

МІНІСТЕРСТВО АГРАРНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
„ДЕРЖАВНИЙ АГРОЕКОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ”

Кафедра фізичного виховання

АНКЕТА
щодо вивчення здорового способу
життя студентської молоді



Житомир – 2007

Анкета розроблена і підготовлена до друку кандидатом педагогічних наук, доцентом кафедри фізичного виховання ДАУ Грибаном Г.П.

Розділ "Самостійні заняття фізичними вправами" підготовлений спільно з викладачем Дзензелюком Д.О.

Рецензенти:

Опанасюк Ф.Г. – доцент, завідувач кафедри фізичного виховання ДАУ;

Власенко Т.В. – старший викладач кафедри фізичного виховання ДАУ.

Рекомендовано до друку навчально-методичною комісією технологічного факультету Державного агроекологічного університету (протокол № 7 від 3 квітня 2007 р.).

Роздруковано з оригінала-макета замовника

Шановний друже!

Кафедра фізичного виховання Державного агроекологічного університету просить Вас, з метою вивчення відношення студентської молоді до свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості та інших показників здорового способу життя, щиро дати відповіді на поставлені запитання, не пропускаючи жодного з них. Від правдивості Ваших відповідей буде залежити правильність наших висновків, що дасть можливість розробити методичні та практичні рекомендації для удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ та активізації самостійних оздоровчих занять фізичними вправами та спортом. Саме Ваш життєвий досвід, Ваші знання та вміння з різних питань, зможуть зробити дослідження змістовним і обґрунтованим.

Дати відповіді на питання не важко. До кожного з них дається декілька варіантів відповідей. Прочитайте їх, виберіть одну і підкресліть її. Якщо жодна з запропонованих відповідей Вас не влаштовує, допишіть свої. Ми залишили для цього вільне місце.

Анкетування анонімне, а отже ми не будемо фіксувати Ваші імена та прізвища. Ваші відповіді будуть використані тільки в узагальненій формі виключно з науковою метою. Будь ласка, відповідайте на всі запитання якомога точніше. Ми сподіваємося на Вашу допомогу, наперед щиро Вам вдячні.

I. ЗАГАЛЬНІ ДАНІ

Повідомте, будь ласка, деякі дані про себе, підкресліть:

■ **стать:** ■ чоловіча ■ жіноча

■ **на якому курсі навчаєтесь:** I II III IV V

■ **до якого навчального відділення Ви відноситесь:**

- спеціального ■ основного ■ спортивного
- вік повних років: в 17 років ■ 18-20 ■ 21 і більше
- сімейний стан: ■ одружений (заміжня)
- не одружений (не заміжня)
- Ваше місце проживання: ■ село ■ селище ■ місто
- де Ви отримали середню освіту?
- в сільській школі ■ в міській школі ■ ПТУ ■ коледжі.

II. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ).

Чи 1. задоволені Ви рівнем своєї рухової активності?

- тік ■ майже задоволений ■ не зовсім задоволений ■ ні

2. Як Ви оцінюєте рівень своєї фізичної працездатності?

- відмінний ■ добрий ■ посередній ■ низький
- поганий ■ не знаю і не вмію оцінити

3. Оцініть, будь ласка за п'ятибальною шкалою на скільки Ви задоволені рівнем розвитку у себе наступних фізичних якостей:

сили	1	2	3	4	5
витривалості	1	2	3	4	5
швидкості	1	2	3	4	5
гнучкості	1	2	3	4	5
спритності	1	2	3	4	5

4. Як часто Ви займаєтесь фізичними вправами та спортом?

- не займаюсь зовсім ■ два-три рази на місяць
- один раз на тиждень ■ два рази на тиждень
- і їй і більше разів на тиждень ■ кожен день

5. В які дні тижня Вам зручніше займатися фізичними вправами та спортом?

- понеділок ■ вівторок ■ середа ■ четвер
- п'ятниця ■ субота ■ неділя

6. В які години Вам зручніше всього відвідувані заняття з фізичного виховання в навчальному процесі?

