

# **«Информационно- коммуникативные технологии на уроках физической культуры, как способ повышения мотивации учащихся для занятий спортом»**

Бугаева В.С.  
учитель физической культуры

**достаточно сложный процесс, который включает в себя огромное количество аспектов.**

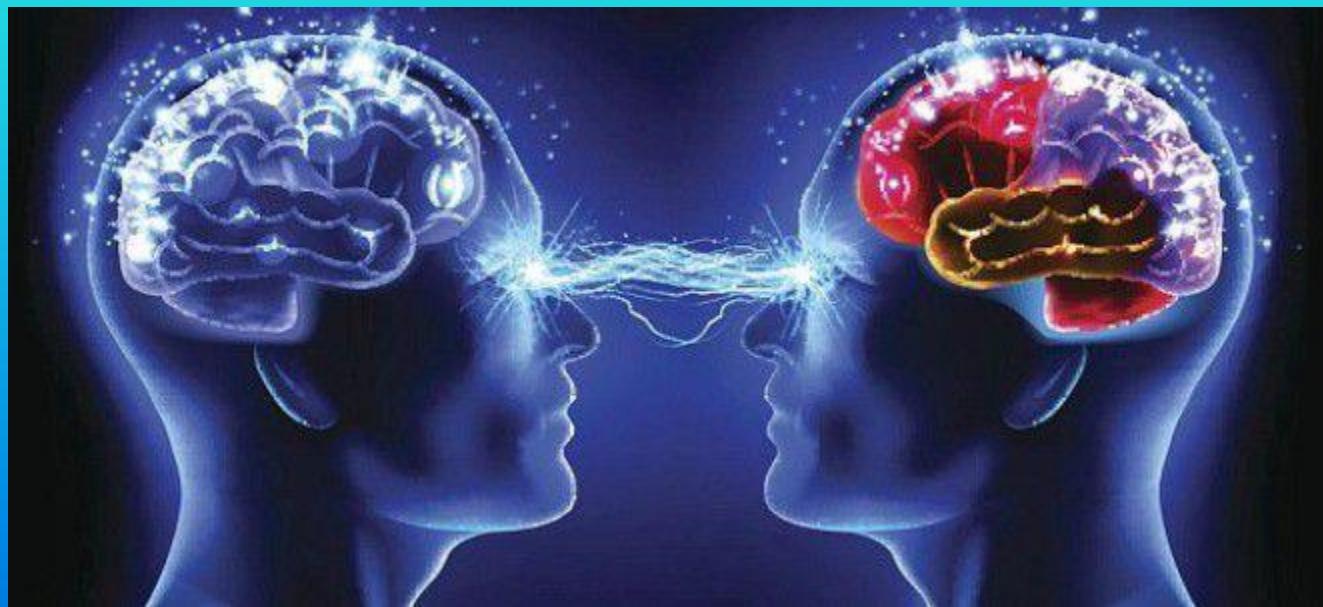


**поведение друзей и знакомых. Поэтому мотивация может быть как позитивной, так и негативной.**



Слайд 1  
Изменение

**другими людьми.**



И  
н

соцсетей, таких как Facebook, Instagram,  
Twitter и т.д.

