

enad

СТАДИОН

Студенческий журнал
Тверского государственного
технического университета

#68 февраль / март / апрель

12+

ЛУЧШЕЕ ВПЕРЕДИ



Выпуск под номером 68 прежде всего о людях. А также о том, как важно сохранять уникальность и не бояться быть не таким, как все. Поэтому в некоторых статьях ты сможешь, улыбнувшись, узнать себя. А если этого не случится, то не спеши расстраиваться. Тогда написанное в этом выпуске поможет под другим углом взглянуть на привычное и подтолкнет к новым задумкам.

Как личная инициатива способна менять мир к лучшему? Узнаешь в материале о тверском пункте вторсырья «Сортировочная».

«Рабочий вайб» – статья Натальи Лебенковой о производственных компаниях нашего города. Посмотрите по-новому на традиционные профессии!

Хочешь сменить обстановку и получить море впечатлений? Вперёд! Эту возможность тебе подарит проект «Больше, чем путешествие».

«Ничего не бойся, Политех»: расскажем о страхах профоргов, руководителей студенческих объединений и активистов нашего вуза.

А эти ребята любые трудности встречают с улыбкой на лице: интервью Екатерины Липницкой с участниками сообщества «Юмор в Тверском Политехе».

Статья «По следам анимации» раскроет секреты мультипликаторов. И поможет понять, почему даже во взрослом возрасте нам всё так же нравится пересматривать любимые мультки.

Как бы выглядел Игорь Гришин, если бы был полководцем? Узнаем из материала Артема Кузнецова «Король умер, да здравствует Король!» о новом председателе профкома студентов.

Вы не один раз видели их номера на фестивалях «Студенческая весна» и «Посвящение в студенты». Герои 68 выпуска – пять талантливых постановщиц!

Елизавета Моисеева

Редакционный совет:

Андрей Викторович Твардовский, ректор ТвГТУ, профессор;
Элеонора Юрьевна Майкова, проректор по УР ТвГТУ;
Александр Федорович Иванников, проректор по ВиСР ТвГТУ;
Дмитрий Владимирович Пешехонов, начальник Управления по внеучебной работе ТвГТУ;
Главный редактор – Елизавета Моисеева, студентка 2 курса ФИТ;
Технический редактор – Александра Загрядская, студентка 5 курса ФУСК.

Редколлегия:

Игорь Сергеевич Лебедев, руководитель Центра молодежной политики ТвГТУ;
Александра Сергеевна Панкратова, начальник отдела по связям с общественностью и рекламе ТвГТУ;
Наталья Александровна Лебенкова, выпускница ТвГТУ;

Тексты:

Елизавета Моисеева, студентка 2 курса ФИТ;
Вероника Журавлева, студентка 4 курса ФУСК;
Кристина Суминова, студентка 4 курса ФУСК;
Наталья Лебенкова, выпускница ТвГТУ;
Милана Александрова, студентка 2 курса ФИТ;
Артём Кузнецов, выпускник ТвГТУ;
Татьяна Литвинова, к.ф.н., директор Студенческого клуба ТвГТУ;
Алина Гарлевская, выпускница ТвГТУ;
Алина Миронова, студентка 3 курса ТвГУ.

Иллюстрации: Алина Гарлевская, выпускница ТвГТУ; Оксана Брага, студентка 3 курса ФУСК, Анастасия Михайлова, выпускница ТвГТУ.

Дизайн: Наталья Тимофеева.

Вёрстка:

Александра Загрядская, технический редактор, студентка 5 курса ФУСК;
Елена Морозова, студентка 3 курса ФУСК.
Елизавета Моисеева, студентка 2 курса ФИТ;
Кристина Суминова, студентка 4 курса ФУСК;
Милана Александрова, студентка 2 курса ФИТ;
Виктория Щавелева, студентка 2 курса ФИТ;
Олег Едапин, студент 3 курса ФИТ;
Татьяна Шувалова, студентка 2 курса ФИТ;
Дарья Филиппова, студентка 1 курса ИСФ;
Виктория Черноусова, студентка 3 курса Тверского медицинского колледжа;
Александр Голубев, студент 4 курса ФУСК.

Фото на обложке: Данил Маннанов, студент 3 курса ФИТ.

На обложке: Анастасия Старцева, студентка 4 курса ФПИЭ; Алиса Макарова, студентка 3 курса ТвГУ; Александра Блинова, студентка 4 курса ФИТ; Дарья Орлова, студентка 3 курса ИСФ;
Лилия Сорокина, студентка 4 курса ФУСК.

Фото: Данил Маннанов, студент 3 курса ФИТ; Иван Кучаев, студент 4 курса ИСФ; Ольга Нечаева, выпускница ТвГТУ; архив ЦМП, фотопроект «FOT-ON», личный архив авторов и героев статей (в том числе социальные сети), сеть Интернет.

Редакция не предоставляет справочной информации. Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции. Перепечатка авторских материалов, опубликованных в журнале, допускается только с письменного разрешения редакции.

№68 (февраль/март/апрель 2023 г). Издается с декабря 2005 года.

Адрес редакции и издателя: 170026, г. Тверь, наб. Аф. Никитина, д. 22, Ц-335.

Телефон: (4822) 78-47-02 (доб. 777).

E-mail: tgunews@gmail.com.

Распространяется бесплатно. Места распространения – вахты корпусов «Ц», «У», «ХТ», деканаты, вахты общежитий.

СОРТИРОВОЧНАЯ

СТР. 5-7

Интервью с основателем пункта приема вторсырья «Сортировочная» Ильей Андреевым.

РАБОЧИЙ ВАЙБ

СТР. 8-9

Работа на заводе: прошлый век или новое будущее?

БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ

СТР. 10-13

О программе бесплатных путешествий для активной молодёжи.

НИЧЕГО НЕ БОЙСЯ, ПОЛИТЕХ!

СТР. 14-15

Страхи активистов на страницах журнала.

ЛЮБОВЬ КАК ШПАГА, ЮМОР КАК ЩИТ

СТР. 16-17

О том, как «Юмор в Тверском Политехе» объединил КВН, импровизацию и стендап.

ИГРЫ РАЗУМА

СТР. 18-19

Рассмотрим возможности нашего мозга под другим углом.

ФЕЙК ИЛИ НЕТ?

СТР. 20-21

О том, как сделать безопасным время, проведённое в Интернете.

ПО СЛЕДАМ АНИМАЦИИ

СТР. 22-24

Разберемся в способах создания любимых мультфильмов.

НОВЫЕ ИНТРОВЕРТЫ

СТР. 25-27

Сверхчувствительные люди или интроверты? Пройдите тест и узнайте, к какому типу относитесь вы.

МЫ ДЕЛАЕМ ВАЖНОЕ, МЕНЯЯ МИР

СТР. 28-29

О концерте «Семнадцатилетие. Семнадцать мгновений» и ценностях студии «Эстель».

ЧТО В КОРЗИНЕ?

СТР. 30-31

Подборка для тех, кто может часами искать товары в онлайн-магазинах.

КОРОЛЬ УМЕР, ДА ЗДРАВСТВУЕТ КОРОЛЬ!

СТР. 32-34

Что общего у Игоря Гришина с Петром I и Александром Македонским? Интервью с новым председателем профкома.

ПО ТУ СТОРОНУ КУЛИС

СТР. 35-39

Герои этого выпуска – пять талантливых постановщиц и танцовщиц разных стилей, которых объединяет любовь к своему делу.

ЭТО НЕ МУСОР

По данным Росприроднадзора на 2021 год, российские свалки занимали 4 миллиона гектаров, что соизмеримо с площадью Швейцарии или Нидерландов. Среднестатистический житель нашей страны выбрасывает порядка 400 кг мусора в год, из которых перерабатывается только несколько процентов. При этом свалки не только простираются на огромные площади, но и отравляют окружающую среду высокотоксичными веществами.

Единственный безопасный способ борьбы с мусором – его переработка. То есть система разделения отходов по видам для создания новых вещей, а не просто утилизации. Основание центров сбора вторсырья – первостепенный шаг на пути к становлению этой системы. Один из таких пунктов под названием «Сортировочная» открылся летом 2022 года и в Твери. Его основатель Илья Андреев провел экскурсию для команды «MEDIA-ON» и рассказал о работе этого молодого проекта.

Что такое «Сортировочная» и как она появилась?

«Сортировочная» – пункт сбора вторсырья в Твери, который принимает около 50 видов материалов. Часть фракций – платные, то есть за них вы можете получить денежное вознаграждение. Это возможно, так как «Сортировочная» сама сдает их на заводы за определенную сумму. Также стоит отметить, что у нее есть такие услуги, как **эко-такси** и **вывоз сырья от 50 кг по четвергам**. Ими могут воспользоваться как обычные жители, так и крупные организации. На переработку пункт ежемесячно отправляет 6-7 тонн сырья. В его соцсетях всегда можно увидеть точные цифры сборов и актуальную информацию о принимаемых фракциях.



Желание решить проблему доступности раздельного сбора мусора, а также мотивировать горожан правильно утилизировать отходы – одни из причин, по которым открылась «Сортировочная».



«Заводы по переработке в стране строятся, но для самих жителей инфраструктура еще недостаточно удобная, так как пластик нужно сдать в одно место, стекло в другое, а картон в третье», – говорит Илья.

Изучая опыт пунктов других городов России, Илья вдохновился такими проектами, как:

«Быстроф»

Проект по совместительству является переработчиком, хорошо рассказывает о работе с мелкими пунктами и взаимодействии с бизнесом. У него есть ютуб-блог и своя книга.

«Собиратор»

Принимает наибольшее количество фракций в России и проводит различного рода обучение. 19 ноября 2022 года на «Рельсах» (прим. ред. – Центр современной культуры, сооснователем которого является Илья Андреев) прошел эко-день, на который приглашались сотрудники их эко-отдела. «Считаю, что лекция получилась отличной!», – отметил Илья.

«Фракция»

Пункт из Казани, который принимает 150 видов вторсырья.



Как работает пункт приема?

При входе в «Сортировочную» вас встречает приемщик. Он следит за тем, чтобы жители правильно распределили сырье по фракциям. А если у вас нет времени сделать это самостоятельно, то вы можете воспользоваться услугой «у меня лапки». За плату от 200 рублей сотрудник сам рассортирует ваше сырье. Каждый материал хранится в отдельном бэге, над которым висит соответствующая маркировка.

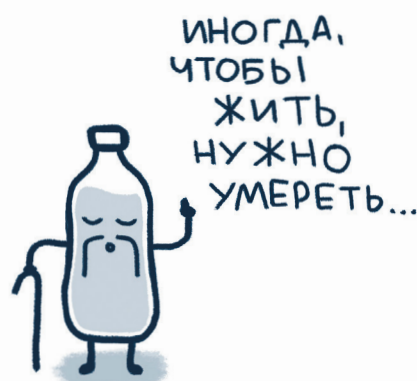
Как только бэги в пункте приема переполняются, их переносят на склад. Оттуда уже большими партиями вторсырье отправляется в места переработки. Чтобы оптимизировать работу «Сортировочной», планируется установить пресс и измельчитель. Эти аппараты помогут компактнее хранить сырье и упростят процесс перевозок.

А что происходит после?

Например, обычные пластиковые бутылки от воды, газировки или молока (ПЭТ-1) можно переработать на **Тверском заводе вторичных полимеров**.



ПЭТ – это единственный полимер, который можно перерабатывать бесконечно и получать чистое вторичное сырье. Например, из бутылки от воды можно снова получить ту же тару.



Существует такое мнение, что перед сдачей на переработку бутылки ПЭТ-1 нужно снять с нее пленку, открутить крышку, так как это разные материалы. На заводе вторичных полимеров таких требований нет. Там автоматизированная линия сама снимает пленку, потом бутылка разрезается вместе с крышкой. Далее идет ванна, в которой более тяжелый пластик остается на дне, а другой собирается специальными приспособлениями.

