



Как
стать
миллионером?

с. 3

Пандемия
творчеству —
не помеха

с.6-7

Что
в мешке
у Деда Мороза?

с.10



УНИВЕРСИТЕТСКИЙ ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

ГАЗЕТА ЛЕНИНГРАДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА

№8(81) ДЕКАБРЬ 2021 ГОДА

С Новым годом!

*Дорогие студенты,
преподаватели и коллеги!*

Подходит к концу 2021 год. Для ЛГУ он точно стал особенным. Среди наших достижений — многочисленные победы студентов в различных международных конкурсах, конференции, организованные нашим университетом, на которых присутствовали значимые фигуры в сфере образования, а также уникальные программы обучения, которые наши преподаватели сумели адаптировать под новые реалии. Одно можно сказать точно — мы с вами в этом году молодцы! Что же нас ждет в 2022-м? Этого никто не знает наверняка. Но мы можем пообещать себе стать лучше и трудолюбивее, постараться достичь всех поставленных целей. Этот декабрьский номер посвящен всем нам из детства, когда подарки на Новый год ждали еще с лета, а появление Деда Мороза было наравне с чудом. Спасибо, что весь год были с нами. Мы хотим пожелать каждому из вас самого главного — здоровья, а все остальное 1 января будет лежать у вас под елкой. С Новым годом!

*Елизавета Емельянова,
редактор газеты*



Как стать миллионером

без Дмитрия Диброва?

Студентки факультета естествознания, географии и туризма Дарья Афонькина и Кристина Маливаник стали победительницами Всероссийского студенческого конкурса «Твой ход» от Ленинградской области и выиграли по одному миллиону рублей. Мы пообщались со студентками и узнали, как им удалось стать одними из первых.

— Расскажите, что из себя представляет конкурс «Твой ход»?

Кристина: «Твой ход» — конкурс для студентов, которые хотят испытать себя в самых различных областях. Он помогает прокачать свои коммуникативные и организаторские навыки.

Дарья: В этом году в конкурсе было несколько этапов: очных и заочных. Сначала нужно было зарегистрироваться и пройти ряд тестов, которые направлены на профориентацию и выявление твоих сильных и слабых сторон. Далее мы выбирали направление конкурса и изучали кейсы (бизнес-задачи заказчика, которые необходимо решить и предложить готовый продукт), можно было работать одному или в команде. Если все получается — попадаешь в число лучших участников, готовишься к полуфиналу и защищаешь проект перед экспертами и заказчиками. Последний этап — финал, определение победителей.

— Почему вы решили принять участие в конкурсе?

Дарья: Изначально конкурс не внушал мне доверия, я не понимала, в чем его суть. Позже, ознакомившись с частью обучения, решила попробовать.

Кристина: Из-за того, что конкурс совершенно новый, я долго думала, принимать в нем участие или нет. Было понятно, что «Твой ход» поддерживается со стороны государства и имеет значимых партнеров. Все же интерес победил, и я приняла участие.

— Какой проект вы представляли?

Кристина: В финале конкурса нам предстояло спроектировать университет будущего, ответить на мегавыводы, которые важны для современной российской молодежи. Так, мы с ребятами разрабатывали проект,



направленный на помощь первокурсникам в адаптации. У нас получилось создать чат-бот в Telegram, который являлся некой поддержкой для таких ребят. Он общался с первокурсником, советовал ему книги, музыку, подкасты. Также сообщал о мероприятиях в университете и в городе.

Дарья: Мы всей командой создали платформу для размещения туристических продуктов. На ней можно зарегистрироваться в личном кабинете и ознакомиться с рекомендациями по созданию и формированию турпродукта. Там же можно заполнить специальную форму и отправить ее модераторам, которые проверят

тур на качество. Затем турпродукт размещается на нашей платформе, где другие люди могут выбрать понравившийся, оставить оценки и денежные вознаграждения.

— Что для вас было сложным?

Дарья: Для меня сложным оказался финал. Мы много работали и почти не спали, была огромная нагрузка. В команде взаимодействовали незнакомые люди, мы искали подход друг к другу.

Кристина: У меня возникли трудности при решении кейсов от партнеров конкурса. Работа проводилась в конце лета, и организовать себя в период каникул оказалось нелегко. Также финал потребовал огромных усилий и выдержки.

— Расскажите про приз.

На что вы планируете потратить его?

Кристина: На конкурсе можно было выиграть не только один миллион рублей, но и получить призы от партнеров конкурса. В этом году это были стажировки от РЖД, различные обучающие курсы и техника Apple. Все победители и участники финала конкурса могут отправиться в путешествие по России.

Главный приз, один миллион рублей, можно потратить на обучение, запуск стартапа и улучшение жилищных условий, в моем случае это последний вариант.

Дарья: Я планирую вложить деньги в инвестиции, чтобы приумножить их в дальнейшем. Затем, когда средства мне понадобятся, — вложить их в покупку жилья или автомобиля. Хотелось бы отблагодарить родителей, помочь им или подарить путешествие.

— Что для вас было самым полезным в конкурсе?

Кристина: Самым полезным было не только прокачивание своих навыков в организации командной работы, но и приобретение связей с партнерами конкурса.

Дарья: Для меня самым полезным было общение с экспертами, которые давно работают в сфере туризма.

Галина Шарая,
студентка 2-го курса
филологического ф-та

Обыкновенное чудо

ПРЕПОДАВАТЕЛИ УНИВЕРСИТЕТА О ВСТРЕЧЕ НОВОГО ГОДА



Новый год — один из самых неоднозначных праздников в году. Ведь отношение к торжеству у всех разное: кто-то любит блеск игрушек на елке, запах мандаринов и подарки, а кто-то терпеть не может зимние холода, снег и толпы людей на улицах города. О своем отношении к празднику рассказали ассистент кафедры журналистики и литературного образования Анастасия Эдуардовна Васильева и ассистент кафедры романо-германской лингводидактики Полина Сергеевна Погостина.



