



№ 5 (1829)
13 февраля 2026 г.

За НАУКУ

Славься, Университет, дух свободной воли!

газета Алтайского государственного университета

ЧЕМПИОН

НИКАКОЙ АГРЕССИИ, ТОЛЬКО ДЖЕНТЛЬМЕНСКИЙ СПОРТ



Фото из архива героя

Михаил Якушев – студент 4-го курса заочного направления «психология» АлтГУ, воспитанник спортивного клуба «СТИК», двукратный чемпион России по кикбоксингу. В прошлом году стал студентом года в Алтайском крае в спортивной номинации и лауреатом на федеральном уровне. Параллельно учится на тренера в Алтайском педагогическом госуниверситете и состоит в межвузовском педагогическом отряде «СОЮЗ».

Кикбоксинг отличается от бокса тем, что в нем можно наносить удары не только руками, но и ногами. Михаил занимается этим видом спорта с десяти лет. Сейчас ему 22, и в его карьере свыше ста боев.

– В детстве почти все мои одноклассники чем-то занимались: кто-то ходил на карате, кто-то – на баскетбол, волейбол. Родители тоже пытались отдать меня в спорт, но тренеры не брали из-за астмы – боялись ответственности. В 2014 году на Южном, где я живу, открылся спортивный зал школы кикбоксинга «СТИК», родители привели меня туда. Честно, тогда даже не знал, что это за вид спорта, – впервые услышал такое название. Тренер Альберт Генрихович Мкрты-

чев отнесся к моему заболеванию спокойно, сказал: есть желание – будем пробовать, – делится воспоминаниями Михаил.

Со временем кикбоксинг очень сильно увлек. Этот спорт сложный – в координационном плане, и каждая тренировка не похожа на предыдущую: один день посвящен ударам руками, другой – ногами, в отдельные дни бегают, развивают выносливость и силу, работают над гибкостью или проводят спарринги. Такой формат не дает заскучать, наоборот, позволяет развиваться всесторонне. Несмотря на астму, заниматься спортом возможно, уверяет Михаил, – главное, чтобы нагрузка была умеренной и грамотно подобранной.

– У меня приступ случился только спустя год или полтора после начала тренировок, и с тех пор их не было – наступила ремиссия. Мне во многом регулярные занятия спортом помогли укрепить здоровье, – подчеркивает кикбоксер.

Альберт Генрихович – один из самых близких людей в жизни Михаила. Вместе они прошли огонь, воду и медные трубы. Вот уже двенадцать лет тренер остается рядом, и за это время его роль многократно менялась: сначала он был примером для подражания, затем – своего рода конкурентом, потом наставником. Сейчас – старший товарищ и друг.

– Наши отношения давно вышли за рамки формата «тренер – спортсмен»: я могу поговорить с ним о личной жизни, планах на будущее, сомнениях. Например, решение получить второе образование я принял во многом благодаря его совету и поддержке. От тренера я перенял важные качества: честность, открытость, прямолинейность и принципиальность. Бывали моменты, когда выбор стоял жестко: либо мы делаем так, как он

решил, либо расходимся. Приходилось переступать через себя. Но именно твердость и верность принципам Альберта Генриховича помогают сохранять идентичность нашего клуба больше тридцати лет. У нас не просто секция кикбоксинга – у нас настоящее братство. Мы легко общаемся с ребятами, которые старше на двадцать лет: собираемся на общие тренировки, праздники, ходим в баню. Для Альберта Генриховича всегда было важно воспитывать прежде всего достойных мужчин и хороших людей, а уже потом чемпионов. И сегодня это особенно заметно. Многие воспитанники сейчас находятся в зоне специальной военной операции. Мы поддерживаем с ними связь, собираем гуманитарную помощь, а когда они возвращаются, обязательно заходят в зал – пообщаться с молодежью. Это, на мой взгляд, показатель того, какие ценности он в нас заложил, – рассказывает Михаил.

Когда Михаил только пришел в спорт, то учился на тройки и двойки. Но за плохие оценки Альберт Генрихович всегда вводил штрафные санкции: получил плохую

оценку – приседаешь, отжимаешься и пропускаешь половину тренировки. В какой-то момент начинаешь думать: бросать спорт либо менять отношение к учебе. Михаил выбрал второе. Кикбоксинг, как и бокс, – вид спорта для джентльменов. Спорт для сильных духом: здесь важно не только умение бить, но и характер.

– Когда выходишь на бой, внутри все кипит – эмоции переполняют, в голове сотни мыслей, страх, мандраж. Но все до первого удара. Стоит только нанести его – и будто щелкает переключатель: ты возвращаешься в привычное состояние, как на тренировке. Уже неважно, сколько людей в зале, сколько зрителей смотрят. У нас с тренером есть негласная традиция – всегда быть первым. Правда, психологически сложно. В 2023 году на своем первом чемпионате России среди мужчин я был темной лошадкой. Мало кто ожидал, что восемнадцатилетний парень дойдет до финала.

Начало.
Продолжение на стр. 4

БОЛЬШОЙ АЛТАЙ

ТРИ МЕДВЕДЯ И БЛЯХА

Портал наука.рф рассказал об уникальной находке ученых Института истории материальной культуры РАН и Алтайского государственного университета на реке Чумыш в Алтайском крае. В ходе исследований могильника эпохи раннего Средневековья археологи обнаружили необычную бронзовую бляху с изображением трех медведей. Находка, датируемая VII–VIII вв. н.э., свидетельствует о сложных процессах культурного взаимодействия на территории Южной Сибири в эпоху становления Тюркских каганатов.

Могильник Чумыш-Перекал расположен на северо-востоке Алтайского края в малоизученном районе, на границе лесостепи с горно-таежными ландшафтами Салаирского края. Памятник был открыт случайно, по обнажившимся в береговом обрыве костям человека и оказался уникальным «слоеным пирогом» древней истории.

В 2014–2019 гг. здесь были исследованы погребения от эпохи неолита до раннего Средневековья. Особую научную ценность представляли 17 раннесредневековых захоронений (VII–VIII вв. н.э.), практически нетронутых несанкционированных раскопок. Для лесостепного Алтая погребальные комплексы такого типа крайне редки, что делает Чумыш-Перекал одним из ключевых памятников для понимания исторических процессов, происходивших здесь в эпоху Тюркских каганатов.

«Пять полевых сезонов совместной работы с учеными АлтГУ до сих пор приносят новые результаты. Мы получили в свое распоряжение целый комплекс разновременных материалов, но именно раннесредневековая группа погребений выделяется своей сохранностью и необычным сочетанием культурных традиций», – рассказал старший научный сотрудник отдела археологии Центральной Азии и Кавказа ИИМК РАН Алексей Фрибус.

Одной из самых неожиданных и интересных находок стала бляха с изображением трех медведей «в жертвенной позе». Прямоугольные бронзовые бляхи, изображающие головы медведей, уложенные между передними лапами, являются характерным элементом охотничьих культов народов лесной и таежной зоны Евразии – от Урала до Енисея. Однако за пределами этой «северной зоны» они ранее не были известны. Бляха была обнаружена в одном из женских погребений, частично нарушенном в древности. В процессе проникновения в могилу вещи остались нетронутыми, поэтому ученые предполагают, что ограбление могло носить ритуальный характер.

На сегодняшний день это одна из самых южных находок такого рода на территории Сибири. Уникальность ее не только в географическом положении, но и в археологическом контексте. «Медвежий оберег» был частью убранства пожилой женщины, в могиле которой также нашлись украшения «южного», кочевнического, облика – псевдоколоты (подвески) и ременные бляшки редких типов. Прямые аналогии этим предметам известны по материалам памятников Горного Алтая и Тувы, которые принято связывать с ранними тюрками.

Сочетание в одном погребении «северного» культового предмета и «южных» элементов костюма стало отражением общей тенденции синтеза традиций разных культур на данном памятнике. Это подтвердили и другие находки. Например, была исследована серия мужских погребений в сопровождении коня, вызывающая прямые ассоциации с погребальным обрядом древних тюрков. Однако здесь, в лесостепи, этот обряд был воспринят по-своему: почти все животные помещались в могилу в разрушенном состоянии, что указывает на своеобразную интерпретацию чуждого обычая.



Другим маркером тюркского влияния можно считать элементы конской упряжи и наборные пояса. В культуре кочевников богато украшенный пояс является атрибутом воина. Но на Чумыше их носили не только мужчины, но и женщины и даже дети, что может говорить об иной социальной функции этого атрибута в местной среде. Таким образом, в материалах могильника Чумыш-Перекал наблюдается своеобразный синтез самодийских, угорских и тюркских традиций. Результаты исследования позволяют проследить первые шаги кочевнической культуры на север и ее взаимодействие с обитателями сибирской лесостепи.

Сергей Грушин, профессор кафедры археологии, этнографии и музеологии АлтГУ, доктор исторических наук и ведущий эксперт научно-образовательного центра алтаистики и тюркологии «Большой Алтай»:

– Памятник Чумыш-Перекал характеризуется тем, что на нем были открыты пять историко-культурных комплексов разного времени, начиная с неолита и заканчивая эпохой раннего Средневековья. Наиболее интересен комплекс раннего Средневековья. Было исследовано большое количество погребений, кото-

рые маркируют синкретизм различных культурных традиций памятников Алтая, начиная с VI–VIII веков н. э.

