

Тест №10. АНКЕТА ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

1. Чи знаєте Ви, що таке здоровий спосіб життя?
(Так. Недостатньо. Ні)
2. Чи читаєте Ви літературу з питань здорового способу життя?
(Так. Нерегулярно. Ні).
3. Як Ви вважаєте, чи достатньо дотримуєтесь правил особистої гігієни?
(Так. Ні).
4. Чи займаєтесь Ви загартуванням організму?
(Так. Ні).
5. Чи знаєте Ви свій зріст?
(Так. Приблизно. Ні).
6. Чи стежите Ви за вагою свого тіла?
(Так. Інколи цікавлюсь. Ні).
7. Чи знаєте Ви рівень свого кров'яного тиску ?
(Так. Приблизно. Ні).
8. За якими показниками визначається рівень фізичного стану?
(Знаю. Не знаю).
9. Яке Ваше ставлення до паління, вживання алкоголю, наркотиків?
(Вважаю шкідливим для здоров'я навіть в невеликій кількості. Вважаю нешкідливим для здоров'я. Вважаю, що можна спробувати один раз. Вважаю небезпечним навіть починати, тому що формується залежність. Не замислювався над цим. Інші варіанти відповідей).
10. Чи важливо для Вас у процесі фізичного виховання знати...
(Теорію і методiku фізичної підготовки. Інформацію про свій стан здоров'я і працездатність).
11. Чи читаєте Ви літературу з питань фізичної культури і спорту?
(Регулярно . Частково . Ні).
12. Оцініть, будь-ласка, свій рівень фізичної підготовленості в даний час.
(Не знаю . Низький . Нижче середнього . Середній . Вище середнього . Високий).
13. Чи важливо для Вас засобами фізичної культури :
(Покращити стан здоров'я; Покращити самопочуття; Покращити будову тіла; Підвищити впевненість в собі; Покращити пластику руху; Відновити психічну працездатність; Опанувати рухові навички; Розвивати свої рухові навички)

14. Яка Ваша потреба в фізичних навантаженнях?

(4 год.; 6 год.; 8 год. . ; 10 і більше год. на тиждень).

15. Наскільки важлива для Вас програма з фізичної підготовки?

(Не має значення. Інколи має значення. Має середнє значення. Велике значення. Дуже велике значення).

16. Розмістіть в порядку значущості причин, які змушують Вас займатися фізичним самовдосконаленням.

(Можливість краще розвинути свої професійні якості. Здатність постояти за себе. Відчуття доброго фізичного стану. Та інші).

17. Яке Ваше ставлення до занять з фізичної культури?

(Відвідую із задоволенням. Відвідую систематично тому, що цього вимагає вузівська програма. При можливості не відвідує тому, що не отримую задоволення. По можливості не відвідує тому, що вони не приносять користі для здоров'я . Відвідую регулярно тому, що вважаю корисними для здоров'я).

18. Як Ви вважаєте, чи достатньо задовольняються Ваші потреби в фізичній активності ?

(Зовсім незадоволені; Нормально задоволені; Задоволені в деякій мірі; Добре задоволені; Відмінно задоволені).

19. Чи займаєтесь Ви фізичним самовдосконаленням?

(Так. Ні . Час від часу).

20. Оцініть власні зусилля по фізичному самовдосконаленню.

(Займаюсь з повною віддачею . В міру сил і можливостей . Не на повну силу).

21. Що заважає Вам регулярно займатись фізичним самовдосконаленням?

(Відсутність часу. Лінощі. Відсутність вмінь та навичок . Інші причини).

22. Як Ви вважаєте, чи варто витратити час на фізичне самовдосконалення?

(Так . Бажано . Ні).

23. Чи займаєтесь Ви фізичними вправами під час канікул?

(Регулярно . Час від часу . Ні).

24. Чи подобається Вам займатися фізичною культурою і спортом?

(Не подобається . Подобається).

25. Яким видом спорту Ви б хотіли займатися в позанавчальний час?

(Легкою атлетикою - . Плаванням - . Атлетичною гімнастикою - . Спортивними іграми - . Шейпінгом - . Аеробікою - . Різними видами єдиноборств - друге).