— Как вы относитесь к Новому году? Ждете с нетерпением или не понимаете всеобщего ажиотажа?

Анастасия Эдуардовна: Я очень люблю этот праздник. Новогоднее настроение у меня появляется еще в октябре. Но я держусь, не ставлю елку, чтобы раньше времени не потерять ощущение праздника. И когда в преддверии Нового года дома появляется зеленая красавица, я испытываю невероятный восторг. А после украшения елки я люблю попить горячий чай или какао с имбирными пряниками и печеньками.

Полина Сергеевна: Для меня Новый год — время подвести итоги, найти в них основу для будущих целей и определить новый вектор развития. Однако всеобщий хаос, традиционно сопровождающий «последний рывок» перед Новым годом, отвлекает от очищающей, медитативной и столь необходимой расстановки всех точек над «i». Поэтому я не люблю праздничный карнавал, который начинается уже в октябре и тянется до весны.

— Как вы проводите дни накануне Нового года?

А.Э.: Перед встречей Нового года я с семьей, как и большая часть стра-

ны, готовлю угощения для праздничного стола, параллельно смотрю новогодние фильмы. Не было ни разу такого, чтобы я слушала бой курантов вне стен дома.

П.С.: Мой праздник неизменно проходит в кругу семьи.

— Есть ли у вашей семьи традиции?

А.Э.: Как таковых традиций нет, но, как я уже сказала, у нас принято праздновать Новый год вместе. И еще мы радуем друг друга сладкими подарками независимо от возраста. Так, бабушка до сих пор отправляет мне сладкий гостинец, неважно, сколько мне лет.

П.С.: Коллективно украшать елку и делать из этого яркое дискуссионное шоу.

— Любите ли новогоднее кино? Есть ли у вас фавориты среди советских фильмов?

А.Э.: Люблю все советские фильмы, но все же могу выделить «Кавказскую пленницу» и «Иван Васильевич меняет профессию». А из зарубежных мне нравится смотреть «Один дома». Мне кажется, что именно эти фильмы более полно погружают в атмосферу праздника.

П.С.: Я выросла на попури из советских и западных фильмов, поэтому новогоднее кино у меня ассоциируется с открыточными кадрами из рождественских комедий Голливуда. Вечная отечественная классика гениальна, однако на контрасте кажется подозрительно вдумчивой.

— Считаете ли вы Новый год детским праздником? Или для взрослого тоже есть нечто романтическое?

А.Э.: Для меня Новый год — не детский, а в первую очередь семейный праздник.

П.С.: По-моему, это абсолютно не взаимоисключающие вещи. И кажется Новый год таким важным



праздником только тем взрослым, в ком все еще бьется большое детское сердце.

— Каким был ваш самый запоминающийся Новый год?

А.Э.: Не знаю, как-то они все они одинаково приятны. Вспомнились только некоторые эпизоды. Например, как рассказывала в детстве стишок и получала подарок.

П.С.: Удивительно, но наиболее запоминающимся стал не конкретный Новый год, а по-детски наивный образ. В голове сложилась картинка идеального праздника, состоящая из ожидания чуда, воспоминаний и запахов, красок, песен.

— Каков для вас самый желанный подарок?

А.Э.: Наверное, не было подарка, которого я желала всей душой. Помню, что отправляла письма Деду Морозу. И если хотела что-то, то обязательно получала.

П.С.: Для меня Новый год означает обновление, поэтому я считаю идеальным подарком тот, который способен вдохновить на это обновление.

— Случалось ли с вами когда-нибудь новогоднее чудо?

А.Э.: Наверное, нет. Но всю эту новогоднюю атмосферу я уже считаю чем-то вроде чуда. Только подумайте: сотни, тысячи людей чувствуют единение, выходят на улицы, пускают фейерверки и дарят друг другу подарки!

П.С.: Все еще впереди...

Алина Толстихина,
студентка 1-го курса
филологического ф-та.
Фото из личного архива
А.Э. Васильевой и П.С. Погостиной

В стиле ЭКО

С 18 по 20 октября в Ханты-Мансийске проходил Форум экологического движения России и стран СНГ «Живи в стиле ЭКО». В нем приняла участие студентка 2-го курса факультета ЕГуТ Алиса Амонариева и Виктория Гречкина. Девушки согласились рассказать нам о своих впечатлениях от мероприятия.

— Как возникла идея отправиться на форум?

А.А.: Наш куратор предложила отправиться в эту поездку от университета. Было всего два места, и мы с Викторией с удовольствием согласились.

— Как вас встретили в Ханты-Мансийске?

А.А.: Нас встретили невероятно тепло. Все люди были очень добрыми и вежливыми. Относились буквально как к родным. С кураторами и коллективом также очень повезло.

В.Г.: Мы прилетели в три часа утра по местному времени, а заселение в гостинице должно было начаться только в девять часов. Несмотря на это, нас все равно разместили.

— Что происходило на самом форуме? Какие этапы/задания были в программе?

