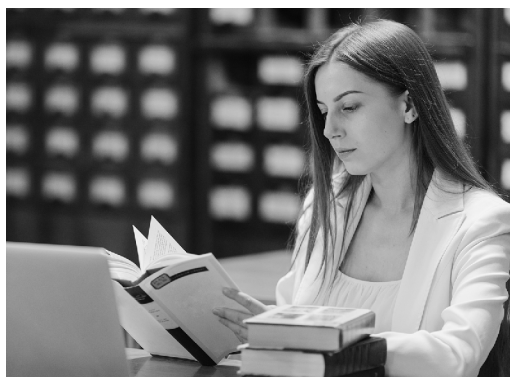


ТОЛЬЯТТИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

В Школе Лани расскажут о бренде ТГУ

Представители ТГУ станут спикерами курса «Приоритеты университетской библиотеки – 2030» Школы Лани...



стр. 2

«Адреналин – мой постоянный спутник на соревнованиях»

Для студентки ТГУ Виктории Макаровой 2025 год начался с достижения мирового масштаба. Она стала серебряным призёром чемпионата мира по боевому единоборству сётокан, который проходил в Индии...



стр. 5

6+



По вертикали

Новые правила Министерства науки и высшего образования РФ по приёму в вузы вступили в силу.

— Совершенствование правил поступления в вузы — неотъемлемая часть комплексной работы по совершенствованию всей системы высшего образования. Для абитуриентов при поступлении созданы более понятные и комфортные условия, у талантливых ребят появляется ещё больше возможностей претендовать на бюджет. Вся высшая школа отстраивается таким образом, чтобы готовить сильные кадры для ведущих отраслей экономики, — отметил глава Минобрнауки РФ **Валерий Фальков**.

Для российских абитуриентов введены единые сроки приёма на программы высшего образования — с 20 июня, сроки окончания приёма — 1 сентября на бюджет и 30 сентября — при приёме на контракт и на дополнительный набор. Подать документы для поступления на программы магистратуры можно будет через сайт Госуслуг.

Зачисление на бюджетные места будет осуществляться не по оригиналу документа об образовании, а по заявлению о согласии на зачисление, которое можно будет подать на Госуслугах в один вуз на выбранную специальность.

У абитуриентов, поступающих по целевому направлению, есть возможность получить за индивидуальные достижения не 10 баллов, а 15. Дополнительные пять баллов прибавят за участие в профориентационных мероприятиях.

Минобрнауки РФ сохранило обязательную сдачу экзамена по русскому языку для всех специальностей и направлений подготовки. А экзамен по иностранному языку сохранён при поступлении на экономику, менеджмент и управление персоналом.

Приказ Минобрнауки РФ об утверждении порядка приёма на обучение по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры — вступил в силу 1 марта 2025 года и действует до 1 сентября 2029 года.

Актуально

Психологи ТГУ осваивают искусственный интеллект

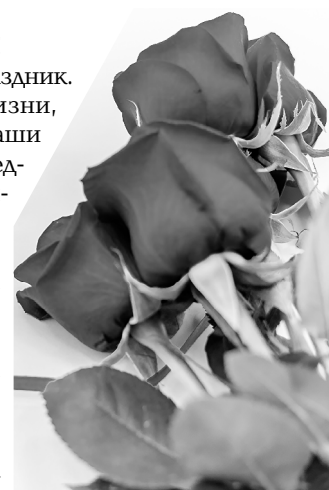


Милые дамы!

Сердечно поздравляю вас с Международным женским днём! Каждый год мы с особым теплом ждём этот замечательный праздник. Главный символ наступившей весны и пробуждения жизни, 8 Марта воплощает торжество любви и красоты, наполняет наши сердца глубокой благодарностью к исключительной душевной щедрости и стойкости женского начала, берущего на себя ответственность за мирное, счастливое и созидательное будущее всего человечества.

Примите самые искренние пожелания крепкого здоровья на многие годы, неиссякаемой энергии, уверенного оптимизма и поддержки в добрых начинаниях от родных и близких вам людей! Пусть все ваши светлые мечты непременно сбываются, а улыбка никогда не сходит с лица!

Михаил КРИШТАЛ,
ректор ТГУ



Сотрудничество

В Школе Лани расскажут о бренде ТГУ

Электронно-библиотечная система «Лань», партнёром которой является ТГУ, специально для библиотекарей российских вузов проводит Школу Лани. Желающие могут бесплатно пройти курсы повышения квалификации и получить соответствующее удостоверение. Актуальные вопросы в работе университетских библиотек и издательств обсуждают эксперты ведущих вузов России.

Новый поток обучения в Школе Лани стартовал в ноябре 2024 года. Онлайн-курс «Приоритеты университетской библиотеки – 2030» включает пять модулей и рассчитан на 72 академических часа. В ноябре и декабре прошлого года слушателям предоставили доступ к модулям «Тренды и новации современного образования» и «Библиотека и администрация вуза». В январе и феврале 2025 года можно было познакомиться с модулями «Библиотека вуза и преподаватели: нам всегда по пути» и «Библиотека и обучающиеся».

Вебинары пятого модуля «Библиотека и задачи продвижения бренда университета» пройдут 19 марта. Модератором («лидером дня») станет



директор Библиотечно-издательского комплекса ТГУ **Алена Асаева** (на фото), а одним из спикеров выступит директор

Представители Тольяттинского госуниверситета (ТГУ) станут спикерами курса «Приоритеты университетской библиотеки – 2030» Школы Лани. Алена Асаева, директор Библиотечно-издательского комплекса ТГУ, и Татьяна Соколова, директор Центра гуманитарных технологий и медиакоммуникаций «Молодёжный медиахолдинг «Есть talk»» ТГУ расскажут, как формируется и из чего складывается бренд вуза, есть ли у библиотеки свой бренд и может ли он влиять на бренд университета. Сотрудники ТГУ впервые принимают участие в проекте в качестве экспертов.



■ Библиотекари российских вузов узнают от экспертов ТГУ о формировании бренда университета и о том, насколько важна в этом процессе роль университетской библиотеки



Центра гуманитарных технологий и медиакоммуникаций «Молодёжный медиахолдинг «Есть talk»» ТГУ **Татьяна Соколова** (на фото).

