

Университетская газета



Приёмная кампания — 2025 — старт новых побед ПГУ

Университет встретил более 4 тысяч первокурсников масштабной церемонией, ставшей символом единства традиций и инноваций

> события > стр.

2

Человек-эпоха пензенского образования

А. Ю. Казаков — человек, чьё имя стало символом преданности науке, образованию и родному краю, — отметил 80-летие

> юбилей > стр.

4

Реакция успеха

О миссии педагога, интересе студентов к химии и планах — победитель Всероссийского конкурса «Золотые имена высшей школы» Н. В. Волкова

> тенденции > стр.

11



1 сентября Пензенский государственный университет встретил более 4 тысяч первокурсников масштабной церемонией, ставшей символом единства традиций и инноваций

Старт новых побед ПГУ

приём-2025

В круглом зале главного корпуса и на площадках всех факультетов и институтов, а также Многопрофильного колледжа и филиалов собрались те, кому предстоит писать новую главу в истории вуза, — первокурсники.

Ректор Александр Гуляков, открывая мероприятие, подчеркнул: «За 80 лет мы выпустили 180 тысяч профессионалов. Теперь ваша очередь продолжить эту летопись успехов!»

Приёмная кампания — 2025 подтвердила статус ПГУ как флагмана регионального образования. Среди зачисленных — 5 стобалльников по химии, 18 победителей всероссийских олимпиад и рекордное число абитуриентов с 280+ баллами. Особую гордость вызывает рост интереса к инженерным специальностям: 54% первокурсников выбрали технические направления. «Это победа не только вуза, но и всей страны, переосмыслившей ценность инженерной мысли», — отметил председатель правительства Пензенской области Николай Симонов.

Церемония стала отражением уникального духа ПГУ. Ключ знаний получили стобалльники, среди которых будущие педагоги, программисты и медики: Руслан Любавин (Педагогический институт), Светлана Антонова (Политехнический институт), Александра Разина и Ольга Нерусина (Мединститут). Брат и сестра Ангелина и Илья Коларьковы, выбравшие Медицинский институт, продолжили династию врачей и легенду университета: с 1960 года близнецы-первокурсники становятся обладателями гигантского студенческого билета.

Ещё один важный шаг — старт набора на направление «Военный врач». «В эпоху вызовов подготовка военных медиков — стратегическая задача», — объяснил Симонов. Особое внимание было уделено первокурсникам, относящимся к категориям участников СВО и детей участников СВО. В круглом зале присутствовали дети героев специальной военной операции.

Университет укрепляет международные позиции: сегодня здесь учатся 3000 иностранцев из 49 стран. Ректор Александр Гуляков, обращаясь к студентам, призвал их «не замыкаться на лекциях»: «22 тысячи учащихся ПГУ должны стать драйвером научных, спортивных и социальных проектов региона».

Наталья ТОЛКАЧЁВА

Цифры, тренды, прорывы

О тенденциях в высшем образовании в России и о том, как прошла приёмная кампания в этом году в Пензенском государственном университете, — в интервью на телеканале «Россия-24. Пенза» рассказал ректор Александр Дмитриевич ГУЛЯКОВ

актуальный разговор

— Александр Дмитриевич, как вы оцениваете в этом году итоги приёмной кампании?

— Итоги приёма я оцениваю как положительные, даже в некоторой степени высоко положительные. Были опасения, что в этом году возникнет недобор на бюджетные и платные места, а также сократится число иностранных абитуриентов. Однако эти прогнозы не оправдались. Мы рады, что к нам поступает много иностранных студентов на конкурсной основе. Кроме того, большинство выпускников школ Пензенской области предпочли наш регион столичным вузам.

По области: в этом году получили 3400 бюджетных и 8000 платных мест во всех вузах региона. В сумме это почти 12 000 мест, и все они заполнены.

Что касается Пензенского государственного университета, мы традиционно принимаем более 5000 студентов ежегодно на все формы и уровни обучения. В этом году у нас 5300 человек. Количество заявлений превысило 34 000, это около 10 000 абитуриентов — именно в наш вуз. На бакалавриат и специалитет выделено 1506 бюджетных мест из общего числа 1993. Таким образом, конкурс составил почти 7 человек на место.

Наиболее популярные направления — IT, информационная безопасность, программная инженерия — собрали до 20 заявлений на место. Высокий конкурс был и на медицину, включая стоматологию. Это показывает, что молодёжь осознанно выбирает востребованные профессии. В этом году многие смогли реализовать свои образовательные цели, и это важный результат.

— Как вы оцениваете уровень подготовки абитуриентов в этом году?

— В этом году мы наблюдаем заметный рост качества подготовки выпускников. Это касается как одиннадцатиклассников, поступающих в вузы, так и девятиклассников, выбирающих колледжи. Особенно выделяются результаты по физике, математике, химии и биологии. Например, число выпускников, сдававших физику, выросло на 18%, а профильную математику в этом году выбрали 53% абитуриентов — это высокий показатель.

— С чем связан такой прогресс?

— Думаю, абитуриенты и их родители, ещё раз подчеркну, стали более осознанно подходить к выбору профессий. Они ориентируются на востребованность специальностей, перспективы карьеры и уровень заработной платы. Сегодня в приоритете медицина, инженерные и IT-направления. Это и объясняет повышенный интерес к профильным предметам и рост результатов.

— Вы упомянули, что средний балл в этом году вырос. О чём это говорит?

— Раньше слабым звеном была подготовка по математике и физике, но в этом году ситуация улучшилась. Средний проходной балл в университет составил 70,4 против 65–67 баллов пять лет назад. Это заслуга школьных учителей: на недавнем педагогическом форуме я лично благодарил их за более серьёзный подход к подготовке выпускников, особенно

по точным наукам. Почему это важно? Государство ставит задачу технологической независимости, а её основа — возрождение инженерной школы. Без сильных знаний в точных дисциплинах развить собственное производство невозможно. Химия и биология тоже критичны, например для медицины. Сегодня подготовка кадров в этой сфере не менее актуальна, чем в инженерии.

— Вы говорите об успехах, но с какими трудностями столкнулись в приёмной кампании?

— Первая проблема — неопределённость абитуриентов. Сейчас можно подать документы лично, по почте или через суперсервис «Поступление в вузы онлайн» на «Госуслугах». В этом году 50% абитуриентов выбрали электронный формат, остальные — личный. Многим, особенно тем, кто приходил очно, требовалась консультация: они до последнего не могли определиться с направлением. Мы помогали им и родителям с выбором, объясняли, как распределить приоритеты между пятью специальностями. Вторая сложность — недостаточные навыки работы с цифровыми сервисами. Некоторые не знали, как загрузить документы или подтвердить личные достижения. Для этого мы организовали дистанционную поддержку и компьютерный класс с консультантами.

Была и необычная ситуация: около 50 абитуриентов, зачисленных на бюджет, в последний момент перешли на платное обучение. На вопрос «Почему?» отвечали: «Родители настаивали на бюджете, но я хочу реализовать свою мечту». Выбрали специальность по душе, даже если она платная.

— Есть ли в этом году направления подготовки только с контрактными местами?

— На Институт экономики и управления выделено всего 12 бюджетных мест, на юриспруденцию — 8. Основная часть бюджетных мест традиционно сосредоточена в технических и IT-направлениях. Например, из 2000 бюджетных мест ПГУ 600+ пришлось на Политехнический институт, 300 — на Педагогический, 200 — на Медицинский. Это стратегическое решение государства: приоритет отдаётся инженерным специальностям как драйверам экономики, педагогике — для решения кадрового дефицита в школах и здравоохранению — для укрепления системы медицины.

— Раньше педагогические направления сокращали, а сейчас расширяют. Как вы оцениваете уровень абитуриентов этого года?

— В этом году к нам пришли сильные выпускники, особенно на точные науки. Это результат системной работы. Вместо пассивного ожидания заявок мы совместно с Министерством образования региона прогнозируем потребность в учителях на 5–10 лет вперёд и ведём профориентацию в школах. Например, создаём профильные педагогические классы, куда отбираем мотивированных ребят. В СССР в педузы шли лучшие выпускники — так должно быть и сейчас. Качество школьного образования начинается с учителя: сильный педагог воспитывает сильных учеников.

— Какие новшества внедряются в Педагогическом институте?

— Второй год набираем студентов на новую программу «Английский язык. Китайский язык». Интерес к ней превысил ожидания: конкурс выше, чем на чистый английский. Молодёжь видит перспективы сотрудничества с Китаем — одной из ведущих экономик мира. Уже сейчас у нас учатся 300 китайских студентов, преимущественно на направлениях «Музыка», «Физкультура», «IT» и «Русский язык как иностранный». Ещё одна новинка — специальность «Микробиология». Современные биотехнологии, синтез новых материалов — это тренд, который привлекает амбициозных ребят.

— А что с инженерными специальностями?

— «Машиностроение» в этом году показало высокий конкурс — проходной балл составил 226, у IT — 240. Абитуриенты видят: государство делает ставку на возрождение промышленности, а значит, выпускники этих направлений будут востребованы и смогут построить успешную карьеру. Это важный сигнал для молодёжи.

— Есть ли ещё новые образовательные программы?

— Да, в этом году мы запустили подготовку военных врачей. Раньше мы обучали только специалистов гражданского профиля, но государство обозначило потребность в военных медиках. Уже набрали первую группу из 20 человек.

Кроме того, расширяем линейку ординатуры. Например, вводим «Урологию» — направление не новое для медицины, но для нашего института это шаг вперёд. Также актуальным стал «Менеджмент в здравоохранении». Мы готовим врачей, но не учим их управлять медучреждениями. А кто тогда будет руководить больницами? Эту нишу и закрывает новая программа. То же касается педагогики. Выпускаем учителей, но не всем даём навыки управления школами. Сейчас такие должности часто занимают «самоучки» — талантливые, но ведущие отделениями или учителя, но без системных знаний в управлении.

— В каком формате будут реализованы эти программы?

— Это могут быть спецкурсы в магистратуре, модули в рамках основного образования или краткосрочные курсы повышения квалификации. Например, в Центре дополнительного педагогического образования уже есть программа переподготовки «Менеджмент в образовании». Очень востребована. Педагог с базовым образованием сможет пройти полугодовую программу по управлению школой. Такой подход уже поддерживали в региональных министерствах здравоохранения и образования — запрос на системную подготовку руководителей очень высок.

— Часто говорят, что талантливые выпускники уезжают из региона. Даже когда Министерство образования рапортует о новых стобалльниках, в комментариях пишут: «Они всё равно уедут в Москву». Какова ситуация в этом году? Сколько олимпиадников и стобалльников остались в Пензенской области?

— В этом году наметилась позитивная, хоть пока и осторожная тенденция: всё больше ребят выбирают Пензу. Причин несколько.

Во-первых, увеличение бюджетных мест в региональных вузах: сейчас 73% бюджетных мест по стране распределяются между региональными университетами, а не столичными. Для сравнения: раньше эта доля составляла 40–50%. Молодёжь и родители справедливо задаются вопросом: зачем ехать в Москву, если можно получить качественное образование бесплатно здесь?

Во-вторых, экономический фактор: жизнь в столице дорожает, и не все семьи готовы нести такие расходы.

В-третьих, системная работа региона: власти и университет целенаправленно создают условия для закрепления кадров. Например, в этом году 82% выпускников-педагогов остались работать в области, лишь 18% уехали в Москву, Санкт-Петербург, Самару или Ульяновск. А инженеры чаще выбирают соседние регионы с сильными производствами, например Мордовию.

О качестве абитуриентов: в этом году 36 пензенских школьников сдали ЕГЭ на 100 баллов. Из них 5 поступили в наш университет — все с высшим баллом по химии. Раньше такие результаты были по русскому языку или литературе, реже по профильным предметам. 36 олимпиадников (рекорд за последние три года) также выбрали ПГУ. Меры поддержки тоже есть: для стобалльников, олимпиадников и абитуриентов с 280+ баллами мы увеличили стипендию до 10 000 Р. По местным меркам это ощутимая сумма. Планируем расширить эту практику. Для многих семей, особенно с невысоким доходом, это серьёзный аргумент остаться в регионе.

— **Вы много говорили о взаимодействии с регионом для решения кадрового дефицита. Насколько важен здесь целевой набор?**

— Из почти 2000 бюджетных мест (на 61 больше, чем в прошлом году) 215 выделено под целевое обучение. Основные направления — медицина, педагогика и инженерно-технические специальности. По закону 100% целевиков должны трудоустроиться после выпуска, но пока этот показатель — 85%. Остальные предпочитают выплатить штраф, чтобы избежать обязательной трёхлетней отработки в указанной организации или районе.

— **География поступающих ограничена Пензой?**

— 85–90% студентов — выпускники местных школ. Около 130–150 человек приезжают из соседних регионов: Мордовии, Ульяновской, Тамбовской, Саратовской, Самарской областей. В этом году к нам также поступили 5 москвичей. Доля иностранных студентов — 18%. Это представители арабских стран, Индии, Китая, Африки, а также Туркменистана, Таджикистана, Киргизии и Узбекистана и других государств. Всего в Институте международного сотрудничества обучается почти 3000 человек.

— **Сколько поступает после колледжей и техникумов?**

— 12% от общего числа зачисленных — выпускники ссузов. Они в этом году пока ещё поступают по внутренним испытаниям без ЕГЭ. Особенно ценны абитуриенты из медицинских колледжей: они уже имеют практические навыки. Также активно принимаем выпускников технических и педагогических ссузов. Кстати, у нас одна из самых крупных программ заочного педагогического образования — многие учителя со средним образованием повышают квалификацию без отрыва от работы.

