

УДК 796

Байшугурова А.У.

студент

Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий

Шамсутдинов Ш.А.

Доцент, кандидат педагогических наук

Уфимский университет науки и технологий

РФ, г. Стерлитамак

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: В данной статье рассматривается понятие о спортивной фармакологии, ее цели, задачи, а также ее применение на практике.

Ключевые слова: фармакология, спорт, препараты, физическая культура.

Baishugurova A.U.

student of SF UUNiT

Sterlitamak Branch of Ufa University of Science and Technology

Shamsutdinov Sh.A., Ph.D.

Associate Professor

Ufa University of Science and Technology

Russian Federation, Sterlitamak

PHARMACOLOGY IN SPORTS

Annotation: This article discusses the concept of sports pharmacology, its goals, objectives, as well as its practical application.

Key words: pharmacology, sports, drugs, physical education.

В настоящее время всё более актуальными становятся различные аспекты медикаментозного сопровождения спортсменов, в том числе и вопросы приёма ими «разрешенных» и «запрещенных» препаратов, улучшающих функциональные возможности организма лиц, занимающихся спортом. Ведущие специалисты сходятся во мнении, что качество и эффективность учебно-тренировочного процесса во многом зависит не только от выполнения в годичном цикле дифференцированных нагрузок разной функциональной направленности, но и от их сочетания с педагогическими, медико–биологическими, психологическими средствами и методами восстановления [1].

Спортивная фармакология – это один из разделов фармакологии, определяющий современную медицину спорта и реабилитацию после тренировок в частности

Цель спортивной фармакологии заключается в разработке, изучении и в практическом внедрении лекарственных средств и биологически активных диетических добавок для повышения адаптации спортсменов к сверхинтенсивным физическим нагрузкам.

Спортивная фармакология базируется на основных общеклинических медицинских принципах использования лекарственных средств:

1. Необходимость избегать применения несовместимых друг с другом препаратов, а также препаратов, ослабляющих действие друг друга.

2. Передозировка или одновременное применение большого количества препаратов могут приводить к аллергическим реакциям, с трудом, поддающимся медикаментозному лечению.

3. В соревновательном и предсоревновательном периоде невозможно применение фармакологических препаратов, недопустимых по критериям антидопингового контроля.

4. У спортсменов существует высокая вероятность возникновения устойчивого привыкания (физиологического или психологического) к отдельным фармакологическим препаратам, что сопровождается снижением или потерей активности препаратов.

Список задач, решаемых спортивной фармакологией:

– повышение работоспособности спортсменов, то есть расширение адаптации организма к нагрузкам за счет применения соответствующих препаратов;

– сокращение восстановительного периода;

– повышение уровня адаптации к сложным условиям (смена часовых поясов, повышенная влажность или жара, горный воздух, частые перелеты и т.д.);

– коррекция иммунной системы, которая угнетается при нагрузках высокой интенсивности;

– лечение нарушенных функций организма, восстановление травмированных частей тела, терапия заболеваний, вызванных перегрузками. [2]

Ряд фармакологических препаратов, разрешенных к применению, которые часто встречаются в спортивной практике:

Аскорутин - применяется при физических нагрузках на выносливость.

Аэровит - применяется в профилактических целях в зависимости от интенсивности и продолжительности тренировочных нагрузок.

Декамевит- применяется при больших физических нагрузках, расстройствах сна, неврозах.

Ундевит - применяется при скоростно-силовых нагрузках.

Фолиевая кислота - применяется при витаминной недостаточности и при высоких физических и психо-эмоциональных нагрузках.

Аскорбиновая кислота (витамин С) - применяется для стимулирования окислительных процессов, повышения выносливости и восстановления работоспособности.

Никотиновая кислота - применяется в профилактических целях в периоды больших физических и психических нагрузок, часто в сочетании с пантотенатом кальция и липоевой кислотой.

Рибофлавин - применяется в периоды физических и психических нагрузок.

Тиамин - применяется в профилактических целях в периоды интенсивных физических и психических нагрузок.

Токоферол ацетат (витамин Е) - применяется при интенсивных тренировках, особенно в условиях кислородной недостаточности (гипоксии).

Аспаркам - применяется для профилактики переутомления (перенапряжения), при сгонке веса, при тренировке в жарком климате.

Глютаминовая кислота - повышает устойчивость организма к гипоксии, оказывает благоприятное действие на восстановительные процессы при физических нагрузках, улучшает работу сердца.

Милдронат - повышает работоспособность и уменьшает явления перенапряжения при физических перегрузках.

Ноотропил - применяется для снятия утомления, после сотрясений (у боксёров, бобслеистов, саночников).

Пирацетам (аминокислоты) - применяется в качестве профилактики и лечения перенапряжения нервной системы, для ускорения процессов восстановления после объёмных и интенсивных тренировочных нагрузок, для повышения работоспособности в видах спорта, связанных преимущественно с состоянием выносливости.

Амизил - применяется при астенических и невротических реакциях, синдроме тревожного ожидания, беспокойства, предменструальном напряжении.

Экдистен - природное соединение стероидной структуры, обладает тонизирующим действием, усиливает процессы в печени, способствует нормализации метаболических процессов при интенсивных физических нагрузках. [4]

Для того чтобы эффективнее использовать фармакологию, не нагружать организм спортсмена лишними веществами, необходимо постоянно консультироваться у врача, имеющего соответствующую квалификацию и практический опыт работы в медицине спорта. [3]

Таким образом, фармакология в спорте разработана с общей целью повышения физической работоспособности спортсменов и ускорения восстановления. При назначении спортсменам фармакологических препаратов необходимо иметь чёткие представления о химическом составе рационов их питания, механизмах действия каждого из этих препаратов, побочных эффектах и возможных результатах взаимодействия препаратов между собой.

Список литературы:

1. Спортивная фармакология: методические рекомендации / сост. Н.М. Медвецкая. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – 34 с. [1]
2. Гилеев Г.А., Кулиненко О.С., Севостьянов М.В. «Фармакологическая поддержка тренировочного процесса спортсменов». М.: МГИУ, 2017.- С. 224. [4]
3. Кулиненко Д.О., Кулиненко О.С. «Справочник фармакологии спорта»: справочное пособие. – 3-е изд. доп. – М.: ТВТ Дивизион, 2015. – 308 с. [2]
4. Сейфулла Р.Д. «Спортивная фармакология: справочник». – М.: ЗАО«СпортФарма», 2016. – 128 с. [3]