— Тольяттинский госуниверситет давно сотрудничает с электронно-библиотечной системой «Лань». Мы занимаем высокие позиции среди самых читающих вузов «Сетевой электронной библиотеки» — платформы, операто-

ром которой является компания «Лань». ТГУ постоянно пополняет базу «Сетевой электронной библиотеки» научной и учебной электронной литературой. И для нас большая честь стать экспертами Школы Лани. Это свидетельство того, что нашему мнению доверяют, наш опыт и реализованные проекты интересны коллегам. Особенно радует, что нас с Татьяной Александровной при-

гласили стать экспертами по такой серьёзной теме, как создание бренда университета и роль библиотек в этом процессе, — говорит Алена Асаева.

Татьяна Соколова является руководителем политики в

Электронно-библиотечная система «Лань» (ЭБС «Лань») — это электронная библиотека учебной и профессиональной литературы. Она обеспечивает доступ к учебникам, пособиям, монографиям, научным журналам пользователей из более 400 вузов — участников Консорциума «Сетевых электронных библиотек» (СЭБ). В их числе — Тольяттинский госуниверситет. Бесплатный доступ к фонду СЭБ доступен пользователям ТГУ с IP-адресов вуза.

области открытых данных Программы развития ТГУ до 2030 года. Одно из направлений политики — продвижение ТГУ как инновационного предпринимательского цифрового университета, действующего как высокотехнологичная компания, задающая высокий стандарт цифрового образования, эффективно конкурирующая на российском и международном рынках образования, а также рынке генерации инноваций. Бренд вуза как раз и является инструментом эффективного продвижения в современном образовательном пространстве. Об основных составляющих бренда университета и об опыте ТГУ по его формированию Татьяна Соколова расскажет участникам Школы Лани.

Алене Асаевой, в свою очередь, предстоит поделиться с коллегами историей создания бренда библиотечно-издательского комплекса Тольяттинского госуниверситета, а также о взаимодействии библиотеки с издательствами и авторами.

■ Ирина ПОПОВА

Кадры

Ирина Руденко и Марина Якушкина вошли в Научный совет по проблемам воспитания подрастающего поколения при отделении философии образования и теоретической педагогики Российской академии образования (РАО). Профессора кафедры «Педагогика и психология» Тольяттинского госуниверситета (ТГУ) вместе с коллегами будут координировать работу педагогов-исследователей, которые занимаются проблемами воспитания детей.

Научный совет по проблемам воспитания подрастающего поколения — это общественное объединение специалистов в области теории и практики воспитания, специализирующихся на исследовании путей совершенствования подготовки педагога-воспитателя, форм и методов решения актуальных педагогических задач в сфере воспита-

Профессора ТГУ в составе Научного совета РАО

ния. Члены Научного совета — авторы учебников и учебно-методических пособий, эксперты диссертационных исследований и инновационных проектов в образовании.

Всего в Научном совете по проблемам воспитания подрастающего поколения РАО 52 человека — докторов и кандидатов наук учебных заведений из всех регионов России. Доктор педагогических наук, профессор **Ирина Руденко** и доктор педагогических наук, профессор **Марина Якушкина** — единственные в совете представители высшей школы Самарской губернии.

— Совет объединяет лучших специалистов в области воспитания со всей России — от Калининграда до Камчатки. Ещё несколько лет на-

зад в совет входили более 100 человек, сегодня — 52. Попав в их число — большая честь для нас как для профессоров, — подчёркивает профессор кафедры «Педагогика и психология» Тольяттинского госуниверситета

(ТГУ) Ирина Руденко. — Членами совета разрабатываются практически все применяемые на практике программы воспитания детей и молодежи. Также эксперты определяют стратегию научных исследований в сфере воспита-

В Тольяттинском госуниверситете пройдут выборы директора гуманитарно-педагогического института. Кандидаты могут подать документы до 14 апреля 2025 года.

В обязанности директора входят общее руководство институтом, обеспечение развития в соответствии с Программой развития ТГУ, привлечение абитуриентов и набор студентов, организация учебного процесса и методической работы, контроль организации научно-исследовательской, воспитательной, внеучебной и социальной работы и др.

Документы кандидаты на должность директора гуманитарно-педагогического института ТГУ могут подать лично или по почте.

Подробнее о сроках подачи документов, датах проведения аттестационной комиссии и выборах смотрите здесь:



на, обсуждают результаты исследований, с тем чтобы оперативно реагировать на вызовы времени. Для современных педагогов это очень важно.

Ирина Руденко и Марина Якушкина также входят в состав по защите диссертаций на соискание учёных степеней кандидата наук и доктора наук по педагогическим наукам на базе Тольяттинского госуниверситета. Диссертационный совет был открыт в ТГУ в 2024 году. Совет принимает к рассмотрению и защите работы по следующим специальностям: 5.8.1 «Общая педагогика, история педагогики и образования», 5.8.7 «Методология и технология профессионального образования». Председатель диссовета — Ирина Руденко.

Актуально

Психологи ТГУ осваивают искусственный интеллект

Этот курс – не просто знакомство с теорией, а полноценное погружение в современные технологии. Студенты изучают алгоритмы анализа речи и эмоций, системы психодиагностики и HR-аналитики, узнают, как работают чат-боты на базе нейросетей для психологической помощи. Большое внимание в программе курса уделено практической работе. Студенты познакомятся с реальными кейсами, протестируют ИИ-модели и научатся анализировать большие массивы психологических данных.

– Вместо сухой теории мы предлагаем нашим магистрантам разбор реальных инструментов, моделирование ситуаций и обсуждение этических аспектов использования искусственного интеллекта в психологии. Мы разбираемся, где ИИ действительно может быть полезен, а где ему пока рано заменять человека, – говорит начальник отдела технологий онлайн-образования ТГУ Анна Богданова, разработчик и преподаватель курса «Системы искусственного интеллекта в профессиональной деятельности психолога». – ИИ уже становится частью профессии психолога, а значит, тем, кто научится работать с ним сегодня, завтра будет проще адаптироваться к изменениям. Этот курс – шаг к новым цифровым компетенциям и возможности применять технологии во благо человека.

Может ли чат-бот заменить консультацию психотерапевта? Какие технологии уже сейчас используются для анализа эмоций и поведения? Ответы на эти вопросы теперь ищут студенты магистратуры «Психология управления» Тольяттинского государственного университета (ТГУ) на новом курсе «Системы искусственного интеллекта в профессиональной деятельности психолога».