— **Как вы конкурируете с вузами ПФО, чтобы удерживать местных абитуриентов и привлекать иногородних?**

— Конкуренция строится на силе нашего научного потенциала. Не буду скромничать: студенты Пензенского госуниверситета регулярно побеждают или занимают призовые места в федеральных грантовых конкурсах. У нас действует научное студенческое общество — около 20–25% обучающихся вовлечены в исследование под руководством опытных наставников. Особенно отмечу Политехнический институт: там сохранились сильные научные школы, привлекающие талантливых ребят. Профессора не только дают знания, но и умеют зажечь интерес к науке.

На сегодня в университете обучается почти 22 000 студентов всех форм, работа-



ет 1300 преподавателей, включая 200 докторов и 760 кандидатов наук. Это серьёзная база! К нам обращаются даже столичные вузы с предложениями о совместных разработках. Немалую роль играет и история: в 2023 году мы отметили 80-летие. Сolidный возраст добавляет доверия.

— **Как сотрудничество с работодателями влияет на привлекательность университета?**

— Университет не существует в вакууме — мы готовим кадры для реального сектора. Раньше выпускники массово уезжали в Москву из-за недостатка современных рабочих мест в регионе. Сейчас ситуация меняется: в Пензе работают около 60 IT-компаний, промышленные предприятия обновляют цеха.

Чтобы соединить студентов и работодателей, используем несколько инструментов. Первый — базовые кафедры на предприятиях — там преподают наши теоретики и практики (главные инженеры, технологи). Работает электронная платформа «Вуз + работодатель» — студенты с 3-го курса могут изучать вакансии, а компании — присматривать будущих сотрудников. Начиная с 1-го курса проводим экскурсии на производства, когда первокурсник видит роботизированные линии, у него появляется мотивация.

Личные контакты тоже важны. Я лично знаю всех ключевых руководителей предприятий — это помогает оперативно решать вопросы. Результат: 77% выпускников трудоустраиваются, из них 75% остаются в регионе. Рост зарплат и развитие производств делают Пензу привлекательной для молодёжи.

— **Какие цели на новый учебный год вы ставите перед университетом?**

— Любая прогрессивная организация должна руководствоваться принципом постоянного развития. Сегодня, в условиях стремительного научно-технического прогресса, остановка означает отставание. Наш фокус — на двух ключевых направлениях: подготовка кадров и наука. Третье, не менее важное, — воспитательная работа, формирование достойных граждан.

Во-первых, мы усиливаем материально-техническую базу. Современные инженерные и медицинские специальности невозможно представить без передовых лабораторий и оборудования. Например, медицина требует тесного сотрудничества с лечебными учреждениями. Уже сейчас мы видим результат: цифровые технологии в аудиториях, интерактивные форматы обучения — это то, что мотивирует студентов. Профессор у доски с мелом сегодня не конкурирует с мультимедийными инструментами.

Во-вторых, успех невозможен без объединения усилий. Университет, работодатель, бизнес и власть — наши партнёры. Бизнес-сообщество активно поддерживает свою альма-матер: выпускники спонсируют ремонт аудиторий, закупают оборудование. Мы размещаем таблички с именами меценатов — это и благодарность, и пример для других. Отдельно хочу поблагодарить губернатора за системную поддержку.

Наконец, мы воспитываем не только профессионалов, но и граждан. Основы гражданственности — это патриотизм, любовь к малой родине: Пензенскому краю, городу, селу. Наша задача — чтобы студенты стремились стать экспертами в своём деле, но при этом оставались людьми с чёткой нравственной позицией.

Наталья ТОЛКАЧЁВА

Поздравляем с юбилеем!

КОЛЛЕКТИВ

В июле, августе и сентябре юбилейные даты отмечают:

В. А. ТРУСОВ, доц. каф. КиПРА (01.07.1960)
Е. А. ДЕРГУНОВА, ред. 1-й кат. Издательства (03.07.1995)
Ю. Г. КИРЮХИН, доц. каф. ИНОУП (03.07.1955)
Н. А. СМОЛЬКИНА, садовник Бот. сада (03.07.1970)
Т. Г. САЛЕЕВА, вед. инж. службы техн. контроля (07.07.1960)
В. Ю. КАРНИШИН, зав. каф. ИОГиП (11.07.1960)
Д. В. ЯКУПОВА, доц. каф. ИРиМП (12.07.1990)
Е. В. ГОРБУНОВА, садовник Бот. сада (13.07.1970)
С. К. ВИЛЕСОВ, электромонтёр ЭХУ (14.07.1965)
В. О. НЕСТЕРОВ, программист УИ (14.07.2000)
Л. А. ПЕТРОВА, преподаватель СПО МК (14.07.1985)
И. А. ПИТАЙКИНА, нач. УМН Координационного центра (15.07.1975)
И. Г. МУЛЕНКОВА, преподаватель СПО МК (16.07.1975)
Е. А. КОРЕЦКАЯ, доц. каф. «Стоматология» (17.07.1985)
Т. В. БЕЛОВА, вед. документовед каф. ННиП (18.07.1980)
Ю. Г. УДАЛОВА, документовед 1-й кат. каф. МЭиИБ (18.07.1980)
И. В. ЧЕРЕПЕННИКОВ, наладчик тех. оборудования каф. ТиОМ (18.07.2000)
З. З. АМИРОВА, медсестра УМЦ «КМЦ ПГУ» (23.07.1975)
К. А. ШЕПЕЛЕВА, документовед ОПУИС ИМС (23.07.1990)
Л. А. СУДОВЧИХИНА, доц. каф. ПиП (24.07.1975)
А. Е. ШАМАЕВА, юрисконсульт ПУ (24.07.1990)
М. П. ЗУБКОВ, преподаватель СПО НФ (25.07.1965)
А. С. ИВАЧЁВ, профессор каф. «Хирургия» (26.07.1955)
Г. Р. МАРЕННИКОВА, преподаватель СПО 1-й кат. МК (26.07.1990)
Е. В. ПИЯНЗИНА, нач. контрактной службы ПУ (26.07.1980)
И. В. ЗЕРНОВ, секретарь ЮИ (28.07.1995)
Л. Г. ФИЛИМОНОВА, зав. сектором НБ (28.07.1975)
О. В. ХРИСТОЛЮБОВА, доц. каф. ЛиМПЛ (28.07.1955)
Т. О. ЗИНЧЕНКО, ст. преп. каф. ИИТиМ (29.07.1995)
О. Ю. ЛАДАНОВА, доц. каф. ИОУиП (29.07.1965)
С. В. САУШКИНА, доц. каф. ВБ (30.07.1975)
М. Н. ШОШКИНА, нач. сектора инновационного консалтинга (30.07.1990)
О. П. ЛЕОНОВА, специалист ООУ УМУ (31.07.1970)
Е. А. ФИЛИППОВ, доц. каф. АИУС (01.08.1950)
М. П. РАТАНИНА, нач. отделения ВУЦ (02.08.1990)
Н. К. ЮРКОВ, зав. каф. КиПРА (02.08.1950)
М. С. ПИСАРЕВА, преподаватель СПО МК (03.08.1995)
Ю. В. ТЕЛЪЯНОВА, доц. каф. «Стоматология» (06.08.1980)
И. Г. РОДИОНОВА, зав. каф. РЯиМПРЯ (07.08.1970)
Д. Г. СМЕРНОВ, проф. каф. ЗиЭ (07.08.1970)
М. В. СТЕПАНОВА, вед. документовед МК (07.08.1980)
Н. А. МУРАШКИНА, паспортист Студгородка (09.08.1970)
О. Н. НЕМОВ, доц. кафедры ПЭиАС (09.08.1975)
Е. П. КРАСНОВА, педагог-организатор ЦСОО (10.08.1965)
П. П. ЧУРАКОВ, профессор-консультант каф. ИИТиМ (10.08.1945)
Т. Г. БУБНОВА, комендант уч. корпуса № 12 (12.08.1950)
К. М. БУДАНОВ, ст. преп. каф. ИВС (13.08.1980)
Л. Н. МЕШКОВА, зав. как. ИИиК (13.08.1970)
А. Д. СЕМЁНОВ, проф. каф. ИИТиМ (13.08.1950)

Ю. А. ЖЕЛЕЗНЯК, помощник проректора по МД (14.08.1945)

Ю. Н. ГАЛКИНА, спец. по УМУ 1-й кат. ЮИ (15.08.1985)

Я. А. ЖЕЛЕЗНЯК, нач. организационного отдела УК (15.08.1990)

П. В. МАРКИН, вед. инженер ОДР УИ (15.08.1970)

Н. В. ФИНАЁНОВА, ассистент каф. ОиКФ (15.08.2000)

Т. Н. ЧЕХ, врач-хирург УМЦ «КМЦ ПГУ» (15.08.1975)

В. Н. АГЕЕВА, преподаватель СПО МК (18.08.1960)

В. В. КОНСТАНТИНОВ, зав. каф. ОП (18.08.1975)

Д. А. ТИМАЕВА, видеооператор УИПиСО (18.08.2000)

А. В. СЕДЛЕЦКИЙ, доц. каф. МиГУ (19.08.1975)

В. Ю. СИНЯВИН, доц. каф. МиГУ (19.08.1970)

А. С. СОКОЛОВА, преподаватель СПО МК (19.08.2000)

Ю. А. ГРИГОРЬЕВ, проф. каф. РАВиВАТ (20.08.1960)

О. Е. МЕЩЕРЯКОВА, документовед МИ (20.08.1960)

О. П. ГРАФОВА, доц. каф. ТиМДиНО (21.08.1980)

Т. А. КАЛАШНИКОВА, медсестра УМЦ «КМЦ ПГУ» (21.08.1955)

Е. А. ЧУФИСТОВ, проф. каф. ТМ (22.08.1990)

А. А. ПРОНЬКИНА, ст. преп. каф. ОиКФ (23.08.1995)

В. И. ГРИБАНОВА, зав. общежитием № 2 (27.08.1955)

Г. В. СИНЦОВ, проректор по МД (28.08.1975)

А. В. СОБОЛЕВ, уч. мастер каф. ГиСИ (29.08.1950)

В. А. АТЯКШЕВ, нач. ОДиПР ПУ (31.08.1985)

А. Е. ЗВЕРОВЩИКОВ, зав. каф. ТиОМ (31.08.1965)

Г. Г. МОИСЕЕВА, ст. лаборант каф. «Морфология» (01.09.1970)

О. В. ЯНИНА, спец. по УМР 1-й кат. ОС УМУ (01.09.1980)

Д. В. ГЕРАСИМОВ, слесарь-сантехник ЭХУ (01.09.1980)

А. А. БОГДАШКИН, электромонтёр ЭХУ (01.09.1980)

Д. И. АРТЕМОВА, доц. каф. «Правосудие» (03.09.1980)

С. В. КУЗНЕЦОВА, доц. каф. ИЯ (03.09.1980)

Ю. В. АНУРОВА, тех. редактор Издательства (04.09.1970)

Б. В. ЦЫПИН, проф. каф. РКиАП (04.09.1945)

А. Ю. КАЗАКОВ, зав. каф. ОФимПФ (4.09.1945)

В. М. ЗАВЬЯЛОВА, зам. нач. ОАХД УК (04.09.1980)

М. А. МАНУХИНА, спец. по УМУ ОЛАиСОП УМУ (05.09.1985)

Х. Ж. ХАЙРОВА, доц. каф. ПиП (06.09.1970)

М. Г. БОГАТОВА, документовед кафедры «Терапия» (07.09.1990)

Е. И. ЧИКОВА, ассистент кафедры «Стоматология» (10.09.1990)

О. А. КОРОТИНА, вед. бухгалтер МО ФЭУ (13.09.1980)

Н. Н. МУРЫСИНА, ст. преп. каф. «Физика» (14.09.1970)

Т. А. НИКОЛАЕВА, документовед каф. СГД (16.09.1990)

А. А. БУШМИН, преп. каф. РиСС (19.09.1990)

Н. Д. КИРЕЕВА, инж. 1-й кат. ЛТОКТ УИ (19.09.1960)

А. О. АВДАЛЯН, спец. по УМР УМО ИМС (20.09.2000)

А. В. СТОМАТОВ, доц. каф. «Стоматология» (25.09.1980)

В. В. АМЕЛЬКИН, администратор сети УИ (26.09.1970)

Т. А. НЕФЁДОВА, вед. документовед ОАиД (28.09.1990)

М. В. МАРКУЛЕВА, ст. преп. каф. МКИИ (28.09.1990)

А. Е. ШАРАЛАПОВ, зав. каф. АСБ (28.09.1960)

Л. П. БЛОХИНА, доц. каф. ТиМДиНО (30.09.1955)

Ю. В. КРАЙНОВА, вед. экономист СФ (30.09.1980)



С ветеранами ПГПУ им. В. Г. Белинского (май 1997 г.)



С выпускниками ПГПУ им. В. Г. Белинского

Человек-эпоха пензенского образования

4 сентября 2025 года Пензенская область отмечала 80-летие Алексея Юрьевича КАЗАКОВА — человека, чьё имя стало символом преданности науке, образованию и родному краю

призвание

Ректор, учёный, педагог, хранитель памяти — его жизнь словно мост между прошлым и будущим, между поколениями студентов и учителей. В год своего юбилея, совпавшего с 80-летием Великой Победы, Казаков продолжает писать историю, доказывая, что возраст — лишь цифра, а настоящий педагог «не имеет права стареть».

