

На «взлетной»  
полосе



Стр. 4

История  
вживую



Стр. 6

Юмор  
в стенах  
ЛГУ



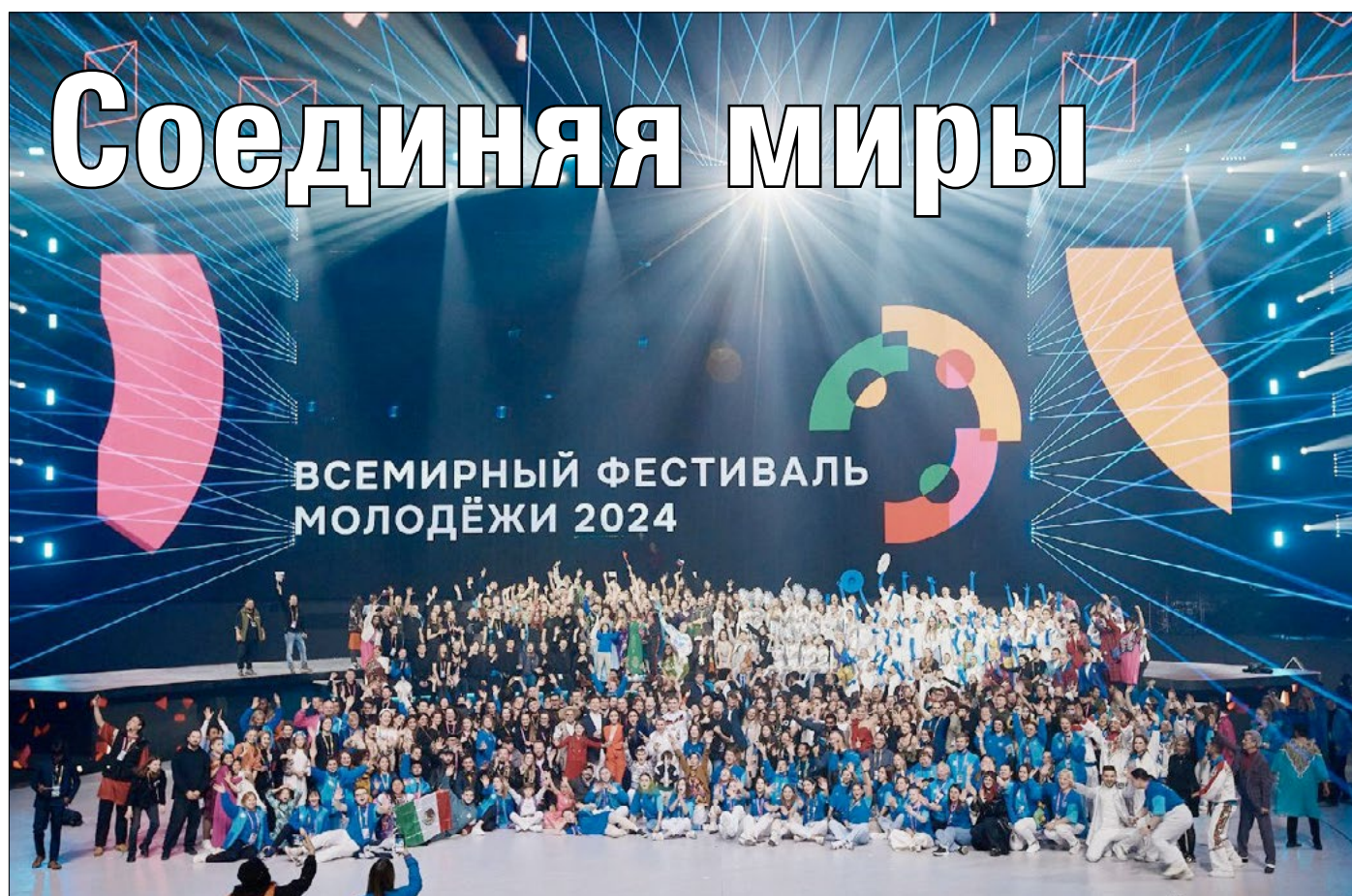
Стр. 12

# УНИВЕРСИТЕТСКИЙ ОБОЗРЕВАТЕЛЬ



ГАЗЕТА ЛЕНИНГРАДСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА

№3 (104) МАРТ 2024 ГОДА



**На** федеральной территории «Сириус» в Сочи в период с 29 февраля по 7 марта проходил Всемирный фестиваль молодежи — событие, собравшее 20 тысяч участников со всего мира. Представители различных сфер — бизнеса, медиа, образования, науки, культуры, волонтерства и спорта — смогли встретиться, обменяться опытом и наладить плодотворные связи для совместного будущего.

Студенты ЛГУ имени А.С. Пушкина приняли участие в этом грандиозном мероприятии, где ходили на лекции, мастер-классы, семинары и театрализованные представления. Кроме того, некоторые студенты нашего университета принимали активное участие в организации и проведении фестиваля в качестве волонтеров.

## ПУТЬ НА ФЕСТИВАЛЬ: ОТБОР И МОТИВАЦИЯ

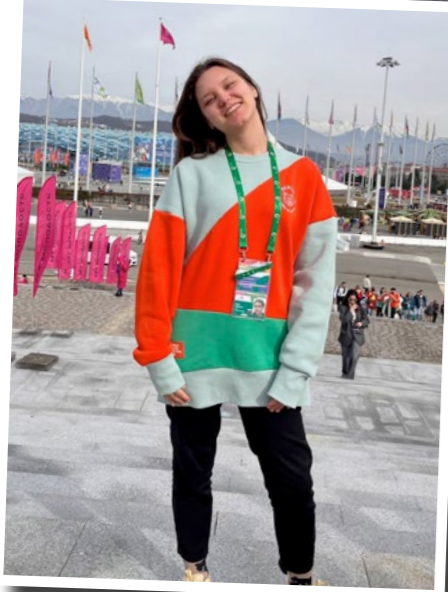
— Как вы попали на Всемирный фестиваль молодежи в Сочи?

Мария КУЗЬМИНА, магистрант 2-го курса филологического факультета:

— Это было мое осознанное решение, к которому я очень долго шла. Еще в июле, будучи на Всероссийском молодежном форуме «Территория смыслов», я решила, что подам заявку на фестиваль, потому что у них была очень достойная агитационная рекламная компания, которой я заинтересовалась. Путь мой был довольно тернист. Мы проходили многоэтапный отбор, в том числе тестирование и собеседование. Пришлось сражаться за возможность поучаствовать. Несмотря на все сложности, я попала на фестиваль, чему я безмерно рада.  
(Окончание см. на стр. 2-3)

# Соединяя миры

## Студенты университета на Всемирном фестивале молодежи



(Окончание. Начало см. на стр. 1)

**Мария АЛЕКСЕЕВА, студентка 2-го курса факультета истории и социальных наук:**

— Волонтерство на Всемирном фестивале молодежи в Сочи стало для меня настоящим подарком судьбы. Как и все волонтеры, я начала с заявки на платформе Добро.ру. Я подала заявку на участие в ВФМ, но спустя некоторое время решила, что хочу не просто быть на фестивале, но и внести свой вклад в его организацию. На тот момент я не могла назвать себя волонтером, в моей жизни присутствовали лишь эпизодические мероприятия, где я помогала в качестве добровольца. И, тем не менее, я решила выбрать путь волонтера. Прошла онлайн-курсы на платформе Добро.ру, собеседование и обучение. Потом просто стала ждать результаты. Планировалось, что они будут объявлены 25 января, но в этот день никаких списков еще не было. Наступил февраль, а итогов все нет! Я подумала, что, вероятно, не судьба, и отбор я не прошла, но вечером 6 февраля я внезапно обнаружила на почте письмо. Честно говоря, я сначала не поверила, но со временем пришло осознание случившегося, и я начала подготовку к самому яркому, масштабному и незабываемому событию в моей жизни.

