

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Биология

Локтионова Лариса Юрьевна

учитель биологии МБОУ «ООШ №36» г. Анжеро-Судженска,
Кемеровской области

Семенова Галина Викторовна

учитель ОБЗР МБОУ «ООШ №36» г. Анжеро-Судженска,
Кемеровской области

Введение

Компьютерные игры прочно вошли в нашу жизнь. Виртуальная реальность манит своими безграничными возможностями, а индустрия компьютерных развлечений каждый год преподносит игрокам все новые и новые игры, от которых просто невозможно отказаться. Ни один взрослый, а тем более ребенок уже не представляет свою жизнь без компьютера. Постепенно реальное пространство вытесняется виртуальным, и это неизбежный ход развития современного общества. Наше поколение детей уже не знает жизнь без компьютеров, что откладывает определенный отпечаток на их психику. Конечно, «игровая» зависимость волнует сегодня всех.

Компьютерные игры составляют одну из значительных частей досуга человека. С появлением компьютера человек стал много времени проводить за ним. Вторая половина 20-го века – время глобальной компьютеризации человеческого общества. Получение, хранение, обработка и передача информации происходит в сотни и тысячи раз быстрее, чем это сделал бы человек с помощью обычных средств связи.

За не долгое существование компьютер уже успел занять место во многих областях жизнедеятельности человека, он уже не заменим на работе, помогает детям в учёбе, и, конечно же, является одним из самых любимых развлечений для них.

Актуальность данной темы определяется тем, что компьютерные игры используются детьми разного возраста и по разному влияют на здоровье в зависимости от времени, места и продолжительности игр. Недостаточное знание детей и их родителей о вреде и пользе компьютерных игр в настоящее время составляет большую проблему.

Объектом исследования является компьютерные игры.

Предметом данного исследования является процесс влияния компьютерных игр на человека.

Гипотеза: компьютерные игры влияют на здоровье и психику человека.

Цель исследования: Изучить сведения о компьютерных играх, привлечь внимание подростков к проблемам, связанным с компьютерной зависимостью. Исследовать, какое влияние оказывают компьютерные игры на организм человека.

Задачи:

- ознакомиться с литературой по данной теме;
- получить целостное представление о компьютерных играх;
- узнать какое влияние оказывают компьютерные игры на здоровье человека;
- провести анкетирование среди учащихся на выявление компьютерной зависимости и проанализировать полученные данные.

Продукт: презентация, анкетирование.

Гипотеза: если ребята и их родители будут знать о пользе и вреде компьютерных игр, знать какие правила надо соблюдать, то это поможет сохранить здоровье детей.

Практическая значимость: данная работа может быть использована учащимися, Учителями и родителями которые интересуются влиянием компьютерных игр на организм человека.

История появления компьютерных игр

Научно-технический прогресс послужил причиной появления такого чуда современности как компьютер и компьютерные технологии. Изобретение компьютеров послужило переломным моментом в развитии многих отраслей промышленности. Вместе с появлением компьютеров появились компьютерные игры, которые сразу же нашли массу поклонников.

Первая попытка дать компьютеру геймерскую огранку произошла в 1952 году. Такая возможность появилась, когда к монитору подсоединили электроннолучевую трубку. Монитор демонстрировал состояние одной из ртутных линий задержки, которые использовались как оперативная память. И хотя патент на подобное «развлекающее устройство» был оформлен в США еще в 1948 году, к компьютеру это устройство не имело никакого отношения. И официальных свидетельств о его реализации тоже не наблюдалось.

Пионером компьютерных игр стала (вполне привычная нам в виде настольной) игра «Крестики-нолики». Самые обыкновенные, с полем 3x3 клеточки. Наибольшей проблемой была не ограниченная мощность компьютеров, а ограничение машинного времени. Ведь основными сферами использования компьютеров были военная, правительственная и научная.

Лишь спустя шесть лет появилась вторая известная миру компьютерная игра. И это не смотря на стремительное усовершенствование компьютерных технологий! Игра называлась «Теннис на двоих», но помимо названия информации об игре сохранилось мало. Это была «видеоигра», и в отличие от пошаговых аналогов, где игроки могут сделать перерыв и поразмышлять, здесь приходилось действовать в реальном времени, управляя теннисистом. Игра представлялась в виде

стандартного осциллографа, подключенного к аналоговому компьютеру. Прилагались также два устройства для управления. Один «опытный образец» был построен в Брукхэвенской лаборатории, США.[6]

Настоящим прорывом в мире компьютерных игр стала созданная в 1962 году в Массачусетском технологическом институте игра SpaceWar! Впервые именно для этой игры был разработан игровой контроллер. Впервые появляется виртуальный мир - примитивный, но не имеющий аналога в мире реальном. Игра SpaceWar! была предназначена для компьютера PDP-1, компания DEC. Поскольку компания распространяла игру вместе с компьютером в качестве тестовой программы, SpaceWar! вскоре стала популярна по всему миру, получив статус массовой игры.

