

T.L. Opaliuk. The structure of students' adaptive training implemented on the interactive basis. The article contains the results of studies of students' adaptive training by defining its structural organization. Based on the literature there has been determined a general approach to the structuring of adaptive processes in education activities through the study of such its aspects as social and psychological, didactic and psychological, activity-psychological. A process of adaptation is not passive adaptation to the collective, but creative communicative process. Adaptive training is treated as a main mechanism of competence, person centered training, based on the interaction of teacher's and student's experiences as a significant subjects of interaction. The adaptive study investigates as autonomous self-contained process, which integrates all components of adaptive process, that determine the process and of its success implementation.

The system forming component of adaptation serves the basic purpose of training activities, designed in the context of person determined professional education. It is implemented through the forms and methods of interactive training activities through subject-subject interaction between teacher and student. An adaptation process will be effective, if it touches not only a student but also a teacher. The realization of that is possible only when a teacher perceives a student as personality, meaningful subject of cooperation.

Structuring of adaptation process in studies gave an opportunity to distinguish dominants, taking into account of that will help optimizations of adaptation processes in studies, to the system of professional preparation of teacher in the whole.

Key words: adaptation, adaptive training, adaptive processes, social adaptation, subject-subject interaction, vocational training, motivation.

Отримано: 21.12.2013 р.

УДК 159.943:796.012:796.859.26-053.67

К.С. Осика

Особливості психомоторних здібностей юнаків-каратистів

К.С.Осика. Особливості психомоторних здібностей юнаків-каратистів. У статті розглянуто поняття та наведено характеристику психомоторних здібностей юнаків-каратистів, зокрема силових: максимальна статична, повільна динамічна, вибухова сила, амортизаційна сила; витривалості: загальна витривалість, спеціальна витривалість, силова

витривалість; гнучкості: загальна, спеціальна, активна, пасивна; швидкості реакції на атакуючі дії супротивника; координованості: елементарна та складна, спритність, влучність нанесення ударів, рівновага. Охарактеризовано дослідження психомоторних здібностей у сучасній психології. Виділено домінуючі психомоторні здібності юнаків-каратистів у двобої на тренуваннях та змаганнях.

Ключові слова: психомоторика, психомоторні здібності, сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координованість, юнак-каратист.

К.С.Осыка. Особенности психомоторных способностей юношей-каратистов. В статье рассмотрены понятия и приведена характеристика психомоторных способностей юношей-каратистов, в частности силовых: максимальная, статическая, медленная динамическая, взрывная сила, амортизационная сила; выносливости: общая выносливость, специальная выносливость, силовая выносливость; гибкости: общая, специальная, активная, пассивная; быстроты реакции на атакующие действия противника; координации: элементарная и сложная, ловкость, меткость нанесения ударов, равновесие. Охарактеризованы исследования психомоторных способностей в современной психологии. Выделены доминирующие психомоторные способности юношей-каратистов в бою на тренировках и соревнованиях.

Ключевые слова: психомоторика, психомоторные способности, сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация, юноша-каратист.

Постановка проблеми. Останнім часом увага до психомоторики спортсменів посилилась з боку науковців і практиків. Психомоторика посіла чільне місце у спортивній психології, і свідченням цього є поява наукових досліджень із проблем психомоторного розвитку спортсменів, що аналізують структуру психомоторної організації людини, яка включає м'язово-рухову систему тіла, рухові уміння та навички, а також психомоторні здібності. Крім того, в цих роботах подаються методики розвитку психомоторної активності спортсменів.

Теоретичні і методологічні передумови для дослідження проблеми психомоторики в цілому містяться у працях відомих зарубіжних і вітчизняних фахівців: І.М.Сеченова, М.М.Бехтерева, М.М.Ланге, В.А.Роменця, В.С.Мерліна, Б.Г.Ананьєва, П.К.Анохіна, О.В.Запорожця, В.В.Клименко, О.О. Ухтомського, К.Ізарда, А.Лоуена [1; 3; 4].

