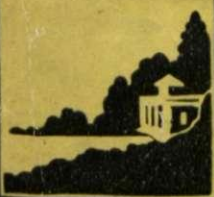


І. П. МЮЛЛЕРЪ
МОЯ СИСТЕМА для **ДѢТЕЙ**

ЕСТЕСТВЕННЫЙ СПОСОБЪ

== УКРѢПЛЕНІЯ ЗДОРОВЬЯ ==
и ПРЕДОХРАНЕНІЯ ОТЪ БОЛѢЗНЕЙ

№ 25
3471



ЧАСТЬ II

для **МАЛЬЧИКОВЪ и ДѢВЧЕКЪ** отъ 5 до 17 лѢТЪ.

И 25
3471

И. П. МЮЛЛЕРЪ.

МОЯ СИСТЕМА ДЛЯ ДѢТЕЙ

ЧАСТЬ II.

Для мальчиковъ и дѣвочекъ отъ 5 до 17 лѣтъ.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ СПОСОБЪ
УКРѢПЛЕНІЯ ЗДОРОВЬЯ ДѢТЕЙ
и
ПРЕДОХРАНЕНІЯ ИХЪ ОТЪ БОЛѢЗНЕЙ.



Изданіе автора при участіи издательства „ЗДОРОВЬЕ и КРАСОТА“

Съ 59 иллюстраціями въ текстѣ и таблицей на отдѣльномъ листѣ.

2-ое изданіе.

Всѣ права авторъ сохраняетъ за собою.

МОСКВА.

1913.

20285-43.



СКЛАДЪ ИЗДАНИЙ
„ЗДОРОВЬЕ и КРАСОТА“:

Москва — при книжномъ магазинѣ бр. Башмаковыхъ, уголъ
Срѣтенскаго и Милютинскаго пер., д. 1.

С.-Петербургъ — при конторѣ журнала „Здоровая Жизнь“,
Забалканскій пр., 40.



2007087228

МОСКВА.
Товарищество типографіи А. И. Мамонтова.
Леонтьевскій пер., д. № 5.

68-91

ОГЛАВЛЕНИЕ.

	<i>Стр.</i>
Диадуменось	I
Олимпійскій конкурс издательства „Здоровье и Красота“	IV
Примѣненіе „Моей Системы“ въ школахъ и арміяхъ разныхъ странъ	VIII
Предисловіе къ русскому изданію (обращеніе къ родителямъ и воспитателямъ)	XXVII
Общія замѣчанія и правила	1
Упражненія въ дыханіи	4
Восемь мускульныхъ упражненій	7
Упражненіе № 1—круженіе туловищемъ	8
Упражненіе № 2—качаніе ногами	11
Упражненіе № 3—подниманіе туловища	13
Упражненіе № 4—скручиваніе туловища съ „наклоненіемъ въ стороны“	15
Упражненіе № 5—круженіе руками	17
Упражненіе № 6—круженіе ногами	21
Упражненіе № 7—скручиваніе туловища съ „наклоненіемъ впередъ“	22
Упражненіе № 8—опусканіе тѣла съ сгибаніемъ рукъ	25
Обмываніе и обтираніе	28
Упражненія, состоящія въ растираніяхъ	34
Упражненіе № 9—растираніе ступней ногъ и растираніе вокругъ шеи	35
Упражненіе № 10—растираніе рукъ, плечъ и вокругъ подмышечныхъ впадинъ (съ низкимъ сгибаніемъ колѣной).	37
Упражненіе № 11—наклоненіе туловища назадъ и впередъ съ растираніемъ передней и задней его сторонъ	39

Упражненіе № 12—наклоненіе туловища въ стороны и полу- стибаніе колѣней съ растираніемъ бедеръ, верхнихъ частей ногъ и живота	42
Упражненіе № 13—полускручиваніе туловища при попере- мѣнномъ нажиманіи ладонями книзу и растираніи спины	44
Упражненіе № 14—подниманіе ногъ въ стороны съ расти- раніемъ боковъ, бедеръ и сѣдалища	46
Упражненіе № 15—подниманіе колѣней съ растираніемъ ногъ и передней и задней сторонъ туловища	47
Упражненіе № 16—наклоненіе туловища въ стороны съ растираніемъ боковъ тѣла	51
Упражненіе № 17—скручиваніе туловища съ растираніемъ груди	52
Упражненіе № 18—наклоненіе туловища назадъ и впередъ съ растираніемъ груди и поясницы	56
Таблица упражненій по степенямъ ихъ трудности	58
Таблица упражненій по времени ихъ исполненія	62
Отъ издательства	64
Упражненія для поощренія дѣтей	67
Подбрасываніе вверхъ	—
Кувырканье съ плеча	68
Объявленія.	

Діадуменось.

Однимъ изъ важнѣйшихъ національныхъ дѣлъ въ Древней Греціи были *Олимпійскія игры*—состязанія, преимущественно молодежи, въ разнаго рода физическихъ упражненійхъ, 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 внешности 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 мировой сокровищницѣ прісизведеній 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 культамъ 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 донага]. Такими упражненіями они вполне сознательно стремились къ закаленію и укрѣпленію кожи и всего тѣла дѣйствіемъ солнечныхъ лучей, свѣжаго воздуха и воды. Кроме 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, современные олимпійскія игры установились вполне прочно. Онѣ возбуждаютъ живѣйшій интересъ у населенія и правительствъ всѣхъ культурныхъ странъ. Монархи, главы государствъ, городскія управления 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 человѣчества, 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 благоприятныхъ внѣшнихъ условій, но прежде всего отъ сознательной твердой воли самого человѣка, 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 обоаго пола издательство „Здоровье
и Красота“ учреждаетъ, по предложенію ¹ І. 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. І. 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 Мос-
квѣ, 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 служить:

для мальчиковъ:

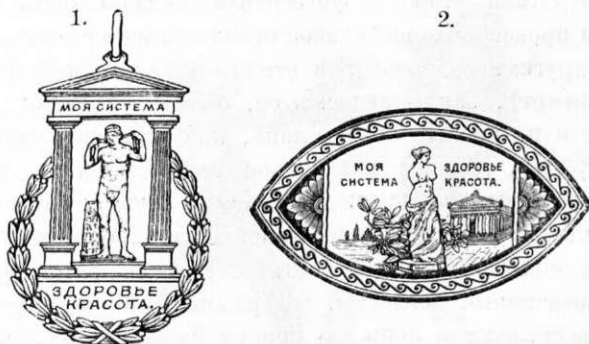
I призъ—художественной работы золотой жетонъ, съ изображеніемъ на немъ классической статуи діадуменоса, и почетный дипломъ съ подписью **I. П. Мюллера**;

II призъ—почетный дипломъ съ подписью **I. 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 все 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 каждыя 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 шей, 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;

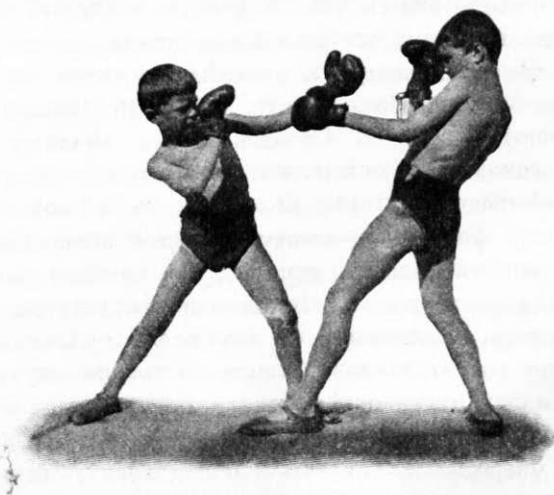
7) запечатанные конверты, содержащіе имя и адресъ отправителей, вскрываются лишь по присужденіи призовъ, которое дѣлается на основаніи фотографій, имѣющихъ одно только отличительное слово („девизъ“);

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 условій 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 новыя и новыя 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“ **И. 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“ **И. 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 приходящіе 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“. Повѣдки 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

въ Англіи „Система“ Мюллера широко примѣняется во всѣхъ учебныхъ заведеніяхъ. Въ разнаго рода школахъ, дѣтскихъ садахъ, колледжахъ, институтахъ и проч. подобныхъ учрежденіяхъ упражненія „Моей Системы“ занимають въ настоящее время такое же важное мѣсто и пользуются такимъ же вниманіемъ, какъ и учебныя предметы преподаванія. И чѣмъ болѣе распространяется „Система“ въ школахъ, тѣмъ восторженнѣе отзывы о ней родителей и воспитателей. Глубокіе знатоки всѣхъ видовъ физическихъ упражненій и спорта, англичане вполне поняли значеніе „Моей Системы“ для физическаго развитія и стремятся возможно больше воспользоваться ея благотворнымъ для здоровья народа вліяніемъ.

Во **Франціи** „Система“ І. П. Мюллера была принята тоже съ живѣйшимъ интересомъ и полнымъ одобреніемъ; примѣненіе ея въ этой странѣ быстро растетъ. Кромѣ всякаго рода спортивныхъ обществъ, лигъ, кружковъ физическаго развитія и проч., „Система“ въ настоящее время введена во многихъ школахъ, и при томъ большей частью введена самими преподавателями гимнастики или директорами учебныхъ заведеній, безъ всякаго предложенія или распоряженія со стороны государственной власти. Результаты занятій по „Моей Системѣ“ неизмѣнно оказываются въ высшей степени благодѣтельными для здоровья воспитанниковъ, и глубоко признательные воспитатели подрастающаго поколѣнія спѣшатъ сообщить творцу „Системы“ свои восторженные отзывы о вліяніи ея на питомцевъ школъ. У І. П. Мюллера имѣется цѣлое обширное собраніе такихъ лестныхъ писемъ отъ руководителей и наставниковъ французскихъ школъ.

Въ **Австро-Венгріи** упражненія „Системы“ преподаются въ большинствѣ школъ, и, кромѣ того, подобно Германіи, дѣтямъ настойчиво совѣтуется продѣлывать всѣ упражненія, съ обливаніемъ и растираніемъ, дома, особенно въ тѣ дни, когда школа не посѣщается. „Систему“ вводятъ въ школы преимущественно тоже сами воспитатели, не ожидая распоряженій свыше. А иногда учебное начальство, замѣтивъ благодѣтельное вліяніе „Системы“ гдѣ-нибудь въ школѣ, примѣняющей „мюллерованіе“ по собственному почину, дѣлаеть остальнымъ школамъ округа предложеніе

тоже ввести у себя занятія физическими упражненіями „по Мюллеру“.

Мелкія европейскія страны, стремясь поставить у себя какъ можно лучше великое дѣло физическаго воспитанія молодежи, въ особенности дѣтей обоего пола, тоже обращаются къ „Системѣ“ Мюллера и вводятъ ее во всѣ учебныя заведенія и другія подобныя учрежденія. Такъ, напримѣръ, въ Брюсселѣ, въ Бельгии, мѣстное Общество народныхъ университетовъ въ 1910 году организовало для своихъ слушателей физическія упражненія, среди которыхъ первое мѣсто отведено занятіямъ по „Моей Системѣ“, главнымъ образомъ, массажу (растираніямъ) и глубокимъ дыханіямъ. Другія просвѣтительныя учрежденія Бельгии тоже энергично распространяютъ „Систему“ среди болѣе взрослога населенія страны, устраивая лекціи по ней и примѣрныя демонстраціи. Въ бельгійскихъ начальныхъ и среднихъ школахъ упражненія Мюллера уже нѣсколько лѣтъ широко примѣняются почти во всей странѣ.

Въ Швейцаріи „Моя Система“ введена не только въ болѣе части школъ для мальчиковъ, но также и въ очень многихъ училищахъ для *дѣвочекъ*. И въ этихъ послѣднихъ результаты примѣненія „Системы“ оказываются столь благотворными, что воспитательницы и начальницы женскихъ училищъ даютъ о „Моей Системѣ“ неизмѣнно самые лестные отзывы, и ихъ многочисленныя письма къ І. П. Мюллеру исполнены глубокой благодарности.

