

Прием по новым правилам

В ГУАП стартовала приемная кампания. В этом году документы в университете будут принимать дистанционно. Каждый абитуриент создаст личный кабинет и через него сможет отслеживать свой рейтинг. Есть и другие изменения.

В 2020-м университету выделено 1271 бюджетное место для программ бакалавриата, 252 места для поступающих на специалитет и 603 – в магистратуру. То есть всего вуз сможет принять более двух тысяч абитуриентов на бюджетные места.

Главная особенность нынешней приемной кампании заключается в том, что она будет проходить дистанционно. Полностью или частично зависит от развития эпидемиологической обстановки. Прием документов на бюджетные места сместится по срокам и завершится 18 августа из-за переноса единого государственного экзамена, зачисление на бюджетную форму обучения продолжится до 26 августа. Даты зачисления на контрактные места вузы устанавливают самостоятельно, в ГУАП приказ о зачислении на платное обучение выйдет 30 августа.

– Процедура дистанционного приема документов организована технологично и современно: нужно зайти на определенный адрес, создать на нем личный кабинет, отправить свои данные и контакты, после чего туда можно загрузить свои документы. Затем абитуриент попадет в списки подавших документы, а дальше процедура ничем не отличается от прошлых лет. Преимущества личного кабинета заключаются в том, что раньше необходимо было искать свой рейтинг на сайте, смотреть списки, а теперь информация будет поступать напрямую в личный кабинет. Придет сообщение, что опубликованы рейтинги, место такое-то. Если эпидемиологическая обстановка позволит, то вуз сможет организовать в том числе и очный прием, – рассказал ответственный секретарь



приемной комиссии ГУАП Сергей Мичурин.

Приемная кампания в вузе стартовала, как и планировалось изначально: с 19 июня для поступающих на программы бакалавриата и специалитета, а с 29 июня начнется прием для поступающих в магистратуру. При этом подавать документы смогут сразу все желающие. Важно, что в этом году не нужно ждать результатов ЕГЭ. Чтобы подать документы в вуз до сдачи экзаменов, достаточно создать свой личный кабинет, загрузить туда имеющиеся документы, включая аттестат, а после сдачи ЕГЭ, когда результаты появятся в федеральной базе, они будут перенесены в рейтинг поступающих.

Работа сотрудников приемной комиссии ГУАП будет организована примерно так, как в прошлые годы, кроме дистанционного об-

щения с абитуриентами. Сотрудники будут находиться в приемной комиссии и вводить данные, присланные поступающими. В таком же удаленном режиме будут организованы консультации институтов и факультетов. А как только в городе снимут ограничения и разрешат очное общение, возобновятся «живые» консультации.

– Вступительные испытания состоятся дистанционно для выпускников колледжей и иностранных образовательных учреждений, а также для поступающих в магистратуру. Это будет похоже на то, как сейчас у нас проходит сессия. Для приема вступительных экзаменов будет использоваться программа распознавания лиц. Камера зафиксирует, работает ли абитуриент самостоятельно или пользуется шпаргалками и подсказками репетиторов.

Поступающий будет выполнять задания, отвечать на вопросы. Это видео загрузится в систему, затем его проверит преподаватель и выставит баллы, – объясняет Сергей Мичурин.

Повлияет ли на абитуриентскую активность сложившаяся ситуация, – вопрос сложный. С одной стороны, эпидемиологическая обстановка стимулирует к тому, чтобы абитуриенты из регионов не приезжали в Москву и Петербург, с другой – режим онлайн, наоборот, позволяет подавать документы в столичные и петербургские вузы, куда при других обстоятельствах поступающие, может быть, и не поехали бы. Сложно сказать, которая из этих двух тенденций окажется сильнее, поэтому, скорее всего, количество абитуриентов будет примерно таким же, как в прошлые годы.

Анастасия Самуйлова

Первая миссия

По результатам опроса широкой академической и профессиональной общественности 24 программы высшего образования, реализуемые в ГУАП, выбрали в качестве наиболее достойных. Они вошли в справочник «Лучшие образовательные программы инновационной России 2020».

Такой опрос проводится с 2010 года и позволяет выявлять образовательные программы, которые отличаются наиболее высоким уровнем профессиональной подготовки специалистов. При подсчете результатов учитываются такие достижения, как средний балл ЕГЭ, международные, всероссийские и региональные

студенческие олимпиады, проводимые университетом, именные стипендии, гранты, полученные студентами, государственная и профессионально-общественная аккредитации.

Все эти достижения ГУАП свидетельствуют о высоком качестве подготовки выпускников, их востребованности на рынке труда и конкурентоспособности университета в целом.

