

УДК 796.33  
В 58

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент  
РАО С. Д. Неверкович,  
доктор педагогических наук, профессор Д. А. Тышлер

Власть над металлом и человеком: боевое прикладное движение  
В 58 (fighting motion) / под ред. А. А. Передельского. – М. : Физиче-  
ская культура, 2011. – 160 с.  
ISBN 978-5-9746-0154-5

Учебное пособие подготовлено коллективом авторов. Общее руководство  
и редакция – заведующий кафедрой философии и социологии РГУФКСМиТ,  
доктор педагогических наук, кандидат философских наук А. А. Передельский.

УДК 796.33

Авторский коллектив:

А. А. Передельский – введение, глава 1, глава 2,  
глава 3 (кроме разделов 3.11 – 3.16), глава 4, заключение;  
Н. Н. Виткевич – разделы 3.11-3.16, 3.4, 3.6.2 главы 3;  
С. Л. Конилов – разделы 3.3, 3.6, 3.6.1, 3.7, 3.8 главы 3;  
И. Б. Кормазева – глава 4.

ISBN 978-5-9746-0154-5

© Передельский А. А., Виткевич Н. Н.,  
Конилов С. Л., Кормазева И. Б., 2011

© Издательство «Физическая культура», 2011

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	5
Глава 1. ФИЛОСОФИЯ FIGHTING MOTION.....	9
1.1. Социально-исторические и научно-педагогические основания разработки проекта «Fighting Motion».....	9
1.2. Система основных философско-педагогических положений Fighting Motion как вида единоборств.....	11
Глава 2. ПСИХОЛОГИКА FIGHTING MOTION.....	16
2.1. Пассивная медитация и ее ассоциативные ряды.....	16
2.2. Единоборческий поединок как поле активной медитации. ....	24
2.3. Психологические аспекты практического использования Fighting motion (Прикладного Боевого Движения) .....	27
Глава 3. ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПЕДАГОГИКА В FIGHTING MOTION.....	37
3.1. Правильное дыхание-основа всесторонней подготовки бойца .....	37
3.2. Общая и специальная физическая подготовка Fighting motion.....	40
3.3. Техничко-тактические разделы Fighting motion.....	42
3.4. Удары ножевого боя .....	62
3.5. Блоки .....	64
3.6. Оперативный технико-тактический раздел единоборческой системы Fighting motion .....	68
3.6.1. Общие принципы оперативной техничко-тактической разработки .....	70
3.6.2. Особенности оперативной технико-тактической разработки боя на ножах.....	81
3.7. Описание техники комбинированных атакующих серий ударов и комментариев к ним .....	87
3.8. Описание техники контратак и комментариев к ней .....	92
3.9. Описание комбинаций контратакующей техники в поединке безоружного бойца против вооруженного ножом противника .....	96

3.10. Описание контратакующих комбинаций боя на ножах.....	102
3.11. Тактика Fighting motion .....	105
3.12. Силовая подготовка Fighting motion .....	107
3.13. Особенности физической подготовки в зрелом возрасте ....	125
3.14. Питание и восстановление .....	132
3.15. Подготовка ударных поверхностей в Fighting motion: оружие, которое всегда с тобой .....	137
3.16. Штурмовой бой в Fighting motion: удары руками, но не кулаком.....	142
Глава 4. FIGHTING MOTION - СПОРТИВНО- СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ .....	146
4.1. Общеетеоретические положения.....	146
4.2. Правила организации и проведения соревнований по Fighting motion .....	152
4.2.1. Правила допуска к соревнованиям .....	152
4.2.2. Порядок проведения соревнований .....	153
4.2.3. Порядок начисления и снятия баллов .....	154
4.2.4. Запрещенные и штрафные действия.....	155
4.2.5. Разрешенные и оцениваемые действия .....	156
Заключение .....	158