Не только европейскія страны, съ ихъ просвѣщеніемъ, высокой культурой и быстрымъ прогрессомъ во всѣхъ областяхъ жизни, оцѣнили значеніе „Системы“ Мюллера и широко пользуются ея благотвѣніями. Даже такая восточная страна, какъ Индія, считающаяся очень отсталой, могла отрѣшиться отъ своихъ предрассудковъ и, въ дѣлѣ физическаго воспитанія, послѣдовать благому примѣру Европы. Индусы, конечно, не во всей массѣ населенія, а лишь въ наиболѣе развитомъ меньшинствѣ его, тоже поняли значеніе и пользу физическаго развитія, и нѣсколько лѣтъ тому назадъ ввели у себя въ городскихъ школахъ упражненія по „Системѣ“ Мюллера. Разумѣется, это произошло не безъ

вліяннiя англичанъ, но, во всякомъ случаѣ, безъ принужденiя съ ихъ стороны, а лишь по доброму совѣту. Принятiе Индiей „Моей Системы“, въ качествѣ средства для физическаго развитiя учащихся, наиболѣе характерно въ томъ отношенiи, что ни тропическiй климатъ страны ни отвращенiе ея населенiя ко всему иноземному не послужили препятствiемъ къ введенiю въ школахъ европейскаго приѣма воспитанiя дѣтей. Между тѣмъ, извѣстно не мало примѣровъ полнаго неуспѣха англичанъ привить Индiи что-либо новое, взятое изъ Европы, что, по мнѣнiю англичанъ, было бы очень полезно для мѣстнаго населенiя. Пассивное сопротивленiе или полное равнодушиѣ индусовъ къ навязываемому имъ новшеству очень часто оказывались столь значительными, что все старанiя англичанъ разбивались объ эту стѣну восточной косности. „Система“ Мюллера оказалась одной изъ числа тѣхъ весьма немногихъ европейскихъ „выдумокъ“, которыя подходящи и приѣмлемы даже для индусовъ!



Къ сожалѣнiю, въ нашемъ отечествѣ какъ все великое дѣло физическаго воспитанiя дѣтей вообще, такъ и, въ частности, широкое примѣненiе для этого упражненiй „Моей Системы“, находятся пока въ зачаточномъ состоянiи. Правда, и теперь есть уже не мало отдѣльныхъ лицъ, давно пользующихся „Системой“, какъ наилучшимъ средствомъ укрѣпленiя и сохраненiя здоровья. Но, во-первыхъ, это въ огромномъ большинствѣ случаевъ взрослые, а не юная молодежь, и, во-вторыхъ, примѣненiе „Системы“ является совершенно случайнымъ дѣломъ, зависящимъ только отъ личнаго усмотрѣнiя занимающагося ею. Широкаго и методическаго примѣненiя упражненiй „Моей Системы“ въ какой-либо школѣ мы не видимъ, и большинство учебныхъ заведенiй едва ли даже знакомо съ „Системой“. Это объясняется прежде всего, конечно, тѣмъ, что до самаго послѣдняго времени физическое воспитанiе дѣтей почти совсѣмъ не признавалось въ нашихъ школахъ, и для него очень мало дѣлалось какъ наставниками и руководителями школы, такъ и высшими представителями вѣдомства народнаго

просвѣщенія. Но по мѣрѣ пробужденія въ обществѣ сознанія огромной важности физическаго воспитанія и оживленія интереса къ нему, въ школы проникаетъ и „Система“, если не въ качествѣ одного изъ существенныхъ предметовъ школьнаго обихода, то, по крайней мѣрѣ, какъ дополненіе къ школьной гимнастикѣ у отдѣльныхъ учениковъ.

Одной изъ причинъ малаго, сравнительно, распространенія „Моей Системы“ въ Россіи, въ обществѣ и въ школахъ, служить, несомнѣнно, и то обстоятельство, что до сихъ поръ на русскомъ языкѣ совсѣмъ не было сколько-нибудь удовлетворительнаго перевода сочиненій І. П. Мюллера и не было никакого перевода той части „Системы“, которая приспособлена авторомъ специально для дѣтей школьнаго возраста. Поэтому тѣмъ, кто хотѣлъ заниматься упражненіями „по Мюллеру“, въ томъ числѣ и дѣтямъ, обучающимся въ школахъ, приходилось пользоваться довольно слабыми переводами „Моей Системы“ для взрослыхъ.

Мы надѣемся, что съ выходомъ въ свѣтъ настоящей II части „Системы для дѣтей“ вполнѣ устранится одна изъ немаловажныхъ причинъ, до сихъ поръ препятствовавшая широкому распространенію упражненій „Системы“ среди подрастающаго русскаго поколѣнія. И чѣмъ больше наша книга будетъ способствовать физическому развитію питомцевъ школы, чѣмъ большее число ихъ усвоитъ „Систему“, какъ одно изъ лучшихъ средствъ къ достиженію великой цѣли — здороваго, крѣпкаго и красиваго тѣла, не страдающаго отъ болѣзней, тѣмъ большее удовлетвореніе дастъ намъ нашъ усиленный трудъ, имѣющій цѣлью содѣйствовать физическому оздоровленію современнаго русскаго хилаго и болѣзненнаго потомства.



Говоря о распространеніи „Моей Системы“ въ разныхъ странахъ, мы вскользь упоминали и о томъ благодѣтельномъ вліяніи на здоровье и физическое развитіе, которое „Система“ оказала всюду, гдѣ только ее примѣняли. Дѣйствительно, все безъ исключенія отзывы о вліяніи „Системы“ можно назвать *крайне лестными*. Эти отзывы исходятъ отъ множества лицъ самыхъ разно-



Сыновья И. П. Мюллера.

Старший, *Ибъ*—получилъ 2-ой призъ на международномъ состязаніи въ бѣгѣ на конькахъ на 500 и 1000 метровъ (въ Давосѣ, 28 янв. 1912 г.). Всѣ конкуренты были 3—4 годами старше. Средній, *Перъ*—получилъ 1-ый призъ за гимнастику (въ С. Морицѣ, 3 іюня 1911 г.) и 1-ый призъ за бѣгъ на конькахъ на состяз. въ С. Морицѣ 15 янв. 1912 г. Конкуренты были 2—3 годами старше.

образныхъ національностей, общественныхъ положеній, возрастовъ и занятій. Но изъ массы ихъ мы приведемъ здѣсь лишь наиболѣе подходящія къ цѣлямъ нашего изложенія, именно то, что говорить о „Системѣ“ лица, посвятившія себя воспитанію дѣтей въ школахъ, а также приведемъ два отзыва самихъ учениковъ, укрѣпившихъ свое здоровье занятіями по „Моей Системѣ“.

Директоръ колледжа Веллингтонъ, въ Англіи, Дж. В. Бэйлэй, извѣстный англійскій педагогъ, пишетъ о пользѣ, приносимой упражненіями по „Системѣ“, слѣдующія болѣе чѣмъ краснорѣчивыя строки:

„...Мнѣ едва ли надо говорить, что до нѣкоторой степени мы уже ввели у себя въ колледжъ „Мую Систему“ І. П. Мюллера, а теперь мы намѣрены расширить ея примѣненіе, такъ какъ увѣрены, что она принесетъ огромную пользу воспитанникамъ и самимъ воспитателямъ въ одинаковой степени. Насколько возможно, такую „Систему“ упражненій слѣдуетъ ввести во всѣ школы въ Европѣ и, кромѣ того, ее слѣдуетъ ввести и въ семьи, гдѣ отцы, матери и дѣти одинаково должны проявлять живой интересъ къ сохраненію здоровья и развитію крѣпости тѣла, а вмѣстѣ съ тѣмъ должны увеличивать жизнерадостность и счастье семей. Упражненія „Системы“ служатъ величайшимъ и самымъ лучшимъ лѣкарствомъ для всѣхъ классовъ общества.

„Природа сдѣлала свое дѣло, І. П. Мюллеръ сдѣлалъ остальное, и теперь, одинаково для старыхъ и молодыхъ, остается только читать мудрыя слова и указанія Мюллера, а затѣмъ, соотвѣтственно своей физической крѣпости, примѣнять тотъ образъ жизни, который предписываетъ творецъ „Моей Системы“, и черезъ нѣсколько лѣтъ мы увидимъ болѣе прекрасное и совершенное поколѣніе мужчинъ и женщинъ, которые будутъ не только жить дольше, но и будутъ чувствовать, что стоитъ жить...“

На международномъ конгрессѣ физическаго воспитанія дѣтей, происходившемъ, при участіи свыше 3000 педагоговъ изъ разныхъ странъ міра, въ Льежѣ (Лютихѣ), въ Бельгіи, съ 24-го по 30-ое августа 1905 года, преподаватель одной изъ школъ въ Бреславлѣ (въ Германіи) А. Шинкъ въ своемъ докладѣ слѣдующимъ исчерпывающимъ образомъ опредѣлялъ значеніе и вліяніе на дѣтскій организмъ „Моей Системы“ І. П. Мюллера:

- 1) „Система“ даетъ тѣлу то, чего ему не можетъ дать никакая другая система физическихъ упражненій;
- 2) „Система“ придаетъ голосу больше звучности и ясности;
- 3) даже послѣ кратковременнаго примѣненія „Системы“ исчезаютъ головныя боли и блѣдность лица;
- 4) у нѣжныхъ дѣтскихъ организмовъ „Система“ вполне устраняетъ затрудненія при пищевареніи;
- 5) „Система“ способствуетъ росту дѣтей и поразительно увеличиваетъ у нихъ объемъ груди и весь тѣла, улучшая въ то же время всю ихъ внѣшность;
- 6) „Система“ дѣлаетъ учениковъ болѣе живыми и болѣе внимательными во время уроковъ;
- 7) ученики, освобожденные врачами отъ занятій гимнастикой на аппаратахъ, съ большимъ удовольствіемъ исполняютъ „Систему“, и она приноситъ имъ значительную пользу.

Приведенныя заключенія Шинка, основанныя на его продолжительныхъ наблюденіяхъ вліянія „Системы“ на дѣтей школьнаго возраста, были напечатаны въ центральномъ педагогическомъ органѣ Сѣверной Германіи, въ „Katholische Schulzeitung für Norddeutschland“ (въ 1905 г., № 24), и предложены вниманію членовъ конгресса въ Льежѣ въ качествѣ матеріала для рѣшенія вопроса о выборѣ наилучшей системы физическаго воспитанія въ школахъ.

При обсужденіи конгрессомъ достоинствъ и недостатковъ различныхъ системъ гимнастики для школъ, большинство членовъ признало „Систему“ Мюллера самой цѣлесообразной, въ высшей степени способствующей развитію тѣла, вполне укрѣпляющей здоровье дѣтей и, вмѣстѣ съ тѣмъ, одинаково доступной какъ для самихъ учениковъ и ученицъ, такъ и для членовъ ихъ семействъ. Послѣ же наглядныхъ демонстрацій упражненій „Системы“ конгрессъ пришелъ къ убѣжденію, что въ интересахъ общаго блага слѣдуетъ возможно шире распространить „Систему“ Мюллера не только въ школахъ, но и среди населенія вообще.

Мы могли бы привести еще цѣлый рядъ подобныхъ же отзывовъ о вліяніи „Системы“ на дѣтскій организмъ, расслабляемый

сидячей жизнью въ часы уроковъ въ школѣ, но, къ сожалѣнію, недостатокъ мѣста заставляетъ ограничиться еще лишь однимъ отзывомъ, важнымъ въ томъ отношеніи, что онъ данъ на основаніи примѣненія „Системы“ не къ мальчикамъ, а къ *дѣвочкамъ*, на хрупкій и слабый организмъ которыхъ упражненія „Моей Системы“ вліяютъ не менѣе благотворно, нежели на болѣе крѣпкій организмъ мальчиковъ.

Учительница одной женской школы въ кантонѣ Санктъ-Галленъ, въ Швейцаріи, по собственной инициативѣ прислала Г. П. Мюллеру письмо съ выраженіемъ самой глубокой признательности за тѣ благодѣянія для здоровья и физическаго развитія, которыя ея ученицы получили благодаря введенію въ школѣ правильныхъ занятій упражненіями по „Системѣ“. Къ своему письму эта учительница приложила нѣсколько писемъ отъ самихъ ученицъ, пожелавшихъ лично отъ себя поблагодарить Мюллера за полученную отъ занятій по „Системѣ“ пользу. Въ самыхъ восторженныхъ выраженіяхъ молодыя дѣвушки и даже дѣвочки-подростки описываютъ вліяніе упражненій на здоровье и прямо заявляютъ, что „Система“ положительно переродила ихъ, прежде слабыхъ и болѣзненныхъ, въ крѣпкихъ, энергичныхъ и совершенно здоровыхъ.

