

# Вестник

Тверского государственного университета



## Всех, кто учится и учит, поздравляем с Днём знаний!



### Уважаемые студенты и преподаватели Тверского государственного университета! От всей души поздравляю вас с Днём знаний!

Начало нового учебного года – это особый, волнительный и очень важный день для всех нас. Это новый этап серьезной работы, личностного роста и достижений в многогранной жизни нашего университета!

Я также сердечно поздравляю всех первокурсников, поступивших в ТвГУ – старейший вуз региона с богатой историей и традициями, которому в этом году исполняется 150 лет!

Дорогие студенты! Тверской государственный университет открывает для вас свои двери в мир знаний и невероятных открытий. Вас ждут интересная студенческая пора, новые знакомства и яркие эмоции. Здесь вы сделаете уверенный шаг на пути к профессии, получите достойное образование, все необходимые навыки и умения, которые помогут вам стать первоклассными специалистами, обрести любимое дело и найти своё место в жизни.

Я желаю вам успешной учёбы и новых свершений! Пусть всё задуманное осуществится и всегда вам сопутствуют только удача и творческие победы!

И. о. ректора ТвГУ Л.Н. Скаковская

### КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

**В 2020 году** Академическая гимназия им. П.П. Максимовича выпустила 57 гимназистов, из них 26 человек получили золотые медали «За особые успехи в учении» и аттестаты с отличием.

**3 августа** завершился отборочный тур II Всероссийского конкурса краеведов, инициированного Российским историческим обществом. Эксперты отборочной комиссии – члены Совета отделения РИО в г. Твери – отмечают, что в числе номинантов и победителей регионального этапа конкурса – выпускники исторического факультета разных лет: Т.М. Голубева, С.С. Кутаков, В.Ю. Лаврова, А.В. Шитков.

**14 августа** в Торжке в рамках программы всероссийской научно-практической конференции «Образование, интегрированное в культуру. Музейный практикум» и. о. ректора ТвГУ Л.Н. Скаковская подписала договор о сотрудничестве с директором Всероссийского историко-этнографического музея И.В. Жуковой. Соглашение позволит осуществлять совместные проекты студентов вуза с сотрудниками музея в научно-исследовательской, экспозиционно-выставочной и культурно-образовательной деятельности. На конференции прошло обсуждение выставочных проектов, намеченных на 2021 год. Они объединены темой развития образования в России на рубеже XIX и XX веков. В предстоящем учебном году студенты Тверского государственного университета пройдут практику в Лаборатории музейного проектирования. Они научатся создавать интерактивные образовательные программы и разрабатывать сувенирную продукцию.

**17–19 августа** в честь профессионального праздника – Дня географа – преподаватели и студенты факультета географии и геоэкологии отправились в экспедицию «К истокам великих свершений». Мероприятие приурочено к 175-летию Русского географического общества и 150-летию Тверского государственного университета. В программе экспедиции посещение памятных мест, связанных с именем одного из учредителей РГО уроженца Торопецкой земли адмирала П.И. Рикорда. Также в ходе экспедиции проведён образовательный интенсив для студентов «Пространство малых городов Тверской области» с исследованием Ржева и Торопца.

**18 августа** Министерство образования Тверской области выразило благодарность коллективу Тверского государственного университета за содействие в организации и проведении Единого государственного экзамена на территории Тверской области в 2020 году. Сотрудники университета, задействованные в работе предметной и конфликтной комиссий, обеспечили объективную проверку экзаменационных работ и рассмотрение апелляций. Благодаря студентам, которые осуществляли контроль за ходом проведения Единого государственного экзамена в качестве общественных наблюдателей и проводили верификацию экзаменационных работ, удалось обеспечить максимальную прозрачность и объективность процедуры на территории области.

## Подписано соглашение о партнёрстве

12 августа между Тверским государственным университетом и администрацией города Ржева было заключено соглашение о партнёрстве, что закреплено в специальном документе с подписями сторон.

**Событие знаковое. А ещё это следующий шаг в работе над большим проектом – Корпоративным центром дуального образования во Ржеве, который поможет решить множество кадровых и экономических вопросов на территории, дав ей толчок к развитию.**

В соглашении прописаны цели и задачи, отдельно оговорена роль инновационных технологий. Проект, который будут реализовывать вместе стороны-партнёры, стартует под эгидой ТвГУ. Университет адаптирует учебные программы лучших российских вузов, молодёжь во Ржеве сможет получить топовое высшее образование. Более того, в программах заложено сочетание теоретических и практических занятий, так что можно будет учиться как «с нуля», так и повышать квалификацию в своей профессиональной сфере.

