

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Сирмамійх В.В.
Лунгу Д.І.
Шостак І.О.

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ
ЗІ СПОРТИВНОГО ТА БОЙОВОГО
САМБО

Кропивницький – 2024

УДК: 796.814(035)

Д 58

Рекомендовано до друку Науковою радою Донецького державного університету внутрішніх справ (протокол № 5 від 28 травня 2024 р.)

Рецензенти:

Гурський Вячеслав Володимирович – начальник управління молоді та спорту Кропивницької міської ради.

Бєбко Вадим Васильович - голова відділення Національного олімпійського комітету України в Кіровоградській області.

Укладачі:

Шостак Ігор Олександрович – завідувач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат педагогічних наук.

Сирмамійх Віктор Васильович – викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, кандидат в майстри спорту з пауерліфтингу.

Лунгу Дмитро Іванович – старший викладач кафедри спеціальної фізичної та домедичної підготовки факультету № 3 Донецького державного університету внутрішніх справ, майстер спорту з самбо.

Словник термінів зі спортивного та бойового самбо: довідниково–інформаційне видання/ уклад.: І.О. Шостак; В. В. Сирмамійх; Д. І. Лунгу. Кропивницький: ДонДУВС, 2024. 48 с.

Самбо є популярним видом спорту і системою бойової підготовки. Самбо, як самооборона (самозахист) без зброї, включає три визнаних в Україні види спорту – боротьбу самбо, бойове самбо та пляжне самбо.

Даний словник спортивних термінів зі спортивного та бойового самбо надає визначення ключових термінів, що допомагає краще розуміти правила, стратегії та процеси у самбо.

Довідник розрахований на здобувачів вищої освіти та на всіх, хто цікавиться спортом, бажає підвищити свою спортивну грамотність, розуміти та ефективно комунікувати в світі самбо.

© ДонДУВС, 2024

Передмова

Самбо - це бойовий вид спорту та система самозахисту, який поєднує в собі елементи боротьби, ударів, кидків і прийомів. Самбо розвивалося як засіб самозахисту та фізичного виховання, із акцентом на швидкі та ефективні техніки. В Україні багато спортивних клубів та організацій пропонують тренування з самбо для спортсменів різного рівня підготовки.

Основними принципами самбо є:

1. Ефективність

- Головна мета - ефективне реагування на загрозу і нейтралізація противника, використовуючи техніки контролю, захоплення, кидків, больових прийомів і технік, а також роботи зі зброєю та тактики самозахисту.

2. Адаптивність

- Система навчання має бути гнучкою, здатною адаптуватися до різних ситуацій та потреб правоохоронців.

3. Безпека

- Виконання прийомів повинно бути з максимальною безпекою як для себе, так і для противника.

4. Самоконтроль

- Правоохоронці навчаються контролювати свої емоції та реакції, щоб діяти розумно та раціонально у стресових ситуаціях.

5. Фізична підготовка

- Самбо передбачає зміцнення фізичної форми правоохоронців, розвиток сили, швидкості, витривалості та гнучкості.

Спортивне самбо та бойове самбо - це дві різновиди самбо, які відрізняються метою та правилами:



Спортивне самбо орієнтоване на змагання та визначення найкращих спортсменів у цьому виді спорту. Цей вид спорту є популярним як в Україні, так і в інших країнах, і входить до складу програми багатьох міжнародних та олімпійських змагань.

Бойове самбо (Combat Sambo) зарекомендувало себе як найсильніший вид бойових єдиноборств, спеціально розробленим для використання правоохоронними органами та військовими. Тобто орієнтоване на реальні бойові ситуації, які можуть виникнути при виконанні службових обов'язків правоохоронців та військових. Воно поєднує техніки самбо, рукопашного бою, греплінгу, дзюдо, джитсу та інших бойових мистецтв з метою підготовки спортсменів до різних бойових ситуацій. В тренуваннях використовуються техніки ударів, кидків, захоплень, а також різні варіації оборонних прийомів.

Бойове самбо в Україні є популярним видом самооборони і системою фізичної підготовки не тільки для осіб, які займаються спортом професійно.

Багато тренувань спрямовано на навчання ефективним технікам самозахисту та забезпечення особистої безпеки.

Отже, спортивне та бойове самбо хоча і мають спільні коріння, їх використання та правила різняться відповідно до мети: спорту чи самозахисту.

Словник з самбо може стати корисним інструментом для розуміння та комунікації у світі даного виду спорту:

По-перше, розуміння правил і термінології: існує велика кількість специфічних правил і термінів, які можуть бути незрозумілими для тих, хто не знайомий з ними. Словник спортивних термінів допомагає розібратися в цих правилах і термінах, щоб краще розуміти спортивні події, коментарі або статті.

По-друге, покращення комунікації: важливо мати чітку та однозначну комунікацію, особливо між тренерами, гравцями, суддями і фанатами. Словник спортивних термінів допомагає уникнути непорозумінь і сприяє ефективній комунікації між усіма учасниками.

По-третє, підвищення спортивної грамотності: володіння спортивною термінологією сприяє підвищенню спортивної грамотності і розширенню знань про даний вид спорту.

Довідник розрахований на здобувачів вищої освіти та на всіх, хто цікавиться спортом, бажає підвищити свою спортивну грамотність, розуміти та ефективно комунікувати в світі самбо.

І. Історія розвитку самбо

Україна завжди мала багатий спортивний спадок, і Перша Всеросійська Олімпіада, яка відбулася в Києві у 1913 році, свідчить про це. Українські спортсмени відзначалися в різних видах спорту, включаючи єдиноборства.

Самбо називають «невидимою зброєю». Він поєднує в собі фізичну культуру і видовище, спорт і самозахист.

Початком для самбо є період російської громадянської війни (1918-1922 роки), коли військові розробляли методи ближнього бою та боротьби без зброї. У 1923 році було засновано Центральне управління фізичного виховання та підготовки Червоної армії Радянського Союзу (ЦУФВП), під керівництвом В. О. Спірідонова. Він став одним із головних пропагандистів та розробників бойового самбо. Спірідонов брав участь у розробці нових технік та методів ближнього бою, включаючи удари, кидки та контроль над супротивником. Він також впровадив в тренування елементи рукопашного бою. У 1923 році відбулися перші офіційні змагання з самбо. В результаті цих змагань були виявлені недоліки і переваги різних технік, що дало поштовх до розвитку самбо.

Українські спеціалісти були одними з перших, хто почав видавати спеціалізовану методичну літературу з самбо. В 1928 році в Україні вийшла книга Анатолія Буценка «Самозахист без зброї». В основу прийомів в книзі закладалися техніки національних видів боротьби українських воїнів часів Київської Русі й Козацтва, але все одно головною базою стали японські єдиноборства за системою джиу-джитсу.

Розвиток самбо в Україні пов'язаний з іменем Романа Школьников, який у 1933 році приїхав працювати до Харківського інституту фізкультури. Фактично з того часу українські самбісти завжди входили до числа лідерів, регулярно

здобуваючи нагороди. У ті часи основний акцент робився на прикладному значенні бойових мистецтв, зокрема їх використанні у силових структурах. Такий підхід був обумовлений потребами військових та правоохоронних органів, які шукали ефективні техніки самозахисту та спеціального бойового навчання. Невдовзі вони стали популярними не тільки у військових та спеціальних підрозділів, а також у цивільних осіб для самозахисту. Більше того, екіпірування, що застосовується до цього дня самбістами, було розроблено ще в 30-х роках минулого століття саме в Харкові.

З часом самбо стало офіційним видом спорту і в 1938 році було проведено перші Всеукраїнські та Всесоюзні змагання з самбо. У 1966 році на конгресі Міжнародної федерації аматорської боротьби (ФІЛА) самбо офіційно визнається міжнародним видом спорту. У 1970-х роках були проведені перші міжнародні змагання.

Становлення бойового самбо відбувалося наприкінці 1990-х — початку 2000-х років. Бойове самбо передбачає нанесення ударів руками і ногами, але при цьому зберігається можливість робити різні прийоми: кидки, утримання, больові та інше. Таким чином було розкрито закладений на самому початку виникнення самбо потенціал для навчання армійських кадрів та співробітників правоохоронних органів. Відомо, що самбо постійно вдосконалюється та адаптується до потреб сучасних бойових умов. Багато країн включають елементи самбо у свої програми підготовки військових, поліцейських та інших силових структур.

