Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Краснодарского края

«Армавирский техникум технологии и сервиса»

Проектная работа

**Анализ особенности влияния компьютерных игр на здоровье обучающихся**

Автор: Стрельцова Виктория

Студентка 1 курса ГБПОУ КК АТТС

Специальность Технология парикмахерского искусства

Руководитель проекта:

Быленко Маргарита Игоревна

Преподаватель, ГБПОУ КК АТТС

2018г.

Оглавление

[Введение 3](#_Toc530046961)

[Глава1. Влияние компьютера на здоровье человека 4](#_Toc530046962)

[Глава2. Игровая зависимость - игромания 6](#_Toc530046963)

[2.1. Особенности игр 6](#_Toc530046964)

[2.2. Влияние игр на поведение подростка 8](#_Toc530046965)

[2.3. Причина отрицательного влияния игр на подростка 8](#_Toc530046966)

[Глава3. Результаты анкетирования и эксперимента 10](#_Toc530046967)

[Заключение 11](#_Toc530046968)

[Список литературы 13](#_Toc530046969)

[Приложение1 14](#_Toc530046970)

[Приложение2 16](#_Toc530046971)

# Введение

Однажды я увидела ролик в интернете о том, что сын хотел убить свою мать, после того как она запретила ему играть в видеоигры. Как оказалось это не единичный случай. Родители стали всё чаще замечать, что их дети после проведения времени за компьютером, стали вести себя довольно агрессивно. Мне стало интересно, как же видеоигры влияют на психику подростков и на их здоровье в целом.

Мой проект актуален тем, что у большинства подростков нашего времени от использования интернета и гаджетов стало ухудшаться здоровье.

Мне кажется если проводить больше разъяснительной работы о пагубном влиянии интернета и видеоигр, то это положительно скажется на здоровье подрастающего поколения, так как ребята задумаются над этим и будут стараться проводить меньше времени за подобными соблазнами.

Цель проекта: определить, как компьютерные игры влияют на здоровье учащихся.

Задачи проекта:

1)Изучить необходимую информацию по данной теме.

2) Провести анкетирование среди учащихся восьмых классов .

3) Провести эксперимент.

4) Сравнить полученные результаты.

5) Создать группу в социальной сети о пагубном влиянии видео игр.

Я надеюсь, что результаты моего проекта помогут ребятам, которые зависимы от видеоигр и будут использоваться в школе при работе с детьми, на классных часах или специально отведённом времени, чтобы проводить разъяснительную работу о пагубном влиянии видеоигр с учащимися. И ребята будут следить за своим здоровьем, уделяя меньше времени компьютерным играм или отказавшись от них.

Так же меня заинтересовало не только изучение их влияние на здоровье школьников, но и их разновидность.

Выделяют два основных направления исследований в этой области: влияние компьютерных игр на особенности развития личности, социальную адаптацию ребенка и на его познавательное развитие. Небольшое число исследований затрагивает и второй «вектор» во взаимодействии ребенка и компьютера — предпочтения игр детьми в зависимости от особенностей характера ребенка, анализ игр, созданных самими детьми. К эффектам компьютерной игры в сфере социального и личностного развития ребенка относят привыкание, усвоение стереотипов агрессивного и враждебного поведения.

# Глава1. Влияние компьютера на здоровье человека

Влияние компьютера на здоровье человека – одна из спорных тем, горячо обсуждаемых современными врачами. До сих пор не доказано его прямое вредное воздействие на человеческий организм. Существуют лишь определенные факторы, располагающие к возникновению проблем со здоровьем у людей, являющихся активными пользователями компьютеров.

В последнее время на ряду с медицинскими болезнями встают и компьютерные . Я решила выяснить, какими же болезнями грозится заболеть ребенок, чрезмерно увлекающийся компьютерными играми?

Здоровье – важнейшая ценность для каждого человека. Это тот фундамент, на котором строится вся жизнь. Только здоровый человек способен полноценно жить, реализовывать себя в обществе. Все понимают ценность здоровья, однако далеко не все стремятся сохранять и оберегать эту ценность.