Особливості психомоторики спортсменів досліджувалися вітчизняними і зарубіжними авторами, в числі яких – В.В.Клименко, В.П.Озеров, Б.Г.Ананьєв, Н.А.Бернштейн А.Лоуен. Проте, за наявності достатньої кількості літератури з обраної теми, багато аспектів проблеми все ж таки залишаються малодослідженими. У процесі дослідження становлення особис-

тості юнаків-каратистів необхідно вивчити особливості розвитку у них психомоторних здібностей та методи й прийоми їх оптимізації.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Починаючи з І.М.Сеченова, М.М.Бехтерева, М.М.Ланге, у вітчизняній науці вивчались психічні процеси в тілесному просторі людини як взаємопов'язана система рухів тіла та психіки [1].

На думку ряду авторів (Б.Г. Ананьєв, В.А. Роменець, Л.С. Жаров) тілесний простір людини є втіленням душевного життя, феноменом культури, субстратом діяльності та життєвиявленням суб'єкта. Тілесна організація в цьому ж контексті є природною формою буття людини, а типи функціонування тілесності зумовлені змістом діяльності.

П.К.Анохін визначає схему тіла як тривимірну модель, тобто систему узагальнених уявлень людини про її власне тіло у спокійному стані, в русі, просторових координатах і взаємовідношеннях окремих частин тіла. К.Ізард розглядає «схему тіла», як основу образу тіла, що відображає емоційні реакції людини, її активність в орієнтованих реакціях. О.В.Запорожець підкреслює, що активність людини може розглядатись як діяльність тільки при наявності усвідомленої мети.

На думку В.В.Клименка, дослідження механізмів психомоторики людини і процесу засвоєння рухових дій може йти шляхом залучення пояснювальної схеми почуттєво-практичної діяльності. В цій схемі важливою умовою діяльності виступає активність, яка є властивістю психічного відображення. Автор виділяє п'ять основних форм активності, які забезпечують точність психомоторних дій: 1) сенсорна активність; 2) перцептивна активність; 3) активність установки, 4) активність психічного відображення; 5) активність психічної взаємодії [3; 4].

М.О.Бернштейн запропонував новий принцип керівництва рухами, який був названий принципом сенсорних корекцій. Схема побудови рухів згідно з цим принципом була названа рефлексорним кільцем [1; 4].

У сучасному визначенні психомоторика розглядається як різновид психічно обумовлених рухів людини, які типологічно відрізняються в залежності від будови тіла, основних духовних установок, віку, статі.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою нашого дослідження є вивчення особливостей прояву психомоторних здібностей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координованості у юнаків-каратистів та засобів їх розвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження. І.М.Сеченов зазначив, що *психомоторика* – це неподільний зв'язок рухів душевних і тілесних (прямих і зворотних), підкреслюючи залежність рухових проявів людини від психічної регуляції. У сучасній психології *психомоторику* визначають як індивідуальні конституційні, а також пов'язані зі статтю та віком особливості рухових реакцій людини. У діяльності спортсменів довільні рухи відбуваються під контролем свідомості, а прояв рухових здібностей – при участі вольового зусилля. Психомоторна сфера спортсмена розглядається як єдність психологічних та фізіологічних механізмів керування рухами, руховими діями, які відбуваються в проявах різних психомоторних здібностей [3].

Психомоторні здібності – це індивідуально-психологічні особливості рухових реакцій спортсменів, які виражають їх готовність до оволодіння спортивною діяльністю і до успішного її виконання.

Виділяються такі види психомоторних здібностей: силові, швидкісні, витривалості, гнучкості, координованості [2; 5; 7; 8].

Силові здібності

Сила – це здібність спортсмена до подолання зовнішнього опору або протидія йому за рахунок м'язових зусиль. М'язова сила спортсмена залежить: 1) від фізіологічного поперечника м'язів – це перетини м'язів, перпендикулярні ходу м'язових волокон; 2) від роботи відділів центральної нервової та периферійної рухових систем, зокрема від частоти сигналів, які поступають до м'язів із нервових центрів; 3) від функціонального стану самих м'язів: співвідношення у м'язах двох головних типів волокон (сильних і швидких – білих, витривалих і повільних – червоних); 4) від зовнішніх біомеханічних умов (наприклад, від показників будови тіла, індивідуальних особливостей техніки виконання фізичних вправ).

