Оглавление

[Введение 1](#_Toc5702135)

[1Теоретическая часть 2](#_Toc5702136)

[1.1Что такое киберспорт? 2](#_Toc5702137)

[1.2 Краткая история киберспорта 4](#_Toc5702138)

[1.3 Рынок киберспорта 6](#_Toc5702139)

[1.4 Киберспорт в России 7](#_Toc5702140)

[1.5 Является ли киберспорт спортом? 9](#_Toc5702141)

[1.6Киберспорт и здоровье 11](#_Toc5702142)

[1.7 Как стать киберспортсменом? 13](#_Toc5702143)

[2 Практическая часть 15](#_Toc5702144)

[2.1 Презентация 15](#_Toc5702145)

[Заключение. 16](#_Toc5702146)

[Литература и источники: 17](#_Toc5702147)

# Введение

Соревновательные виды компьютерных игр привлекают всё больше и больше внимания, что не может ускользнуть от взгляда научного сообщества. Соревновательные компьютерные игры, или киберспорт (e-sport, cybersport) – это феномен, который стал одним из элементов современной цифровой молодежной культуры, однако его изучение до сих пор сталкивается с рядом сложностей.

Во-первых, со стороны научного сообщества отсутствует понимание важности киберспорта как феномена культуры.

Во-вторых, до сих пор прочно держится убеждение, что компьютерные игры предназначены исключительно для детей и безработных.

В-третьих, во многих странах, в том числе и в России, киберспорт вызывает консервативное отторжение.

Что же, давайте исправим это.

Актуальность темы очевидна. Все родители хотят, чтобы их дети были здоровыми, имели разносторонне интересы, поэтому записывают своих детей в разные спортивные, творческие, развивающие секции. Но никогда я не слышал о родителях, которые предлагали бы своему ребенку записаться в секцию киберспорта. Наоборот, от взрослых часто можно услышать: «ты слишком много играешь в компьютер», «вместо игр займись чем-нибудь полезным». Для того, чтобы понять так ли это на самом деле, я выбрал тему данного проекта.

**Цель проекта:** Изучение, систематизация и обобщение информации в сети «Интернет» по теме проекта.

**Задачи:**

• выяснить является ли киберспорт спортом;

• какое влияние оказывает киберспорт на здоровье;

• как тренируются киберспортсмены;

• что нужно делать для того, чтобы стать киберспортсменом.

# 1Теоретическая часть

# 1.1Что такое киберспорт?

Киберспорт в наше время является неотъемлемой частичкой жизни многих молодых людей. Школьники, студенты и даже вполне взрослые, состоявшиеся люди, имеющие постоянную работу, любят, приходя домой, прокатить пару боев в "танки", или наказать противников в старую добрую "Контру".

Но ведь для многих это является не только хобби, но и работой. Я говорю, конечно же, о профессиональных игроках. В каждой игре таковые есть. Однако стоит задуматься: можем ли мы так открыто использовать термин "Киберспорт"? Являются ли всем известные "игрушки" видом спорта? Киберспорт (вне СНГ больше известен как англ. e-Sports) — игровые соревнования с использованием компьютерных технологий, где компьютер моделирует виртуальное пространство внутри которого происходит состязание. Для начала установим границы современного понимания Киберспорта. Многие люди считают его спортом, однако у последнего есть свои критерии оценки. Что такое спорт? Спорт - организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

Итак, организованная по определенным правилам деятельность имеется? Конечно. Физические или интеллектуальные способности задействованы? Может быть физические способности не имеют непосредственной связи с киберспортом, но интеллектуальные - безусловно. Подготовка деятельности? Обязательно. Вы когда-нибудь интересовались, сколько профессионалы, например, CS тренируются каждый день? Даже мне не известны точные цифры, я лишь знаю, что некоторые личности каждый день проводят в любимой игре до 6 часов (!).

