

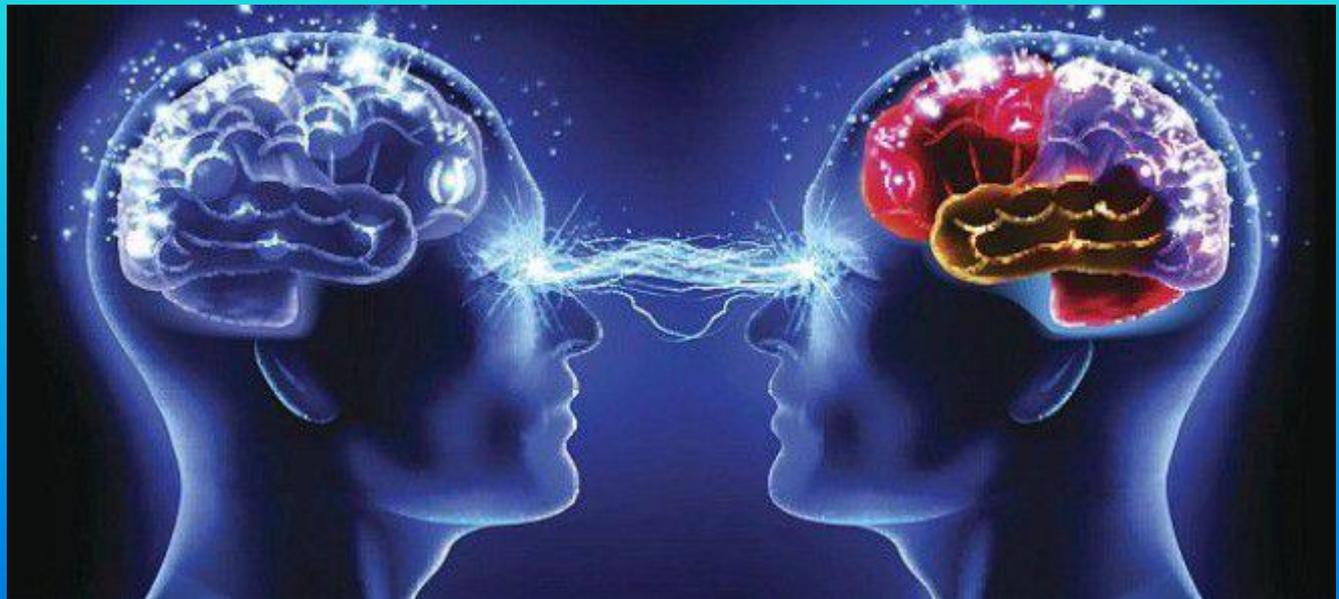
«Информационно-коммуникативные технологии на уроках физической культуры, как способ повышения мотивации учащихся для занятий спортом»

Бугаева В.С.
учитель физической культуры

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



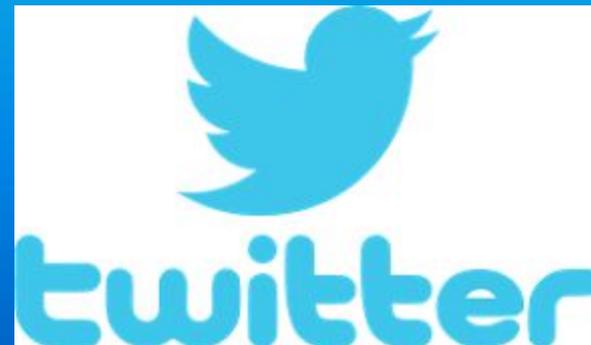
другими людьми.