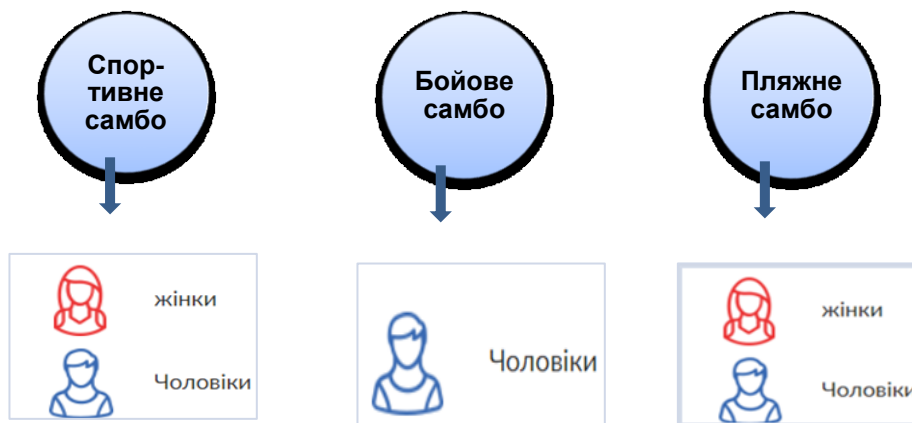
Бойове самбо відоме своєю ефективністю в реальних бойових ситуаціях, де швидкість прийняття рішень та адаптивність є критичними факторами. Воїни, які навчаються бойовому самбо, оснащуються набором навичок, які дозволяють їм ефективно протистояти різноманітним загрозам і ворогам.

Таким чином, бойове самбо дійсно зарекомендувало себе як один із найсильніших видів бойових єдиноборств і продовжує розвиватися як засіб підготовки військових та правоохоронних сил.

Важливо пам'ятати, що бойове самбо - це серйозна система, яка вимагає відповідальності та повного розуміння своїх дій у контексті закону. Але воно є чудовим вибором для майбутніх правоохоронців, оскільки надає комплексну підготовку в бойових та самозахисних навичках; навчає різноманітним технікам ближнього бою, які можуть бути корисними в ситуаціях примусового застосування сили або самозахисту; вимагає високої фізичної підготовки, що допомагає майбутнім правоохоронцям підтримувати форму, збільшувати витривалість та реагувати швидко на стресові ситуації. Враховуючи всі переваги бойове самбо може бути відмінним доповненням до тренувань та підготовки майбутніх правоохоронців.

Міжнародна федерація самбо (Fédération Internationale de Sambo - FIAS) спочатку мала повну назву як Міжнародна аматорська федерація самбо (FIAS (fr) - Fédération Internationale Amateur de SAMBO). Як і у випадку з багатьма міжнародними спортивними організаціями, у 2011 році з назви Федерації зникло слово «аматорська», але аббревіатура ФІАС залишилася незмінною.

Міжнародна федерація самбо постійно реалізує різноманітні проекти та програми з розвитку цього єдиноборства, організовує змагання:



Розвитком самбо на території України займається федерація самбо України. 15 липня 2014 року САМБО було визнано національним видом спорту в Україні, а Федерація Самбо України отримала статус Національної.



20 липня 2021 року Міжнародний олімпійський комітет (МОК) уперше визнав самбо олімпійським видом спорту.

У 2025 році самбо вперше стане офіційним видом спорту на Всесвітніх іграх. Раніше цей вид єдиноборств був представлений на змаганнях у 1985 та 1993 роках, але як запрошений вид спорту. Тоді результати не зараховувалися до медальної таблиці.

На сьогодні боротьба самбо (спортивний розділ, бойовий розділ, пляжне самбо) є живою матерією, яка увібрала в себе найкращі та ефективні техніки існуючих бойових мистецтв, що робить змагання за участю провідних одноборців досить динамічними та привабливими для глядачів [2].



II. Словник термінів

A

Адаптація – здатність організму змінювати діяльність деяких систем відповідно до характеру й сили навантаження; процес пристосування організму до певних умов чи змін, що відбуваються в ньому після виконаної роботи. Розрізняють два види адаптації: термінова та накопичувальна (кумулятивна, довгострокова).

Активна боротьба - комплекс дій спортсменів у сутичці, що характеризується різними прийомами, при цьому, перевага надається атакі.

Анаболізатори не стероїдні – група фармакологічних засобів, біологічно активних речовин і харчових добавок, здатних позитивно впливати на процеси анаболізму (посилювати синтез білку в організмі), але що не відносяться до допінгів або інших заборонених в спорті засобів. До них відносяться оротова кислота, метилурацил, кобаламид, комбінації окремих амінокислот, рослинні стероли та ін.

Анаболізатори стероїдні (допінги) – лікарські засоби, що посилюють синтез білку в організмі, а також що затримують кальцій, фосфор, сірку. Застосування їх з метою підвищення спортивних результатів заборонене.

Анаеробна продуктивність – це сукупність функціональних властивостей спортсмена, які забезпечують його здатність здійснювати м'язову роботу в умовах неадекватного постачання киснем.

Антидопінгова діяльність – заходи, спрямовані на запобігання використанню допінгу в спорті, які включають профілактику, запобігання застосуванню та розповсюдженню допінгу в спорті, застосування санкцій за порушення антидопінгових правил.

Антидопінговий контроль – комплекс заходів, спрямованих на боротьбу із допінгом у спорті, який включає антидопінгову діяльність та допінг–контроль.

Антропометрія – один з основних методів антропологічного дослідження,

який полягає у вимірюванні тіла та його частин з метою встановлення вікових, статевих, расових та інших особливостей фізичної будови.

Антиципація – здатність визначати наперед дії суперника.

Апеляція (лат. appellatio — звернення) – оскарження рішення судді спортивних змагань до вищого суддівського органу у формі протесту.

Атака у боротьбі – вид тактичної дії у спортивному єдиноборстві.

Б

Бали – оцінки технічних рухів (дій, прийомів) у порядку оголошення, зауважень та попереджень, які отримують учасники змагань, для занесення до протоколу. Якість та оцінка технічних дій (прийомів) в бойовому самбо залежить від положення учасників щодо поверхні килиму перед та після проведення відповідних дій.

Бічна підніжка — кидок з підставлянням ноги до ніг супротивника збоку.

Бічна підсічка – підсічка, в якій нога супротивника підбивається збоку.

Больові прийоми – це вплив на суглоби кінцівок: перегинання (важіль), обертання в суглобі (вузол), ущемлення сухожилів або м'язів, у результаті чого учасник, на якого здійснюється атака, визнає себе переможеним. В бойовому самбо больові прийоми дозволяється проводити в усіх положеннях. Однак правила боротьби самбо вимагають, щоб больові прийоми проводилися плавно, без різких рухів, тобто по суті тільки намічалися. Як тільки супротивник подає сигнал (дворазовим бавовною по тілу переможця або вимовивши слово «е!»), самбіст зобов'язаний негайно відпустити захват. В результаті цього він ставить його в безвихідне становище.

Больовий прийом «на суглоби рук» – здійснюється при перегинанні суглоба ліктьового. Називається «важіль ліктя».

Больовий прийом «проведення викручування руки назовні» – робиться це завдяки здійсненню характерного переплетення кінцівок. Дані прийоми називають «вузлами».

Больовий прийом «проведення викручування руки всередину» – робиться це завдяки здійсненню характерного переплетення кінцівок. Такі прийоми називаються «вузлами зворотними».

Больовий прийом «здійснення утиску біцепсу» – прийом, при проведенні якого біль виникає в момент коли нападник, згинаючи руку суперника в лікті, притискає променевою кісткою біцепс суперника (або передпліччя м'яз) до кістки.

Больовий прийом «плечовий важіль» – прийом, при проведенні якого біль виникає в результаті розгинання атакованої руки в плечі проти її природного згину.

Больовий прийом на пензлі – больовий прийом на кисть, який набагато цінніший, ніж болючі на пальці рук і є групою дожимів і скручування. Важелів на пензель не буває. Вони застосовуються виключно в такому вигляді, як бойове самбо.

Больовий прийом на ножні суглоби – проведення утиску ахіллесового сухожилля та литкового (камбаловидного) м'яза; прийоми больові на суглоби тазостегнові; проведення перегинання суглоба колінного – називається «важелем коліна».

Борцовки – професійне взуття для занять самбо, боротьбою та різними видами єдиноборств з натуральної шкіри, мають м'яку підошву та фіксуються шнурівкою.

Боротьба – єдиноборство двох спортсменів на спеціальному килимі за визначеними правилами, коли спортсмен намагається змусити суперника торкнутися килима обома лопатками; види спортивної боротьби (класична – греко–римська; вільна; дзюдо; самбо).

