

2.3 Рухливі ігри зі школярами молодших класів як засіб профілактики інтернет-залежності

Сучасну людину важко уявити без комп'ютера, інтернету та комп'ютерних програм. Основні різновиди діяльності, здійснюваної за допомогою інтернету, такі як спілкування, пізнання, гра (розвага) – мають властивість захоплювати свідомість людини цілком, при цьому практично не залишаючи часу на інші види діяльності. На даний момент більшість молодих людей мають певну залежність від інтернету, комп'ютерних відеоігор [72].

В умовах розвитку глобальної інформаційної цивілізації і стрімкого розвитку інформаційних технологій важко уявити собі життя без комп'ютера, інтернету, телефону та інших електронних гаджетів [87].

Наслідком науково-технічної революції, що була пов'язана саме з виникненням інформаційних технологій стало виникнення принципово нового соціокультурного середовища. Так, людина сьогодні реалізує свою життєдіяльність паралельно у двох середовищах: у звичній усім матеріальній (об'єктивній) реальності і новій інформаційній реальності кіберпростору. Звісно, поява комп'ютера та Інтернету внесла глибокі зміни в усі сфери життєдіяльності сучасної людини, відбулася зміна екзистенційних, духовних, ідеологічних, соціологічних і економічних пріоритетів [78].

За даними соціологічних опитувань, проведених в Україні, кількість інтернет-користувачів за останні два роки зросла з 71 % до 80 % громадян, більшу частину яких склали діти [73].

Тотальна комп'ютеризація пояснюється глобальними світовими трендами, легкою доступністю і зручністю використання технічних інновацій, що дозволяють з легкістю здійснювати покупки, не виходячи з дому і, що важливо, в умовах нинішньої урбанізації, економити величезну кількість часу, здійснювати професійну або навчальну діяльність (що особливо є актуальним в умовах сучасної пандемії COVID 19), отримувати, зберігати і обробляти

гігантські обсяги інформації, здійснювати взаємодію і вступати у спілкування з іншими людьми по всьому світові [79].

Діти молодших класів є специфічно складним періодом бурхливого зростання і дозрівання дитини, періодом вибирання і аналізу всього, що відбувається в житті. Загальна психологія найбільш вивчений період вікової психології, але найбільш проблемний в плані практичної реалізації розроблених корекційних та реабілітаційних програм. Кожен віковий період має свої історичні підстави розвитку. Розвиток комп'ютерної індустрії припадає на початок ХХІ століття, отже сучасні діти мають можливість і перспективи освоєння цих технологій на відміну від їх однолітків 10 – 20 років тому. Наявність даного досвіду взаємодії свідчить про те, що наявність доступу до інформаційних технологій стає доступним для кожного [84].

У дітей молодших класів інтерес до комп'ютерних технологій найбільш розвинений в їхньому середовищі, ніж в середовищі старшокласників. Для дитини важливі не стільки характеристики комп'ютерної гри як самої по собі, скільки характеристики її престижності серед однолітків [81].

Під «комп'ютерними іграми» мають на увазі широкий клас програм і технічних пристроїв, на які вони інстальовані. Класифікації комп'ютерних ігор повинні враховувати ступінь складності гри і її зміст, ті когнітивні і моторні навички, яких вимагає ігрова діяльність [86].

Найвищий рейтинг серед дітей 1 – 4 класів мають ігри, що вимагають спритності й спортивні ігри: згодом йдуть «бойові» ігри, а також ігри з елементами насильства [83].

У роботі В. Прийменка в якості найулюбленіших називалися ігри-подорожі по лабіринтах, після них – ігри на «виживання» та футуристичні. Опитування дітей від 6 до 10 років показало, що найбільш улюбленими іграми є «тетріс» і «Супер-Маріо». Майже кожна дитина хоча б один раз пробувала грати в комп'ютерну гру [75].

Виявлено виразні статеві відмінності в перевазі ігор. Деякі дані дозволяють побудувати гіпотезу, згідно з якою вибір дитиною комп'ютера в якості хобі

більшою мірою обумовлений позицією батьків [74].

Опубліковано велику кількість робіт про вплив комп'ютерних ігор на формування особистості школярів молодших класів, аналіз яких дозволяє констатувати сильну поляризацію різних думок [77].

