

ӘОЖ 793.34

**ЖАСӨСПІМ БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫНА КОМПЬЮТЕРЛІК
ОЙЫНДАРДЫҢ КЕЛТІРЕТІН ЗИЯНЫ МЕН САЛДАРЫ**

Досжан Инжу

Jumatay.okc@gmail.com

Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ Дене шынықтыру және спорт
мамандығының 3 курс студенті, Нұр-Сұлтан, Қазақстан
Ғылыми жетекшісі - А. Бидолдой

Мәселені тұжырымдау. Қоғам дамуының қазіргі кезеңінде қоғамдық өмірдің барлық салаларын компьютерлендіру тән. Бала өте ерте жаста компьютер, планшет, ұялы телефон күнделікті өмірдің ажырамас бөлігіне айналған ортада өседі. Ақпараттық және компьютерлік технологиялардың үдемелі дамуы мектеп оқушыларының өмірінде компьютерлік ойындардың таралуына да себеп болды. Баланың қарапайым бос уақыты, атап айтқанда кітап оқу, теледидар көру, серуендеу, даладағы ойындар, отбасылық қарым-қатынастар көбінесе әлеуметтік желілердегі және компьютерлік ойындардағы қарым-қатынаспен ауыстырылады.

Сонымен, компьютерлендірудің даусыз оң құндылығымен қатар, жалпы білім беретін мектеп оқушыларының әлеуметтік-психологиялық денсаулығына әсер ететін жағымсыз салдарын атап өту керек. Бұл процестің ең ауыр және қауіпті салдарының бірі компьютерлік тәуелділіктің қалыптасуы болып табылады.

Соңғы зерттеулер мен жарияланымдарды талдайтын болсақ, Е.Либанованың [2] әлеуметтік- демографиялық аспектілерді қамтитын салауатты өмір салтын және

денсаулықты қалыптастыруға арнағанын көрсетеді. Моңғолиядағы жастар саясаты, Д.Нацагдорж – XX ғасырдың 70-80 жылдарындағы кіші мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыруды зерттейді. О.Ежованың [1], А.Федконың ғылыми және оқу-әдістемелік еңбектері денсаулық пен салауатты өмір салтының құндылық сипаты бар екенін растайды. Интернетке тәуелділік мәселелерін Н.Швец, Х.Турецкая өз еңбектерінде зерттеген [3]. Философиялық, психологиялық, педагогикалық, валеологиялық әдебиеттерді талдау бұл мәселенің жан-жақты зерттелмеген, көп қырлы күйінде қалып отырғанын көрсетеді.

Мақаланың мақсаты – салауатты өмір салтын қалыптастыру құралы ретінде қазіргі заманғы компьютерлік ойындарға теориялық талдау жасау.

Зерттеу нәтижелері. Улаанбаатар қаласындағы 5-сынып оқушыларына сауалнама алуды ұсындық. Зерттеу 2022 жылғы 3 қаңтар мен 21 қаңтар аралығында жүргізілді. Сұрақтарға жауап берген сауалнамаға қатысқан балалардың жалпы саны 738 адамды құрады.

Одан әрі талдау және салауатты өмір салты бойынша ұсыныстар беру үшін білім алушылар арасында қандай ойындардың танымал екенін білу қызықты болды.

Оқушылардың жауаптарын талдай келе, олардың көпшілігі (54,0%) Minecraft (Minecraft) – тренажер, екінші орында GTA ойындары, Sims – рөлдік ойындар (32,0%) және үшінші орында – ұнайтынын анықтадық. Clash Royale (Clash Royale), Counter-Strike, Pokemon GO, Clash of Clans, World of Tanks, GTA, Tosa Kitchen (14,0%) қазірдің өзінде стратегия, аркада, шытырман оқиға, рөлдік ойын және 3D Action болып табылады.

Оқушылардың компьютерлік ойындарға бейімділігін анықтау үшін біз оқушыларға қай ойын жанрын көбірек ұнататынын сұрадық. Студенттердің басым бөлігі (68,0%) квесттерді, тренажерларды және стратегияларды ұнатады, екінші орында логикалық ойындар мен кликтер (22,0%), үшінші орында стратегиялар, аркада, шытырман оқиға, рөлдік ойындар және 3D-экшн (10,0%) ойнайтындығы анықталды. Балалардың ойын жасауды үйренгісі келетін-келмейтінін білу бізді қызықтырды. Респонденттердің 64,0%-ы өз тілектерін білдірді. Сондықтан келесі ұсыныстарды елемеге болмайды. Сарапшылардың пікірінше, оқу ойынын таңдаудың тамаша нұсқасы - бұл студенттердің өз бетімен жасайтын ойындары. Осындай нәрсені ойлап табу үшін мәселені егжей-тегжейлі зерттеу керек. Мұғалім бұл жағдайда студенттерді қажетті ақпарат көздеріне бағыттады және қателердің алдын алады. Бірақ ойынның идеясы мен бүкіл процесі толығымен балалық туынды. Оқыған материал бала оны жай оқыған немесе естіген жағдайға қарағанда, осылайша есте жақсы сақталады. «Соңғы уақытта денсаулығыңыздың нашарлағанын байқадыңыз ба?» деген сұраққа жауаптар және 11,0% балалардың ұйқысының нашарлығын, 5,8% - құрғақ көз, 5,8% - бел ауруын атап өтті, оқушылардың көпшілігі - 77,4%, бәрі дұрыс деп жауап берді.