Бойове самбо – один з видів спортивного єдиноборства, що поєднує у собі удари (руками, ногами), кидки, утримання, больові прийоми та удушення. В протиборстві двох суперників перемогу одержує спортсмен, який виконав більшу кількість технічних дій (отримав за них більшу кількість балів), ніж суперник, або виборов дострокову перемогу завдяки вдало виконаним технічним діям.



Вагові категорії учасників змагань – група учасників змагань, вага яких потрапляє у певні рамки. Вагові категорії можуть об'єднувати тільки учасників однієї вікової групи. З початку 2021-го Міжнародна федерація самбо запровадила нові вагові категорії:

СПОРТИВНЕ І БОЙОВЕ САМБО

Підлітки (12-14 років)**		Кадети (14-16 років)		Юнаки (16-18 років)			Юніори (18-20 років)			Дорослі (18 років і старше)			Майстри (35 років і старше)	
юн	дів	юн	дів	Юн	дів	юн б/с	юн	дів	юн б/с	чол	жін	чол б/с	чол	жін
35	34	42*	38*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
38	37	46	41	48*	42*	48*	-	-	-	-	-	-	-	-
42	40	49	44	53	47	53	52*	46*	52*	52*	46*	52*	-	-
46	43	53	47	58	50	58	58	50	58	58	50	58	62	56
50	47	58	50	64	54	64	64	54	64	64	54	64	68	60
54	51	64	54	71	59	71	71	59	71	71	59	71	74	64
59	55	71	59	79	65	79	79	65	79	79	65	79	82	68
65	59	79	65	88	72	88	88	72	88	88	72	88	90	72
71	65	88	72	98	80	98	98	80	98	98	80	98	100	80
71+	65+	88+	72+	98+	80+	98+	98+	80+	98+	98+	80+	98+	100+	80+

*Вагові категорії, за якими не проводяться офіційні чемпіонати ФІАС;

**Вікова категорія, за якою не проводяться офіційні чемпіонати ФІАС.

Тривалість сутичок:

- для дорослих і юніорів (чоловіки, жінки) – 5 хвилин;
- для юнаків і кадетів (юнаки, дівчата) – 4 хвилини;
- для підлітків (хлопчики, дівчата) – 3 хвилини;
- для майстрів (ветеранів): чоловіки – 4 хвилини,
- чоловіки старше 65 років – 3 хвилини, жінки – 3 хвилини.

Важіль — больовий прийом, що виконується шляхом перегинання руки або ноги в суглобі.

Важіль ліктя — больовий прийом перегином в ліктьовому суглобі.

Варіативність техніки – характеристика рухових дій, яка свідчить про здатність спортсмена оперативно їх корегувати залежно від умов загальної

боротьби.

Висока стійка — борець стоїть, випрямившись, розташовуючи тулуб вертикально.

Витривалість – здатність людини ефективно протистояти фізичній втомі, яка викликана певним типом роботи. Розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Рівень розвитку цієї якості обумовлюється енергетичним потенціалом організму спортсмена відповідно до специфіки самбо, ефективністю техніки і тактики, психічними можливостями спортсмена, що забезпечують не лише високий рівень м'язової активності у тренувальній і змагальній діяльності, але й віддалення втоми і протидію процесу її розвитку.

Відновлення – процес, що протікає як реакція на стомлення і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності. Відновлення після фізичних навантажень – це повернення функцій організму до початкового чи близького до нього рівня.

Відпочинок – процес розвантаження і розслаблення організму.

Відпрацьовування – підвищення рівня функціонування організму від початку роботи до появи стійкого стану.

Вікові категорії – група учасників змагань за біологічним віком (кількість років людини, що визначається сукупністю морфофункціональних показників організму).

В спортивному самбо – це:

- ✓ юнаки та дівчата молодшого віку (9–12 років);
- ✓ юнаки та дівчата середнього віку (13–14 років);
- ✓ кадети, кадетки (15–16 років);
- ✓ юнаки та дівчата старшого віку (17–18 років);
- ✓ юніори (19-20 років);
- ✓ дорослі (21 рік і старші).

В бойовому самбо – це:

- ✓ юнаки молодшого віку (11–12 років);
- ✓ юнаки середнього віку (13–14 років);
- ✓ юнаки старшого віку (15–16 років);
- ✓ юніори (17–18 років);
- ✓ дорослі чоловіки та жінки (19–40 років);
- ✓ ветерани (40 років та старші).

Вільна боротьба – вид спортивної боротьби, спортивне єдиноборство, в основі якого лежить позиційне маневрування двох спортсменів, кожен з них намагається суперника на лопатки чи набрати найбільшу кількість очок у процесі боротьби; на відміну від класичної боротьби, учасникам надано значну свободу щодо вибору технічних прийомів боротьби (захоплення, зокрема ніг, підсікання, підніжки, кидки, перевертання тощо).

Вправи базові – вправи, при виконанні яких задіяна велика кількість суглобів та груп м'язів, що беруть участь у природних локомоціях людини (ходьбі, бігу).

Вправи динамічні (ізотонічний тип скорочення) – це фізичні навантаження, при яких відбувається скорочення м'язу і здійснюється рух у суглобах. Ці вправи допомагають збільшити м'язову масу і силу.

Вправи статичні (ізометричний тип скорочення) – це такі фізичні вправи, при яких м'язи напружуються, але рух в суглобах не відбувається. Статичні вправи сприяють збільшенню розмірів і сили м'язів, але не мають позитивного впливу на серцево–судинну систему.

Вправи з поступовим збільшенням навантаження – метод силових тренувань, в якому після адаптації м'язів до даного опору, його величину збільшують, що дозволяє розвивати силові можливості.

Вправи низької інтенсивності – вправи, що вимагають для виконання менш ніж 50% функціональної ємності при незначному посиленню дихання.

Вправи середньої інтенсивності – вправи, що виконуються з 60–85%

функціональної ємності і викликають деяке утруднення дихання і потовиділення. Такі вправи рекомендуються для підтримки оптимального рівня кардіореспіраторної витривалості.

Втома – фізіологічний стан організму, що характеризується тимчасовим зниженням його функціональних можливостей під впливом інтенсивної або тривалої праці, який виражається в погіршенні її кількісних і якісних показників та в дискоординації фізіологічних функцій. Втома може бути фізіологічною та психологічною та характеризується об'єктивними та суб'єктивними показниками. Виділяють чотири основних види втоми: розумову, сенсорну, емоційну, фізичну.

Вузол — больовий прийом, що виконується шляхом обертання зігнутої руки або ноги в суглобі.

Вузол ногою — вузол в плечовому суглобі, що виконується з положення утримання збоку, зацепом передпліччя ближньої руки ногою знизу.

Вузол передпліччям вниз — вузол упоперек, виконуваний за рахунок обертання руки передпліччям вниз (пронація).

Вузол упоперек — вузол, що виконується борцем, що лежить упоперек супротивника і обертає в плечовому суглобі зігнуту руку супротивника передпліччям вгору (супінація).

Г

Генотип – індивідуальна конституція тіла людини.

Гнучкість у самбо – це функціональні якості опорно–рухової системи організму, які лімітують амплітуду руху самбіста. Гнучкість самбіста суттєво впливає на рівень його досягнень.

Греко–римська боротьба (класична, французька боротьба, спортивна греко–римського стилю) – європейський вид спортивного єдиноборства, де спортсмен повинен за допомогою відповідного арсеналу дозволених технічних прийомів (не нижче поясу; заборонені технічні дії ногами (підсікання, підніжки, зачепи й

захоплення ніг руками) позбавити суперника рівноваги й притиснути спиною до килима.

Д

Двобій – бій, боротьба двох супротивників.

Двобій «стоячи» (у стійці) – обидва учасника перебувають у положенні «стоячи».

Двобій «лежачи» або «напівлежачи» (у партері) – один з учасників або обидва перебувають у положенні «лежачи» або «напівлежачи».

Детренованість – результат малорухомого способу життя після завершення активних тренувань.

Дзюдо – японська система самозахисту без використання зброї, бойове мистецтво й різновид спортивної боротьби із застосуванням бойових прийомів (зокрема, больових) у стійці.

Дисоціація фізичних якостей – фаза розвитку фізичних якостей, у якій при надмірному розвитку однієї якості відбувається гальмування інших.

Дистанції в самбо – відстань між суперниками.

Дистанція поза захопленням – ситуація, при якій борці не доторкаються один до одного і підшукують зручний момент для атаки. При цьому вони рухаються по килиму і проводять різноманітні обманні рухи.

Дистанція далека – ситуація, при якій самбісти роблять захоплення один одного за рукави. Проводиться це за допомогою однієї або обох рук.

