

**КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ
COMPUTER GAMES AS A MEANS OF FORMING A HEALTHY LIFE-
STYLE SCHOOLBOYS**

Бакико И.В. к. физ. вос., доц.,

Гребик О.В. к.пед.н., доц.

Луцкий национальный технический университет

г. Луцк, Украина

I.V. Bakiko, O.V. Hrebik

Lutsk National Technical University

Lutsk, Ukraine

Bakiko_igor@mail.ru

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.

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.

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

Key words: 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 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. Федыко 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, 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 сангвиника 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 использования других занятий (программирование и веб-дизайн, компьютерная графика и анимация, общение, поиск информации, физическая активность).

Литература

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 793.34

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАРТЕРНОГО ЭКЗЕРСИСА
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ
ДЕТЕЙ В ХОРЕОГРАФИИ
THE USE OF GROUND EXERCISE
TO DEVELOP PHYSICAL AND CREATIVE ABILITIES
OF CHILDREN IN CHOREOGRAPHY**

*Баранова Светлана Ивановна, педагог первой квалификационной категории,
оздоровительно-образовательный центр
дополнительного образования г. Екатеринбурга, Россия*

*Baranova Svetlana Ivanovna, teacher of the first qualification category,
health and education centersupplementary education in Yekaterinburg, Russia*
sv.bar-grin@mail.ru

*Садыкова Анна Андреевна, педагог первой квалификационной категории,
оздоровительно-образовательный центр
дополнительного образования г. Екатеринбурга, Россия*

*Sadykova Anna Andreevna, teacher of the first qualification category,
health and education centersupplementary education in Yekaterinburg, Russia*
guushka@mail.com

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме использования партерного экзерсиса в физическом воспитании обучающихся с целью первоначальной хореографической подготовки, развития основных двигательных навыков и качеств, необходимых для успешного освоения классического, эстрадного, современного и других направлений танцев.

Abstract. The article contains theoretical and methodological materials on the problem of the use of parterre exercise in physical education of students for the purpose of initial choreographic training, development of basic motor skills and qualities necessary for the successful development of classical, pop, modern and other dance styles.

Ключевые слова: партерный экзерсис, хореография, двигательные навыки, гибкость, мышечная сила.

Index terms: ground exercise, choreography, motor skills, flexibility, muscle strength.

Танец является видом искусства, в котором гармонично сочетаются музыка и пластика движений. Роль танца особенно важна в воспитании гибкого и подвижного тела, откликающегося на музыкальную драматургию, в воспитании благородной осанки, воспевающей красоту античной скульптуры.