Затем сырье раздробляют, и бутылка ПЭТ-1 превращается в хлопья. Стоит отметить, что на заводе отдельно сортируются бутылки разных цветов: бесцветные, зеленые, голубые, коричневые. Этот этап важен, потому что цены на пластик разных цветов отличаются. Прозрачный – самый дорогой, так как легче всего поддается перекраске.

Что из этого можно сделать?

Переработанный ПЭТ может использоваться как сам по себе, так и в смеси с другим сырьём. Из ПЭТ-хлопьев могут производиться **новые бутылки, упаковочные ленты, плёнки.**



Но, как и в любом проекте, без сложностей не обходится. Одним из существенных расходов является логистика. Сырья много. И оно очень дешевое. **«За последний год рынок сырья упал в несколько раз»,** – подчеркивает Илья. Так, если раньше 1 кг картона можно было продать за 14 рублей, то сейчас только за 2 рубля. Это существенно сказывается как на переработчиках, так и на сортировщиках.

Про работу с бизнесом

«Сортировочная» помогает стать экологичнее не только людям, но и бизнесу. Например, такие заведения, как «Locals & Miuccia», «Ap. cake», «BunaBuna», «Mr. Moose & Salty Dog» отдают вторсырье на переработку. И это далеко не весь список единомышленников.

«Для того чтобы такой пункт существовал и развивался, нам нужно работать с бизнесом. Потому что именно за счет работы с его объемами формируется капитал. Сейчас мы ищем пути развития. Например, в планах сотрудничество с ТЦ «Глобус» по сбору порядка 5 фракций», – делится Илья.

Чем еще занимается «Сортировочная»?

Укрепить мотивацию жителей Твери к осознанному потреблению помогают и экскурсии. Проводят их не только для взрослых. Например, в марте прошла программа для подростков. Стараясь сделать экскурсии еще интереснее, Илья с командой занимается разработкой экспозиционных материалов, для того чтобы в будущем можно было проводить интерактивы, позволяющие людям понять этапы переработки мусора.

«Сортировочная» — пример того, как личная инициатива может менять мир к лучшему. Каждый из нас в силах принять в этом участие. Стоит только начать себя.



РАБОЧИЙ ВАЙБ

Текст: Наталья Лебенкова

В мире появляются больше и больше новых профессий, которые быстро становятся популярными. Студенты всё чаще хотят быть блогерами, контентмейкерами, программистами, психологами или заниматься творчеством. При этом в производственных компаниях постоянно не хватает сварщиков, инженеров, химиков и технических специалистов. Кажется, пришло время взглянуть на традиционные профессии под другим углом.

Работа на заводе: прошлый век или новое будущее?

У вас при слове «завод» в голове всё ещё возникают огромные трубы, грязные стены, уставшие рабочие и маленькие перспективы? Это старое заблуждение настолько прочно засело в нас, что мы не хотим обращать внимания на новые правила, по которым работают предприятия.

В производственных компаниях вы сможете найти больше актуальных специальностей, добиться карьерного роста, а ещё узнать, что там есть социальная политика. Представьте, что вы приходите на своё рабочее место, надеваете специальную форму, выполняете понятные вам функции. Вспоминаете все знания, которые получили. На обед вы идёте в столовую вместе с коллегами и обсуждаете новый проект, а после – продолжаете разбираться со старыми задачами. Иногда их будет много, а иногда они будут очень сложными. Но одно всегда останется неизменным: вы будете важной частью огромного механизма (компании), который что-то создаёт.

Не думайте, что это касается только технических направлений. На заводах тоже есть бухгалтерия и it-отдел, нужны специалисты по социальной работе и юристы, а где-то даже развита сфера маркетинга и рекламы.



А что-то кроме работы будет?

Согласитесь, что когда работа занимает 5 дней в неделю и 9 часов в сутках, то хочется найти себе не только любимую профессию, но и комфортные условия и развитие. На многих предприятиях выстроена социальная политика, есть молодёжные советы и работает профсоюз. Для сотрудников организуют поездки в другие города, им дают билеты в кино, театр, приглашают на спортивные тренировки и интеллектуальные игры, рассказывают о конкурсах, призах и «плюшках».

Если вы сомневаетесь в правдивости этих слов, достану козырь из рукава. Буквально в феврале я сама стала соорганизатором одного из таких мероприятий для сотрудников группы компаний «Ключевые системы и компоненты», Сбербанк, ДКС, «Верхневолжского автотранспортного предприятия» и Банка России. Шестьсот человек провели субботу на зимнем семейном фестивале «Лыжная волна» в Чуприяновке абсолютно бесплатно (нет, нам не платили за рекламу). Стоит ли говорить, что это не единственное мероприятие за этот год, которое мы с коллегами уже успели провести?



Для поклонников спорта в компаниях также найдутся свои фишки. Бесплатные занятия волейболом, баскетболом, футболом, настольным теннисом, хоккеем или греблей, ежегодные соревнования и турниры. А если вам ближе всего научная деятельность, то и для этой сферы есть конкурсы, грантовые проекты и инновационные разработки.

Иногда предприятия не рассказывают об этом на каждом углу, поэтому не стесняйтесь и на собеседовании сами спрашивайте, есть ли в компании социальная политика и профсоюз.

Сразу хочется опровергнуть популярное сомнение: времени вам на всё хватит. И поработать, и дома убраться, и отдохнуть, и заняться любимыми делами.

Где искать?

Список производственных компаний в Твери большой (да, о многих мы даже не слышали), и у нас нет цели показать их все, но мы напишем об основных из них. Рекомендуем не останавливаться на этом, а поискать все возможные варианты. Вы удивитесь, как много заводов есть в Твери.



«Тверской вагоностроительный завод»

Завод специализируется на выпуске одно- и двухэтажных пассажирских вагонов, различных типов грузовых вагонов и вагонов спецназначения, тележек для подвижного состава магистральных железных дорог, а также электропоездов нового поколения, участвует в производстве вагонов метро и низкопольных трамваев.

Группа компаний «Ключевые системы и компоненты»

Группа компаний «Ключевые системы и компоненты» создана в ноябре 2017 года для разработки, производства и обслуживания оборудования и компонентов для транспортного машиностроения. КСК объединяет более 30 российских предприятий, которые расположены в восьми регионах России.

ДКС

Это международное электротехническое предприятие, которое занимается производством кабеленесущих систем и низковольтного оборудования для организации электроснабжения, автоматизации и распределения энергии на объектах любого назначения.

Особенности этих компаний: современные площадки с автоматизированными трудовыми процессами и новой техникой. Большой набор специальностей, который планируют расширять и дальше. Огромные территории. Есть возможность карьерного и материального роста. Разный уровень разработки инновационных технологий. Развивается социальная политика.

«Юнайтед Боттлинг Групп»

Один из крупнейших заводов Восточной Европы по изготовлению безалкогольных напитков с собственными складскими площадями. Компания выпускает более 70 видов безалкогольной и слабоалкогольной продукции. Наиболее известные торговые марки: Pepsi, Mirinda, Seven Up, Ahmad tea, «Лаймон фреш», Aqua Minerale, HI-SKY, «Тверская чистая» и др.

«Тверьстроймаш»

Создают современные полуприцепы-тяжеловозы для перевозки больших и тяжелых грузов. Компания выпускает серийные модели полуприцепов различными партиями и делает специальные транспортные средства по индивидуальным заказам.

Группа компаний «Тверской мелькомбинат»

Производители муки, комбикормов и макаронных изделий в Центральном регионе, а также растительного масла и мяса птицы. Предприятия занимаются закупками и продажей зерновых и масличных культур, производством и реализацией муки и макаронных изделий, широкого ассортимента кормов для животноводства, рыбной промышленности, домашних и лабораторных животных.

Особенности этих компаний: интересные и разнообразные сферы деятельности. Меньшая численность сотрудников. Локальные проекты и мероприятия. Огромные территории. Есть возможность карьерного и материального роста.



ТВЗ



КСК



ДКС



Юнайтед Боттлинг
Групп



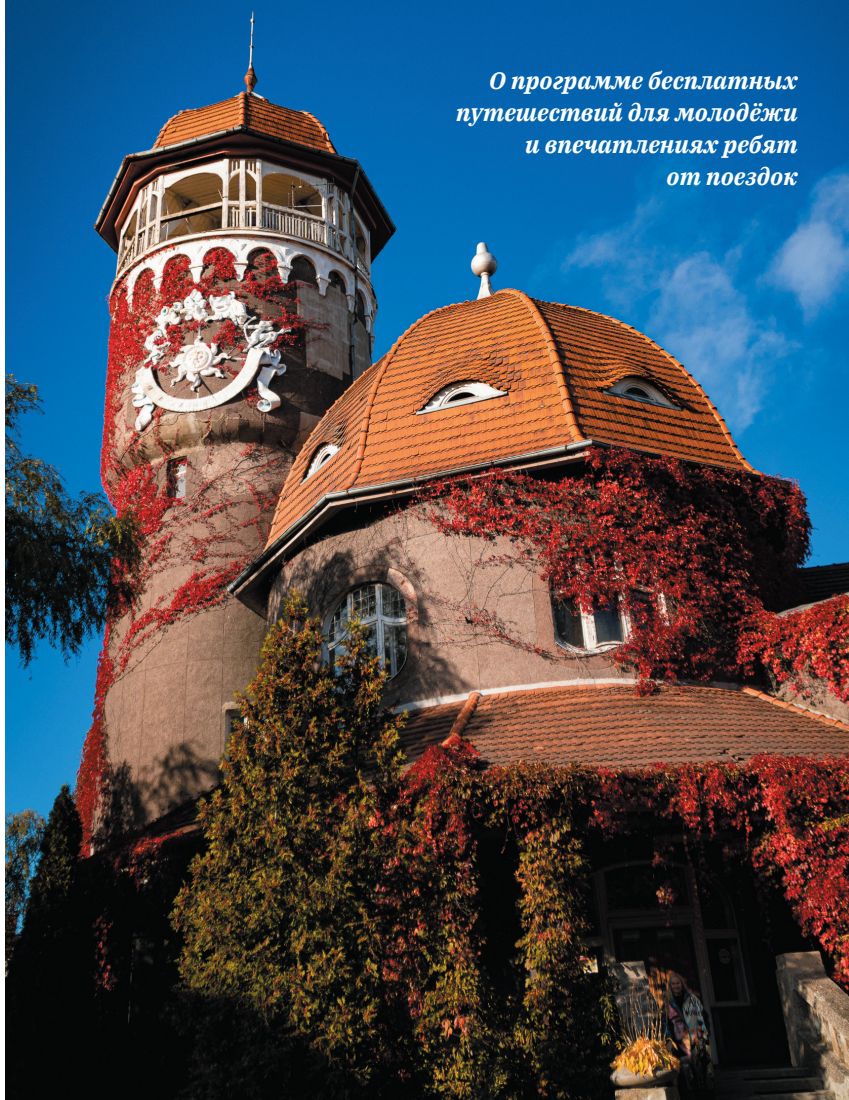
Тверьстроймаш



Тверской
мелькомбинат

БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПУТЕШЕСТВИЕ

О программе бесплатных путешествий для молодёжи и впечатлениях ребят от поездок



Текст: Алина Миронова



Слышали ли вы о проекте «Больше, чем путешествие»? Если нет, то давайте скорее знакомиться с программой и её счастливицами.

«Больше, чем путешествие» – это проект поощрительных поездок для активной молодежи, участников различных проектов и конкурсов президентской платформы «Россия – страна возможностей» и Российского общества «Знание».