Дистанція середня – ситуація, при якій борці роблять захоплення один одного за одяг спереду тулуба. Тут також допускається брати суперника за рукав однією рукою.

Дистанція ближня – ситуація, при якій самбісти роблять захоплення однією рукою за куртку на грудях або за рукав, а іншою – за одяг на спині, за ногу або воріт.

Дистанція впритул – ситуація, при якій борці роблять обхват один одного.

При цьому тулубами вони притискаються один до одного або обвивають нижньою кінцівкою ногу противника.

Доза навантаження – певна величина навантаження, яка вимірюється параметрами обсягу та інтенсивності.

Допінг – вживання і використання чужорідних для організму речовин у будь-якій формі або фізіологічних речовин у ненормальній кількості, що вводяться різними методами здоровим людям виключно з метою забезпечення штучного покращення досягнень у змаганнях.

Допінг–контроль – система спеціальних заходів, яка спрямована на виявлення факту застосування допінгу учасниками змагань. Антидопінговий контроль учасників змагань здійснюється відповідно до вимог Закону України «Про антидопінговий контроль у спорті» та Міжнародної конвенції про боротьбу з допінгом у спорті. Кожен спортсмен зобов'язаний знати порядок проведення тестування. Відповідно до Правил спортивних змагань з бойового самбо з метою дотримання рівності стартових можливостей спортсменів суддівська колегія має право вимагати проходження учасниками допінгового контролю під час змагань або після їх закінчення. В разі відмови учасника або представника команди від процедури допінгового контролю команда–учасник не допускається до змагань та дискваліфікується.

Дозволені дії у двобої програми змагань Класичне та Про–фул – можна проводити всі дозволені технічні дії, удари, кидки, утримання, больові та задушливі прийоми дозволяється проводити у всіх положеннях, визначених Правилами спортивних змагань з бойового самбо.

Дозволені дії у двобої програми змагань Лайт – можна проводити всі дозволені технічні дії, крім ударів руками в голову в стійці. У партері заборонені удари в голову окрім положень «гард» та «маунт», коли обидва коліна атакуючого знаходяться на підлозі. Заборонені удари колінами та удари у стійці в разі, коли один

з учасників виконав захват куртки іншого.

Дозволені удари в самбо – голова (крім потиличної частини); шия (крім горла та шийних хребців); груди; живіт; бічні частини тіла; спина (крім хребта); ноги. У виді програми змагань Класичне та Про–фул удари руками дозволяється наносити у всіх положеннях відповідно до Правил.

Допоміжна фізична підготовка – функціональний фундамент для розвитку спеціальних рухових якостей борців.

З

Заборонені дії під час двобою в бойовому самбо – захоплення окремих пальців, волосся, носа, вух, статевих органів суперника; введення пальців в суперника; кусання, дряпання; биття головою, у голову ногами учасника, що перебуває в положенні «лежачи» або «на колінах»; биття ліктями; проведення кидків на голову; проведення больових прийомів на шийні хребці та хребет; надавлювання та нанесення ударів в очі; перегинання коліна («важіль коліна») не в площині його природного згину (на бік); проведення задушливого прийому пальцями; проведення прийому після сигналу гонга або команди голосом судді на килимі (рефері) «Стоп!»; симуляція травми; затягування часу перерв у двобої; подача помилкового сигналу голосом або жестом про проведення забороненого прийому суперником (у випадку пропуску арбітром дійсно проведеного забороненого прийому подібна сигналізація з боку спортсменів дозволяється); ведення фіктивного двобою; користування небезпечними предметами.

Завалення — прийом, що змушує супротивника, що стоїть навколішки, падати на спину.

Загальна (аеробна) витривалість – здатність тривало виконувати роботу помірної інтенсивності при глобальному функціонуванні м'язової системи.

Загальна тренованість спортсмена – пристосування (адаптація) організму спортсмена, що відбувається під впливом вправ загальнорозвивального характеру,

які підвищують функціональні можливості його органів і систем та зміцнюють здоров'я.

Загальна фізична підготовка – підготовка, спрямована на підвищення рівня фізичного розвитку, загальної рухової підготовленості як передумов успіху в самбо.

Загальні координаційні здібності – потенційні й реалізовані можливості людини, що визначають її готовність до оптимального управління різними за походженням і змістом руховими діями та їхньої регуляції.

Загальнодоступний (масовий) спорт – діяльність спрямована на зміцнення здоров'я, вдосконалення в обраній спортивній спеціалізації, підвищення своїх фізичних здібностей, загальної працездатності, досягнення спортивних результатів масового рівня, що виражаються у відповідних напрямках і частинах спортивного руху.

Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) – рухові дії, які є переважно засобами загальної фізичної підготовки і спрямовані на всебічний розвиток фізичних якостей, розширення функціональних можливостей органів та систем організму, злагодженість їхнього прояву в процесі м'язової діяльності, збагачення рухового досвіду.

Загартовування – це система гігієнічних заходів (процедур), спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливих впливів різних метеорологічних факторів (холоду, тепла, сонячної радіації, зниженого атмосферного тиску).

Задня підніжка – кидок, що виконується з підставленням ноги до ніг супротивника ззаду.

Задня підсічка – підсічка, в якій нога супротивника підбивається ззаду.

Задушливі прийоми – це вплив на область шиї з метою викликати стан задухи, в результаті якого супротивник здається або втрачає боездатність. Задушливі прийоми у бойовому самбо дозволяється проводити в положеннях «стоячи», «лежачи» та у проміжному положенні.

Засоби спортивної підготовки – різноманітні фізичні вправи, що прямо чи опосередковано впливають на вдосконалення спортивної майстерності вихованців. Усі засоби спортивного тренування (фізичні вправи) умовно поділяються на чотири групи – загальнопідготовчі (вправи, спрямовані на всебічний функціональний розвиток систем організму спортсмена), допоміжні (рухові дії, що сприяють створенню спеціального фундаменту для подальшого вдосконалення в обраному виді спорту), спеціальнопідготовчі (елементи змагальних вправ, максимально наближені до них за формою, структурою, характером проявлених якостей) та змагальні (комплекс рухових дій відповідно до спортивної спеціалізації вихованців та правил змагань).

Захист – дія борця, що має на меті ліквідувати спробу супротивника виконати прийом.

Захоплення (у самбо) – технічна дія, яка проводиться з метою утримати або перемістити в певному напрямі окремі частини тіла супротивника. Може бути стартом для подальшої атаки, наприклад, за допомогою кидка або задушення в самбо.

Захоплення зворотнє – захоплення, при якому борець розгортає руку (руки) ліктем вгору або розгортається спиною до голови супротивника.

Захоплення оборонні – дії, які проводяться для ускладнення дій противника, щоб не дати йому можливість провести який-небудь кидок. Тим не менш, в даному випадку є також певний факт. Він полягає в тому, що в конкретний момент захоплення оборонний може бути використаний борцем для проведення кидків. Головне, слід бути уважним в цьому плані. Тобто необхідно не упустити цей момент.

Захоплення основні – дії, які проводяться борцем при боротьбі стоячи для виконання кидка. Борець здійснює їх завчасно, перед тим як противник постарасться нав'язати своє захоплення.

Захоплення попередні – дії, які дають зручні вихідні положення. Вони забезпечують проведення подальших основних захоплень і здійснення з ними кидків. Головне, сконцентруватися на правильному здійсненні даних дій.

Захоплення у відповідь (зустрічні) – дії, які проводяться борцем при боротьбі стоячи у відповідь на спроби захоплення противником. При цьому слід враховувати створені ним умови. Із застосуванням зустрічних захоплень можуть також проводитися кидки.

Зачіп – дія ногою, якій борець тягне руку або ногу супротивника, затискаючи її між гомілкою і стегном.

Зачепи – кидки, при яких атакуючий зачіпляє гомілкою чи стопою ногу противника і піднімаючи її, відводить в ту чи іншу сторону. Коли противник залишається стояти на одній нозі, атакуючий поштовхом руки збиває його. При цьому самбіст виносить ногу, яку зачепив, з-під центру тяжкості суперника, виводячи руками останнього з рівноваги. Зачепи можуть проводитися за допомогою гомілки, п'яти (ахіллесового сухожилля) і тильної частини стопи. Зазначені прийоми проводяться як з падінням, так і в стійці.

Зачеп зовні – кидок, що виконується зачіпом різнойменної ноги зовні.

Зачеп зсередини – кидок, що виконується зачіпом різнойменної ноги супротивника зсередини.

Зачеп стопою — кидок, що виконується борцем, котрий затискає зовні ногу супротивника між гомілкою і стопою.

