

А.А. Передельский

А.Н. Малинин

С.Л. Конигов

2021

Системное технико-тактическое взаимодействие бокса и тхэквондо. Система боевого (прикладного) движения – Fighting motion

Учебное пособие

для спортивных руководителей, методистов, тренеров
и спортсменов, разрабатывающих синтетические модели
ударной техники единоборств



УДК 796
ББК 75
П 27

Рецензенты: Неверкович С.Д. – доктор педагогических наук, Академик РАО, профессор кафедры педагогики РГУФКСиТ.

Тышлер Д.А. – доктор педагогических наук, профессор.

Передельский, Алексей Анатольевич

Малинин, Анатолий Николаевич

Конилов, Сергей Львович

П 27 Системное технико-тактическое взаимодействие бокса и тхэквондо. Система боевого (прикладного) движения – Fighting motion. Учебное пособие для спортивных руководителей, методистов, тренеров и спортсменов, разрабатывающих синтетические модели ударной техники единоборств / Под общ. ред. доктора педагогических наук, кандидата философских наук, профессора кафедры физической культуры РГАУ – МСХА им. К.А.Тимирязева, члена-корреспондента РАН А.А. Передельского. – М.: Мир науки, 2021. – Сетевое издание. Режим доступа: <https://izd-mn.com/PDF/27MNNPU21.pdf> – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-6046185-2-3

В учебном пособии рассматривается целостная система прикладной подготовки единоборцев FM или Fighting motion боевое (прикладное) движение, позволяющая, с одной стороны, свести к минимуму риски получения травм и увечий, с другой – не утратить прикладную ценность подготовки бойца-единоборца. Содержательными аспектами Fighting Motion стали элементы из области олимпийского спорта и современной боевой (прикладной) практики.

Заявленный универсальный подход позволяет одинаково эффективно использовать данную систему не только в подготовке спортсменов целого ряда единоборческих видов спорта, но и в тренировках подростков, военнослужащих, сотрудников силовых ведомств, которым необходимо поддерживать хорошую физическую форму, не являясь при этом профессиональными спортсменами. Описываемая система предлагается также представителям других видов спорта в качестве общей и специальной физической подготовки, а ветеранам спорта – для продления жизни в спорте. Она хороша для представителей разновозрастных социальных категорий, осознавших необходимость разносторонней физической подготовки как универсального средства и обеспечения здорового образа жизни.

Учебное пособие предназначено для студентов, магистрантов, аспирантов и тренерско-преподавательского состава физкультурно-спортивных ВУЗов и колледжей, обучающихся восточным и спортивным единоборствам.

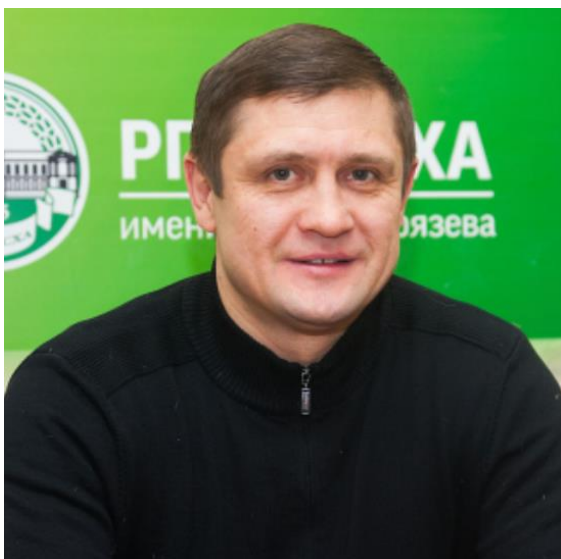
ISBN 978-5-6046185-2-3

© Передельский Алексей Анатольевич
© Малинин Анатолий Николаевич
© Конилов Сергей Львович
© ООО Издательство «Мир науки», 2021

Сведения об авторах.



