

**Лисовский А.Ф. , Смирнов Ю.И.**

**Моторика и психомоторика спортсменов-горнолыжников:**  
Учебное пособие / Московская государственная академия  
физической культуры. – Малаховка: МГАФК, 1997,  
– 83 с.  
JSBN-5-900871-07-X.

В пособии на основе системного подхода рассматриваются особенности двигательной деятельности спортсменов-горнолыжников при спуске на лыжах. Раскрывается структура психомоторики и моторики и её особенности для горнолыжников разного возраста и квалификации. Рассматривается номенклатура показателей двигательной подготовленности спортсменов, даются комплексные и единичные оценки подготовленности с учетом значимости показателей моторики и психомоторики.

Пособие предназначено для студентов институтов физической культуры, может быть полезно тренерам по горнолыжному спорту.

Рецензенты: зав.кафедрой лыжного спорта МГАФК, канд.пед.наук,  
профессор В.К. Кузнецов;  
канд. психолог. наук, доцент РГАФК А.А. Попов;  
ст. тренер сборной команды России,  
заслуженный тренер России В.В. Темеров

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

Введение .....	4
1. ОСОБЕННОСТИ МОТОРИКИ И ПСИХОМОТОРИКИ СПОРТСМЕНОВ-ГОРНОЛЫЖНИКОВ .....	5
1.1. Значение физической подготовки для горнолыжников .....	5
1.2. Исследования по психомоторике горнолыжников .....	7
1.3. Контроль моторики и психомоторики в тренировке горнолыжников .....	9
2. СИСТЕМНЫЙ АНАЛИЗ МОТОРИКИ И ПСИХОМОТОРИКИ ГОРНОЛЫЖНИКОВ .....	14
2.1. Характеристика горнолыжного спорта как вида двигательной деятельности .....	14
2.2. Структурная схема системы подготовленности горнолыжников .....	21
2.3. Анализ специфической деятельности горнолыжников .....	23
2.4. Модели моторики и психомоторики .....	24
2.5. Номенклатура показателей моторики и психомоторики горнолыжников .....	30
3. ПОКАЗАТЕЛИ МОТОРИКИ И ПСИХОМОТОРИКИ .....	35
3.1. Информативность показателей моторики и психомоторики горнолыжников .....	35
3.2. Динамика показателей моторики и психомоторики горнолыжников .....	52
4. СТРУКТУРА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ГОРНОЛЫЖНИКОВ .....	66
5. ЕДИНИЧНЫЕ И КОМПЛЕКСНЫЕ ОЦЕНКИ МОТО- РИКИ И ПСИХОМОТОРИКИ ГОРНОЛЫЖНИКОВ .....	75
Заключение .....	78
Литература .....	80