По итогам формируется рейтинг «Первая миссия», разработанный Гильдией экспертов в сфере образования совместно с журналом «Аккредитация в образовании» и Национальным центром профессионально-общественной аккредитации. В исследовании принимают участие все вузы, в том числе их филиалы.

Инновационность рейтинга заключается в том, что, во-первых, он строится по образовательным программам, во-вторых, как большинство мировых рейтингов формируется по вузам



в целом или по областям знаний. Во-вторых, в качестве показателей выбираются те, которые непосредственно свидетельствуют о качестве образования. И в-третьих, принцип определения лучших программ позволяет формировать различные рейтинги: по областям образования, по вузам, по городам и другим параметрам.

Для большего охвата целевой аудитории информация об образовательных программах, опубликованных в справочнике, будет адаптирована для иностранных абитуриентов и студентов и помещена на сайт HEDclub.com в раздел «Best Educational Programms».

Игорь Воробьев

Пошли на рекорд

В начале июня в ГУАП прошла XXIII международная научная конференция «Волновая электроника и инфокоммуникационные системы» (WECONF-2020). Ее участники встретились онлайн на платформе Zoom. Конференция поставила рекорд как по количеству докладов и авторов, так и по числу городов-участников.

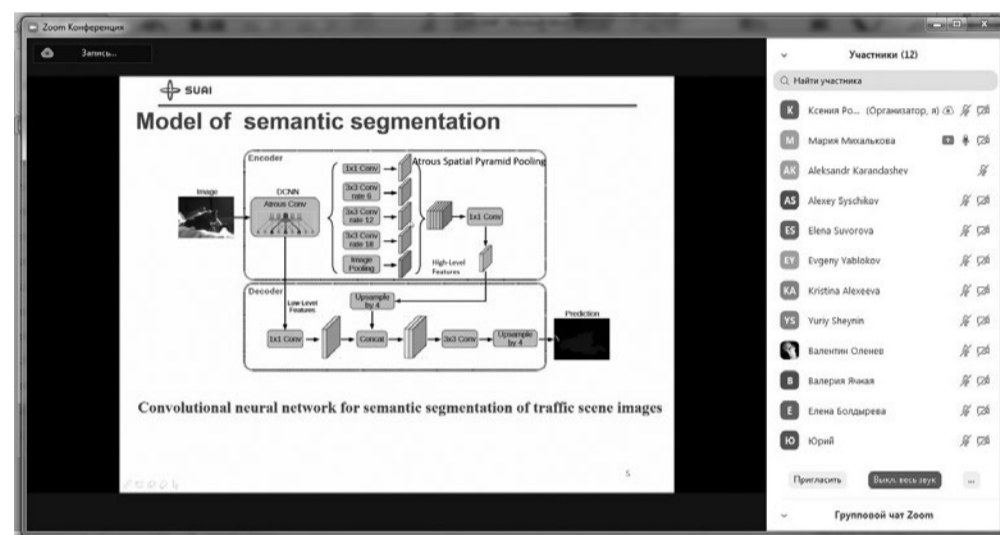
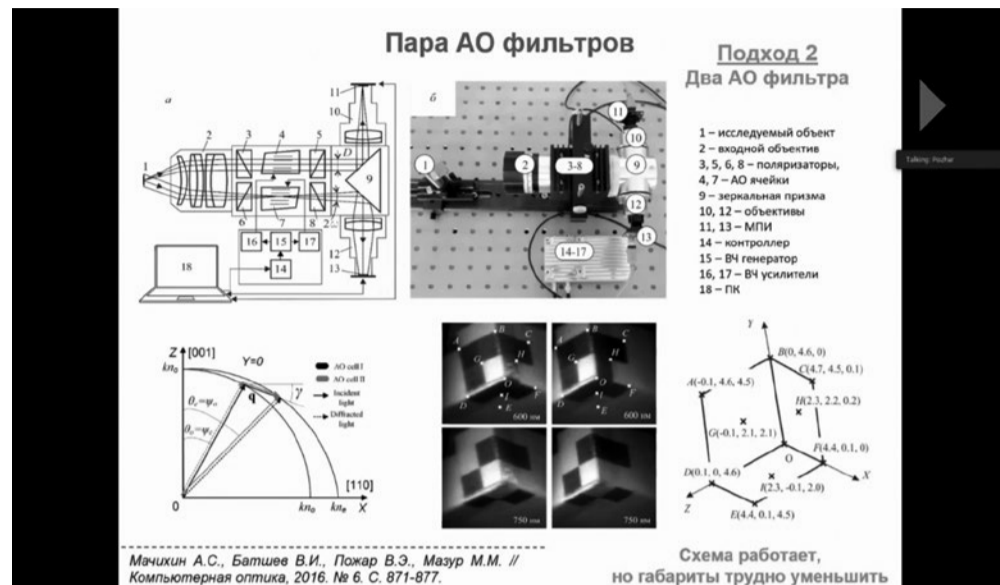
Главные цифры такие: 138 докладов, 305 авторов, 57 организаций, 21 город и 5 стран – Россия, Белоруссия, Азербайджан, Германия и Саудовская Аравия. В течение пяти дней ученые представляли свои научные работы и обсуждали результаты, связанные с различными аспектами волновой электроники, современными направлениями развития информационных и телекоммуникационных систем.

