1. Довкілля України. *Статистичний збірник*. – 2021, м. Київ: Державна служба статистики України. – 189 с.
2. Хоменко О.М. Проблеми поводження з твердими побутовими відходами у Черкаській області. *Журнал “Екологічна безпека”,* 2011. №2, випуск 12. – С. 26 - 28.

***УДК 796.01***

*Романій С. М., старший викладач кафедри історії та права ДВНЗ «Донецький національний технічний університет»*

# ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ СЛУЖБ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

Відповідно до Кодексу цивільного захисту України техногенна безпека визначається як відсутність ризику виникнення аварій та/або катастроф на потенційно небезпечних об’єктах, а також у суб’єктів господарювання, що можуть створити реальну загрозу їх виникнення. Техногенна безпека характеризує стан захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного характеру. Забезпечення техногенної безпеки є особливою (специфічною) функцією захисту населення і територій від надзвичайних ситуацій [1].

Цим документом визначено, що забезпечення державної політики у сфері цивільного захисту населення та ліквідація наслідків надзвичайних ситуацій техногенного, природного, соціального та воєнного характеру лежить у сфері відповідальності Державної служби України з надзвичайних ситуацій (далі ДСНС), що включає в себе спеціальні формування та підрозділи.

Існує ряд науково-дослідних установ та закладів освіти, що покликані займатися підготовкою кадрів для таких підрозділів – це університети та інститути, ліцеї, вищі професійні училища, навчально-методичні центри цивільного захисту, безпеки життєдіяльності, пожежної безпеки. Слід зазначити, що обов’язковою складовою підготовки цих фахівців є фізична підготовка. Викладацький склад кафедр, що відповідають за фізичну підготовку майбутніх працівників служб із надзвичайних ситуацій, повинен забезпечувати розвиток їх фізичних та психологічних якостей, які необхідні для вміння володіти зброєю, рятувальним обладнанням, проваджувати свою діяльність у несприятливих умовах, умовах нервово-психічного та фізичного напруження. Також, під час навчального процесу необхідною умовою становлення майбутніх фахівців є розвиток тактичного мислення і командирських якостей.

Взагалі, процес фізичного виховання спрямований на розвиток і виховання фізичних якостей людини, сукупність яких визначає її фізичну працездатність. До числа необхідних компонентів професійної підготовленості фахівця ДСНС можна віднести розумові, рухові, емоційно-

вольові, організаційні, комунікативні навички та вміння. Виконуючи свої обов’язки, працівники стикаються з розумовим та фізичним навантаженням, емоційним напруженням у поєднанні з іноді ненормованим робочим днем та небезпекою умов їх виконання. Фізичні, хімічні, біологічні чинники виробничого середовища та психофізіологічні умови праці сприяють розвитку різних захворювань цієї категорії працівників. Чинники, які негативно впливають на організм людини, поділяються на небезпечні та шкідливі. Небезпечні можуть сприяти різкому погіршенню здоров’я або призвести до травми. Шкідливі – викликати захворювання або знизити рівень працездатності.

В процесі занять з фізичного виховання студенти вищезгаданих закладів освіти вивчають поводження людини у надзвичайній ситуації, набувають знань та вмінь щодо збереження здоров’я, життя, дієздатності своєї та оточуючих. Для виживання людини в екстремальних ситуаціях велике значення мають: психологічна та фізична підготовленість, стан здоров’я, сукупність знань та вмінь, наявність стресорів, спорядження, особливість місцевості. Під час виконання службових завдань можуть виникати ситуації, коли треба мобілізувати свої сили, виявляти винахідливість, спритність, не маючи при цьому сторонньої допомоги. Саме тому метою підготовки майбутніх працівників ДСНС України є набуття ними комплексу знань та вмінь з використання різноманітного спорядження, застосування підручних засобів для своїх потреб, методів захисту від несприятливих чинників навколишнього середовища, першої медичної допомоги. Володіння такими знаннями буде сприяти психологічній готовності діяти у надзвичайних ситуаціях та користуватися ними у повсякденному житті.

