

differences in the pictures of the world of different language culture representatives, knowledge of the etiquette of nonverbal intercultural communication, partial semantic matching of connotative or associative lexis in native and target languages. Such an organization of educational communication process contributes to bipolar comparison of languages and cultures that enriches the social experience of a learner, enlarges linguistic experience and, no doubt, stimulates interest in the study of a foreign language and a new culture.

Балабанова Л. М., д-р псих. наук, професор;

Дусенко Д. І., канд. біол. наук, професор

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «ХАІ»

ІДЕОМОТОРНІ ПРАКТИКИ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Питання емоційно-вольової та фізичної підготовки спортсменів на сьогодні ще залишаються остаточно не розробленими. Процеси усвідомлення біопсихічної природи людини з використанням як традиційних, так і нетрадиційних засобів психорегуляції є однією з головних умов спортивної майстерності. Звернемось до досвіду слов'янських практик, які входили до системи підготовки чоловіків до дій в одноборствах. Вони базувались на системі бойових мистецтв, які в слов'янських народів були спрямовані на досягнення максимальної ефективності методик. В основу цих систем підготовки покладено духовні, енерго-інформаційні, ідеомоторні практики, що наповнюють людину внутрішньою силою, забезпечують захист від різних негативних впливів, спрямовують на шлях духовного пошуку та самореалізації. У своїй книзі «Славянская здрава. Практики духовного целительства» автори В. Мешалкін, Е. Баранцевич, К. Тютелов вказують, що головними принципами цих систем є принципи «Слов'янської гімнастики», спрямовані на розвиток гнучкої сили та максимально адекватної реакції на зовнішні впливи за типом «ключ у замку». Цей стан називають «об'ємною свідомістю», який дає можливість людині діяти в енергозберігаючому режимі та нівелює дію стресових факторів.

За думкою Г. С. Чеуріна (робота «Самоспасение без снаряжения»), сутність «об'ємної свідомості» полягає в здатності людини одночасно сприймати процеси, об'єкти, явища й при цьому не втрачати здатності взаємодіяти окремим сегментом свідомості з тим чи іншим об'єктом навколишнього світу. Така здатність базується на практиці вольової роботи свідомості та ідеомоторному компоненті фізичних вправ і забезпечує можливість об'ємного сприйняття реальності та підтримки свідомості в рухливому пластичному стані.

Практика «Слов'янської гімнастики» на початкових заняттях складається з тренінгу уяви, у якому задіюється й розвивається вміння працювати з образами. Після того, як уява повністю підкориться силі розуму й стане звичним інструментом, підключаються заняття з мобілізуючих та енергоактивізуючих вправ. Загальна мета таких вправ спрямована на те, щоб навчитись синхронізувати дихання, пульсацію серця, свідомість для досягнення резонансу зі Всесвітом.

Для синхронізації з ритмами Всесвіту необхідно навчитись усвідомлено використовувати природну здатність фізичного тіла здійснювати рухи за траєкторією, близькою до траєкторії руху маятника. Такий рух розглядається як динамічний стан оптимального фізіологічного положення м'язів-антагоністів, при якому тонус флексорів рівний тонусу екстензорів. Це дає змогу реалізувати принцип алертності, який забезпечує економію енергетичних ресурсів під час здійснення діяльності за рахунок розслабленої гнучкості або інтуїтивно правильних рухів. Саме останні забезпечують адекватну реакцію особистості на дію мінливого зовнішнього середовища.

Для підсилення психосугестивних властивостей людини рухи по типу маятника використовувались військовою контррозвідкою СМЕРШ часів війни 1941–1945 рр., а на сучасному етапі задіяні в підготовці спортсменів, космонавтів, бійців спецпідрозділів тощо. При опануванні цими рухами необхідно навчитись розрізняти, коли для здійснення рухів використовується вольове зусилля, а коли процес руху здійснюється за рахунок внутрішньої гнучкості, тобто взаємодії перехресних натягів.

Багато спортсменів успішно використовують метод уявних повторень рухів як елемент налаштування перед виконанням вправ. Тренери зі спортивної гімнастики, аеробіки часто використовують цей метод при підготовці своїх вихованців. Це є ефективним поширеним засобом спортивного тренування. Ті спортсмени, які застосовують ідеомоторне тренування й бачать у ньому користь, як правило, виступають на змаганнях успішніше за інших.

Сутність ідеомоторного тренування: уявляючи рух, спортсмен ніби бачить себе збоку. Така здатність є чималою підмогою для підготовки спортсменів, і цю здатність необхідно розвивати.

