

ТОЛЬЯТТИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Код туристического центра Тольятти найден

Команда Центра урбанистики ТГУ завершила работу над концепцией туристского кода города. Разработка Марии Степановой и Ивана Кузнецова станет основой для заявки на грантовый конкурс областного министерства туризма.



стр. 4–5

Когда привычное рушится

Инструкция вместо ужаса

О самопомощи в критических условиях – Татьяна Бергис, руководитель психологической службы Тольяттинского государственного университета, доцент кафедры «Педагогика и психология» и практикующий психолог.



стр. 7

6+

По вертикали

Семьи, в которых супруги в возрасте от 18 до 35 лет состоят в официально зарегистрированном браке и оба обучаются в вузах, могут участвовать во II Всероссийском конкурсе «Студенческие семьи России». Конкурс проводится Минобрнауки России в рамках национального проекта «Семья». Кроме ценных призов и званий «Лучшая студенческая», «Самая креативная», «Самая спортивная», семьи – победители конкурса смогут донести до руководства страны предложения, реализация которых будет интересна и полезна всем студентам. Приём заявок для участия – до 17 апреля 2026 года, заявка подаётся онлайн на сайте министерства.

Сейчас в вузах России обучается более 50 тыс. студенческих семей. Из них более 25 тысяч – с детьми. В университетах РФ создаётся инфраструктура для комфортного обучения студенческих семей и матерей, а также отцов с детьми. Так, в 229 вузах уже функционирует 316 комнат матери и ребёнка и групп кратковременного пребывания детей. К 2030 году будет обеспечено открытие не менее 1 000 таких объектов.

Государство реализует целый комплекс мер для поддержки молодых семей, включая финансовые выплаты, проведение крупных мероприятий и поддержку различных инициатив в области семейной политики. В 2025 году при участии Минобрнауки России создан новый цифровой сервис «Поддержка семей с детьми» на портале «Госуслуги».

В настоящее время в ТГУ числится около 70 студенческих семей. Кроме федеральных и региональных мер поддержки, им оказывается финансовая и иная помощь непосредственно от университета. Это различные выплаты обучающимся – членам профсоюза, возмещение стоимости занятий физкультурой в кампусе вуза, на спортивных объектах города. Для детей студентов в ТГУ организуют новогодние праздники, распространяют бесплатные билеты в театр, на концерты и другие культурные события. Психологическая и юридическая помощь студенческим семьям оказывается безвозмездно.

Узнать о существующих мерах поддержки и механизмах их получения в ТГУ можно на официальном сайте университета в специальном разделе **Единое окно поддержки молодых семей** (см. вкладку **Жизнь вне учёбы**).

■ По материалам Минобрнауки РФ

В сторону будущего

Польза стресса как новое направление медицины



■ Источник фото: МРЦ «Сергиевские минеральные воды»

Учёные нашли способ ускорить реабилитацию спортсменов-паралимпийцев с помощью интервальных гипокси-гипероксических тренировок.

В исследовательской работе участвовали специалисты Тольяттинского государственного университета (ТГУ), Российского государственного социального университета (РГСУ, Москва) и Медицинского реабилитационного центра «Сергиевские минеральные воды» ФМБА России (СМВ, Серноводск). Метод уже доказал свою эффективность для атлетов с поражением опорно-двигательного аппарата

Учёные считают, что успех метода может положить начало новому направлению – митохондриальной медицине, в которой воздействие на клеточное дыхание станет основой для реабилитации не только спортсменов, но и более широких групп пациентов. Например, жителей мегаполисов, страдающих от хронической усталости.

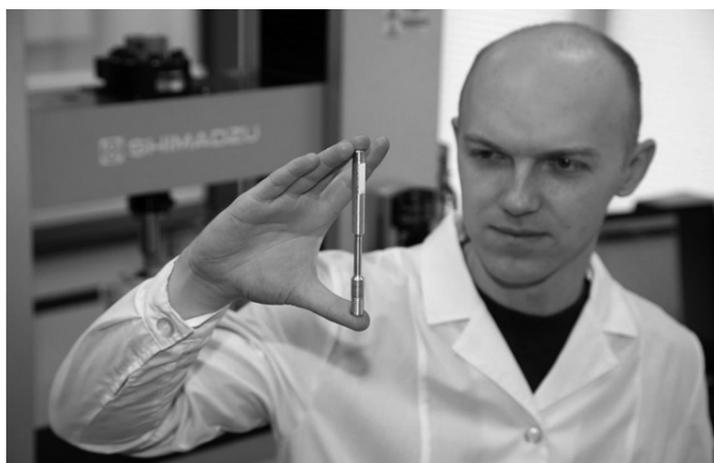
// Митохондриальная медицина – область медицины, связанная с изучением патологий, вызванных нарушениями функционирования митохондрий – клеточных структур, отвечающих за производство энергии в виде АТФ (аденозинтрифосфата). Термин изначально возник в связи с исследованиями наследственных митохондриальных заболеваний, но сейчас это понятие распространилось и на возрастную дисфункцию митохондрий.

Читайте на стр. 3

Новые горизонты

Учёные ТГУ представляют магниевые импланты ведущим хирургам страны

2 апреля 2026 года материаловеды Тольяттинского государственного университета станут участниками научно-практической конференции «MgSorb: клинический опыт и перспективы применения магниевых имплантов. От импорта к технологическому суверенитету». Конференция будет проходить в НИИ скорой помощи им. Н.В. Склифосовского (Москва) и станет ключевой площадкой для диалога между ведущими специалистами в области травматологии, ортопедии, биоматериаловедения и медицинской инженерии



■ Сегодня импланты MgSorb уже успешно применяют в клиниках от Калининграда до Южно-Сахалинска

В рамках конференции планируется обсуждение современных биоматериалов, клинических результатов применения магниевых изделий, а также перспективы локализации производства и стратегии перехода к технологическому суверени-

тету в этой области.

Учёные ТГУ представляют собственные решения в области биорезорбируемых сплавов. Разработка университета – это ответ на задачу импортозамещения в высокотехнологичной медицине. Из созданного

материаловедами ТГУ сплава сегодня уже производятся и поставляются в больницы отечественные имплантаты, способные полностью заменить ушедшую с рынка импортную продукцию.

К участию в конференции

приглашаются травматологи-ортопеды, хирурги, научные сотрудники, инженеры и студенты.