От Никольска до ректорства

Алексей Юрьевич родился в 1945 году в Никольске Пензенской области. Его детство пришлось на послевоенные годы, когда страна восстанавливалась из руин, а образование стало для многих билетом в будущее. Уже в школе проявился его талант к точным наукам, особенно к физике — дисциплине, которая, по его словам, «учит видеть законы мира».

Окончив Пензенский государственный педагогический институт имени В. Г. Белинского с красным дипломом, Казаков начал трудовой путь скромным лаборантом кафедры физики. С первых дней работы стало ясно, что даже тогда он выделялся нестандартным подходом: вместо сухих формул предлагал эксперименты, превращая занятия в захватывающие исследования. «Физика — это не просто учебник, это живая материя», — говорил он. — Если вы не видите её красоты, вы не поймёте её законов».

Его восхождение по карьерной лестнице было стремительным: ассистент, доцент, заведующий кафедрой. В 1989 году Алексей Юрьевич возглавил Пензенский государственный педагогический институт имени В. Г. Белинского, став самым молодым ректором в истории вуза. Важный факт: Казаков — первый ректор, избранный коллективом на альтернативных выборах.

«В 1989-м, когда я возглавил институт, мы стояли на пороге перемен, — вспоминает Алексей Юрьевич. — Но даже в самые трудные 90-е я верил: коллектив, наука и будущее студентов — это то, что нельзя потерять».

На посту ректора А. Ю. Казаков проработал 20 лет, выведя вуз на ключевые позиции в регионе. В 1994 году институту присвоили статус университета. Пензенский государственный педагогический университет им. В. Г. Белинского — знак качества в дипломах десятков тысяч выпускников.

Испытание 90-ми

Лихие 90-е стали проверкой на прочность для всей системы образования. Финансирование вузов сокращалось, преподаватели уходили в коммерцию, а студенты бросали учёбу ради заработка. Но Ка-

заков, как настоящий физик, нашёл точку опоры. «Тогда было два пути: закрыться или искать новые возможности. Мы выбрали второе», — вспоминает он.

Именно при Алексее Казакове появились экономический и юридический факультеты, начали готовить психологов, социологов и социальных работников, запустили первые международные программы. Благодаря этому удалось сохранить штат педагогов и даже развивать новые проекты.

Даже в переломные для страны годы Алексей Юрьевич думал о будущем. В вузе развивалась наука, внедрялись передовые технологии. Например, разработка малогабаритного телевизионного комплекса и замкнутой системы «Вуз — школа». Один из учебно-технических комплексов в 1991 году был награждён серебряной медалью ВДНХ.

«Нужно было искать любые пути, чтобы не только выжить, но и развиваться, — анализирует то время проректор по научной работе ПГУ Сергей Васин, для которого Казаков стал наставником. — Алексей Юрьевич учил нас: в науке нет однозначных ответов. Нужно пробовать, ошибаться и снова идти вперёд. Этот период стал для меня школой жизни».

«Если человек хочет учиться — выход найдётся всегда», — говорит юбиляр.

Кафедра, которая учит мыслить

Сегодня Алексей Казаков продолжает работать в Пензенском государственном университете, возглавляя кафедру «Общая физика и методика обучения физике». Для коллег и студентов это не просто учебное подразделение, а настоящая кузница кадров. Здесь готовят не только педагогов,

но и учёных, способных говорить с молодёжью на одном языке.

Главный секрет Казакова-педагога — умение видеть в каждом студенте личность. Многие его ученики, сегодня доктора наук и руководители, признаются: именно он научил их не бояться ошибок. «В физике, как в жизни, тупиков не бывает. Бывают задачи, которые нужно решить под другим углом», — повторяет он.

Алексей Юрьевич — советник губернатора Пензенской области О. В. Мельниченко и советник ректора ПГУ А. Д. Гулякова.

Александр Дмитриевич Гуляков, рассказывая о Казакове, подчёркивает ещё одно его качество — обязательность: «Его живой ум, энергия, громадный опыт очень помогают. Я советуюсь с ним по многим вопросам. У него высокие человеческие качества. Он умеет держать слово. Алексей Юрьевич из тех, кто сказал — сделал. Это мнение всех, кто с ним работал».

Казакова всегда называли «ректором-дипломатом». В 90-е, когда конфликты между преподавателями, студентами и чиновниками казались неизбежными, он находил слова, которые гасили споры.

«У Алексея Юрьевича присутствует высокая степень дипломатии. Не всегда руководители такого уровня могут этим похвастаться. Даже в острых вопросах, в дискуссиях он старается не обидеть человека, не давая на него своим авторитетом», — добавил Александр Гуляков.

Память как долг: энциклопедии, которые учат любить Родину

Алексей Юрьевич — не только педагог и учёный. Для него память — дело чести.



В 2009 году под его руководством вышла «Энциклопедия ПГПУ им. В. Г. Белинского», в 2018-м — второе издание «Пензенской энциклопедии», а в 2025-м свет увидел фундаментальный труд «Энциклопедия Великой Отечественной войны. Пензенская область». Эта книга — не просто сборник фактов. Это 800 страниц живых историй.

«Мы хотели показать, что война — это не только даты и сражения, — объясняет Казаков. — Это судьбы людей».

Энциклопедия стала учебником патриотизма для всех пензенцев.

«Педагог не имеет права стареть»: философия Казакова

Сегодня, в 80 лет, Алексей Юрьевич остаётся таким же энергичным и востребованным. Он по-прежнему читает лекции, участвует в конференциях и ключевых проектах университета.

«Если не общаться с ребятами — первокурсниками, второкурсниками, даже магистрантами, — теряешь их мировоззрение, их настрой, то, что их интересует», — говорит Алексей Казаков.

Урок длиною в жизнь

Алексей Казаков часто повторяет: «Настоящий педагог не воспитывает — он зажигает». За 60 лет работы он «зажёг» тысячи студентов. Среди его выпускников — множество выдающихся личностей. Но для него важнее не титулы, а то, что ученики остаются верны профессии.

80 лет — возраст, когда принято подводить итоги. Но для Казакова это время планов. Новая энциклопедия, посвящённая героям специальной военной операции, и многое другое: «Пока есть силы, нужно работать. Ведь образование — не профессия. Это служение».

И пока Алексей Юрьевич идёт по коридорам университета, здороваясь со студентами, кажется, что время здесь течёт иначе. Как в его любимой физике: прошлое, настоящее и будущее сливаются в одно — в вечное движение знаний, которое не остановить.

Наталья ТОЛКАЧЁВА



А. Ю. Казаков награждён медалью ордена «За заслуги перед Пензенской областью II степени»

Спасти улыбку

Инновации
в стоматологии,
меняющие
стандарты
лечения

Инструмент для полирования корней зубов

разработки

Стоматология — одна из самых динамично развивающихся областей медицины, где успех лечения напрямую зависит от технологий. Наши учёные доказали это, представив важные разработки, которые уже сегодня меняют подходы к лечению пародонтита и восстановлению костной ткани. Эти инновации не только упрощают работу врачей, но и делают терапию безопаснее, эффективнее и доступнее для пациентов.

Пародонтит — коварное заболевание, которое при отсутствии своевременного лечения приводит к потере зубов. Главная причина осложнений — зубной камень, провоцирующий воспаление дёсен. После его удаления критически важно отполировать поверхность корня, чтобы замед-



лить повторное образование отложений. Однако традиционные инструменты — ультразвуковые скейлеры, кюреты и боры — имеют существенные недостатки: они травмируют дёсны, не справляются с обработкой зон разветвления корней (бифуркации) и требуют частой смены насадок.

Учёные ПГУ решили эти проблемы, создав инновационный полировочный инструмент из медицинского силикона. Его рабочая часть повторяет анатомию корня зуба, а гибкий материал позволяет бережно обрабатывать даже глубокие пародонтальные карманы.

Как это работает?

- Эргономичная ручка и силиконовая головка адаптируются к изгибам корня.
 - Мягкая поверхность исключает травмы дёсен.
 - Антимикробная пропитка материала подавляет рост бактерий.
 - Обработка занимает один этап без замены инструментов.
- «Раньше в сложных случаях мы тратили значительно больше времени на обработку одного зуба. Кроме того, это важный шаг в профилактике рецидивов пародонтита», — делится Аделя Макбол, ассистент кафедры «Стоматология» ПГУ. Устройство запатентовано, уже прошло тестирование в Стоматологической клинике Пензенского государственного университета и получило положительные отзывы.

Восстановление костной ткани: прорыв в имплантологии

Медики-стоматологи ПГУ совместно с коллегами из Пензенского института усовершенствования врачей (ПИУВ) разработали и запатентовали уникальную методику реконструкции альвеолярной кости челюсти. Технология, уже внедрённая в практическое здравоохранение, позволяет восстанавливать утраченные объёмы костной ткани даже в сложных случаях, открывая новые возможности для дентальной имплантации и возвращая пациентам естественную улыбку.

Проблема атрофии, когда имплантация невозможна, нередко в практике врачей-стоматологов. Потеря зубов из-за травм, воспалений или возрастных изменений приводит не только к эстетическим дефектам, но и к атрофии альвеолярного гребня — костной основы зубного ряда. Традиционные методы костной пластики, такие как использование аутогенных трансплантатов или синтетических материалов, сопряжены с рисками: дополнитель-

ными травмами, длительным заживлением и сложностью хирургических манипуляций. В особо запущенных случаях даже эти подходы оказываются малоэффективными. Пензенские учёные предложили новую технику, сочетающую двухэтапную декортикацию с формированием пьезохирургической сетки — этот термин введён пензенской группой специалистов впервые в мировой практике. На первом этапе хирург удаляет поверхностный слой кортикальной кости, одновременно забирая аутоостружку — собственную костную ткань пациента. Второй этап, разработанный авторами метода, предполагает создание ультразвуком сетчатой структуры в губчатом веществе кости. «Это увеличивает площадь контакта с остеопластическим материалом и стимулирует васкуляризацию, что ускоряет регенерацию», — пояснил кандидат медицинских наук, доцент кафедры «Стоматология» ПГУ Александр Стоматов.



Преимущества и перспективы разработки:

- Минимальная травматичность: вместо забора большого объёма аутокости используется микроскопическая аутоостружка.
 - Применение отечественных материалов снижает стоимость процедуры и повышает её доступность.
 - Техника уже успешно апробирована в клиниках Пензы и защищена патентом.
- «Наша разработка решает проблему атрофии даже в сложных случаях, позволяя проводить имплантацию там, где раньше это было невозможно», — отметил соавтор методики, канд. мед. наук, доцент ПИУВ Дмитрий Стоматов. Новая технология не только расширяет возможности стоматологов, но и повышает качество жизни пациентов, возвращая им функциональность и эстетику зубного ряда. В ближайшие годы методика может стать золотым стандартом в челюстно-лицевой хирургии.

Девять
студентов ПГУ
получили гранты
на реализацию
инновационных
проектов

На пути к
технологическому
лидерству

В 2025 году студенты ПГУ вошли в число победителей шестой волны конкурса «Студенческий стартап», организованного в рамках федерального проекта «Платформа университетского технологического предпринимательства». Девять молодых новаторов — Диана Нелюцкова, Антон Акимов, Артём Федяшов, Екатерина Романова, Михаил Кулапин, Надежда Финаёнова, Елизавета Акишина, Анна Изотова и Артём Захаров — получили гранты по 1 млн рублей каждый на развитие своих бизнес-инициатив.

Конкурс, проводимый Фондом содействия инновациям с 2022 года, в этом году побил рекорды: на участие поступило свыше 11,6 тыс. заявок, а общий объём финансирования достиг 2,5 млрд рублей. Как отметил вице-премьер Дмитрий Чернышенко, поддержка молодых предпринимателей критически важна для достижения национальных целей, обозначенных Президентом РФ: «Каждый второй проект победителей связан с приоритетными направлениями технологического суверенитета России».

Проекты студентов ПГУ охватывают широкий спектр научно-технологических направлений:

- Диана Нелюцкова разрабатывает аппаратно-программный комплекс для анализа полупроводниковых структур (направление Н4),
- Антон Акимов и Артём Федяшов создают инновационные композиционные материалы для промышленности (Н3),
- Екатерина Романова представила ИИ-платформу для автоматизации экспортных поставок (Н1),
- Михаил Кулапин и Артём Захаров работают над технологиями в сфере беспилотных систем и интеллектуального производства (Н4),
- Надежда Финаёнова разработала антибактериальный бальзам с наночастицами цинка (Н5),
- Елизавета Акишина и Анна Изотова создают медицинские тренажёры для стоматологов (Н2).

Координацией программы в университете занимается Студенческий научно-производственный бизнес-инкубатор (СНПБИ). «Мы гордимся нашими студентами. Их проекты не только инновационны, но и ориентированы на реальные потребности рынка», — подчёркивают кураторы Алан Алимуратов и Денис Чернышов.

Победители присоединились к 2,5 тыс. молодых предпринимателей из России и 11 других стран, включая Египет и Индию. Их работы, как ожидается, внесут вклад в развитие цифровых технологий, медицины, экологии и промышленности.