Ну а что насчет межличностных отношений? Это, конечно же, подписание командами или игроками спонсорских контрактов, гарантирующих последующее сотрудничество. В современном мире существует огромное множество организаций, занимающихся продвижением киберспорта. Особое влияние они имеют в странах зарубежной Азии: в том же Китае, например, существует государственная программа развития киберспорта. Стоит ли упоминать, что в Корее трансляции игр по Starcraft ведутся на национальных каналах?

Установим некие границы понятия Киберспорта: киберспортивными дисциплинами можно считать игры, в которых удача и "случайные стечения обстоятельств" играют наименьшую роль, в то время, как опыт и умение играть в игру - наибольшую. Таким образом, к киберспорту едва ли мы можем отнести, например, карточного "Дурака", где все зависит от выпавшей карты. А вот такие жанры, как, например, MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) , RTS (Real Time Strategy) редко зависят от везения\невезения игрока, все решает исключительно навык игры и работы в коллективе (в случае если игра командная).

Киберспортсмен нуждается в ряде навыков, в основном, конечно же, интеллектуальных. Это реакция, мелкая моторика пальцев, умение мыслить нестандартно также не является лишним. Чтобы играть в день множество часов напролет (и при том постоянно играть не на интерес, а оттачивать навыки) нужна очень крепкая психика. Я на собственном примере могу сказать: сыграть пять игр в Доту не так просто, как кажется. Я имею ввиду игры с командой, а не обычные матчмэйкинги. Получается, некоторый фактор выносливости так же играет немалую роль.

# 1.2 Краткая история киберспорта

С самого своего зарождения киберспорт был прямо связан с популярной молодежной культурой. Первое соревнование было проведено в далеком 1972 году в Стэндфордском университете. Участники сразились в игре Spacewar: дуэль на двух космических кораблях, оснащенных ракетами. Победитель получил в награду журнал Rolling Stone, который часто ассоциировался с хиппи-культурой. Уже в 1980 году соревнования начали собирать более 10000 человек. Японская, а затем и американская индустрия видеоигр создавали тренды. Уже тогда стало ясно, что игровая индустрия имеет не только перспективы в экономической сфере, но и будет способствовать распространению культуры и международных коммуникаций. Такие японские компании, как Atari и Nintendo, буквально захватили умы подрастающего американского поколения. Сообщения об игровых новинках и видеоигровых турнирах стали появляться на страницах крупнейших газетных изданий Times, Life, ABC News, USA Today и в телевизионных новостях. «Книга рекордов Гиннесса» стала вести специальный раздел, посвященный достижениям в видеоиграх. Со времени широкомасштабного распространения интернета в 90-х годах, соревнования между любителями видеоигр вышли далеко за пределы основных развитых стран (США, Британии, Канады, Австралии). Своё современное название «киберспорт» распространяющееся соревновательное движение получило в 1999 году во время пресс-релиза создания Ассоциации онлайн-игроков (Online Gamers Association). В том же году один из европейских игроков сравнил киберспорт с традиционными видами спорта. Формально дальнейшее развитие киберспорта можно разделить на два направления – западное и восточное. Западное направление к началу 2000-х годов имело опыт и историю, но попытки закрепить киберспорт как официальную спортивную дисциплину не находили поддержки среди правительств развитых стран. Первая американская лига киберспортсменов Cyberathlete Professional League появилась в 1997 году. Немного иная ситуация сложилась на восточном направлении. Для того чтобы понять одно из первостепенных значений киберспорта, нужно упомянуть азиатский финансовый кризис 1997-1998 годов. Чрезвычайно быстрый рост ведущих азиатских стран привел к перегреву их экономических систем. Падение зарплат, рост цен на продукты, безработицы, нестабильная политическая ситуация сказались в первую очередь на населении. К тому же, нужно учитывать саму азиатскую рабочую культуру, которая подразумевает обыденность переработок. Людям требовалось отвлечься – они уходили в виртуальный мир. Поэтому вполне объяснимо, что именно азиатская страна, Южная Корея, стала и продолжает оставаться центром киберспорта. Несмотря на явный позитивный эффект, нельзя переступать грань между реальным миром и виртуальным. Эксперт считает, что негативное влияние виртуальной среды может быть настолько опасно, что способно изменить восприятие человеком окружающей его реальности.

