**Анкета**

Анкета предназначена для оценки личностной мотивации к занятиям физической культурой и спортом учащихся основной и полной школы. Она содержит 30 утверждений, которые учащиеся должны оценить по пятибалльной системе, что позволяет определить их отношения к занятиям спортом

Паспортная часть анкеты заполняется педагогом. Анкета заполняется учащимися в соответствии с инструкцией, приведенной вверху анкеты.

Если у учащихся вызывает вопросы пятибалльная система оценки, то мсожно привести пример. Как можно оценить утверждение: «Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой»: 1 – не согласен совсем; 2 - мне безразлично; 3 – согласен частично; 4 – скорее да, чем нет, 5 – согласен полностью.

При ответе на вопросы анкеты необходимо заполнить все 30 строк анкеты, в противном случае обработка анкеты невозможна.

**Таблица обработки результатов анкеты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мотив | № вопросов, диагностирующих данный мотив |
| 1 | Самосохранение здоровья | 1,16 |
| 2 | Самосовершенствование | 2,17 |
| 3 | Двигательная активность | 3,18 |
| 4 | Долженствование (внутренний аспект) | 4,19 |
| 5 | Оценка окружающих (внешняя стимуляция) | 5,20 |
| 6 | Приобретение практических навыков | 6,21 |
| 7 | Общение | 7,22 |
| 8 | Доминирование | 8,23 |
| 9 | Физкультурно-спортивные интересы | 9/24 |
| 10 | Соперничество | 10,25 |
| 11 | Удовольствие от движений | 11/26 |
| 12 | Игра и развлечение | 12,27 |
| 13 | Подражание | 13,28 |
| 14 | Привычка | 14/29 |
| 15 | Положительные эмоции | 15,30 |

**Анкета**

*Пожалуйста, выскажи свое отношение к занятиям физической культурой и спортом. Нам важно знать твое мнение, чтобы улучшить программу школьных уроков физкультуры, сделать эти уроки более интересными.*

Оцени в баллах от 1 до 5 свое согласие с каждым из 30 утверждений: 1 – «не согласен совсем» … 5 – «согласен полностью»

Выбери вариант оценки и отметь его крестиком или другим значком.

Класс\_\_\_\_ Фамилия, Имя\_\_\_\_\_\_\_ Пол М / Д (нужное подчеркнуть)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждения | | Варианты оценок | | | | |
| 1 | Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они помогают укрепить мое здоровье | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Занятия физкультурой и спортом помогают  мне развивать волю и целеустремленность | |  |  |  |  |  |
| 3 | Явсегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движения доставляют мне радость | |  |  |  |  |  |
| 4 | В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой | |  |  |  |  |  |
| 5 | Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку | |  |  |  |  |  |
| 6 | Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни. | |  |  |  |  |  |
| 7 | В спортивной секции есть все условия для общения с интересами и людьми. | |  |  |  |  |  |
| 8 | Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем. | |  |  |  |  |  |
| 9 | Интерес к физической культуре у меня не пропадает и во время школьных каникул | |  |  |  |  |  |
| 10 | Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством. | |  |  |  |  |  |
| 11 | Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом. | |  |  |  |  |  |
| 12 | Я думаю, что все оздоровительные мероприятия – физкультминутки, подвижные перемены, спортивные часы – должны содержать разные игры и развлечения. | |  |  |  |  |  |
| 13 | Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно среди молодежи. | |  |  |  |  |  |
| 14 | Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой | |  |  |  |  |  |
| 15 | Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие. | |  |  |  |  |  |
| 16 | Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физической культуры недостаточно | |  |  |  |  |  |
| 17 | На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину. | |  |  |  |  |  |
| 18 | Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями. | |  |  |  |  |  |
| 19 | Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями. | |  |  |  |  |  |
| 20 | Чтобы занятия физической культурой и спортом во время каникул не прерывались меня обязательно должен кто-то контролировать | |  |  |  |  |  |
| 21 | Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни. | |  |  |  |  |  |
| 22 | Возможность общения с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие. | |  |  |  |  |  |
| 23 | На соревнованиях мне нужны только победа | |  |  |  |  |  |
| 24 | Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие | |  |  |  |  |  |
| 25 | Мне нравится, что в занятиях физической культурой есть элементы соперничества | |  |  |  |  |  |
| 26 | Мне хочется сомневаться физическими упражнениями, чтобы красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы | |  |  |  |  |  |
| 27 | Уроки физической культурой привлекают меня играми и развлечениями | |  |  |  |  |  |
| 28 | Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья | |  |  |  |  |  |
| 29 | Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка. | |  |  |  |  |  |
| 30 | | Физкультура и спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым, веселым. |  |  |  |  |  |