Мальчики, воспитанники школъ, занимающіеся упражненіями по „Системѣ“ Мюллера и находящіеся подъ ихъ благотворнымъ вліяніемъ, въ своихъ отзывахъ о „Системѣ“ повторяютъ въ общемъ то же самое, что говорятъ ихъ воспитатели, часто пожалуй даже въ еще болѣе яркой формѣ и съ чувствомъ глубочайшей признательности автору „Системы“. Изъ большого числа такихъ дѣтскихъ отзывовъ мы приведемъ лишь два письма, исходящихъ отъ нашихъ, русскихъ, мальчиковъ, и поэтому, конечно, особенно интересныхъ для читателя.

Ученикъ III класса коммерческаго училища въ Томскѣ-Маринскѣ, въ Сибіри, П. Ромницинъ пишетъ Г. П. Мюллеру буквально слѣдующее ¹.

1. Г. П. Мюллеръ любезно предоставилъ издательству оригиналь этого крайне интереснаго и характернаго дѣтскаго письма, и въ нижеслѣдующемъ дана точная копія оригинала.

Сообщаю Вамъ о моемъ леченіи по методѣ: „Моя Система“.

Раньше я былъ слабымъ, нервнымъ и болѣзненнымъ мальчикомъ, но благодаря Вашей „Системѣ“ я въ одинъ годъ сталъ неузнаваемъ.

Признаюсь, меня очень берегли: я не могъ пройти босикомъ по полу зимой, а теперь я бѣгаю даже по снѣгу.

Нервы мои совершенно окрѣпли.

Я занимался Вашей „Системой“ безъ вѣдома родителей, такъ какъ они на это смотрѣли, что будто эта „Система“ только для поддержанія здоровья здоровыхъ, для больныхъ же не годится.

Я постоянно жаловался на болѣзнь печени и ежегодно обращался къ врачу, но ничего не помогало. И вотъ, представьте себѣ, какой сюрпризъ я сдѣлалъ родителямъ. Изъ *болѣзненного, хилаго ребенка* я въ одинъ годъ превратился въ *здорового, цветущаго мальчика*. Конечно, то не хорошо, что я занимался „Системой“ противъ воли родителей, но вѣдь, кромѣ пользы, я себѣ ничего не приобрѣлъ.

Теперь я являюсь яримъ распространителемъ Вашей „Системы“ среди учениковъ, но, къ сожалѣнію, они на это смотрятъ, какъ на пустую затѣю.

Вѣчно Вамъ благодарный

съ почтеніемъ

Н. Ромицинъ (N. Romizin),

ученикъ III класса коммерческаго училища.

Томскъ (Сибирь).

Вотъ еще сообщеніе одного взрослого мальчика изъ Москвы, достигшаго, благодаря упражненіямъ по „Моей Системѣ“ всего въ теченіе 3 лѣтъ, поразительнаго физическаго развитія, напоминающаго, по красотѣ и пропорціональности формъ тѣла, статуи классическаго времени.

Глубокоуважаемый

г-нъ Мюллеръ!

Упражнениями по Вашей превосходной „Системѣ“ я занимаюсь уже 3 года. Все время чувствую себя отлично, никогда не хвораю и, благодаря упражнениямъ, могу гораздо легче и скорѣе исполнять всякую работу, какъ физическую, такъ и умственную. Въ гимназiи мои успѣхи вполне хороши.

Хотя мнѣ всего только 15 лѣтъ, но въ развитiи тѣла я достигъ слѣдующихъ результатовъ:

Ростъ—162 сантим.; вѣсъ—3 $\frac{1}{2}$ пуда.

Объемъ груди: при вдыханiи—99 сант.,
при выдыханiи—88 сант.

На состязанiяхъ въ Московскомъ гимнастическомъ обществѣ я два года подъ рядъ бралъ первый призъ. При состязанiяхъ на военномъ праздникѣ въ Германiи я взялъ всѣ первые призы въ бѣгѣ, прыганьи и лазанiи по канату. Я могу пробѣжать 10 $\frac{3}{4}$ километра (около 10 верстъ) въ 53 мин. 40 сек. Кроме того, я довольно хорошо плаваю на дальнiя разстоянiя.

Такимъ физическимъ развитiемъ я обязанъ главнымъ образомъ правильному занятiю упражнениями по „Моей Системѣ“, которыя оказываютъ самое лучшее влiянiе не только на здоровье и физическiя силы, но и на все самочувствiе.

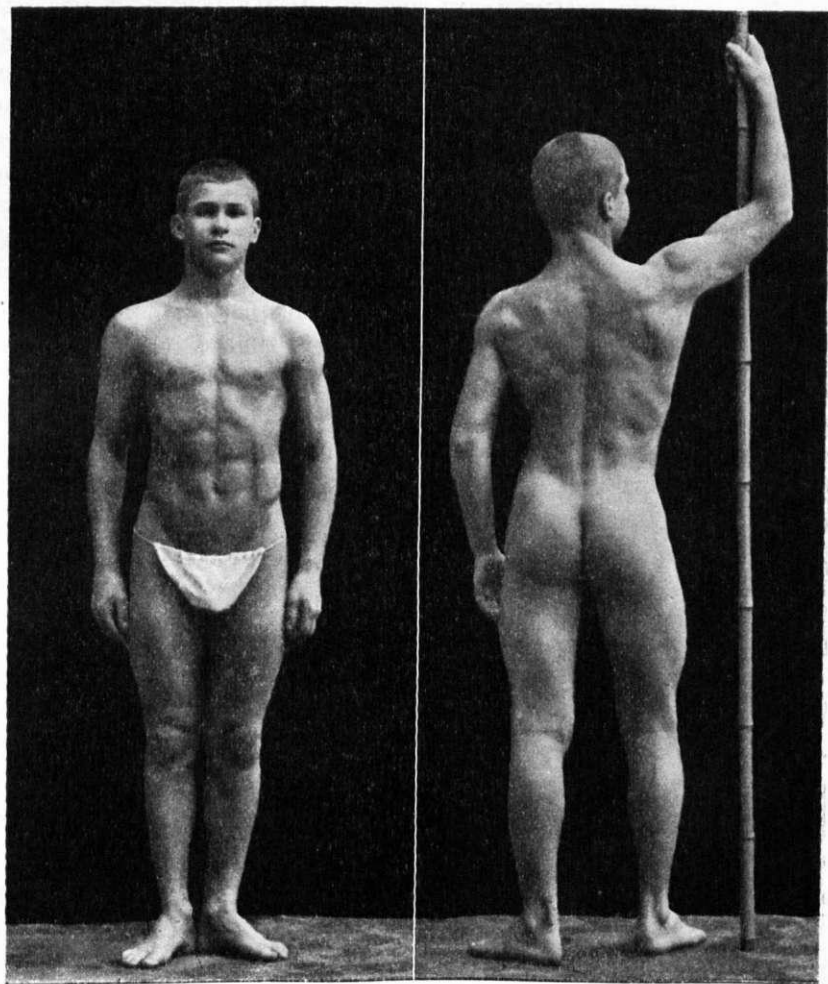
Отъ всего сердца приношу Вамъ, г-нъ Мюллеръ, свою глубочайшую благодарность за всю ту пользу, которую я получилъ благодаря Вашей „Системѣ“. Каждый, кто только дѣйствительно жаждетъ укрѣпить свое здоровье и развитъ физическiя силы и энергiю, долженъ дѣлать упражненiя „Системы“, и въ короткое время онъ почувствуетъ, какое превосходное влiянiе они оказываютъ. Ваша „Система“ совершенно перерождаетъ людей.

Глубоко признательный Вамъ и уважающiй Васъ

Владимиръ Фрейгангъ,

ученикъ V класса гимназiи Адольфа.

Москва, 15 февраля 1912 г.



Владимиръ Фрейгангъ, 15 лѣтъ (ученикъ V класса Московской гимназіи Адольфа).—Тѣло этого юноши, только 3 года правильно занимающагося по „Моей Системѣ“, является хорошимъ примѣромъ гармонически развитыхъ формъ, достигнутыхъ путемъ физическаго самовоспитанія, прогрессирующаго на ряду съ умственнымъ развитіемъ.

Приведенныя письма двухъ русскихъ мальчиковъ показываютъ, что и у насъ „Система“ Мюллера оказываетъ самое лучшее дѣйствіе на тѣхъ, кто занимается ею. Благотворное вліяніе упражненій „Системы“ на дѣтскій организмъ настолько велико, что даже мальчики-подростки, несмотря на всю свою незрѣлость и неопытность, сразу замѣчаютъ его на себѣ и вполне оцѣниваютъ.

Будемъ же надѣяться, что призывъ Ромицина и Фрейганга къ правильнымъ занятіямъ по „Моей Системѣ“ не останется безъ отклика среди русской учащейся молодежи, особенно среди наиболѣе юной части ея, и „Система“ широко распространится въ нашихъ школахъ. Отъ этого безконечно много выиграютъ всѣ заинтересованныя стороны: сами воспитанники, ихъ воспитатели и наставники, а всего больше родители и вообще семьи дѣтей. Въ конечномъ же результатѣ выиграетъ весь народъ, для котораго нѣтъ цѣли возвышеннѣе и труда благодарнѣе, какъ оставить здоровое, крѣпкое, сильное и энергичное потомство, наследующее все матеріальное и духовное достояніе націи.



Извѣстная, и притомъ довольно значительная, физическая крѣпость, выносливость, ловкость и даже сила, которыхъ у современнаго поколѣнія культурныхъ народовъ гораздо меньше, нежели было у народовъ древняго классическаго міра, и въ настоящее время безусловно необходимы для лицъ, посвятившихъ себя военному дѣлу добровольно или занятыхъ имъ по обязанности. Поэтому во всѣхъ арміяхъ стараются дать молодежи, призываемой на военную службу, возможно лучшее физическое развитіе. Особенно важно это у насъ въ Россіи, гдѣ, вслѣдствіе физическаго вырожденія населенія страны, нерѣдко приходится понижать нормы физическаго развитія и здоровья у новобранцевъ, поступающихъ на службу. *Цвѣтъ* нашего населенія—молодые люди въ возрастѣ 21 года, являющіеся къ исполненію воинской повинности, оказываются такими хилыми, слабыми и болѣзненными, такими физи-

чески недоразвитыми, что армія вынуждена принимать въ свои ряды не мало лицъ даже съ большими физическими недостатками, только бы набрать предписанное закономъ число рекрутъ. То же самое, хотя, быть можетъ, и въ меньшей степени, наблюдается во всѣхъ другихъ странахъ, гдѣ только введена всеобщая воинская повинность.

Неизбѣжнымъ слѣдствіемъ низкаго физическаго развитія лицъ, принимаемыхъ на военную службу, является необходимость заботиться объ этомъ развитіи уже въ самой арміи, и, такимъ образомъ, восполнять тѣ пробѣлы, которые были сдѣланы семьей и школой въ воспитаніи дѣтей и юношей. Конечно, при этомъ значительную часть времени пребыванія молодыхъ людей въ арміи приходится отдавать физическимъ упражненіямъ, нерѣдко въ прямой ущербъ обученію специально военному дѣлу, и на занятія солдатъ гимнастикой обращается особое вниманіе во всѣхъ арміяхъ. Поэтому въ интересахъ преуспѣянія военнаго дѣла крайне важно выбрать для арміи такую систему упражненій, которая, при наименьшей затратѣ времени, приноситъ бы наибольшую пользу здоровью и физическому развитію солдатъ. „Моя Система“ І. П. Мюллера настолько удовлетворяетъ этимъ условіямъ, что остановила на себѣ выборъ даже руководителей германской арміи, стремящейся всѣми силами занимать первое мѣсто въ мірѣ. Упражненія въ глубокомъ дыханіи, а также нѣкоторыя, наиболѣе трудныя по исполненію, мускульныя упражненія „Системы“ Мюллера введены нѣсколько лѣтъ тому назадъ во всей германской арміи и, по отзывамъ лицъ, которымъ поручено воспитаніе молодыхъ солдатъ, оказываютъ прекрасное вліяніе на упражняющихся. Высшіе военные круги въ Германіи вполне оцѣнили значеніе „Моей Системы“, какъ средства физическаго развитія, и стремятся къ самому широкому примѣненію этого средства въ арміи¹.