Психофізіологічні механізми м'язової сили пов'язані з регуляцією напруження м'язів і проявляються у динамічному або статичному (ізометричному) режимах. При цьому *динамічна робота* м'язів відбувається або у долаючому, або у поступаючому режимах. У *долаючому режимі* м'язи спортсмена скорочуються (наприклад, при вижиманні штанги). У *поступаючому режимі* м'язи знаходяться у напруженому стані, вони розтягуються (наприклад, при амортизаційному згибанні ніг у момент приземлення після стрибка). У *статичному режимі* напружені м'язи не змінюють своєї довжини (наприклад, тримання «хреста» на гімнастичних кільцях). Силові здібності спортсмена поділяються на такі види [5]:

1. *Максимальна статична сила* – показник сили, який проявляється при опорі зовнішньому впливу або при утриманні певний час граничного обтяження з максимальним напруженням м'язів (наприклад, тримання кута на перекладині, тримання важкої штанги на плечах).

2. *Повільна динамічна (жимова) сила*, яка проявляється, наприклад, при переміщенні різних обтяжень, спортивних приладів та інших речей великої ваги, коли швидкість переміщення практично не має значення, а докладені зусилля досягають максимальних значень (наприклад, вправи пауерліфтингу: жим штанги лежачи, станова тяга штанги, присідання зі штангою на плечах).

3. *Швидка динамічна сила* зумовлена здібністю спортсмена до переміщення в обмежений час великої субмаксимальної ваги із прискоренням нижче максимального (наприклад, штовхання та ривок штанги над головою у важкій атлетиці).

4. *Вибухова сила* зумовлена здібністю долати опір з максимальним м'язовим напруженням за незначний час з максимально можливим прискоренням руху (стрибки у довжину, у висоту, метання молота, списа, диска, штовхання ядра).

5. *Амортизаційна сила* характеризується здібністю розвивати зусилля у поступаючому режимі роботи м'язів за незначний час (наприклад, гімнастичні вправи: опорні стрибки, перекиди).

6. *Силова витривалість* визначається можливістю тривалий час підтримувати оптимальні силові характеристики рухів (наприклад, вправи гирьового спорту: штовхання та ривок гирь, двобій у боксі, карате, робота з боксерським мішком, віджимання на брусах або на підлозі).

Засобами розвитку сили м'язів є різні вправи, серед яких виокремлюються три основних види: 1) із зовнішнім опором (штанги, гантелі, гирі, гумові амортизатори, еспандери); 2) з подоланням власної ваги тіла (гімнастичні вправи, стрибки); 3) ізометричні (статичні) вправи (борцовський міст, дотримання кутів, статичні виси). М'язова сила максимально проявляється у 25 – 30 років [2; 5; 7].

Швидкісні здібності

Швидкість – це специфічна рухова здібність спортсмена до високої швидкості рухів, які виконуються за відсутності значного зовнішнього опору, складної координації роботи м'язів і не потребують великих енергозатрат.

Фізіологічний механізм прояву швидкості пов'язаний зі швидкісними характеристиками нервових процесів, подається

як властивість центральної нервової системи. Розрізняють *декілька форм прояву швидкості*: швидкість простої та складної рухової реакції; швидкість одиничного руху; швидкість складного руху, пов'язана зі зміною положення при переключенні з однієї дії на іншу при відсутності значного зовнішнього опору; частота рухів. Форми прояву швидкості відносно незалежні одна від одної та слабо пов'язані з рівнем загальної фізичної підготовленості спортсменів.

Швидкість рухової реакції – це відповідь на сигнал, який з'являється раптово певним рухом (наприклад, рукопашний бій). В умовах двобою може бути один або декілька одночасних або послідовних подразників (дій супротивника). Для розвитку швидкості простої реакції використовується повторне максимально швидке виконання вправ за сигналом (біг на короткі відстані зі старту).

Значну роль у скороченні часу складної рухової реакції вибору грає фактор передбачення, коли досвідчений спортсмен реагує не стільки на сам рух, скільки на підготовлення дії до нього супротивника (замах на удар, зміна положення тіла, зміна відстані щодо нанесення певного удару). Крім швидкості реагування на дії супротивника (карате, бокс), велике значення має швидкість виконання цілісних рухових дій: ударів, захисту, зміни положення тіла, переміщення. Максимальна сила рухів залежить не тільки від швидкості рухової реакції, а й від динамічної сили, гнучкості, координації, рівня володіння технікою карате [5; 6].

