



С 29 сентября 2017 г. Могилевский государственный университет имени А.А. Куляшова возглавляет Денис Владимирович Дук, доктор исторических наук, профессор. В 1999 году Денис Владимирович закончил с отличием Полоцкий государственный университет. С этого и начался его целеустремленный и нелегкий путь к вершинам научных знаний в такой сложной дисциплине, как археология. Работал ассистентом, преподавателем, старшим преподавателем, заведующим кафедрой, проректором по учебной работе в Полоцком государственном университете. В 2003 г. Денис Владимирович защитил кандидатскую диссертацию, в 2011 г. защитил диссертацию на соискание ученой степени доктора исторических наук, в 2014 г. ему присвоено ученое звание профессора. Автор более 100 научных публикаций, в том числе трех монографий, двух учебно-методических комплексов. Имеет награды.

Редакция газеты «Універсітэцкі веснік» предлагает читателям интервью с ректором Д.В. Дуком, которое он дал сразу же после назначения.

— Уважаемый Денис Владимирович, позвольте поздравить Вас с вступлением в должность ректора МГУ имени А.А. Куляшова и с награждением медалью Франциска Скорины. Пожелать здоровья, благополучия и дальнейших успехов в профессиональной и научной деятельности, в подготовке высококвалифицированных кадров. Известно, что у Вас много наград, а недавно Вам вручили медаль Франциска Скорины. Скажите, пожалуйста, что для Вас означает эта награда?

— Во-первых, для меня важно то, что дело моей жизни, которому я посвятил свою научную деятельность, оценено на очень высоком уровне. Я бы сказал, на должном уровне, учитывая значимость той работы, которую мы проводим. Я сейчас говорю «мы» от имени ученых-гуманитариев. Эта работа ученых-гуманитариев действительно сегодня становится востребованной. Поэтому я благодарен Президенту за то, что он лично так высоко оценил наш вклад в дело изучения истоков белорусской государственности. Благодарен коллегам по цеху, историкам, которые на всех этапах представления работы поддерживали нас. Работа, которую мы вместе с коллегой из Института истории Академии наук доктором исторических наук профессором Ольгой Николаевной Левко вынесли на общественное, широкое научное обсуждение, называется «Полоцкие и Витебские земли IX-XVIII веков: истоки государственности на белорусских землях». В этой работе мы показали, что у белорусов действительно есть свой самобытный путь развития государственности, что этот путь не похож на тот, которым жили наши соседи — современные украинцы, россияне. Это совершенно уникальный, совершенно своеобразный путь. Научная работа, конечно, не осталась незамеченной не только в нашей стране, но и за рубежом. Мы получили положительные отзывы на работу из-за рубежа. Как отметили многие коллеги из Украины, у белорусов действительно должна быть своя национальная концепция происхождения белорусской государственности, как она есть у россиян, украинцев. Теперь она есть и у нас, белорусов. Я благодарен, что работу оценили. И мне хочется верить, что деятельность в должности ректора МГУ имени А.А. Куляшова поможет выявить те таланты среди наших студентов и преподавателей, которые будут также высоко оценены на государственном уровне: это может быть и труд ученого, и труд педагога.

Во-вторых, я очень надеюсь, что та плеяда выпускников университета, замечательных выпускников, будет пополняться и череда замечательных традиций в подготовке кадров высшей квали-

ВМЕСТЕ МЫ СМОЖЕМ БОЛЬШЕ



фикации, руководящих кадров и в воспитании патриотов и граждан своей страны, где бы они ни работали, где бы они ни находились, найдет свое продолжение и не прервется.

— **Уважаемый Денис Владимирович, расскажите, пожалуйста, немного о себе. Как складывался Ваш жизненный путь?**

— После окончания школы в 1994 г. я поступил в Полоцкий государственный университет на специальность «История» (специальность впервые открыта в 1994 г.) и с отличием закончил в 1999 г., получив диплом историка. Мне предложили остаться на кафедре, хотя было предложение работать в школе учителем истории. Я выбрал кафедру: мне это ближе в плане развития научной работы и это прямой путь в аспирантуру, чем я и воспользовался. По итогам обучения в аспирантуре в 2003 г. была защищена кандидатская диссертация. Так сложилась судьба, я всегда мечтал заниматься археологией. Археология — это вдвойне тяжелый труд: надо быть не просто ученым, а еще и организатором. Здесь, в стенах Могилевского университета, многие меня поймут, в частности, доктор исторических наук профессор Игорь Александрович Марзалюк, который прошел такой же путь. Он понимает, чего это стоит. В отличие от Могилева, в Полоцке не было археологов, я был один. Здесь же были замечательные учителя, которые могли передать эстафету. В Полоцке моим учителем был археолог С.В. Тарасов, он передал свои навыки раскопок мне. Доктор исторических наук профессор Г.В. Штыхов — мой научный руководитель кандидатской диссертации, консультант докторской диссертации. Эти люди посвятили свою жизнь изучению древностей Полоцка. Таким образом, кто-то советом, кто-то личным участием, как, например, С.В. Тарасов, содействовал тому, чтобы из меня получился профессиональный археолог. А уже моей целью, когда я начал вести раскопки в Полоцке,

стало вовлечение молодежи в археологию. Эти усилия не пропали даром: среди моих студентов многие стали преподавателями университета, работниками учреждений культуры и занимаются археологией на профессиональном уровне. Профессиональный уровень предполагает, что человек имеет лицензию, получает разрешение от Академии наук и проводит раскопки.

Принимая решение о переходе на работу в Могилевский университет, я был спокоен, потому что, когда пришел работать на кафедру в Полоцке, я был один археолог, а сегодня нас там целая команда. Я даю интервью, а в Полоцке в это время проводят раскопки. И это делают мои ученики, некоторые из них учатся в аспирантуре, некоторые уже защитили диссертации, поэтому дело живет и оно поставлено на такую основу, что ему трудно погибнуть.

В итоге в 2011 г. та сумма наработок, которые были сделаны, позволили в Академии наук в Институте истории защитить мне докторскую диссертацию на тему «Полоцк IX-XVIII веков: возникновение, формирование и развитие». И это было вовремя: Полоцк праздновал 1150-летие. Благодаря археологическим исследованиям, которые мы проводили, удалось доказать, что эта дата обоснована археологически, хотя до этого были большие сомнения в том, что Полоцк был основан в 862 г. Впервые на обширном археологическом материале мы доказали существование Полоцка задолго до летописной даты 862 г., что создавало научную основу для празднования юбилея государственности на белорусских землях к 1150-летию Полоцка. Теперь Полоцк по праву считается одним из древнейших городов Восточной Европы. В 2012 г. на научной конференции по итогам защиты докторской диссертации мы озвучили этот тезис уже на международном уровне, поэтому я считаю, что та цель и та миссия, которую я проводил в Полоцке, не про-

ли даром. И сегодня мы видим, что дело живет и дальше.