Компьютерлік ойындарды асыра пайдаланатын балаларда психофизикалық деңгейде

бұзылулар тудыратын бірқатар факторлар анықталды: монотонды қалыпта ұзақ отыру, монитордың жыпылықтауы, компьютер тінтуірін пайдалану. Бұл факторлардың салдары: компьютер визуалды синдром, көз аймағындағы ыңғайсыздық сезімі, жыпылықтау, бұлыңғыр көру, көзді жылжитқанда бас ауыруы білезік туннель синдромы (карпальды туннель синдромы), оның мәні білек, алақан және тінтуірді басқаратын қолдың саусақтары; жүктеменің жоғарылауына байланысты омыртқаның аймағында ауырсынумен көрінетін омыртқа синдромы; ұзақ отыруға байланысты кеуде қуысының қысылуынан туындаған және өкпенің жеткіліксіз желдетілуіне байланысты оттегінің тұрақты жетіспеушілігіне әкелетін респираторлық синдром; тоқырау, веноздық синдром, төменгі аяғындағы веноздық ағынның жетіспеушілігінің біртіндеп дамуы, ауырсынуға әкеледі.

Қорытындылар. Бұл деректер оқу процесінде балалардың, өкінішке орай, денсаулығын жоғалтатынын ескеруге мүмкіндік береді. Көбінесе олар алаңдаушылық жағдайында болады, бұл олардың денсаулығына теріс әсер етеді. Қазіргі балалар демалу тәсілдерінің бірі ретінде компьютерлік ойындарды таңдайды, олар жас ұрпақтың денсаулығының барлық дерлік құрамдастарына теріс әсер етеді: оның дамуына кедергі келтіреді, шамадан тыс жұмыс жасайды, психикалық бұзылулар тудырады, оның мотивациялық және мағыналық салаларын деформациялайды, және созылмалы ауруларды қоздырады.

Келтірілген талдауларға негізделе отырып, біз келесі ұсыныстарды ұсынамыз:

1. Ойын таңдауда баланың ерекшеліктерін, темпераментін ескеру қажет. Ойын темпераменттің белгілі бір түріне тән кемшіліктерді түзетуге көмектеседі. Меланхолик балаға бәсекелестік элементтері бар ойындарды, холерик балаға интеллектуалдық ойындарды, флегматик балаға спорттық ойындарды ұсынған дұрыс, ал сангвиник балаға конструкторлық ойындар пайдалы болады.

2. Ойынның күрделілік деңгейі баланың мүмкіндіктеріне сәйкес болуы керек, өйткені тым жеңіл ойынды «өту» жас ойыншының дамуына әсер етпейді, жақсы орындалған тапсырмадан қанағаттануға әкелмейді (бұл оқу мотивациясын қалыптастыру үшін маңызды), ал қиыны қызығушылықты жоғалтады.

3. Ойынның орта буын балалары үшін уақытпен шектелуі ұсынылатындықтан, оны басқа да маңызды және қызықты іс-әрекеттер есебінен жасауға болмайтынын, компьютерден басқа көптеген қызықты ойын-сауықтардың бар екенін түсіндіру керек. Балаға басқа әрекеттерді (бағдарламалау және веб-дизайн, компьютерлік графика және анимация, коммуникация, ақпаратты іздеу, физикалық белсенділік) пайдалануды көрсету қажет.

