

Халайджі С. В., Яготін Р. С., Кананихіна О. М., Сергєєва Т. П.

ВИКОРИСТАННЯ «ПАСПОРТА ЗДОРОВ'Я» В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті досліджено мотиви, що спонукають студентів I курсу відвідувати заняття з фізичного виховання, визначено рівень мотивації молоді до занять фізичною культурою та розглянуто один з педагогічних способів мотивації студентів до активного виховання фізичної культури особистості, мотивованої на здоровий спосіб життя, а саме впровадження в освітній процес «Паспорта здоров'я» студента. У статті викладено зміст розділів «Паспорта здоров'я» та представлено методику виконання тестів і функціональних проб, а саме: вимоги техніки безпеки під час занять з фізичного виховання, опис організації навчального процесу з фізичного виховання в ЗВО, історію Олімпійських ігор, методику розподілу студентів на медичні групи, методи визначення типу статури. З огляду на специфіку дисципліни «Фізичне виховання» в «Паспорті здоров'я» детально висвітлені питання фізичного розвитку, рухової і функціональної підготовленості студентів, відомості про основні принципи оздоровчо-тренувальних занять, знання яких необхідні для індивідуалізації процесу навчання та фізичного самовдосконалення.

У статті містяться результати анкетування студентів I курсу щодо мотивації до занять фізичною культурою; встановлено відповідні рівні цієї мотивації; визначено динаміку відвідування студентами обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання та кількості самостійних занять у 2018–2019 та 2019–2020 навчальних роках. Встановлено педагогічний вплив впровадженого в освітній процес з фізичного виховання «Паспорта здоров'я» на відвідування студентами обов'язкових навчальних та самостійних занять фізичною культурою. Виявлено, що впровадження в освітній процес «Паспорта здоров'я» покращило відвідування студентами обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання на 12,75 %, тоді як самостійні заняття фізичною культурою збільшилися на 23,09 %. Визначено, що результатом впровадження «Паспорта здоров'я» є формування позитивного ставлення та підвищення рівня мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою.

Ключові слова: паспорт здоров'я, студенти, мотивація, фізичне виховання, фізична підготовленість.

Погіршення стану здоров'я студентської молоді в Україні є не тільки медичною, а й серйозною педагогічною проблемою, оскільки ускладнює процес навчання, знижує його якість, викликає відхилення у соціальної поведінці молоді людини. За даними Міністерства охорони здоров'я України, майже 90 % студентів мають відхилення у стані здоров'я [5, с. 26]. Науковці (Г. Кривошеєва, З. Литвинова, О. Трещева, Т. Сергєєва, С. Халайджі та ін.) з'ясували, що 74 % студентів мають низький рівень культури здоров'я, не відчувають потреби в самооздоровленні, вдаються до самолікування, переоцінюють можливості власного організму. Ж. Белікова, А. Горелов, Т. Дегтяренко, Б. Малицька, Р. Яготін відзначають, що останніми роками збільшується кількість молодих людей, що страждають порушенням дихальної та серцево-судинної систем, що може в майбутньому призвести до значного зниження їх функціональних можливостей.

Проблема укріплення здоров'я студентської молоді була та залишається одним з найважливіших завдань суспільства. Нині наявні лише заклики бути здоровим, але аналіз результатів медичних оглядів студентів молодших курсів свідчить про погіршення стану їхнього здоров'я, загострення в них серцево-судинних та інших хронічних та інфекційних захворювань [5, с. 25; 6, с. 510–516].

Сучасна молодь завдяки постійному зростанню рівня науково-технічного прогресу та бажанню побутового комфорту найчастіше веде малорухливий спосіб життя, що стає причиною її хронічного «рухливого голоду» [3, с. 89; 10, с. 56]. А якщо вважати, що студенти – це основний трудовий резерв України, запорука її успішного розвитку, їх стан здоров'я стає одним з найважливіших факторів благополуччя всієї української нації [6, с. 511]. Але недостатня рухова активність студентів, з одного боку, і постійно зростаюче учбове і психологічне навантаження – з іншого, особливо на молодших курсах, робить їх найбільш вразливим прошарком суспільства. У зв'язку з цим формування у студентів постійної потреби у систематичних фізичних навантаженнях як під час обов'язкових занять фізичним вихованням, так і в додатковий час є важливим завданням викладача фізичного виховання ЗВО.

