УДК 7.08

МРНТИ 77.29.11

**Ж. С. Данилкова**

1Инновационный Евразийский университет, Казахстан

\*(e-mail: [janna.291094@mail.ru](mailto:janna.291094@mail.ru))

**Методика построения тренировочного процесса в восточных единоборствах**

**Аннотация**

Как показывает практика, актуальной задачей на современном этапе развития восточных единоборств является рациональная методика построения тренировочного процесса.

Успешность в любом виде спорта зависит не только от степени одаренности спортсмена, но и от мастерства тренера в планировании учебно-тренировочного процесса. Как показывает опыт практической деятельности, методика тренировочного процесса в восточных единоборствах еще находится на пути своего совершенствования, особенно при работе со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности.

Довольно интересно какая же духовно-нравственная и ценностная основа, притягивающая нынешнюю казахстанскую молодежь, кроется в основе культуры боевых искусств. Заинтересованность к восточной традиции как культурологический феномен -это фактор, который в свою очередь работает в определенном виде незаменяемой составляющей нынешних духовных процессов. Истоки его можно найти не в индивидуальности казахстанской молодежи, а именно в индивидуальности восточной традиции. Восточные единоборства завлекают интерес не только из-за сложившихся исторических обстоятельств какого-либо общества, но и исходя из-того что данная традиция сама по себе является довольно разносторонней, богата и многогранна. Исходя из этого, разработка методики тренировки в восточных единоборствах, является очень актуальной.

Помимо этого, мы можем видеть устоявшийся недостаток тренеров действительных профессионалов по восточным единоборствам.

Достижение психолого-педагогической работы тренера напрямую зависит не только от его навыков, но и от подхода к делу, от желания познания новых знаний, навыков и умений.

**Цель** – теоретически обосновать и разработать методику тренировочного процесса в восточных единоборствах на основе прямого преднамеренного внушения.

**Методы:** анализ и обобщение научно-методической литературы; разговорная беседа, анкетирование, наблюдение, тестирование педагогическое; методика понимания волевого усилия; методика определения внушаемости; самооценки психического состояния; педагогический эксперимент; логический и математический анализы.

Эффективность целенаправленной методики прямого преднамеренного внушения в процессе воспитания волевых и физических качеств зависит от продолжительности их использования в подготовительном периоде и особенностей самой методики. Благоприятное влияние методики прямого преднамеренного внушения на темпы прироста как волевых, так и физических качеств.

В данной статье предложена и экспериментально апробирована методика построения тренировочного процесса в восточных единоборствах на основе прямого преднамеренного внушения.

**Ключевые слова:** Внушение, методика, тренировочный процесс, медитация.

**Введение**

Выбранная тема является актуальной, так как на сегодняшний день мы видим довольно устоявшийся интерес к традициям восточных единоборств. Довольно интересно, какая же духовно-нравственная и ценностная основа, притягивающаянынешнюю казахстанскую молодежь, кроется в основе культуры боевых искусств. Заинтересованность к восточной традиции как культурологический феномен -это фактор, который в свою очередь работает в определенном виде незаменяемой составляющей нынешних духовных процессов. Истоки его можно найти не в индивидуальности казахстанской молодежи, а именно в индивидуальности восточной традиции. Восточные единоборства завлекают интерес не только из-за сложившихся исторических обстоятельств какого-либо общества, но иисходя из-того что данная традиция сама по себе является довольно разносторонней, богата и многогранна. Исходя из этого, разработка методики тренировки в восточных единоборствах, является очень актуальной.

Помимо этого, мы можем видеть устоявшийся недостаток тренеров действительных профессионалов по восточным единоборствам.

Достижение психолого-педагогической работы тренера напрямую зависит не только от его навыков, но и от подхода к делу, от желания познания новых знаний, навыков и умений.

По определенным данным проведенных исследований, сделанных среди единоборцев, повод ухода от своего тренера к другому в 71,2% случаев является недостаточный уровень профессиональных знаний, а так же и опыта, не позволяющий обеспечивать последующий рост результатов.

Приведенная выше проблематика полностью определила:

**Цель исследования** теоретически обосновать и разработать методику тренировочного процесса в восточных единоборствах на основе прямого преднамеренного внушения.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс в киокушинкай каратэ в группах начальной подготовки.

**Предмет исследования** –методика построения тренировочного процесса в восточных единоборствах.

**Задачи исследования**:

- Проанализировать научно-методические методы к планированию тренировочного процесса в восточных единоборствах.

