

ПОБЕДА!
1945–2020

С ПРАЗДНИКОМ ПОБЕДЫ!



С теплотой в сердце:

преподаватели АмГУ – о своих ветеранах войны

День Победы – один из главных праздников для многих в нашей стране. Ведь в каждой семье есть свои ветераны, которые прошли тяготы Великой Отечественной, били врага на фронте, помогали в тылу. В разные годы участники войны работали в Амурском госуниверситете, память о своих родственниках-ветеранах сохраняют и нынешние преподаватели вуза. В рамках серии публикаций, посвященных 9 мая, мы расскажем о судьбах трех ветеранов, чьи родственники работают или работали в университете и согласились рассказать о своих героях войны.

Сохранить человечность

Профессору кафедры геологии и природопользования, доктору геолого-минералогических наук Татьяне Владимировне Кезиной сложно говорить о своей родне. Многих членов ее семьи трагически коснулась война. Сражались на фронте дед, дядя, отец. Дедушка пропал без вести. А историю своего папы Татьяна Владимировна знает очень хорошо.

– Мой отец Владимир Алексеевич Черкасов был призван на фронт, едва ему исполнилось восемнадцать лет. Совсем юный, он встретил Великую Отечественную в Сталинграде. Был механиком-водителем в составе Первого Украинского фронта Третьей танковой армии маршала Рыбалко. Принимал участие в Орловско-Курской битве. Освобождал Украину и Польшу. Форсировал реку Одер и участвовал в штурме Берлина, – перечисляет Татьяна Владимировна. – Затем его танковую дивизию отправили освобождать Чехослова-

кию. День Победы он встретил в Праге.

Вернувшись с войны, Владимир Алексеевич поступил в Благовещенскую фельдшерскую школу (ныне Амурский медицинский колледж). Работал фельдшером на станциях Катон, Биракан, Аур, затем в городе Партизанске по трем железным веткам. Когда надо было, и ночью, и в непогоду выезжал на полустанки, порой прыгивал с паровозов и электровозов на ходу.

– Он был очень тактичный, скромный. Никогда не ругал нас, вел хозяйство, охотился, рыбачил. Война его изменила, но он сумел сохранить человечность. Все, кто помнит отца, вспоминают его как чуткого, доброго доктора и честного человека. Он мог на все свои семьдесят пять рублей зарплаты набрать лекарств для нуждающихся. Брать деньги со стариков он не мог, хотя дома было четверо детей, – вспоминает Татьяна Владимировна.

Про войну ее отец рассказывал мало, но снилась она ему до самой смерти. Даже той ночью, когда он впал в кому, он продолжал искать свой танк, на котором ему нужно было ехать. Умер Владимир Алексеевич 10 марта 2010 года и был похоронен на станции Аур Еврейской автономной области, рядом со своей матерью.

Кошмары снились еще долго

Война, безусловно, меняет человека. Ведь всю свою мирную жизнь он пытается забыть весь тот ужас, который испытал. Так случилось с отцом Натальи Павловны Соболевой, инженера по охране окружающей среды отдела ГО И ЧС нашего вуза. Она поделилась с нами воспоминаниями о своем отце.

– Павел Михайлович Соболев в декабре 1944 добровольцем вступил в Советскую Армию. Как способного солдата, его назначили в 500-й стрелковый полк 396 стрелковой дивизии. В составе полка он участвовал в боевых действиях против империалистической Японии на территории Китая, – рассказывает Наталья Павловна. – За форсирование гор Малого Хингана и боевые действия дивизии присвоили почетное звание «Хинганская». Еще одной заслугой дивизии является то, что она обеспечила советским войскам выход в Центральную Манчжурию с севера, дав преимущество в войне.

После окончания войны с Японией Павел Михайлович Соболев еще семь лет служил в рядах Советской Армии, вплоть до 1951 года. Потом работал на железной дороге в разных подразделениях, а после пошел работать в пожарный отряд. У него было очень крепкое здоровье, смог проработать до самой старости.

– Я помню его как очень доброго, честного и скромного человека, на судьбу которого выпало много несчастий. Тогда он не боялся идти на фронт, он просто понимал, что должен. На войне происходили весьма непредсказуемые вещи, отец не любил рассказывать о них. До конца он не смог забыть этот ужас, после войны ему еще очень долго снились кошмары. Для него Великая Отечественная – это тяжелые воспоминания, ничего радостного в его рассказах не было, – отмечает Наталья Павловна.

Редко говорил о войне

Приспособиться к мирной жизни, наладить свой быт, завести семью – после Великой

В ЭТОМ НОМЕРЕ:

**Одни из лучших:
ЭкФ АмГУ 20 лет**
[стр. 3]

**Аниматоры по Skype:
журналист в новой
профессии** [стр. 9]

**Как заставить
себя двигаться
на карантине** [стр. 12]

Отечественной это было непросто. В том числе и для отца профессора кафедры сервисных технологий и общетехнических дисциплин, кандидата технических наук Людмилы Александровны Путинцевой.

Александр Дмитриевич Путинцев был призван в Красную Армию еще до войны. После начала военных действий он воевал на Дальневосточном фронте с враждебной Японией. Получил несколько наград: медали «За победу над Японией», «За боевые заслуги», именную медаль Жукова.

– После окончания войны в 1945 папа жил в Барнауле, заведовал небольшим спортивным магазином. Зарплаты едва хватало на содержание семьи. Когда в Барнауле открылся моторный завод, он поступил туда наладчиком на автоматическую линию. Для этого он окончил курсы при заводе. До старости там и работал, – вспоминает профессор Людмила Александровна. – Мой отец мало рассказывал о войне. Когда я родилась, он уже жил мирной жизнью и редко вспоминал фронтовую. Он мне запомнился хорошим и добрым человеком.

■ Олег СТАЩУК

Героини своего времени

«У войны не женское лицо» – эта фраза белорусской писательницы Светланы Алексиевич стала крылатой. На самом деле у Великой Отечественной войны тысячи женских лиц. Тех, кто лечил раненых, работал в тылу, вступал в отряды партизан, воевал наравне с мужчинами. В годы войны на фронте сражалось до миллиона женщин, 80 тысяч из них носили звание советских офицеров. Среди них и амурчанки, которые также вошли в историю области и страны.

Из университета на фронт



Начало Великой Отечественной войны застало **Ядвигу Валерьевну Войцеховскую** в институте. Она окончила среднюю школу и поступила в Казанский государственный медицинский институт. Уже в декабре 1941 ей пришлось окончить вуз экстерном – весь выпуск медиков мобилизовали. В мае 1942 Ядвига Войцеховская была направлена в военно-санитарный поезд № 88 в должности врача. Поезд «Летучка» был белорусского формирования, работал в прифронтовой полосе, часто попадал под бомбежки. Ядвига Валерьевна вывозила раненых вглубь страны, в госпитали. День Победы 1945 года военврач 3 ранга встретила в Праге. После войны она доставляла раненых из Польши и Венгрии в Советский Союз.

В течение последующих трех лет Ядвига Валерьевна обучалась в клинической ординатуре по неврологии. Потом переехала из Ставрополя в Благовещенск. Больше 25 лет работала в Амурской областной клинической больнице заведующей неврологическим отделением. Она же является основоположником неврологической службы в Приамурье. В 1964 Ядвиге Валерьевне присвоено звание заслуженного врача РСФСР. В ее наградном списке – ордена Трудового Красного Знамени, Отечественной войны 2 степени, медали «За боевые заслуги», «За Победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941-1945» и более 10 юбилейных медалей.

Больше, чем поэт

Страшные годы войны для **Нины Валериановны Релиной** стали не только личной памятью. О них она, журналистка, которая прошла войну и прожила почти 100 лет, рассказала в своих стихах и воспоминаниях.

Нина Валериановна родилась в старинном уральском городе Реж. Окончив школу с отличием, она поступила в горный



институт. На фронт ушла добровольно, оставив учебу на третьем курсе. Боевое крещение Нина Релина получила под Москвой. Радист первого класса, помощник командира взвода, она прошла дорогами войны от Москвы до Вильнюса, где и встретила День Победы. Сразу после демобилизации, с сентября 1945 года, пошла работать в газету-многотиражку Свердловского завода. Затем продолжила журналистскую карьеру в других редакциях и даже была участницей первого Всесоюзного съезда журналистов в 1959 году. Позже переехала жить в Приморье, а потом в Амурскую область.

Многие годы она посвятила военно-патриотической работе. Была заместителем председателя Амурского областного совета ветеранов, ответственным секретарем областного комитета ветеранов войны. Жители Амурской области помнят ее как поэтессу. И одна из главных тем ее творчества – Великая Отечественная война:

*«Мы из тех, кто в годы грозные
Защитил от подлого врага
Родины просторы вековые,
Шум берез и белые снега...»*

Нина Валериановна Релина – Почетный гражданин города Благовещенска. Она написала текст гимна амурской столицы. Награждена орденом Отечественной войны, медалями, Почетными знаками государственных и ветеранских организаций СССР и России. Поэтесса умерла 13 августа 2019 года на 98 году жизни. Жизни трудной, героической, интересной, наполненной любовью к Родине и заботой о людях.

В 13 лет – передовик производства



Александра Бакшеева (слева)

Про амурчанку **Александру Семеновну Бакшееву** сохранилось не так много информации. Девчонкой она встала у

слесарного станка и удивила своей работоспособностью и выносливостью. Полжизни посвятила железной дороге.

В военные времена в депо остро ощущался недостаток кадров, особенно в локомотивных бригадах. Поэтому пришлось привлечь для работы кочегарами на паровозах девушек. Туда и попала Александра Бакшеева. На курсы кочегаров и помощников машинистов пришли девушки и женщины из гражданского населения. Недоедание, тяжелая и грязная работа по 12-15 часов в сутки тяжелым бременем легли на их плечи.

Чуть позже молодую Александру Бакшееву привлекли к ремонту подвижного состава железных дорог. Начальника бригады, где работала амурчанка, пугало, что с «зеленой» молодежью не удастся обеспечить ремонт автотормозов и, следовательно, бесперебойные перевозки военных грузов. Сердцась, он называл своих подопечных «детским садом». Но этот «детский сад» вскоре его удивил. Бригада начала выдавать продукции больше, чем в мирное время. Правда, молодежь трудилась по 12, а то и больше часов подряд, а когда тормозное оборудование требовалось позарез, никто из цеха не уходил. В ту пору массового трудового героизма

рекордами трудно было удивить. Но 10 норм – это невообразимый результат! А принадлежал этот рекорд несовершеннолетней Александре, слесарю-автоматчику.

Александра Семеновна Бакшеева была награждена медалью «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.». В 20 лет стала Почетным железнодорожником.

История еще не знала такого массового участия женщин в вооруженной борьбе за родину, какое показали советские женщины в годы Великой Отечественной войны. Добиваясь зачисления в ряды Красной Армии, женщины и девушки овладевали почти всеми военными специальностями и вместе со своими мужьями, отцами и братьями несли военную службу во всех родах войск Вооруженных Сил СССР. Это была их война и их Победа, а нам остается помнить – их подвиги, бесстрашие и безграничную жажду жизни.

За помощь в подготовке материала благодарим Амурской областной краеведческий музей им. Г.С. Новикова-Даурского.

■ **Жанна ГОСТЕВСКАЯ**
Фотографии предоставлены
Амурским областным
краеведческим музеем

Дети будущего: в лицее АмГУ растят IT-специалистов со школьной скамьи

Специалист в сфере цифровых технологий, способный анализировать большой объем данных, проводить киберрасследования и развивать виртуальную экономику, – сегодня это одна из самых востребованных и дорогих профессий в мире. Приобретать ее амурским школьникам помогают в лицее АмГУ. В этом году наш вуз выиграл грант, который поможет вывести обучение цифровым технологиям на новый уровень и подключить к нему школы Амурской области.

Амурский государственный университет вошел в число победителей конкурсного отбора Минпросвещения России по национальной программе «Цифровая экономика». В общей сложности вуз получил поддержку в размере девяти миллионов рублей. В своей заявке лицей АмГУ показал опыт преподавания школьных предметов «Математика», «Информатика» и «Технология». Это, прежде всего, более углубленное изучение дисциплин: школьники 10-11 классов обучаются компьютерной графике, информационной безопасности, статистике, анализу данных.

– Лицейсты АмГУ осваивают цифровую науку в рамках объединения «#IT-Дети». На данный момент программа платная, а благодаря выигранному гранту ребята смогут заниматься бесплатно – и те, кто уже проходит обучение, и те, кто к нам присоединится, – рассказывает директор лицея АмГУ Виктория Еремина.

Программа занятий рассчитана на два учебных года. В рамках курса «Математика» ребята пройдут теорию вероятности, статистику и статистическую обработку данных, математический анализ, линейную алгебру, дискретную математику. Второй год участники программы посвятят информатике – освоят алгоритмы и структуры данных, основы машинного обучения, создадут собственные цифровые проекты.

– Часть грантовых денег пойдет улучшение материально-технической базы и покупку оборудования, прежде всего, мощных компьютеров, которые будут способны обрабатывать большой объем цифровых данных. На базе лицея АмГУ откроется новый специализированный компьютерный класс, – отметила Виктория Владимировна.

Второе направление, которым займется лицей в рамках гранта, – помощь школам во внедрении цифровых технологий в свои программы. АмГУ поделится наработанным опытом с образовательными учреждениями Приамурья, подскажет, как заинтересовать школьников IT-технологиями. Планируется, что цифровую науку школы-партнеры включат в программу дисциплины «Технология».

