

Мюллер Йорген Петер

Моя система для детей

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4

Йорген Петер М.

Моя система для детей / Мюллер Йорген Петер – М.: Книга по Требованию, 2023. – 116 с.

ISBN 978-5-519-98385-3

ISBN 978-5-519-98385-3

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг — не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель — вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания — решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

Діадуменось.

Однимъ изъ важнѣйшихъ національныхъ дѣлъ въ Древней Греціи были *Олимпійскія игры*—состязанія, преимущественно молодежи, въ разнаго рода физическихъ упражненіяхъ, требующихъ силы, выносливости и ловкости. Эти игры объединяли разрозненныя мелкія государства и городскія общины страны, все населеніе которой задолго готовило, собирало и посылало для участія въ играхъ цѣлыя молодежи, отборныхъ юношей и мужей.

Насколько важное значеніе древніе греки придавали Олимпійскимъ играмъ, можно судить уже по одному тому, что вся страна вела по играмъ свое лѣтосчисленіе—„олимпіада“—періодъ въ 4 года—принималась за единицу времени, такъ какъ игры происходили одинъ разъ въ теченіе этого періода. Мало того, пока продолжались игры, не приводились въ исполненіе смертныя приговоры, затихали политическія страсти, прекращались распри между городами и общинами, и все вниманіе народа поглощалось великимъ національнымъ празднествомъ.

Выйти побѣдителемъ на Олимпійскихъ играхъ считалось величайшимъ счастьемъ, о какомъ только могъ мечтать древній грекъ. Имя побѣдителя прославлялось по всей странѣ; поэты сочиняли въ честь его торжественныя оды, художники писали съ него картины, а скульпторамъ побѣдители-атлеты служили моделями для статуй. Въ то же время вещественная награда побѣдителямъ была, по своей цѣнно-

сти, ничтожной: простая „лента“ или „вѣнокъ побѣды“ (діадема), которой счастливецъ обвязывалъ голову, почему и назывался „діадуменосомъ“, т.-е. „украшенный діадемой“. Но эта лента была символомъ величайшаго отличія, и много времени, труда, силъ и способностей нужно было приложить, чтобы удостоиться такой скромной по внѣшности награды.

На обложкѣ этой книги воспроизведенъ снимокъ со статуи одного изъ діадуменосовъ, которая принадлежитъ рѣзцу, несомнѣнно, кого-либо изъ самыхъ выдающихся древне-греческихъ скульпторовъ. Знатоки классическаго искусства приписываютъ ее величайшему скульптору всѣхъ временъ и народовъ Фидію, изъ рукъ котораго, впрочемъ, только и могъ выйти такой образецъ пластики. Теперь эта статуя діадуменоса, отчасти поврежденная, хранится въ міровой сокровищницѣ произведеній искусствъ и наукъ—въ Британскомъ музеѣ, въ Лондонѣ, а прежде она была украшеніемъ виллы Фарнезе (villa Farnese) въ Италіи.

Въ настоящее время считается доказаннымъ, что всѣ самыя замѣчательныя скульптурныя произведенія классической Греціи были исполнены ваятелями съ живыхъ моделей, а не являлись художественной идеализаціей. Такова же, конечно, и статуя діадуменоса, изображающая юношу-побѣдителя на Олимпійскихъ играхъ въ тотъ моментъ, когда онъ украшаетъ голову „лентой побѣды“. Только древніе греки, съ ихъ высоко развитымъ культомъ тѣла и любовью къ физическимъ упражненіямъ, могли дать скульптору такую живую модель, какъ діадуменосъ. Лишь продолжительныя строго систематическія занятія гимнастикой въ обнаженномъ¹ видѣ и подъ открытымъ небомъ создавали діадуме-

1. Древніе греки дѣлали физическія упражненія лишь въ совершенно обнаженномъ видѣ и подъ открытымъ небомъ [даже самое слово „гимнастика“ произошло отъ греческаго „gymnos“—нагой, раздѣтый донуга]. Такими упражненіями они вполне сознательно стремились къ закаленію и укрѣпленію кожи и всего тѣла дѣйствіемъ солнечныхъ лучей, свѣжаго воздуха и воды. Крімъ того, строго пропорціональное

носовъ. Красота формъ тѣла, представленнаго статуей діадуменоса, настолько совершенна, что это тѣло должно служить идеаломъ физическаго развитія для всякаго юноши.