А.А.: На форуме были как образовательные, так и развлекательные



блоки. В первый день все знакомились друг с другом. Также была экскурсия по Ханты-Мансийску. Затем нас уже делили на команды. В этот же день мы играли в эколого-экономическую игру, в ходе которой строили свои города с помощью экологических и экономических показателей. В результате необходимо было выбрать, что для нас важнее: зарабатывать много денег или дышать свежим воздухом? Во второй день была организована пленарно-дискуссионная площадка, где участники форума выступали с докладами, представляя деятельность своих университетов. Среди образовательных модулей еще запомнились «Ноль отходов: съесть нельзя, выбросить» и «Выжить любой ценой». На третий день мы представляли свои проекты. Затем отправились знакомиться с представителями северных народов и пробовать блюда их национальной кухни. Еще у нас был творческий вечер. На нем мог выступить любой желающий. Получилось очень душевно и тепло.

В.Г.: Кроме того, мы снимали различные видео, сами придумывали компьютерные игры, рисовали, танцевали. Все эти задания были связаны с экологией, экономикой и даже политикой. Еще очень интересными были образовательные модули «Панорама зеленого патруля» и «Почему добровольчество — это социальный лифт?». Мы рассмотрели возможные волонтерские

проекты, которые действительно способны изменить нынешнюю ситуацию в экологии и помочь защитить экологическую систему как в мире, так и в нашей стране.

— Что вам дала эта поездка?

А.А.: Думаю, опыт общения, опыт публичных выступлений. Нельзя не сказать о том, что мы узнали много нового и интересного об экологии. Также было очень приятно пообщаться с единомышленниками. Мы получили отличную базу знаний, вдохновились, зарядились позитивом. У нас появилось множество идей, которые очень хочется воплотить в жизнь, наконец, мы просто отлично провели время.

В.Г.: Для меня приятным открытием стал тот факт, что в России много молодых людей, заинтересованных в улучшении экологической ситуации в стране. Форум дал мне огромный заряд мотивации и веру в будущее нашей страны.

— Какой совет можете дать тем, кто только начал интересоваться экологией?

А.А.: Побольше изучать информацию, связанную с этой темой, тщательно ее прорабатывать.

В.Г.: Не слушайте тех, кто говорит вам, что все ваши старания напрасны. Не старайтесь надоедать пропагандой экологизации. А также помните, что вы не одни.

*Ксения Горшкова,
студентка 1-го курса
филологического ф-та*



От студентки до декана

«Университетский обозреватель» открывает новую рубрику! В каждом выпуске мы будем говорить с людьми, без которых нельзя представить жизнь факультетов, — с деканами. В этот раз мы поговорили со Светланой Андреевной Петровой, деканом филологического факультета ЛГУ, узнали о ее карьере, досуге, жизни факультета.

— Расскажите, с чего начался ваш профессиональный путь?

— Мой профессиональный путь начался с интереса к русскому языку и литературе. В школе мы проходили тестирование в рамках профориентации. По его результатам мне оказались близки профессии педагога и журналиста. Я решила пойти учиться на педагога в РГПУ им. А.И. Герцена. После окончания университета три года отработала в школе и потом еще пять лет писала диссертацию. Диссертация пробудила во мне интерес к работе в университете и занятию наукой. На должности декана я уже девять лет, с 2012 года.

— А что входит в обязанности декана ЛГУ?

— В первую очередь это организация учебного процесса. Мы следим за расписанием, смотрим, чтобы студенты вовремя отпраздновали на практику. В то же время мы занимаемся научной работой — это проведение конференций, семинаров, написание статей и так далее.

— Как продвигается ваша научная деятельность?

— В науке я исследую сферу, связанную с литературой двадцатого века. Особенно меня интересует взаимодействие искусств. Сейчас это называется новым термином «интермедийность». Это понятие тесно связано с журналистикой и конвергентностью СМИ. Другая сфера, которая меня интересует — рок-искусство, рок-поэзия. Я исследую творчество Виктора Цоя. Это и про му-



зыка, и про театральные формы, и про живопись — Цой был неплохим художником.

— Как проводите свободное время?

— У меня есть два кота, занимаюсь с ними. Конечно, читаю книги, смотрю фильмы. Нерабочее время у меня связано еще и с заботой о своем здоровье — люблю кататься на велосипеде. Нравится путешествовать, например, каждый год стараюсь попасть на остров Валаам. Люблю для себя открывать новые места, связанные с природой, историей. Недавно ездила на экскурсию по крепостям Ленинградской области. Хочу посетить Новгородскую область, изучить в историческом аспекте.

— Каким был 2021 год для факультета?

— В первую очередь стабильным. Мы удачно выпустили студентов, многие ребята получили «красные» дипломы. На очное обучение пришло много иностранцев, даже есть один студент из Китая, правда, на заочном отделении. Мы участвовали в конкурсах, ребята занимали призовые места. Вновь прошла региональная олимпиада по русскому языку, и наш факультет оказался в числе лучших. Конечно, covid-19 внес свои коррективы в нашу жизнь, дистанционное образование проходило тяжело.

— А планы на будущее? Возможно, предвидятся какие-то изменения на факультете?

— В следующем году планируем открыть новую программу бакалавриа-

та «Русский язык как иностранный» в рамках направления «Педагогическое образование». Сейчас это очень востребовано. Планируем продолжать развивать магистерские программы. Например, сейчас активно поддерживаем программу по блогингу, собираемся развивать интермедийность. Традиционно на факультете проводятся различные конкурсы, в частности, скоро состоится медиафорум «Взлёт» с обновленной программой.

— Что вы думаете о студенческой жизни на факультете? Насколько важна внеучебная деятельность?

— Внеучебную деятельность старательно организует отдел по работе с молодежью. Часть обязанностей ложится на плечи кураторов. Тут тоже отпечаток оставляет дистант — много ограничений, у такого формата своя специфика, получается не так душевно, не хватает какой-то теплоты. Тем не менее, у нас прошло четыре мероприятия. Первое было посвящено Достоевскому, второе — Ломоносову, еще два — Александру Невскому и Владимиру Далю.