Погребение, о котором идет речь в статье, очень своеобразно в этом отношении, поскольку демонстрирует ученым связи Алтая с более северными лесными районами Западной Сибири. И материалы, которые получены, в том числе «медвежья бляха», имеют многочисленные аналогии как раз в культурах лесной зоны Западной Сибири, Урала и т.д. Эта находка является одной из самых южных, маркируя ареал распространения этих традиций в южном направлении. Кроме того, на этом памятнике при-

сутствуют компоненты, характерные и для южных горных культур, относящиеся к тюркским традициям. Прежде всего традициям захоронения с лошастью. И, безусловно, следует отметить местный верхнеобской компонент, который также представлен в материалах. Вот почему этот комплекс очень интересен.

В настоящее время ученые ИИМК РАН продолжают изучение изделий из органических материалов, обнаруженных в погребениях. Среди них фрагменты кожи, шелковых и шерстяных тканей. В планах проведение генетических анализов, которые помогут определить происхождение и степень родства членов группы.

Полевые работы на памятнике в 2014–2019 гг. осуществлялись при частичной финансовой поддержке Государственного музея-института семьи Рерихов (г. Санкт-Петербург).

Результаты исследования опубликованы в «Вестнике археологии, антропологии и этнографии».

НОЦ алтаистики и тюркологии
«Большой Алтай»
Фото Алексея Фрибуса

НЕДЕЛЬКА

6 – 12 февраля

Ремонт лестницы Л корпуса продолжается уже вторую неделю... Реконструкция одной из самых изящных лестниц в АлтГУ завершится до 23 Февраля. Большая часть работы уже позади: четвертый и третий этажи готовы, на втором кипит работа. Остается лишь первый.

Отметил 80-летие Николай Михайлович Оскорбин, д. т. н., профессор кафедры теоретической кибернетики и прикладной математики АлтГУ, лауреат премии Алтайского края в области науки и техники, заслуженный работник высшей школы. 10 февраля газета поздравила именитого ученого с его знаменательной датой – читайте предыдущий номер «ЗН», стр. 4–5.

Круассан «Цезарь» распробовали посетители столовой корпуса Л. Благодаря зашедшим в этом году на объект общепита арендаторам меню значительно расширилось. Особенно из перекусов полюбился круассан со вкусом салата Цезаря. Всего за 80 рублей вы получите 180 граммов вкусноты! Слоеное дрожжевое тесто, соус «Тай», курица гриль, свежий помидор, листья салата. Разбирают круассаны быстро – успевайте.

Утеря гардеробного номерка – это серьезно. Если вы потеряли номер, то, как предупредили работники гардероба АлтГУ, забрать, как обычно, одежду не получится. Отдадут ее вам только в конце смены и при двух понятых. При себе должен быть паспорт.

Музей юридического института открылся 9 февраля. Находится он в корпусе С в 216-й аудитории. Главные экспонаты – книги, различные сборники, монографии и другие предметы культовых юристов Алтайского госуниверситета. Более того, здесь представлены самые значительные достижения юридической науки в alma mater.

Туалет на девятом этаже корпуса М открылся после длительного ремонта. С начала января там клали настенную и напольную плитку, меняли освещение и в целом преображали интимное пространство. Журналистское наблюдение: кто-то неравнодушный к санитарно-гигиеническим нормам принес мыло «Василек & черника», чем весьма обрадовал весь этаж. Спасибо, милый человек!

Отряды Снежного десанта АлтГУ вернулись из поездки по району Алтайского края. Бойцы «Горизонта», «Ледового», «Гольфстрима» и «Снежного Барса» две недели назад отправились в Шелаболихинский, Петропавловский, Усть-Калманский и Каменский районы. Там они помогли ветеранам и детям Великой Отечественной войны, семьям участников специальной военной операции. Особое внимание наши студенты уделили благоустройству мемориалов.

Ольга КОВБЕНЧУК

ТОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Считать недействительным:

- студенческий билет № К.314с9/50 на имя Молодых Таисы Викторовны;
- студенческий билет № 4.405/43 на имя Демина Максима Александровича;
- студенческий билет № 1.407-1/9 на имя Семибокова Нараяна Борисовна.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

31

официально подтвержденный марафон преодолел преподаватель АлтГУ Александр Агишев

4

отряда «Снежного десанта» в АлтГУ

100

боев в спортивной карьере студента АлтГУ Михаила Якушева. О нем – на стр. 1

8-е

место занял АлтГУ в рейтинге Times Higher Education

1,77

триллиона баррелей – общие доказанные запасы нефти в мире по состоянию на 2025 год

НЕ ПОЗВОЛЯЙ ДУШЕ ЛЕНИТЬСЯ

Спорт – это жизнь, дисциплина и вызов. А бег – постоянное движение вперед. В прямом смысле! Про него на открытой лекции рассказал Александр Анатольевич Агишев, марафонец с большим стажем, старший преподаватель кафедры физического воспитания АлтГУ. В его активе – 31 официально подтвержденный марафон.

В Стокгольме на автомобиле

Александр Анатольевич – человек, который путешествует не ради пляжа и экскурсий, а ради старта. Почти каждая его поездка связана с бегом – марафоном или полумарафоном. На сегодняшний день в его активе 31 официально подтвержденный марафон. Речь идет именно о тех стартах, которые зафиксированы в протоколах, подтверждены дипломами и сертификатами, отражены в официальных результатах. Тридцать один раз он преодолел классическую дистанцию 42 километра 195 метров. Сколько стран за плечами – точно не считает. Говорит, что для него важнее не география, а само событие: если мероприятие интересное, значит, нужно ехать. Бег для него – это способ увидеть мир через призму движения и соревнования. Одним из самых запоминающихся стартов стал юбилейный марафон в Стокгольме в 2012 году, посвященный столетию Олимпийских игр 1912 года. О старте он узнал из специализированного журнала о марафонском движении. Попасть на забег оказалось непросто: все 12 500 слотов были заняты задолго до старта. Однако спустя месяц организаторы открыли дополнительную регистрацию, и Александр Анатольевич успел подать заявку. Решение поехать в Швецию было принято несмотря на финансовые сложности. Вместе с супругой они тщательно просчитали расходы и пришли к выводу, что выгоднее отправиться на автомобиле. Это была их первая поездка за границу – самостоятельная, дальняя, в неизвестности. Тем не менее они добрались до Стокгольма, нашли отель в центре города и приняли участие в юбилейном старте на легендарном Олимпийском стадионе. Атмосфера праздника запомнилась особенно ярко: многотысячные трибуны, музыка, торжественная церемония. Организация удивила продуманностью – при получении стартового номера участникам выдавали талон на питание, а после финиша можно было получить горячее блюдо и прямо на трибунах стадиона влиться в общее торжество.

– Марафон для меня – это давно уже не просто дистанция в 42 километра и не только вопрос времени на табло. Это урок. Урок контроля темпа, дыхания, эмоций и, главное, терпения. Каждый раз, выходя на старт, я напоминаю себе: главное – не сорваться в первые минуты. Как бы ни хотелось «выстрелить», как бы ни подзадоривали соседи по коридору, дистанцию нужно прожить спокойно и устойчиво. Марафон не про вспышку, он про длинную, вдумчивую работу. Перед стартом я стараюсь продумать все до мелочей. Представляю, как тело будет чувствовать себя на первых километрах, какие эмоции нахлынут, как будет выстраиваться дыхание. Волнение никуда не исчезает – и, наоборот, не должно исчезать. Но на такой дистанции его важно превратить в сосредоточенность. Я учился этому постепенно: начи-

Спорт закрепляет память

Бег для него – не разовое достижение, а образ жизни. Это планирование, дисциплина, путешествия, встречи с единомышленниками и постоянная работа над собой. 31 марафон – это не просто цифра.



ЦИТАТА

Мне часто вспоминаются слова нашего университетского тренера Валентина Михайловича Сотникова: «Вы живете двумя жизнями». В обычной жизни многое стирается, дни сливаются, ощущения забываются. В спортивной – наоборот

нать медленно, буквально с легкой трусцы, чуть быстрее шага, чтобы почувствовать, как организм насыщается кислородом, как ритм становится ровным. Лишь спустя несколько километров, когда приходит ощущение комфорта, можно плавно добавлять темп. И все равно – без рывков. Самое сложное в марафоне для меня – не догонять других, а удерживать себя. Регулярность, постепенность, контроль пульса – простые вещи, которые на деле оказываются решающими. Сначала короткие тренировки, потом более длинные, всегда с акцентом на устойчивое дыхание. Если на старте задыхаешься – значит, уже ошибся. Марафон не про героизм в первые пять километров, он про дисциплину на всем пути.