Одним из первых создателей компьютерных игр в России был Алексей Пожитнов, работавший в Академии Наук, который в 1985 году создал небезызвестный «тетрис», завоевавший весь мир.[6]

С совершенствованием компьютеров совершенствовались и игры, привлекая все больше и больше людей. Особенным успехом компьютерные игры пользуются у школьников младших и средних классов. На сегодняшний день компьютерная техника достигла такого уровня развития, что позволяет программистам разрабатывать очень реалистические игры с хорошим графическим и звуковым оформлением.

Классификация компьютерных игр

В настоящий момент существует несколько типов компьютерных игр, которые могут быть классифицированы по нескольким признакам:

По жанрам

Шутер - в играх данного типа игрок, как правило, действуя в одиночку, должен уничтожать врагов при помощи холодного и огнестрельного оружия, для достижения определённых целей на данном уровне, обычно, после достижения заданных целей игрок, переходит на следующий уровень. Врагами часто являются: бандиты и другие «плохие парни». Полезны тем, что игроки учатся разбираться в технических особенностях оружия, улучшается пространственная память, повышается командный дух и способность работать в коллективе.[3]

Файтинг - поединки двух и более противников с применением рукопашного боя.

Аркада - игры, в которых игроку приходится действовать быстро, полагаясь в первую очередь на свои рефлексy и реакцию. Аркады характеризуются развитой системой бонусов: начисление очков, постепенно открываемые элементы игры и т. д.

Симулятор - основным принципом симулятора является точное воспроизведение особенностей какой-то тематической области (например: автосимулятор должен максимально точно воспроизводить физические особенности машин). Полезны тем, что игрок приобретает навыки владения техникой, которые могут быть применены в реальной жизни.[3]

Стратегия - игра, требующая выработки стратегии, например, для победы в военной операции. Это игры, где играющему предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей. В этом случае играющий может выступать в роли руководителя: командира отряда спецназа, главнокомандующего армией и даже главы государства. При этом человек не видит на экране своего героя, а сам придумывает себе роль. Полезно тем, что вырабатывается сбалансированное мышление, мозговая дисциплина, позволяющая выстраивать картины, несвершившихся событий. Улучшается долговременная память.[3]

Квест - игра-повествование, в которой управляемый игроком герой продвигается по сюжету и взаимодействует с игровым миром посредством применения предметов, общения с другими персонажами и решения логических задач. Полезно тем, что у игрока вырастает количество вариантов разрешения событий, которые можно применить в повседневной жизни, развивается интуитивное и логическое мышление.

Ролевые игры - у главного героя (героев) и других персонажей и врагов (чаще в меньшей степени) присутствует некоторое количество параметров (умений, характеристик, навыков) которые определяют их силу и способности. Обычно, главная характеристика персонажей и врагов это уровень, который определяет общую силу персонажа и определяет доступные навыки и предметы экипировки. Все эти параметры надо совершенствовать путём убийства других персонажей и врагов, выполнением заданий и использованием этих самых навыков. Присутствует проработанный и обширный мир, сильная сюжетная линия, разветвлённые диалоги с разными вариантами ответов, множество разных персонажей со своими целями и характерами. Полезно тем, что приобретаются навыки деловых коммуникаций, в том числе, на различных иностранных языках, улучшаются пространственное мышление и кратковременная память. [3]

Головоломки и настольные - компьютерная реализация настольных игр, например шахматы, карты, шашки, «Монополия» и другие.

По количественной составляющей и способу взаимодействия игроков

Игра может быть однопользовательской - рассчитанной на игру одного, или многопользовательской - рассчитанной на одновременную игру нескольких человек; а также вестись на одном компьютере, через интернет, электронную почту, или массово.

По визуальному представлению

В играх могут быть использованы графические средства оформления, она может быть двухмерной или трехмерной.

Влияние компьютерных игр на здоровье человека.

С каждым годом все большее количество людей по роду своей деятельности вынуждены все большее время проводить за экраном компьютерного монитора. Персональный компьютер давно уже превратился из экзотического и крайне дорогого устройства в постоянного спутника человека, как дома, так и на работе. Современные дети также не могут обойтись без компьютера, учась как в школах, так и в институтах и других учебных заведениях. Вполне понятно, что вопросы, связанные с влиянием компьютера на здоровье человека, стали подниматься все чаще и чаще, вызывая многочисленные дискуссии среди специалистов самого разного профиля.[1]

Можно выделить несколько факторов риска, которым сопровождается влияние компьютера на организм человека:

- проблемы, обусловленные наличием электромагнитного излучения;
- проблемы зрения;
- проблемы, связанные с мышцами и суставами;
- стресс, депрессия и другие нервные расстройства, которые обуславливаются влиянием компьютера на психику человека.

Стоит отметить, что в каждом из этих случаев степень риска оказывается в прямой зависимости от времени, которое отводится работе за компьютером или же нахождением вблизи него.

