

## **Мастер-класс по каратэ прошел в Спортивной школе олимпийского резерва № 46**

22.03.2019

Мастер-класс по карате провела Спортивная школа олимпийского резерва (СШОР) № 46 в среду, 20 марта. Его участниками стали 20 человек. Об этом редактору газеты «Бирюлево Восточное» рассказал директор учреждения Марат Зайнетдинов.

– Спортсмены, принимающие участие в подобных открытых занятиях, всегда могут узнать для себя что-то новое – технику, приемы, которые потом послужат им для накопления своего, уникального опыта в спорте. Надеемся, что такие мастер-классы станут доброй традицией нашей школы, – пояснил Марат Валерьевич.

Занятие проводили мастер спорта Российской Федерации, восьмикратная чемпионка России, а также бронзовый призер Международного турнира по карате Наиля Гатауллина и старший тренер Сборной команды Москвы по данному виду спорта Андрей Сергеев.

Кстати, в преддверии мастер-класса редактор газеты «Бирюлево Восточное» пообщался с одной из каратисток спортивной школы, бронзовым призером Всероссийского турнира (в весе до 68 килограммов и абсолют) 19-летней Дарьей Хижняк.

### **– Как давно ты занимаешься карате и почему именно им?**

– С 14 лет. Для меня не было принципиально, каким видом спорта заниматься. Просто, меня родители сюда привели.

### **– А что тебе в нем понравилось?**

– Это очень зрелищный и техничный вид спорта, который просто не мог меня не привлечь

### **– А как ты считаешь, карате тебя чему-то научило?**

– Конечно! В первую очередь, ставить цели и добиваться их.

### **– О чем ты мечтаешь?**

– В ближайшее время выиграть первенство России и выйти на европейские и мировые соревнования.

### **– Где ты учишься, и как к твоему увлечению относятся сверстники?**

– В университете физической культуры и спорта. Ребята положительно к этому относятся, они поддерживают меня и приходят поболеть на турниры и соревнования.

### **– А бывает, что непрофессионалы совету ю тебе, как надо вести себя в спорте?**

– Да, конечно. Но я не прислушиваюсь к их мнению, потому что у меня есть тренер, которого действительно стоит слушать.

### **– У тебя есть кумир?**

– Нет. Есть спортсмены, которые мне нравятся, но я не превозношу их в ранг кумиров.

### **– Опиши свой распорядок дня.**

– Встаю в 8 утра. Отправляюсь на учебу, а после – на тренировку. Вечером занимаюсь домашними делами и ложусь спать. Кстати, перед соревнованиями у меня по две тренировки в день.

### **– При таком режиме у тебя есть время на соцсети?**

– Да, конечно. Стараюсь находить время для этого.

### **– Какой совет ты дашь ребятам, которые только пришли в спорт?**

– Если у вас есть желание, и вы хотите чего-то добиться, то нужно обязательно приходить в спортивную школу и пробовать свои силы в этом.

*Фото мастер-класса по карате: СШОР № 46 Москомспорта*

---

Адрес страницы: <http://bv.mos.ru/presscenter/news/detail/7969922.html>

---

[Управа района Бирюлево Восточное города Москвы](#)