Говоря о «беговых странах», Александр Анатольевич отмечает, что в Северной Европе уровень вовлеченности населения в спорт значительно выше. По данным одного из студенческих проектов, который он курировал, в России в массовых спортивных активностях участвуют около 5–7 % населения, тогда как в Норвегии и Швеции этот показатель может достигать 70–75 %. В выходные дни в европейских городах магазины могут быть закрыты – люди заняты спортом, катаются на велосипедах, бегают, занимаются на свежем воздухе. Особое впечатление произвела инфраструктура. В Норвегии рядом с тротуарами оборудованы отдельные беговые дорожки с особым покрытием и уклоном для отвода воды. Это позволяет тренироваться в любую погоду. Такой подход к организации пространства для активного образа жизни, по его мнению, формирует и культуру движения.

Это десятки городов, сотни часов тренировок и тысячи километров пути, которые продолжают.

– Мне часто вспоминаются слова нашего университетского тренера Валентина Михайловича Сотникова: «Вы живете двумя жизнями». В обычной жизни многое стирается, дни сливаются, ощущения забываются. В спортивной – наоборот. Я помню почти каждую серьезную тренировку: как тяжело давались последние отрезки, как радовался прогрессу, как справлялся с сомнениями. Спорт закрепляет память. Он заставляет быть внимательным к себе – к шагу, к дыханию, к сигналам тела. И, наверное, именно поэтому в памяти так отчетливо стоит фотография нашей студенческой команды: вытянутые колени, одинаковые футболки, серьезные лица. Тогда мы только переходили из студенческого спорта во взрослый, но уже понимали, что главное – бережное отношение к каждому шагу.

– Отдельный вопрос – музыка во время бега. Я сам долго экспериментировал. Одни считают, что музыка помогает держать каденс – около 180 шагов в минуту – и не сбиваться с темпа. Другие уверены, что она отвлекает и мешает слушать дыхание. Я пришел к тому, что универсального ответа нет. Бывает, что музыка действительно помогает войти в ритм, особенно на ровных участках. А бывает, что хочется тишины, чтобы полностью контролировать технику. Однажды я слушал «Шантарам» во время марафона – увлекательная история буквально несла вперед. Но батарея в наушниках села за несколько минут до финиша. Этот момент стал для меня напоминанием: даже в мелочах нужно иметь запасной вариант. Мотивацию я черпаю и в книгах. «Цель 42» Кита Брауна и

Джо Грефа помогла мне по-новому взглянуть на этапы дистанции – не как на километры, а как на эмоциональные состояния. Книга «Низвержение в Мальстрём» заставила задуматься о марафоне как об испытании характера, а не только физической формы. В конечном сче-

и выносливость.

– Много разговоров сейчас о том, что результаты современных марафонцев отличаются от показателей 20–30-летней давности. Старшие тренеры часто связывают это с изменением питания и образа жизни. Я хорошо помню историю о том, как одному спортсмену советовали тратить большую часть стипендии на овощи, фрукты и мясо – на простую, правильную еду. В этом есть своя логика: выносливость строится не только на километрах, но и на том, чем ты питаешься. Рацион напрямую влияет на восстановление и способность держать темп. Если сравнивать эпохи, разница очевидна. В 1950-е спортсмены показывали выдающиеся результаты в самых простых условиях, без современных технологий. Сегодня у нас карбон, продвинутые методики, новые материалы. Но суть марафона не изменилась. Это все так же дистанция дисциплины. Да, лимиты времени на соревнованиях стали мягче, массовость выросла, тысячи людей выходят на старт и не всегда укладываются в контрольное время. Но каждый из них проходит свой личный путь преодоления. Для меня марафон остается пространством честного разговора с самим собой. Начать медленно, распределить силы, удерживать дыхание, не поддаваться панике после 30-го километра – вот настоящие задачи. Литература, музыка, экипировка, технологии – все это лишь инструменты. Главное – внимательность к телу и терпение. Чем разумнее старт, тем больше шансов сохранить силы до финиша. И каждый раз, пересекая черту, я понимаю: победа в марафоне – это не только цифры на секундомере, это способность пройти длинный путь, не изменив выбранному ритму.

Оглядываешься – и за плечами уже десятки стартов

– Я просто делюсь тем, чем живу. Для меня бег – не теория и не красивая картинка из соцсетей. Это ежедневная практика, дисциплина, способ мыслить и чувствовать. И если говорить о напутствии молодежи, то я всегда вспоминаю строки Николая Заболоцкого: «Не позволяй душе лениться». В этих словах, на мой взгляд, заключено очень многое. Стоит только однажды разрешить себе поленившись – завтра станет легче найти оправдание, послезавтра еще легче, а потом уже трудно встать с дивана. А ведь действительно самое сложное – это просто встать. С высоты своего опыта я могу сказать: годы проходят быстро. Оглядываясь – и за плечами уже десятки стартов, сотни тренировок, тысячи километров. Но главное – не цифры. Главное – ощущение, что ты жил активно, не откладывал на потом, не позволял себе раствориться в рутине. Пока есть возможность двигаться – нужно двигаться. Пока есть силы мечтать – нужно ставить цели.

Если вы встали, вышли на дорожку, сделали первый шаг – жизнь уже начинает меняться. Не лениться – это не только про бег, это вообще про отношение к себе и к своему времени. Пока вы молоды, нужно стараться взять от жизни максимум. Сегодня есть силы, энергия, возможности. Завтра обстоятельства могут измениться, и то, что казалось простым, станет труднодостижимым или вовсе невозможным.

Эльвира ПЕТРЕНЕВА
Фото Дмитрия ГЕРАЙКИНА

те на последних километрах после 35-го рубежа бежит не столько тело, сколько воля. Там уже не важна музыка, не важны разговоры – остается только внутренний диалог и умение держать фокус на дыхании. Кроме того, с годами я стал внимательнее относиться к экипировке. В моем арсенале обычно несколько пар кроссовок – шесть, иногда восемь. Одни – для объемных тренировок, другие – для темповых работ, третьи – для соревнований. Раньше мы бегали в обуви с тонкой подошвой и не задумывались о карбоновых пластинах. Сегодня технологии шагнули вперед: современные модели выдерживают до 600 километров, дают амортизацию и экономичность шага. Это меняет стиль бега, ощущения, даже стратегию подготовки. Но я все равно стараюсь не полагаться только на технологии. Кроссовки могут помочь, но не пробегут за тебя дистанцию.

100 километров в неделю

Поддерживать форму на протяжении многих лет ему помогает интерес к самому процессу. Он убежден: если человек по-настоящему увлечен делом, он будет заботиться о своем здоровье. Подготовка к каждому старту начинается задолго до поездки. Стартовые взносы оплачиваются за год, за несколько месяцев бронируются билеты и жилье. Все это требует дисциплины и ответственности – в том числе перед собственным здоровьем. Что касается тренировочного объема, то здесь Александр Анатольевич придерживается классического подхода. Чтобы просто преодолеть марафонскую дистанцию, за месяц нужно набегать около 400 километров – примерно по 100 километров в неделю. Это значит в среднем около 15 километров в день. Для любителя, который тренируется после работы, это серьезная нагрузка. В период активной подготовки он старается держать объем, близкий к 100 километрам в неделю. Если цель – показать результат, к километражу добавляется специальная работа на темп

ЧЕМПИОН

НИКАКОЙ АГРЕССИИ,
ТОЛЬКО
ДЖЕНТЛЬМЕНСКИЙ СПОРТ

Окончание. В соперниках – мастер спорта
Начало на стр. 1 международного класса, явный фаворит. Перед финалом меня трясло.

Подходит тренер, Альберт Генрихович, и говорит: «Посмотри ему в глаза – он тебя боится. Бей первым». Легко сказать. Но я так и сделал. Думаю, для соперника это стало неожиданностью: выходит молодой, не показывая страха, и сразу идет вперед. С этого момента ты начинаешь навязывать свою игру. И судьи и зрители видят, кто ведет бой. Если ты все время работаешь вторым номером, поддаешься чужому давлению, тебя не воспринимают как лидера. А лидер действует первым, берет инициативу в свои руки – конечно, оставаясь в рамках правил, – отмечает Михаил.

Настрой индивидуален для каждого спортсмена и для каждого боя. Как говорят, к каждому сопернику нужно находить свои ключи и решения, потому что не существует универсальной формулы, которая всегда приносит успех. В идеале важно прийти к состоянию хладнокровной боевой готовности. Есть предстартовая лихорадка, есть предстартовая апатия, а есть спокойная концентрация – к ней важно стремиться. Эмоции отвлекают, на них уходит слишком много энергии, из-за этого быстрее устаешь.