■ ИИ не заменит человеческого общения, но поможет психологам повысить качество психологической поддержки

Чат-боты и ИИ обладают огромным потенциалом для оптимизации и расширения возможностей работы психологов. Например, они способны проводить первичную оценку состояния клиентов, задавая стандартные вопросы и выявляя возможные про-

блемы, что позволяет психологам быстрее и эффективнее оказывать помощь тем, кто в ней нуждается.

Так, в 2020 году студенты ТГУ разработали чат-бот «Доктор Calm», работающий в соцсети «ВКонтакте» и позволяющий пользователям са-

мостоятельно проводить диагностику своего психоэмоционального состояния. Краткие результаты теста помогли понять, стоит ли обращаться к профессионалу, чтобы скорректировать психологическое поведение, или достаточно просто отдохнуть.

Но возможности искусственного интеллекта сегодня гораздо шире, и самые полезные его инструменты берут на вооружение современные психологи.

– ИИ сегодня стремительно проникает во все сферы, и психология не исключение. Задача курса – не заменить человеческое участие искусственным интеллектом, а научить будущего специалиста эффективно использовать ИИ для повышения качества и доступности психологической поддержки, как в организациях, так и при личном взаимодействии с клиентом. При этом полностью заменить специалиста нейросеть, конечно, не может, – уверена Оксана Денисова, руководитель магистерской программы «Психология управления». – ИИ занимает всё более значимое место в деятельности психологов, предоставляя новые инструменты для анализа данных и обработки информации. Однако, несмотря на его важность, роль психолога в этой сфере остаётся незаменимой. Для достижения максимальной эффективности в помощи людям, нуждающимся в психологической поддержке, важно, чтобы каждый клиент ощущал себя в безопасности. Это доверие формируется на основе эмпатии и уважения, которые может продемонстрировать только человек. ИИ служит мощным дополнением к процессу оказания психологической помощи, однако именно человеческое участие создаёт ту атмосферу доверия и безопасности, которая необходима для глубокого взаимодействия и консультаций.

■ Ольга КОЛПАШНИКОВА

Традиция

Наступила весна. Значит, время готовиться к Тотальному диктанту! В этом году «грамотная» акция состоится 5 апреля. А в Тольяттинском государственном университете (ТГУ) стартуют бесплатные образовательные курсы «Русский по четвергам» – для тех, кто планирует принять участие в Тотальном диктанте и получить высокие баллы. Первое занятие состоится 13 марта.

У Тотального диктанта богатая история. Инициировали его в 2004 году студенты гуманитарного факультета Новосибирского государственного университета. Изначально диктант задумывался как праздник любви к родному языку. Но за 21 год акция стала уже международной. Только в 2024 году диктант провели в 55 странах и 722 городах по всему миру. Проверили свою грамотность –

Бросить вызов словам!

очно или онлайн – более 1,3 млн человек. Каждый год автором Тотального диктанта становится один из известных писателей России. В этом году текст для проекта пишет Марина Москвина, автор книг «Роман с Лунной», «Гений безответной любви», «Моя собака любит джаз», финалистка премии «Ясная Поляна», лауреат Международного Почётного диплома имени Г. Х. Андерсена.

В Тольятти организаторами акции выступают многофункциональный молодежный центр «Шанс» и Тольяттинский государственный университет. Ежегодно ТГУ предоставляет возможность всем желающим пройти образовательные курсы, чтобы основательно подготовиться к Тотальному диктанту.

– Мы пишем на занятиях диктанты по текстам автора

этого года Марины Москвиной. Знакомимся с её языком и стилем. Когда ты знаешь автора, его произведения, то подходишь к написанию диктанта не формально, а осознанно. И удовольствия, конечно, больше получаешь, – рассказывает Ольга Паршина, кандидат филологических наук, заведующая кафедрой «Русский язык, литература и лингвокриминалистика» ТГУ. – Также мы повторяем орфограммы и пунктограммы, которые могут быть в тексте Тотального диктанта. Подробно их разбираем, чтобы запомнить правила не механически, а именно понять, что и как работает в каждом конкретном случае написания той или иной буквы, постановки знака препинания или его отсутствия.

Присоединиться к образовательным курсам могут все

желающие, вне зависимости от пола, возраста и образования. Занятия проводятся с 13 марта, по четвергам, в Тольяттинском государственном университете по адресу:

Белорусская, 16В, аудитория 616. Начало занятий в 18:00. В вузе действует пропускная система, поэтому при себе необходимо иметь удостоверение личности. Не забывайте также блокнот и ручку. Держим курс на грамотность!

6+



Личное мнение

Строгие, нежные и любимые

Любовь и доброта – всё в женщине



Ирина ГРИБАНОВА, директор фонда помощи бездомным животным «Зоология», руководитель приюта «HELP TIT»:

– Быть женщиной – это всегда быть олицетворением любви и доброты. Без этого нет женщины.

Со стереотипами сталкивалась по вождению автомобиля. И преодолевала их: сама меняла колёса, подкачивала шины, даже помогала мужчинам вытаскивать застрявшую машину. Честно, я до сих пор стараюсь не ездить за рулём вместе с супругом. Я вожу машину с 2002 года, но, по его мнению, имея такой стаж вождения и ежедневно находясь за рулём, я всё ещё не умею водить.

Уметь всё!



Александра КОСТЕРЕВА, председатель первичной профсоюзной организации студентов и аспирантов ТГУ:

– В наше время быть женщиной – это одновременно увлекательно и крайне интересно, но в то же время

О жизни и судьбе женщин снято много фильмов и написано ещё больше романов. Кажется, что искусство должно отражать саму суть их существования. Однако найти истинный ответ на вопрос, что значит быть женщиной, могут только сами представительницы прекрасного пола. Накануне Международного женского дня «Тольяттинский университет» собрал мнения тольяттинок о том, что значит быть женщиной в современном обществе. И заодно выяснил, какие стереотипы до сих пор приходится опровергать, а каким – с удовольствием соответствовать.

сложно. Это как быть, к примеру, главной героиней фильма, где ты не только прекрасная дама, которая готова вскружить голову, но ещё и сценарист, и художник. Быть женщиной – это как быть многофункциональным устройством, которое должно уметь всё: от решения тригонометрических задач до лечения простуды, от поиска за секунду потерянных вещей в доме до приготовления блюд уровня не ниже заведений с пятью звёздами Мишлен.