– Кадры для цифровой экономики – очень важный проект. Дети, которые обучаются этому, – отчасти элита нашего будущего общества. Мы опускаемся чуть ниже на уровень, учим и профориентируем их уже в школах, закладываем своеобразный фундамент. Нельзя сказать, что это массовый вид спорта, это не хоккей, не танцы и не вокал. Тут надо иметь определенные навыки и склонности. Но эти дети могут в дальнейшем стать гордостью области и страны, – уверена директор лицея АмГУ.

■ **Мария КУЧМА**

Движение вверх: экономическому факультету АмГУ 20 лет



Востребованные специалисты, молодые ученые, лидеры и активисты – это студенты и выпускники экономического факультета Амурского государственного университета. Они участвуют в международных и всероссийских конференциях, одними из лучших сдают экзамены и являются первыми в общественной деятельности. В этом месяце экономическому факультету исполняется 20 лет. В честь праздничной даты о работе и успехах факультета рассказал его декан Олег Анатольевич Цепелев.

– Олег Анатольевич, что такое экономический факультет АмГУ сегодня?

– Это классическое экономическое образование по современным стандартам. На факультете представлены все уровни высшего образования: бакалавриат, специалитет, магистратура и аспирантура. Широкий спектр востребованных на рынке труда направлений подготовки и специальностей позволяет студентам выбрать свой вектор дальнейшего развития, а опытный и профессиональный профессорско-преподавательский состав помогает стать высококлассными специалистами в области экономики и управления.

– На каком уровне идет подготовка

молодых экономистов, востребованы ли они на рынке труда?

– Лучше всего об этом говорит независимая оценка. На протяжении последних трех лет два направления подготовки «Экономика» и «Государственное и муниципальное управление» становились победителями во всероссийском конкурсе «Лучшие образовательные программы инновационной России». Кроме того, выпускники факультета становятся лучшими в Федеральном интернет-экзамене для выпускников бакалавриата (ФИЭБ), который проводится НИИ мониторинга качества образования. Столь высокие показатели достигаются в том числе благодаря тому, что к учебному процессу мы привлекаем руководителей крупных предприятий, банковской сферы, органов власти. Они впоследствии становятся работодателями для выпускников. Молодые экономисты АмГУ успешно трудоустраиваются не только в Амурской области, но и в других регионах России, а также за рубежом. Не без гордости скажу: около 90% наших выпускников без проблем находят себе работу.

– Расскажите про научную и международную деятельность на экономическом факультете?

– Одним из наиболее значимых научных

результатов последнего времени стал выигранный в основном конкурсе Грант Российского фонда фундаментальных исследований на 2018-2019 годы. Это стало возможным в том числе благодаря систематически проводимым факультетом научным исследованиям и поддержке молодых ученых со стороны университета. Рубрика «Экономика. Экономические науки» лидер на платформе E-library по количеству научных публикаций среди преподавателей и сотрудников АмГУ. Уже традиционным стало проведение Международного молодежного экономического форума «Россия и Китай: вектор развития». Это крупнейшее на Дальнем Востоке мероприятие для молодых экономистов, в котором принимают участие молодые ученые, начинающие предприниматели и опытные эксперты России и Китая.

– Как студенты факультета проявляют себя вне учебы?

– За последние 5 лет мы всегда входили

в тройку лучших среди факультетов АмГУ по организации внеучебной работы, а последние 2 года мы стабильно удерживаем первое место. Спорт, волонтерство, КВН, концерты – наши ребята творческие и увлеченные. Кроме того, на факультете действует Студенческий бизнес-инкубатор, который дает возможность разрабатывать и реализовывать свои бизнес-идеи. К занятиям здесь привлекаются ведущие бизнес-тренеры, успешные предприниматели.

– Что вы хотели бы пожелать экономическому факультету, его сотрудникам, студентам?

– В первую очередь хотелось бы поблагодарить тех, кто стоял у истоков факультета, кто отдал много сил и вложил свою душу в его становление и развитие. Коллективу пожелать крепкого здоровья в это непростое для всех время, оптимизма и новых побед. И я уверен, что мы сможем сделать еще больше для развития факультета и нашего родного университета. Студентам – найти свою стезю, стать востребованными специалистами, не останавливаться на достигнутом и двигаться только вперед. Ведь вы – это будущее нашей страны.

■ ОСО АМГУ

Уважаемые преподаватели, сотрудники, студенты и выпускники экономического факультета!

Ректорат Амурского государственного университета поздравляет вас с 20-летием со дня образования факультета!

С первых дней своего существования факультет играет значительную роль в деле подготовки высококвалифицированных кадров для экономики региона. Научный потенциал и добрые традиции, сложившиеся в коллективе факультета, накопленный ценный опыт позволяют успешно развиваться, совершенствовать образовательный процесс, плодотворно осуществлять исследовательскую работу.

Главная гордость факультета – это студенты, активно занимающиеся научной деятельностью, участники и победители конкурсов и олимпиад, отличники, активисты студенческого самоуправления, спортсмены.

Несомненно, главный критерий качества работы факультета – востребованность выпускников. Экономический факультет – это сотни высококвалифицированных специалистов экономического профиля, которые трудятся в правительстве Амурской области, на ведущих предприятиях и в организациях региона, страны и за рубежом.

Желаем всему профессорско-преподавательскому составу факультета крепкого здоровья, благополучия, новых успехов и достижений в науке и образовании, а студентам – творческих удач в постижении секретов избранной профессии!

Ректорат АмГУ

ПРАВИТЬ НЕЛЬЗЯ ОСТАВИТЬ

Суть поправок в Конституцию

Пандемия коронавируса сильно повлияла на нашу жизнь. Учеба перешла в онлайн-режим, а прогулки с друзьями отложились до неопределенного времени. Преподаватели и студенты остаются дома в надежде, что скоро все вернется в прежний режим. Но изменились не только наши личные и рабочие планы. Даже голосование по поправкам в Конституцию пришлось отложить. Давайте воспользуемся этим перерывом и попробуем рассмотреть некоторые нашумевшие поправки, чтобы ко дню голосования мы были готовы сделать свой выбор.

21 января 2020 года президент Владимир Путин внес на рассмотрение в Госдуму законопроект № 885214-7 о внесении поправок в Конституцию РФ. Их количество в сумме превысило 200. Они охватывают следующие темы: преамбула к Конституции (9 поправок), федеративное устройство (51 поправка), президент (19 поправок),

Федеральное Собрание (33 поправки), Правительство (26 поправок), судебная власть и прокуратура (23 поправки), местное самоуправление (12 поправок), процедура общероссийского голосования и порядок вступления в силу (33 поправки). Конечно, их все разобрать на страницах нашей газеты не получится, но мы можем рассмотреть основные из них.

Есть безусловно позитивные поправки, которые поддерживают и эксперты, и население страны. Так, например, одна из них будет гарантировать минимальный размер оплаты труда не менее величины прожиточного минимума. Также положительными изменениями могут стать индексация пенсий по уровню инфляции, отсутствие иностранного гражданства у судей и чиновников.

В Конституцию предлагается внести слова про Бога («РФ, объединенная тысячелетней историей, сохраняя память предков,

передавших нам идеалы и веру в Бога...»). Этот момент вызвал много споров среди россиян. Одни выступают за, другие ссылаются на статью 14 самой Конституции, где прописано: «Российская Федерация – светское государство. Никакая религия не может устанавливаться в качестве государственной или обязательной». Нет ли здесь противоречия?

Также одной из нашумевших стала поправка, согласно которой «все решения межгосударственных органов, принятые на основании положений международных договоров Российской Федерации в их истолковании, противоречащем Конституции Российской Федерации, не подлежат исполнению в Российской Федерации». Россия сможет принимать участие в различных межгосударственных объединениях и даже передавать им часть своих полномочий, но только до того момента, пока это не станет препятствием на пути прав и свобод человека и не будет противоречить Основному закону России. По поводу этой поправки мнения юристов также расходятся. Одна сторона считает, что поправка необходима, чтобы защитить интересы государства. Другая же сторона отмечает: предполагаемая

поправка – избыточная формула, так как действующая редакция статьи 79 Конституции РФ обеспечивает в полной мере защиту интересов страны, указывая, что Россия может участвовать в межгосударственных объединениях, если это не противоречит основам ее конституционного строя. А практика Конституционного суда РФ подтверждает, что предлагаемое изменение уже реализуется в правовой сфере страны.

Поправка, предусматривающая признание брака союзом мужчины и женщины, в случае ее одобрения, исключает в России в дальнейшем возможность существования однополых браков. Это идет вразрез с мировой тенденцией к узакониванию однополых отношений.

В числе поправок еще много важных изменений, например, про срок президентства и суды. Призываем вас внимательно изучить предлагаемые нововведения и, когда придет время, сделать собственный выбор, основанный на личном решении и предварительном изучении. Ведь это нам с вами решать, куда поставить запяточку: править нельзя оставить.

■ Анастасия ДМИТРИЕВА

Мир больших возможностей



Фото предоставлено автором публикации

Каждый из нас наверняка мечтает хоть раз побывать за границей. Когда есть возможность поучиться в иностранном вузе и пополнить багаж знаний, отдохнуть и увидеть интересные места – это и полезно, и приятно. Международный отдел АмГУ готов помочь студентам, которые хотят получить опыт межкультурного общения, подтянуть иностранные языки и расширить свой кругозор.

Кому интересен Китай

Студенты АмГУ могут поучаствовать в различных программах академической мобильности – это краткосрочные программы зарубежных учебных и производственных практик, летние и зимние школы. Также нашим ребятам доступны годовые стажировки в партнерских вузах и даже обучение в иностранной магистратуре по рекомендации вуза.

Так, два раза в год в Амурском госуниверситете проходит открытый конкурс языковых стажировок в вузах-партнерах КНР. Участвовать в нем могут студенты разных факультетов, интересующиеся китайским языком и культурой. Нужно только правильно оформить документы и предоставить их в международный отдел. Основные критерии отбора – хорошая успеваемость и активная общественная жизнь.

Если стажировка длительная, например, в течение года, студенту придется перейти на индивидуальный график обучения и самостоятельно осваивать дисциплины курса. Еще один вариант – взять академический отпуск. Обучение в партнерском вузе бесплатное, как и проживание, а вот оплату других расходов (проезд, питание, оформление визы и страховки) студент берет на себя. В прошлом году 20 студентов АмГУ прошли стажировки по программам студенческого обмена в трех вузах КНР: Харбинском политехническом университете, Харбинском научно-техническом университете и Муданьцзянском педагогическом университете.

– Подавая документы на конкурс, я очень хотела поехать в Харбин, – вспоминает студентка факультета международных отношений Мария Сецкая. – Но судьба распорядилась иначе, о чем я ничуть не жалею. Мне посчастливилось учиться в

Муданьцзянском педагогическом университете. Это были лучшие 4 месяца за весь период обучения. Замечательно было все, начиная с организации, заканчивая учебой. Проводились даже фотосессии в национальных китайских костюмах, и по окончании обучения каждому помимо дипломов выдали групповые фотографии на память.

По семестровому курсу Мария Сецкая вместе со своей группой постигала тонкости китайского языка и культуры. Изучала грамматику, разговорный китайский, аудирование, чтение и курс китайского гимнастического боевого искусства – тайцзицюань. Также был курс подготовки к экзамену HSK, который в конце семестра сдавали все учащиеся.

– Муданьцзян – очень интересный город, но что самое приятное, там очень свежий воздух, если сравнивать с такими городами, как Харбин. Университет находится в микрорайоне, до которого можно легко доехать на автобусе. Весной можно насладиться цветущей сакурой или прогуляться до кампуса соседнего университета и вдохнуть полной грудью запах свежей хвои, – рассказывает студентка. – После этого семестра остался целый океан приятных воспоминаний, знакомств, а главное – знаний, которые непременно помогут в дальнейшем обучении.

После стажировки в зарубежном вузе, Мария всерьез задумалась о магистратуре в Китае, именно в Муданьцзянском педагогическом университете.

Практика за рубежом

У студентов нескольких факультетов АмГУ есть удивительная возможность проходить за рубежом и производственную практику. Это становится возможным благодаря подписанию договоров об академическом обмене и созданию баз практики с иностранными вузами. У нашего университета такие договоры есть с вузами Японии, США и Китая. Самые активные участники этих обменных программ – студенты филологического факультета, факультета международных отношений, факультета дизайна и технологий, а в последнее время подключается и инженерно-физический факультет. Так, факультет международных отношений каждый год чувствует в

экспедиционном обследовании маршрутов, а студенты-филологи имеют возможность пройти учебную практику в Хэйхэском университете.

Летние и зимние школы



Фото предоставлено автором публикации

У наших ребят также есть возможность участия в летних и зимних школах. Как правило, они длятся в течение двух недель и предлагают не только учебную, но и культурную программу. Большая часть таких школ подразумевает обучение языку, но есть и профильные. Например, в июле прошлого года группа студентов АмГУ прошла языковую стажировку в рамках международной программы ChinaDiscovery.

Участниками школы стали молодые люди из России, Монголии, Южной Кореи, Италии, Швеции. Для них организовали обширную образовательную программу на английском языке. В качестве лекторов на занятиях выступали преподаватели из Китая, Кореи и США.

