

14 % (30). Тенденция к увеличению качественного показателя в отношении республиканского устройства после Второй мировой войны до настоящего времени не изменился. В 2015 г. в мире насчитывалось 30 монархий (16 % государств мира), 12 из которых расположены в Европе и Азии (Азия – единственный континент Земли, где сумели сохраниться абсолютные монархии – Катар, Бахрейн, Бруней, Оман, Саудовская Аравия, ОАЭ); 3 монархии (Марокко, Свазиленд, Лесото) лежат в пределах Африки; 1 тонга – в Океании. Количественные данные республик существенно увеличились – 164 (71 % государств мира).

Новая геополитическая картина современного мира отличается сложной системой мировых связей, которые во многом опровергают старые геополитические схемы прошлого. Сравнительный анализ ведущих стратегических центров свидетельствует, что геополитическая модель находится в сложном, переходном состоянии. Если ранее соперничающие центры силы стремились вовлечь в свою орбиту «третий мир», то постклассическая геополитика утратила интерес к периферии в количественном плане. Теперь очевидно, что на мировой арене возникает объемный субъект международных отношений – общность развивающихся стран. Тенденция новой геополитики – неуклонное сужение геополитической карты современного мира. А модернизация переходных обществ в начале XXI века принимает определенные организованные и типологические формы, что свидетельствует о включенности их в прогрессивные мировые процессы развития.

*М. И. Касабуцкая*

Научный руководитель – К. Ш. Меликидзе, БФ БГЭУ (Бобруйск)

## **СОВРЕМЕННАЯ ХОЛИЗМА И ТРАДИЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ**

Проблема здоровья во все времена и эпохи была чрезвычайно актуальной. Всемирная организация здравоохранения под здоровьем понимает состояние полного физического, психического и социального благополучия человека.

Р. М. Баевский, определяет понятие «здоровье» следующим образом: здоровье это способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, взаимодействуя с ними сво-

бодно на основании своей биологической, психологической и социальной сущности. С учетом этого возникает необходимость перехода от охраны здоровья к его формированию или воспитанию [1].

Системы знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья, мы понимаем как оздоровительные системы. Оздоровительные системы начали формироваться с момента зарождения человеческих цивилизаций и естественным образом входят в культуру человечества. Известные оздоровительные системы условно можно разделить на современные и традиционные.

Теоретическая предпосылка холизма (с английского переводится как целый, целостный) базируется на достижениях современного естествознания.

Главными препятствиями на пути к здоровью являются: потеря способности к восприятию реальности, информационные поля болезней и следы прошлых потрясений.

Обучение и психофизическая тренировка являются основными средствами воспитания способности к созданию собственного информационного поля здоровья. Для эффективного воспроизведения организма необходимы: рациональный режим дня, правильное питание и физические упражнения. В практику воспитания здоровья естественным образом вписываются традиционные оздоровительные системы.

«Йога» в переводе с санскрита означает «союз, соединение, связь, гармония», т. е. единение души человека с абсолютным духом или божеством, индивидуального сознания с космическим разумом; гармония полного физического здоровья и духовной красоты человека; совокупность методов, способствующих созданию единой, цельной личности; гармония трех начал человека: физического, умственно-эмоционального или психического, и духовного.

Восточные оздоровительные системы построены на основе даосизма. Основной задачей тех, кто следовал экспериментальному даосизму, являлось достижение личного бессмертия.

Народный мудрец Порфирий Иванов назвал свое учение о природном оздоровлении человека – «Детка». Это учение основывается на 12 рекомендациях – правилах обучения здоровью. Эти рекомендации хорошо согласуются с традиционными оздоровительными системами и холизмом и не несут ничего нового. В то же время используемые термины и понятия, отдельные представления являются упрощенными и наивными, расходятся с традиционными и научны-

ми. Многие последователи П. Иванова обожествляют его и грешат фанатизмом, что находится в диссонансе с поступательным развитием человеческой культуры.

Следует подчеркнуть, что во всех оздоровительных системах важное место отводится роли воспитателя здоровья, которым может быть высокоразвитая личность, прошедшая свой собственный путь к здоровью.

#### **Список использованных источников**

1. *Баевский, Р. М.* Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М.: «Медицина», 1997. – 235 с.

*А. Н. Кованев*

Научный руководитель – кандидат педагогических наук  
доцент В. Г. Сивицкий, БГУФК (Минск)

## **ЖЕНСКИЙ НЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ. СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

В Древней Греции олимпийские игры были чисто мужским мероприятием. Устав этих игр категорически возбранял приходить на олимпийский стадион женщинам. Нарушительниц этого запрета полагалось сбрасывать в пропасть со скалы. Исключение делалось лишь для жрицы богини плодородия Деметры, у которой на стадионе даже было персональное мраморное кресло. Дело в том, что олимпийские игры проводились осенью как праздник урожая.

Во времена А. С. Пушкина и М. Ю. Лермонтова в высшем свете эталоном были сильный мужчина и женщина (или девушка) «слабая здоровьем». Некоторые из девушек для соответствия этому эталону даже пили уксус, что вызывало бледность лица, а заодно и заболевание желудка. К. Маркс, отвечая на анкету дочерей, тоже не избежал влияния этих стереотипов, сказав, что главным признаком достоинства мужчины является сила, а женщины – слабость.

Сейчас в моде женщины спортивного типа, обладающие стройной фигурой и развитыми психомоторными качествами. Достижению такого идеала способствуют занятия физическими упражнениями [1].