— Что пожелаете студентам?

— Я поздравляю всех с наступающим Новым годом! Желаю, чтобы все планы были реализованы и чтобы мы наконец победили эту инфекцию!

*Дарья Мамаева,
студентка 2-го курса
филологического ф-та.
Фотографии из личного архива
С.А. Петровой*



Пандемия творчеству — не помеха

ЧЕМ ОТЛИЧИЛИСЬ КЛУБЫ ЛГУ В 2021 ГОДУ?

Уходящий год был трудным. Санитарные ограничения повлияли на учебный процесс, в связи с чем часть студентов перешла на дистанционное обучение. Но деятельность клубов на базе нашего университета не остановилась. Студенты продолжали их посещать, участвовать в соревнованиях и завоевывать призовые места.

«ЗРИТЕЛЬ ВСЕГДА ПРАВ»

22 сентября состоялось открытие киноклуба «Зритель всегда прав». Его создательницей является Анастасия Лобанова, студентка 2-го курса факультета философии, культурологии и искусства. За короткое время киноклуб успел показать несколько настоящих шедевров кинематографа и не собирается останавливаться на этом. Все фильмы демонстрируются на языке оригинала с субтитрами.

Диана Ганиева, студентка 2-го курса факультета философии, культурологии и искусства:

— Кино в оригинальной озвучке — это полное погружение в сюжет и атмосферу картины. Дубляж создает несколько искусственный эффект, в большинстве случаев губительно влияя на восприятие фильма. К тому же, просмотр фильмов в оригинальной озвучке — это отличная языковая практика.

КЛУБ ИСТОРИЧЕСКОЙ РЕКОНСТРУКЦИИ «XIII ВЕК»

11–12 сентября клуб принял участие в фестивале «Невская битва», который проводился на территории Петропавловской крепости. Студенты участвовали в фестивалях формата living history, имитирующих полное погружение в эпоху Средневековья. 12 августа члены клуба посетили фестиваль «Александр Невский — защитник Земли Русской», в рамках которого была представлена реконструкция знаменитого боя на Неве 1240 г.

8–12 сентября Станислав Верещагин и Олеся Капшук, практикующие учителя истории и выпускники нашего университета, приняли активное участие в настоящем конном турнире в городе Судак, в рамках крупнейшего

всероссийского молодежного форума «Таврида.АРТ».

Артём Чижов, студент 4-го курса факультета истории и социальных наук, руководитель клуба:

— Пандемия не сильно мешает деятельности клуба. В свободное время мы занимаемся усовершенствованием своих комплектов, ведем работу среди студентов разных факультетов, участвуем в конференциях.

СПОРТИВНЫЙ КОМПЬЮТЕРНЫЙ КЛУБ «ИМПУЛЬС»

В этом году участники клуба продолжали популяризировать киберспорт в университете. Наши студенты одержали победу в зональном этапе Всероссийской киберспортивной студенческой лиги. Команда «Импульс» заняла 2-е место на турнире «АССК.фест». Олег Дядя, студент 3-го курса факультета математики и информатики, вошел в топ-100 игроков Европы на международной турнирной платформе FACEIT в полупрофессиональной лиге в дивизионе Premium Master, а Олег Тарасов — в топ-200 игроков России в Clash Royale.

СТУДЕНЧЕСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОТРЯД «СЧАСТЬЕ»

В этом году члены отряда продолжали участвовать в деятельности студенческих отрядов Ленинградской области и выезжать на различные мероприятия.

Отряд принимал участие в мероприятиях всероссийского уровня и организовывал свои. Студенты занимались волонтерской деятельностью и посещали приюты для животных.

Тамара Березун, студентка 4-го курса факультета математики и информатики, член отряда:



— Наша гордость и главное достижение уходящего года — получение звания «Лучший линейный студенческий отряд Ленинградской области». Мы бы не смогли добиться таких результатов без умелого руководства в лице Анастасии Николаевны Котковой, специалиста штаба ЛОСО, которая сейчас занимается развитием сельскохозяйственного и спасательного направления в ЛГУ.

КЛУБ ВОЛОНТЕРОВ-ПЕРЕВОДЧИКОВ

В этом году деятельность клуба волонтеров-переводчиков продолжала расширяться, число участников клуба значительно выросло. У нас появились три постоянных проекта. Была налажена работа с сотрудниками «Энциклопедии Царского Села». Теперь волонтеры переводят для них статьи с русского языка на английский. Наши студенты продолжают тесно сотрудничать с благотворительной организацией «Перспективы», а также успешно осуществлять аудиовизуальный перевод фильмов для киноклуба «Зритель всегда прав».

АКАДЕМИЧЕСКИЙ ХОР

Санитарные ограничения не повлияли на деятельность нашего хора. Студенты активно посещали репетиции и продолжали развивать свои навыки вокала.

В ноябре участники хора в рамках 16-го фестиваля студенческих хоровых коллективов вузов Санкт-Петербурга выступили в Государственной академической капелле. Хор побывал на границе с Эстонией в городе Ивангород, а также выступил с оркестром в Великом Новгороде.

Дарья Дадашова, студентка 2-го курса филологического факультета:

— Для меня самым ярким событием была поездка в Ивангород. Там проходил хоровой фестиваль, в котором принимали участие более 20 хоров. Эмоций положительных было много, поэтому вспоминаю об этом событии часто.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СОВЕТ

За первый семестр нынешнего учебного года члены совета провели несколько интересных и важных для студентов мероприятий. Одно из них — ежегодный набор в студенческий совет. Были организованы частные неформальные встречи для членов студенческого совета. В этом году было принято решение сделать упор на тимбилдинг. Ключевым мероприятием полугодия станет «Зимний творческий вечер», который пройдет в конце декабря — начале января. На вечере

проявить себя смогут все студенты — музыканты, поэты, писатели, художники, фотографы, видеографы, певцы и артисты театра и кино.