— **Когда Вы поняли, что хотите заниматься наукой?**

— Еще в школе я понял, что хочу заниматься наукой, увлекся всегда краеведением. Мы с отцом много ездили по Беларуси. Я родился в Новополоцке, а отец в Ушачском районе, прошел войну, был партизаном. Он часто возил меня к себе на родину, рас-

ловека, в т.ч. исследователя. Все это обобщено в докторской диссертации. Сложно было доказать, было много скептиков, которые привыкли относиться к Полоцку как заурядному городу на территории Руси. Но мы доказали, что Полоцк далеко не заурядный город. А скептиков побороть можно было только фактами. Эти факты мы представили. Защита докторской

для меня — очень важная веха. К счастью, на пути попались люди, которые поддержали меня и мою научную идею. Сегодня эта работа оценена на высоком уровне, на уровне правительства и Президента страны.

— **Ваши близкие не ревнуют Вас к науке?**

— Мои близкие изначально смирились с тем, что это неизбежно, что я буду заниматься наукой. Никакой ревности не было, наоборот, была поддержка. За что большое спасибо близким, особенно моей супруге.

Так случилось, что связь с наукой совпала с рождением первого ребенка. Я поступил в аспирантуру, и в это время у нас родился сын. Надо было и его воспитывать, и заниматься наукой, эффективно заниматься. Было тяжело. Поэтому доставалось всем. Но и сам я, конечно, старался в меру сил. Считаю, если человек увлечен чем-то, он находит время и для семьи, и для работы. Одно другому никак не мешает, наоборот, помогает.

— **Имидж университета складывается из многих составляющих. Скажите, пожалуйста, что, на Ваш взгляд, является основой позитивного облика университета?**

— Полагаю, есть два понятия имиджа: имидж чисто внешний, как себя позиционирует университет во внешней среде: в городе, в пространстве, в Беларуси. А есть внутренняя составляющая имиджа. Считаю, что у Могилевского государственного университета есть самое главное — люди. Эти люди — золотой фонд университета, они сделали имидж университета. Внутренний ресурс — это самое главное. Мне было легко согласиться переехать на работу в Могилевский университет, потому что я не сомневался, что здесь найду понимание. Со многими коллегами был знаком, и всякие у нас были встречи — и формальные, и не формальные, поэтому не было сомнений, что здесь все будет замечательно.

Свою задачу я вижу в том, чтобы улучшить общее состояние в образовании, науке, сохранить те замечательные традиции, которые есть в университете, немножко пристегнуть современных тенденций, услышать каждого члена коллектива, его чаяния, желания. Хочется, чтобы это все пошло на благо университета, на улучшение благосостояния преподавателей, улучшение условий жизни студентов, которые живут в общежитии, учатся в Могилеве. Если это нам удастся сделать, если мы в материальном плане станем жить хорошо, то появятся у нас, как говорят белорусы, «усялякія іншыя аздобы».

ИНТЕРВЬЮ С РЕКТОРОМ

Могу сказать, что имидж нашего университета в стране — замечательный. Когда проходил согласование на должность ректора, все с теплом отзывались об университете, и это подтверждает то, что имидж университета складывается годами, в данном случае больше века, и не на пустом месте.

— **Какие задачи, стоящие перед университетом, представляются Вам наиболее важными и какие предстоит решать коллективу в ближайшей год?**

— Задачей номер один, которую мы должны решить, считаю, если говорить конкретно, увеличение контингента студентов, магистрантов и аспирантов, обучающихся в университете. Тот потенциал, который есть у преподавателей, он должен реализоваться в гораздо большей мере в подготовке специалистов разного уровня: первой ступени обучения, второй ступени и на уровне подготовки диссертаций — докторских, кандидатских.

Далее, создание конкурентной среды с привлечением иностранных студентов. Если будем конкурентоспособны на мировом образовательном пространстве, мы будем востребованы. И квалификация преподавателя будет подтверждена тем, что к нам приедут учиться больше иностранных граждан, чем учатся сейчас.

Еще одна задача — развитие международного сотрудничества. Важно, чтобы наши преподаватели могли как можно чаще ездить за рубеж, не только на Восток, но и на Запад, могли перенимать передовой опыт в России, Украине, на Западе. Для этого надо изучать языки — это уже следующая задача, — языки мирового и европейского общения: английский, немецкий, французский. Если нам удастся это сделать, то остальные задачи мы решим.

Открытие в университете Совета по защите кандидатских диссертаций — знаковое событие, это уже другой статус университета. Поэтому этот Совет мы будем развивать, пополнять новыми специальностями, чтобы не только по одной специальности проходила защита, но и другим. Сделан только первый шаг.

— **Денис Владимирович, Вы известный ученый, опытный руководитель. Какими принципами руководствуетесь в своей работе?**

— Самый главный принцип — умение работать в команде и слышать мнение каждого человека, учитывать это. Наши студенты — тоже часть команды. Один человек ничего не может сделать. Командный дух, корпоративный дух, взаимопомощь и взаимовыручка — это, наверное, то, что необходимо в работе. Видеть каждого в команде. И эта команда должна генерировать идеи, задачи руководителя, поддерживать и направлять их в нужное русло.

— **Спасибо.**

Л.И. ШИШАКОВА.

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАУЧНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Скоро, в 2019 году, факультет физического воспитания будет праздновать 40 лет со дня основания. История факультета такова, что еще до его открытия, с первых послевоенных лет, учебная и научно-методическая работа велась квалифицированными членами кафедры физического воспитания.

В 1979 году благодаря научным и организационно-педагогическим усилиям сотрудников кафедры физического воспитания наш институт был награжден переходящим Красным Знаменем. По итогам смотра-конкурса на лучшую организацию спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы мы были признаны лучшими среди всех вузов БССР и 200 педвузов СССР. Огромный вклад в становление и развитие спортивной науки и практики в те годы внес Отличник образования СССР и Заслуженный деятель физической культуры и спорта БССР доцент В.И. Зайцев. Более 30 лет он успешно руководил кафедрой физического воспитания. С того времени преподавателями и тренерами был накоплен необходимый базовый научно-практический опыт для дальнейшей плодотворной педагогической деятельности.