Работает технология следующим образом:

- После подготовки ложа стоматолог фиксирует ксеногенную ламину — барьерную мембрану толщиной 1 мм.
- Образовавшееся пространство заполняют смесью из аутоостружки и гранул на основе бычьей кости.
- Операция завершается наложением коллагеновой мембраны и ушиванием раны.
- Через 10 дней швы снимают, а через 6 месяцев, когда объём кости восстанавливается, возможна установка имплантатов.

Игры, в которые играют

4 сентября легендарной игре «Что? Где? Когда?» исполнилось 50 лет. Выпускники Пензенского университета — участники чемпионата России по спортивному ЧГК, а для нынешних студентов создан Интеллектуальный клуб, куда можете попасть и вы. О том, как покорить интеллектуальные вершины, начальник отдела договорной работы Управления информатизации, капитан команды «НДТ» Дамир АКЧУРИН и руководитель Интеллектуального клуба студентов ИФФ ПГУ Наталия КОБЛОВА

ЧГК

— Почему вы играете в интеллектуальные игры?

Наталия Коблова: Я играю в интеллектуальные игры, потому что это мечта детства. Мы с мамой с детства смотрели выпуски «Что? Где? Когда?», и я всегда думала, что буду играть как знатоки и тоже попаду в телевизор. Этого пока не произошло, но мне нравится быть частью этого движения. И самой играть, и помогать играть другим.

Я поступила в ПГУ в 2015 году и окунулась в мир интеллектуальных игр. Сначала это был только ЧГК, но сфера интеллектуальных игр широка и включает разные дисциплины. Это и «Своя игра», и «Брейн-ринг», и «Эрудит-квартет», и вообще всё околотоварное, викторинное — это часть нашей жизни.

Дамир Акчурин: У меня увлечение интеллектуальными соревнованиями началось в школе. Как это обычно водится, меня направили на какую-то олимпиаду, мне понравилось отвечать на интересные сложные вопросы, понравилось побеждать. Во взрослой жизни это на некоторое время ушло. Но как-то на прежней работе нам предложили принять участие в игре «Эрудит» в рамках профсоюзных соревнований. Было здорово, что интеллектуальные игры вернулись в мою жизнь. Там мы познакомились с Александром Черкасовым, собрали команду, принимали участие в турнирах, а сейчас уже сами являемся организаторами игр в Пензе. Почему мы это делаем? В первую очередь потому, что нам это интересно, мы хотим играть. И если нет никого, кто мог бы нам это организовать, мы организуем сами.

— Насколько за 50 лет истории игры изменилась сложность вопросов?

Д. А.: Главная сложность, спустя 50 лет существования игры, не повторить вопрос. Раньше они, на мой взгляд, были легче, но интереснее. Сейчас появляются вопросы, связанные с современными реалиями. Весной на серьёзном турнире в Нижнем Новгороде, например, был вопрос про «Бомбардиро Крокодила».

Н. К.: Стало больше вопросов о предметах, появились видеовопросы.

— Помимо телевизионного ЧГК, есть ещё и спортивный. Как он возник и в чём их главные отличия?

Д. А.: Он возник исключительно по причине того, что все смотрят игру по телевизору и хотят туда попасть, а сделать это практически невозможно. И тогда люди решили: а давайте собираться так же по шесть человек и соревноваться, только не с телезрителями, а друг с другом, кто на один и те же вопросы даст больше ответов.

Н. К.: Телевизионный турнир — это не только про интеллект, но и про шоу. Ведущий задаёт вопросы, которые требуют бурного обсуждения, действия. В спортивном ЧГК есть понятие хода вопроса, формата. Есть «костыли» — формулировки, которые наводят игроков на правильные ответы, те крючки, которые развешивает автор, чтобы команда могла взять вопрос.

В спортивном ЧГК выделяют понятие «бингота» — это база, на основе которой написано так много вопросов, что её просто нужно выучить раз и навсегда.

— Могут ли знатоки стать авторами вопросов для чемпионатов?

Д. А.: Раз в год зимой в рамках Поволжской лиги «Что? Где? Когда?» авторами вопросов становятся как раз сами игроки. Можно попробовать себя по другую сторону баррикад.

— Насколько движение интеллектуальных игр развито в Пензе?

Д. А.: Этот вопрос одновременно и простой, и сложный. В целом достаточно неплохо: посмотрите, сколько квизов организуется, и люди на них приходят. Второй год я провожу чемпионат по «Своей игре», у которой свои поклонники. Мне доверили право отбирать тех, кто будет представлять Пензу на уровне ПФО и России.

Что касается игр «Что? Где? Когда?», лучше, наверное, говорить о количестве взрослых команд. Ежемесячно на соревновательной площадке встречаются от четырёх до восьми команд, в каждой из которых от шести до восьми человек: основной и расширенный составы. Много это? Наверное, нет. Основная причина, как мне кажется, в том, что не все знают, что интеллектуальные игры в Пензе доступны всем желающим, и в том, что людям страшно поверить в свои интеллектуальные силы и проявить себя. У меня большая надежда на то, что студенческие команды переборют свой страх и скоро придут играть на взрослые чемпионаты и приведут других поклонников, покажут, что играть в умные игры не страшно.

— Дамир, вы не только организатор игр, но и капитан самой успешной в Пензе команды. Расскажите о ней.

— Наша команда организовалась 25 октября 2014 года. Через месяц нам будет 11 лет. В основном составе шесть человек, пять из которых — выпускники и сотрудники Пензенского государственного университета. В расширенном составе ещё двое игроков. Это преподаватели, редакторы, музыканты, бизнесмены. У каждого свой круг интересов, и каждый состоялся в своей профессии, но все мы объединены общим увлечением. В 2017-м мы стали бронзовыми призёрами чемпионата России по игре «Ворошиловский стрелок», в прошлом году — победителями Межрегионального летнего интеллектуального лагеря знатоков в Республике Мордовия, в этом году участвовали в финале чемпионата России по ЧГК.

— Важна ли специализация игроков в команде?

Д. А.: Чтобы побеждать в ЧГК, нужны широкий кругозор, начитанность, умение сопоставлять факты, проверять алгеброй гармонию. Вопросы в ЧГК — это вопросы не на чистое знание, а на сопоставление. Как из двух вроде бы несвязанных вещей получить третье, интересное и невероятное.

Н. К.: Но чем больше знаний у каждого игрока, тем больше шансов на успех. Вообще любое познание окружающего мира



через науку, искусство, спорт полезно на интеллектуальных играх. Яркие тому примеры — участники команды «И Снова Торшер!». Дмитрий Монахов — автор научных статей, организатор научных мероприятий, кругозор которого очень широк. Он полезный игрок! Никита Сидоров — артист Заслуженного коллектива народного творчества Хореографического ансамбля «Вензеля», который о творчестве знает столько, сколько никто из нас, и это помогает ему.

— Как обстоят дела со студенческим интеллектуальным движением?

Н. К.: Студенты подтягиваются к взрослым командам. Для нас большой успех, что капитан студенческой команды «И Снова Торшер!» Даниил Кузьменко сейчас играет и в составе команды «НДТ». Постоянный состав Интеллектуального студенческого клуба — 60 человек. Когда мы проводим открытые турниры, собирается до 150 человек.

Сейчас мы базируемся на историко-филологическом факультете, но участниками клуба могут стать студенты со всех факультетов и институтов. Ежегодно у нас проходит Кубок первокурсника, после которого — открытая тренировка. На ней можно проявить себя и попасть в клуб.

Мы играем в рамках грантовых проектов. В прошлом году провели Кубок г. Пензы по ЧГК на базе центра «Ключевский» для всех желающих. В этом году организовали Интеллектуальный триатлон «Выиграете». По сути, это выездной лагерь, где лучшие студенческие команды города соревновались в трёх игровых дисциплинах. Оба проекта получили грантовую поддержку Росмолодёжи. Движение интеллектуальных игр поддерживается в нашем университете, особенно на родном факультете. Но играют у нас студенты всех вузов города, и там для ребят тоже зелёный свет. В рамках подготовки к олимпиаде «IQ-ПФО» сборная команда области, состоящая из наших активистов, тренировалась с игроком телевизионного клуба. Это было бы невозможно без поддержки Правительства Пензенской области.

— Как сформировать идеальную команду?

Н. К.: Это рецепт, секрет которого мы пока не раскрыли. Например, команда «И Снова Торшер!» — это скорее набор игроков. Первый состав собрался по принципу общих интересов, но когда мы нацелились на результат, стали отсчитывать игроков и отбирать по способностям. Мы придумали для себя такое понятие, как «чэгэ-кашное мышление». Это не столько про начитанность, сколько про чувство вопроса: когда ты точно понимаешь, о чём тебя спрашивают и в какой сфере нужно искать ответ. По этому принципу и собрали современный состав команды. Но есть и другой

пример. Команда «Условно джедаи» собралась на одном из кубков первокурсников и сейчас превратилась в команду друзей, сформировавших феномен: если сильного игрока, любого, перевести в другую команду, он не будет играть так хорошо, как в родном составе. У них такая синергия, что разделять их нельзя.

— Старшие игроки переходят на тренерскую позицию?

Н. К.: Когда мы с командой «И Снова Торшер!» начинали развивать интеллектуальное движение, решили, что наша миссия — сделать его как можно шире. Если мы не будем готовить смену, то миссия будет провалена, да и нам самим в какой-то момент не с кем будет играть. Поэтому мы занимаемся подготовкой молодых команд. Например, тренер уже упомянутой команды «Условно джедаи» Никита Сидоров прокачивает команду так уверенно, что уже сейчас ребята составляют «Торшеру» хорошую конкуренцию. Кроме того, ему удалось объединить в одной команде студентов трёх разных факультетов.

— А как обстоит ситуация на уровне школ?

Н. К.: В прошлом году ситуация стала лучше благодаря тому, что общество «Знание» запустило серию интеллектуальных игр для школьников. Они, узнав про это, попробовали свои силы. Некоторые ученики приходят к нам на турниры и открытые тренировки, но это только в том случае, если в школах с ними работают наши выпускники. Хотелось бы, чтобы школьники раньше начинали интересоваться интеллектуальными играми.

— Как в ЧГК играет капитан?

Д. А.: Капитану сложнее всего. Кто лучший друг человека? Правильно, он сам. Поэтому главное — уметь откинуть свою версию как единственно правильную. Или убедить команду, что ты прав.

Н. К.: Для капитана важно обладать паузным чутьём, чтобы из общего котла ответов выбрать правильный. Есть даже понятие «баклан». Так называют невзятый вопрос, правильная версия ответа на который звучала за столом во время обсуждения.

— Каков процент успеха, когда капитан выбирает свой ответ в качестве итогового?

Д. А.: Как встретить на улице динозавра: 50/50.

— Мы обсуждаем интеллектуальный клуб, но постоянно в речи проскальзывают слова «команда», «тренер», «капитан», «спортивный», «чемпионат». Наверняка есть и тренировки. Как они проходят?

Н. К.: Мы долго искали ответ на вопрос «Как хорошо играть в ЧГК?». В поисках этого ответа мы провели массу препарирования вопросов, теоретических тренировок,

люди

государственного

рассказывают

которые, безусловно, важны, особенно на начальном этапе. Но ответ на этот вопрос оказался простым: чтобы хорошо играть в ЧГК, нужно играть в ЧГК. С пакетом вопросов, строгими 60 секундами, обсуждением, принятием решений капитаном.

Д. А.: Иногда мы бегаем по Олимпийской аллее.

— Можно ли сказать, что спортивный азарт игроков усиливается от сезона к сезону?

Д. А.: 100%. Когда Наташа была ещё студенткой и начинала играть в ЧГК, появилась олимпиада Приволжского федерального округа «IQ-ПФО», в которой 14 команд должны были представлять 14 регионов округа, и встал вопрос, какая молодая студенческая команда может представить Пензу. Мы сказали, что с нами играет команда из ПГУ и можно было бы её направить. Так как я работал в вузе уже на тот момент, я начал заниматься с ребятами, готовить их. Первым результатом было 11-е место. В Пензе этот результат назвали провальным. Но это не совсем справедливо, потому что на тот момент в других городах ПФО студенческое интеллектуальное движение было развито очень сильно, мы были только в начале пути и при этом три команды смогли обойти. Мы не опустили руки, нам захотелось идти дальше и выигрывать. Мы продолжили тренироваться, стали девятыми, затем — седьмыми. В 2024 году обновлённая команда «И Снова Торшер!» стала вице-чемпионом. Спустя год этот результат удалось повторить, и вот теперь ребята нацелены на победу.

Н. К.: Сейчас наша главная цель — выиграть олимпиаду «IQ-ПФО». Это чисто спортивный интерес. Для многих ребят этот год — выпускной: оканчивают Дима Монахов, Саша Панфёров, Никита Сидоров, Даниил Кузьменко, Никита Селезнёв. И им хотелось бы завершить студенческую карьеру красиво. Ещё есть турниры, в которых мы участвуем обязательно. Это Открытый всеобщий синхронный чемпионат, дающий путёвку на чемпионат России, «Лига вузов», которая даёт при прохождении в финал право сыграть в Москве с самыми сильными командами страны. Аппетит приходит во время еды.

— Что сложнее: играть «в поле» или дома на диване?

Д. А.: Дома на диване проще и спокойнее, но рядом нет коллег по команде, а играть в одного неинтересно, и один человек знает меньше, чем шестеро.

Н. К.: «В поле» легче намного, потому что во время реальной игры ты сосредоточен, ничто тебя не отвлекает, ты поглощён игрой. При такой игре выше концентрация.