Со стереотипами с годами сталкиваюсь все меньше, но вообще стараюсь просто преодолевать всё своим примером: вожу автомобиль, развиваюсь в профессиональном плане, операционную систему могу сама переустановить. От самих женщин в этом плане многое зависит. Если мы в чем-то эксперты, то это сложно оспорить.

Бороться со стереотипами

Анна ЛАЗАРЕВА, руководитель Центра добровольчества и волонтерства Тольяттинского государственного университета:

– Быть женщиной – это прежде всего быть собой. Это путь ребёнка, дочери, подруги, матери, жены, профессионала в своей деятельности. Каждая женщина сама определяет свой статус и свой путь. А ещё быть женщиной – значит бороться со стереотипами. Например, почему-то считается, что женщины водят хуже мужчин. Однако по статистике мы намного реже попадаем в ДТП,



чем мужчины. Кстати о равноправии. Считаю, что важно разделять домашние обязанности. Во-первых, это объединяет, вы узнаете друг о друге немного больше. Во-вторых, если есть дети, то для них это хороший пример совместной заботы о доме.

Уметь прощать и сохранять свою ценность



Татьяна ШТАНГРЕТ, директор многофункционального молодёжного центра «Шанс»:

– Быть женщиной – это быть источником жизни, вдохновения, тепла, уюта и добра. Быть женщиной – это сочетать в себе противоположности: быть сильной и мягкой, жёсткой и нежной,

волевой и гибкой одновременно; это умение прощать и в то же время сохранять свою ценность.

Я считаю, что способность к чему-либо не имеет гендера. Знаю женщин, которые прекрасно водят автомобиль, и мужчин, никогда не сидящих за рулём. Хорошие и плохие руководители есть как среди женщин, так и среди мужчин.

Жить комфортно



Ануш ПЕТРОСЯН, программный директор радиохолдинга «Люди FM»:

– Быть женщиной – это знать, что ты могущественна и всеильна, но делать вид, что это не так.

Слишком часто приходится сталкиваться со стереотипами. Постоянно слышу, что женщина должна быть хранительницей очага, женщина должна готовить, женщина должна то и это. Я считаю, что всегда всё должно быть по договорённостям. Если женщине комфортно готовить, и она любит это делать, – круто. А если мужчина этим увлекается, то почему бы не оставить это ему?

Кстати, говоря о работе. Сколько помню, я всегда занимала руководящие должности. Когда, ещё будучи студенткой, пришла работать кассиром в пекарню, меня в скором времени сделали администратором. В коллективе были одни мужчины, и какое-то время мне пришлось завоевывать их уважение и доказывать, что излишняя эмоциональность и легкомысленность – это лишь стереотип.

Сочетать разные образы и роли



Мария САХАРОВА, директор центра по работе с выпускниками, развитию партнёрства и фандрайзингу ТГУ:

– Быть женщиной – это истинное удовольствие сочетать в себе разные роли и образы. Всегда быть разной и при этом оставаться собой. Сочетать женственность и силу. Плакать по пустякам и смеяться в голос. Быть любящей и любимой.

Мы, женщины, существа непостоянные. С одной стороны, боремся со стереотипами, с другой – нам нравится пользоваться нашей слабостью. С удовольствием вожу машину, а на руководящей должности работаю уже 13 лет. Кстати, заметила, что с мужчинами договориться легче, чем с женщинами. Может, потому, что на них действуют стереотипы, и они нам больше прощают?

■ Подготовила Анастасия ОЧКИНА, студентка ТГУ

Фестиваль

Стартовал приём заявок на X Всероссийский конкурс-фестиваль хореографического искусства «ПРОдвижение». Яркое танцевальное событие сезона состоится на сцене культурного центра «Автоград» 29 марта.

Участниками фестиваля могут стать солисты и хореографические коллективы возрастной категории от 4 лет. Победителей выбирают в 19 номинациях, среди которых классический танец, фламенко, street dance, чир спорт, патриотический танец и другие. Выступления участников оценивает профессиональное жюри.

Успейте подать заявку до 21 марта:



Идём на «ПРОдвижение»

Ознакомьтесь с положением:



Организаторы «ПРОдвижения» – Центр развития культуры и спорта «Достояние», Тольяттинский государственный университет, при поддержке Министерства культуры РФ, цифровой платформы «PRO.Культура.РФ», администрации г.о. Тольятти.

Гала-концерт фестиваля-конкурса с награждением победителей состоится 29 марта в 18 ч.



Крупным планом

«Адреналин – мой постоянный спутник на соревнованиях»

Из народных танцев в каратэ

– Как начался твой путь в спорте?

– Я начала заниматься спортом в пять лет. Родители отправили меня на русские народные танцы, где мне поставили растяжку. Затем я занималась ушу, а в семь лет вместе с братом пошла на каратэ в школу боевых искусств «Союз». Через год я ушла и потом долго металась между разными видами спорта. Занималась лёгкой и тяжёлой атлетикой, танцами, даже пробовала себя в чирлидинге. Мой личный рекорд – это три года занятия прыжками на батуте. В конечном итоге я ушла и оттуда и целый год ничем не увлекалась. В один момент говорю маме: «Я хочу на бокс! Буду профессиональным боксёром». На что она ответила: «Вик, ты же девочка! Какой тебе бокс. Если хочешь заниматься боевым единоборством, то возвращайся в каратэ». В 12 лет я снова пришла на каратэ.

– В каратэ существует несколько стилей. Получается, все спортсмены тренируются по своему направлению, или в тренировках есть нечто общее?

– Когда каратэ входило в олимпийскую систему, была отдельная федерация, которая включала разные стили. Потом каратэ из олимпийской системы исключили, но стили не унифицировали. На сегодня каратэ всё ещё делится на несколько составляющих, а спортсмены, как правило, работают по общей программе.

У нас есть единый план тренировок. Нет такого, что сегодня мы тренируем одно, завтра другое. Если ты умеешь выступать в разных стилях – это будет преимуществом. В «Союзе» из нас делают универсальных спортсменов.

– Чем отличаешься стили, в которых выступаешь ты?

