

- поза на фитболе (сядьте на фитбол, поднимите руки вверх и медленно наклонитесь назад, вытягивая руки за голову; задержитесь в этой позе на несколько секунд, затем вернитесь в вертикальное положение; повторите несколько раз);

- упражнение на фитболе (ложитесь на фитбол лицом вниз, руки на полу перед собой; плавно прогните туловище в поясничном отделе, поднимая голову и грудную клетку, затем вернитесь в исходное положение; повторите несколько раз).

Важно помнить, что перед началом выполнения любых упражнений студентам с диагностированным сколиозом следует проконсультироваться с врачом или инструктором по физической реабилитации, чтобы выбрать подходящий комплекс упражнений и избежать травм. Увеличивайте нагрузку постепенно и внимательно слушайте свое тело, чтобы предотвратить перенапряжение [2].

Закключение: наиболее эффективными и популярными у студентов системами, позволяющими укрепить мышцы спины и исправить осанку, являются пилатес, упражнения с фитболом и упражнения на растяжку. В ходе регулярного использования студентами данных методик был получен высокий лечебный эффект.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов, В. Н. Искривление позвоночника. Сколиоз у детей и взрослых: моногр. / В. Н. Амосов. – М.: Вектор, 2014. – 128 с.
2. Медведев, Б. А. Сколиоз и остеохондроз: профилактика и лечение / Б. А. Медведев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 192 с.

УДК 1(191):130.2

ФИЛОСОФИЯ ПОСТМОДЕРНА В КОНТЕКСТЕ КРИЗИСА СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЫ

Бусько И. В.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Поскольку философия выступает как «зеркало культуры», постольку философию постмодерна можно рассматривать как отражение тех процессов, которые проявились в культуре, прежде всего западной, с последней трети XX века. Ускорение социального времени, переход капитализма к финансовой и информационной стадиям, грандиозные технологические и коммуникационные трансформации сопровождаются углублением кризиса культуры, вытеснением основных достижений модерна. Постмодерн часто представляют как эпоху роста

культурного и социального многообразия, стремление преодолеть принципы унификации, возрастание многовариантности социального развития, отказ от массового социального действия, замещение материальных целей культурными. Однако в реальности наблюдались процессы политизации всех сфер жизни общества, расползание унификации культуры в соответствии с принципами экономоцентризма на такие области, как образование, досуг, СМИ и др. Даже социальные сети, которые провозглашались факторами демократизации культуры, оказались проводниками тоталитарных практик коммуникации и повседневности. Проект постмодерна обернулся непредвиденными и зачастую противоположными надеждам развивавшим его философам, тенденциями гораздо быстрее, чем проект модерна. Особенности производства не только материальных, но и знаковых, символических ценностей, азарт потребления, отчуждение человека не только от производства, но и от информационного пространства, утрата внутренней свободы человека, нарастание зависимости человека от экономических и политических институтов сопровождают постмодерн как состояние культуры, прежде всего западной, демонстрирующее углубление ее кризиса, которое философы начали фиксировать еще в к. XIX века. Постмодерн связывался с отказом от идеи национального государства, но обернулся жесткими тенденциями глобализации по модели американизации мира, а идея плюрализма стилей жизни и защиты прав меньшинств реализовались в формах навязывания большинству интересов меньшинств и культурой отмены.

К настоящему моменту западноевропейская философия постмодерна успела лишь отразить «усталость от прогресса», социальный пессимизм, изнеможение духовного, естественного начала в человеке под тяжестью достижений техногенной цивилизации. Можно выделить ряд идей философии постмодерна, отражающих глубокий кризис современной культуры. Одна из них – отказ от классических оппозиций и поиск «приемлемых» категорий, примиряющих привычные противоположности. Вторая – идея «смерти субъекта», означающая, что человек как активное, творческое начало не существует, он превращается в объект манифестаций языковых, экономических, информационных структур. Грань между субъектом и объектом исчезает, поскольку человек взаимодействует не столько с внешним миром (объективным), сколько с феноменами своего сознания (субъективными). Идея «смерти автора» означает, что авторство невозможно: все, что можно было создать, открыть, уже создано, открыто. Можно лишь разбирать ранее созданное на составные части и собирать их по-новому (деконструкция, игра, цитатность, коллаж). Идея «смерти искусства» подчеркивает различия между искусством в его основном предназначении возвышения

человека и современным искусством, которое либо полностью копирует реальность (при этом теряя смысл), либо выделяет в ней наиболее примитивные, низкие стороны. Кроме того, постмодернисты провозглашают идеи «конца истории» (Ф. Фукуяма) [1], «конца идеологий», «конца философии», констатируя состояние культуры, но не находя способов преодоления ее кризиса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Фукуяма, Ф. Конец истории и последний человек / Ф. Фукуяма // Вопросы философии. – 1990. – № 3. – С. 134-148.

УДК 378.147:003:664

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПО ОБУЧЕНИЮ ЧТЕНИЮ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ АРТ-ТЕХНОЛОГИЙ (БУКВА «А»)

Ганчар Н. П.

ГУО «Гимназия № 9 имени Ф. П. Кириченко г. Гродно»
г. Гродно, Республика Беларусь

Сегодня перед педагогами встает необходимость в поиске подходящих методов и приемов преподавания, способствующих развитию интереса и мотивации к чтению. Особую актуальность приобретает обучение чтению посредством различных технологий, отдельное место среди которых занимают арт-технологии.

Под арт-технологиями в образовании мы понимаем совокупность приемов, способов и методов обучения, основанных на творческой активности с целью решения педагогических задач, а также развития личности учащегося.

Актуальность использования данных технологий обусловлена необходимостью создания условий для формирования навыка чтения, а также разработки алгоритма их внедрения на занятиях по английскому языку, способствующего формированию и совершенствованию навыков чтения у обучающихся [1].

В основе учебно-методической разработки положено пособие Ганчар Н. П. «Английский язык. 3-4 классы. Читаем легко и весело», разработанное для учащихся учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения. Приемы и способы работы с QR-кодом могут легко быть применимы в рамках высшей школы, а также в процессе обучения второму и последующим иностранным языкам, практикуемому на некоторых факультетах высших учебных заведений [2].