В современном обществе одним из факторов, разрушающих здоровье ребенка, является компьютеризация. У многих детей наблюдается компьютерная зависимость. Уже в детских садах у большинства дошкольников имеются современные телефоны, и даже планшеты. Какие болезни существуют? И благодаря чему они появляются?

Влияние компьютера на позвоночник

 Как работа на компьютере влияет на позвоночник и окружающие его мышцы: Неподвижная поза приводит к ослаблению мышечного корсета позвоночника. Одни мышцы выключены из работы, а другие постоянно напряжены, в итоге может возникать миофасциальный болевой синдром. Длительные статические нагрузки приводят к преждевременному изнашиванию позвонков и межпозвоночных дисков. Согнутая спина. Если монитор расположен слишком низко, во время работы на компьютере человек вынужден постоянно наклоняться вперед, выгибать спину «колесом». Это усиливает нагрузки на передние края межпозвонковых дисков и может приводить к их протрузиям, грыжам.

Малоподвижный образ жизни и неполноценное питание

Многие люди, которым приходится подолгу работать за компьютером, перестают следить за своей физической формой и рационом. Это негативно сказывается на состоянии позвоночника и всех суставов. Нарушение осанки и сколиоз – распространенные проблемы, вызванные длительной работой на компьютере. У таких людей раньше развивается остеохондроз, повышены риски развития межпозвонковых грыж. Нередко компьютер становится причиной болей в шее, спине, пояснице, плечах, головных болей. Они могут быть связаны с миофасциальным синдромом – напряжением мышц, или с более серьезными патологиями. Если вас стали беспокоить боли в спине, нужно посетить врача, разобраться в их причине и при необходимости начать лечение

Синдром компьютерных глаз

Синдромом компьютерных глаз называют проблемы с органом зрения, которые вызывает частая и длительная работа с компьютером. Это не какое-либо одно определенное состояние: термин «синдром компьютерных глаз» обозначает весь спектр нарушений, включая сухость, боль и пр. Согласно американской статистике, от 50% до 90% людей, которым приходится подолгу работать с компьютером, испытывают те или иные проявления синдрома компьютерных глаз. Обычно это состояние рассматривают как «профессиональную болезнь» офисных работников. Но компьютерный зрительный синдром в настоящее время встречается довольно часто и среди детей, которые любят поиграть в игры на компьютере или мобильных устройствах. Нагрузки на глаза повышаются при плохом освещении и неправильном расположении монитора. Почему возникает синдром компьютерных глаз? Особенности функционирования глаз во время работы на компьютере: Зрение должно постоянно фокусироваться на экране, поэтому движения глазных яблок ограничены – это неестественное состояние.

К познавательным функциям человеческого мозгаотносят способность обучаться, усваивать новую информацию, запоминать её, передавать другим людям и использовать. С возрастом в этой сфере происходят ухудшения. Сильные познавательные нарушения возникают при деменции (слабоумии), наиболее распространенной формой, которой является болезнь Альцгеймера, возникающая преимущественно у пожилых людей. Вероятность развития деменции зависит от разных факторов. Ученым уже давно известно о том, что люди, которые постоянно поддерживают умственную активность и решают разные интеллектуальные задачи, лучше защищены от подобных расстройств, часто до глубокой старости сохраняют ясный ум.

# Глава2. Игровая зависимость - игромания

## 2.1. Особенности игр

Игровая и компьютерная зависимость - это эмоциональное заболевание. Как любое заболевание данная зависимость имеет хроническую (постоянную) и прогрессирующую (усиливающуюся) форму. С игроманией, как и с любым заболеванием, самому справиться трудно - болезнь нужно лечить!

Игроманы, как и наркоманы, проходят один и тот же путь - сначала хочется просто пощекотать нервы, почувствовать азарт, и кажется - всё под контролем, в любой момент можно остановиться, но со временем контроль теряется.