Как известно из школьного курса физики, любое устройство, производящее или же потребляющее электрическую энергию, генерирует (или, другими словами создает) электромагнитное излучение, которое концентрируется вокруг самого устройства в виде так называемого электромагнитного поля. Вполне естественно, что конструктивные особенности приборов определяют степень интенсивности данного излучения. Так, например, тостер или тот же самый холодильник создают довольно низкие уровни электромагнитного излучения, тогда как другие – вроде микроволновой печи, телевизора или компьютерного монитора – создают гораздо более высокие уровни излучения.

К сожалению, до настоящего времени ученые все еще не могут сказать чего-либо вразумительного о влиянии электромагнитного излучения на организм человека, да и если говорить, положив руку на сердце, за компьютерами человек сидит еще так много лет, чтобы делать какие-либо определенные выводы. Вместе с тем, результаты некоторых исследований, проведенных в данной области, позволили выделить возможные факторы риска. В качестве примера можно назвать мнение некоторых специалистов о том, что электромагнитное излучение может обуславливать расстройства нервной системы человека, вызывать снижение иммунитета, расстройства сердечно - сосудистой системы, а также появление некоторых аномалий в процессе беременности, что в конечном итоге не может не сказаться на здоровье будущего ребенка.

Влияние на зрение

Современные жидкокристаллические мониторы гораздо безопасней своих предшественников с лучевой трубкой, но это не исключает того что и они могут наносить вред зрению. Нередко при длительной работе за компьютером

появляются болезненные ощущения в глазах, становится больно моргать, ими шевелить, появляется жжение, либо ухудшается четкость зрения и двоится в глазах. С подобным явлением знакомы практически все люди, проводящие у компьютера без перерыва по несколько часов в день, это называется "компьютерный, зрительный синдром". Нередко люди просто напросто, так увлечены компьютером, что "забывают" моргать, при этом роговица глаза становится сухой и обветривается, из-за этого при моргании появляются болезненные ощущения. Вообще на глаза негативно действует любое занятие, требующее усиленной концентрации зрения на каком либо предмете, поэтому зрению нужен регулярный отдых, а компьютерные игры нередко имеют свойство затягивать, особенно это касается детей.

Компьютерный зрительный синдром

Многие пользователи компьютеров жалуются на покраснение глаз, зуд и "мурашки" в глазах, реже - неприятные ощущения, боли, двоение и потемнение в глазах, а так же быстрое утомление и "сухость глаз" При офтальмологических обследованиях операторов выявляется снижение зрения, нарушение аккомодации, сухость конъюнктивы и изменения в центральной части сетчатки

Ухудшение зрения

Это связано с физиологией человеческого зрения. Человек видит окружающие предметы двумя глазами одновременно, что обеспечивает объёмность изображения. А работая за компьютером, пользователь часами смотрит на плоский экран. Центральной нервной системе объёмность здесь не нужна. Можно обходиться информацией, которую получает только один глаз. После работы за компьютером объёмное зрение полностью восстанавливается, но различия в "настройке глаз" могут закрепиться при длительной работе за и "отключаемый" глаз начнёт постепенно терять зрение. Эта потеря долгое время может оставаться незаметной. Можно сказать одно - компьютер "обеспечивает" невиданные прежде нагрузки на функции зрения.

Быстрая утомляемость глаз

Симптом утомляемости это боль и резь в глазах, усталость. Необходимо снизить нагрузку на глаза. Здесь очень большую роль играет интенсивность освещения экрана. Недостаточная - заставит напрягать глаза, а слишком яркая будет слепить. Монитор необходимо расположить так, чтобы середина экрана была немного ниже уровня глаз. Глаза должны смотреть на экран под углом $\approx 15^\circ$. Излишне яркое освещение тоже отрицательно сказывается на глазах, поэтому надо выключить лишнее освещение. Время от времени смотрите вдаль, посидите с закрытыми глазами и пройдитесь немного. Очень полезен для отдыха глаз - зелёный цвет.

Сухость глаз

У врачей сейчас появились даже новые понятия «офисный глаз» или «мониторный глаз». В условиях, когда слёзной жидкости не хватает, возникают ощущения сухости, рези, жжения, светобоязни зуд и боль. Если у вас появляются те или другие расстройства зрения. То вы, скорее всего, обязаны этому двум причинам •слишком долгая непрерывная работа на компьютере и слишком близкому расстоянию между глазами и монитором. Не забывайте делать двух - трёх минутные перерывы при работе на компьютере каждые 20-30 минут, посидеть с закрытыми глазами или посмотреть вдаль. Есть несколько советов, внимая которым вы сможете защитить глаза, профилактировать заболевания и скорректировать начинающиеся нарушения. Чаще моргайте. Это один из способов увлажнить слизистую. Пейте больше чистой воды. Несколько стаканов чистой воды в день помогут нормализовать водно-солевой баланс, улучшат состояние слизистых оболочек и конъюнктивы глаз. Включайте в рацион продукты с витамином. А, С, В. Умеренное потребление рыбы жирных сортов, икры, печени, трески, сливочного масла. Витамин А и его предшественник бета-каротин содержится в моркови, красном перце, помидорах. Петрушке и сельдерее, хурме, в других овощах и фруктах красно-оранжевого цвета. Богатый источник витамина С - цитрусовые. Также необходимо употреблять чёрный хлеб, крупы. Принимайте биодобавки. Они полезны при работе, требующей длительного напряжения зрения, при ослаблении зрительной функции, а также, когда ухудшение зрения обусловлено нехваткой особенно нужных для нормальной работы глаз витаминов и микроэлементов. организму необходимо поступление таких микроэлементов как цинк, селен, каротиноидов, витаминов Е и С, биовеществ, улучшающих обмен кислорода в тканях глаза.

