

benzylaminopurine (BAP) was added as a cytokinin. The medium (MS1) with a BAP content of 0.5 mg/l was used as standard.

To study the effect of cytokinin concentrations on shoot formation shoot formation in vitro, explants of 6 rose varieties of the Patio group (*Alegria*, *Cinderella*, *El Toro*, *Jana*, *Tamango*, *Trumpeter*) were planted on modified nutrient media with BAP.

Thus, the best environment for the *Alegria* and *Cinderella* genotypes was MS2 medium, which produced an average of 1.65 and 1.90 new shoots, respectively. pieces, respectively. While the worst environment for them was the MS4 modification. The largest number of newly formed shoots was observed in genotypes *Jana*, *Tamango*, *Trumpeter* on MS2 medium - 6.50 pieces, 6.23 and 5.30 pieces respectively. The most favorable medium for shoot growth for the genotype *Jana* genotype was the standard MS1 medium, and for the *Tamango* and *Trumpeter* genotypes, the MS2 medium was again not MS4 medium was again not favorable. For the *El Toro* genotype, the worst were modifications MS3 and MS4, while the classic MS1 medium for this genotype was the best for this genotype.

Increasing the concentration of BAP in the medium led to the formation of a large number of axillary buds, but they did not develop further due to the phenomenon of apical dominance. The best results of development and adaptation were characteristic of for all six rose varieties cultivated on MS2 medium (BAP 1.0 g/ml), which contributed to the viability of newly formed shoots at the level of 42.7-43.9% for the varieties *Alegria*, *Cinderella*, *El Toro* and not at the level of 63.8-69.7% for *Jana*, *Tamango*, *Trumpeter*.

It was found that the best nutrient medium for roses of the *Patio* roses was the MS2 nutrient medium we modified. It provided the largest number of newly formed shoots and their corresponding best viability -42,4-67,9%.

References:

1. Мацкевич В. В. (2020), Мікроклональне розмноження видів рослин in vitro та їх постасептична адаптація. *Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора сільськогосподарських наук за спеціальністю, 6.*
2. Ukrainets O., Polishchuk V. (2022), Clonal Micropropagation, rhizogenesis and adaptive capacity of certain Rose (*Rosa L.*) variety explants. *Grassroots. J. Nat. Res*, 5. 47-56.

УДК 796

Прасова Н
Охрімчук І.В.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ ЯК ЖИТТЄВО НЕОБХІДНА ПОТРЕБА ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Фізичне виховання – це процес, який почав своє життя багато років тому, і зараз є результатом важкої та довгої праці. Усім нам відомо, що фізичне виховання – це не тільки фізичний розвиток, а ще й розвиток духовних та моральних якостей, розвиток лідерства та цілеспрямованості. Безсумнівно, спорт-це не тільки засіб розвитку особистості, а ще й незамінна допомога протягом навчання. Багатьом відомо, що фізичне виховання сприяє покращенню пам'яті, стійкості під час виникнення стресових ситуацій (під час іспиту, заліків або контрольних робіт), концентрації уваги, підвищенню рівню життєдіяльності, формуванню мотивації фізичного і духовного самовдосконалення. Але, на жаль, не дивлячись на все це, через певні причини інтерес студентів та молоді до фізичного виховання зник і продовжує зникати.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'я, потреба, фізична культура, фізичні вправи, здобувач вищої освіти, заняття, вищий навчальний заклад, молодь.

Фізичне виховання є складовою частиною загальноосвітньої системи виховання молоді та залучає молодих людей до культури через рухову активність у всіх формах, відіграє вирішальну роль у формуванні індивідуальності молодих людей, що іноді більш важливо, ніж оздоровчий вплив фізичної культури [1].

Фізична культура - це специфічний вид соціальної діяльності молодої людини, у процесі якої відбувається задоволення фізичних і духовних потреб. Фізична культура за допомогою фізичних вправ готує молодих людей до життя і праці, використовуючи природні сили природи і весь комплекс факторів (режим праці, побут, відпочинок, гігієна і т.д.), що визначають стан здоров'я людини і рівень його загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Перед вищими навчальними закладами стоїть задача корінного і всебічного поліпшення професійної підготовки і фізичного виховання майбутніх фахівців, через появу цілої низки професій, які пов'язані з обмеженням рухів. Рухова гіпокінезія є причиною порушень фізіологічних ритмів в організмі. Слід зазначити, що одночасно з тривалим обмеженням рухів, зросла схильність здобувачів вищої освіти до різноманітних стресових факторів. Учені в галузі фізіології вважають, що цьому можуть протистояти заняття фізичною культурою та спортом. Ніякі ліки не можуть замінити надлишкове нагромадження структурно-енергетичних потенціалів, що виникають під час рухової активності. Кожен здобувач вищої освіти повинен усвідомлювати першочергову необхідність руху.

На думку І. Брехмана, є всі підстави припускати, що здебільшого молодь не знає значення руху. Багато хто думає, що це важливо головним чином для гарної постави й красивої мускулатури; про здоров'я думають найменше та зовсім мало знають про роль визначеного обсягу рухової активності [2].