Программа была запущена в сентябре 2021 года. География поездок охватывает все федеральные округа нашей страны: от Калининграда до Владивостока. Туры делятся по категориям в зависимости от выбранной тематики и самого конкурса:

- «Малая Родина» – тур выходного дня, не менее одной ночи, внутри региона.
- «Красивые места» – поездка от 3 до 5 дней, внутри федерального округа.
- «Любимая страна» – поездка от 6 до 10 дней, по всей России.
- «Большое путешествие» – тур от 7 до 14 дней, по всей России.



Организаторы проекта отмечают, что обладатели туров могут не только открывать для себя интересные туристические маршруты, но и получать новые знания. В чем, собственно, мы и убедились, пообщавшись с нашими ребятами, которым удалось получить тот самый счастливый билет и выбрать поездку по душе.

Анастасия Старцева, студентка 4 курса ФПИЗ, поощрена поездкой за участие в конкурсе «Твой ход». Летом 2022 года активистка отправилась в тур «Карелия – 12 чудес».

– Что запомнилось больше всего и почему?

— Для меня Карелия – это про естественность, простор и умиротворение. Больше всего, конечно же, запомнились величественные пейзажи: горные вершины сменяют густые леса, а те, в свою очередь, сменяются ледниковыми озерами. Практически в любом месте программы эти три компонента были в совокупности. Ты чувствуешь себя один на один с природой в таких масштабах и понимаешь, что именно тут хочется купить домик для отдыха и оторваться от окружающей суеты. Глаза радуются цветовой гамме, всё гармонирует друг с другом. Можно пробовать блюда из самых простых ингредиентов, и гастрономический экстаз обеспечен, ведь всё находится под рукой: форель из озера, морошка и клюква из леса. Если же выделять чётко по местам, то больше всего запомнились водопад Юканкоски, горный парк Рускеала, остров Койонсаари, а также таинственные и загадочные места силы Русского Севера.



– Что нового для себя ты узнала за время поездки?

— Я узнала, что Карелия – это место первого курорта в России на базе железистых минеральных источников. Калитка – это не только то, что при входе у меня на дачу, а небольшой открытый пирожок из ржаного пресного теста, традиционно с картошкой или брусникой. И только при выборе тура я поняла, где снималась первая сцена из моего любимого фильма «Брат», в котором Данила Багров прогуливается по окрестностям родного провинциального города и попадает в кадр при съёмке клипа группы «Наутилус Помпилиус». Всё действие происходит у стен крепости Корела в Приозерске, откуда герой отправляется в Петербург. Теперь я увидела собственными глазами, где снимали эту сцену.

Ирина Григорьева, студентка 1 курса магистратуры, полуфиналистка конкурса «Твой ход», в рамках программы «Больше, чем путешествие» познакомилась с Карелией в туре «Кижы – Рускеала» в июле 2022 года.

— В это небольшое путешествие я поехала одна, поэтому с самого начала была готова провести время наедине с собой в такой необычной Республике Карелия. В самом сердце мне запал музей-заповедник «Кижы» на Онежском озере. Ты как будто попадаешь в прошлое на пару веков назад, потому что работники музея на острове повторяют быт того времени. Мне понравилось всё: от поездки на остров на «Метеоре» до интересной и завораживающей экскурсии. Кстати, церковь без гвоздей я тоже увидела! В жизни она еще прекраснее, чем в школьных учебниках по окружающему миру. Все три дня я жила в столице республики – Петрозаводске. Летом там темнело в 11 часов вечера, так что прогулки в центре города вдоль Онежского озера как вишенка на торте после насыщенного дня на острове. Карелия мне запомнилась еще непредсказуемой погодой, так что каньон Рускеала встретил на следующий день тура пасмурно и угрюмо, но вдохновиться и подпитаться энергией природы мне это не помешало.

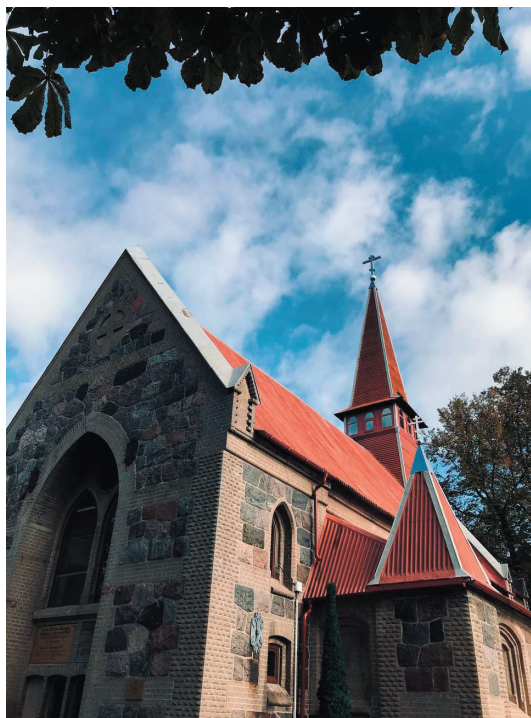


Вообще, я крайне рекомендую вам совершать подобные мини-путешествия в компании с самим собой. Помимо того, что вы рефлексируете в непривычной среде обитания, так у вас еще есть возможность, пока вы смотрите, как деревенские мужики косят траву и разжигают самовар, или просто «залипаете» на мраморную скалу, ловить инсайты, которых вам так не хватало! Если захотите поесть очень вкусную рыбку, то вам в ресторан «Фрегат». Мои фавориты: морская корюшка фри с соусом тар-тар, камбала, запеченная с вялеными томатами. И не буду таить, что фирменные карельские настойки – рецепт отличного вечера в республике!

У **Алексея Дубова и Романа Расторгуева** – победителя и участника «Российской студенческой весны» – выбор пал на город Калининград, тур «Исследование Мирового океана».

– Лёша, чем понравилась поездка?

— Архитектурой и природой (её сложно описать, достаточно сказать, что Калининградская область – это один из самых «зелёных» регионов России и Европы). Калининград поразил меня старыми европейскими постройками со всем их многообразием: начиная от большого количества ворот при въезде в старый город, заканчивая кафедральным собором, в котором можно насладиться органной музыкой. Обязательно стоит посетить Куршскую косу – это уникальный природный объект: тоненький участок суши, периодически доходящий до 400 м, на котором умещаются песчаные дюны и болотистый лес.



– Рома, опиши, пожалуйста, путешествие в Калининград четырьмя словами. И расскажи, почему именно эти слова.

— 1. Морское (путешествие). Все дороги в Калининграде ведут к морю, которое вы увидите ещё в самолёте, потому что практически половину пути будете находиться над водным пространством.

2. Маленькая Германия. Сейчас очень тяжело попасть в Европу. Но, оказавшись в Кёнигсберге, вы ощутите самый настоящий немецкий колорит. Чувство, что вы как будто покинули пределы страны, станет вашим спутником на всё путешествие.

3. Солнечное (путешествие). Мы были в Калининграде в самый пик золотой осени. И, готовясь к дождям, мы получили четыре прекрасных солнечных дня, поэтому приятное впечатление от балтийского края было в разы преумножено.

4. Янтарный (край). 90% мировых запасов янтаря находятся именно в Калининградской области. Калининградское золото тут везде! Из десяти сувенирных ларьков девять точно будут с янтарём, а особые счастливицы смогут найти его даже на берегу Балтийского моря.

***Хотите отправиться в путешествие мечты и получить море положительных эмоций и впечатлений? Вперёд! Эту возможность вам подарит проект «Больше, чем путешествие». Будьте активными и продуктивными, участвуйте в проектах и конкурсах от президентской платформы «Россия – страна возможностей».**

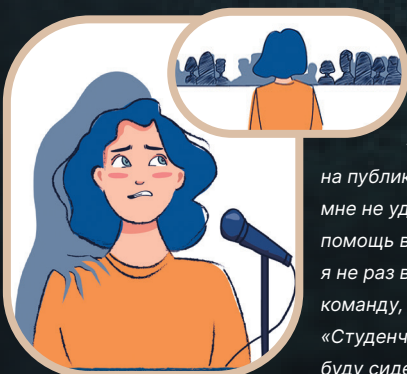
НИЧЕГО НЕ БОЙСЯ, ПОЛИТЕХ!

ЕГЭ позади, вступительные экзамены остались в прошлом, нервное ожидание результатов поступления тоже. Кажется бы, студенты прошли все испытания, и ничего не может запугать этих закалённых воинов. Но нет. Есть несколько вещей, от упоминания которых у многих ребят начинается истерический припадок. Итак, чего же боятся профорги, руководители студенческих объединений и активисты нашего вуза? Настало время об этом узнать!



Андрей Морозов, оператор и монтажер молодежной редакции «MEDIA – ON»:

– Я очень сильно боюсь высоты. Но со временем мне удалось преодолеть свой страх. Просто начал постепенно повышать её, пока мне не стало более-менее комфортно.



Анастасия Виноградова, руководитель направления «Мода» на факультете природопользования и инженерной экологии:

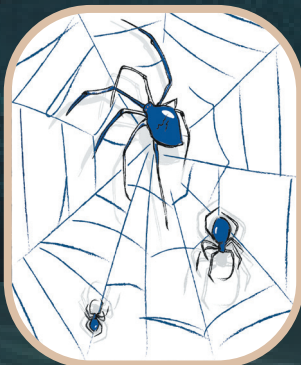
– Мой самый главный страх – говорить и что-то делать на публику. Я при этом начинаю очень сильно краснеть, и пока мне не удалось до конца от него избавиться. Но колоссальную помощь в преодолении себя мне оказал актив. Благодаря ему я не раз выходила на сцену. И теперь обрела заряженную команду, с которой мы готовы удивлять всех на предстоящей «Студенческой весне». Хотя на первом курсе была уверена, что буду сидеть за кулисами и не высываться. Еще присутствует страх, что мои идеи и мысли бесполезны и никому не интересны.

Но с уверенностью могу заявить, что во всех студенческих объединениях нашего вуза творческая идея никогда не будет забракована. Она лишь откорректируется, а затем с чьей-то помощью реализуется.



Леон Таршиков, профорг инженерностроительного факультета:

- Я боюсь различных паукообразных существ. И сейчас стараюсь минимизировать моё общение с ними с помощью длинной швабры и окна. Также недолюбливаю глубокие водоемы. Если не чувствую или не вижу дна, то это место срочно покидаю, воспринимая его как крайне опасное. Но этот страх мне удалось преодолеть. В 2021 году я благополучно проплыл на байдарке селигерскую «Кругосветку».



Лилия Сорокина, руководитель танцевального направления на факультете управления и социальных коммуникаций:

- Когда была маленькой, в деревне увидела огромного паука. И с тех пор боюсь их и всех насекомых (кроме комаров). Еще мне страшно делать любые трюки, где нужно стоять на руках или на голове. Но с помощью усердных тренировок и поддержки партнеров мне удастся преодолеть этот страх.



Оксана Петрова, руководитель добровольческого центра «ДоброТех»:

- Одним из моих самых главных страхов является боязнь остаться одной. В полной мере я это испытала, когда впервые столкнулась со смертью близкого человека. И после многочисленных попыток вернуться к прежней жизни сделала вывод, что смерть – это неизбежная вещь. Но как бы это страшно ни звучало, нужно жить здесь и сейчас. Дорогие читатели, цените всех тех, кто появляется в вашей жизни! Дарите свою любовь, заботу и ласку близким людям! Ведь все наши поступки и эмоции возвращаются в том или ином размере.



Георгий Фролов, руководитель танцевальной студии «HOUSE»:

- Больше всего переживаю о том, что не смогу реализовать себя как личность в этом мире. Мне очень страшно через несколько лет проснуться утром и осознать, что я прожил серую, скучную и неинтересную жизнь. Поэтому предлагайте свои идеи и всегда реализовывайте свой творческий потенциал! Не упускайте возможность стать самой лучшей версией себя!