1. При одномъ изъ посѣщеній І. П. Мюллеромъ Берлина, полковникъ фонъ-Дитфуртъ, директоръ берлинской военно-гимнастической школы для офицеровъ всей германской арміи, пригласилъ автора „Моей Системы“ посмотреть, насколько правильно исполняются въ этой школѣ упражненія „Системы“.

Германія не единственная страна, въ арміи которой введены упражненія по „Системѣ“ Мюллера. Она лишь послѣдовала примѣру Сѣверо-Американскихъ Соединенныхъ Штатовъ, гдѣ былъ сдѣланъ первый опытъ воспользоваться „Моей Системой“ для физическаго развитія солдатъ и офицеровъ. Такъ какъ блестящіе результаты этого опыта очень скоро обнаружались, то „Система“ была введена въ американской арміи уже какъ необходимая часть гимнастическихъ занятій при обученіи всѣхъ лицъ, принятыхъ на военную службу.

Въ русской арміи, подобно русскимъ школамъ, „Система“ І. П. Мюллера пока не имѣетъ, къ сожалѣнію, сколько-нибудь значительнаго примѣненія, даже среди офицеровъ: лишь отдѣльныя лица, вѣроятно, очень немногія, оцѣнили преимущества „Системы“ передъ другими видами гимнастическихъ упражненій и занимаются по ней. Изъ такихъ лицъ мы можемъ назвать извѣстнаго организатора и инструктора „юныхъ развѣдчиковъ“ (boy scouts) въ Москвѣ, ротмистра Григор. Алексѣев. *Захарченко*, который самъ занимается по „Системѣ“ Мюллера и, конечно, вполне рекомендуетъ ее всѣмъ, стремящимся къ укрѣпленію здоровья и физическому развитію. Кромѣ г. Захарченко, въ русской арміи имѣется, несомнѣнно, и еще нѣсколько отдѣльныхъ лицъ, пользующихся благодѣяніями „Системы“, но, повторяемъ, въ широкихъ размѣрахъ упражненія „по Мюллеру“ еще не извѣстны нашей арміи, и это дѣло принадлежитъ всецѣло будущему, мы увѣрены, очень близкому. Вѣдь для арміи крайне важно имѣть въ своихъ рядахъ хорошо развитыхъ физически офицеровъ и солдатъ — чѣмъ больше ихъ въ арміи и чѣмъ выше ихъ физическое развитіе, тѣмъ сильнѣе сама армія, и тѣмъ надежнѣе защита ея страны. Только такая армія и можетъ обезпечить развитіе, процвѣтаніе и даже самое существованіе народа. Поэтому будущность принадлежитъ той странѣ, среди населенія которой больше людей физически сильныхъ, энергичныхъ и крѣпкихъ, способныхъ до послѣдней крайности защищать безопасность и самостоятельность своего государства.



Изложенный краткій очеркъ примѣненія „Моей Системы“ въ школахъ и арміяхъ разныхъ странъ свидѣтельствуетъ о томъ великомъ значеніи, которое упражненія „Системы“ имѣютъ, по общему признанію и самому широкому опыту массы лицъ, для здоровья и физической крѣпости и энергіи нашего тѣла. Можно прямо сказать, что вездѣ, гдѣ только примѣнялась „Система“, она вполне оправдала возлагавшіяся на нее надежды и нерѣдко даже давала больше, чѣмъ ожидали отъ нея. Ибѣтъ случая, когда бы „Система“ заставила лицъ, примѣнявшихъ ее, разочароваться въ полученныхъ результатахъ. Только такимъ дѣйствіемъ упражненій „Системы“ и объясняется, конечно, непрерывный и быстрый ростъ послѣдователей I. П. Мюллера во всѣхъ цивилизованныхъ странахъ міра и съ каждымъ годомъ все расширяющееся примѣненіе „Системы“ различными воспитательными учрежденіями.

Въ интересахъ общаго блага—физическаго возрожденія и оздоровленія всего населенія нашего отечества—необходимо приложить всѣ усилія къ тому, чтобы и у насъ въ Россіи „Система“ Мюллера получила, особенно среди юнаго поколѣнія, такое же широкое распространеніе, какое она имѣетъ, напримѣръ, въ Англии или въ Германіи. Благодаря усилившемуся за послѣднее время вниманію общества къ вопросамъ физическаго воспитанія, теперь это гораздо легче осуществить, нежели прежде. Конечно, наставники и руководители всякаго рода школъ первые должны взять на себя починъ въ широкомъ распространеніи „Системы“ въ учебныхъ заведеніяхъ. Введеніе упражненій „по Мюллеру“, какъ необходимой части школьныхъ занятій мальчиковъ и дѣвочекъ, сразу ознакомило бы широкіе слои населенія, посылающаго дѣтей въ школу, съ сущностью, средствами и цѣлью „Системы“, а также съ вліяніемъ ея упражненій на здоровье и развитіе дѣтскаго организма. Такимъ именно путемъ „Система“ всего скорѣе и вѣрнѣе проникла бы въ народныя массы.

Кромѣ школъ, въ распространеніи „Системы“ огромную роль могутъ сыграть разныя спортивные общества, всякаго рода лиги, союзы и кружки, возникшіе для занятія гимнастикой; число такихъ организацій у насъ и теперь уже довольно велико, а съ теченіемъ времени оно быстро возрастаетъ. Слѣдуя примѣру Западной

Европы и Америки, онѣ должны примѣнять упражненія „Системы“ для общей ежедневной тренировки, служащей какъ бы подготовленіемъ къ занятіямъ самымъ спортомъ. Затѣмъ, какъ эти организаци, такъ даже и частныя лица, ревнители физическаго развитія, могли бы, для поощренія занятій физическими упражненіями, учредить конкурсы съ выдачей наградъ за наиболѣе совершенное по строенію, развитію и красотѣ тѣло, подобно, на примѣръ, конкурсу издательства „Здоровье и Красота“. У дѣтей и молодежи сильно развито чувство соревнованія, и для такой благой цѣли, какъ физическое возрожденіе народа, можно и должно воспользоваться этимъ чувствомъ. Мы вполне увѣрены, что широкая организаци подобныхъ конкурсовъ сразу сильно подвинула бы впередъ великое дѣло, стоящее не только передъ нами, русскими, но передъ всѣмъ современнымъ культурнымъ человѣчествомъ — созданіе здоровыхъ, крѣпкихъ, сильныхъ и энергичныхъ личностей, которыя въ близкомъ будущемъ должны занять въ жизни мѣстъ теперешняго перваго, хилаго и слабовольнаго поколѣнія!



Предисловіе къ русскому изданію.

(Обращеніе къ родителямъ и воспитателямъ).

„Самымъ совершеннымъ человѣкомъ я считаю того, кто той же рукой пишетъ Ифигенію, которой на Олимпійскихъ играхъ украшаетъ свою голову вѣнкомъ побѣды“.

Эврипидъ.

Съ той отдаленной эпохи классической древности, когда величайшимъ греческимъ писателемъ Эврипидомъ была высказана изложенная въ эпиграфѣ мысль, прошло много вѣковъ, и много величайшихъ событій совершилось въ жизни всего человѣчества. Съ лица земли совершенно исчезли не только народъ Древней Греціи, къ которому принадлежалъ Эврипидъ, но и не мало другихъ народовъ, выступившихъ на арену міровой исторіи позже древнихъ грековъ. Условія жизни цѣлыхъ народовъ и отдѣльных людей съ того отдаленнаго времени рѣзко измѣнились. Паръ и электричество, вмѣстѣ съ общимъ развитіемъ техники, осуществили то, чего даже не могла вообразить пылкая южная фантазія обитателей классической Греціи. Въ очень многомъ идеи и нравы людей претерпѣли глубокое измѣненіе. И все же *основная мысль*, вложенная въ слова Эврипида, *осталась вѣрной и непреложной до нашихъ дней*. Она пережила тысячелѣтія и сохранила свою глубину и истинность.

Дѣйствительно, кто и въ настоящее время станетъ оспаривать, что совершеннымъ человѣкомъ можно считать лишь того, у кого умственные способности развиты въ полной гармоніи съ физиче-

скими силами?! Между тѣми и другими должно быть полное равновѣсіе. Пренебреженіе къ развитію физическихъ силъ даже и при очень высокихъ умственныхъ способностяхъ часто влечетъ за собой такую слабость здоровья, которая мѣшаетъ использовать и примѣнить въ жизни пріобрѣтенныя знанія, какъ бы глубоки и совершенны они ни были. Вѣдь болѣзни и даже простыя недомоганія не способствуютъ, а, наоборотъ, препятствуютъ работѣ ума. При нихъ парализуется всякая дѣятельность человѣка, и какъ часто приходится видѣть такое глубоко печальное явленіе, когда духъ стремится ввысь, а немощное тѣло приковывается къ постели! Сколькихъ великихъ пріобрѣтеній во всѣхъ областяхъ знанія человѣчество лишилось изъ-за того, что лица, одаренныя гениальными умственными способностями, не позаботились въ достаточной мѣрѣ о здоровьи и развитіи своего тѣла, и, какъ неизбежное слѣдствіе такого пренебреженія, умерли въ раннемъ возрастѣ, не успѣвъ совершить и малой доли того, къ чему были способны по своимъ силамъ и къ чему сами стремились!

Конечно, изъ сказаннаго выше вовсе не слѣдуетъ, что для совершеннаго развитія своей личности мы должны прилагать всѣ усилія, или хотя бы большую часть ихъ, къ пріобрѣтенію однихъ лишь физическихъ силъ и крѣпости нашего тѣла, а умственные способности можно или совсѣмъ не развивать или развивать ихъ очень мало. Итѣть, это поведетъ только къ огрубѣнію нравовъ общества и къ полному застою умственной жизни въ немъ. Идеаломъ нашего развитія должна быть „золотая середина“, т. е. полная гармонія и постоянное строгое равновѣсіе между двумя сторонами человѣческой природы, физической и умственной; хотя по самой своей сущности эти стороны и различны, но вмѣстѣ онѣ образуютъ одно стройное цѣлос—нашу личность. Именно такую „гармонію души и тѣла“ имѣлъ въ виду великій Эврипидъ, именно къ ней и стремились въ своемъ развитіи древніе греки, родоначальники современной нашей цивилизаціи.

Всѣмъ такъ называемымъ „великимъ истинамъ“ присуща одна крайне своеобразная черта. Онѣ всегда очень просты, до очевидности ясны, всѣмъ хорошо извѣстны, а между тѣмъ люди всего легче забываютъ именно о нихъ и въ своей жизни очень рѣдко

осуществляютъ вытекающіе изъ нихъ выводы. Это относится, пожалуй даже больше, нежели къ другимъ великимъ истинамъ, и къ той истинѣ, которая говоритъ о неразрывной связи и тѣсной взаимной зависимости здоровья душевнаго отъ здоровья тѣлеснаго, или, точнѣе говоря, зависимости между физическимъ состояніемъ нашего организма и дѣятельностью его умственныхъ способностей.

Кто не знаетъ съ ранней юности великаго изреченія древнихъ римлянъ: здоровый духъ въ здоровомъ тѣлѣ — *mens sana in corpore sano*?! Это изреченіе вѣкъ настолько хорошо извѣстно и такъ часто повторяется, что его вполне можно назвать „избитымъ“. А тѣмъ не менѣе, въ своей повседневной жизни огромное большинство людей совершенно забываетъ о немъ, и поступаетъ какъ разъ вопреки ему. Именно люди, которые особенно нуждаются въ „здоровомъ духѣ“ (мы разумѣемъ лицъ, занятыхъ разнаго рода умственной работой), совершенно не заботятся о здоровьи своего тѣла и часто даже сознательно пренебрегаютъ вѣмъ, что даетъ тѣлу силу, крѣпость и здоровье. У очень многихъ лицъ, особенно изъ такъ называемаго образованнаго класса, сложилось и глубоко укоренилось какъ разъ противоположное древне-римскому представленіе о связи здоровья умственнаго съ здоровьемъ тѣлеснымъ, именно „чѣмъ здоровѣе тѣло, тѣмъ слабѣе духъ“. Для доказательства этого ссылаются обыкновенно на ограниченныя умственныя способности у разныхъ атлетовъ-профессіоналовъ (цирковыхъ борцовъ, боксеровъ, гимнастовъ, силачей и т. под.). Но такого рода доказательство основано на совершенно произвольномъ и неправильномъ принятіи одного явленія за причину другого только потому, что оба явленія наблюдаются одновременно. Если у атлета, борца и т. под. ограниченныя умственныя способности, то развѣ это значитъ, что именно физическія упражненія являются причиной ихъ? Какъ же тогда объяснить часто встрѣчающуюся умственную ограниченность у лицъ, никогда не занимавшихся какими-либо физическими упражненіями?! Кроме того, утверждая, что физическія упражненія понижаютъ умственное развитіе, никогда не задаются вопросомъ о томъ, каково было бы умственное развитіе у борцовъ, силачей и т. под. въ томъ

случаѣ, если бы они вовсе не занимались упражненіями для развитія силы и крѣпости своего тѣла. Развѣ можно утверждать, что процентъ умственно ограниченныхъ лицъ среди людей физически крѣпкихъ и сильныхъ больше процента такихъ же лицъ среди людей физически разслабленныхъ и никогда не занимавшихся какими-либо физическими упражненіями?!