Пожелаемъ же отъ всей души, чтобы и среди современной молодежи возродились діадуменосы, какъ возродились Олимпійскія игры по древне-греческому образцу, сдѣлавшіяся за послѣднія 20 лѣтъ постояннымъ международнымъ учрежденіемъ (въ 1912 году въ Стокгольмѣ, столицѣ Швеціи, празднуются уже пятая олимпійскія игры—пятая „олимпиада“ новаго времени). Несмотря на огромное различіе условій жизни и идей въ Европѣ и Америкѣ нашего времени и въ Древней Греціи, современныя олимпійскія игры установились вполне прочно. Онѣ возбуждаютъ живѣйшій интересъ у населенія и правительствъ всѣхъ культурныхъ странъ. Монархи, главы государствъ, городскія управленія и отдѣльныя лица, ревнители физическаго развитія, жертвуютъ большія суммы денегъ и почетные призы для награжденія побѣдителей на олимпійскихъ играхъ, которыя не только способствуютъ физическому развитію современнаго чело-вѣчества, но и служатъ крѣпкимъ связующимъ звеномъ для всѣхъ цивилизованныхъ народовъ міра.

развитіе всѣхъ формъ тѣла достигается лишь при упражненіяхъ въ обнаженномъ видѣ, когда занимающійся легко можетъ слѣдить за постепеннымъ и равномернымъ измѣненіемъ отдѣльныхъ частей своего тѣла подъ вліяніемъ упражненій. Нѣкоторыя мѣста изъ сочиненій знаменитаго греческаго писателя Лукіана вполне подтверждаютъ, что именно съ такими цѣлями древніе греки занимались физическими упражненіями въ обнаженномъ видѣ (всего яснѣе это можно видѣть изъ лукіановскаго діалога законодателя Солона со скиѳомъ Анахарсисомъ). Высокаго совершенства въ развитіи формъ тѣла они достигли именно указаннымъ и иными подобными же приемами и способами физическихъ упражненій. Какъ и во многомъ другомъ, въ дѣлѣ физическаго развитія успѣхъ зависитъ далеко не отъ однихъ лишь благопріятныхъ вѣншнихъ условій, но прежде всего отъ сознательной твердой воли самого чело-вѣка, неуклонно преслѣдующаго намѣченную цѣль. Современные греки населяютъ ту самую страну, гдѣ такъ пышно расцвѣла классическая культура древняго міра, а между тѣмъ, какъ далеко они отъ этой культуры!

Хотя „золотой вѣкъ“ классической древности давно ми-
нулъ, но мы, несомнѣнно, идемъ навстрѣчу *новому „золотому
вѣку“*, и вѣку лучшему, когда мы достигнемъ полной гармо-
ніи между душой и тѣломъ, этого идеала человѣческой жиз-
ни. На каждомъ изъ насъ лежитъ великая обязанность
способствовать, по мѣрѣ силъ, скорѣйшему наступленію
грядущаго „золотого вѣка“, который принесетъ людямъ
столь страстно ожидаемое полное счастье на землѣ!



Олимпійскій конкурсъ

издательства „Здоровье и Красота“

съ выдачей призовъ и почетныхъ дипломовъ за наиболѣе
красивое и правильное тѣлосложеніе мальчикамъ и дѣвоч-
камъ въ возрастѣ отъ 7 до 17 лѣтъ.

Въ цѣляхъ поощренія физическаго развитія русскаго под-
растающаго поколѣнія обоого пола издательство „Здоровье
и Красота“ учреждаетъ, по предложенію ¹ И. П. Мюллера,
„олимпійскій конкурсъ“ съ присужденіемъ призовъ и почет-
ныхъ дипломовъ за наиболѣе красивое тѣлосложеніе и со-
вершенное физическое развитіе.

1. Въ мартѣ 1911 г. И. П. Мюллеръ, по приглашенію Общества на-
родныхъ университетовъ, пріѣзжалъ въ Россію, чтобы показать на
публичныхъ собраніяхъ правильное исполненіе упражненій „Моей Си-
стемы“. Во время одного изъ такихъ выступленій Мюллера, въ Мо-
сквѣ, въ аудиторіи Политехническаго музея, присутствовавшая много-
численная публика поднесла автору „Системы“ благодарственный ад-
ресъ, и нѣсколько лицъ высказали мысль о желательности учрежденія
въ Россіи конкурса съ присужденіемъ наградъ за лучшее физическое
развитіе, чтобы этой мѣрой поощрять и отличать стремленія, преиму-
щественно молодежи, къ усердному занятію физическими упражнені-
ями и спортомъ.

