Для начала нужно разобраться, что такое киберспорт и почему компьютерные игры стали относиться к видам спорта.

Киберспорт – это игровые соревнования с использованием компьютерных технологий, где компьютер моделирует виртуальное пространство, внутри которого происходит состязание. Все компьютерные игры, и соревнования по ним, делятся на несколько основных классов, различаемых свойствами пространств, моделей, игровой задачей и развиваемыми игровыми навыками киберспортсменов.

История киберспорта началась 1998 году. Кажется, мало кто мог подумать, что уже в сегодняшнее время он получит широкое распространение в большинстве стран мира или даже станет официальным видом спорта, как например в Корее, Франции и даже в России

В это тяжело поверить но, Россия одна из первых стран в мире которая признала киберспорт, как официальны вид спорта. И как по мне это вызвано тем, что русские киберспортсмены считаются одними из лучших в мире. А это является плюсом, так как в скором будущем мы можем увидеть киберспорт уже не как «игры в компьютер», а как полноценную олимпийскую дисциплину, например как в Южной Корее.

Успех и популярность киберспорта основывается на том, что на сайте ФКС РФ указывается, что в компьютерные игры активно играет 0,5% населения. Крупные соревнования могут собрать до нескольких тысяч участников, а время проведения достигает 10 непрерывных дней игр. Но не менее этого привлекает внимание призовые фонды этих турниров. Например, последний глобальный турнир по киберспорту прошедший в Германии имел призовой фонд около одного миллиарда рублей. И его победителем стала команда из пяти человек, одним из которых был мальчик 15 лет, который в этот день стал долларовым миллионером.

Сами же киберспортсемы говорят о себе как люди которые занимаются двумя видами спорта одновременно, например футболом и шахматами. От футбола они имеют реакцию и высокую степень взаимопонимания в команде, а от шахмат способность рассчитывать все наперед.

По моему мнению, киберспорт является просто красивым словом, и представляет собой шоу, потому что спорт это движение, здоровое тело, здоровый дух. А вот от занятий киберспортом наоборот получаешь: сколиоз, ухудшение зрения, и скорее всего ожирение. Из этого всего можно сделать вывод, что лучше заняться каким то традиционным видом спорта, чем тратить свое время и здоровье сидя за компьютером.

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

Пекшев Ю.А., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: bonj.64@mail.ru

Каждый спортсмен, с головой погрузившийся в развитие своего тела, рано или поздно задается вопросом: «Не стоит ли мне начать употреблять спортивное питание?». И тут приходит время делать выбор, нужно ему это или нет. А необходимость делать выбор, в свою очередь, влечет за собой тягу к познанию, рассмотрению плюсов и минусов. Эта статья будет посвящена, как раз таки, изучению положительных и отрицательных сторон спортивного питания.

Рассмотрим два вида пищевых добавок, а именно: протеин и креатин.

Протеин является самой популярной спортивной добавкой среди культуристов, бодибилдеров. Протеиновые комплексы представляют собой пищевую добавку с высоким содержанием белка, концентрация которого достигает 70-95%.

Преимущества протеина:

- Значительный прирост мышечной массы, при правильной тренировочной программе эффект очень скоро будет заметен даже не специалисту.
- Белок полезен при травмах и ранах он помогает быстрее восстанавливать ткани.
 - Вы начинаете чувствовать себя сильнее.

Побочные эффекты протеина:

- Вред для печени. Печень устроена таким образом, что может усвоить только определенное количество белка; то, что остается, идет во вред.
- Почечные камни. Чрезмерное употребление протеина повышает уровень фосфора и кальция в организме, для образования камней этого вполне достаточно.
- Аллергия. Сывороточный протеин может быть опасен тем, кто испытывает непереносимость лактозы.
- Остеопороз. Избыток протеина ведет к минеральному дисбалансу. Это отражается, в первую очередь, на костной ткани – кости становятся менее плотными и более ломкими.

Креатин - органическая кислота, которая уже присутствует в наших мышцах. Ее назначение - транспортировать жидкость в мышечные клетки. На сегодняшний день это самая популярная спортивная добавка - существует как в порошке, так и в капсулах. Употребляют ее в основном профессиональные спортсмены.

Преимущества креатина:

- Больше энергии во время тренировок, дополнительная сила и меньше усталости.
- Позволяет довольно быстро набрать нужную мышечную массу

Побочные эффекты креатина:

- Обезвоживание других органов жидкость отторгается от них и идет в мышцы.
- Быстрый набор калорий. За обменом веществ можно элементарно не уследить, в итоге очень просто набрать несколько лишних килограммов.
- Проблемы с почками. Употребляя креатин, вы увеличиваете свои шансы заработать язву. Если ваши почки до этого не отличались особым здоровьем, обязательно проконсультируйтесь с врачом перед употреблением любых добавок.
- Желудочные колики, носовое кровотечение и другие проблемы такого же характера.

Конечно, самое главное, что необходимо учесть перед началом приема спортивного питания, это то что каждый организм индивидуален, и подобные действия могут повлечь за собой серьезные последствия, поэтому сначала желательно пройти медицинское обследование. Также необходимо помнить, что спортивное питание не должно полностью заменить весь рацион питания, пища должна быть разнообразной.

Список литературы

- 1. http://www.top4man.ru/sportivnoe-pitanie/plusy-I-minusy/sportivnoe-pitanie-plusy-i-minusy1/.
- 2. http://sportivnoepitanie.ru/index.aspx?c=protein.
 3. http://www.volzsky.ru/article/zdorove/plyusy-i-minusysportivnogo-pitaniya/
 - 4. http://www.fitness-sport.ru/stati/proteini-pliusi-i-minusi.html.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ РЫБАЛКИ

Самарский П.И., Егорычева Е.В.

Волжский политехнический институт, филиал Волгоградского государственного технического университета, Волжский, e-mail: eleg1971@gmail.com

Рыбалка - это одно из самых древних увлечений человека, которое привлекает возможностью обще-