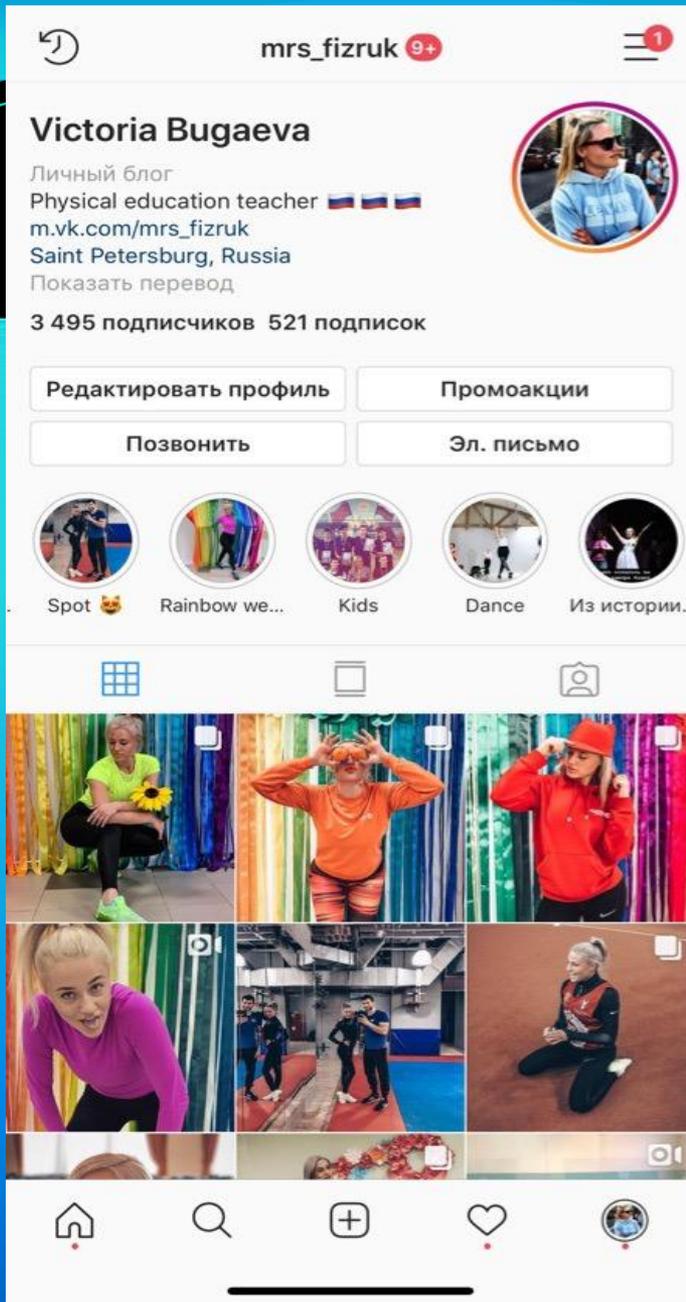
соцсетей, таких как Facebook, Instagram, Twitter и т.д.



Instagram



Применение социальной сети



mrs_fizruk 9+

Victoria Bugaeva
Личный блог
Physical education teacher 🇷🇺🇷🇺
m.vk.com/mrs_fizruk
Saint Petersburg, Russia
Показать перевод

3 495 подписчиков 521 подписок

Редактировать профиль Промоакции
Позвонить Эл. письмо

Spot 🐱 Rainbow we... Kids Dance Из истории...

Grid of photos showing fitness and lifestyle content.



 **mrs_fizruk**
Saint Petersburg, Russia



[Посмотреть Статистику](#)

[Продвигать](#)



