

«Ақмола облысы білім басқармасы Степногорск қаласы бойынша білім бөлімі Ақсу кентінің №2 жалпы орта білім беретін мектебі» КММ

Баяндама

**«Цифрлану заманындағы дене тәрбиесінің
маңызы»**

Денешынықтыру пәнінің мұғалімі: Оспанов Б.А

Цифрлану заманындағы дене тәрбиесінің маңызы

Қазіргі заманда цифрландыру әлемнің барлық салаларын қамтып, өміріміздің барлық аспектілеріне еніп отыр. Жаңа технологиялар мен ақпараттық ресурстардың дамуы адамдардың өмір салтын өзгертіп, олардың күнделікті әрекеттеріне үлкен әсер етеді. Цифрландырудың пайдасы көп болғанымен, оның жағымсыз әсерлері де бар. Атап айтқанда, дене қозғалысының азаюы, ұзақ уақыт экран алдында отыру, денсаулыққа зиянды әдеттердің қалыптасуы байқалуда. Осы орайда дене тәрбиесінің маңызы артты.

Цифрлану мен денсаулыққа әсері:

Цифрлық құрылғылардың кеңінен қолданылуы адамның қозғалыс белсенділігін төмендетеді. Оқу, жұмыс істеу және әлеуметтік байланыстардың көбі интернет арқылы жүзеге асырылуы себепті адамдар көп уақытын отырғыш өмір салтымен өткізеді. Бұл өз кезегінде семіздік, жүрек-қан тамырлары аурулары, тірек-қимыл жүйесінің проблемалары сияқты денсаулық мәселелерінің көбеюіне әкеліп соғуда.

Дене тәрбиесінің ролі:

Дене тәрбиесі — адамның физикалық және психологиялық денсаулығын нығайту үшін маңызды құрал. Спортпен айналысу, дене шынықтыру жаттығуларын жасау ағзаның жұмысын жақсартып, иммунитетті күшейтеді, стрессті жеңуге көмектеседі. Сонымен қатар, дене тәрбиесі жастарды тәртіпке үйретеді, командалық рухты, мақсатқа жетуге деген талпынысты қалыптастырады.

Цифрландыру мен дене тәрбиесін біріктіру:

Цифрлану заманының жетістіктерін дене тәрбиесінде де тиімді пайдалануға болады. Мысалы, фитнес-трекерлер, мобильді қосымшалар, онлайн жаттығулар арқылы адамдар өздерінің денсаулығын бақылап, дене шынықтыруды үй жағдайында жасай алады. Сонымен қатар, цифрлық

платформалар спорттық жарыстар мен жаттығуларды қашықтықтан ұйымдастыруға мүмкіндік береді.

Білім беру саласында дене тәрбиесі:

Мектептер мен университеттерде дене тәрбиесіне баса назар аударылып, денсаулықты сақтау мен нығайту мақсатында түрлі бағдарламалар мен іс-шаралар ұйымдастырылуы қажет. Цифрлану дәуірінде онлайн дене шынықтыру сабақтары да тиімді бола алады. Мысалы, виртуалды жаттықтырушы немесе онлайн фитнес курстар арқылы оқушылар мен студенттер уақытында дене шынықтырумен айналыса алады.

Цифрлану заманында дене тәрбиесінің маңызы артты. Дене шынықтыру тек физикалық денсаулықты ғана емес, психологиялық тұрғыдан да жақсы жағдай жасауға мүмкіндік береді. Қазіргі заманғы технологияларды тиімді пайдалану арқылы денсаулықты сақтау мен нығайту жұмыстарын жаңа деңгейге көтеруге болады. Әрбір адам үшін дене тәрбиесі мен спортқа уақыт бөлу — бұл тек денсаулықты сақтау ғана емес, өмір сапасын арттырудың да бірден-бір жолы.