**Самбо — в школьной программе!**

**Смирнова М.С.,** *ЯФ МФЮА.*

*Научный руководитель: старший преподаватель Лощилов А.В.*

Увлеклась идеей спортивного образа жизни под лозунгом  «Стиль жизни - САМБО». «Стиль жизни - САМБО» означает философию жизни, основанную на уверенности в себе, здоровом образе жизни, воспитании тела и духа, умении побеждать в спорте и жизни, умении дать отпор нападению и защитить себя, своих близких и всех, кто нуждается в помощи. Почему именно САМБО? Потому  что это увлекательная игра, победителем в которой выходит тот, кто борется головою, а не мышцами. Это большое развлечение и удовольствие - участвовать в соревнованиях, набирать победы для присвоения очередного спортивного разряда. Соревнования  проходят почти ежемесячно. Это интересная тусовка мощных, энергичных и достойных людей, которые стали такими в результате веселой и увлекательной борьбы - «САМБО». Почему я выбирала именно Самбо? Потому что САМБО – «самооборона без оружия» – это оружие, которое всегда со мной. Потому я могу отразить мощное нападение и обездвижить противника.  Делать  броски, подсечки, подхваты, болевые приемы – вот неполный список  того, что я могу. Считаю, что самбо воспитывает и закаляет характер не только в спорте, но и в жизни. Это увлекательный и интересный вид спорта, которым должен заниматься каждый человек в нашей стране. САМБО - это национальный вид спорта, в котором Россия занимает первое место в мире.  Мне небезразлична судьба этого вида спорта, поэтому я хочу, чтобы САМБО занималось большинство юношей и девушек нашей страны.

Я предлагаю внедрить в школы занятия по самозащите. Cчитаю, что воспитание духа и тела начинается на уроках физкультуры в школах, и очень жаль, что многие ребята пропускают эти занятия. По разным причинам. Надо находить индивидуальный подход к ребятам. Система физического воспитания не должна быть косвенной, она должна развиваться. Самбо - средство воспитания здорового образа жизни для ребят. Главная задача не подготовить мастера спорта, а привить навыки самозащиты, безопасного падения. Меня часто спрашивают, что лучше, бокс или каратэ, дзюдо или самбо? Так вот: НЕ МОЖЕТ быть часть лучше, чем целое. Самбо впитало в себя все лучшие техники приёмов различных единоборств. Самбо - это лучший национальный вид спорта. Это часть культуры нашего народа.

Я бы очень хотела, чтобы САМБО ввели в школьную программу.