

Влияние компьютерных игр на человека

Сделал студент группы КСК 18-3

Дремин Максим



ССЫЛКИ

- <https://medical-daily.ru/vliyanie-kompyuternyh-igr-na-zdorove-polza-ili-vred/>
- <https://weblake.ru/samorazvitie/vliyanie-igr-na-cheloveka>
- <https://ru.ign.com/grand-theft-auto-v/90754/feature/vliianie-videoigr-na-psikhiku-mify-i-nauchnye-issledovaniia?p=5>



Содержание

- Как компьютерные игры влияют на здоровье?
- Неблагоприятное действие видеоигр.
- Влияние видеоигр на психику.
- Можно ли умереть от переигрывания?
- Польза компьютерных игр.



Как компьютерные игры влияют на здоровье?

- Как ни странно, такое увлечение может оказывать не только негативный, но и положительный эффект. На данный момент проведено не мало исследований, подтверждающих это. И о них мы поговорим немного позднее.



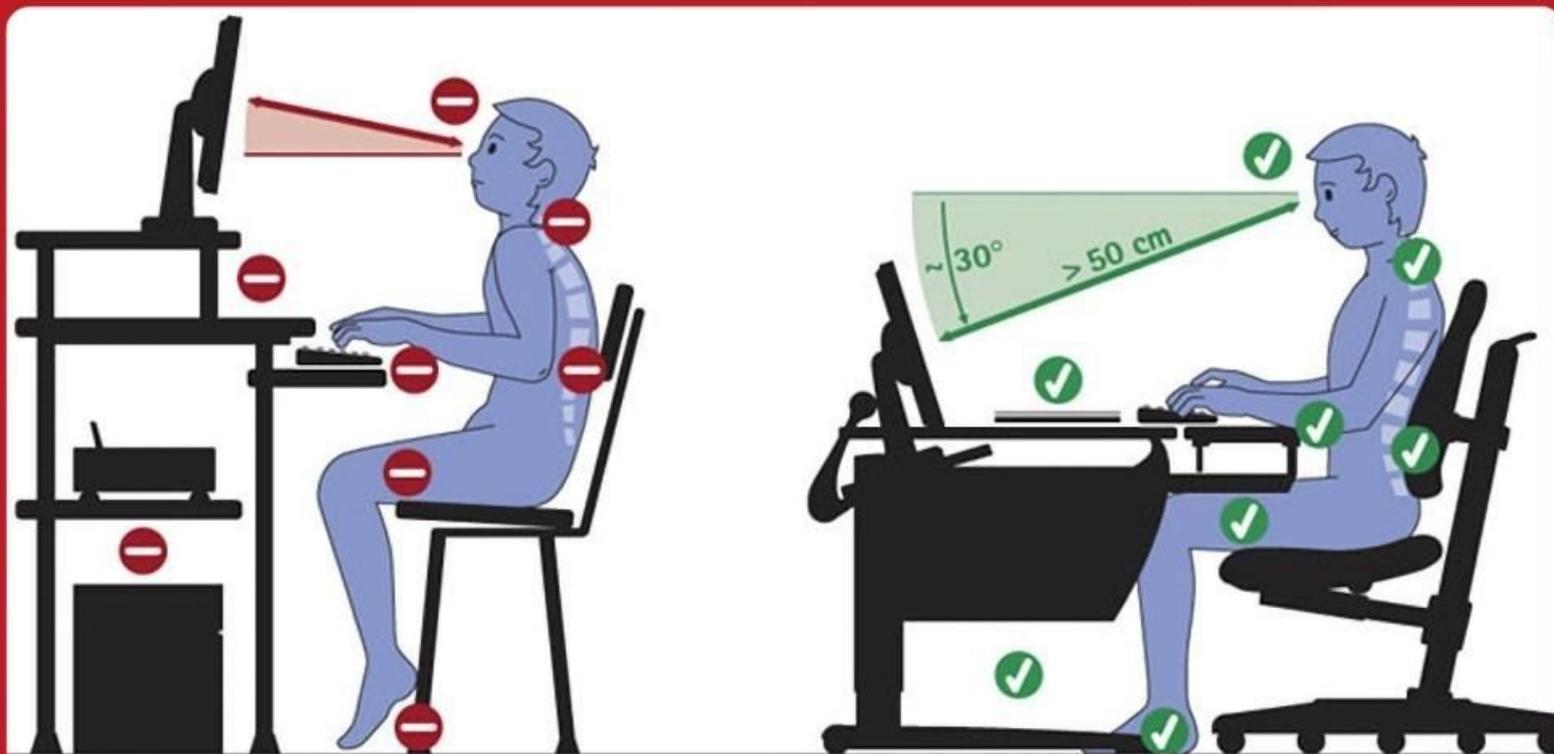
Неблагоприятное действие видеоигр.

- Такое влияние игры могут оказывать из-за ряда причин, например, длительное нахождение человека в сидячем положении. Стоит ли говорить, что малоподвижный образ жизни приводит к увеличению массы тела и ожирению в последствии? При такой позе напрягаются мышцы шеи, головы и конечностей, повышается нагрузка на позвоночник, что увеличивает риск развития остеохондроза и сколиоза. Суставы кистей рук перегружаются, это способствует их изнашиванию и повреждению связок данной области. Из-за постоянного клацания по клавиатуре и мыши пальцы быстро устают, а в подушечках возможно появление парестезии – это расстройство чувствительности, при котором появляется онемение, покалывание, ползание мурашек.