Для розвитку швидкості та реакції використовуються: рухливі ігри з малим м'ячем; біг на короткі відстані; човниковий біг; швидкісні удари руками та ногами по легкій мішені або мішку за певний проміжок часу; ловля, відбивання (або уникання контакту) спортивних приладів чи інших речей (різні види м'ячів, металльні сюрикени, невеликі камінці). Складність реакції вибору залежить від можливої зміни обставин бою (ложні випадки, фінти, зміна бойової стійки) [5; 6; 8].

Здібність до витривалості

Витривалість – це здібність спортсмена тривалий час виконувати роботу без зниження її інтенсивності. Витривалість проявляється у двох формах: 1) у продовженні роботи згідно заданого рівня потужності до появи перших ознак вираженої втоми; 2) у швидкості зниження працездатності при появі втоми. Витривалість вимірюється часом роботи до відмовлення спортсмена підтримувати задану інтенсивність внаслідок неможливості за рахунок волевого зусилля долати стомлюваність.

В одних видах спорту витривалість є вирішальною здібністю (стаєрський біг, лижний спорт, велошосейні перегони, гребля, боротьба, плавання на дальні відстані, футбол), а в інших, витривалість менш значуща (стрибки у воду, в довжину, у висоту, метання, гімнастика).

Ключова роль у проявленнях витривалості належить факторам енергетичного обміну. Жоден рух не виконується без втрати енергії. Універсальним і прямим джерелом енергії для м'язових скорочень є аденозинтрифосфат (АТФ). Синтез АТФ у процесі м'язової діяльності відбувається за рахунок компонентів метаболічних процесів трьох видів: 1) аеробного (окислювального – за рахунок кисню); 2) гліколітичного анаеробного (за рахунок розщеплення глікогену, який міститься у печінці та м'язах до молочної кислоти); 3) алактатного анаеробного (за рахунок розщеплення фосфорних сполучень, які знаходяться і утворюються безпосередню у м'язах) [5].

Розрізняють загальну та спеціальну витривалість. *Загальна витривалість* – це здібність організму спортсмена витримувати вплив на нього високого фізичного навантаження. Для розвитку загальної витривалості використовуються такі методи: збільшення часу виконання вправ, збільшення інтенсивності (темпу) виконання вправ, збільшення навантаження. Наприклад, кросовий біг, біг по сходах, плавання, гребля, їзда на велосипеді. Загальна витривалість є основою для розвитку спеціальної витривалості. *Спеціальна витривалість* – це здібність спортсмена досягати результату з найменшою втратою енергії (не стомлюючись) у конкретному виді спорту.

В спеціальній підготовці каратистів використовуються: метод тривалих боїв середньої або нижче середньої інтенсивності, метод бою стомленого бійця з відновленим, бій з завданням стоми противника, короткочасний бій до перемоги. Тренер повинен уміти визначати недоліки витривалості спортсменів. Для цього він уважно слідкує за їхнім диханням та пульсом. Якщо мають місце дуже високі показники пульсу та частоти дихання при невисокій інтенсивності роботи і працездатність знижується, слід розвивати загальну витривалість. Витривалість активно розвивається з 15 – 16 років і досягає свого максимального рівня у 25 – 30 років [3; 5].

Здібності до гнучкості

Гнучкість розглядається як морфофункціональна властивість опорно-рухового апарату, яка обумовлює межу рухів частин тіла. Розрізняють дві форми її прояву: *активну*, яка характери-

зується розміром амплітуди рухів при самостійному виконанні вправ завдяки м'язовим зусиллям; *пасивну*, котра характеризується максимальним розміром амплітуди рухів, що досягається при дії зовнішніх сил (за допомогою партнера, обтяження).

Виділяють: *загальну гнучкість* – рухомість всіх суглобів, яка дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою та *спеціальну гнучкість* – гранична рухомість в окремих суглобах, яка визначає ефективність змагань або професійно-прикладної діяльності.

Проявлення гнучкості залежить від: анатомічної будови суглобів; еластичності властивості м'язів і зв'язок; центральної нервової регуляції тону м'язів; здібності співвідносити довільне розслаблення м'язів, які розтягуються з напруженням м'язів, що виробляють рух; досконалості м'язової координації; загального функціонального стану організму й зовнішніх умов (температури м'язів та навколишнього середовища, ступеня стомлюваності). Гнучкість також залежить від віку спортсмена. Рухливість великих частин тіла збільшується з 7 до 13-14 років, стабілізується до 16-17 років, а потім має стійку тенденцію до зниження. Якщо після 13-14 років не виконувати вправи на розтягування, то гнучкість може знижуватись вже в юнацькому віці. У 35-40 років після регулярних занять з використанням спеціальних методів, гнучкість підвищується і може перевищувати рівень, який був у юнацькі роки [2; 7].