У больных игроманией наблюдаются те же симптомы, что и у наркоманов: раздражительность, беспокойство, агрессивность, узкий круг интересов. У многих игроманов при долгом перерыве в игре возникает даже подобие наркотической ломки.

Сегодня наиболее распространённым видом игровой зависимости в подростковой среде считается компьютерная зависимость .Около 30% подростков проводят за компьютером более 20 часов в неделю .Различают два вида компьютерной зависимости - геймерство (увлечение компьютерными играми) и интернет-зависимость.

Интернет-зависимость - психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

Я предлагаю вашему вниманию особенности некоторых игр:

Аркадные игры

Эти игры отличаются простым и понятным управлением. Герой бегает по экрану, прыгает через пропасти, взбирается по веревкам, стреляет в противников. Управлять героем обычно очень просто. Он передвигается с помощью курсорных клавиш. Еще одна или две клавиши используются для стрельбы и прыжков.

Логические игры

Это головоломки. В таких играх не надо никуда спешить. Можно спокойно думать над каждым ходом. Бывают головоломки по складыванию картинок, передвижению фигурок. Логические игры развивают мышление, сообразительность и находчивость. В них играют с помощью мыши.

Активные игры

Это боевики, связанные со стрельбой, засадами и погонями. Они развивают реакцию и ловкость, но могут утомлять, поэтому школьники младших классов в них обычно не играют. В таких играх большую роль имеет звук выстрелов и разрывов снарядов

Единоборства

Отличительная особенность этих игр – необычайно сложное управление. Сложность этих игр в том, что бойцы могут выполнять много разных ударов и приемов, для которых надо пользоваться разными комбинациями клавиш. Игры – единоборства развивают координацию движений, расчетливость и точность.

Квесты

Так называют очень красивые и интересные игры, в которых герой путешествует по своему компьютерному миру и решает головоломки.

Цель игры известна с самого начала, например, спасти, принцессу, похищенную злыми волшебниками. Главная задача - пройти игру до конца.

Если решение всех головоломок известно, то игру можно пройти за несколько часов. Большинство квестов сделаны на английском языке, поэтому они помогают изучать язык. Управление этими играми несложное и выполняется с помощью мыши

Ролевые игры

Это очень длинные и неторопливые игры. В одну игру можно играть много месяцев. Обычно ролевые игры построены по сказочному сюжету.

Ему приходится одевать, обувать, кормить, поить, вооружать, обучать, воспитывать и лечить своих героев.

В этих играх много замков, подземелий, в которых проживают страшные чудовища. В ролевых играх противников называют "монстрами".

Управляют ролевыми играми с помощью мыши или клавиатуры.

Стратегические игры

Это самые любимые игры старшеклассников. Здесь воюют большие армии. Для войны приходится заниматься производством военной техники, а для этого надо строить заводы. Чтобы заводы работали, надо строить шахты и электростанции. В эти игры можно играть день или два.

Компьютерные игры в большей мере оказывают негативное влияние не только на психику, как мы видим, но и на само здоровье в целом. Много детей и подростков жалуется на утомляемость после игры, на боль в кистях рук, тазовых органах, в области шеи и затылка, а также это и влияние на пищеварение, но в большей степени на зрение.

Первая компьютерная игра, так называемая видеоигра, возникла в 1962 г. в Массачусетском технологическом институте (США). Видеоигра Стива Рассела « Космическая война» позволяла игроку, специалисту в данной области, с помощью нескольких клавиш управлять движением ракеты по экрану, изменять направление полета, скорость, открывать огонь по противнику. Но понадобилось еще почти 20 лет, прежде чем видеоигры нашли широкое распространение.

## 2.2. Влияние игр на поведение подростка

Отрицательное влияние жестоких игр на ребенка

* Увеличивается уровень агрессии.
* Нарушается работа головного мозга.
* Появляется жестокость и эгоизм.
* Происходит постепенное разрушение личности.
* Наблюдаются психические отклонения.
* Искажение человеческих ценностей.
* Нарушение зрения.
* Нарушение осанки.
* Ослабление иммунитета.
* Заболевания кистей рук.

