

**Самбо** (это аббревиатура словосочетания «САМозащита Без Оружия» или «САМозащита и БОрьба») —уникальный вид спортивного единоборства, а также очень эффективная комплексная система [самозащиты](#) , созданная в Советском Союзе в результате синтеза многих национальных видов единоборств и борьбы

[дзюдо](#)

. В спортивном самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В отличие от дзюдо, в самбо много времени уделяется борьбе в партере. Самбо, как и дзюдо, является прекрасным видом спорта для детей. Дети могут начинать заниматься этим видом борьбы уже с пяти лет, приучаясь к здоровой активной жизни, гармонично развиваясь физически и духовно.