У багатьох роботах вказується, що дієве поліпшення може бути досягнуто тільки при поєднанні ідеомоторного й фізичного тренування. При цьому вплив ідеомоторного тренування на формування умінь і навичок найбільш ефективний, коли учень попередньо ознайомлений з вправами й діями чи має певний руховий досвід. У той же час окремі дослідження (Д. Джонс, 1963; А. А. Белкін, 1965) показують, що за допомогою тільки ідеомоторного тренування можна оволодіти новою вправою без попереднього її виконання. Але цією здатністю володіють окремі висококваліфіковані спортсмени. Дослідження встановили, що ідеомоторне тренування дає можливість знайти помилки або переробляти вже засвоєні рухові навички.

Актуальність теми полягає в тому, що ідеомоторний метод при правильній організації в кожному виді спорту може істотно підвищити «м'язову витривалість», спортивну працездатність і сприяти збереженню техніки складних вправ після перерви в тренуваннях. Ідеомоторика так само ефективна при психорегуляції емоційних станів спортсменів перед змаганнями.

Деякі спортсмени краще уявляють собі фіксовані образи, ніж рухи в цілому. Шляхом візуальних уявлень більшість спортсменів використовують і уявну самооцінку кінестетичних відчуттів, пов'язаних із спогадом про виконання того чи іншого руху. Багато тренерів допомагають своїм вихованцям завчасно вивести на необхідний рівень напругу відповідних м'язових груп.

Таким чином, комплексна реалізація ідеомоторних та психосугестивних впливів на біопсихічну природу особистості спортсменів, активація двобічних зв'язків психомоторного й тілесного регулювання буде сприяти повноцінному розвитку їхньої спортивної майстерності.

Нефедов К. Ю., канд. іст. наук, доцент

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «ХАІ»
**ДО ПИТАННЯ ПРО ВИТОКИ СУЧАСНОЇ АРХІВНОЇ СПРАВИ:
ОФІЦІЙНИЙ АРХІВ СТАРОДАВНІХ АФІН**

У вітчизняній науковій та навчальній літературі часто згадується, що витоки архівної справи уходять своїм корінням в стародавню Грецію, бо саме з неї до нас дійшли перші свідчення про існування архівів, подібних за своїм характером до сучасних архівних установ. Проте, після цього майже в усіх сучасних працях говориться про те, що давньогрецькі архіви ще не можна вважати архівами у справжньому розумінні, бо вони нібито не відмежовувалися від бібліотек, зберігали далеко не всі необхідні документи, були не централізовані тощо. Щоб з'ясувати, наскільки адекватною історичним реаліям є така суперечлива оцінка античної архівної справи, розглянемо історію найвідомішого давньогрецького архіву – афінського Метроону.

В Афінах, як і в інших давньогрецьких полісах, зберігати офіційні документи розпочали в VII-VI ст. до н.е., коли були записані перші закони та стали документуватися найважливіші акти громадського волевиявлення. Виникнення та розвиток архівів були пов'язані перед усім зі становленням системи громадського управління, яка потребувала фіксації колективно прийнятих рішень задля неможливості їх порушення. Тому архіви та архівна справа найактивніше розвивалися в містах, що пішли демократичним шляхом розвитку.

Спочатку архівні сховища створювали безпосередньо при органах влади. Вони зберігали оригінали документів, прийнятих під час роботи цих установ. При центральних органах влади, переважно при міських радах, поступово формувалося дещо подібне до загальнодержавного сховища документації. На кінець V ст. до н.е. документів у таких сховищах стало так багато, що для них почали відводити окремі будівлі або переносити такі сховища до міських храмів. Саме таким чином в Афінах виник загальнодержавний архів Метроон. До його виникнення державні документи зберігали в булевтеріоні – будівлі міської ради. Коли біля 400 р. до н.е. в Афінах був побудований новий булевтеріон, архівні документи вирішили залишити в старій будівлі ради, зробивши з неї окремий державний архів. Назву Метроон він отримав від імені Матері Богів, під якою розумілася, скоріше за все, богиня Деметра. Тому в сучасній літературі дуже часто можна зустріти думку про те, що Метроон насправді був храмом, в якому розташували архів. Однак це не відповідає дійсності. Архів отримав таку назву через те, що будівля старого булевтеріона була розташована на місці, присвяченому Матері Богів, де розташовувався її вівтар. Перші п'ятдесят років існування цей архів називали в Афінах словом *demosion*, тобто просто «громадська будівля», саме так, як називали спочатку архіви й в інших грецьких