Вирішенням цієї проблеми займається достатня кількість науковців у сфері фізичного виховання (Є. Захаріна, Т. Нестеренко, Т. Пасічна, Л. Пшенична, А. Козицька, О. Терещенко, І. Хімич та ін.). Є різні засоби залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами. Використання в освітньому процесі новітніх фітнес-технологій, різноманітних нестандартних методів, підбір сучасного музичного супроводження, впровадження занять «на вибір» відповідно до інтересів і уподобань студентів, і, врешті-решт, вплив оцінки за дисципліну «Фізичне виховання» на отримання стипендії, тобто використання різних мотиваційних чинників, впливає на формування інтересу до занять фізичною культурою [9, с. 321].

Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – багатоступінчастий: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання та інтенсивних занять спортом [3, с. 90, 6, с. 514; 7, с. 352–357]. Питання мотивації до занять фізичними вправами порушуються у наукових працях багатьох авторів [1, с. 3; 2, с. 77–78; 4, с. 50–51;

8, с. 92]. Ними пропонуються різні мотиваційні форми і засоби для формування у студентів стійкої потреби до регулярних занять фізичною культурою та спортом.

На думку науковця П. Виноградова, здоровий спосіб життя до здоров'язбереження студента являє собою процес, в основу якого покладена рухова активність, тобто фізкультурно-оздоровча діяльність, яка своєю чергою повинна бути мотивованою. Рівень мотивації окремої особистості впливає на стан її здоров'я. У студентів, які не розуміли важливості фізичного виховання для здоров'язбереження і не займалися самостійно фізкультурно-оздоровчою діяльністю, було зафіксовано більш високу частоту бактеріальних інфекцій порівняно з тими, рівень фізичної підготовки яких становить вище середнього показника.

Мета роботи – дослідження впливу впровадженого в освітній процес з фізичного виховання «Паспорта здоров'я» на формування позитивного ставлення та підвищення рівня мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Завдання дослідження:

1. Виявити мотиви, що спонукають студентів до відвідування занять з фізичного виховання.
2. Встановити рівень мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою.
3. Визначити ефективність впливу «Паспорта здоров'я» студента на систематичність занять фізичною культурою.

Дослідження проводилося в Одеській національній академії харчових технологій протягом 2018–2019 та 2019–2020 навчальних років. До експерименту були залучені студенти 1-го курсу всіх факультетів академії. Всього у дослідженні взяли участь 864 студенти.

Для вирішення поставлених завдань використовувались такі методи дослідження, як: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування та анкетування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Для виявлення мотивів, що спонукають студентів відвідувати заняття з фізичного виховання, було запропоновано відповісти на питання: «Мотиви, які спонукають вас займатися фізичною культурою?». Пропонувалися 11 варіантів відповідей (табл. 1).

Проаналізувавши результати опитування груп за статтю, ми виявили таку структуру мотивів займатися фізичною культурою. Серед дівчат найвагомим мотивом є збереження здоров'я – 39,7 %, наступними по вагомості були: формування гарної статури – 21,9 %, своєчасне отримання заліку – 19,7 %. Серед юнаків найвагомим мотивом виявилось своєчасне отримання заліку – 29,6 %, наступними були: формування гарної статури – 24,2 %, збереження здоров'я – 13,2 %.

Таблиця 1

Результати анкетування студентів I курсу щодо мотивації до занять фізичною культурою

	Мотиви, які спонукають вас займатися фізичною культурою?	Розподіл результатів усереднені статевих груп	
		Дівчата	Юнаки
1	Своєчасне отримання заліку	19,7 %	29,6 %
2	Потреба в русі	3,8 %	7,3 %
3	Збереження здоров'я	39,7 %	13,2 %
4	Активізація фізичної та розумової працездатності	1,8 %	2,5 %
5	Формування гарної статури	21,9 %	24,2 %
6	Підготовка до майбутньої професійної діяльності	–	–
7	Звичка	0,5 %	4,9 %
8	Відчутна користь від занять	6,7 %	8,8 %
9	Приклад друзів	–	3,8 %
10	Можливість поспілкуватися	2,8 %	1,3 %
11	Позитивне відношення до фізичної культури в колективі	3,1 %	4,4 %

Рівень своєї мотивації до занять фізичною культурою більшість студентів (75,2 % студентів спеціальної групи, 77,1 % жінок та 55,8 % чоловіків основної групи) оцінюють як середній (табл. 2).

