



**МАТЕРІАЛИ ДРУКУЮТЬСЯ
УКРАЇНСЬКОЮ, РОСІЙСЬКОЮ,
АНГЛІЙСЬКОЮ
ТА ПОЛЬСЬКОЮ
МОВАМИ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ
ПРАЦЬ**

*X Міжнародної науково-
практичної конференції
молодих вчених, курсантів
та студентів*

**ПРОБЛЕМИ ТА
ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ
ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

Львів – 2015

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

д-р техн. наук **Рак Т.Є.** – головний редактор
канд. техн. наук **Рудик Ю.І.** – заступник головного редактора

д-р техн. наук **Гащук П.М.**

д-р техн. наук **Гуліда Е.М.**

д-р техн. наук **Ковалшин В.В.**

д-р психол. наук **Кривошшина О.А.**

д-р с.-г. наук **Кузик А.Д.**

д-р техн. наук **Рак Ю.П.**

д-р техн. наук **Семерак М.М.**

д-р фіз.-мат. наук **Стародуб Ю.П.**

канд. техн. наук **Боднар Г.Й.**

канд. екон. наук **Горбань В.Б.**

канд. техн. наук **Горностаї О.Б.**

канд. геол. наук **Карабин В.В.**

канд. техн. наук **Кирилів Я.Б.**

канд. техн. наук **Малець І.О.**

канд. екон. наук **Повстин О.В.**

<i>Попов В.М.</i> ВПЛИВ НЕГАТИВНИХ ФАКТОРІВ НА ФОРМУВАННЯ АТРИБУЦІЇ.....	274
<i>Порядін С.В.</i> ВИВЧЕННЯ ОБДАРОВАНОСТІ З ПОЗИЦІЙ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ.....	276
<i>Процишин Т.М.</i> ПРО ВИЗНАЧЕННЯ ЧАСУ ВИТКАННЯ РІДИНИ З ЦИЛІНДРИЧНОГО БАКА КРИЗЬ КРУГЛИЙ ОТВІР.....	278
<i>Резотун А.О.</i> ФІЗИЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ РЯТУВАЛЬНИКІВ В ПРОЦЕСІ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	280
<i>Романюк Ю.І.</i> ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ВІЙСЬКОВОЇ ОСВІТИ СПОЛУЧЕНИХ ШТАПІВ АМЕРИКИ.....	282
<i>Романюк Р.В.</i> КВАНТОВОХІМІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ НЕЗНАЧНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ФЛУОРОВМІСНИХ ВОГНЕГАСНИХ РЕЧОВИН.....	284
<i>Романюк Ю.</i> ЗАДАЧА ПРО РОЗРАХУНОК НЕОБХІДНОЇ ПОГУЖНОСТІ ВЕНТИЛЯТОРІВ В ПРИМІЩЕННІ ЦЕХУ.....	286
<i>Рочев О. В.</i> ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ БІНАРНО ОБДАРОВАНИХ ПОЛІТИЧНИХ ЛІДЕРІВ.....	288
<i>Сергієнко О.О.</i> ВПЛИВ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ НА РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОГО ВІДЧУЖЕННЯ.....	290
<i>Сібіганулдіна О.В.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЖИВАННЯ ОСОБИСТОЮ ЕМОЦІЄЮ СТРАХУ.....	292
<i>Слободяник Н.С.</i> ПРАКТИЧНІ ПИТАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ КУРСАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ НАВЧАННЯ ДО УМОВ НАВЧАЛЬНО-ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	293
<i>Стахів Ю.</i> ЗАДАЧА ПРО МІНІМАЛЬНІ ВТРАТИ ТЕПЛА ПРИ БУДІВНИЦТВІ БУДИНКУ.....	295
<i>Ткаченко К.С.</i> ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ НОНКОФОРМНОЇ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТЬОГО РЯТУВАЛЬНИКА.....	297
<i>Федан В.Ю.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВЗАСМОВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУМІСНОСТІ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ.....	299
<i>Шпанчук А.А.</i> ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ.....	301
<i>Шуляр М.П.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА АНГЛІЙСЬКИХ П'ЯТИ- І БІЛЬШЕ КОМПОНЕНТНИХ ТЕРМІНІВ НА ОСНОВІ ПРОЕКТУ СЛОВНИКА ТЕРМІНІВ З ТРАНСПОРТНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	303
<i>Яворська Ю.В.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ТА ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ.....	304
СЕКЦІЯ 7	
ПРОМИСЛОВА БЕЗПЕКА ТА ОХОРОНА ПРАЦІ	
<i>Артюхова Л.В., Калниш М.С.</i> СТАТИСТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИРОБНИЧОГО ТРАВМАТИЗМУ В РІЗНИХ РЕГІОНАХ УКРАЇНИ.....	307
<i>Волошин С.Т.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ПАРАМЕТРІВ ВИБУХУ ГАЗОПОВІТРЯНИХ СУМІШЕЙ В УМОВАХ ЕКСПЛУАТАЦІЇ МАГІСТРАЛЬНИХ ТРУБОВОДІВ.....	309
<i>Гузар Н. І.</i> ПРОБЛЕМА НЕСПРИЯТЛИВОГО ВПЛИВУ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗОРОВІ ФУНКЦІЇ КОРИСТУВАЧІВ.....	310