Итакъ, довольно широко, къ сожалѣнію, распространенное и перѣдко категорически высказываемое убѣжденіе въ томъ, что занятіе физическими упражненіями и спортомъ понижаетъ умственное развитіе, совершенно неправильно, и является лишь однимъ изъ тѣхъ ложныхъ представленийъ, которыя такъ легко принимаются людьми безъ всякой критики и часто даже безъ всякихъ основаній. Напротивъ того, совершенно правильно основанное на близкомъ знакомствѣ съ дѣломъ и людьми, занимающимися имъ, замѣчаніе І. П. Мюллера, что глупые атлеты, борцы, силачи и проч. остались бы, несомнѣнно, еще болѣе глупыми, если бы совсѣмъ не занимались физическими упражненіями. Послѣднія не только не понизили ихъ умственного развитія, а, наоборотъ, только повысили его. Есть цѣлый рядъ фактовъ и очень вѣскихъ соображеній въ пользу высказываемой Мюллеромъ мысли о такомъ вліяніи физическихъ упражненій на общее умственное развитіе. Приведемъ нѣкоторые изъ нихъ.

Даже непродолжительное пребываніе на военной службѣ, гдѣ среди занятій физическія упражненія занимаютъ одно изъ первыхъ мѣстъ, дѣлаетъ деревенскаго жителя совершенно неузнаваемымъ и значительно повышаетъ его умственное развитіе. Прежняя мѣшковатость, недогадливость, неспособность быстро понять и поэтому неумѣнье найтись въ новыхъ обстоятельствахъ у молодого солдата, взятаго изъ самой глухой деревни и пробывшаго всего лишь годъ или два года въ рядахъ арміи, смѣняются сообразительностью, живостью и находчивостью. Въ сущности такое превращеніе является вполне естественнымъ, и его можно въ значительной степени отнести къ вліянію физическихъ упражненій. Въдѣ среди послѣднихъ есть не мало такихъ, исполненіе которыхъ требуетъ не одной только грубой физической силы, но и большой ловкости, точнаго расчета движеній и перѣдко даже сообразитель-

ности. Благодаря этому и повышается до нѣкоторой степени общее умственное развитіе у лица, систематически занимающагося физическими упражненіями.

Еще убѣдительнѣе примѣненіе физическихъ упражненій, въ видѣ такъ называемой ритмической¹ гимнастики, какъ специально-педагогическаго средства для развитія умственно отсталыхъ дѣтей. Вліяніе ритмической гимнастики на общее развитіе такихъ дѣтей оказывается настолько благотворнымъ, что въ послѣднее время этотъ видъ гимнастики входитъ въ систему воспитанія отсталыхъ дѣтей, какъ одно изъ лучшихъ средствъ поднять ихъ пониженныя отъ рожденія умственныя способности.

Итакъ, занятія физическими упражненіями не только не задерживаютъ умственнаго развитія, а, напротивъ того, вліяютъ на него какъ разъ обратно. Поэтому они особенно полезны для дѣтей, и чѣмъ раньше послѣднія будутъ начинать ихъ, тѣмъ лучше. Молодой дѣтскій организмъ, связки и мускулы котораго еще не загрубѣли, особенно воспримчивъ къ вліянію физическихъ упражненій и особенно легко,—гораздо легче, нежели организмъ взрослога,—усвоивать ихъ. Кромѣ того, и по своему стремленію быть какъ можно больше въ движеніи дѣти склонны ко всякаго рода упражненіямъ, требующимъ движенія, гораздо больше взрослыхъ; почти всѣ они такъ охотно и съ такимъ увлеченіемъ предаются упражненіямъ, что совѣтъ не требуется не только какого-либо принужденія, но даже и простого приглашенія къ занятіямъ. Эту особенность дѣтскаго характера родители и воспитатели должны использовать какъ можно полнѣе и всѣми мѣрами должны содѣйствовать естественному стремленію своихъ питомцевъ къ физическому развитію.

Но не однимъ лишь мальчикамъ должна быть предоставлена возможность укрѣплять здоровье и развивать физическія силы упражненіями. И дѣвочки, для которыхъ здоровье и крѣпость тѣла не менѣе необходимы и цѣнны, нежели для сильнаго пола, слѣдуетъ всячески поощрять подражать мальчикамъ во всемъ, что

1. При этой гимнастикѣ разныя движенія исполняются въ тактъ съ опредѣленнымъ ритмомъ.

можетъ развить ихъ силы и закалить ихъ хрупкій и слабый организмъ. Въ Древней Греціи вполне понимали значеніе физическаго развитія для женщины, и въ Спартѣ дѣвушки наравнѣ съ юношами принимали дѣятельное участіе въ гимнастическихъ упражненіяхъ подѣ открытымъ небомъ. Поэтому-то Спарта и славилась своими крѣпкими, сильными и энергичными женщинами, матерями и воспитательницами такихъ же дѣтей. Слабость и хилость, по недоразумѣнію отождествляемая съ „нѣжностью“ и „женственностью“, едва ли нужны женщинѣ болѣе, нежели мужчинѣ. Во всякомъ случаѣ, огромное большинство женщинъ съ радостью и величайшей готовностью отказалось бы отъ этихъ „особенностей женской природы“, приносящихъ одиѣ лишь болѣзни, и не украшающихъ, а отягчающихъ жизнь. Во всѣхъ западно-европейскихъ странахъ, особенно въ скандинавскихъ и въ Англіи, а также въ Сѣверной Америкѣ, женщины съ каждымъ годомъ все больше и больше посвящаютъ свои силы и время занятію спортомъ и всевозможными физическими упражненіями. Теперь въ Европѣ и Америкѣ нерѣдко можно встрѣтить женщину или, большей частью, молодую дѣвушку, вполне способную соперничать съ мужчиной въ любой отрасли спорта. И никому не приходитъ въ голову утверждать, что такое физическое развитіе вредно для женщины или что оно уничтожаетъ какія-либо черты женскаго характера или женской природы. Наоборотъ, всѣ согласны въ томъ, что чѣмъ крѣпче будетъ женскій организмъ, тѣмъ успѣшнѣе женщина выполнитъ лежащія на ней семейныя и материнскія обязанности.

Первымъ и, конечно, самымъ важнымъ, самымъ цѣннымъ приобрѣтеніемъ, получаемымъ отъ физическихъ упражненій, является здоровье, это „высшее благо на землѣ“. Оно одинаково необходимо для всѣхъ, для мужчинъ и женщинъ, стариковъ и юношей, богачей и бѣдняковъ. Но кромѣ здоровья, отъ занятія упражненіями развиваются физическая энергія, выносливость и крѣпость тѣла, которыя въ современныхъ условіяхъ жизни нужны не меньше, а пожалуй даже больше, чѣмъ въ древности, въ классической періодъ Греціи. Правда, грубая физическая сила въ настоящее время

требуется отъ человѣка гораздо меньше, нежели прежде, такъ какъ ее доставляютъ машины, но зато теперь человѣчество быстро развиваетъ и усложняетъ свою дѣятельность, завоеывая и подчиняя себѣ новыя стихіи. Какъ разъ въ наши дни покоряется воздухъ и быстро развивается подводное плаваніе. Поэтому, чтобы сдѣлаться полнымъ властелиномъ земли, воды и воздуха, современный человѣкъ долженъ въ очень значительной мѣрѣ обладать крѣпостью и выносливостью тѣла, энергіей, ловкостью, гибкостью и подвижностью. Эти качества во всѣхъ отрасляхъ современной жизни играютъ очень важную роль, несмотря на неизмѣримо большее, нежели въ древности, подчиненіе силъ природы нашему распоряженію. Такъ, одна лишь колонизація новыхъ странъ требуетъ множества сильныхъ, крѣпкихъ и энергичныхъ людей, не боящихся тяжелого труда и лишеныя въ первобытныхъ условіяхъ жизни среди дѣвственной природы. Да и самое усложненіе и обостреніе борьбы за существованіе въ настоящее время выдвигаетъ впередъ лишь сильныхъ и энергичныхъ, подавляя слабыхъ и болѣзненныхъ.

Поэтому увѣренно можно сказать, что теперь не много найдется людей, не сознающихъ, насколько важнымъ преимуществомъ въ жизни является крѣпкое и здоровое тѣло. Этимъ сознаніемъ только и можно объяснить быстро возрастающій интересъ широкихъ слоевъ населенія къ спорту и физическимъ упражненіямъ.

Чтобы удовлетворить общему стремленію къ укрѣпленію здоровья и развитію тѣлесныхъ силъ, въ разныхъ странахъ за послѣднее время появилось много системъ гимнастики и физическихъ упражненій. Но до сихъ поръ изъ этихъ системъ нѣтъ ни одной, которая могла бы сравниться по своимъ качествамъ съ „Моей Системой“ датскаго гигіениста І. П. Мюллера. Внешнія преимущества послѣдней передъ всѣми другими видами домашней гимнастики огромны: исполненіе ея упражненій не требуетъ ни много времени (всего 15 минутъ въ день!) ни какихъ-либо хлопотъ или расходовъ на аппараты или приспособленія, да и самое усвоеніе упражненій очень легко и просто. Благодаря этому она вполнѣ доступна и удобна для всѣхъ безъ исключенія и служитъ великодушнымъ средствомъ демократизаціи физическаго развитія, т.-е. проводникомъ его идей и способовъ ихъ осуществленія въ самыя

широкіе слои населенія. Внутреннія достоинства „Моей Системы“ Мюллера, другими словами, ея вліяніе на здоровье и развитіе организма, настолько значительны и очевидны, что положительно всё лица, — и среди них масса специалистов - ученых по вопросам физическаго развитія, — ознакомившіяся съ „Системой“ на опыть, даютъ о ней самыя лестныя отзывы.

На чемъ именно основано благотворное вліяніе упражненій „Системы“ на организмъ, обстоятельно выдвѣняетъ докт. медицины Юліанъ Маркузе въ своемъ обширномъ сочиненіи: „Уходъ за тѣломъ съ помощью воды, воздуха и физическихъ упражненій“; онъ пишетъ о „Системѣ“ І. П. Мюллера слѣдующее:

„..... у автора этой „Системы“, вѣрно угадавшаго потребность времени, явилась счастливая мысль объединить въ одно стройное цѣлое всё основные факторы, составляющіе то, что называется цѣлесообразнымъ уходомъ за тѣломъ, именно, упражненія, приводящія въ движеніе всё мускулы тѣла, растиранія, дающія гимнастику для кожи, воздухъ, свѣтъ и воду.

„Своей „Системой“ І. П. Мюллеръ блестяще разрѣшилъ три главныхъ задачи:

1) укрѣпленіе сердца и регулированіе кровообращенія путемъ усиленной дѣятельности легкихъ во время глубокихъ дыханій;

2) усиленіе дѣятельности кожи и закаленіе послѣдней противъ вредныхъ вѣшнихъ вліяній путемъ растиранія всей поверхности тѣла, а также воздушныхъ, солнечныхъ и водяныхъ ваннъ.