ЛЮБОВЬ КАК ШПАГА, ЮМОР КАК ЩИТ

Юмор – неотъемлемая часть жизни каждого человека. Он является нам в самых разных формах: литература, кинематограф, театр; позже появились КВН (Клуб веселых и находчивых), стендап и импровизация. Эти направления нашли место и в ТвГТУ. В объединении «Юмор в Тверском Политехе» студенты сами придумывают шутки и номера, выступают с ними на разных мероприятиях и конкурсах и дарят эмоции окружающим. О чем мечтают кавээнники? С какими трудностями сталкиваются стендаперы? Как совмещать учебу и креативный юмор? На эти вопросы ответят сами студенты.

Стендап



**Эдуард Фарманов, 3 курс, ИСФ,
руководитель КВН на ИСФ, а также
руководитель направления «Стендап»**

Про себя и юмор

В юморе я уже третий год, и нахожусь в нем до сих пор по той причине, что мне нравится дарить людям эмоции. Они для меня своего рода подзарядка. В стендапе меня больше всего привлекает то, что ты независим ни от кого. Комика в стендапе может критиковать только он сам. Он сам выбирает, будет он выступать на «Открытом микрофоне» или нет, «зайдет» та или иная шутка в выступление или нет. Независимость, вот почему я выбрал это направление. Не могу со стопроцентной уверенностью сказать, что планирую связать будущую профессию с юмором. С прошлого года я зарабатываю копейку время от времени, но рассматривать это как основной доход трудно.

Про должность руководителя

После того, как я стал руководителем, поменялось как отношение к себе, так и к своему делу. К себе появились некоторые требования, чтобы оправдывать статус руководителя. Первое, с чем я столкнулся, это передача информации. Оказывается, то, что у меня в голове, трудно донести до других, иногда приходилось чуть ли не разжевывать свою мысль. Бывают моменты, когда хочется всё бросить, но нужно уметь это контролировать. Я обычно полностью ухожу в себя, начинаю писать что-то очень минорное и возвращаюсь обратно недели через полторы.

Про первые выступления

Я горжусь своим первым выходом на сцену «Открытого микрофона Твери». Это связано с очень сильной застенчивостью и неуверенностью, но я смог это перебороть и начать путь комика. Также отдельное место в сердечке занимает СТЭМ (Студенческий театр эстрадных миниатюр), который был на концерте «Посвящение в студенты» от ИСФ в 2021 году. Он был слабый – это факт, но это послужило хорошим началом для развития юмористической жизни на факультете.

Про кумиров

Кумиров у меня нет, но есть несколько личностей, к которым я приглядываюсь: Эмир Кашоков – прекрасный юмористический продюсер, Андрей Айрапетов – комик, который очень хорошо работает с эмоциями, Джим Джеффрис – человек, который может сделать из любой истории плотный юмористический текст.

Импровизация



**Вадим Сушинцев, 4 курс, ФИТ,
руководитель направления «Импровизация»**

Про себя и юмор

Юмором я начал заниматься на первом курсе. Я всегда любил творческую работу, и только тогда у меня появилась возможность в неё окунуться. Меня привлекла большая легкость создания юмора в импровизации, нежели в КВН, когда вы можете часами молча сидеть и писать «в листок».

Про планы на будущее

После того, как я стал руководителем направления, в моей жизни толком ничего не изменилось. Я пытаюсь развивать этот жанр по всей Твери, так что это просто часть большого плана. Импровизация – это стиль жизни. Он не всем подходит, но те, кто ей занимаются, получают очень полезные навыки. Я хочу, чтобы как можно больше людей прониклись импровизацией.

Про учебу

Помимо учебы и импровизации, у меня есть ещё и работа. Проблем с совмещением у меня как-то не возникает. Не у всех получается успевать все сразу, но по большей части это зависит от желания. Бывают моменты, когда хочется все бросить, но у меня есть прекрасная команда, которая помогает справляться с выгоранием, а бросить все мне не позволяет желание добиться чего-то большего.

КВН



**Арсений Виноградов, 1 курс, ИСФ,
капитан команды КВН «Медиахолдинг»**

Про себя и юмор

В юморе я с самого детства. Всегда считал, что я забавен, смешон, ну и мне часто это говорили. Я очень люблю шутить и вызывать хорошее настроение у людей. Я пошел в КВН, потому что опять же с детства смотрел игры Высшей лиги, буквально вырос, смотря КВН, развивал свой юмор, замечал, что интересно, что нет, участвовал в разных выступлениях в летнем лагере.

Про кумиров

Моим главным кумиром является Азамат Мусагалиев, потому что он начинал с КВН, потом шел дальше, развивался и теперь ведет множество передач на телевидении, являясь популярной авторитетной личностью. Также мне нравятся его юмор и подача.

Про планы на будущее

Я бы с радостью стал руководителем направления и изменил формирование команд. То, как именно спонсируются, наполняются команды, когда проходят собрания. Еще я бы хотел, чтобы руководитель больше уделял внимания молодым командам.

Я планирую связать будущую профессию с юмором. Думаю сначала развиваться в КВН, а потом перейти в стендап или «Comedy Club» и стать там актером или сценаристом, либо стать редактором какой-нибудь лиги.

Про выгорание

Бывают моменты, когда хочется все бросить. Это случается, когда переусердствуешь, думаешь о том, что нужно придумать что-то новое, подготовить материал на грядущее собрание. В такие моменты я пересматриваю выступления любимых команд и вспоминаю, зачем я вообще этим занимаюсь.

ИГРЫ РАЗУМА

Текст: Алина Гарлевская
Иллюстрации: Алина Гарлевская

Знаешь ли ты, на что способна твоя память? Можно ли упасть так, что ты забудешь о том, что было с тобой на протяжении всей жизни? А как на счет фотографической памяти и мгновенного чтения книг?

Вдруг все, что нам говорят, – правда, и человечество делает огромный шаг вперед?

АМНЕЗИЯ



В эпоху кинематографа и телевидения очень частым для нас стал сюжет с полной потерей памяти. Человек попал в аварию, после которой он ничего не может вспомнить.

Так, например, в популярном турецком сериале «Постучись в мою дверь» герой после авиакатастрофы забыл год своей жизни. Всё это очень сильно приукрашено для того, чтобы придать сюжету больше драматизма.

Амнезия, связанная с потерей памяти прошлого, называется ретроградной. Но чаще всего встречается **антероградная амнезия**, которая проявляется в неспособности запомнить новую информацию. Полная потеря памяти при ДТП практически невозможна. Да, человек может забыть определенные моменты жизни. Например, то, что происходило до травмы или после неё. Но не всё сразу. При этом воспоминания возвращаются самостоятельно или после проведенной лекарственной терапии спустя некоторое время.

Обширная амнезия возникнуть может, но от тяжелых болезней: Альцгеймера, алкоголизма, воспаления мозга, отравления психотропными веществами и т.д. При таком виде амнезии теряется не только память, но и интеллект. А также уходит контроль над собственным телом.

Одно из самых точных изображений амнезии вы можете увидеть в мультфильме «В поисках Немо» и в фильме «Помни».

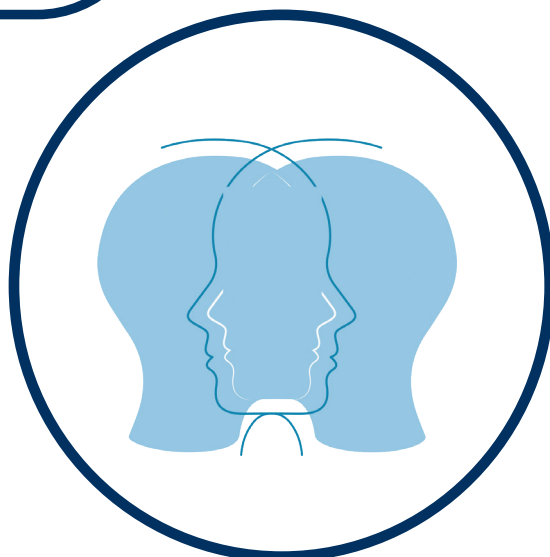


ФОТОГРАФИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ

Все мы хоть раз слышали словосочетание «**фотографическая память**». Но на самом деле понимаем его неверно. Такого явления, как фотографическая память, не существует. Наиболее близкий к ней по смыслу феномен, существование которого подтверждено исследованиями, называется **эйдети́змом**. Это способность сохранять в памяти и потом детально воспроизводить образ воспринятого предмета или явления. Как правило, эйдети́зм распространяется только на визуальную часть образа. Хотя люди с таким типом памяти фиксируют также слуховые, тактильные, двигательные и обонятельные ощущения, если они достаточно интенсивны.

Персонаж сериала «**Теория большого взрыва**» Шелдон Купер обладал эйдетической памятью и негодовал, когда ее называли фотографической.

Однако почему же людям кажется, что у них хорошая фотографическая память? Да просто у них хорошо развита **зрительная!** Но между ними есть различие. Фотография не портится с течением времени, а зрительный образ теряет детали, проходя этапы запоминания мозгом.



СКОРОЧТЕНИЕ

Скорочтение подразумевает технику чтения про себя, что относится к ментальной категории навыков. Этот миф широко распространен, но в действительности является обычным маркетинговым ходом.

В среднем человек читает 200-250 слов в минуту. **Джон Кеннеди** утверждал, что может читать от 1800 слов в минуту, чем задал темп распространения феномена скорочтения. Но это работает совсем не так, как мы думаем.

Скоростное чтение – хорошее умение видеть порядка 1 000 слов в минуту.



Тем не менее по-настоящему понять громаду этих слов невозможно. Об этом говорит исследование, проведённое группой когнитивных психологов из США под руководством **Кейта Рейнера** – одного из самых авторитетных учёных в области изучения движений глаз, визуального восприятия и чтения. Нельзя воспринять всю информацию, взглянув мельком на страницы, так как повышение скорости чтения ведет к потере понимания. И ни один эксперимент не установил способность к скорочтению, но подобный навык можно использовать как сканирование для быстрого ориентирования в новой информации.

ФЕЙК ИЛИ НЕТ

Мы проводим в Интернете от двух до семи часов в день, поглощая огромное количество информации и делимся ею со своими друзьями и родственниками. И мы уверены, что сможем с лёгкостью распознать фейк и не попасться в ловушку. Однако всё не так просто. Авторы фейков точно знают, как заставить нас потерять бдительность и поверить в написанное. Так как же им это удаётся? Давайте разбираться.

ЗАЧЕМ МНЕ ЭТА ИНФОРМАЦИЯ



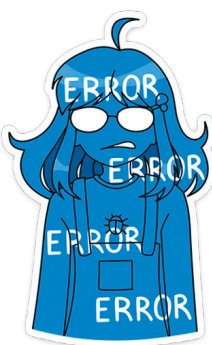
ЭФФЕКТ ИЛЛЮЗИИ ПРАВДЫ

Мы склонны доверять информации, с которой уже сталкивались. Когда нам необходимо определить, являются ли изложенные данные ложью или нет, мы руководствуемся двумя критериями: есть ли у нас знания по этой теме и видели ли мы это высказывание ранее. Чем чаще новость попадает на глаза, тем больше растёт наш уровень доверия к ней. Дело в том, что на повторную обработку информации, с которой мы уже встречались, уходит меньше времени, и она легче воспринимается мозгом, из-за чего возникает «эффект иллюзии правды»: если я видел эту новость раньше, значит, скорее всего, это правда.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ АСПЕКТ

Информация, которая вызвала у нас сильное эмоциональное возбуждение, получит больше внимания и распространения.

