

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ
ІНСТИТУТ ФІЛОСОФІЇ ім. Г. СКОВОРОДИ НАН УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ім. М. ДРАГОМАНОВА
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ» ім. І. СІКОРСЬКОГО



ЛЮДИНА, СУСПІЛЬСТВО, КОМУНІКАТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ

**МАТЕРІАЛИ ХІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«ЛЮДИНА, СУСПІЛЬСТВО, КОМУНІКАТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ»**

**REPORTS OF THE XI INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL
CONFERENCE “A PERSON, A SOCIETY, COMMUNICATIVE TECHNOLOGIES”**

м. Харків, 26–27 жовтня 2023 р.

Харків
2023

УДК 740+656+338

ББК 87

Л 93

Головні редактори:

Панченко С.В. – доктор технічних наук, професор, академік Транспортної академії України, ректор Українського державного університету залізничного транспорту

Андрущенко В.П. – доктор філософських наук, професор, член-кореспондент НАН України, академік Національної академії педагогічних наук України, заслужений діяч науки і техніки України, ректор Національного педагогічного університету ім. М. Драгоманова

Редакційна колегія:

Абашик В.О. – д-р філос. наук, професор

Бабенко А.О. – канд. техн. наук, доцент

Вельш Вольфганг – габілітований доктор філософії, професор

Даніл'ян В. О. – канд. філос. наук, доцент

Дудін О.А. – канд. техн. наук, доцент

Змій С.О. – канд. техн. наук, доцент

Каграманян А.О. – канд. техн. наук, доцент

Колеснік К. Е. – канд. іст. наук, доцент, академік ТАУ

Коростельов Є.М. – канд. техн. наук, доцент

Кравець А. М. – канд. техн. наук, доцент

Куценко М. Ю. – канд. техн. наук, доцент

Лисечко В.П. – канд. техн. наук, доцент

Лях В.В. – д-р філос. наук, професор

Новіков Б. В. – д-р філос. наук, професор

Павлов В. І. – канд. філос. наук, доцент

Панченко В. В. – канд. техн. наук, доцент

Соломніков І.В. – канд. екон. наук, доцент

Семенцова О.В. – канд. екон. наук, доцент

Толстов І. В. – канд. філос. наук, доцент

Устенко О. В. – д-р техн. наук, професор, академік ТАУ

Затверджено до друку Вченою радою Українського державного університету залізничного транспорту (протокол № 6 від 11.12.2023 р.)

Людина, суспільство, комунікативні технології: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. 26-27 жовтня 2023р. Відп. за випуск В.О. Даніл'ян. — Харків : Мачулін, 2023. — 242 с..

ISBN 978-617-8195-79-3

УДК 740+656+338

Матеріали подано в авторській редакції

ISBN 978-617-8195-79-3

© Авторський колектив, 2023

© Мачулін, худ. оформлення, 2023

ДОВЖЕНКО С.С., старший викладач
СВЄТОШ В.Ю., здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Український державний університет залізничного транспорту
м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ У ВІДПОВІДНОСТІ З ЄВРОПЕЙСЬКИМИ СТАНДАРТАМИ

Європейський вибір України вимагає докорінної перебудови у всіх сферах діяльності з метою приведення їх до європейських реалій і стандартів. Дуальна форма здобуття освіти у закладах вищої освіти передбачає поєднання навчання у закладі з практичною підготовкою на робочому місці, а саме набуття практичного досвіду з основного виду діяльності та компетенцій у сфері фізичної культури і спорту, яка є складовою дуальної освіти за європейськими стандартами. Здобувачі вищої освіти мають знати та вміти використовувати методи і форми фізичної активності для підтримки своєї працездатності та конкурентоспроможності на ринку праці протягом усього життя [1].

Люди зрілого віку (29 – 39 років – (чоловіки) зрілий вік 1-й період; 29 – 34 роки – (жінки) зрілий вік 1-й період; 40 – 60 років – (чоловіки) зрілий вік, 2-й період; 35 – 55 років – (жінки) зрілий вік 2-й період) – основний контингент населення, зайнятий продуктивною працею. Маючи великий запас знань, виробничий та життєвий досвід, вони становлять цінність для суспільства. Саме в цьому віці, особливо після 40 років, значна частина населення страждає від серцево-судинних та інших захворювань.

Головне завдання фітнес тренувань у зрілому віці – збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності. Фізична активність людини 1-го зрілого віку організовується з урахуванням характеру трудової діяльності, стану здоров'я і фізичної підготовленості, статі, умов побуту, інших показників. Обсяг фізичних навантажень визначається таким інтегральним показником, як рівень фізичного стану. Низький і нижче середнього рівні навантаження повинні сприяти розвитку в організмі прогресивних змін морфофункціонального характеру, при високому – стабілізації досягнутого рівня розвитку.