– За годы проведения конференции появлялись новые тренды в науке и образовании, рождались более современные технологии, однако наше научное мероприятие из года в год продолжало собирать ученых из разных стран. В 2020-м мы столкнулись с серьезным вызовом – эпидемией коронавируса, но несмотря на все трудности, приняли решение провести конференцию дистанционно. Как ни парадоксально, для нас это не ограничение, а новые возможности. Наглядное подтверждение этому – увеличение количества докладов, расширение географии. Но самое главное, что формат проведения не снизил значимость вопросов, которые поднимаются в докладах, – обратилась к участникам конференции ректор ГУАП Юлия Антохина.

В этом году конференция разделилась на шесть секций: «Акустооптика», «Акустоэлектроника», «Методы и устройства обработки информации», «Обработка и передача информации в инфокоммуникационных системах», «Встроенные микроэлектронные системы», «Электромеханика и системы управления». Организатором мероприятия выступил ГУАП, а спонсорами и партнерами стали Institute of Electrical and Electronics Engineers (IEEE), издательский дом «Медиа Паблишер», компания «Морион», Российский фонд фундаментальных исследований.

– Мы стояли перед сложным выбором: перенести конференцию на осень и иметь возможность собраться очно, либо провести ее онлайн в запланированные сроки. Но первый сценарий мог привести к неприятным последствиям, а именно – к потере статуса конференции, материалы которой индексируются в международной научной базе SCOPUS. Дело в том, что в международном научном обществе IEEE, при поддержке которого труды индексируются в SCOPUS, фактически исключены переносы сроков проведения конференций. Поэтому оргкомитет принял решение не изменять даты, – отметил руководитель рабочей группы по организации WECONF-2020, старший преподаватель кафедры № 23 Василий Казаков.

По его словам, в оргкомитете опасались, что из-за непривычного формата многие ученые



могут отказаться от участия или не смогут присоединиться к заседаниям секций конференции онлайн. Однако практически все участники не только представили свои доклады, но и активно участвовали в обсуждении других работ. Высокий уровень докладов отметил на закрытии конференции проректор Владислав Федорович Шишлаков. А по мнению коллег из МГУ, в этом году уровень докладов был даже выше, чем в прошлом. Конференция привлекла внимание статусных ученых и объединила на одной площадке доклады высокого уровня и качества.

– Самое главное, что, несмотря на все преграды и ограничения живого общения, каждый ученый мог представить на суд широкой аудитории результаты своих исследований. И даже если в следующем году мы соберемся в очном формате, нельзя отказываться от возможности онлайн-участия, чтобы доклады могли представить и те, кто в силу обстоятельств не сможет приехать в Петербург, – считает Василий Казаков.

По сложившейся традиции оргкомитет выделил наиболее интересные доклады молодых участников. В этом году отметили 12 начинающих ученых. В номинации «Лучшее фундаментальное исследование» секции «Методы и устройства обработки информации» победил доклад студента ГУАП Егора Суетова.



– В этом году я в третий раз принимал участие в конференции и продолжил разрабатывать свою тематику, выступил с докладом «Анализ спектра оптических излучений методом панорамного радиоприема». Конференция – очень хорошая возможность всего за пару дней узнать – что нового происходит в мире по моей научной тематике. Можно послушать доклады коллег, мнения экспертов и узнать много интересного, а также понять – что сейчас актуально, а что нет. И, конечно, участие в дистанционной конференции такого масштаба – это новый и полезный опыт, – рассказал Егор Суетов.

Оргкомитет выражает благодарность руководству ГУАП и лично Юлии Анатольевне Антохиной за содействие и поддержку проведения конференции, а также спонсорам и партнерам. Организаторы надеются, что в следующем году в этом событии примут участие ученые из Европы, США и Китая.

Светлана Правдина

ИЗ РЕШЕНИЙ УЧЕНОГО СОВЕТА ОТ 28.05.2020

«ОТЧЕТ О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГУАП И ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЕГО ИМУЩЕСТВА ЗА 2019 ГОД»

- отчет ректора Ю.А. Антохиной о деятельности ГУАП и об использовании его имущества за 2019 год принять к сведению;
- материалы доклада опубликовать на сайте ГУАП;
- проректорам, заведующим кафедрами, руководителям других структурных подразделений – оповестить работников о размещенном на сайте отчете.

«О РАЗВИТИИ ВОЕННОГО УЧЕБНОГО ЦЕНТРА ПРИ ГУАП»

- в числе основных достижений военного учебного центра (ВУЦ) за отчетный период отметить: хорошее взаимодействие по вопросам создания ВУЦ с соответствующими органами управления военным образованием (Минобороны, Минобрнауки и др.); разработку и успешную реализацию комплекса мероприятий на переходный период реорганизации Института военного образования в Военный учебный центр; успешное укомплектование ВУЦ научно-педагогическими кадрами, постоянное внимание решению кадровых вопросов; положительную оценку комиссией Главного командования Воздушно-космических сил деятельности по созданию ВУЦ при ГУАП; успешное выполнение плана работы по основным направлениям его деятельности; выполнение плана переподготовки и повышения квалификации профессорско-преподавательского состава в учреждениях Министерства обороны РФ; обеспечение новых учебных дисциплин и лабораторных работ необходимой учебно-методической литературой; развитие учебно-материальной базы ВУЦ, улучшение условий труда преподавателей и студентов; хорошую организацию научно-исследовательской деятельности студентов, активное участие в выставках, конкурсах, конференциях, получение студентами ряда наград; активную воспитательную и спортивно-массовую работу; своевременное принятие мер по обеспечению устойчивости деятельности ВУЦ в условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции;
- в качестве замечаний отметить: недостаточный объем научных исследований; невыполнение плана редакционно-издательской деятельности за 2019 год; низкие показатели эффективности работы преподавателей в рамках эффективного контракта, в том числе по публикационной активности;
- начальнику военного учебного центра: обеспечить своевременную подачу заявки ГУАП на участие в конкурсе на получение госзаказа в 2021 году на подготовку специалистов в ВУЦ; продолжить работу по привлечению профессорско-преподавательского состава в соответствии с нормативами, вести постоянную работу с кадровым резервом, активнее привлекать перспективную молодежь к преподавательской работе в ВУЦ; повышать активность профессорско-преподавательского состава в научной работе, в частности в научных конференциях, семинарах и конкурсах, увеличить число научных публикаций в изданиях, индексируемых в международных базах; принимать меры по получению внешних заказов на научные исследования, активнее подавать заявки на гранты и конкурсы Минобороны, Минобрнауки РФФИ, РНФ, других фондов, кооперироваться в подаче заявок с другими кафедрами ГУАП; содействовать подготовке и организации защит диссертаций офицерами ВУЦ; развивать интеграцию с выпускающими кафедрами ГУАП по вопросам совместной реализации образовательных программ ГУАП и проведения научных исследований; наладить эффективный контроль за своевременной подготовкой рукописей учебно-методической литературы в соответствии с планом изданий ВУЦ, обеспечить выполнение плана редакционно-издательской деятельности на 2020 год; обеспечить своевременную подготовку ВУЦ к новому 2020-2021 учебному году; регулярно проводить внутренние проверки состояния документации, своевременно обновлять и пополнять материалы на интернет-странице ВУЦ, в личных кабинетах преподавателей; продолжить профориентационную работу по подготовке к приему в ВУЦ в 2020 году, обеспечить активное взаимодействие с военными комиссариатами, воинскими частями и военными учебными заведениями по подбору кандидатов на обучение.

ХРОНИКА

НОВАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

В ГУАП впервые прошла международная научная конференция «Экономика и управление наукоемкими производствами», ее участники общались онлайн на платформе Zoom. Они выступили с докладами в нескольких научных секциях: «Экономика и финансы высокотехнологичных компаний», «Информационные технологии цифровой трансформации экономики», «Международное предпринимательство и международные отношения», «Безопасность высокотехнологичных систем», «Менеджмент и маркетинг наукоемких производств», «Региональная экономика», «Экономика метрологии».

Обсуждение докладов завершилось свободной дискуссией. По результатам конференции работы участников будут изданы в научном журнале «Актуальные проблемы экономики и управления» с последующей индексацией в базе РИНЦ.

Обсуждение докладов завершилось свободной дискуссией. По результатам конференции работы участников будут изданы в научном журнале «Актуальные проблемы экономики и управления» с последующей индексацией в базе РИНЦ.

АККРЕДИТАЦИЯ ЗАВЕРШИЛАСЬ

В университете успешно завершилась профессионально-общественная аккредитация по 70 направлениям подготовки, которую провела Ленинградская областная торгово-промышленная палата.

В процедуре приняли участие более 30 представителей промышленности и бизнеса Северо-Западного федерального округа. Эксперты отметили высокий уровень под-

готовки выпускников ГУАП.

Университет выражает благодарность всем студентам и выпускникам, которые приняли активное участие в аккредитации. Ее успешное завершение говорит о признании качества образования и уровня подготовки выпускников, отвечающих профессиональным стандартам и другим общероссийским квалификационным требованиям, а также требованиям рынка труда, общественности и профессионального сообщества.

«Юридическая специальность входит в пятерку самых востребованных в стране»

Юридический факультет ГУАП в этом году отмечает 25-летие. С момента создания его возглавляет доктор юридических наук, заслуженный юрист РФ Виктор Матвеевич Боер. Корреспондент Анастасия Самуйлова узнала у декана — как повышают юридическую грамотность молодежи, какие особенности имеет юридический факультет технического вуза и чего не хватает современному праву.

— Что за двадцать пять лет изменилось в подготовке юристов? Какие тенденции возникли в юриспруденции?

— За четверть века произошли значительные изменения в стране и университете, они отражались на деятельности факультета. Сегодня у нас созданы хорошие условия для творческой и исследовательской работы студентов, обеспечена возможность получения практических навыков работы с современными информационно-справочными системами, специализированными криминалистическими компьютерными программами в подключенном к сети Интернет компьютерном классе.

К числу современных тенденций можно отнести усиление практической составляющей обучения. На факультете много лет работает юридическая клиника, где студенты под руководством преподавателей оказывают бесплатную юридическую помощь населению. Это консультации по правовым вопросам в устной и письменной формах, а также помощь в составлении заявлений, жалоб, ходатайств и других документов правового характера. Активно развивается и ежегодная обязательная практика студентов.

— Совершенно ли современное право или нуждается в доработках?

— Право постоянно изменяется и совершенствуется. Безусловно, оно нуждается в доработках. И научно-педагогические сотрудники, и аспиранты юридического факультета постоянно вносят свой вклад в совершенствование российского права. На факультете проводятся исследования, результатами которых стано-

вятся рекомендации по совершенствованию нормативных правовых актов, проходят научно-практические конференции, а преподаватели принимают участие в законотворческой деятельности ряда государственных органов.

— Какое-то время назад юридическая специальность была одной из самых популярных. Как дела обстоят сейчас?

— Сегодня юридическая специальность остается не менее популярной. По данным Министерства труда, она стабильно входит в пятерку наиболее востребованных в нашей стране. Кроме того, многие совмещают юридическое образование с другими специальностями, это особенно ярко видно на примере магистратуры.

— Насколько высока юридическая грамотность молодых людей в целом?

— К сожалению, в школьной программе уровень правовой подготовки пока не столь

высок. Обучение на юридическом факультете способно решить эту проблему. Более того, курсы юридического направления читаются и на ряде других специальностей, что повышает правовую грамотность студентов. Развиваются и программы правовой помощи населению — например, юридические клиники.

— Какими качествами должны обладать студенты, чтобы стать успешными юристами?

— Конечно, это целеустремленность, эрудированность, усидчивость. Юристу приходится работать как с огромным массивом документов, так и выстраивать общение с людьми. Необходимо уметь разбираться в людях, обладать логическим мышлением, не полагаться на эмоции во время принятия решений.

— Как отражается техническая направленность вуза на деятельности юридического факультета?

— Мы активно взаимодействуем с другими факультетами и институтами. Право проникает во все сферы, поэтому точки соприкосновения находятся в самых разных областях. Наши студенты регулярно участвуют в олимпиадах по международному космическому праву. Проводятся конференции, посвященные Дню космонавтики, преподаватели факультета принимают участие в работе по правовому обеспечению по направлениям ГУАП.

Мы ищем новые формы совершенствования методологических основ преподавания, отвечающих современным потребностям общества. Разрабатываем и внедряем в учебный процесс новые оригинальные авторские курсы. Принимая во внимание актуальность проблемы правового воспитания в современной России, повышения уровня юридической грамотности, преподаватели факультета обеспечивают преподавание правовых дисциплин студентам других институтов вуза.

— Каким вы видите юридический факультет через несколько лет?

— Сегодня наш юридический факультет востребован у абитуриентов не только Петербурга, но и многих регионов России. Наши ученые ведут научно-исследовательские работы в разных областях юридической науки и практики, активно участвуют в совершенствовании российского законодательства, научном консультировании государственных органов и международных организаций, разработке законопроектов. Для чтения отдельных курсов мы привлекаем известных ученых и практических работников. У факультета есть все необходимые условия для подготовки квалифицированных юристов.

Планируем развивать программы магистратуры, аспирантуры, совершенствовать научно-педагогический потенциал, развивать студенческую практику, научные исследования. И конечно, будем рады видеть целеустремленных и активных людей в числе наших студентов.



Юрфаку — двадцать пять

Юридический факультет ГУАП образован в 1995 году. За четверть века здесь подготовили множество юристов, которые успешно трудятся в отечественной юриспруденции во всех субъектах Российской Федерации. Факультет поддерживает связь с выпускниками и оказывает им помощь в области дополнительных образовательных программ и трудоустройства. Здесь преподают высококвалифицированные специалисты в различных областях правоведения, имеющие большой практический опыт.

Помимо занятий в вузовских аудиториях, для развития навыков составления процессуальных документов и проведения следственных действий организуются выездные занятия в подразделения Главного управления внутренних дел Санкт-Петербурга и Ленинградской области, Департамента Верховного Суда Российской Федерации по Санкт-Петербургу, Санкт-Петербургскую коллегию адвокатов, органы прокуратуры, учреждения Министерства юстиции. Для подготовки новых научно-педагогических кадров работает аспирантура.

На факультете созданы условия для современной профессиональной подготовки



студентов: есть кабинеты истории государства и права, правоохранительных органов, гражданского права, теории права и государства, правовой информатики, государственного права, космического права, уголовного права и криминологии. Предмет особой гордости — лаборатории криминалистики, таможенного технического контроля и товароведческой экспертизы, предназначенные для проведения практических занятий и оснащенные новейшим техническим оборудованием. На факультете много лет работает юридическая клиника,

где студенты под руководством преподавателей оказывают бесплатную юридическую помощь населению.

Студенты и преподаватели добились убедительных успехов во всероссийских студенческих олимпиадах по космическому праву. В 2020 году студенты одержали победу в личном и командном зачетах.

На базе юридического факультета ГУАП проходят окружные туры Всероссийской юридической олимпиады, которая проводится в России с 1998 года. В течение последних лет



студенты факультета побеждают в конкурсе талантливой молодежи «Моя законотворческая инициатива» и в городском конкурсе «Права человека».

Сотрудники юридического факультета издадут журнал «Закон. Право. Государство. Lex. Jus. Civitas», его главный редактор — бесменный декан Виктор Матвеевич Боер.

Опытные ученые-профессора — основатели научных правовых школ — возглавляют юридические кафедры.

Светлана Правдина

ОПРОС

Выпуск онлайн

В этом году экзамены и защита дипломов проходят дистанционно. В жанре онлайн-трансляции дебютирует и выпускной. Мы спросили вчерашних студентов – как они прожили самоизоляцию и что по этому поводу думают.

МАРИНА ЮДИНА, Институт фундаментальной подготовки и технологических инноваций:

– На самом деле самоизоляция сохранила мои нервы, потому что этой весной я должна была работать, писать диплом и организовывать мероприятия в студенческих отрядах. Так как все перешло в онлайн, а мероприятия перенесли на осень, я смогла спокойно написать диплом, перевести обучение в отрядах в дистанционный режим. Поскольку я заканчиваю магистратуру, экзамен у меня был всего один – государственный. Год назад я и представить не могла, что смогу сдать его у себя дома. Но плюс в том, что переживаний стало гораздо меньше, чем в обычном формате. А вот выпускной онлайн меня огорчает, так как на выпускном в бакалавриате я прямо прочувствовала торжественный момент благодаря той атмосфере, что создал ГУАП. Но обязательно присоединюсь к трансляции в этом году.

НИКА САТРЕДИНОВА, Институт аэрокосмических приборов и систем:

– Сначала я была даже рада тому, что можно отдохнуть от бешеного ритма жизни, заняться своими любимыми делами и тем, на что не хватало времени. Но к концу самоизоляции я начала понимать, что безумно скучаю по своей гиперактивной жизни и уже устала от одинаковых будней. Я поняла, что онлайн-режим совсем не для меня, мне нужны люди и живое общение. Очень скучаю по движению, танцам, пешим прогулкам по городу после учебы, по офису профкома на Большой Морской, тусовкам и путешествиям.

Очень грустно, что буду защищаться дистанционно, потому что четыре года назад представляла все не так. Думаю, что это сложнее морально, поскольку не будет личного взаимодействия с комиссией. О выпускном я тоже сожалею, потому что хотела быть в красивом платье, с семьей и друзьями, насладиться атмосферой, получить свой красный диплом из рук нашего любимого директора института.

АНАСТАСИЯ КРУТЬКО, Институт технологий предпринимательства:

– Я наконец-то нашла время сесть и переосмыслить некоторые моменты в своей личной жизни. Сейчас все возвращается в привычный темп, но самое главное, что я научилась не обманывать саму себя. Готовиться к дистанционным экзаменам и защите диплома непривычно. Наша специальность напрямую связана с взаимодействием людей. Личное общение, взгляды, жесты, эмоции – все это очень важно в работе hr-специалиста.

К счастью, мы с одноклассниками постоянно на связи, помогаем друг другу, созваниваемся, преподаватели кафедры также готовы



отвечать на вопросы 24/7, за что мы им очень благодарны. Кстати, именно на самоизоляции поняла, что хочу поступить в аспирантуру – до марта я максимально отгоняла от себя эти мысли из-за нехватки времени.

Но самое главное – гордость за ГУАП: о многих вузах с марта совсем ничего не было слышно, а в нашей жизни кипела даже онлайн. В такие моменты понимаешь, что ты действительно находишься в нужном месте и в нужное время.

АНАСТАСИЯ БЕЛЯЕВА, Институт инновационных технологий в электромеханике и робототехнике:

– Я и не предполагала, что в моей жизни может случиться такой период. В самом начале у меня была эйфория от того, что можно отдохнуть, выспаться, переделать кучу дел, но в итоге все пошло не по моему плану. Так как я заканчиваю магистратуру, учиться в этом семестре было нетрудно, у нас были только практики, переведенные на дистанционный режим. При подготовке диплома были небольшие трудности из-за общения с научным руководителем через социальные сети и звонки. Но мы все равно справились!

Когда я услышала про дистанционную защиту, это показалось дикостью. Но со временем все встало на свои места, и сейчас мне это кажется, наоборот, современным. Жаль, конечно, что у нас не будет вручения дипломов, не будет торжественной обстановки и приятного волнения.

МАРГАРИТА ЛЕБЕДЕВА, Институт аэрокосмических приборов и систем:

– Буквально за пару дней до введения режима самоизоляции я поехала домой, чтобы поздравить с днем рождения маму. Совсем не думала, что окажусь в такой ситуации: все мои тетради с лекциями и вещи остались в общежитии, с собой только паспорт, компьютер и пенал. Я собиралась вернуться в Петербург, но родители и друзья меня отговорили, поэтому мое дистанционное обучение прошло в родном городе. К экзаменам в итоге готовились дружно всей группой: кто-то скидывал лекции, кто-то литературу, кто-то шер-

стил интернет в поисках информации. Так что я еще раз убедилась, что у меня самая дружная группа на свете, и я очень по ней скучаю. Что касается подготовки к экзаменам дистанционно – это стресс, но и большой опыт. Учишься мыслить самостоятельно, а не начитанными фразами научного руководителя. В целом со всем можно справиться, но, думаю, к отсутствию личного общения не привыкнуть. Я скучаю по друзьям и близким мне людям, компьютер этого не заменит ни сейчас, ни в будущем.

МАРИЯ КОНСТАНТИНОВА, гуманитарный факультет:

– Во время самоизоляции я ни о чем не думала, кроме диплома, тратила все свое свободное время на его написание. Получать дистанционное образование мне не понравилось. Считаю, что такое обучение мне не подходит. Больше всего соскучилась по друзьям, по играм КВН, по вузовским мероприятиям и собраниям, по походам в кино и в креативные пространства, по лекциям, которых, к сожалению, у нас больше не будет.

Для меня выпускной был не так важен, как то, что на нем я могла сказать важные слова благодарности своим любимым преподавателям, которые дали мне знания, научили любить мир науки и мою профессию.

АНАТОЛИЙ ЗИГАНЧЕКО, Институт технологий предпринимательства:

– Поначалу было сложно: когда заканчивал все дела, находясь дома, становилось скучно, но отчаиваться было нельзя, поэтому я нашел себе увлечение – написание битов и текстов к ним. Всю изоляцию думал: когда же выйду на баскетбольную площадку, схожу в боулинг или вырвусь куда-нибудь потанцевать. Мне не хватало живого общения, ведь социальные сети – это совсем не то. Дистанционное обучение стало интересным опытом. Никогда бы не мог подумать, что смогу с чашкой чая присутствовать на лекции у себя дома. Огромное спасибо хочется сказать преподавателям, которые оказали такую поддержку. Всей группой, помогая друг другу, мы готовились к экзаменам и сдали их успешно.

Стресс? Дуем на одуванчик

Как бороться со стрессом? Об этом на тренинге под эгидой проекта «Точка поступления» рассказала психолог, тренер Центра тестирования и развития «Гуманитарные технологии» Наталья Жукова.

Принято считать, что стресс вредит здоровью и негативно отражается на состоянии человека, но на него можно взглянуть и с другой стороны. По мнению психологов, задача стресса – помочь адаптироваться к новым условиям. У стресса есть три этапа – стадия тревоги, на которой меняется физиология человека, стадия сопротивления – когда человек пытается приспособиться и регулирует свое поведение, и, наконец, стадия восстановления или истощения, которая зависит от затраченных во время стресса сил.

На стадии тревоги важно разобраться – что происходит, поэтому обостряется внимание, зрение и слух, учащается сердцебиение и дыхание. Во время стресса важно правильно дышать, чтобы дать организму больше кислорода.

На стадии сопротивления замедляется всплеск химических реакций, сопротивляемость организма повышается. А после всплеска энергии силы заканчиваются, и необходимо восстановление.

Страх и волнение перед экзаменом – нормальное явление, оно говорит о том, что студенту важен результат. Чтобы уменьшить тревожность, можно составить карту собственных страхов – написать дату и время, обстоятельства, с которыми связаны страхи, попытаться определить причину, ранжировать их по значимости. Тогда можно будет понять, чем страхи мешают, а в чем помогают.

Существует несколько вариантов борьбы со стрессом: изменить ситуацию, отношение к ней или свое состояние. Если изменить ситуацию не получается, то можно попытаться поменять свое отношение к ней, проанализировать, насколько она опасна, и успокоить себя, если ничего страшного в ней нет. Изменить состояние можно с помощью физической нагрузки, которая помогает отвлечься, попить воды или поесть. Можно создать приятные ощущения для тела – принять душ, сделать массаж, а также использовать психологические техники – релаксацию, медитацию или самовнушение.

Но если стрессовая ситуация уже произошла, как помочь себе? Одна из техник связана с дыханием и называется «Дуем на одуванчик». Для этого необходимо сделать короткий вдох, паузу, длинный выдох, снова паузу и короткий вдох. Это помогает расслабиться, а если же нужно сконцентрироваться и взбодриться, то подойдет техника «Вдыхаем кофе». Она работает, если сделать длинный вдох, паузу, короткий выдох и снова паузу.

Можно заняться телесно-мышечной релаксацией. Для этого необходимо вытянуть вперед руки, сильно сжать кулаки на несколько секунд и затем отпустить. После напряжения почувствуется расслабление. Если во время экзамена кажется, что все забыл и нужно активизировать умственные способности, можно потереть ладони друг о друга до ощущения тепла.

Анастасия Самуйлова

ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ: Ректор Ю. А. АНТОХИНА (председатель) • Президент А. А. ОВОДЕНКО • Проректор по административной работе и безопасности И. А. ПАВЛОВ • Проректор по учебной деятельности В. А. МАТЯШ • Директор библиотеки А. П. СТЕПАНОВА • Начальник Управления по работе с молодежью и стратегическим коммуникациям Л. И. НИКОЛАЕВА (ответственный секретарь)

НОМЕР ПОДГОТОВИЛИ: Редактор ИРИНА НЕСТЕРОВА • Заместитель редактора АНАСТАСИЯ САМУЙЛОВА • Макет и верстка ИЛЬЯ КОРОБОВ. ГАЗЕТА ЗАРЕГИСТРИРОВАНА РЕГИОНАЛЬНОЙ ИНСПЕКЦИЕЙ ПО ЗАЩИТЕ СВОБОДЫ ПЕЧАТИ И МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ). РЕГ. № П 072 • УЧРЕДИТЕЛЬ – САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ •

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 190000, Санкт-Петербург, ул. Большая Морская, 67. телефон: 314 37 08. ОТПЕЧАТАНО В ТИПОГРАФИИ «АЛПРИНТ», ул. Смоленская, 33, лит. Б. тел.: 715 14 00 • При перепечатке ссылка на газету «В ПОЛЕТ» обязательна • РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО • ПОДПИСАНО В ПЕЧАТЬ 21.06.2020