- Разработать методику построения тренировочного процесса в восточных единоборствах на основе прямого преднамеренного внушения.

- Экспериментально проверить результативность методики прямого преднамеренного внушения построения тренировочного процесса в восточных единоборствах.

**Методы и результаты исследования**

Приступая к созданию методики тренировочного процесса в восточных единоборствах, прежде всего, обозначим его основную педагогическую цель – воспитание физической и духовной культуры личности*.*

В общем, формирование физической культуры личности представляется как определенный процесс конкретного, произведенного при содействии отдельных методов и всяческих средств и форм продуктивного обучающего взаимодействия учителя и учеников. При ведущей и направляющей роли учителя гарантируется максимальное усвоение знаний, навыков, умение развития умственных и физических сил и творческих способностей. Практическая обучающая деятельность гарантирует продуктивное освоение студентами ценностей физической культуры. [1].

В ходе создания методики тренировочного процесса в восточных единоборствах мы не ограничивались лишь достижениями нынешней педагогической и психологической науки. В качестве главнейшего и основного элемента анализировали достижения древней традиции боевых искусств Востока. Но все же, нужно признать сильно проявляющееся отличие большого количества положений древней традиции от подходов которые существуют и широко используются на сегодняшний день. Современные подходы являются куда более прагматичными зачастую не берут во внимание духовную составляющую тренировочного процесса, ограничиваясь исключительно тезисом о нужде учета творческих способностей учеников. [2].

Исходя из постулата, что любой боец, а также тренер-мастер обладает собственным стилем тренировок, представим далее авторскую методику построения всего тренировочного процесса, предназначенную,прежде всего для начинающих.

Определив наивысшую педагогическую задачу всего процесса в обучении восточным единоборствам – воспитание физической и духовной культуры личности, после этого мы должны понять принципы организации тренировочного процесса. По нашему мнению, они следующие.

* Максимальная мотивированность.
* Постоянность и систематичность.
* Постепенность и размеренность.
* Единство ОФП и СФП.
* Волнообразность нагрузки.
* Цикличность.
* Индивидуализация тренировочного процесса.
* Сознательность.
* Медитативность.

*Главной целью* обучения восточным единоборствам является подготовка ученика к спортивным достижениям и воспитание у него высоких моральных качеств с задачей его готовности постоять за себя, своих родных и свою Родину. [3].

Данная общая цель в процессе всего обучения может конкретизироваться и обладать уже более однозначное направление. В зависимости от поставленной конкретной цели и создается коллектив занимающихся, объединенных единым стремлением.

В свою очередь определенная цель обучения полностью может выявить временные рамки необходимые для процесса обучения, состав обучаемых, содержание, методы и формы обучения. Для достижения поставленной цели в процессе подготовки ученика в типичных случаях решаются следующие задачи:

1. Улучшение состояния здоровья;

2. Прогрессирование физических и волевых качеств;

3. Усвоение знаний по теории борьбы и др.

Главные задачи обучения, непосредственным образом включают в свой состав огромный ряд частных задач: получение знаний и навыков по методике обучения и тренировки, по правилам соревнований, профилактике травматизма и т. д.

*Новым качеством предлагаемой методики* является определенное применение в ходе всего процесса тренировки прямого преднамеренного внушения в бодрствующем состоянии с задачей развить помимо физических, волевые и моральные качества учеников

Вводное занятие предполагаем, главным образом, установление контакта между преподавателями и юными спортсменами.

Тип тренировки и тренируемые качества:

Длительная **(L)** - развитие и улучшение работы дыхательной и сердечно - сосудистой систем и обмена веществ; общая выносливость.

Силовая **(F)** - развитие силы мышц, укрепление суставно-связочного аппарата; сила.

Скоростная **(V)** - увеличение скорости выполнения технических действий; быстрота и скоростная выносливость.

Скоростно-силовая **(VF)** - совершенствование обменных процессов, развитие ДС и ССС; силовая и скоростно-силовая выносливость, взрывная сила рук.

Прыжковая **(H)** - разновидность скоростно-силовой; взрывная сила и специальная выносливость ног.

Техническая **(T)** - отработка технических и тактических элементов боя; ловкость и тактическое мышление.

Растяжка **®** - увеличение эластичности мышц и связок, увеличение амплитуды движений звеньев тела; гибкость.

Медитация **(М) –** постижение ценностных и духовно-нравственных основ восточных боевых искусств, стремление к самосовершенствованию и самореализации.

