

доступна и осуществима. Сущностью спортизации общеобразовательной школы, на наш взгляд, является приобщение школьников к культуре спорта, предоставление им возможности испытать на себе культуру спорта и приобрести полезный спортивный опыт в более аутентичной атмосфере в рамках предмета "физическая культура". Примером успешной спортизации физического воспитания является вышеописанная модель спортивного образования.

Библиографический список

1. Бальевия, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальевия // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №1. – С. 23–25.
2. Басильевич, В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Басильевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 3, С. 21–26, 39–40.

УДК 37.091.33-027.44:613.9

Бакико И.В., Гребик О.В.

Луцкий национальный технический университет
Луцк, Украина
Bakiko_igor@mail.ru

**КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ШКОЛЬНИКОВ**

Аннотация. В статье освещены положительные и отрицательные последствия компьютеризации средней школы, акцентировано внимание на проблеме формирования здорового образа жизни и компьютерной зависимости школьников, представлен анализ популярных компьютерных игр, даны рекомендации по формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, компьютерная зависимость, компьютерных игры, школьники.

Bakiko I.V., Hrebik O.V.

Lutsk National Technical University
Lutsk, Ukraine
Bakiko_igor@mail.ru

COMPUTER GAMES AS A MEANS OF FORMING A HEALTHY LIFE-STYLE SCHOOLBOYS

Abstract. The article highlights the positive and negative effects of computerization of secondary schools, focuses on the problem of healthy lifestyle formation and computer dependence of schoolchildren, presents an analysis of popular computer games, and gives recommendations on how to form a healthy lifestyle.

Keywords: health, healthy lifestyle, computer addiction, computer games, schoolchildren.

Постановка проблемы. На современном этапе развития общества характерна компьютеризация всех сфер общественной жизни. Самого раннего возраста ребенок растет в условиях, когда компьютер, планшет, мобильный телефон стали неотъемлемой частью повседневной жизни. Ускоренное развитие информационно-компьютерных технологий вызвал также распространение компьютерных игр в жизни школьников. Обыденный досуг ребенка, а именно чтение, просмотр телепередач, прогулки, подвижные игры, семейное общение, нередко заменяются общением в социальных сетях и компьютерными играми.

Таким образом, наряду с бесспорным положительным значением компьютеризации следует отметить негативные последствия, влияющие на социально-психологическое здоровье учащихся средней школы. Одним из самых серьезных и опасных последствий этого процесса является формирование компьютерной зависимости.

Анализ последних исследований и публикаций свидетельствует о том, что вопросам формирования здорового образа жизни и здоровья уделяли внимание такие авторы, как: Э. Либанова [2], которая освещает социально-демографические аспекты молодежной политики в Украине, В. Черний – изучает формирование здорового образа жизни младших школьников в 70-80-х годов XX в. Научные и учебно-методические работы О. Ежовой [1], А. Федько подтверждают то, что здоровье и

здоровый образ жизни имеют ценностную природу. Проблемы Интернет-зависимости исследовали в своих трудах Н. Швец, Х. Турецкая [3]. Анализ философской, психологической, педагогической, валеологической литературы свидетельствует о том, что эта проблема остается многоаспектной, до конца не изученной.

Целью статьи является теоретический анализ современных компьютерных игр как средства формирования здорового образа жизни.

Результаты исследования. Мы предложили ученикам 5-х классов г. Луцка пройти анкетирование. Исследование было проведено с 3 по 21 октября 2018. Общее количество опрошенных детей, ответивших на вопросы, – 738 чел.

Было интересно узнать, какие игры среди учащихся популярны для дальнейшего анализа и предоставления рекомендаций для формирования здорового образа жизни.

Проанализировав ответы учеников, мы определили, что большинство из них (54,0 %) предпочитают Майнкрафт (Minecraft) – симулятор, второе место занимают игры GTA, Sims – ролевые (32,0 %) и на третьем месте – Клеш Рояль (Clash Royale), Counter-Strike, Pokemon GO, Clash of Clans, World of Tanks, GTA, Toca Kitchen (14,0 %) уже стратегии, аркадные, приключенческие, ролевые и 3D-Action.