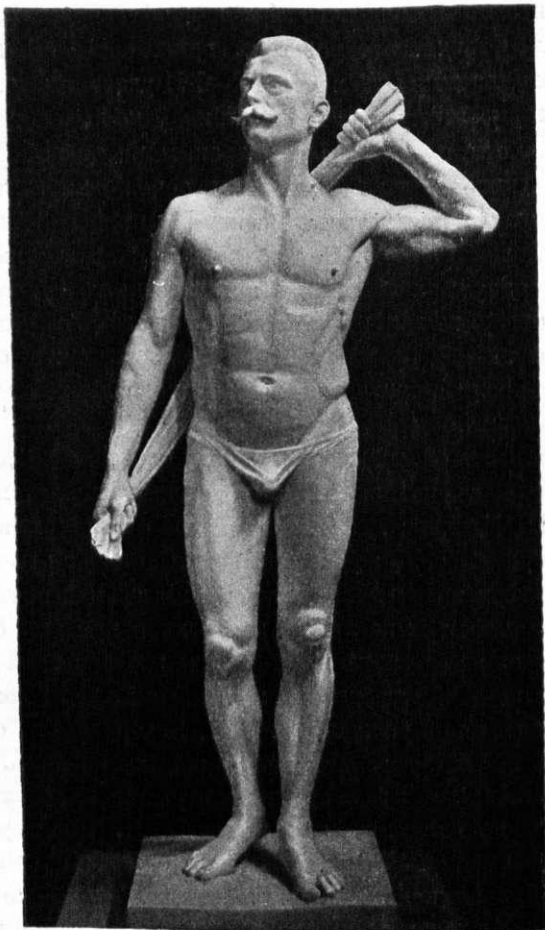
3) усиленіе пищеваренія и укрѣпленіе всѣхъ внутреннихъ органовъ тѣла путемъ мускульныхъ упражненій, соединенныхъ въ „Системѣ“ съ глубокими дыханіями, обмываніемъ и послѣдующими растираніями.

„Объединивъ въ одну стройную, общепримѣнимую и общедоступную „Систему“ главнѣйшіе факторы здоровья и физическаго развитія, І. П. Мюллеръ рѣшилъ этимъ, такъ сказать, вопросъ о „яйцѣ Колумба“ въ гигиенѣ и далъ человечеству наилучшую систему домашнихъ гимнастическихъ упражненій. Въ этомъ его величайшая заслуга передъ людьми нашего времени. Дѣйствительный уходъ за тѣломъ можно осуществить только тѣми естественными и средствами, которыя и составляютъ основанія „Моей Системы“; это—*движеніе, воздухъ и вода*“....

Приведенный отзывъ Юл. Маркузе о сущности „Системы“ Мюллера является лишь однимъ изъ множества подобныхъ же, и

даже еще болѣе краснорѣчивыхъ, отзывы, исходящихъ отъ массы другихъ лицъ разныхъ національностей, возрастовъ, общественныхъ положеній и профессій. Довольно подробный, но далеко не исчерпывающій списокъ этихъ лицъ, среди которыхъ много крупныхъ авторитетовъ врачебнаго міра и профессоровъ-спеціалистовъ въ вопросахъ физическаго развитія, приведенъ въ I части книги: „Моя Система для дѣтей“ (см. стр. IV—XII указанной части). Здѣсь мы прибавимъ къ этому списку еще лишь одно выдающееся русское имя—Н. А. Батуева, профессора анатоміи челоуѣка въ Поворосійскомъ университетѣ, бывшаго въ теченіе многихъ лѣтъ профессоромъ того же предмета въ Военно-Медицинской Академіи и въ Академіи Художествъ въ С.-Петербургѣ. Этотъ пзвѣстный анатомъ, являющійся, разумѣется, самымъ авторитетнымъ судьей во всѣхъ вопросахъ, относящихся къ строенію и развитію челоуѣческаго тѣла, далъ о „Моей Системѣ“ І. П. Мюллера тоже очень лестный отзывъ, вполне признавъ благотворное вліяніе ея упражненій на весь организмъ.

Однако самымъ очевиднымъ, и потому особенно убѣдительнымъ, свидѣтельствомъ въ пользу „Моей Системы“ является самъ ея творецъ, І. П. Мюллеръ. Исключительно физическими упражнениями и преимущественно по собственной „Системѣ“ онъ превратилъ свое очень болѣзненное и хилое отъ рожденія тѣло въ почти идеально красивое, крѣпкое и выносливое, закаленное противъ болѣзней и приближающееся по формамъ къ статуямъ классической древности. Датскій художникъ и профессоръ живописи Карлъ Блохъ, „отецъ атлетики“ докторъ Краевскій (въ С.-Петербургѣ), скульпторъ Бьегебьеръ и цѣлый рядъ другихъ подобныхъ же лицъ, могущихъ съ глубокимъ знаніемъ дѣла судить о строеніи и развитіи формъ тѣла, единогласно находятъ, что тѣло І. П. Мюллера имѣетъ самое близкое сходство съ античными статуями Греціи, т.-е. съ идеальными образцами физическаго развитія. Такое же мнѣніе о формахъ тѣла Мюллера публично высказалъ на одной изъ демонстрацій упражненій „Моей Системы“ авторомъ послѣдней въ Англіи и профессоръ пластики Ньюберн (F. H. Newbery), директоръ художественной академіи въ Глазго, въ Шотландіи. Ньюберн призналъ также, что несмотря на возрастъ (46 лѣтъ) Мюллера, у послѣд-



Снимок со статуи **И. П. Мюллера** работы датского скульптора **Бьегебьера**.

ного болѣе красивое и правильное тѣлосложеніе, нежели у самыхъ извѣстныхъ въ Европѣ атлетовъ-гимнастовъ, Саидова и Гакеншмидта, формы тѣла которыхъ Ньюбери много разъ видѣлъ.

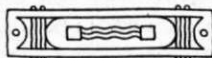
Такимъ образомъ, сознательныя стремленія І. П. Мюллера, родившагося слабымъ и болѣзненнымъ ребенкомъ, имѣтъ лучшее тѣлосложеніе, нежели полученное отъ природы, и укрѣпить свое здоровье путемъ систематическихъ упражненій и ухода за тѣломъ, увѣнчались блестящимъ успѣхомъ, признаннымъ самыми строгими и глубоко знающими цѣнителями физическаго развитія.

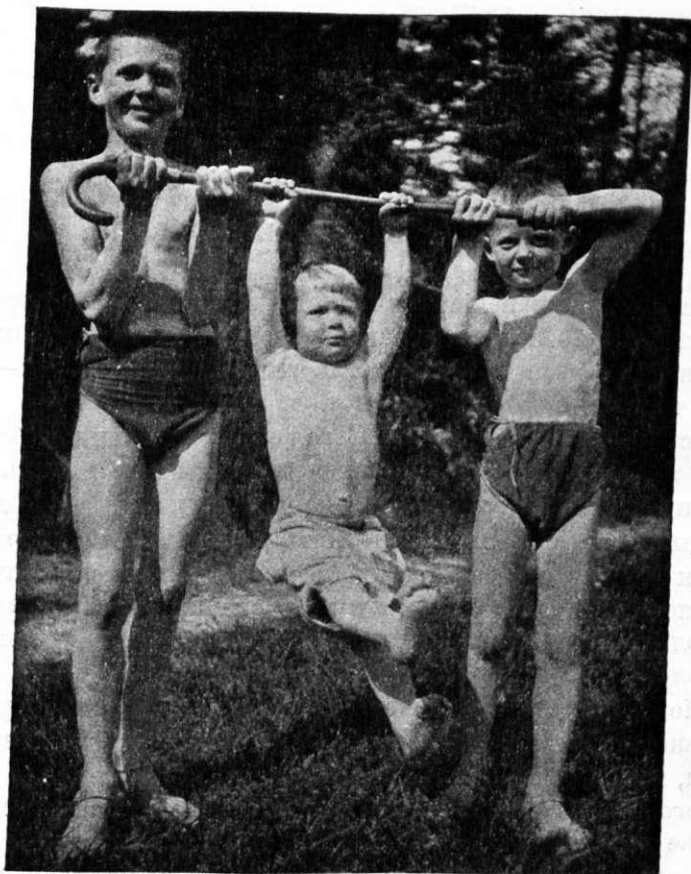
Но не однѣ лишь виѣшнія формы тѣла были непосредственнымъ результатомъ физическихъ упражненій І. П. Мюллера. И внутренняя сила красиваго тѣла творца „Моей Системы“ вполнѣ соответствуетъ блестящей виѣшности. Кажется, нѣтъ такого вида спорта и атлетики, въ которомъ І. П. Мюллеръ не испробовалъ бы своихъ силъ и способностей, притомъ всегда съ выдающимся успѣхомъ, а нерѣдко даже съ исключительными, рекордными результатами. Бѣгъ, ходьба въ самыхъ разнообразныхъ видахъ, прыганіе, плаваніе, борьба, выжиманіе тяжестей, метаніе диска, катанье на конькахъ, гребля, бѣгъ и ходьба на лыжахъ и проч. и проч.—на состязаніяхъ во всѣхъ этихъ видахъ упражненій І. П. Мюллеръ получилъ массу призовъ (болѣе 150-ти), большей частью первыхъ. Кромѣ того, онъ ловкій и неутомимый боксеръ, превосходный игрокъ въ футболъ и другія подвижныя атлетическія игры, замѣчательный пловецъ всевозможными способами, и вообще является единственнымъ въ своемъ родѣ *всесторонне* развитымъ спортсменомъ. Такого универсальнаго физическаго развитія І. П. Мюллеръ достигъ упражненіями почти исключительно по своей „Системѣ“; лишь передъ самымъ выступленіемъ на какомъ-либо спортивномъ состязаніи онъ переходилъ къ той специальной тренировкѣ, которая требовалась для даннаго состязанія.

Авторъ „Моей Системы“ собственнымъ физическимъ развитіемъ [а также развитіемъ своихъ трехъ сыновей] доказалъ цѣлесообразность упражненій, предлагаемыхъ „Системой“. Не много найдется людей, которые на себѣ самихъ испытали бы съ такими блестящими результатами плодотворность своихъ созданій въ какой бы то ни было отрасли человѣческаго творчества! И родина вся-

каго спорта, Англія, вполне оцѣнила великія заслуги І. П. Мюллера въ дѣлѣ физическаго развитія и возрожденія современнаго поколѣнія людей. Англійская печать сообщаетъ объ основаніи въ Лондонѣ спеціального „Мюллеровскаго Института физическаго развитія“ („The Müller's Physical Culture Institute“) для широкаго примѣненія и распространенія по всей странѣ упражненій и общихъ идей, лежащихъ въ основѣ „Моей Системы“. Авторъ послѣдней уже получилъ отъ основателей этого учрежденія приглашеніе занять мѣсто директора-руководителя Института.

Такъ оцѣнила достоинства „Системы“ Мюллера страна, безспорно занимающая первое мѣсто въ мірѣ во всемъ, что такъ или иначе касается физическаго развитія и спорта! Изъ множества всевозможныхъ „системъ“, существующихъ въ настоящее время, англичане предпочли „Систему“ Мюллера. Для нашего отечества, гдѣ широкое стремленіе къ физическому развитію пробудилось лишь въ самое послѣднее время, самымъ вѣрнымъ залогомъ успѣха въ новомъ важномъ дѣлѣ было бы послѣдовать, въ предѣлахъ возможности, примѣру Англіи и выбрать для физическаго возрожденія народа тотъ же путь, т.-е. самое широкое распространеніе „Моей Системы“ І. П. Мюллера среди многомилліоннаго населенія страны.





Сыновья **И. П. Мюллера.**

Старший—**Ибо**—12 $\frac{1}{2}$ лѣтъ; средній—**Пер**—9 лѣтъ; млад-
ший—**Брор**—3 $\frac{1}{2}$ года.

Общія замѣчанія и правила.

Каждое упражненіе раздѣляется на нѣсколько степеней, соотвѣтственно силѣ и практическому навыку ученика или ученицы. Первая степень всегда самая легкая, вторая—труднѣе, третья—еще труднѣе, и т. д.

Всѣ занимающіеся по „Системѣ“ должны соблюдать одно полезное правило—никогда не начинайте дѣлать болѣе трудную степень упражненія, пока не можете легко дѣлать предыдущую степень и исполнять ее предписываемое „Системой“ число разъ безъ всякаго напряженія: гораздо лучше, и производитъ лучшее впечатлѣніе, правильное исполненіе легкой степени упражненія, нежели невѣрное исполненіе труднаго упражненія.