Головний принцип фітнес тренування в перший період зрілого віку – різноманітність засобів, які використовуються, та невисока інтенсивність фізичних навантажень. Для збереження і зміцнення здоров'я рекомендуються циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування), оздоровчі види гімнастики, спортивні ігри. Оптимізація режимів фізичних навантажень досягається шляхом систематичної зміни видів фізичних вправ і досягнення тренувального ефекту при обмежених за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень.

У цьому віковому періоді рекомендується сезонна зміна видів фізичних вправ мінімум – два, максимум – чотири рази на рік. Існує думка, що з особами першого зрілого віку, фітнес тренування необхідно проводити не більше трьох разів на тиждень з додатковим заняттям рекреаційного характеру. Тривалість фітнес занять вправами аеробного характеру залежить від їх інтенсивності (за показниками ЧСС). Так, при збільшенні частоти пульсу на 100% порівняно з показниками спокою, мінімальна тривалість фізичних вправ повинна складати 10 хв, при збільшенні на 75% - 20 хв, на 50% - 45 хв та на 25% - 90 хв. Разом з різноманітними формами фізичної активності в цей період життєвого циклу людини необхідно приділяти особливу увагу загартовувачим процедурам, психічної саморегуляції, масажу та іншим елементам здорового способу життя.

Після досягнення людиною 40 років (другий період зрілого віку) в організмі людини настають вікові зміни: звужуються судини та знижується їх еластичність. Це призводить до погіршення кровопостачання життєво важливих органів: серця, мозку, печінки, нирок, селезінки, сповільнюються відновлювальні процеси, слабнуть м'язи спини та живота; стають більш тонкими, відносно тулуба, кінцівки. Як наслідок – формується інший зовнішній вигляд людини [1].

Слід зазначити, що в осіб віком 40 – 60 років, за умови систематичних фітнес занять помітний тренувальний ефект простежується вже через 8 тижнів занять. Однак, його формування в людей, що старіше 40 років, досягається за допомогою якісно інших, ніж у молодих людей, механізмів регуляції функцій. Встановлено, неоднаковий характер і щільність зв'язку між рівнем фізичної працездатності та фізичними якостями в осіб різного віку: якщо в осіб 20 – 39 років значний зв'язок фізичної працездатності простежується лише із загальною і швидкісною витривалістю, то після 40 років – з усіма руховими якостями. Це вимагає диференційованого підходу до вибору спрямованості фізичних вправ залежно від віку й рівня фізичного стану [1, 2].

Вирішальною умовою забезпечення оптимального оздоровчого ефекту під час добору засобів фізичної культури є відповідність величини навантажень функціональним можливостям організму. Ознакою доступності навантажень є невелика і приємна втома, відчуття задоволення, незначне потовиділення. Окрім циклічних вправ, застосовуються оздоровчі спортивні ігри (волейбол, бадмінтон, теніс), гімнастичні вправи.

Розробляючи програму фітнес тренування необхідно врахувати наступні положення: фізичні вправи завжди призводять до підвищення артеріального тиску; деякі вправи викликають тимчасову затримку дихання або напруження як нервової системи, так і м'язів, що призводить до різкого підвищення артеріального тиску, чого слід уникати; виконання надто енергійних та різких

рухів, падіння, різкі удари й зіткнення можуть спричинити травматизм, тому їх варто уникати; необхідно залучати до роботи великі групи м'язів, рухи виконувати спокійно; важливо стежити, щоб дихання було глибоким та рівномірним; слід уникати моментів суперництва. Програми рухової активності корисно поєднувати з антиалкогольними та антитютюновими програмами як складовими здорового способу життя [1,2].

Список використаних джерел

1. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: навч. посібник. Ужгород: ПП «Графіка», 2010. 76 с.

2. Шепеленко Т. В. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї : консп. лекції з дисципліни «Фізичне виховання». Харків : УкрДУЗТ, 2020. 59 с.

ДОНЕЦЬ С.М., к.філол.н., доцент

ТАРУТА А., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Український державний університет залізничного транспорту

м. Харків, Україна

**ПЕРЕКЛАД УКРАЇНСЬКИХ СУСПІЛЬНО-ПОЛІТИЧНИХ РЕАЛІЙ
АНГЛІЙСЬКОЮ МОВОЮ**

Сьогодні, коли Україна здобула міжнародне визнання і налагоджує всебічні стосунки з багатьма країнами світу, потреба в неспотвореній передачі її ономастики й топоніміки набуває особливого значення. Насамперед йдеться про передачу цих своєрідних реалій англійською мовою, що є мовою міжнародного спілкування в усіх головних сферах міждержавних відносин. При перекладі власних назв важливо враховувати культурну і національно мовну специфіку імені. Мета нашого дослідження полягала в глибокому розгляді конкретної репрезентації українських суспільно-політичних реалій у британському та американському журналістському дискурсі.