Для определения предпочтений учащихся среди компьютерных игр нами был предложен вопрос, какой жанр игр больше всего нравится ученикам. Большинство учащихся (68,0 %) предпочитают квесты, симуляторы и стратегиям, на втором месте – логические игры и кликеры (22,0 %), на третьем – стратегии, аркадные, приключенческие, ролевые и 3D-Action (10,0 %).

Нам было интересно узнать, хотели бы дети научиться создавать игры. Среди опрошенных 64,0 % выразили свое желание. Именно поэтому следующие рекомендации не следует игнорировать. Идеальным вариантом выбора образовательной игры, по мнению экспертов, есть те игры, которые ученики создают самостоятельно. Для того, чтобы придумать что-то подобное, нужно детально изучить вопрос. Педагог в таком случае направляет школьников к источникам необходимой информации и предотвращает появление ошибок. Но сама идея и весь процесс игры – полностью детское творение. Исследуемый материал таким образом запомнится гораздо лучше, чем в случае, когда ребенок его просто прочитает или услышит.

Ответы на вопрос «За последнее время Вы наблюдаете ухудшение здоровья?» и 11,0 % детей отметили плохой сон, 5,8 % – сухость глаз, 5,8 % – боль в спине, большинство учеников – 77,4 %, ответили, что все в порядке.

Выделен ряд факторов, вызывающих нарушения на психофизическом уровне у детей, которые злоупотребляют компьютерными играми: длительное сидение в однообразной позе, мерцание монитора, использование компьютерной мыши. Последствиями воздействия данных факторов являются: компьютерный зрительный синдром, проявляющийся в ощущении дискомфорта в области глаз, мерцании, затуманивании зрения, в головной боли при движении глаз карпальный туннельный синдром (синдром запястного канала), суть которого заключается в возникновении неприятного ощущения в области запястья, ладони и пальцев руки, управляющей мышью; позвоночный синдром, проявляющийся в болях в области отделов позвоночника вследствие повышенной нагрузки; дыхательный синдром, вызываемый сдавливанием грудной клетки вследствие длительного сидения и приводит к постоянной нехватки кислорода вследствие недостаточной вентиляции легких; застойный, венозный синдром, представляет собой постепенное развитие дефицита венозного оттока в нижних конечностях, приводит к боли.

Выводы. Приведенные данные позволяют учитывать, что дети в процессе обучения, к сожалению, теряют свое здоровье. Часто они находятся в состоянии тревоги, что также негативно влияет на их здоровье. Как один из способов отдохнуть современные дети выбирают компьютерные игры, при чрезмерном увлечении негативно влияют практически на все компоненты здоровья подрастающего поколения: тормозят его развитие, вызывают переутомление, психические расстройства, деформируют его мотивационную и смысловую сферы, провоцируют хронические заболевания.

Предлагаем следующие *рекомендации*:

1. При выборе игры необходимо учитывать особенности ребенка, его темперамент. Игра поможет скорректировать присущие тому или иному типу темперамента недостатки. Ребенку-меланхолику лучше предложить игры с элементами соревнований, холерику – интеллектуальные, флегматику – спортивные, а для сангвника полезны будут игры-конструкторы.

2. Уровень сложности игры должен соответствовать возможностям ребенка, поскольку «прохождение» слишком легкой игры не окажет влияния на развитие юного игрока, не приведет к возникновению удовлетворения от хорошо выполненной задачи (что важно для формирования учебной мотивации), а сложная вызовет потерю интереса.

3. Поскольку для детей среднего школьного возраста рекомендуются ограничение игры по времени, следует объяснить, что она не должна вестись в ущерб другим, не менее важным и интересным занятиям, существует множество интересных развлечений, кроме компьютера. Необходимо продемонстрировать ребенку использование других занятий (программирование и веб-дизайн, компьютерная графика и анимация, общение, поиск информации, физическая активность).

Библиографический список

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.

УДК 376

Бараковских К.Н., Пермяков О.М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия
Oleg_magic@mail.ru

ГОТОВНОСТЬ УЧИТЕЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ К РАБОТЕ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В данной статье показана актуальность проблемы обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях общеобразовательной школы. Показана необходимость формирования