– Лучшая формула моральной подготовки – тяжелые тренировки. Когда перед боем я понимаю, что выложился полностью, тренировался два, три раза в день, повторил каждое действие сотни, тысячи раз, тогда приходит уверенность. Еще важный момент – признание страха. Все боятся: соперника, обстоятельств, осуждения, проигрыша, а иногда даже победы. Это нормальные психологические реакции. Самый верный способ справиться с этим – честно признаться себе, что ты боишься. Когда пытаешься отрицать страх, отстраняться от него, на это уходит огромное количество сил, а проблема не решается. Скажи: да, мне страшно. И тогда становится спокойнее, потому что не боится только глупец. Помню, перед чемпионатом России я, кажется, за ночь поспал всего час. Лежишь и не находишь себе места. Поэтому самый действенный способ подготовки – быть честным перед самим собой: и в том, что ты чувствуешь, и в том, как ты тренируешься. Тренера можно обмануть – пока он отвернулся, вместо ста ударов сделать девяносто и сказать: готово. Но соперника не обманешь. И когда до конца третьего раунда остается пятнадцать секунд, все, что ты недоработал на тренировках, обязательно даст о себе знать, – подчеркивает Михаил.

Когда выходишь на ринг, шанс всегда 50 на 50: либо ты выигрываешь, либо проигрываешь – неважно, кто соперник. Но при этом нельзя выходить с мыслью, что ты уже проиграл. Ты не проиграл, пока не сдался.

– Я всегда настраиваю себя так, чтобы потом не было стыдно – ни перед собой, ни перед тренером, ни перед командой. Да, ты можешь проиграть, но не имеешь права сдаваться и показывать слабость. Биться нужно до конца – не столько кулаками, сколько своим духом. Конечно, бывало чувство, что выхожу как слабый. Но даже тогда получалось выигрывать.

Альберт Генрихович, по словам Михаила, всегда поощряет активность вне зала: участие в студенческих отрядах, конкурсах. Показывает на личном примере, как в свое время попал в «Артек», как служил в пограничных войсках, куда из-за высоких требований попадает не каждый. Что нужно быть инициативным и легким на подъем.

– И нас учил не бояться проявлять себя: в лагерях мы выходили на сцену, пели, ставили сценки, рассказывали истории – учились быть открытыми и смелыми. Для Альберта Генриховича творчество неразрывно связано со спортом. Импровизация на сцене равносильна импровизации на ринге. Когда встречаются два равных и психологически устойчивых бойца, решающим становится умение нестандартно мыслить и действовать. Именно этому он нас и учит. Быть не только сильным. Я состою в межвузовском педагогическом студенческом отряде «СОЮЗ», недавно вернулся из своего первого Снежного десанта. Студенческие отряды – классная история, всем советую. Попал туда благодаря сестре Маргарите: она была активным бойцом студотрядов. Благодаря ей понял, насколько круто бывает в лагерях. Когда я поступил в вуз, сразу пришел на набор в отряд. Летом я в любом случае работаю в лагере – чаще всего на спортивных сменах. Я везу детей тренироваться и параллельно готовлюсь к своим соревнованиям. Поэтому решил: если уж работать вожатым, то лучше делать это в команде классных ребят, чем самому по себе, – говорит спортсмен.

В этом году Михаил стал победителем премии «Студент года» в Алтайском крае и лауреатом на всероссийском уровне.

– Сначала я выиграл региональный этап, потом поехал в Москву на финал, где два дня проходили разные испытания. Я был очень заряжен на победу. Соперники оказались немаленькой силой, но я все-таки взял лауреата, – доволен результатом Михаил.

Сейчас Михаил активно тренируется, около одиннадцати раз в неделю. В марте примет участие в поединке за пояс чемпиона России по кикбоксингу среди профессионалов.

Софья ПРОТАСОВА

СПОРТИВНЫЙ БЛИЦ

Любимый кикбоксер: Энди Хуг

Любимый бой: Гран-при Энди Хуг VS Эрнесто Хуст, 1996 год

Кредо: «Умейте всем страхам в лицо рассмеяться, – лишь собственной трусости надо бояться!»

И О ТОМ И О СЕМ

ЕСТЬ НАДО

О себе и своем профессиональном интересе – нутрициологии – «ЗН» рассказала Татьяна Татьянкина, магистрант профиля «Физиология и нутрициология» АлтГУ.

– **Чем занимается нутрициолог и физиолог?**

– Как будущий физиолог, я знаю, как функционирует система организма на клеточном и системном уровнях. Что такое метаболизм, взаимодействие гормонов, работа ЖКТ. А как будущий нутрициолог, я могу акkuratно применять эти физиологические знания, чтобы помогать людям грамотно выстраивать свой рацион. Этим и занимаюсь.

– **Почему вас называли Татьяной?**

– Потому что родители мечтали о дочке Тане, Танечке. Просто им понравилось это имя. Оно происходит от мужского имени Татий (лат. Tatiŭs), был такой сабинский царь в Древнем Риме. В христианской традиции святая Татиана Римская – покровительница студентов.

– **Зима-холода... Как устроена терморегуляция человека?**

– Терморегуляция человека – это тонкий баланс между теплопродукцией и теплоотдачей, контролируемой гипоталамусом. Терморегуляция позволяет нам пережить жару и мороз. Кратко можно представить себе систему из трех ключевых компонентов: датчиков, центра управления и исполнительных механизмов. Датчики – это терморесепторы. Они находятся в коже и реагируют как на внешнюю температуру, так и на температуру внутренних органов. Гипоталамус измеряет температуру крови, он постоянно шлет сигналы в центр управления. Центр управления получает данные от этих датчиков, сравнивает с заданной точкой и дает команду нагреть или охладить тело.

– **Вы решили стать биологом. А почему?**

– В школе я училась в химико-биологическом классе. Было интересно! Так появилась мечта стать физиологом. Хотя совсем маленькой я мечтала быть стюардессой, учителем начальных классов или воспитателем в детском саду...

– **...И кем работаете сейчас?**

– Все-таки на самолете ежедневно не летаю и детей профессионально не воспитываю. Ушла в бизнес и стала руководителем торговой компании. А вслед за мечтой решила получить второе высшее образование.

– **Какое у вас первое образование?**

– Специалитет, направление «антикризисное управление, оценка бизнеса и инноваций». Училась на бюджете в АлтГУ.

– **Как холод влияет на организм?**

– Холод – каскад стрессовых реакций. Сначала идет мгновенный выброс адреналина и норадреналина. Учащается сердцебиение, сужаются сосуды, повышается артериальное давление. Происходит также непроизвольный вдох и гипервентиляция, попытка увеличить кислород для воссоединенного метаболизма, для генерации тепла. И происходит активация

симпатической нервной системы гормонов стресса. При регулярной адаптации эти реакции становятся менее острыми, организм учится эффективно производить тепло. То есть мы все равно привыкаем к морозу. Но при морозе организм действительно затормаживается, потому что выработка адреналина не дает понять организму, что он устал и ему нужно отдохнуть.

– **БАДы эффективны?**

– Да, они работают, но с критически важными оговорками. Во-первых, их эффективность доказана только при реальном дефиците. Они не заменяют еду и не лечат все болезни. Важно помнить, что БАДы не волшебные таблетки, сами по себе они не сделают вас здоровыми, если в основе – неправильное питание и постоянный стресс. Иначе



ВРЕДНО И ПОЛЕЗНО

К самым вредным продуктам относятся: колбасы, бекон, сладкая газировка, пакетированные соки, чипсы, картошка фри, кетчуп, майонез, алкоголь. А зимой важно потреблять нежирное мясо, жирную рыбу, цитрусовые, квашеную капусту, лук, чеснок, замороженные ягоды, орехи, семечки, крупы и бобовые.

сказать, БАД – это инструмент для точной коррекции дефицитов в рамках индивидуального протокола, а не основа здоровья. То есть человеку, который предполагает принимать те или иные БАДы, нужно сдать соответствующие анализы, которые назначает нутрициолог. И уже, соответственно, с помощью этого протокола применять их. Кроме того, нужно учитывать взаимодействие БАДов с лекарственными препаратами, которые человек применяет. Почему БАДы стали популярны? Потому что их польза действительно научно доказана, опять-таки при дефиците. Сейчас же идет тренд на здоровый образ жизни и люди хотят заниматься профилактикой, а не лечением. И БАДы как раз помогают заботиться о себе.

– **Что должно быть в рационе?**

– Конечно, источники полноценного белка – он является основой мышц, гормонов, иммунитета, белок необходим для построения всех клеток организма. Источники как животные, так и растительные. Мы все о них

знаем. Животные – это яйца, куриная грудка, рыба, морепродукты. Растительные – нут, фасоль, тофу и другие. Далее сложные углеводы – это овсянка, гречка, цельнозерновой хлеб, макароны. Полезные жиры: они нужны для мозга, гормонов, усвоения витаминов. К таким жирам относятся растительные масла, авокадо, орехи, семена, жирная рыба. Нужны и пробиотики: кефир, йогурт, сыр. А также пребиотики: спаржа, лук, бананы. Еще важно соблюдать водный баланс. Универсальной нормы не существует, но есть формула по весу – 30–40 мл на 1 кг массы тела. Если человек активно тренируется или занимается физической работой, то ему необходимо увеличить норму. Важно учитывать, что при хронических заболеваниях почек и прочих сердечно-сосудистых патологиях, расчет водного режима должен производиться лечащим врачом. Однако нужно учитывать и личностные особенности. Например, у кого-то непереносимость лак-

тозы либо он вегетарианец. Или гипертоник, аллергик и так далее. В этих случаях список продуктов уже другой, персонализированный.

