**«Ваше фізичне здоров’я»**

Дорогий друже! Дослідження ролі та місця фізичної культури в Вашому житті спрямоване на подальше вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи в Вашому ЗВО. Питання анкети не містять «правильних» чи «неправильних» відповідей. У зв’язку з цим нам необхідно знати особисто Вашу думку з даного питання і просимо не пошкодувати трохи часу для заповнення запропонованої анкети. Відповідаючи на питання, виберіть найбільш підходящий варіант і обведіть колом цифру, що стоїть поруч. Якщо жодна із запропонованих відповідей Вас не задовольняє, то допишіть її самі. Дані, отримані в ході опитування, не розголошуються і будуть використовуватися тільки в узагальненому вигляді після обробки анкет.

Ваша прізвище, ім’я, по батькові\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Група\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Факультет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рік народження\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1. Спочатку хотілося б дізнатися про Ваше здоров'я**

1.1 - абсолютно здоровий;

1.2 - стан здоров’я задовільний;

1.3 - не можу похвалитися;

1.4 - зовсім погане здоров’я;

1.5 - важко відповісти.

**2. Чи займаєтеся Ви фізичною культурою?**

2.1 - так;

2.2 - іноді;

2.3. - ні.

**3. Чи робите Ви ранкову гімнастику (зарядку)?**

3.1. - Регулярно, як правило, кожен день;

3.2. - Нерегулярно, кілька разів на тиждень;

3.3 - Роблю ранкову гімнастику від випадку до випадку

3.4 - не роблю.

**4. Якщо Ви займаєтеся фізичною культурою і спортом, то якими вправами або якими видами?**

4.1 - роблю ранкову гімнастику;

4.2 - плаваю;

4.3.- граю в волейбол;

4.4 - граю в футбол;

4.5. - катаюсь на велосипеді;

4.6. - займаюся оздоровчим бігом;

4.7. -займаюся оздоровчим фітнесом;

4.8. - граю в настільний теніс;

4.9. - займаюся спортивним орієнтуванням;

4.10. - граю в бадмінтон;

4.11. - ходжу в турпоходи;

4.12. - граю в шахи, шашки;

4.13 - катаюся на лижах, ковзанах, роликах;

4.14. - займаюся іншими видами спорту і фізичними вправами (напишіть) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Якщо фізичною культурою Ви не займаєтеся то, якими вправами або видами Ви бажали б займатися?** (напишіть) **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**6. Заради якої мети Ви займаєтеся фізичною культурою і спортом?** (вкажіть не більше трьох причин)

6.1 -для підтримки і підвищення фізичної підготовленості;

6.2. - для поліпшення постави і ходи;

6.3 - для гармонійного фізичного розвитку;

6.4. - для вдосконалення фізичних здібностей;

6.5. - для поліпшення настрою, самопочуття;

6.6. - для спілкування, можливості мати друзів, бути серед інших;

6.7. - для того, щоб використовувати свої сили, перевіряти себе;

6.8. - щоб отримати навички та знання з фізкультури та спорту;

6.9. - щоб виховати вольові якості;

6.10 - щоб домогтися визнання оточуючих, підняти свій авторитет;

6.11 - щоб подобатися, бути привабливим для протилежної статі;

6.12. - щоб зняти втому, активізувати розумову діяльність;

6.13. - щоб поліпшити режим, самоорганізацію;

6.14. - щоб мати всілякі пільги, включаючи матеріальні;

6.15.- для раціонального використання вільного часу;

6.16. - щоб виховати в собі прекрасні якості, смаки, манеру поведінки, культуру рухів;

6.17 - щоб виховати працьовитість;

6.18. - щоб досягти високих спортивних результатів;

6.19. - Інше (вкажіть) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7. Чи задовольняє Вас організація фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у ЗВО де Ви навчаєтесь?**

7.1. - так;

7.2. - не зовсім;

7.3. - ні;

7.4. - важко відповісти

**8. Чи подобаються Вам заняття з фізичного виховання в Вашому ЗВО?**

8.1.- іноді;

8.2. - загалом «так»;

8.3 - так;

8.4. - ні;

8.5. - в цілому «ні»

**9. Як Ви взагалі відчуваєте себе після занять з фізичного виховання?**

9.1. - приємно стомленим;

9.2. - «розбитим»;

9.3 - роздратованим;

9.4. - бадьорим;

9.5. - активним;

9.6. - пасивним;

9.7. - Інше (вкажіть) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**10. У групі з якою кількістю студентів Ви відчуваєте себе найбільш комфортно, зручно?**

10.1 - від 1 до 5 осіб;

10.2. - від 6 до 15 осіб;

10.3. - від 16 до 25 осіб;

10.4. - більше 25 осіб;

10.5. - кількість студентів для мене не має значення

**11. Чи займалися Ви фізичною культурою раніше (крім обов’язкових занять)?**

11.1. - займався;

