

УДК 37.091.33-027.44:613.9

Закревська Є. С.

КОМП'ЮТЕРНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

У статті висвітлено позитивні та негативні наслідки комп'ютеризації середньої школи, акцентовано увагу на проблемі формування здорового способу життя і комп'ютерної залежності школярів, представлено ґрунтовний аналіз популярних комп'ютерних ігор, надано рекомендації щодо формування здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, комп'ютерна залежність, комп'ютерні ігри, школярі.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства характерна комп'ютеризація всіх сфер суспільного життя. З самого раннього віку дитина росте в умовах, коли комп'ютер, планшет, мобільний телефон стали невід'ємною частиною повсякденного життя. Прискорений розвиток інформаційно-комп'ютерних технологій спричинив також поширення комп'ютерних ігор у житті школярів. Буденне дозвілля дитини, а саме читання, перегляд телепередач, прогулянки, рухливі гри, сімейне спілкування, нерідко замінюються спілкуванням у соціальних мережах та комп'ютерними іграми.

Таким чином, поряд з безперечним позитивним значенням комп'ютеризації слід відмітити негативні наслідки, що впливають на соціально-психологічне здоров'я учнів середньої школи. Одним із найбільш серйозних і небезпечних наслідків цього процесу є формування комп'ютерної залежності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що увагу питанням формування здорового способу життя та здоров'я приділяли Е. Лібанова [2], яка висвітлює соціально-демографічні аспекти молодіжної політики в Україні, В. Черній – вивчає формування здорового способу життя молодших школярів у 70-80-х роках ХХ ст. [6]. Наукові і навчально-методичні праці О. Єжової [1], О. Федько [4] підтверджують те, що здоров'я та здоровий спосіб життя мають ціннісну природу. Проблеми Інтернет-залежності досліджували у своїх працях Н. Швець [7], Х. Турецька [3]. Аналіз філософської, психологічної, педагогічної, валеологічної літератури свідчить, що ця проблема залишається багатоаспектною, до кінця не вивченою.

Метою статті є теоретичний аналіз сучасних комп'ютерних ігор як засобу формування здорового способу життя.

Результати теоретичного дослідження. Здоров'я людини – тема актуальна для всіх часів і народів. На сьогодні існує багато визначень цього поняття. У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: "Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад". Таке визначення поняття "здоров'я" є загально визнаними у міжнародному спілкуванні. Діти і підлітки ще не замислюються, що здоров'я слід берегти, а для цього потрібні знання і навички здорового способу життя. З точки зору Е. Лібанової [2], здоровий спосіб життя – це все те в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Актуальність вивчення психологічних механізмів ігрової діяльності, опосередкованої інформаційними технологіями, обумовлена широким розповсюдженням і впровадженням комп'ютерних технологій в повсякденне життя людини, зокрема комп'ютерних ігор. Учителі та батьки стурбовані надмірним захопленням комп'ютерними іграми дітей, підлітків і дорослих. Постає проблема виявлення і пояснення механізмів ігрової діяльності, пов'язаної із застосуванням інформаційних технологій. Зокрема, актуальною є проблема комп'ютерної залежності. Комп'ютерну залежність визначають як надмірну пристрасть до проведення часу за комп'ютером, умовно її розділяють на два основні види: Інтернет-залежність і залежність від ігор. Комп'ютерна гра – імітація певної діяльності: гонки, керування літаком, стратегії, квести.

Все це існує і в реальному житті, але в іграх ці дії спрощені, щоб викликати інтерес. Важливо враховувати два аспекти ігор. По-перше, гра приносить задоволення; а те, що приносить задоволення, вимагає від людини повторення цієї дії – так формується залежність. По-друге, сама діяльність, що імітується в грі, може бути корисною, адже це тренування певних навичок.

На сьогоднішній день, за досить приблизними підрахунками, у світі існує понад двадцять мільйонів комп'ютерних ігор, які дуже важко систематизувати і класифікувати. Ми хочемо додати думки "захисників" геймеризації дітей. Є дані, які стверджують, що у юних геймерів практично така ж координація і концентрація уваги, як у космонавтів. У всякому разі ці показники можна порівняти з показниками тренуваних астронавтів з НАСА. Крім того, у таких підлітків добре розвинена увага. Багато дорослих, які були колись геймерами, зараз працюють у провідних технічних компаніях світу.

