



**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><b>ОРГАНІЗАТОР ТА ВИДАВЕЦЬ</b></p> <p><b>Технічний редактор, комп'ютерна верстка</b></p> <p><b>Друк на різнографі</b></p> <p><b>Відповідальний за друк</b></p> <p><b>АДРЕСА РЕДАКЦІЇ:</b></p> <p><b>Контактні телефони:</b></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"><b>Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності:</b> 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 <b>«Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності»</b>.</p> <p align="center"><b>Збірник містить матеріали таких тематичних секцій:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Пожежна та техногенна безпека;</li> <li>▪ Організаційно-правові аспекти забезпечення безпеки життєдіяльності;</li> <li>▪ Організація проведення аварійно-рятувальних робіт та гасіння пожеж;</li> <li>▪ Екологічні аспекти безпеки життєдіяльності;</li> <li>▪ Інформаційні технології у безпеці життєдіяльності;</li> <li>▪ Управління проектами та програмами у безпеці життєдіяльності;</li> <li>▪ Промислова безпека та охорона праці;</li> <li>▪ Природничо-наукові аспекти безпеки життєдіяльності;</li> <li>▪ Соціальні, психолого-педагогічні аспекти та гуманітарні засади безпеки життєдіяльності;</li> <li>▪ Цивільний захист.</li> </ul> <p align="right"><b>© ЛДУ БЖД, 2020</b></p>	
<p>Здано в набір 04.03.2020. Підписано до друку 23.03.2020. Формат 60x84<sup>1/3</sup>. Папір офсетний. Ум. друк. арк. 29,75. Гарнітура Times New Roman. Друк на різнографі. Наклад: 100 прим. <b>Друк:</b> 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>

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

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\\_fizichnovi\\_pidgotovki\\_sportivna\\_pidgotovka#80](https://stud.com.ua/4093/meditsina/osnovi_zagalnovi_spetsialnovi_fizichnovi_pidgotovki_sportivna_pidgotovka#80)

УДК 613.62

### НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ТРУДОВОГО ПЕРЕНАВАНТАЖЕННЯ НА ПСИХОФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Петрівник Ю.І.*

*Ясчик 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, недовідними 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,

незручному положенні. Наприклад, робота слюсарів з ремонту обладнання, роботи всередині місткостей і т. ін.

Динамічні навантаження пов'язані з переміщенням вантажу, наприклад робота вантажника, переміщення вручну сировини, виробів.

Гіподинамія, тобто недостатній рух, пов'язана з виконанням таких виробничих операцій, як спостереження за технологічним процесом, візуальний контроль якості продукції, роботи за комп'ютером, конвеєром, що виконуються сидячи.

Психофізіологічні фактори небезпеки – чинники, обумовлені особливостями фізіології та психології людини, що можуть завдати їй шкоди за певних обставин.

До них належать:

- недоліки органів відчуття (дефекти зору, слуху тощо);
- порушення зв'язків між сенсорними та моторними центрами, внаслідок чого людина не здатна адекватно реагувати на зміни, що сприймаються органами відчуття;
- дефекти координації рухів (особливо складних рухів та операцій, прийомів тощо);
- підвищена емоційність, втома, тощо;
- Небезпечні та шкідливі психофізіологічні виробничі чинники залежно від характеру дії поділяють на такі групи:
  - фізичні перевантаження (статичні, динамічні);
  - нервово-психічні перевантаження (розумові перевантаження, перевантаження аналізаторів, монотонність праці, емоційні перевантаження).

Небезпечні і шкідливі виробничі чинники які негативно впливають на психофізичне здоров'я людини:

Стомлення – процес зниження працездатності, тимчасовий спад сил, що виникає при виконанні визначеної фізичної або розумової роботи. Це об'єктивне явище, яке зникає після відпочинку.

Спад сил є результатом порушення центральної координації, виникнення екстрених осередків гальмування через невідповідність завдання функціональним особливостям організму.

Запобігти стомленню і підвищити працездатність дає змогу фізіологічна раціоналізація, зокрема оптимальне організування режиму праці і відпочинку, раціональна побудова трудового процесу, ефективне навчання з метою швидкого оволодіння трудовими навичками. Критеріями ефективності режиму діяльності вважають підвищення продуктивності праці, наявність стійкого динамічного робочого стереотипу, прийнятних виробничих і фізіологічних показників.

Втома – це суб'єктивне психічне явище, яке супроводжується відчуттям слабкості та небажанням працювати.

Лікарі з'ясували, що на втому скаржаться приблизно 1/5 пацієнтів, третина підлітків відчувають її як мінімум чотири дні на тиждень. Жінки і чоловіки описують цей стан по-різному: чоловіки скаржаться саме на втому, а жінки відчувають депресію або тривогу.

Найчастіше етіологією втоми є надмірне фізичне навантаження, погіршення фізичного стану, вірусні захворювання, інфекції верхніх дихальних шляхів, дія медикаментів, рак і депресія. У третині випадків етіологію втоми встановити не вдається.

Сонливість – це порушення нормального механізму прокидання, що втілюється у постійних спробах заснути. Особи, які потерпають від неї, під впливом будь-якої активності тимчасово прокидаються. Після короткого сну вони почуваються краще, а пацієнти із втомою скаржаться на брак енергії, розумове виснаження, м'язову слабкість, повільне відновлення сил після фізичного навантаження та відчуття втоми навіть після сну.

Однією з емоційних реакцій людини на небезпеку є тривога (неспокої). Людина, яка перебуває у такому стані, схильна до помилок або небезпечних вчинків. Тривога може проявлятися як відчуття безпорадності, невпевненості в собі, безсилля перед зовнішніми чинниками. Усвідомлення небезпеки викликає страх, що виявляється в недоцільних вчинках, або навпаки, надмірній обережності, обачливості. Негативно позначається на діяльності людини така форма страху, як паніка.

Психічні стани людини мають важливе значення у профілактиці травматизму та попередженні аварійності. Нервово-психологічні перевантаження виникають, як правило, на шляху до втілення життєвих інтересів, при виникненні ситуацій, що перешкоджають (іноді навпаки, зненацька сприяють) цій реалізації. Вони виявляються у критичних станах: стресах, фрустраціях, внутрішніх конфліктах і кризах, трансax, екстазах, параксизмалізмі. У таких ситуаціях допомагають методи сучасної медицини (медикаментозні, психологічна допомога).

Отже, психофізіологічні фактори постійно або тимчасово підвищують можливість виникнення небезпек, але це не означає, що їх наявність завжди призводить до небезпечної ситуації. Такі чинники небезпек безпосередньо впливають на фізичні та фізіологічні процеси, працездатність, настрій, продуктивність праці, життєдіяльність загалом.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Психофізіологічні фактори небезпеки – [Електронний ресурс] – Навчальні матеріали онлайн – Режим доступу: [\[https://pidruchniki.com/70725/bzhd/psihofiziologichni\\_faktori\\_nebezpeki\]](https://pidruchniki.com/70725/bzhd/psihofiziologichni_faktori_nebezpeki)
2. Фізичні перенавантаження – [Електронний ресурс] – Лекції ком – Режим доступу: [\[https://lektsii.com/2-87846.html\]](https://lektsii.com/2-87846.html)