Экспертное мнение Ринат Фаридович Галиев, кандидат медицинских наук, психиатр, психотерапевт, психоаналитик, член Европейской конфедерации психоаналитической психотерапии, член Российского общества аналитической психологии «Сфера моих научных интересов включает, прежде всего, патологическую составляющую влияния виртуальной реальности, поэтому я выражу своё мнение исключительно в отношении тех случаев, когда виртуальный мир перерастает в часть реального. Естественно, компьютерные игры и иные искусственно созданные среды оказывают и позитивный эффект, если не переступать определенную грань между увлечением и зависимостью. В первую очередь необходимо упомянуть о конструктивных расстройствах, связанных с системным влиянием виртуальной среды на сознание человека. В частности, информированность, которая формируется в интернете, не является образованием. В процессе эскапизма в виртуальную среду нарушается способность взаимодействовать в социуме, происходит деструкция отношений в семье. Одной из наиболее актуальных проблем является спад сексуального влечения, приводящий в широком плане к демографическим проблемам. В общем и целом возникают психопатические расстройства. На моей практике я сталкивался с немалым количеством случаев, когда чрезмерное вовлечение в виртуальную среду вело к деформации сознания, личности. Она начинает подменять потребности в еде, отдыхе, сексе. И чем раньше человек погружается в иную реальность, тем глубже развивается патология. Виртуальная реальность в представлении молодого поколения может восприниматься как данность, часть обыденной реальности, что автоматически вплетает её в их сознание. Вопрос стоит даже не в эффекте, а в том, что с этим делать». С 2000 года e-sport выходит на государственный уровень. Правительство Южной Кореи первое сумело понять перспективность феномена, в результате чего под эгидой министерства культуры, спорта и туризма была создана Корейская ассоциация киберспорта. Именно в этой стране прошли первые четыре турнира World Cyber Games, спонсируемые совместно корейской Samsung и американской Microsoft. Девизом турнира стали слова «Больше чем игра», что выразилось в организации World Cyber Games по типу Олимпийских игр: медали, зачетные единицы, вступительная церемония.

# 1.3 Рынок киберспорта

В самом начале своего пути индустрия киберспорта получала финансирование от крупных компаний-разработчиков программного обеспечения, техники и видеоигр, но фактически не приносила прямого дохода. В начале 2000-х годов ситуация начала меняться. Вывод киберспорта из тени в мир больших финансов произошел уже после второй волны мирового экономического кризиса 2008 года, после того, как вышли такие игры, как Dota 2 и League of Legends. Первый турнир по Dota 2 прошел в 2011 году. Призовой фонд достиг 1,6 млн долларов. В турнире приняла участие российская команда Moscow Five, победу же одержали наши украинские соседи – команда Natus Vincere (Na’Vi), получившая 1 млн долларов призовых. В 2016 году китайская команда Wings Gaming получила 9,132 млн долларов призовых, разделенных в дальнейшем между пятью членами команды. League of Legend World Championship состоялся также в 2011 году и стал демонстрацией возрастающей популярности киберспорта. В 2012 году в чемпионате участвовало 8000 человек (включая обслуживающий персонал), более 8 млн зрителей наблюдали за его проведением с экранов компьютеров и телевизоров. В 2013 билеты на чемпионат были распроданы за один час, а количество зрителей достигло 32 млн. Более того, в 2013 году служба гражданства и миграции США уравняла профессиональных игроков League of Legends с профессиональными спортсменами, что позволило киберспортсменам пользоваться упрощенной системой получения визы. В 2015 году оборот киберспортивного рынка достигал 325 млн долларов, в 2016 – поднялся более чем на 50%, до 493 млн долларов. В 2017 он уже достиг 696 млн долларов (из которых 517 млн долларов составляют инвестиции), совершив скачок на 41%. И это далеко не предел. Крупный портал Newzoo предсказывает рост рынка до 1488 млн долларов к концу этого десятилетия. Многие известные консалтинговые компании пытаются предугадать дальнейший рост числа зрителей киберспортивных мероприятий, например, Deloitte, но даже она в отчете 2015 года ошиблась на 41 млн. Их количество достигло 191 млн человек к 2017 году. С развитием игровой индустрии развивается и киберспорт. Крупные корпорации (Coca-Cola, Samsung, Red Bull) вкупе с компаниями-производителями игр вкладывают ежегодно в его развитие более 350 млн долларов.

