

УСПЕТЬ: # ПОКОРИТЬ МИР ПОСЛЕ ШКОЛЫ

Мы все сталкиваемся с проблемой «Я ничего не успеваю». А представьте себе, каково спортсменам, которые к 15–17 годам уже состоялись в большом спорте и нацелены на большую спортивную карьеру... А при этом — школа, экзамены, домашние задания. **Ульяна Караваева** с трёх лет занимается фигурным катанием. Сейчас ей уже 17, учится Ульяна в одиннадцатом классе, она — чемпионка мира по синхронному фигурному катанию в составе команды «Юность». «СверхНовая» попросила Ульяну поделиться опытом: как она всё успевает?

— Ульяна, как ты планируешь свой день? В ежедневнике, с помощью мобильных приложений?

— Моё расписание не меняется уже на протяжении пяти лет, потому что и тренировочный процесс почти никогда не меняется. Так что всё всегда по плану, никакой ежедневник мне уже не нужен.

— Что у тебя на первом месте — учёба или спорт?

— В моей жизни спорт всегда был на первом месте. Когда моя карьера переросла в профессиональную, учёба ушла на второй план... Конечно, я немного об этом жалею. Потом я всё наверстала, правда, в течение учебного года мне очень сложно пришлось из-за постоянных пропусков уроков (тя-

желю вздыхает). Но спорт — это мой осознанный выбор. Когда-то я хотела пойти в медицину, потом передумала, сделала выбор в пользу спорта, я ему уже слишком много времени посвятила, и этого уже не изменить.

— Тяжело... Но при этом после девятого класса ты всё же решила учиться дальше.

— Для продолжения карьеры фигуристки мне нужно поступить в институт, поэтому осталась до одиннадцатого. Планирую выучиться на тренера, это моя цель на ближайшее будущее. Трудностей не боюсь, справлюсь. Я привыкла совмещать учёбу и спорт ещё с детского садика: утром тренировка, приезжаешь в садик на сонный час, потом

снова на тренировку. И так всю жизнь... только теперь вместо сонного часа — репетиторы, уроки, школа...

— Что помимо учёбы и фигурного катания занимает твоё время?

— Занимать нечем, потому что свободного времени не остаётся. Почти все мои дни состоят из тренировок и учёбы. Когда появляется свободное время, я гуляю с семьёй или с друзьями. Могу просто полежать... Для меня это очень непривычное «лакомство»...

— С получением статуса чемпионки мира свободного времени стало меньше?

— После «покорения мира» наш тренировочный процесс стал интенсивнее. Подтверждать статус чемпионства сложнее в разы, нежели завоёвывать впервые.

— Хотела бы ты жить более размеренно?

— Вся моя жизнь — неистовая суматоха. И как вести себя, отдыхая от учёбы и тренировок, я не знаю (смеётся). Поэтому я предпочитаю тот образ жизни, который веду сейчас.

Из личного архива
Ульяны Караваевой

Герой нашей эры

таю тот образ жизни, который веду сейчас.

— А теперь давай пофантазируем: если бы ты поймала золотую рыбку, какие бы три желания ты загадала относительно твоего распорядка дня?

— Если честно, загадывать желания — не моё. Я думаю, нужно ставить цель и идти напрямик к ней. Мой тренер всегда говорит: «Чудес не бывает!»



Серафима КОРЮКОВА,
16 лет, Ревда,
гимназия
«Еврогимназия»

ШТАТИВ для видео

Лайфхак

У каждого начинающего видеоблогера рано или поздно (чаще, конечно, рано) возникает сложность — как снять то, что делаешь своими руками. Авторы «СверхНовой Эры» тоже столкнулись с этой проблемой и нашли решение.

Самодельный штатив для мобильного телефона вы легко можете сделать из настольной лампы и ручной быстрозажимной струбины, при этом лампа останется в целости и сохранности.

● Итак, сначала убедитесь, что ваша настольная лампа похожа на штатив, то есть надёжно крепится к столу и имеет хорошую подвижность и охват, а также съёмное крепление плафона. У меня плафон снимается путём откру-

чивания барашковой гайки. При этом плафон остаётся висеть на проводе, и им можно осветить объект предстоящей съёмки.

● Далее идём в ближайший строительный магазин, где покупаем небольшую быстрозажимную струбину, похожую на пластмассовые плоскогубцы из детского набора «Столяр». Обычно она стоит в пределах 50–100 рублей.

● Дома сверлим отверстие в ручке струбины диаметром, равным диаметру винта, которым плафон крепится к лампе, и прикручиваем на его место нашу струбину. Аккуратно зажимаем мобильник в струбину так, чтобы не перекрывать зоны сенсоров управления камерой. Плафон подвязываем верёвками так, чтобы он не попадал в кадр или чтобы освещал зону съёмки.



Всеволод @ Доможиров.фото

● Готово! После окончания видеотрансляции или съёмки прикрутите плафон на место и используйте лампу по назначению.