

Асанансныя фігуры таксама прадстаўлены кальцом і стыкам: *Легендарныя коні і светкі*, // *Вышываная – кроўю – сцяга...* [2, с. 127]. *З няхітрых песень, прымавак, трывог*, // *Якімі спеўна дыхае прырода...* [2, с. 126]. *Ўсяго удосталь. Усяго – удосталь: // Зямлі і солі. Хлеба і віна* [2, с. 125]. *Адно я знаю, што пустога слова // Не выцерпіць глыбінная душа* [2, с. 124].

Такім чынам, асананс з'яўляецца выразным эўфанічным сродкам у паэзіі Я. Янішчыц. Ён дазваляе надаць мілагучнасць і напеўнасць паэтычнаму радку, перадаць складаны эмацыянальны і псіхічны настрой лірычнай гераіні ў вершах Я. Янішчыц.

Літаратура

1 Рагойша, В. П. Паэтычны слоўнік / В. П. Рагойша. – Мінск: Вышэйшая школа, 1979. – 320 с.

2 Янішчыц, Я. Пачынаецца ўсё з любові...: вершы, паэмы / Я. Янішчыц. – Мінск: Мастацкая літаратура, 2008. – 339 с.

3 Янішчыц, Я. Выбранае / Я. Янішчыц. – Мінск: Мастацкая літаратура, 2000. – 351 с.

4 Янішчыц, Я. На беразе пляча: лірыка / Я. Янішчыц – Мінск: Мастацкая літаратура, 1980. – 96 с.

УДК 811.111'373.231:821.111-131

Л. А. Бобровник

К ВОПРОСУ О ТРАКТОВКЕ ИМЕН ЛЕГЕНДАРНЫХ ГЕРОЕВ БРИТАНСКОГО ЭПОСА

Статья посвящена изучению исторической ономастики и ее связи с другими науками. Непосредственным объектом исследования явились кельтские антропонимы, а именно, имена короля Артура и его жены Гвиневеры. В статье предпринимается попытка выявления истинного значения и истоков происхождения имен «Артур» и «Гвиневра» на основе лингвистического анализа древних кельтских поэм “Y Gododdin” и “Preiddeu Annwn”. Автор подчеркивает, что выявление всех характеристик имени, с точки зрения его возникновения, развития и функционирования в языке, а также генетических связей с другими родственными языками может быть осуществлено только с помощью методики диахронического анализа.

С древних времен люди верили, что имя является основополагающей частью человеческой личности; многие народы приписывали антропонимам (личным именам) магические функции. Во многих культурах существовали такие традиции, как табуирование своего «настоящего» имени, изменение его с возрастом, получение «дополнительного» имени за определённые заслуги. Например, наши предки славяне верили, что правильно подобранное имя принесет удачу и будет защищать его обладателя. С этой целью очень часто ребенку давали имя какого-либо христианского святого, которому посвящен ближайший ко дню рождения ребенка праздник. Многие придерживаются этой традиции и сейчас.

Изучением имен собственных, истории их возникновения и изменений с течением времени занимается особый раздел языкознания – ономастика.

Ономастика тесно связана с другими науками. Порой оним (имя собственное) следует рассматривать с точки зрения не только ономастики, но и других наук. Особенно интересны ситуации, когда писатель использует в своем произведении имя реально существовавшего человека, либо персонажа фольклора, существование которого точно

доказать историкам не удалось. В таких случаях ономастика сталкивается с литературоведением, рождая литературную антропонимику (греч. *ἀνθρωπος* – человек и *ὄνομα* – имя) – раздел ономастики, одной из сфер которого является изучение имен персонажей литературных произведений.

Взаимосвязь истории и антропонимики можно наблюдать на примере центрального героя британского эпоса и многочисленных рыцарских романов – легендарного вождя бриттов короля Артура.

Первое упоминание имени Артура содержится в кельтской поэме «Y Gododdin», традиционно приписываемой лотианскому поэту Анейрину и датируемой примерно 600 годом. В поэме рассказывается о битве при Катраэте (предположительно в северном Йоркшире) между англосаксами и королями «Старого Севера» (Yr Hen Ogledd) из рода Койля Старого.

Однако в данном произведении Артур не является главным действующим лицом, а лишь упоминается: в строфе СII, описывая предводителя бриттов, поэт сравнивает его с Артуром. Следовательно, можно предположить, что во времена создания поэмы данная личность была хорошо известна [1].

Другая ранняя валлийская поэма, в которой фигурирует Артур, – это «Preiddeu Annwfn» («Трофеи Аннуна»), приписываемая барду Талиесину (VI в. н. э.). Это первое из дошедших до нас произведений, где Артур является уже главным действующим лицом. Поэма описывает путешествие Артура в Аннун – валлийский потусторонний мир. Определить точное время написания поэмы не представляется возможным. Лингвистический анализ показывает, что текст получил свою современную форму примерно к 900 г. н. э. [2].