Влияние на мышцы и кости

Еще одна опасность, связанная с компьютером, это малоподвижный образ жизни. Люди, чья работа связана с компьютером, вынуждены проводить перед ним достаточно много времени ежедневно на протяжении иногда даже более 12 часов, конечно, такое долгое пребывание в сидячем положении не может не сказаться на опорно-двигательном аппарате человека, на скелете и мышцах. Часто, люди, работающие за компьютером, просто напросто забывают обо всех физических нагрузках, за ненадобностью, в результате чего мышцы ослабевают без работы, от долго пребывания в одном положении затекают, становятся вялыми и дряблыми. Часто болят кости, особенно жалуются на боли в спине и пояснице. Постоянное сидение это нагрузка на позвоночник, нередко у людей ведущих такой образ жизни бывает искривление позвоночника, истончение костной ткани, артрит суставов и множество других вытекающих отсюда заболеваний. Еще одна очень распространенная проблема это так называемый "туннельный синдром запястья", который появляется вследствие повреждения срединного нерва, который проходит между сухожилиями. Он нередко поражает людей, чья работа связана с однообразными движениями руками, в том числе и людей работающих за компьютером, и проявляется у чаще у людей более старшего возраста в виде

мучительных болей в руках, так же бывают случаи заболевания и молодых людей и даже детей долгое время проводящих за компьютером. Чтобы уменьшить вред компьютера для опорно-двигательного аппарата, достаточно регулярно прерываться, вставать и в течение нескольких минут делать несложные упражнения, например приседания, наклоны, повороты корпуса, шеи, можно производить вращение руками в локтевых суставах, в кистях, сжимать и разжимать кулаки и т.п. упражнения, которым нас учили в детстве, когда заставляли делать зарядку. Основными заболеваниями позвоночника, развивающимися вследствие долгого нахождения за компьютером являются: остеохондроз и искривления позвоночника. Если возможность развития искривления позвоночника более велика в раннем возрасте, то остеохондроз опасен для людей всех возрастов. Одной из причин развития искривления позвоночника является несоблюдение правильной осанки, как во время работы за столом. Таким образом, ребёнок, который и в школе за партой, и дома за компьютером не сидит прямо, вполне может приобрести искривление позвоночника. Необходимо отметить, что искривление позвоночника может отрицательно сказаться на работе внутренних органов.

Влияние на психику

Работа на компьютере влияет, прежде всего, на психику детей и подростков, для которых общение с компьютером становится одной из самых привлекательных видов отдыха. Это связано с тем, что современная компьютерная индустрия выпускает множество всевозможных остросюжетных игр: «стелялок», «бродилок», «догонялок», «убивалок» - многие из которых отличаются агрессивностью и, порой, жестокостью. Но психика детей неустойчива, поэтому чрезмерное увлечение компьютерными играми может стать причиной очень тяжелых последствий - развивается повышенная возбудимость, у школьников снижается успеваемость, ребенок становится капризным, перестает интересоваться, чем-либо кроме компьютера. [2]

После продолжительных занятий за компьютером у детей и подростков появляются признаки общего утомления. Проявление утомления зависит от возраста и состояния организма.

С осторожностью следует подходить к компьютерным занятиям, если у ребенка имеются невротические расстройства или судорожные реакции, поскольку компьютер может усилить все эти отклонения в состоянии здоровья.

Итак, надо заботиться о своем здоровье сейчас, чтобы не было мучительно больно в скором будущем.

Влияние на нервную систему

Самым уязвимым местом пользователя ПК являются не глаза, как принято полагать, а нервы. Например, мерцание экрана, практически безвредное для глаз, сильно напрягает нервную систему. Шум вентиляторов медленно, но верно расшатывает нервы. Если к этому добавить вышеописанные проблемы с глазами и

позвоночником, которые тоже нагружают нервную систему, то общая картина получится печальная.[2]

Ещё одним фактором, влияющим на нервную систему пользователя ПК, является большой поток информации, который он вынужден воспринимать. Даже геймер или постоянный обитатель чатов прогоняют через себя очень много информации самого разного характера, а что уж говорить о программисте или дизайнере. При устном общении можно пропускать часть информационного потока «мимо ушей», что и делают люди, когда не справляются с объёмом информации. При письменном - визуальном общении при помощи ПК это делать сложнее. Также не стоит забывать мелькание рекламных банеров, музыку из колонок, и прочие «сопутствующие факторы».