– **Поделитесь мифами и стереотипами о питании.**

– Один из мифов, что углеводы – зло, что от них толстеют. Правда в том, что толстеют от избытка калорий. Цельнозерновые углеводы – это гречка, овсянка. Это основа энергии. Вредны лишь быстрые углеводы: сахар, выпечка, мучное. Второй миф – от всех жиров лишь вред. На самом деле есть полезные жиры, и они необходимы для гормонов мозга. Вредят трансжиры. Еще один миф: после шести есть нельзя. Важно, что и сколько вы едите за весь день, а не во сколько! Поскольку здесь опять-таки персонализированный подход. Например, если человек работает в ночную смену либо активен вечером, он не может не есть после шести, будет намного хуже, если он не поест вообще. Есть надо.

Ольга КОВБЕНЧУК
Фото Дмитрия ГЕРАЙКИНА

«ПРИКИНЬТЕ, ЧТО ПРОИЗОШЛО!»

Про того, кто будит по утрам

У каждого свой утренний ритуал: кто-то предпочитает начинать день с тишины, кто-то – с просмотра сериалов или шортсов, а студент колледжа Алтайского государственного университета Станислав Башкирцев – с того, что будит жителей всего края! Все потому, что он работает на радиостанции DFM Барнаул. «ЗН» узнала, как быть всегда бодрячком и заряжать других.

Не падать духом

Станислав Башкирцев учится на третьем курсе направления «право и организация социального обеспечения». В будущем планирует поступить в АлтГУ на юриспруденцию или государственное муниципальное управление. Станиславу нравится изучать правовые дисциплины, связанные с социальным обеспечением. Отдельно выделяет среди любимых административное право и трудовое право. Актуально всегда!

– Постоянно участвую в конкурсах, побеждаю не только на краевом, но и на всероссийском уровнях. Например, не так давно занял первое место в номинации «Медиа года» Российской национальной премии «Студент года». На момент подачи заявки я понял, что среди всех номинаций премии «Студент года» наиболее сильный результат я могу показать в номинации «Медиа года», потому что выбрал именно ее. Я решил попробовать потягаться силами с лучшими медийщиками края и всей России – это получилось! На конкурсных этапах мне помогали уникальные опыт в радиовещании, умение четко формулировать мысли, ораторское мастерство, а также навык работы в команде. Не менее важную роль сыграло умение презентовать себя. Рассказал федеральным экспертам о себе, показал результаты своей деятельности и получил высший балл. Еще помогло умение слышать своих оппонентов и подмечать их ошибки для того, чтобы потом самому не совершить одну из них. Ехал ли я на федеральный этап с целью победить? Нет. В первую очередь мне было интересно познакомиться и обменяться опытом с лучшими медийщиками страны. Мне это удалось, так еще и лауреатом в номинации стал.

Кроме того, Стас работает на радиостанции DFM Барнаул. Как ему удается совмещать учебу и работу? Секрет прост: планер.

– Ежедневно что-то записываю, упорядочиваю. Каждое воскресенье – обязательное планирование на следующую неделю. Благодаря ему становится ясно, что и когда будет. Ключ к решению всех проблем – любовь к делу. Именно она заставляет не падать духом, – уверен Станислав.

Утром – бодрячок

Все обстоятельства сложились удачно – так Стас и попал на радио. Два года назад искал подработку на лето и задал себе вопрос: «Что я умею лучше всего?» Тогда студент был на первом курсе юридического и осознал, что в этой области не силен. И понял, что лучше всего умеет работать... голосом! На момент поиска вакансии у Стаса было содержательное портфолио ведущего. А еще – опыт в съемках подкастов для колледжа, он был ведущим в проекте «Колледж Podcast». Так Стас попал на собеседование, пообщался и остался. Стажировка длилась месяц. Как оказалось, на радио гибкий, удобный график: эфиры мож-

молодежная радиостанция с танцевальной музыкой, поэтому простора для творчества – много. Еще одна фишка – выход в конце песни. Когда в эфире заканчивается песня и звучит финальный проигрыш – именно в этот момент появляется Стас со словами: «Только что прозвучал хит, который намер-

Без чаечка никуда

Как проходит обычный день радиоведущего? Утренний эфир начинается в 08:00. Станислав приезжает к 07:30. Первым делом заваривает чай, чтобы разогреть голос. Утро без чая – не утро, и бодрит этот напиток даже сильнее, чем кофе. Затем нужно со-

то разговариваешь сам с собой: что-то придумываешь, шутишь, раскручиваешь забавные мысли. Кому-то это дается сложно, кому-то проще. Уже после эфира понимаешь, что все это слышали тысячи людей. И они начинают писать, откликаться, поддерживать. Самое главное в эфире – быть собой, – считает Станислав.

Сделай громче, если ты студент

Пофантазируем: если бы Стас делал свой эфир, без рамок и редактуры, то...

– Я начал бы с базы, простого приветствия и короткого анонса того, что вы услышите в ближайший час. Например, можно сразу обозначить, что сегодня в эфире гороскоп, интересные новости и разговор о студенческом активизме – теме, которая мне близка самому. Дальше – только спокойствие, размеренность. Плейлист состоял бы из песен исполнителей, которых молодежь слушает чаще всего. Это Ваня Дмитриенко, MONA, SLAVA MARLOV и другие. Каждая забавная новость или фраза сопровождалась бы мемами и смешными звуками из социальных сетей. И да, эфиры были бы только по вечерам. Цель такой радиостанции – помочь студентам отдохнуть после тяжелого дня и услышать любимые песни, не открывая свой плейлист, – размышляет Станислав.

Стас замечает, что многие его знакомые начали слушать радио именно благодаря ему. Узнали, что он там работает, вспомнили, что давно не включали радио, и втянулись.

Командный дух

А что дальше? Станислав уже знает ответ на этот вопрос:

– В будущем все же вижу себя в юриспруденции, в государственном управлении или даже в собственном крупном бизнесе. Мне нравится работать в команде – в колледже АлтГУ я руковожу студенческим медиацентром и мне действительно по душе вместе с ребятами что-то создавать, ставить задачи и добиваться результата. Про радио скажу так: быть ведущим действительно круто! В первую очередь потому, что радио очень сильно развивает ораторское мастерство. После начала работы в эфире мне стало заметно проще выступать перед большой аудиторией. Сильно изменился голос – до радио он был мягче и более протяжным, сейчас – четкий и собранный. Я научился быстро формулировать мысли, а это навык, как и все остальные, который полезен далеко за пределами студии. Работа в эфире – это еще и постоянное управление рисками: если что-то идет не так, ответственность ложится на того, кто находится у микрофона. Это сильно прокачивает критическое мышление, особенно в эфирах с гостями, где нужно следить буквально за всем: за микрофоном гостя, за тем, что он говорит, ведь если прозвучит что-то лишнее, отвечать придется ведущему. Плюс ко всему – работа с пультом, регулировка звука, где задействованы и голова и руки. В общем, продолжаем эфир.

Эльвира ПЕТРЕНЕВА
Фото из архива героя



но расставлять самостоятельно, на неделю вперед.

– С учебой совмещать можно, поэтому и работаю здесь уже два года. Интереснее всего вести утренний эфир. Приезжаю и понимаю, что нужно разбудить тысячи людей во всем Барнауле! Неотъемлемая и любимая часть эфира – привет от наших слушателей. Ведь это так круто и важно, когда в эпоху интернета и смартфонов остаются люди, готовые сделать через радио такой милый жест. Вечером же атмосфера совсем другая: город засыпает, и тогда в эфире можно подвести итоги дня, – объясняет Станислав.

Предупредить Рыб

Фишка Станислава – молодежная, несколько игривая, забавная манера ведения эфира. Ему нравится добавлять мемы, а обычные новости в духе: «Дорогие друзья, сейчас произошла интересная история» подавать как: «Прикиньте, что произошло!». DFM – это

няка успел врезаться вам в память этим утром». Точно так же он работает и с гороскопами: когда рассказывает, что, по мнению звезд, ждет людей сегодня, всегда вставляет личный комментарий – иногда просто забавный. Например, может предупредить Рыб, чтобы те не тратили сегодня слишком много денег, и тут же в шутку разрешить им это сделать.

– Однажды я забыл зажать рекламу для того, чтобы она прозвучала вовремя, и вышел из студии на пару минут. Когда вернулся – понял, что реклама прозвучала намного раньше, а сразу после нее уже звучала песня. Перед рекламной на 25-й минуте всегда необходимо читать информацию про пробки, а уже потом запускать ее. В итоге я не растерялся, вышел с пробками после песни и как ни в чем не бывало продолжил эфир. Тогда я понял, что работа на радио учит справляться со стрессом и управлять рисками, – вспоминает Станислав.

ставить музыкальный плейлист, наметить пару рубрик для начала программы, а остальные добавлять по ходу. И обязательно составить план эфира. Конечно, можно весь эфир «тащить» на импровизации, но это сложновато. 08:00 – эфир начинается. Час эфира звучит так: песня, выход, три песни, снова выход. Бывают розыгрыши от спонсоров. Следующий эфир – в 15:00 или в 20:00.