На втором этапе становления и развития научных школ в области спортивной науки на факультете, в 80-х годах, огромный вклад внесли кандидаты наук доценты Галина Яковлевна Макарова, Иван Петрович Маракушкин, Николай Иванович Дорошенко, Эдуард Иванович Пальнау, Юрий Николаевич Бойко.

Важный вклад в историю и практику школьного физического воспитания внесла заведующая кафедрой теории и методики физического воспитания Галина Яковлевна Макарова. Ее теоретические исследования и практические рекомендации по планированию учебного материала по физической культуре в школе до сих пор являются весьма актуальными и востребованными в учебно-воспитательной работе студентами и учителями.

С богатым научным и практическим опытом по легкой атлетике на факультете работали декан Иван Петрович Маракушкин и доцент Николай Иванович Дорошенко. Их творческие исследования, полученные в комплексных научных группах при сборных командах СССР по легкой атлетике, в то время внесли ощутимый вклад в общую динамику совершенствования научно-исследовательской работы преподавателей и студентов.

Преподаватели кафедры теории и методики физического воспитания доценты Эдуард Иванович Пальнау и Юрий Николаевич Бойко успешно применяли свои научные достижения в практической работе со студентами по гимнастике.

В те времена статьи Эдуарда Ивановича Пальнау имели заслуженную популярность в учительской и тренерской среде. Целая серия его статей по обучению правильной дыханию школьников и спортсменов при выполнении физических упражнений печаталась в журнале «Теория и практика физической культуры».

Практическая направленность исследований Юрия Николаевича Бойко во многом помогала тренерам более успешно, квалифицированно готовить начинающих гимнастов для большого спорта.

Значительный вклад в развитие современной науки, спортивных и физкультурно-оздоровительных технологий внесли доктора наук профессора Валерий Иннокентьевич

Загrevский и Михаил Васильевич Машенко.

Сегодня факультет физического воспитания – это сплоченный коллектив, представленный четырьмя кафедрами, из них три являются выпускающими. На факультете работают 2 доктора наук, 9 кандидатов наук. За серьезные достижения в подготовке спортсменов экстра-класса и высокую публикационную активность трем преподавателям факультета присвоено звание доцента, еще четверо являются кандидатами на присвоение этих званий.

За последние пять лет преподавателями факультета опубликовано около 40 статей в изданиях, включенных в перечень ВАК РБ, причем часть из них – в журналах, зарегистрированных в реферативной базе Scopus.

Тема научных исследований **кафедры теории и методики физического воспитания** – совершенствование средств и методов физического воспитания и спорта учащейся молодежи в системе подготовки педагогических кадров. В рамках заявленной темы ведется широкий спектр научных исследований. Сфера научных интересов заведующей кафедрой, кандидата педагогических наук доцента Анжелики Владимировны Кучеровой – дифференцированное обучение на уроках физической культуры в школе. В своих публикациях она обоснованно излагает влияние дифференцированного обучения на функциональное и физическое состояние учащихся.

Очень сильные позиции кафедры в спортивной биомеханике. По своему научному потенциалу, полученным результатам кафедра является одной из ведущих в этой области не только в республике, но и ближнем зарубежье. Научная школа под руководством доктора педагогических наук профессора Валерия Иннокентьевича Загrevского проводит исследования по моделированию движений человека на компьютере для поиска рациональной техники спортивных упражнений. Первое направление научного поиска – компьютерный биомеханический анализ реально выполняемых движений спортсмена, разработка модельных характеристик рациональной техники упражнений. Конечная цель – создание программно-аппаратных комплексов оперативной обработки материалов видеосъемки упражнений с последующим сравнением биомеханики движения с модельными характеристиками, что позволяет вносить срочную педагогическую коррекцию в учебно-тренировочный процесс спортсменов. Второе направление – имитационное моделирование движений спортсмена на компьютере. Компьютерный синтез движений позволяет не только оптимизировать технику реально выполняемых упражнений, но и конструировать новые, еще не исполнявшиеся формы двигательных действий.

Валерий Иннокентьевич Загrevский – автор нескольких учебных пособий и монографий в области спортивной биомеханики. Идеи, изложенные в его работах, стали основным руководством в реализации планов и методик по подготовке

высококвалифицированных тренеров и спортсменов не только в нашей республике, но и далеко за ее пределами. Только среди преподавателей нашего вуза двое учеников Валерия Иннокентьевича – Лавшук Дмитрий Алексеевич и Лукашкова Ирина Леонидовна – успешно защитили кандидатские диссертации, а вообще география учеников В.И. Загrevского довольно широка – Россия, Польша, Иран, Ливия.

Кафедра является лидером на факультете по многим показателям научной деятельности. При кафедре открыта аспирантура по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Обучение в ней прошли многие преподаватели факультета, и на сегодняшний день несколько сотрудников уже готовы представить свои подготовленные диссертации в специализированные Советы по защите.

В.И. Загrevский и Д.А. Лавшук являются исполнителями задания государственной программы научных исследований «Конвергенция-2020», подпрограмма «Объединение». Отметим, что этот коллектив принимает участие в работе по государственным программам уже более 10 лет.



В.И. Загrevский, Д.А. Лавшук

Есть определенные успехи и в студенческой науке. Научные работы студентов, представляемые на конкурс, весьма часто получают призовые места. Магистрант кафедры И.В. Печковский в 2015 году под руководством декана факультета, кандидата педагогических наук доцента Владимира Владимировича Шутова стал Лауреатом этого конкурса.

Кафедра анатомии и физиологии человека – бывший заведующий кафедрой, ее основатель – доктор биологических наук профессор Михаил Васильевич Машенко – подготовил более 200 научных статей, учебников и учебных пособий. В свое время он издал первый национальный учебник по биологии для учащихся 9-х классов школ Беларуси. Коллектив кафедры и по настоящее время продолжает работу над новыми редакциями учебника.

В 2009 г. на базе кафедры анатомии и физиологии человека была создана учебно-исследовательская лаборатория спортивной физиологии. Возглавил это научное подразделение заведующий кафедрой, кандидат биологических наук доцент Олег Леонидович Борисов. Лаборатория располагает современными многофункциональными техническими комплексами для изучения и оценки простой и сложной зрительно-моторной реакции, реакции выбора и различения, помехоустойчивости, реакции на движущийся объект, контактной координации, силы нервных процессов, показателей центральной гемодинамики, вариабельности ритма сердца и других

параметров функциональных систем организма человека.