Компьютерлік ойындар іс жүзінде көптеген кемшіліктермен сипатталады. Олар шынымен де пайдаланушының көп уақытын алуы мүмкін. Белгілі жағдайларға балалар компьютерлік құралдарды сағаттап қолдануы мүмкін. Мұндай жағдайлар, әрине, әдеттегі хоббиге қарағанда психикалық ауруға көбірек ұқсайды. Психикаға теріс әсер баланың агрессивті және нашар қарым-қатынаста болатындығында да көрінуі мүмкін. Агрессивтілік компьютерлік ойындар әлеміндегі қатыгездікке, ұрыс, төбелес қимылдарын немесе соған ұқсас жағдайларды үйренуге ықпал етуі мүмкін. Басқа тұлғамен коммуникациялық байланысты орнатпаудың салдары баланың үнемі қоғамнан оқшаулануының салдарынан болуы мүмкін: егер ол Интернетте көп уақыт өткізсе, оның достарымен серуендеуге және нақты әлемдегі адамдармен қарым-қатынас орнатуға уақыты жоқ. Ақыр соңында, компьютерде ұзақ отыру омыртқаның қисықтығы және басқа да ағзадағы өзгерістерді туғызатын ауруларға әкелуі мүмкін. Алайда, ойынға деген құштарлық тек уақыт пен денсаулыққа байланысты емес. Көбінесе бұл отбасылық бюджетті айтарлықтай ауырлатуы мүмкін, өйткені көптеген ойындарға қатысу қару-жарақ, жоғары жылдамдықты автомобильдер және т.б. сияқты виртуалды тауарларды сатып алуға қаржылық шығындарды талап етеді. Бірақ егер барлық ойындарды ата-аналар жомарттықпен төлесе, онда бала ақшаға деген немқұрайдылықты қалыптастыра алады. Интернеттегі ойынға ақы төлеу фактісі де қауіпті. Жалпыға белгілі, қазір интернетте «алаяқтар» көп, сондықтан сіз олардың айла-амалдарына түспеу үшін өте сақ болуыңыз керек. Егер бала электрондық қауіпсіздік мәселелерін жетік білмесе, ойынның кез-келген жаңартуын сатып алудың қарапайым әрекеті жеке деректердің немесе тіпті қаражаттың қолды болуына әкеліп соғады. Көріп отырғанымыздай, компьютерлік ойындардың барлық кемшіліктері ойындардың өздеріне емес, балалардың оларды қалай қолданатындығына байланысты. Басқаша айтқанда, егер компьютерлік ойындарға сұранысы бар тұлға қауіпсіздік талаптарын ескере отырып, қызметті тұтынуға назар аударуы керек. Көп нәрсе ойын таңдауға байланысты. Реакцияны, зейінді, есте сақтауды, логиканы, стандартты емес ойлауды, жағдайға стратегиялық көзқарасты дамытатын көптеген ойындар бар. Әлемдегі нақты жерлерде орын алатын және көптеген энциклопедиялық ақпараттан тұратын нақты оқиғаларға негізделген ойындар бар. Мұндай ойындар тарихты, географияны және басқа да мектеп пәндерін зерттеуде үлкен көмек болуы мүмкін. Жалпы, ойыншы бірнеше жылдар бойы компьютерде жұмыс істеп, пайдалану шеберлігін, дағдыларды игеріп, оларды жетілдіреді. Нәтижесінде қазіргі еңбек нарығында үлкен сұранысқа ие дағдылар дамиды. Сонымен, компьютерлік ойындардың өзі жақсы да, жаман да емес. Мұның бәрі оларда ойнаушыға байланысты. Егер компьютерлік ойынды тұтынушы мәселеге ақылмен, жауапкершілік және қауіпсіздік мәселелерін ескере отырып, ойнайтын болса, компьютерлік ойындарды оқу мақсатында, ақпарат және жеке өсу көзіне айналдыруға болады.

Ал, компьютерлік ойындардың зияны мен одан туындайтын салдарлар жеке адамның сандық технологиялық жүйелерді қалай қолдана алатындығына, қолдану кезінде ұстанатын мақсатына, қолдану дағдылары мен әдеттеріне байланысты ауқымды, зиянды немесе пайдалы болуы мүмкін.

Цифрлық технологиялардың даму қарқыны жоғарлаған сайын, оны пайдаланушылардың алдында бос уақытты тиімді өткізуге, жаңа білім мен дағдыға, шеберлікке ие болудың жаңа мүмкіндіктері пайда болары сөзсіз. Сондықтан, компьютерлік ойындарды қандай мақсатта ойнауы, жеке адамның таңдауы байланысты анықталады.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Ежова О.О. Салауатты өмір салты: кәсіптік және техникалық білім беру студенттеріне арналған бастапқы нұсқаулық / О.О.Ежова. - Суми: Университет кітабы, 2010. - 126 б

2. Монғолиядағы жастар және жастар саясаты: әлеуметтік және демографиялық аспектілері / [ред. Д.Нацагдорж]. - Қ.: Демография және әлеуметтік жетістіктер институты., 2010. - 248 б.

3. Түрік Х. Интернет-депозит психологиялық зерттеу пәні ретінде / Х. Түрік // Львов университетінің хабаршысы. - 2007. - VIP. 10. - С. 365 - 375.