Окончание на 2-й стр.



### 2 Какое значение имеет научная деятельность для студентов

Интервью с Наной Алиевой Антоновой.



### 3 Сделали выбор

Среди тех, кто сегодня перешагнёт порог университета, будут и эти две девушки. В канун нового учебного года состоялся наш короткий разговор.

### 4 Как не попасть в ловушку

Трудности, которые возникают у студента-первокурсника, являются временными и обусловлены адаптационным периодом вхождения личности в новый этап своей жизни.



# Подписано соглашение о партнёрстве

Начало на 1-й стр.

Цели сотрудничества: установление долгосрочных связей по вопросам подготовки специалистов, отвечающих требованиям и специфике современных предприятий и организаций; внедрение инновационных достижений науки и техники в образовательный процесс; совместное развитие новых комплексных направлений научных исследований; модернизация и диверсификация направлений подготовки высококвалифицированных специалистов в системе общего и профессионального образования, развития академической мобильности, развития инновационных форм взаимодействия и осуществления интеграции образования, науки и бизнес-структур; координация и организация взаимодействия по использованию и развитию современных технологий и научных достижений в образовании, производстве и сфере услуг; организация стажировок сотрудников администрации на базе университета.

Договор заключен сроком на 5 лет и вступает в силу с момента его подписания.

На торжественную церемонию прибыли: исполняющая обязанности ректора ТвГУ Л.Н. Скаковская, директор созданного при ТвГУ Научно-методического центра по инновационной деятельности высшей школы им. Е.А. Лурье Центра стратегического развития ТвГУ и инициатор проекта А.В. Белоцерковский, глава города Ржева Р.С. Крылов и другие участники проекта.

Людмила Николаевна Скаковская приветствовала собравшихся. Она в первую очередь передала привет всем выпускникам Тверского государственного университета, которые проживают в городе Ржеве. «Как только въезжаешь в Ржев – сразу понимаешь, насколько мы родные! Множество уз связывают нас незримо и навсегда», – отметила Людмила Николаевна, – ведь наш филиал работал здесь многие годы, и его выпускники, став квалифицированными специалистами, сегодня успешно трудятся во многих сферах деятельности. Но не только это... нас объединяют и исторические события. Не случайно мы подписываем соглашение о сотрудничестве в год 75-летия Великой Победы, открытия ржевского Мемориала советскому солдату. Мы все хорошо помним, что университетский выпуск 1941 года практически в полном составе ушёл на фронт – в бой подо Ржев, и именно здесь многие молодые ребята полегли смертью храбрых. Сохраняя память о них, сегодня мы думаем о будущем, открывая новую страницу в нашей общей истории – в год 150-летия Тверского государственного университета. Современные реалии таковы, что мы во весь опор несёмся в цифровое буду-

щее, поэтому качественное высшее образование приобретает особое значение. И теперь молодёжь Ржева такую возможность получит – на месте, не уезжая из родного города».

«Всё начинается с качественного образования, с возможности расти и развиваться», – подчеркнул Андрей Владленович Белоцерковский. – В Ржеве и Ржевском районе живёт много талантливых людей, здесь замечательная молодёжь, которая, к сожалению, сейчас уезжает за высшим образованием в другие города. Но многие остались бы, получив возможность учиться дома. В этом смысле создание образовательного центра – это стратегическое решение, оно работает на будущее. На местных предприятиях есть запрос на специалистов, так что высшее образование, полученное во Ржеве и Ржевском районе, гарантирует трудоустройство. А наличие квалифицированных кадров для местной экономики означает рост качества производства, внедрение более сложных и совершенных технологий, что в свою очередь привлечёт на территорию инвесторов. Не менее важна и подготовка педагогических кадров для малых городов, создание системы повышения их квалификации, ведь именно педагоги – настоящие конструкторы будущего! И этим вопросом мы тоже будем заниматься. Ко всему прочему в Ржеве немало талантливых школьников, поэтому совместно с Российской академией образования мы сегодня рассматриваем возможность открытия в городе, на базе одной из школ, аналога Академической гимназии, созданной совместно с правительством Тверской области при ТвГУ. Список столь важных начинаний можно продолжать долго. И сегодня, подписывая соглашение о сотрудничестве, мы приступаем к реализации всех этих инициатив на благо Ржева!».