Помидором не кинет

Страх сказать что-то не то был в начале, особенно в первый месяц стажировки. Но довольно быстро Станислав понял, что, возможно, стоит перестать воспринимать все слишком серьезно. Да, ответственность большая: ты говоришь на аудиторию в сто тысяч человек. Это звучит внушительно и даже пугающе, но важно помнить: перед тобой всего лишь микрофон.

– Он ничего тебе не сделает, помидором не кинет. Ты буд-

Д'ОПРОС «ЗН»

ВАЙБОВЫЙ СЛУЧАЙ

Справочно-информационный портал «Грамота.ру» назвал главным словом 2025 года «вайб». В переводе с английского vibe – «атмосфера, вибрация, настроение». «ЗН» спросила, а что такое вайб для студентов и преподавателей АлтГУ.

Свое, родное

Аделина Чайка, студентка 4-го курса направления «педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» АлтГУ:

– Для каждого это слово означает что-то свое, родное. Для меня «вайб» – чтение новой книги, покупку которой я так долго откладывала. Слышать шум морского прибоя за окном, пить горячий шоколад дождливым вечером. Но самый вайбовый момент – библиотека-облако в Китае!

Вайб придумали женщины

Андрей Витальевич Кулаевский, к. ю. н., старший преподаватель кафедры уголовного процесса и криминалистики АлтГУ:

– Как по мне, вайб – ложное впечатление о реальном событии. Женщина живет фантазиями, а мужчина – обещаниями. Поэтому уверен, вайб придумали женщины, это что-то связанное с их воображением. А у мужчин какой может быть вайб? Не знаю даже.

Только в компании

Дмитрий Волженин, студент 3-го курса направления «менеджмент» АлтГУ:

– Для меня вайб – чувства, настроение, которые ловлю в компании друзей. Поймать вайб одному тяжело, сложно.

...В конце опроса я на лифте поднималась в редакцию, зашел студент. И, конечно, он услышал тот же самый вопрос: «А что такое вайб?» Он смутился, подумал-подумал и ответил. А после выбежал из лифта.

Неизвестный студент, предположительно из корпуса М:

– Вайб – ездить на лифте с красивыми девушками.

Конец!

Ольга КОВБЕНЧУК

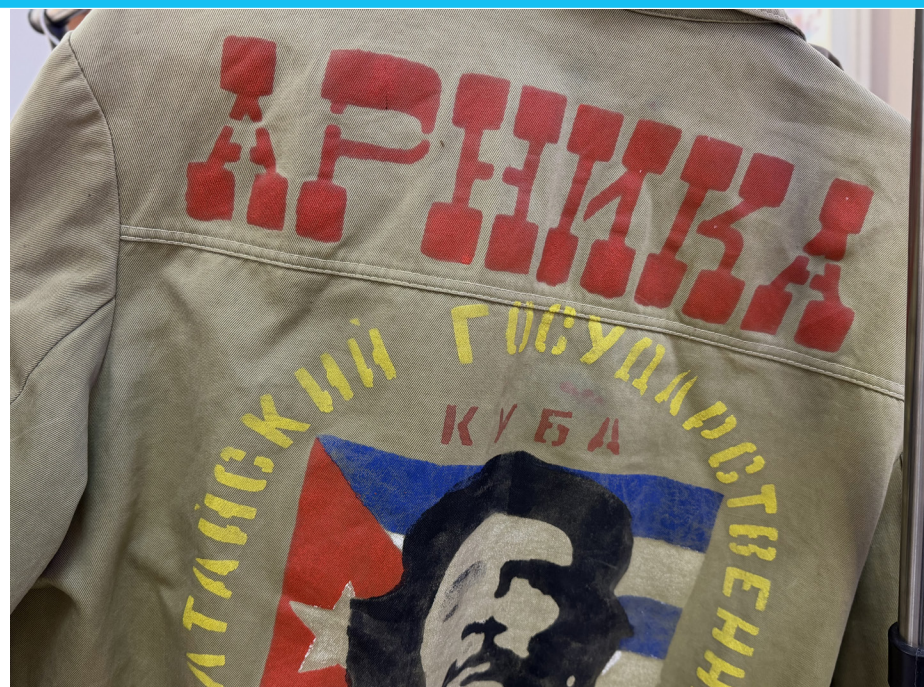
НАВСТРЕЧУ МЕЧТЕ

15 февраля в 18:00 состоится триптих-концерт «Там, где начинается мечта» театральной мастерской «Номо Artisticus». Место проведения: Актовый зал молодежных мероприятий АГУ (пр. Социалистический, 68).

КРУПНЫМ ПЛАНОМ

«ЗН» посетила Музей истории Алтайского государственного университета им. В. И. Неверова, чтобы узнать о самых интересных экспонатах. И – показать вам! Экскурсию нам устроила хранитель фондов музея Ксения Бояринцева, аспирантка института истории и международных отношений.

– Музей истории Алтайского государственного университета – это не просто собрание артефактов. Это живая хроника, сотканная из памяти, энтузиазма и неустанный труд целых поколений. Экспозиция развернута вдоль хронологической линии, от самого начала основания университета в 1973 году до наших дней, когда АлтГУ уже современный научно-образовательный центр, объединяющий 9 институ-

РЕКТОРСКИЙ ШКАФ:
ПОЧТИ НАРНИЯ

тов, колледж, исследовательские лаборатории и многое другое. На стендах и витринах мы видим подлинные свидетельства разных эпох: фотографии, документы, награды, личные вещи преподавателей, сотрудников и студентов, – комментирует Ксения.

Стиль Неверова

Музей АлтГУ расположен в кабинете первого ректора университета Василия Ивановича Неверова (ул. Димитрова, 66, корпус Д, каб. 209–210). Он передает атмосферу того времени. Здесь – «ректорская стена» с ее полками, уставленными полным собранием сочинений В. И. Ленина. Неподалеку телефон и телефонные справочники. Лампа, принадлежавшая Василию Ивановичу, предметы, которые ежедневно сопровождали его в работе. Все это отражает стиль и уклад жизни первого руководителя первого и единственного классического вуза на Алтае.



Бойцовки

На протяжении десятилетий в Алтайском госуниверситете сложилась традиция ношения бойцовок как знака принадлежности к активному студенческому движению. Каждая бойцовка, от первого студотряда АлтГУ «Скиф» до сельскохозяйственного отряда «Янта», несет индивидуальный отпечаток: нашивки, эмблемы, цвет... Она объединяет студентов, преподавателей, выпускников – всех, кто прошел через испытания трудовых семестров. Особое место в нашем музее занимают именные бойцовки. К примеру, бойцовка Евгения Павловича Глушанина, доктора исторических наук, профессора АлтГУ, а вместе с тем и выпускника второго университетского набора, активного участника стройотрядовского движения.

Эльвира ПЕТРЕНЕВА
Фото автора

ЕСТЬ ИДЕЯ!

Социологи АлтГУ участвуют в масштабном проекте от Агентства стратегических инициатив. Тема – более чем насущная: уборка снега в Барнауле. В чем общественная значимость проекта и как он реализуется, рассказал один из его участников – магистрант 1-го курса направления «социология» АлтГУ Илья Крейдун.

По словам Ильи, в команде семь человек. Он участвует в ней как магистрант, остальные – профессионалы из различных ведомств, в том числе замдиректора МФЦ Алтайского края, специалисты из Минэкономразвития и Минтранса региона, руководитель из городского комитета по дорожному хозяйству. Все они сфокусированы на уборке снега, хотя сам проект охватывает множество и других критически важных для Алтайского края направлений. Кто-то работает над созданием доступной городской среды для инвалидов, решая проблемы с бордюрами и вообще беспрепятственным передвижением, другие – над упрощением процедуры сдачи анализов на онкозаболевания.

– В ноябре прошлого года Дарья Алексеевна Омельченко, к. с. н., заведующая кафедрой социальной и молодежной политики, предложила мне поучаствовать в масштабном проекте от Агентства стратегических инициатив: совместно с

СНЕГУ.NET



сервисным уполномоченным в Алтайском крае мы разрабатываем жизненные ситуации по методологии Росатома и АСИ. Это московская инициатива, которая реализуется в городах России, в том числе и у нас в Барнауле. Методология нашего исследования предполагает проведение около 25 глубинных интервью. Каждая такая беседа длится от часа до полутора и проходит полностью анонимно: мы не фиксируем имена, возраст или пол респондентов. Нам важны их личные истории и конкретные примеры: где именно они застряли, с какими препятствиями столкнулись и как это повлияло на их жизнь, – подчеркивает Илья Крейдун.

Сейчас команда находится на этапе активных исследований: разрабатывает подробные опросники для водителей и пешеходов, чтобы понять, с какими конкретными трудностями они сталкиваются. В частности, где снотком скользко, где невозможно припарковаться из-за сугробов, а где дороги слишком узкие.