Ми живемо в час небувалого злету інформаційних технологій. Ми отримуємо інформацію завжди, коли читаємо книжки, слухаємо радіо, дивимось телевізор, спілкуємося між собою. Завдяки технічному прогресу виникли нові засоби комунікації, тобто засоби спілкування, а разом з ними – і нові цінності. Першим проривом у цьому напрямку стала книга, пізніше – періодичні друковані видання, потім – телеграф, радіо, телебачення і, нарешті, Інтернет. Сьогодні світ заповнили комп'ютери. Організм дитини не отримує належного фізичного навантаження, виникає руховий голод, порушується стан фізичного та психічного здоров'я школяра [67].

У зв'язку з цим, залучення дітей до занять рухливими іграми є актуальною проблемою. Рухливі ігри стимулюють розумовий розвиток, регулюючи і поглиблюючи уявлення про довкілля, розвиваючи увагу, пам'ять, спостережливість. За їхньою допомогою можна розвивати фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, спритність) і виховувати моральні якості: сміливість, рішучість, чесність, почуття товарищескості [62]. Також систематичні заняття рухливими іграми є засобом профілактики інтернет-залежності.

Обговорення феномену залежності від Інтернету почалося з 1994 р., коли доктор психології Пітсбургського університету США Кімберлі Янг розробила та розмістила на веб-сайті спеціальний тест-опитувальник, в якому взяли участь 500 Інтернет-користувачів [60]. Результати тесту були приголомшливими: 400 чоловік виявилися Інтернет-залежними. В 1996 р. для позначення феномену залежності від Інтернету, психіатр І. Голдберг запропонував термін «Інтернет-адикція». Він виходив з припущення про те, що у людини може розвиватися психологічна залежність не тільки від зовнішніх чинників, але і від власних дій та емоцій. Дослідження інтернет-залежності дітей розпочалися з 2007 року [71].

Пол Томас, професор Університету Фурмана, який написав 12 книг про

освітні методики в державних установах, стверджує, що для навчального процесу краще, якщо комп'ютери використовують якомога менше «Освіта – це насамперед людське переживання, отримання досвіду. Технологія тільки відволікає, коли потрібні грамотність, вміння рахувати і здатність критично мислити» [65].

Залежність від цифрових пристроїв погіршує пам'ять дітей, заважає розвитку довготермінової пам'яті і призводить до так званої цифрової амнезії. Такого висновку дійшли науковці з університету Бірмінгема, які вивчили інтелектуальні можливості шести тисяч дітей від 8 до 10 років у восьми країнах Західної Європи. Вчені з'ясували, що понад третини з опитаних «згадує» потрібну інформацію за допомогою цифрових пристроїв, дуже прикро, навіть таблицю множення напам'ять знають лише 49 % школярів [61]. У сучасному світі інтернету, смартфонів і планшетів, школярі використовують їх як онлайн-додаток до свого мозку. Психологи виділяють появу нового виду залежності – гаджетоманія, або гаджет-залежність [85].

Вчені дослідили, що виникнення Інтернет-адикції не підпорядковується закономірностям формування залежностей від шкідливих звичок. Якщо для формування традиційних видів залежності потрібні роки, то для Інтернет-залежності цей термін різко скорочується: за даними К. Янг 25 % адиктів набули залежності через шість місяців після початку роботи в Інтернеті, 58 % – протягом другого півріччя, а 17 % – через рік [70].

Аналізуючи результати досліджень, виникає потреба пошуку ефективного засобу профілактики інтернет-залежності серед дітей молодших класів з метою збереження та формування їхнього здоров'я [76].

Діти молодших класів часто копіюють дії своїх батьків. Отже, якщо батьки постійно користуються гаджетами – ймовірно, дитина також все своє дозвілля буде проводити, граючись в ігри на смартфоні. Залежність дітей від модних гаджетів має низку негативних наслідків. За результатами дослідження літературних джерел серед них можна виділити наступні:

Зір. Якщо говорити про шкоду, то перше, що згадують батьки – це зір. Коли дитина переглядає мультфільм, на будь-якому екрані, око фіксується на одному предметі і на одній відстані. М'язи ока не рухаються і дуже швидко втомлюються. Якщо це часто повторюється – гострота зору падає [80].

Дрібна моторика. Багато хто помилково вважає, що різноманітні ігри на комп'ютері чи планшеті розвивають дрібну моторику – натискання кнопочок, пересування по екрану. Але в таких іграх використовується тільки мінімальна кількість м'язів руки – малювання чи, навіть, писання набагато корисніше. Не кажучи про ігри з більш дрібними предметами.