Регистрация открыта до 23 марта 2026 года по ссылке:



■ Работу над проектом ведёт группа специалистов научно-исследовательского института прогрессивных технологий ТГУ под руководством директора НИИПТ Дмитрия Мерсона

Внимание!

АВТОВАЗ приглашает

16 и 17 апреля 2026 года в Инженерном центре LADA (Южное шоссе, 121) пройдёт встреча с абитуриентами, которые планируют поступать в Тольяттинский государственный университет в 2026 году. Речь пойдёт о целевой программе АО «АВТОВАЗ» «Зажигание».

Участники встречи смогут познакомиться с условиями целевого обучения и получить дополнительные баллы при поступлении – участие в событии засчитывается как индивидуальное достижение при приёме на целевое обучение в пределах квоты.

Студентов, которые заключат договор с предприятием, ждёт целый ряд преимуществ: облегчённое поступление, бесплатное обучение, ежемесячная стипендия до 8 000 рублей, возможность работать на заводе уже со второго курса (с гибким графиком и зарплатой от 15 000 рублей), а также практика и второй диплом от АВТОВАЗа.

Встреча будет полезна всем, кто хочет ещё в вузе начать строить карьеру на одном из крупнейших автозаводов страны.

По всем вопросам можно обращаться к **Дарье Гуриной**. Контакты:

+7 (939) 703-08-83
(Telegram, WhatsApp),
Darya.Gurina@vaz.ru.

Важный форум

ТГУ соберёт пищевых технологов

Участники конференции обсудят перспективные разработки в пищевой промышленности, вопросы качества и безопасности продуктов, инновации в общественном питании, техническое сопровождение производств, а также теоретические и практические аспекты персонализированного и функционального питания.

В числе приглашённых гостей – заведующая кафедрой туристического бизнеса и гостеприимства Уральского государственного экономического университета **Роза Тимакова** (Екатеринбург), заведующая кафедрой пищевой биотехнологии, доктор технических наук, профессор, академик Международной академии холода Калининградского государственного технического университета **Ольга Мезенова** (Калининград), директор по персоналу ООО «Фитнес фуд» **Екатери-**

26 марта в Тольяттинском государственном университете состоится V Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Современные тенденции развития пищевых технологий». Она будет проходить в гибридном очно-дистанционном формате, организатором выступает Центр пищевых индустрий и функционального питания института финансов, экономики и управления ТГУ



на Земке (Тольятти), старший преподаватель кафедры общей врачебной практики Витебского государственного ордена

Дружбы народов медицинского университета **Ольга Музыка** (Беларусь).

Участники могут пред-

ставить свои доклады очно (офлайн или онлайн с использованием платформы Мираполис) или выбрать заочную форму с публикацией статьи в сборнике. Лучшие доклады будут отмечены дипломами, все участники получат сертификаты. По итогам конференции планируется издание сборника статей (РИНЦ), электронную версию которого авторам разошлют до 31 декабря 2026 года.

Заявки на участие принимаются до 20 марта, материалы для публикации – до 1 апреля на электронную почту kaf_tpp@mail.ru с пометкой «Сборник конференции».

Оригинальность текста должна составлять не менее 70 %.

Оргкомитет подтверждает получение материалов в течение трёх дней.

Место проведения: г. Тольятти, ул. Белорусская, 166 (институт машиностроения, химии и энергетики ТГУ), аудитория А-125. Начало в 11:00 по местному времени.

Контактные телефоны оргкомитета: 8 (8482) 44-97-75, 8 (8482) 44-93-42.

Исследование

Польза стресса как новое направление медицины

■ Окончание. Начало на стр. 1

В основе метода лежит открытый нобелевскими лауреатами механизм активации фактора HIF*, запускающий клеточную адаптацию к недостатку кислорода. Эксперименты по воздействию на организм проводились на аппарате ReOxy. Через лицевую маску устройство попеременно подаёт спортсмену воздух с пониженным (гипоксия) и повышенным (гипероксия) содержанием кислорода, в реальном времени анализируя пульс и сатурацию спортсмена, а также индивидуально подбирая параметры каждой процедуры. При снижении сатурации (SpO₂) до 82 % или учащении пульса подача гипоксической смеси автоматически меняется на гипероксическую, пока показатели не вернутся к норме.

– Повторяющееся воздействие кратковременных доз гипоксии и гипероксии запускает в организме спортсмена механизмы нейрорегуляции и активизирует энергетический обмен на клеточном уровне. Проще говоря, мы заставляем митохондрии «электростанции» клеток работать эффективнее, что критически важно для уставших мышц и восстановления

после нагрузок, – поясняет один из авторов исследования, кандидат биологических наук, доцент кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм» института физической культуры и спорта ТГУ Виктор Горелик.



– Возможность проводить процедуры в режиме «пассивной тренировки» особенно ценна для спортсменов-паралимпийцев, которые не всегда могут выполнять активные физические упражнения. Это не имитация высокогорья, а точно выверенный «стресс» для организма, который заставляет его мобилизовать скрытые резервы.

В 14-дневном эксперименте, проведённом на базе СМВ в Серноводске Самарской области, приняли участие 30 паралимпийцев в возрасте 30–35 лет,

представляющих дисциплины бочка, бадминтон и спортивное ориентирование. Результаты основной группы, прошедшей курс из восьми процедур, значительно превзошли показатели контрольной группы, получавшей только стандартную терапию (ЛФК, массаж, сероводородные ванны).

Средняя минимальная частота пульса за время процедуры снизилась с 71 до 62 ударов в минуту. Это признак роста выносливости и эффективности работы сердечной мышцы. Минимальный показатель SpO₂ вырос с 81 % до 85 %, а максимальный достиг 100 %. Это означает, что организм научился эффективнее усваивать кислород даже в условиях его нехватки.



– И ещё один важный момент: время, необходимое организму для коррекции состояния гипоксии, уменьшилось. То есть спортсмены стали быстрее приспосабливаться к перемене условий и легче переносить нагрузки, – отмечает Виктор Горелик.

Авторы работы подчёркивают, что улучшение кардиореспираторных показателей напрямую влияет на качество жизни людей с инвалидностью. Речь идёт не только о спортивных результатах, но и о повседневной активности: способности дольше концентрироваться, заниматься профессиональной деятельностью, меньше уставать в быту и т. д.

Результаты исследования опубликованы в «Вестнике восстановительной медицины».



