



опросном листе напротив номера вопроса один из следующих ответов: «да, очень важно», «скорее важно, чем не важно», «не очень важно», «скорее не важно, чем важно», «не важно».

Итак, в какой степени для Вас важно?

1. Благодаря занятиям спортом утвердить свою индивидуальность.
2. Благодаря спорту полнее раскрыть свои возможности.
3. Благодаря спорту полнее узнать свои возможности.
4. Благодаря занятиям спорту повысить самоуважение к своей личности.
5. Благодаря спортивным победам испытать ощущения превосходства над другими людьми.
6. Благодаря спорту повысить уважение к себе со стороны родных, близких.
7. Благодаря спорту повысить уважение к себе со стороны друзей, товарищей.
8. Благодаря спорту повысить уважение к себе со стороны тех, кто с Вами работает, учится.
9. Благодаря спорту повысить уважение к себе со стороны тех, кто руководит Вашей работой, учебной.
10. Благодаря победам в спорте повысить уважение к себе со стороны товарищей по команде.
11. Благодаря победам в спорте повысить уважение к себе со стороны спортивного руководства.
12. В честь Вашей победы поднимают флаг, играют гимн.
13. Возможность улучшить соотношение встреч с конкретным противником.
14. Поднять известность Вашего вида спорта.
15. Благодаря занятиям спортом завоевать признание в своем микрорайоне, на своей улице.
16. Получать дополнительное питание.
17. Получать спортивную форму.
18. Завоевать лучший приз на соревнованиях.
19. Попасты на соревнованиях за рубеж.
20. Попасты в сборную страны.
21. Занять призовое место на крупных соревнованиях.
22. Благодаря успехам в спорте получить приличную работу.
23. Благодаря успехам в спорте получить квартиру, машину и т.п.
24. Присутствие тренера в зале.
25. Повысить объективность судейства.
26. Чтобы не было поддержки болельщиками Вашего соперника.
27. Наличие семейного благополучия.

28. Наличие хороших взаимоотношений с тренером.
29. Благополучно устроить свою жизнь после занятий спортом.
30. Присутствие в зале любимого человека
31. Благодаря спорту иметь широкие связи с деловыми людьми.
32. Благодаря спорту общаться с великими людьми.
33. благодаря спорту получить всестороннее признание.
34. благодаря успехам в спорте добиться собственного благополучия.
35. Иметь новинки в арсенале своих действий.
36. Наличие у вас тактического замысла на соревновании.
37. Повысить надежность своих действий.
38. Повысит эффективность соревновательных действий.
39. Повысить надежность своих приемов на соревновании.
40. Возможность вести состязание в различном темпе.
41. Умение успешно выступать в различных ситуациях.
42. Умения активно продолжать выступление в случае неудач.
43. Успешно уходить из опасных положений.
44. Повысить специальную выносливость.
45. Повысить скоростные качества.
46. Повысить силовые качества.
47. Повысить гибкость.
48. Повысить ловкость.
49. Повысить эмоциональную устойчивость.
50. Отсутствие простудных явлений в Вашем организме.
51. Отсутствие головной боли.
52. Отсутствие болей в области сердца.
53. Отсутствие болей в области печени.
54. Отсутствие у вас травм.
55. Отсутствие других болезней.
56. Знать о способности, о способности противника мобилизоваться в ответственные моменты.
57. Знать о том, какой тактики преимущественно придерживается ваш противник.
58. Знать о том, какими способами противник готовит свои « коронные» приемы.
59. Знать о том, какие действия затрудняют выступления противника.
60. Иметь сведения о физической силе противника.
61. Знать о недостатках в технике противника.
62. Знать цель противника во встрече с вами.

63. Знать о скоростных возможностях противника.
64. Знать, какими действиями хорошо владеет противник.
65. Знать об уровне выносливости противника.
66. Знать излюбленную тактику противника.
67. Знать технику противника.
68. Знать, как противник переносит неудачи.
69. Знать, какими приемами владеет противник.
70. Знать психологическую подготовку противника.
71. Знать результаты последних выступлений противника.
72. Отсутствие у вас физического утомления перед соревнованием.
73. Отсутствие чрезмерного волнения перед соревнованием.
74. Наличие чувства уверенности перед соревнованием.
75. Отсутствие безразличия перед соревнованием.
76. Наличие чувства спортивной злости перед соревнованием.
77. Знать результаты жеребьевки.
78. Знать результаты последнего выступления противника.
79. Иметь в прошлом победы над данным противником.
80. Отсутствие болей перед соревнованием.

