

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПСИХИЧЕСКОМ И ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ПОД ВЛИЯНИЕМ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**Рузиева Рахима Бобожоновна**

*Магистрант 1 курса Бухарского государственного педагогического института*

**Аннотация:** В эпоху стремительного развития современных технологий возрастает зависимость детей от различных электронных устройств, особенно мобильных телефонов и Интернета. Даже годовалый ребенок проявляет интерес к экрану телефона и с нетерпением ждет возможности им воспользоваться. Конечно, в настоящее время появилась возможность оперативно получать информацию о новостях, социально-политических процессах, происходящих в обществе, о последних достижениях науки и техники через Интернет. Такая ситуация, безусловно, является одним из положительных аспектов современного развития.

В частности, в условиях глобализации большое значение имеет информирование о событиях в сфере образования, здравоохранения, экономики и других областях в развитых странах. Однако в ходе этого процесса развития также важно уделять должное внимание естественным факторам умственного и физического развития детей.

**Ключевые слова:** Цифровые технологии, физическое воспитание, мобильное устройство, физические упражнения, информационные технологии, творческое развитие, когнитивные способности, физическая активность, физическое развитие, внимание, восприятие, здоровый образ жизни, умственное развитие, движение, физические способности, моторика, психосоциальное здоровье

### **ВВЕДЕНИЕ**

В XXI веке цифровые технологии стали неотъемлемой частью жизни человека, и их роль в повседневной жизни все больше расширяется. В частности, мобильные устройства, компьютеры, Интернет и другие информационные технологии глубоко проникают в жизнь не только взрослых, но и маленьких детей. Сегодня даже дети в возрасте одного года проявляют интерес к экранам телефонов и планшетов. Такая ситуация создает необходимость научного анализа роли технологий в развитии детей. С одной стороны, благодаря цифровым технологиям расширяются возможности для образования, получения современных знаний и развития творческого потенциала. С другой стороны, чрезмерное увлечение технологиями может снизить физическую активность детей, снизить уровень их социального взаимодействия и привести к психологическим проблемам. В частности, цифровые устройства, приводящие к малоподвижному образу жизни, вызывают такие негативные последствия, как ожирение, раздражительность и снижение концентрации внимания. В исследовании

изучаются изменения, происходящие в психическом и физическом развитии детей под влиянием цифровых технологий, анализируются существующие проблемы, разрабатываются предложения и рекомендации по их решению. Основное внимание будет уделяться обеспечению всестороннего развития детей посредством правильного и эффективного использования технологий.

## **2. Материалы и методы**

Дошкольный возраст — это период значительного роста и развития как физического, так и умственного развития детей, в течение которого мозг ребенка быстро развивается, формируя важные нейронные связи, которые формируют когнитивные способности и потенциал обучения. Помимо когнитивного развития, дошкольный период также является важным периодом для физического развития детей. В этот период у детей развиваются важные навыки крупной и мелкой моторики, которые повлияют на их физические способности и координацию в дальнейшей жизни.

Физическое и психическое развитие ребенка является фундаментальной основой развития общества. Физическая активность, в свою очередь, также гарантирует умственное развитие. Исследования С.С. Выготского показали, что игра является ведущей деятельностью детей дошкольного возраста и приводит к существенным изменениям в психике ребенка. Для детей дошкольного возраста подвижные игры являются основной формой деятельности, предполагающей осознанное повторение двигательных навыков [1].

Помимо физической активности, было доказано, что регулярные занятия спортом оказывают положительное влияние на психическое здоровье и благополучие детей. Физические упражнения помогают снизить стресс и беспокойство, улучшить настроение и улучшить когнитивные функции.

Физические упражнения для детей — это сложный и многогранный процесс, охватывающий различные структурированные и неструктурированные виды деятельности. Включая регулярную физическую активность в свою повседневную жизнь, дети могут получить широкий спектр преимуществ для своего физического и психического здоровья, которые помогут им добиться успеха во всех сферах жизни. Это используется для улучшения жизненных навыков и содействия духовному развитию ребенка.

Другие утверждают, что дети, которые не занимаются физическими упражнениями, никогда не развивают в полной мере свой генетический потенциал с точки зрения двигательных навыков [5;1510-1516-b].