**Диана КРЮКОВА, студентка 3-го курса колледжа:**

— Изначально мне пришло письмо о том, что я нахожусь в списке резерва, у меня был маленький шанс попасть в основной состав. Но буквально за несколько дней до фестиваля мне пришло письмо о том, что я прошла отбор и попала в тот самый список. Я была очень рада и не верила в то, что я еду на такое масштабное мероприятие.

**ПРО НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ И ВДОХНОВЕНИЕ**

— Какие впечатления у вас остались после участия в фестивале?

**Мария КУЗЬМИНА:**

— Впечатления у меня остались однозначно только положительные, несмотря на какие-то нюансы и трудности, все-таки это очень масштабное событие. У меня сохранились

самые светлые, яркие, добрые воспоминания. Я завела очень много новых знакомств, в том числе и среди иностранных участников, — это очень круто.

**Элина КАРАЧЕВА, студентка 4-го курса юридического факультета:**

— Эмоции исключительно положительные. В Санкт-Петербург я прилетела 8 марта, но по сей день фестиваль меня не отпускает: разбираю свою пленку, созваниваюсь с новыми друзьями, делюсь материалами в социальных сетях.

**Мария АЛЕКСЕЕВА:**

— Если бы меня попросили описать те эмоции, которые мы испытали на фестивале, я бы ответила, что это невозможно. Это оказалось невероятно красиво, ярко, грандиозно, масштабно и феерично. Люди были наполнены какой-то необыкновенной энергией, воздух был словно пропитан счастьем и открытостью ко всему новому. Атмосфера дружелюбия, гостеприимства, добродушия и сотрудничества царила на всем пространстве Олимпийского парка. С особым трепетом я вспоминаю мою волонтерскую деятельность на фестивале, которой я посвятила 95% своего времени. Мне посчастливилось стать волонтером «культуры и церемоний» — частью команды, которая принимала непосредственное участие в подготовке торжественного открытия и закрытия фестиваля. Кроме того, мне выпала честь войти в состав волонтеров-постановщиков, и я получила возможность провести часть церемоний прямо на сцене, подготавливая реквизит и участвуя в массовых сценах. Самым ярким воспоминанием для меня стал финал церемонии открытия фестиваля, когда под прекрасное исполнение Полиной Гагариной песни «Миллион голосов» весь зал встал и, размахивая флагами, подпевал, а после завершения хором кричал «Россия!» Просто сказочный момент!

**Диана КРЮКОВА:**

— После участия в фестивале у меня осталось очень много положительных эмоций. Я познакомилась с людьми из других регионов России и зарубежных стран и даже смогла пообщаться с ними на английском языке.



**ПРО БУДУЩЕЕ И КАРЬЕРНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ**

— Какие возможности для профессионального роста и развития вы получили благодаря участию в фестивале?

**Элина КАРАЧЕВА:**

— Помимо полученных знаний на открытых сессиях, благодаря Всемирному фестивалю молодежи я узнала много нового не только о России, но и о других странах. Практиковала турецкий и английский с участниками-носителями языка, поставила себе цель выучить новый язык. Нашла друзей со всех уголков нашей планеты.

**Мария АЛЕКСЕЕВА:**

— Фестиваль стал для меня источником вдохновения, местом энергии и силы. Он подарил мне не просто новые знакомства, но и бесценный опыт общения с разными людьми, решения конфликтных ситуаций, преодоления себя. Как сейчас модно говорить, я хорошо «прокачала мягкие навыки» — коммуникативность, эмоциональный интеллект, креативность, критическое мышление и многие другие. Конечно, мне как будущему педагогу это будет очень полезно.

— Планируете ли вы продолжать участие в подобных мероприятиях в будущем?

**Мария КУЗЬМИНА:**

— Однозначно, да! В моих планах посетить центр знаний «Машук» — это моя мечта на данный момент. Также я бы хотела побывать в качестве

участника на «Территории смыслов». Это что касается российских мероприятий. Есть желание побывать на международных мероприятиях, потому что это крутая возможность познать себя и мир вокруг и, пожалуй, даже повлиять на наше будущее, все-таки девиз фестиваля: «Начнем будущее вместе».

**Элина КАРАЧЕВА:**

— Безусловно, да. ВФМ 2024 — не первый и не последний форум, в котором я принимала участие. Например, на Всемирном фестивале молодежи мне предложили заполнить анкету для участия во Всемирных играх дружбы, которые пройдут в сентябре этого года.

**Мария АЛЕКСЕЕВА:**

— ВФМ стал яркой точкой отсчета, началом большого пути. Я надеюсь, что войду в состав волонтерского корпуса на Всемирных играх дружбы в сентябре. На Всемирном фестивале молодежи я узнала, что мою кандидатуру предложили в состав Молодежной общественной палаты Ленинградской области от Тосненского района. Это было перед церемонией закрытия, поэтому я как никто другой почувствовала, что конец фестиваля — большое начало чего-то нового.

— Как этот опыт может помочь вам в вашей будущей карьере?

**Мария КУЗЬМИНА:**

— Я убеждена, что такие мероприятия всегда будут иметь значение, потому что активные люди нужны нашей стране. Участие в таком крупном

событии не останется незамеченным ни среди коллег, ни среди потенциальных работодателей.

