

УДК 796/799

ББК 75.0

К90

Кулиненко О.С.

К90 Фармакология в практике спорта. – 4-е издание, перераб. и доп. – М.: Спорт, 2024. – 256 с.

ISBN 978-5-907601-59-8

В книге представлены схемы и методы фармакологического обеспечения работоспособности спортсмена, проверенные в практике работы со спортсменами-профессионалами.

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

© Кулиненко О.С., 2024

© Оформление, издание.

Издательство «Спорт», 2024

ISBN 978-5-907601-59-8

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	6
I. Фармакология спорта	7
Витамины	7
Минералы (макро-, микроэлементы).....	16
Аминокислоты, белки	23
Адаптогены	28
Антиоксиданты	36
Антигипоксанты	39
Анаболические препараты	45
Гепатопротекторы	53
Макроэррги	56
Ноотропы	60
Иммунокорректоры	65
Препараты кроветворения	68
Регуляторы нервно-психического статуса	73
Регуляторы микроциркуляции и реологии крови.....	78

Регуляторы липидного обмена	81
Энзимы, ферменты	84
Средства спортивного массажа	88
II. Натуральные средства в спорте	92
Продукты пчеловодства	92
Мумиё	99
Ароматические масла в спортивной практике	101
III. Фармакология тренировочных этапов	106
IV. Фармакология соревнования и восстановления	116
V. Фармообеспечение по видам спорта	120
VI. Факторы, ограничивающие работоспособность спортсмена	138
VII. Посиндромная фармакотерапия в спорте	146
Перетренированность	147
Фармакологическая защита сердца спортсмена	152
Коррекция лактатного метаболизма	155
Коррекция иммунного статуса спортсмена	158

Профилактика и лечение печеночно-болевого синдрома.....	161
Профилактика дисбактериоза спортсмена	165
Анемия спортсмена	170
Углеводное насыщение и сохранение водно-солевого баланса.....	174
Создание мышечного объема	180
Коррекция массы тела	183
Лечение травм	185
Биоритмы. Проблемы женского спорта	202
VIII. Тренировка и соревнование в особых условиях	216
Нарушение суточного динамического стереотипа	216
Тренировка в горах.....	227
Приложение	234
Некоторые особенности приема лекарств	234
Вещества и препараты, снижающие работоспособность	245
Заключение	248
Литература	250