

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Северодвинская гимназия № 14»

Исследовательский проект

Влияние видеоигр на здоровье подростков

Составитель: Джигарханов Максим
ученик 5 «Б» класса
МБОУ «Северодвинская гимназия № 14»

Руководитель: учитель истории и
обществознания
Маслова Юлия Андреевна

Северодвинск

2016

План исследовательского проекта

1. Аннотация проекта.
2. Введение.
3. Основная часть.
 - 1. Компьютерные игры и их целевое использование.**
 - 1.1 Происхождение видео игр.
 - 1.2 Игровые жанры.
 - 2. Воздействие видеоигр с научной точки зрения.**
 - 3. Влияние видеоигр на здоровье человека.**
 - 3.1. Негативное воздействие видео игр.
 - 3.1.1. Негативное воздействие видео игр на физическое здоровье человека.
 - 3.1.2. Негативное воздействие видео игр на психологическое здоровье человека.
 - 3.2. Положительное воздействие видеоигр на здоровье человека.
 - 3.2.1. Положительное воздействие видео игр на физическое здоровье человека.
 - 3.2.2. Положительное воздействие видео игр на психическое здоровье человека.
4. Последствия влияния видеоигр на здоровье детей.
5. Анализ итогов анкетирования школьников.
6. Заключение.

Аннотация проекта

Сейчас во многих школах (в том числе и нашей гимназии) ученикам запрещают пользоваться гаджетами и тем более играть, используя их. Взрослые объясняют это тем, что гаджеты отвлекают от учёбы и вредят здоровью человека. Некоторые мои ровесники играют тайком на переменах. Я обратил на это внимание и решил узнать, какое влияние на здоровье подростков оказывают видеоигры.

В моем проекте будет идти речь «Влиянии видео игр на школьников». Так какое же это влияние? Положительное или отрицательное? Практика показывает, что в большинстве случаев оно именно негативное. Видео игры изменили всю жизнь школьников в мире в целом. И не важно, что они играют в разного рода игры. Важнее, что игры их затягивают, отвлекают их от учебы и подрывают их спортивный образ жизни.

Пояснительная записка.

Цель:

- изучить влияние видеоигр на здоровье ребёнка

Задачи:

1. Изучение информации об истории создании видеоигр.
2. Изучение научной литературы, исследований врачей о степени влияния видеоигр на здоровье ребёнка.
3. Изучить ситуацию с использованием видеоигр школьниками в нашей гимназии.
4. Соотнести ситуацию в нашей гимназии с общими показателями в мире.
5. Предложить свои пути решения проблемы.

Гипотеза: Видеоигры оказывают негативное влияние на здоровье школьников.

Объект исследования: Объектом моей работы являются видеоигры и состояние здоровья школьников в нашей гимназии.

Этапы исследовательской работы:

1. Изучение сути видеоигр с точки зрения науки (физики).
2. Изучение влияния видеоигр на физиологическое и психологическое здоровье ребёнка.
3. Анкетирование школьников.
4. Подведение итогов исследовательской деятельности.

Основная часть.

1. Компьютерные игры и их целевое использование.

1.1 Происхождение видео игр.

В далеком 1961 году в Массачусетском Технологическом (знаменитый MIT) на одном из мэйнфреймов впервые родилась компьютерная игра под названием SpaceWar. Это событие осталось практически никому не известным, поскольку компьютеры тех времен были, дороговаты для того, чтобы на них играть. Но, само собой, это ничуть не мешало настоящим программистам, работавшим на них, делать для себя игры и играть в них.

Знаменитая SpaceWar была весьма любопытна с технологической точки зрения: в те времена и на том компьютере еще не было привычных нам растровых графических дисплеев, только текстовые терминалы и, как вершина графических возможностей, векторные графические дисплеи, где электронный луч на каждом кадре не бежит по строкам, а прямо отрисовывает заданные программой контуры объектов.

Суть игры-прародительницы была весьма проста: два небольших кораблика летали по экрану и стреляли друг в друга снарядами. Так что первый в мире жанр – это, безусловно, аркада.

1.2 Игровые жанры.

Экшн это жанр компьютерных игр, в которых успех игрока в большой степени зависит от его скорости реакции и способности быстро принимать тактические решения.

Аркада это термин, обозначающий компьютерные **игры** с нарочно примитивным игровым процессом.¹

Стратегии это жанр компьютерных игр, в котором залогом достижения победы является планирование и стратегическое мышление.

Смысл таких игр заключается в управлении определёнными ресурсами, которые необходимо преобразовать в преимущество над противником при помощи оперативного плана, разрабатываемого с учётом меняющейся обстановки.

Стратегия тренирует логическое мышление, сообразительность, скорость реакции.

Адвенчура это обобщённое название приключенческих компьютерных игр.