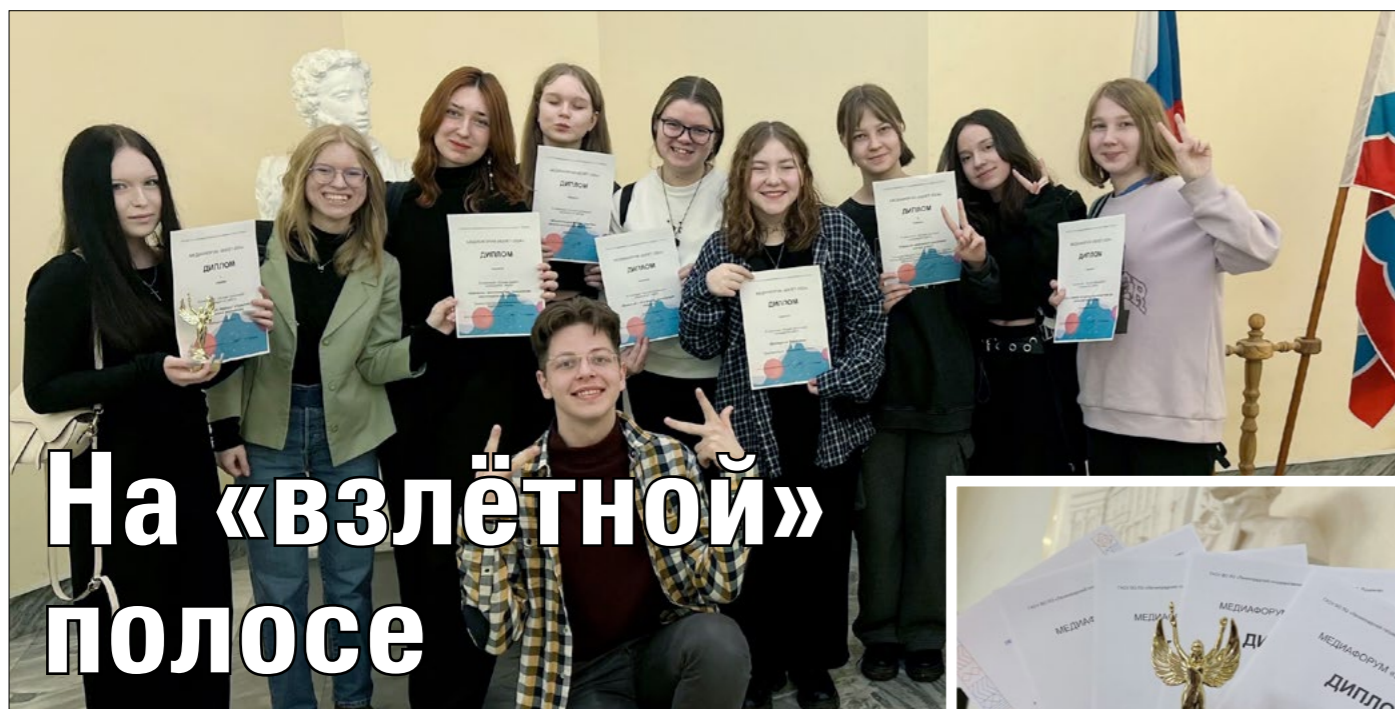
**Элина КАРАЧЕВА:**

— Высокий опыт коммуникации, умение находить общий язык в разных ситуациях, быстрая реакция на решение вопросов отлично скажутся на моей будущей карьере. Всемирный фестиваль молодежи дал огромную мотивацию продолжать заниматься тем, чем я занимаюсь сейчас: саморазвиваюсь, работаю над проектами, а также делаю мир вокруг лучше. Все-таки будущее за нами, за молодежью.

**Мария АЛЕКСЕЕВА:**

— После окончания университета я планирую стать учителем истории и обществознания. Это мой осознанный выбор, и я понимаю, что на мне будет особая ответственность за воспитание подрастающего поколения. Формирование у детей правильного представления о нашей стране станет одной из основных задач моей деятельности. И, конечно, Всемирный фестиваль молодежи, который, безусловно, стал ярким событием в истории современной России, станет прекрасным примером из личного опыта, подтверждающим, что Россия — действительно великая страна, открытая и готовая к сотрудничеству.

Арина Громова,  
студентка 4-го курса  
филологического ф-та.  
Фото участников интервью



## На «взлётной» полосе

**В**от уже десять лет в нашем университете кафедра рекламы и общественных коммуникаций проводит молодежный медиафорум «Взлёт», который в этом году проходил 21 марта. Это отличная профориентационная площадка и первая карьерная «взлетная полоса» для школьников. Мы пообщались с Марьяной Валериевной Ягодкиной, доктором филологических наук, профессором, заведующей кафедрой, чтобы узнать, как прошло мероприятие в этом году.

— Расскажите, о чем форум «Взлёт»?



— Идея создания медиафорума возникла десять лет назад, поэтому в этом году у нас юбилейный торжественный форум. Наша задача — поддержать творческих и креативных будущих специалистов, работников медиасферы. Безусловно, нас интересуют ребята, которые занимаются в школьных журналистских и медиаредакциях, и те, кто в будущем видят себя специалистами в сфере рекламы и связей с общественностью, журналистами. Поэтому наша задача — выявить наиболее способных из них. Мы собираем уже десятый год в стенах нашего университета школьников как из Ленинградской области, так и из Санкт-Петербурга.

Рады, что наш форум пользуется неизменной популярностью!

— Как появилась идея организовать такой форум?

— Идея возникла у наших студентов. Мы сидели как-то после занятий и обсуждали, что можно интересно создать на кафедре. Наши студенты выдвинули идею: а не придумать ли нам форум? Особенность форума в том, что всю организацию изначально брали на себя студенты. Для них это возможность попробовать себя на практике в деле рекламы, организации event-мероприятий. Это интересно и полезно, потому что у студентов есть возможность и посмотреть, как с нуля организовывается форум, и принять в нем участие.

Есть мечта, касающаяся организации форума, — я надеюсь, что когда-нибудь мы проведем его так, что в качестве спикеров на нем будут только выпускники нашей кафедры. Причем предпосылки к этому уже есть — многие наши выпускники сотрудничают с нами уже как работодатели. Они реализовались в профессии, многие открыли коммуникационные и рекламные агентства.

— Сколько человек приняли участие в форуме в этом году?

— В этом году у нас подали заявки 165 человек. На очное награждение приехали более ста из них. У нас все-таки российский форум, но, в основном, конечно, присылают заявки и приезжают сюда участники из Петербурга и Ленинградской области.

— Этот форум юбилейный, что нового было в этом году?

— В этом году после вручения призов нашим участникам специа-



листы провели мастер-классы. Непосредственно в актовом зале нашего университета прошел мастер-класс «Блог — миллион». Мы надеемся, что для наших будущих специалистов медиасферы это было полезно и они получили новую важную и полезную информацию.

Мы развиваем новый формат — теперь нет привязки к месту и времени. Наше общение, видеоинтервью и чек-листы проходят в прямых эфирах. Весь март мы провели вместе с ребятами.

В нашей программе — профориентация и полный разбор будущей специальности, кейсы от специалистов, конкурсы, игры, опросы и вечерние чаты с организаторами.

— Кто проводил мастер-классы?

— Среди приглашенных экспертов у нас в этом году специалисты печатных изданий Санкт-Петербурга и Пушкина. Безусловно, наши преподаватели — специалисты-практики, директора коммуникационного и рекламного агентств.

Дарья Мамаева,  
студентка 4-го курса  
филологического ф-та



# Покорение космоса: как это было

**12** апреля 1961 года произошло событие, изменившее историю человечества. В этот день состоялся первый полет космического корабля с человеком на борту. С тех пор 12 апреля в России установлен праздник — День космонавтики, а весь мир отмечает его как Международный день полета человека в космос.

