

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14501819>

## BOG‘CHA YOSHIDAGI BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANISHIDA TEKNOLOGIYA VOSITALARINING AHAMIYATI

**Dilfuza Sherzodbek qizi Muhammadjonova**

Andijon davlat universiteti magistranti  
[mukhammadjonovadilfuza@gmail.com](mailto:mukhammadjonovadilfuza@gmail.com)

**Madinaxon Akramjonovna Xolmirzayeva**

Andijon davlat universiteti  
Biologiya fanlari bo‘yicha falsata doktori,

### ANNOTATSIYA.

*Mazkur mavzu zamonaviy texnologiyalarning bog‘cha yoshidagi bolalar jismoniy rivojlanishiga ko‘rsatadigan ijobiy va salbiy ta‘sirini o‘rganishni o‘z ichiga oladi. Jismoniy faoliyat bolalarning umumiy salomatligi, mushak va suyak tizimining rivojlanishi hamda motorika qobiliyatlarini shakllantirish uchun muhim ahamiyatga ega. Texnologiyalar, xususan, interaktiv o‘yinlar va raqamli platformalar, bolalarning jismoniy faolligini rag‘batlantiruvchi vositalar sifatida ishlatilishi mumkin. Masalan, raqamli sport o‘yinlari bolalarni harakatga jalb qilishga xizmat qiladi.*

*Biroq, texnologiyalarning haddan tashqari qo‘llanilishi kamharakatlik, postural muammolar va ko‘rish qobiliyatining pasayishiga olib kelishi mumkin. Maqolada bu mavzuga oid ilg‘or tajribalar, innovatsion yechimlar hamda ota-onalar va pedagoglar uchun amaliy tavsiyalar haqida fikr yuritiladi. Umuman olganda, texnologiyani bolalarning jismoniy rivojlanishi uchun muvozanatli va maqsadli qo‘llash zarurligi ta‘kidlanadi.*

**Kalit so‘zlar:** bolalar, jismoniy rivojlanish, texnologiya vositalari, bog‘cha yoshi, interaktiv o‘yinlar, harakat faoliyati, sog‘lom turmush tarzi.

### АННОТАЦИЯ

*Данная тема включает изучение положительных и отрицательных воздействий современных технологий на физическое развитие детей дошкольного возраста. Физическая активность имеет важное значение для общего здоровья детей, развития их мышечной и костной систем, а также формирования моторных навыков. Технологии, в частности интерактивные игры и цифровые платформы, могут служить инструментами для стимулирования физической активности среди детей. Например, цифровые спортивные игры способствуют вовлечению детей в подвижные занятия.*

Однако чрезмерное использование технологий может привести к недостатку физической активности, проблемам с осанкой и ухудшению зрения. В статье также рассматриваются передовой опыт, инновационные решения и практические рекомендации для родителей и педагогов. В целом подчеркивается важность сбалансированного и целенаправленного использования технологий для поддержки физического развития детей.

**Ключевые слова:** дети, физическое развитие, технологические средства, дошкольный возраст, интерактивные игры, двигательная активность, здоровый образ жизни.

### ABSTRACT

*This topic explores the positive and negative impacts of modern technologies on the physical development of preschool-aged children. Physical activity is essential for children's overall health, the development of their muscular and skeletal systems, and the formation of motor skills. Technologies, particularly interactive games and digital platforms, can serve as tools to encourage physical activity among children. For instance, digital sports games can engage children in movement-based activities.*

*However, excessive use of technology can lead to physical inactivity, postural problems, and a decline in vision. The article also discusses advanced practices, innovative solutions, and practical recommendations for parents and educators. Overall, it emphasizes the importance of using technology in a balanced and purposeful way to support children's physical development.*

**Keywords:** children, physical development, technological tools, preschool age, interactive games, motor activity, healthy lifestyle.

**KIRISH.** Bog'cha yoshidagi bolalar jismoniy rivojlanishi — bu bolaning sog'lig'ini saqlash, harakat va motorika ko'nikmalarini rivojlantirish uchun juda muhim davr. Ushbu yoshda bolalar nafaqat jismoniy faollikni oshiradilar, balki yangi bilimlarni o'zlashtirishni ham boshlaydilar. Bugungi kunda texnologiyalar jismoniy rivojlanish jarayonida muhim ahamiyatga ega bo'lib, turli o'yinlar, interaktiv dasturlar va sport texnologiyalari yordamida bolalarning motorika ko'nikmalarini rivojlantirish imkonini beradi.

Texnologiyalarning bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sirini tahlil qilish bugungi kunda jismoniy faollik va harakat ko'nikmalarini yaxshilashga qaratilgan muhim masalalardan biridir. Yosh bolalarda texnologiya vositalarining o'rnini zamonaviy tarbiya va ta'limda alohida ahamiyatga ega. Texnologiyalar bolalarning bilim olish, ijodkorlik va muloqot qobiliyatlarini rivojlantirish uchun yangi imkoniyatlar yaratadi. Ammo, salbiy ta'sirlarning oldini olish uchun ulardan to'g'ri foydalanish muhimdir.