становительной медицины». Это рецензируемый научный журнал открытого доступа, который публикует материалы учёных со всего мира на русском и английском языках, освещая современные подходы к реабилитации, сохранению здоровья и снижению риска заболеваний у различных категорий населения, в том числе спортсменов и паралимпийцев.

■ Ольга КОЛПАШНИКОВА

* HIF (Hypoxia-Inducible Factor) – это фактор, индуцируемый гипоксией, особый белок, реагирующий на уменьшение количества кислорода в клетках, или гипоксию. Его открыли американские учёные Уильям Кэлин, Питер Рэтклифф и Грегг Семенца, за что в 2019 году получили Нобелевскую премию по медицине.

Есть идея

Химики давно ищут простые способы присоединить фрагменты фенолов к молекулам азолов – важнейшего класса соединений, которые являются основой для сотен современных лекарств, от противогрибковых средств до препаратов для лечения рака. Традиционные методы требуют использования агрессивных реагентов и токсичных органических растворителей, а также часто приводят к образованию нежелательных побочных продуктов, которые сложно отделять.

Исследовательская команда под руководством профессора Центра медицинской химии (ЦМХ) ТГУ Виталия Осянина предложила иной подход. Специалисты взяли два доступных и стабильных вещества – гидроксибензиловый спирт и азол – и просто нагрели их вместе до 160–165 градусов. При нагревании спирт теряет молекулу воды и прямо в реакционной смеси превращается в активную частицу, которая тут же соединяется с азолом. В результате получается нужное вещество, а единственным побочным продуктом остаётся вода. Вся реакция занимает не часы, а считанные минуты и не требует ни сложного оборудования, ни ядовитых реагентов.

«Зелёный протокол» для новых препаратов

Учёные Тольяттинского государственного университета (ТГУ) и Самарского государственного технического университета (СамГТУ) разработали экологичный метод синтеза, который может быть использован при получении потенциальных лекарственных препаратов. Созданный при поддержке гранта Российского научного фонда подход позволяет получать сложные молекулы без применения токсичных растворителей и катализаторов

– Наш подход может не только упростить жизнь химикам-синтетикам, он закладывает основу для более экологичного фармацевтического производства будущего, – отмечает Виталий Осянин. – С помощью этого метода можно получать сложные и ценные молекулы, следуя главным принципам природы и современного устойчивого развития – эффективно и без отходов. Самое интересное, что азол в этом процессе работает как универсальный помощник. Он не только является важной частью будущей молекулы, но и выступает в роли основания, помогая спирту превратиться в активную форму. Это позволяет вводить в реакцию термически

не самые стабильные соединения.

Важнейшее преимущество метода заключается в его экологичности. Реакция вообще не требует растворителя, реагенты просто сплавляются вместе. Не нужны и катализаторы. Для очистки готового вещества не требуется хроматография, достаточно одной перекристаллизации из обычного этилового спирта.

Метод оказался универсальным: он работает с самыми разными азолами, которые сильно отличаются по своей химической активности. Это значит, что подход применим для создания огромной библиотеки биологически активных соединений. Среди молекул, которые можно

синтезировать таким способом, – аналоги веществ, борющихся с раком, противогрибковые и антибактериальные препараты.

Работа выполнена с использованием научного оборудования Центра коллективного пользования «Исследование физико-химических свойств веществ и материалов» СамГТУ. Её результаты опубликованы в научном журнале Tetrahedron Green Chem, который пишет о значимых достижениях учёных в области «зелёной химии». Редакция журнала также пригласила Виталия Осянина войти в пул рецензентов. Теперь он будет оценивать работы других исследователей из разных стран.

■ Ольга КОЛПАШНИКОВА



// Справка

Азолы – это обширная группа органических соединений, которые лежат в основе множества современных лекарств. Их молекулы представляют собой пятичленные циклы, в составе которых обязательно присутствуют не менее двух гетероатомов, из которых хотя бы один является атомом азота. Благодаря такому строению азолы обладают высокой реакционной способностью и служат «строительными блоками» для сложных лекарственных молекул. Самые известные примеры – это противогрибковые препараты (например, клотримазол или флуконазол), которые есть во многих домашних аптечках. Также азольные фрагменты входят в состав противоопухолевых, противовирусных и противовоспалительных средств.

Крупным планом

В Тольяттинском государственном университете не первый год занимаются созданием концепции будущей городской среды. Сейчас наработки центра урбанистики вышли на тот уровень, когда их можно продвигать в масштабах региона, отметил проректор по внешним связям ТГУ **Дмитрий Микель**. Итогом этой работы стала концепция, которую университет представил широкой общественности.

Авторы разработки – директор центра урбанистики и стратегического развития территорий ТГУ **Мария Степанова** и архитектор **Иван Кузнецов** – опирались на собственные исследования, активно работали с администрацией Тольятти и экспертами из сферы туризма. В этом сообществе ТГУ и сформулировал четыре ключевых образа Тольятти: «Столица советского модернизма», «Автоград», «Город-сад» и «Город культурных событий». Теперь эти смыслы обрели форму проекта.



■ Мария Степанова

– Основываясь на наших предыдущих разработках, в рамках которых мы сформулировали четыре направления, мы предложили набор актуальных для города средовых решений, – пояснила Мария Степанова. – Работали вместе с администрацией и по её заданию, также старались учитывать мнение активных горожан и ветеранов нашего города.

Выбор локации будущего туристического центра не

Код туристического

Команда Центра урбанистики Тольяттинского госуниверситета завершила работу над концепцией туристского кода Тольятти. Разработка Марии Степановой и Ивана Кузнецова, созданная при участии экспертов и ветеранов ВАЗа, станет основой для заявки на грантовый конкурс областного министерства туризма. Если идеи урбанистов получат поддержку, уже в 2026 году линейный центр Автозаводского района ждут изменения



■ Представление проекта руководству города и экспертам

случаен: объектом исследования университетской команды стали зоны с самым высоким пешеходным трафиком – 99,1 гектара в границах улиц Революционной, Юбилейной, Дзержинского и Спортивной. Здесь, в линейном сердце Автозаводского района, сосредоточены главные сокровища советского модернизма: дворец спорта «Волгарь», культурный центр «Автоград», монументы «История транспорта» и «Радость труда».

