

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Національний університет цивільного захисту України

З В Д А П О Б І Г Т И Р Я Т У В А Т И О П О М О Г Т И

Матеріали міжнародної науково-практичної
конференції молодих учених
«Проблеми та перспективи
забезпечення цивільного захисту»



ХАРКІВ 2024

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ**

МАТЕРІАЛИ

**міжнародної науково-практичної конференції
молодих учених**

**«Проблеми та перспективи
забезпечення цивільного захисту»**

Харків – 2024

УДК 614.8

Проблеми та перспективи забезпечення цивільного захисту: матеріали міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Харків: НУЦЗУ, 2024. 558 с. Українською та англійською.

Включено матеріали, які доповідались на міжнародній науково-практичній конференції молодих учених на базі Національного університету цивільного захисту України.

Розглядаються аспекти вдосконалення цивільного захисту держави.

Матеріали розраховані на інженерно-технічних працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій, науково-педагогічний склад, ад'юнктів, слухачів, студентів та курсантів закладів вищої освіти України та інших країн світу.

СКЛАД ОРГКОМІТЕТУ КОНФЕРЕНЦІЇ

Голова:

ГВОЗДЬ

Віктор

т.в.о. ректора Національного університету цивільного захисту України, кандидат технічних наук, професор, Заслужений працівник цивільного захисту України

Заступник голови:

АНДРОНОВ

Володимир

проректор з наукової роботи Національного університету цивільного захисту України, доктор технічних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України

Члени оргкомітету:

DIMITAR

Georgiev

Head of Scientific Research Center for Disaster Risk Reduction University of National and World Economy, Doctor of Science, Professor (Republic of Bulgaria)

САЄНКО

Сергій

начальник відділу газостатичних та плазмових технологій Національного наукового центру «Харківський фізико-технічний інститут», доктор технічних наук, старший науковий співробітник

KRONIN

Maykl

Professor of the Department of Social Work at Monmouth University, International Instructor of Psychological Assistance in Emergency Situations of the American Red Cross (USA)

МАНДИЧ

Олександра

голова ради молодих вчених при харківській обласній державній адміністрації, доктор економічних наук, професор

SILOVS

Marek

Deputy Head of the College of Fire Safety and Civil Protection of Latvia (Republic of Latvia)

ДАДАШОВ

Ільгар

Академія МНС Азербайджанської Республіки, доктор технічних наук, доцент (Азербайджанська Республіка)

TIKHONENKOV

Igor

Department of Chemistry, Ben Gurion University of the Negev, Be'er Sheva, PhD (Israel)

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

Зіняк В.С., НУЦЗУ
НК – Жогло В.М., НУЦЗУ

Розвиток загальної витривалості доцільно розпочинати із застосування методу безперервної стандартизованої вправи. Оптимальна тривалість вправи (об'єм) 20–30 хвилин у слабо підготовлених людей, у кваліфікованих спортсменів – до кількох годин. Починати тренування доцільно із застосування дозованої швидкісної ходьби у поєднанні з бігом підтюпцем, віддаючи перевагу ходьбі. Поступово перевагу віддають бігу у поєднанні з дозованою ходьбою. У подальшому доводять безперервний біг (плавання, веслування та ін.) до оптимальної тривалості. Досягнувши необхідної тривалості навантаження, поступово підвищують його інтенсивність до оптимального рівня. Інтенсивність навантаження можна визначити за показниками ЧСС. Роботу на витривалість варто виконувати при ЧСС в діапазоні 135–155 уд/хв.

У роботі з фізично середньо і добре підготовленими людьми для розширення пристосувальних реакцій організму слід також застосовувати методи безперервної варіативної і прогресуючої вправи. Метод безперервної варіативної вправи – об'єм роботи від 20–30 хв. до 1–2 годин. Інтенсивність навантаження – змінюється темп виконання роботи, що призводить до зміни показників пульсу. Наприклад, біг 1 км з варіативною інтенсивністю: 600 м зі зниженою інтенсивністю (ЧСС=150 уд/хв)+400 м з підвищеною інтенсивністю і т.д. Із зростанням тренуваності співвідношення змінюється на користь роботи з підвищеною інтенсивністю. Метод безперервної прогресуючої вправи. Залежно від тренуваності людини та інших факторів тривалість вправи коливається в широких діапазонах (від 20–30 хв до 1–2 год). Інтенсивність роботи поступово зростає (200 м – 135 уд/хв, 200 м – 150 уд/хв, 400 м – 155 уд/хв, 200 м – 165 уд/хв).