Заявки на участь у змаганнях – інформація про спортсменів та види програми змагань, у яких вони братимуть участь. Спортсмени допускаються до змагань на підставі остаточної (іменної) заявки, яка подається до мандатної комісії. Заявка організації на участь її спортсменів у змаганнях оформляється за встановленою формою з обов'язковою наявністю завірених печатками підписів керівника організації, тренера та лікаря.

Здоровий спосіб життя – певний тип поведінки особистості або групи людей, що відображає стійко відтворювані риси, манери, звички, схильності культурної життєдіяльності в конкретних соціальних умовах.

Змагання – прагнення, намір перевершити, перемогти когось у чому–небудь, домагаючись кращих, ніж у когось, результатів, показників.

Змагальна діяльність – специфічна рухова активність людини, що здійснюється переважно в умовах офіційних змагань на межі психічних і фізичних сил людини, кінцевою метою якої є встановлення суспільно значущих та особистих результатів.

Змагальне навантаження – інтенсивне, максимальне навантаження, яке пов'язане з виконанням змагальної діяльності.

Зміст фізичних вправ – сукупність фізіологічних, психологічних та біомеханічних процесів, що відбуваються в організмі людини під час виконання певної вправи.

Зниження інтенсивності тренування – скорочення інтенсивності тренувальних занять перед головним змаганням, що забезпечує відпочинок від виснажливих тренувальних занять

II

Імпульс сили – величина дії сили тяги м'язів на певні частини тіла за конкретний проміжок часу. Імпульс сили характеризує силу рухової дії.

Імунітет – здатність організму протистояти дії ушкоджуючих агентів; захисна реакція організму.

Індекс маси тіла – величина, що дозволяє оцінити міру відповідності маси тіла людини до її зросту, тим самим встановити чи маса тіла є недостатньою, нормальною або надлишковою. Індекс маси тіла (ІМТ) – визначення маси тіла шляхом ділення маси (кг) на зріст (м) у квадраті; характеризується тісною кореляцією зі складом тіла.

Інтенсивність – щільність тренувального навантаження або кількість виконаної роботи за визначений період часу (наприклад, кг, м, хв.).

Інтенсивність навантаження – величина зусиль, напруженість фізіологічних функцій, концентрація роботи в часі, яка докладається під час виконання вправи.

К

Календар змагань – документ, який впорядковує змагання за метою, завданнями, місцем і часом проведення, складом учасників, витратами коштів та ін.

Карате – вид бойового мистецтва, система самозахисту й нападу без зброї, основою якої є чітко спрямовані сильні удари руками/ногами в найуразливіші місця людського тіла; безпосередній контакт між учасниками поєдинку. Безпосередній контакт між учасниками поєдинку в карате мінімальний

Кваліфікаційні норми та вимоги – норми та вимоги для учасників змагань. З бойового самбо вони розроблені для різних вікових груп спортсменів (крім ветеранів фізичної культури і спорту, ветеранів війни), визначених в Наказі Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту».

Керівник килиму – це висококваліфікований суддя, який під час змагань перебуває за столом біля килима та керує роботою суддівської бригади.

Кидок – технічна дія, у результаті якої борець, на якого здійснюється атака, втрачає рівновагу, з положення «стоячи» падає на будь-яку частину тіла, крім ступнів та опиняється в положенні «лежачи».

Кидок ногами – технічна дія, у результаті якої ноги борця діють проти тулуба або нижніх кінцівок суперника. Дані прийоми самбо відіграють головну роль у спарингу. Кидки ногами діляться на кілька: зачепи, підніжки, підсади, підсічки та підбиви.

Кидок без падіння – технічна дія, у результаті якої атакуючий борець від початку кидка та до його завершення зберігає положення «стоячи».

Кидок з падінням – технічна дія, у результаті якої атакуючий учасник в процесі кидка переходить з положення «стоячи» у положення «лежачи» та «напівлежачі» або спирається належачого учасника з метою збереження рівноваги.

Кидок кувирком – прийоми боротьби самбо за допомогою ривка обох рук з натисканням на лопатки або голову противника. При цьому ноги спортсмена не повинні торкатися тулуба або нижніх кінцівок суперника.

Кидок з положення «лежачи» – кидок, при якому атакуючий учасник кидком переводить суперника з положення «лежачи» в стійку або ж повністю відриває його від килима, піднімає вище пояса та, кидаючи, перевертає навкологоризонтальної осі.

Кидок переважно руками – кидок, при якому ноги борця не торкаються нижніх кінцівок або корпусу суперника. Також його тулуб не перевалюється через аналогічну частину тіла противника. Тим не менш, в окремих випадках, воно може бути використано як додаткова опорна точка для перевертання суперника на килимі спиною. Переважно зазначені прийоми проводяться за допомогою сили рук борця.

Кидок переважно тулубом – кидок, при якому борець частиною власного тулуба підкидає корпус або ноги противника. Після цього робиться кидок суперника через себе. В основному дані прийоми підрозділяються на кидки через тазовий (стегно) і плечовий («Млин») пояси, а також через спину або груди. У кожному випадку є певна послідовність дій.

Кидок ривком за ногу – кидок, при якому борець однією рукою захоплює ногу противника, а за допомогою другої – його рукав, пояс, під плече, передпліччя або натискає на захоплену нижню кінцівку. При цьому робиться ривок, який забезпечує перекидання суперника. В даному випадку ні тулуб, ні ноги борця безпосередньо не впливають на корпус і нижні кінцівки противника.

Кидок ривком за рукава – кидок, при якому борець, що знаходиться на дальній дистанції від суперника, позбавляє його рівноваги і виконує кидок на килим за допомогою сильного ривка за рукава. Ця дія має традиційну назву – прийом

виведення з рівноваги.

Кидок ривком за обидві ноги – кидок, при якому борець захоплює руками дві нижні кінцівки противника одночасно або по черзі. Після цього проводиться кидок суперника.

Кидок через груди – кидок, при якому борець підбиває противнику живіт нижньою частиною власного корпусу. Після цього самбіст кидає суперника вліво або вправо через свої груди. Існує в цьому плані ще одна комбінація. Вона полягає в тому, що за допомогою двох рук борець проводить підсаджування вгору живота і грудей противника. Після цього також здійснюється вищевказаний кидок. Ці дії проводяться виключно з падінням.

Кидок через спину – кидок, при якому борець через власну спину перекочує тулуб суперника. Дані прийоми із захопленням руки під плече і перекатом здійснюються виключно з падінням.

Кидок через стегно – кидок, при якому борець підбиває противнику верхню частину ніг своїм тазовим поясом. При цьому в протилежному напрямку руками робить ривок. Через стегно кидки допустимо робити як з падінням, так і в стійці.

Кидок через плечовий пояс («Млин») – кидок, при здійсненні яких тулуб противника перекочує через власні плечі. Для цього робляться різні захоплення. «Млин» може проводитися як з падінням, так і в стійці.

Класифікаційні системи – документи, що містять нормативи і вимоги, на основі яких оцінюється підготовленість спортсменів, визначаються рівні їхньої спортивної кваліфікації і присвоюються спортивні розряди та звання.

Контркидок – технічна дія учасника, на якого здійснюється атака, в результаті якої він перехоплює ініціативу та змінює характер або напрямок падіння атакуючого учасника та після падіння виявляється зверху.

Комплексний контроль у підготовці спортсменів – вимірювання й оцінка різних показників у циклах тренування з метою визначення рівня підготовленості

спортсмена.

Контрактура – стійке обмеження рухів у суглобі.

Концентрація фізичних якостей – фаза розвитку фізичних якостей, у якій розвиток однієї якості не супроводжується зростанням інших.

Координація – здатність швидко й чітко, раціонально й економно, максимально точно відтворювати рухові завдання (повторювати вправи за інструктором).

Координаційна витривалість – здатність якомога довше виконувати різноманітні складні техніко–тактичні дії без порушення ритму їхнього виконання, рівноваги та взаємоузгодженості.

Координаційне м'язове напруження – неповне розслаблення м'язів у процесі рухової діяльності або їхній сповільнений перехід у фазу розслаблення.

Координаційні здібності – здатність доцільно будувати (формувати, підпорядковувати, поєднувати в єдине ціле) цілісні рухові акти, перетворювати вироблені форми дій або переключатися від одних до інших відповідно до вимог умов, що змінюються (здатність швидко, точно, доцільно, економно та винахідливо вирішувати рухові завдання).

Координація рухів – це умовний термін, який показує ступінь кінематичних і динамічних характеристик рухової дії при розв'язанні рухового завдання.

Л

Лежачи — положення борця, при якому він торкається килима чим–небудь, окрім ступнів ніг.