Глава Ржева Роман Сергеевич Крылов подчеркнул, что активное взаимодействие с ТвГУ, в том числе по организации в Ржеве Корпоративного центра дуального образования, позволит не только вернуть высшую школу, но и куда эффективнее решать стоящие перед городом задачи. Так, например, уже сейчас совместно с ТвГУ ведутся разработки в сфере организации в Ржеве качественного водоснабжения (прежде всего в рамках нацпроектов «Чистая вода» и «Чистая Волга»). Потребуется время, но в конечном итоге качественное образование поможет созданию новых рабочих мест и выведет территорию на новый уровень.

Надо отметить, что проект, хотя и нацелен в будущее, но уже вполне осязаем. Первый набор студентов – на техническое и гуманитарное направления – должен состояться уже в следующем году.

# «Студентов в первую очередь привлекает в научной работе возможность высказать свою точку зрения, посмотреть на существующие правовые проблемы, что называется, свежим взглядом и попытаться найти оптимальное решение»

**Юридический факультет ТвГУ – это отличная возможность для академической карьеры. О научной деятельности факультета и о том, как могут проявить себя в этой сфере нынешние и будущие студенты, пресс-служба университета поговорила с доктором юридических наук, заместителем декана по научной работе Наной Алиевной Антоновой.**

– Какое значение имеет научная деятельность для студентов?

– Следует начать с того, что научная деятельность в любом вузе занимает очень важное место. Кроме того, что получение высшего образования связано с приобретением знаний, умений и навыков в определённой сфере, это ещё и возможность участия в научной деятельности, являющейся всегда творческой. И думаю, что наших студентов в первую очередь привлекает в научной работе возможность высказать свою точку зрения, посмотреть на существующие правовые проблемы, что называется, свежим взглядом и попытаться найти то оптимальное решение, которое может удовлетворить и законодателя, и правоприменителя, и – главное – простого гражданина.

– Но для этого должны быть определённые условия, наверное. Расскажите, пожалуйста, что на факультете делается для того, чтобы молодёжь была привлечена к научной работе.

– Если Вы обратитесь к сайту нашего факультета, вы несомненно найдёте информацию обо всех тех условиях, возможностях, которые существуют на факультете для того, чтобы обучающиеся не только приобретали некую сумму знаний, а могли свой творческий научный потенциал проявить в полной мере. Расскажу по порядку.

Для того чтобы вести за собой молодёжь по такой трудной дороге научных исследований, сами преподаватели должны иметь хороший опыт научной работы. Без ложной скромности скажу, что на юридическом факультете очень квалифицированный профессорско-преподавательский состав. Все преподаватели имеют учёную степень кандидата или доктора юридических наук. И при этом постоянно повышают свою квалификацию, публикуют очень интересные и весомые с точки зрения научных достижений работы. На юридическом факультете существуют две научные школы: «Проблемы защиты прав и охраняемых законом интересов» и «Проблемы гармонизации частных и публичных интересов в семейном праве».

Основными научными направлениями являются:



## Нана Алиевна Антонова

Родилась 12 марта 1964 года, имеет высшее юридическое образование. В 1987 году окончила юридический факультет Калининского государственного университета. В 1995 году защитила диссертацию на соискание степени кандидата юридических наук в Московском государственном университете им. М.В. Ломоносова. В 2009 году там же успешно защитила диссертацию на соискание учёной степени доктора юридических наук. С сентября 1987 года, работая на юридическом факультете Тверского государственного университета, Нана Алиевна прошла путь от ассистента до зав. кафедрой. В настоящее время занимает должность зав. кафедрой конституционного, административного и таможенного права. Ведёт активную научно-исследовательскую работу. Н.А. Антоновой подготовлен значительный ряд научных публикаций (около 100), в том числе научно-практическое пособие, монографии, учебники, учебно-методические материалы.

● Концепция конституционного правопользования.

● Частные и публичные интересы в семейном праве Российской Федерации.

● Правотворчество органов местного самоуправления.

● Защита публично-правовых интересов в гражданском судопроизводстве.

● Соотношение публичных и частных интересов в гражданском и гражданском процессуальном праве.