Мы охотнее поделимся новостью, которая будет нести в себе такие эмоции, как радость, злость, страх, чем той, в которой будет преобладать нейтральный характер. Чем сильнее человек откликнется на изложенную информацию, тем меньше у него будет к ней критики и контроля.



СЕНСАЦИОННЫЙ ЯЗЫК

Нам легче воспринимать и верить той информации, которая изложена на доступном и понятном языке.

Ложная новость зачастую не содержит в себе слов и выражений с конкретными цифрами. Она использует слова, которые придадут изложенному эмоциональный контекст и вызовут наш интерес. В то время как для научной статьи нам требуется время, чтобы обработать информацию и сопоставить все факты, ложная статья не вызовет затруднений и будет воспринята проще и быстрее. Такой новостью будет легче поделиться и поверить в неё, даже если на самом деле она не будет достоверной.

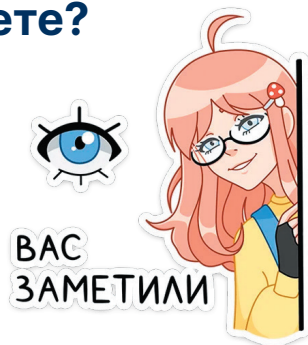
Я ЗНАЮ ЭТО?

Мы поверим в новость, которую не можем опровергнуть.

Если мы не знакомы с представленной информацией и не разбираемся в теме, которая освещается в тексте, то с большой вероятностью посчитаем это правдой. Конечно, мы можем потратить дополнительные силы и время на поиск доказательств, но зачастую пренебрегаем этим методом, полагаясь на автора новости.



Как проверять информацию в Интернете?



1

Кто автор?

Если информация является достоверной, а её автор готов отвечать за сказанное, то он обязательно укажет себя.

2

Где, когда и зачем была опубликована новость?

Обращайте внимание на сайты, на которых была опубликована информация, в какое время это было сделано и кто первоисточник.

3

Есть ли источники?

Новость должна содержать в себе проверяемые источники, указывающие на литературу или работы, из которых был взят материал.

4

Убедитесь, что читаете настоящее медиа

Фейковые ресурсы могут маскироваться под оригинальные информационные медиа, копируя дизайн и незначительно изменяя названия.

5

Обратите внимание на фотографии и видео

Присутствие в новостях фото или видео часто повышает уровень доверия к информации. Но стоит помнить, что фотография может быть отредактирована, а видео снято в другом месте и в другое время.

6

Что об этом пишут другие?

Не судите об информации только по одному источнику. Найдите сайты с похожей новостью и посмотрите, что пишут об этом другие.

Наша жизнь неразрывно связана с Интернетом. Более 50% информации мы получаем именно из него, а значит, должны быть уверены в том, что она является достоверной. Теперь вы знаете приёмы манипуляций авторов фейков и правила проверки новостей. Пусть время, проведённое в сети, будет не только полезным, но и безопасным.

КОРОЛЬ УМЕР, ДА ЗДРАВСТВУЕТ КОРОЛЬ!

В прошедшем 2022 году случилось много различных событий: спортивных, научных, культурных и других. Но, возможно, для многих активистов, просто учащихся и выпускников Политеха большее значение приобрело другое. В конце сентября прошло важное мероприятие: избрание нового председателя профкома студентов ТвГТУ.

Почему это важно?

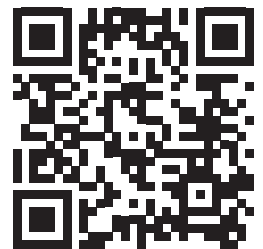
Ранее бессменным хозяином аудитории Ц-343 (кабинет профкома студентов) была Диана Вячеславовна Гакипова, которая занимала свою должность без малого пятнадцать лет. От лица студентов мы говорим ей огромное спасибо за продуктивную работу и помощь по любому возникшему вопросу. Но ничто в нашем мире не вечно, так произошло и здесь. Председатель профкома – выборная должность, и это значит, что любой желающий мог попробовать выдвинуть свою кандидатуру на этот пост. И такой человек нашёлся. Знакомьтесь, если вы вдруг ещё не знакомы, новый председатель ППОС ТвГТУ – Игорь Евгеньевич Гришин.

Кто это такой?

Игорь – магистрант Политеха, бывший профорг факультета природопользования и инженерной экологии, человек с твердой рукой, дебеллятор, пришедший на смену Матери Драконов.

Дебеллятор – победитель, профорг, который смог два раза подряд выиграть «Студенческую весну».

Тут можно посмотреть видео про Диану Вячеславовну Гакипову (Матер Драконов)



— Игорь Гришин в стенах вуза — это?

— Мистер Политеха и организатор этого конкурса, студент, получивший все награды в своей сфере, главный ASMRщик университета, парень, который занимается вашей матпомощью и повышенной стипендией. Человек, прошедший до-о-о-о-о-лгий путь от абитуриента до председателя профкома студентов ТвГТУ. «Я, как Луна, вращающаяся вокруг Земли».

— Как ты понял, что хочешь стать председателем?

— Все началось с того, что, когда были выборы нового профорга ФПИЭ, Диана сказала, что я был эталоном, потому что не только занимался культурно-массовыми историями, но и тем, чем непосредственно должен заниматься профорг: ходить в деканат, работать с неуспевающими группами и т. д. Наверное, именно это сподвигло её предложить мне выдвинуться на эту должность. Моментального ответа я не дал, мне нужно было подумать. Далее я пообщался с руководством, узнал, что они думают об этом, взвесил все «за» и «против». В итоге я оказался здесь.



Как можно понять, Игорь — человек весьма целеустремленный и настойчивый, тот, кто может и пойти напролом, и сесть за стол переговоров, руководствуясь своим умом и здравым смыслом. Его можно сравнить с каким-нибудь правителем или полководцем, а его приход на должность только подтверждает известный афоризм: «Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом».

— Если сравнить тебя на посту председателя с любым правителем, то кто бы это был и почему?

— Скорее всего, это Петр I. Как вы знаете, он был реформатором и прорубил окно в Европу. Я тоже хочу реформировать некоторые направления работы, чтобы роль профсоюза в университете возросла. Ко всему этому он расширил границы государства, я планирую расширить границы деятельности профкома. Ну и за время своего правления он стал и до сих пор остается уважаемым правителем России, его все помнят.



И ведь действительно, на плечах председателя лежит большая ответственность. Не только потому что приходится поддерживать имидж и статус вуза на высоком уровне, но и потому, что нужно отвечать за несколько тысяч студентов и комфортность их пребывания в стенах университета. Вдобавок не стоит забывать, что все мы индивидуальны, а поэтому основная задача председателя — найти подход к каждому. Например, Александр Македонский знал по имени большую часть своего войска, либо же узнавал имя воина перед тем, как обратиться к нему.

— С какими сложностями ты столкнулся после вступления в должность?

— В первую очередь, это работа с бумагами, ведение различных протоколов, актов и прочего. Обработка и анализ писем, приходящих от внешних структур. Работа с программой «1С». Также множество другой серой и монотонной работы, которая не очень интересна, но важна. Во-вторых, работа со студентами — один из основополагающих моментов нашей деятельности, поэтому находить общий язык с ними — это наша прямая обязанность, которая порой выматывает сильнее любой другой работы.



Еще одним немаловажным моментом на посту председателя являются постоянные публичные выступления перед студентами, руководством вуза и т.д. Это значит, что человек не должен бояться сцены, уметь грамотно выражать свои мысли и быть лаконичным. По словам Дианы Гакиповой, именно вступление в должность помогло ей прокачать этот навык. А примером того, как часовую речь можно уложить в две минуты, является «Геттисбергская речь» президента США Линкольна, которую позже высекли в камне на его мемориале.

— Тяжело ли тебе даются публичные выступления?

— Я не ведущий, но, думаю, ораторскими данными обладаю. Мне тяжело даются научные, протокольные и официальные выступления, где нужно говорить заранее написанный текст. Я человек полёта мысли, поэтому мне ближе дискуссионные встречи, где можно не только выразить свои идеи, но и ответить на вопросы и предложения, интересующие студентов. Как по мне, важно говорить эмоционально, чтобы те слова, которые ты произносишь, звучали убедительно. А красиво — это для ведущих!

Не стоит забывать и о том, что работа – это прежде всего работа, а уже потом статус и всё остальное. И чтобы на должном уровне справляться с ней, нужно много знать: нормативные документы, правила, даже кейсы других вузов. Профсоюз является местом, где есть много подводных камней, о которых порой можно узнать, только столкнувшись с ними лицом к лицу. Хороший пример — это Александр Суворов, великий русский полководец, который только благодаря тому, что сам прочувствовал на себе все тяготы несения службы, разработал систему подготовки кадров и ведения боя, основанную на собственном опыте.

— Справляешься ли ты с совмещением учебы и работы в профкоме?

— Первые два года ты работаешь на зачётку, и это не миф. Начиная с 3 курса, у меня появилась возможность больше времени уделять внеучебной деятельности университета, поэтому в целом совмещать удастся неплохо, но не всегда. Любая деятельность, которой я занимался не только до вступления в должность, но и занимаюсь сейчас, требует много времени, поэтому, хочешь не хочешь, а тайм-менеджменту придется обучиться.

Наконец, все понимают, что невозможно двигаться вперед, когда у тебя нет какого-то плана развития. Наступили «Студенческие весны», казалось, совсем недавно закрылся набор на конкурс «Мисс и Мистер», начался новый семестр. Возможно, уже скоро мы увидим какие-то нововведения и фишечки от команды профкома.

— Каких нововведений ожидать в будущем?

— Помимо основных мероприятий, которые ежегодно проводились профкомом в сотрудничестве с вузом, мы планируем конкурсы на лучшую учебную комнату, «Молодой профсоюзный лидер Политеха». Думаем про возрождение легендарной турбазы. А также планируем устроить в рамках форума «Протасово» выезд для членов профкома.

— Скажи несколько напутственных слов читателям.

— Не слушайте никого, кто скажет, будто вы чего-то не можете. Если есть мечта, оберегайте её. Люди, которые чего-то не могут, будут уверять, что и у вас не выйдет. Поставили цель — добейтесь. И точка. Следуйте за своей мечтой!



*С вами был
Игорь Гришин*

НОВЫЕ ИНТРОВЕРТЫ

СВЕРХЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ ЛЮДИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Сверхчувствительность была впервые описана в книге психотерапевта Элейн Эйрон «Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире». Это совершенно новое открытие в психологии. Каково значение этого слова и что делать, если нашел в себе это качество? В этой статье мы разберем проблему поэтапно и выясним все основные моменты. А еще будет тест, не поленитесь пройти его!

Что же такое сверхчувствительность в психологии? Прежде всего, это особенность нервной системы, когда мозг чувствителен в обработке информации. Сверхчувствительные люди глубже воспринимают музыку, цвета, эмоции других и весь окружающий мир. Они могут прийти на вечеринку и сразу ощутить особый вайб тусовки. Человек с сверхчувствительностью может быть очень наблюдательным, впечатлительным, но при этом пугливым, эмоциональным и устающими даже от обычного диалога.

Чем не интроверт, скажете вы? Сверхчувствительность и правда раньше связывали с понятием «интроверсия», о котором вы, наверное, слышали на парах по психологии. Однако среди таких особенных людей 30% экстравертов.

Основная проблема чувствительных натур в том, что им тяжело жить в современном мире. Общество требует от всех эффективности, продуктивности, энергии и общительности. Человек должен быть здесь и сейчас, всегда настроенным на работу. Новым интровертам тяжело ужиться с требованиями современных реалий, из-за чего они могут впасть в уныние.