- на першій парі ■ на останній парі ■ на другій-третій парі
- немає значення ■ вкажіть свій час

7. Що Вам не подобається при відвідуванні занять з фізичного виховання?

- носіння спортивної форми
- відсутність часу на можливість прийняття душу після занять
- навчальні навантаження не відповідають рівню фізичної підготовленості
- не цікаве проведення навчальних занять
- не подобається викладач і методика його проведення занять
- вкажіть свої причини _____

8. Яким навчальним заняттям Ви надасте перевагу?

- з використанням ігор ■ з музичним супроводом
- заняттям на тренажерах ■ заняттям в парковій зоні, на лоні природи
- заняттям на стадіоні ■ іншим _____

9. Як впливають на Вас заняття фізичними вправами та спортом?

- приводять до емоційного підйому та хорошого настрою
- приводять до поганого настрою і пригніченості
- приводять до втоми, млявості і розбитості
- до задоволення від спілкування з іншими людьми
- задоволення від спілкування з природою

10. З якою метою Ви відвідуєте заняття з фізичною виховання?

- для підвищення фізичної працездатності
- заради заліку
- для зміцнення здоров'я
- набуття задоволення
- бажання бути привабливим
- поліпшення спортивних результатів
- боязнь бути покараним; ■ інші (допишіть) _____

11. Які форми фізкультурно-спортивних занять Вам більше всього подобаються?

- навчальні заняття з фізичного виховання за розкладом
- заняття в спортивних секціях
- самостійні індивідуальні заняття
- самостійні заняття разом з товаришами

12. Що Вас в першу чергу спонукає займатися фізичними вправами та спортом? Поставте в порядку значення цифрами 1, 2, 3... і т. д.

- одержання задоволення від занять
- самоствердження
- бажання придбати нові знання, уміння та навички
- розвинути фізичні якості (силу, витривалість і т. д.)
- поліпшити стан здоров'я
- досягти нових спортивних результатів
- удосконалити будову тіла і позбавитися недоліків своєї статури
- відпочити від розумової праці
- бажання схуднути
- бажання бути привабливим і подібатися іншим;
- інші (допишіть) _____

13. Назвіть, які фактори сприяють формуванню у Вас позитивного ставлення до фізичного виховання?

- відповідальність і дисциплінованість
- викладач фізичного виховання

- товариші ■ батьки
- контроль деканату і кафедри фізичного виховання
- наявність і доступність спортивних споруд
- гармонія духовного стану з фізичним розвитком
- задоволення від занять фізичними вправами
- інші (допишіть) _____

14. Відмітьте, будь ласка, знаком (+), якими видами фізичної культури та спорту Ви займаєтесь або хотіли б займатися:

Види фізичних вправ та спорту	Займаюсь систематично	Займаюсь епізодично	Хотів би займатися
Лижні прогулянки			
Пішохідні прогулянки			
Велопогулянки			
Оздоровчий біг			
Ритмічна гімнастика			
Атлетична гімнастика			
Ранкова гімнастика			
Рибальство, мисливство			
Купання, плавання			
Туризм			
Бадмінтон			
Теніс			
В групі здоров'я			
Катання на ковзанах			
Веслування, катання на човнах			
Вправи на тренажерах			
Футбол			
Волейбол			

Східні єдиноборства			
Бокс			
Боротьба			
Баскетбол			
Шейпінг			
Інші			

III.ЗДОРОВ'Я 15. Як

Ви оцінюєте стан свого здоров'я?

- відмінний ■ добрий ■ задовільний ■ поганий
■ дуже поганий

16. Чи вважаєте Ви, що завдяки заняттям фізичними вправами і спортом можете покращити свій стан здоров'я?

- так ■ ні ■ трохи

17. Що на Вашу думку позитивно впливає на зміцнення Вашого здоров'я?

- харчування ■ фітотерапія ■ фізичні вправи
■ кохання і секс ■ сон ■ активний відпочинок
■ інші (допишіть) _____

18. Чи палите Ви?

- ні ■ кинув палити ■ так: ■ до 10 сигарет в день
■ до 15 сигарет в день ■ більше 20 сигарет в день

19. Ваше відношення до алкоголю?