– Я выступаю в двух стилях: сётокан и сито-рю. Первый – это полуконтактный стиль, он более жёсткий. Здесь за контакт рукой тебе не сделают замечание, а если удар выполнен чётко и по критериям, тебе дадут балл. Сито-рю – это всё-таки более мягкий стиль, где запрещён любой контакт с соперником. Ещё в сётокан бой длится до двух баллов, а в сито-рю до шести баллов, что немного меняет ход дела. В первом случае у тебя нет права на ошибку, а во втором ты ещё можешь отыграться.

– Как выглядит твой обычный тренировочный день?

– Мы тренируемся один раз в день вечером. Если у

Для студентки Тольяттинского госуниверситета (ТГУ) Виктории Макаровой 2025 год начался с достижения мирового масштаба. Первокурсница института физической культуры и спорта ТГУ стала серебряным призёром чемпионата мира по боевому единоборству сётокан, который проходил в Индии. О большом спорте, изнурительных тренировках и сбывшейся мечте она рассказала в интервью «Тольяттинскому университету».



■ Ректор ТГУ Михаил Криштал (слева) поздравил Викторию Макарову и её тренера Андрея Мазурова с победой на чемпионате мира по восточному боевому единоборству

нас в скором времени планируются соревнования, то количество занятий увеличивается вдвое.

Обычно тренер выбирает план тренировки. Ты приходишь, разминаешься, даётся какая-то тема. Сегодня делаем, например, удары ногами, и ты выбираешь: можешь отработать технику выполнения, а можешь тренировать скорость удара. Ни одна тренировка не обходится без силовой. Мы делаем отжимание, бёрпи, качаем пресс. Бывает, что вся тренировка посвящена силовым.

«Я не хотела подвести себя»

– Чемпионат мира проходил в индийском городе Хайдарабад в январе этого года. Как ты готовилась к соревнованиям?

– К ним мы начали готовиться за месяц. До новогодних праздников я по утрам бегала вместе с командой тхэквондо. Затем до самого отъезда в Индию занималась дважды в день. Первая тренировка была с упором на выносливость, интенсивность, на длину удара и его силу. На второй тренировке стояла задача как можно больше времени уделять спарринг-партнёру. Однажды у меня было шесть поединков подряд. Так я готовилась дней десять.

– Интенсивные тренировки часто приводят к выгоранию. Были ли у тебя мысли бросить спорт?

– Помимо тренировок и учёбы, я ещё и работаю. Весь день расписан по минутам. Когда очень многое на себя берёшь, выгорания не миновать. Если чувствую усталость, то просто позволяю себе отдышаться – секрет прост. Могу неделю не тренироваться, чтобы соскучиться по тренировочному процессу.

Я хочу связать жизнь с каратэ, стать тренером, поэтому уйти не получится. Спорт много даёт мне. В первую очередь это физическая форма. Достижения всё-таки тоже очень привязывают к себе. Когда ты заходишь на пьедестал – это очень приятное чувство, от которого не хочешь отказываться. Рационально я понимаю, что не имеет смысла бросать спорт в 19 лет.

– Чемпионат мира по сётокан – это твой первый выезд на международные соревнования по каратэ?

– Именно вылет за границу – да, это первый опыт. Дорога была тяжёлая: три пересадки в одну сторону, три в другую. Страх ещё нагоняла моя боязнь летать на самолёте.

Тем не менее я осталась под большим впечатлением.

Понравилось, что из холода и зимы я прилетела в тёплый, влажный климат. Честно, до сих пор не могу поверить, что я побывала в Индии, да ещё и привезла домой призовое место.

От Самарской области поехала одна я с тренером Андреем Мазуровым, но на чемпионат прилетела ещё сборная России по сётокан. До соревнований мы с тренером посмотрели достопримечательности, а уже на стадионе встретились с командой. Все друг друга поддерживали и подбадривали.

– Какие эмоции ты испытывала во время поединков? Предположу, что было море адреналина...

– Адреналин – мой постоянный спутник на соревнованиях. Конечно, ещё страх поражения, особенно на таких крупных соревнованиях. Ведь ты приезжаешь и горишь тем, чтобы выиграть. Я была сконцентрирована, так как понимала цель своего приезда и не хотела подвести тренера, родителей и, в первую очередь, себя.

Чтобы сбросить адреналин и страх, я разогревалась, причём был не один заход разминки. Соревнования для старшей категории проводили вечером, поэтому весь день мы были на стадионе. Голодные.

«Поражение – путь к развитию»

– Есть ли у тебя ритуалы или талисманы, которые приносят уверенность в себе и помогают победить?

– Есть талисман – это кольцо, которое приносит мне удачу. С ним я побывала на многих соревнованиях и пока ещё не проиграла. Во время поединка я отдаю его тренеру, но само его наличие дарит мне уверенность в победе.

– Анализируешь ли ты свои ошибки?

– Как все спортсмены, мы вместе с тренером после соревнования обсуждаем, какие ошибки допустила, чего мне не хватило, что нужно сделать, чтобы исправить промахи. Думаем, как выстроить план тренировок, на что нужно сделать упор. После этих соревнований я поставила для себя новую цель – стать победителем, а не призёром.

– Совмещать учёбу и большой спорт – задача не из лёгких. Как у тебя это получается?

– Совмещать получается тяжело. Посещение пар в университете напрямую зависит от расписания тренировок. Тем не менее мне нравится ходить в университет, потому что преподаватели интересно доносят информацию. Это полезно для общего развития. В целом преподаватели относятся с пониманием к моим пропускам.

– Поощряются ли твои достижения в ТГУ?

– Конечно, победы не остаются без внимания. Недавно меня награждал ректор на заседании учёного совета ТГУ, а моему тренеру вручили грамоту.

– Как профессиональный каратист и с недавних пор призёр чемпионата мира, можешь дать советы новичкам, которые только пришли в этот спорт?

– Никогда не опускать руки и много трудиться, тогда все цели и желания исполняются. Многие не понимают, что поражения – это путь к развитию, к победам. Не может быть так, что ты всегда выигрываешь, особенно на начальном этапе. Побеждают те, кто в своё время не опустил руки и делал выводы из своих поражений. Это относится к любому делу, не только к спорту. Если ты двигаешься в том направлении, в котором хочешь развиваться, то у тебя всё получится.