И в рамках научных школ, и в рамках разных научных направлений постоянно проводятся научные мероприятия, в которых участвуют в том числе и обучающиеся. Приведу примеры совсем недавних научных мероприятий: круглые столы по таким темам, как «Реализация в Тверской области национального проекта «Экология» в части сохранения реки Волги и других уникальных водных объектов региона: реальность и перспективы»; «Цифровая экономика как объект правового регулирования»; «Цифровизация избирательного процесса»; «Гарантии адвокатской деятельности: профессиональный и социальный аспекты» и т.д.

– Нана Алиевна, а проводятся ли научные мероприятия, в которых участвуют только студенты?

– Да, конечно. И об этом вы тоже можете узнать на сайте нашего факультета. Есть тра-

диционные мероприятия, которые проходят из года в год. Так, студенты специальности «Таможенное дело» каждый год уже на протяжении нескольких лет участвуют во всероссийской студенческой олимпиаде по таможенному делу. Наши студенты – участники международного молодёжного научного форума «Ломоносов», который проходит в МГУ им. М.В. Ломоносова каждый год. Также ежегодно на факультете каждую весну проходит так называемая Неделя науки, в рамках которой проводятся различные мероприятия: научные конференции, круглые столы, конкурсы студенческих работ.

– Имеют ли студенты возможность опубликовать результаты своих научных исследований?

– Конечно, есть и такая возможность. Приведу примеры опубликованных в последнее время сборников: сборник студенческих научных работ по актуальным вопросам таможенного регулирования; сборник научных статей студентов магистратуры направления «Проблемы правоохранительной и правозащитной деятельности». Нужно сказать, что обучающиеся магистратуры каждого из представленных на факультете направлений за время обучения имеют возможность опубликовать статьи не менее чем в двух сборниках.

– Организация научной работы проявляется и в создании определённых формирований научной направленности. Как с этим обстоит дело?

– Ну, во-первых, в ТвГУ действует Совет молодых учёных и студентов ТвГУ, который является общественным коллегиальным органом, формируемым из представителей студентов, проявивших склонность к научной деятельности, молодых учёных, преподавателей, научных сотрудников университета. СМУС – молодёжное собрание полномочных представителей факультетов в возрасте до 35 лет включительно.

Помимо этого, на факультете организованы и действуют разнообразные научные кружки. Среди них: «Перспективы интеграции России в рамках ЕАЭС и ВТО», «Экологическое бюро», «Публичное право», «Семейный адвокат», научный кружок кафедры судебной власти и правоохранительной деятельности. Действуют научно-исследовательский клуб по актуальным проблемам права «БАКАЛАВРУ.NET» и научный клуб «Уставный суд Тверской области».

В этом году начал действовать Центр избирательного права и процесса, в рамках работы которого проведены круглые столы на юридическом факультете и в Избирательной комиссии Тверской области.

– Действительно, как видно из вашего рассказа, возможностей много на факультете проявить свои научно-исследовательские способности.

– Думаю, что мы и в дальнейшем будем развивать все направления не только научных исследований, но и организационные формы вовлечения студентов в эту интереснейшую, увлекательную сферу – сферу науки!

# Судьба максимовки

В начале сентября в Академической гимназии ТвГУ открывается фотовыставка «Учитель продолжает в своих учениках: к 150-летию Школы Максимовича», подготовленная студентами и преподавателями кафедры социально-культурного сервиса. Её идея – показать преемственность учебных заведений для подготовки педагогов от учительской школы к педагогическому институту, от него – к университету и Академической гимназии.

Хочется думать, что ТвГУ является наследником не только материального, но и духовного богатства Школы Максимовича, дух просвещения и педагогический опыт которой, переданные потомкам при помощи архивных и печатных документов и воспоминаний, заслуживают самого пристального внимания. Выставка, посвящённая 150-летию Школы П.П. Максимовича, представляется одним из способов передачи из поколения в поколение корпоративных традиций, знаний и элементов образовательного процесса.

Одной из героинь, чья судьба представлена на выставке, является Прасковья Петровна Стулова (в замужестве Никольская). Жизненный путь её был типичен для выпускниц Школы Максимовича.