# 1.4 Киберспорт в России

Не будем забывать и о России, которая стала первой страной, признавшей киберспорт официальной спортивной дисциплиной в 2001 году (приказ Госкомспорта РФ от 25.07.2001 № 449 «О введении видов спорта в государственные программы физического воспитания»). К сожалению, слабое распространение киберспорта в регионах привело к его исключению из реестра в 2006 году, но не прошло и 10 лет, как киберспорт вернулся и уже не думает уходить. Приказом Министерства спорта России от 29 апреля 2016 года (№ 470 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта») «компьютерный» спорт был вновь включен в реестр. После того как будет разработана процедура присуждения спортивных званий для нового направления, киберспортсмены смогут получать разряды наравне с обычными спортсменами. С 24 марта 2000 года в России существует Федерация компьютерного спорта, которая занимается популяризацией этого вида спорта, организацией мероприятий и подготовкой киберспортсменов. В 2014 году для осуществления данных целей была также создана кафедра киберспорта в рамках Российского государственного университета физической культуры. Программа подготовки бакалавров по физической культуре с уклоном в компьютерный спорт включает в себя набор гуманитарных дисциплин (экономика, психология, история, иностранный язык), естественные науки (анатомия, физиология) и профессиональные дисциплины (спортивная медицина, физиология спорта). На данный момент работа, на которую могут претендовать выпускники в России, ограничена рамками самой Федерации. К сожалению, по заявлениям заместителя председателя правительства РФ по вопросам спорта, туризма и молодежной политики Виталия Мутко, киберспорт не получит государственной поддержки. Но это связано с тем, что компьютерному спорту она и не требуется: финансирование от государства может повлечь рамки и ограничения, которые только помешают развитию еще молодого в России направления. Основные вложения киберспорт получает от спонсоров.

Сегодня компьютерный спорт сталкивается с непониманием и консерватизмом. В частности, 26 октября 2016 года негативное отношение к новой спортивной дисциплине было высказано в рамках программы «Киберспорт: за или против» на телеканале «Матч ТВ». Была высказана позиция, что в компьютерном спорте нет ничего от его традиционных «коллег». Генеральный продюсер телеканала и знаменитая телеведущая Тина Канделаки была не согласна. По её мнению, «киберспорт – это спорт будущего», о чем она сказала еще 23 октября в своей приветственной речи во время Московского международного турнира Epicenter: Moscow по игре CS:GO. Канделаки уверена в огромных возможностях рынка киберспорта, частью которого Россия может и должна стать. Подобный вывод был сделан на основе тщательного анализа запросов аудитории. Она также высказалась в пользу широкого привлечения телевидения к трансляции киберспортивных матчей, основную прибыль от которых на данный момент получают такие сайты, как Twitch. Лидером российского киберспорта является компания ESforce Holding, одним из крупнейших инвесторов которого является холдинг USM Алишера Усманова (5 место в рейтинге богатейших бизнесменов России). В 2015 году он вложил около 100 млн долларов в развитие российского киберспортивного сообщества Virtus.pro, которое объединилось с украинским коллегой Na’Vi под общим названием Esforce. Совсем недавно, 19 мая 2017 года, в Москве открылась крупнейшая в мире киберспортивная арена YotaArena, на строительство которой ушло порядка 10 млн. долларов. По словам управляющего партнера ESforce Антона Черепенникова, работа над проектом строительства «киберстадиона» осуществляется в Лас-Вегасе, но пока российская арена является уникальной в своём роде.

