

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Національний університет цивільного захисту України

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

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



ХАРКІВ 2024

МАТЕРІАЛИ

**міжнародної науково-практичної конференції
молодих учених**

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

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 НАВЧАННЯ З ТЕХНІКИ «ЧОВНИКОВОГО БІГУ»

Рубан А.А., НУЦЗУ
НК – Колоколов В.О., НУЦЗУ

Човниковий біг отримав свою назву через постійну зміну напрямку. Зазвичай це біг між двома точками вперед-назад. Найчастіше стартують від точки А і біжать до точки Б, там розгортаються (навколо точки Б) і біжать назад до точки А. За один забіг спортсмени переміщуються від точки А до Б кілька разів.

Човниковий біг – обов'язковий норматив на заняттях з фізичної підготовки. Для студентів це відмінний варіант відпрацювати координацію і швидку зміну напрямку бігу з максимальним збереженням швидкості. Сьогодні човниковий біг-це вид тренувань, вид бігу, який може практикувати кожен [1, 2].

Навіщо бігати по образу човника, якщо є інтервальні забіги? Все просто, інші види навантаження. Ось що відбувається при човниковому бігу : Ви стартуєте за принципом спринтера, в перші секунди розвиваючи максимальну швидкість. Зазвичай в точки повороту треба торкнутися підлоги або будь-якого прапора, або ж перенести предмет.

Техніка човникового бігу на фініші приблизно та ж, що і в стометрівці. За останнім поворотом слід набрати максимальну для вас швидкість і, абсолютно не сповільнюючись, фінішувати. Раніше спринтери пробували фінішувати в стрибку, але цей метод визнаний неефективним.

Таким чином, Човниковий біг не складе ніяких труднощів для тих, хто займається спортом або просто бігає. Для людей без спеціальної фізичної підготовки такий біг стане досить великим навантаженням на організм, оскільки він вимагає перебування на межі бігових можливостей, а різкі гальмування створюють додаткові складнощі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лекція «Методика навчання техніки Човникового бігу». URL: https://nauko85.blogspot.com/p/blog-page_8.html?m=1
2. Човниковий біг – техніка виконання. URL: <https://wday.com.ua/chovnikovij-big-tehnika-vikonannya/>

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