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

**Sogʻliqni saqlash boʻyicha tashkilotlar tomonidan tavsiyalar.** Oʻzbekistonda bolalar uchun jismoniy faollikni ragʻbatlantirishga qaratilgan sogʻliqni saqlash dasturlari mavjud. Bu dasturlarni texnologiyalar bilan uygʻunlashtirish bolalar uchun yangi imkoniyatlar yaratadi. Jahon sogʻliqni saqlash tashkilotining (WHO) bolalar uchun ekran vaqti boʻyicha tavsiyalari mavjud. Bu tavsiyalarga koʻra, 2 yoshgacha boʻlgan bolalarga ekran vaqtini umuman taqiqlash, 2-5 yoshdagi bolalar uchun esa kuniga 1 soatdan ortiq vaqt sarflamaslik tavsiya qilinadi.

**Taʼlim tizimi standartlari:** Bolalar taʼlim tizimida jismoniy faoliyat va texnologiyalardan foydalanishning kombinatsiyasi uchun qonuniy asoslar mavjud. Bu oʻquv dasturlari bolalarning jismoniy rivojlanishiga hissa qoʻshadi.

Texnologiyaning ijobiy jihatlari sifatida oʻquv dasturlari, interaktiv oʻyinlar va ilovalar orqali bolalar koʻnikmalarini rivojlantirishi mumkin. Multimediali vositalar (videolar, audio darslar) bolalarga mavzularni osonroq tushunishga yordam beradi. Bogʻcha yoshidagi bolalarda multimediali vositalarning oʻrni tarbiya va taʼlim jarayonida muhim ahamiyatga ega. Ushbu vositalar oʻyin va interaktiv yondashuv orqali bolalarning qiziqishini oshirish, bilimlarini kengaytirish va koʻnikmalarini rivojlantirish uchun qulay imkoniyatlar yaratadi. Biroq, ularni toʻgʻri va meʼyorda qoʻllash zarur, chunki bolalarning yoshiga mos kelmagan yoki ulardan ortiqcha foydalanish salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Multimediali vositalarning ijobiy tomonlari mavjud bularga misol qilib quyidagilarni kelitirish maqsadga muvofiq deb bildim.

**Taʼlimiy rivojlanish.** Interaktiv darsliklar, taʼlimiy oʻyinlar va videolar orqali oʻquv jarayonini qiziqarli va samarali qilish. Ranglar, tovushlar va harakatlar yordamida yangi tushunchalarni oson oʻzlashtirishga yordam beradi.

**Ijodkorlikni rivojlantirish.** Rasm chizish, mozaikalar yaratish yoki musiqa bastalash kabi dasturlar bolalarda ijodiy qobiliyatni rivojlantiradi. Grafik dizayn va rasm chizish ilovalari orqali ijodiy fikrlash koʻnikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Oʻyin orqali oʻqitish (gamifikatsiya) bolalarni faollikka undaydi.

**Eshitish va koʻrish qobiliyatlarini rivojlantirish.** Multimediali ertaklar va audiokitoblar eshitish qobiliyatini oshiradi. Rangli animatsiyalar va grafikalar diqqatni jamlash qobiliyatini rivojlantiradi.

**Til va muloqot koʻnikmalarini oshirish:** Multimediali vositalar orqali xorijiy tillarni oʻrganish yoki ona tilini rivojlantirish. Oʻyinlar va dasturlar orqali bolalar muloqot qilish va fikrlashni oʻrganadilar.

Ammo, har bir narsani yaxshi va yomon tomoni boʻlgani kabi Multimediali vositalardan foydalanishning salbiy jihatlari mavjud bular:

**Cheksiz foydalanish xavfi:** Bolalar haddan tashqari ko'p vaqtni ekran oldida o'tkazsa, bu ularning sog'lig'iga (masalan, ko'z charchashi) va psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Harakatsizlik tufayli jismoniy faollik kamayadi. Noto'g'ri yoki yoshga mos kelmaydigan kontent bolalarning ma'naviy va intellektual rivojlanishiga zarar yetkazishi mumkin. Zo'ravonlik yoki haddan tashqari raqobatni targ'ib qiluvchi o'yinlar bolaning ruhiyatiga ta'sir qiladi.

**Real dunyo bilan aloqaning kamayishi.** Multimediali vositalarga haddan tashqari bog'lanish ijtimoiy ko'nikmalarning sustlashishiga olib kelishi mumkin. Oila va tengdoshlari bilan muloqotning kamayishi kuzatiladi.