Первый последовательный рассказ о жизни короля Артура появляется только в XII веке в «Истории королей Британии» (лат. «Historia Regum Britanniae») Гальфрида Монмутского (англ. Geoffrey of Monmouth). Хотя Гольффрид пишет об Артуре как о безусловно историческом лице, достоверность самого труда вызывает у историков сомнения. В «Истории...» присутствует немало фантастического вымысла, который позволяет отнести ее, скорее, к мифологическому эпосу, чем к летописи [3].

До сих пор историки не нашли доказательств реального существования короля Артура, хотя многие допускают существование его исторического прототипа. В данном ключе имя «Артур» стоит рассматривать как имя нарицательное.

Валлийское слово *arth* («медведь») четко просматривается в структуре имени легендарного короля: *art-ur* (старое написание – *Arto-uiros*) можно перевести как «человек-медведь». Согласно другим теориям его имя происходит от латинской фамилии *Artorius* или греческого названия звезды *Арктур* (др.-греч. *Ἄρκτοῦρος*, < *ἄρκτου οὐρος* – «Страж Медведицы»).

В те времена у кельтов было принято давать детям имена, отображающие реалии жизни – войну, борьбу за существование. Имена символизировали качества, которыегодились бы их обладателям в суровых условиях жизни – силу, храбрость, мудрость, решительность – и носили описательный характер. Идеальный правитель, каким в дошедших до нас источниках и предстает король Артур, должен был воплощать в себе все эти качества в еще большей степени. Чтобы побеждать всех врагов и удерживать власть, нужна была не только сила, но и предусмотрительность. В мифологии кельтов, как и у многих других народов, эти качества символизировал медведь.

На основании этого можно предположить, что «Артур» – это не столько имя, сколько прозвище, которое было призвано восхвалить и отдать должное доблести, силе и уму правителя, который смог добиться относительного благополучия для своего королевства. И неважно, существовал ли он на самом деле или его фигура представляет собой собирательный образ.

Не менее интересным объектом для изучения является имя жены короля Артура – Гвиневеры.

Существует много вариантов её имени, основные из которых:

Университет

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Охрана здоровья детей является важнейшей социальной задачей, т. к. состояние подрастающего поколения определяет будущее нашего общества. Физическое воспитание в учебных заведениях предусматривает охрану и укрепление здоровья детей, способствует их полноценному физическому развитию, своевременному формированию двигательных умений и навыков. Однако, несмотря на большое количество программ по физическому воспитанию, здоровье детей с каждым годом ухудшается. В настоящее время, также большое внимание уделяется особенностям формирования здоровья детей школьного возраста, так как значительное ухудшение экологических условий, социально-экономические проблемы и чрезмерное увлечение компьютером негативно отразились на состоянии здоровья детей и подростков. Научные исследования свидетельствуют о том, что уровень двигательной активности школьников в 2–3 раза ниже минимально необходимого.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6–7 лет объем двигательной активности сокращается на 50 %.

За время обучения в школе приходится огромная нагрузка на неокрепший опорно-двигательный аппарат (тяжелый рюкзак, длительная неподвижная поза, дефицит активных игр и др.). В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается.

Состояние здоровья младших школьников оставляет желать лучшего. Их здоровье ухудшается по мере взросления: неправильное питание, стрессы и недостаток движения становятся причиной самых распространенных среди школьников заболеваний, а именно, болезней органов пищеварения, почек, нервной и эндокринной систем, а также обмена веществ и иммунной системы. Наиболее частыми «школьными» заболеваниями считаются болезни опорно-двигательного аппарата и офтальмологические заболевания.

В связи с вышеизложенным, на первое место выходит вопрос о профилактике самых распространенных детских заболеваний, особенно в младшем школьном возрасте. Физкультура и спорт, как известно, эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включающего и выполнение правил личной гигиены, и режим дня, и организацию рационального питания. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений. Так же в овладении базовыми компонентами культуры благоприятное воздействие будут оказывать занятия в различных секциях по видам спорта.

Одним из ярких, эмоциональных и интересных видов спорта является катание на коньках. Это уникальной вид двигательной активности, который одновременно является и спортом, и прекрасным отдыхом.

Фигурное катание отлично тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, и как следствие, развивает выносливость. Функция дыхания у младших школьников остается несовершенной ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2 %), чем у старших детей или взрослых (около 4 %). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом. Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста. В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Вес сердца увеличивается с возрастом

в соответствии с нарастанием веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84–90 ударов в минуту. В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого [1].