В концепции разработанная в ТГУ навигационная система вписана в архитектуру района. Восемь 6,5-метровых стел, которые будут видны издали, повторяют абрис знаменитых тольяттинских кварталов. Их венчают объёмные буквы «Т» с подсветкой. Но главная особенность проекта – малые архи-

тектурные формы, создающие образ «Человек города». Это часть навигационной системы с интерактивом и звуком, придуманная авторами: голос го-

рожанина-очевидца расскажет историю места.

В сердце машины

Особое внимание команда

Насыщенными объектами станет сквер Виктора Полякова. Авторы концепции предлагают установить здесь арт-объект «Нива» в одном из трёх вариантов: стеклянный павильон с реальным автомобилем, бронзовый памятник, внутрь которого можно залезть, чтобы сфотографироваться, или стилизованная конструкция из металлических труб. В проекте ТГУ появился и функциональный 6-метровый «Коленвал» – стальная конструкция с деревянными брусками, напоминающая деталь двигателя, которая будет исполнять роль одновременно скамейки и велопарковки.

Продумали в университете и перголу (лёгкая каркасная конструкция из опорных столбов и верхних горизонтальных балок – Ред.) с картой завода. Под навесом появится объёмная металлическая карта АВТОВАЗа длиной 3,1 метра. На ней отме-



■ Арт-объект «Нива» и функциональный арт-объект «Коленвал»



■ Сквер Виктора Полякова, предлагаемый памятник В. Н. Полякову

ТГУ уделила смысловому наполнению пространств. Сквер «32-го квартала» (известный как «История транспорта») заиграет новыми красками. Знаменитые скульптуры «Паровоз», «Воздушный шар» и «Колесный паровоз» работы народного художника СССР **Андрея Васнецова** получат художественную подсветку. Внутри скульптур установят светодиодные светильники. Подсветка будет многоцветной, с циклической сменой цветов. В тёмное время суток ажурные металлические конструкции превратятся в яркий арт-объект.

тют расположение цехов и с помощью травления нанесут текст о технологических процессах. Рядом разместят QR-код со ссылкой на подробную информацию. Дополняет задумку динамический арт-объект «Сердце машины» – кинетическая скульптура высотой 5,5 метра. Это метафора автомобильного двигателя: часть элементов будет вращаться механически, часть – под воздействием ветра. В сквере Полякова появятся амбиграммы – два необычных знака, которые можно читать с разных сторон: «НИВА-ЛАДА» и «ТЛТ-ВАЗ».

центра Тольятти найден

Итальянский акцент



■ Итальянский сквер

В Итальянском сквере разработчики из ТГУ предложили установить перголу с картой-витражом, которая покажет уникальную квартальную планировку Автозаводского района, а также восемь флюгеров «Ветра Италии» высотой 4,5 метра, названных в честь итальянских ветров (мистраль, сирокко и др.). Каждый указывает направление на реальный географический объект вокруг Тольятти: Жигулёвские горы, АВТОВАЗ, ГЭС, химические предприятия и даже конкретные сёла. По тому, какой флюгер завращался, можно будет понять, откуда дует ветер.

Итальянский мотив призван усилить арт-объект «Связь вре-

мён» – бетонную скамью в виде шестерёнки, отделанную мозаикой. Сюжеты соединяют Ита-

лию и Россию: в итальянских пейзажах (на фоне реки По, на которой стоит Турин) появляется чёлн – отсылка к логотипу «Лады», а в волжских пейзажах

– традиционная итальянская лодка сандола. Новый код туристического центра уже оценили в региональном министерстве туризма. Исполняющая обязанности заместителя министра **Аксана Чтецова** поблагодарила команду университета за подготовку проекта.

– *Замечательный проект. Он может быть реализован в рамках национального проекта «Туризм и гостеприимство». Конечно, есть и другие желающие получить финансирование, но у Тольятти хорошие шансы на победу. Пусть все ваши амбициозные планы осуществлят-*

ся, – заявила Аксана Чтецова.

Глава г.о. Тольятти **Илья Сухих**, комментируя задумку авторов, отметил:



■ Функциональный арт-объект «Связь времён»



■ В ТГУ сформулировали четыре ключевых образа Тольятти

– *С предложенными решениями мы планируем заходить на конкурс, и я не знаю, какой город мог бы ещё лучше подготовиться. Мы очень старались. Это общие решения, которые рождались в рамках рабочей группы. Каждое из решений взвешено и имеет право*

на жизнь.

Сейчас проект направляют на согласование в министерство туризма Самарской области. Если заявка получит поддержку, работы могут стартовать уже в текущем году.

■ **Наталья ШЕМЯКИНА**

// Задача: получить областной грант на благоустройство туристического центра.

Что предлагают: команда ТГУ разработала проекты навигации (стелы с буквой «Т», «Человек города» с аудиогидом), арт-объекты (кинетическое «Сердце машины», скамья-«Коленвал», пергола) и подсветку для скверов «История транспорта», Виктора Полякова и Итальянского.

Где: линейный центр Автозаводского района (99,1 га в границах улиц Революционная, Юбилейная, Дзержинского, Спортивная).

Перспектива: при победе в конкурсе работы начнутся в 2026 году.

Фестиваль

Творческая весна ворвалась в ТГУ

Март для студента – не просто первый месяц весны, но и отличный шанс показать свои таланты. В Тольяттинском госуниверситете прошёл отборочный этап фестиваля «Студенческая весна – 2026». Более 200 студентов очно и дистанционно приняли участие в самом ярком творческом событии ТГУ.

В этом году очный отборочный этап фестиваля два дня проходил в актовом зале ТГУ. Вокал, танцы, актёрское мастерство – всё это продемонстрировали студенты нашего университета.

Большую часть программы составили вокальные номера, а большинство номеров фестиваля в этом жанре представила студия вокала ТГУ «СЕЛЕБРИТИ». Участники показали не только умение петь, но и серьёзную проработку сценических образов. Продуманные костюмы, эмоциональная подача, синтез вокала с хореографией – это помогло ребятам, входящим в состав «СЕЛЕБРИТИ», – **Аделе Бакировой, Виктории**



■ **Лидия Крохмалева, Игорь Чернышов, Владимир Чичканов** – «Ты беги»

Жадяевой, Лидии Крохмалевой, Екатерине Никоноровой, Валентине Обуховой, Анжелике Тоноян, Игорю Чернышову и Владимиру Чичканову – стать лауреатами первой степени.