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ

В 2021 году танцевальная команда нашего университета одержала много значимых побед.

PushkinDance стала самой сильной командой среди всех вузов Санкт-Петербурга, заняв первое место на творческом студенческом фестивале «Арт-Студия 2021» в номинации «Уличный танец». Также команда заняла первое место в творческом фестивале «Студенческая весна Ленинградской области» в номинациях «Уличный танец», «Современный танец», «Эстрадный танец» и «Народный танец».

ТЕЛЕРАДИОСТУДИЯ

Сотрудники студии вместе с активными студентами обеспечивали техническое сопровождение всех научных и творческих мероприятий в университете. Было записано несколько поздравительных видео ко дню рождения вуза. Стали регулярно выходить выпуски университетских радиопередач. Телерадиостудия продолжает работу в соответствии с учебным планом филологического факультета и является базой практики для студентов.

ТЕАТРАЛЬНАЯ СТУДИЯ

Санитарные ограничения повлияли на деятельность театральной студии: концертов было мало. На областном этапе фестиваля «Студенческая весна» наши студенты заняли первое место. Они активно участвовали в мероприятиях на базе университета и стали участниками фестиваля «Артстудия».

ПЕРВИЧНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РСМ

Члены организации провели научно-развлекательные игры. Состоялся тренинг по организации мероприятий и событий. Наши студенты участвовали в организации регионального этапа федеральной программы РСМ «Всероссийская студенческая весна» и регионального этапа «Пространство развития». Проводился комплекс тренингов и лекций по социальному проектированию в регионе, после чего лучшая команда, в составе которой наши активисты, поехала на федеральный этап в Ульяновск.

*Матвей Данилов, студент 1-го курса филологического ф-та.
Фото Елизаветы Емельяновой*

Команда мечты

ОЧЕРЕДНОЙ УСПЕХ СБОРНОЙ УНИВЕРСИТЕТА ПО ЧИРСПОРТУ

На крупнейших соревнованиях «Чирмания — Питер 2021», которые проходили в Санкт-Петербурге 4 и 5 декабря, команда ЛГУ по чирспорту под руководством Дмитрия Сергеевича Софوشي заняла первое место. Ребята были удостоены высших похвал от именитых судей. О том, как спортсмены шли к победе и что им пришлось преодолеть на пути к пьедесталу почета, рассказала студентка 2-го курса филологического факультета Данилика Сабекья.



— Что считаете самым сложным на пути к спортивному успеху?

— Страх неудачи, поражения. При подготовке к соревнованиям я часто ловила себя на мысли, что боюсь не справиться, боюсь подвести команду. И всякий раз, когда подобным страхам удавалось овладеть мной, я напоминала себе, что нахожусь в окружении потрясающих людей.

— Какая атмосфера царит в команде? Что скажете про сплоченность? Помогаете ли друг другу?

— Атмосфера в команде замечательная! Все невероятно отзывчивые и дружелюбные. Я ценю то, что мы всегда поддерживаем друг друга. Даже когда ты сам в себя уже не веришь, ты знаешь, что в тебя верит команда.

— Бывают ли моменты, когда команда теряет веру в себя? Что делаете в таких случаях?

— Мы всегда стараемся не унывать, верить в победу и стремиться к ней. Временами ежедневные тренировки очень утомляют, а приближающиеся соревнования действуют на нервы.

Но это все быстро сходит на нет, когда мы вспоминаем, для чего стараемся. Бывает, нам достаточно просто улыбнуться друг другу, чтобы снова почувствовать прилив сил и энергии.

Командный дух и вера — это то, что помогает нам справляться с трудностями.

— Назовите несколько эффективных приемов, с помощью которых команда настраивается на успех.

— Перед каждым выходом на сцену мы собираемся в круг и настраиваемся на отличное выступление. Слова поддержки и теплые искренние улыбки помогают уверенно держаться, а затем превращаются в бесценные воспоминания.

— Расскажите о наиболее ценном совете, который вам давали перед соревнованиями.

— Я очень ценю нашего тренера Дмитрия Сергеевича. Перед финальным выступлением он сказал: «Вы лучшие. Просто получите кайф и принесите мне медальку!» То, с какой легкостью и непринужденностью он это сказал, навсегда запечатлелось в моей памяти. В стрессовых ситуациях я всегда вспоминаю его слова, выдыхаю и просто делаю свое дело.

— Кому из тренеров вы бы сказали особое «спасибо»?

— Дмитрию Сергеевичу Софошину — он огонек и стержень нашей команды! Я очень благодарна ему за его позитив и неиссякаемую веру в нас! Благодаря Дмитрию Сергеевичу мы продолжаем идти вперед за новыми победами с горящими глазами. Хочу отметить девочек, которые ставят нам программы. Дарья Калиничева, Татьяна Алексеева, Полина Шишова — бриллианты нашей команды! Они всегда полны идей, энтузиазма

и терпения. Наш капитан Анастасия Коршунова поддерживает командный дух и прикладывает все усилия, чтобы мы чувствовали себя хорошо.

— Какие первые эмоции были у команды после оглашения результатов? Вы были уверены в своей победе?

— Мы были в полном восторге! Это неописуемые эмоции, которые умножаются в несколько раз, потому что ты разделяешь их вместе с командой! Мы очень упорно шли к этой победе, и радость переполняла каждого из нас. Одержав победу, мы выполнили норматив на получение звания кандидата в мастера спорта, что еще прибавило счастья. Соревнования были всероссийские, а соперники очень достойные. Победа значила для нас очень много!

