

Професор Д. Гордон (Jeffrey I. Gordon) припустив, що ця сукупність мікроорганізмів може впливати на вагу людини. Дослідження, опубліковані групою прихильників теорії Д. Гордона переконують, що мікроорганізми впливають на загальний стан здоров'я людини. Учені вивчили мікробіологічний склад екскрементів добровольців, які страждають на ожиріння, і порівняли його з аналізами струнких респондентів. У страждаючих на ожиріння людей виявилось на 20% більше бактерій Firmicutes і майже на 90% менше Bacteroidetes, ніж у струнких. Після того, як досліджувані провели рік на дієті з низьким вмістом жирів і вуглеводів і втратили близько 25% своєї ваги, вміст бактерій Firmicutes в їх кишечнику скоротився, а бактерій Bacteroidetes стало більше, хоча загальний рівень не зрівнявся з тим, який спостерігався у струнких людей. Також є думка, що ожиріння є й соціальною проблемою [1, с. 225].

Основні висновки. Таким чином, проблема надлишкової ваги та ожиріння людства зумовлена кількома чинниками, що поступово призводить до порушення обміну речовин і гормональної рівноваги. Хронічне підвищення рівня інсуліну викликає формування резистентності до нього, що є головною причиною ожиріння. А ключем до покращення соматичного здоров'я, ефективного метаболізму і протидії накопиченню зайвого жиру є по-перше: нормалізація гормонального фону (в першу чергу інсуліну); по-друге, позбавлення від надлишкових харчових стимуляторів, стресу; по-третє, дотримання принципів збалансованого харчування, раціонального режиму дня, покращення імунітету, оптимальної рухової активності та здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Федонюк Я. І. Анатомія та фізіологія з патологією. К. : Либідь, 2001. – 700 с.
2. Шуригін, Д. Я. Ожиріння / П.О. Вязіцкій, К. А. Сидоров. – Л.: Медицина, 1980. – 262 с.

Єлизавета Пшенична,

студентка 3 курсу

Бердянського економіко-гуманітарного коледжу
Бердянського державного педагогічного університету

Науковий керівник: **Т.Г.Грунтковська,**
викладач біології та хімії (БЕГК БДПУ)

НОВІ ВИДИ КВІТКОВО-ДЕКОРАТИВНИХ РОСЛИН ДЛЯ ОЗЕЛЕНЕННЯ МІСТ ПІВДНЯ УКРАЇНИ

Зелені насадження є невід'ємною частиною міських ландшафтів. Вони створюють середовище існування живих істот, мають естетичне значення, виховують любов до природи. Крім цього вони відіграють ще й велику санітарну роль, тому що захищають населені пункти, наше житло від пилу, вихлопних газів, шуму, виділяють необхідний для живих організмів кисень [1]. Виходячи з цього зрозуміло, що збільшення кількості зелених насаджень вкрай необхідно в містах. Останнім часом ця проблема вирішується не тільки за рахунок міських організацій, а й завдяки

озелененню приватних присадибних ділянок. На сучасному етапі цим займаються спеціалісти з ландшафтного дизайну.

Квітково-декоративні рослини є найбільшою групою, що використовується в озелененні [3]. При створенні квітників застосовують такі види оформлення: солітери, групи, бордюри. Кожен з них потребує індивідуального підходу до добору рослин.

Солітерні рослини повинні виділятися висотою, красивою будовою, забарвленням та формою листків, квітів і суцвіть.

Групи закладають з рослин одного або декількох видів. При створенні однорідних груп необхідно добирати рослини з тривалим періодом цвітіння. В мішаних групах рослини добирають за висотою, терміном цвітіння та забарвленням квітів і суцвіть.

При створенні бордюрів добирають рослини, що відрізняються низьким зростом й щільним кущем. Після закінчення цвітіння листки рослин повинні ще довгий час зберігати декоративність й бути стійкими до несприятливих умов існування [1].

Сучасне зелене будівництво вимагає максимального використання як існуючого асортименту квітково-декоративних рослин, так і впровадження нових мало розповсюджених високо декоративних видів. Підбирати асортимент рослин необхідно так, щоб весь період вегетації вони милували око квітами. Для цього необхідно враховувати цикл фенологічного розвитку рослин.

