

**Дамский Дмитрий Борисович**

студент

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЯ ПРИ АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ КИБЕРСПОРТОМ**

***Аннотация:** в работе рассмотрены понятие «киберспорт», основные опасности, которые несут в себе регулярные занятия киберспортом, а также меры профилактики здоровья спортсмена.*

***Ключевые слова:** киберспорт, здоровье, поддержка здоровья.*

Для начала стоит уточнить, почему такое спорное занятие, как компьютерные игры можно считать спортом. Для этого стоит разобраться, что же такое спорт в целом.

Спорт – организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

Тогда, как киберспорт, также именуемый как компьютерный спорт или электронный спорт – вид соревновательной деятельности и специальной практики подготовки к соревнованиям на основе видеоигр, где игра предоставляет среду взаимодействия объектов управления, обеспечивая равные условия состязаний человека с человеком или команды с командой.

В киберспорте нельзя использовать любые игры. Например, для соревнований не подойдут игры, которые содержат в себе элемент случайности, преобладающий над фактором умения игры. Таким образом в категорию киберспортивных дисциплин часто попадают игры жанров МОБА, Шутеры или RTS.

Киберспортсмены проводят много часов за тренировками, подвергая свое здоровья серьезной опасности.

Но не только профессионалы находятся в группе риска. Множество любителей так же не застрахованы от опасностей, которые несет в себе длительное интеллектуальное перенапряжение, а также нахождение в одном сидячем положении.

Вот перечень основных опасностей, которые несет долгосрочное занятие киберспортом:

1. Излишняя яркость, пусть и невидимое, но все же неизбежное мерцание изображения и блики на стекле мониторов заставляют глаза излишне напрягаться. От этого мышцы хрусталика перенапрягаются, зрение понемногу начинает падать, появляется синдром «усталых и сухих глаз». Всё это чревато в дальнейшем такими опасными заболеваниями как катаракта.

2. Длительное напряжение глазных мышц при работе на компьютере, а также частая смена изображений нередко приводит к переутомлению, головным болям и бессоннице.

3. От переизбытка данных, различной информации происходит перевозбуждение головного мозга. Устают зрительные центры в коре головного мозга.

4. Во время долгой работы в сидячем положении происходит неравномерное распределение нагрузки на мышцы спины и межпозвонковые диски, что может спровоцировать сколиоз у подростков, а у взрослых – остеохондроз, сильнейшие головные боли и даже невралгии.

5. Однообразные движения пальцами и кистями рук при работе на клавиатуре приводят к состоянию, известному как тоннельный синдром запястья: сильные болевые ощущения, онемение и покалывание кистей рук и пальцев, затрудненные движения и отечность.

6. Длительное сидение за компьютером приводит к гиподинамии, которая выражается в бессоннице, апатии, общей вялости, рассеянности и сильном снижении иммунитета.

7. Еще одной распространенной проблемой для работающих за компьютером является геморрой, вызванный застоем крови в области органов таза и излишней нагрузкой на вены.

Чтобы добиваться результатов в киберспорте как любительском, так и спорте высших достижений, нужно поддерживать свою физическую форму на достойном уровне!

Бег является самым простым и эффективным физическим упражнением, которое позволяет задействовать почти все части связочного и мышечного аппарата. Кроме того, полезную нагрузку во время бега получают и суставы человеческого тела. Бег повышает кровообращение, насыщает кислородом все органы и ткани. Он тренирует сосудистую систему и предотвращает многие болезни сердца.

Занятия бегом способствуют очищению организма от вредных токсинов и шлаков. Во время упражнений кровь начинает двигаться по сосудам с высокой интенсивностью. Через стенки сосудов в нее поступает множество отработанных веществ, которые выводятся через пот. При медленном продолжительном беге нормализуются обменные процессы организма, а также уменьшается содержание холестерина в крови.

Сильные мышцы пресса и спины легко справятся с задачей удержания тела во время очередной игровой сессии. Прокачивая эти мышцы, киберспортсмен повысит свою выносливость и общее самочувствие, что благоприятно скажется на его результатах.

Во время утомительной тренировки следует делать паузы-разминки. 10–15 минут раз в 1,5–2 часа выполнение простейших физкультурных упражнений.

В совокупности все это гарантирует здоровье при сидячем образе жизни с постоянной эмоциональной и физической нагрузкой.