– Мы уже начали проводить глубинные интервью не только с горожанами, но и с теми, кто занимается уборкой снега, чтобы услышать их мнение тоже. Основная цель проекта – улучшение качества жизни в Алтайском крае. Нас обучали методологии работы: как правильно выявлять проблемы, строить гипотезы, проверять их и так далее. Уборка и очистка от снега дорог и тротуаров на территории Барнаула – актуальная для сибирского региона тема. Например, в ходе разговоров води-

тели часто делятся историями, как машины буксуют или даже ломаются из-за снежных валов. Возникает закономерный вопрос: если прогноз погоды известен заранее, почему город «встает», когда выпадает снег? Конечно, нельзя сказать, что техника не работает, – я сам вижу, как после снегопадов по ночам проходят грейдеры. Существуют четкие законодательные нормы: при какой толщине покрова и в какие сроки снег должен быть убран. Однако нужно учитывать масштаб: в одном только Барнауле более тысячи километров дорог, не считая загородных шоссе! Даже при полной механизации техника физически не успевает очистить все к утру, если снегопад шел всю ночь. Еще и человеческий фактор – не все исполнители относятся к работе одинаково ответственно. Пешеходам тоже нелегко. Свежевыпавший рыхлый снег быстро превращается в кашу, особенно при плюсовой температуре, что делает обычную прогулку по тротуару настоящим испытанием. Техника не всегда успевает оперативно зайти на эти участки, – перечисляет проблемы Илья Крейдун.

Исследовательская работа – подготовка анкет, проверка гипотез и сбор мнений – должна быть завершена к марту. Именно тогда состоится презентация этого проекта, где будут обнародованы итоговые результаты и рекомендации по улучшению системы очистки Барнаула от снега.

Софья ПРОТАСОВА
Фото из архива героя

ХИМИК ОБЪЯСНЯЕТ

ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО



Нефть – черное золото. А в чем уникальность этого ископаемого? Объясняет Ирина Владимировна Микушина, к. х. н., доцент кафедры органической химии АлтГУ.

сравнительно молодых – третичных слоев, сложившихся 50 млн лет назад. Абиогенная теория предполагает, что в недрах земли, ближе к ядру, есть карбид железа, и при попадании на него воды из верх-

может растворить ее. Существует такой принцип: подобное растворяется в подобном. Нефть и ее компоненты – неполярные или малополярные соединения, поэтому и растворители следует подбирать неполярные: хлороформ, четыреххлористый углерод, диэтиловый эфир. Но они являются токсикантами, как и нефть, поэтому опасны.

Альтернатива нефти

Нефть – продукт разложения примитивных, древнейших организмов. Предполагается, что же самое происходило и с рас-



Источник: ru.freepik.com

Что такое нефть

У нефти нет единой химической формулы. С химической точки зрения нефть – смесь углеводородов различного состава. Прежде всего, предельных или парафиновых (алканы) углеводородов C_nH_{2n+2} , нафтеновых C_nH_{2n} , а также присутствуют непредельные и ароматические углеводороды. Однако нельзя сказать, что в нефти только углеводороды. В ней есть органические соединения серы, например меркаптаны, азота, кислорода, соединения железа, марганца и некоторых других металлов в малых концентрациях, причем основной дополняющий компонент именно соединения серы. В нефти может содержаться до 10 % серы, на ее количестве в продуктах нефтепереработки делается большой акцент, и ряд экологических проблем, связанных с загрязнением при сжигании топлива, вызван как раз серой. Эти соединения поглощают почти все длины волн видимого излучения, и поэтому нефть – черная. Если же мы возьмем петролейный эфир как представителя низкокипящей фракции нефти, то увидим, что он бесцветный, то есть не окрашен. Если посмотрим на чистый бензин, то он тоже практически бесцветный или слегка окрашен за счет использования добавок специального назначения. На самом деле не вся нефть черная. Цвет нефти меняется от бурого-коричневого до черного в зависимости от ее фракционного состава: чем больше в составе смолисто-асфальтеновых веществ, тем темнее нефть.

Как появилась нефть

На сегодняшний день этот вопрос в научных кругах геологов и химиков остается дискуссионным. Считается, что образование на Земле нефтяных месторождений происходило по двум основным механизмам – биогенному и абиогенному. Согласно версиям биогенной теории, нефть получается главным образом из низших растений и животных, в толще различных по возрасту осадочных пород, начиная от наиболее древних осадочных пород – кембрийских, возникших 600 млн лет назад, до

ФАКТ

Минеральной (абиогенной), или неорганической, теории происхождения нефти придерживался и Менделеев, выступая одним из ее авторов

них слоев земной коры образуются углеводороды. Под давлением они собираются – образуются нефтяные залежи.

Где используют нефть

Нефтепродукты используют повсеместно. Например, они содержатся в бензине и керосине, в растворителях типа уайт-спирита, обезжиривателях. Эта смесь углеводородов с числом атомов углерода от 5 до 9. Кроме того, при добыче нефти выделяются низкомолекулярные углеводороды, где от 2 до 3 атомов углерода, они газообразные. Последние – ценное химическое сырье для разнообразных синтезов. Так получают формальдегид, метанол, а на их основе уже все остальное для косметики, парфюмерии, фармации.

Бензин, керосин, мазут

Бензин, керосин, мазут состоят из углевода и водорода. Отличаются по числу атомов углерода, у них разная температура кипения и разное количество энергии, которое они выделяют при сгорании. Отгоняют сначала легкокипящий продукт – легкая бензина, ее петролейная фракция C5 и C7, ее температура кипения – около 70–100 градусов Цельсия. Затем среднекипящий с температурой кипения до 140 градусов Цельсия (бензиновая фракция), керосиновая фракция отделяется при температуре 180–220 градусов Цельсия, а не менее важная дизельная фракция (дизельное топливо) при температуре 220–350 градусов Цельсия. И мазут – высококипящую фракцию, температура кипения больше 350 градусов Цельсия.

Антинетфть

Есть и обратное нефти вещество. Антинетфть называют то, что

тительными остатками высушенных растений: так появился черный каменный, бурый уголь. Скорее всего, когда-нибудь ученые перейдут на синтез нефти, пока же целесообразнее – дешевле и безопаснее – использовать природный ресурс.

Для получения топлива из альтернативных источников используют монооксид или диоксид углерода. В Германии в начале XX века разработали соответствующие катализаторы и построили заводы, где получали углеводороды из газообразных продуктов сжигания углей, которые мы пока выделяем из нефти для того, чтобы ездил транспорт, работали тепловые узлы и для многих других промышленных целей.

Искусственную нефть можно получить благодаря процессу Фишера – Тропша, в котором применяют различные катализаторы, а изначально процесс был разработан с использованием ториевых катализаторов. Они радиоактивны, и это тоже экономически затратно и опасно. Тем не менее страны, где нет месторождений нефти, но есть уголь, активно используют эту технологию.

Еще используют углекислый газ (CO_2), отдельные виды бактерий, его аккумулирующие в биомассу, а также бактерии, которые способны перерабатывать эту биомассу без доступа кислорода. Ферментация биомассы позволяет таким образом получать углеводороды, их разные изомеры. В качестве энергоносителя предлагается использовать энергию ветра.

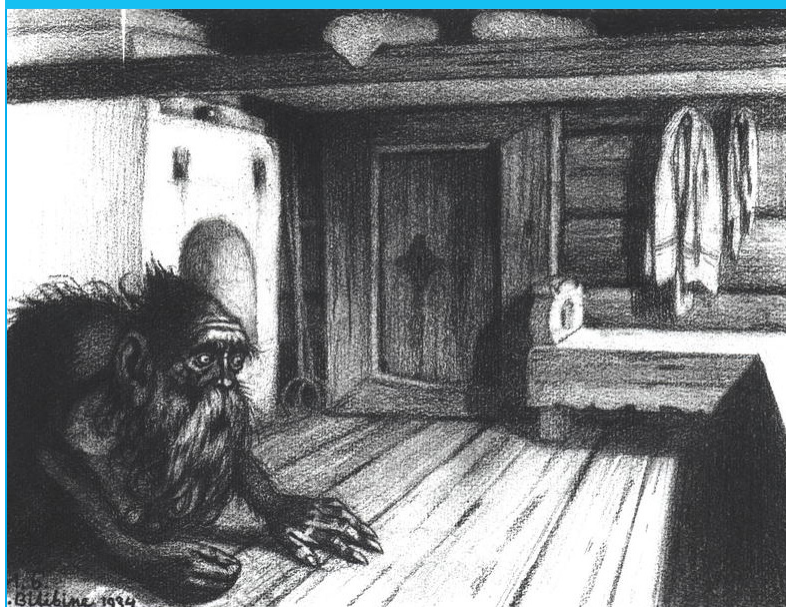
Дорого

Почему нефть – черное золото? Потому что это дорогостоящий энергоноситель, и если та или иная страна обладает этим ресурсом, соответственно, это богатая страна. Более того, и золото, и нефть – ресурсы исчерпаемые, то есть ограниченные.

Ольга КОВБЕНЧУК

Фото Дмитрия ГЕРАЙКИНА

КУЛЬТУРНЫЙ ШОК



«Домовой». Рисунок Ивана Билибина. 1934 год

ОН ВАМ НЕ КУЗЯ!

