

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)

## ВІКОВА ДИНАМІКА ПРИРОДНОГО РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ

Скляр Н.В., НУЦЗУ  
НК – Жогло В.М., НУЦЗУ

Витривалість як рухова якість людини – здатність долати втому в процесі рухової діяльності.

Залежно від специфіки роботи розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Загальна витривалість (аеробна) – здатність людини якомога довше виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності, яка вимагає функціонування переважної більшості скелетних м'язів. Загальна витривалість є необхідною передумовою високого рівня розвитку інших видів витривалості.

Спеціальна витривалість – витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності.

Витривалість має нерівномірний характер природного розвитку. Так загальна витривалість хлопчиків має високі темпи приросту з 8–9, 11 до 12 та з 14 до 15 років. У віці від 15 до 16 років темпи розвитку загальної витривалості у юнаків різко знижуються. В інші вікові періоди спостерігаються середні темпи приросту. Швидкісна витривалість хлопчиків має високі природні темпи приросту у віці від 13 до 14 та від 15 до 16 років. Середні темпи розвитку швидкісної витривалості припадають на вік від 11 до 13, від 14 до 15 та від 16 до 17 років. Віковий період від 9 до 11 років характеризується низькими темпами природного розвитку швидкісної витривалості. Силова витривалість у хлопців має високі темпи приросту з 13 до 18 років. Динаміка природного розвитку загальної витривалості у жінок має інший характер, ніж у чоловіків. Високі темпи приросту спостерігаються у віці від 10 до 13 років. Потім протягом двох років загальна витривалість зростає повільно. Середні темпи її приросту припадають на вік від 15 до 17 років. Найбільш абсолютні величини показників різних видів витривалості спостерігаються у людей, котрі досягли біологічної зрілості (віковий період від 20–22 до 30–32 років).

Основні фактори, що зумовлюють прояв витривалості:

- структура м'язів;
- внутрішньом'язова та міжм'язова координація;
- продуктивність роботи систем енергозабезпечення (ємність та потужність систем забезпечення, рухливість системи аеробного енергозабезпечення, економічність рухових дій);
- психічні якості (стійкість установки на результат).

### ЛІТЕРАТУРА

1. Теорія и методика фізичного виховання. Під ред. Т. Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олімпійська література, 2008.
2. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник/Укл: В. А. Товт, О. А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП «Графіка», 2010.

<i>Мельник А.І., НУЦЗУ</i> Психологічне благополуччя особистості та його соціально-психологічні умови.....	340
<i>Мікіртичьян А.А., НУЦЗУ</i> Соціально-психологічні умови психологічного благополуччя людини в умовах військових конфліктів.....	341
<i>Мірошніченко В.О., Гончаров А.О., НУЦЗУ</i> Запозичення з англійської мови в галузі термінології у сфері пожежної безпеки.....	342
<i>Момот М.А., ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗУ</i> Психологічна декомпресія військовослужбовців.....	343
<i>Найпак К.І., НУЦЗУ</i> Проблеми прогнозування психогенних втрат в умовах війни.....	344
<i>Омельченко Є.В., ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗУ</i> Психологічні чинники суїцидальної поведінки військовослужбовців.....	345
<i>Осипенко К.Ю., ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗУ</i> Розробка та впровадження психологічних підходів для підтримки внутрішньо переміщених осіб.....	346
<i>Павленко В.О., ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗУ</i> Психологічні чинники професійних деструкцій фахівців водозахисних підрозділів ДСНС.....	347
<i>Павлюк Д.І., НУЦЗУ</i> Основні варіанти виконання вправ на навчальному елементі конструкції будинку.....	348
<i>Палига Є.А., ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗУ</i> Формування саногенного мислення як стресодолаючої поведінки у працівників ДСНС.....	349
<i>Пихтін М.А., НУЦЗУ</i> Навчальний елемент конструкції будинку для підготовки пожежних – рятувальників до дій за призначенням.....	350
<i>Платонов В.М., НУЦЗУ</i> Важливість психологічної роботи з піротехніками державної служби України з надзвичайних ситуацій.....	351
<i>Подорожний О.С., НУЦЗУ</i> Особливості копінг-стратегій у офісних працівників іт-компаній схильних до прокрастинації.....	352
<i>Полов'ян А.В., НУЦЗУ</i> Українська наукова термінологія у професійному спілкуванні.....	353
<i>Помазан Д.В., НУЦЗУ</i> Іншомовні запозичення в українській термінології цивільного захисту.....	354
<i>Радченко Г.М., НУЦЗУ</i> Проблема впливу надзвичайних ситуацій на людину.....	355
<i>Ріка Ю.С., НУЦЗУ</i> Сучасна роль жінки у збройних силах України: як подолати стереотипи.....	356
<i>Рубан А.А., НУЦЗУ</i> Методика навчання з техніки «човникового бігу».....	357
<i>Руденко Я.С., НУЦЗУ</i> Ефективна копінг-поведінка в подоланні негативних психічних станів рятувальників на початку війни.....	358
<i>Савицька Л.В., НУЦЗУ</i> Проблема соціально-психологічної реабілітації і реадптації комбатантів із посттравматичним стресовим розладом.....	359
<i>Сайдалімова Н.А., НУЦЗУ</i> Реабілітація військовослужбовців після поранень технікою тейпування.....	361
<i>Сайко А.М., НУЦЗУ</i> Професіоналізми в усному мовленні фахівців галузі цивільного захисту.....	362
<i>Салогор М.М., ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля НУЦЗУ</i> Психологічні наслідки професійної діяльності пожежних-рятувальників в умовах воєнного стану.....	363
<i>Сальнікова Т.В., НУЦЗУ</i> Психологічний супровід підрозділів ДСНС в умовах збройної агресії.....	364
<i>Сергієнко І.В., НУЦЗУ</i> Емоційне вигорання серед працівників ДСНС в умовах війни.....	365
<i>Скляр Н.В., НУЦЗУ</i> Вікова динаміка природного розвитку витривалості.....	366
<i>Склярова А.О., НУЦЗУ</i> Проблеми соціалізації людини у сучасному світі.....	367
<i>Старков М.А., Шевченко Я.О., НУЦЗУ</i> Суржик у професійному мовленні піротехніків.....	368
<i>Стеценко А.Д., НУЦЗУ</i> Особливості відповідальності майбутніх працівників ДСНС.....	369