

*Васильева Айталина Яковлевна*

студентка

ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

*Лукина Тамара Николаевна*

канд. пед. наук, доцент, заведующая учебной частью

Педагогический институт

ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ И НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР НА ПСИХИКУ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация: в наше современное время дети играют в компьютерные игры с самого малого возраста, зачастую взрослые люди зависимы от компьютерных игр. В этой статье авторы рассматривают эту проблему с двух сторон: положительной и отрицательной.*

**Ключевые слова:** компьютерные игры, психика, здоровье, влияние.

Прежде чем рассматривать тему формирования готовности учащихся к обучению в вузе рассмотрим определения данных понятий. Для определения понятий будем опираться на свободную энциклопедию Википедия.

Компьютерная игра- компьютерная программа, служащая для организации игрового процесса, связи с партнёрами по игре, или сама выступающая в качестве партнёра. В настоящее время в ряде случаев вместо компьютерная игра может использоваться видеоигра, т. е. данные термины могут употребляться как синонимы и взаимозаменяться.

Здоровье – состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции.

Психика- совокупность душевных процессов и явлений.

Влияние – это поведение одного человека, которое вносит изменения в поведение, отношения, ощущения другого человека

В наше время различных технологий в каждой семье есть хотя бы один компьютер(ноутбук). Используем их для различных операций: начиная с просмотра фильмов заканчивая отчетами и т. д. Также используют очень часто для компьютерных игр. Именно эту часть мы сегодня рассмотрим.

Если подумать, то у всего есть две стороны: одна хорошая другая не очень, вот и у компьютерных игр две стороны. С одной стороны, компьютерные игры развиваются координацию и сосредоточенность, сообразительность, логическое мышление, творческие способности, а с другой стороны развиваются зависимости иногда до такой степени, что человек увольняется с работы и сидит дома и играет и ночью и днем. Также у игр есть свои возрастные ограничения, но чаще всего никто на это внимания не обращает, так маленькие дети могут играть в игры со сценами насилия, а также в игры содержащие нецензурную лексику, что, конечно же, отразится на их психике в дальнейшем. В плане здоровья у тех, кто часто играет в компьютерные игры чаще болит голова, глаза и суставы, зачастую склонны к агрессии.

Все зависит от того в какие игры играть и какое количество времени. К примеру, игры вида пасьянс, сапер безобидны, не содержат сцены насилия и т. д. К примеру, они развиваются логическое мышление.

Чаще всего компьютерными играми увлекаются школьники, которые вместо того чтобы заниматься спортом, уроками ночами напролет играют в компьютерные игры. Такие дети, имеющие виртуальную «жизнь» чаще всего замкнуты, неразговорчивы, склонны к агрессии.

Исходя из выше написанного можно прийти к выводу, что все в наших руках- если соблюдать нормы, то от игр можно получить только положительное.

### ***Список литературы***

1. Всемирная свободная энциклопедия Википедия.