Фізичне здоров'я – найважливіший складник будь-якого нашого успіху. Статистика показує, що наше суспільство хворе, що в ньому практично не залишилося здорових людей. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я дітей і підлітків, половина з яких має хронічні захворювання, причому недолік рухової активності провокує в них хвороби серцево-судинної та кістково-м'язової систем. Поширеність гіподинамії серед здобувачів вищої освіти досягла 80 %. Уперше за 40 років лікарі зіштовхнулися з проблемою гіпотрофії юнаків допризовного віку, що відбивається на комплектуванні Збройних сил [3]. Здоров'я молодого покоління, що погіршується, диктує необхідність зайнятися цією проблемою невідкладно. Фізична культура та спорт у навчально-виховному процесі ВНЗ виступають засобом соціального становлення майбутніх фахівців, активного розвитку їхніх індивідуальних і професійно важливих якостей, виховання в дусі колективізму та взаємодопомоги, із почуттям відповідальності й гордості за свій колектив, країну, засобом досягнення фізичної досконалості.

Важливо включити дисципліну «Фізичне виховання» як обов'язковий компонент до освітніх програм закладів вищої освіти. Фізичне виховання повинне реалізовуватися через визначені форми занять; додаткові (факультативні) заняття, у тому числі з учнями, які мають відхилення в стані здоров'я; через фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня, позаакадемічні форми занять (спортивні секції, групи спортивного вдосконалювання, самостійні заняття); спортивно-масові й фізкультурно-оздоровчі заходи. Усе це повинно забезпечити кожному здобувачу вищої освіти рухову активність не менше 8–10 годин на тиждень.

Фізичне виховання й спорт у закладах вищої освіти сприяють підготовці майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, допомагають протидіяти негативним факторам, що впливають на здоров'я й навчання у закладах вищої освіти, умінню самостійно використовувати засоби фізичної культури в праці та відпочинку, формувати загальну й професійну культуру здорового способу життя тощо. Нашій країні необхідні високоосвічені фахівці, виховані й свідомі, здатні до активної діяльності в різних галузях суспільного та державного життя, у науці, на виробництві.

Для того, щоб бути здоровим, треба не лікувати самого себе, а вжити заходи для попередження захворювання. Насамперед це фізична культура й спорт, активна праця та

відпочинок, раціональне харчування, особиста й суспільна гігієна, відмова від шкідливих звичок. Фізичні вправи відсувають вікові межі старіння, продовжують життя людини (діють як акумулятор енергії). Немає потреби пояснювати, що краще не бігати за здоров'ям у 40–60 років підтюпцем, а постійно займатися фізичними вправами. Ці заняття повинні увійти у звичку як миття рук і тіла, як чищення зубів. Якщо вважати заняття фізичними вправами другорядною справою, то завдання оздоровлення людей не вирішити. Фізична культура та спорт допомагають людині розкрити свої внутрішні резерви, природний потенціал і можливості [4; 5].

Дані медичної науки та багаторічний досвід людства засвідчують, що фізичні вправи є могутнім засобом зміцнення здоров'я та підвищення стійкості й опірності організму людини стосовно багатьох інфекційних й особливо неінфекційних захворювань. Серед сотень тисяч ліків, які складають арсенал сучасної медицини, немає жодного, що могло б конкурувати з фізичними вправами за діапазоном свого впливу та відсутністю побічного негативного впливу на наш організм.

Отже, фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах виступає як невід'ємна частина здорового способу життя здобувача вищої освіти.

Література:

1. Попрошаєв, О.В. & Білик, О.А. (2021). Організація фізичного виховання у закладах вищої освіти: тенденції та перспективи. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 5к (134), 111-116.
2. Самчук О. Формування в студентів основ самовиховання та самовдосконалення / О. Самчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – № 1 (13). – С. 52–55.
3. Криворучко С. М., Самохін О. О. Вплив рухової активності на стан здоров'я та якість життя здобувачів вищої освіти // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-Педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). 2022. 11(157). С. 90-94
4. Шиян Б.М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів II-IV рівнів акредитації. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський нац. універ. ім. І.Огієнка. 2021. 280 с.
5. Сутула В., Булгаков О., Дейнеко А., Луценко Л. Основні тенденції та суперечності в розвитку сучасного спорту // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. № 3. С. 26-32. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_3_6 (дата звернення: 30.03.25)

УДК 378.4:811

Пустовойченко Д.В.

ДО ПИТАННЯ ОЦІНКИ ЕФЕКТИВНОСТІ КАНООТ ЯК КОМП'ЮТЕРНОГО ІНСТРУМЕНТУ У ВИВЧЕННІ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ

В статті проаналізовано використання комп'ютерного інструменту Kahoot для вивчення англійської мови у вищих навчальних закладах у вищій школі. Визначено, що використання додатку Kahoot на заняттях з англійської мови покращує мотивацію студентів завдяки цікавому підходу. Ефективність Kahoot як інструменту у вищій освіті для вивчення іноземних мов є багатообіцяючою.

Ключові слова: оцінювання, комп'ютерні інструменти, дистанційне навчання, інституційна ефективність