10 февраля отмечался забавный праздник: День домового (Кудесы). «ЗН» решила напомнить, кто такой этот старичок в лаптях...



Раньше печь и очаг считались центром жилища, поэтому его дух представлялся рядом с огнем – за печкой, за камином, под полом или в полке возле печной кладки. Со временем он приобрел черты старичка в лаптях и домашнем халате, который умеет шевелить предметы, шептать по ночам и вторгаться в личную жизнь.

Домовой стал персонажем народной морали, таким незаметным соседом по дому, чье настроение, а вслед за ним и действия выражают отношение семьи к себе самой и своему жилищу. Появились соответствующие ритуалы. Например, заезд в новый дом или сам переезд должен сопровождаться разговором с этим капризным старичком. Кроме того, новоселам советовали захватить хотя бы часть старых нарядов, чтобы домовый смог обжиться на непривычном месте. Только что заселившимся давали хозяйский хлеб, чтобы дух жилища принял их как своих.

Как понять, что где-то рядом домовенок? Стук по ночам, шорох, скрип половицы, движение посуды без явной причины часто трактовали как следы домового. Неясные прохлады в углу комнаты или ощущение холодного места у печи. Пропажка мелочей и кавардак. Все это знаки, что домового нужно угостить хлебом, кашей, молоком или хотя бы водой, чтобы он сменил гнев на милость. И обязательно – поддерживать чистоту и мир, ссоры в доме – запрещены.

Конечно, сейчас это скорее символ и вряд ли кто-то всерьез верит в седобородого старичка в лаптях. В литературе, фольклоре домовый – персонаж бытового значения, выражающий заботу не только о доме, но и обо всей семье, семейной памяти. Его роль простая и вместе с тем глубоко значимая: оберегать дом, поддерживать порядок, следить за тем, чтобы жилье оставалось теплым и дружелюбным. В культуре города и сельской местности домовый остается символом домашнего очага и уюта, он – часть нашего культурного кода. Может быть, именно поэтому Кудесы, исконно славянский праздник, напоминает о себе даже в наше цифровое время.

Эльвира ПЕТРЕНЕВА

В ТЕМУ

Домовой – мифол. в славянской мифологии: нечистая сила, обитающая в доме, добрый или злой дух дома • Различные названия домового и место, ему отводимое, указывают на связь понятия о домовом с культом огня и почитанием предков. «Домовой» (цитата из Энциклопедического словаря Ф. А. Брокгауза и И. А. Ефрона. СПб., 1890–1907).

ФОТОФАКТ



Фото Дмитрия ГЕРАЙКИНА

ПАРК ОРАНИЕНБАУМ

Снимок «Парк Ораниенбаум» фотографа «ЗН» Дмитрия Герайкина вошел в топ-14 % лучших работ международного конкурса 35AWARDS (тематика «Городские парки»).

На фото – Большой (Меншиковский) дворец, возведенный в 1710–1725 гг. в стиле петровского барокко (г. Санкт-Петербург). Всего жюри оценило 13 474 кадров из 85 стран и 792 городов.

ПОКАЖИ СЕБЯ

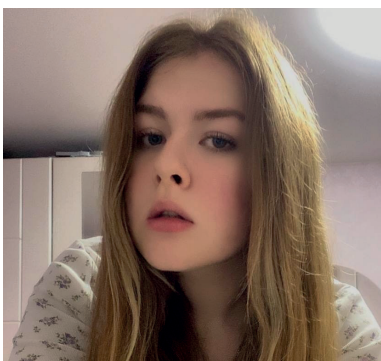
Кирилл Зикратьев, студент 2-го курса направления «информатика и вычислительная техника» ИЦТЭФ:



– Меня всегда привлекала возможность создавать что-то на стыке железа и программного обеспечения. Интересно быть не просто пользователем технологий, а тем, кто их конструирует и оптимизирует. Пока что больше всего меня зацепила область компьютерных сетей и системного программирования. Мне нравится идея, что можно проектировать и настраивать «нервную систему» для передачи данных, делать ее эффективной и безопасной. Это как собирать сложный, но очень логичный пазл, от которого зависит работа всего остального.

Люблю музыку – она для меня источник вдохновения. А еще увлекаюсь монтажом эстетичных видео. Хочу максимально погрузиться в профильные предметы, начать работать над собственным проектом, возможно, связанным с анализом данных или сетевыми технологиями. А после обучения вижу себя в роли инженера или разработчика в сфере IT-инфраструктуры.

Анастасия Славгородская, студентка 3-го курса направления «экономическая безопасность» МИЭМИС:



– Считаю свою специальность уникальной: она на стыке экономики, бухгалтерского учета, аудита, юриспруденции, финансов и IT. Больше всего мне нравится системность и аналитика, люблю большие задачи, которые можно разбить на малые. Особенно нравится выявлять закономерности. Чтобы расслабиться, собираю конструктор, делаю украшения из бусин или раскрашиваю. Самые яркие моменты связаны с моим тьюторством. С первых дней учебы я горела желанием стать тьютором – и стала. А это различные роли: наставник, друг, оператор, хореограф. Хочу построить карьеру, путешествовать. Пишу посты для социальных сетей МИЭМИС, занималась лыжным спортом восемь лет, пела в хоре, есть коллекция всевозможных вещей с Человеком-пауком.

Эльвира ПЕТРЕНЕВА

ЛЕКТОРИЙ

В АлтГУ состоялись открытые лекции. Лекторы: астрофизик Роман Райкин, искусствовед Ольга Шелюгина, географ Ирина Ротанова. В предыдущем номере «ЗН» (№ 4 (1828) от 6 февраля 2026 г.) мы публиковали тезисы чело- века, постигающего тайны Вселенной. В этот же раз порассуждаем о том, как искусственный интеллект может помочь ученым.

Ольга Александровна Шелюгина, к. иск., доцент кафедры культурологии и дизайна АлтГУ. Лекция «Не просто промпты: AI-инструментарий современного исследователя»:

– Современный исследователь оказался в парадоксальной ситуации. Объем научных публикаций растет экспоненциально – ежедневно в мире выходят тысячи новых рецензируемых статей. При этом значительная часть рабочего времени ученого уходит не на собственно науку – генерацию идей, анализ, творческий поиск, а на техническую рутину: поиск литературы, оформление документов, административную работу. Возникает закономерный вопрос: как вернуть исследователю время для того, ради чего он пришел в науку?

Ответом становится концепция AI как «второго пилота».



AI КАК «ВТОРОЙ ПИЛОТ»

МНЕНИЕ

Ответом становится концепция AI как «второго пилота». Принципиальный момент здесь – не замена человека машиной, а многократное усиление человеческих возможностей. Исследования показывают, что ученые, системно использующие инструменты искусственного интеллекта, демонстрируют заметно более высокую публикационную активность, а их работы получают больше цитирований.

Принципиальный момент здесь – не замена человека машиной, а многократное усиление человеческих возможностей. Исследования показывают, что ученые, системно использующие инструменты искусственного интеллекта, демонстрируют заметно более высокую публикационную активность, а их работы получают больше цитирований.

Исследования показывают, что ученые, системно использующие инструменты искусственного интеллекта, демонстрируют заметно более высокую публикационную активность, а их работы получают больше цитирований.

Исследования показывают, что ученые, системно использующие инструменты искусственного интеллекта, демонстрируют заметно более высокую публикационную активность, а их работы получают больше цитирований.

Исследования показывают, что ученые, системно использующие инструменты искусственного интеллекта, демонстрируют заметно более высокую публикационную активность, а их работы получают больше цитирований.

Исследования показывают, что ученые, системно использующие инструменты искусственного интеллекта, демонстрируют заметно более высокую публикационную активность, а их работы получают больше цитирований.

Эльвира ПЕТРЕНЕВА
Фото Дмитрия ГЕРАЙКИНА

Главный редактор
Аркадий Дмитриевич Шабалин

Корреспонденты
Ольга Ковбенчук
София Протасова
Эльвира Петренева
Корректор
Марина Боровикова

Фотокорреспондент
Дмитрий Герайкин
Технический редактор
Федор Клименко
Верстка
Аркадий Шабалин



Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Алтайскому краю и Республике Алтай
Регистрационный номер: ПИ № ТУ22-00689 от 21.06.2017 г.
Учредитель
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»
Адрес редакции и издателя:
656049 Алтайский край, г. Барнаул, пр-т Ленина, 61, каб. 901
Тел.: 29-12-60 E-mail: zn@asu.ru Сайт: zn.asu.ru

Набор, верстка выполнены в редакции.
Отпечатано в типографии «АЗБУКА».
Адрес типографии:
656049 Алтайский край, г. Барнаул, ул. Мерзликина, 10.
Заказ № 50. Тираж 1500 экз.
Подписано в печать 12.02.2026
По графику в 18:00. Фактически в 18:00
Выходит с 21 февраля 1980 г.
Распространяется бесплатно

12+

Мнения авторов могут не совпадать с точкой зрения редакции. Редакция публикует такие материалы в порядке обсуждения. При использовании материалов газеты ссылка на «ЗН» обязательна