

ТЕРМИНОЛОГИЯ САМБО

А

Активность – минимальная оценка, которую получает борец за бросок на колено.

Атака – попытка одного из борцов выполнить оцениваемое действие.

Атака ложная – выполнение атакующим борцом действий с целью маскировки и подготовки ситуации для выполнения оцениваемого приема.

Атакуемый – борец, против которого проводится прием.

Атакующий – борец, проводящий прием.

«Ахилесс» – болевой прием на ногу, выполняемый за счет ущемления ахиллова сухожилия в области голеностопного сустава.

Б

«Бедро» – бросок атакуемого борца через бедро.

Блок – удержание соперника прямыми руками на дальней дистанции с целью выполнения защитных действий;

– подставка рук или ног для выполнения защитных действий от ударов противника.

Боевое самбо – вид спортивного единоборства в защитном снаряжении, в котором разрешается применение ударов, бросков, удержаний, болевых и удушающих приемов, с целью достижения победы над соперником.

Болевой прием – это разрешенное правилами техническое действие, выполняя которое атакующий борец заставляет своего соперника подать сигнал о сдаче.

Борьба самбо – вид спортивной борьбы в одежде, в которой разрешается применение бросков, болевых приемов на руки и на ноги, удержания с целью достижения победы над соперником.

Бросок – техническое действие, при котором атакующий борец выводит из равновесия своего соперника и переводит его в партер.

Бросок оцениваемый – это оцениваемое техническое действие, при котором атакующий борец выводит своего соперника из равновесия.

«Бычок» – бросок, выполняемый нырком под захваченную руку атакуемого борца.

В

«Вне ковра» положение – в борьбе стоя один из борцов заступил ногой за границу ковра; в борьбе лежа у одного из борцов половина туловища по линии талии или лопатка и ягодица – за границей ковра.

Выведение из равновесия – техническое действие, в результате которого атакуемый борец вынужден коснуться ковра третьей точкой.

Выталкивание – способ выведения соперника с рабочей площади ковра прямыми руками без попыток выполнить оцениваемое действие.

«Висячка» – болевой прием на руку, выполняемый после выведения атакуемого борца из равновесия прыжком на вытянутую руку.

З

Забегание – движение борца в положении на мосту по кругу, когда голова зафиксирована в одном положении.

Замечание – указание борцу на первое незначительное нарушение правил соревнований.

Зашагивание – бросок атакуемого борца вперед захватом ноги и рукава.

Захват – это удержание соперника за одежду или какую-либо часть тела кистями рук. В борьбе самбо существуют разрешенные и запрещенные захваты (например, за шорты, лицо, пальцы и т.п.).

Захват косой – захват одноименной руки соперника за рукав и пояса или куртки на спине.

Захват левосторонний – захват соперника левой рукой за правый отворот куртки, а правой рукой за левый рукав куртки соперника.

Захват односторонний (одноименный) – захват рукава и отворота куртки соперника с одной стороны.

Захват правосторонний – захват соперника правой рукой за левый отворот куртки, а левой рукой за правый рукав куртки соперника.

Зацеп – бросок атакуемого борца за счет зацепа его ноги ногой атакуемого борца.

Зона безопасности – зона вокруг рабочей площади ковра шириной не менее 2 м.

Зона пассивности – линия, ограничивающая рабочую площадь ковра шириной не менее 10 см. Зона пассивности входит в рабочую площадь.

К

«Канарейка» – болевой прием на ногу.

Ковер – квадрат размером от 10х10 до 13х13 м из специальных матов толщиной не менее 5 см, покрытый специальной крышкой.

Контратака – попытка выполнить оцениваемое действие в ответ на атаку соперника.

Контрприем – технические действия атакуемого борца в ответ на прием.

Коронный прием – прием выполняемый борцом лучше других приемов, прием применяемый против сильных соперников.

М

«Мельница» – бросок атакуемого борца через плечи атакующего, захватом рукава и ноги.

«Мост» – положение борца в партере спиной к коврику, когда коврику касаются его ноги и голова.