**Структура** спортивной мотивации включает три вида оснований: *побудительные основания, базисные основания, процессуальные основания.*

*Побудительные основания* включают два фактора.

**Первый фактор** - К1 отражает принципиальную ориентацию спортсмена на удовлетворение духовных потребностей - самоутверждение, самовыражение, исполнение общественного долга. Коэффициент К1 находится следующим образом.

Ответ «да, очень важно» оценивается в 5 баллов; «скорее важно, чем неважно» - 4 балла; «не очень важно» - 3 балла; «скорее неважно, чем важно» - 2 балла; «неважно» - в 1 балл.

Сумма баллов при ответе на вопросы с первого по пятнадцатый делится на пятнадцать и находится величина коэффициента К1.

**Второй фактор** - К2 отражает ориентированность спортсмена на удовлетворение материальных потребностей. Сумма баллов при ответе на вопросы с 16-23 делится на 8 и находится величина коэффициента К2.

*Базисные основания* включают три фактора.

**Первый фактор** - К3 отражает степень заинтересованности спортсменов в благоприятных социальных условиях спортивной деятельности. Коэффициент К3 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 24 по 34 на 11.

**Второй фактор** - К4 отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении знаний (специальных) и навыков. Коэффициент К4 находится путем деления баллов при ответе на вопросы с 35 по 49 на 15.

**Третий фактор** - К5 отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии болевых ощущений. Коэффициент К5 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 50 по 55 на 6.

*Процессуальные основания* включают два фактора.

**Первый фактор** - К6 отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении знаний о своих противниках. Коэффициент К6 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 56 по 71 на 16.

**Второй фактор** - К7 отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии психогенных влияний, отрицательно сказывающихся на результатах соревновательной деятельности. Коэффициент К7 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 72 по 80 на 9.

## **АНКЕТА спортсмена**

### **Изучение интереса к спорту (анкета Е.Г.Бабушкина)**

**Инструкция:** Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты, выбрав один из ответов, который соответствует действительности. Напротив номера вопроса поставьте номер ответа.

**1.** Нравится ли вам ваш вид спорта?

1) очень нравится;      2) скорее всего, нравится;      3) не могу сказать

**2.** Если бы вам заново пришлось выбирать вид спорта, выбрали бы вы вновь этот вид?

1) да;      2) не знаю;      3) нет, наверное

**3.** Возникало ли у вас чувство разочарования в занятиях спортом?

1) нет;      2) редко и ненадолго;      3) часто и подолгу

**4.** Что в большей мере повлияло на вас при выборе этого вида спорта?

1) интерес к этому виду спорта; 2) подражание другим людям, спортсменам, хотел стать таким же; 3) совет друзей, учителей, родителей

**5.** Что в большей мере нравится вам в вашем виде спорта?

1) выступать на соревнованиях и побеждать противников; 2) тренироваться и овладевать новыми приемами и тактикой; 3) занимаюсь спортом ради самозащиты, для себя

**6.** Что является для вас побудительной силой, заставляющей тренироваться и преодолевать трудности?

1) любовь к этому спорта и желание достичь высоких результатов; 2) самолюбие, энтузиазм ребят по группе; 3) желание научиться новым приемам, чтобы быть сильным и ловким

**7.** От чего зависит достижение высоких результатов в вашем виде спорта?

1) от соответствия способностей этому виду спорта 2) от работы над собой, способности можно развить 3) от хорошей физической подготовки и от тренера

**8.** Может ли каждый, выбравший ваш вид спорта, стать в будущем ведущим спортсменом?

1) нет; 2) не знаю; 3) может

**9.** Интересуетесь ли вы литературой по вашему виду спорта?

1) да; 2) иногда; 3) нет

**10.** В какой степени вы проявляете волевою активность в тренировках?

1) возникшие трудности преодолеваю; 2) не всегда так; 3) редко

**11.** Как часто вы добиваетесь выполнения своих планов?

1) всегда; 2) иногда; 3) редко

**12.** Как вы относитесь к посещению тренировок?

1) посещаю всегда; 2) иногда пропускаю; 3) пропускаю часто

#### **Ключ к анкете:**

Каждый ответ имеет свою мотивационную нагрузку, выражающуюся в баллах: первый ответ - 3 балла, второй ответ - 2 балла, третий ответ - 1 балл. Затем находится общая сумма баллов, характеризующая степень устойчивости интереса к занятиям спортом по шкале: устойчивый интерес 31-36 баллов; недостаточно устойчивый 27-30 баллов; неустойчивый интерес 26 баллов и менее.