

3. Гальперіна. В. О. Освітня політика в трансформаційному суспільстві: соціально-філософський аналіз : автореф. дис. канд. філос. наук : 09.00.03 / В. О. Гальперіна ; Акад. пед. наук України, Ін-т вищої освіти. – К., 2003. – 17 с.

3. Барко В. Психологія лідерства в органах внутрішніх справ: сучасні підходи // Вісник Академії управління МВС. – 2010. – № 1(13). – С. 164–179. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ucnavs_2010_1\(13\)_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ucnavs_2010_1(13)_17).

4. Муженко В. Ми відчуваємо нестачу у справжніх лідерах [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://www.mil.gov.ua/news/2017/01/04/u-2017-roczy-golovnoyu-metoyu-kadrovoi-politiki-zbrojnih-sil-e-yakisnekomplektuvannya-oficzerskih-posad%E2%80%9D%E2%80%93-general-armii-ukraini-viktor-muzhenko/>

5. Снігур Л.А., Сарафонюк. Е. І., Луханін. В. В., Ворона В. В. Психологічні основи реалізації завдання вищої військової школи щодо формування майбутнього офіцера як лідера // Наука і освіта. – 2016. – № 5. – С. 53–60.

6. Ліпман.М. Значення філософії для демократії обговорення // Рідна школа. 2001. № 4 (855). С. 61–64.

7. Рябоконеv С. А. Психологические основы публичных выступлений и полемического общения военного руководителя. 2017. Режим доступу : <https://docviewer.yandex.ru/view/0/>.

УДК 504.75(075.8)

ГИРЬОВИЙ СПОРТ У СИСТЕМІ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Гавич Леон

Антошків Ю.М., канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

Гирьовий спорт сьогодні – це самостійний популярний вид спорту, який активно розвивається більше ніж у 50 країнах світу. Завдяки широкій різноманітності силових засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню, гирьовий спорт входить до програм спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського і світового масштабів. [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 професійно мають змогу займатися в секції. Найбільш

підготовлені гирьовики-рятувальники мають можливість прийняти участь у змаганнях різного рівня. [3]

Щорічно в структурі ДСНС проводяться змагання з гирьового спорту для виявлення найбільш підготовлених рятувальників. Змагання проводять з гирями тридцяти двох кілограм, в 7 вагових категоріях, в змагальній вправі «двоборство» (поштовх двох гирь від грудей, ривок однієї гирі), на кожную вправу дається 10 хвилин за цей час учасник змагань має зробити максимальну кількість раз не опускаючи гирі, натомість після виконання всіма учасниками вправи «поштовх» спортсмени приступають до наступної вправи «ривок». [3]

Фізичний розвиток є одним із головних якостей для рятувальника. За даними С. А. Гляді, А. Н. Зянкіна та інших учених, силові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність та цілий спектр фізичних і психологічних якостей. Автори встановили, що неврози, психоемоційні перевантаження, труднощі в адаптації до умов професійної діяльності у людей зі слабкою фізичною силою виникають у 5 разів частіше, ніж в осіб із добре розвинутою м'язовою системою. Далі вчені стверджують, що оптимальний рівень розвитку сили є дієвим чинником запобігання цим захворюванням і забезпечення локомоторної та енерго утворювальної функції організму. [2]

А. І. Воротинцев зазначає, що велика кількість вправ із гирями виконуються з нахилом та випрямленням тіла, що значно сприяє зміцненню м'язів спини, плечового поясу, ніг, черевного пресу – формуванню «м'язового корсета» та, відповідно, профілактиці травмування у побуті, рятувальній справ тощо. [1]

У дослідженнях О. В. Зеленюк, А. В. Бикової, Ю. В. Щербини встановлено, що регулярні заняття гирьовим спортом сприяють підтриманню високої працездатності, ефективному розвитку сили, загальної та силовій витривалості, статичної витривалості м'язів тулуба, координаційних здібностей, здійснюючи при цьому позитивний вплив на кардіо-респіраторну систему та емоційний стан тих, хто займається. [1]

В. І. Воропаєв зазначає, що внаслідок систематичних занять з гирями поступово збільшується об'єм серцевого м'яза, збільшується мережа судин, що його живлять; відбуваються зміни і у складі крові (збільшується кількість еритроцитів, гемоглобіну); збільшується обхват грудної клітки, життєва ємність легенів; поліпшується діяльність центральної нервової системи, розумова працездатність; підвищується інтенсивність і концентрація уваги. Результати досліджень В. В. Шевцова свідчать, що заняття з гирями сприяють зниженню частоти серцевих скорочень (ЧСС) та стабілізації артеріального тиску.

У дослідженнях А. Ф. Фролова, В. А. Литвинова встановлено наявність брадикардії у кваліфікованих гирьовиків – ЧСС у спокої становить 55–56 уд./хв, що свідчить про розвиток витривалості у процесі занять гирьовим спортом. [1]

За даними Ю. Д. Чернявського можна зрозуміти, що застосування засобів гирьового спорту у навчальному процесі сприяє усуненню різномані-

тних дефектів будови тіла, формує правильну поставу, покращує функціональний стан опорно-рухового апарату і кардіореспіраторної системи, надає впевненості, оптимізму, сприяє гарному настрою. .[1]

У дослідженнях З. Й. Кульчицького зазначається, що систематичні заняття з гирями підвищують упевненість у своїх силах, розвивають сміливість, рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, волю до перемоги, почуття колективної відповідальності, взаємо-допомоги. .[1]

Проведений нами аналіз дозволяє зазначити, що виконання вправ з гирями веде до покращення рівня розвитку силових якостей, витривалості, показників фізичного розвитку та функціонального стану, а також рівня фізичного здоров'я курсантів, які займаються гирьовим спортом. Систематичні заняття з гирями покращують функціональний стан та рівень фізичного здоров'я курсантів, сприяють покращенню їх самопочуття та підвищенню ефективності професійного навчання.

Література

1. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Основи підготовки у гирьовому спорті. Навчально-методичний посібник Житомир «Рута» – 2013. – 100 с.
2. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту: навчальний посібник / В.Я. Андрейчук. — Львів: Тріада плюс, 2007. - 500 с.
3. Ратушний Р.Т., Кошеленко В.В., Ковальчук А.М., Антошків Ю.М. Атлетична гімнастика. Навчально-методичний посібник. – Львів: ЛДУ БЖД, 2013. – 136 с.

УДК 614.811

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ УТОПЛЕННЯ У СУЧАСНОМУ СВІТІ

Глухова Василиса

Телегіна Г.В. канд. медичних наук, доцент

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

В межах смертності від зовнішніх причин на утоплення припадає 7-10%. Факторами ризику є мешкання біля водоймищ, дитячий вік, стихійні лиха з повеннями, водний транспорт [1, с.1].

До особливостей утоплення можна віднести фактор страху, переляку, панічної атаки, що створює ризик не тільки для постраждалого, але й для рятувальника. У людини не загартованої психологічно, вразливої до стресу, включається часто система “Мінус – активності”: володіючи елементарною здатністю триматися на воді, пловець(частіше пловчиха) раптом впадає у