<i>Гапон М. В.</i> ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАХОДИ ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ НА РОБОЧИХ МІСЦЯХ ТА В ПОБУТІ.....	312
<i>Гук Р.В.</i> ЗАХОДИ З ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ТА НЕЩАСНИХ ВИПАДКІВ ТЗОВ «МОЛОКОЗАВОД САМБІРСЬКИЙ» (М. САМБІР).....	314
<i>Луда К.С.</i> БЕЗПЕКА КОМПРЕСОРНИХ ХОЛОДИЛЬНИХ УСТАНОВОК.....	316
<i>Заворотний Д.О., Жериовой М.В.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ АВАРІЙНОСТІ НА ШЛЯХАХ УКРАЇНИ.....	318
<i>Земан О.</i> ПРОБЛЕМИ ЗАБРУДНЕННЯ АТМОСФЕРИ ЖІТТЛЯ.....	319
<i>Кацуба О.М.</i> РОЗРОБКА СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ОЧИСТКИ ПОВІТРЯ ВІД ВИКИДІВ ТЕПЛОЕНЕРГЕТИЧНИХ ПІДПРИЄМСТВ УКРАЇНИ.....	321
<i>Коваль С.Я.</i> ДОЦІЛЬНІСТЬ НАГЛЯДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА СТАНОМ ОХОРОНИ ПРАЦІ В УКРАЇНІ.....	323
<i>Колеснікова А.В.</i> АНАЛІЗ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДІВ ПРОГНОЗУВАННЯ АВАРІЙНОСТІ ТРАНСПОРТНИХ ЗАСОБІВ.....	325
<i>Корсєва К.В., Суров А.А.</i> ВДОСКОНАЛЕННЯ ЕКСПЕРТНОГО ОЦІНЮВАННЯ БАЗОВОГО РИЗИКУ ВИНИКНЕННЯ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ.....	327
<i>Корнієн А.С.</i> АНАЛІЗ СТАНУ ПРОМИСЛОВОЇ БЕЗПЕКИ ТА ОХОРОНИ ПРАЦІ НА КОМУНАЛЬНИХ ПІДПРИЄМСТВАХ УКРАЇНИ.....	328
<i>Кусмє С.О.</i> АНАЛІЗ ПРОМИСЛОВОЇ БЕЗПЕКИ ХЛІБОПЕКАРСЬКОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ УКРАЇНИ.....	330
<i>Лоїк О.М.</i> МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ЗА ШКІДЛИВИМИ РЕЧОВИНАМИ У ПОВІТРІ.....	332
<i>Мороз Ю.М.</i> АНАЛІЗ ПОТЕНЦІЙНО НЕБЕЗПЕЧНИХ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ПРОЦЕСІВ, ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ЗАПОБІГАННЯ НАДЗВИЧАЙНИМ СИТУАЦІЯМ.....	333
<i>Лоїк О.М.</i> НЕБЕЗПЕКА ТЕХНОЛОГІЧНИХ ПРОЦЕСІВ ПРОМИСЛОВИХ ОБ'ЄКТІВ.....	335
<i>Сидоренко Г.М.</i> АНАЛІЗ СТАНУ ВИРОБНИЧОЇ САНИТАРІЇ ТА ОХОРОНИ ПРАЦІ У ГЕРАТРИЧНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ.....	337
<i>Станіславчук Р.Ю.</i> ЦІРК ЯК ВИД МИСТЕЦТВА, ЩО ПОТРЕБУЄ ОСОБЛИВОГО РІВНЯ ОХОРОНИ ПРАЦІ.....	339
<i>Стефанович К. Е.</i> ОХОРОНА ПРАЦІ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ НА ДОНБАСІ.....	341
<i>Харитюкович О.Т.</i> ПРОБЛЕМИ ІЗ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОМИСЛОВОЇ БЕЗПЕКИ ТА ГІТЕНІ ПРАЦІ У СПИРТОВІЙ ГАЛУЗІ УКРАЇНИ.....	343
<i>Царик У.Б.</i> ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ М'ЯСОПЕРЕРОБНОГО ПІДПРИЄМСТВА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯМ НАЛЕЖНИХ УМОВ ПРАЦІ.....	345
<i>Чичуя Х.-М. М.</i> ДО ПИТАННЯ АНАЛІЗУ ВИРОБНИЧОГО ТРАВМАТИЗМУ В УКРАЇНІ.....	347
<i>Швець Ю.П.</i> РОЗРОБЛЕННЯ ЗАХОДІВ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ СТАЇ ОХОРОНИ ПРАЦІ НА ВАТ «РІВНЕАЗОТ».....	349

УДК 796.015057

**ФІЗИЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ РЯТУВАЛЬНИКІВ В ПРОЦЕСІ
ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ***Резолю А.О.*Антошків Ю.М., доцент кафедри спеціально-рятувальної підготовки та
фізичного виховання, к. наук з фіз. вих. і с.