# 1.5 Является ли киберспорт спортом?

Для ответа на этот вопрос сначала определим, что мы понимаем под словом «спорт». Интернет словари определяют спорт, во-первых, как физические упражнения, имеющие целью укрепление организма, а, во-вторых, как физическую или интеллектуальную активность, совершаемую с целью сопоставления способностей (соревнований).

Киберспорт - соревнования по видео играм. Очевидно, что это не физический спорт в обыденном понимании, а интеллектуальный, при этом киберспортсмен соревнуется с вполне реальным живым соперником.

Соревнования по компьютерным играм имеют все формальные признаки «традиционного» спорта. Здесь есть команды, болельщики, турниры, единые правила и трансляции.

У российского Министерства спорта есть четкие критерии, по которым тот или иной вид признают официально. Например, спорт должен «способствовать физическому и интеллектуальному развитию способностей человека, совершенствованию его двигательной активности и формированию здорового образа жизни». В число официальных входит большое количество видов спорта, которые многие бы назвали странными, — например, «черлидинг» и «якутские национальные прыжки».

Можно спорить о том, насколько киберспорт соответствует всем этим критериям, но компьютерные игры, по которым проводят турниры, безусловно, требуют и интеллекта, и хорошей реакции и развивают двигательную активность. Но этого аргумента для доказательства того, что киберспорт – это спорт, недостаточно, поэтому я сравнил две из наиболее популярных игр: компьютерную игру Dota 2 и реальный футбол. Dota 2 - это командная стратегия в реальном времени, в команде 5 человек. Они сражаются против другой команды из 5 человек. Каждый игрок управляет одним из 100 персонажей. Цель игры: разрушить главное строение соперника – крепость.

Общее у футбола и Dota 2 то, что:

• это командные игры, и они доступны для широких масс;

• результат игры зависит от действий каждого игрока, степени взаимопонимания, взаимовыручки и общекомандной тактики ведения игры; в каждой из игр важна роль капитана;

• для улучшения навыков, команды проводят игровые тренировки (чем больше тренировок, чем выше мастерство);

• после каждых соревнований игроки анализируют ход игры, разрабатывая выигрышную тактику и стратегию для будущих сражений;

• проводятся как местные, так и мировые турниры;

• это зрелищные виды спорта, крупные турниры собирают полные стадионы болельщиков, матчи ведут профессиональные комментаторы, а лучшие игроки становятся легендами;

• за победу в турнире выплачивается денежная премия.

Отличаются футбол и Dota 2 тем, что:

• футбол – это физический спорт, а Dota 2 – видеоигра;

• футбол представлен на Олимпийских играх, а киберспортивные дисциплины – пока еще нет, но по результатам заседания Международного олимпийского комитета в Лозанне 28 октября 2017 года, была допущена возможность включения киберспорта в олимпийские игры;

• возраст большинства поклонников Dota 2 12-38 лет, возраст активных футбольных болельщиков 23-60 лет;

• карьера профессиональных игроков в футболе недолгая, в киберспорте она не зависит от возраста.

• количество поклонников киберспорта растет огромными темпами.

# 1.6 Киберспорт и здоровье

На протяжении всей своей истории компьютерный спорт подвергался нападкам со стороны «специалистов», утверждавших о его негативном влиянии на здоровье человека, в частности, на детей и подростков, однако современные исследования говорят о обратном. Сердечнососудистая система во время игры не испытывает перенапряжения. Ритм сердца в процессе остается в пределах нормы (100-110 уд/мин). Психофизические исследования, в частности, исследования времени простой зрительно моторной реакции (ПЗМР), времени сложной зрительно моторной реакции (СЗМР) и времени реакции на движущийся объект (РДО) у более чем 100 человек- киберспортсменов и не играющих в компьютерные игры показали, что киберспортсмены значительно превосходят по показателям СЗМР, что свидетельствует о более быстрой скорости проведения возбуждения по рефлекторной дуге в данной группе и как следствие – более быстрой реакцией на меняющийся раздражитель.