Метод інтервальної стандартизованої вправи (за Рейнделлом Гершлером). Його суть полягає у виконанні суворо дозованих тренувальних завдань за тривалістю й інтенсивністю робочих фаз, тривалістю і характером пауз відпочинку. За допомогою спеціальної розминки довести ЧСС до 120–130 уд/хв. Виконати вправу (біг, плавання та ін.) тривалістю від 15 до 60 с з такою інтенсивністю, щоб викликала зростання ЧСС від 120–130 уд/хв до 150–180 уд/хв. Нижня межа інтенсивності (150 уд/хв) буде ефективною для осіб, які мають низький або середній рівень розвитку витривалості. Верхня межа інтенсивності (180 уд/хв) застосовується лише у тренуванні кваліфікованих спортсменів або фізично добре підготовлених молодих людей. Відпочивати між вправами активно, продовжуючи бігти, пливати з інтенсивністю у 2–3 рази нижчою тієї, з якою виконувалася робоча фаза. Тривалість інтервалу відпочинку – до повернення ЧСС в зону 120–140 уд/хв, але час, за який ЧСС повертається до цієї зони, не повинен перевищувати 90 с. Кількість повторень залежить від педагогічного завдання і рівня тренуваності людини (не варто виконувати більше 50 повторень вправи в одному тренувальному). Якщо за 90 с активного відпочинку ЧСС не знижується до 120–140 уд/хв, то виконання завдання слід припинити.

ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т.Ю. Теорія и методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2008.
2. Товт В.А., Дуло О.А., Щербя М.Ю. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник. Укл: Ужгород: ПП «Графіка», 2010.

Заудальська А.А., НУЦЗУ Психологічна та соціальна реабілітація військовослужбовців після полону.....	311
Здор А.В., ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗУ Психологічні чинники посттравматичного зростання пожежних-рятувальників в умовах воєнного стану.....	312
Зіняк В.С., НУЦЗУ Методика розвитку загальної витривалості.....	313
Зубахіна А.К., НУЦЗУ Проблематика сприйняття суспільством ветеранів з особливими потребами.....	314
Іноземцева О.Я., ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗУ Психологічний аналіз проблеми стресостійкості рятувальників.....	315
Капустинська О.І., НУЦЗУ Особливості прийняття рішень в ситуаціях невизначеності працівників оперативно-рятувальних підрозділів ДСНС.....	316
Каспирська В.І., НУЦЗУ Психологічна безпека рятувальників на різних етапах їх професійного становлення.....	317
Кирилова Ю.Є., НУЦЗУ До питання вікових особливостей прояву психологічної травми особистості та шляхів її реабілітації під час військової агресії.....	318
Кириченко І.А., НУЦЗУ Робота добровільних вогнеборчих дружин в Україні в роки нової економічної політики.....	319
Клюшнікова К.В., НУЦЗУ Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців: проблеми профілактики і подолання.....	320
Ковальова К.Р., НУЦЗУ Культура фахового мовлення.....	321
Кондратенко С.С., ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗУ Психологічні особливості прояву тривожності пожежних-рятувальників в умовах воєнного стану.....	322
Коновалов А.В., НУЦЗУ Комплексні стратегії у соціальній реабілітації постраждалих від війни.....	323
Коновалов А.В., НУЦЗУ Прийоми само- та взаємодопомоги при істеричі, застосовані при польовій діяльності волонтерів, які діють із постраждалими цивільним населенням у районах бойових дій.....	324
Коротун Д.С., НУЦЗУ Цифровізація освіти і її перспективи.....	325
Корчинська І.В., НУЦЗУ Формування інституту пожежних старост в УСРР.....	326
Кривошей О.О., НУЦЗУ Теорія і практика соціальної роботи: перспективи та виклики.....	327
Кряченко А.Р., НУЦЗУ Філософські проблеми розвитку техніки в сучасному світі.....	328
Кузьменко О.В., НУЦЗУ Теоретичні засади дослідження гендерних особливостей агресивності особистості.....	329
Кузьменко О., НУЦЗУ Аспекти мотивації гендерно-вікових особливостей діяльності учнів.....	330
Куценко Т.В., НУЦЗУ До проблеми формування початкових елементів професійного вигорання у курсантів навчальних закладів ДСНС.....	331
Куценко Т.В., НУЦЗУ Статеві-вікові особливості повсякденних переживань українців.....	332
Лавріненко О.В., ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗУ Особливості психологічної підготовки рятувальників ДСНС до діяльності в екстремальних умовах.....	333
Левченко О.О., НУЦЗУ Професійна життєстійкість особистості рятувальника в умовах воєнного стану.....	334
Літвиненко Є.А., НУЦЗУ Культура молодіжного мовлення.....	335
Лукашова Д.С., НУЦЗУ Протипожежні заходи на Харківщині в період нової економічної політики у 1920-х роках.....	336
Луців Д.В., НУЦЗУ Вплив військового навчання на професійний розвиток курсантів.....	337
Мацкеплишвілі О.О., НУЦЗУ Життєстійкість та стресостійкість, як елементи системи адаптації особистості у воєнний час.....	338
Маюк А.А., НУЦЗУ Допомога військовослужбовцям в реабілітаційному процесі.....	339