– Я нигде еще не заводила столько замечательных иностранных друзей, нигде еще так не проникалась иностранной культурой, как во время этой летней школы. Особенно мне понравились лекции о развитии бизнеса в Китае, ракетостроении, роботостроении, различных торговых онлайн-площадках, – рассказала студентка факультета международных отношений Елена Халимонова.

Гранты и зарубежная магистратура

В последнее время границы образовательных возможностей заметно расширились. Теперь студенты могут обучаться в зарубежном вузе, оставаясь в родном университете. Появилось много программ профессиональной подготовки, грантов и конкурсов профессионального мастерства. Информацию об этом международный отдел АмГУ публикует на официальном сайте университета в разделе «Международное сотрудничество» и в социальных сетях.

Так, в ноябре 2019 года три студентки факультета дизайна и технологий Людмила Сидорова, Ксения Гурина и Анастасия Сухина побывали в Вэйхайском профессиональном колледже, где в течение недели проходил Первый международный конкурс профессионального мастерства стран ШОС. Девушки не только получили ценные профессиональные навыки и незабываемые впечатления от общения с участниками из 29 стран, но и привезли награды.

И это еще далеко не все. Студенты могут побывать за рубежом и по грантовым программам. К примеру, благодаря сотрудничеству с Колледжем Северного Сизтла АмГУ смог получить грант Посольства США для реализации студенческого проекта в области ракетного моделирования и инженерии. И сейчас команда двух университетов готовится к участию в крупнейших международных соревнованиях по ракетному моделированию в Соединенных Штатах Америки.

Всем желающим продолжить обучение в магистратуре зарубежного вуза международный отдел АмГУ также поможет с консультацией. Конечно, больше всего возможностей обучаться за рубежом связано с Китаем. Наши выпускники могут бесплатно обучаться в вузах-партнерах по рекомендации от университета или даже получить стипендию Правительства КНР.

При таком разнообразии возможностей, чтобы побывать за рубежом, не обязательно иметь много денег. Главное – следить за новостями, выбирать собственный путь, совершенствовать уровень языковой и профессиональной подготовки и верить в себя.

■ **Наталья РОЙБА, начальник международного отдела АмГУ**



Фото предоставлено автором публикации

ПОСМОТРЕТЬ ЗА ГОРИЗОНТ

Стажировки за рубежом дают уникальную возможность путешествовать, получать новый опыт, улучшить резюме или же заработать. Как это – узнавать другую страну, общаться с иностранцами, – мы узнали у тех, кто был за границей по международным программам. Студентка и выпускница АмГУ рассказали нам, почему нужно смотреть «за горизонт» и не бояться новых впечатлений.

Милая Франция



Фото предоставлено героем публикации

Выпускница АмГУ Дарья Тихомирова до сих пор помнит свою первую поездку во Францию. О возможности поехать туда она узнала от преподавателей французского языка. Дарье предложили подать заявку на участие в двух программах – летней стажировке в центре франкофонии CIFRU и программе ассистентов русского языка.

– Тогда я считала, что моего уровня французского недостаточно для того, чтобы свободно общаться, тем более работать в иностранном учебном заведении. Но мои преподаватели меня успокоили. В итоге положительный ответ пришел на обе заявки. Так в 2013 году в июле я поехала в Тулон на

один месяц. А с конца сентября отправилась в Тулузу работать ассистентом русского языка на полный учебный год.

В центре франкофонии CIFRU главная задача Дарьи заключалась в том, чтобы достойно представить свою страну. Вместе с парнем из Смоленска они должны были подготовить развернутую презентацию об истории, культуре и традициях России. Дарье и ее напарнику необходимо было рассказывать все на французском языке, а их презентация длилась около часа.

– Пришлось перед поездкой усиленно готовиться: смотреть фильмы на французском, слушать французское радио, переводить и петь песни, заучивать диалоги. Все это стало частью моей жизни на несколько месяцев перед поездкой. И это все очень пригодилось, потому что каждый день нас ждала насыщенная программа – культурные центры, музеи, экскурсии на соляные месторождения, цветочный рынок, в оранжерею, бизнес-школу.

Если стажировка в центре франкофонии стала праздником для девушки, то работа ассистентом в Академии Тулузы – еще и большой ответственностью. Здесь нужно было готовить презентации почти на каждый урок, участвовать в составлении плана занятий совместно с преподавателем, проверять домашние задания и находить общий язык с иностранными подростками.

– Было много каникул и путешествий, общения с коллегами-ассистентами других стран. В Тулузе познакомилась с людьми, с которыми общались в формате лингвистических тандемов. Это повысило мой уровень владения языком.

«Правда?» от французов

Дарью всегда приятно удивляло умение французов с иронией относиться к себе и совершенно спокойно реагировать, если они

чего-то не знают. Девушка отмечает, что они чаще всего с удивлением скажут «Ah, bon?» и спокойно попросят объяснить.

– У многих русских людей есть какая-то неловкость, неумение принять тот факт, что человек имеет право что-то не знать. Как будто мы рождаемся с обязанностью знать все, а ведь от незнания к знанию – всего один шаг. Думаю, этому стоит у французов поучиться. И да, меня всегда удивляло пребывание французов в доме в обуви. В России так не принято, и во Франции мне понадобилось время, чтобы привыкнуть.

В целом же девушка признается: первая стажировка помогла ей стать человеком, для которого нет границы.

Свободная Америка



Фото предоставлено героем публикации

Студентка 2 курса АмГУ Валерия Кривошапкина весной 2019 года отправилась в США по одной из международных программ, которая предполагала работу в сфере услуг на все лето, а затем путешествие по Америке в течение месяца.

– Это бесценный опыт, помогающий стать более самостоятельным, уверенным в себе человеком, расширить кругозор, узнать больше об американской культуре, о людях. Конечно же, попрактиковаться в разговорной речи и завести множество новых знакомств. Понять, что большинство стереотипов об

американцах – это неправда. Безусловно, самая захватывающая часть – это путешествие: можно объехать всю страну, увидеть знаменитые национальные парки, каньоны, посмотреть на знак Голливуда, пройтись по аллее славы и по Пятой авеню в Нью-Йорке, вдохнуть безумный ритм города и влюбиться!

Когда Валерия приехала в другую страну, все казалось для нее необычным и совершенно отличным от родины. Студентку удивило абсолютно другое отношение к жизни: она ощутила дух свободы, ритм жизни ей показался безумно энергичным.

– Никто не посмотрит на тебя косо, если тебе придет в голову надеть пижаму и пройтись до ближайшего магазина или даже пойти в клуб, – делится девушка.

Из плюсов стажировки она отметила опыт самостоятельного проживания в другой стране, опыт работы с американцами, практику английского языка. А из минусов – ненатуральную пищу. Также, по мнению девушки, многие американцы довольно эгоистичны, порой лицемерны.

– В Америке принято очень много улыбаться, интересоваться самочувствием собеседника, но зачастую это весьма неискренне, как будто бы это просто вошло в привычку, – отметила студентка.

Культурный шок

Для Валерии поездка не обошлась без трудностей. Ей было довольно сложно привыкнуть к жизни в другой стране, она тосковала по родине, все казалось непривычным. Валерия чувствовала себя не в своей тарелке, были моменты, когда ей хотелось взять обратный билет и улететь.

– Если честно, то сразу по приезде в Россию я думала, что больше не захочу участвовать в этой программе – слишком тяжело мне было преодолеть тот культурный шок. Но, вспоминая все, что было летом, хочется заново окунуться в ту атмосферу и почувствовать дух американской свободы, – рассказала Валерия.

■ Эмма ШАПОВАЛОВА

ВИКТОР ДУБОВ:
«ЧЕМ ЗАДАЧА ТРУДНЕЕ, ТЕМ ИНТЕРЕСНЕЕ»

В этом номере «Амурского университета» мы продолжаем рассказывать про тех людей, которые делают Амурский госуниверситет особенным. Наш вуз всегда славился работниками, которые с полной отдачей погружаются в свое дело. Один из них – младший научный сотрудник научно-образовательного центра АмГУ Виктор Дубов. В этом году он защитил научную диссертацию, но на этом не планирует останавливаться: впереди еще много интересной работы.

7 лет на диссертацию

Свою научную работу Виктор Леонидович посвятил теме «Формирование, структура, оптические и фотоэлектрические свойства текстурированных пленок BaSi₂ на Si (111) и гетероструктур на их основе». Что это значит, пожалуй, поймут только те, кто изучает физику. Для остальных попробуем объяснить простыми словами. Виктор исследовал тонкие пленки дисилицида бария (BaSi₂), которые прочнее и в целом лучше дешевых аналогов. Этот материал формируется на кремниевой подложке, и в результате формирования образуется фотоэлектрический преобразователь, который поглощает свет и переводит его в электричество.

– Кремниевые солнечные батареи можно купить на AliExpress за 200–300 рублей. Чтобы сформировать дисилицид бария, необходимо купить барий, причем его нужно специальным образом обрабатывать, чтобы хранить. Чистый стограммовый слиток бария стоит около 30 000 рублей, – объясняет Виктор Дубов. – Там, где обычный кремний применять нельзя, этот материал применять можно, потому что он более эффективен. Новый материал может использоваться, например, для искусственных спутников.

Самое интересное, что работу с новым материалом он проводил не только в Благовещенске, но и в других городах Дальнего Востока.

– Образцы формировались в Благовещенске в особой вакуумной камере, исследовались здесь же, в Хабаровске

они изучались методом рентгенофазного анализа, во Владивостоке изучались их оптические и фотоэлектрические характеристики, – рассказал Виктор Леонидович.

Работа над диссертацией отнимает много сил и времени. Виктор Дубов трудился целых 7 лет: начал работу в 2013 и защитился только в феврале 2020 года, но, как признается он сам, это того стоило.

Физика для души

– Сейчас готовим серию статей о формировании детекторов радиационного излучения на основе пленок индия на кадмий-теллуре. Это перспективно с точки зрения атомной промышленности, мониторинга окружающей среды. Также в планах написание докторской, – поделился с нами Виктор Леонидович.

Но и это еще не все. Виктор Дубов около года преподает студентам два курса: «Физика твердого тела» и «Термодинамика». Сам же он окончил специалитет БГПУ, затем магистратуру по направлению «Прикладные математика и физика» в АмГУ. Аспирантуру также окончил в нашем вузе сначала по направлению «Физика твердого тела», потом переквалифицировался по направлению «Физика полупроводников».

– Физика – это очень трудоемкое, затратное и не такое уж и прибыльное дело, поэтому ею занимаются только те люди, которым это действительно нравится, – признается младший научный сотрудник. – Чем меня привлекла физика? Тем, что заставляет находить самые сложные решения. Еще с детства есть желание решать трудные задачи. И чем она труднее, тем интереснее.

Обмен знаниями

При изучении чего-либо важно делиться своим опытом с коллегами, поэтому Виктор Дубов регулярно принимает участие в различных конференциях.

– Каждый год участвую во внутривузовских мероприятиях – это «День науки», региональная конференция «Молодежь



Фото предоставлено героем публикации

XXI века», «Физика: фундаментальные и прикладные исследования, образование» (проводится раз в год на базе вузов Благовещенска, Хабаровска или Владивостока). Заочно участвовал в конференции «ASCO-NANOMAT» (Владивосток, Токио), очно – в конференции АТУРК (Ассоциации технических университетов России и Китая) в Екатеринбурге и в Харбине, – вспоминает Виктор Дубов.

Научный сотрудник вне науки

Помимо работы многие люди имеют какое-то хобби. И здесь без интересных методов у Виктора Дубова не обошлось: в свободное время он выращивает овощи, фрукты, травы с помощью гидропоники, когда вместо земли используются различные водяные растворы, или же по методу аэропонии, когда водяные растворы распыляются на корни. Но и это не самое главное.

– Сейчас у меня основное хобби – это полторагодовалый ребенок, – улыбаясь признался Виктор Дубов.

■ Елена МУТКОВА

Аркадий Леонов: «Социологи АмГУ – диагносты и терапевты в одном лице»

Когда вы хотите проверить, соленый суп или нет, вам не нужно съесть всю кастрюлю, достаточно взять ложку, тщательно перемешать, зачерпнуть и попробовать. Образно говоря, именно это и делают социологи Амурского госуниверситета, узнавая мнения людей по различным вопросам. Созданный на базе вуза еще в 2005 году Центр социологических исследований дает возможность потренироваться в своей профессии немалому числу будущих социологов.

Выйти из зоны комфорта

– Работа в Центре социологических исследований – это мой первый опыт, напрямую связанный с направлением подготовки. Поэтому каждый проведенный опрос или обычная кодировка запоминается и способствует развитию профессиональных навыков. Ведь в будущем я хочу работать по специальности, – рассказывает студентка факультета социальных наук АмГУ Анна Дудко. – Центр дает отличную возможность попрактиковаться и понять, чем мы, собственно, будем заниматься после выпуска.

Девушка признается: она малообщительная и скромная, а работа социологом каждый раз вынуждает ее выходить из зоны комфорта – подходить к незнакомым людям на улице с опросом, получать неоднократные отказы, заполнять за день по 200 анкет на 40 вопросов. Это закаляет.

Больше всего людей интересуют темы, связанные с насущными проблемами, по которым у человека уже сложилось мнение. Часто вызывают недоумение вопросы о возрасте, доходе, то есть личная информа-



Фото предоставлено героем публикации

ция. Но их необходимо задать, чтобы после можно было сравнить мнение людей разных возрастных и доходных групп, отмечают социологи АмГУ.

