатическая адаптация	136
Тренировка в среднегорье.....	142
VI. Факторы ограничивающие работоспособность спортсмена	146
Приложение	151
Натуральные средства в спорте	152
Продукты пчеловодства	152
Мумиё	155
Ароматические масла в спортивной практике	157
Некоторые особенности приёма лекарств	160
Вещества и препараты снижающие работоспособность спортсмена.....	166
Заключение	167
Библиографический список	168