В 60-е годы прошлого века Советский Союз стал лидером в области космических исследований. Находясь в состоянии холодной войны с США и активного соперничества в космической области, наша страна и наш народ одержали величайшую победу, первыми отправив человека в космос.

Процесс отбора команды для первого космического полета начался в 1959 году, его проводили военно-воздушные силы. На первом этапе были рассмотрены кандидатуры почти трех с половиной тысяч пилотов младше 35 лет, летавших на реактивных истребителях, однако только 12 из них прошли в финальный этап отбора.

После завершения финальных экзаменов число кандидатов на роль первого космонавта сократилось до шести, а за месяц до запуска остались всего трое. Юрий Гагарин, Герман Титов и Григорий Нелюбов были подготовлены к полету. Каждому из них был изготовлен индивиду-

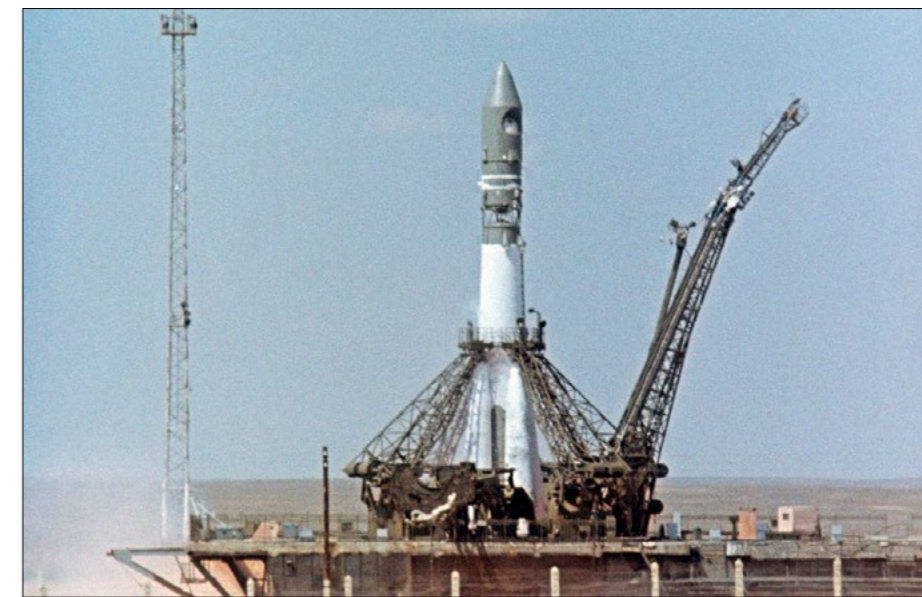


Фото первого космического корабля «Восток». Архив ТАСС: tass.ru

альный скафандр, так как до последнего момента не было ясности, кто из них станет первым человеком, полетевшим в космос.

Существует мнение, что выбор Юрия Гагарина на роль первого космонавта был сделан после беседы академика Валентина Глушко с Никитой Хрущевым, тогда первым секретарем ЦК КПСС, решающим фактором послужила улыбка Гагарина.

Перед стартом Гагарин зафиксировал аудиообращение к своим землякам, в котором отметил, что вся его жизнь перед этим историческим моментом казалась ему долгой подготовкой к великопленному испытательному полету. Космонавт рассказал, что когда ему предложили стать первым человеком, отправившимся в космос, он испытал и радость, и гордость, а также исключительное чувство счастья от возможности выжить в дикую природу на дуэль.

В ходе полета Гагарин не имел возможности управлять космическим аппаратом — «Восток» совершал свой кругосветный полет благодаря предварительно запрограммированной системе, поскольку ученые не могли знать точно, какими будут последствия для человека, оказавшегося в космосе. Гагарин внимательно наблюдал за работой всех систем «Востока» и через радиосвязь передавал

на Землю свои наблюдения. Полет Юрия Гагарина длился 108 минут.

Генеральная ассамблея ООН 7 апреля 2011 года на специальном пленарном заседании, посвященном 50-летию полета Гагарина, провозгласила 12 апреля Международным днем полета человека в космос.

В этот день представители космической индустрии по всему миру также отмечают «Юрьеву ночь».

— Иностранцы космонавты устраивают вечеринки с угощениями и конкурсами. Подобные мероприятия обязательно проходят на Международной космической станции, — рассказал Иван Андриевский, первый вице-президент Российского союза инженеров.

В честь Дня космонавтики в различных областях и регионах России организуются разнообразные праздничные мероприятия, включая акции, выставки, фестивали, концерты, экскурсии, флешмобы, квесты и конкурсы детского творчества. Во всех школах 12 апреля или перед этой датой обычно проводятся специальные уроки, посвященные празднику. С 2016 года проходит урок «Космос — это мы» в честь Юрия Гагарина (с 2017 года он также проводится и за пределами страны).

Анна Лапина,  
студентка 5-го курса  
ф-та истории и социальных наук

# История вживую



КЛУБ  
XIII ВЕК

**16** и 17 марта в Санкт-Петербурге в выставочном центре «Экспофорум» проходил VI фестиваль военно-исторического движения «Рекон — 2024», в котором приняли участие студенты нашего университета.

На мероприятии собрались клубы, занимающиеся реконструкцией разных эпох. В течение двух дней на фестивале выступали музыкальные коллективы, проводились мастер-классы по средневековым танцам, боевым техникам. Параллельно проходили турниры в разных номинациях.

Студент 1-го курса факультета истории и социальных наук Николай ГОЛИЦЫН впервые принял участие в фестивале «Рекон».

— **Какие навыки и знания требуются для участия в реконструкции? И как вы их развиваете?**

— В первую очередь важно знать эпоху, которую ты реконструируешь: историю, культуру. Нужно изучить необходимые техники боя, характерные для данной эпохи. Наш клуб регулярно проводит тренировки, на которых мы отрабатываем строевую подготовку, а также умение работать с оружием.

— **Как вы выбираете свой костюм и другие артефакты для реконструкции?**

— Сначала выбираем регион, затем нужно определить социальный статус и профессию. Исходя из этих данных начинается поиск письменных источников, большое значение имеет археологическое подтверждение. Главную роль в определении финального облика играют археологические находки, которые позволяют наиболее достоверно воссоздать тот или иной образ.

— **Какую роль реконструкция играет в сохранении исторического наследия?**

— Исследования, которые зачастую проводят сами реконструкторы, помогают узнавать много нового, а также развеивать множество мифов.



Михаил КИРЧАНОВ, студент 4-го курса факультета истории и социальных наук, является активным участником фестиваля.

