

Актуальність. Підготовка юних дзюдоїстів одна з головних завдань підготовки спортивного резерву, підняття престижу спортивної боротьби в країні. Питання підготовки юних борців в даний час є одними з найбільш актуальних у побудові спортивного тренування. У дзюдо, вирішальне значення для досягнення спортивних результатів мають високорозвинені якості загальної та спеціальної витривалості або, висловлюючись науковою мовою, рівень розвитку аеробних та анаеробних можливостей організму спортсмена та вольові якості які спільно розвиваються. При недостатньому розвитку витривалості неможливий високий рівень вольових якостей борців. Тому актуальність даної проблеми полягає в тому, що для досягнення в такому виді спорту як дзюдо високих результатів, важливо розвивати витривалість у юних дзюдоїстів. Метою дослідження є визначити особливості розвитку витривалості та вольових якостей в підготовці юних дзюдоїстів. Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань ми використовуємо наступні методи дослідження: о теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; о педагогічне спостереження о методи оцінки рухових якостей Результати дослідження. Рівень розвитку витривалості обумовлюється енергетичним потенціалом організму спортсмена та його відповідністю вимогам конкретного виду спорту, ефективністю техніки та тактики, психічними можливостями спортсмена, що забезпечує не тільки високий рівень м'язової активності в тренувальній та змагальній діяльності, але і віддалення та протидія процесу стомлення [2]. Оскільки тривалість роботи обмежується стомленням спортсмена, а внаслідок цього – нездатність продовжувати її, витривалість характеризується здатністю організму протистояти стомленню та відновлювати працездатність після навантажень [1]. Специфіка розвитку витривалості в конкретному виді спорту повинна виходити із аналізу факторів, обмежуючих рівень прояву цієї якості в змагальній діяльності з врахуванням всього різноманіття породжуваних нею до регуляторних та виконавчих органам [2]. Воля – це регулююча сторона свідомості, що виражається в здатності людини здійснювати навмисні дії, вчинки, потребуючі подолання труднощів та направленні на досягнення поставленої цілі. Ще І. Сеченов писав: «Воля не є якимось безособистісним агентом, розпоряджаючись тільки рухом, - це діюча сторона розуму та морального відчуття, управляюча рухом в ім'я того чи іншого і часто всупереч відчуттю самозбереження [3]. Виховання волі не самостійний розділ змісту фізичного виховання і спортивного тренування. Виховання волі здійснюється в процесі оволодіння фізичними вправами, навчанням спортивної техніки і тактики, розвитку фізичних якостей. Наприклад, розвиток 47 витривалості сприяє вихованню наполегливості, завзятості, витримки і самовладання. Це обумовлено особливостями самих вправ на витривалість, наявністю в них перешкод та труднощів, подолання яких потребує проявлення вольових якостей. Перешкоди які трапляються у боротьбі це різноманітні дії та протидії суперника. Виховання наполегливості та завзятості потребує оволодіння вмінням довготривало добиватися поставленої цілі. Виховання витримки та самовладання передбачає оволодіння вмінням яскраво мислити, володіти своїми відчуттями [4]. Висновок. Різноманіття факторів визначаючих рівень витривалості в різних видах м'язової діяльності, підштовхнули спеціалістів класифікувати види витривалості на основі використання різноманітних ознак. Зокрема, витривалість поділяється на загальну та спеціальну, тренувальну та змагальну, локальну, регіональну та глобальну. Це обумовлено особливостями самих вправ на витривалість, наявністю в них перешкод та труднощів, подолання яких потребує проявлення вольових якостей. Тому розвиток витривалості розвивається спільно з вольовими якостями дзюдоїста. 1. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов / Бойко В. Ф. Данько Г. В. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с. 2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. Лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с. 3. Психология: Учеб. Для ин-тов физ. культ./Под ред. В. М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с. 4. Психология: Учебник для техникумов физ. культуры Под ред. А. Ц. Пүни. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 255 с.