*Методы тренировки*

*Равномерный.* Упражнения производятся длительное время, до значительного утомления. Интенсивность - 30 - 70% от max, пульс - 100 - 140 уд/мин; (L).

*Переменный.* Интенсивность 50 - 90 % от max, пульс 125 - 190 уд/мин, применяются периодические ускорения с отягощениями; (VF).

Интервальный. Делится на 2 различных принципа:

-принцип непрерывности (интервальная тренировка)

-интервальный принцип (интервальная работа).

*Интервальная тренировка.* Другое название - тренировка сердца. Тренирующее воздействие происходит не во время нагрузки, а во время кратковременного отдыха. Принцип отличается строгой дозировкой времени работы и отдыха. Интенсивность 60 - 80% max, длительность работы 30 сек - 1 мин, отдых 45 - 50 сек. Количество повторений 25 - 35, количество серий 1 - 3, отдых между сериями 8 - 15 мин. Пульс 150 - 180 уд/мин в конце упражнения, 120 - 140 уд/мин в конце отдыха, до 100 уд/мин в паузах между сериями; (VF).

*Интервальная работа.* Тренирующее воздействие происходит во время нагрузки. Интенсивность 80 - 90% от max, пульс от 170 уд/мин.

Работа включает 6 элементов:

1. длительность работы

2. темп (низкий, средний, высокий)

3. время отдыха (30 - 60 сек, 1 - 1,5 мин, 3 - 6 мин)

4. количество повторений упражнения

5. количество упражнений в серии

6. количество серий.

Все элементы работы выполняются на 3 уровнях: малом, среднем, высоком. Возможны вариации различных уровней в зависимости от показателей тренированности и целей; (V).

*Повторный.* Интенсивность 95 - 100 % от max, количество повторений 4 - 6. Отдых от 6 до 45 сек; (V и VF).

*Круговой.* Набор последовательно выполняемых упражнений (непрерывно или с интервалами отдыха). Режим - любой из ранее указанных, в зависимости от задач тренировки; (F и VF).

*Годовой цикл тренировок*

Периоды:

* подготовительный (общий и специальный, одиночная подготовка бойцов) - 9 месяцев.
* соревновательный (пик формы) - 2,5 месяца.
* восстановительный - 2 недели.

Подготовительный период

Общий - 2/3 объема периода и специальный - 1/3. Общий делится еще на 2 части. Первая часть - 3,5 месяца; объем нагрузки постепенно растет до максимума, интенсивность минимальна, ЧСС на уровне 140 уд/мин. Типы тренировок:

* длительная
* техническая
* силовая
* скоростно-силовая (малая интенсивность, минимальный объем).

Вторая часть - 2,5 месяца. Объем к концу периода снижается до 20%, интенсивность растет до 50% от максимума. Типы тренировок те же, но добавляется скоростная; скоростно-силовая - в полном объеме.

Специальный - 3 месяца. Объем нагрузки возрастает до 50% в середине периода и снижается до 20% в конце. Интенсивность снижается до 30% к концу первого месяца, затем возрастает до максимума к середине 3 - го месяца и резко снижается до 20% к концу 3 - го месяца. К типам тренировок добавляется прыжковая - как разновидность скоростно-силовой, но с акцентом на ноги.

*Соревновательный период*

В данном периоде тренировочные нагрузки остаются на поддерживающем уровне.

*Восстановительный период*

Нагрузки снижены до минимального уровня, в основном это самостоятельные занятия.

Программа тренировки, которая нацелена на, прогресс специфических физических свойств должна быть последовательно сбалансирована. Планируя программу тренировок нужно брать во внимание ряд условий: - масштаб упражнений (к примеру, продолжительность ежедневного бега, количество подходов в тренировках с тяжестью, количество раундов в спаррингах); - интенсивность тренировки (скорость бега, количество поднимаемого веса, вкладываете ли вы 100% силы при ударе по мешку); - частота, тренировок (ежедневная тренировка, сколько спаррингов в неделю, бег ежедневно или дважды в неделю); - баланс между типами тренировок, как и всегда важный баланс между тренировками и отдыхом. [4].

Только тренировки достаточной интенсивности могут вести к прогрессированию, но моменты отдыха тоже являются очень важными для прогресса. Именно в этот период восстанавливаются силы, которые человек тратит при тренировочных нагрузках. Порядок становления крепким и сильным, путем тренировок будет восприниматься организмом, если он разумный. Существуют пределы для организма, и путем планомерного исследования все ученики и преподаватель должны установить, сколько он может, к примеру, бегать, сколько упражняться с тяжестями и т.д. Это может быть определено исключительно при тесном наблюдении и индивидуально для любого человека.

