

Содержание

Введение	11
От издательства “Диалектика”	13
Глава 1. Фармакологические средства для поддержания и увеличения физической работоспособности	15
1.1. Классификация, обоснование и принципы применения недопинговых фармакологических средств в современной спортивной медицине	15
1.2. Основные фармакологические препараты и биологически активные добавки в спорте высших достижений	17
1.3. Общие черты и особенности фармакологической поддержки физической работоспособности у представителей различных групп видов спорта	25
1.5. Фармакологическое обеспечение этапов и периодов подготовки спортсменов в макроцикле	35
1.5.1. Подготовительный период	35
1.5.2. Соревновательный период	35
1.5.3. Переходный период	38
1.6. Рекомендации для индивидуальных схем фармакологического обеспечения спортивной подготовки	38
Глава 2. Основы спортивной диететики как одного из эргогенных факторов	41
2.1. Основные положения организации питания спортсменов	41
2.2. Характеристика основных пищевых компонентов и особенности их использования в спортивном питании	42
2.2.1. Белки и особенности их потребления в спортивном питании	42
2.2.2. Жиры и особенности их потребления в спортивном питании	44
2.2.3. Углеводы и особенности их потребления в спортивном питании	46
2.2.4. Витамины и минеральные элементы и особенности их потребления в спортивном питании	50
2.2.5. Вода как незаменимый компонент рациона спортсменов	57

Содержание	7
2.3. Общие черты и особенности питания представителей различных групп видов спорта	60
2.4. Принципы базового питания и эргогенной диететики	70
2.4.1. Особенности базового питания спортсменов	70
2.4.2. Особенности эргогенной диететики	72
2.5. Энергетическая ценность, содержание основных нутриентов и суточные раскладки продуктов в примерных рационах спортсменов с учетом периодов и этапов их подготовки	76
2.6. Использование диетических манипуляций для коррекции массы тела спортсменов	84
2.7. Обоснованность применения продуктов повышенной биологической ценности, специализированных продуктов спортивного питания и биологически активных добавок для повышения работоспособности	86
2.7.1. Продукты повышенной биологической ценности	86
2.7.2. Специальные продукты спортивного питания	88
Глава 3. Биологически активные (диетические) добавки и их роль в повышении физической работоспособности	93
3.1. Общая характеристика, классификация БАД и рекомендации по их применению в практике спортивной подготовки для повышения работоспособности	93
3.2. БАД адаптогенного характера	101
3.3. БАД актопротекторного действия	102
3.4. БАД антиоксидантной направленности	105
3.5. БАД, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты	107
3.6. БАД анаболической направленности	109
3.7. БАД, используемые в качестве пластических субстратов	117
3.8. БАД для улучшения энергообеспечения	122
3.9. БАД восстановительного действия	127
3.10. БАД биорегулирующего действия	128
3.11. Общие правила применения БАД в зависимости от характера нагрузок	132

Глава 4. Фармакотерапия некоторых пограничных и патологических состояний у спортсменов	135
4.1. Методологические аспекты фармакологической коррекции перенапряжения у спортсменов	135
4.2. Фармакотерапия спортивно-медицинской патологии	144
4.2.1. Спортивная болезнь (перетренированность)	145
4.2.2. Дистрофия миокарда	146
4.2.3. Печеночно-болевого синдром	148
4.2.4. Бронхиальная астма (физического усилия)	149
4.2.5. Физические аллергии	151
4.3. Фармакологическая коррекция климато-поясной дезадаптации	152
4.3.1. Педагогические и организационные средства ускорения адаптации организма к новым условиям	153
4.3.2. Медико-биологические средства ускорения адаптации организма спортсмена к новым условиям	154
4.4. Лечение спортивной травмы фармакологическими препаратами	156
4.5. Фармакологическая коррекция остеоартроза	163
4.5.1. Препараты симптомо-модифицирующего действия	163
4.5.2. Препараты структурно-модифицирующего действия	164
4.5.3. Наружные средства	166
4.5.4. Глюкокортикоиды	167
4.5.5. БАД в комплексном лечении хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата	168
Глава 5. Коррекция иммунной системы спортсменов для поддержания спортивной формы	171
5.1. Влияние фармакологических препаратов на иммунологическую реактивность	172
5.2. Фармакологическая коррекция спортивных (вторичных) иммунодефицитов	174
5.3. Иммунологическая недостаточность спортсменов и показания к использованию иммуностропных средств	181

Глава 6. Синдром “спортивного” сердца и его фармакологическая коррекция	189
6.1. Этиология, патогенез, ЭКГ-проявления, клинические особенности	189
6.2. Морфология “спортивного” сердца	197
6.3. Особенности ЭКГ у спортсменов	201
6.3.1. Физиологическая гипертрофия	202
6.3.2. Патологическая гипертрофия	205
6.3.3. ЭКГ на различных этапах подготовки спортсменов	205
6.4. Состояние вегетативной нервной системы	210
6.5. Клиническая характеристика “спортивного” сердца	211
6.5.1. Патологическое “спортивное” сердце	211
6.5.2. Острое перенапряжение сердца	212
6.5.3. Хроническое перенапряжение сердца	213
6.5.4. Состояние сердечно-сосудистой системы после прекращения тренировок	214
6.5.5. Спортивное сердце и дисплазия соединительной ткани	215
6.6. Фармакотерапия нарушений функции сердца у спортсменов	219
Глава 7. Принципы фармакологической коррекции дисфункции мужского и женского организмов	225
7.1. Эректильные дисфункции у спортсменов и принципы их фармакологической коррекции	225
7.2. Морфофункциональные возможности женщин в процессе долговременной и острой адаптации к экстремальным нагрузкам современного спорта и основные подходы к ее фармакологической коррекции	230
7.3. Фармакологическая коррекция предменструального синдрома спортсменок	238
Заключение	241
Список принятых сокращений	242
Литература	245