Гнучкість розвивається методом *динамічного розтягування*, оснований на властивості м'язів розтягуватись значно більше при багатократних повтореннях вправ із послідовним збільшенням амплітуди рухів; методом *статичного розтягування*, що базується на залежності розміру розтягування від його тривалості.

Для розвитку гнучкості використовуються такі різновиди вправ: розтягування плечей, нахили тулуба стоячи (вперед, назад, вправо, вліво), нахил вперед із положення сидячи (ноги разом або розведені під кутом), розтягування «метелик», гімнастичний міст, борцовський міст, розтягування у шпагат (правий, лівий, поперечний), розтягування стегна на гімнастичній стінці (статичні розтягування, або махи ногами), виси на перекладині [2; 5].

Координаційні здібності

Координація – це характеристика рухових дій спортсмена, яка пов'язана з керуванням, узгодженістю, збалансованістю рухів і з утриманням необхідної пози тіла. Розрізняють коорди-

націю *елементарну*, яка протікає без участі свідомості і волі та більш *складну*, яка відбиває як свідоме програмування, так і виконання цілісної вправи.

Сенсорно-м'язова координація пов'язана з узгодженням у часі і просторі рухів спортсмена у відповідності з ситуацією, яка виникає (супротивника у двобої, рух мішеней). Цей вид координації вимагає швидкого і тонкого аналізу зовнішніх сигналів (зорових, слухових, тактильних) і їх зіставлення з внутрішніми сигналами.

Виокремлюють такі види координованості спортсмена: спритність, влучність, рівновага. *Спритність* – це здібність спортсмена точно і своєчасно виконувати рухові акти. Прикладом ручної спритності є перехвати при виконанні вправ на брусах. Тілесна спритність проявляється в гімнастиці, акробатиці, спортивних іграх. *Влучність* – здібність спортсмена влучати в ціль при балістичних рухах рук та ніг (передача м'яча у баскетболі; влучні попадання каратиста руками та ногами у певні частини тіла супротивника). Влучність залежить від точності глазоміру і точності регулювання зусиль й амплітуди рухів. *Рівновага* – тримання тіла певний час у заданому положенні.

Координація розвивається завдяки таким вправам: стрибки зі скакалкою; стрибки через перешкоду на одній або двох ногах; опорні стрибки через козла або коня; перекиди вперед, назад та через перешкоду; стійки на голові, на руках та пересування на руках; сальто, гімнастичне колесо, фляк; балансування на одній нозі, вправи на рівновагу на гімнастичній колоді; біг зігзагом, біг спиною уперед, човниковий біг, біг зі зміною напрямку за сигналом; стрибки навколо своєї осі на 360 та більше градусів; кидки та влучання камінцем, м'ячем у ціль; впіймання м'яча; балансування та набивання м'яча різними частинами тіла; жонглювання різними приладами та речами; захист та контратака супротивника за звуковим або світловим сигналом, бій з декількома супротивниками, бій у темряві або із зав'язаними очима [2; 5; 7; 8].

У юнаків-каратистів проявляються практично всі психомоторні здібності. Домінуючі психомоторні здібності юнаків-каратистів були виділені методом спостереження та експертної оцінки тренерів у процесі тренувань та змагань. У двобої в карате задля результативності перемоги значну роль відіграє вибухова сила спортсмена – швидкість нанесення серій ударів та їх комбінацій. Координованість рухів – вдале пересування у бойовій стійці (зміщення тіла вбік для успішного захисту та контратаки),

швидкий перехід від захисту до контратаки супротивника (координованість рук, ніг та тулуба), ведення двобою на близькій, середній та дальній дистанції. Швидкість реакції – реагування каратиста на атакуючі дії супротивника. У двобої в карате велике значення мають сильні удари ногами. Від гнучкості суглобів каратиста залежить рівень нанесення удару супротивнику (по ногам, у тулуб чи голову). Для каратиста важливу роль відіграє загальна та спеціальна витривалість: тривалість ведення двобоїв з різними супротивниками, вміння тримати удар, вміння продовжувати двобій на фоні стомлюваності [3; 4; 6].