– Респонденты бывают разные. Кого-то нужно уговорить, кто-то сам с радостью готов поделиться своим мнением. Как правило, более охотно идут на контакт люди с высшим образованием, женщины, пожилые, – делится наблюдениями руководитель Центра социологических исследований АмГУ Аркадий Леонов. – Когда я только начинал работу в прикладной социологии (а начинал ее с низов, именно с работы интервьюера), отрадно было слышать от респондента благодарность. То есть я у него отнял время, приставал с какими-то вопросами, а он мне говорит: «Спасибо за интересную беседу».

Это конечно редкость, но потому и радует.

Чтобы подготовиться к опросу, аналитики (они разрабатывают программу и анкету для исследования, а потом анализируют полученные данные) читают научную литературу по проблеме, которую предстоит исследовать и решить. С теми, кто выходит в поля, обязательно проводят инструктаж.

– На этапе сбора данных специальных требований к анкетерам и интервьюерам нет. Хотя желательны коммуникабельность, приятный внешний вид, дипломатичность и стрессоустойчивость. А уже на следующих этапах не обойтись без специальных умений и знаний, которые получают студенты-социологи, – отмечает Аркадий Леонов.

Соцопросы переходят в онлайн

Основной метод сбора данных социологов – анкетирование. Это не только листочки с вариантами ответов. Современные условия позволяют провести опрос и в онлайн-режиме. Анкета размещается в интернете, остается только распространить ссылку для ее заполнения.

Как определяется тема для социологического исследования? Чаще всего это актуальные проблемы общества.

– Бывает, что с темой приходят преподаватели кафедры философии и социологии, наши студенты, сотрудники структурных подразделений нашего университета. Социологические данные нужны им для научных работ. Также заказывают исследования представители власти, бизнеса и некоммерческих организаций, – говорит руководитель центра. – Например, с 2017 по 2018 год мы вели

мониторинг участия студенческой молодежи Благовещенска в выборах, организовали четыре волны опросов в вузах и колледжах города. Заказчиком была Избирательная комиссия Амурской области. В 2018 году по государственному заданию для Министерства образования и науки России был проведен масштабный онлайн-опрос проректоров по научной работе в вузах. Наши сотрудники выясняли правоприменительные практики вузов в сфере науки.

В том же году был организован телефонный экспресс-опрос амурчан, чтобы понять, насколько они осведомлены о переходе на цифровое телевидение. Заказчиком выступило правительство области. В 2019 году социологи АмГУ провели опрос амурчан по поводу их туристических предпочтений. А уже в нынешнем 2020 году Центр социологических исследований проводит большой исследовательский проект по поручению губернатора Василия Орлова, посвященный изучению миграционных установок молодежи нашего региона.

– Первый этап уже завершен: мы опросили 455 школьников и взяли глубинное интервью у 52 выпускников школ, которые уехали из Амурской области. Это онлайн-анкетирование и онлайн-интервью. К слову сказать, такие методики в ситуации с коронавирусом приобретают широкое распространение. Не без гордости скажу, что наш центр уже несколько лет имеет опыт применения онлайн-методик, – рассказывает Аркадий Леонов.

Отчеты по результатам социологических исследований передаются непосредственно заказчику. Часто такие отчеты сопровождаются краткими рекомендациями, что нужно делать с выявленными проблемами. Далее заказчик сам решает, какие рекомендации принять, какие скорректировать, а какие отложить на перспективу. В каком-то смысле социолог здесь выступает как врач-диагност и врач-терапевт в одном лице: он проводит диагностику и выписывает рецепт. А «пациент» сам решает, лечиться тем, что прописали, или нет.

■ Жанна ГОСТЕВСКАЯ

БАРЬЕР ИЛИ ДРУЖЕСТВЕННЫЙ КОРИДОР: КАК БЛАГОВЕЩЕНЦЫ ОЦЕНИВАЮТ ЖИЗНЬ НА ГРАНИЦЕ

Непосредственная близость границы с другим государством накладывает отпечаток на образ жизни и общественное сознание населения. Это актуально для Благовещенска – наше взаимодействие с жителями Китая давно превратилось в повседневность, а посещение КНР для многих перестало быть особенным событием. Как благовещенцы относятся к жизни на границе и строительству международного моста через реку Амур, узнали социологи АмГУ. Опрос проведен в июле прошлого года. Его участниками стали 100 жителей Благовещенска в возрасте старше 18 лет¹.

Граница – это защита

Прежде всего у респондентов выяснили, что они понимают под государственной границей. Для молодежи это линия, отделяющая одно государство от другого. Респонденты старшей возрастной категории чаще всего подбирают для описания государственной границы слова «защита», «преграда», «разделение территории нескольких государств». Отметим, что примерно половина опрошенных из возрастной категории 18-29 лет отказались или затруднились ответить на данный вопрос. Это говорит о том, что не все понимают, что же такое государственная граница.

По мнению опрошенных, первостепенными функциями, которые выполняет государственная граница, являются обеспечение суверенитета и территориальной целостности государства, защита и барьерная функция (законное отделение одного государства от другого). Иными словами, в массовом сознании благовещенцев государственная граница выполняет функцию разграничения государств, а не их взаимосвязи и международной коммуникации, это барьер, а не «коридор».

Кому выгодно приграничное положение?

Также социологи узнали, как жители Благовещенска относятся к строительству международного моста через реку Амур, который соединит Амурскую область России и провинцию Хэйлунцзян Китая. Большинство опрошенных (59%) положительно относятся к этому, а также к сооружению канатной дороги через границу с КНР. Отрицательно ответили 18% респондентов, а 20% опрошенных – нейтрально.

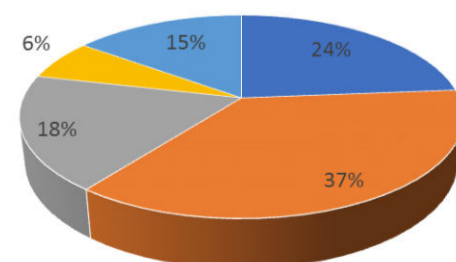
Большинство участников опроса считает, что от китайско-российского пограничья больше выгоды получает Китай, а не Россия.

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, КАКОЙ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА ЯВЛЯЕТСЯ САМЫМ ВЕРНЫМ?	
Китай получает больше выгоды из китайско-российского пограничья	59%
Россия получает больше выгоды из китайско-российского пограничья	3%
Обе страны получают одинаково много выгоды	30%
затрудняюсь ответить	8%

На вопрос о том, нужно ли ограничить въезд граждан КНР на территорию Амурской области, мнение горожан разделилось. 38% участников опроса ответили утвердительно, 48% опрошенных против того, чтобы ограничивать въезд китайских граждан. При этом более положительно настроены респонденты с высшим образованием и пожилые люди.

Почти четверть опрошенных благовещенцев не чувствует себя в безопасности на границе с КНР.

ЧУВСТВУЕТЕ ЛИ ВЫ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ, НАХОДЯСЬ НА ГРАНИЦЕ С КИТАЕМ?

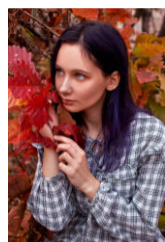


■ да ■ скорее да ■ скорее нет ■ нет ■ затрудняюсь ответить

¹ Реализована половозрастная квотная выборка.

В центре студенческой жизни

3 мая журналисты всего мира отмечают День свободы печати. У студентов-журналистов АмГУ есть замечательная возможность практиковаться в профессии еще во время обучения. Наша газета свободна для новых идей, интересных мыслей и нестандартных героев. Кто сегодня создает «Амурский университет», что запомнилось студентам во время работы в вузовской газете и какие у них планы – читайте в нашем материале.



Жанна Гостевская, 790-об:

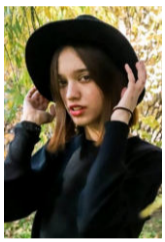
– На первом курсе в рамках учебного задания нам нужно было обязательно написать хотя бы один материал. Так я познакомилась с нашей газетой. Очень боялась идти в редакцию – первая планерка в жизни все-таки. На ходу пыталась придумать темы, гуглила их по дороге до кабинета. Наверное, самый важный плюс работы в том, что пополняется портфолио. К концу обучения в университете у меня накопится солидная папка статей – так будет легче трудоустроиться. А еще я развиваю навыки, которые необходимы журналисту. О минусах работы говорить сложно. Наверное, это момент дедлайна – дня, до которого нужно написать материалы. Хочется полениться, ничего не делать. Кажется, что дедлайн далеко, а вот уже и сдавать пора. А у тебя ничего не готово. Особенно сложно, если на тебе висит несколько материалов.



Анастасия Логвина, 990-об:

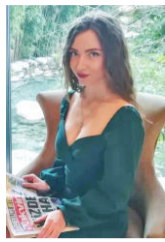
– Быть журналистом – значит никогда не сидеть на месте, узнавать что-то новое. Самые сложные для меня моменты, когда люди не отвечают тебе, не идут на контакт.

Приходится писать им, надоедать, чтобы они дали интервью или прислали фотографии. Был забавный случай: один герой публикации не присылал фотографии, всячески игнорировал меня. А интервью я взяла через соцсети, номера телефона мне он не оставил. Пришлось искать парня через деканат, а потом через его однокурсников. И только я узнала, как с ним связаться и где его найти, он сам присылает мне фотографии, которые так были нужны. Зато я провела целое расследование. Мне интересно писать в жанре интервью, потому что это, в первую очередь, живое общение, возможность узнать человека лучше. Это же интересно, узнавать мысли людей, чем они занимаются, как они достигают успеха.



Мария Кучма, 790-об:

– Работаю в вузовской газете с первого курса. Посоветовали преподаватели, ведь это хорошая возможность попрактиковаться. До этого писала в районке «Углегорские ведомости». Тогда я не разбиралась в жанрах. Мне говорила редактор: «Пиши от сердца, как чувствуешь». Помню свое первое задание в университетской газете – написать про «Географический диктант». Я решила на него сходить, чтобы в материале поделиться опытом. После проверки моего материала, редактор подчеркнула все абзацы желтым цветом. Я поняла, что дела плохи: текст не приняли. Я, конечно, расстроилась, но все же решила попробовать еще раз. С тех пор я здесь. Мне интересно писать о людях, их историях. Часто испытываю восхищение, очаровываюсь своими героями. Мне интересно писать о том, чего я не знаю. Убиваешь двух зайцев: познаешь что-то новое сам и рассказываешь читателям.



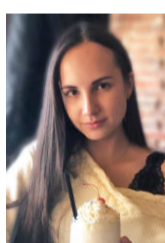
Эмма Шаповалова, 990-об:

– Я решила пойти в вузовскую газету сразу же, чтобы уже с первого курса получить практический опыт. Эта работа подарила мне много знакомств с интересными людьми. Из последних материалов, которые запомнились, эксперимент «Один день в театре». Мне удалось увидеть, где и как производят декорации и одежду для артистов, посмотреть репетицию актеров и даже поговорить с ними. Материал получился очень насыщенным и красочным. В будущем хочу работать на телевидении, потому что там находишься в большой команде. Мне нравится писать на любые темы. Каждый раз получаешь новую информацию, если даже она не особенно интересна, можешь превратить ее в шедевр.

Светлана Мубаранникова, 690-об:

– За четыре года работы в «Амурском университете» было много историй приятных и не очень. Однажды я брала интервью у одного человека. Сама предложила тему, горела этим материалом. С респондентом мы сошлись во взглядах на проблему, но уже когда я отправила материал на сверку, ему не понравился заголовок. А я считала его идеальным, долго спорила, но все-таки пошла на уступку. До сих пор помню, как тема, которая меня так интересовала, в ходе разбирательств стала мне совершенно неприятной. Тем не менее в газете много преимуществ. В ней ты можешь рассказать все, что тебе хочется, уделить больше внимания проблеме людей. На телевидении и радио часто нет такой возможности из-за формата.

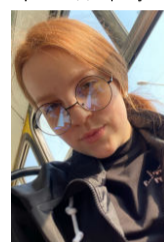
– За четыре года работы в «Амурском университете» было много историй приятных и не очень. Однажды я брала интервью у одного человека. Сама предложила тему, горела этим материалом. С респондентом мы сошлись во взглядах на проблему, но уже когда я отправила материал на сверку, ему не понравился заголовок. А я считала его идеальным, долго спорила, но все-таки пошла на уступку. До сих пор помню, как тема, которая меня так интересовала, в ходе разбирательств стала мне совершенно неприятной. Тем не менее в газете много преимуществ. В ней ты можешь рассказать все, что тебе хочется, уделить больше внимания проблеме людей. На телевидении и радио часто нет такой возможности из-за формата.



Екатерина Воробкалова, 990-об:

– Первым моим материалом в газете было интервью. Я очень боялась звонить и договариваться о встрече. Я совсем не боюсь социобоей, но до сих пор откладываю до последнего этот нужный звонок. Мне как-то некомфортно влезать в чужую личную жизнь, напрашиваться, докучать своим звонком, так что для меня и сейчас остается самым трудным – звонить

людям. Несмотря на волнение, тогда все прошло очень гладко. Когда я пришла на интервью, не думала о самом интервью, не слушала собеседника, я думала только, как следующий вопрос задать. Под конец разговора мне удалось успокоиться, уже по-человечески пообщаться. Как таковых ярких историй со мной пока не случилось. Запомнилось, как я лежала в больнице и редактор дала мне тему про туберкулез. А в следующих выпусках пришлось опять писать про медицину – о коронавирусе.