Таблиця 2

Рівень мотивації до занять фізичною культурою студентів I курсу

Рівень мотивації	Спеціальна група	Основна група (ж)	Основна група (ч)
Мотивація відсутня	1,3 %	2,2 %	3,1 %
Низький рівень мотивації	9,6 %	7,3 %	8,8 %
Середній рівень мотивації	75,2 %	77,1 %	55,8 %
Високий рівень мотивації	13,9 %	13,4 %	32,3 %

Слід зазначити, що 63,9 % студентів займаються фізичними вправами лише на заняттях з фізичного виховання. Тому ці заняття є провідною формою роботи зі створення у студентів позитивної мотивації до виконання різних фізичних вправ.

У своєму дослідженні ми вирішили використати «Паспорт здоров'я», робота з яким формує мотивацію у студентів до спостереження за динамікою стану власного здоров'я, фізичної підготовленості, а також до збільшення кількості самостійних занять фізичною культурою і спортом.

«Паспорт здоров'я» був розроблений викладачами кафедри фізичної культури та спорту ОНАХТ у 2017 році. Він містить вимоги з техніки безпеки під час занять з фізичного виховання, опис організації навчального процесу з фізичного виховання в ОНАХТ, стислу історію олімпійського руху, методикою розподілу студентів на різні медичні групи, методи визначення типу статури. З огляду на специфіку фізичного виховання в «Паспорті здоров'я» студента більш детально висвітлюються питання фізичного розвитку, рухової і функціональної підготовленості, відомості про основні принципи оздоровчо-тренувальних занять, знання яких необхідні для індивідуалізації процесу навчання та фізичного самовдосконалення. Студенти на початку 1-го семестру зобов'язані були ознайомитися з методикою виконання наведених у «Паспорті» тестів і функціональних проб, заповнити всі його розділи, а також дві зведені таблиці.

Перша таблиця містила антропометричні показники і функціональні проби: масу тіла, довжину тіла, індекс маси тіла, розміри грудної клітини у спокої, на вдиху, на видиху та її екскурсію; обхват талії, окружність тазу, ЧСС у спокої, артеріальний тиск, об'єм біцепсу у стані спокою та у напрузі, а також результат проби Руф'є, Штанге (затримання дихання на вдиху) та Генчі (затримання дихання на видиху).

Друга таблиця містила показники рівня рухової підготовленості: стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід із положення лежачи за 1 хв., згинання та розгинання рук в упорі лежачи, нахил тулуба вперед з положення сидячи, шість змішаних упорів, стрибки на скакалці за 1 хв., біг 100 м та 3000 м, а також човниковий біг. Крім того, у «Паспорті» студенти визначали свій тип статури, вимірювали об'єм правого та лівого стегна, правої та лівої гомілки, виявляли рухливість у тазостегновому суглобі за допомогою тесту «шпагат-зростання», а також виконували сходову пробу.

Вхідні дані (на початку 1-го семестру) у «Паспорті здоров'я» заповнювалися з певною послідовністю. Частину антропометричних показників (розміри грудної клітини у спокої, на вдиху, на видиху та її екскурсію; обхват талії, окружність тазу, об'єм біцепсу у стані спокою та у напрузі, об'єм правого та лівого стегна, правої та лівої гомілки) студенти вимірювали самостійно після консультації з викладачем; артеріальний тиск, масу тіла, довжину тіла їм замірювали під час проходження медогляду. Індекс маси тіла розраховувався ними за формулою, наведеною у «Паспорті». Всі функціональні проби (Руф'є, Штанге та Генчі), а також усі тести фізичної підготовленості студенти виконували на заняттях з фізичного виховання під керівництвом викладача.

