



## ВЛИЯНИЕ МАРИХУАНЫ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И САМОЧУВСТВИЕ СПОРТСМЕНА



ЦЕНТР ИННОВАЦИОННЫХ  
СПОРТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
МОСКОМСПОРТА



# ВЛИЯНИЕ МАРИХУАНЫ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И САМОЧУВСТВИЕ СПОРТСМЕНА



ЦЕНТР ИННОВАЦИОННЫХ  
СПОРТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
МОСКОМСПОРТА

# ВЛИЯНИЕ МАРИХУАНЫ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И САМОЧУВСТВИЕ СПОРТСМЕНА



*В настоящее время в списке запрещенных субстанций и методов ВАДА применение марихуаны запрещено во всех видах спорта. Ее применение вредит имиджу спорта, ее действие может отрицательно сказаться на способности выполнять сложные упражнения, что может подвергать риску здоровье и безопасность как самого спортсмена, так и его соперников, а также зрителей, кроме того, элитные спортсмены часто являются образцами для подражания среди подростков, поэтому применение ими марихуаны служит негативным примером для молодого поколения.*

**ЕЕ СЛЕДЫ МОГУТ БЫТЬ ОБНАРУЖЕНЫ В ОРГАНИЗМЕ  
СПУСТЯ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ**

*Употребление марихуаны в спорте приводит к ухудшению координации и равновесия, потере мотивации, пониженной концентрации, что способствует снижению спортивных результатов. В целом, она снижает работоспособность спортсменов, что проявляется в следующем:*

- ✓ увеличение времени восстановления после тренировки;
- ✓ снижение выносливости и быстрая утомляемость во время тренировок;
- ✓ повышенная частота сердцебиения;
- ✓ чувство жажды;
- ✓ потеря мотивации;
- ✓ частая смена настроения от эйфории к депрессии;
- ✓ пониженная бдительность и координация.

*Причины применения марихуаны вряд ли следует искать в намерении улучшить свои спортивные кондиции, они имеют скорее социальный характер. Однако спортсменам следует помнить, что санкции, которым они могут быть подвергнуты за применение запрещенных веществ, выносятся вне зависимости от того, что послужило побуждающим мотивом к их использованию.*



## **ЭФФЕКТЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ МАРИХУАНЫ**

### **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ МАРИХУАНЫ**

- ✓ опухание слизистой глаз, воспаленные глаза
- ✓ учащение пульса, усиление сердцебиения
- ✓ повышение кровяного давления

- ✓ нарушение двигательной функции
- ✓ расслабленность
- ✓ колебания температуры тела
- ✓ головная боль
- ✓ головокружение
- ✓ тошнота



## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ МАРИХУАНЫ

- ✓ снижение психомоторной активности
- ✓ ухудшение концентрации внимания, нарушение способности правильно оценивать расстояние
- ✓ снижение способности к вождению автомобиля и другой деятельности, требующей внимания

## НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ

- ✓ ухудшение краткосрочной памяти, понимания, способности выполнения какой-либо задачи



- ✓ изменение восприятия времени и пространства
- ✓ галлюцинации
- ✓ потеря осознания себя как личности, деперсонализация
- ✓ психоз (при высоких дозах)

## ТОКСИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ВЫСОКИХ ДОЗ

- ✓ сведение мышц
- ✓ беспокойство
- ✓ подозрительность

- ✓ бред
- ✓ паранойя
- ✓ паническое состояние
- ✓ нарушение мозгового кровообращения
- ✓ затруднения с речью
- ✓ возвратные галлюцинации (иногда через 6 месяцев после применения)

## ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ МАРИХУАНЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА



### МОЗГ.

Марихуана влияет на мыслительные способности, способность к пониманию, абстрактному мышлению, обучению и на ближнюю память. В зависимости от силы средства и восприимчивости потребителя она может вызвать состояние паники, беспокойство и токсические психозы. Долговременное потребление может привести к структурным и функциональным изменениям.

### ЛЕГКИЕ.

Курение марихуаны вызывает все вредные эффекты, свойственные табакокурению: бронхиты, фарингиты, синуситы, рак легких. Марихуана в большей степени, чем табак, способствует развитию заболеваний верхних дыхательных путей и отеков.



## СЕРДЦЕ.

Использование марихуаны вызывает усиленное сердцебиение, учащение пульса и повышение кровяного давления. Курение марихуаны особенно опасно для людей, страдающих сердечными недугами.



## ПОЛОВАЯ СИСТЕМА (мужчины).

Курение снижает содержание тестостерона, основного мужского гормона. Упорное и продолжительное применение может изменить гормональный фон настолько, что нарушается развитие половой функции подростков. В тяжелых случаях наблюдается уменьшение числа сперматозоидов и их подвижности и увеличение числа аномальных клеток в сперме.