Психологическая зависимость

Психологи пришли к выводу, что зависимый от компьютера человек - прежде всего тот, кто проводит слишком много времени за компьютером не по делу, и при этом осознанно (или неосознанно) вредит своему здоровью.

Под игровой компьютерной аддикцией понимают психологическую зависимость человека от компьютерных игр. Игровым компьютерным аддиктом называют человека, страдающего игровой компьютерной аддикцией.

Под длительным и регулярным нахождением в виртуальной реальности понимают такое поведение человека, когда игровая деятельность занимает более 60 часов в месяц и носит регулярный, систематический характер (перерыв без объективных причин не более 3-х дней).[1]

Основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей психологи считают недостаток общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми.

Чаще всего предрасположены к компьютерной зависимости дети, чьи родители работают за границей или часто уезжают в командировку, а также дети преуспевающих бизнесменов. На первых порах компьютер компенсирует общение с родителями, а потом родители становятся неважны.

Психологи выделяют следующие симптомы психологической зависимости от компьютера:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления программного обеспечения (в том числе игр);
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- человек предпочитает есть перед монитором;

- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

Психологи выявляют компьютерную зависимость и у шестилетних детей, однако наиболее нежелательной она является для подростков 12-15 лет. Причем на одну зависимую девочку приходится девять-десять мальчиков. Связано это с тем, что компьютерные игры в основном рассчитаны на мальчиков, да и кризис подросткового возраста они переживают тяжелее.[1]

Зависимого ребенка могут начать раздражать другие люди, отмечают специалисты. Часто они проявляют агрессию по отношению к родителям, которые пытаются ограничить их общение с компьютером. Известен случай, когда самым сильным желанием зависимого подростка было, чтобы не стало его родителей.

Развивающее влияние компьютерных игр на младших школьников

Современные тенденции вносят свои коррективы в условия жизни общества, влияют на изменение его специфики. Информационные технологии внедряются во многие структуры деятельности человека, а также оказывают огромное влияние на такую сферу, как образование. Компьютер прочно занял свое место в учебном процессе. Его используют в разных целях, оказывая влияние на методику ведения различных дисциплин.

С учетом специфики современного воздействия информационных технологий на систему образования, изменяется структура игровых технологий. При этом рассматриваются различные аспекты влияния игровых компьютерных программ на развитие учащихся, их психическое и психологическое здоровье, мышление, память. В выделенных аспектах мнения ученых и учителей разделилось: компьютерные обучающие игры в учебном процессе - что это: польза или вред? Одни считают, что их использование наносят вред, имеют отрицательные аспекты, другие же предлагают чаще прибегать к ним в учебной деятельности, порой очень сильно переоценивая их возможности. Но даже самую хорошую компьютерную развивающую игру применять в процессе обучения необходимо в нужное время, в нужном месте (т.е. на нужном этапе урока) и в необходимом количестве, соблюдая медицинские требования.

Использование развивающих игр и игровых приёмов в учебном процессе оказывает благотворное влияние на развитие не только познавательной, но и личностно-мотивационной сферы учащихся. Создаваемый на уроках благоприятный эмоциональный урок в немалой степени способствует развитию учебной мотивации, что является необходимым условием эффективной адаптации младшего школьника к условиям новой для него среды и успешного протекания всей последующей учебной деятельности. При этом разные игры развивают разные интеллектуальные качества: внимание, память, особенно зрительную; умение находить зависимости и закономерности, классифицировать и систематизировать материал; способность к комбинированию, т. е. умение создавать новые комбинации из

имеющихся элементов, деталей, предметов; умение находить ошибки и недостатки; пространственное представление и воображение, способность предвидеть результаты своих действий. В совокупности эти качества, видимо, и составляют то, что называется сообразительностью, изобретательностью, творческим складом мышления.

Игра занимает значительное место в первые годы обучения детей в школе. Вначале учащихся интересует только сама форма игры, а затем уже и тот материал, без которого нельзя участвовать в игре. В ходе игры учащиеся незаметно для себя выполняют различные упражнения. Игра ставит учащихся в условие поиска, пробуждает интерес к победе, следовательно, дети стремятся быть быстрыми, находчивыми, четко выполнять задания, соблюдая правила игры.

Включение в урок развивающих компьютерных игр делает процесс обучения интересным и занимательным, создает у детей бодрое рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей в усвоении учебного материала. Разнообразные игровые действия, при помощи которых решается та или иная умственная задача, усиливает интерес детей к предмету, к познанию ими окружающего мира.

Шапкин А.С. сформулировал основные функции развивающих компьютерных игр:

- функция формирования устойчивого интереса к учению и снятия напряжения, связанного с процессом адаптации ребенка к школьному режиму;
- функция формирования психических новообразований;
- функция формирования собственно учебной деятельности;
- функции формирования общеучебных умений, навыков учебной и самостоятельной работы;
- функция формирования навыков самоконтроля и самооценки;
- функция формирования адекватных взаимоотношений и освоения социальных ролей.

