

**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

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 фізкультурою. – 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

орієнтація покращуються на 45-50%, а увага - на 25-30%. Музика активізує розумові здібності, а також працездатність та зосередженість, здатна розвивати та підвищувати інтелект людини. Звукові вібрації стимулюють кровообіг, емоційний тонус. Під дією ритму активізується дихання, збільшується вентиляція легенів. Дослідження підтверджують фізіологічну гіпотезу музикотерапії, поєднання ритму музики з біоритмікою людини.

Одним із перших, хто почав використовувати музику для лікування своїх пацієнтів, був Піфагор. Залежно від захворювання він створював особливі композиції і давав їх прослуховувати своїм підопічним. Він першим дав науковий доказ того, що музика впливає на психіку і здоров'я людини. За словами Піфагора, органи людини випромінюють електромагнітні хвилі, і при входженні в резонанс чи дисонанс з музичними хвилями налаштування цих органів змінюються, приводячи їх довилікування або руйнування. Сучасні вчені підтверджують висновки Піфагора, недарма існує такий напрямок нетрадиційної медицини, як музикотерапія.

Дотепер тривають роботи, розпочаті В.М. Бехтеревим, І.Р. Тархановим, І.М. Догелем, з вивчення впливу властивостей музики на діяльність нервової, дихальної систем, системи кровообігу, електричну активність головного мозку, функціональний стан організму і т.д. [1].

Одним зі швидких та зручних методів оцінки стану серцево-судинної системи є аналіз варіабельності серцевого ритму (ВСР). Оцінка функціонального стану організму за даними варіабельності серцевого ритму є перспективним діагностичним методом, який вже широко використовується в клінічній медицині. Відомо, що музика покращує функцію серця і ВСР [2]. Багато фахівців стверджують, що вона позитивно впливає на здоров'я людини. Дослідження, проведені британськими вченими, показали, що класична музика, а особливо композиції Джузеппе Верді, можуть знизити або нормалізувати артеріальний тиск. Крім того, музична терапія часто використовується в реабілітаційних центрах, особливо для осіб, які перенесли інсульт.

Найважливішою перевагою приємних композицій є те, що вони сприятливо впливають на серце і систему кровообігу. Дослідження 2008 р. показало, що музика здатна знизити артеріальний тиск. Дослідники також виявили, що кровоносні судини учасників розширювалися на 26%, коли вони слухали приємні композиції, при перегляді смішного відео – на 19%, під час звукової релаксації (співаюча чаша) – на 11%. За словами професора музичної терапії ХеленОделл-Міллера: «Зміна ритму пульсу говорить нам про те, як наше серце реагує на стрес. У здорової людини нормальний пульс становить від 60 - 70 ударів за хвилину. Якщо пульс у спокійному стані (без фізичного навантаження) становить 90 ударів, то це може говорити про стрес» [3].

При реабілітації після операцій на серці пацієнтам дають прослуховувати різні музичні твори, що сприяє швидкому одужанню. Музика здатна знизити больові відчуття. Це підтвердили

в університеті штату Юта, коли провели експеримент над 143 випробовуваними, схильними до тривоги через очікування болю. Музика здатна позбавити організм від хвороботворних мікроорганізмів. Прослуховування церковних творів і дзвону тривалий час зменшує кількість мікробів в організмі людини на 40%. Ще в середні віки під час епідемій чуми служителі церкви, не перестаючи, дзвонили в дзвони і тим самим рятували від смерті безліч людей.

Вважається, що класична музика найбільш благотворно, ніж будь-яка інша, впливає на організм людини і її психоемоційний стан. Найвідомішою «цілющою» музикою вважаються твори Моцарта: у деяких клініках з їхньою допомогою проводять навіть спеціальні курси лікування від різних захворювань. Класична музика впливає на людину заспокійливо. Вона розвиває здатність до візуалізації, народжуючи в уяві слухача зорові образи.

Однак вчені з'ясували, що всі позитивні властивості музики зводяться нанівець у тому випадку, якщо людині ця музика не подобається. Так, любителям того чи іншого музичного жанру було запропоновано протягом довгого часу слухати ту музику, яка, здавалося б, повинна мати позитивний вплив; любителям року запропонували слухати джаз, любителям репу — класичну музику, і т.п. З'ясувалося, що у випробовуваних починала боліти голова, піднімався тиск, іноді навіть виникало відчуття задухи.

Нині не розкриті ще в повній мірі механізми сприйняття і психологічного впливу музики, яка оптимізує психофізіологічний стан людини. Більшість дослідників використовує тільки якісний аналіз стану випробовуваного на основі тестів і словесного звіту. Таким чином, стає очевидною необхідність використання інформаційних технологій для створення психологічних тестів, котрі дозволяють вивчати переваги, сприйняття, вплив музики на людей з різним рівнем тривожності з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей особистості, визначати психофункціональний стан людини, проводити психотерапевтичний вплив, виходячи з потреб несвідомого, що може не збігатися зі свідомим вибором людини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шушарджан, С.В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма / С.В. Шушарджан // М.: Аспект-Пресс, 1998. – 194 с.
2. Федотчев, А.И. Музыкальная терапия и “музыка мозга”: состояние, проблемы и перспективы исследований / А.И. Федотчев, Г.С. Радченко // Успехи физиологических наук. – 2013. – Т. 44. - № 4. – С.35-50.
3. Користь музики [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://healthsukr.ru/vagitnist-ipologi/15082-korist-muziki.html>.