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

Стан проблеми та її актуальність. Сучасна вимоги до виконання оперативного-рятувальних завдань вимагають високої маневреності технічних сил і засобів, в зв'язку з швидкими і різними змінами ситуації. Все це потребує підготувальника високого розвитку фізичних якостей, здібностей витримувати великі психічні і фізичні навантаження в умовах гострого дефіциту часу.

Економія часу при виконанні прийомів і дій під час оперативного-рятувальних завдань є одним з основних показників професійної майстерності особового складу і вона можлива тільки на базі високої фізичної підготовленості рятувальника [1].

Розгляд даного питання не можливий без розуміння механізму швидкого відновлення всіх систем організму після вистання втоми.

Відновлення рятувальників після важкої зміни є дуже важливим аспектом. Відновлення – процес, що відбувається в організмі після закінчення роботи і полягає у поступовому переході фізіологічних і біохімічних функцій до вихідного стану. Слід пам'ятати, що в організмі як під час роботи, так і в передробочому і післяробочому станах, на всіх рівнях його життєдіяльності безперервно відбуваються взаємопов'язані процеси витрати та відновлення функціональних, структурних та регуляторних резервів. Відновлюючі засоби можна розподілити на такі основні групи: педагогічні, психологічні, фізичні і медичні, комплексне використання яких і становить систему відновлення працездатності.

Поряд з основними педагогічними засобами відновлення широкого застосування набули фізичні чинники: різні види масажу і лазень, гідропроцедури, баровплив, аероіонізація, ультрафіолетове опромінення, електро-стимуляція і багато інших.

У відновленні рятувальників широко використовуються психологічні засоби, які спрямовані на зняття нервовопсихологічного напруження, що в свою чергу, сприяє швидкому відновленню рухової сфери і фізіологічних функцій організму. Ці засоби прийнято поділяти на дві групи: психолого-педагогічні засоби (організація цікавого різнобічного відпочинку, застосування відволікаючих факторів, створення позитивного морального клімату в колективі, індивідуальні і групові бесіди) та засоби, які спрямовані на регуляцію і корекцію психічного стану (гіпноз, внутрішнє, психорегулююче тренування та ін.) [2].

Фізичні засоби відновлення розділяють на засоби переважно загальної дії (душ, загальні ванни, загальний і гідромасаж, лазня, ультрафіолетове опромінення, аероіонізація, електросон і деякі інші електропроцедури та ін.) і локальної дії (більшість електропроцедур, часткові ванни, декомпресія, теплові процедури, сегментарний масаж та ін.). Гідропроцедури – душ, ванн, лазня – діють на організм за допомогою температурного і механічного факторів. Регулюючи температуру і тиск води, можна добитися різного ефекту. Душ – це гідропроцедура, під час якої вода діє на тіло у вигляді одного або декількох струменів з дозованою температурою і тиском. Душ може бути більш довготривалим – він знижує збудливість, покращує обмін речовини, функцію м'язів і внутрішніх органів. Прохолодні і індиферентні душі тонізують, гарячі можна використовувати при переохолодженні і після масажу. Найбільш сильний вплив має душ високого тиску (Шарко, шотландський).

Лазні (парна і сухоповітряна) широко застосовуються для відновлення працездатності. Парна і сухоповітряна лазня розрізняються за температурою і вологістю повітря. Парна характеризується високою вологістю (70-100%) і порівняно низькою температурою повітря (40-60°), сухоповітряна – високою температурою (70-100°, іноді і більше) і невеликою вологістю (5-15%).

Висновки: для рятувальників слід використовувати психолого-педагогічні, фізичні і медичні засоби, відновлення працездатності. Для активізації відновлення процесів після навантаження в першій половині дня доцільно застосовувати контрастний душ і водні процедури в другій половині дня – лазні у поєднанні з ручним масажем. Диференційоване використання засобів відновлення в повсякденному житті рятувальника сприяє підвищенню його фахової працездатності.

Література:

1. Антошків Ю.М. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів пожежо-технічних навчальних закладів МВС України. Молода спортивна наука України: 36. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вып. 6: У 2-х т. – Л.: Вид. дім "Панорама", 2002. – Т. 1. – С. 141-142.
2. Дубровський В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФизС, 1991.