Компьютерные игры позволяют не только реализовывать развивающие функции, но и решать задачи адаптации ребенка к жизни в современном информационном обществе.

Во-первых, компьютерные игры позволяют расслабиться. Смена деятельности является отдыхом, поэтому совершенно естественно, что дети после интеллектуальной или физической нагрузки с удовольствием играют в компьютерные игры, которые могут поднять настроение, помочь успокоиться и восстановить силы. Многие игры с юмором и иронией, что создает положительный эмоциональный настрой во время игры.

Во-вторых, развивающие компьютерные игры позволяют освоить различные формы общения, в том числе реализовать совершенно новые и необычные способы взаимодействия. Младшие школьники любят играть вдвоем или в небольшой группе сверстников. В эти моменты общение у них разворачивается вокруг сюжета игры, происходит обмен эмоциональными состояниями, обсуждается содержательная сторона игры. При этом часто деятельность младших школьников в чем-то похожа на модель "мозгового

штурма", часто используемую в современном стратегическом планировании взрослых. Дети, обсуждая цель и результат развивающей игры, вырабатывают коллективное решение по поводу дальнейших действий игрока.

В-третьих, развивающие компьютерные игры оказывают психотерапевтическое воздействие. Многим детям они позволяют избавиться от чувства неполноценности: часто то, что не получается у детей в реальной жизни, легко реализуется с помощью компьютера. Используя ПК, многие дети начинают петь, рисовать, даже сочинять стихи. Учебные и игровые программы с доброжелательными героями поддерживают ребенка, внушают чувство доверия.

В-четвертых, развивающие компьютерные игры могут помочь ребенку в самореализации. Одни дети предпочитают головоломки и логические игры, другим нравятся игры на быстроту реакции, третьих привлекают обучающие игры, четвертые любят раскраски и т.п.

В-пятых, они позволяют широко использовать на практике психолого-педагогические разработки, обеспечивающие переход от механического усвоения знаний к овладению умением самостоятельно приобретать новые знания. Способствуют раскрытию, сохранению и развитию личностных качеств учеников, приобщаются к исследовательской работе, совершенно не замечая этого. Педагогам важно поддержать такие умения и навыки исследования, как: умение получать, анализировать и интерпретировать информацию; создавать гипотезы и делать выводы; уметь ставить проверочный эксперимент, по результатам которого корректировать свои дальнейшие действия

При правильном подборе и методах применения развивающих компьютерных игр происходит развитие внимания, сосредоточенности, быстроты действий, появляются интерес к компьютеру и психологическая готовность к работе с ним. Педагогам следует помнить, что в младшем школьном возрасте главная задача – воспитание психологической готовности к применению ПК и создание чувства комфортности в процессе работы. Младший школьный возраст самый обучаемый; знания, умения и навыки, полученные в начальной школе, становятся основой и средством всей последующей познавательной деятельности. Таким образом, именно в этом возрасте необходимо формировать культуру использования развивающих компьютерных игр в жизни современного человека.[7]

Сегодня многие педагоги отмечают снижение познавательной активности детей. Это связано не только с несформированной учебной мотивацией, но все ещё доминирующими в сегодняшней школе репродуктивными методами обучения. Кроме того, увеличение объема учебного материала приводит к тому, что механического запоминания уже недостаточно, чтобы воспроизвести успешно на уроке все то, что ребенок должен выучить дома. В связи с этим игровые технологии на базе ИКТ помогают в решении многих из перечисленных выше проблем

Игровые ситуации и упражнения, органично включенные в учебно-познавательный процесс, стимулируют учащихся, и позволяет разнообразить формы применения знаний и навыков.

Ребёнка нельзя заставить, принудить быть внимательным, организованным. В то же время, играя, он охотно и добросовестно выполняет то, что его заинтересовало, стремится довести такое дело до конца, даже если для этого нужно приложить усилия. Поэтому на начальном этапе обучения игра выступает как главный стимул учения.[9]

По мнению Селевко Г.К. развивающие компьютерные игры – новый вид развивающего обучения. Они интересны младшим школьникам и обеспечивают обучающий и развивающий эффект, если они созданы по принципу решения игровых задач. На экране дисплея оживают любые фантазии ребенка, герои книг и сказок. Но также оживают и предметы окружающего мира, цифры и буквы. Попадая в компьютерную игру, они создают особый мир, похожий на мир реальный, но и отличающий от него. Ребенок может управлять предметами, возникающими на экране компьютера, может заставить их измениться, появиться или пропасть, т.е. он чувствует их реальность, как и реальность окружающих его вещей. В то же время он не может взять их в руки, не может их потрогать. Кроме того, развивающие компьютерные игры составлены так, чтобы ребенок мог представить себе единичное понятие или конкретную ситуацию, но получил обобщенное представление о всех похожих ситуациях или предметах. Таким образом, у детей развиваются такие важнейшие операции мышления, как обобщение и классификация