Передельский Алексей Анатольевич
доктор педагогических наук, кандидат
философских наук, профессор кафедры
физической культуры РГАУ – МСХА
им К.А. Тимирязева



Малинин Анатолий Николаевич
старший преподаватель кафедры
физической культуры РГАУ – МСХА
им К.А. Тимирязева



Конилов Сергей Львович
заслуженный тренер России, кандидат
педагогических наук

Оглавление

Введение	6
Часть первая. Системное технико-тактическое взаимодействие бокса и тхэквондо	10
Первая глава. Проблемы и возможности взаимной адаптации техники бокса и тхэквондо	10
1.1. Смысл и содержание базовых элементов техники бокса. Пути универсализации и оптимизации технического арсенала	10
1.2. Смысл и содержание базовых элементов техники тхэквондо. Пути универсализации и оптимизации технического арсенала	12
1.3. Бокс и тхэквондо в единой унифицированной системе базовой техники	15
Вторая глава. Проблемы и возможности взаимной адаптации тактики бокса и тхэквондо	18
2.1. Тактические основы и принципы спортивного поединка у боксеров в условиях ринга	18
2.2. Тактические основы и принципы спортивного поединка у тхэквондистов	21
2.3. Тактика ведения поединка в унифицированной ударной версии единоборства	22
Третья глава. Основы подготовки спортсменов в универсальном ударном единоборстве	26
3.1. Техничко-тактическая подготовка спортсмена-универсала в ударной версии единоборства	26
3.2. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена-универсала в ударной версии единоборства	30
3.3. Психологическая подготовка спортсмена-универсала в ударной версии единоборства	33
Часть вторая. Боевое (прикладное) движение - Fighting motion	40
Первая глава. Философия Fighting motion	40
1.2. Система основных философско-педагогических положений Fighting motion как вида единоборств	42

Вторая глава. Психогогика Fighting motion.....	46
2.1. Пассивная медитация и ее ассоциативные ряды	46
2.2. Единоборческий поединок как поле активной медитации	53
2.3. Психологические аспекты практического использования Fighting motion (боевого прикладного движения)	56
Глава 3. Физическая и технико-тактическая педагогика в Fighting motion	65
3.1. Правильное дыхание-основа всесторонней подготовки бойца.....	65
3.2. Общая и специальная физическая подготовка Fighting motion.....	67
3.3. Техничко-тактические разделы Fighting motion	69
3.4. Удары ножевого боя	88
3.5. Блоки	91
3.6. Оперативный технико-тактический раздел единоборческой системы Fighting motion.....	95
3.6.1. Общие принципы оперативной технико-тактической разработки... ..	96
3.6.2. Особенности оперативной технико-тактической разработки боя на ножах	106
3.7. Описание техники комбинированных атакующих серий ударов и комментарий к ним	110
3.8. Описание техники контратак и комментариев к ней.....	115
3.9. Описание комбинаций контратакующей техники в поединке безоружного бойца против вооруженного ножом противника.....	119
3.10. Описание контратакующих комбинаций боя на ножах.....	124
3.11. Тактика Fighting motion	127
Заключение.....	130
Список литературы.....	133

Передельский Алексей Анатольевич

Малинин Анатолий Николаевич

Конилов Сергей Львович

**Системное технико-тактическое взаимодействие бокса и тхэквондо. Система боевого
(прикладного) движения – Fighting motion**

Учебное пособие издано в авторской редакции

Сетевое издание

Под общ. ред. доктора педагогических наук, кандидата философских наук, профессора
кафедры физической культуры РГАУ – МСХА, члена-корреспондента РАН А.А.

Передельского

Учебное издание

Системные требования:

операционная система Windows XP или новее, macOS 10.12 или новее, Linux.

Программное обеспечение для чтения файлов PDF.

Объем данных 2 Мб

Принято к публикации «15» июня 2021 года

Режим доступа: <https://izd-mn.com/PDF/27MNNPU21.pdf> свободный. – Загл. с экрана. – Яз.
рус., англ.

ООО «Издательство «Мир науки»

«Publishing company «World of science», LLC

Адрес:

Юридический адрес — 127055, г. Москва, пер. Порядковый, д. 21, офис 401.

Почтовый адрес — 127055, г. Москва, пер. Порядковый, д. 21, офис 401.

<https://izd-mn.com/>

**ДАННОЕ ИЗДАНИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ НА
ЭЛЕКТРОННЫХ НОСИТЕЛЯХ**