Призами служатъ:

для мальчиковъ:

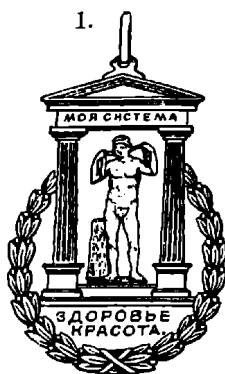
I призъ—художественной работы золотой жетонъ, съ изображеніемъ на немъ классической статуи діадуменоса, и почетный дипломъ съ подписью І. П. Мюллера;

II призъ—почетный дипломъ съ подписью І. П. Мюллера.

для дѣвочекъ:

I призъ—золотая брошь художественной работы, съ изображеніемъ на ней классической статуи Венеры Милосской, и почетный дипломъ съ подписью автора „Моей Системы для дамъ“;

II призъ—почетный дипломъ съ подписью автора „Моей Системы для дамъ“.



Эскизы жетона—(1) и броши (2)—призовъ издательства „Здоровье и Красота“.

Условія конкурса слѣдующія:

1) въ конкурсѣ могутъ принимать участіе всѣ мальчики и дѣвочки въ возрастѣ отъ 7 до 17 лѣтъ, занимавшіеся хотя бы короткое время физическими упражненіями по „Моей Системѣ“; никакого доказательства этихъ занятій представлять не требуется;

2) присужденіе призовъ производится каждые *два* года, начиная съ 1914 года, въ теченіе первыхъ трехъ мѣсяцевъ календарнаго года, т.-е. первый разъ призы присуждаются въ январѣ—мартѣ 1914 года, затѣмъ въ январѣ—мартѣ 1916 года, и т. дал.

3) призы присуждаются издательствомъ „Здоровье и Красота“ при участіи лицъ съ художественнымъ образованіемъ, приглашаемыхъ по выбору издательства;

4) участвующія въ конкурсѣ лица или же ихъ родные или опекуны должны прислать издательству „Здоровье и Красота“ (Москва, Елоховская, 4) до 1 января того года, въ которомъ присуждаются призы, 2 свои фотографическія карточки кабинетнаго размѣра, снятыя: одна—со стороны лица, другая—со стороны спины, при чемъ мальчики должны сниматься обнаженными, лишь съ узкимъ поясомъ, а дѣвочки—или тоже обнаженными, съ однимъ лишь узкимъ поясомъ, или же въ купальномъ плотно прилегающемъ къ тѣлу костюмѣ изъ темнаго трико съ обнаженными шеей, руками и ногами. Снимки должны быть во весь ростъ;

5) на обратной сторонѣ фотографій должно быть написано какое-либо произвольно выбранное отличительное слово („девизъ“); никакихъ другихъ надписей или отмѣтокъ на самой фотографіи или на конвертѣ, заключающемъ ее, быть не должно;

6) имя и подробный адресъ лица, послужившаго оригиналомъ для фотографіи, должны находиться въ отдѣльномъ запечатанномъ конвертѣ съ надписью: „содержитъ имя и адресъ оригинала“ и съ тѣмъ отличительнымъ словомъ („девизомъ“), которое стоитъ на обратной сторонѣ соответствующей фотографіи;

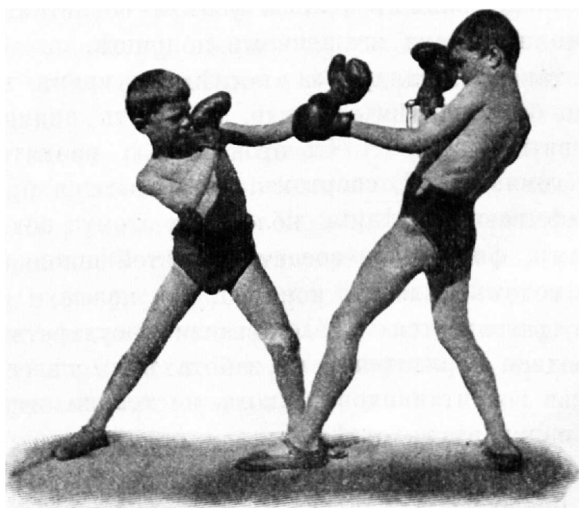
7) запечатанные конверты, содержащіе имя и адресъ отправителей, вскрываются лишь по присужденіи призовъ, которое дѣлается на основаніи фотографій, имѣющихъ одно только отличительное слово („девизъ“);