- уживаю регулярно, практично кожен день
■ уживаю два-три рази на тиждень
■ уживаю 1 раз на тиждень ■ дуже мало і тільки в свята
■ не уживаю зовсім

20. Коли Ви відчуваєте потребу у вживанні алкоголю?

- від нудьги ■ відпочинок у компанії ■ зустріч з друзями
■ зустріч з батьками ■ від потягу розслабитися
■ не відчуваю такої потреби

21. Чи вживаєте Ви наркотики?

- так ■ тільки пробував ■ ні ■ знаю (не знаю) їх дію

22. Скільки днів протягом останніх 12 місяців Ви

хворіли з втратою працездатності:

- захворювання серцево-судинної системи _____ днів
■ захворювання дихальної системи _____ днів
■ захворювання опорно-рухового апарату _____ днів
■ простудними захворювання _____ днів
■ захворювання нервової системи _____ днів
■ захворювання інших систем _____ днів
■ зовсім не хворів

23. Як на Вашу думку, вага Вашого тіла відповідає Вашому росту?

- повністю відповідає ■ Вам треба дещо схуднути
■ Вам треба суттєво схуднути
■ Вам треба дещо поправитися
■ Вам треба суттєво поправитися ■ важко відповісти

24. Ваше дозвілля протягом 12 місяців було:

- в основному фізично активним
■ більше фізично активним ніж пасивним
■ більше пасивним ніж фізично активним
■ в основному пасивним

25. Яке значення Ви надасте нижче перерахованим життєвим цінностям? (поставте в порядку значення

цифрами 1, 2, 3... і т. д.)

- матеріальний достаток
- здоров'я
- визнання з боку інших (слава)
- кохання, сім'я, діти
- мистецтво
- віра в Бога і духовність
- охорона довкілля
- упевненість у собі
- працездатність
- фізична культура і спорт
- здоров'я батьків
- навчання (кар'єра)
- інтелектуальний розвиток, освідченість і ерудиція
- дисциплінованість, чесність, порядність
- незалежність
- душевний спокій
- товариші

26. Які фактори, на Вашу думку, є найбільш небезпечними для здоров'я? Поставте, будь ласка, в порядку негативного впливу на організм людини 1, 2, 3., і т. д.

- наявність в продуктах харчування пестицидів, нітратів, важких металів тощо
- радіоактивне забруднення навколишнього середовища
- паління
- вживання наркотиків
- неправильне, недостатнє і неякісне харчування
- нервові конфлікти
- зловживання алкоголем
- недостатня рухова активність (гіподинамія)
- негативні санітарно-гігієнічні та побутові умови

- погана спадковість

27. Чи проводите Ви профілактичні заходи щодо зміцнення свого здоров'я в зв'язку з аварією на Чорнобильській АЕС?

- ні ■ так (підкресліть, які):
- загальне медичне обстеження в поліклініці
- обстеження в діагностичних центрах
- додаткові заняття оздоровчими фізичними вправами
- відвідування лазні або сауни
- профілактичне харчування (споживання чистих продуктів та вживання харчових речовин радіозахисної дії)
- профілактичне вживання хімічних препаратів
- радіозахисної дії ■ інші (допишіть) _____

28. Чи проводите Ви загартовуючі процедури?

- ні ■ так (підкресліть які):
- одягаюсь легко, більшу частину часу проводжу на свіжому повітрі
- проводжу обтирання вологим рушником
- обливаюсь літньою водою ■ приймаю холодний душ
- займаюсь моржуванням ■ плаваю у басейні
- взимку ■ приймаю сонячні і повітряні ванни в травні-вересні
- купаюсь у відкритих водоймах у травні-серпні
- ходжу босоніж по землі, траві, піску тощо
- Які ще? (допишіть) _____

IV. ГІГІЄНА

29. Скільки разів на день миєте руки?

- перед їжею і після туалету ■ 3-4 рази в день
- понад 10 разів

30. Скільки разів на день чистите зуби і язик?

- 2 рази в день (вранці і увечері) ■ 1 раз в день
- 1-2 рази в неділю ■ не чищу

31. Скільки разів на тиждень приймаєте ванну чи душ?