С целью апробации предлагаемой методики мы провели эксперимент.

*Задачи экспериментального этапа исследования входило:*

1. Выявить воздействие прямого преднамеренного внушения во время бодрствования на психическое состояние и проявление у обучающихся каратэ киокушинкай волевых и физических качеств.

2. Создать и обосновать при помощи эксперимента эффективность применения методики прямого преднамеренного внушения в период бодрствования в направленном воспитании моральных и физических качеств у групп начальной подготовки каратэ киокушинкай.

3. Проанализировать динамику показателей физических качеств обучающихся в подготовительном периоде и степень влияния методик прямого преднамеренного внушения на процесс воспитания моральных и физических качеств.

Для реализации цели и задач исследования использовался комплекс педагогических, психологических и психофизиологических методов, и методик исследования, который в свою очередь включал в свой состав изучение и обобщение научно-методической литературы; разговорную беседу, анкетирование, педагогическое наблюдение, тестирование; методику определения волевого усилия; методику определения внушаемости; самооценку психического состояния («градусник»); педагогический эксперимент [5].

Таблица1- Эффективность применения методики прямого преднамеренного внушения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Динамика показателей тестовых упражнений в ЭГ | скоростно-силовых способностей | координационных способностей | быстрота | волевые качества | гибкость |
| Первый месяц | р>0,05 | - | - | - | - |
| Второй месяц | p > 0,05 | р> 0,05 | p >0,01 | p > 0,05 | - |
| Третий месяц | р> 0,05; | р>0,01 | р> 0,01 | р> 0,05 | р> 0,05 |

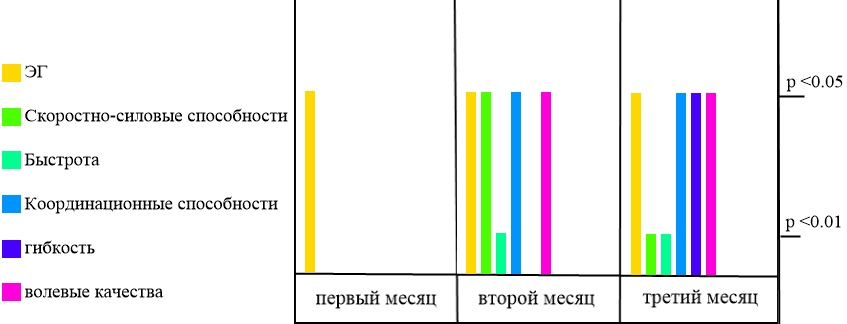


Рисунок 1 - Изменение показателей в диаграмме

Анализ влияния применения методики прямого преднамеренного внушения в бодрствующем состоянии на воспитание у обучающихся волевых и физических качеств в подготовительном периоде дает возможность сделать определенные выводы.

Эффективность целенаправленной методики прямого преднамеренного внушения в ходе воспитания волевых и физических качеств зависит от временных рамок их использования в подготовительном периоде и особенностей самой методики. Выявлено благоприятное влияние методики прямого преднамеренного внушения на темпы прироста как волевых, так и физических качеств. Так, после первого месяца педагогического эксперимента при применении методики прямого преднамеренного внушения стали лучше скоростные способности.

После второго месяца тренировок соответственно улучшились: скоростно-силовые качества, скоростные способности - при применении методики прямого преднамеренного внушения.

После третьего месяца применения методики прямого преднамеренного внушения оказали положительное влияние на уровень развития изучаемых всего комплекса волевых и физических качеств.

Установлено, что применение экспериментальных методик прямого преднамеренного внушения в тренировочном процессе приводит к прогрессивному воспитанию волевых и физических качеств у обучающихся.

**Выводы**

В ходе апробации методики были сделаны следующие выводы.

Эффективность целенаправленной методики прямого преднамеренного внушения в процессе воспитания волевых и физических качеств зависит от продолжительности их использования в подготовительном периоде и особенностей самой методики. Выявлено благоприятное влияние методики прямого преднамеренного внушения на темпы прироста как волевых, так и физических качеств. Так, после первого месяца педагогического эксперимента при применении методики прямого преднамеренного внушениястали лучше скоростные способности.

После второго месяца тренировок соответственно стали лучше: скоростно-силовые качества, скоростные способности – при применении методики прямого преднамеренного внушения.