— Главный приз телевизионного клуба — хрустальная сова, а за какие призы бьются пензенцы?

Н. К.: На кубках истфила за 1-е место дают печенье, а на Триатлоне медали вручали. Если серьёзно, то интеллектуальный спорт — это странный спорт. Не за призы, а за эмоции.

Д. А.: Да, это прозвучит нескромно, но другие команды играют, чтобы обыграть «НДТ», а «НДТ» играет, чтобы не проиграть. Мы играем «здесь» за возможность играть «там». А вообще главный приз — это сама возможность встретиться с друзьями и окупнуться в любимое дело.

Фото из личного архива



Фото — Беговое сообщество

Наперегонки с ветром

Этим летом главной сенсацией российского спорта стал студент второго курса Института физической культуры и спорта ПГУ Сергей ШАРОВ. Мастер спорта по лыжным гонкам неожиданно для себя выиграл несколько крупных соревнований по лёгкой атлетике и сделал официальное заявление о переходе в новый вид спорта. В интервью «Университетской газете» Сергей поделился подробностями

спорт

— Сергей, насколько сложно было сменить лыжню на беговую дорожку и что повлияло на окончательное решение?

— Несложно было сделать такой обмен: беговая подготовка входит в тренировочный процесс любого лыжника. На переход во многом повлиял мой тренер Николай Евгеньевич Седов, который понял, что в лёгкой атлетике у меня хорошие шансы. После первой победы в благотворительном полумарафоне «Беги, герой!», проходившем в Нижнем Новгороде, он был готов отпускать меня на беговые старты, если мне это интересно, а после Москвы у нас уже состоялся серьёзный разговор и он предложил мне переход в другой вид спорта. Он увидел, какие высокие результаты я показываю даже на загрузе, что иду в одни ноги с лидерами лёгкой атлетики. Я думал, что ещё один сезон отбегая как лыжник, но всё случилось как случилось.

— С каким бэкграундом уходите из лыжных гонок?

— Я стал победителем Первенства России, бронзовым призёром всероссийских соревнований (19–20 лет), победителем Первенства наций, которое проходило в Белоруссии и в нём принимали участие российские и белорусские спортсмены.

— Первым звончком стала победа в Нижегородском благотворительном полумарафоне. До этого вы принимали участие в подобных соревнованиях?

— Для меня это был первый опыт в таких соревнованиях.

— Кто сейчас является вашим тренером? Как приняли в новом доме?

— После официального перехода в лёгкую атлетику я перебрался в Нижний Новгород. Моим тренером стал Александр Абрамов. Мы были с ним знакомы пару лет до этого, и меня к нему определил мой бывший тренерский штаб. Они ему очень доверяют, и у нас выстраиваются доверительные отношения. Он знал, кого берёт, что я могу, к тому же видел воочию, как я пробежал по Садовому кольцу.

— Что за история с кроссовками произошла на Первенстве России?

— История с запрещёнными кроссовками! Этот инцидент произошёл в Чебоксарах. Я пробежал забег на 10 000 м, который уда-

лось выиграть, но я бежал в кроссовках, у которых не было допуска до беговой дорожки из-за высокой пены подошвы. Я об этом не знал, мало того, видел, что ещё как минимум один спортсмен бежал в таких же. Я узнал, что в таких кроссовках нельзя бежать, от судей уже после финиша, когда ко мне пришли объявить о дисквалификации. В кул-руме, месте сбора и регистрации участников соревнований по лёгкой атлетике, пропустили спортсмена с неправильной обувью, допустили до забега, а после финиша решили снять этого спортсмена! Я думаю, что это произошло ещё и потому, что никому не понравилось, что пришёл новичок и выиграл.

Следующим стартом был чемпионат России в Казани, и там у меня уже были шиповки, «правильные» кроссовки. Это был мой первый опыт бега в профессиональной обуви, ноги сильно натёр. Но мне удалось финишировать четвёртым с показателем 28:52.35. Это личный рекорд, и я очень рад такому результату. С фаворитом в этой дистанции Владимиром Никитиным ещё поборемся.

— Насколько сложно вам даётся переход? К чему трудно привыкнуть в лёгкой атлетике?

— Сложно сказать: переход ещё в процессе и завершится только в начале следующего сезона. Я всегда знал, что однажды перейду в лёгкую атлетику, не думал, что так неожиданно. Наверное, отмечу сам подход к тренировкам. Когда занимался лыжами у Николая Евгеньевича Седова, акцент делался на объёмную работу с наложением скорости: тренировки быстрые и темповые. Я считаю, что эта методика — одна из самых перспективных в лыжах.

— В лыжных гонках нет понятия рекорда как такового, потому что много внешних факторов влияет на результат. Здесь есть очень конкретные цифры, к которым нужно стремиться. Есть ориентиры, которые для себя уже наметили? Готов ли тренировочный график?

— Ориентиры намечены, тренировочный план корректируется в соответствии с забегами. Будем стремиться к заданной планке. Вообще, конечно, между соревнованиями по лыжным гонкам и лёгкой атлетике большая разница. Вы правильно сказали, что в лыжах нет конкретных цифр. Всё зависит от

погоды, состояния лыж, снежного покрова. Например, если ты пробежал сегодня раздельку (раздельный старт. — Прим. автора) на 10 км за 24 минуты, завтра ты этого не повторишь, потому что лыжи поедут по-другому, ветер будет другой. Если наледь, лыжи просто летят. К тому же в лёгкой атлетике ты ориентируешься на время предварительного забега, на сердечный ритм и так далее, держишься в основном тройками, а в лыжах, если речь о масс-старте, ты держишься за группу — лидирующих, догоняющих или, не дай бог, отстающих.

— Какие главные старты впереди?

— В ближайшей перспективе старт 14 сентября. В Ярославле пройдёт чемпионат России по полумарафону 21,1 км.

— Лыжи ведь были с детства в вашей жизни. Как так вышло?

— Мой отец — тренер по лыжным гонкам, поэтому выбор вида спорта был предопределён. Но сам папа меня не тренировал. Я вырос в закрытом городе Сарове, где очень сильная школа олимпийского резерва «Атом» и вообще всё для лыжников. Говорят, что это закрытый город, где скучно, но мне некогда было скучать, я всё время бегал на лыжах. На первые соревнования я отправился, когда мне было лет пять. Первую медаль завоевал в эстафете — до сих пор её помню: бронзовая. Серьёзные российские старты начались в 13 лет, когда мы с командой поехали в Сыктывкар на чемпионат по лыжным гонкам на призы Раисы Петровны Сметаниной. Приезжаю: огромный стадион, 370 спортсменов стартуют с раздельным стартом. Это очень много! У первого старт в десять часов утра, у последнего в час дня. Сейчас где-то по пять-десять спортсменов стартуют.

— Где сильнее конкуренция: на лыжне или на дорожке?

— Сложно сказать. Могу сказать пока только о лыжных гонках. Там конкуренция бешеная, спортсмены бьются за секунды. На чемпионатах России, по сути, соревнуется мировая элита, лыжники, которые на Олимпиаде выигрывают по несколько медалей.

— Прийти в лёгкую атлетику в 21 год — это поздно?

— Если в лыжных гонках пик формы в 25–27 лет, то в лёгкой атлетике марафоны бегают и в 40 лет.

— Как планируете совмещать новые тренировки с образовательным процессом? Какую специальность осваиваете?

— У меня за плечами среднее специальное образование, а сейчас я учусь на втором курсе Института физической культуры и спорта по специальности «Физическая культура». Я попал сюда благодаря старшему тренеру ПГУ по лыжным гонкам Александру Николаевичу Луткову и благодарен ему за это. Совмещать всегда сложно, но преподаватели идут навстречу. Еду в вуз при первой возможности.

— Насколько для спортсмена важно профильное образование? Планируете ли применять его по окончании спортивной соревновательной карьеры?

— Образование, в принципе, одна из важных составляющих жизни, не важно, спортсмен ты или нет. Думаю, что да, буду применять его в будущей жизни.

— Вы входите и в студенческую сборную университета. Каких успехов добились на студенческих стартах?

— В завершившемся сезоне стал победителем Всероссийских соревнований среди студентов по лыжным гонкам в составе нашей сборной, а в личном зачёте взял серебро в гонке на 15 км свободным стилем. Хотелось бы войти в состав сборной в этом году и принять участие в Универсиаде. Я уже говорил, что переход в лёгкую атлетику ещё в процессе, и я планирую принять участие в некоторых лыжных забегах в новом сезоне.

— В истории Пензенского государственного университета есть ещё одна история триумфального перехода из лыжных гонок в лёгкую атлетику. Его совершил заслуженный мастер спорта России, бронзовый призёр Олимпиады-2004 по спортивной ходьбе Алексей Воеводин. Какие планы у вас? Чего достичь очень хотелось бы?

— Цели есть, но лучше я потом расскажу о результатах.



Преподавать и вдохновлять

Очень светлый, умный и образованный человек. Честно говоря, она больше похожа на юную студентку, чем на умудрённого опытом наставника. Однако Анна ПРОНЬКИНА по праву заслужила любовь и уважение коллег и студентов. Старшим преподавателем кафедры «Общая и клиническая фармакология» Медицинского института Пензенского государственного университета она стала относительно недавно и ещё хорошо помнит свои студенческие годы. Быть может, поэтому ей с лёгкостью удаётся найти подход буквально к каждому, кто приходит за знаниями к молодому преподавателю



медицина

— Анна, расскажите, пожалуйста, как начинался ваш путь в науку? Может быть, вас кто-то вдохновил?

— Моя мама — школьный учитель русского языка и литературы. И всю свою жизнь я мечтала стать педагогом. Но при поступлении в вуз так вышло, что судьба свела меня с медициной.

По образованию я провизор. Окончила Медицинский институт ПГУ с красным дипломом. На тот момент была председателем студенческого совета лечебного факультета, и мне была очень близка работа с ребятами, нравился культмассовый сектор. К тому же детская мечта стать педагогом не отпускала. Наш декан Инесса Яковлевна Моисеева предложила остаться на кафедре, попробовать свои силы именно в преподавании. Я согласилась не раздумывая.

В 2018 году поступила в аспирантуру по фармакологии. Мне было это близко. И вот уже 7 лет я работаю преподавателем. Со временем выбранное направление стало действительно родным. На данный момент я преподаю фундаментальную дисциплину — управление и экономику фармации. Накопив определённый опыт, сейчас работаю с разными медицинскими специальностями: стоматология, лечебное дело. Ну и со своими фармацевтами-провизорами, естественно.

Честно скажу: наука меня очень заинтересовала. Так здорово, когда пытаешься найти какие-то выходы из сложных ситуаций по лечению, по лекарственному обеспечению. Это всё по-настоящему увлекает!

— Анна, а ведь у вас с вашими студентами не очень большая разница в возрасте. Думаю, вам проще находить с ними общий язык, чем более старшим вашим коллегам.

— На самом деле да, поскольку я ещё, наверно, слишком хорошо помню свои студенческие годы: что беспокоило, что пугало, что тогда было важным. Поэтому мы со студентами стараемся поддерживать ровные, тёплые, дружеские отношения. Поддержка на этапе обучения, по моему мнению, очень важна, поскольку многое ещё неизвестно, многое пугает. И прийти, поделиться с кем-то своими страхами, своими волнениями на самом деле очень важно!

Мне приятно, что мы и сегодня общаемся с ребятами, которые окончили вуз пять лет назад. До сих пор они пишут, рассказывают о каких-то своих успехах, радостях, даже приходят иногда. Говорят, что снова захотелось окунуться в эту студенческую атмосферу. И просят порой: «Можно, мы чуть-чуть на парах посидим?»

— Несмотря на то что у вас такие хорошие отношения со студентами, вы строгий преподаватель? Или списывать разрешаете?

— Я не люблю, когда студенты зубрят. У нас всё обучение строится чаще всего на диалоге, где-то даже на простых примерах, чтобы ребята лучше усвоили материал. На экзаменах и контрольных они уже сами понимают, что смысла списывать нет. При ответе педагогу всё сразу станет понятно: пользовался студент шпаргалкой или нет.

На первых порах, когда студенты к нам только приходят, они ещё думают, что где-то можно как-то списать, но потом уже

сами отказываются от этой идеи. Списывать на самом деле тяжело! Не каждый это умеет.

К тому же медицина — это не та область, где можно зависеть оценку, закрыть глаза на пробелы в знаниях, потому что это в определённый момент может стать очень опасным для жизни других людей.

— Да, на врачах действительно лежит большая ответственность. Анна, скажите, пожалуйста, а как вы готовитесь к занятиям? В каком формате они проходят?

— У нас есть очень интересные практики. На пятом курсе им посвящён целый семестр. Студенты закрепляют полученные знания, работая в аптеках: приходят в красивых халатах, формируют заказ, помогают с товаром. То есть полностью погружаются в профессию.

Мы с ребятами ходили на различные экскурсии, на заводы, на аптечный склад, чтобы увидеть изнутри, как работает сфера медицины.

Одно дело — теория, когда всё это красиво описано в учебниках. Но если ты не окунешься в процесс и не увидишь его своими глазами, не сможешь до конца понять, твоё это или нет.

К занятиям мне приходится готовиться очень обстоятельно, постоянно обновлять базу документов, выполнять задания, которые меняются с течением времени и обстоятельств. Это занимает очень много времени. Особенно если речь — об иностранных студентах. Там действительно сложно: я преподаю ещё и на английском языке.