В процессе обучения младших школьников с использованием развивающих компьютерных игр улучшаются память и внимание детей. Они запоминают только яркие, эмоционально важные для них случаи и детали. При этом сама значимость запомненного служит основой ее сохранения в памяти на длительное время, поэтому мы и говорим о хорошей памяти детей. Любое развивающее обучение не предполагает насильно создавать у детей новые психологические структуры, оно только более эффективно использует тот потенциал, который уже есть у ребенка, ускоряя темпы формирования новых психических операций. Компьютер, делает значимым ярким содержание усваиваемого материала, что не только ускоряет его запоминание, но делает его более осмысленным и долговременным.[9]

В связи с этим внедрение развивающих компьютерных игр в учебный процесс становится особенно актуальным, что требует подготовки педагогов в данном направлении, а также системы дальнейшей поддержки и сопровождения. Данная работа должна строиться системно и иметь возможность оперативно реагировать на изменения ситуации в учебном процессе.

Таким образом, развивающая компьютерная игра положительно влияет на процесс обучения младшего школьника, она занимает сильные позиции развивающей и развивающейся деятельности, при условии методически корректного отношения к ней способна стать универсальным средством,

обеспечивающим широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития всех субъектов образовательного процесса.

Перечень игровых интернет - ресурсов для младших школьников

1. «Логозаврия: сайт детских компьютерных игр»

Обучающие и развивающие компьютерные игры и флеш-игры для дошкольников и младших школьников, которые могут использоваться в образовательных учреждениях и дома: пазлы, раскраски, ребусы, sudoku, японские кроссворды, пасьянсы и другие головоломки, развивающие восприятие, внимание, зрительную память, логическое мышление – все то, что способствует успешному обучению ребенка в школе.

Например: [Развитие познавательных способностей | Дошкольное образование | Статьи | Логозаврия: сайт детских компьютерных игр!](#)

Адрес сайта: <http://www.logozavr.ru/>

2. «Методическая копилка, внеклассные мероприятия, детские и школьные праздники – стихи, загадки, игры, конкурсы, викторины. Учителю, воспитателю, родителю, детям»

Материалы сайта "*Методическая копилка*" адресованы учителям, классным руководителям, заместителям директора по воспитательной работе, методистам, вожатым, руководителям молодежных организаций, любознательным ученикам и их заботливым родителям, воспитателям, няням, гувернерам. На его страницах можно найти очень много разнообразной информации, такой необходимой для проведения в школе обобщающих и открытых уроков, тематических дней и предметных недель, классных часов, познавательных игр, КВНов, праздников, конкурсов, олимпиад и различных досуговых мероприятий в летних оздоровительных лагерях. Здесь весёлые обучающие стихотворения, загадки, шарады, ребусы, анаграммы, викторины, тесты и игровые задания. Они помогут детям учиться играючи, с удовольствием и интересом.

Например: [Стихи о здоровье, закалке для детей. Здоровый образ жизни - ЗОЖ. День, праздник здоровья в детском саду, школе. Сценарии. Воспитательная, внеклассная работа в школе](#)

Адрес: <http://zanimatika.narod.ru/index.htm>

3. «Учительский портал»

Это популярный русскоязычный сайт с широкой аудиторией, интересующейся вопросами образования, учебными технологиями, дистанционным обучением, тематикой ЕГЭ, образовательными программами

и методиками культурного воспитания. **Учительский портал** — это излюбленное место встречи талантливых учителей и настоящая сокровищница для их любознательных учеников. **Учительский портал** — это авторитетный образовательный сайт, на котором ежедневно появляются самые свежие новости, уникальные статьи и много других интересных тематических материалов, которых с нетерпением ждут постоянные читатели Портала. **Учительский портал** — это по-настоящему полезный сайт, который в поисках актуальной информации каждый день посещают новые целевые посетители.

Например: [Биология - Методические разработки - Учительский портал](#)
Адрес сайта: <http://www.uchportal.ru/>

4. Детский портал «Солнышко»

Сайт для детей, родителей и учителей. Здесь вы найдёте конкурсы и викторины, виртуальную школу для малышей, игры и мультфильмы. Проект начинался как ежемесячный виртуальный детский журнал, со временем превратился в ежедневный портал с эксклюзивным наполнением и своей целевой аудиторией. Ориентирован на старший дошкольный, младший и средний школьный возраст. *Основные направления:* всестороннее развитие ребенка в домашних условиях

Например: [Весна. Первоцветы. Логопедические домашние задания. За советом к логопеду. Детский портал Солнышко solnet.ee](#)
Адрес сайта: <http://www.solnet.ee/>

5. «ПОЧИТАЙ-КА»

Детский сказочный журнал ориентирован на старший дошкольный и младший школьный возраст. *Основные направления:* детская художественная литература, стихи для детей, игры для детей (в том числе дидактические, подвижные), ручной труд.