Танцевальных номеров в этом году было немного, но каждый отличился уровнем профессиональной подготовки. Зрители увидели танцы в разных стилях. Жюри отметило **Алину Смирнову** с современным танцем в стиле контемп и **Симизар Ганберову**, студентку «Росдистанта», с эстрадным

танцем в сочетании с индийскими танцевальными формами. За свои технически сложные номера они тоже получили дипломы лауреатов первой степени.

В жанре театральных постановок были номера как на военно-патриотическую тематику, так и по мотивам классических произведений. Лауреатами первой степени стали **Кирилл Демин** с номером «За оборону Сталинграда!», а также театральный коллектив «ПРО театр» с постановкой «Чёрный человек» по мотивам стихотво-

рения **Сергея Есенина**. Жюри отметило профессиональное исполнение поэтического текста и актёрское мастерство.

Номер от **Музыкального проекта «Линия Звука» / Егора Полякова – «Диджейинг»** отличался от всех остальных и автор его получил диплом II степени. Студент ТГУ создал своим музыкальным номером незабываемую атмосферу.

– *Главная цель «Студвесны» – преодолеть себя, раскрыться через искусство. Открыть свой потенциал, справиться со страхами и волнениями, –* отметила директор центра по молодёжной политике и воспитательной деятельности, вы-

пускница ТГУ **Татьяна Мальцева**.

Результаты участников дистанционного отборочного тура, который был представлен видео- и медиаработами, объявят позже. Итоги можно будет посмотреть в группе ВК «ЦЕНТР ПО МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКЕ ТГУ ТОЛЬЯТТИ».

По традиции лучшие номера войдут в программу гала-концерта фестиваля, который состоится 8 апреля в 18:00 в актовом зале ТГУ.

■ **Алина Смирнова, Софья Трепалина**, студентки ТГУ



Признание



Студентка Тольяттинского государственного университета Эвелина Овсянникова заняла третье место во II Всероссийском студенческом конкурсе научно-образовательных проектов «Педагогика математики и информа-

Семнадцать историй о математиках

тики». Победу ей принесла книга об истории кафедры «Алгебра и геометрия» ТГУ. Проведение Всероссийского конкурса было организовано в Донецком государственном университете, а участвовали в нём студенты ведущих вузов страны, которые представили более ста работ.

Эвелина в хронологическом порядке отразила становление родной кафедры «Высшая математика и математическое образование» института инженерной подготовки ТГУ. При написании книги студентка опиралась на архивные данные, научные статьи, монографии и учебные пособия семнадцати

наставников. Не ограничиваясь поиском в интернете, Эвелина прошлась по бумажным страницам летописей кафедры. И среди сухих цифр отчётов порой проскальзывали удивительно трогательные человеческие истории.

— Некоторые сюжеты из реальной жизни при работе над проектом «История кафедры «Алгебра и геометрия» ТГУ в лицах» заставляли моё сердце сжиматься. Например, Валерию Петровичу Кузьмину до того, как он стал старшим преподавателем кафедры, в декабре 1991 года пришлось покинуть родной Грозный, и взять с собой он успел только любимые

книги по математике. Вот какой сильной может быть любовь к науке. И только позже он чудом сумел вывезти из Грозного маму и младшую сестру...

Научный руководитель, старший преподаватель кафедры «Высшая математика и математическое образование» ТГУ Елена Куприенко была верным союзником Эвелины в нелёгком деле авторского поиска. За несколько месяцев они разработали структуру будущей книги, нашли всю нужную информацию и отредактировали финальный текст.

— У нас очень сильная кафедра. Имена наших преподавателей признаны профессиональ-

ным сообществом. Например, Марат Гизатуллин, Евгений Потоскуев, Николай Дроздов, Роза Утеева. Их научно-педагогическая деятельность известна на мировом уровне, — отмечает Елена Куприенко. — А мы благодаря конкурсу получили важный профессиональный опыт работы в условиях серьёзной конкуренции.

Когда книга Эвелины Овсянниковой будет напечатана, её передадут в библиотеку Тольяттинского государственного университета, где полистать страницы истории кафедры сможет каждый желающий.

■ Арина ЯЛАЯ, студентка ТГУ

Круглый стол

Во имя жизни



В Институте права (ИП) Тольяттинского государственного университета состоялся круглый стол, посвящённый Дню работника органов наркоконтроля России.

Перед этим для гостей и студентов провели экскурсию по музейной экспозиции Института права. В экспозиции собраны материалы всех правоохранительных структур города в одном месте: «История полиции», «История ФСКН», «История прокуратуры и следствия» и «Страницы Тольяттинской Фемиды». Стоит отметить, что музея истории ФСКН больше нет нигде в стране. Экспозиция развивается, дополняясь студенческими проектами под научным руководством преподавателей, в том числе ветеранов ФСКН и их бывших сослуживцев.

Евгений Березкин, полковник полиции в отставке, возглавлявший Управление ФСКН России по Самарской области с 2013 по 2015 год, подчеркнул, что успех работы всегда зависел не только от профессионализма, но и от человеческих отношений внутри коллектива:

— Стиля руководства «я начальник, ты дурак» у нас не было никогда. А это самое главное в службе. Поэтому выстро-

ились отношения, выстроилась работа.

Константин Зайцев, прокурор города Тольятти с 2007 по 2015 год, обратил внимание студентов на то, как изменилась наркоугроза за последние годы:

— Я не думаю, что сейчас наркотиков стало меньше. Они стали другими. Изменился способ реализации. А опасность и пагубность их стали ещё острее.

Сергей Семашкин, ветеран ФСКН и МВД, подполковник полиции в отставке, рассказал историю, свидетелем которой стал в годы службы:

— Видел однажды, как наркоманы варили дезоморфин, а рядом ползал полугодичный ребёнок и задыхался от этих запахов. Вот такие эпизоды действительно являются одними из самых жутких страниц нашей службы...

Олег Аблаев, ветеран ФСКН и МВД, рассказал о специфике «невидимого фронта»:

— Не каждый сотрудник уголовного розыска может сразу вникнуть в эту работу. Там множество подводных камней и правовых лазеек. Процесс противодействия наркотикам надо не просто понять, а через кропотливый труд добиться профессионального уровня.

Выступающие подчеркнули, что правовое просвещение и наглядные примеры страшных последствий наркозависимости могут сыграть решающую роль.

