



**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 **Горностаї 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.**

ОРГАНІЗАТОР ТА ВИДАВЕЦЬ	Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Технічний редактор, комп'ютерна верстка Друк на різнографі Відповідальний за друк	Климус М.В. Климус М.В. Фльорко М.Я.
АДРЕСА РЕДАКЦІЇ:	ЛДУ БЖД, вул. Клепарівська, 35, м. Львів, 79007
Контактні телефони:	(032) 233-24-79, тел/факс 233-00-88
<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 посилання на збірник обов'язкове.</p>

<i>Тетервак І.Р., Притула І.І.</i> МЕТОДИ ПОШУКУ ЕФЕКТИВНИХ СПОСОБІВ РОЗВ'ЯЗАННЯ ЗАДАЧ ПРОЕКТУВАННЯ	351
<i>Тиндик Ю.О., Цілуйко В.І.</i> НЕБЕЗПЕКА КОРОНАВІРУСУ 2019-NCOV ТА ЗАХОДИ ПО ПОПЕРЕДЖЕННЮ ПОШИРЕННЯ ІНФЕКЦІЇ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	353

Секція 9

СОЦІАЛЬНІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ТА ГУМАНІТАРНІ ЗАСАДИ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

<i>Антонюк М.С.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БАР'СРІВ САМОРОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ПІДГОТОВКИ У ЗВО ДСНС УКРАЇНИ	355
<i>Баб А. В.</i> МОРАЛЬНІ ЦІННОСТІ	358
<i>Бабай Максим</i> CONTENT OF COMMUNICATIVE COMPETENCE OF A CIVIL PROTECTION SERVICE OFFICER AS A FACTOR OF ENSURING LIFE SAFETY	360
<i>Боднар О.С.</i> СОЦІАЛЬНО-ПРАВОВИЙ ЗАХИСТ РОБОТИ З МОЛОДДЮ	362
<i>Бубела В. М.</i> ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІЙ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА У ПІСЛЯ ОПЕРАЦІЙНИЙ ПЕРІОД	364
<i>Галабурда М.</i> ВПЛИВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СХИЛЬНОЇ ДО НАСИЛЬСТВА.....	366
<i>Глухенька Ангеліна, Боровська Дар'я</i> БУЛІНГ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	368
<i>Гнатишак В.А.</i> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ МАЙБУТНЬОГО РЯТУВАЛЬНИКА ДО УМОВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	370
<i>Годій Л.В.</i> ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РІВЕНЬ МАКІАВЕЛЛІЗМУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	372
<i>Горобець К. К.</i> КОМП'ЮТЕРНА ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК РІЗНОВИД НАДЦІННОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХОПЛЕННЯ	374
<i>Горобець В. О.</i> КРИТЕРІАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ НАЧАЛЬНИКІВ КАРАУЛІВ ПОЖЕЖНО-РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ ДО УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	376
<i>Дзюбак А. В.</i> КОРЕКЦІЯ КРИЖОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА З ВИКОРИСТАННЯМ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ	378

УДК 796/799

**КОРЕКЦІЯ КРИЖОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА З ВИКОРИСТАННЯМ
ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ***Дзюбак А. В.***Ковальчук А. М.** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
полковник служби цивільного захисту**Львівський державний університет безпеки життєдіяльності**

Будова нашого хребта дозволяє витримувати великі навантаження. Впродовж життя завдяки хребту ми виконуємо безліч рухів, а саме ходимо, бігаємо, стрибаємо, обертаємося, піднімаємо тягарі. Правильно виконувати всі функції хребта дозволяє його будова. З часом наш хребет багато випробовує, і це може негативно відобразитися на його стані. Варто лише одному із складових по будь-якій причині вийти зі строю, порушується робота всього хребта. На початковій стадії людина відчуває дискомфорт і біль. Тому, потрібно вчасно виявити це захворювання та постаратись за допомогою гімнастичних вправ корегувати попереково-крижовий відділ хребта. Регулярне виконання вправ для попереково-крижової області сприяє витягненню, поверненню поперекового відділу хребта в нормальне положення.[3].