Тестування проходило чотири рази на рік протягом 2 років (на початку та наприкінці кожного семестру). Таким чином, студенти спостерігали зрушення в динаміці власного функціонального стану організму та рівня фізичної підготовленості. Крім того, студенти обробляли результати самоконтролю за всіма показниками (антропометричними, показниками рівня рухової та функціональної підготовленості), спостерігаючи зрушення своїх результатів, робили аналіз покращення або погіршення своїх показників наприкінці кожного року навчання.

Порівнюючи показники відвідувань обов'язкових навчальних занять студентами молодших курсів останніх 2 роки (2018–2020) з показниками попередніх двох навчальних років (2015–2017), нами отримано такі результати (табл. 3).

Таблиця 3

Показники відвідування обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання студентами ОНАХТ за навчальними роками (у відсотках)

Навчальні роки	До експерименту			Під час проведення експерименту		
	2015–2016	2016–2017	Середній показник	2018–2019	2019–2020	Середній показник
Дівчата	65,91	66,13	66,02	76,25	81,23	78,74
Юнаки	69,23	68,16	68,70	78,29	84,65	81,47
Разом	67,57	67,14	67,36	77,27	82,94	80,11

З таблиці видно, що відсоток відвідування всіма студентами обов'язкових навчальних занять у 2015–2016 та 2016–2017 навчальних роках (до експерименту) майже не відрізнявся з року в рік і дорівнював 67,57 і 67,14 відповідно. У середньому цей показник становив 67,36 %.

Після впровадження «Паспорта здоров'я» показники відвідування обов'язкових навчальних занять стали збільшуватися. Вже на першому році експерименту після впровадження «Паспорта здоров'я» студенти стали значно краще відвідувати заняття порівняно з попередніми роками. Результати їх відвідувань із середнього показника за 2015–2017 н.р. у 67,36 % покращилися до 77,27 % у 2018–2019 н.р. Різниця зрушень 9,91 %. Також нами спостерігалась і подальша позитивна динаміка покращення відвідувань занять на другому році експерименту з 77,27 % до 82,94 % (на 5,67 % за рік). Середній показник відвідування обов'язкових занять усіма студентами з 2015–2017 р. до 2018–2020 н.р. 12,75 %. Показники у дівчат і юнаків відрізнялись між собою не суттєво (у середньому на 2,5 %) і в попередні роки, і останніх два роки.

Загалом у 2015–2017 навчальних роках показник систематичних відвідувань обов'язкових навчальних занять становив відповідно у дівчат і юнаків 66,02 % і 68,70 %, у 2018–2020 навчальних роках – 78,74 % та 81,47 % відповідно (рис. 1).

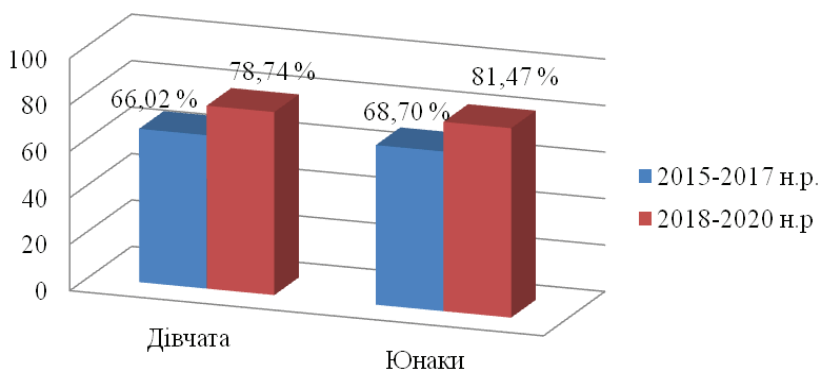


Рис. 1. Середні показники відвідування обов'язкових навчальних занять з фізичної культури дівчатами і юнаками по роках

Результати анкетного опитування студентів щодо кількості самостійних занять фізичною культурою у позанавчальний час до використання «Паспорта здоров'я» (2015–2016, 2016–2017 н.р.) та після його впровадження (2018–2019 та 2019–2020 н.р.) наведені у таблиці 4.