Adventure — первая текстовая приключенческая компьютерная игра.²

Квест это это салонная детективная **игра**. Участники **квеста** оказываются в ситуации, в которой перед ними стоит общая цель — поиски убийцы, борьба за сокровища, раскрытие тайны, спасение от бедствия. Они развивают логическое мышление и способность выхода из трудных ситуаций.

Ролевая игра это жанр компьютерных игр, основанный на элементах игрового процесса традиционных ролевых игр. В ролевой игре игрок управляет одним или несколькими персонажами, каждый из которых описан набором численных характеристик, списком способностей и умений.

Файтинг это жанр компьютерных игр, имитирующих рукопашный бой малого числа персонажей в пределах ограниченного пространства, называемого ареной.

Симулятор это компьютерные имитаторы имитирующие управление каким-либо процессом, аппаратом или транспортным средством. Чаще всего сейчас слово «симулятор» используется применительно к компьютерным программам (обычно играм). Симуляторы в игры развивают способности в том или ином деле.

Например, симулятор лепки ваз из глины он поможет человеку лучше видеть правильные формы ваз.

Спортивные игры это симуляторы спортивных игр. Они развивают знание игрока о правилах данного вида спорта его приемы.

Головоломки это название жанра компьютерных игр, целью которых является решение логических задач, требующих от игрока задействования логики, стратегии и интуиции.

Платформер это жанр компьютерных игр, в которых основной чертой игрового процесса является прыгание по платформам, лазанье по лестницам, собирание предметов, обычно необходимых для завершения уровня.

Варгейм это компьютерная игра в жанре стратегии в реальном времени с элементами пошаговой ролевой игры.

2. Воздействие видеоигр с научной точки зрения.

Мы - первое поколение людей, которое живёт в океане огромного числа видимого и невидимого излучения. Поэтому ещё нет достоверной статистики, подводящей итог всем исследованиям учёных по этой теме. Так что же говорят учёные?

Каждый ПК — это источник низкочастотного и радиочастотного излучения. Эксперты здравоохранения утверждают: оба типа лучей в соответствии с классификацией относятся к группе *вероятно канцерогенных веществ для человека*.

Это означает, что при наличии у человека каких-то других заболеваний возможно развитие онкологических заболеваний.¹

3. Влияние видеоигр на здоровье человека.

Исследуя влияние видеоигр на здоровье ребёнка, мы должны понимать, что изучаем в комплексе: влияние излучения от ПК и непосредственно влияние видеоигр.

3.1. Негативное воздействие видео игр.

3.1.1. Негативное воздействие видео игр на физическое здоровье человека.

Кисти рук человека испытывают многочисленные нагрузки, ведь мы используем их, перенося различные предметы, выполняя мелкие движения, в том

1. <http://www.medicinform.net/>

числе многократно повторяющиеся. Проблемы с кистями, в первую очередь боль кистей рук, иногда являются начальными симптомами системных заболеваний суставов, а также могут сопровождать болезни внутренних органов.

3.1.2. Негативное воздействие видео игр на психологическое здоровье человека.

Игровая зависимость — форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми.

Играми, вызывающими самую сильную зависимость, чаще всего считаются сетевые, особенно MMORPG. Известны случаи, когда слишком долгая игра приводила к фатальным последствиям. Так, в октябре 2005 года умерла от истощения китайская девочка (Snowly) после многосуточной игры в World of Warcraft.²

Еще один из немаловажных аспектов, оказывающих вредное воздействие на нервную систему, – это нередко встречающиеся обучающие компьютерные программы, составленные без психологопедагогического обоснования. Они могут нанести серьезный ущерб здоровью обучающихся, то есть привести к нарушению психики. Выясняется, что вместо требуемого знания обучающиеся усваивают некоторое ложное, неадекватное, приведшее их в решении задач к «непонятным» ошибкам.

Все компьютерные игры являются играми с правилами. Однако важное отличие компьютерных игр от реальных все же есть: в реальной игре участники взаимодействуют друг с другом, могут изменять свое поведение в процессе игры, что позволяет мыслить более гибко, развиваются коммуникативные навыки. Виртуальные игры в определенной степени снижают эти возможности, так как игра обычно имеет разработчика, закладывающего в нее определенный алгоритм, который в процессе игры кардинально не изменяется.

Многие игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку, которая, по сути дела и лежит в основе большинства случаев патологической привязанности к играм.

6.2. Положительное воздействие видеоигр на здоровье человека.

6.2.1. Положительное воздействие видео игр на физическое здоровье человека.