Алена Муктова, 990-об:

– Как только я появилась в «Амурском университете», сразу взялась написать две публикации. Так пошло и дальше. Каждый раз замечаю, что один из двух материалов пишется сложнее. Зато как я была рада, когда увидела свои материалы в газете! До сих пор помню это первое впечатление. Самое сложное для меня – начать. Пока еще сложно сразу представить композицию всей публикации. Бывает тяжело собраться с мыслями. Важный плюс работы – это опыт, то, что нужно начинающему журналисту. Нравится, что я практикуюсь, чему-то учусь. Люблю писать о мероприятиях, рассказывать, кто что увидел, брать интервью и узнавать мнение.



Анастасия Дмитриева, 690-об:

– Все студенты-журналисты должны хоть раз написать в газету «Амурский университет». Вот я как пришла сюда на первом курсе, так здесь и осталась. Писала на протяжении всего обучения, не пропустила ни одного выпуска. Наша специальность практическая. Недостаточно ходить на одни лишь пары, семинары, чтобы стать хорошим журналистом. Да, у нас есть летние практики, когда мы приходим в серьезные редакции. Но разве за две-три недели можно научиться правильно писать, работать и перестать бояться? «Амурский университет» помог мне бороться со своими страхами. Я научилась писать быстро, интересно о каких-то бытовых скучных моментах. Как по мне, быть журналистом вузовской газеты – это всегда быть в центре студенческой жизни.

■ **Олег СТАЦУК**

Фото предоставлено героями публикации

Окончание. Начало на 6 стр.

Половина участников исследования посещали Китай – чаще женщины, респонденты с высшим образованием и люди старше 30 лет. Мотивами чаще всего выступают туристический отдых (87%) и покупка товаров по более низким ценам (43%); по работе посещали КНР 17% респондентов.

Пограничный режим

Социологи АмГУ выяснили, как благовещенцы относятся к пограничному режиму. Две трети опрошенных заявили, что знают, какие органы регулирования такого режима есть в Амурской области. Наиболее сформированы у людей представления о получении пропуска для пересечения границы. В этих вопросах более информированы мужчины, нежели женщины. Больше половины участников опроса знают случаи нарушения пограничного режима.

В целом около 70% респондентов положительно относятся к пограничному режиму. Практически все органы регулирования пограничного режима получают положительные оценки своей работы среди опрошенных.

	отлично	хорошо	удовлетворительно	плохо	очень плохо	затрудняюсь ответить
Оценка работы таможенной службы	7%	40%	22%	10%	3%	17%
Оценка работы государственной инспекции по маломерным судам	6%	28%	8%	5%	1%	52%
Оценка работы пограничных органов ФСБ РФ по Амурской области	16%	42%	15%	3%	2%	22%
Оценка работы УФСБ по Амурской области	10%	48%	16%	2%	1%	23%

Таким образом, подавляющее большинство опрошенных благовещенцев в целом положительно относится к границе с КНР, строительству международного моста и канатной дороги через реку Амур и доброжелательны к китайским гражданам, которые посещают Амурскую область.

■ **Аркадий ЛЕОНОВ, кандидат социологических наук, доцент кафедры философии и социологии,**

Виктор ПРОКАЗИН, кандидат философских наук, доцент кафедры философии и социологии,

Виктория КОРОТКОВА, студент-социолог группы 66306

ЮРИСТЫ АМГУ РАССКАЖУТ ДЕТЯМ-СИРОТАМ О ПРАВЕ И ЗАКОНЕ

30 апреля проект АмГУ «Школа правового просвещения детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» стал победителем Всероссийского конкурса молодежных проектов в Росмолодежи. Автор проекта – студентка третьего курса юридического факультета Анастасия Юркова. Она поможет тем, у кого нет возможности узнать от родителей, что такое право и закон.

– По статистике после выпуска из детского дома 20% воспитанников становятся преступниками, 30% переходят в категорию «без определенного места жительства», 10%, к сожалению, заканчивают жизнь самоубийством. Именно поэтому цель нашего проекта – повышение правовой культуры детей, чтобы в будущем они знали, какие гарантии у них есть, как государство может им помочь. Также они узнают о своих обязанностях. Ведь, как известно, незнание закона не освобождает от ответственности, – рассказывает Анастасия.

В рамках проекта будут проводиться квесты, круглые столы, просмотры фильмов, беседы, лекции, мастер-классы и правовые игры. Например, одна из игр – «Защита Золушки». Инсценировка известной сказки с некоторыми «юридическими» пояснениями даст детям возможность самим понять, какие права нарушаются, и решить, кто виноват, а кто нет. Помогать Анастасии во время проекта будут преподаватели АмГУ, некоторые из них являются практикующими юристами, а также волонтеры.

Работу над проектом автор планирует начать в октябре 2020 года. На его реализацию Федеральное агентство по делам молодежи выделит 150 тысяч рублей.

■ **Анастасия ЛОГВИНА**

О чем мечтает программист

26 марта в онлайн-формате прошел заключительный этап Седьмой Международной олимпиады по веб-программированию – студенческие 1С:Соревнования. Участие в нем принял студент четвертого курса факультета математики и информатики АМГУ Степан Свечников. Анастасия Логвина поговорила с парнем и узнала, чем молодой программист хочет заниматься в будущем и куда планирует отправиться в путешествие.

– Степан, как прошел финал олимпиады, какие результаты?

– В день проведения олимпиады нужно было зайти на сайт академии «1С-Битрикс» и пройти регистрацию. Весь процесс олимпиады снимался на веб-камеру, чтобы исключить жульничество. Всего было четыре задания. Например, одно из них – привести в порядок ссылку на сайт. Я, к сожалению, призовое место не занял, но получил диплом участника и хороший профессиональный опыт.

– Что для тебя веб-программирование?

– Веб-программирование – это разработка веб-приложений. В этой сфере мне хочется развиваться, проявить себя. Но, как и в любой другой области, здесь есть много подводных камней: нужно очень быстро, на ходу принимать решения, уметь правильно оценивать свои навыки и поставленные задачи.

– И тебе не надоест так долго сидеть за компьютером, писать функции, алгоритмы?

– Иногда есть такие задания, которые



Фото предоставлено героем публикации

нужно обязательно выполнить – лабораторные работы, задачи по учебе. Но бывает, сядешь и делаешь для души. Я иногда решаю различные задачи с сайта projecteuler.net и пишу для них маленькие программы. Это помогает мне расслабиться и отдохнуть. Этой работой я занимаюсь для себя и с большим энтузиазмом. Самое главное – усидчивость и терпение. Единственное, мне сложно рисовать. С детства не умею и не люблю это делать, а навык необходим при разработке дизайнов разных сайтов.

– Степан, у тебя есть мечта?

– Конечно. Я мечтаю отправиться в путешествие по Китаю, но для этого сначала нужно выучить китайский язык. Недавно я сдал его на третий уровень, но

на нем далеко не уедешь. Уже побывал в Харбине и Санья. Хотел бы посетить Пекин, Сиань, Шанхай, Циндао. Глобальные планы – поступить в магистратуру в Харбин, продолжить обучение по специальности. И я даже почти подал документы, но тут случилась пандемия коронавируса и немного изменила планы.

– А почему именно Китай? Чем он тебя привлекает?

– Мне нравится китайский народ, он очень добрый. И сама страна совсем другая в плане архитектуры, культуры, еды и языка. Вот ты думаешь: «Какой я молодец – написал сложный иероглиф, научился его вписать в 4 клеточки». А тут бац – и появляется новый, еще более сложный. И начинаешь учить сначала.

– Ты не ищешь простых путей.

– Все зависит от ситуации. Конечно, чаще

всего выбираю более тяжелый путь. Но зато в будущем легче получается справиться с задачей. В программировании у меня так все и обстоит: пишешь какую-нибудь функцию, тратишь на нее час-два, и вот уже все готово, ты доволен собой. А потом оказывается, что создавал велосипед – есть готовые модули, библиотеки, решающие эту задачу. Зато в процессе написания узнаешь что-то новое.

– Скажи, чем ты хочешь заниматься в будущем?

– Мне интересно попробовать себя в разных направлениях – разработка приложений для смартфонов, создание компьютерных игр, ну и, конечно же, веб-программирование. В ближайшее время планирую создать сайт-портфолио и разместить там все, что сделал за время обучения. Это может оказаться полезным при приеме на работу. Одно знаю точно: работать по инструкции не хочу. Мне важно проявить себя с творческой стороны. Я люблю свободу.



Фото предоставлено героем публикации

■ ЭКСПЕРИМЕНТ

Детский сад или ад: как журналист решила стать нянечкой, но быстро передумала

Вокруг нас есть множество, на первый взгляд, простых профессий, всю сложность которых понимаешь, только когда сам попробуешь их освоить. Казалось бы, что такого в работе нянечки в детском саду – покормит детей, погуляет с ними, поиграет. Это не мешки ворочать и не математические формулы выводить. Однако журналист «Амурского университета» Мария Кучма на своем опыте знает, такое занятие подойдет далеко не каждому. Она продолжает нашу рубрику «Один день в новой профессии».

Еще в школе я знала: хочу быть журналистом и поступить в Амурский госуниверситет. А для этого мне нужно было наработать опыт в районной газете «Углегорские ведомости». Во время такой практики мне и пришла в голову мысль поставить эксперимент – попробовать себя в новой роли, в новой профессии. Хорошенько подумав, я остановила свой выбор на детском садике города Циолковский. Мне было интересно посмотреть на это место не глазами ребенка, а с позиции работника учреждения, поэтому я устроилась нянечкой. Сначала думала, на месяц, но продержалась всего три дня. Тогда мой эксперимент так и не был опубликован в газете, но очень мне запомнился. Какой показалась мне эта недетская работа, я хочу рассказать и вам.



Фото: stranamam.ru

День сурка

Итак, первый рабочий день. В 8 утра я уже стояла на крыльце садика. Как только вошла в здание, меня сразу охватила ностальгия. В коридоре пахло манной кашей, тот же маленький медпункт, те же настенные картинки. Казалось, что здесь ничего не поменялось с тех пор, как по этим коридорам бегала маленькая я. Тогда детский сад мне казался раем, где добрый воспитатель укладывает тебя спать, а нянечка вкусно готовит и угощает сладостями.

Заведующая быстро вернула меня в реальность. Провела инструктаж и проводила

до младшей группы, где мне и предстояло работать. Представьте картину: 25 маленьких кричащих детишек и один на всех воспитатель. Для начала нужно было накормить ребят завтраком. Я надела фартук, косынку, приняла еду и стала накрывать на стол. Как только дети поели, надо сразу же вымыть посуду и идти убирать туалет и игровую. Дальше по расписанию прогулка. А после обед. Накрыла на стол, накормила, напоила, помыла посуду. Прошло всего полдня, а я уже устала.

Но самое сложное было впереди. Оказалось, что уложить детей спать для нянечки еще та задачка. Расстала 25 раскладушек, принесла тяжелые спальные мешки. В группе все кричали, воспитатель никак не могла успокоить детей и жаловалась, что я медленно работаю, а детям уже давно пора спать. Наконец все улеглись, а у меня появилось 2 часа отдыха. Вымотавшись физически, я вышла на улицу и присидела все это время на лавочке. Как, однако, здорово послушать тишину! Тут же, на лавочке меня посетила мысль: быть нянечкой не так легко, как может показаться на первый взгляд.

Ближе к четырем часам нянечка опять бежит кормить ребят – теперь уже полдником. И все начинается снова: принять еду, помыть посуду, убрать. Справившись, я с облегчением присела. Но ненадолго. Ко мне подошла воспитатель с поручениями: «Протри шкафчики, вытри лужу в туалете». Только я закончила эти заботы, как подкрался ужин.

«Понаберут по объявлению!..»

Первый день в качестве временной нянечки прошел в такой суете, что не было времени даже осмотреться. Немного освоившись, я начала подмечать интересные детали этой профессии. Неприятно удивило, что во время приема пищи воспитатель мог перекусить, а нянечка нет, хотя считается его помощником. Надеюсь, такая ситуация не во всех дошкольных учреждениях.

Отдельная тема – это общение с родителями малышей. Например, со мной произошел такой казус. Пока дети были на прогулке, я как нянечка убиралась в игровой, протирала пыль, чистила игрушки. Тут в группу вбежала взъерошенная мамочка. Сначала потребовала паузин. Я спокойно дала мальчику апельсин и сахарную булочку. А она возмущенно посмотрела на меня и сказала:

– Вы куда смотрите?! Мой ребенок на улице гулял в рваных штанах! Понаберут по объявлению!

Сказать слово она мне так и не дала. Так я поняла, что такая работа сложна не только физически, но и морально.

Работа не для всех

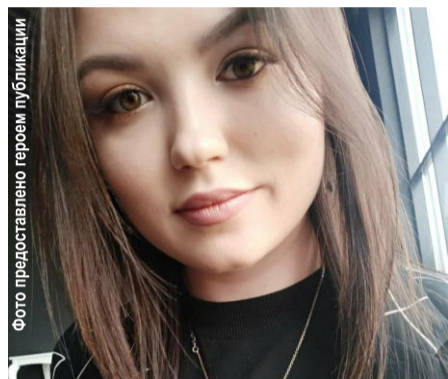
Что удивительно, всего за три дня моего эксперимента, я смогла подружиться с малышами. Странно, но, не имея педагогического образования, мне удавалось их занимать чем-то интересным – почитать, поиграть, увлечь. Может, это и вдохновляет работников детского сада?