Ліва стійка — борець стоїть, виставивши ліву ногу ближче до супротивника.

Лікарський контроль – комплексне медичне обстеження, спрямоване на зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму.

Лікувальна фізична культура (ЛФК) – галузь медицини, яка вивчає й реалізовує можливості фізичної культури для лікування захворювань та ушкоджень, їхньої профілактики, відновлення працездатності.

М

Максимальне тренувальне навантаження – навантаження, яке знаходиться на межі наявних функціональних здібностей організму і не виходить за межі його адаптивних можливостей.

Мандатна комісія – комісія, яка вирішує питання про допуск спортсменів до участі у змаганнях та створюється у місці проведення змагань. Відповідно до Правил спортивних змагань з бойового самбо до складу мандатної комісії входять представник організатора змагань (голова комісії), головний суддя змагань (в окремих випадках його заступник), головний секретар змагань, головний лікар змагань.

Міжнародний олімпійський комітет (МОК) – міжнародна спортивна організація, найвищий керівний орган олімпійського руху сучасності.

Млин — кидок, що виконується захопленням руки і ноги, підняттям супротивника на спину, поворотом головою вниз і подальшим скиданням спиною на килим.

Н

Навчально–тренувальні збори – спортивні заходи, що здійснюються організаторами спортивних заходів для підготовки спортсменів до участі у спортивних змаганнях.

Національний олімпійський комітет – національний орган координації світового Олімпійського руху. Забезпечує участь представників своєї країни в Олімпійських іграх, координує діяльність федерацій з окремих видів спорту щодо підготовки атлетів та тренерів для участі в Олімпійських іграх.

Національна федерація самбо України (НФСУ) – добровільна неприбуткова громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості, створеної з метою розвитку та популяризації самбо в Україні, захисту законних інтересів своїх членів,

здійснення спортивної, оздоровчої, культурної, освітньої діяльності. НФСУ гідно представляє Україну на міжнародних змаганнях різного рівня, сприяє утвердженню та підняттю її міжнародного авторитету у світовому співтоваристві.

Низька стійка – борець стоїть, зігнувшись, віддаливши таз від супротивника. Тулуб близький до горизонтального положення.

Ножниці – кидок, що виконується з допомогою одного–тимчасового зустрічного руху ніг, що впливають на ноги і тулуб супротивника.

O

Одяг в самбо – спортивна куртка з поясом (кімоно, самбовка), спортивні шорти, спортивне взуття для самбо (самбітки). В бойовому самбо використовується додатково захисний шолом. У виді програми змагань Про–фул замість спортивної куртки має бути одягнена футболка– рашгارد. Самбовки випускаються в двох кольорах - червоний або синій з поясом тих самих кольорів. Колір спортивних шортів та захисного шолому має відповідати кольору куртки. Футболка–рашгарт також червоного та синього кольору.

Обвивом називають одночасно проведений зачіп за допомогою гомілки і стопи однієї і тієї ж ноги за одну нижню кінцівку противника.

Олімпійський спорт – міжнародний багатофункціональний спортивний рух, спрямований на пропаганду загальнолюдських гуманістичних цінностей згідно з концепцією олімпізму; найважливіша складова міжнародного спортивного руху, що є невід’ємною частиною суспільного життя і міжнародних відносин.

Олімпійські види спорту – види спорту, які визнані Міжнародним олімпійським комітетом та з яких можуть проводитися змагання на Олімпійських іграх. Олімпійський вид спорту повинен мати міжнародне визнання, ґрунтуватися на високих вимогах до фізичних можливостей людини.

Олімпійські ігри – змагання в індивідуальних та командних видах спорту,

визнаних Міжнародним олімпійським комітетом як олімпійські. Розрізняють літні та зимові Олімпійські ігри, що проводяться один раз на чотири роки.

II

Переворот – це кидки в самбо, для здійснення яких борець проводить піднімання і перевертання противника руками в повітрі. Це для того, щоб кинути його на спину. При переворотах ноги борця не повинні торкатися ні корпусу, ні нижніх кінцівок противника. В особливих випадках самбіст застосовує тулуб як додаткову опорну точку для полегшення перевертання суперника. Зазначені прийоми поділяють на передні, задні та бічні.

Підбиви – кидки, при проведенні яких ноги суперника підбиваються за допомогою гомілки або стегна борця одноразово з проведенням ривка руками в напрямку, протилежному даній дії.

Підніжки – кидки, при виконанні яких атакуючий перекидає противника через свою ногу, підставлену до його ніг. Залежно від того, з якої сторони нога атакуючого підставляється до ніг противника, підніжки бувають задні, передні, бічні, з коліна.

Підсади – кидки, при яких атакуючий піднімає або перекидає свого противника за допомогою ніг. Дані прийоми підрозділяють на підсади гомілкою, стегном, підошвою і підйомом.

Підсічка – кидок, при проведенні якого головною дією, що викликає падіння противника, є підбивання гомілки, коліна або стопи суперника пальцевою частиною підошви. Ділять підсічки на задні, передні, бічні, а також на проведені зсередини.

Підхоплення – кидок, при виконанні якого борець підбиває спереду (однойменну) ногу супротивника задній поверхнею своєї ноги.

Підхоплення зсередини – кидок, при якому борець підбиває різнойменну ногу супротивника зсередини задньої поверхнею своєї ноги.

Права стійка – борець стоїть, виставивши праву ногу ближче до супротивника.

Прийом – дія борця, що має на меті добитися перемоги або переваги над супротивником.

Перша долікарська допомога – комплекс медичних заходів, спрямованих на надання медичної допомоги при невідкладних станах, які відмічають на виробництві, у побуті, під час дорожньо–транспортних пригод, катастроф, техногенних аварій та при гострих неврологічних, терапевтичних, хірургічних та термінальних станах.

Положення (регламент) – документ, який виявляє умови проведення конкретних змагань і затверджуються організаторами. Спортивні змагання з бойового самбо обов'язково проводяться відповідно до Положення, яке розсилається організаціям, а також розміщується на інформаційному сайті Федерації бойового самбо України не пізніше, ніж за один місяць до початку змагань.

Положення учасників на килимі (позиції):

- ✓ «Стоячи» – учасник торкається килима тільки ступнями ніг (стоїть на ногах).
- ✓ «Лежачи» (партер) – учасник може перебувати в положеннях: «на спині» – торкається килима лопатками або перекочується на спині (перебуває спиною на килимі, торкаючись його тільки ступнями ніг і головою); «на боці» – торкається килима однією лопаткою; перебуває спиною на килимі та торкається його ступнями ніг, головою та плечем; «на грудях» або «на животі» – торкається килима грудьми або животом; «на сідницях» – торкається килима однією або двома сідницями, тазом, задньою поверхнею стегна; «на плечі» – торкається килима плечем, притиснутим до тулуба.
- ✓ «На колінах (коліні)» – учасник торкається килима коліними (коліном), при цьому може сидіти на своїх ікроножних м'язах, не торкаючись сідницями поверхні килима.
- ✓ «За межею килиму»: у положенні «стоячи», «на колінах» один з учасників заступив ногою за межі килиму; у положенні «лежачи» один з учасників опинився

більшістю тулуба (з поясом) за межею килиму.

Правила змагань – документ, у якому чітко визначені умови змагальної боротьби, що відбувається під контролем спортивних арбітрів, способи фіксування результатів, визначення переможців і розподілу місць серед учасників змагань. Правила змагань з самбо (бойового самбо) розроблено колективом висококваліфікованих фахівців спорту, представників Федерації самбо України, тренерами, судьями вищої кваліфікації та міжнародної категорії екстра класу. Правила висвітлюють і регламентують основні питання організації, проведення і суддівства змагань з самбо (бойового самбо), вимоги до облаштування та місць проведення змагань, звітності за результатами змагань.

Протест – письмова або усна заява тренера або представника команди щодо непогодження з рішенням суддів. Протест може бути поданий представником команди (керівником делегації) у зв'язку з порушенням Правил або наявністю неординарної ситуації. У випадку подачі необґрунтованого протесту представник команди може бути відсторонений від змагань. В ході розгляду протесту можуть вивчатися відеозаписи двобою в присутності запрошених представників обох команд (делегацій), яким не надається право участі в обговоренні.

Професійно–прикладна фізична підготовка – спеціалізований вид фізичного виховання, який здійснюється відповідно до вимог і особливостей певної професії.

Про-фул – розділ бойового самбо, який відрізняється від класичного формою - замість борцівських курток учасники одягають рашгарди.