Істотне значення для реалізації професійного потенціалу працівника ДСНС має рівень розвитку фізичних та психічних якостей, більшість з яких формується за допомогою впливу прикладних фізичних вправ (основний засіб) на відповідні системи організму, що забезпечують прояв цих якостей. Найбільший ефект для розвитку прикладних фізичних якостей має комплексний метод: спочатку спостерігається одночасне поліпшення показників всіх фізичних якостей, а після підвищення тренованості організму процес тренування вимагає ретельного підбору спеціальних вправ. Спеціальні прикладні якості можуть розвиватися і у процесі трудової діяльності.

В практиці фізичного виховання студентів ЗВО ДСНС застосовується величезний комплекс вправ для розвитку основних фізичних якостей людини (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності). Та наведемо лише невелику їх частину: вправи з різними еспандерами або тренажерами, лазіння по канату, підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, на брусах, жим штанги лежачи, піднімання прямих ніг у висі на перекладині, підйом переворотом у висі на перекладині, підіймання тулуба на похилій дошці (ноги вище голови), класичний ривок штанги, присідання з партнером на плечах, сходження по драбині з вантажем, штовхання ядра, набивних м’ячів, стрибки вгору, у довжину на задану відстань, спринтерський біг похилою поверхнею, біг на піску, повільний біг від 15-ти хвилин до 1-ї

години, швидкісний кросовий та інтервальний біг, повільне тривале плавання у природних та штучних водоймах, тривале пересування на лижах, швидка зміна напрямку руху під час бігу, біг впродовж 20-ти секунд з максимальним виносом стегна, стрибки через скакалку впродовж 20-ти секунд з максимальною частотою відштовхування, махові рухи ногами, варіанти нахилів тулуба, шпагат, різні складні за координацією рухи руками, кидки і ловіння м’яча, жонглювання, балансування гімнастичною палицею, біг з раптовими поворотами та зупинками, акробатичні вправи, а також вправи для розвитку координації та стійкості до гіпоксії [2].

Слід зазначити, що виконання наведеного вище переліку завдань потребує неабияких зусиль та відповідного рівня розвитку всіх систем організму, здоров’я в цілому. Тому під час вступу до спеціалізованих закладів освіти, а потім і під час трудової діяльності існує ретельний відбір та контроль тих, хто нестиме та несе службу на користь України.

Отже, враховуючи викладене вище, можна відверто сказати, що той шлях, який проходять працівники цивільного захисту населення під час навчання та служби, заслуговує на повагу. Їх сміливо можна назвати здоровими, сильними людьми, що мають високий рівень всебічної підготовки і покликання допомагати людям у складних життєвих обставинах.

# Список літератури:

1. Кодекс цивільного захисту України. Все про бухгалтерський облік. Київ, 2022. № 29. – С. 3-77. – URL: [http://gazeta.vobu.ua/wp-](http://gazeta.vobu.ua/wp-content/uploads/2022/03/VOBU_UKR_029-2022_page_01-78_compressed.pdf) [content/uploads/2022/03/VOBU\_UKR\_029-2022\_page\_01-78\_compressed.pdf](http://gazeta.vobu.ua/wp-content/uploads/2022/03/VOBU_UKR_029-2022_page_01-78_compressed.pdf) (дата звернення 25.04.2023).
2. Ратушний Р. Т., Ковальчук А. М., Петренко А. М. Фізичне виховання

– основа оперативно-рятувальних дій в надзвичайних ситуаціях: навчальний посібник. Львів: ЛДУ БЖД, 2014. 188 с.

# UDC 504.45.058

*Tavrel M., Assistant of the Department of Environmental Protection Bohomaz O., Ph.D., Associate Professor of the Department of*

*Environmental Protection*

*Donetsk National Technical University*

# EFFECT OF MINERAL FERTILIZERS ON THE ACTIVITY OF CYANOBACTERIA IN NATURAL WATERS

The intensification of agriculture and the uncontrolled use of mineral fertilizers led to the ingress of nitrogen and phosphorus compounds into the water bodies along with the surface runoff (up to 75% of all biogenic elements entering water sources are from agriculture) [1].

Although nitrogen and phosphorus are considered important biogenic elements in the aquatic ecosystem, their excess causes the active development of