**Индивидуализация тактико-технической подготовки в единоборствах на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

Киокусинкай - это контактный вид спорта со строгой системой физического, психологического и духовно-нравственного воспитания. Однако методика индивидуализации тактико-технической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства в полной мере не изучена. Содержание тренировки в единоборствах имеет ряд особенностей.

Во-первых, высокие физические нагрузки предъявляют к спортсменам высокие требования разной направленности - выносливость, быстроту, силовые качества, высокое чувство реакции, координацию движений, чувство дистанции, чувство времени, высокую информационную преемственность.

Во – вторых, короткое время поединка протекает при повышенной двигательной активности, высочайшем нервном напряжении, вызывающем максимальную мобилизацию деятельности всех функциональных систем организма.

В результате тренировочной и соревновательной деятельности в единоборствах в и организме происходят значительные физиологические и биохимические сдвиги, которые подчиняются биологическим законам. Знание этих законов позволяет осуществлять подготовку целенаправленно, управлять ею и не допускать адаптационных срывов, которые надолго могут вывести спортсмена из тренировочного процесса.

Практика показывает, что следует обращать внимание на индивидуальную подготовку спортсменов в тренировочном процессе. Под индивидуализацией общего направления и частных путей физического воспитания понимается такое построение всего физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к воспитуемым и создаются условия для наибольшего развития их способностей. Функциональные возможности организма всегда в чем-либо индивидуально отличны. Индивидуальный подход в процессе обучения и воспитания необходим, при решении любой частной задачи - будь то формирование знаний, умений и навыков или воспитание физических и духовных навыков. Индивидуализация осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания, причем, большей частью её вполне можно обеспечить в групповых занятиях. В процессе физического воспитания индивидуальные свойства, в частности типологические особенности нервной высшей деятельности, поддаются направленному изменению. При этом ставится задача не только учитывать врожденные данные, но и сформировать новые умения, навыки, формы поведения.

В специальной литературе управление индивидуальной подготовкой спортсменов предполагает наличие модельных характеристик различных сторон подготовленности. Основной смысл идеи разработки модельных характеристик заключается в повышении эффективности управления тренировочным процессом подготовки на всех возрастных этапах подготовки квалификационных уровнях.

Индивидуальный подход в процессе обучения и воспитания необходим при решении любой частной задачи. Он выражается в дифференцировании учебных заданий и приемов педагогического воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Одаренный спортсмен – это, как правило, человек с ярко выраженной индивидуальностью, которая может иметь самые различные проявления, свидетельствующие об уникальных способностях или возможностях тех или иных функциональных систем.

Основное назначение модельных характеристик – использование их как определенных ориентиров для выявления индивидуальных рассогласований. дальнейшая коррекция индивидуальных и групповых значений должна идти другим путем, не отвергая имеющийся накопленный опыт, а дополняя и углубляя его новыми данными. Это, прежде всего, выбор направления коррекции по каждому показателю применительно к возрасту, квалификации, периоду подготовки, морфофункциональным, типологическим и многим другим особенностям спортсмена, выявление соотношений направленной коррекции по каждому показателю с учетом показателей.

Проблема индивидуализации подготовки спортсменов важна и значима, так как в литературе нет четких рекомендаций по индивидуальному планированию работы в соревновательном периоде.

В учебно-тренировочном процессе тренеру важно получить сведения об изменении уровня развития физических качеств и в зависимости от этого оценивать эффективность методики тренировки, вовремя вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Следует также отметить влияние индивидуальных особенностей спортсменов на интенсивность и продолжительность восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Под влиянием взаимоотношений организма и средовых факторов, недостаточно переносимая степень стресса может стать болезнетворной и привести к «болезням адаптации», избирательно поражающим ту или иную систему организма.

При разработке индивидуальных и групповых программ тренировки выделяются следующие этапы:

1. Определение количественных значений технико-тактических показателей подготовленности.

2. Разработка модельных характеристик подготовленности.

3. Сравнение полученных индивидуальных значений показателей с модельными.

4. Определение направленности коррекции по каждому показателю.

5. Составление индивидуальных программ тренировки с подбором комплексов тренировочных средств.

Таким образом, направленность и содержание индивидуального подхода к воспитуемым в системе многолетней спортивной тренировки в единоборствах на предсоревновательном этапе заключается в том, чтобы обеспечить наилучшую спортивную форму ко дню соревнований и улучшить характеристики соревновательной деятельности. С точки зрения теории деятельности, соревновательная деятельность представляет собой организованное по определённым правилам соперничество с целью выявления объективного спортивного мастерства, результата или победы в соревнованиях. Целью соревновательной деятельности является спортивный результат, модель того, к чему стремится спортсмен в конкретном виде соревновательной деятельности. Особое значение построения предсоревновательного этапа тренировки в спортивных видах единоборств имеет спортивно-тактическая подготовка.

Очевидно, что индивидуализация тактико-технической подготовки в единоборствах на этапе совершенствования спортивного мастерства определяется следующей направленностью тренирующих воздействий: индивидуализация спортивной тренировки должна учитывать модельные характеристики, их структуру. Здесь должно быть применено правило минимизации состава тренирующих воздействий с ограничением круга средств одной и той же направленности. Вектор направленности тренирующих воздействий в рамках определенного микроцикла тренировки должен быть смещён в сторону индивидуализации.

При использовании тренерами в различных видах спорта своей практической деятельности модельных характеристик открываются широкие перспективы для решения задачи построения тренировочного процесса и более эффективного управления технико-тактической подготовкой в соревновательном периоде.