






Опросник "Почему я люблю беговые лыжи?"

Инструкция:

Привет! Помоги нам понять, что тебе нравится в тренировках. Прочитай внимательно каждое предложение ниже. Подумай, насколько оно похоже на правду для ТЕБЯ. Обведи соответствующий смайлик под каждым предложением:

-  Да, это точно про меня! (Очень похоже)
-  Да, вроде похоже (Похоже)
-  Не знаю / Иногда (Трудно сказать)
-  Нет, не очень (Не очень похоже)
-  Нет, совсем не про меня! (Совсем не похоже)

Не торопись, отвечай честно! Правильных или неправильных ответов здесь нет.

Вопросы (Мотивы):

1. Мне просто нравится кататься на лыжах по снегу, чувствовать скорость! (Удовольствие от процесса)



2. Я хожу на лыжи, потому что там мои друзья, мы вместе тренируемся и общаемся. (Общение, дружба)



3. Мне нравится мой тренер, я хочу, чтобы он/она мной гордился(лась). (Одобрение тренера)



4. Я мечтаю выиграть медаль на соревнованиях или получить кубок. (Достижение успеха, победа)



5. Я хочу стать сильнее, выносливее и быстрее, чем был раньше. (Совершенствование, личный прогресс)



6. Мне нравится, когда меня хвалят родители или другие люди за мои успехи в лыжах. (Одобрение родителей/окружения)



7. Занимаясь лыжами, я чувствую себя здоровым, бодрым и полным сил. (Укрепление здоровья, физическое самочувствие)



8. Я люблю соревноваться с другими, стараюсь быть лучше них. (Соперничество)



9. Мне нравится чувствовать, как работают мои ноги и руки, когда я еду по лыжне. (Удовольствие от движения/ощущений, кинестетические ощущения)



10. Я занимаюсь лыжами, потому что мои родители или друзья так решили / так надо. (Внешнее давление)



11. Мне нравится ощущение свежего зимнего воздуха и красивой природы вокруг, когда я катаюсь. (Единение с природой, эстетика)



12. Я хочу научиться кататься на лыжах очень хорошо, освоить разные ходы (например, коньковый). (Овладение мастерством, умениями)



13. Я занимаюсь, потому что лыжи — это модный или популярный вид спорта. (Социальный престиж)



14. После тренировки я чувствую себя уставшим, но довольным и счастливым. (Эмоциональная разрядка, удовлетворение после нагрузки)



15. Я хожу на лыжи, чтобы не сидеть дома, мне скучно без тренировок. (Избегание скуки, потребность в активности)



Бонусный вопрос (Открытый):

16. Что тебе больше всего нравится на тренировке, что самое классное? Напиши одним словом или коротко: _____

Инструкция для тренера/исследователя:

- Раздавайте опросник на бумаге, шрифт крупный.
- Обязательно прочитайте инструкцию вслух и убедитесь, что все дети поняли, как отмечать ответы.

• Подчеркните, что ответы анонимные или нужны только тренеру, чтобы сделать тренировки интереснее.

Ключ для обработки (Группы мотивов):

1. **Мотивы достижения успеха (Соревновательные):** Вопросы 4, 8
2. **Мотивы совершенствования (Развития):** Вопросы 5, 12
3. **Социальные мотивы (Аффилиативные):** Вопросы 2, 3, 6
4. **Мотивы укрепления здоровья:** Вопрос 7
5. **Физические мотивы (Удовольствие от движения/ощущений):** Вопросы 1, 9, 14
6. **Мотивы удовольствия от процесса/природы:** Вопросы 1, 11
7. **Внешние мотивы (Давление/Престиж):** Вопросы 10, 13
8. **Мотивы эмоциональной регуляции:** Вопрос 14, 15

Как обрабатывать и интерпретировать:

1. **Присвоить баллы:** 😄 = 5, 😊 = 4, 😐 = 3, ☹ = 2, 😞 = 1
2. **Посчитать средний балл по каждому мотиву (группе вопросов):** сложить баллы по вопросам в группе и разделить на количество вопросов в группе.
3. **Посчитать средний балл по каждому вопросу отдельно:** чтобы увидеть самые сильные/слабые конкретные утверждения.
4. **Проанализировать открытый вопрос (16):** выделить часто встречающиеся слова/темы.
5. **Интерпретация:**
 - Мотивы со средним баллом **ближе к 5** — самые сильные для этой группы детей.
 - Мотивы со средним баллом **ближе к 1** — самые слабые.
 - **Сравнить группы:** какие мотивы преобладают (например, "Удовольствие от процесса" vs "Достижение успеха")?
 - **Учитывать возраст:** у младших (7-9 лет) обычно сильнее мотивы удовольствия, дружбы, одобрения тренера/родителей. У старших (10-12 лет) могут усиливаться мотивы достижения, совершенствования, соперничества.