В настоящее время сотрудниками кафедры выполняются исследования по теме «Возрастно-половые особенности адаптивных возможностей спортсменов к выполнению физических нагрузок». Результаты исследований сотрудников лаборатории регулярно публикуются в зарубежных и отечественных изданиях, обсуждаются на международных конференциях, симпозиумах и конгрессах. К ним проявляют глубокий интерес тренеры спортивных команд.

Кафедра методики преподавания спортивных дисциплин представлена преподавателями-практиками, являющимися тренерами высокой квалификации. Возглавляет кафедру кандидат медицинских наук доцент Станислав Павлович Галиновский. Направление научных исследований сотрудников кафедры определено кафедральной темой «Эндозология и научная разработка индивидуальных методов укрепления и восстановления здоровья с помощью физических и нетрадиционных средств».

Среди нетрадиционных средств в последнее время на факультете определено и успешно внедряется в жизнь новое направление в медицинском оздоровлении спортсменов методами и продуктами пчеловодства – апитерапия. Станислав Павлович Галиновский опубликовал ряд актуальных научно-практических статей по оздоровлению и лечению спортсменов именно продуктами пчеловодства: медом, пергой, пчелиным ядом, прополисом, маточным молочком. Доцент Олег Иванович Ульянов, как опытный педагог, прекрасно понимает, что дошкольный возраст требует от руководителя физического воспитания и воспитателя особой чуткости и внимания к ребенку. Именно на таком подходе на кафедре под его руководством разрабатывается



В.Г. Иванов на конференции

целый ряд детских тренажеров, требующих от детей немалых усилий. Но при их применении они совершенно безопасны, а для детей представляют неподдельный интерес. Занимаются они с большим и искренним желанием при оптимальной степени усталости.

Доцент Виктор Герасимович Иванов работает на факультете с 1979 г. – с первых дней открытия. Его неоднократно апробированная методика массового определения уровня физической работоспособности для различных возрастных групп – от дошкольника до долгожителя

– применяется на кафедре давно и эффективно.

Изучению влияния занятий по физическому воспитанию на уровень физического состояния студентов на



О.Л. Борисов в лаборатории

период обучения в вузе посвящена научная деятельность сотрудников **кафедры физического воспитания и спорта**. Благодаря их исследованиям осуществляется постоянный мониторинг физического состояния студентов нашего вуза, что позволяет использовать наиболее адекватные средства физической культуры при проведении занятий. Особое внимание уделяется группам студентов специального медицинского отделения. Это молодежь, требующая особого внимания и индивидуального подхода к нормированию нагрузок, благоприятного эмоционального духовного общения с преподавателями.

Методика оздоровления этих студентов разработана и успешно применяется заведующей кафедрой физического воспитания и спорта, кандидатом педагогических наук доцентом Тамарой Евгеньевной Старовойтовой.

Факультет поддерживает тесные научные контакты с вузами нашей страны и России. Заключен договор о творческом сотрудничестве с Томским государственным университетом, налажено сотрудничество с Российским государственным университетом физической культуры, спорта и туризма (г. Москва), кафедрой биомеханики Белорусского государственного университета физической культуры, кафедрой физического воспитания Белорусского национального технического университета.

Высокую степень признания научных достижений преподавателей факультета подтверждает присутствие трех ученых факультета в первой тридцатке среди профессорско-преподавательского состава нашего вуза по числу цитирований в системе Google Scholar.

Каковы бы ни были предыдущие успехи факультета в научных исследованиях, стоит признать, что резервы для уверенного шага вперед еще есть. Профессорско-преподавательский состав факультета это понимает и пытается реализовать. На подходе – несколько кандидатских диссертаций, которые, мы верим, наши коллеги успешно защитят уже в ближайшие годы. Ждем новых, смелых в научном плане молодых сотрудников. Верим – будущее у факультета, в том числе и в области организации и проведения научных исследований, самое радужное.

В.В. ШУТОВ, декан факультета, Д.А. ЛАВШУК, зам. декана по научной работе факультета физического воспитания.

Ученые поделились открытиями

Сотрудники Центра первобытной археологии МГУ имени А.А. Кулешова приняли участие в научной конференции «Древности Гомельского Поднепровья». Проходило мероприятие 3–4 октября в г. Рогачеве.

В конференц-зале Дома книги собрались историки и краеведы из разных областей Беларуси. В конференции было представлено около двадцати научных работ. В числе участников были сотрудники Центра первобытной археологии МГУ имени А.А. Кулешова. Право первого выступления было предоставлено руководителю Центра, кандидату исторических наук доценту А.В. Колосову, который выступил с докладом о результатах исследований по финальному палеолиту Гомельского Поднепровья.

В своем выступлении А.В. Колосов отметил, что за последние 20 лет «палеолитический фонд» Гомельского Поднепровья вырос более чем в 20 раз. Поэтому материалы по финальному палеолиту этого региона важны для реконструкции системы адаптации человека, жившего около 12–10 тыс. лет назад в условиях менявшегося климата в конце последней ледниковой эпохи. Доклад вызвал интерес у присутствующих, что было подтверждено последовавшими от аудитории вопросами о характере заселения первобытным человеком территории Гомельской области в позднеледниковое время, проблемах происхождения



На конференции выступает А.В. Колосов

и хронологии стоянок, оставленных охотниками на северного оленя.

КОНФЕРЕНЦИЯ

Завершением первого дня конференции стало посещение ГУК «Рогачевский музей Народной Славы», где специально для гостей было подготовлено кукольное представление «Чорная панна Нясвіжа». Осталось время и для прогулки по городу и памятных фотографий.

Во второй день работы конференции с докладами выступили краеведы Рогачевщины, которые поделились результатами своих исторических изысканий. Завершилось мероприятие принятием резолюции, в которой были высказаны пожелания тесного сотрудничества в рамках реализации программы исследований по учету и охране историко-культурного наследия, использованию достижений науки в образовательной среде.

«Мы благодарим всех, кто принял участие в работе конференции. Считаю, что она прошла на высоком уровне, были представлены интересные научные работы. В ближайшее время по итогам конференции будет издан сборник», – подытожил работу М.Ф. Зайцев, начальник отдела идеологической работы, культуры и по делам молодежи Рогачевского райисполкома.

Виктория МОРГУНОВА, фото автора.

Твое сердце, вожатый, должно быть большим!..

«ЛЕТО. ДЕТИ. Я.»

