



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

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

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

**ПРОБЛЕМИ ТА
ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
СИСТЕМИ БЕЗПЕКИ
ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

Львів – 2020

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

д-р с.-г. наук **Кузик А.Д.** – головний редактор

д-р техн. наук **Гащук П.М.**

д-р техн. наук **Гуліда Е.М.**

д-р техн. наук **Зачко О.Б.**

д-р техн. наук **Ковалишин В.В.**

д-р психол. наук **Кривопишина О.А.**

д-р фіз.-мат. наук **Стародуб Ю.П.**

д-р фіз.-мат. наук **Тацій Р.М.**

канд. техн. наук **Башинський О.І.**

канд. техн. наук **Горностай О.Б.**

канд. техн. наук **Ємельяненко С.О.**

канд. геол. наук **Карабин В.В.**

канд. техн. наук **Кирилів Я.Б.**

канд. істор. наук **Лаврецький Р.В.**

канд. фіз.-мат. наук **Меньшикова О.В.**

канд. техн. наук **Пархоменко Р.В.**

канд. екон. наук **Повстин О.В.**

канд. техн. наук **Ренкас А.Г.**

канд. техн. наук **Рудик Ю.І.**

канд. психол. наук **Слободяник В.І.**

<p>ОРГАНІЗАТОР ТА ВИДАВЕЦЬ</p> <p>Технічний редактор, комп'ютерна верстка</p> <p>Друк на різнографі</p> <p>Відповідальний за друк</p> <p>АДРЕСА РЕДАКЦІЇ:</p> <p>Контактні телефони:</p>	<p>Львівський державний університет безпеки життєдіяльності</p> <p>Климус М.В. Климус М.В. Фльорко М.Я.</p> <p>ЛДУ БЖД, вул. Клепарівська, 35, м. Львів, 79007</p> <p>(032) 233-24-79, тел/факс 233-00-88</p>
<p>Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності: Зб. наук. праць XV Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, курсантів та студентів. – Львів: ЛДУ БЖД, 2020. – 494 с.</p> <p>Збірник сформовано за науковими матеріалами XV Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, курсантів та студентів «Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності».</p> <p>Збірник містить матеріали таких тематичних секцій:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Пожежна та техногенна безпека; ▪ Організаційно-правові аспекти забезпечення безпеки життєдіяльності; ▪ Організація проведення аварійно-рятувальних робіт та гасіння пожеж; ▪ Екологічні аспекти безпеки життєдіяльності; ▪ Інформаційні технології у безпеці життєдіяльності; ▪ Управління проектами та програмами у безпеці життєдіяльності; ▪ Промислова безпека та охорона праці; ▪ Природничо-наукові аспекти безпеки життєдіяльності; ▪ Соціальні, психолого-педагогічні аспекти та гуманітарні засади безпеки життєдіяльності; ▪ Цивільний захист. <p style="text-align: right;">© ЛДУ БЖД, 2020</p>	
<p>Здано в набір 04.03.2020. Підписано до друку 23.03.2020. Формат 60x84^{1/3}. Папір офсетний. Ум. друк. арк. 29,75. Гарнітура Times New Roman. Друк на різнографі. Наклад: 100 прим. Друк: ЛДУ БЖД вул. Клепарівська, 35, м. Львів, 79007. ldubzh.lviv@mns.gov.ua</p>	<p>За точність наведених фактів, економіко-статистичних та інших даних, а також за використання відомостей, що не рекомендовані до відкритої публікації, відповідальність несуть автори опублікованих матеріалів. При передрукуванні матеріалів посилення на збірник обов'язкове.</p>

УДК 504.75(075.8)

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ РЯТУВАЛЬНИКА ЗАСОБАМИ
ГИРЬОВОГО СПОРТУ***Наумчук Р.О.***Антошків Ю.М.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

Гирьовий спорт з давніх часів користується популярністю в нашій країні. Завдяки простоті, а також високій ефективності вправ гиря застосовується для тренування спортсменів в різних видах спорту, а також для підвищення фізичних якостей в різних сферах діяльності.[1] Великим плюсом гирі є те що нею можуть тренуватися як професійні атлети так і люди без підготовки в тому числі і рятувальники. Робота з гирями поєднує в собі динамічне та силове навантаження. Завдяки цьому виникає відмінний баланс між зростанням м'язів і спалюванням надлишкової жирової тканини. При роботі з гирями працюють всі великі групи м'язів, тому за допомогою таких вправ можна навантажити практично все тіло, що позитивно впливає на фізичну підготовку рятувальника та полегшує йому роботу в бойовому одязі та зі спорядженням. [3]

В гирьовому спорті є наступні переваги. Економічність. Не потребує вкладання великих матеріальних ресурсів. Для заняття гирьовим спортом, як правило, необхідні гирі, штангетки і пояс. Функціональність. Сприяє розвитку феноменальної працездатності – якості, необхідної не лише для занять спортом. Естетичність. Сприяє нормалізації ваги і формування стрункої фігури. Достатність. Не потребує вкладень в спортивне харчування (креатин, протеїн, амінокислоти), не вимагає частого прийому їжі, в т.ч. білкової, так як не ставить за мету формування м'язового рельєфу. Свобода. Відсуття прив'язки до залу: якщо для бодібілдера необхідне складне обладнання для тренувань, то для гирьовика гиря – універсальний снаряд і універсальний засіб тренування сили і витривалості. Формування стресостійкості. Можливість справлятися з дратівливістю. Травмобезпечність. У порівнянні з іншими видами спорту, гирьовий спорт найменш травматичний. При дотримуванні певних правил і чуйному спостереженні тренера виникнення травм можливо звести до мінімуму. Оздоровча спрямованість. Профілактика сколіозу – всі технічні дії в гирьовому спорті, як класичні вправи, так і додаткові, спрямовані на укріплення м'язів спини. Також багато вправ з гирями є корегуючими для виправлення осанки[1]

