

Играйте на здоровье: чем полезны гоночки, стрелялки и Супер Марио

redactor — 06/02/2018



Многие люди считают, что ничего полезного компьютерные игры не приносят. Знаем-знаем: они портят зрение и превращают человека в «колобка». И, тем не менее, как показывают практика и научные исследования, компьютерные игры могут быть не только вредными, но еще и полезными. Предлагаю вашему вниманию ТОП-5 не самых явных полезностей, которые можно получить, «просиживая штаны за компьютером».

Компьютерные игры помогают развивать внимательность, точность и моторику

Экшн-игры (например, гонки и шутеры) помогают быстрее и точнее воспринимать поступающую визуальную информацию, а также развивать моторику тела, что очень важно в реальном мире.

Это открытие подтверждается серьезными научными исследованиями. Одно из них было проведено Ли Ли из New York University Shanghai в соавторстве с Рогрон Ченом и Джинг Ченом из The University of Hong Kong и опубликовано в Psychological Science.

В исследовании принимали участие люди, которые регулярно играют в экшн-игры (минимум 5 часов в неделю в течение последних 6 месяцев) и те, кто не играет вообще или играет мало. Участникам показывали дисплей с симуляцией дороги. В трех 95-секундных испытаниях им было поручено управлять виртуальным транспортным средством на полосе движения, минимально отклоняясь от центра и компенсируя перекрестную боковую волну, влияющую на направление автомобиля.

Что характерно, «геймеры» продемонстрировали большую точность и отклонялись от центра под воздействием нарастающего ветра значительно меньше, чем те, кто не имел опыта игры.

Прочие исследования влияния экшн-ориентированных игр показывают, что «гоночки» и «стрелялки» могут помогать в обучении... хирургов, поскольку такие игры увеличивают точность движений.

Полный текст исследования можно прочесть, пройдя по [ссылке](#).

Компьютерные игры способствуют развитию памяти

А вот в ходе исследования, проведенного учеными из University of California, было установлено, что 3D-игры способствуют развитию памяти.

В эксперименте приняли участие 69 человек. Их разделили на 3 группы: первые играли в Super Mario 3D World, вторые – в Angry Birds, третьих же оставили без компьютерных игрушек.

Спустя две недели игравшие в Super Mario 3D World значительно лучше справились с заданиями на память, чем вторая и третья группы людей, у которых результаты выполнения подобных задач не изменились.

Полный текст исследования можно прочесть [на сайте](#).

Компьютерные игры помогают уменьшить боль

Невероятно, но факт: компьютерные игры помогают уменьшить боль, а также беспокойство, вызванное болезнью или медицинскими процедурами.

Так, обзор исследовательских данных, опубликованный в American Journal of Preventive Medicine, показал, что компьютерные игры значительно улучшают показатели выздоровления – как физического, так и психологического. Авторы обзора сделали свои выводы на основе ни много ни мало 38 исследований, где были проанализированы результаты 195 разных видов терапии.

Научное исследование, представленное в 2010 году на конференции American Pain Society's, также подтверждает, что игры эффективны для уменьшения тревоги и боли, вызванных хроническим заболеванием или медицинскими процедурами. В особенности это касается игр в жанре виртуальной реальности.

«Основное внимание уделяется игре, а не боли или медицинской процедуре, в то время как опыт виртуальной реальности связан с визуальными и другими чувствами», – считает Джеффри Голд из Университета Южной Калифорнии.

С полным текстом исследований можно ознакомиться [здесь](#) и [здесь](#).



Компьютерные игры помогают справиться с депрессией

Игры в целом использовались как метод борьбы с депрессией довольно давно, и психолог Брайан Саттон-Смит был одним из ярких сторонников использования игр в терапии. Более того, по мнению ученого, игра и депрессия – это антонимы.

Чтобы изучить влияние компьютерных игр на депрессию, ученые из Новой Зеландии создали игру SPARX, в которой участники исследования создавали свой аватар и сражались с виртуальными воплощениями плохих эмоций и депрессии как таковой.

В исследовании приняло участие 168 подростков, которые обращались за помощью в молодежные клиники, к школьным консультантам и врачам первичной медико-санитарной помощи. Их средний возраст составлял около 15 лет. Половине группы в качестве терапии «прописали» игру SPARX, а других подростков направили на традиционное индивидуальное консультирование в течение пяти сеансов.

В результате около 44% тех, кто играл в SPARX, полностью избавились от депрессии, в то время как среди подростков, проходивших обычную терапию, этот показатель составил 26%. Кроме того, около 66% в игровой группе показали снижение симптомов на 30% (аналогичный показатель при обычном лечении – 58%).

Полный текст исследования можно прочесть, пройдя по [ссылке](#).

Компьютерные игры уменьшают риск развития деменции

И наконец, в ходе 10-летнего исследования американские ученые установили, что пожилые люди, которые делают специальные игровые упражнения, стимулирующие работу мозга, имеют на 29% больше шансов избежать риска развития деменции. Упражнения проверяют способность удерживать внимание на объекте в центре экрана (например, на грузовик), и

вовремя реагировать (нажимать) на объект, который появился на периферии (например, на машину). Постепенно объекты двигаются быстрее, а упражнения становятся более трудными.

В этом исследовании приняли участие более 2800 человек, средний возраст которых – 74 года. Все участники были разделены на 4 группы: первая выполняла упражнения в виде игры, вторая – стандартные упражнения на тренировку памяти, третья решала задачи требующие рассуждения, а четвертая, контрольная, группа не делала ничего.

«Первая группа показала 29% снижения вероятности развития деменции по сравнению с контрольной группой», – утверждает ведущий автор Джерри Эдвардс, исследователь из Университета Южной Флориды.

Если желаете узнать больше об исследовании, это можно сделать [здесь](#).

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что компьютерные игры могут и помочь человеку. За игрой можно замечательно провести свободное время, избавляясь от полученного за день стресса и поднимая себе настроение, а заодно – потренировать наблюдательность и моторику, укрепить память. Главное – не забывать про баланс и вовремя заканчивать любую игру.

Оля Туцкая

<http://porogy.zp.ua/2018/02/ygrajte-na-zdorove-chem-polezny-gonochky-strelyalky-y-super-maryo/>