— А были в вашей практике ребята, которые в какой-то момент поняли, что

ошиблись с выбором профессии, и решили бросить вуз или перевестись на другую специальность? Вы таких уговариваете остаться, убеждаете или отпускаете с лёгким сердцем?

— Были у меня несколько студентов, которые на начальных курсах понимали, что выбрали, мягко говоря, не ту специальность. Мы с ними договаривались, что на профильных предметах (они начинаются с третьего курса) ребята приходят к нам. И если становится окончательно понятно, что душа не лежит к фармакологии, мы вместе ищем альтернативные варианты. Ведь я ещё и куратор у младших курсов.

— Анна, помимо прочего, вы являетесь руководителем студенческой команды ПГУ по фармации и фармакологии. Для чего сформировалась эта группа?

— Каждый год в Уфе в медицинском институте проводят масштабную олимпиаду по фармации и фармакологии. Там собираются команды из многих регионов. Даже зарубежные коллеги иногда дистанционно подключаются. В этом году приезжало порядка 20 команд.

Мы собрали группу студентов 4–5-го курсов, чтобы попробовать принять участие, посмотреть, как они себя проявят. Нашими соперниками были будущие специалисты из Сеченовского университета, вузов Петербурга, Уфы, Самары, Саратова. И, вы знаете, наши девочки заняли первое место! Это ценный опыт. Мы такого высокого результата, признаюсь, не ожидали. По-моему, организаторы данной олимпиады не ожидали тоже.

— А с кем из коллег вы сотрудничаете наиболее активно?

— Мы взаимодействуем с Уфой, постоянно обмениваемся опытом, методическими наработками, поддерживаем связь с точки зрения организации практики на предприятиях, делимся новостями. Плюс Пятигорск. Туда мы тоже ездили с конференциями, с докладами. И, конечно, Институт фармации в Москве. Одна из его преподавателей, профессор Галина Тихоновна Глембоцкая, несколько лет приезжала к нам как председатель Государственной комиссии. Принимала у наших ребят экзамены, консультировала, помогала с научными работами, с различными докладами, конференциями.

— Анна, не могу не спросить о ваших планах на будущее. Над чем сейчас работаете? К чему стремитесь? Остаются ли при такой высокой нагрузке личное время и пространство?

— На самом деле из-за того, что сейчас образование в ПГУ идёт и на русском, и на английском языках, свободного времени практически нет. Сейчас все силы я отдаю подготовке кандидатской диссертации, потому что очень хочется защититься в ближайшее время, в следующие год-полтора. Работаю над проблемой остеопороза. Это заболевание молодеет с каждым годом. Оно встречается даже у детей! Я ищу способы модифицировать, сделать доступнее медицинскую помощь пациентам, поскольку выше упомянутое заболевание часто определяется только на последних, тяжёлых стадиях.

Моя цель — упростить диагностику, лечение и профилактику остеопороза на региональном уровне.

Писать докторскую я ещё не планирую. Честно признаюсь, хочется сначала хоть чуть-чуть выдохнуть. Сначала была учёба, потом аспирантура... А я стремлюсь работать на достойном уровне. Поэтому коплю силы. Как расслабляюсь? Очень люблю вокал! Когда нужно переключиться, освободить голову, облегчить душу, лучше музыки ничего не может быть.

Пока я училась в институте — пела. У нас была своя группа, с которой мы готовились, выступали на мероприятиях. А сейчас это просто хобби, возможность выплеснуть эмоции и отдохнуть.

Дарья ШМЕТКОВА

Как постигать и любить родной язык

Доктор филологических наук, доцент, завкафедрой «Русский язык и методика преподавания русского языка» Педагогического института им. В. Г. Белинского Инесса РОДИОНОВА в начале августа отметила юбилей. Празднуя красивую дату, люди, как правило, подводят некоторые итоги и намечают планы на будущее. О личном и профессиональном Инесса Геннадьевна рассказала «Университетской газете»

русский язык

О выборе профессии

Когда я спрашиваю студентов, почему они хотят стать учителями русского языка и литературы, большинство отвечают, что в школе у них был очень хороший педагог по этим предметам. Вот и у меня получилось почти так же. Что стану учителем, я решила ещё во втором классе. Дело, как говорится, оставалось за малым — выбрать предмет. Точку в этом выборе поставила Ирина Анатольевна Полякова — мой любимый преподаватель русского языка и литературы. В институте интерес к этим предметам только усилился. И после пятого курса Галина Ивановна Канакина пригласила меня работать на кафедру русского языка и методики его преподавания. Наступивший учебный год — уже 33-й на моей родной кафедре: сначала в должности ассистента, потом старшего преподавателя и доцента, и уже четвёртый год я являюсь заведующим кафедрой, которая сейчас называется «Русский язык и методика преподавания русского языка».

Об изменениях в русском языке

Все изменения, происходящие в языке, отражают изменения в обществе. Ярким примером тому служит, в частности, появление несколько лет назад, во время эпидемии коронавируса, слов, связанных с пандемией. Их, этих слов, оказалось настолько много, что лингвисты создали целый «Словарь русского языка коронавирусной эпохи» объёмом 550 страниц. Сейчас употребление большинства слов и словосочетаний, включённых в словарь, неактуально.

В развитии современного русского языка можно отметить несколько тенденций, главная из которых — возрастание роли общения в Интернете. Нельзя сказать, хорошо это или плохо, да и делать это бессмысленно потому, что такова реальность. И от неё никуда не денешься.

Что касается языковых норм, то они всегда отличались подвижностью. Помимо нормативного употребления слов, выражений, есть их допустимые варианты. К таким допустимым вариантам, например,



относится слово «кофе» как существительное среднего рода. Однако неизменно одно: грамотный человек всегда будет говорить «вкусный кофе»...

О новых словах

Действительно, в 2025 году несколько сотен слов (в частности, *пауэрбанк*, *смарт-часы*, *смузи*, *онлайн-мероприятие* и др.) было добавлено в Орфографический академический ресурс «Академик» Института русского языка имени В. В. Виноградова Российской академии наук. Этот ресурс — своеобразный «живой» онлайн-словарь, отражающий современную языковую реальность, показывающий, что такие слова — факты русского языка. Цель ресурса — всего лишь зафиксировать написание таких слов, ответить на вопрос, как правильно написать слово, если кто-то решил его использовать. В официальные словари (а их у нас 4) эти слова не внесены.

О сегодняшних студентах

У современных писателей Андрея Жвалевского и Евгении Пастернак есть книга,

которая называется «Время всегда хорошее». То же самое я могу сказать о студентах: они всегда хорошие. При этом сегодняшние ребята, по сравнению с теми, которые учились в ПГУ несколько лет назад, более открытые, более коммуникабельные и даже смелые.

О Школе русского языка

С 2014 года в нашем городе реализуется некоммерческий просветительский проект «Школа русского языка», инициатором создания которой и руководителем является старший преподаватель кафедры Людмила Борисовна Гурьянова. Дважды в месяц в Школу приходят жители нашего города, проявляющие интерес к русскому языку, желающие повысить свою грамотность. На занятиях слушатели не только повторяют правила и пишут диктанты, но и знакомятся с современными словарями, играют в лингвистические игры, решают лингвистические задачи. А также активно участвуют в массовых мероприятиях, которые проводит наша кафедра: в ассамблеях, конкурсах, диктантах и т. д.

О проектах со студентами

Преподаватели нашей кафедры реализуют несколько проектов вместе со студентами.

Под руководством профессора Галины Ивановны Канакиной на протяжении нескольких лет реализуется масштабный проект «Язык и культура современного провинциального города (на материале города Пензы)»: издана монография, в которой отражены особенности функционирования языка в разных сферах жизни Пензы, проведён конкурс творческих работ студентов и школьников «Моя родословная», издан сборник текстов для диктантов по русскому языку «Край мой Пензенский», студенты выполняют курсовые, выпускные квалификационные работы, магистерские диссертации, в которых анализируются разные аспекты языка нашего города.

Профессор Светлана Владимировна Кезина является организатором олимпиады по истории русского языка, задания для которой составляют магистранты кафедры.

Доцент Марина Геннадьевна Луннова — инициатор и организатор проекта «Грамота. Региональный диктант». Проект реализуется более 10 лет. В нём участвуют жители Пензы и Пензенской области, в том числе наши студенты. Региональный диктант проводится ежегодно 6 июня, в День русского языка и день рождения А. С. Пушкина. Содержание текстов диктантов обязательно связано с нашим регионом: его историей, культурой, выдающимися деятелями и т. д.

Под руководством старшего преподавателя Людмилы Борисовны Гурьяновой студенты (и не только филологи) создают лингвистические игры, популяризирующие русский язык.

12 лет под руководством старшего преподавателя Натальи Сергеевны Куприяновой издаются студенческая газета «Глаголь» и приложение к ней «Глаголь об искусстве».

Интересен проект старшего преподавателя Ирины Александровны Алёшиной — лингво-спортивный марафон «Грамотный образ жизни». В нём участвуют студенты Института физической культуры и спорта и факультета педагогики, психологии и социальных наук Педагогического института имени В. Г. Белинского.

И, конечно, нельзя не назвать проект, который мы реализуем совместно с кафедрой белорусской и русской филологии Мозырского государственного педагогического университета имени И. П. Шамякина (Республика Беларусь) — студенческие онлайн-конкурсы по истории русского языка (мы организуем его вместе со Светланой Владимировной Кезиной). Очень важно, что во время таких онлайн-встреч происходит общение российских и белорусских студентов, что, безусловно, не только популяризирует русский язык, но и укрепляет дружбу между нашими народами.

О современной молодёжи и любви к русскому языку

Почему-то принято считать, что русский язык — это прежде всего орфографические и пунктуационные правила. На самом деле это не совсем так. Главная функция языка — коммуникативная, то есть русский язык — это в первую очередь средство общения. И в жизни гораздо важнее уметь сформулировать и выразить свои мысли, отстаивать свою точку зрения, чем знать, какого рода слово «кофе»... Нужно учить молодёжь культуре общения — тому, как здороваться, прощаться, говорить комплименты, благодарить, как выступать на публике, чтобы тебя слушали и понимали, как общаться в Интернете, как вести себя на собеседовании, чтобы тебя приняли на работу... Молодому поколению всё это очень интересно и полезно. Это во-первых. А во-вторых, хорошо известно, что человек может что-то полюбить только в том случае, если сам этого хочет. Поэтому здесь важно желание самого человека учиться речевому общению, а значит, постигать и любить родной язык.

Дарья ШМЕТКОВА



Коллектив кафедры

«Стучитесь во все двери — откроется самая неожиданная»

Сегодня в нашем объективе коллега, доцент кафедры «Журналистика», главный редактор журнала «Деловой», многодетная мама Наталья КОНАШЕНКОВА. Героями её материалов стали более 2000 молодых людей, а между тем её собственная биография достойна отдельной полосы

журналистика

— Начать хочется с темы семейной. У ваших детей необычные имена. С чем это связано?

— Я считаю, что счастье любит тишину, поэтому редко рассказываю про мужа и детей, но сейчас мы являемся финалистами областного конкурса «Сурская семья» и, видимо, этот вопрос не обойти стороной. По именам сыновей понятно, что я люблю Скандинавию. У нас подрастают Бьёрн, Ларс и Нильс. Любовь к скандинавской культуре пришла в университете через слово. Я училась на факультете русского языка и литературы. Ольга Владимировна Христолюбова читала курс по истории зарубежной литературы и, конечно, рассказывала про «Старшую Эдду». Через слово, текст пришёл этот интерес. После института мы с мужем ездили в Норвегию, увидели эту страну своими глазами и влюбились окончательно. То, что старшего сына будут звать Бьёрн, я решила сразу. Это древнее имя переводится как «медведь». Меня отговаривали родные, но я настояла на своём. Ну и когда спустя 11 лет родились двойняшки, имена нужно было подбирать соответствующие. Я искала короткие, звучные, скандинавские, со звонкими согласными. В детстве очень любила сказку Сельмы Лагерлёф «Удивительное путешествие Нильса Хольгерссона с дикими гусями по Швеции», отсюда запомнилось имя Нильс. Ларс идеально подошел.

— Вы из большой семьи?

— Нет, я единственный ребёнок у родителей. И, честно говоря, я никогда не думала, что у меня самой будет трое детей и стану многодетной матерью.

— Кроме семьи, есть работа, которая съедает львиную долю времени. Что позволяет сохранять баланс между семьёй и работой?

— Я очень люблю то, что делаю, поэтому выбирать не приходится. Это стиль жизни, а не работа.

Я пришла в журналистику поздно, в 26 лет. Когда училась в институте, нигде не печаталась, всё время просиживала в библиотеке, хотела непременно получить красный диплом: школу-то я окончила с золотой медалью. Считаю, что многое упустила в это время. Если бы совмещала учёбу и работу, я бы намного раньше поняла, что профессия по образованию — моё призвание, не пробовала бы себя в других ипостасях. А я хотела показать маме, что смогу найти работу сразу по окончании университета. Получила диплом и на следующий день пошла в школу № 68 устраиваться учителем русского языка. Так и сказала с порога директору: «Возьмите меня учителем». Думала, что откажет (у журналистов в дипломе было написано «с правом преподавания русского языка и литературы», но практики школьной не было), а он взял и предложил ещё классное руководство. Я была полна энтузиазма и сразу согласилась. В качестве классного руководителя класса коррекции меня хватило на полгода, я попросила перевода на другую должность: стала просто вести уроки и руководить подготовкой и выпуском школьной газеты. Это было первое приближение к журналистике, но всё же в большей степени это была педагогика. Вскоре я перешла работать в школу № 12, выучила детей курсом от пятого класса до



одиннадцатого, и нужно было набирать новый поток, а для меня это какой-то конвейерный принцип. Для меня это сложно: одних выпустить, других взять. Я дружу с ребятами и привыкаю — каждый остаётся в сердце. И как-то в моей жизни благодаря Ирине Горбачёвой (доцент кафедры «Журналистика». — Прим. ред.) появилась молодёжная газета «Деловой». 12 лет школа и газета шли параллельно.