— **Как проходит подготовка к фестивалю реконструкции?**

— Фестиваль исторической реконструкции начинается с подготовки комплекта

одежды: поиск источников для каждого элемента, подбор ткани и пошив. Если реконструктор кроме повседневной жизни реконструирует военное дело, то дополнительно необходимо перед фестивалем проверить доспехи и оружие, почистить их от ржавчины. Апогеем подготовки обычно является клубный сбор, на котором собирается клубное имущество на фестиваль. Обычно это шатры, лавки, столы, сундуки, клубное оружие и доспехи. Однако подготовка на этом не заканчивается. Имущество нужно погрузить в машину или надеть на себя, довести до места фестиваля, расположиться, собрать лагерь. Бывает и так, что подготовка к фестивалю продолжается вплоть до самого его начала — дошив комплекта, починка инвентаря, сборка и усовершенствование лагеря.

— **С какими сложностями вы сталкиваетесь при осуществлении реконструкции?**

— Главной сложностью реконструкции можно назвать начальный выбор. Очень часто новички хотят все и сразу, однако не всегда есть возможности для этого. Проблемой в последние годы стали «реконструкторы в законе» — это часть реконструкторов, которые пришли в наше движение, когда оно только зарождалось. Они часто говорят об исключительной правильности собственного мнения, определяют, что верно, а что нет, хотя это не всегда так.

— **Какой момент фестиваля был самым запоминающимся?**

— Финальный массовый бой турнира, когда судья дал отмашку, и все участники понеслись навстречу друг другу, чтобы дружескими объятиями завершить турнир.

Мероприятие реализуется при поддержке Президентского фонда культурных инициатив. Следующий фестиваль «Рекон» планируют провести ровно через год, 16–17 марта 2025 года.

Милана Агафонова,  
студентка 1-го курса  
филологического ф-та.

Фото из сообщества фестиваля в ВК

# ЗОЖ — это несложно

Впервые праздник, посвященный здоровому образу жизни, отметили в 1950 году в день официального создания ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) — специализированного учреждения Организации Объединенных Наций, призванного решать вопросы охраны здоровья на международном уровне. В этот день, 7 апреля, принято отказываться от вредной пищи и уделять особое внимание своему организму. Мы решили поговорить со студентами 1-го курса факультета физической культуры и спорта ЛГУ им. А.С. Пушкина и узнать у них, как вести здоровый образ жизни, будучи студентом.

**Анастасия ЧАЛАЯ:**

— Я с детства занимаюсь спортом и всегда знала, что моя работа будет связана с этим видом деятельности, без этого свою жизнь уже не представляю. Я веду вполне здоровый образ жизни, не курю и не пью. Важно понимать, что тело нужно поддерживать как снаружи, так и внутри, поэтому советую всем следить за питанием, как это делаю я. Не забывайте есть качественную пищу, соблюдать баланс по калориям, чтобы тело было здоровым и красивым, а не обвисшим. Если вы не профессиональный спортсмен, но хотите быть в хорошей форме, вот вам несколько советов от меня.

Первое — изначально нужно задаться соответствующей целью. Вы должны четко понимать, зачем вы ведете здоровый образ жизни. Только тогда будет результат.

Второе — советую составить себе план тренировок на месяц и придерживаться его. Помните, что правильное питание — это хорошо, но спорт тоже очень важен. Тем более, что у нас в университете есть различные секции и тренажерный зал — отличная возможность для студентов заниматься спортом.

Третье — не делайте интервалы между днями здоровья. Вы должны понимать, что бессмысленно два дня ничего не есть, а потом объедаться гамбургерами. Все должно быть сбалансировано.

**Тимофей КРИЦКИЙ:**

— Лет в 13 у меня появилось желание тренировать детей. Я видел, как работает мой наставник по ба-



Не пейте газировку и не злоупотребляйте фастфудом. В этих продуктах очень много сахара, соли и других вредных добавок. Если употреблять это регулярно, тело будет обвисшим, мышцы просто пропадут.

Наконец, хоть я и сказал, что регулярно заниматься спортом не обязательно, все-таки не исключайте его из жизни полностью. Важно улучшать тело, накачивать мышцы, делать растяжку. Последнее очень важно, особенно для девушек. От этого зависят осанка и грация.

**София НОСОВА:**

— С детства я мечтала быть преподавателем, а так как с 9 лет занимаюсь женским мини-футболом, выбор профиля оказался очевидным. Я стараюсь вести здоровый образ жизни, но, к сожалению, это не всегда получается. Из-за большого количества дел я просто забываю пообедать, конечно, это не очень правильно. Но, безусловно, здоровая пища важна. Как важна и физическая нагрузка. Эти две составляющие просто не могут существовать друг без друга. Вот несколько правил, которых я сама стараюсь придерживаться и вам советую.

Для начала определите конкретную цель: для чего вы ведете здоровый образ жизни. Тогда у вас появится мотивация, и с ленью будет бороться проще.

Второе — возьмите за правило: каждый день заниматься физической активностью, пусть это будет даже обычная прогулка, но лучше всего спорт. У нас есть в университете бесплатный тренажерный зал, ходите хотя бы туда. Также в ЛГУ отличный стадион, там можно бегать в теплую погоду. Добавьте в свой график зарядку. Немного активности с утра зарядит вас хорошим настроением на целый день.

И старайтесь жить по принципу: меньше думать — больше делать. Не ищите себе оправдания, не откладывайте решение на завтра. Каждый день работайте над собой, совершенствуйтесь, и тогда все будет замечательно.

Наталья Баталова,  
студентка 1-го курса  
филологического ф-та

скетболу, всегда хотелось стать похожим на него, поэтому как только пришло время поступать в университет, я сразу же выбрал эту специальность. Здоровый образ жизни я стараюсь вести, потому что понимаю, что для моей профессии это важно. Что касается питания, то я не ем фастфуд и сладкое. От питания зависит наше настроение и состояние здоровья. Нужно следить за качеством своего тела, тогда будешь чувствовать себя хорошо и физически, и морально. Если говорить про обычных студентов, у которых не так много физической активности, как у нас, физруков, то могу посоветовать вот что.

Старайтесь каждый день двигаться. Не обязательно «пахать» в зале по много часов, достаточно будет обычной прогулки на свежем воздухе, главное, чтобы это было на регулярной основе.

# Адреналин и эмоции

**Наш студент завоевал бронзовую медаль на первенстве Санкт-Петербурга по мас-рестлингу**

**24** февраля прошли соревнования по мас-рестлингу в спортивной школе олимпийского резерва Пушкинского района. Студент 3-го курса факультета физической культуры Максим Савельев завоевал бронзовую медаль на первенстве Санкт-Петербурга по мас-рестлингу в весовой категории 70 кг среди юниоров в возрасте 18–21 год.

Мас-рестлинг — это вид единоборства родом из Якутии. Суть его заключается в перетягивании палки двумя спортсменами. Спортсмены садятся друг против друга, ступнями упираются в доску упора и по команде судьи стараются перетянуть соперника на свою сторону или вырвать палку из рук соперника. Залог победы в мас-рестлинге — удержать равновесие и вывести из него соперника.

Мы поговорили с Максимом о том, как прошли соревнования, обсудили трудные моменты, с которыми он столкнулся, планы на будущее.

