**Эссе «Самбо- это жизнь».**

Что есть жизнь? Жизнь – это стремление, рвение вперёд. Это движение, являющееся ключом к любым тайнам. Жизнь – это возможность и желание быть. Каждый достигает этого разными способами, но для нас одним из важнейших кредо стал – спорт, в котором мы нашли свою свободу, цель и мотивацию, который смог воспитать наш характер и силу воли.

Спорт очень сильно меняет людей, и подобным преобразованиям подвергается внешний вид, мировоззрение, здоровье. Легко можно отличить человека, занимающегося спортом по красивой подтянутой фигуре, сильному иммунитету, обеспечивающему отличную защиту от болезней, по его собранности в жизни. Также он уничтожает лень, ведь человек апатичный и бездеятельный не сможет, к примеру, ежедневно рано утром вставать на пробежку или же развить в себе стремление к прекрасному будущему. Тот «железный стержень», полученный от занятий спортом укрепляет и вашу уверенность в себе и сохраняет чистоту размышлений.

Зная об этом только понаслышке, мы вступили в спортивный клуб самбо, ещё несколько сомневаясь в панацее движения. Однако через некоторое время пришло осознание правильности нашего выбора, подтвержденное не только улучшением здоровья, но и установлением покоя в мыслях. У нас появилась такое занятие, на котором мы могли приводить в равновесие душу и тело, и это состояние явно улучшило существование. Сосредоточенность, обретаемая в процессе занятий, упрощает учёбу, потому как мы научились не отвлекаться на посторонние вещи. Оценки также сравнительно стали лучше, что не может не радовать. Теперь каждый самбист с уверенностью может сказать, как успехами на поприще обучения они обязаны усердием на «поле боевом».

Благодаря спортивному клубу некоторые нашли свое призвание в жизни. Ребята благодаря столь увлекательному виду единоборств, смогли осознать, как это удивительно, получить возможность ощутить полную власть над своим телом, использовать все его возможности. Невозможно спутать тот прекрасный момент, когда при упражнениях ты можешь почувствовать, как напрягаются, а открываешь себя. Ведь, прежде всего каждый вид борьбы – это путь познания.

Но также есть вкус победы, ощутив который однажды стремишься испытать вновь и вновь. Поэтому соревнования стали неотъемлемой частью нашей жизни, которую мы с нетерпением ждем, желая узнать полностью и эту интересную сторону спорта. И всегда те минуты радости и гордости за команду оставляют неизгладимые воспоминания, согревающие душу. Мы считаем, что хоть раз, но каждый должен принять участие в подобном мероприятии, быть увлеченным всеобщей энергией и силой духа.

В заключение хотелось бы сказать, что самбо действительно изменило нашу жизнь. Ведь этот спорт кардинально разворачивает представление о мире, когда ты понимаешь, какая сила в тебе развивается. Для нас девизом является фраза – «Самбо – это жизнь!». И если каждый будет подобным образом относится к своей судьбе, то наше общество станет более здоровым, а значит и деятельнее, целеустремленнее.

Наш клуб является крохотной ячейкой того огромного социума, окружающего нас, однако большой поступок складывается из множества небольших, и мы считаем, что если наш образ жизни вдохновит кого-либо, то путь к изменениям начат.