«Мы получили просто два билета в лето...» – слова из известной песни звучат сегодня как никогда кстати. За окном кружит желтая листва. Солнце все реже появляется на небосклоне и совсем не балует теплом. Все короче и холоднее становятся дни. Ненавязчиво приходит осознание того, что лето с его яркими красками, позитивными эмоциями, незабываемыми впечатлениями осталось далеко позади. Для кого-то оно было наполнено отдыхом, весельем и захватывающими приключениями, а для кого-то стало периодом творческих открытий, познания неизведанного, активной плодотворной деятельности и самореализации. Как бы там ни было, окунуться в летний круговорот событий хотелось бы, пожалуй, каждому из нас.

«Жаль, что легендарную машину времени невозможно привести в движение, чтобы перенестись на несколько месяцев назад...» – так, вероятно, думали, вспоминая о лете, многие студенты и преподаватели МГУ имени А. А. Кулешова. Но они совсем забыли, что ближе к середине осени ежегодно по установившейся доброй традиции студенты четвертого курса педагогических специальностей нашего университета невероятной силой идей, творческих находок, оригинальных перевоплощений организуют для нас виртуальное путешествие по самым замечательным «уголкам» ушедшего лета. И им вовсе не нужна никакая машина времени. Это уникальное путешествие организуется в рамках общеуниверситетского конкурса по итогам летней педагогической практики «Лето. Дети. Я.».

В этом году 5 октября – в день проведения конкурса – в актовом зале университета царил торжественная, праздничная атмосфера. Зал был полон студентов и гостей. Участники – студенты четырех факультетов: начального и музыкального образования, физического воспитания, историко-филологического, математики и естествознания – заметно волновались перед началом представления своих презентаций и творческих номеров, воплощающих накопленный педагогический опыт за период работы в детских оздоровительных лагерях.

Еще перед началом выступления наших «вожатских отрядов» всем зрителям была предоставлена возможность оценить креативность и полет

фантазии наших студентов, нашедших свое выражение в тематических фоторепортажах, представленных на суд членов жюри в качестве результатов первого этапа конкурса.

Фоторепортажи, иллюстрирующие яркую и интересную жизнь детей и вожатых в детских оздоровительных лагерях, также никого не оставили равнодушным. Красочно и оригинально оформленные, они воплотили в себе лучшие, наиболее запомнившиеся нашим студентам и ребятам моменты их совместного продуктивного творчества.

Второй этап, включающий три конкурса – визитная карточка «Твое сердце, вожатый, должно быть большим!..», музыкальный конкурс «Работа вожатого – это песня!» и конкурс педагогических копилков «Лето – это маленькая жизнь!», – ничем не уступал первому этапу в оригинальности подачи и силе впечатления, которое молодые вожатые произвели на зрителей и членов жюри. В визитной карточке они поведали, каким должен быть настоящий вожатый. Студенты историко-филологического факультета не только сами рассказали, что они думают об идеальном вожатом, но и представили видеочет «Вожатый глазами детей». Команда факультета начального и музыкального образования считает труд вожатого не только очень интересным и благородным, но и серьезным и ответственным. Один день из яркой, насыщенной и увлекательной жизни вожатого продемонстрировали студенты этого факультета в течение семи минут конкурсного времени.

Наиболее яркое музыкальное шоу



Музыкальный конкурс

по единогласному мнению членов жюри и большинства зрителей организовали студенты факультета математики и естествознания. О нелегких, но эмоционально насыщенных буднях вожатого они зажигательно спели и станцевали! Не менее экспрессивным оказалось выступление команды факультета физического воспитания. А весь секрет – в красоте, здоровье и грации. Первостепенная задача в детском лагере – пропаганда здорового образа жизни, физкультуры и спорта. В этом юные вожатые и инструкторы по физической культуре убеждены твердо и активно продвигают свою идею в массы.

Конкурс педагогических копилков «Лето – это маленькая жизнь!» предполагал рассказ (в любой творческой форме) о том, что может облегчить работу вожатого в детском оздоровительном лагере, помочь ему эффективно организовать деятельность детей, решать проблемные ситуации, в целом сделать работу интересной и увлекательной. Выступление всех четырех команд в этом конкурсе завершилось вручением Послания вожатому-2018 от вожатого-2017 в различных оригинальных формах.

Что сказать... Эмоции от конкурса непередаваемые. Каждый из нас – зрителей – получил огромный

заряд энергии, море незабываемых впечатлений и отличную порцию прекрасного настроения.

Самыми волнительными моментами конкурса, несомненно, были подсчет баллов за конкурсы и ожидание объявления факультетов-победителей. Но они не заставили себя долго ждать. Вскоре на сцене появилась председатель жюри – Елена Ивановна Снопкова. Очень теплые, искренние слова прозвучали



Представление студентов

Заинтересованность в изучении немецкого языка

СОТРУДНИЧЕСТВО

С 1 по 23 сентября на факультете иностранных языков работал Себастиан Шайперс в тандеме с преподавателями кафедры германо-романской филологии. Себастиан Шайперс, по образованию учитель английского языка и религиозного образования, является представителем Объединения немецкого языка (Германия, г. Дортмунд) с 2015 г. Наряду с ведением переписки, корреспонденции, телефонных переговоров, Себастиан занимается проектом «Англицизмы: алфавитный указатель», за чистый немецкий язык. Суть проекта – в использовании точных немецких понятий вместо английских.



Себастиан Шайперс

ежать в Беларусь?

– Я познакомился с Владимиром Ставским, который является членом Объединения немецкого языка, и как-то на одном заседании Объединения в Бремерхафене он пригласил меня приехать в Беларусь. Сначала мои планы были неопределенные, но со временем и благодаря Объединению немецкого языка (хорошо организованной и поддерживающей проекты кооперации) решение приехать в Беларусь укрепилось. И вот я в Могилеве.

– Ты познакомился уже с городом, какие места в г. Могилеве тебе больше всего понравились?

– Трудно сказать. Запоминающиеся и незабываемые места, которые я посетил – Ратуша, этнографическая деревня (Буйнич), понравились живописные ландшафты вдоль Днепра.

– Как ты себе представлял Беларусь до поездки?

– Для Германии Беларусь – неизвестная страна. Самое распространенное мнение немцев, что Беларусь не так развита, как страны Западной Европы. Я тщательно готовился к поездке, но, несмотря на это, пытался поменьше получать информации о Беларуси, чтобы у меня сложилось свое объективное мнение о стране. Многие в Германии думают, что Беларусь – это часть России.

– Скажи, пожалуйста, Себастиан, а что тебя удивило в общении с белорусами?

Читателям газеты «УВ» предлагается интервью с Себастианом. Он делится своими впечатлениями о пребывании в Беларуси и об университете.

