

Там другая атмосфера

Спорт – это жизнь! Спорт – это сила! Ты тоже придерживаешься этой позиции и не пропускаешь ни одного занятия в тренажерке? Или всё же ты не прочь поваляться на диванчике перед телевизором с пачкой чипсов и посмотреть любимый сериальчик? Возможно, после знакомства с этим человеком твои взгляды немного изменятся. Недавно у нас состоялась приятная беседа со студенткой 2 курса специальности [Промышленный маркетинг](#) и по совместительству чемпионкой-2018 города Новополюцка по легкой атлетике, [Юлией Булгаковой](#). Она поделилась рецептом своего успеха в спорте и дала парочку советов новичкам.

0 совмещении любимого и нужного

– Юля, как давно ты занимаешься спортом? Нравится ли тебе это занятие?

– В спорте я уже практически 9 лет. Определенно нравится. Я живу этим, как бы пафосно это не прозвучало. Если бы занятия не вызывали у меня интереса, я бы давно забросила. Ведь на это тратится много сил и времени.

– А вообще тяжело совмещать учебу и спорт? Какое влияние это оказывает на твою успеваемость?

– На самом деле тяжелее всего в период сессии, потому что нужно успеть закрыть все долги, подготовиться к экзаменам. И в это же время всегда стоит соревновательный сезон. Часто

приходится сдавать зачеты и экзамены вместе с другими группами. А в течение семестра трудностей в принципе не возникает. (P.S. что вы слышали о свободном посещении?) Да и в этом году довольно удобное расписание в университете: до обеда – пары, вечером – тренировки.



Юлия на соревнованиях

А что со здоровьем?

– Как занятия спортом сказываются на твоём здоровье? Есть ли у тебя какие-то травмы, растяжения, ушибы?

– В свои 19 у меня много чего болит. У меня и грыжа, и сколиоз. Периодически бывают незначительные травмы, а-ля растяжения, ушибы. Со спиной небольшие проблемы, но здесь скорее больше играет роль генетика, но спорт ухудшает эту ситуацию. Но несмотря на эти мелочи, мне продолжаю заниматься любимым делом.

Профессиональный спорт калечит, лечит только йога и гимнастика по утрам.

– Придерживаешься ли ты какого-то особого рациона? Возможно, употребляешь какие-то биодобавки, протеиновую продукцию?

– Я не сижу ни на каких диетах. Ем всё, но в меру. И мясо, и овощи, и сладкое. Нельзя себя ни в чем ограничивать, ведь если тебе что-то хочется, значит, твой организм нуждается в этом.

По поводу спортивного питания... мы используем специальные препараты, которые помогают восстанавливать баланс витаминов в организме. У меня 6 тренировок в неделю, и от обычного сна и 3-разового питания, силы не восстановятся в полной мере, а витамины тем более. Особенно в зимний период мы употребляем различные минеральные вещества, аминокислоты в таблетках или порошках. Ведь для того, чтобы получить нужное количество полезных веществ для организма, нужно съесть 3 кг говядины. А так, мы пьем витамины или утром, или перед тренировкой. Во время соревновательного сезона приходится отказываться от мучного, чтобы сохранять определенную цифру веса. Нужно поддерживать и белковый баланс, чтобы мышцы были крепкими. Принимаем препарат, который задерживает жидкость в организме. ЭТО НЕ ПРОТЕИН, НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ДОБИНГ! Во время тренировок ты сильно потеешь, организм испытывает нехватку жидкости, а препарат помогает восстановить её.

0 эмоциях и хобби

– Занятия спортом создают у тебя ощущение удовлетворенности и счастья?

– Да! Спорт сильно помог мне в прошлом году, когда я была на 1 курсе. Я уехала из дома в незнакомый

город. У меня было нестабильное эмоциональное состояние. Спорт вытягивал меня из этой трясины. Я даже чуть не ушла в депрессию перед первой сессией, мне было тяжело морально. Я очень рада, что у меня в тот момент в жизни был спорт. Я могла прийти на тренировку, сбросить эмоциональную нагрузку, вложить все свои силы в результат. Что могу сказать, тренировки действительно помогли мне разгрузиться.

Это дело всей моей жизни, без спорта я себя не представляю. Мне, конечно, приятно туда ходить. И честно сказать, тренировки я посещаю с большим удовольствием, чем пары. Там другая атмосфера, там как будто бы другая жизнь!

– Чем занимаешься помимо спорта? Есть ли у тебя еще какие-то увлечения, хобби?

– Помимо спорта я, конечно же, учусь J Еще я развиваю свой навык в рисовании в разных жанрах и направлениях. Я самоучка, поэтому мне нужно много практики.



Там другая атмосфера, там как будто другая жизнь

Немного о маркетинге

– Ты такая разносторонне развитая личность, почему же ты выбрала именно маркетинг? Кем ты вообще мечтала стать в детстве?

– В детстве хотела
быть писательницей. (P.S. даже книги
писала) В классе 7-8, когда пришло время начинать решать, на
какие предметы
делать упор, куда буду в дальнейшем поступать, я начала
задумываться. Хотела
пойти по стопам мамы и стать военной. Но из-за того, что у
меня было много
отрицательных показателей по здоровью, после 11 класса
поступить туда, куда
хотела, не получилось. Почему маркетинг? Ну, наверное, потому
что все-таки
какой-то креатив присутствует. И в то же время в этой
специальности важно
умение общаться с людьми. На мой взгляд, специалист данной
сферы должен знать
психологию потребителя, что он хочет, что он не хочет. И это
действительно
интересно разбираться в этом, анализировать, делать какие-то
выводы. Как для
меня, это намного интереснее, чем радиофизика или что-то,
связанное с
компьютерами.

– Что ты хочешь
пожелать начинающим спортсменам?

– Самое главное – НЕ
СДАВАТЬСЯ! Если у вас есть желание совмещать и учебу, и спорт,
хочу заверить
вас – это возможно! Просто нужно уметь распланировать своё
время так, чтобы можно было успеть
везде: и контрольную в срок написать, и на тренировку прийти.
Образование может
идти в ногу со спортом, а спорт – в ногу с образованием.

Просто нужно это
сделать грамотно. Никогда не
переставайте верить в свою мечту. Идите к своей цели, но и
здорово оценивайте
свои возможности. Не прыгайте выше головы и всё у вас
получится! Я в вас верю!