Так чи інакше, комп'ютерні ігри, як, втім, і все інше в житті – має дві сторони. Слід зазначити, немає сенсу насильно відводити дітей від екрану, викликаючи тим самим ще більше бажання отримати заборонений плід. Є сенс, навпаки – прийняти виклик часу. Тому важливо розглянути сучасні ігри більш детально.

Методика та процедура дослідження. Ми запропонували учням 5-х класів м. Чернігова пройти анкетування. Дослідження було проведено з 3 по 21 жовтня 2016 року на блозі: <http://iktkurs2012.blogspot.com>. Загальна кількість опитуваних дітей, які відповіли на запитання – 738.

Було цікаво дізнатись, які ігри серед учнів є популярними для подальшого аналізу і надання рекомендацій для формування здорового способу життя.

Проаналізувавши відповіді учнів, ми визначили, що більшість із них (54%) віддають перевагу Майнкрафт (Minecraft) – симулятор, друге місце посідають ігри GTA, Sims – рольові (32%) і на третьому місці – Клеш Рояль (Clash Royale), Counter-Strike, Pokemon GO, Clash of Clans, World of Tanks, GTA, Тоса Kitchen (14%) вже стратегії, аркадні, пригодницькі, рольові і 3D-Action.

Для визначення вподобань учнів серед комп'ютерних ігор нами було запропоноване запитання, який жанр ігор найбільше подобається учням. Більшість учнів (68%) віддають перевагу квестам, симуляторам і стратегіям, на другому місці – логічні ігри та клікери (22%), на третьому – стратегії, аркадні, пригодницькі, рольові і 3D-Action (10%).

Саме ці результати анкетування зумовили розглянути детальніше ігри відповідно до класифікації їх за жанром і визначити особливості їхнього впливу на інтелектуальний та особистісний розвиток учнів.

Умовно все різноманіття комп'ютерних ігор можна класифікувати за жанром:

– адвентурні (пригодницькі) ігри, оформлені як мультиплікаційні фільми з можливістю управління ходом подій. Цей жанр поділяється на велику кількість піджанрів, серед яких основними є шутери, файтинги, платформери, лабіринти. Наприклад, Counter-Strike.

Вони сприяють розвитку кмітливості і логічного мислення. У шутерах (стрілялках) є позитивні моменти. Основне – це орієнтування в просторі: там майже завжди йде рух по коридору, потрібно пам'ятати, де був, де не був, куди йти. Розвивається увага і реакція. Негативний момент – навантаження на енергоємну систему уваги. Потрібно постійно перебувати в настороженому стані, це тиск на підкіркові структури мозку, які забезпечують енергетичний баланс. Таке тренування корисне лише в певних кількостях. Якщо контролювати такі ігри за часом, то вони можуть бути корисні. В активні ігри з постійною концентрацією уваги можна грати не більше години в день, у разі патологій – максимум півгодини. Але бажано проконсультуватися з психологом. Для ігор, де можна зупинитися і подумати, ніби квестів, такі серйозні обмеження не потрібні. Якщо це не заважає повсякденній діяльності, навчанню, то цим можна займатися кілька годин на день [5];

– стратегії, що передбачають управління військами, будь-якими ресурсами, завоювання поселень. Наприклад, Clash Royale, Clash of Clans.

Вони сприяють розвитку мислення, здатність до планування, посидючості;

– аркадні, що передбачають проходження гри по рівнях, що супроводжується набором бонусів або балів. Наприклад, World of Tanks.

У процесі аркадної гри розвиваються увага, швидкість реакції. Дітям для розвитку програмування, регуляції і контролю діяльності стануть у нагоді саме квести і стратегії. У нейропсихології це виділяється як особлива регуляторна функція мозку, що складається з трьох частин. Програмування – можливість скласти програму дій до початку їхнього здійснення. Далі – регуляція. У процесі виконання програми треба звірятися із задумом, перевіряти, чи немає відхилень. І нарешті контроль – отриманий результат треба перевірити на відповідність програмі. Регуляторна функція стоїть над іншими функціями мозку і дуже є дуже важливою.

