

## **ИГРАЙТЕ В ИГРЫ С УМОМ**

**Ховрич В.В.**

**научный руководитель преподаватель информатики Горбунов А.В.,  
Филиал КГПУ им. В.П. Астафьева в г.Канске**

Наша современная жизнь просто не мыслима без всех этих стрелялок, бродилок и прочих виртуальных игр. Возникает вполне логичный вопрос: «А есть ли польза компьютерных игр? Может от них только вред?». Игромания одинаково распространена, как среди детей, так и среди взрослых. Бытовало мнение, что от компьютерных игр портится зрение. Появляется избыточный вес. Происходит расстройство нервной системы. Исследования, проведённые в Рочестерском университете (штат Нью-Йорк), привели к следующим результатам.

Группа студентов, регулярно игравшая в виртуальные игры, при проверке зрения, продемонстрировала лучшие показатели, чем контрольная группа. Более того, у них оказалась намного лучше зрительная реакция и возможность отслеживать до пяти объектов одновременно, тогда как «неиграющие» остановились на трёх. Скорость обработки визуальной информации у игроков тоже оказалась выше.

Проблема избыточного веса - бич. Но есть ли прямая зависимость между полнотой и компьютерными играми? Учёные из Гонконгского университета, занимаясь этим вопросом, пришли в недоумение от полученных результатов. Оказалось, что скорость сокращения сердечной мышцы и расход энергии, затрачиваемый на виртуальные действия (за минуту времени), в четыре раза выше, чем при иных сидячих играх. Однако подтвердилась непрямая зависимость избыточного веса и компьютерных игр. Связано это с потреблением во время игр колы и чипсов (детьми) и пива с сосисками взрослыми игроками. Польза компьютерных игр в этом вопросе вряд ли присутствует, но и прямой вред отсутствует. Если же делать перерывы и заниматься гимнастикой, то играть в компьютерные игры станет вполне полезным занятием.

Доктор Кристофер Фергюсон провёл ряд сложных долговременных исследований, пытаясь проследить зависимость между нервными расстройствами различного рода и игровой зависимости. Доказать однозначную связь не удалось. В каждом конкретном случае находились побочные факторы, способные привести к психическим отклонениям.

Не стоит забывать также, говоря о пользе компьютерных игр, что существуют не только аркады, шуттеры и гонки, но также логические игры и стратегии, которые тренируют способность к логическому мышлению, пространственному воображению, планированию и умению учиться на ошибках. Более того, если подростку давать возможность излить свою агрессию на мнимых врагах, то в жизни он будет более сдержанным. Компьютерные игры помогают детям найти себе занятие, вместо бесцельного блуждания по дворам и посиделок со спиртным и сигаретами.

Главное - во всем нужно знать меру и ограничивать контакт ребенка с виртуальным миром, не давая ему уходить от реальности слишком далеко. Да, стоит еще упомянуть такой немаловажный аспект для родителей, как возможность применять игры в воспитательных целях. Отлучение от компьютера, в качестве наказания, менее болезненное, чем «рукоприкладное воспитание», но в то же время очень эффективное. Естественно каждый родитель должен дозировать количество времени проводимого за играми. Дети не обременены мыслями о работе, как прокормить семью и т.д., их вполне могут игры затянуть с головой. А это вполне может вызвать трудности в общении с реальным миром.

Самое главное учитывать, что регулярные игры не значат - круглосуточные. Во всём нужно следовать принципам здравого смысла. Если перегибать палку и не контролировать время, то польза компьютерных игр будет плавно переходить во вред по причине долгого сидения у монитора. Кроме пользы компьютерных игр, рекомендую почитать статью «Компьютер - вредно для здоровья, если сидеть за ним долго». Если же грамотно подходить к вопросу, то польза от компьютерных игр станет вполне очевидна. Играйте в игры с умом.