***Благодарим тебя за участие в опросе и помощь!***

АНКЕТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(кафедра физического воспитания и здоровья СмолАПО)

1. Укажите ФИО\_\_\_\_\_\_
2. Номер группы и факультет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Возраст\_\_\_ пол\_\_\_\_ рост\_\_\_\_ вес\_\_\_\_ рабочееАД\_\_\_\_ пульс\_\_\_\_\_
4. Посчитать частоту дыхания за минуту(стараться дышать естественно)
5. На сколько минут(сек) можете задержать дыхание на вдохе\_\_\_\_\_ на выдохе\_\_\_\_
6. Ваше самочувствие сегодня(подчеркните нужное) отличное; хорошее; не очень; плохое;
7. В чем причина вашего самочувствия(написать)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. Как вы переносите высокую температуру тела: хорошо; не очень хорошо; плохо;
9. Как вы переносите боль: нормально; плохо переношу; не переношу
10. Часто ли у вас кружится голова: часто; иногда; не кружится
11. Часто ли вас посещает тошнота: часто; иногда; никогда
12. Занимались ли Вы каким либо спортом\_\_\_\_\_\_
13. Занимаетесь ли Вы сейчас\_\_\_\_\_
14. Спортивный разряд
15. Участие в соревнованиях и места\_\_\_\_\_
16. Посещаете ли фитнес-центр\_\_\_\_\_\_
17. Какой вид фитнеса\_\_\_\_\_
18. В какие дни посещаете время посещения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
19. Умеете ли вы плавать\_\_\_\_\_\_\_\_\_
20. Соблюдаете ли правила личной гигиены: всегда соблюдаю; иногда соблюдаю; не соблюдаю
21. Делаете ли утреннею зарядку: да; нет; не всегда
22. Как встаете по утрам: отлично; хорошо; не очень хорошо; плохо
23. Сколько часов вы отводите на сон\_\_\_\_\_ во сколько вы обычно ложитесь\_\_\_\_\_\_
24. Завтракаете ли вы по утрам: да; нет; не всегда; не завтракаю
25. Сколько раз вы кушаете в день
26. Соблюдаете ли вы какую-либо диету: соблюдаю; иногда соблюдаю; не соблюдаю
27. Я предпочитаю: вегетарианскую пищу; соблюдаю постные дни; предпочитаю есть что захочу
28. Как часто вы опаздываете на занятие: не опаздываю; почти не опаздываю; опаздываю
29. Как вы оцениваете свою память: я легко все запоминаю; мне требуются усилия, чтобы запомнить; мне тяжело запоминать изучаемые предметы
30. Сколько часов проводите за компьютером в течение для\_\_\_\_\_ за книгами\_\_\_\_\_
31. Как вы оцениваете свое зрение: отличное; хорошее; не очень хорошее; плохое

**АНКЕТА**

**«Валеоустановки студентов СмолАпо»**

**Как вы можете оценить уровень своего здоровья?**

* Хорошее
* Скорее хорошее, чем плохое
* Скорее плохое чем хорошее
* Плохое
* Затрудняюсь ответить

**Отметьте, что более всего типично для Вас в отношении собственного здоровья.**

* Стремлюсь поддерживать свое здоровье постоянно
* Обращаю внимание на здоровье только в ситуации болезни
* Вынужденно забочусь о здоровье в силу того, что это необходимо по медицинским показателям
* Затрудняюсь ответить

**Оцените, какое влияние на состояние здоровья человека оказывает каждый фактор, если в сумме они составляют 100%.**

* Образ жизни \_\_\_\_\_%
* Состояние окружающей среды \_\_\_\_\_%
* Наследственность \_\_\_\_\_%
* Уровень развития общества и системы здравоохранения \_\_\_\_\_%