С

Самбо – вид спортивного та прикладного єдиноборства, розроблений на основі боротьби дзюдо та джіу–джитсу. Головні напрямки: спортивне та бойове. Якщо основним завданням спортивного самбо є демонстрація кидкової техніки чи техніки больових прийомів, то у бойового самбо першочерговим є здатність бійця максимально ефективно і швидко позбавити противника можливості до опору.

Система підготовки спортсмена – сукупність методичних основ, організаційних форм і умов тренувально–змагального процесу, які оптимально взаємодіють між собою на основі певних принципів і забезпечують найвищий рівень готовності спортсмена до високих спортивних досягнень.

Система управління вдосконаленням спортсмена – сукупність підсистем, яка управляє і що управляється, дія яких спрямована на реалізацію програм та досягнення поставлених завдань. Система управління вдосконаленням спортсмена містить організаційну структуру (сукупність взаємозв'язків і підпорядкованості різних спортивних організацій, мета, завдання, функції системи в цілому та окремих її компонентів, потоки інформації між ними) і механізм управління (комплекс різних методів, прийомів, стимулів, які використовуються людьми в управлінні підготовкою спортсменів).

Система змагань – це своєрідна модель людських взаємовідносин, які реально існують у світі: боротьби, перемог і поразок, спрямованості до постійного вдосконалення, досягнення найвищого результату, творчих, престижних і матеріальних цілей. Спортивні змагання з бойового самбо проводяться за: олімпійською системою – спортсмен (команда) вибуває зі змагань після першої поразки, спортсмен (команда), що програли фіналістам, зустрічаються у втішних боях за третє місце; круговою системою – всі спортсмени (команди) зустрічаються між собою по колу.

Спеціальна фізична підготовка – спеціалізований процес фізичного виховання, спрямований на поглиблену спеціалізацію у спортивній діяльності або в професійній. Спеціальна фізична підготовка дозволяє розвивати рухові якості відповідно до специфіки боротьби самбо. Заняття боротьбою самбо у поєднанні з загальною фізичною підготовкою забезпечує розвиток у борців таких якостей як швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість.

Спортивна підготовка – багаторічний навчально–тренувальний процес з

використанням сукупності чинників (тренування, підготовка до змагань та участь у них, організація тренувального процесу, науково–методичне та 4 матеріально–технічне забезпечення у поєднанні з умовами життєдіяльності, навчання та відпочинку), що дозволяють цілеспрямовано впливати на розвиток спортсмена та забезпечити необхідний ступінь його готовності до спортивних досягнень.

Спортивна форма – оптимальний (найвищий) рівень готовності спортсмена до досягнення спортивного результату, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації змагальної діяльності різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, фізичної, психологічної, теоретичної).

Спортивне досягнення – показник спортивної майстерності за рахунок максимального розвитку психічних якостей, фізичних здібностей і формування позитивних властивостей особистості спортсмена.

Спортивне змагання – це захід, що проводиться організатором спортивних заходів з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань з видів спорту та затвердженого організатором спортивних заходів положення про ці змагання.

Спортивне обладнання та інвентар – спеціальні вироби, які призначені для занять фізичною культурою і спортом. Для змагань з бойового самбо необхідно: майданчик (для дисципліни Про–фул допускається використання рингу або октагону), звуковий сигнал (дзвін, гонг), ваги (для зважування учасників), секундомір, інформаційні пристрої.

Спортивне тренування – це педагогічно організований процес управління фізичним розвитком спортсмена, що базується на використанні системи силових вправ з метою опанування та вдосконалення рухових навичок, фізичних якостей та функцій організму, а також підготовки спортсмена для досягнення певного рівня тренуваності.

Спортивні заходи – спортивні змагання та/або навчально–тренувальні збори.

Спортивні звання – майстер спорту України міжнародного класу (1–2 місце на чемпіонаті світу, чемпіонаті Європи; 1 – у Кубку світу); майстер спорту України (1–2 – на чемпіонаті світу серед юніорів; 1 – на чемпіонаті Європи серед юніорів; 3 – на чемпіонаті світу, чемпіонаті Європи; 1–2 – на чемпіонаті України; 1 – у Кубку України); кандидат у майстри спорту України (3–5 – на чемпіонаті України; 2–3 – у Кубку України; 1–2 – на чемпіонаті України серед юніорів; 3–5 – на чемпіонаті світу серед юніорів; 2–3 – на чемпіонаті Європи серед юніорів; 1–2 – на чемпіонаті світу серед юнаків старшого віку; 1 – на чемпіонаті Європи серед юнаків старшого віку; 1 – на чемпіонатах областей, Автономної Республіки Крим, міст Києва та Севастополя; 1 – на офіційних всеукраїнських змаганнях).

Спортивні змагання з бойового самбо проводяться у таких дисциплінах: Класичне; Про – фул; Лайт та поділяються на: особисті, що визначають результати кожного спортсмена, за які надається відповідне місце; командні, в яких індивідуальні результати кожного спортсмена зараховуються команді в цілому.

Спортсмен – фізична особа, яка систематично займається певним видом спорту та бере участь у спортивних змаганнях.

Спортивні споруди – окремі та комплексні об'єкти для занять фізичною культурою і спортом. Складовими спортивних споруд є основні споруди (головні частини спортивних споруд, що призначені для проведення спортивно–тренувальної роботи, змагань і оздоровчих заходів), допоміжні приміщення і споруди (об'єкти, що призначені для обслуговування фізкультурників та спортсменів і забезпечення експлуатації основних спортивних споруд), місця для глядачів (трибуни, лави, сидіння та приміщення для обслуговування глядачів).

Спритність – здатність швидко, точно, цілеспрямовано і економічно вирішувати складні рухові завдання, які виникають на килимі. Отже, посідає особливе місце серед рухових дій самбіста і тісно пов'язана з усіма іншими фізичними якостями. Вона є базою для опанування техніки й набуття високої

спортивної майстерності. Адаже сучасний борцівський поєдинок характерний швидкою зміною динамічних ситуацій і вимагає від спортсменів вміння добре орієнтуватися в часі і просторі, а також своєчасно реагувати на ті чи інші дії суперника. Що спритніший борець, то більше переваг має він над суперником, а звідси й шансів на перемогу.

Стійка – положення борця, при якому він стоїть, торкаючись килима тільки ступнями ніг.

Стомлення – особливий функціональний стан організму, який проявляється під впливом тривалої чи інтенсивної роботи, що призводить до зниження її ефективності.

Суддя (або рефері) – людина, покликана стежити за тим, щоб змагальна діяльність проходила відповідно до правил і що має для цього всі повноваження. В бойовому самбо двобої обслуговують судді на килимі (рефері), бічні судді, суддя–секундометрист, судді при учасниках. Судді призначаються з числа висококваліфікованих суддів.

Сумо – один із видів бойових мистецтв, єдиноборство, в якому два борця виявляють сильнішого на круглому майданчику.

Супервайзер змагань – спортивний керівник, який відповідає за підготовку, придатність спортивного залу, спеціального обладнання та інвентарю до проведення змагань відповідно до Правил.

T

Техніка – сукупність способів (прийомів) нападів і захисту, вживаних одноборцями для досягнення перемоги.

Техніка боротьби лежачи – певний комплекс дій, що включає: положення вихідні та дії допоміжні; прориви захопленя оборонних; перевертання; прийоми больові; завалювання; комбінації з борцівських прийомів лежачи і захисту проти них; утримання.

Техніка боротьби стоячи – певний комплекс дій, що включає: дистанції, стійки, підготовки до захоплень, захоплення, обманні рухи і пересування; методи підготовки до кидків, вихідні положення для їх проведення та підходи до них; прориви оборонних захоплень; кидки самбо, комбінації з них, а також захист проти них; страховку.

Тренер – фахівець, який займається тренуванням спортсменів з певного виду спорту.

Тренування (англ. training – вправа) – у вузькому розумінні повторне виконання фізичної вправи в цілях досягнення найбільш високого результату; в широкому – педагогічний процес, що включає навчання спортсменів спортивної техніки і тактики, розвиток фізичних здібностей.

Тренувальна діяльність – спільна діяльність тренерів, спортсменів, колективу фахівців по успішному досягненню цілей тренування.

Тренувальне навантаження – складова частина (компонент) тренування, що відображає кількісну міру впливів на спортсменів у процесі тренувальних занять.

