

Варто, використовуючи, такий метод виховання як переконування, донести до свідомості молоді, що профілактикою гіподинамії в першу чергу є фізична активність. Батьки мають усвідомити, що починати профілактику гіподинамії потрібно ще з раннього дитинства: привчати до ранкової зарядки, активного дозвілля, заняття ігровими видами спорту.

До конкретних заходів профілактики слід віднести:

- Нормовану фізичну активність, яка ,зокрема, включатиме різні види діяльності: ходьба, їзда на велосипеді, плавання , різного роду тренування.

- Обовязкове перебування на свіжому повітрі.

- Для учнівської молоді обов'язкове чергування розумового та фізичного навантаження.

- Унормоване харчування.

- Не формувати шкідливі звички, або позбавлятися їх.

- Відслідковувати стан своєї ваги.

Гіподинамія є передвісником ожиріння, але це не хвороба, її не потрібно лікувати, необхідно тільки змінити свій спосіб життя. Необхідно мотивувати молодь до занять спортом, особливо зараз, коли освітній процес у переважній більшості навчальних закладів проходить дистанційно. У профілактичній програмі "Здоровий школяр" зазначено "формування здоров'я людини на 50 % залежить від умов життєдіяльності та способу життя. Ці фактори відносяться до керованих. Вплив на ці чинники не потребує значних фінансових витрат, досить легко реалізується та має швидкий позитивний результат та високу ефективність, що робить їх привабливими для розробки профілактичних програм. Складові умов життєдіяльності та способу життя мають доведений значний реальний потенціал для збереження та зміцнення здоров'я." [2]

Список літератури

1. Золоті поради Миколи Амосова про здоров'я.. <https://zdorovi.in.ua/zoloti-porady-mykoly-amosova-pro-zdorovya>.

2. Профілактична програма "Здоровий школяр" для збереження та зміцнення здоров'я учнів закладів середньої освіти. Упоряд. : Н.С. Полька, С.В. Гозак, Т.В. Станкевич, О.Т. Єлізарова, А.М. Парац. Київ, 2018. 36 с.

3. Сухомлинський В.А. Батьківська педагогіка. / / Вибрані педагогічні твори Т.З. М.. 1981

УДК 574.6+574.5

Сікорська К. В.

здобувач

Житомирського державного університету імені Івана Франка

Хом'як І. В.

к.е.н, викладач

Житомирського державного університету імені Івана Франка

Василенко О. М.

к.е.н., викладач

Житомирського державного університету імені Івана Франка

ЕКОЛОГО-ЦЕНОТИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ІНВАЗІЙНОГО ВИДУ-ТРАНСФОРМЕРА АМБРОЗІЇ ПОЛИНОЛИСТОЇ

Інвазійні види трансформери – одна із найважливіших загроз ландшафтному та видовому біорізноманіттю. Вони здатні перетворювати упаковки екониш таким чином, що відбуваються помітні зміни в екосистемах. При цьому, частина екониш видів із

екосистеми зникає. Часто, найбільш вразливими є раритетні види, надзвичайно чутливі до змін в екосистемах.

Інвазійними видами ми вважаємо інтродукованих представників біоти, що перебувають за межами їх природних ареалів, виходять за межі насаджень та проникають в аборигенні екосистеми. Якщо при цьому, під їхнім впливом відбувається перебудова упаковки еконіш, то такі види ми називаємо інвазійними видами трансформерами [1].

Інвазійні види здатні впливати на усі три основні типи динаміки екосистем: флуктації, сукцесії та еволюцію [3]. Під час флуктуацій відбувається зміна показників факторів без перебудови упаковки еконіш. Це найбільш м'яка форма впливу інвазії на екосистему. Інвазійний вид займає вільну екологічну нішу, без повного витіснення аборигенних видів характерних для певної екосистеми. Під час сукцесії інвазійний вид здатен впливати на її темпи. Інколи він лише сповільнює її хід. В окремих випадках він призводить до тривалої, невизначеної в часі зупинки сукцесії, яка за визначенням Юджина Одума є катастрофічним клімаксом. Частіше за все формується стійке угруповання, в якому під впливом інвазійного виду стає неможливим існування видів із інших сукцесійних стадій. Якщо угруповання чи екосистема такого типу раніше не існували, то ми маємо справу не із сукцесією, а із еволюцією. На сьогодні прийнято вважати, що існує два види еволюції екосистем. Перший пов'язаний із природною еволюцією видів, які стають едифікаторами, характерними чи діагностичними представниками біоценозів. Другий – це результат появи виду за межами свого природного ареалу.

Амброзія полинолиста крім свого впливу на біорізноманіття несе ще й загрозу для здоров'я людини та є злісним бур'яном, завдаючи шкоди сільському господарству. Оскільки, вона частіше зустрічається в синантропних угрупованнях [2], то її вплив на раритетні елементи біоти не такий важливий, як безпосередня загроза людині чи її діяльності.

Найбільш вразливими для проникнення амброзії полинолистної є угруповання порядку *Aperetalia spicae-venti* J. Tx. & Tx. in Malato-Beliz et al. 1960 (клас *Stellarietea mediae* R.Tx., Lohmaer et Preising 1950), *Agropyretalia intermedio-repentsis* Th.Müll et Görs 1969 та *Onopordetalia acanthii* Br.-Bl. et Tx. ex Klika et Hadač 1944 (клас *Artemisietea vulgaris* Lohmeyer et al. ex von Rochow 1951).

Список літератури

1. Соловйова А., Хом'як І.В. Поведінкові стратегії інвазійних видів рослин. // Тези Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених "Сталий розвиток країни в рамках Європейської інтеграції" – Житомир : ЖДТУ, 2021. С. 44

2. Тарарай А.М., Хом'як І. В. Інвазійна флора фітоценозів класу *Artemisietea vulgaris* Lonm. Rrsa et R. TX. 1950 міста Житомир // Тези Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених "Сталий розвиток країни в рамках Європейської інтеграції", 7 листопада 2019року. – Житомир: "Житомирська політехніка", 2019. – С. 29.

3. Хом'як І.В. Вплив інвазій видів-трансформерів на динаміку рослинності перелогів Українського Полісся. Біоресурси і природокористування. ТОМ 10, № 1-2 (2018). С. 29-35.