– Себастиан, скажи, пожалуйста, почему ты решил при-

– Мне понравилось, что люди в университете и в общении очень интересуются, как живут немцы. Я заметил, что в окрестностях мало туристов или гостей не из бывших стран Советского Союза. Предполагаю, причина в том, что Беларусь не является членом Евросоюза. Для большинства западных европейцев необходима виза для пребывания в Беларуси. Замечу, мои знания русского языка не совершенны и я могу вести интересные, содержательные беседы с людьми, которые говорят на немецком или английском языках, например, с преподавателями и студентами. Хотя сотрудники общегития тоже проявили интерес к моей стране и культуре. Мне пришлось знакомить их с моей Родиной на русском языке, а также с помощью жестов, цифровых средств, карт. У меня сложилось впечатление, что у большинства белорусов положительное представление о Германии, в разговоре часто упоминали немецкую экономику.



С. Шайперс со студентами

– Может, ты сможешь сказать, на твой взгляд, чем отличаются немцы от белорусов?

– Я бы сказал, что белорусы менее требовательны, но терпеливее. В некоторых отношениях более привлекательные и расслабленные, чем немцы. В Германии все должно быть, по возможности, превосходно запланировано: для всего должен быть план Б, а лучше план С. В Беларуси все тоже планируется, но, по моему мнению, легче в короткий срок изменить и осуществить идеи и планы. Люди делают лучшее из того, что у них есть, и этим довольны.

– Ты работал в тандеме с преподава-

телями из университета. Какое у тебя сложилось впечатление?

– У меня сложилось впечатление, что заинтересованность в немецком языке очень высокая. Студенты с интересом слушают и часто задают вопросы. Многие из них не решались что-то спросить из-за страха допустить ошибку. Мне бы хотелось посоветовать, чтобы они в некоторых ситуациях действовали увереннее и смелее. Тяжело в учении, легко в бою.

– Как ты думаешь, немецкий язык играет сегодня важную роль в мире?

– Конечно. Для без малого 100 миллионов человек в Европе немецкий язык является родным. Кроме того, в связи с тем, что немецкая экономика очень сильная и хорошо развита, особенно такая отрасль, как автомобилестроение, всегда принимается в расчет владение немецким языком. Немецкий язык открывает новые горизонты во всем мире.

– Что бы ты посоветовал молодым людям из Восточной Европы, которые интересуются немецким языком и культурой?

– Я бы посоветовал вступить в Объединение немецкого языка, мировую сеть немецкого языка. Объединение немецкого языка предлагает много разнообразных мероприятий, информацию и учебные материалы о немецком языке и культуре, тесно сотрудничает со своей новой организованной рабочей группой «Молодежь Объединения немецкого языка» во всем мире и предлагает ей внутри организации место (пространство) для осуществления проектов, которые связаны с немецким языком и культурой. Объединение немецкого языка способствует реализации проектов по всему миру. Молодые люди в организации освобождены от взносов. Более подробную информацию можно найти на сайте: www.vds-ev.de

– Скажи, открыто, ты бы хотел еще раз приехать в Могилев?

– Да. Меня здесь очень сердечно принимали и спрашивали, приеду ли я еще. У меня появилось много друзей, установил контакты с университетом и школой. Надеюсь на долгое совместное сотрудничество.

Мы благодарим Себастиана за сотрудничество и желаем успехов в профессиональной деятельности. Надеемся, что он не раз приедет в Беларусь не только как представитель Объединения немецкого языка для укрепления связей, но и как частное лицо.

Беседовала Н.А. ПРОТАСОВА, руководитель Образовательного центра немецкого языка, старший преподаватель кафедры германо-романской филологии.

Именные стипендии – лучшим

По решению Совета университета за отличные успехи в учебе, научной и общественной деятельности назначены именные стипендии на первое полугодие 2017/2018 учебного года с 1 сентября 2017 года следующим студентам и учащимся:

Кашариной Александре Леонидовне – студентке 4 курса факультета иностранных языков – стипендия имени Ф. Скорины;

Голденковой Маргарите Витальевне – студентке 3 курса факультета экономики и права – стипендия имени Я. Купалы;

Шик Екатерине Викторовне – учащейся 3 курса Горьковского педагогического колледжа – стипендия имени Я. Купалы;

Даниловой Анастасии Васильевне – учащейся 3 курса Социально-гуманитарного колледжа – стипендия имени Я. Купалы;

Евсеевскому Денису Александровичу – студенту 4 курса историко-филологического факультета – стипендия имени Я. Коласа;

Зайцевой Анне Андреевне – студентке 5 курса факультета иностранных языков – стипендия имени Я. Коласа;

Бальцевич Веронике Сергеевне – студентке магистратуры факультета педагогики и психологии детства – стипендия имени М. Богдановича;

Кравченко Ирине Витальевне – студентке магистратуры историко-филологического факультета – стипендия имени М. Богдановича;

Бабиц Веронике Сергеевне – студентке 4 курса историко-филологического факультета – стипендия имени П. Бровки;

Тищенко Анастасии Петровне – студентке 4 курса факультета педагогики и психологии детства – стипендия имени К. Крапивы;

Налетко Кристине Дмитриевне – студентке 4 курса факультета начального и музыкального образования – стипендия имени А.С. Пушкина.

За отличные успехи в учебе, научной и общественной деятельности назначены персональные стипендии Совета университета на первое полугодие 2017/2018 учебного года следующим студентам:

Беляевой Анне Владимировне – студентке магистратуры историко-филологического факультета – стипендия имени В.Ф. Копытина;

Пищенко Каролине Владимировне – студентке 3 курса историко-филологического факультета – стипендия имени В.И. Попова;

Нейман Кристине Павловне – студентке 3 курса факультета экономики и права – стипендия имени Е.Е. Сенко;

Колентионовой Марии Андреевне – студентке 4 курса факультета педагогики и психологии детства – стипендия имени Е.П. Кудряшова;

Суловый Александре Сергеевне – студентке 3 курса факультета физического воспитания – стипендия имени М.В. Машенко.

ОТКРОВЕНИЯ

«Человек талантливый талантлив во всех областях». Это высказывание Лиона Фейхтвангера в полной мере относится к кандидату педагогических наук доценту Валентине Андриановне Шишкиной. Результаты ее научной работы широко известны не только в нашей республике, но и за ее пределами. Свидетельством тому стало большое количество зарубежных участников проходившей в 2015 году Международной научно-практической конференции «Дошкольное детство: наука – практика», посвященной юбилею Валентины Андриановны. Практически в каждом детском саду нашей страны используется ее педагогическое наследие: содержание образовательной области «Физическая культура» в «Учебной программе дошкольного образования», физкультурно-оздоровительные комплексы, учебно-методические пособия и многое другое. Руководители физического воспитания, воспитатели и родители могут найти в ее работах советы о том, как укрепить здоровье ребенка, развить его физически, привить любовь к движению. Результаты научной деятельности нашли свое отражение в 191 публикации. Слова благодарности в адрес Валентины Андриановны звучат от бывших и настоящих студентов, так как для многих она – любимый преподаватель, человек, ведущий за собой только вперед.