Одним из основных аргументов родителей против занятий ребенка киберспортом является вредное влияние компьютерных игр на здоровье и в первую очередь на зрение.

Но данные, представленные на конференции американским частным некоммерческим фондом TED (technology, entertainment, design), говорят об обратном. У людей, которые играют в шутеры (жанр компьютерных игр), зрение сохраняется острым намного дольше, чем у обычного человека. Те киберспортсмены, кто выбирает игры именно этого жанра намного внимательнее, они видят больше деталей и намного быстрее обычных людей распознают объекты. Слежение за быстрым движением на экране тренирует глазные мышцы.

На зрение отрицательно влияет неправильная настройка монитора. Мерцание экрана, неоптимальное соотношение яркости и контрастности, неправильно настроенная резкость изображения, наличие бликов создают серьезные проблемы для глаз. Чтобы избежать этих проблем, необходимо четко следовать инструкциям производителя при настройке монитора.

Конечно, киберспорт, как и любая продолжительная деятельность в сидячем положении или за компьютером, может привести к заболеваниям опорно-двигательного аппарата и органов зрения, однако подобные проблемы легко избежать включением в процесс игры ряда занятий общей физической подготовки: зарядку, бег, тренировку глаз.

Еще один аргумент родителей против компьютерных игр – они формируют психологическую зависимость, что может вызвать большие проблемы в жизни. Проанализировав интервью профессиональных киберспортсменов и их менеджеров, я выяснил, что для того чтобы играть профессионально нужна очень крепкая психика. Игроки мысленно производят множество вычислений, используя постоянно меняющуюся информацию. Только способность к концентрации, постоянный анализ и контроль ситуации приводят к успеху. Киберспорт – это не игра просто ради игры, цель - победа в соревнованиях, она мотивирует игроков поддерживать хорошую форму, тренироваться и постоянно улучшать свои навыки. Для детей, которые хотят хорошо играть и побеждать, при этом избежав попадания в игровую зависимость, необходимо руководство взрослых наставников.

Что касается будущего киберспорта на олимпийской арене, то оно уже не за горами. Как заявила глава Международного олимпийского комитета (МОК) Анжела Руджеро: «Мы, безусловно, должны смотреть на них (киберспортсменов – прим. ред.) как на спортсменов. Киберспорт, вероятно, станет олимпийским видом спорта в будущем». При поддержке МОК первый киберспортивный турнир в рамках Олимпиады уже состоялся во время игр в Рио-де-Жанейро, правда, под неофициальным статусом.

Экспертное мнение. Юлия Вадимовна Николаева, к.и.н., доцент кафедры международных гуманитарных связей ФМО СПбГУ, специалист по культурным связям и спортивной дипломатии: «Безусловно, компьютерный спорт является весьма распространенным и популярным явлением. Я бы не стала на данный момент говорить о его включении в программу Олимпийских игр, однако он может стать перспективным направлением спортивной дипломатии. Компьютерный спорт полезен в деле распространения культуры, международных коммуникаций, связей между общественными и молодежными организациями. Разрабатываются также проекты образовательных обменов. Я уверена, что государству следует уделить киберспорту внимание, ведь сочетание частных и государственных инвестиций представляется идеальным вариантом развития любой полезной отрасли политики. В пример позитивных достижений компьютерного спорта можно будет поставить расширение связей с азиатскими странами, в которых он пользуется несравнимой популярностью».

# 1.7 Как стать киберспортсменом?

Для того чтобы играть на профессиональной сцене необходимо присоединиться к уже существующей команде либо создать свою команду. Для присоединения к уже существующей команде, игроки проходят своего рода внутренний конкурс, на котором им приходится соревноваться с профессионалом, который оценивает их навыки. В случае если профессионал положительно оценивает игру новичка, его способность к нестандартным решениям и мгновенному реагированию на постоянно меняющуюся обстановку, молодому игроку предоставляется возможность подписать контракт с командой. Но возникает проблема - у киберспорта нет государственной поддержки, поэтому команды вынуждены самостоятельно искать финансирование необходимое для участия в соревнованиях.