## ПОЛОВАЯ СИСТЕМА (женщины).

Каннабиноиды накапливаются в женских репродуктивных органах. Изменения мозговой деятельности может привести к нарушениям овуляции и уменьшению плодовитости. Каннабиноиды могут оказывать токсическое действие на развитие плода, вызывая отклонения при вынашивании, тяжелое протекание родов и раннюю смерть младенцев. Так называемый «фетальный синдром марихуаны», характеризующийся снижением веса рожденных детей и отклонениями развития, наблюдается в 5 раз чаще, чем «фетальный алкогольный синдром». Вместе с молоком матери каннабиноиды переходят в детский организм при кормлении.



## ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ.

Курение марихуаны может оказывать влияние на умственные и физические реакции, нарушать координацию и увеличивать время реакции. Нарушается ответная реакция человека на световые и звуковые сигналы, ухудшается способность к выполнению последовательных операций и степень восприятия. Появляется сильная потребность двигаться, ходить, разговаривать; характерны неестественные позы в состоянии покоя.



## ДРУГИЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА.

Хроническая усталость, головные боли, тошнота.



## СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛИТЕЛЬНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ

- ✓ социальная самоизоляция
- ✓ переход к более «тяжелым» наркотикам
- ✓ связь с преступностью

## НАРУШЕНИЕ МОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ

Экспериментальные исследования продемонстрировали негативное влияние конопли на психомоторные функции, например, – на способность к вождению автомобиля.





## **ЗАВИСИМОСТЬ**

*У человека возможны и психическая, и физическая зависимость от каннабиса; также была описана абстиненция. Главный вопрос, на который необходимо дать ответ - может ли использование гашиша привести к сильной привычке, к болезненному сосредоточению на наркотике, и проблемах с отказом от него, несмотря на желание прекратить прием? Сейчас имеются достаточные свидетельства, что синдром зависимости от конопли существует.*

### **ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА ПРИ ОТМЕНЕ КАННАБИСА**

Наиболее общий признак синдрома отмены – бессонница. Ее тяжесть может варьировать от нескольких ночей подряд совершенно без сна до нескольких месяцев, когда бессонница возникает время от времени.

### **ДРУГОЙ ЧАСТЫЙ СИМПТОМ – ДЕПРЕССИЯ.**

Третий наиболее общий симптом – раздражительность. Она может варьировать от постепенно нарастающей злости на фоне постоянной раздражительности до внезапных вспышек неудержимого гнева: гнева на весь мир, гнева на близких, гнева на себя – за то, что пристрастился к наркотику и за то, что отказался от него. Эмоциональные пики с чувствами, мечущимися между подавленностью, гневом и эйфорией, возникают постоянно.

*Иногда появляются чувства тревоги или беспокойства, потеря чувства юмора. Нарушения внимания в течение первых недель также очень распространено и иногда в течение короткого периода даже лишает возможности учиться.*



## ФИЗИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

Наиболее частый физический симптом – головные боли. У тех, кто ими страдает, они могут продолжаться от нескольких недель до пары месяцев, и могут быть очень интенсивными в первые несколько дней. Другое часто встречающееся расстройство – ночная потливость, иногда такая сильная, что приходится менять белье. Она может тянуться от нескольких ночей до месяца или около того. Потоотделение – один из естественных путей тела для избавления от токсинов. Потливость ладоней также часто встречается и сопровождается неприятным запахом от рук. Запах от тела достаточно сильный, чтобы во многих случаях были необходимы дополнительный душ или ванна.

- ✓ Кашель с мокротой – другой путь, которым тело очищает себя. Он может длиться в течение от нескольких недель до добрых шести месяцев.
- ✓ Треть наркоманов, отвечавших на анкетный опрос по детоксикации, указали, что имели проблемы с пищеварением в течение первых нескольких дней.
- ✓ Следующая по частоте группа физических расстройств – тремор (дрожь) или тряска, а также головокружение. Менее часто встречаются боли в спине, импотенция, нарушения гормонального баланса, снижение иммунитета, постоянная усталость, и незначительные нарушения зрения.


**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ**  
**ВНИМАНИЕ: ДОПИНГ!**  
**956-02-02**

[WWW.ANTI-DOPING.RU](http://WWW.ANTI-DOPING.RU)



МАТЕРИАЛ РАЗМЕЩЕН НА САЙТЕ  
МЕЖДУНАРОДНОЙ БИБЛИОТЕКИ  
СПОРТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ  
[WWW.MBSI.MOSSPORT.RU](http://WWW.MBSI.MOSSPORT.RU)

ЕДИНАЯ СПРАВОЧНАЯ  
СЛУЖБА МОСКОМСПОРТА

 **788-11-11**

[www.mosport.ru](http://www.mosport.ru)

ЕДИНАЯ СПРАВОЧНАЯ  
СЛУЖБА МОСКОМСПОРТА

 **788-11-11**

[www.mosport.ru](http://www.mosport.ru)