

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ
З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ**

Львівський державний університет
безпеки життєдіяльності

**КУЛЬТУРА ЯК ФЕНОМЕН
ЛЮДСЬКОГО ДУХУ**

(БАГАТОГРАННІСТЬ І НАУКОВЕ ОСМИСЛЕННЯ)

Збірник тез доповідей
V Міжнародної наукової конференції курсантів і студентів

21-22 листопада 2019 року

Львів – 2019

«Культура як феномен людського духу (багатогранність і наукове осмислення)». – Збірник тез доповідей V Міжнародної наукової конференції курсантів і студентів 21-22 листопада 2019 року. – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. - 396 с.

РЕДКОЛЕГІЯ:

Андрій КУЗИК, доктор сільськогосподарських наук, професор

Марта ЛАБАЧ, кандидат філологічних наук, доцент

Галина ХЛИПАВКА, кандидат педагогічних наук, ст. викладач

Ірина БАБІЙ, кандидат педагогічних наук, викладач

Збірник укладено за тезами доповідей V Міжнародної наукової конференції курсантів і студентів «Культура як феномен людського духу (багатогранність і наукове осмислення)». 21-22 листопада 2019 року.

Матеріали друкуються українською, польською та англійською мовами.

Збірник містить матеріали таких тематичних секцій

Секція 1 Соціокультурний вимір науки.

Секція 2. Соціально-психологічні чинники культури творення.

Секція 3. Інформаційно-комунікаційні технології як новітня форма існування культури.

Секція 4. Етичне й естетичне в культурі.

Секція 5. Релігія як сфера культури.

Секція 6. Українська культурно-національна складова світової цивілізації.

Секція 7. Мова й культура – головні ідентифікатори нації (до 250 річниці від Дня народження Івана Котляревського).

За точність наведених фактів, самостійність наукового аналізу та нормативність стилістики викладу, а також за використання відомостей, що не рекомендовані до відкритої публікації, відповідають автори матеріалів та їхні керівники.

<i>О. А. Лементарчук</i> ЗВ'ЯЗОК МОВИ І ВЛАДИ В ІНФОРМАЦІЙНУ ДОБУ	169
<i>О. В. Негрецька</i> ЗНАЧЕННЯ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ У ФОРМУВАННІ ДУХОВНОЇ КУЛЬТУРИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	172
<i>П. І. Цюра</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМІНИ КОМУНІКАТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ЛЮДЕЙ З ПОШИРЕННЯМ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	175
<i>Я. В. Шекеряк</i> ВПЛИВ МЕДІА НА ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІО-КУЛЬТУРНОГО ПРОСТОРУ	178
<i>S. Ptachyk</i> BLOG JAKO NOŚNIK STEREOTYPÓW	181

Секція 4

ЕТИЧНЕ Й ЕСТЕТИЧНЕ В КУЛЬТУРІ

<i>Д. І. Близняк</i> БЕСІДИ ЗІ ДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРО СУЧАСНЕ МИСТЕЦТВО	184
<i>Ю. М. Ванюк</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИРАЖЕННЯ «ГАМЛЕТІВСЬКОЇ ЛЮДИНИ» У ДРАМАТУРГІЇ МОДЕРНІЗМУ ТА ПОСТМОДЕРНІЗМУ	186
<i>В. В. Войціховська</i> ВПЛИВ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	189
<i>Л. А. Грех</i> ВПЛИВ МУЗИКИ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	191
<i>Д. М. Гурковський</i> ПОВАГА ДО ГІДНОСТІ ЛЮДИНИ ЯК ФУНДАМЕНТАЛЬНА ЦІННІСТЬ ЄВРОПЕЙСЬКОГО РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА	194
<i>Т. Я. Конівіцька</i> ЕТИЧНА СКЛАДОВА РИТОРИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА	196
<i>П. Кордова, М. Ізкіердо</i> ДЕРЖАВНІ ТА НАРОДНІ СИМВОЛИ ЕКВАДОРУ: МОВНО-КУЛЬТУРНІ ПАРАЛЕЛІ	199
<i>Н. Р. Кость</i> БІОЕТИКА ЯК СКЛАДОВА ДУХОВНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ	201
<i>К. Латиневська</i> КАТЕГОРІЯ «МОРАЛЬНА КУЛЬТУРА ВЧИТЕЛЯ» У ФІЛОСОФСЬКОМУ І ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОМУ ВИМІРАХ	204
<i>Нгуєн Мінх Тан</i> КУЛЬТУРНЕ ЖИТТЯ В'ЄТНАМЦІВ В УКРАЇНІ	206
<i>С. А. Несін</i> НА ПЕРЕХРЕСТІ ДОСКОНАЛОГО ОСОБИСТОГО І СТАЛОГО СОЦІАЛЬНОГО (НА ОСНОВІ ПОЄДНАННЯ ЕСТЕТИКИ ТА КУЛЬТУРИ)	209
<i>Ю. Є. Пасс</i> ТИПОВІ ПРОБЛЕМИ ДИПЛОМАТИЧНОГО СПІЛКУВАННЯ	212
<i>Сагна Жан-Люк</i> СЕНЕГАЛ: НА ШЛЯХУ ДО УСПІХУ!	214
<i>Чу Чу</i> КИТАЙСЬКА ТРАДИЦІЙНА РЕГІОНАЛЬНА КУХНЯ	217
<i>А. Стефанців</i> ФІЛОСОФІЯ ПРОСВІТНИЦТВА ЯК ЯВИЩЕ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ КУЛЬТУРИ	219
<i>І. І. Юринець</i> ДЖ. ОРВЕЛЛ І СУЧАСНІСТЬ: ВІДЛУННЯ ТВОРЧОСТІ	222