Отсутствие киберспортивных секций, клубов или кружков, в которых начинающий спортсмен мог бы под руководством опытного тренера осваивать правила игр и получать информацию о тактиках, ведет к тому, что молодежи сложно выйти на профессиональный уровень.

В последние несколько лет теории и методике киберспорта начали обучать в специализированных высших школах и университетах. Факультеты компьютерных игр открылись в Южной Корее, Китае, США, России.

Чтобы стать профессиональным киберспортсменом нужно играть, играть и еще раз играть. Помимо этого, есть ряд рекомендаций начинающим игрокам.

Хорошая техника. Мощный компьютер, отличный монитор, клавиатура, удобная мышь, наушники, рабочий стол, кресло, освещение, посторонние шумы. Важно все. От этого зависит ваше внимание и концентрация.

Тренируйтесь и анализируйте игры. Ваши игры должны быть не просто играми, а занятиями с последующим разбором ваших игр, анализом ошибок и постановкой задач на будущие баттлы.

Регулярно занимайтесь. Не обязательно каждый день играть, но обязательно держать ритм и заниматься несколько раз в неделю. Дисциплина и спорт — это практически синонимы.

Изучайте игры других спортсменов. Особенно признанных профессионалов. Что и как они делают, зачем, как взаимодействуют с командой. Изучайте их стратегии и старайтесь повторить в своих играх.

Следите за здоровьем и отдыхайте. Компьютерные увлечения связаны с сидячим образом жизни, поэтому важно не только гробить свое здоровье и убивать позвоночник, но и восстанавливаться. Активный спорт, двигательное разнообразие, развлечения на природе очень хорошо дополнят вашу жизнь.

# 2 Практическая часть

# 2.1 Презентация

# Заключение.

В результате работы я пришел к выводу, что киберспорт несомненно является интеллектуальным видом спорта, который подходит для всех возрастов.

Киберспорт – самый быстро развивающийся и массовый среди современных видов спорта.

Если грамотно подходить к занятию киберспортом, то никакого отрицательного влияния на здоровье этот вид деятельности не несет, наоборот – помогает развивать интуицию и концентрацию. На здоровье плохо влияет неподвижность и нервозность.

Чтобы стать киберспортсменом нужно много играть и набираться опыта, совершенствуя навыки. Тренировки должны проходить как в команде, так и индивидуально.

# Литература и источники:

1. Киберспорт. Википедия [Электронный ресурс], -https://ru.wikipedia.org/wiki/Киберспорт
2. Спорт. Сборник словарей GLOSUM[Электронный ресурс], -https://glosum.ru/Значение-слова-Спорт
3. Где и как обучают киберспорту в России [Электронный ресурс], -https://pikabu.ru/story/gde\_i\_kak\_obuchayut\_kibersportu\_v\_rossii\_4762194
4. 10 фактов о киберспорте [Электронный ресурс], - https://matchtv.ru/cyber/matchtvnews\_NI678167\_10\_faktov\_o\_kibersporte\_kotoryje\_vas\_shokirujut
5. «Куклы тоже игра». Что говорят о киберспорте люди из большого спорта [Электронный ресурс], - https://www.cybersport.ru/news/kukly-tozhe-igra-chto-govoryat-o-kibersporte-lyudi-iz-bolshogo-sporta
6. «Freetoplay», 2014 год. Документальный фильм компании Valve.
7. «Киберспорт признали спортом?» блог о киберспорте [Электронный ресурс], - https://cyber.sports.ru/tribuna/blogs/sovietcybersport/963405.html
8. Бавельер Д. - Как видеоигры влияют на мозг [Электронный ресурс], - https://www.youtube.com/watch?v=5okxh79xlOg
9. <https://sciencepop.ru/kibersport-kak-fenomen/>
10. <https://sciencepop.ru/kibersport-kak-fenomen/>