Видеоигры положительно влияют на зоркость и остроту зрения, утверждают американские ученые. Исследователи из Университета Калифорнии Дженни Дево, Даниэль Озер и Аарон Зайтц.³

2. <http://www.medicinform.net/>
3. <http://www.medicinform.net/>

В ходе своей работы американцы создали специальную игру, предназначенную для iPad и обычных компьютеров, тем самым и привлекли к своим исследованиям игроков из бейсбольной команды. Игра выводила на экран ПК или планшета сложные узоры, которые испытуемые должны были обводить. При этом изображения не были случайными - они формировались с учетом работы нейронов в той части головного мозга, которая обрабатывает изображение, воспринятое глазами.

По мере продолжения эксперимента узоры становились более сложными и менее заметными, и отслеживать и обводить их становилось все труднее. Усложнение заданий приводило к работе зрительной части коры головного мозга. После этого ученые отметили повышение остроты зрения у испытуемых.

В будущем Аарон Зайтц и его коллеги намерены проверить действие своей игры на сотрудниках полиции, а также пригласить для участия в испытаниях людей с нарушениями зрения.

О положительном влиянии компьютерных игр на развитие мозга ученые заявляли и ранее. Так, в прошлом году группа американских исследователей выяснила, что геймеры демонстрируют более высокий уровень визуального восприятия.

Оказывается у хирургов, играющих в видеоигры, улучшается координация между глазами и руками, что позволяет им действовать быстро и точно.

6.2.2. Положительное воздействие видео игр на психическое здоровье человека.

Кроме улучшения мелкой моторики, восприятия, творческих способностей, креативности, они помогают улучшить скорость принятия решений. Только представьте, геймеры способны принимать решения шесть раз в секунду, обычные люди, не играющие в видеоигры - только два решения в секунду.³

Игры с участием нескольких игроков поощряют детей к совместной работе для достижения цели. Они учатся прислушиваться к идеям других, обсуждать планы с остальными участниками и распределять задачи на основании умений.

Во многих приложениях требуется решение различных головоломок для перехода на следующий уровень. Это может помочь развивать навыки решения проблем, что потом можно применить и в реальной жизни.

Образовательные видеоигры предлагают учиться легко и с удовольствием. Особенно это касается детей с аутизмом, которым сложно проходить обучение в обычных школах.

Как ни странно, но некоторые специалисты считают, что игры могут выступать в качестве «громоотвода» для сдерживаемой агрессии и разочарования.

Ученые из Оксфордского университета утверждают, что дети, которые проводят за приставкой не более часа в день, общительнее и спокойнее, чем те, которые не играют вообще.⁴

4. <http://www.medicinform.net/>

4. Последствия влияния видеоигр на здоровье детей.

Итак, мы можем подвести некоторые итоги нашего исследования. Видеоигры оказывают как негативное, так и положительное влияние на здоровье.

С одной стороны, игрок становится более агрессивным и чаще принимает участие в конфликтах. Продолжительная игра в видео игры делает ребёнка более замкнутым, и он реже ведет диалог с другими людьми. Длительная игра может привести к нарушению распорядка дня. У игрока понижается успеваемость в школе и падают физические показатели.

Однако, с другой стороны, игрок может получать положительные эмоции. Есть игры которые развивают полезные качества: реакцию, логическое мышление, словарный запас, мелкую моторику.

5. Анализ итогов анкетирования школьников.

Анкетирование проводилось среди учащихся 5-х классов гимназии.

Количество опрошенных – 68 человек

1. Играешь ли ты в видео игры?

Да – **51**

Нет - **17**

2. В какие игры ты играешь?

Minecraft, Word of Tanks, GTA, Sims, FiFa

3. На каких электронных устройствах ты играешь?

-Планшет - **40**

-Телефон - **26**

-ПК - **25**

-Игровая приставка - **14**

4. Сколько времени в день ты играешь?

- 30 мин - **23**

- 1-2 часа - **24**

- больше 3-х часов - **8**

5. Какова твоя средняя успеваемость в школе?

- 3-4 - **13**

- 4-5 – **47**

5 человек выбрали два варианта ответа.

3 человека не выбрали ни один из предложенных вариантов ответа

6. Во сколько часов ты ложишься спать?

- 21-22 ч - **57**

- 23 ч и позже - **11**

7. Как часто ты болеешь?

- 1-2 раза в год - **50**

- 5-6 раз в год - **12**

- больше 10 раз в год – **0**

6 опрошенных утверждают, что они не болеют

8. Общаясь с друзьями, ты предпочитаешь:

- «живое общение» - **59**

- совместное прохождение игр – **2**

7 человек выбрали два варианта ответа

9. Посещаешь ли ты спортивные секции?

- да - **43**

- нет - **25**

10. Что ты чувствуешь, когда тебе запрещают играть?

- злость - **2**

- обиду - **6**

- ничего не чувствую – **39**

4 опрошенных выбрали два варианта ответа

11. Заключение.