— **Каково было ваше первое впечатление от участия в соревнованиях по мас-рестлингу?**

— Первое впечатление неоднозначное. Я ожидал намного меньшего числа участников, чем оказалось на самом деле. Но меня это не расстроило, а даже, наоборот, заинтересовало еще больше. Мероприятие было организовано неплохо, хотя кое-что предстоит улучшить. К примеру, внимательнее проверять документы участников и др.

— **Какие трудности возникли во время соревнований и как вы их преодолели?**

— Самое трудное, с чем пришлось столкнуться, — это участие в схватке. В данном виде спорта я выступал впервые, недостаток опыта сказался на результате. Обучался напрямую во время схватки.

— **Как вы думаете, что отличает вас от других участников соревнований?**

— Отличает то, что у меня большой запас выносливости. В этом

спорте схватки кратковременные, мои же схватки оказались долгими, но я не заметил усталости, в отличие от моих оппонентов.

— **Как вы начали заниматься мас-рестлингом и что подтолкнуло вас к участию в соревнованиях?**

— Я им и не занимался на самом деле. Просто одним из моих упражнений на тренировках была тяга к поясу. Результаты у меня хорошие, думал, что это сыграет свою роль. Это и послужило причиной решения принять участие с соревнованиях.

— **Есть ли у вас какие-то особенные ритуалы или секреты перед соревнованиями?**

— Быть коротко подстриженным, гладко выбритым. Считаю, что это помогает мне собраться. Опрятный вид — признак сосредоточенности.

— **Какие уроки и опыт вы извлекли из участия в соревнованиях по мас-рестлингу, которые могут быть полезны для других спортсменов?**

— Убедился в очередной раз, что в единоборствах не все решают только сила, скорость и выносливость. Очень важное значение имеет техника.

— **Как вы справляетесь с давлением и стрессом во время соревнований, чтобы оставаться сфокусированным на цели?**

— Просто о них не думаю. Моя задача приехать, выйти на ринг, татами, настил и действовать! Вот и весь секрет. Нужно наслаждаться не результатом, а процессом. Это успокаивает.

— **Какие планы на будущее, собираетесь ли вы дальше участвовать в соревнованиях по мас-рестлингу, развивать карьеру в этом виде спорта?**

— Я не мас-рестлер, но с радостью поучаствовал бы в соревнованиях еще раз.

— **Какие советы вы бы дали начинающим спортсменам, желающим достичь успеха в мас-рестлинге?**



— Если хотите побеждать, мало просто тренироваться на тренажерах. Нужно быть частью этого спорта. Запишитесь в соответствующий клуб, усердно тренируйтесь. И участвуйте во всех соревнованиях, где только возможно!

Мас-рестлинг — это не просто спорт, это настоящее шоу, где сила и эмоции сливаются в одно целое. Каждый поединок в этом захватывающем виде борьбы наполнен адреналином, страстью, интригой и энергией и создает неповторимую атмосферу битвы на ринге.

Желаем Максиму удачи и силы в каждом поединке, независимо от вида спорта!

Анастасия Лукьянченко,  
студентка 4-го курса  
филологического ф-та

# Сделай смелый шаг

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

**Как преодолеть себя и избавиться от нелюбимой работы**

**Л**юди нередко попадают в ситуацию, когда им приходится выполнять нелюбимую работу. В преддверии международного дня «Бросай свою ненавистную работу» мы побеседовали с Иваном Головешкиным, заведующим психологической службой нашего университета, и обсудили ситуации, с которыми могут столкнуться работающие люди.

— **Как вы можете расшифровать понятие «нелюбимая работа»?**

— Думаю, что понятие «нелюбимая работа» у каждого свое. Однако для большинства людей нелюбимая работа — это та, от которой они не получают удовольствия или удовольствия.

Иногда работа приносит именно удовольствие, и нам хорошо, мы получаем позитивные эмоции. Соответственно, если негативных эмоций на работе человек испытывает больше, то она может стать нелюбимой.

Удовлетворение же — немного другая вещь. Мы понимаем, ради чего всё делаем, и видим, что у нас получается приблизиться к поставленной цели. Здесь уместно вспомнить такие понятия, как миссия, долг, жизненная ценность. Если человек не удовлетворен тем, насколько он вкладывается в работу и какую отдачу и результат получает, то такую деятельность он будет считать лишь должной и необходимой. Можно сказать, что нелюбимая работа — та, где человек, вкладывая усилия, видит, что в ответ «получает ничего».

— **Почему же тогда люди занимаются нелюбимой работой?**

— Все достаточно просто. Работу мы начинаем выбирать еще со школьного возраста. А в 15–17 лет сделать осознанный выбор на 40 лет вперед достаточно сложно. Конечно, мы можем ошибаться, потому что обладаем не всей информацией и не имеем достаточного опыта.

Например, в детстве мы смотрим на профессию летчика, исходя из образа, сложившегося под влиянием кино и окружающей эту профессию романтики. В реальности же все оказывается совершенно иным. Бывают и другие причины, когда с нелюбимой работой мы сталкиваемся сразу в реальности. Тогда человек адаптируется и приспосабливается, часто убеждая себя, что минусы пока еще не такие большие.



— **Какие психологические факторы могут заставить человека оставаться на работе, которую он не любит?**

— Многие ходят на нелюбимую работу годами или практически всю жизнь. Это может быть связано с неуверенностью в собственных силах, неумением анализировать ситуацию и просчитывать перспективы. Также велик страх конкуренции. Человек не уверен, что на новом месте ему будет лучше, чем прежде. Включаются простые защитные механизмы: человек начинает думать, что те минусы, с которыми он столкнулся, можно перетерпеть. Мы уговариваем себя смириться с тем негативом, который мы имеем здесь, потому что он понятен. Что будет на новом месте, мы не знаем.

— **Какой вред может принести длительное нахождение на нелюбимой работе для психического и эмоционального состояния человека?**

— Начнем с самого простого. Если работа не приносит удовольствия, то профессиональное выгорание наступает быстрее. Мы устаем больше и быстрее, не получаем удовлетворения и не видим дальнейшего смысла в своей деятельности. Проблемы накапливаются, и человек начинает менять отношение к себе, начинает ощущать собственную ненужность. Это сильно влияет на самооценку.

Иногда проблемы с выгоранием выливаются и в личную жизнь человека. На нелюбимой работе люди могут чаще болеть и зарабатывать хронические заболевания.

— **Каким образом психологическая поддержка и консультирование способны помочь людям?**

— Можно обратиться к организационному психологу, различным коучам. Сначала они помогут осознать собственные потребности, оценить приоритеты. Дальше уже будут оказывать содействие в поиске ресурсов и выходов из положения.

— **Какие практические советы вы можете дать людям, чтобы оценить свое отношение к нелюбимой работе и принять обоснованное решение о дальнейших шагах?**

— Самое простое, что можно сделать без помощи специалистов, это взять листок и представить себе, что мы выбираем рабочее место. Следует сформулировать 12–15 критериев, по которым мы его будем оценивать. Потом необходимо сделать небольшую сортировку и разбить эти критерии на три группы: неприципиальные (что ощутимо не меняет ситуацию), желаемые и необходимые (без чего мы не перейдем на новую работу). Этот простой способ может позволить вам сделать выбор в пользу рабочего места с лучшими условиями.