Таблица 1. Классификация степени зависимости от компьютерных игр

|  |  |
| --- | --- |
| **Стадии зависимости** | **Описание** |
| Легкая увлеченность | На этой стадии происходит ознакомление игрока с игрой, его адаптация к игровой вселенной, к персонажам, правилам и т.д. |
| Увлеченность | На этой стадии наступает быстрая зависимость, резкий рост интереса к игре. |
| Зависимость | На этой стадии происходит зависимость от игры, полное погружение в виртуальный мир. |
| Привязанность | Человек на протяжении долгого времени увлечен игрой, имеет стабильную устойчивость к игровому процессу на длительное время. |

## 2.3. Причина отрицательного влияния игр на подростка

Многие психологи лечат следствие проблемы, не понимая, что это бесполезно. Необходимо понять ребенка, что именно заставило его отказаться от общения со сверстниками и переключиться в виртуальный мир.

Очень часто страдают от игр те дети, кому не уделяется внимания со стороны близких. Психологи и психотерапевты советуют проводить так называемую семейную терапию, для того чтобы "переключить" внимание ребенка на другое. Рекомендуется организовать совместный отдых на природе, разные турпоходы, разработать физические упражнения, экскурсии , совместное чтение и обсуждение интересной литературы.

# Глава3. Результаты анкетирования и эксперимента

Наряду с этим я провела своё исследование. Методами моего исследования были анкетирование и эксперимент.

Я провела анкетирование среди обучающихся техникума (1 курсы). Всего в анкетировании участвовало 14 человек. Респондентов я разделила на две группы по половому признаку, чтобы определить, как игромания влияет на каждый из полов и кто больше зависим от видеоигр, мальчики или девочки. Девочек восемь, а мальчиков шесть. Далее им были заданы следующие вопросы приложение1.

Анкетирование показало следующие результаты. Мальчики более зависимые, чем девочки. Ребятам, которые больны игроманией очень трудно побороть свою зависимость самостоятельно. Довольно большой процент среди зависимых отмечает, что когда они долгое время не играют, становятся нервным и агрессивными. Результаты анкетирования представлены на диаграммах приложение2.

Второй метод моего исследования был эксперимент. В нем участвовал студенты 1 курсов АТТС. Суть этого эксперимента заключалась в том, что он должен был наглядно показать как игровая зависимость влияет на организм и какая альтернатива может помочь побороть данную зависимость.

Эксперимент длился три дня:

Первый день ученик должен был потратить на видеоигры и описать свои ощущения. Он отметил, что чувствовал себя довольно счастливым, радостным и удовлетворённым.

Второй день испытуемому было запрещено проводить время за компьютером. Ученик не очень хорошо себя чувствовал, ему очень сильно хотелось поиграть, и он был готов на всё ради того, что бы провести хоть немного времени за компьютером.

На третий день учащемуся была предложена альтернатива «спортивный день» ему нужно было посетить секцию футбола и провести время с друзьями на спортивной площадке. Подросток признался, что такое время провождение ему понравилось больше. Мысль о компьютерных играх не посещала его весь день. Ученик отметил, что его состояние стало лучше, и он бы с радостью вёл такой образ жизни.

# Заключение

В проекте «особенности влияния компьютерных игр на здоровье учащихся» были использованы материалы из интернета, проведено анкетирование, которое помогло определить, на сколько зависим каждый из учащихся и эксперимент, который наглядно показал влияния интернет игр на организм.

Так же была поставлена цель проекта: определить, как видео игры влияют на здоровье учащихся.

И задачи необходимые для достижения цели:

1) Изучить необходимую информацию по данной теме.

2) Провести анкетирование среди учащихся восьмых классов.

3) Провести эксперимент.

4) Сравнить полученные результаты.

5) Создать группу в социальной сети о пагубном влиянии видео игр.