— Когда мы работали в ФСКН, был видеоролик про наркотик «крокодил», по-научному — дезоморфин. Там показывалось, что происходит с человеком, который его употребляет. По сути, от человека остаётся только одна голова, остальное всё висящее и гниющее. Этот ролик мы показывали всем подозреваемым в употреблении в качестве профилактики. Потому что каждый должен понимать: наркотики — это не какая-то модная штука, это очень быстро нарастающие проблемы для организма, для семьи, для финансового положения, проблемы для всего. Это критическая опасность для человека, а для общества — зло, с которым необходимо бороться, — рассказал Олег Аблаев.

Студентка ИП Анастасия Буртовая предложила свой взгляд на альтернативу наркотикам:

— Я считаю, что «естественным наркотиком» для любого человека должно быть дело, приносящее удовлетворение и счастье. Например, творчество и искусство. У каждого есть множество возможностей созерцать прекрасное вокруг нас, создавать его, вдохновляться и одновременно с этим отдыхать. Зачем искать иллюзорное счастье в опасных веществах, если мир вокруг полон красок?

Круглый стол «Во имя жизни без наркотиков» стал не просто данью памяти о ветеранах службы, но и разговором о ценностях, выборе и ответственности — разговором, в котором опыт прошлого встретился со взглядом в будущее.

■ Кристина КАМЕНСКИХ, студентка ТГУ

С места — в карьеру

Путь в IT начинается здесь



В институте цифровых технологий Тольяттинского государственного университета (ИЦТ ТГУ) состоялся день открытых дверей, который организаторы превратили в откровенный разговор о карьере в IT. Учащимся городских школ и лицеев не просто продемонстрировали аудитории и лаборатории, а показали полноценный путь превращения вчерашнего школьника в успешного IT-специалиста. Студенты ИЦТ рассказали о личных примерах поступления в ВУЗ, обучения, участия в проектной деятельности и научных исследованиях, яркой насыщенной внеучебной жизни в стенах ТГУ.

Выпускники ИЦТ рассказали о своем карьерном пути.

Школьники задавали вопросы про студенческую жизнь, карьерные перспективы и даже соревновались в эрудиции в IT-викторине.

Родители подробно выясняли процесс поступления, особенности каждой специальности и темы проектов и научных работ, над которыми трудятся студенты в настоящее время.

— Берите самую сложную задачу, не бойтесь, начинайте поэтапно в неё погружаться

и разбираться. И тогда у вас всё получится! — посоветовал собравшимся руководитель отдела разработки компании «АЛЬФА ЛАЙН» Кирилл Сержантов.

Константин Погребенко, соучредитель компании «ЛАБОРАТОРИЯ ТИ» рассказал, что в основу его выпускных квалификационных работ и в бакалавриате, и в магистратуре были положены реальные кейсы, над которыми он в то время работал в коммерческих компаниях. И сейчас, являясь руководителем IT-компании, он уверенно берёт к себе на работу студентов ИЦТ.

— Практика и решение реальных бизнес-кейсов — основа обучения в ИЦТ. Мы выстроили плотное взаимодействие с IT-компаниями, чтобы студенты погружались в профессию ещё в процессе учёбы. Наши партнёры ждут ребят на практику, ставят им задачи в рамках проектной деятельности и, видя потенциал, приглашают в команду ещё до защиты диплома. Это и есть наша цель подготовки по предложенным программам, — резюмировала директор института цифровых технологий ТГУ Оксана Гущина.

■ Ольга КРАЙНОВА

Психология

Когда привычное рушится Инструкция вместо ужаса

– Татьяна, это правда, что обычный человек, когда внезапно оказывается в опасности, перестаёт думать?

– Да, в первую очередь срабатывает инстинкт самосохранения. В мозге происходит так называемый «амигдаларный захват»: миндалевидное тело перехватывает управление, отключая рациональное мышление. В кровь выбрасывается ударная доза адреналина и кортизола. В этот момент психика выбирает одну из трёх стратегий: «бей», «бег» или «замри». Время субъективно замедляется, сужается зрение, чтобы сфокусироваться на угрозе. Порой может возникнуть диссоциация. Это когда сознание отделяется от тела: человек чувствует, что это происходит не с ним, наблюдает за собой как бы со стороны. Это защитный механизм психики, чтобы заблокировать боль и ужас. Страх, дрожь и слёзы обычно приходят позже, когда угроза миновала и нервная система начинает «откатываться» назад.

– Многие теряются и не знают, как справиться с паникой. Есть ли экспресс-методы, чтобы «включить голову обратно»?

– Безусловно. В психологии экстремальных ситуаций есть понятие «когнитивных прерывателей». Это техники, которые за 10–20 секунд возвращают человеку способность мыслить. Самый доступный инструмент – это дыхание. Причём тренировать его нужно так же регулярно, как чистить зубы. Наиболее простая техника – «удлинённый выдох». Резкий короткий вдох и максимально медленный, длинный выдох – как будто вы дуёте через тонкую соломинку. Выдох должен быть в два-три раза длиннее вдоха. Такой выдох активирует блуждающий нерв, который тормозит нервную систему. Если вы чувствуете, что «зависаете» или уходите в оцепенение, нужно вернуть связь с реальностью через тело. Например, техника «сильной стопы»: резко выдохните и со всей силы вдавите пятки в пол. Почувствуйте опору. Можно сильно зажмуриться, а потом резко открыть глаза или ущипнуть себя за предплечье. Это возвращает мозг в реальность. Главное – не думать о приличиях, не бояться показаться странным.

– А если потерял контроль человек рядом? Как правильно помочь?

– Первое и главное правило: вы можете помочь другому, только если уже стабилизировали себя. Если вы сами в панике, воздержитесь от помощи другим, помогите сначала себе.

Экстремальные ситуации, к сожалению, стали частью нашей реальности. Самое страшное в таких обстоятельствах – это паника. О самопомощи в критических условиях мы говорим с Татьяной Бергис – кандидатом психологических наук, руководителем психологической службы Тольяттинского государственного университета (ТГУ), доцентом кафедры «Педагогика и психология», практикующим психологом с 25-летним опытом работы в высшем образовании



■ Доцент кафедры «Педагогика и психология» Татьяна Бергис

Если вы спокойны, начинайте с установления контакта. Назовите человека по имени, смотрите в глаза. Используйте короткие, чёткие команды: «Смотри на меня. Дыши со мной. Делай вдох и выдох». Покажите пример: похлопайте себя по плечам и попросите повторить. Это задействует зеркальные нейроны. Также важно понимать физиологию: в стрессе кровь отливает от конечностей к крупным мышцам, руки холодеют и перестают слушаться. Поэтому если нужно, чтобы человек открыл дверь или взял телефон, сначала разотрите ему руки, активируйте мелкую моторику.