Люди з нерозвиненою регуляторною функцією показують зниження за всіма показниками при діагностиці. У дітей ця функція формується з 6-7 років, пік розвитку в середньому припадає на 12-14 років. Ігри, які вимагають виконання правил (стратегії, квести) якоїсь програми, у яких потрібно щось з'ясувати, слідувати інструкціям, допомагають розвивати регуляцію і контроль. Важливо, що це відбувається в ігровій ситуації: дитині цікаво, навчання протікає не з-під палиці, а на мимовільному рівні [5];

– рольові, метою яких є виконання поставленого завдання силами героїв, кожен з яких виконує окрему роль або функцію. Наприклад, Grand Theft Auto, Pokémon Go.

Сприяють розвитку аналітичного мислення, уміння використовувати якості персонажів гри. Але слід звернути увагу на зворотній бік. Вони вважаються найбільш небезпечними з точки зору формування стійкої психологічної залежності. Рольові комп'ютерні ігри характеризуються тим, що гравець ідентифікує себе з комп'ютерним персонажем, виступаючи в ролі героя.

Комп'ютерна рольова гра побудована таким чином, щоб спровокувати гравця до "відмови" від навколишньої дійсності, у зв'язку з чим діти, які не володіють навичками самоконтролю, проводять за комп'ютером значну кількість часу, що може мати ряд негативних наслідків, таких як порушення здоров'я і особистісна деформація;

– 3D-Action, виконані з використанням тривимірної графіки і спецефектів, що обумовлює їхню високу реалістичність. Наприклад, Clash of Clans.

Вони сприяють тільки частковому розвитку моторних функцій;

– логічні, представляють собою ігри-головоломки, що сприяють розвитку логічного мислення. Наприклад, King of Thieves, або ігри, що мають на меті навчання лічби, письма, читання.

– симулятори (імітатори) різних засобів пересування (літаків, кораблів, автомобілів, космічних апаратів та ін.), для яких характерна реалістичність і дотримання найдрібніших технічних показників. Наприклад, Minecraft, The Sims, Toca Kitchen.

Такі ігри дають дитині можливість "приміряти" дорослі види діяльності. Серед цих ігор частіше зустрічаються ігри-симулятори транспортних засобів. (наприклад, Need For Speed). Насамперед слід відзначити взаємодію з простором, а цього дуже не вистачає сучасним дітям. Візуально-просторові функції включають орієнтування "право-ліво", "верх-низ", порівняння розмірів, оцінку розташування елементів у просторі. Діти, яких рано навчили читати, майже завжди відчують з цим труднощі. Читання активує нейронні мережі в лівій півкулі мозку, але при цьому не активується права півкуля, яка до 8 років за більшістю функцій мозку є провідною для нормального розвитку дитини. Коли одна півкуля працює, друга гальмується. Навчання читання з 3-4 років без одночасного розвитку конструктивно-просторових функцій може призводити до дзеркального написання букв і цифр, виникають проблеми з оцінкою довжин. Такі діти дуже часто квадрати бачать як прямокутники, погано запам'ятовують розташування об'єктів у просторі. Школа вимагає добре читати до першого класу, їй не потрібні розвинені просторові функції, тому батьки нехтують їхнім розвитком. Якщо дитина починає вчитись читати, потрібно також паралельно давати грати в такі ігри, щоб вона орієнтувалась в просторі, реагувала на зміни навколишнього середовища, розуміла, що десь потрібно повернути направо, десь – наліво, десь – зупинитися. Це все переноситься на реальне життя, тому є корисним [5].

– клікери, для яких характерна класична механіка кліків по екрану. За допомогою кліків користувач заробляє, а на отримані гроші гравець зможе купувати устаткування, поліпшувати і розвивати свою гру. Наприклад, Vlogger Go Viral.