— Могли бы дать несколько конкретных рекомендаций начинающим спортсменам?

— Насколько банальным будет советовать верить в себя и свой успех? Точно не знаю, но я уверена, что именно вера дает силы для новых свершений. Однако даже на самой сильной вере далеко не уедешь, поэтому стоит подкреплять ее тренировками и постоянным самосовершенствованием. Становитесь каждый день лучшей версией себя. Помните, ради чего вы начинали, и идите к намеченной цели.

Арина Громова,
студентка 2-го курса
филологического ф-та
Фото Игоря Кудрина

Владимир Соловьев: «Главное — победа над собой»

Давай с самого начала: расскажи, с чего начался твой баскетбольный путь?

— Все начиналось довольно банально. С первого класса я пошел в баскетбольную секцию, начал заниматься в своей школе. С первых тренировок этот вид спорта запал мне в сердце. Я очень хотел тренироваться и становиться лучше, чтобы добиваться высоких результатов. Но тогда это казалось чем-то заоблачным, потому что я родился и вырос в маленьком городе Ржеве. Представить, что из тебя получится профессиональный спортсмен, было очень сложно. Однако юношеский максимализм дал о себе знать, у меня горели глаза, я хотел стать вторым Майклом Джорданом. Мотиваторов в лице других людей у меня не было, собственным мотиватором был я сам.

— Расскажи о твоей первой победе.

— Это был турнир среди школ, в котором принимала участие сборная города. Собирали лучших парней, которые подходили по всем уровням антропометрии, то есть по росту, размаху рук и другим физическим данным. За день до игры со сборной города я заболел. У меня была высокая температура, соответственно, родители не отпускали меня на соревнования, но я понимал, что должен быть на площадке обязательно. Дождлся, когда мама вышла из дома, собрал свои вещи и побежал на игру. Это был третий класс, я уже был лидером команды, парни мне доверяли. Прибежал на игру заболевший и запыхавшийся, мы начали разминаться. Я смотрел на парней из городской сборной, и мне казалось, что они больше и старше меня. Началась игра. В первой половине мне было плохо, поэтому пользы от меня никакой не было, но затем я собрался с силами и дальше играл очень хорошо. Мы одержали победу. После этой игры меня позвали в сборную города. Я был счастлив, понял, что все не зря.

— Какой у тебя спортивный разряд на данный момент?

— На данный момент я кандидат в мастера спорта по баскетболу. Мне немного не хватает до мастера. В первый раз я ездил играть за сборную России на чемпионат мира. В полуфи-

Баскетбол — это спортивная командная игра, входящая в десятку самых зрелищных видов спорта. Игроки обладают слаженной тактикой ведения мяча на площадке, выносливостью, скоростью и физической точностью. Студент факультета физической культуры ЛГУ им. А.С. Пушкина Владимир Соловьев является игроком молодежной сборной России, бронзовым призером молодежной баскетбольной спартакиады, чемпионом Европейской юношеской баскетбольной лиги. Он рассказал о том, как начался его спортивный путь, как спортсменам мотивировать себя на победу, каким должен быть сильный игрок и почему баскетбол называют спортивными шахматами.



нале мы проиграли сборной Америки, и там я упустил свой шанс на получение звания мастера спорта. Во второй раз я ездил на кубок России среди парней до 23-х лет, там мы уступили в финале, где тоже можно было получить это звание. Надеюсь, что в следующий раз оно от меня не уйдет.

— На кого ты учишься?

— Учусь я на педагога. Не мечтаю стать тренером, но очень хотел бы попробовать. Если со спортивной карьерой что-то не заладится, то попытаюсь реализовать себя в работе с детьми. Но не исключено, что могу выбрать другую профессию.

— За какие спортивные клубы ты сейчас играешь?

— Я состою в нескольких клубах, но самые значимые — это «Звезда», «ЦОП СПб» и команда нашего университета БК «Зенит — ЛГУ».

— Ты обращаешь внимание на число болельщиков, или ты сосредоточен на игре?

— Конечно, я обращаю внимание на болельщиков на трибунах. Они создают особую атмосферу на площадке. Приятно играть, когда тебя поддерживают, когда дают дополнительную энергию. За это я очень люблю студенческие турниры. На них приходит много зрителей, это очень круто!

— Главное победа или участие?

— Конечно, победа. Победа в жизни каждого человека — это радостный этап, его хочется переживать как можно чаще.

— За что ты ценишь баскетбол?

— За его зрелищность, динамику. Баскетбол называют быстрыми шахматами — решения на площадке должны приниматься моментально. Команды за одну игру могут забивать до двухсот очков разными способами. Это очень красивая игра.

Анастасия Матвеева,
студентка 2-го курса
филологического ф-та.
Фото Максима Шабанова

Что в мешке у Деда Мороза?

Новый год — это самый любимый праздник большинства взрослых и детей, ведь в ночь с 31 декабря на 1 января случаются самые настоящие чудеса! Подготовка к празднику начинается заранее, и к концу декабря уже повсюду сверкают огнями улицы городов, а в каждом доме стоит наряженная елка. Люди ходят по магазинам в поисках подарков для своих друзей и родных, выбирают самые красивые наряды и продумывают меню праздничного стола. А вы уже подготовили сюрприз для мамы, подруги или молодого человека? Нет? Тогда мы вам с этим поможем!

Наша команда провела опрос среди студентов 2-го курса направления «Реклама и связи с общественностью», какой подарок они подарили бы родным и знакомым на Новый год или хотели бы получить сами. Результаты получились следующие: интеллектуальные игры — 9%, одежда (толстовка, носки, пижама) — 36%, украшения для дома — 11%, набор сладостей — 28%, хэндмейд — 16%.

