
Марина Аглоненко
"Самбо - это школа жизни и выживания"

Марина Аглоненко

"Самбо - это школа жизни и выживания"

«Автор»
2026

Аглоненко М.

"Самбо - это школа жизни и выживания" / М. Аглоненко — «Автор», 2026

Самбо - это самозащита без оружия. Самбо - это борьба за выживание и мощная система самообороны. И самбо - это современный и популярный вид спорта для молодежи.

© Аглоненко М., 2026
© Автор, 2026

Марина Аглоненко
"Самбо - это школа жизни и выживания"

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ПОПУЛЯРНЫЙ ВИД СПОРТА

СПОРТИВНЫЕ ПРЕГРАДЫ ЖИЗНИ

Человек тренирует силу и дух. Учится дарам и самообороне, а также становлению самим собой, в полной гармонии с телом и душой. И это помогает ему в спорте и в обычной жизни, укрепляя характер и помогая преодолевать преграды.

В мире существует порядка пятисот видов единоборств. Они включают в себя разные подвиды и различаются правилами, техникой ударов, внешним обмундированием.

В середине ноября отмечают Всероссийский день самбо [1]

СЕКЦИИ И ШКОЛЫ САМООБОРОНЫ

Самбо - это своего рода аббревиатура, которая в данное время расшифровывается как самозащита без оружия. Занятия им воспитывают силу духа, стойкость характера, выносливость и самодисциплину. И это больше, чем спорт ! Это стиль жизни с фундаментальными ценностями.

Самбо уже давно является популярным видом спорта : в нашей стране и по всей России работают тысячи секций и школ, официальный праздник был учрежден совсем недавно.

В декабре 2022 года Президент России подписал указ, целью которого стало продвижение и развитие самбо. Была установлена конкретная дата для празднования : в 2025 году, как и всегда, Всероссийский день самбо будет отмечаться шестнадцатого ноября [2]

ГЛАВА ВТОРАЯ

ВОСПИТАНИЕ СИЛЬНОЙ ЛИЧНОСТИ

КОЛОРИТНАЯ И НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА

И с давних времен борьба играла важное значение в воспитании самостоятельной сильной личности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.