

# Каратэ – это здорово!

**«Я мечтаю, чтобы  
каждый нашел  
занятие по душе  
и просто понял:  
никчемная, пустая  
жизнь не имеет  
смысла»**

Кандидат в мастера спорта  
по каратэ-киокушинкай  
Татьяна КАРТАШОВА



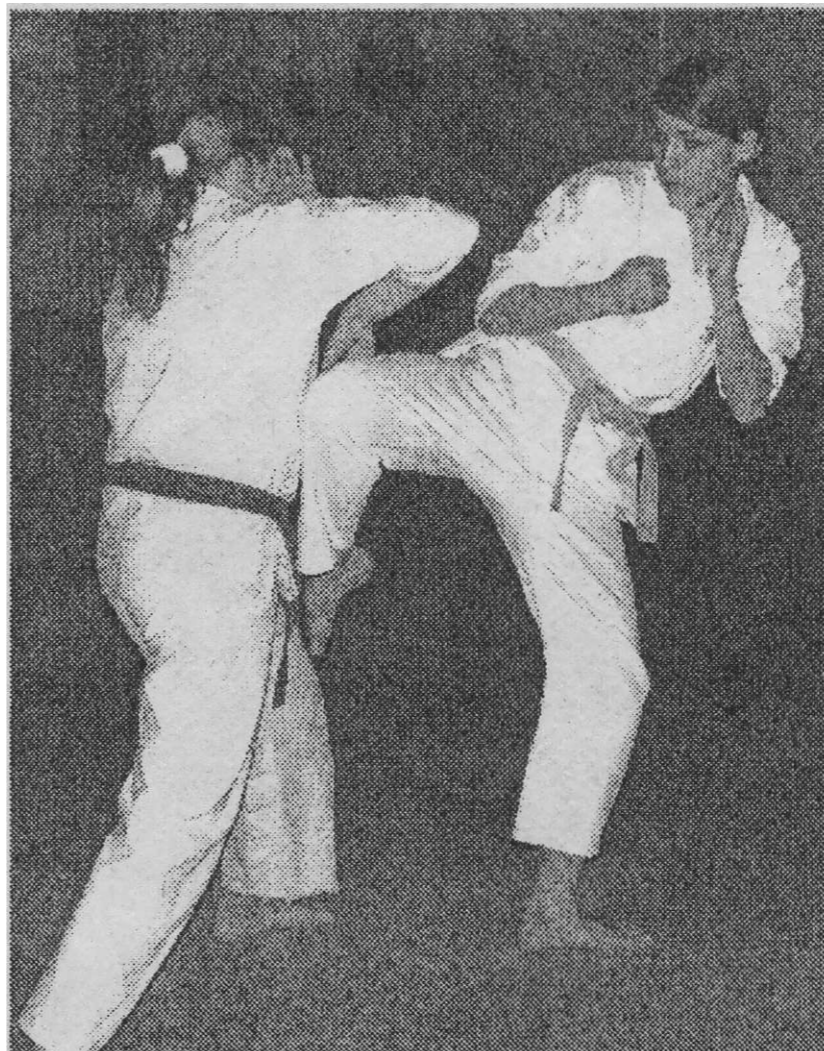
Татьяна Карташова - кандидат в мастера спорта по каратэ-киокушинкай. В 2006 году она добилась отличных результатов: стала серебряным призером на первенстве Сибири, заняла второе место на чемпионате Республики Казахстан и завоевала "золото" на первенстве Алтайского края.

Между тем, юная спортсменка пришла в секцию всего три года назад, а до того, по её утверждению, спортом не интересовалась вообще.

Подростковый возраст не зря называют переходным: детские мысли и мечты вытесняют размышления о том, как стать взрослым, как изменить свою жизнь. В голове у любого подростка - масса идей и планов на этот счет, но далеко не все молодые люди в итоге принимают серьезные решения. Татьяна рассказывает, что определиться с выбором ей помог случай: после уроков оставалась масса свободного времени и, чтобы занять себя хоть чем-то, она вместе с подругами заглянула в ДК "Тракторостроитель", где и услышала, что существует такая секция каратэ-киокушинкай.

Пришла, посмотрела... и осталась. Первые успехи появились не сразу, но два года упорных тренировок научили её добиваться цели, трудиться, чтобы получить желаемое и, самое главное, отвлекли от улицы (а живет она, прямо скажем, не в самом благополучном и спокойном районе города - на Западном поселке). Теперь спорт для девушки и главное увлечение, и полезное времяпрепровождение. Со спортом связаны также её планы на будущее: она хочет поступить в педагогическое училище и стать тренером. Каждый день Татьяны Карташовой насыщен до предела: уроки в школе, выполнение домашних заданий, ежедневные тренировки, а теперь ещё и занятия с начинающими спортсменами (недавно ей доверили вести секцию в школе № 23, где она сама пока учится в 10 классе). Юная каратистка хотела бы во всем брать пример со своего тренера Александра Крамышева, который, по её словам, давая необходимые спортивные навыки и умения, хочет ещё, чтобы его воспитанники росли хорошими людьми, вели активную, насыщенную жизнь.

- Пустое времяпрепровождение? - мне это не интересно, - говорит Татьяна, - всё свободное время я отдаю спорту. Не могу себе позволить тратить драгоценные часы и минуты впустую. Знаете, у меня есть хорошая подруга, она уже несколько лет курит. Поскольку мы с ней постоянно общаемся, я смогла убедить её в том, что курение - действительно плохая привычка. Мне бы хотелось, чтобы мои сверстники тоже задумались над этим. Я мечтаю, чтобы каждый нашел для себя занятие по душе и просто понял: никчемная, пустая жизнь не имеет смысла...



Татьяна  
МЕЛЬНИКОВА,  
фото автора