Таблиця 4

Показники кількості самостійних занять фізичною культурою студентів ОНАХТ у позанавчальний час за навчальними роками (у відсотках)

Навчальні роки	До експерименту			Під час проведення експерименту		
	2015–2016	2016–2017	Середній показник	2018–2019	2019–2020	Середній показник
Дівчата	18,35	19,10	18,73	42,13	48,36	45,25
Юнаки	26,42	27,11	26,77	43,18	49,68	46,43
Разом	22,39	23,11	22,75	42,66	49,02	45,84

Як видно з табл. 4., до впровадження «Паспорта здоров'я» самостійно займалися фізичними вправами менш ніж 20 % дівчат (18,35 % і 19,10 % за роками відповідно). У юнаків цей показник відповідно становив 26,42 % та 27,11 %. Середній показник дорівнював 26,77 %, що було на 8,05 % більше, ніж у дівчат. Загалом у 2015–2017 н.р. самостійно займалися фізичними вправами 22,75 % студентів.

Спостерігаючи за зміною показників кількості самостійних занять до використання «Паспорта здоров'я» (до експерименту) та після його впровадження в навчальний процес (під час проведення експерименту), можна констатувати, що результати стали відрізнятися суттєво. Так, у 2015–2017 н.р. самостійно займалися фізичною культурою у середньому 18,73 % дівчат та 26,77 % юнаків. Після введення обов'язкового заповнення «Паспорта здоров'я» відсоток студенток, що почали самостійно займатися фізичними вправами у додатковий час, збільшився на 26,52 % і становив відповідно 45,25 %. У юнаків за цей же час показники кількості самостійних занять збільшилися на 19,66 % (рис. 2).

Загалом після впровадження «Паспорта здоров'я» середній показник кількості самостійних занять фізичною культурою всіма студентами становив 45,94 %, що на 23,19 % більше, ніж у попередні роки.

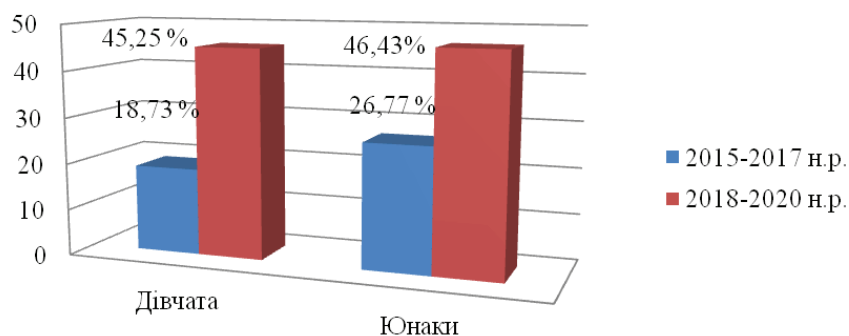


Рис. 2. Середні показники кількості самостійних занять фізичною культурою дівчат і юнаків по роках

Використання «Паспорта здоров'я» в процесі викладання дисципліни «Фізичне виховання» в ОНАХТ значно покращило відвідування студентами обов'язкових навчальних занять та збільшило кількість самостійних занять фізичною культурою. Такий результат пов'язано з наочністю змін антропометричних показників, функціонального стану і фізичної підготовленості студентів. Це в підсумку позитивно вплинуло на бажання студентів займатися власним здоров'ям та стало додатковою мотивацією до занять фізичними вправами у позанавчальний час самостійно або у групах спортивного вдосконалення.

Висновки. Додержання здорового способу життя передбачає врахування принципу особистої відповідальності студента за стан власного здоров'я. Студенти керуються різноманітними мотивами, серед яких найбільш важливими для дівчат є збереження здоров'я – 39,7 %; формування гарної статури – 21,9 %; своєчасне отримання заліку – 19,7 %. Серед юнаків найвагомішими мотивами виявилися своєчасне отримання заліку – 29,6 %, а також формування гарної статури – 24,2 % і збереження здоров'я – 13,2 %.