Ми пропонуємо нові квіткові культури, які можна використовувати для озеленення [2]. По характеру фенологічного розвитку у річному циклі запропоновані рослини відносяться до наступних феноритмотипів: довготриваловеgetуючі (вічнозелені, літньо-зимовозелені, весняно-літньо-осінньозелені з періодом зимового спокою), коротковегетуючі, ефемерні.

З вічнозелених ми пропонуємо Чемерник кавказький, Барвінок малий.

З літньо-зимовозелених – Зеленчук жовтий, Глуха кропива крапчаста, Зірочник ланцетовидний.

З весняно-літньо-осінньозелених з періодом зимового спокою – Анемона японська, Лілійник жовтий, Госта здута, Лілійник рудуватий, Госта ланцетолиста, Вербозілля крапчасте, Первоцвіт дрібнозубчастий, Первоцвіт японський, Первоцвіт весняний.

Коротковегетуючі рослини, що мають дві генерації листків (весняну і осінню) можуть бути представлені Пшінкою весняною.

З ефемерних пропонуються Анемона жовтецева, Ряст ущільнений, Зірочки жовті, Підсніжник білосніжний, Проліска дволиста.

Найбільш виразним є весняний аспект. Складний барвистий ранньовесняний жовто-блакитний аспект створюється рясно квітучими проліскою дволистою й зірочками жовтими. Пізньовесняний складний барвистий аспект квітучими рястом ущільненим й пшінкою весняною. Пізньовесняний монотонний білий аспект надасть газонам квітучий зірочник ланцетовидний, монотонний синій аспект створить барвінок малий.

В літній період барвистий плямистий жовто-гарячий аспект створять лілійник жовтий, вербозілля крапчасте.

Ранньоосінній аспект створюється чемерником кавказьким, зеленчуком жовтим, глухою кропивою крапчастою, анемоною японською, гостою здутою, гостою ланцетолистою, вербозіллям крапчастим.

Взимку на квітниках залишаються тільки вічнозелені рослини, змінюючи одноманітний пейзаж. Вони красиво виглядають на фоні голої землі або снігу.

Привабливість запропонованих рослин полягає в тому, що всі вони достатньо стійкі в умовах півдня України, здатні розмножуватись природним шляхом, не потребують додаткових зусиль при вирощуванні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бунин В.А. Цветоводство. – Львов: Вища школа, 1986. – 140 с.
2. Доброчаева Д.Н., Котов М.И., Прокудин Ю.Н. и др. Определитель высших растений Украины. – К.: Наукова думка, 1987. – 471 с.
3. Назарова Н.О., Пількевич А.В., Польщак Р.Б. Сорти квіткових і декоративних культур. – К.: Урожай, 1986. – 144 с.

Олекій Тарасенко,
студент 3 курсу
Факультету фізичного виховання
Наук. керівник: **Л. М. Томіч,**
к.м.н, доцент (БДПУ)

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ЗМІНИ В ОРГАНІЗМІ ПРИ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕННЯХ РІЗНОЇ ПОТУЖНОСТІ

Актуальність. Для створення умов підтримки свого здоров'я на необхідному рівні потрібне фізичне навантаження, яке для кожного буде індивідуальним. Фізичні навантаження викликають перебудови різних функцій організму, особливості і ступінь яких залежать від потужності, характеру рухової діяльності, рівня здоров'я та тренуваності. Про вплив фізичних навантажень на людину можна судити тільки на основі всебічного врахування сукупності реакцій цілісного організму, включаючи реакцію з боку центральної нервової системи, серцево-судинної системи, дихальної системи, обміну речовин та інших.

Мета і методи дослідження. Висвітлити основні функціональні зміни в організмі при фізичних навантаженнях різної потужності. Використані основні методи – синтез та аналіз літературних джерел.

Сутність дослідження. Максимальна фізичне навантаження повинне визначатися виходячи з величини функціональних змін в організмі і специфічних вимог відповідної рухової діяльності. В якості індикаторів цих змін служать ряд біохімічних, фізіологічних, морфологічних і психічних показників, які лежать в основі відповідних систем контролю та оцінки загальної специфічної працездатності організму. Навантаження максимальної потужності характеризується досягненням виняткової фізичної можливості спортсмена. Для її здійснення необхідна максимальна мобілізація енергетичного забезпечення у скелетну мускулатуру, що пов'язані винятково з анаеробними процесами. Практично всю роботу здійснюється за рахунок розпаду мікроенергетичних зв'язків і лише частково – глікогенезу, оскільки