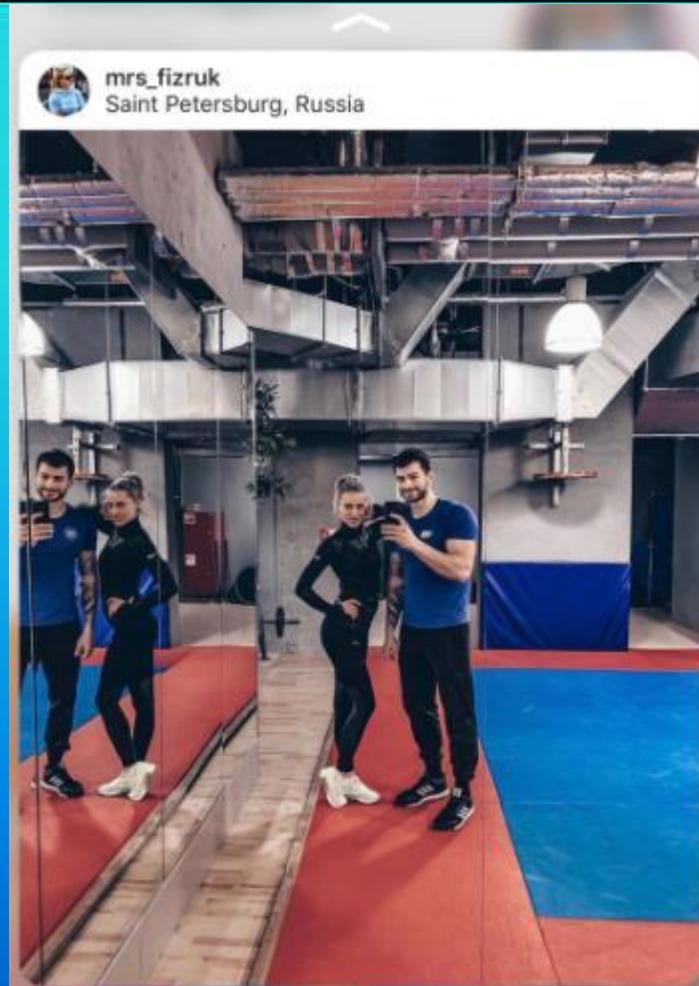


Instagram



# Применение социальной сети

The screenshot shows a VKontakte profile page for a user named Victoria Bugaeva. The profile picture is a circular photo of a woman with blonde hair wearing sunglasses and a blue hoodie. The username is mrs\_fizruk, with 9+ subscribers. The bio includes the text "Личный блог Physical education teacher" followed by three small Russian flag icons, and links to "m.vk.com/mrs\_fizruk" and "Saint Petersburg, Russia". Below the bio, there are buttons for "Редактировать профиль" (Edit profile), "Промоакции" (Promotions), "Позвонить" (Call), and "Эл. письмо" (Email). A grid of five thumbnail images shows various posts: "Spot" (a person in a yellow top holding a sunflower), "Rainbow we..." (a person in an orange top and rainbow leggings), "Kids" (a group of children in colorful clothing), "Dance" (a person in a red hoodie dancing), and "Из истории..." (from history...). At the bottom, there are navigation icons for Home, Search, Create Post, and Likes.





mrs\_fizruk  
Saint Petersburg, Russia

...

Фото

mrs\_fizruk  
Saint Petersburg, Russia

Посмотреть Статистику      Продвигать

Нравится bugaeva8306 и еще 544

mrs\_fizruk Итак, начнём 😊  
Почему учитель? 😊  
Честно говоря я не очень планировала стать учителем, но с первого класса знала, что хочу стать тренером, просто однажды, отучившись 4 года и защитив ВКР в КФКиСЭТ при СПбГУ мне вручили диплом, в котором было написано «Учитель по физической культуре»,

mrs\_fizruk

Посмотреть Статистику      Продвигать

Нравится bugaeva8306 и еще 927

mrs\_fizruk На сегодняшний день я могу сказать, что спорт для меня-это жизнь, ведь так или иначе, большинство из того, что я делаю связано со спортом  
🏆  
Уйдя из фигурного катания, которому я посвятила 10



mrs\_fizruk

Saint Petersburg, Russia

...



[Посмотреть Статистику](#)

[Продвигать](#)



• • •



Нравится bugaeva8306 и еще 927

mrs\_fizruk На сегодняшний день я могу сказать, что спорт для меня-это жизнь, ведь так или иначе, большинство из того, что я делаю связано со спортом



## Публикация

год начался у меня с большой победы, победы над собой! 🤝

Здесь конечно хочется рассказать по подробнее о том как много лет подряд я искала для себя кучу отговорок, нелепых отмаз, поводов для бездействия и всего в этом роде..

❗ Но главное всё это время я думала, что и правда всё «отлично»..так сказать затянулся период жалости к себе и ощущения полной свободы от дисциплины 😞  
Куда проще понять о том как накопилась усталость, пожалеть себя и вздрогнуть часок после тяжелого рабочего дня, подумать о том, «Как же много делаю, и так сойдёт».

❗❗ НЕТ. Не сойдёт и не много!

Всегда есть к чему стремиться, всегда можешь больше и лучше, только не сразу понимаешь на сколько твои возможности безграничны!