В.А. Шишкина читает стихи

В выставочном зале университета весь октябрь проходит выставка творческих работ Валентины Андриановны «Природа и фантазия», которая раскрывает еще один ее талант – художественный. Открытие выставки состоялось 29 сентября и стало замечательным подарком для гостей факультета, пришедших на мероприятия, посвященные Дню пожилого человека. Никого не оставили равнодушным скульптуры и предметы интерьера, созданные из обычных веток и корней. Для друзей, родных, коллег, студентов Ва-

ТВОРЧЕСТВО

лентина Андриановна провела первую экскурсию и рассказала о том, как рождаются такие замечательные произведения, как удается увидеть в кривой коряге живой, выразительный образ. И гостям стало ясно, что Валентина Андриановна – чудесный фантазер, мечтатель, волшебник. В ее руках все оживает, приобретает неповторимую форму, цвет, душу. Накануне Дня матери состоялось заседание женского салона «Откровения», посвященного поэтическому творчеству Валентины Андриановны. Кстати, формат этого мероприятия придумала именно она. В по-осеннему украшенном зале собрались гости и сотрудники кафедры педагогики детства и семьи, студенческий актив факультета. Теплая дружеская атмосфера располагала к душевному разговору о творчестве, поэзии, чувствах и переживаниях. Валентина Андриановна рассказала о том, что побуждает ее писать стихи и почему именно такое название она выбрала для своей книги. Каждый из присутствующих (и студенты, и преподаватели) стал активным участником поэтического вечера, прочитав одно из стихотворений Валентины Андриановны о любви, счастье, красоте природы и человеческой души. Эти строки еще раз показали, что поэзия помогает по-новому смотреть на мир, возвышает над повседнев-

ностью, будничностью, обогащая духовно.

А так как поэзия и музыка всегда рядом, в зале звучали песни в исполнении Виктории Радзевич, трио «Голден», Анастасии Самкнуловой. Одну из любимых песен Валентины Андриановны – «Есть только миг» – исполнила декан факультета Ирина Анатольевна Комарова. Необходимость ценить каждый момент своей жизни подчеркнула заведующая кафедрой педагогики детства и семьи Ольга Олеговна Прокофьева, прочитав стихотворение Валентины Андриановны:

Каждый миг приходит к нам
лишь раз,
И не повторяются минуты,
Как порою безрассудно час
Тратим не жалея почему-то.
Без конца пустая суэта:
Вот и вновь напрасно
день упущен,
Месяцы летят, бегут года,
А ведь век не каждому отпущен!
Можно с уверенностью сказать,
что для участников женского салона
этот вечер не стал упущенным вре-
менем. Каждый нашел для себя то
произведение, которое затронуло
самые сокровенные струны его души,
пообщался с талантливым поэтом,
творческим и очень светлым душой
человеком, обладающим талантом
видеть мир иначе, чем все вокруг, и
передавать это с помощью стихов.

**Е.А. МУРАШКО,
ст. преподаватель кафедры
педагогики детства и семьи.**



Самая добрая, нежная, ласковая

День матери, войдя в число государственных праздников нашей страны, стал одним из самых теплых, светлых, душевных. Наполнила этот праздник особым настроением его главная героиня – мама – добрая, нежная, ласковая. Мама, даря своему ребенку неиссякаемую любовь и заботу, заслуживает слов благодарности каждый день. Жаль, что иногда дети их так долго копят, чтобы высказать. День матери дает возможность каждому ребенку, которым он остается для своей мамы в любом возрасте, выразить свою искреннюю любовь, найти и сказать маме самые теплые слова благодарности.

Народная мудрость отводит матери роль души дома. От нее, чуткой и мудрой, в большей степени зависят прочность семейных связей, уют и покой в доме, обычаи и традиции. То, что мама самый родной человек в жизни, чувствует каждый из нас: кто-то в тревоге, кто-то в радости, в черед самых простых или очень сложных дел. Мама во многих жизненных ситуациях и пример, и образец. В.А. Сухомлинский отмечал, что «мать – это зеркало, в которое смотрит ребенок». Чтобы в детях отразились лучшие качества – душевная щедрость, отзывчивость, доброта, уважение к людям, ответственность за совершаемые поступки, – мате-

ринский труд никогда не прекращается. Каждый день матери наполнен такой простотой, но такой необходимой для ее семьи заботой – накормить, убраться, помочь с выполнением заданных уроков, выслушать, понять, поддержать, создать неповторимую атмосферу домашнего очага. И женщина-мать успешно справляется с этими задачами, потому что от нее зависит счастье всей семьи.

В нашем университете учатся и работают женщины-матери разных поколений, сохраняя лучшие традиции материнства, привнося в них динамику современного времени, востребующего маму целеустремленную, активную, успешную. Примером воплощения этих качеств становятся для наших студентов и женщины-преподаватели, которых они с уважением называют вторыми мамами, следуя их советам и рекомендациям в профессиональном и личностном становлении.

Первичная организация МГУ имени А.А. Кулешова ОО «Белорусский союз женщин» поздравляет всех женщин-матерей с Днем матери и желает всем крепкого здоровья, терпения, мудрости, веры в возможность своих детей и радости за их успехи и достижения.

Дар материнства воспет в стихах, ему посвящены многие произведе-

ния искусства, и вместе с тем мама всегда ждет самых простых, идущих от души слов своих детей. Пусть следующие стихотворные строки, являющиеся произведением коллективного авторства наших современников, примут все мамы как выражение признательности своих детей.

Пахнет от мамочки медом и лесом,
Маленьким принцем
или принцессой.
Пахнет конфетами, солнцем
и не-
бом,
Сладким вареньем на корочке
хлеба,
Теплой погодой, рубашкою чи-
стой,
Утром весенним и речкою
быстрой,
Утренним кофе и сказкой
вечерней.
Пахнет шампунем и свежим
печеньем,
Нежностью, лаской и сладкими
снами,
Защитой надежной, когда мамы
с нами,
Детством, наполненным счастьем
и летом, –
Дети всегда будут помнить
об этом!

