

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 официальный 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 киберспортсмены 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 заниматься 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 погружившийся 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 замечен 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-minusy-sportivnogo-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-

ния с природой, проявлением спортивного азарта, но главная ее привлекательность – это всегда свежая пища на столе и удовлетворение первобытного человеческого инстинкта охотника. Но каждый рыболов, отправляясь к водоему, ставит перед собой самые разные цели и задачи. Кто-то отправляется на рыбалку для того, чтобы просто отдохнуть, а для кого-то это занятие – настоящий спорт. Именно о рыболовах-спортсменах хотелось бы поговорить отдельно. У участников спортивной рыбной ловли свой уровень подготовки и свой подход к самому процессу. Такие спортсмены доказывают свое мастерство, соревнуясь в определенном виде ловли рыбы. Как и любой спорт, спортивная рыбалка требует терпения, ловкости, умения и, конечно, тренировок. Спортивная рыбалка представлена различными видами: это ловля рыбы с берега, с борта лодки или катера; это зимняя и летняя, дневная и ночная рыбалка; экстремальная рыбалка в шторм или спокойная и тихая ловля рыбы в ясную погоду. Но какой вид спортивной рыбалки не возьми, в любом случае залогом отличных результатов будут, прежде всего, знания. Для сезонной рыбной ловли важно знать, что весной и летом активный клев наблюдается с середины апреля и до второй половины июня, а возобновляется только с наступлением осени. Зимняя рыбалка начинается примерно с середины ноября. Что касается времени суток, то необходимо учитывать, что интенсивный клев будет на рассвете и ближе к вечеру, вплоть до наступления темноты. Если говорить об объектах спортивной рыбной ловли, то самыми распространенными можно назвать окуня, щуку, судака, леща и плотву. Кроме того, распространенными речными трофеями семейства карповых являются голавль и густера. Нельзя забывать и о легендарном донном хищнике – соме.

Ну а теперь непосредственно о соревнованиях.

Соревнования по рыболовному спорту состоят из двух дисциплин. Первая дисциплина проводится вдали от воды – в спортивном зале. Спортсмены здесь соревнуются за личное первенство. Эта дисциплина в спортивной рыбалке называется кастинг. Кастинг в переводе с английского означает метание, бросание. Метательные снаряды здесь грузики или своеобразные гири, с помощью которых рыбаки утяжеляют блесну – искусственную приманку для рыбы. Куда же в спортзале забрасывают приманку? Цель – фанерный диск, расположенный на полу. Спортсмены должны попасть грузиком как можно ближе к центру мишени. Всего 5 дисков, каждый последующий расположен на 2 м дальше предыдущего. На поражение одной из пяти мишеней участнику отводится минута. За это время спортсмен должен попасть в круг максимальное количество раз. Перед каждым броском рыбаку необходимо смотать леску на катушку, и только после этого совершать очередную попытку. Здесь нужна не только меткость, но и скорость. Каждое попадание в цель приносит спортсмену определенное количество баллов, которое устанавливает организатор. Это первое испытание.

Второе задание – различные приемы метания снасти. Это только на первый взгляд кажется, что рыбаки всегда закидывают удочку одинаково. На самом деле существует более 10 способов забрасывания блесны. Маленькие мишени меняют на одну большую, которая выглядит, как мишень для тира. Второе задание кастинга – поразить цель четырьмя вариантами заброса:

– вертикальный заброс или заброс из-за спины – наименее точный, но самый дальний, таким способом можно закинуть снасть на расстояние до 50 м. Открыв дужку лескоукладывателя, со шнура выпускается немного лески с приманкой и фиксируется указатель-

ным пальцем. Удилище отводится назад (необходимо помнить о том, что у приманки есть крючки, и она все время норовит за что-либо зацепиться) и движением вперед переводится в положение на 10-11 часов, одновременно отпуская указательным пальцем леску;

– правый и левый боковые – применяют, когда хотят перекинуть снасть через какое-то препятствие, например, через растущий из воды камыш. Здесь куда более важна точность, поэтому тренировкам именно этому забросу следует отдать предпочтение. Этот заброс также более рационален при сильном встречном или боковом ветре. По технике исполнения отличается от первого лишь тем, что удилище перемещается не в вертикальной, а в горизонтальной плоскости.

– маятниковый – применяется, когда нужно метнуть снасть точно в цель на небольшое расстояние. Отпустив леску с приманкой на длину удилища (чуть короче), кончиком спиннинга отправить ее назад и потом также плавно послать вперед, отпуская леску в соответствующий момент.

Для каждой ситуации при рыбной ловле есть свой способ заброса снасти. В этом виде испытания баллы начисляются как в тире – чем ближе к центру, тем лучше результат. Когда испытания пройдены, судья подсчитывает количество баллов всех участников и называет победителя.

Вторая дисциплина спортивной рыбалки – рыбалка на воде. Эта дисциплина командная. Участники соревнуются командами по 3 человека. Члены команды рыбачат поодиночке, и у каждого есть своя лодка. По команде спортсмены рассредоточиваются по территории водоема. Дистанция между рыбаками должна быть не менее 50 м. По условиям соревнования рыбу можно ловить только на спиннинг. Каждый спортсмен имеет право взять в лодку несколько спиннингов разных размеров. Каждый спортсмен на протяжении всей рыбалки обязан носить кепку со встроенной видеокамерой. Если судьи заподозрят того или иного участника в обмане, они могут проинспектировать видео, ведь камера записывает все, что видит рыбак, так что ничего скрыть не получится. Успех мероприятия зависит не только от правильной техники забрасывания снасти. Пойманная рыба аккуратно снимается с крючка и помещается в контейнер с водой. Самочувствие улова для спортсменов не менее важно, чем его количество. Важное условие – рыба по завершению состязания должна остаться живой, иначе её не будут взвешивать! Спустя 7 часов – столько длится состязание – члены команды вновь встречаются на берегу и отдают общий улов на взвешивание. Приз получает та команда, которая поймала больше всего рыбы. После взвешивания улов каждой команды собирают в общем бассейне, затем рыбу отправляют обратно в водоем.

Список литературы

1. Спортивная рыбалка [Электронный ресурс] – URL: http://fishing.web-3.ru/vidryb/?act=full&id_article=2827.
2. Электронный ресурс – URL: http://www.youtube.com/watch?v=PTOh1fy_Egs.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В РАБОТЕ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Нерик В.С., Севрюк А.Ю., Чернышева И.В.,
Егорычева Е.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт, филиал
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, e-mail: alexxxxx.2017@mail.ru*

Проблема реабилитации больных и инвалидов привлекает все больше внимания во всех странах мира.

Главной задачей остается вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа