



«БУМЕРАНГ»

Учимся дистанционно!

С 18 марта ИГЭУ в связи с эпидемиологической ситуацией в стране перешел на дистанционную форму обучения, поэтому, думаю, вы не удивитесь, что в этом выпуске Моти мы уделим особое внимание вопросам здоровья.

В промышленных масштабах закупать гречку, макароны и туалетную бумагу энергеты не спешат, потому что некогда – нужно разобраться с новой системой обучения, да и не на что, не отступать же от вековой традиции, предписывающей студентам быть немного голодными и чуть-чуть бедными, конечно же, для остроты восприятия учебного материала.

Поэтому студенты и сотрудники ИГЭУ противостоят вирусу так, как умеют лучше всего, – занимаются спортом, следят за здоровьем и создают в вузе и его сетевом пространстве хорошее настроение.

Наши студенты – ребята ответственные и осознанные. Как ни жаль нам менять устоявшийся ритм учебного процесса, отменять долгожданные мероприятия... забота о здоровье окружающих важнее.



Ситуацию с переходом на дистанционный формат обучения прокомментировал **ответственный за консультирование преподавателей и обучающихся по использованию компонентов ЭИОС заведующий кафедрой менеджмента и маркетинга Евгений Олегович Грубов:**

Согласно приказу ректора ИГЭУ С.В. Тарарыкина №37 от 17 марта в целях предотвращения распространения коронавирусной инфекции университет временно переходит на реализацию основных образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий. Основными нормативными документами для нас являются приказы Минобрнауки России №397, 398 от 14 марта и указ Губернатора Ивановской области №23-уг от 17 марта.

Университет обладает высокой степенью готовности к переходу на дистанционную форму обучения. В соответствии с требованиями ФГОС

в любой образовательной организации высшего образования предполагается наличие электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). У нас ЭИОС полноценно работает, что в полной мере подтвердила успешно прошедшая государственная аккредитация.

ЭИОС ИГЭУ состоит из целого ряда связанных между собой компонентов. В ее состав входят и открытые ресурсы, в том числе официальный сайт вуза, и ресурсы, где у пользователей есть личные кабинеты. В частности, это электронная среда «Бумеранг» – собственная разработка университета, которая успешно работает не первый год, в ней зарегистрированы все обучающиеся и преподаватели. В Бумеранге обеспечен доступ ко всем дисциплинам, учебным планам, рабочим программам, оценочным средствам. Эксперты признали наши разработки полностью соответствующими всем требованиям.

Студенты активно используют систему, все преподаватели прошли повышение квалификации по работе с ЭИОС. Образовательный процесс сейчас выглядит следующим образом: преподаватели размещают по всем дисциплинам необходимые учебные материалы, учебники, учебные пособия, презентации, наглядные материалы, задания и другое, а студенты работают с ними в удаленном режиме. Преподаватели могут обеспечить общение со студентами: ответы на вопросы, групповое и индивидуальное консультирование как в режиме прямого взаимодействия, так и в отложенном виде.

Для обеспечения непрерывности учебного процесса в системе есть возможность составить образовательную траекторию. Преподаватель может обозначить контрольные точки, к которым студенты должны выполнять те или иные задания и по ним отчитываться. Можно полноценно организовать проведение текущего контроля успеваемости, то есть в соответствии с системой РИТМ ТК и ПК могут проводиться в дистанционной форме как в виде тестирования, так и в виде заданий, контрольных работ, которые преподаватель проверяет, комментирует и на их основе выставляет оценки.



Выступление – вспышка!

Первый весенний Science Slam прошел 9 марта в Точке кипения Иваново. В январском номере Моти мы рассказывали о первой «энергостачке» на ивановском ринге популяризаторов науки – Алексее Евдакове. И вот – целый дуэт слэмеров из ИГЭУ – Алексей Петров и Гарик Долунц. Всего десять минут на то, чтобы завоевать зал и сорвать самые шумные аплодисменты. Чтобы вырвать победу в этом состязании, нужно быть действительно искромётным, как... короткое замыкание.

Выступление на тему «Короткие замыкания и места, где они обитают» принесло магистранту кафедры АУЭС Алексею Петрову победу в Science Slam. А ведь для Алексея это был первый слэм! Как такое возможно? Мы решили расспросить его об участии в этом мероприятии.

– Алексей, это ведь был первый для вас опыт выступления в таком формате? Как вы решились участвовать?

– Впервые про мероприятие данного формата я узнал на форуме «Олимп», который проходил в сентябре прошлого года на базе спортивного лагеря ИГХТУ. Организаторы форума набрали группу из желающих и начали экспресс-обучение. В последний – третий – день форума должно было состояться выступление. В этой группе был мой друг Алексей Евдаков. Тогда все прошло очень лампово и достаточно необычно. Потом, в ноябре, мне написали организаторы и предложили попробовать свои силы в городском Science Slam. Я решил: почему бы нет, материал есть, я всегда умел «на пальцах» объяснять людям, что к чему. Да и времени на подготовку давали с запасом.

Когда мы встретились на первом собрании с другими участниками, стало ясно, что людей, которые хотели бы показать себя, набирается много. В один вечер всем не выступить. Ко всему прочему – целых два электроэнергетика: я и Алексей Евдаков. Мы решили, что первым на слэме выступит Алексей, а в следующий раз будет уже моя очередь защищать честь вуза.

– Тема, с которой вы выступали – это тема вашей научной работы?



– Да, конечно. Одно из главных условий участия – собственные научные исследования. Исследованием коротких замыканий я занимаюсь уже около года. Разработаны и исследованы алгоритмы определения места повреждения для установки на высоковольтных линиях электропередач, как с односторонним, так и с двухсторонним питанием. Один из алгоритмов был реализован как функция в составе информационной системы, а второй – в составе мультифункциональной системы, совместной разработки ИГЭУ и ООО НПО «ЦИТ». Опубликованы несколько статей в индексируемых журналах.

– Серьезные результаты. Когда думали о том, как будете объяснять «на пальцах», искали какие-то методики, образы, простые сравнения? Как вообще удалось «перевести с научного на русский» такой материал?

– Все, что было показано на выступлении и как это было показано, сделано исключительно на опыте: просмотренных фильмов, прочитанных книг и общения с людьми. Я старался поставить себя на место зрителей в зале и спрашивал себя, что может быть не слишком понятно, – и пытался сгладить углы. Всегда проще запомнить материал на основе образов и сравнений. К этому я пришёл сам, методом проб и ошибок.

Поздравляем Алексея с победой! Пусть еще не раз для него и других участников от Энерго прозвучат оглушительные аплодисменты зрителей Science Slam. Это мероприятие – отличный шанс для молодых ученых показать себя и рассказать о своих научных разработках, а для зрителей – узнать что-то новое, ведь на слэме о самом сложном говорят доступным и простым языком.

Беседовала Дарья Зарубина

Лягте на пол, три-четыре...

В нашем университете особое внимание уделяется трудоустройству выпускников. Энергеты имеют возможность параллельно с обучением по основной специальности приобрести и дополнительную профессию, например, переводчика, экономиста или, скажем, фитнес-тренера.

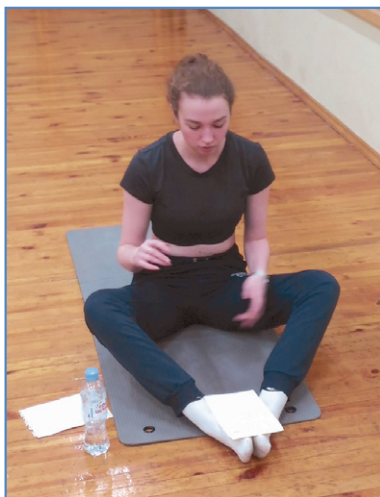
Энерго – очень спортивный вуз. С каждым годом все больше возможностей для тех, кто заботится о своем здоровье и хочет быть в форме. С этого учебного года благодаря Студенческому спортивному клубу и студенты, и сотрудники получили возможность заниматься спортом на базе вуза и совершенно бесплатно. Ежедневно в спортивных залах идут вечерние занятия по различным спортивным направлениям, а ведут их фитнес-волонтеры, прошедшие подготовку на базе кафедры физического воспитания ИГЭУ.

Фитнес-волонтерство в нашем вузе существует с 2006 года. Наши волонтеры проводили мастер-классы на базе вуза, открытые уроки для школ города и для учащихся школ Кохмы, Пестяковского, Приволжского, Фурмановского, Савинского, Лежневского районов.

Но наступило время перейти от отдельных занятий и мастер-классов к реализации целой программы. Девушки-инструкторы разработали свои курсы по фитнесу, спортивным танцам, йоге, кроссфиту и другим направлениям. Есть занятия для студентов и для сотрудников. Вы можете выбрать силовые тренировки, занятия функционального характера, тренировки в виде танцевальных занятий и занятий по классической аэробике.

Конечно, как журналист, я не могла не испытать прелесть нового формата на себе. На открытии Студенческого спортивного клуба, наблюдая за участниками мастер-класса по стронг зумбе, я решила побывать на

занятиях по всем направлениям. В течение первого семестра посещала тренировки наших фитнес-инструкторов и получила от работы с ними истинное удовольствие.



Руководитель направления фитнес-волонтерства в ИГЭУ Марина Александровна Белова рассказала, что инструкторы за время своего обучения получают не только практические навыки, но и теоретические знания, например, как составить занятие, подобрать программу, как создать настроение, атмосферу в любой возрастной группе, как грамотно оказать первую медицинскую помощь. Приятно было видеть, как тщательно девушки готовятся к занятиям. Не раз и не два в начале учебного года я заставляла инструкторов с записями в руках, по которым они перед занятием повто-

ряли разработанный для своих подопечных курс. Программы получились очень индивидуальными, отражающими особенности характера каждой из тренеров.

Например, Арина Барханова – можно сказать, потомственный инструктор, ведь еще в 1997 году в ИГЭУ вела мастер-классы и занятия по фитнесу ее мама, Наталья Барханова. На занятии по аэробике у Арины каждый из участников может быть уверен, что инструктор видит его, подскажет, доброжелательно направит. Несмотря на то, что порой Арина дает для освоения довольно сложные для новичков связки движений, после занятия в ее группе по аэробике я не чувствовала себя вымотанной. Несмотря на трудный рабочий день, сил после тренировки прибавилось, настроение поднялось. Арина – общительница, и уместно завершила занятие рефлексией, усадив своих учениц в круг для обсуждения, что получилось, что оказалось тяжело, чего девушки хотели бы от следующей тренировки.

Также на одном дыхании прошло занятие по современным танцам у Елены Комаровой. Лена очень артистична и заряжает невероятной энергией, заставляя выкладываться на полную – на улыбке. Повторяя за ней танцевальную связку, заучивая движения, начинаешь иначе ощущать свое тело, открывая в себе что-то совершенно новое. Похоже, эта девушка верит в то, что танцевать может каждый. В финале – танцуем на камеру. Это здорово, весело, и только когда адреналин и особая магия занятий с Леной отпускают, понимаешь, насколько интенсивным было занятие.



Совсем в другом ключе прошло занятие йогой у Виктории Молодцовой. Приглушенный свет, расслабляющая музыка. И сама манера общения с теми, кто пришел на занятие, у Вики очень мягкая. Хотя порой хотелось, чтобы она пришла на помощь и подсказала, правильно ли я принимаю ту или иную позу. Тело сообщило мне об этом само, когда в очередной попытке изобразить индийскую букву «зю» в спине что-то щелкнуло – и получилось; перестала болеть голова, пропала скованность движений. В завершение занятия – несколько минут полного расслабления. Стоит ли говорить, что после рабочего дня расслабление превращается в несколько минут сладкого преподавательского сна, прервавшегося по просьбе инструктора. После йоги я ощутила огромный прилив сил, если не сил, то благостного принятия перегруженной работой недели и полной уверенности, что все по силам, особенно если иногда правильно закручиваться в букву «зю» и нормально спать.

Та же непоколебимая вера в то, что все получится, отличает и Анну Андрееву. Собираясь на ее тренинг по стретчингу, я приготовилась к худшему. Всплывала в памяти история с прокрустовым ложем и мысль о вытягивании невытягиваемого, то есть – меня. Временами пришлось непросто, повторить за Аней некоторые движения мое туловище наотрез отказывалось, и в какие-то моменты то, что получалось, казалось чрезвычайно жалкой пародией на то, что у Ани выглядело спокойно и красиво. Осталось довериться ее уверенности в том, что, рано или поздно, каждый в зале так сможет, а пока «насколько получается». Результат – открытие собственного организма, который, оказывается, может тянуться, причем в самых неожиданных местах, о чем сообщит ощущениями утром после тренировки.

Но, собственно, а чего я хотела, отправившись на тренировки для студентов? Фитнес для сотрудников оказался чуть более щадящим, хотя – поверьте – ни Дарья Зайцева, ни Вероника Никерова не дали полениться и заскучать. Работают все группы мышц, в часовую тренировку укладываются все типы нагрузок. Оптимальный вариант для тех коллег, кто хочет держать себя в форме. Кстати, Вероника ведет и студенческие тренировки, на которые я тоже собираюсь отправиться. Но, пожалуй, самым большим открытием для меня стало направление, новое для нашего вуза. Кроссфит. Несмотря на то, что тренировка по кроссфиту – это очень серьезная нагрузка, я просто влюбилась в эти занятия, проходящие даже не на одном – на втором дыхании. Когда кажется, что после очередного бёрпи ты уже не поднимешься с пола, но – прыгаешь через скамейку и продолжаешь. Когда думаешь, что не осталось сил довести гриф от штанги до уровня колена – и неожиданно обнаруживаешь его поднятым над головой. Когда выходишь с тренировки в насквозь мокрой от пота одежде, но ощущаешь только радость и легкость от того, что можешь так много. «Понимаете, – говорит инструктор Ира Егорова, показывая очередной комплекс, – кроссфит всегда немного «через не могу», но нужно попробовать». Она мягко направляет, дозируя нагрузку так, что не замечаешь, как начинает получаться то, что до этого было за пределами возможного. Остается надеяться, что сбудутся мечты Марины Александровны Беловой о том, что кроссфит в нашем университете выйдет на новый, спортивный уровень, и в ИГЭУ появится команда, способная представлять вуз на городских соревнованиях. Если вы думаете, что я рассказала обо всех тренерах и направлениях – глубоко ошибаетесь. В весеннем семестре к команде присоединились несколько новых инструкторов. 11 марта две Ольги – Исмаева и Владимирская – провели для желающих функциональный тренинг, а Вероника Никерова – мастер-класс по стретчингу. Похоже, я еще не все попробовала и не все мышцы себе потянула. Как только вернемся к очной форме обучения, иду на кафедру физического воспитания. Вы со мной? Расписание тренировок ищите в группе Студенческого спортивного клуба ИГЭУ.

Беседовала Дарья Зарубина



Но, собственно, а чего я хотела, отправившись на тренировки для студентов? Фитнес для сотрудников оказался чуть более щадящим, хотя – поверьте – ни Дарья Зайцева, ни Вероника Никерова не дали полениться и заскучать. Работают все группы мышц, в часовую тренировку укладываются все типы нагрузок. Оптимальный вариант для тех коллег, кто хочет держать себя в форме. Кстати, Вероника ведет и студенческие тренировки, на которые я тоже собираюсь отправиться.

Но, пожалуй, самым большим открытием для меня стало направление, новое для нашего вуза. Кроссфит. Несмотря на то, что тренировка по кроссфиту – это очень серьезная нагрузка, я просто влюбилась в эти занятия, проходящие даже не на одном – на втором дыхании. Когда кажется, что после очередного бёрпи ты уже не поднимешься с пола, но – прыгаешь через скамейку и продолжаешь. Когда думаешь, что не осталось сил довести гриф от штанги до уровня колена – и неожиданно обнаруживаешь его поднятым над головой. Когда выходишь с тренировки в насквозь мокрой от пота одежде, но ощущаешь только радость и легкость от того, что можешь так много. «Понимаете, – говорит инструктор Ира Егорова, показывая очередной комплекс, – кроссфит всегда немного «через не могу», но нужно попробовать». Она мягко направляет, дозируя нагрузку так, что не замечаешь, как начинает получаться то, что до этого было за пределами возможного.

Остается надеяться, что сбудутся мечты Марины Александровны Беловой о том, что кроссфит в нашем университете выйдет на новый, спортивный уровень, и в ИГЭУ появится команда, способная представлять вуз на городских соревнованиях.

Если вы думаете, что я рассказала обо всех тренерах и направлениях – глубоко ошибаетесь. В весеннем семестре к

команде присоединились несколько новых инструкторов. 11 марта две Ольги – Исмаева и Владимирская – провели для желающих функциональный тренинг, а Вероника Никерова – мастер-класс по стретчингу. Похоже, я еще не все попробовала и не все мышцы себе потянула. Как только вернемся к очной форме обучения, иду на кафедру физического воспитания. Вы со мной? Расписание тренировок ищите в группе Студенческого спортивного клуба ИГЭУ.

Беседовала Дарья Зарубина

КОНКУРС

5 марта прошёл ежегодный конкурс талантливых и красивых студентов «Мистер и Мисс Общежитие».

Участникам помимо парного фотопроекта, посвящённого проблемам экологии, и визитки нужно было подготовить небольшое выступление, отражающее их внутренний мир и демонстрирующее, на что они способны. В творческом конкурсе ярче всего проявили себя Анастасия Крайкина (1-25) и Никита Поспелов (4-30) из общежития №2, за что и получили титулы «Мисс Талант» и «Мистер Креатив».

После творческого этапа участников по традиции ждало интеллектуальное состязание – каверзные вопросы на эрудицию. Наибольшее число правильных ответов дали Николай Рунаев (2-28) и София Киселева (1-15), представлявшие общежитие №3.

Для девочек было организовано дефиле, а для юношей это был настоящий вызов для каждого: импровизированная речь без подготовки с использованием случайно выпавших слов. Отметим, что достойную конкуренцию российским студентам в разговорных конкурсах составили ребята с ФИС: Мунисахон Абдулаева (1-27) и Мауру Бернардо (2-26) из общежития №1. Мунисахон стала Мисс Элегантность, а ее кавалер получил титул «Мистер Харизма».

Ольге Ильиной (2-3) и Тарасу Мартыненко (1-3) из общежития №4 не раз удавалось почти догнать лидеров разных номинаций и сравнять счет, но удача на

Мистер и Мисс Весна

этот раз не улыбнулась ребятам. Зато сами они не унывали, улыбались и выкладывались на полную. За что и получили титулы «Мисс Улыбка» и «Мистер Позитив».

Зрители также не сидели без дела: была возможность поучаствовать в танцевальном конкурсе и выиграть призы. А еще они могли принести дополнительный балл участникам. Самыми активными оказались зрители из группы поддержки Евгении Александровой (3-8) и Евгения Белоуса (2-42В), участников



из общежития МК, которые по итогам конкурса получили титул «Мистер и Мисс Аплодисменты».

Хочется отметить, что весело и уверенно общались с залом и вели конкурсную программу первокурсники – Ирина Куликова (1-24) и Илья Грушин (1-25).

Музыкальное сопровождение конкурса взял на себя Влад Меньщиков.

Не обошлось и без приглашённых артистов: Максим Посылин поистине зажег своим танцем весь зал.

По итогам всех состязаний титула «Мистер и Мисс Общежитие» были удостоены Николай Рунаев и София Киселева – студенты ЭЭФ из общежития №3.



СТУДВЕСНА



Голоса весны

Творческая жизнь вуза каждый год оживает с первыми весенними лучами. В преддверии регионального этапа Студенческой весны в ИГЭУ прошли отборочные концерты на факультетах.



Недели подготовки, репетиций, работа в команде – это мероприятие отличный способ найти друзей, открыть в себе новые таланты, зарядиться творческой энергией и зарядить ею других.

В этом году на сцене ИГЭУ зажглось много новых звёздочек. Они такие разные, но у каждого дебютанта есть шарм, в каждом ощущается тяга к творчеству. Мандраж – неотъемлемая часть выступлений на публике. Очень радуется, что наши первокурсники постарались справиться с волнением. Они творческие и активные, и есть надежда на то, что, работая над собой под чутким руководством старших, они станут настоящими звёздами вуза.

В первый конкурсный день – 11 марта – свои концерты представили ЭМФ и сборная факультетов ИФФ, ЭЭФ и ФИС. Первым с мюзиклом под названием «Таракан головного мозга» выступил ЭМФ. Ребята поведали зрителям историю студентки, превратившейся в вахтершу. Но даже в такой... необычной ситуации на помощь героине пришли верные друзья.

Свой концерт сборная факультетов ИФФ, ЭЭФ и ФИС начала со строчек из произведения В.В. Маяковского «Послушайте!», что подвело нас к теме концерта – разговору о звездах и «звездах». Ребята напомнили зрителям, что каждый является звездой.

12 марта настал черед конкурсных программ сборной ФЭУ/ИВТФ и ТЭФ. Экономисты и айтишники, взяв за основу американскую комедию, в которой мальчик с девочкой меняются телами, подвели зал к мысли о том, что нужно уважительнее относиться к окружающим. Особенно украсил выступление сборной ФЭУ/ИФФ мерцающий флер самоиронии. Эти ребята умеют относиться к себе с улыбкой.

Команда ТЭФа свой концерт посвятила поискам

весны. Выступление получилось теплым и домашним. Весна, поэтичная и юная, сама нашла уставшего от холода главного героя.

Приятно отметить, что многие энергеты, уже имеющие опыт выступления на сцене вуза, не пошли по проторенной дороге и рискнули

попробовать себя в чем-то новом: отправились творчески исследовать новые музыкальные стили, объединились в новые коллективы.

Конечно, эпидемиологическая ситуация в стране внесла свои коррективы в творческие планы студентов и нашего вуза, и города, но мы с нетерпением ждем, когда все вернется на круги своя и мы увидим наших талантливых ребят на сцене фестиваля «Студенческая весна».

Как же хочется, чтобы с каждым годом участников становилось всё больше, ведь это ценный опыт, теплые воспоминания, возможность играть на большой сцене не только города, но и страны.

Дарья Лялякина



Вопрос ответственности

Коронавирус распространяется все быстрее и быстрее. Многие страны уже закрыли границы и ввели чрезвычайное положение.

Россияне по-разному откликаются на призыв позаботиться о тех, кто рядом, и соблюдать профилактические меры. Мы решили узнать у энергетиков, как они защищают себя от вируса и что думают о сложившейся ситуации.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КОРОНАВИРУС – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

Симптомы

Повышенная утомляемость
Ощущение тяжести в грудной клетке
Повышение температуры, озноб
Заложенность носа
Чихание
Кашель
Боль в горле
Боль в мышцах
Бледность



Как не допустить



Не выезжать в эпидемиологически неблагоприятные страны



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



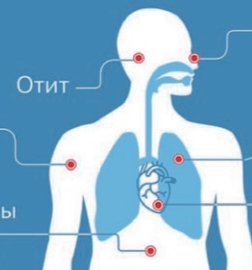
Использовать медицинские маски



Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Осложнения

Синусит
Бронхит
Пневмония
Миокардит (воспаление сердечной мышцы)
Отит
Сепсис
Проблемы с ЖКТ (у детей)



Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением

По результатам опроса выяснилось следующее:

Большинство опрошенных волнуются о столь быстром распространении вируса. Половина из них считает, что вирус очень опасен, ребята выполняют все рекомендации Минздрава, чтобы обезопасить себя. Многие отказались от приветствий рукопожатием, а кто-то, пусть и в ироничном ключе, вслед за некоторыми политиками вместо рукопожатия использует намасте. Остальные ограничиваются тем, что чаще моют руки и предпочитают избегать массовых скоплений людей. При этом они не считают, что вирус настолько опасен, что стоит принимать столь серьезные меры. Каждый восьмой из опрошенных не волнуется по поводу инфекции и считает, что есть более важные темы, которые стоит обсуждать, и вопросы, требующие решения, но будем надеяться, что руки эти невозмутимые люди моют тщательно и стараются лишней раз не подвергать себя опасности заразиться.

Никита Зайцев