Родившись в бедной крестьянской семье 7 (20) октября 1895 года в селе Леонтьево Вышневолоцкого уезда Тверской губернии, она рано лишилась отца. Прасковья окончила двухклассное церковно-приходское училище. Школа Максимовича, в которой Стулова училась с 1910-го по 1915 годы на стипендию Вышневолоцкого земства, стала для крестьянской девушки не только социальным лифтом, но и открыла для неё целый мир новых путей для саморазвития. Несмотря на скудость средств, она имела возможность получить образование и изменить свою жизнь, реализовав себя в достойной и полезной профессии. В своих воспоминаниях, ныне хранящихся в музее ТвГУ, Прасковья Петровна отмечала прекрасную педагогическую подготовку, которую давала Школа Максимовича:

«Школьная практика в 4-м классе шла целый год. В школе каждый день дежурили



**Иногда тема урока давалась одна на весь класс. И только за 10 минут до начала урока сообщали, кто будет давать урок. Это развивало у учениц самообладание, находчивость и здоровое соревнование**

по две воспитательницы (практикантки). Они наблюдали работу учителя, поведение учеников, играли с детьми в переменах и обязательно записывали свои наблюдения в дневник. Все практиканты вели, т. е. списывали у учителей каждодневную запись в классном журнале. Окончив школу, будущие учителя увезли с собой годовые журналы 1, 2, 3, 4 классов за целый учебный год. Для меня эти журналы в первые годы моей работы были настольной книгой, с которой я не разлучалась.

Каждая воспитательница должна была дать в присутствии методистов и учительницы класса и всех своих одноклассниц несколько разнообразных уроков, которые тщательно потом разбирались на беседах и оценивались методистом. До сих пор помню темы некоторых уроков:

1. Знакомство с какой-то буквой – кажется, О.
2. Таблица умножения на 3 или 4.
3. «Паук-крестовик» – по естественному в 3-м классе.

Иногда тема урока давалась одна на весь класс. И только за 10 минут до начала урока сообщали, кто будет давать урок. Это развивало у учениц самообладание, находчивость и здоровое соревнование, кто лучше подготовится к такому

уроку. Разбор урока начинался с выступления той, которая давала урок, причём нужно было обосновать все части урока, их связь между собой и достижение поставленной цели. Затем выступали присутствующие ученицы и преподаватели, а методист заключал развернувшись прения, иногда страстные.

При подготовке к урокам практиканты консультировались с методистами и преподавателями предметниками. Готовили очень хорошие пособия к урокам сами, многие из воспитательниц хорошо рисовали, т. к. преподавание рисования было поставлено серьёзно, подбирали и готовые наглядные пособия, которыми Школа Максимовича к этому времени была очень богата.

Привычка постоянно трудиться, работать над собой, осознание своей миссии – вот что отличало выпускниц Школы Максимовича. Все эти качества определили судьбу П.П. Стуловой. Вся её дальнейшая жизнь была связана с преподаванием. С 1915-го по 1919 год она работала учительницей начальных классов в сельских школах Тверского региона. С 1919-го по 1922 год в Твери она преподавала на Постоянных педагогических курсах Губернского земства. В 1922 году П.П. Стуло-

ва вышла замуж за профессора Тверского педагогического института Николая Дмитриевича Никольского. Семья педагогов несколько лет жила в Москве, где П.П. Никольская работала в семилетней школе. После возвращения в Тверь в 1926 году она преподавала в различных учебных заведениях города (опытно-показательной школе при Пединституте, школах №№ 2, 8, 27). В 1935 году П.П. Никольская заочно окончила Калининский педагогический институт по специальности «Русский язык и литература». Во время оккупации Калинина семья Никольских находилась в городе Златоусте Челябинской области. В Калинин они вернулись 17 мая 1942 года по вызову Областного областного народного образования) и сразу же приступили к своему главному делу – преподаванию. До 1952 года П.П. Никольская преподавала в КГПИ им. М.И. Калинина.

Связь семьи Никольских (Стуловых) с педагогической работой не закончилась на первом поколении. Преподавание в КГПИ продолжил их сын профессор Владимир Николаевич Никольский, долгое время возглавлявший кафедру математического анализа. В ТвГУ по сей день преподаёт внучка П.П. и Н.Д. Никольских О.В. Попова, учились их внуки и правнуки.

Учитель всегда будет продолжаться в своем ученике – эта нить непрерывна.