— Что отличает детско-юношескую журналистику?

— Здесь больше свободы, больше искренности. Молодые герои выпусков более свободно рассказывают о своих увлечениях, достижениях. У них нет установки: что-то можно говорить, а что-то нельзя. И потом, молодёжная журналистика более светлая. Я человек очень открытый, у меня стёрты границы между рабочей и личной жизнью. Приходя домой, я вздохну рассказываю о проведённом интервью, героях. Если бы это были журналистские расследования с «чёрными» фактами, ничего не поменялось бы, я так же рассказывала бы о них, но представьте, что я несла бы в свою семью! Здорово, что редакционная политика «Делового» и моя личная позиция совпадают: под вектором созидания. О плохом напишут и расскажут без нас.

— Многие ваши журналистские работы посвящены успешным историям молодых людей... Насколько важно или неважно прививать детям стремление к успеху, достижениям?

— Я убеждена, что человека формирует среда, то, где он находится, с кем общается, что видит и слышит. Поэтому я, например, стараюсь, чтобы мой сын ездил на форумы, конкурсы, фестивали, в лагеря, чему-то учился, с кем-то знакомился, дружил — впитывал в себя жизнь. С публикациями та же ситуация: мы стараемся подбирать такие истории, чтобы они стали примером для кого-то. Если молодой человек прочтает, что его ровесник чего-то добился, и подумает, что и он тоже так может, — да здорово будет.

Но у нас много материалов посвящено тому, что в принципе увлекает молодёжь, какие у них хобби. Одним из героев был

ученик восьмого класса, который наладил бизнес по продаже палочников по всей России. Это же очень интересно!

Я считаю, что «Деловой» как основное моё детище не столько для читателей, сколько для самих героев материалов. Мы поддерживаем их, говорим: то, чем вы занимаетесь, важно и значимо, интересно для окружающих. Многие из героев подают заявки на гранты и прикладывают публикации о себе как подтверждение достижений. Это помогает им!

— Сколько героев обрели славу?

— Каждый номер посвящён восьми героям. Вышел 271-й номер. Итого 2168 героев. Есть среди них, правда, несколько повторяющихся. Очень интересно следить за некоторыми судьбами. Среди героев была ученица Губернского лицея, победившая во Всероссийской олимпиаде по экологии. Я думала, что дальше она будет учиться в вузе на экологической специальности, но через пару лет я узнала, что она поступила в МГИМО, и мы с ней побеседовали на эту тему. Получился совершенно другой материал, раскрывающий человека с новой, неожиданной стороны. Когда она окончила институт, то уехала в Швецию и посвятила свою деятельность социальной адаптации детей мигрантов, выходцев из арабских стран. Это уже третья её ипостась и третий, совершенно другой, материал.

— Насколько важно профильное образование в журналистике?

— Бывает по-разному. К нам приходил устраиваться парень, получивший образование менеджера. Но у него был невероятный талант: он мог разговорить даже булыжник. Ему открывались самые стеснительные герои, и материалы получались отличные: живые, искренние, с богатой фактурой. В журналистике важна совокупность теоретических знаний и личностных особенностей.

— Вы выбрали профессию умом и сердцем?

— Я хотела стать герпетологом, учёным, изучающим змей. Я свой выбор так мотивировала: никому не нравятся пресмыкающиеся, а я буду их любить. Потом подумала, что змеям безразлично, люблю я их или нет, и решила сменить курс на людей, подумала: стану психиатром. Готовилась к экзаменам по биологии и химии, но в какой-то момент, уже на финишной прямой, задумалась о том, что в университете нужно будет препарировать лягушек, ходить в морг на практические занятия, а я вида крови не выношу. К тому же я с 14 лет придерживаюсь вегетарианства и выступаю против опытов над живыми существами. В общем, вовремя поняла, что идти в медицину мне не нужно. А подходило уже время подавать документы. Куда я могла прийти и просто говорить на вступительном собеседовании? Только на факультет русского языка и литературы. И так как мне всегда было интересно общение с людьми, я выбрала ответвление «журналистика».

— Спустя почти 20 лет вы вернулись в родные стены в качестве преподавателя.

— 1 сентября стартовал мой третий преподавательский сезон на кафедре журналистики. Два года я читала курсы по жанрам и системе СМИ, в этом году добавилась программа по этножурналистике, а это моя стихия. Я очень люблю всё, что связано с фольклором разных народов. И самое

важное, мы сейчас совместно с кафедрой запускаем проект «Школа межэтнической журналистики» под эгидой Гильдии межэтнической журналистики и при поддержке Федерального агентства по делам национальностей. На федеральном уровне этот проект существует уже 14 лет, и в нём принимают участие 17 регионов. Пенза присоединилась впервые: региональными кураторами Школы назначаются победители Всероссийского конкурса «СМИротворец», посвящённого этнической журналистике, а до 2024 года никто из пензенцев в нём не побеждал. В 2024-м газета «Деловой», главным редактором которой я являюсь, выиграла в номинации «Детские и молодёжные СМИ». И мне предложили возглавить этот проект в родном городе. В нём примут участие 25 студентов. Это не только будущие журналисты, но и историки, культурологи. Программа обучения состоит из двух модулей: регионального и федерального. У всех общая теоретическая база. Я уже запланировала встречу с руководителем армянской национально-культурной автономии Сусанной Асатрян, будем говорить о том, в каких случаях журналисты помогают, а в каких случаях вредят представителям народностей, проживающих в Пензенской области. Ещё мы обязательно отправимся в октябре в экспедицию в с. Неверкино к гостеприимным чувашам. Трое лучших студентов в ноябре отправятся на обучение в Москву, на медиафорум и в этноэкспедицию. Их ждут встречи с лучшими медийщиками страны.

— Ваши выпускники работают с вами? И доверили бы вы им рубрику или колонку в своём журнале?

— Они приходят ко мне на практику и раскрываются по-разному. Бывает, студенты учатся на «отлично», знают всю теоретическую базу, но им сложно разговорить героя материала или у них возникают сложности с поиском героев, тем, потому что журналистика — живой организм, к которому нужен практический подход. А бывает наоборот: как-то учился студент, вроде появлялся, а вроде нет, а пришло время практики — и откуда что взялось.

— В последнее время у вас появляется много заслуженных наград. Какая для вас наиболее ценна?

— Не знаю. К участию в профессиональных конкурсах меня подвигает спортивный интерес: смогу или не смогу взять конкретную вершину. Процесс важнее победы. За время участия в разных соревнованиях я поняла, что нужно пытаться открыть любую дверь — и откроется самая неожиданная. Я однажды принимала участие в конкурсе, связанном с этножурналистикой, и была уверена в победе, потому что это моя тема на 100%. Я пролетела. Но на удачу подала заявку на конкурс для экожурналистов — у меня просто была готова пара статей. По результатам конкурса я получила право стажироваться в Лейпциге, в Германии. Вот уж не думала.

— Но ведь наверняка есть профессиональная вершина, которую хочется покорить?

— Хочу ещё раз выиграть «СМИротворец».

— Что в обозримой перспективе?

— Ничего. Я живу сегодня и сейчас.

Кристина ЗЛЫДНЕВА



Реакция успеха Наталии Волковой

Преподаватели Пензенского государственного университета признаны победителями Всероссийского конкурса «Золотые имена высшей школы». В номинации «За развитие студенческого, научного, конкурсного и олимпиадного движения» лучшей стала заведующая кафедрой «Химия и методика обучения химии» Наталия ВОЛКОВА

ХИМИЯ

— Что привело вас в науку? Был ли момент, когда вы поняли: это моё?

— Со школьной скамьи я проявляла интерес к точным наукам, моим любимым предметом была математика. Увлечение химией, как и у многих, было связано с выбором будущей профессии: я с детства мечтала стать доктором. Интерес к наукам привёл меня к участию в школьных олимпиадах. Судьбоносной оказалась олимпиада Пензенского государственного педагогического института по химии, став призёром которой, я поступила в ПГПУ им. В. Г. Белинского без вступительных испытаний. Не скрою, во время учёбы в университете я нередко сожалела о том, что отказалась от медицинского образования, и испытывала сомнения: смогу ли стать хорошим учителем химии? Но, начав на старших курсах заниматься научно-исследовательской работой в лаборатории кафедры «Химия», поняла, что сделала правильный выбор!

Возможность вернуться в олимпиадное движение представилась мне в 2004 году, когда я, будучи сотрудником университета, начала преподавать органическую химию на межшкольном факультативе. В период с 2005 по 2014 год я и мои коллеги подготовили 3 победителя международных олимпиад школьников по химии, а также 13 победителей и призёров заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по химии. Многие из выпускников факультатива стали успешными учёными-химиками, защитили кандидатские диссертации. Некоторые сейчас работают за рубежом.

В 2012 году при поддержке руководства университета мы начали подготовку бакалавров по направлению «Химия». Возникла необходимость поиска новых методов обучения студентов, развития интереса к учебной и научной деятельности. Тогда мы перенесли лучшие традиции подготовки школьников к олимпиадам в практику обучения студентов. За последние 10 лет на кафедре «Химия и методика обучения химии» подготовлены студенты — призёры Международной студенческой интернет-олимпиады (2016, 2018, 2021–2025), Всероссийской студенческой олимпиады «Я — профессионал» (2022–2024), Всероссийских конкурсов научно-исследовательских работ.

— Победа в премии «Золотые имена высшей школы» — это признание вашего вклада в студенческое движение. Что для вас лично значит эта награда?

— Эта награда для меня — признание ценности моего труда. Любой путь в науку и образовании всегда сопровождается сомнениями: а правильно ли я понимаю, куда идти, что делать? Может, не всё делаю правильно? Может, можно было выполнить работу быстрее и качественнее? Сам себя человек далеко не всегда может объективно оценить, всегда необходим беспристрастный и компетентный взгляд со стороны. Поэтому для меня победа в

конкурсе «Золотые имена высшей школы» — это признание моих заслуг независимым экспертным сообществом на уровне всей России.

— Как вы находите и зажигаете талантливых студентов? Есть ли у вас секрет, как увлечь химией тех, кто сомневается?

— Со многими талантливыми студентами, интересующимися химией, мы знакомимся ещё до их поступления в университет: на школьных олимпиадах и конференциях, профориентационных мероприятиях, проводимых сотрудниками нашей кафедры. Кроме того, мы начинаем знакомить первокурсников с научными направлениями кафедры в первые дни учёбы, например в рамках мероприятия «День науки» Недели погружения в профессию. И, конечно же, интерес к науке развивается на лабораторных занятиях, когда студенты выполняют химический эксперимент, учатся решать задачи прикладного и теоретического характера, выполняют курсовые работы. Подготовка будущих участников студенческих олимпиад начинается с 1-го курса, и, приложив определённые усилия, ко 2–3-му курсу мы достигаем результата.

— С какими трудностями сталкиваются сегодня студенты, участвуя в научных конкурсах? Как вы помогаете их преодолевать?

— Основные трудности, возникающие у участников студенческих олимпиад, — это отсутствие фонда оценочных средств, который помог бы подготовиться к состязанию. Каждая олимпиадная задача уникальна, и невозможно предугадать её содержание. Кроме того, нестандартные задачи требуют нетривиальных подходов к их решению. Моя цель как научного руководителя — не просто передать студентам багаж теоретических знаний, сформировать навыки решения задач, но и постараться научить их мыслить смело, «по-олимпиадному», смотреть на задачу с разных сторон, использовать логику и умение рассуждать.

Принимая участие в конкурсах, студенты должны продемонстрировать научную ценность и оригинальность своих проектов. Для выполнения НИР на достаточном уровне необходимо материально-техническое обеспечение. Укрепление лабораторной базы университета — одно из условий успешного участия студентов в конкурсах научно-исследовательских работ.

— Вы наставник для многих студентов. А кто был вашим главным учителем в науке и педагогике? Какие принципы вы взяли в свою работу?

— Мой основной принцип в работе: сделай сегодня и сейчас всё, что от тебя за-

висит, и помоги близким получить результат. Я придерживалась такой точки зрения ещё в школьные годы и сегодня стараюсь научить этому студентов. Главным учителем я считаю своего научного руководителя, доктора биологических наук, профессора Михаила Трофимовича Генгина. Неоценимый вклад в формирование меня как будущего учителя химии внесли преподаватели кафедры химии: доценты Евгения Фёдоровна Сидорова, Валерий Петрович Артемьев и другие.

Моим наставником в работе со школьниками, вовлечёнными в олимпиадное движение, был Эльшат Юсифович Керимов, в 2006–2011 гг. заведующий кафедрой «Химия и теория и методика обучения химии» ПГПУ, а ныне — доцент химического факультета МГУ имени М. В. Ломоносова.

— Проводите ли вы мероприятия для школьников? Как привлекаете внимание к химии вне университетских стен?