Розминка — основа ефективних занять Перед тренуванням пацієнт повинен розігріти суглоби і м'язи, щоб не отримати травм. Для цього використовують комплекс вправ при протрузії перед ЛФК:

- повільні кругові рухи і нахили голови в різні боки.
- кругові рухи плечового пояса, рук і кистей.
- повільні обертання стегновими суглобами і колінами.[1].

Основний комплекс (далі – ЛФК) при протрузії Ефективна лікувальна гімнастика при протрузії поперекового відділу складається з наступних вправ:

- «Гойдалки». Пацієнт лягає на живіт, випрямляючи руки і ноги в різні боки. Напружує м'язи живота і піднімає кінцівки вгору, фіксуючи положення на 30-40 секунд. Перед розслабленням потрібно перекинутися на животі вперед-назад.
- «Прес-тренінг». Лягають на спину, витягаючи руки і ноги в низ. Прес напружують на вдиху і затримують дихання на 5-7 секунд. Потім видихають і розслабляють м'язи. Повторюють 10-20 разів.
- «Цілющі ножиці». Виконують з положення лежачи на спині. Ноги витягають і піднімають, потім починають схрещувати і розводити їх в напруженому стані 10-20 разів.

- «Бар'єр». Для вправи при ураженні попереково-крижової зони потрібно встати на карачки і повзати по кімнаті 3-4 хвилини, іноді прогинаючи спину вниз і вгору.
- «Місток». Вправа для поперекової опори виконують лежачи на спині. Потім роблять упор на плечі і п'яти, відривають таз і піднімають вище, затримуючись на 5-15 секунд. Повторювати гімнастику можна 10-15 разів поспіль.
- «Суперники». Пацієнт лягає на спину і витягує ноги, руки. Потім згинає праве коліно і підтягує його до живота, притримуючи лівою рукою, потім потрібно створити кінцівкою опір, щоб напружилася попереk. Утримують положення по 10-15 секунд, потім розслабляються.[4].

Затримка після ЛФК Основні вправи при протрузії на розтягнення виконуються протягом тривалого часу. На кожне потрібно 10-20 хвилин, тому їх поділяють протягом дня:

- Розтяжка в сторону. Пацієнту необхідно лягти на бік, покласти валик під попереk. Нижня частина тулуба повернута вперед, а верхня — назад з відкинутою рукою.
- Розтяжка на чотирьох. Пацієнт спирається на кисті і коліна, руки — повністю випрямлені. Не згинаючи суглоби, потрібно переміщатися на відстань 8-10 метрів.
- Розтяжка на спині. Підтягують до тіла прямі ноги і дістають головою до грудей.[2].

Отже в лікуванні і профілактиці загострень остеохондрозу попереково-крижового відділу хребта вагоме місце займає лікувальна фізична культура. Вона сприяє зміцненню та покращенню стану м'язів, покращенню крові і лімфообігу, виробленню компенсаторно-приспосувальних механізмів, які направлені на відновлення порушеної цим захворюванням рівноваги у руховому хребетному сегменті. Отже, своєчасне використання фізичних вправ загального і спеціального характеру, наростаюча тренуваність забезпечують організму адаптацію до навантажень і приводить до ліквідації порушень, що виникають в результаті захворювання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. - Лечебная – М.: МЕД пресс-информ, 2004.–2-е изд., 272 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов, Г.Л. Апанасенко. – М.: Медицина, 1990.–368 с.
3. Казьмин В.Д. Лечебная гимнастика при вашей болезни. / В.Д. Казьмин. – Ростов н/Д: "Издательство Баро-Пресс", 2004. –192 с.
4. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін.-К: Олімпійська література 2000–424 с.