После третьего месяца применения методики прямого преднамеренного внушения оказали благоприятное влияние на уровень развития изучаемых всего комплекса волевых и физических качеств.

Установлено, что применение экспериментальных методик прямого преднамеренного внушения в тренировочном процессе приводит к эффективному воспитанию волевых и физических качеств у обучающихся.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Воронов И.А. Психомоторные упражнения «72 воинских искусства Древнего Китая». Методическое пособие. -СПб.; ЛНПС ЦСМ, 2000г. - 1.0 п.л.

2. Воронов И.А. Четыре психомоторных упражнения. Методическое пособие. -СПб.; ЛНПС ЦСМ, 2000. (в соавторстве). - 0.5 п.л.

3. Концепция учебно-тренировочной специализации физкультурного образования старших школьников: Метод.пос. /Авторы-сост.: В.Г.Хромин, В.Н.Потапов, Е.В. Хромин, И.И. Сулейманов. - Омск: СибГАФК, 2003. - 14 с.

4. Корецкий В.М. Профессионально-педагогическая подготовка студентов физкультурных вузов в системе дисциплин «специализаций»: Автореф. докт. дис. М.,2006.

5. Коротаева Н.В., Мильштейн О.А., Тышлер Д.А. Взаимоотношения тренера и спортсмена в единоборствах: Метод.разраб. для студ., слушат. ВШТ и ФПК РГАФК. М., 2002. - 20 с.

6. Бабушкин Г.Д. Психологические основы формирования профессионального интереса к педагогической деятельности. - Омск: ОГИФК, 2003. - 186 с.

7. Баканов Е.Н., Иванников В.А. О природе побуждения //Вопросы психологии.-2006.-№ 4.

8. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры». 2000. - 274 с.

9. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 4.

10. Быховская И.М. Восточные единоборства в системе ценностей и досуговой деятельности современной молодежной субкультуры / Быховская И.М., Скороходов В.В. // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М., 2008. - Т. 2.

**REFERENCES**

1. Voronov I. A. Psychomotor exercises "72 military arts of Ancient China". Methodical manual. - SPb.; LNPS CSM, 2000-1.0 p. l.

2. Voronov I. A. Four psychomotor exercises. Methodical manual. - SPb.; LNPS CSM, 2000. (co-authored). - 0.5 p. l.

3. the Concept of educational and training specialization of physical education of senior schoolchildren: Method. POS. / Authors-comp.: V. G. Khromin, V. N. Potapov, E. V. Khromin, I. I. Suleymanov. - Omsk: Sibgafk, 2003. - 14 p.

4. Koretsky V. M. Professional and pedagogical training of students of physical culture universities in the system of disciplines "specializations": author's abstract. Doct. dis. M., 2006.

5. Korotaeva N. V., Milshtein O. A., Tyshler D. A. Relationship of the trainer and the athlete in single combats: Method.conver. for students, listeners. Vsht and FPC rgafk. M., 2002. - 20 p.

6. Бабушкин Г.Д. Психологические основы формирования профессионального интереса к педагогической деятельности. - Омск: ОГИФК, 2003. - 186 с.

7. Баканов Е.Н., Иванников В.А. О природе побуждения //Вопросы психологии.-2006.-№ 4.

8. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры». 2000. - 274 с.

9. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 4.

10. Быховская И.М. Восточные единоборства в системе ценностей и досуговой деятельности современной молодежной субкультуры / Быховская И.М., Скороходов В.В. // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М., 2008. - Т. 2.

**Ж. С. Данилкова**

**1Инновациялық Еуразия университеті, Қазақстан**

**\*(e-mail: janna.291094@mail.ru)**

**Жауынгерлік өнердегі жаттығу процесін құру әдістемесі**

**Аннотация**

Тәжірибе көрсетіп отырғандай, шығыс жекпе-жегін дамытудың қазіргі кезеңіндегі өзекті міндет жаттығу процесін құрудың ұтымды әдістемесі болып табылады.

Кез-келген спорт түріндегі жетістік спортшының дарындылық деңгейіне ғана емес, сонымен қатар жаттығу процесін жоспарлаудағы жаттықтырушының шеберлігіне де байланысты. Практикалық тәжірибе көрсеткендей, жекпе-жектегі жаттығу процесінің әдістемесі әлі де оны жетілдіру жолында, әсіресе әр түрлі жастағы және дайындық деңгейіндегі спортшылармен жұмыс жасау кезінде.