«Мост боковой» – положение борца в партере боком к коврику, когда коврику касаются ноги (нога) и плечо.

О

Обвив – бросок атакуемого борца за счет обвива ноги разноименной ногой атакуемого борца.

Обхват – это удержание соперника за какую-либо часть тела при помощи рук и туловища.

Отхват – бросок назад, выполняемый за счет подбива ног сзади.

Оценка – показатель качества выполненного приема. Различают следующие оценки: активность, 1 балл, 2 балла, 4 балла.

П

Партер – положение, при котором борец касается коврику какой-либо частью своего тела, кроме стоп.

Пассивность – отсутствие у борца (борцов) попыток выполнить оцениваемое действие.

Переворот – это техническое действие в борьбе лежа, выполняя которое атакующий борец заставляет своего соперника изменить положение.

Подворот – первая фаза броска, выполняемого путем разворота к атакуемому спиной.

Подготовительные упражнения – упражнения акробатики, специальные упражнения борца, выполняемые для развития у занимающихся навыков самостраховки и отдельных элементов бросков.

Подножка – бросок, выполняемый через ногу атакуемого борца.

Подсад – бросок, выполняемый за счет подбива изнутри ноги атакуемого борца одноименной ногой атакуемого.

Посадка – бросок атакуемого борца назад.

Подсечка – бросок, выполняемый за счет подбива ноги (ног) атакуемого борца ногой атакуемого с одновременным рывком руками.

Подхват – бросок, выполняемый за счет подбива изнутри ноги атакуемого борца разноименной ногой атакуемого.

Предупреждение – наказание, объявляется борцу за нарушение правил соревнований. В течение схватки борцу объявляется не более двух предупреждений.

Прием – техническое действие в борьбе стоя или борьбе лежа, которое выполняет атакующий борец.

Прием запрещенный – техническое действие, за проведение которого борец получает предупреждение.

Прием разрешенный – техническое действие, за проведение которого борец получает оценку.

Р

Рабочая площадь коврику – круг диаметром от 6 до 9 м, ограниченный линией шириной не менее 10 см. Эта линия входит в рабочую площадь коврику.

Рывок – резкое движение захваченного соперника к себе или в сторону.

Рычаг локтя – болевой прием на локтевой сустав, который выполняется путем разгибания руки против естественного сгиба.

С

Самбо (самозащита без оружия) – это система специальной подготовки, в ходе которой обучающиеся получают знания, умения и навыки, необходимые для ведения контактного боя, развивают физические и психические качества, получают образование в области физической культуры и спорта.

Самостраховка – умение борца падать и выполнять технические действия, не получая травм.

Служебно-прикладное самбо – это система специальной подготовки, в ходе которой обучающиеся получают знания, умения и навыки, необходимые для выполнения профессиональной деятельности, совершенствуют физические и психические качества.

Стойка – положение, при котором борец не касается ковра какой-либо частью своего тела, кроме стоп.

Стойка высокая – стойка, при которой туловище борца прямое, а ноги прямые или немного согнуты в коленях.

Стойка левосторонняя – стойка, при которой у борца выставлена вперед левая нога.

Стойка низкая – стойка, при которой у борца туловище наклонено вперед, а ноги согнуты в коленях.

Стойка правосторонняя – стойка, при которой у борца выставлена вперед правая нога.

Стойка фронтальная – стойка, при которой ноги борца находятся на уровне плеч, на одной линии.

«Стопа» – бросок атакуемого борца через себя за счет рывка руками и упором стопы в живот.

Страховка – действия атакующего борца, с целью предотвращения травм у соперника.

Т

Толчок – резкое движение захваченного соперника от себя.

У

Удержание – это оцениваемое техническое действие, когда атакующий борец удерживает своего соперника на спине.

Узел локтя – болевой прием, который выполняется путем вращения руки, согнутой в локтевом суставе.

Ущемление – болевой прием, выполняемый за счет сдавливания мышц и сухожилий.



Заслуженный тренер СССР Е.В. Чичваркин
и начальник Владимирского юридического института В.М. Морозов