11.2 - не займався

**12. Якщо Ви не займаєтеся фізкультурою, то що Вам заважає це робити в даний час?**

12.1 - мало вільного часу;

12.2. - не дозволяє здоров’я;

12.3. - недостатньо спортивних баз і споруд;

12.4. - не організовані заняття;

12.6. - немає інтересу і бажання;

12.7. - не бачу необхідності в заняттях;

12.8. - для цього немає здібностей, фізичних даних;

12.9. - бажання є, але якось все не до фізкультури

12.10. - не дозволяють сімейні обставини

12.11. - велике навантаження у ЗВО

12.12. - просто лінь

12.13. - не вистачає сили волі

12.14 - не можу себе змусити, хоча і розумію, що заняття потрібні

12.15. - інше (вкажіть) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**13. Чи вважаєте Ви, що досить приділяєте часу на заняття фізичною культурою і спортом при Вашому стані здоров’я?**

13.1. - більш ніж достатньо;

13.2. - достатньо;

13.3. - недостатньо;

13.4. - важко відповісти

**14. Чи відчуваєте Ви необхідність займатися фізичною культурою і спортом в даний час?**

14.1 - так, відчуваю гостру необхідність;

14.2. - так, відчуваю необхідність;

14.3. - немає гострої необхідності;

14.4. - немає необхідності;

14.5. - важко відповісти

**15. Чи перевіряли ви коли-небудь своє здоров’я і фізичну підготовленість?**

15.1. - не перевіряв

15.2. - перевіряв в минулому році

15.3. - перевіряв в цьому році

15.4. - перевіряв кілька років тому

**16. Що сприяє збереженню та поліпшенню Вашого здоров’я?**

16.1. - сон і відпочинок;

16.2. - дотримання дієти і режим харчування;

16.3. - помірні навантаження, здоровий спосіб життя (не вживаю спиртні напої, не палю);

16.4. - фізична культура і спорт;

16.5. - народна медицина;

16.6. - ліки і вітаміни;

16.7. - використання різних систем занять (дихальна гімнастика, аутотренінг);

16.8. - ніяких заходів не приймаю;

16.9. - не знаю;

16.10. - інші заходи (напишіть) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**17. Чи втомлюєтеся Ви на заняттях?**

17.1. - так часто;

17.2. - та іноді;

17.3. - ні;

17.4. - важко відповісти

**18. Ви звільнялися від занять з фізичного виховання?**

18.1. - ні;

18.2. -іноді;

18.3. - завжди;

18.4. - тільки через хворобу

**19. Чи користувалися Ви «липовими» довідками, звільненнями, вигаданими причинами, щоб не займатися фізвихованням?**

19.1. - завжди;

19.2. - іноді;

19.3. - ніколи;

**20. Чим Ви захоплюєтеся і цікавитеся у вільний час? Вкажіть, наскільки великий Ваш інтерес до кожного з видів Ваших занять і захоплень в балах від 1 до 10.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Заняття, захоплення | бали |
| 20.1 | Читаю художню літературу |  |
| 20.2 | Граю на музичних інструментах |  |
| 20.3 | Слухаю музику |  |
| 20.4 | Беру участь в художній самодіяльності |  |
| 20.5 | Цікавлюсь мистецтвом |  |
| 20.6 | Відвідую кінотеатри |  |
| 20.7 | Відвідую театри, концерти |  |
| 20.8 | Займаюсь фото справою, кіно справою |  |
| 20.9 | захоплююся фізкультурою, спортом, туризмом |  |
| 20.10 | Відвідую спортивні заходи |  |
| 20.11 | цікавлюся спортивними телерадіопередачами, публікаціями |  |
| 20.12 | цікавлюся наукою |  |
| 20.13 | цікавлюся технікою |  |
| 20.14 | цікавлюся автосправою |  |
| 20.15 | цікавлюся колекціонуванням |  |
| 20.16 | Працюю на садовій ділянці, городі |  |
| 20.17 | Дивлюсь телевізор |  |
| 20.18 | Читаю газети, журнали |  |
| 20.19 | Відвідую кафе, клуби |  |
| 20.20 | Відвідую дискотеки |  |
| 20.21 | Відвідую друзі, знайомих, родичів |  |
| 20.22 | Проявляю інтерес до протилежної статі |  |
| 20.23 | Інші захоплення |  |

**21. Чи можете Ви сказати про себе, що ведете «здоровий спосіб життя»?**

21.1. - так;

21.2. - скоріше так ніж ні;

21.3. - скоріше ні ніж так;

21.4. - важко відповісти

**22. Що Вам подобається в заняттях з фізичного виховання у ЗВО?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**23. Що Вам не подобається в заняттях з фізичного виховання у ЗВО?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**24.Що б Ви хотіли змінити в заняттях з фізичного виховання у ЗВО?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**