



**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 align="center">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 align="center">Збірник сформовано за науковими матеріалами XV Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, курсантів та студентів «Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності».</p> <p align="center">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 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 7.092

ТІЛО. РОЗУМ. ЖИТТЯ

*Петриковський А. І.***Баран Ю.С.**, доцент кафедри спеціально-рятувальної підготовки і фізично-виховання**Львівський державний університет безпеки життєдіяльності**

Найгострішою проблемою нині є низький рівень залучення студентської молоді до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Світовий досвід засвідчує, що оптимальна рухова активність упродовж усього життя кожної людини – найефективніший засіб профілактики захворювань та зміцнення здоров'я. Тому дослідження даної теми є актуальним, оскільки дзюдо є одним із популярних видів спорту в нашій країні, що зміцнює здоров'я, позитивно впливає на духовний розвиток організму, підвищує рівень фізичної підготовки.

Нестача рухів у житті, є однією з причин порушення багатьох життєво важливих процесів. Необхідний обсяг рухової активності курсантів та студентів – вирішальний фактор і гарант виховання всебічно розвинутого покоління. За умов гіподинамії, в якій перебуває наше молоде покоління, дуже складно говорити про повноцінний розвиток фізичного виховання та спорту, адже спорт, дуже тісно пов'язаний з фізичним вихованням.

Дзюдо (япон. «шлях м'якої (беззбройної) боротьби») – японське бойове мистецтво та вид спорту, що культивується у багатьох країнах світу. Універсальний метод фізичного розвитку та виховання особистості, це поєднання древнього бойового мистецтва, сучасних спортивних прийомів і філософії постійного самовдосконалення. Координація рухів, сила, швидкість, витривалість, гнучкість і пластика, пам'ять, аналітичне мислення, завзятість, вміння протистояти труднощам, долати перешкоди – це ті якості, які людина розвиває займаючись даним видом спорту. Дзюдоїсти вчаться зберігати самовладання у важких ситуаціях.

Величезний вклад у розвиток дзюдо вніс Дзигоро Кано, який більшу частину професійної діяльності присвятив підготовці викладачів фізичної культури в Японії та створив передумови щодо включення дзюдо до програми Олімпійських ігор. Крім цього, Дз. Кано вважав, що більшість видів спорту вибірково впливають на м'язи. Для дзюдо він розробив систему специфічних вправ, що гармонійно розвивають всі групи м'язів тіла. Дз. Кано писав: *«Суть дзюдо полягає в мистецтві нападати і оборонятися через наполегливі тренування, загартовуючи тіло і виховуючи волю»*. В процесі занять гартується характер, розвивається здатність до кращої концентрації свідомості, що впливає не тільки на успіхи у дзюдо, але і на здібності до навчання, рівень працездатності. За травматизмом дзюдо стоїть на п'ятнадцятому місці серед усіх видів спорту (на перших – ігрові види).

Дзюдо є олімпійським видом спорту з 1964 року. Організацією міжнародних змагань з дзюдо опікується Міжнародна федерація дзюдо (IJF). Один із перших майстрів спорту з дзюдо в Україні Сергій Щербей сказав: *«Для мене дзюдо – це навіть не спорт, це спосіб життя, стан душі – коли перемога забезпечується силою волі, характером. Коли слабкіший може перемогти, коли ніколи не вгадаєш результат бою»*.

Тому, дзюдо необхідно розглядати як засіб зміцнення здоров'я, як засіб розвитку фізичних якостей, як засіб самозахисту, а отже, і як засіб виховання гармонійної особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1.Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://judo-kyiv.com.ua/news/329/>

2.Електронний ресурс. – Режим доступу: https://stud.com.ua/4093/meditsina/osnovi_zagalnovi_spetsialnovi_fizichnoi_pidgotovki_sportivna_pidgotovka#80

УДК 613.62

НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ТРУДОВОГО ПЕРЕНАВАНТАЖЕННЯ НА ПСИХОФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Петрівник Ю.І.

Ячник Р.В.

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

На трудову діяльність людини та її організм впливає безліч чинників. Обсяг сприймання і перероблення інформації, фізичне, нервово-психологічне, розумове, емоційне перенавантаження, ритм і темп роботи, монотонність праці.

Фізичні перевантаження зумовлені потребою під час трудової діяльності виконувати роботу, пов'язану із значними м'язовими навантаженнями, великими енерговитратами або, навпаки, роботу, пов'язану з малими, недостатніми для організму енерговитратами.

Це зумовлено тим що у кожній професії є певні вимоги до психічних властивостей, станів здоров'я працівників. Звертають увагу на їх темперамент, характер, уважність, сприйняття, пам'ять, мислення, емоції, психомоторику, освіту, досвід, виховання та здоров'я, що визначають здібності, регулюють взаємовідносини між людьми і безпосередньо керують вчинками і діями.

Перевантаження поділяють на статичні, динамічні й гіподинамію.

Статичні перевантаження пов'язані з фізичним зусиллям працівників, яке спрямоване на утримання вантажу, виконання роботи у вимушеному,

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