У

Удар – цілеспрямований короткочасний вплив будь-якою дозвальною ударною поверхнею атакуючого спортсмена або спортсмена, що контратакує, на дозволена частину тіла суперника, в результаті чого суперник опиняється в положенні «лежачи» або «небойоздатний». Удари наносяться: всіма сторонами кулака; відкритою долонею; ребром долоні; коліном; гомілкою; всіма частинами стопи; з будь-якою траєкторією. У виді програми змагань Лайт заборонені удари руками в голову у стійці. У партері заборонені удари в голову за виключенням положень «гард» та «маунт». Удари ногами дозволяється наносити тільки по учаснику, що перебуває в положенні «стоячи», або в разі перебування обох учасників у положенні «лежачи». або бити тільки по ногам учасника, що знаходиться у положенні «лежачи».

Утиск – больовий, прийом, що виконується шляхом тиску променевою кісткою в області ахіллового сухожилля.

Утримання – прийом, яким учасник змушує суперника лежати спиною на килимі (або притискає до килиму) протягом деякого часу, притискаючись тулубом до тулуба (або руками, притиснутими до тулуба). В бойовому самбо відлік часу утримання починається з того моменту, коли учасник, який притис учасника, на якого здійснюється атака, тулубом (грудьми, боком, спиною) фіксує його в положенні «на спині».



Федерація бойового самбо – це громадська організація, покликана розвивати даний вид спорту – шукати спонсорів, організовувати збори, змагання, допомагати спортсменам тощо. 29 березня 2022 року Президент федерації бойового самбо України Велієв Ельхан Назимович оголосив, що організація на період війни в Україні тимчасово призупиняє свою спортивну діяльність.

Фронтальна стійка – борець стоїть, розташувачи ноги на однаковому видаленні від супротивника.



Чистий кидок – кидок без падіння борця, що атакує, в результаті якого атакований, що знаходиться в положенні «стоячи», падає на спину або перевертається спиною в темпі руху (без зупинки).



Швидкість – сукупність функціональних властивостей, завдяки яким рухові дії виконуються за мінімальний час. Існує дві форми їх прояву – елементарні (латентний час простих і складних рухових реакцій; швидкість і частота окремого руху) і комплексні (прояв швидкісних можливостей у складних рухових діях).

АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК

А

Адаптація

Активна боротьба

Анаболізатори не стероїдні

Анаболізатори стероїдні (допінги)

Анаеробна продуктивність

Антидопінгова діяльність

Антидопінговий контроль

Антропометрія

Антиципація

Апеляція

Атака у боротьбі

Б

Бали

Бічна підніжка

Бічна підсічка

Больові прийоми

Больовий прийом «на суглоби рук»

Больовий прийом «проведення викручування руки назовні»

Больовий прийом «проведення викручування руки всередину»

Больовий прийом «здійснення утиску біцепсу»

Больовий прийом «плечовий важіль»

Больовий прийом на пензлі

Больовий прийом на ножні суглоби

Борцовки

Боротьба

Бойове самбо

В

Вагові категорії учасників змагань

Важіль

Важіль ліктя

Варіативність техніки

Висока стійка

Витривалість

Відновлення

Відпочинок

Відпрацьовування

Вікові категорії

Вільна боротьба

Вправи базові

Вправи динамічні

Вправи статичні

Вправи з поступовим збільшенням навантаження

Вправи низької інтенсивності

Вправи середньої інтенсивності

Втома

Вузол

Вузол ногою

Вузол передпліччям вниз

Вузол уперек

Г

Генотип

Гнучкість у самбо

Греко–римська боротьба

Д

Двобій

Двобій «стоячи» (у стійці)

Двобій «лежачи» або «напівлежачи» (у партері)

Детренованість

Дзюдо

Дисоціація фізичних якостей

Дистанції в самбо

Дистанція поза захопленням

Дистанція далека

Дистанція середня

Дистанція ближня

Дистанція впритул

Доза навантаження

Допінг

Допінг–контроль

Дозволені дії у двобої програми змагань Класичне та Про–фул

Дозволені дії у двобої програми змагань Лайт

Дозволені удари в самбо

Допоміжна фізична підготовка

З

Заборонені дії під час двобою в бойовому самбо

Завалення

Загальна (аеробна) витривалість

Загальна тренованість спортсмена

Загальна фізична підготовка

Загальні координаційні здібності

Загальнодоступний (масовий) спорт

Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ)

Загартовування

Задня підніжка

Задня підсічка

Задушливі прийоми

Засоби спортивної підготовки

Захист

Захоплення (у самбо)

Захоплення зворотне

Захоплення оборонні

Захоплення основні

Захоплення попередні

Захоплення у відповідь (зустрічні)

Зачіп

Зачеп

Зачеп зовні

Зачеп зсередини

Зачеп стопою

Заявки на участь у змаганнях

Здоровий спосіб життя

Змагання

Змагальна діяльність

Змагальне навантаження

Зміст фізичних вправ

Зниження інтенсивності тренування

І

Імпульс сили

Імунітет

Індекс маси тіла

Інтенсивність

Інтенсивність навантаження

К

Календар змагань

Карате

Кваліфікаційні норми та вимоги

Керівник килиму

Кидок

Кидок ногами

Кидок без падіння

Кидок з падінням

Кидок кувирком

Кидок з положення «лежачи»

Кидок переважно руками

Кидок переважно тулубом

Кидок ривком за ногу

Кидок ривком за рукава

Кидок ривком за обидві ноги

Кидок через груди

Кидок через спину

Кидок через стегно

Кидок через плечовий пояс («Млин»)

Класифікаційні системи

Контркидок

Комплексний контроль у підготовці спортсменів

Контрактура

Концентрація фізичних якостей

Координація

Координаційна витривалість

Координаційне м'язове напруження

Координаційні здібності

Координація рухів

Л

Лежачи

Ліва стійка

Лікарський контроль

Лікувальна фізична культура (ЛФК)

М

Максимальне тренувальне навантаження

Мандатна комісія

Міжнародний олімпійський комітет (МОК)

Млин

Н

Навчально–тренувальні збори

Національний олімпійський комітет

Національна федерація самбо України

Низька стійка

Ножці

О

Одяг в самбо

Обвивом

Олімпійський спорт

Олімпійські види спорту

Олімпійські ігри

П

Перевороти

Підбиви

Підніжки

Підсади

Підсічка

Підхоплення

Підхоплення зсередини

Права стійка

Прийом

Перша долікарська допомога

Положення (регламент)

Положення учасників на килимі (позиції)

Правила змагань

Протест

Професійно–прикладна фізична підготовка

Про-фул

C

Самбо

Система підготовки спортсмена

Система управління вдосконаленням спортсмена

Система змагань

Спеціальна фізична підготовка

Спортивна підготовка

Спортивна форма

Спортивне досягнення

Спортивне змагання

Спортивне обладнання та інвентар

Спортивне тренування

Спортивні заходи

Спортивні звання

Спортивні змагання з бойового самбо

Спортсмен

Спортивні споруди

Спритність

Стійка

Стомлення

Суддя (або рефері)

Сумо

Супервайзер змагань

T

Техніка

Техніка боротьби лежачи

Техніка боротьби стоячи

Тренер

Тренування

Тренувальна діяльність

Тренувальне навантаження

У

Удар

Утиск

Утримання

Ф

Федерація бойового самбо

Фронтальна стійка

Ч

Чистий кидок

Ш

Швидкість

ЛІТЕРАТУРА

1. Велієв Є.Н., Олешко В.Г., Коритний В.М., Середюк Ф.М. Бойове самбо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. К.: Федерація бойового самбо України, 2017. 65 с. URL:<https://sportkaf.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/01/boiove-sambo-navch-prog.pdf>
2. Євтушенко Є.Г.; Білобров В.М.; Делямба М.М.; Мазур В.Й.; Мердов С.П.; Сирмамійх В.В. Моніторинг арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023. № 2 (160). С. 105-110. URL: <https://rep.dnuvs.ukr.education/server/api/core/bitstreams/19db7bf8-b56b-4f5d-9e2f-910d95000f7d/content>
3. Матвеев С.Ф. Боротьба самбо / С.Ф. Матвеев. – К.: «Здоров'я», 1977.152 с.
4. Правила з бойового самбо. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/sambo.pdf
5. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник . Львів: «Тріада плюс», 2008. 864 с.
6. Словник основних понять з фізичної культури : для студентів факультетів фізичного виховання вищих пед. навч. закладів / уклад. О. А. Согоконь, О. В. Донець. Полтава: Сімон, 2020. 111 с.
7. Спортивний комітет України. URL:<https://scu.org.ua/news/z-2021-roku-zminilisy-vagovi-kategori%D1%97-v-sambo/>
8. Тронь Р. А., Ільїн В. М., Бицюра Р. В. Контроль фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. Харків : ХОВНОКУ, ХДАДМ, 2013. № 10. С. 80–83.