## **3.Результаты**

«Здоровый ребенок» — основа великого будущего

Воспитание всесторонне развитой личности с сильной духовностью и высокой культурой, развитие навыков рационального использования современных информационно-коммуникационных технологий является одним из основных направлений современной педагогики. Чрезмерное и неэффективное взаимодействие

с интернет-сетями, электронными устройствами и цифровым контентом может оказывать негативное влияние на организм человека, особенно на здоровье подрастающего поколения. Поэтому актуальной задачей является обучение детей с раннего возраста осознанным и ответственным действиям в цифровой информационной среде, формирование у них цифрового иммунитета — то есть умения защищать себя от вредной, чрезмерной или бесполезной цифровой активности. Реализация этой задачи посредством физической культуры и спорта является продуманным и эффективным решением.

Поощрение детей к физической активности, сокращению использования телефонов и других электронных устройств, формирование здорового образа жизни являются весьма актуальными задачами в современном обществе. В связи с быстрым развитием технологий и возросшим интересом детей к электронным устройствам наблюдается снижение физической активности и рост проблем со здоровьем. Поэтому очень важно поощрять физическую активность и пропагандировать здоровый образ жизни.

Медико-биологические и психофизиологические исследования показывают, что чрезмерная цифровая активность (в частности, длительное использование телефонов, планшетов, компьютеров и других электронных устройств) приводит к следующим негативным последствиям:

Влияние на зрительную систему: Длительное смотрение на экран электронных устройств может привести к потере зрения, перенапряжению глаз (синдром компьютерного зрения), сухости глаз и проблемам с фокусировкой.

Влияние на соматическое здоровье: Недостаточная физическая активность приводит к таким состояниям, как избыточная масса тела (ожирение), проблемы с сердечно-сосудистой системой, недостаточное развитие опорно-двигательного аппарата, слабость и упадок сил.

Отрицательное влияние на сон: использование электронных устройств вечером подавляет выработку гормона мелатонина, что приводит к нарушению ритмов сна, трудностям засыпания и снижению качества сна.

Психологическое воздействие: Чрезмерная привязанность к электронным устройствам может привести к стрессу, тревоге, депрессивным состояниям и социальной изоляции. У молодых людей также снижается уровень внимания и концентрации, а также ослабевают навыки реального общения. В этой связи стимулирование двигательной активности детей и подростков, укрепление культурно-духовного иммунитета, а также формирование культуры целенаправленного и нормативного использования цифровых технологий следует рассматривать как одну из важных составляющих современного образовательного процесса.

Исследования показывают, что дети, которые регулярно занимаются физической активностью, достигают лучших результатов, чем их сверстники. Физическая активность связана с улучшением успеваемости по чтению и математике, а также с

лучшими результатами по другим академическим предметам. В целом физические упражнения могут оказать существенное положительное влияние на умственное развитие детей, способствуя их успеваемости, когнитивным функциям, креативности, навыкам решения проблем и общему благополучию.

Рекомендуемая нами программа «Здоровый ребенок» направлена на то, чтобы научить детей с раннего возраста вести здоровый образ жизни, помочь им сформировать мировоззрение, препятствующее привыканию к электронным устройствам, соблюдать временные критерии при их использовании и обращаться к ним только в случае необходимости.

Основные принципы программы «Здоровый ребенок»:

1. Принцип осознанности, активности и критического мышления

Детям необходимо научиться критически относиться ко всему цифровому контенту. Научите их анализировать влияние информации, игр и сетей, возникающих в виртуальных средах. Не снижайте физическую активность.

2. Принцип умеренности и равновесия

Установите конкретное ограничение по времени использования компьютерных устройств (например, не более 1–2 часов в день). Соблюдение баланса между компьютерными играми и физической активностью, игрой, отдыхом и общением.

3. Принцип интеграции в здоровый образ жизни

Принимайте меры предосторожности для своего здоровья при использовании цифровых устройств (следите за здоровьем глаз и позвоночника, поддерживайте правильную осанку, делайте перерывы). Использование цифровых технологий как инструмента пропаганды здорового образа жизни (например, приложения о здоровом питании или физических упражнениях).

Целью программы «Здоровый ребенок» является повышение двигательной активности детей в цифровой среде, укрепление их здоровья, поддержка их физического развития, повышение интереса к здоровому образу жизни и воспитание всесторонне развитого поколения посредством спорта.