■ Анастасия ОЧКИНА, студентка ТГУ

Акценты

И в сказке, и в жизни

Прототипом героя книги — любопытного и вежливого Кузи — стал реальный кот, который в сентябре 2022 года случайно залез в окно университетской библиотеки. С тех пор он постоянный посетитель Тольяттинского госуниверситета, не один раз был замечен и на вузовских мероприятиях в качестве гостя. Про Кузьму знают в университете практически все. Кто-то обожает его, подкармливает, приглашает в свои кабинеты, кто-то относится нейтрально. А для сотрудников библиотеки ТГУ Кузя уже стал внештатным сотрудником, ежедневно инспектирующим полки с учебными пособиями и художественной литературой. В январе этого года коту был выдан спецпропуск «Специалиста широкого профиля».

— Идея написать детскую книжку пришла мне и моим коллегам неожиданно. На книжной ярмарке «Красная площадь» в Москве у нас часто интересовались литературой для детей дошкольного и школьного возраста. Мы подумали, что раз есть интерес со стороны читателей, то почему бы не выпустить в издательстве ТГУ детскую книгу. Ну, а герой для книги у нас уже был, — рассказывает директор библиотечно-издательского комплекса ТГУ, автор книги **Алена Асаева**.

Первая книга «Приключения библиотечного кота Кузи» увидела свет в 2024 году. Затем появилась «Азбука кота Кузи» для малышей, только изучающих буквы. Параллельно появились закладки для книг, блокноты, раскраски — все с изображением пушистого кота учёного, как стали звать Кузию в Тольяттинском госуниверситете.

И вот новая, почти сказочная и очень познаватель-

В магазине сувенирной продукции ТГУ.STORE появилась новинка — «Библиотечный кот Кузя в университете». Это вторая часть сказочной истории о пушистом госте Тольяттинского госуниверситета (ТГУ), написанная **Аленой Асаевой**.



■ У Алены Асаевой уже появилась новая идея книги о библиотечном коте

ная история — «Библиотечный кот Кузя в университете». Теперь Алена Асаева отправляет пушистого гостя изучать университет детально. Кот посещает лекционные аудитории, актовъ зал, лаборатории, бассейн, буфет, вузовский музей. Но всё равно любимым местом его обитания остаётся библиотека. Иллюстрации в книге выполнены дизайнером издательства ТГУ **Еленой Веселовой**, а графический образ Кузи создала

студентка архитектурно-строительного института ТГУ **Земфира Максимова**.

— Ещё в первой книге заложена главная идея — показать университет и рассказать о нём в доступном для детей формате. И наш университетский кот стал прекрасным героем-проводником. В «Приключениях библиотечного кота Кузи» читатели узнают о вузе в общем, он, так сказать, описан «крупными мазками». А в но-

вой книге Кузьма ещё больше осваивает территорию кампуса, исследует лабораторию, даже попадает в бассейн, причём падает в воду и находит спасение, — раскрывает нюансы путешествий пушистого героя Алена Асаева.

Котоистория, по словам автора книги, нравится и взрослым читателям — сотрудникам Тольяттинского госуниверситета. Многие говорят, что им теперь интереснее общаться с Кузей, поскольку «мысли» кота стали понятнее.

— Я постоянно встречаю Кузьму в университете и заметила, что он чувствует себя здесь как дома. Уже не сторонится сотрудников, а свободно, без боязни заходит в кабинеты, находит себе уют-

ные места, чтобы поспать. Это настоящий университетский кот учёный, — подчёркивает Алена Асаева. — Конечно, мы будем продолжать проект с Кузей. Есть мысли о том, чему будет посвящена уже третья книга. Думаю о втором издании «Азбуки кота Кузи», но уже с другими стихами и другими картинками. Также хотим предложить сотрудникам института изобразительного и декоративно-прикладного искусства ТГУ создать мультфильм о приключениях кота. Хотелось бы, чтобы все наши задумки реализовались.

Презентация «Приключений библиотечного кота Кузи в университете» совпала с Международным днём писателя, который отмечается 3 марта. Желающие приобрести книги с автографом автора.

Книги о Кузе, а также различную сувенирную продукцию с его изображением можно приобрести в магазине ТГУ.STORE (Тольятти, ул. Белорусская, 16а).

0+

■ Ирина ПОПОВА



■ Кузьма проводит ежедневно аудит помещений главного корпуса ТГУ

Мой помощник МФЦ

Запрет во благо

С 1 марта 2025 года граждане России смогут устанавливать добровольный запрет на выдачу кредитов и займов через портал «Госуслуги». Эта мера поможет защититься от мошенничества и сохранить финансовые накопления.

САМОЗАПРЕТ НА КРЕДИТЫ И ЗАЙМЫ
с 1 марта 2025 года



Какие кредиты можно запретить? Прежде всего потребительские кредиты и займы в банках и микрофинансовых организациях (включая онлайн-займы). Кроме того, через Госуслуги можно запретить выдачу микрозаймов. Однако самозапрет нельзя установить на ипотеку, автокредиты, образовательные кредиты с государственной поддержкой.

Установить самозапрет можно самостоятельно через портал «Госуслуги». А с 1 сентября этого года — обратившись к специалистам центров «Мои Документы» (МФЦ).

Самозапрет необходимо обязательно установить в нескольких случаях:

- при утере паспорта;
- при длительном проживании за границей;

— если у вас уже есть кредиты и новые не нужны;

— для защиты от импульсивных покупок;

— для защиты пожилых родственников и детей.

Самозапрет можно установить и снять бесплатно в любое время. Информация об изменении статуса запрета появится в вашей кредитной истории уже на следующий день. Банки и микрофинансовые организации обязаны

проверять информацию о наличии запрета и отказывать в выдаче кредита, если она подтверждается.

Запрет действует только для дистанционного оформления кредитов. При личном обращении в банк он не работает.

Если, несмотря на запрет, мошенники оформили на вас кредит, обязанность по возврату средств может быть оспорена.

Как установить запрет через «Госуслуги»:

- перейдите в раздел «Услуги» и выберите «Штрафы Налоги»;
- найдите пункт «Установление запрета на получение кредита»;
- выберите нужные параметры запрета.

Информация о предоставлении услуги в МФЦ Тольятти будет опубликована позднее.