Нагрузка в данном виде спорта по воздействию на организм похожа на бег трусцой, но при этом здесь нет характерной для бега нагрузки на колени. Интенсивность аэробной нагрузки при катании на коньках вы можете быть увеличена в разы, если добавить движение руками. Благодаря поддержанию устойчивого темпа на протяжении всего периода времени, затрачиваемого на преодоление заданного расстояния, постепенно развивается общая выносливость. Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. Мышцы в этом возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений [2]. Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. Катание на коньках способствует укреплению тонуса мышц, в основном работают мышцы ног, а также мышцы нижней части спины и брюшного пресса. Разрабатываются при катании и многие группы мышц. Занятиям фигурным катанием хотя бы три раза в неделю, позволяет младшим школьникам иметь пропорционально сложенную фигуру и правильную осанку.

Излишний вес и ожирение стали часто встречаться среди заболеваний эндокринной системы у младших школьников. Правильно подобранные упражнения на коньках с определенной интенсивностью и продолжительностью позволяют избавиться от лишнего веса. Если кататься не менее полчаса в день и три раза в неделю, то вес будет постепенно уменьшаться.

Младшие школьники подвержены частым простудным заболеваниям и вирусным инфекциям дыхательных путей, в связи с резким снижением иммунитета при переходе к систематическому обучению в школе. Как средство повышения иммунитета и функциональных возможностей дыхательной системы, катание на коньках является способом профилактики и лечения названных недугов. Положительное влияние фигурного катания на здоровье будет еще выше, если каток находится под открытым небом.

Для правильной организации процесса занятий фигурным катанием необходимо придерживаться следующих общепринятых практических рекомендаций:

1) Частота занятий не менее 3-х раз в неделю считается оптимальной (нежелательно заниматься физическими упражнениями подряд несколько дней подряд несколько дней во избежание боли, усталости, возможных травм).

2) продолжительность должна быть от 30 до 60 минут (разминку 15–30 % времени занятия, основную часть 30–60 %, заключительная часть (5–10 %).

3) интенсивность должна составлять 30–50 % в фазу разминки и заключительной части, 60–80 % в основной части занятия.

4) рекомендуемые частота, продолжительность и интенсивность упражнений должны соответствовать возможностям каждого конкретного ребенка и зависеть от исходного уровня его тренированности. Занятия должны начинаться с небольших нагрузок, регулярно с повышением интенсивности постепенно в течение нескольких недель.

Предлагаемые рекомендации могут быть использованы в качестве эффективных путей повышения уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности, и, как следствие – повышения уровня здоровья школьников.

Литература

1 Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания : учебное пособие / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М.: Академия, 2001. – С. 31–43.

2 Пенькова И. В. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания : учеб.-метод. пос. / В. А. Пенькова, И. И. Сулейсанов. – Тюмень: Вектор БУК, 2000. – гл. 1. – С. 12–13.

УДК 796.015.15:616.839

С. А. Быковский, Н. М. Волинец

ВЗАИМОСВЯЗЬ ВЕГЕТАТИВНЫХ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА С НАПРАВЛЕННОСТЬЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В статье рассматриваются вопросы влияния физических тренировок различного характера на состояние вегетативных функций организма. Раскрыты особенности вегетативных функций организма спортсмена применительно к видам спорта, отличающихся по уровню энергетической мощности, характеру проявления мышечных усилий, уровню координации движений и характеру реагирования на создаваемую ситуацию. Исследованием выявлено, что характер спортивной деятельности существенно влияет на свойства вегетативной нервной системы.

Физические упражнения, как при регулярном их выполнении (тренировка), так и при специфическом характере воздействия (статическая и динамическая работа, скоростно-силовые упражнения и другие), способны порождать механизмы, которые значительно отличают деятельность центральной нервной системы спортсмена от таковой человека, не занимающегося спортом. Поэтому спортивному врачу и тренеру важно иметь четкие представления о морфофункциональных резервах ЦНС вообще и с этих позиций уметь оценивать уровень тренированности и возможности отрицательного влияния на организм нерациональных нагрузок.

Известно, что в процессе адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам, улучшается влияние корковых отделов головного мозга на различные функции организма, в частности, на соматические и вегетативные. Целенаправленная регулярная мышечная работа улучшает согласованную деятельность двигательных и вегетативных центров, а высшие отделы ЦНС обеспечивают при этом достаточный уровень регуляции вегетативной службы через моторно-висцеральные влияния [3].

Являясь частью ЦНС, вегетативная нервная система (ВНС) представлена симпатическим и парасимпатическим отделами. Симпатическая (симпатоадреналовая) система ответственна за колебания многих гомеостатических констант, обеспечивающих физическую и психическую деятельность организма до максимальных амплитуд. Парасимпатическая (вагоинсулярная) система – базисная – отвечает за возврат всех констант к исходному уровню для обеспечения гомеостаза покоя. Обе системы, являясь относительными антагонистами, находятся в состоянии подвижного равновесия, колебательный контур которого различен, с минимальной амплитудой колебания в покое и максимальной – при стрессовых нагрузках (физических и психических).

Симпатический и парасимпатический отделы нервной системы противоположно влияют на функцию отдельных органов, в частности на сердце. Функциональной нагрузкой, вызывающей изменение активности одного из отделов вегетативной нервной