Фізична активність. Сидіння з гаджетом в багато разів знижує таку необхідну дітям фізичну активність. З часом рухові ігри стають менш цікавими, ніж те, що може дати комп'ютер. Як наслідок можливий розвиток різноманітних захворювань, таких як ожиріння, затримка розвитку мовлення [77].

Хребет. Нерухоме положення тіла і нерівне положення хребта сприяють розвитку сколіозу, кіфозу, лордозу і, навіть, рахіту.

Кровообіг. При користуванні телефоном чи планшетом голова зазвичай нахилена дещо вниз. В результаті її вага зростає пропорційно до кута нахилу голови – чим нижче, тим навантаження більше. Як наслідок порушується кровообіг в шийному відділі і головному мозку [82].

Харчовий інтерес. Якщо під час їжі діти дивляться мультики, то в їх організмі порушується система природного харчового інтересу – організм перестає відчувати момент насичення, порушується виділення шлункового соку. В деякого навпаки пропадає апетит. Як результат може розвинутися ожиріння, чи дитина страждатиме від недоїдання.

Порушення сну. Проведені наукові дослідження підтвердили, що в тих дітей, які користуються гаджетами частіше виникають проблеми з сном, вони важче засинають, тривалість швидкого і поверхневого сну більша. В результаті дитина більше втомлюється, їй важче зосередитися на вивченні матеріалу, погіршується пам'ять.

Комунікабельність. Діти втрачають інтерес до рольових ігор, спільних ігор і спілкування з іншими дітьми.

Творчі здібності. Чим більше діти проводять час за комп'ютерними іграми і мультфільмами, тим менше в них бажання до малювання, ліплення та занять спортом [68].

З метою збереження здоров'я дитини, на наш погляд, батькам доцільно частіше виходити з дітьми на прогулянки (організовувати активне дозвілля) чи займатись різними справами, для яких не потрібно використовувати гаджети. Це на підсвідомому рівні покаже, що живе спілкування значно приємніше і краще, ніж спілкування у соціальних мережах чи онлайн-іграх [63].

Рухливі ігри під час дозвілля є потребою молодшого школяра, який інтенсивно навчається. Проте рухливі ігри будуть виконувати свої функції лише в тому випадку, якщо буде забезпечено правильну їх організацію. Під час проведення ігор слід дотримуватися єдиної схеми їх побудови, а саме визначення:

- 1) мети гри;
- 2) завдань гри;
- 3) спрямованості гри;
- 4) пояснення змісту гри та умов організації;
- 5) прогнозування очікуваних результатів гри.

Рухливі ігри мають низку переваг над використанням гаджетів і характеризуються такими ознаками:

1) характер рухової діяльності в більшості ігор забезпечує роботу значної маси великих м'язів (біг, стрибки, кидання), що відповідає особливостями рухового апарату дітей;

2) різноманітність рухів заміна під час гри одних видів іншими (діти бігають або тихо підкрадаються, присідають нахиляються вперед або зупиняються) – запобігає швидкому стомлюванню;

3) можливість для проявів особистої ініціативи дітей (попри готовий зміст гри й окреслювану правилами довільність рухів є достатній простір для власних

пропозицій) активізує рухову творчість [69].

Використання гаджетів дітьми молодших класів має бути дозованим – не більше 1 години (з перервами) протягом дня і підпорядковане наступним правилам:

1. Заздалегідь визначте, скільки часу ви плануєте витратити на користування гаджетом перед тим, як увімкнути його і вимикайте, коли закінчили справу.

2. Не користуйтеся гаджетами, якщо ви зайняті якоюсь іншою справою: розмовляєте з кимось, виконуєте домашні завдання, дивитесь мультфільм.

3. Старайтеся більше часу виділяти на рухливі ігри, якщо є можливість – грайте на свіжому повітрі, якщо не має можливості – займіться іграми з інтелектуальною домінантою [64, 66].

Телефони, планшети, електронні книги та комп'ютери – невід'ємна частина нашого життя. Проте, з метою збереження здоров'я школярів молодших класів час їх використання має бути лімітованим і (не більше 1 години на день). Ефективним засобом профілактики інтернет-залежності є рухливі ігри.