Лучшая практика

«Твой ход»: сообщество, которое вдохновляет



В Тольяттинском государственном университете (ТГУ) прошла встреча, посвящённая пятому сезону проекта. Студентам рассказали о конкурсных треках, образовательных интенсивах и перспективах, которые открываются перед молодыми людьми благодаря «Твоему ходу». По словам регионального координатора проекта в Самарской области **Анастасии Володиной**, «Твой ход» помогает молодым людям раскрыть свой потенциал, найти своё место и повлиять на развитие не только региона, но и страны.

— Мы хотим, чтобы каждый студент знал о тех возможностях, которые ему доступны. Важно не только получать знания, но и применять их в реальной жизни, — отметила Анастасия Володина.

Для тех, кто хочет действовать

Всего в проекте «Твой ход» пять треков: «Определяю» (исследование через опросы общественного мнения), «Объединяю» (развитие студенческих сообществ), «Открываю» (наставничество старших курсов для первокурсников), «Вдохновляю» (работа региональных команд, которая призвана вдохновлять на активность студентов) и одно из самых популярных направлений — трек «Делаю». Он помогает участникам разработать и реализовать социально значимый проект, а также получить возможность выиграть 1 млн рублей. В прошлом году сразу два студента из Самарской области стали обладателями такой суммы, а их идеи получили поддержку и шанс на масштабирование.

— Участие в проекте — это действительно классная возможность, которая меняет жизнь. Ты не просто придумываешь какую-то идею, не воплощая её, а доводишь свою задумку до конца и видишь реальный результат, — подчеркнул **Никита Марында**, региональный амбассадор проекта.

От дебатов до комедийных шоу

Проект «Твой ход» — это не только конкурсы, но и спецпроекты, благодаря которым у молодого поколения есть возможность прокачать свои профессиональные и личностные качества.

Спецпроект «Твой ход х Дебаттл» представляет собой интеллектуальное соревнование, в котором команды из трёх человек учатся аргументировать и отстаивать свою по-

Студенчество — это не только учёба и сессии, но и время, когда можно пробовать, ошибаться и снова действовать, реализовывать проекты и осваивать новые роли. Именно такие возможности даёт федеральный проект «Твой ход», объединяющий в России более двух миллионов студентов.



■ Студенты ТГУ готовятся заявить о себе в пятом сезоне проекта «Твой ход»

зицию. Это помогает развить навыки публичных выступлений и работы в команде.

«Твой ход х Импровизация» подойдёт тем, кому нравятся стендап, актёрское мастерство и юмор. Участники попробуют себя в роли комика, ведущего, тренера по импровизации, а также попадут в мир нестандартных ситуаций и креативного мышления.

Образовательная программа «Жить и создавать в Рос-

сии» — курс для тех студентов, которые хотят стать лидерами и научиться управлять командами, реализовывая стратегически важные проекты.

— Благодаря спикерам узнала много нового о проекте, — поделилась впечатлениями о встрече студентка 3 курса ТГУ **Юлия Манина**. — Раньше о «Твоём ходе» видела информацию только в социальных сетях и слышала от

студентов, но не знала, например, что можно выиграть грант, и о стипендиях для старост. Я давно думала подавать заявку на флагманский проект «Жить и создавать в России», а сейчас убедилась, что точно буду участвовать.

Гранты, стипендии и карьерные возможности

Помимо развития в студенческом сообществе, в рам-

ках проекта работает карьерный центр, который помогает студентам найти стажировку, пообщаться с будущими работодателями и пройти профессиональное обучение.

Активные студенты также могут претендовать на гранты и стипендии. Например, в стипендиальной программе «Твой ход, староста!» руководители студенческих групп имеют возможность получать выплаты один раз в полгода после прохождения необходимых заданий.

— Я попал в проект совершенно случайно. На Всемирном фестивале молодёжи познакомился с ребятами, которые уже участвовали в программах «Твоего хода». Тогда я ещё не думал о том, насколько это будет ценно для меня и других студентов. Но, попав в такое сообщество, понял, что именно здесь могу реализовать свои идеи и получить такой важный опыт, — рассказал **Никита Марында**. — Хочу пожелать будущим участникам не бояться и действовать. Если вы хороший человек, который об этом никому не говорит, то вы так и останетесь хорошим человеком именно для себя, но об этом не узнают другие. А «Твой ход» позволит заявить о себе.

■ **Валерия КНЯЗЬКИНА**, студентка ТГУ

29 МАРТА СУББОТА 18:00

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ТОЛЬЯТТИНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
ФИЛАРМОНИЯ
33-Й КОНЦЕРТНЫЙ СЕЗОН 2024-2025

БАХНЕМ ПО ДЖАЗУ?

КЛАССИКА
В ДЖАЗОВОЙ ОБРАБОТКЕ:
БАХ, БЕТХОВЕН, ЧАЙКОВСКИЙ

КЛАССИКА ДЖАЗА:
ГЕРШВИН, ЭЛЛИНГТОН,
МИЛЛЕР И ДР.

ДЖАЗ-ОРКЕСТР И СОЛИСТЫ ФИЛАРМОНИИ
ДИРИЖЕР - ВАЛЕРИЙ МУРЗОВ

Реклама

КАССА 222-600 ул. ПОБЕДЫ, 42
БИЛЕТЫ ОНЛАЙН FILARMAN.RU

6+

ТОЛЬЯТТИ ДК «ТОЛЬЯТТИ» ТЕАТР «СЕКРЕТ»

29 МАРТА в 19.00

Эдит Пиаф

12+ Режиссер Т.Тимошина

ДК «Тольятти» 6-р Ленина, 1
www.dk-tlt.ru

БИЛЕТНЫЕ КАССЫ ТОЛЬЯТТИ 39-89-89

Справки по тел.: 26-04-32, 55-77-85

Город творчества

Тольятти ждёт Бориса Андрианова

Борис Андрианов исполнит концерт для виолончели № 1 ми-бемоль мажор, соч. 107, написанный Дмитрием Шостаковичем в 1959 году. Произведение посвящено другу композитора, выдающемуся виолончелисту Мстиславу Ростроповичу, который выучил его всего за четыре дня перед первым исполнением с Санкт-Петербургским филармоническим оркестром под руководством Евгения Мравинского.

В своей строгой сбалансированности концерт явно имеет и некоторые классические черты. Яркий, если не лучший, образец виолончельного концерта XX века, Первый концерт Шостаковича считается одним из самых сложных произведений и является одним из самых популярных, часто исполняемых и записываемых сочинений виолончельного концертного репертуара.