Программа прививает детям любовь к спорту, поощряет их к регулярным занятиям физическими упражнениями и создает основу для их взросления в здоровой среде.

Преимущества программы «Здоровый ребенок» для здоровья детей:

1. Повышает внимание и концентрацию — физические упражнения активизируют мозговую деятельность ребенка, что повышает его способность концентрироваться.

2. Улучшает память и способность к обучению — занятия спортом улучшают кровообращение в мозге, что улучшает функцию памяти. В результате дети быстрее усваивают новую информацию и дольше ее запоминают.

3. Снижает стресс и раздражительность — физическая активность помогает детям высвобождать накопившуюся энергию, что позволяет им чувствовать себя

спокойными, умиротворенными и находиться в позитивном настроении. Это, в свою очередь, облегчает мыслительные процессы.

4. Развивает творческие способности — игры и упражнения, основанные на движении, развивают воображение и мышление ребенка, он может нестандартно подходить к решению проблем, а его навыки творческого мышления повышаются.

5. Повышает уверенность в себе. Небольшие достижения в спорте повышают

#### **4. Обсуждение**

Мероприятия, проводимые в образовательных учреждениях и в семейной среде по повышению физической активности детей, можно разделить на пять взаимосвязанных частей. Эти части могут быть следующими:

##### **1. Поощрение и мотивация к физической активности**

☐ поощрять физическую активность детей и повышать их интерес к спорту;

☐ вызывать у детей интерес к активному образу жизни путем приобщения к занятиям спортом и физическими упражнениями;

☐ Развивать осознанный подход к значению спорта в семье и обществе.

##### **2. Систематическая организация занятий физическими упражнениями**

☐ разработать соответствующие физические упражнения для детей в школе и дома и научить их регулярно их выполнять;

☐ организация семейных мероприятий, таких как прогулки, бег и спортивные игры;

☐ сделать занятия спортом интересными и эффективными для детей, укрепляя их физическое здоровье.

##### **3. Отдых и восстановительные мероприятия**

☐ организовывать мероприятия по релаксации и восстановлению для поддержки физической активности, такие как йога или дыхательные упражнения;

☐ обеспечение восстановления детей после физических нагрузок, поощрение полноценного сна и отдыха.

##### **4. Пропаганда здорового образа жизни**

☐ обучение детей привычкам здорового образа жизни, таким как здоровое питание, правильный сон и управление стрессом;

☐ Пропаганда здорового образа жизни в семьях и образовательных учреждениях, доведение до детей важности физической активности

##### **5. Сотрудничество с родителями и учителями**

☐ Привлечение родителей к повышению физической активности детей и включение их в процесс обучения;

☐ Укрепление сотрудничества образовательных учреждений и семей, содействие повышению физической активности детей.

Эти компоненты дополняют друг друга, способствуя повышению физической активности детей и играя важную роль в формировании их здорового образа жизни.

Инфраструктура формирования здорового образа жизни и повышения физической активности детей будет состоять из следующих основных компонентов:

1. Здоровая и безопасная окружающая среда

Экологически чистые территории: Создание чистых и безопасных игровых площадок, парков, спортивных площадок и зеленых зон для детей. Эти зоны не только способствуют повышению физической активности детей, но и способствуют развитию их экологической грамотности.

Улучшение качества воздуха: важно заниматься спортом на открытом воздухе и поддерживать чистоту воздуха и отсутствие загрязнений. Это особенно необходимо при физических нагрузках вне спортзалов или закрытых помещений.

2. Спортивные сооружения и оборудование

Спортивные залы и спортивные площадки: обеспечить спортивные залы, футбольные поля, баскетбольные поля, теннисные корты и другие спортивные сооружения, приспособленные для занятий физкультурой детей в учреждениях и общественных местах.

Тренажеры: спортивный инвентарь, игрушки, доски, скамейки и другое оборудование, поддерживающее физическую активность, в том числе с использованием современных технологий.

3. Создание инфраструктуры здорового питания

Условия здорового и сбалансированного питания: Обеспечение детей качественными и полезными продуктами питания. Разработка программ здорового питания в школах, детских садах и других образовательных учреждениях.

Специальные зоны приема пищи: создание эргономичной, безопасной и здоровой среды приема пищи для детей, включая чистые и санитарные помещения для приготовления и хранения пищи.