В ходе моего проекта была изучена вся необходимая информация по теме моего проекта, проведены анкетирование и эксперимент, полученные результаты, которых помогли для выполнения основной части проекта. Для того что бы учащиеся тратили меньше времени на интернет игры, им были предложены альтернативы, которые помогли бы им избавиться от данной зависимости. А для полного представления последствий игромани и её признаков проявления, я создала группу в социальной сети о пагубном влиянии интернете и видео игр.

Подтверждение гипотезы проводилось с помощью методов анкетирование и эксперимент.

В результате проведения анкетирования были сделаны следующие выводы:

* Все опрошенные в разной мере зависимы от видео игр.
* Большинство опрошенных считают, что видео игры это не повод пропускать важные мероприятия.
* Мальчики более зависимы, чем девочки.
* Ребята не считают себя зависимыми

Эксперимент показал, что тем, кто страдает «игроманией» сложно побороть свою зависимость, но если найти подходящую альтернативу, которая помогла бы не думать о видео играх, то это вполне возможно.

Выдвинутая мною гипотеза подтвердилась.

# Список литературы

1. Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии: школьник и компьютер. - М.: ВАКО, 2007. – 125 с.;

2. Пирогова, Е.А. Окружающая среда и человек / Е.А. Пирогова.- Минск: 1989 – 135с.;

3. Разумова Т. Компьютерный яд. // Наука и жизнь. - № 6. - 2002.;

4. Шевнина, О. Если ребёнок интересуется только компьютерными играми, М.: Эксмо, 2003. – 63 с.

5.По материалам Интернет. Статьи А. Войкунского, кандидата психологических наук, зав. кафедры психологии М. Г. У., М. Степанчук, зав. отделением Н.И.И .Гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Н. Сизых, психолог – практик, С.П.б

6. Компьютер и здоровье ребенка» Л. А. Леонова, Л. В. Макарова Институт возрастной физиологии РАО

7.Статьи периодической печати: газета «Целитель плюс» Т.В.Рощина, педагог, СПб «Компьютер во благо или во вред**»**

## Приложение1

**Дорой друг**

Я пишу проект по теме «особенности влияния видеоигр на здоровье подростков».

Прошу вас помочь мне и ответить на все вопросы анкеты, следуя инструкциям к вопросам.

Заполнить анкету не сложно. Внимательно прочитайте вопрос и предложенные варианты ответов. Хорошо всё обдумайте и не спешите, после чего выберите вариант ответа, который вам подходит.

Результаты моего исследования будут зависеть от вас. Поэтому прошу вас подойти к этому ответственно.

Заранее благодарю за участие!

Удачи!

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Вы играете в видеоигры ежедневно?

А) даБ) нет2. После начала игры вы теряете чувство времени?А) даБ) нет3. Вы не хотите оставлять игру незавершённой?А) даБ) нет4. Вы едите за монитором?А) даБ) нет5. Вы не признаёте, что слишком много времени уделяете компьютеру?А) даБ) нет6. Часто ли вы играете в компьютерные игры?А) да Б) нетВ) затрудняюсь ответить7. По сколько часов вы обычно играете?А) более 3 часовБ) 1-2 часаВ) максимум 3 часа | 8. легко ли вы можете закончить игру?А)даБ) нетВ) затрудняюсь ответить9. Часто ли вы тратите свободное время на видеоигры?А) всегдаБ) иногдаВ) редко10. Пропускали ли вы важные мероприятия ради игры?А) даБ) нетВ) затрудняюсь ответить11. Окружающие упрекают вас в том, что вы слишком долго сидите за монитором?А) даБ) нет12. Вы не прекращаете игру при достижении какого-либо уровня сложности, и играете дальше?А) даБ) нет13. Вы гордитесь результатами, достигнутыми в игре, рассказываете о них кому- либо?А) даБ) нет14. Как только родственники уходят из дома, вы с чувством облегчения начинаете играть?А) даБ) нет |

## Приложение2