оточення розкривають цитати із п'єси Гергарта Гауптмана «Перед заходом сонця» та Недялко Йорданова «Вбивство Гонзаго». У модернізмі сказано так: «Омертвіла душа не може нікого любити... І її не можливо воскресити.» [2, с. 74]. А ось як кажуть у посмодернізмі: «Хто помер сьогодні, той позбавиться від неприємності померти завтра» [5, с. 92].

ЛІТЕРАТУРА

1. Вальзер М. Дуб и кролик и другие пьесы / Мартин Вальзер. – М.: Прогресс, 1974. – 242 с.
2. Гауптман Г. Пьесы / Гергарт Гауптман – М.: Искусство, 1959. – Том II; ред. С. Мокульский; примеч. А. Левинтона. – 524, [2] с.
3. Горенок Г. Ю. Гамлет і гамлетизм у європейській літературі першої половини ХХ століття / Галина Юріївна Горенок: Автореф. дис. ... канд. філол. н.: 10.01.05; Терноп. нац. пед. ун-тет ім. В. Гнатюка. – Тернопіль, 2007. – 20 с.
4. Ільницький М. Динаміка стилів українського модернізму / Микола Ільницький // Ільницький М. Знаки доби і грані таланту / Микола Ільницький. – К.: Кліо, 2014. – С. 47-108.
5. Йорданов Н. Убийство Гонзаго [Електронний ресурс] / Недялко Йорданов. – Режим доступу: <http://shakespeare.zp.ua/texts.item.93>.
6. Стоппард Т. Розенкранц и Гильденстерн мертвы: пьесы / Том Стоппард; пер. с англ. — М.: Иностранка, 2008. – 704 с.

УДК 613.71/73

ВПЛИВ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

В.В. Войціховська

Наук. керівник – Р. В. Яечник, викладач

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

Усім відомо, що протягом багатьох років спортивне харчування в нашій країні мало не найкращу репутацію. Основна причина в тому, що цілком хороші і натуральні добавки плутали з лікарськими препаратами, які так само замінювали ефект спортивного харчування.

Однак із роками почало з'являтися все більше спортивного харчування в широкому доступі, а страхи почали зникати. Але чи спортивне харчування стало безпечним?

Наука давно вивчає вплив різних препаратів на організм людини, їх вплив на фізичну підготованість. Як показують дослідження, у людей, які регулярно займаються спортом і отримують великі навантаження, щоденна потреба в калоріях в 2-3 рази вища, ніж у тих, хто не

займається спортом. Для того, щоб відновити запас енергії, спортсменам необхідно харчуватися в декілька разів більше звичайного. У зв'язку з цим на допомогу приходять спортивне харчування - більшість активних добавок не тільки відновлять потребу в енергії, але і поліпшать внутрішні процеси організму.

Існує безліч різновидів спортивного харчування, і кожна добавка виконує особливу функцію впливу на організм. Але також існує спортивне харчування, яке впливає негативно на організм - такі препарати найчастіше заборонені у використанні.