– Допустим, страшное событие позади. Как понять, что психика не справляется и пора к специалисту?

– Есть чёткий критерий – время. Если после травмирующей ситуации прошло больше месяца, а симптомы не снижаются, это повод насторожиться. Первый признак – вторжение. Это флэшбэки, когда вы снова и снова переживаете событие, как будто оно происходит здесь и сейчас. Или повторяющиеся ночные кошмары.

Второй – избегание. Человек радикально меняет жизнь, лишь бы не столкнуться с напоминанием о трагедии. Он перестаёт выходить из дома, закрывается в себе. Самоизоляция – очень тревожный звоночек.

Третий – гипервозбуждение. Вы постоянно сканируете пространство, ищете угрозу, вздрагиваете от каждого шороха, эмоциональный фон снижен. Если вы замечаете это у себя или близких – не затягивайте, идите к психологу.

– Что делать, если близкий

пережил травму? Многие в такой ситуации говорят: «Возьми себя в руки, всё же закончилось!»

– Это самая опасная и токсичная поддержка. Такими словами мы обесцениваем чувства человека. Для него событие не закончилось, оно продолжается внутри его нервной системы. Кроме того, мы вызываем у него чувство вины за собственную «слабость». Нельзя силой воли приказывать гормонам перестать вырабатываться. Наиболее важный фактор спасения – это поддержка окружения и здоровый контакт. С человеком нужно просто быть рядом, не делая вид, что всё нормально, и давая ему право говорить о том, что случилось. Особенно важно «отработать» событие в первые 72 часа. Даже если человек был просто свидетелем, ему нужно проговорить это либо с психологом, либо в доверительной беседе с поддерживающим человеком.

– Татьяна, советы, которые вы даёте, – это не просто теория. В нашем вузе создана служба, где студенты и сотрудники могут получить психологическую помощь бесплатно?

– Да. Идея создать психологическую службу зрела давно, но только в 2023 году, когда вышли методические рекомендации министерства образования по организации психологической службы в вузах, мы смогли приступить к работе по созданию такой структуры. С 1 января 2025 года благодаря усилиям проректора по воспитательной работе Елены Щелоковой и других коллег психологическая служба появи-

лась в нашем вузе официально как отдельное подразделение ТГУ. В настоящее время около 45 % вузов страны имеют такие службы, и мы очень рады, что вошли в их число.

– Кто может обратиться и какие запросы самые частые?

– Служба абсолютно бесплатна для всех студентов и сотрудников. За 2025 год в рамках индивидуального консультирования к нам обратилось 137 человек, 77 человек с разной регулярностью посещали еженедельную группу психологической поддержки «Ресурс» для обучающихся и сотрудников университета. Около 200 человек посетили профилактические практические мастер-классы на «Ярмарке психологических практик» и в других групповых формах психопрофилактической работы службы, 617 студентов первого курса очной формы обучения прошли социально-психологическое тестирование с возможностью получить индивидуальную консультацию по результатам тестирования. Самые частые запросы – межличностные отношения, проблемы с учебной мотивацией и трудности в коммуникации с преподавателями.

– Легко ли к вам попасть?

– Сейчас мы делаем всё, чтобы о нашей службе знали больше. Создали группу «ВКонтакте», где еженедельно информируем о мероприятиях службы на неделю. В этой группе студенты и сотрудники могут записаться на индивидуальный приём к психологу. Мы работаем в разных форматах: есть группы поддержки по пятницам, психологический кино клуб по средам. Мы регулярно проводим лектории и практические мастерские в общежитии, проводим масштабные мероприятия, где за три часа студенты посещают четыре мастер-класса по стрессу, тревоге и адаптации. Мы рады каждому. Очень хочется, чтобы обращение к психологу стало таким же естественным, как поход к терапевту. Иногда один разговор может предотвратить серьёзные последствия.

■ Подготовила Наталья ШЕМЯКИНА

Проверь себя

Иностранный без границ: олимпиада в ТГУ

Кафедра «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур» Тольяттинского государственного университета приглашает студентов первого курса неязыковых направлений подготовки принять участие в межвузовской онлайн-олимпиаде по английскому языку. Интеллектуальное соревнование пройдёт с 23 по 27 марта 2026 года, предоставив участникам возможность проверить свои знания в гибком дистанционном формате.



Организаторы подготовили испытания для тех, кто только начинает свой путь в вузе и хочет оценить уровень владения иностранным языком вне зависимости от основной специальности. Олимпиада пройдёт полностью в онлайн-режиме: выполнить задания можно будет в любой день с 23 по 27 марта в промежутке с 8:30 до 16:00. Чтобы стать участником, необходимо до 22 марта включительно зарегистрироваться по ссылке:

Всю актуальную информацию о конкурсных испытаниях и организационных моментах можно отслеживать в группе кафедры «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур» ТГУ в социальной сети «ВКонтакте».

Мой помощник МФЦ

**Запись
с городских камер
видеонаблюдения –
через МФЦ**

Если у вас возникла жизненная ситуация, при которой понадобилась запись с городских камер, вы можете обратиться в офисы МФЦ. Услуга «Предоставление информации, получаемой посредством ИС „Интеллектуальная система видеонаблюдения в городском округе Тольятти”» предоставляется физическим и юридическим лицам посредством заключения договора на оказание услуги не позднее 17:00 следующего рабочего дня с момента обращения заявителя в МАУ «МФЦ», расположенное по адресу: ул. Советская, 51А, каб. 208.

Срок хранения видеoinформации – 25 суток.

Видеозапись производится на цифровой носитель, предоставленный заявителем.

Стоимость услуги по предоставлению видеoinформации продолжительностью до 5 минут – 1500 руб.

Камеры установлены на перекрестках и в общественных местах города, на территории которых проходят городские праздники и мероприятия. Задачей системы видеонаблюдения является обеспечение безопасности граждан и контроля общественного порядка.