 Нравится **bugaeva8306** и еще 544

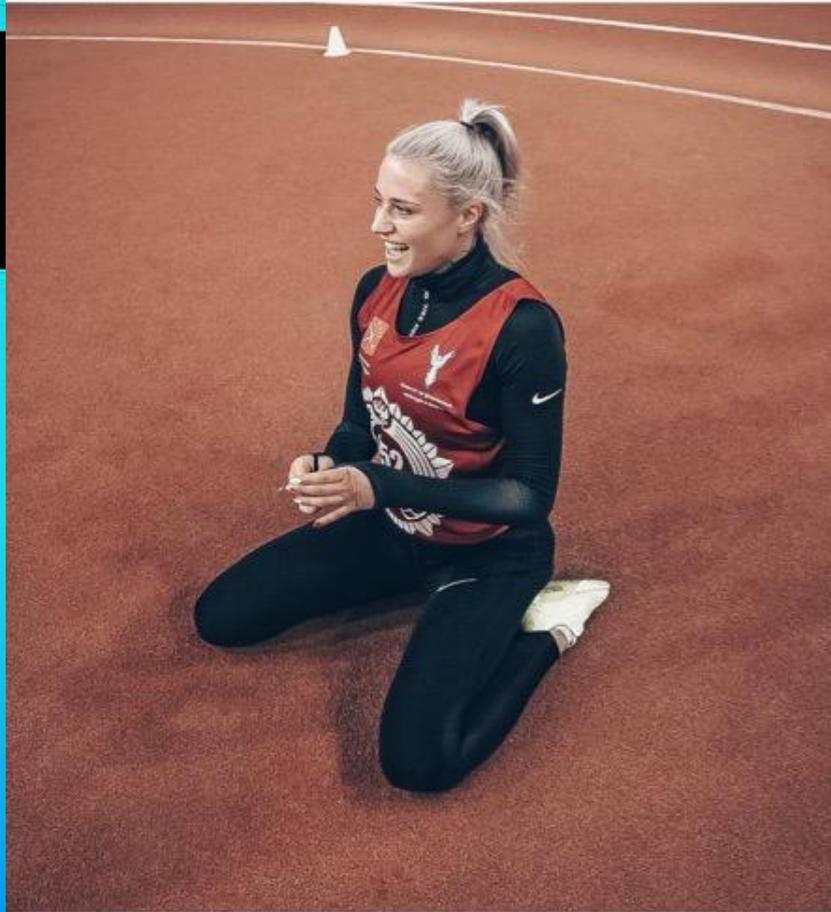
mrs_fizruk Итак, начнём 😊

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
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 🏆

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 вздремнуть 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 🙄

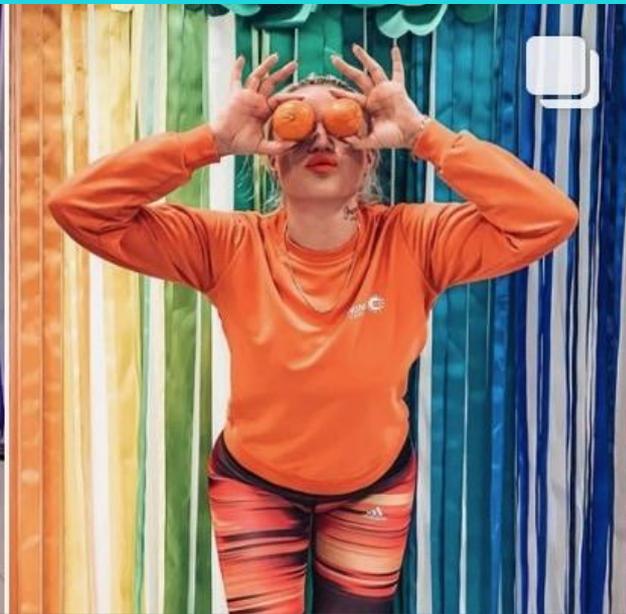
Кто то скажет: «Да ерунда, не лучший результат», и я полностью с этим соглашусь 🙄🙄

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



720p.mov

720p[1].mov

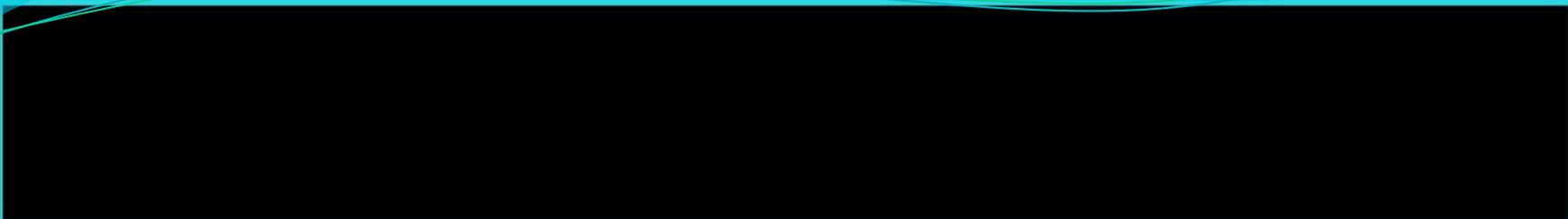


@MIKHAIL_MININ1

Твоя задача - увеличить и
передать (без эспандера)



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



Спасибо за внимание!