8) фотографіи лицъ, получившихъ призы, поступаютъ въ собственность издательства „Здоровье и Красота“ для составленія особаго альбома;

9) фотографіи лицъ, не получившихъ приза, могутъ быть возвращены отправителямъ, если послѣдніе пожелаютъ этого и примутъ на себя расходы по обратной пересылкѣ фотографій;

10) лица, получившія I призъ, второй разъ не могутъ принимать участіе въ конкурсѣ на призъ.

По присужденіи призовъ издательство „Здоровье и Красота“ можетъ опубликовать въ одномъ изъ своихъ изданій или въ спортивномъ журналѣ по своему выбору какъ фотографіи, такъ и полныя имена лицъ, получившихъ призы за красивое тѣлосложеніе. Въ такомъ случаѣ издательство обращается за соотвѣтствующимъ разрѣшеніемъ къ родителямъ или опекунамъ и учебному начальству лица, получившаго призъ (разрѣшеніе учебнаго начальства необходимо въ томъ случаѣ, если получившіе призы состоятъ въ какомъ-либо учебномъ заведеніи). Впрочемъ, по желанію заинтересованныхъ лицъ, опубликованіе фотографій можетъ послѣдовать и съ псевдонимами, вмѣсто дѣйствительныхъ именъ.



Ибъ и Перъ во время бокса.

Примѣненіе „МОЕЙ СИСТЕМЫ“ въ школахъ и арміяхъ разныхъ странъ.

Уже давно твердо установился совершенно правильный взглядъ, что задачей низшей и средней школы является не только *умственное*, но, въ одинаковой мѣрѣ, и *физическое* воспитаніе дѣтей. Правильно поставленная школа должна давать своимъ питомцамъ не одни лишь знанія, но должна также, если не укрѣплять, то хотя бы сохранять ихъ здоровье и физическія силы—одно изъ необходимѣйшихъ условий успѣха воспитанниковъ школы на предстоящемъ имъ жизненномъ поприщѣ.

Согласно такому взгляду, за послѣднее время въ школахъ стали гораздо больше, чѣмъ прежде, обращать вниманіе на физическое развитіе учащихся. Съ этой цѣлью вводятся правильныя занятія гимнастикой, спортомъ, устраиваются прогулки, экскурсіи, основываются лѣтнія колоніи и тому под. Благодаря такимъ мѣрамъ, физическое воспитаніе дѣтей школьнаго возраста съ каждымъ годомъ дѣлается, конечно, все новые и новые успѣхи и быстро развивается. Представители государства, которымъ ввѣрено народное образованіе, въ заботахъ о тѣлесномъ развитіи и здоровьи воспитанниковъ школъ не только идутъ навстрѣчу благимъ начинаніямъ отдѣльныхъ частныхъ лицъ и всего общества, но нерѣдко, особенно въ наиболѣе культурныхъ странахъ, даже опережаютъ частную и общественную инициативу.

Среди множества самыхъ разнообразныхъ мѣръ, направленныхъ къ развитію физическаго воспитанія въ школахъ, упражненія по „Моей Системѣ“, благодаря своей доступности для всѣхъ, простотѣ и цѣлесообразности, въ короткое время заняли почти

во всѣхъ странахъ міра, если не первое, то, во всякомъ случаѣ, одно изъ первыхъ мѣстъ. Съ каждымъ годомъ примѣненіе „Моей Системы“, какъ одного изъ лучшихъ средствъ для физическаго развитія и укрѣпленія здоровья подрастающаго поколѣнія, расширяется. Въ настоящее время мы можемъ привести слѣдующія данныя о распространеніи „Системы“ Мюллера въ отдѣльныхъ европейскихкихъ и внѣ-европейскихъ странахъ.