Нормальное число повтореній каждаго движенія при ежедневномъ исполненіи „Системы“, когда послѣдняя изучена, всегда одинаково для всѣхъ разныхъ степеней одного и того же упражненія. Поэтому разница между легкой и болѣе трудной степенями всѣхъ упражненій состоитъ только въ большей напряженности движеній, а не въ большемъ числѣ ихъ повтореній. При такомъ способѣ упражненій память не напрягается, и время, необходимое для исполненія всего упражненія, не увеличивается. Само собою разумѣется, начинающіе должны дѣлать только очень немного повтореній каждаго упражненія, и лишь мало-по-малу могутъ увеличивать число ихъ, пока не дойдутъ до нормальнаго

числа. Съ другой стороны, сильные мальчики и дѣвочки вполне могутъ дѣлать гораздо больше повтореній любого упражненія, если находятъ удовольствіе въ этомъ. Это всегда будетъ полезно, если только все время поддерживается правильное дыханіе.

Упражненія, состоящія въ растираніяхъ, вообще не имѣютъ столько степеней по силѣ или трудности исполненія, сколько имѣютъ мускульныя упражненія. Разныя степени этихъ упражненій вполне естественно явятся сами собой, но мѣръ того какъ упражняющіеся будутъ становиться мало-по-малу сильнѣе и, слѣдовательно, будутъ въ состояніи съ большей силой обхватывать члены своего тѣла и гладить кожу. Поэтому въ послѣдующемъ описаніи упражненій, состоящихъ въ растираніяхъ, я счелъ излишнимъ отличать одну отъ другой такія „естественныя“ степени этихъ упражненій.

Никогда не упражняйтесь тотчасъ же послѣ ѣды. Между ѣдой и упражненіями должно пройти времени по крайней мѣрѣ часъ или даже, лучше, два часа.

Дѣвочки не должны дѣлать самыхъ трудныхъ степеней упражненій №№ 1, 4, 5, 7, 8 и 11, если онѣ не очень сильны и не упражнялись, вмѣстѣ со своими братьями, съ самаго ранняго дѣтства. А три послѣднихъ степени упражненія № 3 дѣвочки должны дѣлать, держа кисти рукъ на затылкѣ. Состоящія въ растираніяхъ упражненія №№ 11, 15, 17 и 18 дѣвочки, по достиженіи извѣстнаго возраста, должны дѣлать такъ, какъ эти упражненія описаны въ моей книгѣ для дамъ.

Чтобы показать на рисункахъ, какъ дѣлать упражненія правильно, я воспользовался для этой части книги фотографіями, сдѣланными съ двухъ моихъ старшихъ сыновей во время исполненія ими упражненій „Системы“. Когда снимались эти фотографіи, *Ибу* было 11 лѣтъ, а *Перу*—7½ лѣтъ. А чтобы дать иллюстраціи тѣхъ ошибокъ, которыя часто дѣлаются, потому ли, что текстъ моихъ книгъ не достаточно изучается, или потому, что данныя въ текстѣ указанія не

всегда соблюдаются, я воспользовался рядомъ фотографій съ мальчиковъ одной школы въ гор. Бреславлѣ (въ Германіи), гдѣ нѣсколько лѣтъ тому назадъ были введены занятія упражненіями по „Моей Системѣ“. Конечно, мальчики этой школы старались дѣлать упражненія какъ можно лучше, и поэтому нѣкоторыя ихъ движенія исполнены почти совершенно правильно. Но именно по этой самой причинѣ всѣ разнообразныя ошибки въ движеніяхъ мальчиковъ происходили невольно, т.-е. совершенно естественно, а не преднамѣренно. Поэтому помѣщенные въ книгѣ фотографіи упражненій бреславльскихъ мальчиковъ представляютъ больше цѣнности и интереса, нежели представляли бы какія-либо другія, случайно полученныя фотографіи, на которыхъ дѣтскому тѣлу намѣренно были приданы невѣрные положенія. — Всѣ изображенные на фотографіяхъ бреславльскіе мальчики были въ возрастѣ отъ 13 до 14 лѣтъ.

Такъ какъ всѣ упражненія „Системы“ неразрывно связаны съ глубокимъ и усиленнымъ дыханіемъ, безъ котораго немислимо укрѣпленіе и развитіе организма, то ихъ надо дѣлать только въ чистомъ воздухѣ. Чтобы имѣть такой воздухъ, помѣщеніе, гдѣ дѣлаются упражненія, до начала ихъ надо хорошо провѣтрить, или, еще лучше, дѣлать упражненія при открытыхъ окнахъ или, по крайней мѣрѣ, при открытой форткѣ. Конечно, въ холодное время года въ такомъ помѣщеніи будетъ пожалуй свѣжо. Тѣмъ не менѣе, нечего бояться простуды: при тѣхъ движеніяхъ, которыхъ требуютъ всѣ упражненія „Моей Системы“, тѣло такъ согрѣвается, что его внутренняя теплота вполне перевѣситъ охлажденіе отъ окружающей низкой температуры, и предохранитъ отъ простуды.

Кто не переноситъ низкой температуры, можетъ дѣлать упражненія и въ болѣе высокой, привычной для себя температурѣ, но обязательно въ чистомъ воздухѣ, который безусловно необходимъ для глубокихъ дыханій.

Упражнения въ дыханіи.

Эти упражненія описываются въ самомъ началѣ потому, что они всего важнѣе, и ихъ никогда нельзя забывать или пропускать. Послѣ исполненія каждаго изъ остальныхъ упражненій „Моей Системы“ всегда надо дѣлать упражненіе въ дыханіи, состоящее по крайней мѣрѣ изъ двухъ глубокихъ дыханій. Такое упражненіе въ дыханіи всегда должно слѣдовать *тотчасъ же* послѣ всякаго другого упражненія, потому что именно тогда является потребность въ возможно большемъ количествѣ воздуха, на пользу легкимъ и сердцу. Если во время предшествующаго упражненія руки держались прямо, или если разгибающіе мускулы рукъ напрягались до утомленія, то глубокое дыханіе надо дѣлать, положивъ кисти рукъ на бедра. Но если во время движеній тѣла или ногъ руки отдыхали, или если ихъ сгибающіе мускулы значительно напрягались, то во время этихъ специальныхъ упражненій въ дыханіи руки должны быть вытянуты такъ, чтобы при вдыханіи онѣ каждый разъ поднимались въ стороны и съ силой отводились возможно дальше назадъ, а при каждомъ выдыханіи опять опускались. Слѣдовательно, съ кистями рукъ на бедрахъ глубокія дыханія дѣлаются послѣ упражненій №№ 4, 5, 7, 8 и послѣ самыхъ трудныхъ степеней упражненій №№ 1 и 3, а съ вытянутыми руками— послѣ упражненій №№ 2 и 6, послѣ легкихъ степеней упражненій №№ 1 и 3 и послѣ всѣхъ упражненій, состоящихъ въ растираніяхъ.

Первая степень.

Во время дыханій стоять спокойно на ступняхъ ногъ.

Вторая степень.

При вдыханіи пятки поднимать, а при выдыханіи опять опускать.

Третья степень.

Два глубокихъ дыханія соединяются съ подниманіемъ пятокъ и однимъ низкимъ сгибаніемъ колѣней, при которомъ пятки держатъ вмѣстѣ. Вдыханіе дѣлать всякій разъ какъ тѣло поднимается, а выдыханіе—когда оно опускается.



Рис. 1. Ибъ дѣлаетъ вдыханіе, вытягивая руки, а Перъ—выдыханіе, сжимая руки въ кулаки.

На рис. 1 *Ибъ* показываетъ, какъ при вдыханіи руки и пальцы рукъ вытягиваются, а *Перъ* показываетъ, какъ сжимаются кулаки при выдыханіи, соединенномъ со сгибаніемъ колѣней. Рис. 2 показываетъ, какъ нѣсколько мальчиковъ изъ московскихъ школъ исполняютъ разныя степени упражненій въ дыханіи.



Рис. 2. Мальчики московских школ исполняют разные степени упражнений в дыхании.

Восемь мускульныхъ упражненій.

Эти упражненія можно начать, дѣлая значительное вытягиваніе всего тѣла и поднимая руки, съ переплетенными между собой пальцами, надъ головой. Движеніе исполняется правильно въ томъ случаѣ, если слышно небольшое хрустѣніе суставовъ плечъ, локтей или запястій¹. вмѣсто

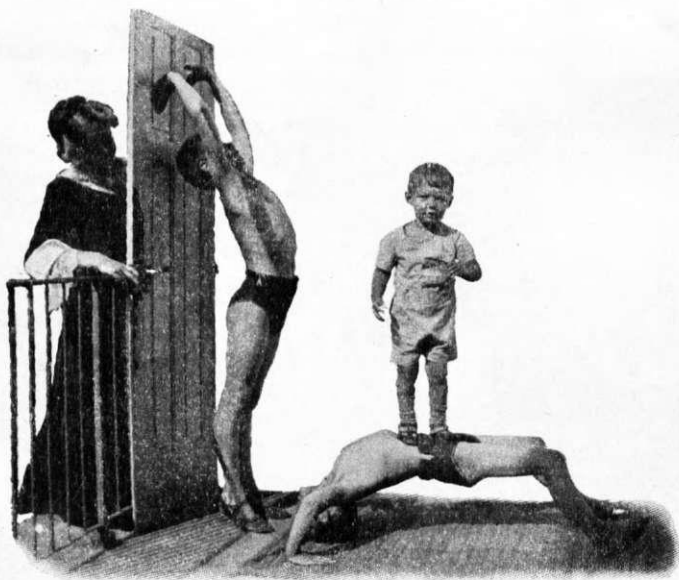


Рис. 3. Ибъ дѣлаетъ „пролетъ“, а Перъ—„мостъ“.

1. Запястьемъ называется часть кисти руки между пальцами и сочлененіемъ кисти съ самой рукой.

этого простого вытягиванія тѣла, можно „дѣлать пролетъ“ или „мостъ“, какъ это дѣлаютъ соответственно *Ибъ* и *Перъ* на рис. 3. „Мостъ“ всего лучше дѣлать, ставъ на кисти рукъ или на голову и затѣмъ давая тѣлу перегибаться назадъ. Вначалѣ руководитель занятіями долженъ поддерживать тѣло упражняющагося, держа кисть руки подъ его вогнутой спиной.—Рис. 4 показываетъ мальчиковъ во время ихъ упражненій головой внизъ.



Рис. 4. *Ибъ* и *Перъ*, стоя головой внизъ, готовятъ дѣлать „пролетъ“ и „мостъ“.

Упражненіе № 1—круженіе туловищемъ.

Верхняя часть тѣла поворачивается сперва пять разъ въ одну сторону, а потомъ пять разъ въ противоположномъ направленіи. Вдыханіе дѣлается при нахожденіи туловища въ задней половинѣ каждаго круга, а выдыханіе—при нахожденіи его въ передней половинѣ круга. При поворачиваніи туловища не слѣдуетъ искривлять позвоночникъ, а

держатъ его все время прямо или вогнутымъ, даже и тогда, когда туловище наклоняется впередъ.

Первая степень.

При круженіи туловища кисти рукъ лежатъ на бедрахъ, а локти отведены какъ можно дальше назадъ.

Вторая степень.

Кисти рукъ, съ переплетенными пальцами, помѣщаются на затылокъ. И въ этой степени локти держатъ какъ можно дальше назадъ, что часто забываютъ дѣлать, особенно при наклоненіи впередъ. Голова немного откинута назадъ.

Третья степень.

Руки вытянуты, пальцы рукъ переплетены между собой, а запястья круто согнуты. Руки держатъ все время близко къ ушамъ; большая ошибка опускать подбородокъ и руки при поворотѣ туловища впередъ.

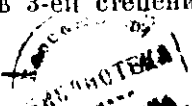
Рис. 5 показываетъ, какъ *Перъ* дѣлаетъ первую степень, а *Ибъ* — вторую степень. На рис. 6 пять мальчиковъ и преподаватель школы плавания въ Берлинѣ исполняютъ третью степень; въ некоторые мальчики кружатъ, кажется, только руками и плечами, а не всѣмъ туловищемъ, начиная отъ талии.



Рис. 5. *Перъ* исполняетъ первую степень, а *Ибъ* — вторую степень упражненія № 1.

Упражненіе въ дыханіи.