Меня же такая профессия не вдохновила. С детства я помню вкус картофельного пюре с котлетой, с любовью вспоминаю своих воспитателей и нянечку. Но только оказавшись на их месте, я поняла, что эта работа далеко не для всех. Она для выносливых, психологически устойчивых людей, которые любят общаться и заниматься с детьми. А без этих качеств быть хорошей нянечкой вряд ли получится.

■ Мария КУЧМА

Портреты и музыка: как заработать на карантине

Во время самоизоляции у нас появилось больше свободного времени. И есть те, кто не тратит его впустую, а действительно проводит с пользой и даже зарабатывает на любимом деле, не выходя из дома. Герои нашего материала – простые студенты с интересными увлечениями, которые приносят им не только удовольствие, но и доход.



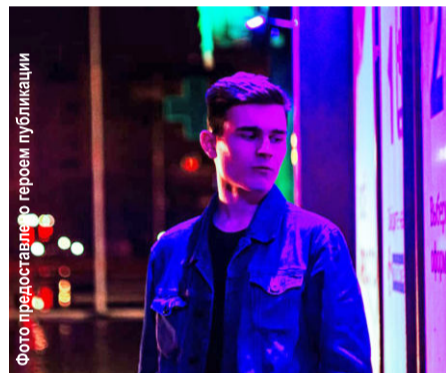
Ксения Гурина, студентка факультета дизайна и технологии АмГУ: «Любой человек может научиться рисовать, нужно лишь 2% таланта и 98% труда»

– Я с детства любила рисовать, окончила детскую школу искусств. Интересно, что портреты у меня получались хуже всего. Потом я поступила в АмГУ и на курсах академической живописи улучшила свои навыки. Начала писать людей, первым портретом был подарок другу. Позже его знакомые начали спрашивать, интересоваться, откуда портрет. Некоторые даже думали, что это фотография. Так посыпались первые заказы. Свои работы я размещаю на инстаграм-странице @portret.na.zakaz0.

Первое время было тяжело. Писала очень долго, вкладывая душу. Переживала, понравится людям или нет. Позже поняла принцип работы, и на портреты стало

уходить меньше времени, а получалось гораздо лучше. Сложность моей работы заключается в том, что клиенты бывают разные. Я всегда стараюсь передать похоть человека, но некоторым заказчикам это не нравится. Они просят убрать второй подбородок или сделать глаза побольше, но в результате уже нет такого сходства. Даже была мысль перестать заниматься портретами, казалось, что работа с клиентами – это не мое.

Но все же я получаю удовольствие от того, что могу совмещать любимое дело и подработку. А еще больше мне нравятся эмоции людей, когда они в восторге от моих работ. Когда делаешь что-то с душой и действительно стараешься, то все получается. Если наслаждаешься процессом, это обязательно отразится в творчестве. Людям будет нравится то, что ты делаешь. Все приходит с опытом, главное – не сдаваться!



Владислав Пантелеев, студент факультета социальных наук АмГУ: «Свой первый бит продал в 9 классе»

– Все началось в 7 классе. Меня заинтересовала программа для написания музыки FL studio. Первые попытки создать что-нибудь провалились, я оставил это дело на некоторое время, но потом решил заняться им снова. Сегодня я пишу биты. Можно

сказать, это музыкальное сопровождение, которое задает ритм композиции.

На первых порах мне казалось, что я делаю очень крутую музыку, хотя это было далеко не так. Со временем набил руку, а на более высокий уровень моя музыка вышла спустя 4 года. Я накапливал информацию, осваивал новые техники. Новые знания требовали больших вложений. Оборудование стоит достаточно дорого, но на начальном этапе мне хватало самого простого компьютера.

Тогда еще я не задумывался, как реклама важна для продвижения моего продукта, но сейчас без нее никак. Первые клиенты появились в девятом классе, продал первый бит за 25\$. Сейчас я уже не беру заказы, так как нет свободного времени из-за учебы. Просто пишу музыку и выкладываю в сеть 2-3 раза в неделю. Каждый раз приходит автоматический платеж. Можно сказать, что моего заработка хватает на жизнь, но всегда есть, к чему стремиться. Больше всего мне нравится то, что могу планировать свой день как хочу, работая на себя. В творчестве больше всего люблю углубляться в процесс написания, не замечая ничего вокруг. Из минусов – бывают назойливые клиенты.

Родители отнеслись к моему увлечению скептически, но сейчас они поменяли свое мнение. Зато в течение нескольких лет я получал мощную поддержку со стороны профессионалов, которые давали много знаний. Я считаю, что нужно много работать, осваивать маркетинг для продвижения своего творчества и ни в коем случае не останавливаться.

Екатерина Меньщикова, студентка Амурской государственной медицинской академии: «Мои работы как внутренний мир. Он такой же прозрачный, а внутри много цветов»



Я долго искала хобби, которым бы могла заниматься во время студенчества, ведь просто учиться – скучно. А потом случайно наткнулась на какое-то украшение с цветами и эпоксидной смолой. В ту же секунду мне захотелось делать из этого что-то свое. Заказала все необходимое и начала пробовать.

У меня сразу начало получаться, создала рабочий аккаунт @iva_divo в инстаграме. Чем больше я создавала украшений, тем аккуратнее они получались. Без дополнительных вложений не обошлось, покупала материалы и рекламу. Буквально с первыми публикациями в соцсети у меня появились клиенты. А первые заказы пошли еще до создания страницы. Одним из них был кулон. Я потратила на него много времени, но он получился очень красивым: прозрачный, с фиолетовым цветочком. Тогда я очень дешево его продала, сейчас, конечно, он стоил бы дороже.

Каждый месяц получается разный доход, где-то больше праздников, значит и заказов больше. Но заработок для меня не в приоритете. Мне просто нравится этим заниматься, это отдушина для меня. Еще нравится, что я не перегораю: даже если я устала от заказов, то заставляю себя не буду. Это такое размеренное дело, которое приносит удовольствие. Единственный минус – смола долго сохнет, а мне так нравится работа, что хочется ее поскорее отдать клиенту. Мое увлечение поддержали родители. Конечно, оно не будет делом всей моей жизни, но может быть как-то с ним связано.

■ Екатерина ВОРОБКАЛОВА

■ ЭКСПЕРИМЕНТ

Аниматоры VS карантин

Журналисты «Амурского университета» продолжают делиться опытом работы в различных профессиях. В этот раз мы проживем в новой роли не просто день, а гораздо больше, ведь наш корреспондент Елена Муткова – еще и аниматор одного из детских праздничных агентств Благовещенска. Как находят именинников во время пандемии и чем интересна работа аниматора, читайте в нашем материале.

Каждый по-разному оценивает себя в роли аниматора. Кто-то не любит много времени проводить с детьми, кто-то их вообще боится. Для меня такая работа – мечта! Я общаюсь с детьми, вижу их улыбки и эмоции. А для начинающего журналиста это еще и хорошая практика, ведь приходится много общаться и импровизировать, а этот навык нужен всегда.

Вечеринка Белоснежек и блогеров

Сейчас все агентства Благовещенска разделились на две группы: одни залегли на дно, другие не стали опускать руки. Сейчас главное, чтобы люди помнили о том, что аниматоры существуют. Агентство, где я работаю, предложило проводить праздники в интернете. Вы можете себе представить день рождения онлайн? И я не могла, а это оказалось вполне реально!

Давайте представим, как проходят стандартные праздники в нашей студии. Приходят гости, их встречает администратор. Когда все в сборе, начинается самое интересное: выходят любимые персонажи детей, будь то Человек-паук, Белоснежка или вообще блогеры. На одной из таких программ я работала в качестве ростовой куклы. По задумке это была вечеринка блогеров, и один из них хотел написать самое классное поздравление имениннице. Но все смайлики с телефона пропали, остался только один, роль которого я и играла. Мы познакомились с детьми, вместе выполнили задания и нашли потерянные смайлики. Аниматоры танцуют, поют и играют с ребятами, после чего обязательно «каравай», праздничный торт, свечки и, конечно же, заветное желание. Звучит здорово, не правда ли? А как же теперь, во время изоляции? Неужели нет танцев, песен и веселых игр? А вот и есть!



Аниматор по-скайпу

Сейчас родители могут заказать своему ребенку квест-коробку, в которой будет много заданий и сюрпризов. А где же аниматор? Аниматор выходит на связь по скайпу, и все задания ребенку помогает пройти его любимый персонаж, например, Эльза из «Холодного сердца». Можно станцевать вместе с Эльзой крутой флэш-моб или угадать мультик по песне, которую он услышит.

А для тех, кто хочет весело провести время компанией, мы проводим бесплатные прямые эфиры. Приглашаем гостей, проводим тематические вечеринки или устраиваем настоящие батлы. На одном из таких эфиров мне пришлось соревноваться в роли куклы LoL с персонажем из игры Brawl stars. Мы задавали друг другу интересные вопросы, выполняли задания, а также подключались к аниматорам из других городов. Это был мой первый прямой эфир, было страшно и волнительно. Особенно потому, что мой напарник имел большой опыт, а мне ни в коем случае нельзя было показать зрителям, что в этом деле я новичок.

Перестроиться на новый формат работы было непросто, но это хороший опыт. Ведь в онлайн-режиме используешь совсем другие методы, чтобы удержать внимание ребенка. Когда дети рядом с тобой, им важно внимание через прикосновения, поэтому аниматоры часто простят пять или обняться. Детям это безумно нравится. Сейчас же все по-другому, в первую очередь, важно правильно работать со своим голосом. Если ты будешь говорить тихо, то ребенка это не зацепит, он не будет тебя слушать и мигом потеряет интерес. Поэтому важно говорить громко, стараться подстраиваться голосом и манерой общения под своего персонажа, тогда ребенок действительно поверит, что перед ним настоящая Белоснежка или Человек-паук.

Уйдет вирус – уйдут онлайн-праздники?

Это вопрос достаточно спорный, я считаю, что услуги онлайн-праздников останутся. Так что аниматорам не стоит терять сноровку, нужно быть готовым к очередному выходу в онлайн. Но все равно для меня работа с детьми в режиме офлайн останется на первом месте. Я в этой профессии не так давно, поэтому очень хочется общаться с детьми, заряжаться их позитивом и энергией. А может, будущий аниматор и среди вас?

■ Елена МУТКОВА

Подборка актуальных вакансий от Центра содействия трудоустройству АмГУ

Главный специалист отдела персонифицированного учета (программист) в «Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Амурской области». Требования: высшее профильное образование (направление подготовки «Информационные технологии»); стаж работы не менее 3 лет; умение программировать в одной из СУБД; математический склад ума, коммуникабельность, исполнительность, дисциплинированность, способность к обучению. Обязанности: разработка и сопровождение прикладного программного обеспечения (СУБД), работа с базами данных. Условия: з/плата от 40 000 руб., полный рабочий день. Тел.: 8-4162-49-49-29, доб. 205, 8-914-556-01-73 (Ситников Андрей Владимирович). Адрес: г. Благовещенск, ул. Зейская, д. 148. E-mail: sitnikov@aofoms.tsl.ru.

Диспетчер в ООО «Амурский торговый дом». Требования: высшее образование, опыт работы по специальности не менее 5 лет. Должностные обязанности уточняются при собеседовании. Условия: з/плата от 20 000 руб., соцпакет, полный рабочий день, работа временная. Тел.: 8-4162-59-11-11, 8-4162-51-27-51 (Ибрагимова Анна Владимировна). Адрес: г. Благовещенск, ул. Фрунзе, д. 91 оф. 2. E-mail: 334317@gmail.com.

Инженер по защите информации в ООО «Дальцентр». Требования: высшее образование, опыт работы по специальности не менее 3 лет. Должностные обязанности уточняются при собеседовании. Условия: з/плата от 21 000 руб., соцпакет, полный рабочий день, работа временная. Тел.: 8-4162-59-65-59 (Титова Анфиса Анатольевна). Адрес: г. Благовещенск, ул. Чайковского, д. 3 оф. 217. E-mail: topinvest007@mail.ru.

Бухгалтер, бухгалтер-ревизор, юристконсульт в «Амурский областной союз потребителей». Должностные обязанности уточняются при собеседовании. Тел.: 8-4162-77-02-34, 8-4162-77-02-05 (Кириленко Оксана Александровна). Адрес: г. Благовещенск, ул. Амурская, д. 187. E-mail: aocko@tsl.ru.

Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин на Сольвычегодский территориальный участок Северной дирекции по тепловодоснабжению структурного подразделения Центральной дирекции по тепловодоснабжению (филиал ОАО «Российские железные дороги»). Требования: знание устройства ЭВМ и правил ее технической эксплуатации; основы программирования в объеме среднего специального или общего образования и курсовой подготовки. Обязанности: оператор ЭВМ, ведение процесса обработки информации на электронно-вычислительных машинах; контроль технических носителей информации. Тел.: 8-41656-55-3-41 (Ермашова Виктория Леонидовна). Адрес: 676282, Амурская обл. г. Тынды, ул. Красная Пресня, 27. E-mail: czntno@zanamur.ru.