У сучасній лінгвістиці існує кілька способів класифікації дійсності: тематичний (побутові, етнологічні та міфологічні реалії, реалії природи, державних установ і суспільного життя, власні імена); історико-семантичний; структурний; предметний (географія, етнічна приналежність, соціально-політичні та військові реалії). Соціально-політичні реалії диференціюються за суб'єктною ознакою (враховується поле дії реальності), що є критерієм, що відрізняє їх від інших різновидів. Соціально-політична реальність далі поділяється на наступні чотири типи: 1) реальність, що представляє

ЗМІСТ

| | |
|---|----------|
| СЕКЦІЯ І. ФІЛОСОФСЬКІ ТА ГУМАНІТАРНІ НАУКИ | 5 |
| АБАШНІК В.О. Григорій Сковорода у творчості Фелікса Гаазе (1882–1965) | 5 |
| АБАШНІК У.В. «Будинок привидів» (1942): особливості швейцарської комедії жахів | 9 |
| БЕРЕЗНИЙ В.М., ЄРМОЛЕНКО О.А., ЛИСЬОНКОВА Н.М. Трансформація освіти в епоху нейромереж | 12 |
| БЛИЗНЮК Л.М. Психофізіологічні основи мови і мислення | 14 |
| БЛИЗНЮК Л.М., МИХАЙЛОВА Є. Неогумбольдтіанство у визначенні мовної картини світу | 16 |
| БОЙЧЕНКО М.І. Цінності використання ші та вартості люської комунікації | 18 |
| ВАРЛАМОВА А.В., НЕШКО С.І. Переклад як засіб комунікації | 21 |
| ГАЙДЕМАНН Дітмар Герман Моральний скептицизм та етичний релятивізм | 22 |
| ДАНІЛ'ЯН В.О. Теорія регіональних розбіжностей Стейна Роккана | 30 |
| ДАНІЛ'ЯН В.О., РЯБЧЕНКО С.Р., БАБЕНКО К.А. Соціально-психологічні чинники формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти | 32 |
| ДАРАГАН А., НАЗАРЕНКО І.Л. Особливості перекладу економічних текстів | 34 |
| ДОВЖЕНКО С.С., СВЕТОШ В.Ю. Особливості фізичної активності у зрілому віці у відповідності з європейськими стандартами | 35 |
| ДОНЕЦЬ С.М., ТАРУТА А. Переклад українських суспільно-політичних реалій англійською мовою | 37 |
| ЗАГРІЙЧУК І. Д. Комунікація та толерантність в умовах сучасної пограничної ситуації | 39 |
| ЗРОДНІКОВА К.В., УМРИХІНА К.О. Людина та інформаційно-комунікативні технології: виклик сучасності | 43 |
| ЗРОДНІКОВА К.В., МИНИННИК Д.В. Вплив культурної глобалізації на суспільство | 44 |
| КІМ К.В., КОВАЛЬОВА О.В., ШАПАТІНА О.О. Комунікації учасників освітнього процесу | 45 |
| КОДАЛЛЕ Клаус-Міхаель Дух прощення | 47 |
| КОЛЕСНИК К.Е. Образ кайзера Вільгельма в творчості німецького медальєра Карла Гьотца | 53 |
| КОЛЕСНИК К.Е., ІХНЕНКО С.О. Англо-ірландська книжкова мініатюра у ранньому Середньовіччі | 60 |
| КОММЕДАЛ О. Теорія гендеру та гендерної ідентичності С. М. Ольсен | 67 |

Наукове видання
Відповідальність за редагування та достовірність інформації
несуть автори роботи

Людина, суспільство, комунікативні технології:
матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф.
26-27 жовтня 2023 р.

Reports of the XI International scientific-practical conference
“A person, a society, communicative technologies”

Відп. за випуск В.О. Даніл'ян

Підписано до друку 20.12.2023. Формат 60x84/16.
Гарнітура «Times». Папір для мн. ап.
Ум. друк. арк. 27,67. Обл.-вид. арк. 41,8.
Наклад 300 пр. Зам. №

Видавець Мачулін Л.І.
тел. +38(068)886-52-57
editor2016@ukr.net
<http://knigoizdat.org.ua>
Свідоцтво про держреєстрацію:
сер. ХК №125 від 24.11.2004

Віддруковано в ПП Озеров Г. В.
м. Харків, вул. Університетська, 3, кв. 9.
Свідоцтво про реєстрацію: № 818604 від 02.03.2000.