**Е.А. БАШАРКИНА,
председатель первичной организации
МГУ имени А.А. Кулешова
ОО «Белорусский союз женщин».**

ПРАЗДНИК

Открыта докторантура

В соответствии с приказом Высшей аттестационной комиссии Республики Беларусь от 26.06.2017 г. № 447 в МГУ имени А.А. Кулешова открыта докторантура по специальности 07.00.02 – отечественная история.

Создан совет по защите кандидатских диссертаций

Решением коллегии Высшей аттестационной комиссии Республики Беларусь от 29.09.2017 г. № 10/1 в университете создан совет по защите диссертаций на соискание учёной степени кандидата наук по специальности 07.00.02 – отечественная история (исторические науки).

В.В. ТАБУНОВ, зав. аспирантурой.

Віншуем!

Рэктарат і прафкам супрацоўнікаў універсітэта віншуюць з юбілеем

**АТАЯН Марыну Уладзіміраўну,
УГЛІКАВА Сяргея Аляксандравіча,
КАРМЫЗАВА Уладзіміра Фёдаравіча,
МАКОЎСКУЮ Надзею Уладзіміраўну,
СТАРАДУБЦАВУ Святлану Генадзьеўну,
МАКСІМЕНКА Таццяну Віктараўну,
САМУЙЛАВА Віктара Паўлавіча!**

Жадаем добрага здароўя, плёну ў працы і творчасці, асабістага шчасця, дабрабыту і бадзёрага настрою!

А знаете ли Вы, что...

«Человек не выбирает себе имени. Имя дают ему родители и тем впервые утверждают свою власть над ребенком», – говорил Юрий Нагибин в повести «Павлик». Только вот не всегда родители поступают дальновидно – такое имя дают, что человек потом всю жизнь мучается. Так, в 20-е годы XX века некоторых детей стали называть совершенно нелепо: Электрификация, Трактор, даже Госспирит! Это явление высмеивали в своих фельетонах И. Ильф и Е. Петров, указывая новые имена-отчества: Бузнесса Александровна, Сегидилья Петровна, Ягуар Иванович, Кувалда Степановна, Доброхим Николаевич и т. д.

Сегодня мы обращаемся с именами осторожней. Считается, что имена должны определять в жизни человека многое. Давая ребенку имя, родители должны осознавать свою ответственность за то, как оно потом повернет его жизнь. В имени заключены наша судьба и наш характер. Существуют правила выбора имени, которые лучше учитывать, чем игнорировать. Например, ребенку полагается давать не меньше двух имен: одно будет повседневным, другое, взятое обязательно из святок, должны знать только близкие. Это имя ангела-хранителя. Когда дается одно имя, желательно, чтобы оно соответствовало святому, который календарно ближе ко дню рождения ребенка. Лучше не связывать выбор имени с покойными родственниками или известными людьми. Так можно навязать ребенку чужую судьбу. А еще надо помнить, что имя должно приятно звучать в ласкательной форме и хорошо сочетаться с отчеством и фамилией.

А знаете ли вы, какие самые популярные имена в Могилеве были в 2016 году? Во Дворце гражданских обрядов Могилева сообщили ТОП-10 детских имен. В 2016 году девочек в нашем городе чаще всего называли София, Анастасия, Дарья, Ксения, Мария, а мальчиков – Артем, Максим, Кирилл, Александр, Матвей. Не пользуются популярностью у родителей имена мальчиков Игорь, Василий, Юрий и Дмитрий, хотя последнее в 2015 году входило в десятку распространенных. А среди женских имен в 2016 году редкими были Акинья, Ярослава, Наталья и Елена.

А что вы знаете о своем имени?

**Т.С. ВОРОБЬЕВА, старший преподаватель
кафедры общего и славянского языкознания.**

Как не попасть в сети виртуальной зависимости?

Смартфон, планшет, ноутбук, электронная книга – без этих устройств современный студент плохо представляет свою жизнь. Действительно, научно-техническое развитие диктует свои условия обучения, при которых проходить тесты, искать информацию необходимо в сети Интернет. Но существует и обратная сторона медали – у многих пользователей виртуального пространства развивается зависимость от такого вида деятельности.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Кафедры специальных психолого-педагогических дисциплин Елена Николаевна Варламова отмечает следующее: «Время, которое необходимо для возникновения у человека виртуальной зависимости, очень индивидуально. Для одних людей – это месяцы, для других – неделя. Причем, для полного преодоления зависимости необходима длительная психотерапия в течение нескольких лет, т.к. все нехимические (поведенческие) зависимости, т.е. не связанные с зависимостью от определенного вещества, очень трудно поддаются коррекции. В связи с этим, именно профилактика становится основной опорой для сохранения психологического здоровья студентов».

Что же делать для того, чтобы не допустить развития виртуальной зависимости? Прежде всего, следует строго контролировать время, проводимое в сети Интернет. Если не хватает силы воли, чтобы оторваться от ноутбука, планшета, можно установить специальные программы-блокираторы, которые через определенный промежуток времени прервут работу. Кроме того, для преодоления зависимости у человека должно быть хобби, не связанное с Интернетом. Спорт, творчество, чтение не только развивают личность, но и помогают организму полноценно отдохнуть. С этой же целью, человек должен придерживаться четкого режима дня, ложиться спать до 23 часов, чтобы сон был действительно целительным. Если самостоятельно не получается преодолеть виртуальную зависимость, следует привлечь на помощь друга, близкого человека, члена семьи, которые бы помогли контролировать использование Интернета.

Студенческий психологический клуб.

В настоящее время для обозначения патологической тяги к использованию Интернета с помощью разнообразных электронных устройств используется термин «виртуальная зависимость (зависимость)». Это состояние проявляется себя через психологические и физиологические симптомы. Так, например, понять, что процесс зависимости запущен, можно по показателю потери чувства времени. Человек предполагает, что воспользуется Интернетом 5 минут, которые растягиваются на полчаса и больше, причем индивид не замечает этого. Человеку кажется, что он совсем немного пробыл в сети Интернет. Обычно у зависимых от виртуальной среды людей появляются такие черты характера, как вспыльчивость, тревожность, агрессивность. Внутренне они не довольны собой, ощущают постоянную нехватку времени. В физиологическом плане виртуальная зависимость может проявиться в виде головных болей, бессонницы, нарушениях в работе желудочно-кишечного тракта.

В целом, зависимость опасна для человека, т.к. она нарушает целостность его личности, снижает его работоспособность, ухудшает здоровье, портит социальные связи с окружением.

Старший преподаватель ка-