Неблагоприятное действие видеоигр.

КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ



Неблагоприятное действие видеоигр.

- Также компьютерные игры воздействуют на зрительный аппарат. Это проявляется ухудшением зрения. Это связано с тем, что мышцы глаз находятся в длительном сокращении, а для их нормальной работы необходимо и расслабление. Могут появиться слезотечение, двоение изображения и головная боль. К сожалению, улучшить зрение возможно только хирургическим путём, поэтому, чтобы не ходить всю жизнь в очках или линзах, рекомендуем к выполнению следующие упражнения. Их желательно выполнять после каждого часа усердной работы за компьютером. Это займёт всего 5 минут, но поможет сохранить зрительное здоровье.



Неблагоприятное действие видеоигр.

Гимнастика для расслабления глаз

В течение рабочего дня наш зрительный аппарат испытывает большие перегрузки. Этот цикл упражнений поможет вам снять напряжение и сохранить хорошее зрение.



Упражнение 1. Периферийное зрение

Указательные пальцы держим перед лицом на расстоянии 40 см. Затем медленно разводим руки в стороны. Наблюдаем за пальцами периферийным зрением, краем глаза мы должны видеть пальцы обеих рук. Через некоторое время снова медленно сводим пальцы.

Упражнение 2. Переводим взгляд

Смотрим на указательные пальцы на расстоянии вытянутой руки. Затем медленно переводим взгляд на отдаленный предмет, смотрим 5-6 секунд. Снова переводим взгляд на пальцы рук.



Упражнение 3. Массаж глазных яблок

Закрываем глаза и подушечкам пальцев слегка надаиваем на глазные яблоки. Открываем глаза и 5-6 секунд держим глаза открытыми, не моргаем. Повторяем все сначала еще 2 раза.

Упражнение 4. Зажмуриваемся

С силой зажимаем глаза, а затем открываем их. 5-6 секунд держим открытыми. Упражнение повторяем 6 раз.



Упражнение 5. Вращение

Опускаем глаза вниз, вверх, вправо-влево, а затем по кругу. Упражнение выполняем 3 раза.

Упражнение 6. Моргание

В течение некоторого времени часто моргаем глазами, но сильно не жмуримся. Начинать можно с 30 секунд, каждым разом увеличивая время моргания. Конечный результат – 2 минуты.



Упражнение 7. Заключительное поглаживание век

Легкими движениями поглаживаем подушечками пальцев верхние веки. Движения направляем от внутренних уголков к внешним, а затем наоборот.



После завершения цикла некоторое время посидите с закрытыми глазами.

Влияние видеоигр на психику

- В одном из университетов США в Индианаполисе было проведено исследование на 44 подростках по поводу реакций в головном мозге, вызываемых компьютерными играми. В статье с опубликованными данными можно выделить то, что людям, которые играют в видеоигры с присутствием насилия, больше свойственны проблемы с концентрацией внимания и самообладанием. Они становятся менее восприимчивы к жестокости в реальности и на простые жизненные ситуации реагируют более агрессивно. И это проявляется всего лишь после 30 минут непрерывной игры. Для детей такое воздействие более опасно, так как их нервная система является ещё недоразвитой.
- Интересно, что совместная игра с кем-либо уменьшает уровень агрессии. Регулярно проводящие в кооперативе игроки-союзники лучше справляются с совместными задачами в реальной жизни, а соперники делают это ещё быстрее. Это доказала группа студентов из университета штата Огайо в своём исследовании.
- Однако существуют статьи и с другими результатами, которые утверждают, что взаимосвязи между играми с насилием и повышенной жестокостью нет. Поэтому тема остаётся дискуссионной и в настоящее время.



Можно ли умереть от переигрывания?



- Ответ – да.
- Видеоигры могут провоцировать приступы эпилепсии, а также вызывать изменение сердечного ритма у предрасположенных к этому людей. Но чаще всего смерть геймеров наступает из-за истощения, так как игроки забывают о приёмах пищи, физической активности, а самое главное – сне. А наш мозг нуждается в постоянном поступлении питательных веществ, процессах обмена и выведении отработавших продуктов. И вот несколько примеров в подтверждение этому:
- В 2005 мужчина корейской национальности в возрасте 28 лет скончался после того, как непрерывно играл 50 часов в Starcraft.
- В 2012 году 18-летний юноша из Тайвани умер после 40-часовой игры в Diablo 3.
- В 2017 в США геймер скончался после 22 часов игры в World of Tanks на благотворительном марафоне.

Польза компьютерных игр.

- Видеоигры бывают разными, в том числе общеобразовательными и развивающими, что немаловажно для детей. Они способствуют развитию логики, координации движений, моторики, вниманию, усидчивости, а некоторые и вовсе помогают сформировать навыки коммуникации. Также игры влияют на процессы адаптации к новым условиям. Преодоление препятствий развивает целеустремленность и упорство.
- Компьютерные игры могут улучшать цветовое зрение. Исследования, опубликованные в журнале Nature Neuroscience доказали, что у любителей динамичных видеоигр увеличивается цветовой спектр и повышается способность различать оттенки серого на 43%. Также видеоигры повышают нейронную пластичность, которая является обязательным механизмом в процессе обучения, формировании памяти и когнитивных навыков, необходимых для нормального функционирования нервной системы.



Конец.
Спасибо за внимание.