Симфонический оркестр Тольяттинской филармонии под управлением Игоря Мо-

23 марта тольяттинские меломаны услышат виолончель блестящего российского музыканта, заслуженного артиста России Бориса Андрианова. Его концерт состоится в Тольяттинской филармонии в рамках программы Министерства культуры Российской Федерации «Всероссийские филармонические сезоны».



■ Виолончелист Борис Андрианов сыграет с симфоническим оркестром Тольяттинской филармонии

корова и виолончелист Борис Андрианов исполнят Концерт № 1 ми-бемоль мажор для виолончели с оркестром, соч. 107, Д. Шостаковича, Musica con cello П. Карманова и Симфонию № 4 до минор, соч. 12, С. Танеева.

Борис Андрианов — победитель международных конкурсов, лауреат XI Международного конкурса имени П. И. Чайковского и молодёжной премии «Триумф». Музыкант активно гастролирует. Причём особое значение придаёт выступлениям в России, как в круп-

ных, так и в малых городах или отдалённых посёлках, где прежде никогда не проводились концерты. Андрианов — лидер и активный участник ряда международных и национальных проектов, цель которых — развитие отечественной музыкальной жизни, в частности в регионах страны. В дискографии артиста — совместный альбом с гитаристом Дмитрием Илларионовым, выпущенный фирмой Delos (вошел в лонг-лист номинантов премии «Грэмми» в разделе «Камерный ансамбль»); сонаты Шостаковича и Рахманинова с пианистом Рэмом Урасиным (отмечены как лучший камерный диск месяца британским музыкальным журналом Gramophone); сонаты для виолы да гамба и клавесина И. С. Баха в транскрипции для виолончели и баяна, записанные с Юрием Медяником. С 2009 года Борис Андрианов преподаёт в Московской консерватории.

12+

Подшивка

№ 7 (235) от 6 марта 1975 года
Спасибо Вам, Галина Михайловна
Если вы попадете в лабораторию источников питания при кафедре ОТСГ и увидите там энергичную женщину с добрым открытым лицом, постоянно окружённую студентами, знайте, что это — куратор нашей группы, кандидат технических наук Галина Михайловна Короткова.

В этой женщине заложена какая-то удивительно притягательная внутренняя сила, повинувшись которой люди, порой совсем не схожие склонностями и характерами, тянутся к ней, обращаются по самым разнообразным вопросам и с самыми различными просьбами. Галина Михайловна никогда ни к кому не оставалась безучастной. Это человек, умеющий не только посоветовать, объяснить, но и глубоко заинтересовать, убедить, увлечь. Поэтому, наверное, почти половина студентов из нашей группы занимается исследовательской работой под её руководством.

Четвёртый год изо дня в день мы чувствуем на себе материнскую заботу Галины Михайловны. Всё это время она принимала самое непосредственное участие в жизни нашей группы: интересовалась нашей учёбой, нашим отдыхом, вместе с нами огорчалась и радовалась во время экзаменов, которых было уже больше, чем осталось.

И сегодня мы от всей души хотим поздравить Галину Михайловну Короткову, нашу милую классную маму, с Международным женским днём и через газету выразить ей огромную

О чём писала газета «Политехник»...

благодарность за всё то доброе и хорошее, что она для нас сделала.

Студенты группы М-408

№ 7 (235) от 6 марта 1975 года
Милые, хорошие, красивые мальчишки,

Отложите на часок лекции и книжки,
Посмотрите, как весна пляшет за оконцем,
Как смеется рыжее, словно рыжик, солнце;
Как сосульки рожками ломятся в окошко...

... Стали ваши девушки грустными немножко.
А из тучки льются первые дождинки,
И в глазах у девушек — светлые грустинки.

Милые, хорошие, красивые мальчишки,
Отложите на часок лекции и книжки.
И сегодня, в этот вечер, в этот светлый час
Станьте джентльменами, мальчишки, для нас.

Л. ТЮРИНА,
студентка гр. М-203

№ 7 (692) от 8 марта 1985 года
Из редакционной почты

Как всегда, в канун праздника в редакцию поступают письма с просьбой поздравить товарищей по работе, любимых преподавателей, женские коллективы.

Бойцы стройотряда «Альгаир-22» свои добрые пожелания облекли даже в стихотворную форму и адресуют их старшему преподавателю кафедры ОТСП Антонине Михайловне Козулиной.

Нам рассказали Вы о специальности впервые,
Заставили нас сварку полюбить,
Могли ответить на вопросы нам любые.
Хотим теперь Вам поздравленья посвятить.
Вам всевозможных благ желаем,
Лучистых дней, весны тепла.
И пусть другим студентам станет
От Ваших лекций цель, как нам, ясна.

Пусть марта небо голубое
Подарит Вам капельный звон.
Желаем счастья преобильного
Всем женщинам из всех времён.
ЧИТАТЕЛИ

№ 7 (692) от 8 марта 1985 года
ИЗ ХРОНИКИ 1945 ГОДА

8 марта. Опубликовано сообщение, что на 1.2.1945 г. Президиум Верховного Совета СССР наградил орденами и медалями 72196 женщин-воинов, 44 женщинам присвоено звание Героя Советского Союза.

№ 7 (931) от 3 марта 1995 года
Мужчины о женщинах

Женщина — самое загадочное создание природы. Сколько стихов сложено о ней, спето песен, напи-

сано картин. Но уже много веков женщина остаётся загадкой для мужчин.

Студенты и преподаватели нашего института также попытались разгадать тайну женских чар...

Что такое идеальная женщина?

В.И. Феклин, д. т. н., профессор:
— Идеальная женщина — эта та, которая в любых условиях может дать мужчине надежду на счастье.

М.Ф. Волков, член Совета ветеранов:

— Идеальная женщина — это добрая мать, хранительница очага, любимая жена, верная, надёжная и понимающая своего мужа без слов.

А. Карепов, председатель студенческого профкома:

— Девушка должна быть красивой, умной, доброй.

Д. Климов, М-403:
— Обаяние, ум, доброта — черты идеальной женщины.

С. Несмин, С-502:

— Ум, женственность, интеллект и красота — признаки, по которым можно отличить идеальную женщину.

■ Подшивку газеты «Политехник» листали сотрудники музея ТГУ

Сохранены орфография и стилистика оригиналов.

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