Методист в МКУ «Центр по обслуживанию образовательных организаций Тындинского района». Требования: высшее педагогическое образование. Обязанности: диагностика, прогнозирование, планирование и учет повышения квалификации руководящих и педагогических кадров, анализ ее эффективности, участие в комплектовании учебных групп. Тел.: 8-41656-55-3-41 (Ермашова Виктория Леонидовна). Адрес: 676282, Амурская обл. г. Тынды, ул. Красная Пресня, 27. E-mail: czntno@zanamur.ru.

Воспитатель в детский сад (ясли-сад) МАOU «Прогимназия города Благовещенска». Требования: отсутствие судимости. Должностные обязанности уточняются при собеседовании. Условия: в счет квоты для трудоустройства инвалидов, з/плата от 15 000 руб., соцпакет, сменный график. Тел.: 8-4162-77-07-45, 8-4162-77-07-52 (Воробьева Ольга Александровна). Адрес: г. Благовещенск, ул. Горького, д. 202. E-mail: progimnazia-kadry@yandex.ru.

Переводчик в ООО «ИДА». Требования: высшее профессиональное образование, знание китайского языка, опыт работы на строительных объектах. Должностные обязанности уточняются при собеседовании. Условия: з/плата от 23 000 руб., соцпакет, полный рабочий день. Тел.: 8-914-566-69-01, 8-909-812-93-24 (Стрельникова Ирина Анатольевна). Адрес: Благовещенск, Новотроицкое шоссе, д. Л-а1, оф. 4. E-mail: irishastrelnikova@mail.ru.

Специалист в ООО «ЭДДА». Требования: высшее образование, знание 1С, владение китайским языком, наличие индивидуальной программы реабилитации инвалида. Должностные обязанности уточняются при собеседовании. Условия: з/плата от 14 556 руб., соцпакет, полный рабочий день. Тел.: 8-4162-44-13-72 (Кузнецова Анастасия Александровна). Адрес: г. Благовещенск, ул. Пионерская, д. 154, оф., 30, 39. E-mail: personal4@kknk-amur.ru.

Специалист по кадрам в ГАУ АО «Региональный центр спортивной подготовки». Требования: высшее образование, отсутствие судимости, желателен опыт работы в бюджете. Обязанности: кадровая работа. Условия: з/плата от 25 000 руб., соцпакет, полный рабочий день. Тел.: 8-4162-77-20-27, 8-914-568-22-23 (Шмакова Жанна Викторовна). Адрес: г. Благовещенск, ул. Ленина, д. 160. E-mail: ogu-ocrs@mail.ru.

Руководитель проектных продаж в компанию «ВВmap». Требования: высшее (инженерное, техническое, дорожное, строительное) образование; знание b2b продаж; опыт работы в крупных строительных проектах, знание 1С (8), CRM, всех офисных программ; желателен опыт руководящей работы от 2 лет; опыт работы в аналогичной сфере не менее 3 лет. Обязанности: работа с проектными организациями и институтами по проведению испытаний и контролю качества строительных материалов и строительной химии; проведение переговоров с заказчиками ЛПР; управление B2B продажами; мониторинг тендеров; техническое сопровождение проектов; решения, контроль; командировки по региону и за пределы; ведение отчетности в CRM-системе; работа с технологией строительства, ГОСТаами. Условия: официальное трудоустройство, соцпакет, з/п (оклад) от 40 000 руб. + премия по выполнению плана продаж; командировки, служебный автомобиль за счет организации; при использовании л/а компенсация ГСМ (топливная карта). рабочая неделя пн. – пт. с 08:30 до 17:00. Тел.: 8-914-590-26-26 (Тимошенко Ольга). E-mail: bbmap.tos@gmail.com.

■ ЗДОРОВЬЕ



Фото: ista.ua

ВИЧ/СПИД: что нужно знать?

Эпидемия ВИЧ-инфекции, длящаяся более 30 лет, унесла около 30 миллионов жизней по всему миру. Вирус иммунодефицита человека в настоящее время по праву может считаться наиболее изученным вирусом. Однако не все знают основную информацию об этом заболевании и о том, как себя обезопасить. С 1983 года каждое третье воскресенье мая объявляется Всемирным днем памяти жертв СПИДа. Поэтому мы решили найти ответы на самые распространенные вопросы об этом заболевании.

Что такое ВИЧ? Какая разница между ВИЧ и СПИД?

ВИЧ – это сокращенное название вируса иммунодефицита человека, то есть вируса, поражающего иммунную систему. ВИЧ живет и размножается только в организме человека. То, что человек заразился вирусом, то есть стал ВИЧ-инфицированным, еще не

означает, что у него СПИД. До того как разовьется СПИД, обычно проходит много времени (в среднем 10-12 лет). СПИД – это последняя стадия развития ВИЧ-инфекции.

Могу ли я заразиться ВИЧ в общественном туалете? А если попить из одного стакана с ВИЧ-положительным человеком?

Вирус иммунодефицита присутствует в следующих биологических жидкостях: кровь, сперма и предэякуляторные выделения, вагинальные выделения и грудное молоко. Данный вирус также содержится в слюне, однако, по мнению экспертов, его концентрация слишком мала для того, чтобы вызвать заболевание. Значит, заразиться можно только во время незащищенных половых контактов, через кровь при использовании нестерильных принадлежностей или при переливании, а также от ВИЧ-положительной матери при беременности или грудном вскармливании ребенка. Вирус иммунодефицита не

передается через посуду, общественные туалеты, объятия и укусы комаров.

Возможно ли заразиться ВИЧ у косметолога или стоматолога?

В любом месте, где инструмент может контактировать с кровью, есть место риску заражения. В хороших клиниках и кабинетах профессиональных косметологов риск совсем невелик: инструменты тщательно обрабатываются и дезинфицируются. А вот «у знакомой подшефле», где инструмент могут даже не мыть, риск значительно возрастает. Вне человека вирус не может жить долго. Однако надо знать, что в шприцах он сохраняется до семи дней. Целую неделю он может существовать в засохшей капле крови при прохладной температуре. Несколько дней ВИЧ может выживать в воде.

Если у человека ВИЧ, это смертельно?

С 1996 года существует эффективное средство лечения этой инфекции – комбинированная противовирусная

терапия, которая подавляет размножение ВИЧ в организме. Эти препараты необходимы для того, чтобы остановить развитие вируса и не допустить развития СПИДа. Человек с ВИЧ, регулярно принимающий препараты, может жить обычной жизнью, создавать семью, рожать здоровых детей, работать.

У меня нет никаких симптомов, и я чувствую себя прекрасно. Значит, ВИЧ у меня нет?

Человек может жить 10-15 лет без проявления каких бы то ни было симптомов. Но в первые недели после получения вируса у него может возникнуть гриппозное состояние с температурой, головной болью, сыпью или болью в горле. Другие симптомы проявляются позднее, по мере того, как вирус все больше ослабляет иммунную систему: увеличенные лимфоузлы, потеря в весе, температура, понос и кашель. Без лечения у инфицированных могут развиваться такие серьезные болезни, как туберкулез, криптококковый менингит, тяжелая бактериальная инфекция или раковые заболевания – лимфома, саркома Капоши.

Как избежать ВИЧ? Какие рекомендации?

Лучший способ избежать заражения – это не допускать проникновения крови, семенной жидкости и влагалищных выделений других людей в свой организм. То есть не допускать случайных незащищенных половых контактов, использовать презерватив – это значительно снижает риск заражения ВИЧ. Также нужно ответственно подходить к инъекциям: следить, чтобы использовались стерильные инструменты, не выбирать сомнительные учреждения и места. Если вы хотите сделать татуировку или пирсинг, необходимо убедиться в том, что мастер по тату или пирсингу соблюдает все меры безопасности. Не употреблять наркотики, чтобы обезопасить себя от проникновения вируса через иглу.

■ Заведующая здравпунктом АмГУ Виктория КОБЦЕВА, Жанна ГОСТЕВСКАЯ

«Умный» карантин

Угадать, на каком языке написана фраза, вспомнить известную личность, сгенерировать «мемасики» и спеть кошачьи песни. В условиях самоизоляции очень важно не забывать о своем интеллектуальном развитии. Прокачать свой уровень IQ сегодня предлагают сразу несколько онлайн-игр. Анастасия Логвина сыграла в один из квизов.

Давайте познакомимся!

Когда в редакции мне предложили заняться этой темой, я подумала: «Ну что ж, будет интересно, заодно и проверю знания». Написала менеджеру «Котоквиза», и вот моя команда «Маленький журналист» в одном лице стала ждать вечера.

Игра проходит на платформе Zoom. В 19:00 почти все команды были в сборе. Заиграла веселая музыка. «Добрый вечер, друзья! Надеюсь, нас хорошо видно и слышно», – поприветствовал всех Алексей Воскобойников – ведущий, организатор и автор «Котоквиза». Видно и слышно было хорошо, но вот не всем командам. У кого-то были технические неполадки, кто-то просто опаздывал. Алексей объявил названия команд, объяснил правила игры. В «Котоквизе» три тура по четыре задания, а в каждом задании по десять вопросов. Если включить математику, то получается 120 вопросов за всю игру.

Пошевелить мозгами и вспомнить географию

Первое задание – «Котопесни». За пять минут нужно было угадать десять зашифрованных композиций. Даны только первые буквы слов и смайлики, на месте которых должно стоять слово «кот». Что нужно делать, я сразу не поняла, а потом уже было поздно. Угадала я только одну, известную многим песню: «Говорят, не повезет...».



Теперь она тоже звучит у вас в голове?

Но это еще что! В следующем задании нужно было понять, на каком языке зашифрована фраза «Христос воскрес». Десять языков мира! Сначала это задание показалось мне легким, но как отличить корейские иероглифы от японских и китайских?

После небольшого перерыва ведущий продолжил: «Самое сложное задание. Я представляю, как вы сейчас будете ругаться на меня, за этот интеллектуальный ад. А что же еще делать в условиях самоизоляции? Конечно же, мучить ваш мозг». И подкинул новую задачу – анаграммы, когда путем перестановки букв из одного слова получается другое. Все команды, наверное, схватились за головы, когда увидели десять непонятных картинок, с помощью которых нужно было угадать столицы, а по столице страну. Дальше пошли несложные, но интересные задания: угадать по имени и отчеству фамилию, пословицы и поговорки, старые мультфильмы по титрам и заставке.

И снова перерыв, когда можно сделать бутерброд и проветрить свою голову.

Ленин и много мемов

В третьем туре нас ждала «Недужинная логика». Двадцать второго апреля отмечается день рождения Ленина, и поэтому ему посвятили целых 10 вопросов «Котоквиза». Я напряглась – это же, наверное, исторические даты вспомнить придется... Но оказалось, что нужно всего лишь проявить смекалку. Например, угадать картину по такой записи: `Ленин`. И как вы думаете, какой же шедевр искусства здесь зашифрован? А все очень просто. Ведь это – «Ленин в ссылке»! Да, Алексей умеет креативить и взрывать мозг тем, кто приходит на его игры.

Новое задание порадовало поклонников известных рок-групп «Nirvana» или «Scorpions» – нужно было угадывать песни. А следующими отыгрались знатоки интернет-мемов. Как здесь все непредсказуемо!

В конце игры ведущий озвучил результаты. И несмотря на то, что я заняла последнее место, осталась довольна. Ведь собралась в тот вечер мы не для того, чтобы побеждать, а для того, чтобы «не заплесневеть и не покрыться мхом и ракушками», как сказал Алексей, прощаясь с участниками.

Карантин не помеха

«Котоквиз» существует в Благовещенске чуть больше трех лет. Как оказалось, такие игры пользуются большим спросом. Однако во время карантина организаторам пришлось приноровиться к новым реалиям.

– Поскольку квиз проходит в онлайн-режиме, то награды и почести тоже виртуальные. Самое главное в этих играх – общение друг с другом. Именно поэтому люди в онлайн-играх принимают участие меньше, чем в офлайн-режиме. Ведь собраться командой вживую и пообщаться – это гораздо интереснее, – рассказывает автор игры Алексей Воскобойников.

«Котоквиз» – не единственная в Благовещенске онлайн-игра. Популярны также интеллектуальные квизы «Держи пять» и «Квиз, плиз!».

– «Квиз, плиз!» – барный квиз, в который играют в 14 странах и 111 городах. Семь раундов, вопросы на разные темы. Количество человек в команде от двух до девяти. Есть тематические игры. Например, игра про книги «Гарри Поттер», сериалу «Друзья», эпохе 90-х, – рассказал владелец франшизы «Квиз, плиз!» Иван Дурнев. – Сейчас играем в формате онлайн-стримов. Участников у нас меньше не стало. Конечно, офлайн-игры – это особая атмосфера, по которой люди сейчас скучают. Но и в интернете есть своя прелесть: гораздо дешевле, и можно играть, не вставая с дивана.

Интеллектуальные игры – это способ развлечься, узнать любопытные факты, услышать новую музыку, удивиться тому, что кажется давно известным. В общем, и мозг подкачаешь, и время проведешь с пользой.

■ Анастасия ЛОГВИНА

МОЗГ НА ПРОКАЧКУ: ЛУЧШИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ УМА

Вынужденная изоляция из-за коронавируса привнесла в нашу жизнь не только сложности, но и возможности. Кто-то открыл для себя новую работу или увлекся интересным хобби, начал учить языки, взялся за книги. Тем более что в интернете есть сотни «помощников», которые прокачают твою память, мышление, научат чему-то новому. Виктория Филиппова составила Топ-5 приложений, которые позволяют провести свободное время не только весело, но и с пользой.