Особливості цього жанру ігор зводяться до однотипних постійних кліків, звідки жанр і отримав свою назву. Такі ігри використовують при розробці електронних інтерактивних тренажерів для пізнавальних здібностей. Правда, значна їх частина зроблена без урахування психологічних закономірностей, але в будь-якому випадку гра, де треба на щось реагувати і швидко приймати рішення, розвиває увагу і нижчі рівні довільної регуляції і контролю [5].

Нам було цікаво дізнатись, чи хотіли б діти навчитись створювати ігри. Серед опитуваних – 64% виявили бажання. Саме тому наступні рекомендації не слід ігнорувати. Ідеальним варіантом вибору освітньої гри, на думку експертів, є ті ігри, які учні створюють самостійно. Для того, щоб придумати щось подібне, потрібно детально вивчити тему. Педагог у такому випадку спрямовує школярів до джерел необхідної інформації і запобігає появі помилок. Але сама ідея і весь процес гри – повністю дитяче творіння. Досліджуваний матеріал таким чином запам'ятується набагато краще, ніж у разі, коли дитина його просто прочитає або почує.

Відповіді на запитання "За останній час Ви спостерігаєте погіршення здоров'я?" 11% дітей відмітили поганий сон, 5,8% – сухість очей, 5,8% – біль у спині, більшість учнів – 77,4%, відповіли, що все в порядку.

Виділено ряд факторів, що викликають порушення на психофізичному рівні у дітей, які зловживають комп'ютерними іграми: тривале сидіння в одноманітній позі, мерехтіння монітора, використання комп'ютерної миші. Наслідками впливу даних факторів є: комп'ютерний зоровий синдром, який проявляється у відчутті дискомфорту в області очей, мерехтінні, затуманення зору, в головному болю при русі очей; карпальний тунельний синдром (синдром зап'ястного каналу), суть якого полягає у виникненні неприємного відчуття в області зап'ястя, долоні і пальців руки, що управляє мишею; хребетний синдром, що виявляється в болях в області відділів хребта внаслідок підвищеного навантаження; дихальний синдром, що спричиняється здавленням грудної клітини внаслідок тривалого сидіння і призводить до постійної нестачі кисню внаслідок недостатньої вентиляції легенів; застійний, венозний синдром, який являє собою поступовий розвиток дефіциту венозного відтоку в нижніх кінцівках, що приводить до болю.

Останнє запитання запропонованого анкетування стосувалося визначення емоційного стану дитини. Так, за його результатами 12,9% учнів знаходяться у стані депресії, 38,7% – мають почуття самотності, незадоволення чим-небудь – 15,1% та неможливість розслабитись – 43,1%.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Наведені дані дозволяють враховувати, що діти у процесі навчання, на жаль, втрачають своє здоров'я, відчуваючи перевантаження – інтелектуальні, фізичні, психічні. Часто вони перебувають у стані тривоги, що також негативно впливає на їхнє здоров'я. Як один із способів відпочити сучасні діти обирають саме комп'ютерні гри, що при надмірному захопленні негативно впливають практично на всі компоненти здоров'я підростаючого покоління: гальмують його розвиток, викликають перевтомлення і психічні розлади, деформують його мотиваційну і смислову сфери, провокують хронічні захворювання. Аналіз змісту популярних комп'ютерних ігор дає можливість констатувати, що при дотриманні певних рекомендацій ігри можуть стати засобом формування здорового способу життя.

Пропонуємо такі рекомендації:

1. При виборі гри необхідно враховувати особливості дитини, її темперамент. Гра допоможе скорегувати притаманні тому чи іншому типу темпераменту недоліки. Дитині-меланхоліку краще запропонувати ігри з елементами змагань, холеріку – інтелектуальні, флегматику – спортивні, а для сангвініка корисні будуть ігри-конструктори. Перевагу слід надавати іграм з дослідницькою спрямованістю, що формують у дитини пізнавальну активність, яка є запорукою успішності навчання.

2. Рівень складності гри повинен відповідати можливостям дитини, оскільки "проходження" занадто легкої гри не матиме впливу на розвиток юного гравця, не приведе до виникнення задоволення від добре виконаної задачі (що є важливим для формування навчальної мотивації), а складна викличе втрату інтересу.

3. Необхідно дотримання балансу ритму і тривалості гри: чим вище рівень напруженості гри, тим менше її тривалість.