Високобілкові продукти (найчастіше їх називають протеїнами) - найважливіша поживна речовина в нашому організмі, виконує велику кількість функцій. Практично весь наш організм складається з білків. Протеїн є основою скорочення м'язів і, найголовніше, основним будівельним матеріалом. Після вживання протеїну він розщеплюється на амінокислоти, які використовуються для формування необхідних організму білків. Позитивна сторона протеїну в тому, що він нешкідливий і дозволений для вживання навіть дітям. Зрозуміло, протеїн має побічні дії. Але максимальна шкода від протеїну - це розлади шлунка і підвищене навантаження на нирки. Можна відзначити те, що такі побічні дії дають будь-які продукти при підвищених дозах.

Напевно, кожна людина, що займається спортом, чула про таке спортивне харчування як «Креатин». Креатин - азотовмісна карбонова кислота, яка бере участь в енергетичному обміні в м'язових і нервових клітинах. Простими словами креатин - це енергія для м'язів. Коли енергія закінчується, необхідно поповнити її запас для продовження занять спортом. Тому, чим більше його (креатину) в клітинах, тим довше продовжуються тренування.

До побічних ефектів можна віднести дискомфорт шлунково - кишкового тракту. Якщо спортсмен приймає занадто мало води, це може призвести до ефекту нудоти, оскільки препарат погано розчиняється, і в цьому йому потрібно допомагати. Інший ефект, пов'язаний знову-таки з низьким споживанням води - зневоднення може статися, якщо випивати менше 3 літрів води в день. Якщо приймати препарат за правилами й усвідомлено, можна відкрити в ньому безліч позитивних сторін.

Жироспалювачі - це спеціальний вид спортивного харчування, призначений для зниження підшкірного жиру. Ефект від таких препаратів є тільки за умови інтенсивних тренувань і активного способу життя. Ці препарати зроблені на основі натуральних компонентів. Спеціальна добавка, виводить з організму зайву рідину, підвищує метаболізм, прискорює розщеплення так званого жиру, що знаходиться в області стегон, грудей і боків.

Після застосування жироспалювачів можна виділити такі мінуси: підвищення гормонального впливу на організм, при перевищенні дозування виявляється нервозність, безсоння, біль голови. Немає стовідсоткової гарантії, що препарат допоможе скинути зайву вагу.

Анаболічними стероїдами називаються речовини, які прискорюють утворення клітин, тканин і підсилюють інші анаболічні процеси. У спорті такий препарат називається допінг, він підвищує витривалість і збільшує масу м'язів.

Після прийому стероїдів збільшується силовий показник, процес відновлення значно прискорюється, так само прискорено набирається м'язова маса, а зменшується жирова.

Після прийому анаболічних стероїдів підвищується рівень тестостерону, він впливає не лише на організм, але й на мозок. Під час курсу прийому стероїдів чоловіки почуваються більш впевненими в собі. Після припинення прийому стероїдів рівень тестостерону знижується і з'являється депресія.

Спортивне харчування не потрібне тільки за тих умов, якщо раціон збалансований, є можливість харчуватися 5-6 разів на день, як само, якщо спортсмен не прагне високих рекордів, а заняття спортом націлені просто на підтримку хорошої фізичної форми і добре самопочуття.

Але щоб досягти результату якомога швидше, спалити підшкірний жир або наростити м'язову масу, необхідно вводити в раціон спортивне харчування.

Так само необхідно відзначити, що спортивне харчування потрібно використовувати тільки як доповнення до основного раціону.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безруких М.М., Філіппова Т.А. Розмова про правильне харчування. - М. 2006г.
2. Конишев В. Все про правильне харчування. – М., 2001.
3. Корелин О.А. Правильне харчування при занятті спортом і фізкультурною. – СПб.: 2005.

УДК 616.057

ВПЛИВ МУЗИКИ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Л. А. Грех

Наук. керівник - Р. В. Яечник, викладач

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

Цілющий вплив музики на організм людини був помічений ще на зорі цивілізації. Містичними легендами пояснювалось покращення самопочуття та настрою, зменшення болісних відчуттів, страху, повернення людині бадьорості, енергії під дією звуків музики, що зачаровують. Музика впливає на організм людини по-різному. За даними науковців медичного центру "Ленц" та Дитячого Центру лікування, в результаті численних досліджень виявлено, що під впливом музики, яка відповідає функціональному станові організму, такі психічні процеси, як пам'ять та