Қазіргі қазақстандық жастарды тартатын рухани-адамгершілік және құндылық негізі жауынгерлік өнер мәдениетінің негізінде жатыр. Мәдени құбылыс ретінде Шығыс дәстүріне деген қызығушылық-бұл өз кезегінде қазіргі рухани процестердің өзгермейтін құрамдас бөлігі ретінде жұмыс істейтін фактор. Оның бастауын қазақстандық жастардың даралығынан емес, Шығыс дәстүрінің даралығынан табуға болады. Жекпе-жек өнері кез-келген қоғамның қалыптасқан тарихи жағдайларына байланысты ғана емес, сонымен бірге бұл дәстүрдің өзі жан-жақты, бай және жан-жақты екендігіне байланысты қызығушылық тудырады. Осыған сүйене отырып, жекпе-жекте жаттығу әдістемесін жасау өте өзекті.

Сонымен қатар, біз шығыс жекпе-жегі бойынша нақты кәсіпқой жаттықтырушылардың жетіспейтіндігін көре аламыз.

Жаттықтырушының психологиялық-педагогикалық жұмысына қол жеткізу оның дағдыларына ғана емес, сонымен қатар бизнеске деген көзқарасқа, жаңа білім, Дағдылар мен дағдыларды үйренуге деген ұмтылысқа тікелей байланысты.

Мақсат-тікелей қасақана ұсыныс негізінде жекпе-жекте жаттығу процесінің әдістемесін теориялық негіздеу және дамыту.

**Әдістері:** Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау және жалпылау; әңгімелесу, сауалнама, бақылау, педагогикалық тестілеу; ерікті күшті түсіну әдістемесі; ұсыныстарды анықтау әдістемесі; психикалық жағдайды өзін-өзі бағалау; педагогикалық эксперимент; логикалық және математикалық талдау.

Ерікті және физикалық қасиеттерді тәрбиелеу процесінде тікелей қасақана ұсыныс жасаудың мақсатты әдісінің тиімділігі оларды дайындық кезеңінде қолдану ұзақтығына және техниканың өзіне байланысты. Ерікті және физикалық қасиеттердің өсу қарқынына тікелей қасақана ұсыныс әдісінің жағымды әсері.

Бұл мақалада жекпе-жекте жаттығу процесін тікелей қасақана ұсыныс негізінде құру әдісі ұсынылды және эксперименталды түрде сыналды.

**Түйінді сөздер**: ұсыныс, әдістеме, жаттығу процесі, медитация..

**J. S. Danilkova**

**1Innovative Eurasian University, Kazakhstan**

**\*(e-mail: janna.291094@mail.ru)**

**The methodology of building the training process in martial arts**

**Annotation**

As practice shows, an urgent task at the present stage of the development of martial arts is a rational method of building the training process.

Success in any sport depends not only on the degree of talent of the athlete, but also on the skill of the coach in planning the training process. As the experience of practical activity shows, the methodology of the training process in martial arts is still on the way of its improvement, especially when working with athletes of different ages and fitness levels.

It is quite interesting what kind of spiritual, moral and value basis that attracts the current Kazakh youth lies at the heart of martial arts culture. Interest in the Eastern tradition as a cultural phenomenon is a factor that, in turn, works in a certain form of an irreplaceable component of the current spiritual processes. Its origins can be found not in the individuality of Kazakh youth, but in the individuality of the Eastern tradition. Martial arts attract interest not only because of the prevailing historical circumstances of any society, but also based on the fact that this tradition itself is quite versatile, rich and multifaceted. Based on this, the development of training methods in martial arts is very relevant.

In addition, we can see a well-established lack of coaches of actual martial arts professionals.

The achievement of the psychological and pedagogical work of a coach directly depends not only on his skills, but also on the approach to business, on the desire to learn new knowledge, skills and abilities.

The goal is to theoretically substantiate and develop a methodology for the training process in martial arts based on direct intentional suggestion.

**Methods:** analysis and generalization of scientific and methodological literature; conversational conversation, questioning, observation, pedagogical testing; methodology for understanding volitional effort; methodology for determining suggestibility; self-assessment of mental state; pedagogical experiment; logical and mathematical analyses.

The effectiveness of a purposeful method of direct intentional suggestion in the process of educating volitional and physical qualities depends on the duration of their use in the preparatory period and the characteristics of the technique itself. The beneficial effect of the technique of direct intentional suggestion on the growth rate of both volitional and physical qualities.

This article proposes and experimentally tested a method of constructing a training process in martial arts based on direct intentional suggestion.

**Keywords**: Suggestion, methodology, training process, meditation.