В навчальних закладах ДСНС вправи з гирьового спорту є однією з обов'язкових в якості загальної фізичної підготовки майбутнього рятувальника. Курсанти та студенти таких закладів, які виявляють бажання займатися гирьовим спортом більш професійно мають змогу займатися в секції. Найбільш підготовлені гирьовики-рятувальники мають можливість прийняти

участь у змаганнях різного рівня для виявлення найсильніших у відповідній ваговій категорії та формування збірних команд областей, або збірної команди України з гирьового спорту. Змагання проводять гирями 16, 24 та 32 кілограми залежно від вікової групи, рівня та регламенту змагань. На чемпіонатах України спортсмен має змогу виконати норматив Майстра спорту України з гирьового спорту. Сучасні змагання на відмінну від традиційного триборства включають в себе безліч вправ такі як: двоборство, довгий цикл, гвардійський ривок, жим гири, командна естафета, напівмарафон, марафон, а також силовий екстрим та жонглювання. Кожна з вправ потребує від атлета міцної м'язової структури, високої витривалості, вольових якостей та стійкого характеру для досягнення максимального результату.[2]

З вищенаведеної інформації можна зробити висновок, що гирьовий спорт потрібний для належної фізичної підготовленості рятувальника. Заняття гирьовим спортом позитивно позначаються на підвищенні фізичної працездатності організму в цілому. Гиря є універсальним тренажером, який загартовує не лише тіло, а й характер людини. Систематичні заняття з гирями приводять м'язи в тонус, загартовують імунітет та розвивають розумові якості. Тренування з гирями є невід'ємним фактором для загартування моральних якостей, фізичного стану та стійкого характеру майбутнього рятувальника. Популяризація гирьового спорту в системі ДСНС допоможе рятувальникам більш ефективно працювати та менше втомлюватись під час виконання своїх службових обов'язків та швидко приймати рішення у екстрених ситуаціях. Все це дає підставу вважати гирьовий спорт ефективним засобом фізичного виховання рятувальників.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту: навчальний посібник / В.Я. Андрейчук. — Львів: Тріада плюс, 2007. - 500 с.
2. Ратушний Р.Т. Фізичне виховання курсантів навчальних закладів МНС України упродовж дня: навчально-методичний посібник / Ратушний Р.Т., Кошеленко В.В., Ковальчук А.М., Антошків Ю.М. – Львів: ЛДУБЖД, 2011. – 140 с.
3. Ратушний Р.Т., Кошеленко В.В., Ковальчук А.М., Антошків Ю.М. Атлетична гімнастика. Навчально-методичний посібник. – Львів: ЛДУБЖД, 2013. – 136 с.

Кондратьєва Віталіна ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ.....	380
Манько Л. В. ТРУДОГОЛІЗМ ЯК НАДЦІННЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАХОПЛЕННЯ	382
Мельник М.В ДО ЕКСПЛІКАЦІЇ ПОНЯТТЯ « СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ».....	384
Мельцов В.В ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ РЯТУВАЛЬНИКІВ НА ВОДІ	387
Меньшикова В.Д. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	390
Мойса Н.І ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА ПРОФЕСІЙНУ СПРЯМОВАНІСТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ	392
Морозов Б.С. БЕЗПЕКА З ТОЧКИ ЗОРУ ПРИКЛАДНОЇ МАТЕМАТИКИ	394
Мурміль Є.-В. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ ПІДЛІТКІВ З БАТЬКАМИ	396
Надюк Л. О., Чочаєва Р.Р. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ У ШКІЛЬНОМУ КОЛЕКТИВІ.....	398
Наумчук Р.О. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ РЯТУВАЛЬНИКА ЗАСОБАМИ ГИРЬОВОГО СПОРТУ	400
Омельченко В.О. ЛІДЕРСЬКІ ЯКОСТІ КЕРІВНИКА ЯК СКЛАДОВА УСПІШНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОРГАНІВ І ПІДРОЗДІЛІВ ДСНС	402
Панкова Дар'я СУТНІСТЬ ПРОФЕСІЙНО-КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.....	404
Расвський Р. С. ДУШЕВНІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВИКЛАДАЧА ПРО НЕВІДПОВІДНІСТЬ ЗАЙМАНІЙ ПОСАДІ	406
Петриковський А. І. ТІЛО. РОЗУМ. ЖИТТЯ.....	408
Петрівник Ю.І. НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ТРУДОВОГО ПЕРЕНАВАНТАЖЕННЯ НА ПСИХОФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ...	409
Сергієнко А.О. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ РЯТУВАЛЬНИКІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	412
Сизоненко А.С. ПРОГРАМНА РЕАЛІЗАЦІЯ СТВОРЕННЯ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ ПЕРЕІРКИ ВІДПОВІДНОСТІ ЗДОБУТИХ НАВИЧОК ВИМОГАМ, ЯКІ ВИСУВАЮТЬСЯ ДО ФАХІВЦІВ З ЛІКВІДАЦІЇ НАСЛІДКІВ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ	414
Пекарська О.О., Софроня В.І. СТОРІНКИ ІСТОРІЇ РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛУ В УНІВЕРСИТЕТІ	416
Столярчук В.М. ПИТАННЯ СТРЕСУ В ТРУДОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	418
Танащук Р. М. НАДЦІННІ ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАХОПЛЕННЯ: ВИДИ ТА ОЗНАКИ	419