**Е.А. МАКАРОВА,**  
к.и.н., доцент кафедры  
социально-культурного  
сервиса ТвГУ

# Сделали выбор

Среди тех, кто сегодня перешагнёт порог университета, будут и эти две девушки. В канун нового учебного года состоялся наш короткий разговор.

**– Почему вы выбрали Тверской государственный университет?**

**ОТВЕЧАЕТ ОЛЬГА КЛЮЕВА, АБИТУРИЕНТ НАПРАВЛЕНИЙ «ПОЛИТОЛОГИЯ» И «ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С МОЛОДЁЖЬЮ»:**

за этим. Во-вторых, жду включения в активную жизнь: хочу повлиять на студенческое самоуправление, объединение студентов, хочу повышать планку и громче заявлять о себе.

**– Почему вы выбрали Тверской государственный университет?**

**ОТВЕЧАЕТ АЛЕКСАНДРА КОШЕЛЕВА, АБИТУРИЕНТ НАПРАВЛЕНИЯ «ЖУРНАЛИСТИКА»:**

– Выбор был довольно сложным: сейчас достаточно большой выбор высших учебных учреждений, куда можно подать документы. Для меня этот вопрос пришлось решать долго, но я сделала свой выбор! Я сделала его сама, не полагаясь на мнение окружающих, ведь это моя жизнь и моё будущее.

Я зашла на сайт ТвГУ и практически сразу приняла это решение, обдумав все плюсы и минусы. Ознакомившись с информацией, я поняла, что сам процесс обучения в моих интересах, а это самое



– Это единственный вуз в Твери с направлениями, которые были у меня в приоритете (политология, юриспруденция, организация работы с молодёжью). Поэтому вопрос стоял скорее не о выборе вуза, а о выборе региона.

В Твери моё сердце, вся моя общественная деятельность, планы по реализации идей в регионе, его развитие, люди, к которым я привязалась. На решение вопроса повлияла моя позиция: в нашем регионе много возможностей для деятельности молодёжи. Наша задача как этой социальной группы – всецело использовать их для развития региона и приумножать для следующего поколения. Если я в Тверской области буду больше полезна людям и смогу создавать что-то важное для них на родной земле, то я буду делать это.

Нужно развивать регион, нужно нести пользу обществу.

**– Что вы ждёте от обучения в ТвГУ?**

– От обучения в вузе я жду в первую очередь получение базы знаний. Я люблю учиться и сюда пришла именно



важное для абитуриента. В этом университете участвую много моих друзей и знакомых, замечательный педагогический состав. И у меня уже есть цели – вести активную деятельность и хорошо учиться.

**– Что вы ждёте от обучения в ТвГУ?**

– От обучения в университете я ожидаю очень много эмоций, но главное – это получить знания, которые в будущем помогут мне найти работу и состояться в жизни.



# Медаль от «АРХИМЕДА»

**Группа исследователей нашего университета, в состав которой вошли преподаватели кафедры физической химии Д.В. Вишневецкий, С.Д. Хижняк, И.Н. Межеумов и П.М. Пахомов, награждены золотой медалью XXIII Московского международного салона изобретений и инновационных технологий «АРХИМЕД 2020» за разработку «Антибактериального препарата нового поколения».**

Изобретение решает техническую задачу замены менее эффективных антибактериальных препаратов на основе антибиотиков на более эффективные и дешёвые. Новый препарат на основе серебра производится простым способом смешения биоактивных биосовместимых с организмом человека водных растворов аминокислоты, соли серебра и поливинилового спирта с получением гидрогелевой или плёночной формы препарата. Состав препарата сочетает в себе высокую антибактериаль-

ную активность, но в то же время и низкую токсичность за счёт содержания в своём составе ультранизкой концентрации активной формы серебра. Введение биоактивных агентов (аминокислота и поливинилового спирта) способствует дополнительному снижению токсичности препарата за счёт формирования супрамолекулярных структур. Дешевизна препарата и его эффективность решают проблему импортозамещения. Препарат может быть использован для целей регенеративной медицины.