— Кафедра «Химия и методика обучения химии» проводит большую работу со школьниками, организуя разнообразные мероприятия и сотрудничая с органами образования города и области.

Преподаватели кафедры (Волкова Н. В., Янгуразова А. З.) проводят занятия в рамках факультатива по химии ГБНОУ ГЛИДОД г. Пензы во время летних практических занятий на базе ПГУ. Педагоги ежегодно выступают в роли экспертов и членов жюри II и III этапов Всероссийской олимпиады школьников по химии, городской научно-практической конференции. С 2016 года на кафедре ежегодно проводятся региональная олимпиада школьников по химии и региональная НПК.

Кроме того, мы проводим индивидуальные встречи с ребятами, привлекаем их к участию в акции «Стань студентом на один день». Многие из поступивших к нам абитуриентов хотя бы раз побывали на профориентационных мероприятиях кафедры.

— Кафедра, которой вы руководите, — это... (закончите фразу). Что главное в вашей работе и работе ваших коллег?

— Скажу честно, хотя это, может, и банально звучит, кафедра для меня давно стала вторым домом. Я пришла сюда в роли студентки и проживаю здесь большую часть своей жизни. Главное в работе нашего коллектива — труд с полной отдачей, отсутствие границ между работой и личным. В нашей профессии, если не болей душой за результат, работать «от звонка до звонка», оставлять все мысли о работе на пороге университета, невозможно достигнуть успеха в таком непростом деле, как обучение и воспитание молодого поколения.

— Цифровизация, онлайн-технологии в образовании... Как вы адаптируете методики обучения химии под реалии XXI века?

— На кафедре мы стараемся шагать в ногу со временем. С 2015 года наши выпускники выполняют бакалаврские работы и магистерские диссертации по теме, связанной с разработкой цифрового контента для обучения химии в школе и вузе. Мы создаём и используем в учебном процессе онлайн-курсы, которые интегрированы в электронную информационную образовательную среду Пензенского государственного университета.

— С какими вызовами сталкивается современная химия как наука? Как готовите студентов к решению этих задач?

— В современной химии возникает всё больше задач и проблем, которые можно охарактеризовать как междисциплинарные. С одной стороны, химия теснейшим образом связана с биологией и медициной, с другой — с современной физикой и нанотехнологиями. Обучение химии должно ориентироваться на современные концепции развития науки.

— Какие проекты вы мечтаете реализовать в ближайшие 5 лет?

— Это секрет. Не буду забегать вперёд и раскрывать свои планы.

— В чём, по вашему мнению, заключается миссия современного педагога?

— Миссия педагога была и остаётся неизменной — быть проводником прогресса, прилагая все усилия к тому, чтобы наши выпускники достигали больших высот, чем мы.

— Вы совмещаете науку, преподавание и административную работу. Как находите время на всё? Есть ли место чему-то кроме рабочего процесса в вашей жизни?

— Реалии таковы, что работа занимает большую часть моей жизни. В свободное время люблю прогулки на свежем воздухе, путешествия. Черпаю вдохновение в общении с друзьями, родными. Во всём, что касается работы и отдыха, меня поддерживает супруг, который тоже является преподавателем ПГУ.

— Дайте совет молодёжи. Что бы вы сказали студентам, которые захотят повторить ваш путь: стать учёным и педагогом?

— Хочу посоветовать студентам не жалеть времени и сил на саморазвитие, получение новых знаний и навыков, каким бы тяжёлым это ни казалось.

На самом деле, пусть знают и верят: дорогу осилит идущий! Современный специалист должен учиться не только до момента получения диплома, но постоянно и непрерывно. Только тогда он будет компетентным педагогом, успешным учёным, конкурентоспособным на рынке труда специалистом, а главное — членом общества, способным адаптироваться к стремительно меняющимся реалиям.

Дарья ШМЕТКОВА

Гены любят брокколи

Самые полезные для здоровья овощи/фрукты/ягоды — научная точка зрения

СОВЕТЫ

В настоящее время здоровье человека и преждевременное старение зависят от многих причин, таких как хронические заболевания, длительные стрессы, вредные привычки, гиподинамия. Важно обращать внимание на питание, которое определяет состояние всего организма. Именно нерациональное питание чаще всего приводит к развитию алиментарно-зависимых заболеваний, в частности сердечно-сосудистых, ожирения, метаболического синдрома, сахарного диабета 2-го типа, остеопороза, подагры, анемии и др.

Интересный научный факт: на 95% генов можно воздействовать путём изменения их активности влиянием внешних факторов, в частности алиментарных: необходимо устранение дефицита витамина D, снижение в рационе содержания простых углеводов, увеличение природных антиоксидантов, витаминов А, С, Е, В₆, В₁₂, фолиевой кислоты, микроэлементов (железа, йода, меди, селена, марганца, цинка, хрома и др.), полиненасыщенных жирных кислот семейства ω -3.

Воздействие этих пищевых компонентов способно обеспечить генетическую стабильность клеток, замедлить процессы биологического старения и развитие возраст-ассоциированных заболеваний.

О том, какие овощи/фрукты/ягоды являются самыми полезными для здоровья, рассказала кандидат медицинских наук, доцент кафедры «Терапия» Пензенского государственного университета Елена Лаптева.

В чём позитивные эффекты правильно насыщенного питания

При активном употреблении овощей и фруктов быстрее возникает чувство сытости, пища обогащается растительными волокнами, антиоксидантами, снижается энергетический и гликемический индекс пищи, увеличивается поступление калия. Всё это приводит к позитивным эффектам со стороны сердечно-сосудистой системы. Ещё одно распространённое заболевание — сахарный диабет 2-го типа. Доказано, что ежедневное употребление пищевых волокон овощей и фруктов вкпе с физической активностью значимо улучшает чувствительность тканей к инсулину, чего необходимо добиваться при данном заболевании.

Нутриенты и пищевые волокна: где золотая середина

В составе пищи человека две основные группы пищевых веществ. В первую группу входят энергообразователи — белки, жиры, углеводы, а также минеральные вещества



и витамины. Это основные нутриенты. Но не стоит забывать и про вторую группу — пищевые волокна. Здоровому человеку рекомендуется потреблять 14 г клетчатки на каждые 1000 калорий, которые он получает. Пищевые волокна можно разделить на два вида: нерастворимые в воде и растворимые. Нерастворимая пищевая клетчатка способствует хорошему пищеварению. Отсутствие её в пище ведёт к запорам. Растворимая пищевая клетчатка ограничивает всасывание в кишечнике жиров и снижает тем самым риск развития атеросклероза. Половину пищевых волокон должны составлять так называемые грубые, а это целлюлоза, лигнин. Вторая половина суточной нормы должна поступать в виде мягких пищевых волокон — пектинов, камеди. Поскольку каждая из этих составляющих выполняет свои функции, то в сбалансированном пищевом рационе должны присутствовать разные представители пищевых волокон.

Неочищенное? Польза!

Много пищевых волокон содержится в отрубях, крупах с оболочками, орехах. Меньше — в овощах, фруктах и ягодах, а также в хлебе из муки тонкого помола, макаронах. Очищенные от кожуры фрукты также содержат

меньше пищевых волокон, чем неочищенные. Пектины содержатся в яблоках, цитрусовых, моркови, во всех видах капусты, зелёных бобах, сушёном горохе, картофеле, клубнике, землянике, натуральных фруктовых соках с мякотью. Камедь есть в овсяной каше и других продуктах из овса, в бобах. Лигнин содержится в злаковых, в отрубях, баклажанах, зелёных бобах, редисе. Важным моментом является тот факт, что при переходе на сбалансированное питание необходимо постепенно увеличивать дозу пищевых волокон, доводя её до суточной нормы. Также следует увеличивать потребление воды. Овощи и фрукты следует употреблять преимущественно в сыром или тушёном и обжаренном виде. Добавляя в каши свежие или сушёные фрукты и ягоды, можно увеличить суточную дозу пищевых волокон на 2–5 граммов.

Источником растворимых пищевых волокон являются: капуста брокколи, яблоки, бананы, апельсины и мандарины, злаки (овсянка, ячмень), семена льна, семена чиа, бобовые (фасоль, чечевица, горох). Добавляя в меню такие продукты, как цветная капуста, морковь, картофель, продукты из цельнозерновой муки (цельнозерновой хлеб и цельнозерновые макароны), орехи, можно получить больше нерастворимой клетчатки.

Как остановить окислительный процесс

Следующий важный факт: при недостатке в пище естественных антиоксидантов, таких как витамины А, С, Е, селен и другие микроэлементы, возникает окислительный стресс, который в настоящее время учёные считают «виновником» возраст-ассоциированных заболеваний.

Широко известна способность витаминов Е, С и каротиноидов снижать риск их возникновения.

Каротиноиды, в частности β -каротин, присутствуют в оранжевых и тёмно-зелёных овощах. Употребление минимум 220 г оранжевых овощей и фруктов в сутки обеспечивает необходимое его количество. Это важно, так как β -каротин затем превращается в витамин А, а он необходим для нормального состояния кожных покровов, слизистых оболочек и органов зрения.

Другие каротиноиды имеют выраженные антиоксидантные свойства. Лютеин и ликопин содержатся в оранжевых и зелёных овощах и фруктах. Их способность — защищать кожу от вредного воздействия солнца, препятствовать образованию морщин. Ликопин — пигмент, придающий томатам красный цвет. Он снижает риск сердечно-сосудистых забо-

леваний, некоторых видов рака, дистрофии сетчатки глаза. Стоит отметить, лучше всего ликопин усваивается из термически обработанных продуктов, однако и свежими томатами не стоит пренебрегать. Сходными свойствами обладают розовый грейпфрут, арбуз, острый красный перец.

Лютеин является специфическим каротиноидом, сконцентрированным в сетчатке, и есть предположения, что он может защищать сетчатку от избыточного воздействия солнечных лучей. К тому же с возрастом происходят изменения сетчатки, а именно — человеку становится трудно различать мелкие детали изображения, распознавать очертания предметов, правильно воспринимать цвета. Поступление с пищей достаточного количества лютеина может предотвращать эти последствия. Основным пищевым источником лютеина является желток куриного яйца, биодоступность из которого существенно выше, чем из продуктов растительного происхождения. Однако употребление, например, брокколи и других листовых овощей с большим содержанием лютеина может значительно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Для этого рекомендуется употреблять 350 г листовых овощей в неделю. Замороженные овощи не теряют своих свойств. Лучшему же усвоению каротиноидов (ликопина — из томатов, β -каротина — из оранжевых и лютеина — из листовых овощей) способствуют авокадо, оливки, масла — оливковое, льняное, грецкого ореха, которые содержат ненасыщенные жирные кислоты.

Что употреблять в сезон

И сейчас, когда пора сбора многих овощей, фруктов и ягод, стоит обратить внимание на второй наиболее распространённый фрукт после яблок, целебные свойства которого отмечал ещё Конфуций, — сливу. Считается, что слива в сушёном виде — чернослив — оказывает слабительное действие. К тому же сливы содержат большое количество клетчатки, пектина и целлюлозы. При употреблении данного продукта замедляется скорость, с которой пища покидает желудок. Это помогает людям, сидящим на диете, дольше чувствовать себя сытыми. Чернослив содержит большое количество калия и железа, а также антиоксиданты, в частности лютеин. Часто этот продукт широко применяют в своём питании пациенты с запорами.

В заключении стоит отметить: оптимизация питания является фактором профилактики многих заболеваний, а также средством профилактики преждевременного старения. Поэтому сбалансированное здоровое питание с пищевыми волокнами, витаминами, антиоксидантами улучшает качество жизни и увеличивает её продолжительность.



Наименование
(название)
издания:

Университетская
газета

16+

Учредитель (соучредители): Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Пензенский государственный университет» (440026, Пензенская область, г. Пенза, ул. Красная, д. 40). СМИ зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Пензенской области. Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ 58-00257 (выдано 22.12.2015 г.)

Главный редактор —
Наталья Викторовна ТОЛКАЧЁВА

Корреспонденты:
Максим БИТКОВ, Кристина ЗЛЫДНЕВА,
Анна КЕЛАСЬЕВА, Дарья ШМЕТКОВА
Фотокорреспонденты:
Сергей АНТОНОВ, Даша ТИМАЕВА
Дизайн — Юлия КИСЛОВА
Корректор — Нурия ХАМЗИНА

© Пензенский государственный университет
Перепечатка только с согласия редакции
Ссылка на «Университетскую газету» обязательна
Точка зрения авторов публикаций
может не совпадать с мнением редакции газеты
Адрес редакции и издателя: 440026, Пензенская область, г. Пенза, ул. Красная, д. 40, учебный корпус № 1, каб. 1-213. Телефон: (8412) 66-68-00
E-mail: presspnzgu@gmail.com

Дата выхода в свет № 6 (№ 1806): 11 сентября 2025 г.
Время подписания в печать: по графику — 10.09 в 19:00, фактическое — 10.09 в 19:00.
Газета набрана и сверстана в редакции СМИ.
Объём 3 п. л. Печать офсетная. Отпечатано в ОАО «Издательско-полиграфический комплекс "Пензенская правда"». (Юр. адрес: 440026, г. Пенза, ул. К. Маркса, 16; факт. адрес: 440052, г. Пенза, ул. Куйбышева, 23).
Заказ 276.
Тираж — 2000 экз. Распространяется бесплатно.
Электронная версия — в разделе «Университетская газета» на официальном сайте ПГУ pnzgu.ru