4. Координация физической активности и отдыха

Зоны отдыха: Специальные зоны отдыха для детей и подходящие места для организации мероприятий. Здесь дети не только занимаются спортом, но и выполняют упражнения на расслабление и восстановление (например, йогу, дыхательные упражнения).

Развлекательные и спортивные мероприятия: Организация развлекательных и спортивных мероприятий (соревнований, праздников, спортивных фестивалей) в учреждениях и в семье, поощрение детей к активному образу жизни.

5. Система образования, пропагандирующая здоровый образ жизни

Программы по здоровому образу жизни и физическому воспитанию: просвещение и обучение детей о важности здорового образа жизни и физической активности в школах, детских садах и семьях. В том числе обучение экологической культуре и здоровому питанию.

Семейное обучение здоровому образу жизни:

Организация семейных тренингов и мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни для родителей и детей.

6. Квалифицированные специалисты и работники здравоохранения

Учителя физкультуры, психологи, медицинские работники:

Наличие у детей учителей физкультуры, психологов и медицинских работников. Их деятельность направлена на контроль за здоровьем детей и улучшение их физического и психического здоровья.

Консультации со специалистами: Предоставление услуг по консультированию по вопросам физической активности и здоровья для детей и родителей.

7. Цифровые технологии и мониторинг

Цифровые платформы и приложения: используйте цифровые приложения и платформы для отслеживания и поощрения физической активности детей. Например, интерактивные приложения, помогающие детям заниматься спортом, или онлайн-платформы, поддерживающие здоровый образ жизни.

Системы мониторинга здоровья: Внедрить системы и технологии для регулярного мониторинга здоровья и физической активности детей.

В целях формирования у детей здорового образа жизни и повышения двигательной

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Физическое и умственное развитие детей дошкольного возраста является важной основой всей их жизни. В этот период дети не только растут физически, но и стремительно развиваются их мозговая деятельность, то есть познавательные способности. Именно на этом этапе формируются их основные нейронные связи, укрепляются их способности к обучению и поведению. Поэтому движение и игра занимают особое место как основные виды деятельности в жизни детей дошкольного возраста.

Исследования показывают, что физическая активность способствует не только физическому здоровью, но и психическому здоровью, психологическому благополучию и интеллектуальному развитию. Создание игровой среды, богатой физической активностью и движением, имеет важное значение для здорового развития ребенка. Умеренное и контролируемое использование цифровых устройств, напротив, способствует поддержанию их физического и психического здоровья. Регулярные физические упражнения и активные игры снижают уровень стресса у детей, повышают настроение и улучшают когнитивные функции. В результате дети вырастают активными, здоровыми и счастливыми членами общества. Поэтому для формирования у детей дошкольного возраста здорового образа жизни особое внимание должно уделяться физической активности со стороны родителей, педагогов и других представителей общества.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Выготский Л.С. Соч.: в 6 т. Т.4. Детская психология / Под ред. Д.Б.Эльконина. -М.: Педагогика, 2004. -432 с.
2. Frischenschlager, E.; Gosch, J. Active Learning—Leichter lernen durch Bewegung. Active Learning—Yeasier learning through physical activity. Erzieh. Unterr. 2012, 162, 131-137
3. Конторович М.М., Михайлова Л.И.Подвижные игры в школе. М.:Атлант, 1993.-154 с
4. Muxitdinova N.M. “Development of the preschool education system in foreign countries (example of Great Britain and Germany)” // Akademik research in educational sciences ARES 2021 503-508 betlar
5. Myer, G.D.; Faigenbaum, A.D.; Edwards, N.M.; Clark, J.F.; Best, T.M.; Sallis, R.Y. Sixty minutes of what? A developing brain perspective for activating children with an integrative exercise approach. Br. J. Sports Med. 2015, 49, 1510–1516. [CrossRef] [PubMed]].
6. Muxitdinova N.M. Проблемы дошкольного образования в современном этапе// “International scientific and practical conference” Topical issues of science part 2, New York. 2022.-P 73-79.
7. Muxitdinova N.M. “Theory of physical culture and teacher of the department of methodology”// Middle Yeuropean Scientific Bulletin 498 2021 12 may.
8. Запорожец А.В. Избранные психологические труды. В 2-х т. -М., 1986. Т.1. Юный гимнаст / Под ред. А.М. Шлемина.-М.: Физкультура и спорт, 1973. - 276 с.