# Как не попасть в ловушку

Советы первокурсникам от психолога

**Поступление в вуз – знаменательное событие в жизни каждого человека. С одной стороны, молодой человек испытывает гордость и радость от того, что он студент высшего учебного заведения. А с другой, начинаются переживания: сможет ли он приобрести новых друзей, как выстраивать отношения с преподавателями, как быстро включиться в принципиально новую организацию учебного процесса?**

Трудности, которые возникают у студента-первокурсника, являются временными и обусловлены адаптационным периодом вхождения личности в новый этап своей жизни. Для их преодоления необходимо, чтобы адаптация прошла как можно быстрее. Это зависит от многих факторов: в первую очередь – от адаптационных ресурсов самого индивида; во-вторых, от того, как будут складываться отношения в коллективе; в-третьих, как студент сможет организовать себя и включиться в новую систему организации учебного процесса.

Студенческий период считается одним из замечательных периодов в жизни человека. Это время, когда у личности появляется огромное количество возможностей для того, чтобы как-то проявить себя. Это время мечтать и реализовывать свои мечты. Это время, когда молодой человек обретает друзей, с которыми часто идёт дальше по жизни, встречается с яркими и интересными людьми, ставит цели, стремится к их достижению, пробует себя во многих проектах. Но чтобы реализовать себя в студенческие годы, чтобы эти годы стали счастливыми и незабываемыми, нужно понимать, что бывшие школьники могут встретиться с определёнными проблемами.

Обучение в вузе принципиально отличается от обучения в школе: непривычная система организации занятий, большое количество новых дисциплин (порой очень сложных), ориентация на самостоятельность и самоорганизованность студента, понимание того, что требует новая среда.

Студенту с первых дней важно научиться грамотно планировать время, быть готовым выполнять требования преподавателей, работать с достаточно большим объёмом информации. Очень часто у студентов – уже бывших



**При общении старайтесь поддерживать зрительный контакт. Нельзя забывать известную всем поговорку: «Глаза – зеркало души».**

школьников – создаётся иллюзия того, что в вузе учиться легче, не нужно каждый день делать уроки, так как каждый день есть лекции, материал по которым ежедневно учить обязательно. Когда подойдёт время сессии, вот тогда всё и выучится. Но это ловушка, в которую попадает первокурсник. Поэтому с первых дней обучения в вузе необходимо формировать у себя определённые умения и навыки:

- научиться конспектировать лекции, разработать свою условную систему сокращений, чтобы структурно, логично фиксировать лекционный материал, систематически его перечитывать;
- быть самостоятельным в учебной работе, научиться контролировать и оценивать себя, правильно распределять своё время для самостоятельной подготовки.

Вхождение в новый коллектив также представляется для многих проблемой и сказывается на психоэмоциональном благополучии студентов.

Большинство начинают задумываться над тем, как себя проявить и представиться в первый день встречи с одноклассниками. И эти переживания действительно вполне обоснованы, так как первое впечатление, которое сформировалось в процессе встречи, может оказать влияние в целом на отношения в дальнейшем.

Вот несколько рекомендаций о том, как следует себя вести в новом коллективе и создать благоприятное впечатление о себе. Об «эффекте первого впечатления» многие знают: это сильно влияет на восприятие другого человека. Как известно, до 80 % информации мы воспринимаем через невербальные каналы, поэтому должны обращать

внимание на то, как мы выглядим, смотрим, говорим, используем жесты.

При общении нужно быть доброжелательным и открытым. В первые дни, конечно, человек чувствует себя неуверенно, неуютно. И это вполне нормально, не стоит этого пугаться. Свою неуверенность, застенчивость можно и нужно преодолеть. Важно не замыкаться в себе, проявлять положительные эмоции, искренне улыбаться. Искренность необходима для установления межличностных контактов. При любой встрече, особенно первой, происходит некоторое «сканирование» образа, и этот образ становится устойчивым и в памяти сохраняется надолго. Соответственно, с личностью начинают общаться так, как она проявила себя в первые минуты знакомства. Очень важно заинтересовать собеседника на первом этапе общения. Нужно задавать вопросы, интересоваться, но ненавязчиво. Лучше говорить на какие-то нейтральные темы.

Студенческая группа с первых дней начинает выстраивать отношения. Это непростой и длительный процесс. Идёт установление правил, требований и отношений в группе. Воспринимать одноклассников нужно такими, какие они есть. Переделывать личность с устоявшимся характером – дело бесполезное и ненужное. Важно быть терпимым, стараться понять и принять, учиться с юмором относиться к различным ситуациям. Если в группе начинают

оформляться мелкие объединения, не нужно вступать в какое-нибудь одно из них, нужно стараться общаться равно со всеми.