Нами встановлено, що значна кількість студентів відвідують заняття з фізичного виховання лише через необхідність отримання академічного заліку. Загалом студентська молодь не досить усвідомлює значення здоров'я як найвищої цінності в житті кожної людини, ними досить часто ігноруються доступні заходи фізичної культури для підтримки та зміцнення власного здоров'я. Рівень своєї мотивації до занять фізичною культурою більшість студентів (75,2 % студентів спеціальної групи, 77,1 % жінок та 55,8 % чоловіків основної групи) оцінюють як середній. Впровадження «Паспорта здоров'я» дозволило покращити відвідування студентами обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання на 12,75 %. Аналіз змін у кількості самостійних занять фізичною культурою показав більш вагомий результат. У середньому самостійно стали займатися 45,84 % студентів, покращився результат попередніх років на 23,09 %. Результатом впровадження «Паспорта здоров'я» студентів є формування позитивного ставлення та підвищення рівня мотивації до систематичних занять фізичною культурою, а також самовизначення щодо цінностей фізичної культури, мотивів навчальної діяльності з фізичної культури.

Вважаємо, що досвід використання «Паспорта здоров'я» в процесі фізичного виховання в ОНАХТ є позитивним, ми можемо рекомендувати його для використання в інших закладах вищої освіти України.

Подальші дослідження передбачають розробку та впровадження електронних «Паспортів здоров'я» в освітній процес з дисципліни «Фізичне виховання».

Використана література:

1. Артюшенко А. О. Мотиваційна мобільність як складник функціональної структури довільного управління руховою активністю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 2. С. 3–7.
2. Додонова О. А., Григор'єва В. О., Єрмолаєва Т. М. Мотиваційні чинники в системі фізичного виховання студентської молоді *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наук. праць Волинського національного університету ім. Лесі Українки. 2008. Т. 2. С. 77–81.
3. Михеева Т. М., Холодова Г. Б. Формирование мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой (на примере оздоровительного бега). *Вестник Оренбургского государственного университета*. 2014. № 3 (164). С. 89–93. URL: <http://cyberleninka.ru>.
4. Пionтковський-Вихватень Б. Психологічні особливості мотивації навчальної діяльності студентів ВНЗ. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2010. № 1. С. 50–54.
5. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. Одесса : Наука и техника. 2008. 556 с.
6. Сергеева Т. П., Халайджи С. В. Комплексний підхід до формування здоров'язбережувального освітнього середовища у технічному ЗВО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт*. 2015. Випуск 3К (97) 19. С. 510–516.
7. Сергеева Т. П. Формування ціннісного ставлення до свого здоров'я – шлях до підвищення здоров'я майбутніх фахівців харчової промисловості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт*. 2014. Випуск 3К (45) 14. С. 352–357.
8. Халайджи С. В. Мотивація студенток молодших курсів ОНАХТ до занять фізичною культурою. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві* : матеріали II Всеукраїнської наук.-метод. конф., 13 березня 2014 р. Харків : ХНАДУ, 2014. С. 91–93.
9. Яготін Р. С., Дегтяренко Т. В., Босенко А. І., Модель індивідуалізованого педагогічного контролю адаптованості студентів до фізичних навантажень. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка*. 2019. Вип. 3(159). С. 317–322. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.3477805>.
10. Yagotin R., Degtyarenko T., Bosenko A., Plisko V., Dolinsky B. Criterion score of the physical and psychophysiological condition of students in the context of determining their individual adaptability to physical loads. *Physical education of students*. 2019. No. 23(1). Pp. 51–57. URL: <https://doi.org/10.15561/20755279.2019.0108>.

References:

1. Artyushenko A. O (2011) Motyvatsiyna mobil'nist' yak skladova funktsional'noyi struktury dovil'noho upravlinnya rukhovoyu aktivnistyu. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu* [Motivational mobility as a component of the functional structure of arbitrary control of motor activity]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. No. 2. S. 3–7. [in Ukrainian]
2. Dodonova O. A, Hryhor'yeva V. O., Yermolayeva T. M. (2008) Motyvatsiyni chynnyky v systemi fizychnoho vykhovannya student's'koyi molodi [Motivational factors in the system of physical education of students youth]. *Physical education, sports and health culture in modern society: Collection of Sciences. Proceedings of Volyn National University by Lesya Ukrainka*. T. 2. S. 77–81 [in Ukrainian]

