

756.11
м-98

И МЮЛЛЕР



МОЯ СИСТЕМА

МОСКВА · ОГИЗ · ФИЗКУЛЬТУРА И ТУРИЗМ · 1937

архив

ГЛАВА ПЕРВАЯ

МОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ¹

Важнейшие из всех физических упражнений — дыхательные. Каждое упражнение должно быть в то же время и упражнением в глубоком дыхании. Первым правилом рационального (разумного) физического воспитания должно быть следующее: во время всех видов движений, включая сюда и самые быстрые или утомительные из них, стараться непрерывно глубоко и ритмично дышать. Другими словами, никогда не нужно задерживать дыхание или делать короткие вдохи и выдохи.

Все мои упражнения в то же время являются упражнениями для дыхания. Соответственно их отношению к движению и дыханию я подразделяю их на две главные группы: медленные упражнения, т. е. такие упражнения, при которых движения туловища и конечностей соответствуют ритму естественного полного дыхания упражняющегося; вторую группу составляют быстрые упражнения, во время которых происходит несколько повторных движений за время каждого вдоха и выдоха. Таких упражнений нет ни в какой другой «системе»². Однако они имеют громадное значение, в особенности быстрые и непрерывные движения туловища, оказывающие благоприятное действие на здоровье внутренних органов и крепость важнейших мышц корпуса.

Эти две главные группы делятся в свою очередь на четыре подгруппы:

1) движения корпуса; 2) движения с вытянутыми конечностями; 3) движения со сгибанием конечностей; 4) движения шен. ступней, кистей и пальцев рук и ног.

Первая из этих подгрупп — самая важная для здоровья и работоспособности. Вторая, вообще говоря, важнее третьей, потому что вытянутая рука или нога приводится в движение мышцами туловища, в то время как движение согнутой конечности зависит от работы мышцы самой конечности. Я указываю «вообще говоря» потому, что существуют исключения из этого правила. Движение согнутой ногой может, например, оказаться важнее движения

¹ Первые две главы, посвященные утешительной полемике и критике различных гимнастических систем, главным образом шведской, описаны, как не представляющие интереса для советского читателя (Р е д.).

² Невзрыв утверждения: такие упражнения есть во всех современных системах восточной гимнастики, но Мюллер один из первых глубоко проработал и ввел их в зарядку (Р е д.).

вытянутой рукой, потому что в первом движении участвует большая группа мышц.

Выполнение движений четвертой группы в качестве «специальных», как во всех других системах, будет потерей времени для занятого человека, не страдающего особыми недугами. Достаточно производить движения шеи, ступни и т. п. одновременно с другими движениями.

Движения рук, особенно сгибания, не имеют слишком большого значения для здоровья и повышения работоспособности. В моей «Полной системе»¹ имеется отдельное упражнение для рук; в данной «Краткой системе» все движения руками выполняются одновременно с движениями туловища или ног, отчего получается большая экономия времени. Главнейшие органы дыхания, кровообращения, пищеварения и т. п. находятся в туловище; под влиянием различных его движений они сдавливаются и массируются и, следовательно, напрягаются в свою очередь. Вот отчего движения туловища имеют такое значение для сохранения общего здоровья и работоспособности.

Имеются три основные формы движений корпуса, а именно: 1) сгибания вперед и назад, или движения в вертикальной плоскости; 2) сгибания в стороны, или в вертикально-фронтальной плоскости, и 3) вращения, или повороты, т. е. движения в горизонтальной плоскости.

Каждый систематический курс или каждая серия упражнений, даже самая краткая из них, составленная для начинающих или для детей, если она имеет разумную и научную основу, должна быть подобрана из упражнений, относящихся к этим трем основным формам движения туловища.

Краткая схема

А. Дыхательные упражнения

1. Медленные упражнения

- 1) Движения туловища:
 - а) сгибания вперед и назад,
 - б) сгибания в стороны (отведение и приведение),
 - в) вращения.
- 2) Движения с вытянутыми конечностями:
 - а) поднимание ног, кружение ног,
 - б) поднимание рук, кружение рук.
- 3) Движения со сгибанием конечностей:
 - а) поднимание колен, сгибание колен,
 - б) сгибание рук, складывание рук, опускание их.
- 4) Движения шеи, ступней, кистей и пальцев рук и ног.

¹ Основной вариант гимнастики Мюллера „15 минут в день“ (Р е д.).