- кожен день ■ через день ■ 1 раз в тиждень
- після занять фізичними вправами ■ інші _____

32. Скільки годин на добу в середньому Ви спите?

- менше 7 годин ■ 7-8 годин ■ більше 8 годин

33. Коли Ви лягаєте спати?

- до 22 год ■ після 22 год 30 хв ■ після 23 год після 24 год

34. Чи проводите Ви вологе прибирання своєї квартири чи кімнати?

- ні ■ да: ■ кожен день ■ 1 раз в тиждень ■ по мірі необхідності ■ _____

V. ХАРЧУВАННЯ

35. Як Ви приймаєте їжу?

- 3-4 рази на день ■ завжди у визначений час ■ 2 рази на день
- вечеряю за 2-3 години до сну ■ споживаю їжу перед сном
- не снідаю ■ як коли, режиму не притримуюся
- інші (допишіть) _____

36. Чи вживаєте Ви рідку їжу (суп, борщ)?

- два рази в день ■ один раз в день ■ один раз в 2-3 дні
- рідко вживаю

37. Чи вживаєте Ви грубу, холодну, дуже гарячу їжу, їжу в сухом'ятку?

- стараюсь не вживати ■ часто вживаю ■ _____

38. Чи вживаєте Ви жирну, гірку, кислу і пересолену їжу?

- стараюсь не вживати ■ часто вживаю ■ _____

39. Чи вживаєте Ви солодощі: цукор, цукерки, джеми, варення, тістечка, торти?

- 3-4 рази на день ■ 1-2 рази на день ■ стараюсь не вживати

40. Чи п'єте Ви міцний чай, каву?

- не п'ю ■ 1 раз в день ■ 2-3 рази в день ■ _____

41. На ваш погляд, харчуєтеся Ви повноцінно?

- да ■ ні ■ не можу визначити

42. Любите ситно поїсти?

- да ■ ні ■ інколи в гостях ■ _____

43. В режимі харчування є один розвантажувальний день на тиждень?

- ні ■ да ■ _____

44. Чи дотримуєтеся Ви дієт?

- ні ■ да - чому? _____

45. Як часто споживаєте Ви у зимовий період свіжі фрукти і в якій кількості?

- 1 раз в день - які _____ грам
- 2-3 рази в день - які _____
- їсте досхочу - які _____

46. Як часто споживаєте Ви у зимовий період свіжі овочі і в якій кількості?

- недбале ставлення до свого здоров'я
- відсутність спортивних змагань для всіх бажаючих
- низький рівень фізичної підготовленості і розвитку
- відсутність у суспільстві культу здорового способу життя
- негативний приклад депутатів і державних керівників
- інші _____

59. Назвіть, які фактори сприяють формуванню у Вас позитивного ставлення до самостійних занять фізичними вправами і спортом?

- викладач фізичного виховання ■ товариші ■ батьки
- радіо, телебачення, книги, преса
- наявність і доступність спортивних споруд
- гармонія духовного стану з фізичним розвитком
- задоволення від занять фізичними вправами
- бажання поліпшити здоров'я
- приклад відомого спортсмена
- приклад державного або політичного діяча
- значні спортивні події (Олімпійські ігри, чемпіонати)
- високий рівень власного або батьківського добробуту
- прагнення поліпшити свій спортивний результат
- бажання бути привабливим
- потреба у спілкуванні з іншими людьми
- кар'єра у професійній діяльності ■ поради друзів
- знання та навички з рухової активності, отримані в школі
- інші _____

60. Чи проводите Ви самоконтроль під час самостійних занять фізичними вправами?

- да ■ ні ■ інколи
- не вмію і не знаю як його проводити

**Дякуємо за участь в опитуванні! Бажаємо
Вам міцного здоров'я і успіхів!**

ДЛЯ НОТАТОК

Підписано до друку 22.05.2007 р.

Умов. друк. арк. 0,93

_____ Наклад 650 примірників. Зам. № 86 _____

Державний вищий навчальний заклад
«Державний агроекологічний університет», 2007
10008, м. Житомир, бульвар Старий, 7