**С каким из утверждений вы согласны более всего?**

* Здоровье – это приоритетная ценность
* Здоровье значимо наряду с такими ценностями, как семья, самореализация и др.
* Есть более значимые жизненные ценности, чем здоровье
* Затрудняюсь ответить

**Выразите свое отношение к следующему утверждению: «Человек в состоянии изменить свое здоровье к лучшему»**

* Согласен
* Скорее согласен
* Скорее не согласен
* Не согласен
* Затрудняюсь ответить

**Какие здоровьесберегающие технологии вы используете в своей повседневной практике (выбрать не более 3-х вариантов)?**

* Исключение вредных привычек
* Физическая активность (зарядка, прогулки, посещение занятий по физкультуре и т.д.)
* Профилактические медицинские процедуры (массаж, прием витаминов, биологических добавок и т.д.)
* Полноценный сон и отдых
* Правильное питание
* Оздоровительные процедуры (закаливание, баня, плавание и т.д.)
* Психологические приемы саморегуляции

**Считаете ли Вы полезным введением в рамках вуза такой услуги, как специальное разработанные комплексы оздоровительных программ**

* да
* скорее да
* скорее нет
* нет
* затрудняюсь ответить

**В какой из программ Вы хотели бы принять участие?**

**Способны ли Вы самостоятельно оплатить услуги по оздоровительной программе**

* да
* скорее да
* скорее нет
* нет
* затрудняюсь ответить

**Анкета**

**По проблемам здорового образа жизни**

Уважаемые студенты! Просим Вас **анонимно** ответить на вопросы изложенные в анкете. Просьба быть искренними и правдивыми. Подчеркните вариант ответа который совпадает с вашим мнением или впишите свой ответ на вопрос.

**1. Что Вам больше всего нравится делать в свободное время? Возможно несколько**

А) читать книги,

Б) смотреть видео,

В) встречаться с друзьями, подругами,

Г) слушать музыку,

Д) выступать на концертах и других мероприятиях

Е) готовить доклады, рефераты,

Ж) посещать кружки, секции (какие) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

З) играть в компьютерные игры,

И) заниматься спортом,

К) помогать родителям,

Л) помогать в университете (в чем) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

М) познакомиться с новыми людьми,

Н) делать что-то для других (что) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

О) другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Как Вы относитесь к здоровому образу жизни? Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни? Возможен один вариант ответа.**

А) да, нужно придерживаться принципов здорового образа жизни,

Б) нет, можно хорошо прожить и без этого

В) частично

Г) эта проблема меня пока не волнует

**3. Что Вы делаете, чтобы сохранить здоровье? Возможно несколько вариантов ответа.**

А)занимаюсь спортом, посещаю спортивные секции,

Б) соблюдаю режим дня,

В) полноценно питаюсь,

Г) отказываюсь от вредных привычек,

Д) соблюдаю сонитарно-гигиенические нормы,

Е) не делаю ничего, у меня и так все нормально,

Ж) другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. Употребляете ли Вы алкоголь**

А) ни разу не пробовал(а), Б) один раз пробовал(а), В) изредка Г) часто

Д) постоянно

**5. Употребляете ли Вы наркотики или токсические вещества?**

А) ни разу не пробовал(а), Б) один раз пробовал(а), В) изредка Г) часто

Д) постоянно

**6. Употребляете ли Вы табак (Курите сигареты и т.п.)?**

А) ни разу не пробовал(а), Б) один раз пробовал(а), В) изредка Г) часто

Д) постоянно

**7. Каковы основные причины курения, употребления алкоголя или наркотиков, если Вы что-то употребляли?**

А) из любопытства, стремления к новым ощущениям,

Б) за компанию,  
В) под давлением сверстников,  
Г) получаю от этого удовольствие,  
Д) чтобы казаться уверенным,  
Е) чтобы казаться более взрослым,  
Ж) способ «убить» время,   
З) под влиянием рекламы,  
И)чтобы снять напряжение от жизненных трудностей, семейных проблем.

**8. Если Вы имеете вредные привычки, что может побудить Вас**

А) бросить курить \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Б) отказаться от наркотиков \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
В) отказаться от употребления алкоголя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9. Как Вы думаете, что нужно делать, чтобы все студенты вели здоровый образ жизни?**

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

**Спасибо за участие!**