Елизавета КОМАРОВСКАЯ:

— Когда я выбираю подарок друзьям/семье на Новый год, то учитываю интересы человека. К примеру, у меня подруга любит Гарри Поттера и все, что с ним связано, поэтому я решила, что подарок на эту тему станет для нее необычным и приятным. Кому-то я дарю косметику или средство ухода за лицом, а кому-то — бытовые принадлежности. То есть я за-

ранее стараюсь обращать внимание на нужды и желания человека. Думаю, что это не только полезный подарок, но и приятный.

Ангелина ШИШКИНА:

— Могу точно сказать, что для новогоднего подарка я выбрала бы что-то из одежды, например, пижаму, поскольку такой подарок грел бы близкого человека и напоминал ему о теплых днях, проведенных вместе.

Клим САВРАСОВ:

— Непростой вопрос. Новый год — это всегда атмосфера детства, поэтому я выберу сладкий подарок в любом оригинальном оформлении. Меня это зарядит эмоциями, а большего и не надо.

Савелий ПЛАКСИН:

— Я думаю, главное в подарке — это возможность получить заряд эмоций. Это может быть какая-то особенная вещь, которая объединяет меня и человека, который дарит мне подарок, поездка куда-нибудь, какой-то предмет из одежды, который я давно хотел. Подарок может стоить хоть пять рублей, но если он доставит мне много эмоций, то я буду бесконечно рад.

Виктория СМЕРНОВА:

— Совсем не важно, какой подарок ты дела-



ешь другому человеку. Важно, какой смысл ты в него вкладываешь.

Елизавета КАРПОВА:

— Каждый год уже в начале декабря я начинаю готовиться к этому волшебному празднику. Невзначай могу спросить у своих близких, что они хотели бы получить в Новый год. Каждый человек из моего окружения отвечает на этот вопрос совершенно по-разному. Кто-то надеется увидеть много сладостей, иногда человек желает почувствовать новые эмоции, например, прокатиться на коньках или сноуборде. Есть и те, кто предпочитает интересную и захватывающую книгу. Кому-то важнее не подарки, а внимание. Конечно, существуют такие презенты, которые могут подойти большинству: как детям, так и взрослым. Для этого есть замечательные вязаные теплые вещи с принтами на новогоднюю тематику. Или, например, имбирные печенки, которые я очень люблю готовить с мамой и дарить их своим друзьям. Я считаю, что любой подарок, который вы преподнесете искренне и с любовью, будет значимым для человека. Ведь что может быть прекраснее, чем радостные эмоции друга, когда он видит ваше внимание и заботу даже через маленький подарок.

Елизавета АРТЮХИНА:

— Я бы выбрала подарок в зависимости от интересов человека. Но, наверное, если бы я не знала этого человека, то подарила бы ему сладкий подарок или носки.

Наша команда желает вам в новом году всегда оставаться позитивными, счастливыми, здоровыми и мечтать по-крупному, ведь мечты в эту волшебную ночь могут исполняться!

Екатерина Закутайло,
студентка 2-го курса
филологического ф-та



Новый год: как правильно его начать?



Совсем скоро весь мир захлестнет безудержная пора новогодних праздников. Это время традиционно является поводом для веселья и народных гуляний. Каждый год люди с особым трепетом относятся к приготовлениям к Новому году: покупают украшения, наряжают елки, приобретают заранее продукты для новогоднего стола. Но в то же время всех тревожат незавершенные дела и вопросы. Стоит ли все заканчивать в старом году? Мы решили поговорить об этом с нашим психологом, старшим преподавателем кафедры психологии развития и образования Иваном Дмитриевичем Головешкиным.

— У нас в стране существует мнение, что к началу нового года нужно закончить все свои дела. Как вы к этому относитесь?

— Новый год — яркий праздник, отсюда и большое количество различных традиций. Он символизирует следующий этап в жизни человека, в который важно входить с новыми силами, эмоциями и планами. Поэтому Новый год дает хорошую мотивацию к завершению всех текущих дел. Праздник еще хорош тем, что имеет конкретную дату в календаре. А у людей есть такая особенность: если мы хотим что-то для себя завершить, нужно понимать, к какому числу, к какому времени это необходимо сделать. Тем более, что дальше предстоит долгие праздники, и хочется по максимуму быть «свободным» на этот период. Поэтому лучше подходить к Новому году уже со всеми завершенными делами. Но, конечно, не всегда удастся закончить все в уходящем году. И в этом нет особой проблемы.

— Скажите, с какими установками человек должен подходить к Новому году? Должен ли он намечать планы на будущее, или это только «грузит голову» накануне праздника?

— Некоторые люди подходят к празднику с мыслью: «Господи, скорее бы закончился этот год!», — что само по себе является неплохой установкой. Дескать, с наступлением Нового года я автоматически очистюсь и перезагрузюсь. Это помогает легко отпустить все старое и подготовиться к жизни с «чистого листа». Да, скоро появятся какие-то новые вопросы и дела, но они уже не будут относиться к старому году. Как правило, люди в праздники посвящают себя отдыху. И я бы больше советовал заниматься этим, а не со-

ставлением планов на будущее. Нужно правильно спланировать свои праздники, чтобы суметь и отдохнуть, и зарядиться положительными эмоциями. Но планировать что-то не запрещено. Тут все индивидуально, ведь у всех свои традиции. Кто-то пишет желание на листочке под бой курантов, кто-то просто загадывает его в голове. И это тоже классно — мы получаем подзарядку. В такие моменты мы думаем о том, что для нас является самым важным, и можем немного скорректировать свои жизненные планы. Но я бы просто посоветовал пометить о том, что смогло бы принести вам удовлетворение в новом году. Мечтать нужно всегда. А затем мечты превращать в цели и достигать их.