Висновки. У підготовці юнаків-каратистів до спортивних змагань на татамі важливу роль відіграють психомоторні здібності: швидкість та координація рухів, сила та влучність ударів, витривалість у проведенні двобою. Перспектива дослідження – продовження емпіричного дослідження психомоторного компонента в структурі особистості каратистів.

Список використаних джерел

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. /Е.П.Ильин. – СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И.Герцена, 2000. – 486 с.
2. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике /Санг Х.Ким. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 272 с.
3. Клименко В.В. Психомоторные способности спортсмена / В.В.Клименко. – К.: Здоров'я, 1987. – 168 с.
4. Клименко В.В. Механізми психомоторики людини / В.В.Клименко. – К.: Інститут психології АПН України, 1997.–192 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
6. Ояма М. Это каратэ /Масутацу Ояма. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.
7. Спрэг М. Мощност, скорост, равновесие в боевой практике: законы физики для мастеров боевых искусств /Мартина Спрэг. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 352 с.
8. Тарас А.Е. Боевая машина: Руководство по самозащите /А.Е.Тарас. – Минск, 2004. – 592 с.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. П'їн Е.Р. Психологія фізического востпанія: Учебник длія институтів і факул'тетів фізическої кул'тури: 2-е изд., испр. і

- dop. /Е.Р.Іл'їн. – SPb.: Izd-vo RGPU im.A.I.Gercena, 2000. – 486 s.
2. Kim S.H. Rastjazhka, sila, lovkost' v boevoj praktike /Sang H.Kim. – Rostov-na-Donu: Feniks, 2002. – 272 s.
 3. Klimenko V.V. Psihomotornye sposobnosti sportsmena / V.V.Klimenko. – K.: Zdorov'ja, 1987. – 168 s.
 4. Klimenko V.V. Mehanizmi psihomotoriki ljudini / V.V.Klimenko. – K.: Institut psihologii APN Ukraïni, 1997. – 192 s.
 5. Ozolin N.G. Nastol'naja kniga trenera: Nauka pobezhdat' / N.G.Ozolin. – M.: OOO «Izdatel'stvo Astrel'»: OOO «Izdatel'stvo AST», 2004. – 863 s.
 6. Ojama M. Jeto karatje /Masutacu Ojama. – M.: FAIR-PRESS, 2001. – 320 s.
 7. Sprjeg M. Moshhnost', skorost', ravnovesie v boevoj praktike: zakony fiziki dlja masterov boevyh iskusstv /Martina Sprjeg. – Rostov-na-Donu: Feniks, 2003. – 352 s.
 8. Taras A.E. Boevaja mashina: Rukovodstvo po samozashhite / A.E.Taras. – Minsk, 2004. – 592 s.

K.S. Osyka. Peculiarities of young karatists' psycho-motor abilities.

The notions of psycho-motor abilities of young karatists and the characteristic features of these notions are considered in the article. Power abilities may be: maximum, static, slow dynamic, explosive force, shock-absorbing force; endurance: general endurance, special endurance, passive endurance; speed reaction to the attack of the opponent; coordination: elementary and complex smartness, accuracy of assaulting and battery, balance. Theoretic and methodological preconditions of investigating the problem of the psycho-motor abilities are considered in the works of many home and foreign scientists: I.M.Sechenov, M.M.Bekhterev, M.M.Lange, V.A.Romaniy, V.S.Merlin, B.G.Ananyev, P.K.Anakhin, O.V.Zaporozhets, V.V.Klimenko, O.O.Ukhtomskyi, K.Izard, A.Louan. The peculiarities of the sportsmen' psycho-motor peculiarities were also investigated by the home and foreign authors, V.V.Klimenko, V.P.Ozerov, B.G.Ananyev, N.A.Bernshtein, A.Louan among them. Some dominant psycho-motor abilities of the young karatists revealed during the training periods and at the competitions were outlined. Special attention was paid to the speed of reaction and coordination of movements, endurance in the fight with the opponent, the strength and accuracy of the strokes.

Key words: psycho-motoricity, psycho-motor abilities, force, endurance, speed, flexibility, coordination, young karatist.

Отримано: 11.12.2013 р.