«Что со мной не так и почему я не могу быть нормальным, как все остальные?» Именно такими вопросами часто задается этот тип людей, ведь ему каждый день приходится сталкиваться с обыденными трудностями. Сесть за руль, отстоять свои интересы в конфликте, сходить с друзьями в клуб – все это может оказаться совершенно непосильными вещами.

Если в этой статье вы видите себя и думаете «ну типичный я», то не спешите в ужасе бежать к специалисту. Сверхчувствительность – это особенность мозга, которая ни в коем случае не должна перекраиваться полностью! Это то, что человек должен принять в себе. Лишь некоторые моменты вы можете изменить в своем образе жизни, поэтому перейдем к советам для наших чувствительных ребят.



Эти советы не изменят кардинально вашу жизнь, однако они чуточку помогут в принятии своей особенности и поиске преимуществ в ней. Начнем!

Отдохни, когда это нужно. Мозг сверхчувствительных людей постоянно перегружен внешними и внутренними раздражителями, поэтому он довольно быстро устает. Примите это и по возможности дайте себе передохнуть. Если жуткая усталость настигла вас в гостях или на посиделках с друзьями, то не бойтесь сказать им об этом в мягкой форме. Также в момент перегруза попробуйте закрыть глаза на 5 минут и просто посидеть. Это очень поможет восполнить ресурс сил, ведь 80% впечатлений составляют именно зрительные.

Попробуйте себя в творчестве. Искусство строится не на логике, а на чувствах, поэтому ваша особенность будет очень кстати! Начните рисовать, играть на музыкальных инструментах, писать стихи, займитесь лепкой. А если это все не по душе, то попробуйте вести личный дневник, в котором сможете излагать все свои мысли и чувства.

Радуйте свои органы чувств. Вы ощущаете этот мир гораздо сильнее и ярче, нежели другие люди, поэтому обязательно побалуйте свой организм. Познавайте мир приятных ароматов, вкусной еды, красивых картин и приятной погоды. Уберитесь дома и создайте в нем свою атмосферу с помощью аромасвечей, ярких деталей интерьера и цветов. Старайтесь создавать вокруг себя приятную обстановку.



Котики и собачки. Проводите больше времени с животными, понаблюдайте за ними. Можете выйти на улицу и покормить птичек (только обязательно перед этим прочтите, какую еду им можно!). Если дома есть четвероногий друг, то и ему уделяйте от часика в день.

А для тех, кто еще не разобрался в себе, в статье подготовлен тест психотерапевта Илсе Санд на определение чувствительности. Самое время пройти его!

Отвечая на вопрос, вы должны выбрать один из пяти ответов. Для каждого вопроса укажите количество баллов, полученных при ответе на него.

- 0 = Не соответствует
- 1 = Отчасти соответствует
- 2 = Соответствует в значительной степени
- 3 = Соответствует почти полностью
- 4 = Полностью соответствует

1. Красивая музыка приводит меня в восхищение.
2. Я дольше, чем окружающие, раздумываю над возможными ошибками и стараюсь принять меры, чтобы их предотвратить.
3. Я быстро замечаю новые возможности и стараюсь их не упустить.
4. Меня часто посещает вдохновение, и я постоянно что-то придумываю.
5. Я часто витаю в облаках, но со стороны этого не скажешь.
6. У меня низкий болевой порог.
7. Мне сложно совершать поступки, которые другим кажутся простыми.
8. Каждый день мне необходимо проводить какое-то время в одиночестве.
9. Если я провожу более двух-трех часов в компании других людей и не имею при этом возможности побыть наедине с собой, то впоследствии чувствую себя вымотанным и уставшим.
10. Когда назревает конфликт, мне хочется спрятаться.
11. Мне тяжело переносить агрессию, даже если эта агрессия направлена не на меня.
12. Страдания и боль других людей оказывают на меня сильное влияние.
13. Я изо всех сил стараюсь избежать ошибок и неприятных сюрпризов.
14. Я креативный человек.
15. Искусство часто приносит мне умиротворение.
16. Думаю, что новые впечатления утомляют меня быстрее, чем других. Мне сложно выполнять одновременно несколько дел: например, поддерживать разговор и искать что-нибудь в Интернете.
17. Мне нелегко находиться в многолюдных местах: например, в торговых центрах или фитнес-клубах.

18. Увидев по телевизору сцены насилия, я долго – иногда несколько дней – прихожу в себя.

19. Я принимаю решения дольше, чем окружающие меня люди.

20. Мне кажется, я хорошо представляю, что чувствуют растения и животные.

21. Природа наполняет мою душу радостью.

22. Я очень чуткий: хорошо понимаю других людей и знаю, что они чувствуют.

23. Меня часто мучают угрызения совести.

24. Когда во время работы меня контролируют, я испытываю сильный дискомфорт.

25. Я легко распознаю ложь и интриги.

26. Меня легко напугать.

27. Я испытываю тесную привязанность к близким мне людям.

28. Посторонний шум раздражает меня сильнее, чем окружающих.

29. У меня хорошая интуиция.

30. Мне нравится проводить время наедине с собой.

31. Я склонен заранее все продумывать и редко действую спонтанно.

32. Громкие звуки, сильные запахи и яркий свет часто раздражают меня.

33. Я чаще, чем окружающие, испытываю потребность в отдыхе и покое.

34. Если я голоден или замерз, то постоянно об этом думаю и не могу переключиться на другие мысли.

35. Я сентиментален и часто плачу.

Подсчитайте количество баллов!

36. Я неохотно пробую что-то новое.

37. Если я быстро достигаю цели, то испытываю гордость за себя.

38. Мне доставляет удовольствие находиться в компании других людей. Если их общество мне нравится, я могу долго общаться с ними, не испытывая при этом потребности отдохнуть или побыть в одиночестве.

39. Я люблю ходить в длительные походы.

40. Стресс на работе меня не пугает.

41. Я считаю, что люди, как правило, сами виноваты в своих проблемах.

42. Я почти всегда полон энергии, и мое настроение не зависит от того, что происходит вокруг.

43. Я ухожу с праздников последним.

44. Я решаю проблемы по мере их поступления и не переживаю заранее.

45. Я могу провести выходные на даче в компании друзей, не испытывая при этом потребности уединиться и отдохнуть от людей.

46. Мне нравится, когда друзья и знакомые приходят ко мне в гости без предупреждения.

47. Мне нужно совсем немного времени, чтобы выспаться.

48. Мне нравятся фейерверки.

Вопросы 1-35 составляют первую группу. Подсчитайте сумму баллов при ответах на вопросы первой группы.

Вопросы 36-48 составляют вторую группу. Подсчитайте сумму баллов при ответах на вопросы второй группы.

Теперь вам необходимо вычесть вторую сумму из первой, и вы получите показатель вашей чувствительности.

Этот показатель представляет собой сумму от -52 до 140. Чем больше показатель, тем выше ваша чувствительность. Если он превышает 60, вы, скорее всего, сверхчувствительны.

Тест по книге Илсе Санд «Близко к сердцу»



МЫ ДЕЛАЕМ ВАЖНОЕ, МЕНЯЯ МИР

Текст: Татьяна Литвинова
Фото: Ольга Нечаева



«Эстельлайф» – это творческий бренд. А главное – уникальный набор авторских традиций и мероприятий. Точка, в которой сходятся люди, события и чувства. Самым важным здесь были и всегда будут Люди.

Для меня, как художественного руководителя, – это по-прежнему место неравнодушия, честности с самой собой, повышенных оборотов эмпатии, фантастического режима #онлайннонстоп и смелых решений.

Для участников студии – это территория, вышитая пальцами, мыслями, чувствами, нервами. Это образ жизни.

А для зрителя «Эстель» – целый пласт истории, движений, эмоций.

Говоря научным языком, мы не про танцы. Задачи, которые решаются мощным творческим объединением в сфере хореографии, как правило, такие же мощные и масштабные: про расширение рамок культурного образования и формирования нравственности, морали и фундаментальных ценностей, про ясность и остроту ума и совершенную координацию тела и мозга. Это про филигранную дисциплину, развитие тактильного, социального и музыкального интеллектов. Это о возможности быть разным, быть другим и быть собой. А не про то, чтобы поставить одноразовый танец, получить три секунды аплодисментов и восторженную балльную отметку жюри в свой личный дневник. Но не скрою, приятно, когда успехи «Эстель» заставляют двигаться других. Иногда зависть – хорошая штука, она показывает, что и ты можешь добиться подобного.



25 февраля в ДК «Химволокно» оттанцевалась творческая программа «Семнадцатилетие. Семнадцать мгновений», посвященная дню рождения студии. Невероятный успех женской лезгинки, тарантеллы, вальса, ирландского степа, джаз-фламенко, инструментальной музыки кастаньет, хороводов, камерного спектакля «Ave Maria», мужской и женской плясовых и плясовой в парах, дефиле вечерних платьев.

Впечатляет, вдохновляет, дает ресурс двигаться вперед и вверх чувство гордости за своих учеников, качество постановок и исполнения, полный зал, аплодисменты, переходящие в овации, и отзывы зрителей, не верящих, что на сцене студенты технического университета, а не профессиональные танцоры.

У коллектива свое лицо, свой танцевальный и не только состав, своя педагогическая концепция и школа. А главное – уникальный набор авторских традиций и мероприятий, многие из которых копируются другими.



За семнадцать лет создано более 450 постановок, 13 хореографических спектаклей, 15 театрализованных концертных программ, через танцы и мастер-классы «Эстельлайф» прошли несколько тысяч человек. Хореографические спектакли, посвященные теме фольклора и военной истории, – победители грантов Президентского фонда культурных инициатив, Фонда президентских грантов ФАДМ «Росмолодежь».

**Миссия «Эстельлайф» звучит следующим образом:
#Мы_Делаем_Важное_Меняя_Мир.**

Танец – это не набор движений и не про танцевальную массовую синхронность. Он становится силой движения, трогая души и обеспечивая исцеление, в котором мы отчаянно нуждаемся. Танец остается самым востребованным действием, которое помогает нам восстановить себя и утраченные связи с другими. В нем границы исчезают в пространстве включённости каждого танцора, и происходит это без слов. Танец – это про личное пространство тишины, про свою правду, про восстановление целостности, про свое отношение к миру.



У студии «Эстель» есть свои основы и ценности:

- У любви есть только один глагол – отдавать.
 - Мы танцуем о Важном.
 - Слабые и капризные в «Эстель» не выживают.
 - Танец нужно наполнять не количеством шпагатов, а смыслом.
- Жизнь – тоже.
- Счастье – это всегда территория ответственности. Ваше счастье – это территория вашей личной ответственности.
 - Жить нужно только самого Себя.
 - Процесс и результат в творчестве одинаково важны. Ваша интерпретация того и другого – ещё важнее.
 - Что рождено сердцем – до сердца и дойдет.
 - Конкуренция в творчестве не развивает, а забирает ресурсы.
 - Чем свободнее вы мыслите – тем свободнее танцуете. Наоборот тоже верно.
 - Люди уникальный ресурс. Незаменимых нет, а неповторимые есть.
 - Только внутренние, не навязанные, а лично выстраданные ценности дают опору в сложные, смутные времена. Когда ты не знаешь, как поступить, куда двигаться дальше, когда нет четких целей и уверенности в своём выборе, ценности выступают мерой правильности.

И если это отзывается, то вам всегда ответит наше творчество. Прийти в нашу студию можно всегда. Открытость и надежность – для каждого.

Я всегда не против ореола выдуманных историй, сказок и мифов про «Секту танцующих швей», это придает особый шарм и элитарную легендарность. Но иногда нужно самому сделать смелый шаг и прийти, чтобы понять, насколько глубока кроличья нора.

Поверьте, вам понравится.



ЧТО В КОРЗИНЕ?

Часто ли вы заходите на несколько часов в онлайн-магазинах и ничего не покупаете? Мы поможем вам определиться! Смотрите интересные и полезные товары для студентов в этой статье.