3. Mikheeva T. M., Kholodova G. B. (2014) Formirovaniye motyvatsyy studentov k samostoyatel'nym zanyatiyam fizycheskoy kul'tury (na primere ozdorovitel'noho beha) [Formation of motivation of students to independent physical culture classes (on the example of health running)]. Bulletin of Orenburg State University. No. 3 (164) S. 89–93 [in Russian]
4. Piontkovsky-Vykhvaten B. (2010) Psykholohichni osoblyvosti motyvatsiyi navchal'noyi diyal'nosti studentiv VNZ [Psychological features of motivation of educational activity of university students]. Bulletin of the Kyiv Institute of Business and Technology. No. 1. S. 50–54 [in Ukrainian]
5. Raevsky R. T., Kanishevsky S. M. (2008) Psykholohichni osoblyvosti motyvatsiyi navchal'noyi diyal'nosti studentiv VNZ [Health, healthy and wellness lifestyle of students]. Odessa: Science and Technology. 556 s. [in Russian]
6. Serhyeyeva T. P., Khalaydzhii S. V. (2015) Kompleksnyy pidkhid do formuvannya zdorov'yazberezhuv'al'noho osvith'oho sere-dovyscha u tekhnichnomu ZVO [An integrated approach to the formation of a healthy educational environment in technical university]. Scientific journal of the National Pedagogical University M. P. Drahomanova. Series No. 15. «Scientific and pedagogical problems of physical culture». Physical culture and sports. Issue (97), 19. S. 510–516 [in Ukrainian]
7. Serhyeyeva T. P. (2014) Formuvannya tsinnisnoho stavlennya do svoho zdorov'ya – shlyakh do pidvyschennya zdorov'ya may-butnikh fakhivtsiv kharchovoyi promyslovosti [Formation of a valued attitude to one's health – a way to improve the health of future professionals in the food industry]. Scientific Journal of the National Pedagogical University M. P. Drahomanova. Series No. 15. «Scientific and pedagogical problems of physical culture». Physical culture and sports. Issue (45) 14. S. 352–357 [in Ukrainian]
8. Khalaydzhii S. V. (2014) Motyvatsiya studentok molodshykh kursiv ONAHT do zanyat' fizychnoyu kul'turoyu [Motivation of ONAHT students to physical education classes]. Physical education, sports and health in modern society: materials of the II Ukrainian scientific method. conf., March 13, Kharkiv: KhNADU. S. 91–93 [in Ukrainian]
9. Yagotin R. S., Degtyarenko T. V., Bosenko A. I. (2019) Model' indyvidualizovanoho pedahohichnoho kontrolyu adaptovanosti studentiv do fizychnykh navantazhen' [Model of individualized pedagogical control of students' adaptation to physical activity]. Bulletin of the National University «Chernihiv Collegium» named after T. G. Shevchenko. Vip. 3 (159). S. 317–322. URL: <https://doi/10.5281/zenodo.3477805> [in Ukrainian]
10. Yagotin R., Degtyarenko T., Bosenko A., Plisko V., Dolinsky B. (2019) Criterion score of the physical and psychophysiological condition of students in the context of determining their individual adaptability to physical loads. Physical education of students, 23 (1). Pp. 51–57. URL: <https://doi.org/10.15561/20755279.2019.0108> [in English]

Khalaidzhi S. V., Yagotin R. S., Kananykhina E. N., Sergeeva T. P. Use of «Health passport» in the process of physical education of student

The article examines the cases that motivate first-year students to attend physical education classes and determines the level of motivation of young people to engage in physical education. Offered «Student's health passport» as one of the pedagogical ways to motivate students to physical activity. The article presents the content of the sections of the "Health Passport" and the methods of performing tests and functional monitoring, namely: safety requirements during physical education classes, description of the organization of the physical education, history of the Olympic Games, methods of student distribution on medical groups, methods of determining body type. The article contains the results of a survey of first-year students on motivation for physical education; appropriate levels of this motivation have been established; determined the dynamics of attendance by students of compulsory physical education classes and the number of independent classes in 2018–2019 and 2019–2020 years. The pedagogical influence of the «Health Passport» introduced in the educational process of physical education on the attendance of compulsory educational and independent physical education classes by students has been established. It was found that the introduction of the «Health Passport» in the educational process improved the attendance of students in compulsory physical education classes by 12.75 %, while independent physical education classes increased by 23.09 %. It is determined that the result of the introduction of the «Health Passport» is the formation of a positive attitude and increase the level of motivation of students to regular physical activity.

Key words: health passport, students, motivation, physical education, physical fitness.