— Что предпринять людям, которые пока не испытывают новогоднего настроения?

— Обычно отсутствие новогоднего настроения связано с тем, что вы устали и с головой погрузились в дела. Поэтому подумайте об отдыхе в праздники, даже несмотря на предновогоднюю суету. В эти дни можно позволить себе провести время так, как вам будет приятно. Первый совет: подумайте о том, что вам может принести праздник. Можно даже записать это на бумажке. Второй совет: думайте больше о хорошем. Потому что праздники — это дни отдыха и веселья. Вспомните себя в детстве, скушайте мандаринку, посмотрите на снег за окном — все это поможет вам настроиться. Еще один совет: обращайте внимание на мелочи. Мелочи очень часто выпадают из нашего поля зрения, но именно они часто помогают переключиться на что-то приятное и необычное. Ну и самый простой совет — найдите



компанию, где люди весело проводят время. Хотите быть веселым — общайтесь с веселыми людьми.

— Какой самый главный совет на 2022 год вы можете дать нашим студентам?

— Я бы пожелал хорошо встретить Новый год, повеселиться, отдохнуть. Ну и, конечно, «ни пуха, ни пера». Потому что после новогодних праздников начинается самая жаркая пора — сессия. Выйдите с новогодних праздников так, чтобы голова была ясной и отдохнувшей. Еще хотелось бы пожелать на этот год, да и на все следующие тоже — не разучиться мечтать. Мечтать — это очень ценно. И самое главное, будьте счастливы и здоровы!

Юрий Карамышев,
студент 2-го курса
филологического ф-та.
Фото из личного архива
И. Головешкина

Кушать подано!

Новый год уже стучится в наши двери. Пора начинать готовить список гостей, подарков и праздничных блюд. С горячим все понятно: фирменный картофель с запеченной курочкой. А салаты? Стандартный оливье уже успел надоесть? Хочется сладкого? В таком случае мы подготовили четыре замечательных блюда, которые разнообразят новогодний стол и сделают встречу 2022 года незабываемой!



ЗИМНИЙ САЛАТ «ОРАНЖЕВЫЙ САЛЮТ»

Ингредиенты:

- куриное филе (150 г);
- мандарины — 1 шт (крупный);
- майонез (50 г);
- грецкий орех (25 г);
- сыр «Российский» (50 г).

Способ приготовления:

1. Наполняем кастрюлю водой, добавляем соль и ставим емкость на огонь. Кладем в кастрюлю курицу, доводим воду до кипения и засекаем время (15 минут).
2. Пока курица варится, чистим мандарины, делим на дольки и разрезаем пополам. Кладем в миску для салата.
3. Кладем орехи в полиэтиленовый пакет и дробим их при помощи скалки. Добавляем дробленые орехи в миску для салата.
4. Натираем (очень мелко нарезаем) сыр.
5. К этому моменту курица уже сварится, нарезаем ее маленькими кусочками и добавляем в миску для салата.
6. Добавляем майонез, сыр и тщательно перемешиваем.
7. Приятного аппетита!

ДЕСЕРТ «СНЕЖНЫЙ КОМ»

Ингредиенты:

- печенье «Юбилейное» (113 г);
- сгущенное молоко (90 г);
- сливочное масло (35 г);
- какао порошок (1–2 столовые ложки);

— кокосовая стружка (6 чайных ложек).

Способ приготовления:

1. Измельчить печенье: положить его в полиэтиленовый пакет. Хорошо отбить скалкой до полного измельчения. Можно воспользоваться блендером. Переложить измельченное печенье в первую емкость.
2. Во второй емкости смешать масло и сгущенное молоко. Перемешать, затем добавить какао и снова перемешать.
3. Постепенно добавлять в смесь масла, сгущенного молока и какао измельченное печенье.
4. Перемешиваем до однородной массы.
5. Формируем шарики из массы.
6. Посыпаем все шарики кокосовой стружкой
7. Отправляем в холодильник минимум на час.
8. Приятного аппетита!

«ЛЕДОВОЕ ЖЕЛЕ»

Ингредиенты:

- обезжиренный творог (200 г);
- желатин (15 г);
- сахар (3 кубика);
- вода (200 мл).

Способ приготовления:

1. Смешиваем в ковшике 15 г желатина и 200 мл воды. Ставим на умеренный огонь. Не доводя до кипения, полностью растворяем желатин в жидкости.

2. Открываем творог, кладем его в емкость для смешивания компонентов (подойдет обычный мерный 800-миллилитровый стакан). Добавляем туда желатин, растворенный в воде, и сахар.

3. Пользуясь блендером, взбиваем массу до однородного состояния.

4. Переливаем массу в формочку (контейнер) и ставим в холодильник на два часа.

Готово! Достаем лакомство, добавляем топпинги и наслаждаемся блюдом.

«СМУЗИ-САЛЮТ»

Данное блюдо является простым и известным каждому. Этот рецепт пользуется популярностью у спортсменов в период новогодних праздников.

Ингредиенты:

- обезжиренный творог (100–150 г);
- банан (1 штука);
- молоко (250–350 мл);
- фрукты на выбор.

Способ приготовления:

1. Добавляем молоко в емкость для смешивания.
2. Туда же отправляем очищенный банан, творог и фрукты.
3. Блендером взбиваем все до однородной массы.
4. Даем настояться (5–10 минут) и пьем.

Данила Борисов,
студент 1-го курса
филологического ф-та