### MUHOKAMA

**Tavsiya va yondashuvlar.** Bog'cha yoshidagi bolalar uchun ekran qarshisida bo'lish vaqti kuniga 1 soatdan oshmasligi kerak. Texnologiyadan foydalanish jismoniy faollik va boshqa faoliyatlar bilan muvozanatlashishi zarur. Bolalar foydalanadigan multimediali vositalarni tanlashda ota-onalar va tarbiyachilarning e'tibori katta ahamiyatga ega. Yoshga mos va ta'limiy qiymatga ega bo'lgan dasturlarni tanlash kerak. Ota-onalar va tarbiyachilar bolalar bilan birgalikda multimediali vositalardan foydalanishi, ularning fikrini tinglashi va faol muloqot qilishlari muhim. Texnologiyadan nafaqat o'yin, balki ta'limiy vosita sifatida foydalanishga undash ulardagi salbiy oqibatlarini oldini olishga yordam berishi mumkin.

Bolalar uchun texnologiyalar yordamida jismoniy mashqlarni qiziqarli qilish, masalan, raqsn o'rgatish dasturlari, virtual sport o'yinlari, yoki interaktiv treninglar bolalarning jismoniy faolligini oshiradi. Texnologiyalar yordamida bolalarni ochiq havoda jismoniy faollik bilan shug'ullanishga undash, masalan, virtual tabiat turlari yoki sport o'yinlarini tashkil etish orqali. Multimediali vositalar bog'cha yoshidagi bolalar uchun qiziqarli va ta'limiy muhit yaratish imkonini beradi. Ular bolalarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, lekin ular me'yorida va nazorat ostida ishlatilishi kerak. Shuningdek, real hayotdagi o'yinlar va muloqot texnologiyaga muqobil sifatida qo'llanishi lozim.

**XULOSA.** Bog'cha yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishida texnologiya to'g'ri va me'yorida qo'llanilsa, foydali bo'lishi mumkin. Interaktiv o'yinlar va ta'limiy dasturlar bolalarning koordinatsiya, diqqatni jamlash va motorik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, texnologiya bolalarning jismoniy faolligini pasaytirishi yoki sog'liq muammolarini keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun texnologiyadan foydalanish vaqtini cheklash, uni bolalarning yoshiga mos tarzda tanlash va jismoniy mashqlar bilan muvozanatlash muhimdir. Shuningdek, ota-onalar va tarbiyachilar texnologiyani faqat qo'shimcha vosita sifatida ko'rib, asosiy e'tiborni bolalarning tabiiy harakatlari va real hayotdagi o'yinlariga qaratishlari lozim. Bu yondashuv bolalarning sog'lom va har tomonlama

rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladi. Texnologiyaning bog'cha yoshidagi bolalar jismoniy rivojlanishiga ta'siri haqida gapiradigan bo'lsak, uning ijobiy va salbiy tomonlarini hisobga olish zarur. Ijobiy ta'sirlar sifatida texnologiyalarning bolalarga harakatlarni rivojlantirish, motorik ko'nikmalarni o'zlashtirish va jismoniy faollikni oshirishdagi roli muhimdir. Biroq, ortiqcha ekran vaqti va texnologiyalarning noto'g'ri ishlatilishi bolalarning jismoniy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, texnologiyalarni bolalar ta'limida samarali va muvozanatli tarzda qo'llash zarur. Texnologiyaning jismoniy rivojlanishga ta'siri haqida yanada kengroq va chuqurroq tadqiqotlar olib borilishi kerak, bu esa bolalar uchun eng samarali o'qitish usullarini yaratishga yordam beradi. Shuningdek, ta'lim tizimida texnologiyalarni jismoniy rivojlanish bilan birgalikda integratsiya qilish zarurligi aniqdir.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Axmedov A. (2015). *Bolalar jismoniy tarbiyasi va sog'lom turmush tarzi*. Toshkent: O'qituvchi.
2. Karimova G. (2018). *Bog'cha yoshidagi bolalar rivojlanishi: psixologik va jismoniy jihatlar*. Toshkent: Fan.
3. Montessori M. (1995). *The Absorbent Mind*. New York: Dell Publishing.
4. Qodirov S. (2020). *Texnologiyalar va ta'lim: imkoniyatlar va xavf-xatarlar*. Samarqand.

#### Jurnallar

1. American Academy of Pediatrics (AAP). (2016). *Media and Young Minds*. Pediatrics Journal.
2. Gonzalez, M. A. (2021). *Technological Innovations in Early Childhood Physical Development*. *Journal of Early Childhood Education Technology*, 14(3), 123-138.
3. Harrison, K., & Brown, D. (2022). *Technology's Role in Physical Development in Early Education*. *Child Development Perspectives*, 16(1), 50-58.
4. Jensen, B. (2020). *Physical Activity and Technology in Early Childhood*. *Journal of Child Health and Physical Activity*, 5(2), 75-89.
5. Miller, T. (2018). *Effects of Digital Games on Preschoolers' Physical Development*. *Early Childhood Education Journal*, 46(1), 23-33.
6. Peterson, R. L., & Smith, P. (2019). *Impact of Interactive Games on Preschool Children's Motor Skills*. *Early Childhood Development and Care*, 20(4), 245-259.

#### Veb-saytlar

1. *O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi materiallari*. [www.mdo.uz](http://www.mdo.uz).
2. World Health Organization (WHO). (2019). *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age*. Geneva: WHO.