01

Любой студент много пишет, а покупать постоянно новую тетрадь неудобно. Спасением в таком случае становится блочная тетрадь.



02

Сон – это хорошо, а не проспать пару – ещё лучше! Пробудиться после тяжёлой ночи за учебниками помогут часы с будильником.



03

Наверное, каждый согласится, что учиться гораздо легче, когда вокруг порядок. Поддержать порядок помогут органайзеры.



04

Чтобы составить о себе хорошее мнение у преподавателя, стоит хотя бы не опаздывать на занятия. А как часто вам приходится выходить позже из-за поиска ключей? Ключница поможет всегда находить их на своём месте.





05

Писать доклады, курсовые и дипломные работы приятнее в уютной атмосфере. Что же создаст атмосферу лучше, чем свечи, так ещё и с приятным ароматом?



250 КАРТИНОК-МЕМОВ
+500 СИТУАЦИЙ



Без ненормативной лексики и треша

06

Все студенты мечтают о выходных и о том, как их провести. Отличная идея - собраться компанией друзей за увлекательной настольной игрой.



07

Студенчество принято считать самым счастливым временем. А гирлянда для фото поможет вам украсить комнату и напомнит о весёлых моментах.



ДОРОЖНЫЙ НАБОР:



08

Часто ли вам приходится куда-то уезжать и брать с собой огромные тюбики с уходовой косметикой? Возьмите в дорогу маленькие дорожные бутылочки и сэкономьте место в сумке.



ПО СЛЕДАМ АНИМАЦИИ

Когда встаёт вопрос, как провести выходные дома, среди всех вариантов найдётся классический «посмотреть кино/мультфильм/сериал». Даже во взрослом возрасте нам всё так же нравится иногда пересматривать любимые мультики. Возможно, именно благодаря волшебству анимации они не устаревают и продолжают жить в наших сердцах. Конечно, невозможно рассказать о том, как создавался каждый мультфильм, но можно разобраться хотя бы в способах, которые используют аниматоры.

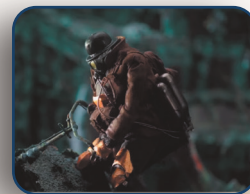
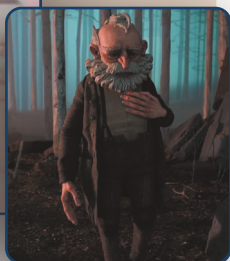
Кукольная анимация

Первым мультфильмом в истории можно назвать «Цирк лилипутов», который представлял собой немую чёрно-белую мультипликацию с деревянными куклами. С тех пор прошло много лет, но принцип остался тем же. Во время съёмок после каждого отснятого кадра объекты последовательно перемещают для нового фото и нового движения. После окончания отснятый материал редактируют, накладывают звук – и мультфильм готов. Изначально менять мимику на лице персонажа приходилось вручную. Позже аниматор Джордж Пал предложил использовать сменные головы с разными эмоциями. Этот способ оказался настолько удобным, что его используют до сих пор.



Что посмотреть:

- «Пиноккио Гильермо дель Торо»;
- «Безумный Бог»;
- «Кошмар перед Рождеством»;
- «Кубо. Легенда о самурае».





Ротоскопная анимация

Долгое время мультфильмы не пользовались популярностью у студий, поскольку снять кино с живыми актёрами было проще, чем часами по миллиметру передвигать фигурки людей. Но в 1914 году Макс Флейшер использовал абсолютно новую технику анимации в серии фильмов «Из чернильницы». Снятые на камеру движения актёра были спроецированы специальным проектором (ротоскопом) покадрово на листы кальки и перерисованы художниками. Это было революцией в анимации. Движения в таких мультфильмах выглядели реалистичнее, а их создание стало проще и быстрее. В 1940-х годах Уолт Дисней и его «Белоснежка и семь гномов» положили начало распространению полнометражных мультфильмов.



Что посмотреть:

- «Аполлон-101/2: Приключение космического века»;
- «Ван Гог. С любовью, Винсент»;
- «Отмена»;
- «Помутнение».

2D-анимация

2D-анимация на протяжении многих годов создавалась традиционным способом: художники вручную отрисовывали каждый кадр. После появления компьютеров студия Disney долгое время не решалась использовать их при создании мультфильмов, поскольку опасалась больших финансовых убытков и потери эстетической привлекательности рисованной мультипликации для зрителя. Тем не менее, в 1980-х Disney совместно с только появившейся студией Pixar разрабатывает технологию цифровой заливки и контуровки – CAPS. Опробовав её в финале «Русалочки» (радуга в последней сцене была нарисована на компьютере), они создают мультфильм «Спасатели в Австралии», уже полностью используя CAPS. «Спасатели...» провалились в прокате, но работа с CAPS продолжилась. И к 2000-м практически все студии использовали компьютерную анимацию. Сейчас почти все 2D-мультфильмы так или иначе применяют специальные программы для анимации. Некоторые проектируют трёхмерные модели, а позже рисуют на их основе двухмерную анимацию. Другие же, в основном создатели мультсериалов, используют специальные программы для упрощения работы с движениями персонажей.



Что посмотреть:

- «Хильда»;
- «Клаус»;
- «Рик и Морти»;
- «Я потерял своё тело».

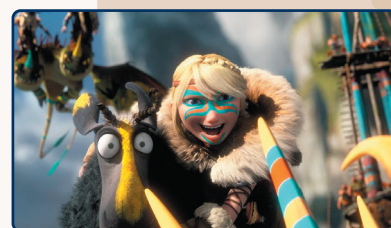




3D-анимация

После 1970-х годов элементы 3D-графики стали активно внедряться в мир кинематографа. Из фильмов технология CGI переключалась в анимацию. Изначально трёхмерные изображения использовались для фонов или отдельных элементов. Но уже в 1995 на экранах кинотеатров показывают «Историю игрушек», первый мультфильм, который был полностью выполнен в 3D. Он имел оглушительный успех и положил начало новой эре в анимации. Pixar, Disney, DreamWorks начинают создавать множество мультфильмов с трёхмерной графикой: «Шрек», «Приключение Флика», «Цыплёнок Цыпа» и другие.

Технологии компьютерного моделирования в анимации позволяют переложить движения человека на персонажа. Сейчас системы CGI и motion capture (захват движения) используются при создании многих фильмов, мультфильмов, компьютерных игр, рекламных роликов и т.д. Детализация моделей становится всё выше, что делает картинку неотличимой от реальной жизни (достаточно вспомнить «Историю игрушек 4» или «Аватар: Путь воды»).



Что посмотреть:

- «Душа»;
- трилогия «Как приручить дракона»;
- «Вперёд»;
- «Морской монстр».

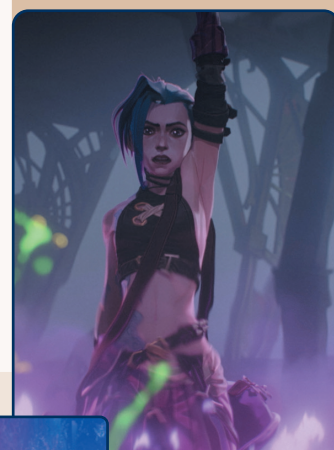


Смешанная анимация

В отличие от остальных смешанная анимация ещё не оформилась как отдельный стиль, поскольку появилась не так давно. Каждый вид мультипликации обладает своими достоинствами и недостатками, поэтому создатели мультфильмов иногда идут на эксперименты, желая взять лучшее от каждого. Эксперименты с совмещением были ещё в 2000-х годах («Планета сокровищ», «Симбад: Легенда семи морей»), но позже киностудии отдали приоритет 3D. Долгое время высокобюджетные мультфильмы были или реалистичными, или стилизованными. Так продолжалось до тех пор, пока на экраны не вышел «Человек-паук: Через вселенные». Калейдоскоп самых разнообразных дизайнов, стилей анимации, смеси 3D и 2D производил сильнейшее впечатление на зрителя.

Что посмотреть:

- «Митчеллы против машин»;
- «Кот в сапогах 2: Последнее желание»;
- «Аркейн»;
- «Человек-паук: Через вселенные».



На мой взгляд, такой подход имеет огромный потенциал в будущем, потому что он даёт возможность экспериментировать с картинкой, создавать что-то новое. В конце концов, мультфильмы создавались именно для этой цели: будоражить наше воображение причудливо нарисованными картинками.

ПО ТУ СТОРОНУ КУЛИС

Вы не один раз видели их номера на фестивалях «Студенческая весна» и «Посвящение в студенты». Пять талантливых постановщиц и танцовщиц разных стилей, которых объединяет одно: любовь к своему делу. Пришло время познакомиться с ними поближе и узнать, что происходит по ту сторону кулис.

АЛЕКСАНДРА БЛИНОВА

заместитель профорга ФИТ,
руководитель танцевального направления
на факультете, член команды «THE YOUU»

ДЕТСТВО

Когда я была маленькая, меня отдали в балетный класс. Посмотрев на мои изнурительные тренировки с болючими растяжками, родители сошлись на том, что мне не подходит это направление. И в 1 классе я пошла в студию «КРУИЗ» на хип-хоп. Так и началась моя танцевальная история. Потом появилась студия «Jungle Kings», руководителями которой стали мои тренеры. И я ушла из «Круиза», где много лет танцевала, вслед за ними, пробовала разные направления и развивала себя.

ЧЕРТЫ РУКОВОДИТЕЛЯ

Я считаю, что руководитель должен иметь сильный характер и выдержку, так как собрать сплоченную команду из уже взрослых сформированных личностей – непростая задача. А также важно обладать организаторскими способностями и трудолюбием. Я стараюсь соответствовать всем качествам хорошего руководителя. А получается у меня или нет, вы можете спросить у моей команды. В этом году я стала заместителем профорга. С новой должностью работы явно прибавилось, но на меня это никак не повлияло, возможно, потому что я люблю внеучебную деятельность в целом, а не только танцы. Главное – правильно организовывать своё время и любить то, что делаешь!

ВОСПОМИНАНИЯ О «СТУДВЕСНЕ»

Поездка на РСВ в 2022 году отложилась в моей памяти очень хорошо, в целом я осталась довольна. За очень короткий срок делегация стала настоящей семьей, что очень меня удивило! Сама атмосфера фестиваля в полной мере ощущалась именно там. Отдыхать не удавалось совсем, чаще всего я спала не больше 5 часов, а утром уже бежала готовиться. Все были уставшие не выспавшиеся, но абсолютно счастливые! Я люблю такую рабочую теплую атмосферу и обязательно хотела бы съездить туда ещё раз!

ПОСТАНОВКИ

Номер, который мы готовим к «Студенческой весне 2023», считаю, будет самым лучшим! Наверное, я говорила так по каждую свою постановку. Но я самокритична и очень много раз пересматриваю свои номера. Ищу ошибки, каждый раз пытаюсь сделать лучше. Я долго искала свое направление и современную хореографию ставлю только в третий раз (спойлер).

ПРИОРИТЕТЫ

На самом деле не всегда удаётся выбрать всё, что хочется, и с грустью приходится расставлять приоритеты и отказываться от некоторых проектов. Для себя я решила, что лучше направлю свою энергию в несколько более важных для меня сфер, чем буду разрываться везде и плохо делать свою работу от переутомления.



АНАСТАСИЯ СТАРЦЕВА

**заместитель профорга ФПИЭ,
руководитель танцевального направления
на факультете, член медиаотдела wedid**

ДЕТСТВО

Началось всё с хореографического кружка в детском садике. Тогда руководительница немного выделяла меня среди остальных, говоря моей маме, что Настя слишком гиперактивная. Но я продолжала заниматься. Мне очень нравилось двигаться, хоть я и делала что-то по-своему, вносила свою изюминку в движения.