4. Не можна вимагати від дитини негайного, за розпорядженням батьків, припинення гри – необхідно дати можливість завершити ігровий епізод, інакше у нього виникне стан емоційного дискомфорту. Регламентувати час спілкування дитини з комп'ютером ні в якому разі не можна в різкій, безапеляційній формі. Слід пам'ятати, заборонений плід завжди солодкий.

5. Оскільки для дітей молодшого шкільного віку рекомендуються обмеження гри за часом, слід пояснити, що вона не повинна вестися на шкоду іншим, не менш важливим і цікавим заняттям, що існує безліч цікавих розваг, крім комп'ютера. Необхідно продемонструвати дитині використання інших, відмінних від гри, можливостей комп'ютера (програмування і веб-дизайн, комп'ютерна графіка та анімація, спілкування, пошук інформації).

6. Використання контролюючих програм (Time Boss, Access Boss, Kids Control, КИД ГІД, Контроль ігор, Naomi 2.7), призначених як для управління часом роботи користувачів, зареєстрованих в системі Windows, здатних забороняти запуск окремих зазначених програм або програм, розташованих у певних папках або дисках, вести облік роботи користувачів, так і для обмеження доступу дітей до ряду небажаних ресурсів шляхом контролювання інформації, що завантажується з Інтернету.

Використані джерела

1. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навчальний посібник для студентів професійно-технічних навчальних закладів / О. О. Єжова. – Суми : Університетська книга, 2010. – 126 с.
2. Молодь та молодіжна політика в Україні : соціально-демографічні аспекти / [за ред. Е. М. Лібанової]. – К. : Інститут демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи НАН України, 2010. – 248 с.
3. Турецька Х. Інтернет-залежність як предмет психологічного дослідження / Х. Турецька // Вісник Львівського університету. – 2007. – Вип. 10. – С. 365–375.
4. Федько О. А. Здоров'я у системі цінностей сучасного українського суспільства / О. А. Федько // Інвестиції : практика та досвід. – 2009. – № 23. – С. 82-85.
5. Хохлов Н. А. Нейропсихолог – о пользе и скрытых угрозах компьютерных игр [Електронний ресурс] / Н. А. Хохлов. – Режим доступу : <https://liferhacker.ru/2016/06/27/video-games-2/>. – Назва з екрану.
6. Черній В. Проблема формування здорового способу життя молодших школярів у наукових пошуках 70-80 рр. ХХ ст. / В. Черній // Наукові записки. – 2013. – Вип. 121 (І). – С. 292-295. – (Серія : Педагогічні науки).
7. Швець Н. А. Інтернет-залежність та її вплив на виховання підлітків. [Електронний ресурс] / Н. А. Швець // Вісник психології і педагогіки. – Режим доступу : <http://www.psych.kiev.ua/> – Назва з екрану.

Zakrevska Y. S.

**COMPUTER GAMES AS MEANS
OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE**

The relevance of the article doesn't raise any doubt after analyzing, processing and systematization of the received data of the research. Computers, pads and mobile phones have become a part of everyday life of any child since early childhood. The rapid development of information and communication technologies caused the spread of computer games in schoolchildren's lives. The routine life of a child, reading books, watching TV programs, walks, active games, communication with family members are often substituted by communication in social networks and computer games.

So we can observe both positive and negative consequences of computerization. The negative ones influence social and psychological health of schoolchildren. The most dangerous and serious consequences are those which lead to computer addiction.

The analysis of the materials of the article is based on the review of popular computer games among schoolchildren and also on determining possible risks which stimulate computer addiction that influences healthy way of life of pupils. The results of the questionnaire survey which took place among the pupils of the fifth form are presented in the article. The author of the article takes into account the point of view of the defenders of gamerization among children. That's why modern games are observed in details.

The analysis of the contest of popular games gives the right to state that these games can be among those means which help to lead a healthy lifestyle if certain recommendations are taken into account. The conclusions made in the article can be considered as practical recommendations.

Key words: *health, healthy lifestyle, computer addiction, computer games, schoolchildren.*

Стаття надійшла до редакції 14.12.2016 р.