Видеокамеры установлены в следующих местах:

- перекресток ул. Юбилейная / б-р Приморский;
- перекресток ул. Юбилейная / ул. Фрунзе;
- перекресток ул. Юбилейная / ул. Свердлова;
- перекресток ул. Революционная / ул. Фрунзе;
- перекресток Московский пр-т / Приморский б-р;
- перекресток Южное шоссе / Автозаводское шоссе;
- перекресток ул. Горького / ул. Карла Маркса;
- перекресток ул. Родины / ул. Республиканская;
- перекресток ул. Родины / ул. Баныкина;
- перекресток ул. Ярославская / ул. Коммунистическая;
- перекресток ул. Ярославская / ул. Лизы Чайкиной;
- Площадь Свободы;
- Центральная Площадь;
- Речной вокзал;
- ул. Громовой (ОП «Колхозный рынок»).

Получить необходимую информацию по услуге «Предоставление информации, получаемой посредством ИС „Интеллектуальная система видеонаблюдения в городском округе Тольятти”» можно на едином портале сети МФЦ по Самарской области mfc63.samregion.ru или по телефону 52-50-61.

Тольятти музыкальный

**Джордж Харлиано:
диалог двух шедевров**

Когда, обращаясь к лауреату международных конкурсов, блестящему молодому пианисту из Великобритании Джорджу Харлиано, журналисты употребляют слово «гениальный», он отвечает примерно так: «Слово «гений» подразумевает, что у меня есть какой-то уникальный Божий дар, а я твердо знаю, что это не так. Правда заключается в том, что на протяжении многих лет я часами играл, чтобы достичь того уровня, на котором я играю сегодня. А удача в том, что родители смогли купить пианино и были готовы платить за мои уроки. Возможно, я странный, но мне и сейчас нравится проводить по восемь часов за роялем».

Самой важной своей наградой британец считает «серебро» на конкурсе Чайковского.

Меньше чем через две недели, 29 марта, в концерте на сцене Тольяттинской филармонии мы сможем сами оценить выбор репертуара, который Джордж Харлиано будет исполнять вместе с Симфоническим оркестром под управлением Игоря

Мокерова.

В программе этой потрясающей встречи, как пишут музыковеды, «будет диалог двух шедевров, раскрывающих безграничную фантазию и эмоциональную глубину русской музыки. Оркестр представит симфоническую сюи-

ту Н.А. Римского-Корсакова «Шехеразада» – музыкальное воплощение восточных сказок «Тысячи и одной ночи» с его красочными мелодиями и виртуозной оркестровкой. Однако кульминацией вечера станет исполнение одного из самых масштабных и технически сложных сочинений для фортепиано с оркестром – Третьего концерта С.В. Рахманинова».

■ Марта ТОНОВА

Уважаемые читатели!
Следующий номер газеты «Тольяттинский университет» выйдет 25 марта 2026 года.

Спросите Альфа-банк

Альфа-дни по четвергам **Альфа Банк**

Уважаемые сотрудники и студенты ТГУ! Весь март в Тольяттинском государственном университете проходят выездные банковские дни Альфа-банка.

Участникам зарплатного проекта банка в ТГУ доступны очные консультации сотрудников финансовой организации каждый четверг с 10:00 до

14:00 в холле главного корпуса ТГУ по адресу: Тольятти, ул. Белорусская, 14.

Те, у кого не получается проконсультироваться очно, могут позвонить менеджеру банка **Полине Дмитриевне Машкиной** по телефону: **+7-903-300-25-84**.

Реклама АО «АЛЬФА-БАНК»,
Генеральная лицензия ЦБ РФ № 1326 от 16 января 2015 г.

Подшивка

№ 7 (278) от 6 марта 1976 г.

Проба сил

Не так много практик на коротком студенческом веку – ознакомительная на первом курсе, технологическая на четвертом и преддипломная на пятом. Каждая из них является своеобразным этапом в становлении будущего инженера, каждая запоминается. Но всё-таки особое значение для студента имеет практика преддипломная. Здесь особенно остро ощущаешь, что совсем скоро тебе предстоит лично решать инженерные задачи, ты станешь руководителем производства.

Именно это чувство я испытала, проходя практику на мощном испытательном стенде (МИС) г. Тольятти. Это уникальное сооружение, с помощью которого решаются основные задачи, возникающие при разработке и создании линий электропередач постоянного тока. Одна из самых основных на стенде – лаборатория высоковольтных испытаний.

О чём писала газета «Политехник»...

Ни одна конструкция не будет передана в эксплуатацию без проверки в этой лаборатории.

■ Н. Болдырева, студентка группы группы Э-506

№ 12 (736) от 21 марта 1986 г.

Смотр талантов

В конце февраля в нашем институте проходила выставка работ прикладного творчества сотрудников, посвящённая XXVII съезду КПСС. Выставка собрала 35 участников, представивших около 140 работ в различных жанрах: вышивка и вязание, макраме и аппликация, чеканка и выжигание по дереву, обработка камня и другие работы. Выставка показала, какие неожиданные таланты есть у наших сотрудников, как много у нас умельцев.

На институтских вечерах не раз зву-

чали стихи доцента кафедры ОТСП Р.А. Цепенева. А сейчас посетители ознакомились с другими его увлечениями: рисунки гуашью и деревянные скульптуры, подсказанные самой природой.

Выставка пополнилась экспонатами в процессе своей работы – некоторые посетители тоже захотели принять участие.

■ Э. Русанова, председатель культмассовой комиссии технологического факультета

№ 8 (971) от 15 марта 1996 г.

Вечер памяти

40 дней исполнилось со дня смерти Иосифа Бродского. Его можно любить и понимать, можно – нет, но то, что мир потерял великого поэта – это признают все. Даже не Нобелевская премия и не судьба изгнанника доказывают это, а та ни с чем не сравнимая сила, которая

сквозит в каждой строчке поэта.

7 марта в малом зале театра «Колесо» прошёл вечер памяти Иосифа Бродского, устроенный писательской организацией нашего города, которую возглавляет Борис Скотневский. Расходиться не хотелось – наверное, потому, что после стихов неизбежна проза, а из мира поэта нужно непременно возвратиться в реальность...

■ Джулия (Стерликова)

■ Подшивку газеты «Политехник» листали сотрудники музея ТГУ

Сохранены орфография и стилистика оригинала.

«Политехник» – газета, издававшаяся в Тольяттинском политехническом институте (ныне – Тольяттинский государственный университет).