

УДК 796.012

Б 51

**Бернштейн, Н. А.**

Б 51 О ловкости и ее развитии [текст] / Н.А. Бернштейн. 2-ое издание. — М.: ТВТ Дивизион, 2017. — 328 с.

ISBN 978-5-98724-203-2

Автор этой книги Николай Александрович Бернштейн (1896 — 1966 гг.) — выдающийся ученый, член корреспондент Академии медицинских наук СССР, лауреат Государственной премии СССР, создатель нового направления в науке — физиологии активности, первооткрыватель ряда ее законов.

Книга создавалась в конце 1940-х годов. Но свет не увидела: ее автора обвинили в космополитизме, вульгаризаторстве, сочинении лженаучных теорий и книгу к производству не допустили. Хотя со времени ее написания минуло почти семь десятков лет, она современна и во многом по прежнему оригинальна.

УДК 796.012

ISBN 978-5-98724-203-2

© Издательство «Физкультура и Спорт», 1991

© Оформление, ТВТ Дивизион, 2017, 2019

*Научно-популярное издание*

**Николай Александрович Бернштейн**

**О ЛОВКОСТИ И ЕЕ РАЗВИТИИ**

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	11
Очерк I. Что такое ловкость? .....	16
Научные бои и разведки .....	16
Психофизические качества .....	18
Ловкость — победительница .....	19
За что ценится ловкость? .....	24
Что есть ловкость? .....	30
Очерк II. Об управлении движениями .....	36
Богатство подвижности органов движения человека .....	36
О движении языка и глаз .....	43
Основные трудности управления движениями .....	45
Что такое две и три степени свободы? .....	48
Как преодолеваются избыточные степени свободы? .....	50
Трудности, обусловленные упругостью мышц .....	54
Что называется координацией движений? .....	58
Мышечно-суставное чувство и его помощники .....	62
Очерк III. О происхождении движений .....	64
Великий конкурс жизни .....	64
Масштаб и действующие лица .....	67
Возникновение жизни и возбудимости .....	72
Зарождение нервной системы .....	76
Как ротовой конец тела стал .....	80
его головным и главным концом .....	80
Оборона или наступление? .....	84
Освоение поперечнополосатой мышцы .....	85
Пороки поперечнополосатой мышцы .....	90
Членистоногие в тупике .....	95
Эволюция позвоночных .....	95
Сенсорные коррекции .....	104
Развитие конечностей .....	106
Обогащение движений .....	110
Расцвет царства пресмыкающихся .....	113
Борьба за первенство мира .....	119
Двигательные достижения птиц .....	123
Как пирамидная система съела экстрапирамидную .....	126
Очерк IV. О построении движений .....	133
Миф о Зевсе и о человеке .....	133
Мозговой небоскреб .....	135
Доношенный недоносок .....	137
Новые задачи и обрастание мозга .....	142

Обогащение чувственных восприятий .....	145
Списки движений и фоновые уровни .....	149
Пусковой аппарат спинного мозга .....	152
<b>Очерк V. Уровни построения движений .....</b>	<b>157</b>
Уровень тонуса (А).....	157
Уровень мышечно-суставных уязок (В). .....	165
Его строение (Из путешествия по удаленным планетам) .....	165
Уровень мышечно-суставных уязок (В). Его отправления .....	170
Уровень пространства (С). Его строение.....	176
Что такое пространственное поле?.....	180
Свойства движений в уровне С.....	182
Движения уровня пространства.....	187
Уровень действий (D). Что такое действия? .....	193
Основные свойства уровня действий .....	201
Уровень действий. Коррекции и автоматизмы .....	205
О видах ловкости .....	209
Разновидности действий.....	214
Формирование движений у подростка.....	221
<b>Очерк VI. Об упражнении и навыке .....</b>	<b>226</b>
Как не следует думать о навыке .....	226
Как возникала упражняемость?.....	233
Что представляет собою двигательный навык? .....	238
Построение двигательного навыка. А. Ведущий уровень и двигательный состав.....	242
Построение навыка. Б. Выявление и роспись коррекций .....	245
Построение навыка. В. Разверстка фонов .....	251
Построение навыка. Г. Автоматизация движений .....	257
Построение навыка. Д. Срабатывание фоновых коррекций .....	259
Построение навыка. Е. Стандартизация .....	262
Построение навыка. Ж. Стабилизация .....	267
<b>Очерк VII. Ловкость и ее свойства .....</b>	<b>276</b>
Что мы уже знаем о ловкости? .....	276
Где и в чем проявляется ловкость?.....	280
ЧТО делает ловкость? .....	285
КАК действует ловкость? .....	291
Главное зерно ловкости .....	295
Ловкость и инициативность.....	302
Ловкость и красота .....	306
Как развивалась ловкость?.....	309
<b>ОТ АВТОРА (Вместо резюме) .....</b>	<b>317</b>