Также можно обратиться к специалистам, посмотреть различные техники, которые позволяют определить собственные приоритеты и потребности, и пройти профориентационные тесты. Доступны площадки Psytest и Psylab, которые позволяют получить обратную связь, чтобы разобраться в своих проблемах.

От себя мы можем предложить либо обсуждение вопроса у нас на консультации, либо можно устроить небольшую встречу, где с теоретической и практической стороны все обсудим.

Любовь Мармузова,  
студентка 1-го курса  
филологического ф-та

# От клика пальцем до силы мысли

## Как меняются карманные девайсы?

**За** несколько десятков лет телефон прошел эволюционный путь от устройства «чтобы позвонить» до многофункционального смартфона, который способен фотографировать, выходить в интернет и еще много чего. Чтобы увековечить память об этом устройстве, был учрежден праздник — день мобильного телефона, который отмечается 3 апреля. Поговорим о мобильных устройствах с начальником отдела информационных технологий Романом Голиковым.



— Вы знали о том, что 3 апреля отмечается международный день мобильного телефона? Как он появился?

— Нет, первый раз об этом слышу. Существует много дат, когда отмечается день телефона и, вероятно, это одна из них. Стоит разграничивать понятия «мобильный телефон», «смартфон» и «сотовый». Первое устройство стандарта NMT-450 компания Nokia выпустила в 1985 году. Это и есть первый мобильный телефон, который переносили в чемоданчике. Он работал при помощи подключения к разным станциям с последующей передачей сигнала. В России в 1991 году появилась компания «Дельта Телеком», которая обслуживала абонентов. Тогда еще деятельность операторов происходила без использования сим-карт (т. е. номер программировался). С момента появления компании граждане СССР получили возможность звонить со стационарного телефона на мобильный и наоборот. В 1994 появился стандарт GSM (global system mobile).

— Какие основные этапы в развитии мобильных устройств можно выделить?

— Первый этап — появление GSM. Это мобильная связь, которая позволяла соединить двух абонентов исключительно в голосовом формате. Появилась возможность звонить с номера на номер. Вторым этапом стало возникновение технологии SMS-сообщений. Третий этап — один из наиболее важных, когда «мобильник» превратился в смартфон. Появились мультимедиа, камера, доступ в интернет, сенсорный экран и другие плоды прогресса, которыми мы пользуемся сегодня.



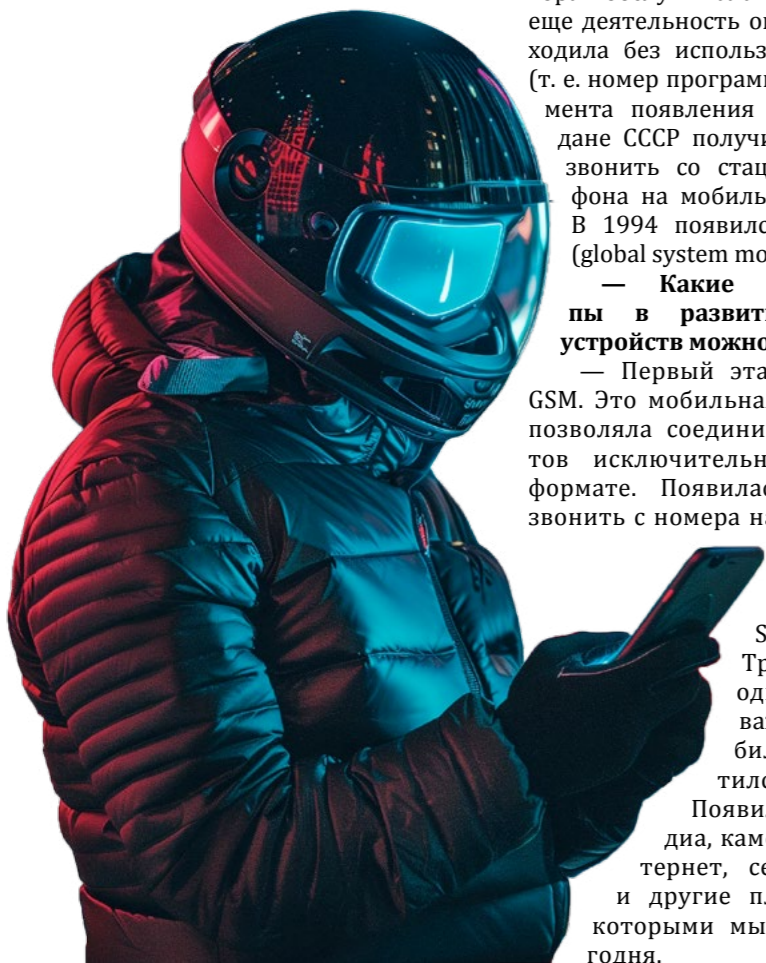
— Каким был первый сенсорный телефон? Когда он появился?

— На момент изобретения первого сенсорного телефона я работал в фирме Nokia и был свидетелем появления первого такого девайса в России. Это было в 2000 году. У меня есть грамота от финской компании за то, что я совершил первый в России ремонт сенсорного мобильного телефона.

— Каким вы видите дальнейшее развитие мобильных устройств?

— Сегодня мы уже можем прикоснуться к будущему. Первые серийные прототипы уже представили американские компании. В качестве примера приведу Apple с их шлемом виртуальной реальности Vision Pro, Samsung с гибкими дисплеями. Одной из интереснейших разработок считается корпус, меняющий цвет. Он сделан из световода и программно может поменять свой облик. Улучшениями камер и «начинки» уже никого не удивить, поэтому, на мой взгляд, за изменением формы девайсов стоит будущее. Яркий пример — неудавшийся проект Google Glass, который будет реанимирован. Особого внимания достойны и разработки американского миллиардера Илона Маска, например, имплантируемый нейрокомпьютерный интерфейс NeuroLink. Пока, чтобы установить это устройство, приходится нарушать целостность черепа, но при появлении более чувствительных датчиков мы сможем избежать этой процедуры. Существует вероятность, что совсем скоро мы сможем управлять телефоном силой мысли. Будущее за технологией дополненной реальности, искусственным интеллектом, VR-шлемами и за устройствами, которые считывают мысли. Уже в ближайшие 10–15 лет мы сможем отказаться от привычного телефона и пользоваться новейшими плодами технического прогресса.

Данила Борисов,  
студент 3-го курса  
филологического ф-та.  
Изображение сгенерировано  
MidJourney



# Учеба на паузе

## Что нужно знать об академическом отпуске?



АКТУАЛЬНОЕ  
ИНТЕРВЬЮ

**О**бразование — важный этап в жизни каждого человека, но бывает так, что студенты сталкиваются с трудностями, которые могут помешать успешно завершить обучение. Академический отпуск — это тот способ, который помогает студентам справиться с трудностями и вернуться к обучению с новыми силами. Но далеко не каждый студент знает, каким образом можно его оформить, кто имеет право на такой отпуск. Об этом мы поговорили со старшим администратором кафедры уголовного права и процесса Никитой Дашкевичем.