Например: [Почему вода гасит огонь? — ПОЧИТАЙ-КА](#)
Адрес сайта: <http://cofe.ru/read-ka/>

6. «FUN4CHILD»

Fun4child.ru – сайт, который создан именно для вас и ваших детей! Само название нашего сайта говорит о том, что он посвящен детям и всему, что с ними связано. Здесь вы найдете много интересной, нужной и полезной информации, которая будет подходящей для развития и развлечения вашего ребенка. Этот сайт удобный в использовании, так как весь материал разбит на

разделы, такие как Развитие ребенка, Здоровье ребенка, Детский мир, Детские стихи, Сказки, Английский для детей, Праздники.

Например: [Сказки народов мира » FUN4CHILD.RU](http://www.fun4child.ru) - Детский сайт для родителей, детей, дошкольников и школьников

Адрес сайта: <http://www.fun4child.ru/4-detskijj-sajjt.html>

15. «Кладовая развлечений. Детский сайт»

Кладовая развлечений – это сайт для педагогов, воспитателей, студентов, родителей и всех тех, кто занимается воспитанием, обучением и развитием детей. Кладовая развлечений – это образовательный, познавательный и развлекательный портал, на котором можно получить много интересной и полезной информации, а также обменяться с коллегами своим педагогическим опытом и мастерством. На страницах сайта родители найдут полезные материалы для развития своего ребёнка, начиная от его рождения. На сайте вы найдете сценарии праздников, сценарии внеклассных мероприятий, сценарии классных часов, развивающие игры, загадки, викторины и конкурсы, словом все то, что сделает вашу жизнь веселой и интересной.

Например: [Родительское собрание «Способности и роль семьи в их развитии», 8 класс. Конспект](http://kladraz.ru)

Адрес сайта: <http://kladraz.ru/>

Заключение

Сегодня многие ученые и социологи считают, что компьютерные игры – это наркотики. Они вызывают привыкание. От них сложно отвыкнуть. Не каждый осознает, что такие игры очень вредны.

Если раньше, как рассказывают наши родители, вернувшись со школы, дети сразу бежали на улицу играть в футбол, то сейчас все бегут к мониторам, в компьютерные клубы играть в футбол уже по сети. В такие детские подвижные игры как прятки, догонялки и другие, которые укрепляют и поддерживают здоровье, почти никто не играет. Дети практически не бывают на свежем воздухе, мало двигаются, возникают сложности с личным общением.

Излишнее увлечение компьютером может иметь отрицательные последствия как для физического, так и для психического здоровья.

Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу. Более того, долгое нахождение в сидячем положении оказывает сильную нагрузку на позвоночник, что вызывает частые боли в пояснице и проблемы с осанкой.

Жизнь так прекрасна и разнообразна – и было бы так глупо провести всю ее, сидя перед экраном. Компьютеризация нашей жизни давно стала привычной и принесла с собой наряду с пользой немало проблем. Компьютер – это инструмент,

с помощью которого можно и деньги заработать, и пообщаться, и много полезного узнать. Все дело в том, как его использовать.

Человек должен увлекаться многим: и читать и играть, посещать в театры и кино, спортивные объекты. Думаю, что уж если и играть в игры, то не заикливаться на одной, а периодически менять игру, а лучше даже сменить жанр. Ну и конечно следите за тем, сколько времени за компьютером проводят дети.

Выводы

Компьютерные игры прочно вошли в нашу жизнь. Виртуальная реальность манит своими безграничными возможностями, а индустрия компьютерных развлечений каждый год преподносит игрокам все новые и новые игры, от которых просто невозможно отказаться. Ни один взрослый, а тем более ребёнок уже не представляет свою жизнь без компьютера. Постепенно реальное пространство вытесняется виртуальным, и это неизбежный ход развития современного общества. Наше поколение уже не знает жизнь без компьютеров, что откладывает у нас определенный отпечаток на их психику. Конечно, « игровая » зависимость волнует сегодня всех.

Список литературы

1. Бурлаков И.В. Психология компьютерных игр. / Наука и жизнь. 2006 №5, 6, 8, 9.
2. Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований // Психологический журнал, 1999, том 20, №1, с 86-102.
3. [Какие бывают компьютерные игры: жанры и виды игр на ПК, популярные разновидности | Читайте на Эльдоблоге](#)
4. Симонович С. Компьютер в вашей школе – учебное пособие, Москва, 2001г.
5. Образовательная социальная сеть <http://nsportal.ru>
6. Шмелев А.Г. Мир поправимых ошибок // Вычислительная техника и ее применение. Компьютерные игры. 1988. № 3. С. 16-84.
7. Минакова А.В. Психологические особенности лиц, склонных к игровой зависимости. #>". Эльконин Д.Б. Психология игры. М., 1978.
8. Паренс Г. А. Агрессия наших детей. – М: Форум, 1997 г.
9. [Психология компьютерных игр | Наука и жизнь](#)