Wikium: тренировка мозга

Не так давно я увидела рекламу тренажера Wikium и сразу же решила его опробовать. По отзывам специалистов в области нейропсихологии, приложение помогает справиться с запоминанием большой информации, тренирует внимание и мышление. Действительно, для меня всегда было проблемой запоминать имена людей или считать в уме. Интересно, что в приложении используется персональный подход. Чтобы составить наиболее продуктивную программу развития мозга, при регистрации вы проходите тест, на основе которого тренажер определит для вас индивидуальную программу. Еще один плюс – задания разработаны в игровой форме, написаны простым языком и не отнимают много времени.

Главный минус Wikium – приложение платное. Однако не стоит расстраиваться. Вы можете купить премиум-подписку и получить неограниченное количество интеллектуальных игр. Однако если нет такой возможности, каждый день вы все равно получаете несколько игр и возможность проходить их несколько раз подряд. Так что, определенно, приложение заслуживает внимания. Оно доступно как в мобильной, так и в компьютерной версии.

Brain Test: хитрые головоломки

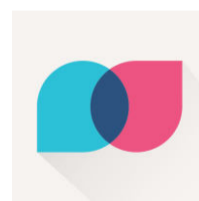


BRAIN TEST

Еще одно интересное мобильное приложение. Это отличное решение, если нравятся задачи на смекалку и хитрые головоломки. Как и Wikium, оно выполнено в простой игровой форме, так что вы не почувствуете усталости даже спустя два часа. Приложение работает и в офлайн режиме, доступ к интернету совсем не обязателен. Единственный минус – это наличие рекламы. Там ее действительно много, зато за ее просмотр вы получаете баллы, которые можно потратить на подсказки. Несмотря на довольно легкие задания, встречаются и такие, над которыми приходится долго думать, однако они делают приложение лишь интереснее.

Tandem: языковой обмен

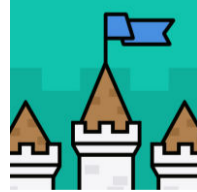
Отличное приложение, чтобы прокачать свой уровень языка. Вы можете заниматься как с носителем языка, так и с преподавателем. Вы можете говорить с человеком как на своем



родном языке, так и на иностранном. Приложение объединяет людей разных культур. Поиск помогает найти носителя того языка, который вы хотите практиковать. Не бойтесь заводить разговор, приложение создано специально для тренировки языковых знаний и общения. Часто в профиле предполагаемого собеседника есть информация о том, чем он интересуется и на какие темы хотел бы вести диалог. Так уже на протяжении двух месяцев я общаюсь с девушкой из Германии. И это прекрасный опыт и возможность узнать чужую культуру, если нет возможности путешествовать.

Из плюсов: приложение активно борется с фейковыми аккаунтами и спамом. Если вам попадает неприятный собеседник, вы можете обратиться к администраторам. Именно по этой причине регистрация вашего аккаунта может занимать до 7 дней: приложение проверяет персональные данные, чтобы убедиться, что вы обычный пользователь. Есть также один минус: приложением нельзя воспользоваться на компьютере, но в остальном впечатления положительные.

Castle Quiz: расширяем кругозор



Приложение проверяет эрудицию и кругозор, тестируя вас на различные темы – от математики, географии, информатики до художественной культуры, зарубежной литературы и истории. Это не просто игры-викторины по школьным предметам. Среди тем есть кино, психология, музыка и даже правила дорожного движения. После каждого ответа вы получаете подробное объяснение с подборками видео и ссылок на дополнительные материалы и лекции. В общем, приложение работает по принципу «самые сложные вопросы простым языком».

Удобно, что большие разделы разбиты на несколько составляющих. Например, если вы чувствуете, что забываете, где в предложении поставить запятую, а где необходимо тире, то можно выбрать подраздел «Морфология» в русском языке, и вы получите не только проверку своих знаний, но и ответ-пояснение. Предметы, которые в школе казались ужасно скучными, в этом приложении имеют совершенно другую форму. Состязаясь в викторинах, вы получаете знания без напряжения и больших усилий. Правда, многие пользователи говорят, что база вопросов не очень обширна и некоторые из них повторяются, я же не заметила подобного за неделю использования приложения.

Мы имеем сейчас шанс уделить время тем вещам, на которые раньше совершенно не хватало сил. Многие игры-квесты, викторины можно проходить со своими близкими, так почему бы не воспользоваться этой возможностью?

■ Виктория ФИЛИППОВА

СИДЯ ДОМА, НЕ СИДИМ НА МЕСТЕ: КАК ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ ИЗОЛЯЦИИ

Как известно, движение – это жизнь, но из-за карантина мы вынуждены чаще оставаться дома. Наши мышцы постепенно слабеют, а лишние килограммы увеличиваются с каждым днем. Заведующая кафедрой физической культуры АмГУ, кандидат педагогических наук Токарь Елена Владимировна рассказала нам, чем опасно долгое лежание на диване и как найти мотивацию для занятий спортом в домашних условиях.

– В последние несколько месяцев большая часть россиян перешла в сидяче-лежачий образ жизни. Чем он опасен?

– Дефицит движения – очень серьезная проблема, которая сказывается на здоровье современных людей. Особенно это актуально в настоящее время, когда мы вынуждены находиться дома. Мы долгое время сидим за компьютером, лежим перед телевизором. Такой образ жизни «помогает» мышцам деградировать, ослабляет сердечно-сосудистую систему, приводит к увеличению веса вплоть до ожирения. А это тянет за собой дополнительные проблемы со здоровьем.

– Начитавшись новостей, многие люди начинают заедать свой стресс, как с этим бороться?

– У большинства людей механизмы борьбы с нервным напряжением и эмоцио-

нальными перегрузками одинаковые. Стресс, скуку, одиночество снимают заеданием, которое запускает чувство вины, и это состояние только нарастает. Круг замыкается. Один из эффективных способов борьбы – это физическая нагрузка, которая полезна не только для тела, но и для духа. Известно, что спорт снимает стресс, помогает избавиться от навязчивой тревожности, улучшает настроение, самочувствие, повышает активность. Это происходит потому, что во время физических упражнений в головном мозге вырабатываются нейромедиаторы, которые отвечают за хорошее настроение и уменьшают содержание в крови гормона стресса – кортизола.

– Почему так важно заниматься спортом дома? Может лучше дождаться открытия спортзалов и потом вернуться в форму?

– Ни в коем случае нельзя откладывать занятия до открытия спортзалов. Нужно тренироваться постоянно. Польза от физической активности всем известна. Еще очень важный момент – повышение умственной работоспособности. У студентов очень много домашних заданий, скоро сессия, и, чтобы лучше запоминать материал, нужна физическая нагрузка. Поэтому занимаемся дома не завтра, а уже сегодня и сейчас.

– Где брать мотивацию для занятий спортом дома?

– Если вам не хватает мотивации, особенно в домашних условиях, у меня есть несколько советов. Попробуйте ставить цели и каждый день идти к ним. Например, похудеть, подтянуть живот, научиться отжиматься 20 раз, сделать 500 прыжков через скакалку, выучить танец. Можно договориться с друзьями и выполнять цели вместе. Например, каждый день созваниваться и тренироваться вместе по скайпу. Или устроить соревнования «кто больше?». Выложите фотографию своей тренировки в Instagram, это тоже добавит мотивации вам и вызовет желание заниматься спортом у других. Вдохновляйтесь примерами других людей, которые тренируются дома. Найдите в интернете интересные для вас программы домашних тренировок. Если вы до карантина занимались с тренером и вам это было очень интересно, тренируйтесь дистанционно. Многие тренеры сейчас устраивают прямые эфиры или записывают уроки для своих клиентов.

– Сколько минут в день нужно уделять физической нагрузке, чтобы поддерживать свое тело в тонусе?

– Давайте посчитаем. Начинать утро нужно с зарядки (10-15 минут). Это может быть комплекс общеразвивающих упражнений по

типу разминки на уроке физкультуры. Далее легкие аэробные нагрузки (20-30 минут 3-4 раза в неделю). В домашних условиях это могут быть прыжки через скакалку, любой вид классической аэробики, тренировка на кардиотренажере, если, конечно, такое оборудование есть дома. Отличная аэробная нагрузка – танцы. Поэтому, как только есть возможность, включайте музыку и танцуйте, это не только хорошая тренировка, но и эмоциональная разгрузка.

Нужны также и силовые упражнения на различные группы мышц (20-30 минут 3-4 раза в неделю). Для домашних тренировок можно использовать гантели, эспандеры. В конце занятия – упражнения на растяжку, так называемый стретчинг (5-10 минут ежедневно). Кроме этого, когда вы находитесь дома, нужно минимально разминаться по ходу дня или выполнять самые легкие упражнения. Просто встать и пройтись, размяться, выполнить несколько приседаний или отжиманий – уже не так мало, как кажется!

Понятно, что о подобных мелочах легко забыть или просто полениться. Но здесь на помощь спешат современные технологии. Например, фитнес-браслет может напомнить, когда стоит сделать упражнение, а еще с его помощью можно контролировать свое физическое состояние.

КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ОТ ЕЛЕНЫ ТОКАРЬ

1. Отжимания в упоре на коленях

Принять упор лежа, расположить руки на ширине плеч, принять упор в коленях, поднять корпус на выпрямленных руках, опуститься, согнув руки в локтях. Повторить 3 раза по 40 секунд.

2. Отжимания в упоре лежа сзади

Сесть на пол. Руки ставим по бокам от себя, пальцы смотрят в сторону ступней. Постановка не широкая. Локти смотрят назад. Таз отрываем от пола и максимально подтягиваем вверх. Ноги при этом согнуты в коленях. Опускаемся вниз за счет сгибания рук в локтях, на выдохе поднимаемся вверх и выпрямляем руки. Повторить 3 раза по 40 секунд.

3. Приседания

Ставим стопы на ширине плеч, колени и стопы расположены на одной вертикальной линии. Спина ровная, грудь и плечи расправлены, взгляд направлен вперед, спина прогнута в пояснице. Руки можно выставить вперед для удержания баланса или развести по сторонам. Приседаем до тех пор, пока угол в коленях не составит 90 градусов. Не задерживаясь внизу, возвращаемся в исходную позицию. 15 повторений по 3 раза.

4. Выпады

Встаньте прямо, ноги немного расставлены, так чтобы стопа, колено, бедро, плечи образовали прямую линию. На вдохе сделайте шаг вперед и перенесите вес на переднюю ногу. Бедро и голени обеих ног образуют прямой угол. На выдохе оттолкнитесь пяткой от пола и, задействуя мышцы ягодиц и задней поверхности бедра, вернитесь в исходное положение. 10 раз на каждую ногу, повторить 3 раза.

5. Скручивания

Лягте на спину, прижав поясницу к полу. Медленно поднимите слегка согнутые в коленях ноги вверх, пока бедра не окажутся перпендикулярно полу. Голени находятся параллельно полу. Продолжая держать поясницу прижатой к полу, на выдохе медленно поднимите верхнюю часть тела, выполняя скручивание. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение. Повторяем 3 раза по 40 секунд.



Тренер в прямом эфире

Если вам наскучат эти упражнения, открывайте популярные интернет-площадки. Многие спортивные клубы перешли на онлайн-режим, а это отличный шанс познакомиться с тренерами и изучить разные программы тренировок, если вы давно хотели пойти в фитнес-клуб, но никак не решались.

– Конечно, не все люди, которые активно приходили на тренировки, продолжили занятия дома, – рассказывает тренер спортивного клуба Благовещенска Светлана Ардаева. – Людям не хватает самодисциплины. Отчасти по этой причине они любят заниматься с тренером, который составит план, проследит и за техникой в упражнениях, и за темпом выполнения, подбодрит, замотивирует. Но все же радует, что большинство смогли найти себе пространство и время для выполнения тренировки дома. Многие фитнес-клубы пошли навстречу людям и проводят бесплатные онлайн-тренировки, чтобы поддержать их в этот сложный период изоляции.

Светлана проводит тренировки в прямом эфире Instagram. По ее словам, самой большой сложностью стало то, что инструктор не видит тех, кто по ту сторону экрана. Так невозможно оценить сложность составленной тренировки для человека, увидеть технику выполнения упражнений, нет того эмоционального взаимодействия, которое бывает на обычном занятии.

– Я стараюсь включать в тренировки такие упражнения, чтобы их смогло выполнить большинство людей. Они рассчитаны на человека со средним уровнем физподготовки. Программа составлена больше для девушек, чем для мужчин, но заниматься может каждый. Конечно, я не могу учесть здоровье и противопоказания к нагрузкам, тут у человека должна быть личная ответственность перед собой, – отметила тренер спортивного клуба.

Кстати, с начала карантина у тренера появилось большое количество подписчиков, которым интересно с ней тренироваться, хотя она впервые работает дистанционно.

– Я не называю это настоящей работой, потому что делаю ее бесплатно. И работаю с людьми больше не на результат и прогресс, который обычно могу контролировать и планировать, а на поддержание морального и физического духа тех, кто вынужден остаться дома. Очень скучаю по клубу и своим подопечным девочкам. Соскучилась по живому общению, по кипящей работе. И надеюсь, что скоро все придет в норму, и можно будет вернуться к прежней жизни.

■ Екатерина ВОРОБКАЛОВА