— Кто может взять академический отпуск?

— Студенты могут претендовать на академический отпуск по различным причинам: по состоянию здоровья, в связи с призывом в Вооруженные силы РФ, по семейным обстоятельствам. А также по беременности и родам и по уходу за ребенком до достижения им возраста полутора и трех лет.

Семейные обстоятельства могут быть самыми разными: от ухода за больным родственником до временных финансовых затруднений, переезда в другой город и иных различных сложных жизненных обстоятельств, которые трудно совмещать с обучением в образовательной организации.

— Сохраняется ли за студентом бюджетное место?

— После академического отпуска у студента есть право на восстановление на прежний курс и форму обучения. Важно отметить, что образовательная организация сохраняет за обучающимся бюджетное место при соблюдении им всех необходимых условий и требований. Это обеспечивает стабильность и уверенность в завтрашнем дне у студентов, стремящихся вернуться к учебе после перерыва.

Те студенты, которые обучаются на договорной основе, восстанавливаясь из отпуска в середине



empathycenter.ru

оплаченного ранее семестра, возвращаются к обучению на прежних условиях без перерасчета его стоимости. Условия договора сохраняются на протяжении всего обучения. Согласно приказу Минобрнауки России от 13.06.2013 N 455 «Об утверждении Порядка и оснований предоставления академического отпуска обучающимся» плата за обучение в период академического отпуска не взимается.

Приятным бонусом для студентов, находящихся в академическом отпуске, является то, что они продолжают получать социальную стипендию на протяжении всего периода отпуска. Однако помните, что выплата академической стипендии приостанавливается со следующего месяца после подачи заявления на академический отпуск.

Что касается проживания в общежитии, то согласно Положению о студенческом общежитии ЛГУ им. А.С. Пушкина студент освобождает место в общежитии за исключением лиц, имеющих статус сироты либо проходящих лечение в течение академического отпуска в Санкт-Петербурге. За месяц до окончания академического отпуска студент уведомляет о возвращении из него и в последующем заселяется в общежитие.

— Сохраняется ли отсрочка от службы в Вооруженных силах РФ?

— Важно помнить, что отсрочка от призыва в армию продолжает действовать только в течение первого года академического отпуска. В соответствии с Федеральным законом от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе», если

отпуск продлевается на более длительный срок, например, на два года, то в последний год обучения отсрочка может перестать действовать, и студента призвуют на военную службу. Во избежание таких ситуаций студенту следует своевременно уведомить военный комиссариат о своем академическом отпуске, отправив заказное письмо с копией документов, подтверждающих оформление отпуска.

Также стоит запомнить несколько условий предоставления академического отпуска. Для его оформления стоит документально подтвердить его необходимость. В деканат факультета подается заявление о соответствующей форме академического отпуска. Максимальная его длительность — два года, оформлять отпуск можно неоднократно. Условия обучения сохраняются. Выйти из отпуска можно в любое время, подав соответствующее заявление, но до окончания срока, определенного приказом об отпуске. По истечении данного срока студент может быть отчислен за невыход из академического отпуска.

Практика юридического факультета показывает, что студенты, восстановившиеся после академического отпуска, прекрасно адаптируются к обучению в новой студенческой группе, обретая новую мотивацию и грамотно расставляя жизненные приоритеты, в которых получение высшего образования занимает достойное место.

Кирилл Грабаускас,  
студент 2-го курса  
филологического ф-та

# Юмор в стенах ЛГУ



**В** нашем вузе есть множество студенческих объединений, где каждый может найти друзей по интересам. В том числе это касается и юмора. В январе студент 1-го курса филологического факультета Егор Дедков открыл университетский стендап-клуб, в котором решил собрать людей, ценящих хороший юмор и желающих попробовать свои силы в этой сфере. А еще нас ждет финал Университетской лиги КВН.

Стендап — это комедийное искусство, в котором комик выступает перед живой аудиторией, обычно общаясь напрямую со зрителем. Накануне 1 апреля мы решили встретиться с Егором и одним из участников клуба, студентом 2-го курса филологического факультета Иваном Ефременко.

**Егор ДЕДКОВ**

— Егор, много ли встреч стендап-клуба уже состоялось?

— С момента открытия было две встречи, где мы обсуждали материал, написанный ребятами.

— Сколько участников сейчас в твоём объединении?

— В клубе пока состоит всего пять человек, но мы очень ждем новых участников и будем рады принять к своим ряды.

— Вы проводили какие-нибудь мероприятия, приуроченные к 1 апреля?

— Нет, но что касается ближайших сборов, то 17 апреля будет проходить «Открытый микрофон» — мероприятие, куда может прийти любой желающий и рассказать свои шутки. Я, в свою очередь, уже готовлю материал к выступлению.

— Могут ли стать членами клуба ребята, которые никогда не занимались стендапом?

— Конечно, если есть желание вступить в наш клуб, то можно написать мне во «ВКонтакте».



**Иван ЕФРЕМЕНКО**

— Как давно ты занимаешься стендапом?

— С открытия клуба. До этого я просто увлекался юмором, а потом появилась возможность показать свои навыки.

— Участвовал ли ты в каких-нибудь мероприятиях, связанных с клубом?

— Да, недавно проходила встреча «клуба джентльменов», где студенты играли в настольные игры, общались друг с другом, а я читал свой первый стендап.

— Как прошло твоё первое выступление?

— Неидеально, но мне понравилось, буду развиваться дальше.

Также мы поговорили с главным редактором Университетской лиги КВН Виталием Юрьевичем ШЕВЕЛЕВЫМ. Он рассказал о работе клуба и предстоящих играх.

— Сколько лет существует Университетская лига КВН ЛГУ?

— Это студенческое объединение является одним из самых старых, первые игры состоялись почти сразу же после открытия университета. В этом году нашей лиге 29 лет.

— Сколько команд на данный момент состоит в лиге КВН ЛГУ?

— Количество команд непостоянно. В последней игре участие принимали пять составов.

— Участвует ли ЛГУ в межвузовских чемпионатах КВН?

— До пандемии университет принимал участие не только в межвузовских чемпионатах, но и в межрегиональных состязаниях. В этом году начинается новый сезон, куда мы обязательно подадим заявку.

— Как студенты могут войти в состав КВН?

— Есть два способа. Первый — написать капитану какой-либо команды и обсудить этот вопрос. Второй вариант — с началом нового сезона собрать свою команду, заполнить заявку и принимать участие в деятельности Университетской лиги со своими товарищами.

— Какие планы у клуба до конца учебного года?

— Будет проведен финал университетской лиги, а команда «Яркий свэд» примет участие в межвузовском чемпионате Санкт-Петербурга.

Дарья Агалакова,  
студентка 1-го курса  
филологического ф-та.

Фото Елизаветы Емельяновой