При общении старайтесь поддерживать зрительный контакт. Нельзя забывать известную всем поговорку: «Глаза – зеркало души». Зрительный контакт помогает и настраивает на доброжелательность в общении, показывает, что собеседник интересен.

Не стоит бравировать своим превосходством над другими («высокие баллы ЕГЭ», «мастер спорта», «супергерой» и т. д.). Это произведёт, конечно, впечатление, но отнюдь не положительное. Однако наигранная скромность также отрицательно влияет на характер отношений.

Использование представленных рекомендаций, приёмов в общении и нивелирование нежелательных проявлений хорошо скажутся на формировании благоприятного образа.

Для того чтобы быстрее адаптироваться к новым условиям, нужно активно изменять самого себя. Пассивно ждать каких-то изменений – самая неэффективная форма адаптации. Активное включение в учебную деятельность, в новые формы студенческой жизни, проявление научного и творческого интереса – вот залог успешной адаптации.

**И.А. БАРИЛЯК,  
и. о. декана факультета психологии**

## Скамья Скотта, шведская стенка и многое другое

Тренажёрный зал ТвГУ работает не только для студентов

**В нашем вузе можно заниматься не только учёбой, творчеством и общественной деятельностью, но и физической подготовкой. Для профессиональных спортсменов, новичков, сторонников ЗОЖ и тех, кто хочет ими стать, работает тренажёрный зал ТвГУ.**

ценного количества занятий в течение года. Возможно также разовое посещение.

**Адрес: г. Тверь, Студенческий пер., 12.  
Режим работы:  
понедельник–пятница – с 17:00 до 20:00,  
суббота – с 12:00 до 17:00,  
воскресенье – выходной.  
Справки по телефону:  
+7 910 532 14 33.**

В нём представлены различные виды тренажёров, отличающихся друг от друга способом формирования нагрузки. Во время занятий можно задействовать любые группы мышц. Например, кардиотренажёры – эллипс, беговая дорожка и гребной тренажёр – укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышают выносливость организма. Скамья Скотта эффективна для развития бицепсов, а кроссовер полезен для проработки мышц спины, груди и рук. На тренажёре Смита можно выполнять приседания без дополнительной страховки, так как траектория движения в нём фиксированная, что исключает потерю равновесия. Универсальные TRX-петли незаменимы для комплексных упражнений с собственным весом. Нагрузка здесь регулируется за счёт изменения угла наклона тела. Занимаясь на этих стропах, человек имеет четыре точки опоры, а это гарантия безопасности. Благодаря простоте использования и эффективности они подходят всем. В зале также есть шведская стенка, гантели, штанги, грифы и обручи.

Посетители могут заниматься как самостоятельно, так и с тренером. Специалист разработает индивидуальную программу в соответствии с целями, желаниями и состоянием здоровья клиента, а также проведёт консультацию по системе питания. Тренажёрный зал ТвГУ предлагает абонементы разного срока действия: от 4 визитов в месяц до неограни-

Для тех, кто увлекается спортом и хочет узнать о нём больше, в университете действует программа «Основы методики работы персонального тренера». Она состоит из двух частей: теоретической – лекций о физиологии, анатомии и методике разработки программ занятий, и практической – работы в спортклубах.

Руководит программой зав. кафедрой физического воспитания, кандидат биологических наук, доцент Татьяна Ивановна Гужова. Учебный процесс курируют практикующие специалисты, преподаватели факультета физической культуры ТвГУ. Занятия проходят по субботам и воскресеньям в течение двух месяцев. В завершение курса будущие тренеры сдают экзамен. По его результатам они получают сертификаты государственного образца, подтверждающие обретенные компетенции. Выпускники трудоустраиваются в спортивные клубы, тренажёрные залы и фитнес-студии Тверской области и других регионов. Эти курсы дают возможность каждому сделать первый шаг к новой профессии, увидеть её изнутри, оценить свои силы и обрести мотивацию для получения базового образования, необходимого в этой сфере.

Записаться могут все желающие, достигшие 18 лет. Узнать подробную информацию о программе можно по телефонам: +7 910 532 14 33, +7(4822) 35 72 00 или по адресу: г. Тверь, Студенческий пер., корпус Б, ауд. 319.



Уважаемые читатели! С интернет-версией нашей газеты вы можете ознакомиться по ссылке: <http://vestnik-tvgu.tversu.ru/>