Въ **Германіи** органы печати вообще довольно часто даютъ свѣдѣнія о различныхъ мѣропріятіяхъ, какъ общества, такъ и государства, имѣющихъ цѣлью содѣйствовать физическому развитію учащихся дѣтей обоого пола. И среди рекомендуемыхъ для школъ методовъ физическихъ упражненій „Моя Система“ **І. П. Мюллера** неизмѣнно занимаетъ почетное мѣсто, а иногда исключительно лишь одна она и примѣняется, такъ что всякій новый шагъ въ области физическаго воспитанія оказывается такъ или иначе связаннымъ съ „Системой“ знаменитаго датскаго гигиениста. Вотъ одинъ изъ многочисленныхъ яркихъ примѣровъ. 13 іюня 1910 г. германскій министръ народнаго просвѣщенія сдѣлалъ официальное распоряженіе по своему вѣдомству, чтобы *во всѣхъ школахъ, начальныхъ и среднихъ*, учащіеся регулярно занимались упражненіями по „Моей Системѣ“ **І. П. Мюллера** (сообщ. газеты Deutsche Nachrichten, Berlin, 27 сентября 1910 г.).

Не случайно, конечно, и не безъ основаній министръ предписалъ именно занятія по „Системѣ“ Мюллера, а не какой-либо другой видъ гимнастики. Въ своемъ распоряженіи онъ просто послѣдовалъ общему голосу специалистовъ и широкой публики въ Германіи, гдѣ уже нѣсколько лѣтъ „Система“ Мюллера единогласно признается лучшей изъ всѣхъ существующихъ въ настоящее время видовъ физическихъ упражненій.

Еще до распоряженія министра, во многихъ нѣмецкихъ школахъ „Моя Система“ была введена по инициативѣ самого школьнаго начальства, такъ что предписаніе министерства лишь утвердило и расширило то, что появилось еще до него, какъ отвѣтъ на запросы и требованія самой жизни.

Конечно, соотвѣтственно организаціи школы и распредѣленію школьныхъ занятій, „Система“ видоизмѣняется и приспособляется

къ строю германскихъ учебныхъ заведеній. Такъ, въ школахъ, гдѣ обучаются лишь проходящіе ученики, установился большей частью такой порядокъ, что въ антракты („перемѣны“) между уроками воспитанники исполняютъ не всѣ упражненія „Системы“, а одну лишь первую часть ихъ (8 мускульныхъ упражненій), а также упражненія въ глубокомъ дыханіи. Наоборотъ, въ учебныхъ заведеніяхъ съ интернатами (т.-е. гдѣ ученики живутъ при школѣ), а также въ лѣтнее время, когда возможны упражненія на свѣжемъ воздухѣ, и когда ученики обучаются плаванію, продѣлывается вся „Система“ отъ начала до конца. Кромѣ того, — что очень важно, — во всѣхъ школахъ дѣтямъ даются наставленія продѣлывать всю „Систему“, съ обмываніемъ и растираніями, дома.

Такъ мало-по-малу „Моя Система“ І. П. Мюллера входитъ въ самый обиходъ школьной жизни въ Германіи и становится необходимой (и, разумѣется, въ высшей степени полезной!) составной частью школьнаго обученія. А черезъ школы „Система“ распространяется и въ широкихъ слояхъ населенія страны.

Въ классической странѣ спорта, въ Англіи, гдѣ физическое воспитаніе всегда пользовалось особымъ вниманіемъ со стороны общества и государства и всячески поощрялось, „Система“ І. П. Мюллера широко примѣняется уже нѣсколько лѣтъ не только во множествѣ школъ и въ спортивныхъ организаціяхъ (для общей тренировки), но и въ самыхъ разнообразныхъ слояхъ населенія. Достаточно просмотрѣть любой изъ англійскихъ спортивныхъ журналовъ, а особенно наиболѣе распространенные (напримѣръ, *Health and Strength*) изъ нихъ, чтобы видѣть, какимъ совершенно исключительнымъ успѣхомъ пользуются у англичанъ демонстраціи авторомъ его „Системы“. Поѣздки І. П. Мюллера по Англіи превращаются въ своего рода триумфы, и на всѣхъ его публичныхъ выступленіяхъ всегда присутствуетъ масса зрителей изъ самыхъ разнородныхъ классовъ общества, въ томъ числѣ представители официальныхъ сферъ, науки, искусства и проч. Какъ народъ, съ ранняго дѣтства привыкающій къ свѣжему воздуху и водѣ, англичане сразу оцѣнили всѣ преимущества „Моей Системы“, отводящей въ физическомъ развитіи первенствующую роль именно дѣйствию на организмъ воздуха, солнца и воды. Поэтому