Не так давно я вошла в тройку лучших учителей Санкт-Петербурга по результатам спартакиады молодых специалистов, а участвовало нас в этом году почти 60 человек! 🏆

По сравнению с прошлым годом мои результаты несколько изменились:

Бег 2км: 10.33/09.03

Прыжок в длину с места: 2.10/2.20

Тест на гибкость: 19/24

❗❗❗ Отжимания: 4/24..

Как вы понимаете-выше приведён пример того, что было в прошлом году / того, что стало в этом 🤝

Кто то скажет: «Да ерунда, не лучший результат», и я полностью с этим соглашусь 😬 😬

Как бы там ни было, это результат проделанной работы над собой и я не собираюсь останавливаться на достигнутом! 🤝

◆ Не нужно сравнивать себя с кем то и равняться на кого то.

◆ Ставьте цели себе и для себя, сравнивайте себя с собой и по чаще задавайтесь вопросом: «Что я сделал для того, чтобы быть лучше?»

Пожалуй, это самая большая мотивация... и знаете, куда приятнее ощущать победу не только над соперником, но и в первую очередь над самим собой.





mrs\_fizruk

Saint Petersburg, Russia



• • •



Нравится bugaeva8306 и еще 457

mrs\_fizruk



Тут будут эмоции, только надо не полениться и  
полистать влево..))

Чистые, неподдельные, искренние детские эмоции, те  
самые, ради которых каждый день я хожу на  
работу, которые заряжают и вдохновляют, благодаря  
которым даже самый неблагоприятный день становится  
самым лучшим 😊



mrs\_fizruk

Saint Petersburg, Russia

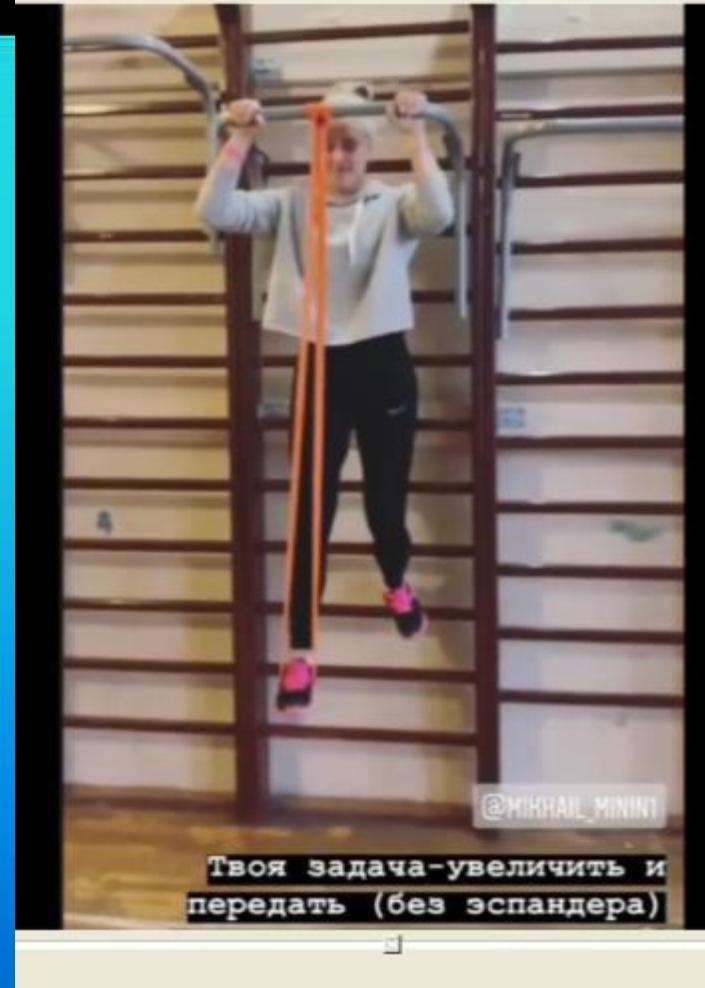


mrs\_fizruk

Saint Petersburg, Russia



20p[1].mov



**будут появляться люди,  
своими действиями или  
словами мотивирующие нас  
на занятия спортом, то это  
может повлиять и на наше  
поведение.**

**Спасибо за внимание!**