ПРИВЕТ, ШКОЛА

31 августа 2008 в ДТДМ День открытых дверей. Концерт. Сидим с родителями, и тут вызывают танцевальный коллектив «Dance City». И вижу такую картину: три девушки выходят в широких штанах, в футболках и кроссовках. Что?! Я смотрела на них, как зачарованная. Их энергия, эмоции, резкость. После их номера мы вышли из зала и начали искать танцевального тренера Татьяну Анатольевну. Помню её взгляд. Её слова «завтра первое занятие». И тут понеслась моя танцевальная карьера. По причине переезда нашего тренера в другой город в 2012 году нас перевели в танцевальную студию «Бродвей». Было несколько направлений на выбор: джаз-фанк, хип-хоп, современная хореография. В 6 лет я нашла своё и остановилась на этом. Мой тренер Яков Александрович был настоящим другом, наставником и помощником. Началась эпоха батлов, выездов в другие города на соревнования, грандиозных фестивалей.

ХИП-ХОП – ЭТО БАЗА

С возрастом я начала больше проявлять себя, меньше бояться выступать и ещё больше кайфовать от того, что стою на одной сцене со своей командой и занимаюсь любимым делом. Батлы – отдельная тема. Стоят два человека друг напротив друга. А вокруг толпы танцоров поддерживают и тренер, который верит в тебя больше, чем ты сам. Каждый следит за движением другого, хочет отличаться и выделиться.

hip-hop

ОТНОШЕНИЕ К МУЗЫКЕ

Музыка для меня играет значимую роль, но больше как для танцора. Спеть на сцене на «Мисс и Мистер Политеха 2022» – это был эксперимент, который удался. Находясь в дороге, делая уборку, выполняя какие-то простые задачи, я слушаю музыку. Пела я только в школьном хоре, а самостоятельно начала благодаря подруге, Оле Пивалкиной. Не думайте, что хопперы слушают только рэп, RNB. В моём арсенале: классика, рок, электро и даже русская попса. Но без рэпа, хип-хопа и RNB никуда. А попробуйте потанцевать под тишину или какие-то окружающие звуки. Как ваше тело поведёт себя?



ПЕРВАЯ ПОСТАНОВКА В ПОЛИТЕХЕ

«Бруклин» – это была слаженная командная работа. Свобода самовыражения, четверо ребят вынесли стрит-культуру на сцену. В этом номере я до сих пор помню все движения. Когда пересматриваю его, меня «колбасит» и будто бы манит оказаться там вновь. Некоторые до сих пор просят отправить видео этого танца.

Что сказала бы ребятам, которые боятся выходить на сцену?

Ребят, а кто, если не вы? Каждый день происходит то, чего мы не ожидаем. Не откладывай свои желания, таланты и свою жизнь в долгий ящик, иначе отложат в долгий ящик тебя.

АЛИСА МАКАРОВА

**заместитель руководителя танцевальной
студии «HOUSE», член команды «THE YOUU»**

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА И VOGUE

До танцев я на протяжении десяти лет занималась айкидо и карате. Папа - преподаватель боевых искусств, и в детстве я как-то без раздумий тоже начала тренироваться. В то время я считала, что занятия танцами - это смешно и некрасиво.

Но в один момент мое мнение кардинально изменилось. Я начала искать то, в чем могу себя выразить. И так ловко совпало, что я пришла на танцы в «Jungle Kings» к Лере Халве (прим. ред. - руководитель танцевальной студии «Jungle Kings»). Тогда я даже не могла представить, насколько сильно занятия Vogue повлияют на мою личность и сознание. Это просто нереально. Вот так очень неожиданным для себя решением моя жизнь разделилась на до после, и я начала заниматься танцами.

ЗНАКОМСТВО С АКТИВОМ

На первом курсе мне написал незнакомый мальчик (прим. ред. - Георгий Фролов, руководитель танцевальной студии «HOUSE») и предложил поучаствовать в его номере на «Студенческой весне 2021». Без задних мыслей я сразу же написала «да». При этом даже не знала, что это за фестиваль, в какой номер меня зовут и что от меня требуется. Нашим первым выступлением стал «House of Clowns». Как только началась подготовка, я загорелась и осознала, что не могу относиться к ней посредственно. Это не просто тренировки или какое-то выступление, а что-то значимое для меня.

**Какой совет ты дала бы маленькой Алисе,
которая только начинает свой путь?**

Думай головой, а не сердцем.



VOGUE

ТАНЕЦ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА

Для меня танец - это достаточно личная вещь, способ побыть наедине с собой и, наверное, расслабиться. Мне трудно слету придумывать хореографию. В каждое движение нужно вкладывать определенный смысл. Часто это становится для меня долгим и нервным процессом. Скорее, я бы выбрала заниматься танцами только для себя, не превращая это в бизнес или рутину.

«THE YOUU»

Для меня на первый план выходит уникальность каждого участника. У нас есть вогеры, хип-хоперы, крамперы, брейкеры, контемпщики. Интересно наблюдать за тем, как из таких разноплановых людей можно сделать команду, которая танцует в одном стиле.

«HOUSE»

Когда мы с Гошей создавали номера, мы понимали, что какой-то проект будем начинать тоже вместе. Есть два сильных танцора. Они хорошо ладят, чувствуют друг друга и горят одним делом. Из этого в любом случае должен получиться хороший продукт! Так наше желание не просто ставить номера, но и делиться навыками с другими людьми привело к созданию «HOUSE».

Почему студия называется именно так?

Во-первых, потому что в вогерской культуре объединения танцоров принято называть «House». А вторая причина более душевная. В работе мы стараемся выстраивать теплые отношения, в том числе и за пределами танцевального зала. Поэтому для нас «HOUSE» - это дом, семья.

руководитель танцевального направления
на ФУСК, участница танцевальных студий
«FORMAT» и «HOUSE», член команды «THE YOUU»



ДЕТСТВО

Когда мне было 7 лет, я не хотела заниматься вообще ничем. Но моя бабушка настояла и отвела меня на индийские танцы в ансамбль индийского и восточного танца «Васанта». Первые несколько лет я ходила туда, как на каторгу. Но потом я сдружилась с девчонками, начала впервые выступать на сцене. Наверное, это помогло понять, что мне это по душе, и дальше я прозанималась в ансамбле 10 лет. Несмотря на этот неоднозначный опыт, я бы очень хотела, чтобы мой ребенок занимался танцами. Показала бы ему, например, шоу «Танцы» или наши концерты. Но сильно настаивать не стала бы, дала бы возможность пробовать разное и выбрать то, что понравится.

НОВЫЕ СТИЛИ

За четыре года в Политехе я попробовала много стилей, хотя 10 лет до этого, грубо говоря, занималась одним и тем же. В последнее время мне очень нравится Vogue, из-за моего прошлого опыта на эстраде у меня хорошо получаются народные направления.

ПЕРВАЯ ПОСТАНОВКА

Свой первый опыт постановки я разделила с Наташей Мачужак. Это была авторская хореография под названием «Let's pump it up». Тогда для меня было большим удивлением, что по результатам зрительского голосования наш номер занял первое место.

ВОСПОМИНАНИЯ О «СТУДВЕСНЕ»

На «Российской студенческой весне» как участник я была один раз, в 2021 году, а в 2022 ездила как гость. Атмосфера фестиваля заряжает и вдохновляет. Там я увидела очень много талантливых коллективов. Поняла, что есть куда расти, а предела для творчества – нет. Глядя на этих ребят, начинаешь серьезнее относиться к своему делу.

О ТАНЦЕВАЛЬНЫХ КОМАНДАХ ПОЛИТЕХА

«FORMAT» – это то место, где я познакомилась с внеучебной жизнью Политеха, там я нашла много друзей и молодого человека. Поэтому эта танцевальная студия навсегда заняла особое место в моей жизни. Полина Квач (прим. ред. – руководитель студии «FORMAT») за эти годы стала для меня очень близким человеком, я очень благодарна ей за крутые постановки и неформальные встречи вне зала.

Также я участница «THE YOUU». Это команда талантливых ребят, с которыми приятно работать, потому что каждый из них практически профессионал. Я надеюсь, что мы дальше будем развиваться в разных направлениях, набираться опыта на соревнованиях и покорять вершины.

ДАРЬЯ ОРЛОВА

руководитель танцевального направления на ИСФ, участница танцевальной
студии «Эстель», многократный лауреат
фестиваля «Студенческая весна»

ТАНЦЫ, ШПАГАТ И ПИЦЦА

Когда мне исполнилось 6 лет, мама увидела рекламу образцового ансамбля «Живой свет» по одному из тверских каналов. Долго она не думала и сообщила мне, что я пойду на танцы. С первого занятия я была готова сбежать, как только сказали тянуть шпагат. Но меня задобрили пиццей, и я продолжила занятие. Это работает и по сей день!

ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ С ТАНЦОРАМИ

Прежде всего, дисциплина. Все возможные отношения на два часа обнуляются, и я становлюсь исключительно тренером. А ещё массовость в номере – это не залог успеха. Легче поставить номер с непрофессионалами, регулярно посещающими репетиции, чем с танцующими ребятами, которые ходят на 30% занятий.

РАБОТА С НОВЫМ ПРОФОРГОМ

Когда встал вопрос о смене профорга, я боялась, что мы с Леоном (прим. ред. – Леон Таршиков, профорг ИСФ) не найдем общий язык. Но так как он раньше был заместителем Леши Дубова (прим. ред. – экс-профорг ИСФ), то перенял от него ключевые принципы работы, что-то модернизировал. Поэтому смена руководителя на меня не сильно повлияла.



ПОСТАНОВКИ

Наверное, я не первый постановщик, который скажет, что его главное достижение ещё впереди. Но если оценить проделанную работу за четыре года, то «Полевые игры» я выделю больше всего. Честно говоря, я не делала никаких ставок на этот номер. Реакция зрителей меня сильно удивила. Либо они все лгали, глядя мне в глаза. Ну а вообще, любая, даже самая незначительная постановка остаётся в моем сердечке. Будь это подтанцовка, сложный номер или поклон – что-то я люблю за образ, что-то за подбор трека, что-то за интересное хореографическое решение.

НОМЕР МЕЧТЫ

Я мечтала исполнить финальный танец из первого фильма «Шаг вперед». Я имею в виду тот джаз, который девушки исполняли на каблуках. В наши дни танцы на высоком каблуке уже не всегда про пошлость и валяние на полу. Это про некую дополнительную энергию, которую ты получаешь и отдаёшь зрителю. Я много танцевала в балльных и народных туфлях, босиком. Теперь хочу новых ощущений! И я не про High Heels, а про джаз на каблуках.

Следишь ли за постановками на других факультетах? Если да, то, что больше всего запомнилось с прошлой «Студвесны»?

На «Студенческой весне 2022» моим фаворитом стал номер «Eleanor Rigby». Из года в год Анастасия Лебедева выдерживала единый стиль в своих постановках, но этому выступлению я отдаю первое место.

ОТНОШЕНИЕ К «СТУДВЕСНЕ»

Я думаю, что конкретно в рамках «Студенческой весны» уже достигла своего максимума. Если говорить про РСВ, то туда я не стремлюсь, хотя мне и посчастливилось быть участником этого действительно масштабного мероприятия целых два раза. Естественно, не с моим номером. Я реально оцениваю свои возможности как постановщика и возможности моих танцоров. К сожалению или к счастью, я не выбираю лучших в свой коллектив. Думаю, моя миссия – дать возможность выйти на сцену каждому, кто проявит малейшее желание, и я это делаю.

variety dance



СНОВА

#ТВГТУ
#СТАДИОН
#MEDIA_ON

СТАДИОН

#68 февраль / март / апрель