Съ вытянутыми руками послѣ 1-ой и 2-й степеней и съ кистями рукъ на бедрахъ послѣ 3-ей степени.



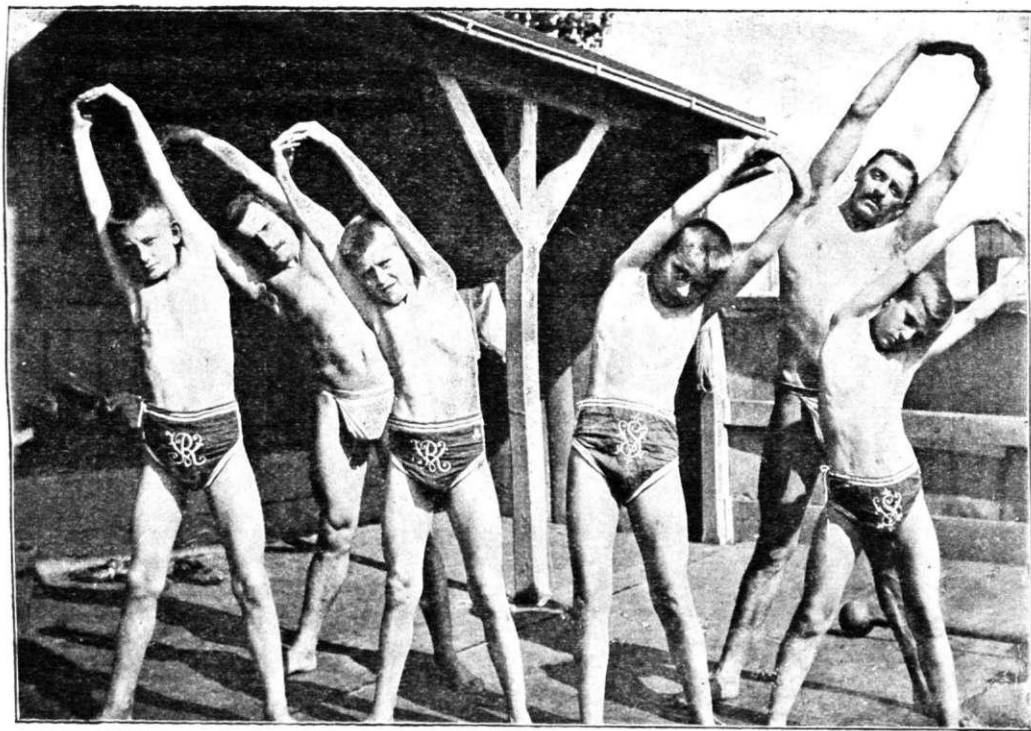


Рис. 6. Мальчики и преподаватель школы плавания въ Берлинѣ исполняютъ 3-ю степень упражнения № 1.

Упражнение № 2 — качание ногами.

Сперва быстро качать вперед и назад одной ногой, дѣлая ею, безъ всякой остановки, 13 короткихъ двойныхъ толчковъ (выбрасываній) и 3 большихъ толчка, а затѣмъ то же самое сдѣлать другой ногой. Эти качанія, или толчки (выбрасыванія), ногами должны быть непрерывными, чтобы ими развивались мускулы на поясищѣ и на бедрахъ, а также мускулы нижней части спины. Темпъ (т.-е. частота) дыханія не долженъ, конечно, соответствовать быстротѣ этихъ движеній; во все время исполненія этого упражненія дыханіе должно быть медленнымъ и непрерывнымъ.

Первая степень.

Кистью одной руки опираться о какой-нибудь неподвижный предметъ, положивъ кисть другой руки на бедро.



Рис. 7. Перъ дѣлаетъ 1-ую степень упр. № 2, а Ибъ—3-ю степень того же упражненія.

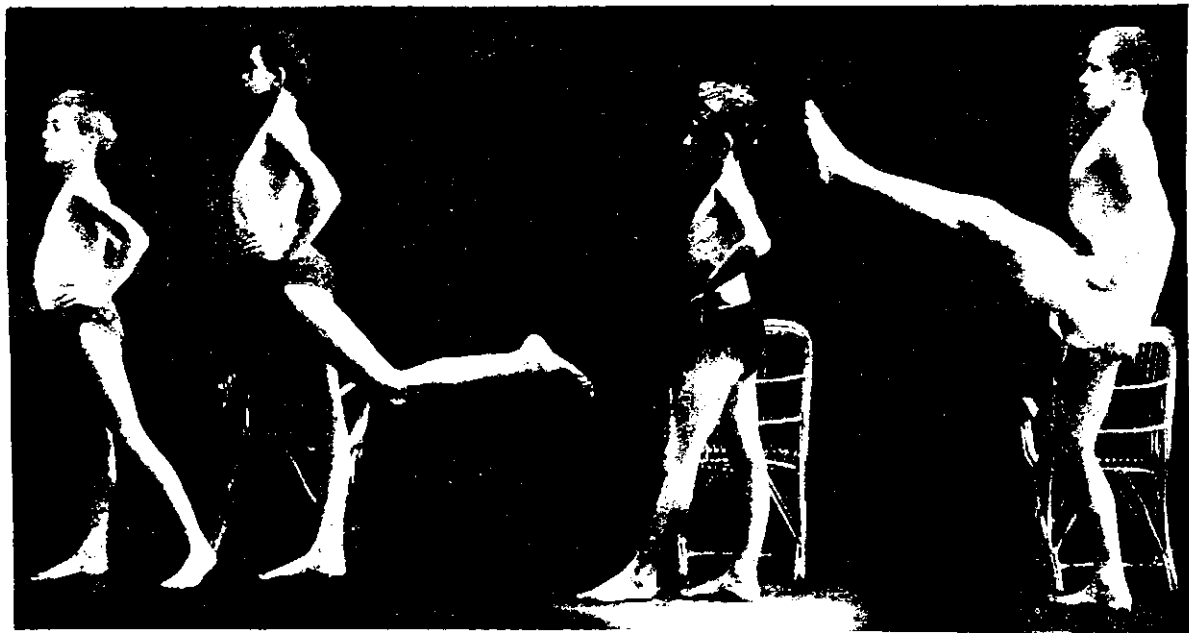


Рис. 8. Мальчики московскихъ школь дѣлають короткія и длинныя выбрасыванія ногъ.

Вторая степень.

Кисти рукъ въ томъ же положеніи, какъ и въ первой степени, но теперь стать на скамеечку и плюсну² той ноги, которая дѣлаеть качаніе, выпрямить.

Третья степень.

Тѣло ничѣмъ не поддерживать; кисти рукъ на бедрахъ.— Эта степень служить и упражненіемъ въ сохраненіи равновѣсія.

Рис. 7 показываетъ, какъ *Перь* дѣлаеть большое выбрасываніе ноги назадъ въ первой степени, а *Ибъ* большое выбрасываніе ноги впередъ въ третьей степени; на рис. 8 нѣсколько мальчиковъ московскихъ школъ исполняютъ короткія и длинныя выбрасыванія ногъ въ первой степени.

Упражненіе въ дыханіи

съ вытянутыми руками.

Упражненіе № 3—подниманіе туловища.

Изъ сидячаго положенія верхнюю часть тѣла опускать назадъ до тѣхъ поръ, пока затылокъ не дойдетъ до пола, а затѣмъ опять поднимать ее; такое двойное движеніе сдѣлать 12 разъ. Ступни ногъ всегда чѣмъ-нибудь крѣпко удерживать—для этого можетъ служить любой предметъ обстановки; а когда двое или нѣсколько упражняются поочередно, то одинъ можетъ руками придерживать книзу ступни другого. Вдыхать—при опусканіи туловища, а выдыхать—при подниманіи его. Наклоняться впередъ довольно далеко.

Первая степень.

Слабымъ дѣтямъ можно опираться кистями рукъ о полъ при подниманіи и при опусканіи туловища, а также ложиться на всю спину, когда туловище находится внизу.

1. Плюсной называется верхняя сторона сочлененія ступни съ голенью (то, что въ сапожномъ ремеслѣ обозначается словомъ „подъемъ“).

Вторая степень.

Кисти рукъ на бедрахъ, а туловище, находясь внизу, лежитъ на всей спинѣ.

Третья степень.

Кисти рукъ на затылкѣ, а туловище, находясь внизу, лежитъ на всей спинѣ. Локти держать какъ можно дальше назадъ, даже и при наклоненіи туловища впередъ.

Четвертая степень.

Руки вытянуты надъ головой. При опусканіи туловища касаются пола только затылокъ и пальцы рукъ. Очень обычная ошибка при подниманіи туловища — выбрасывать руки впередъ; туловище надо поднимать брюшными мускулами, а не толчкомъ рукъ.



Рис. 9. Ибъ дѣлаетъ 3-ю степень, а Перъ—6-ую степень упр. № 3 (Перъ упражняется съ гирями).

Пятая степень.

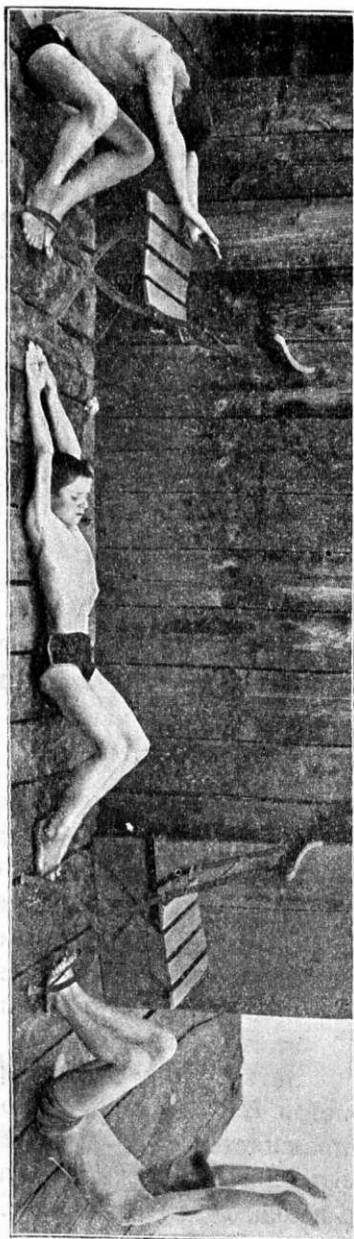
Сидѣть на скамеечкѣ и дѣлать тѣ же самыя движенія, какъ и въ четвертой степени.

Шестая степень.

Движенія тѣ же, какъ и въ предыдущей степени, но только сидѣть на обыкновенномъ стулѣ. — Дѣвочкамъ можно пропускать 4-ую степень этого упражненія и дѣлать 5-ую и 6-ую, держа

кисти рукъ на затылкѣ. На рис. 9 *Ибъ* дѣлаетъ 3-ью, а *Перъ* 6-ую степень; послѣдній упражняется съ 5-фунтовыми гирями (гантелями) въ рукахъ. Безъ гирь онъ можетъ сдѣлать эту трудную степень 50 разъ безъ всякаго отдыха. На рис. 10

Рис. 10. Мальчики бреславльской школы *неправильно* исполняют 4-ую степень упр. № 3.



мальчики бреславльской школы показывают, как *нельзя* дѣлать 4-ую степень этого упражненія. Руки и голову надо держать прямо вверхъ, на одной прямой съ верхней частью тѣла.

Упражненіе въ дыханіи

послѣ трехъ первыхъ степеней—съ вытянутыми руками, а послѣ трехъ послѣднихъ степеней—держа кисти рукъ на бедрахъ.

Упражненіе № 4—скручиваніе туловища съ „наклоненіемъ въ стороны“.

Верхнюю часть тѣла скручивать въ прямомъ положеніи попеременно то въ одномъ, то въ другомъ направленіи, т.е. направо и налево; сдѣлать 10 такихъ полныхъ движеній. Ступни ногъ держать на полу твердо, а носки — прямо; самыя скручиванія дѣлать только въ талии, и не двигать ступнями ногъ.

Первая степень.

Вытянутыя руки съ сжатыми кулаками поднять въ стороны и дѣлать вдыханіе

при скручиваніи туловища въ ту или другую сторону; потомъ руки опустить и дѣлать выдыханіе при скручиваніи туловища на $\frac{1}{4}$ оборота назадъ и впереди.

Вторая степень.

Руки все время держать вытянутыми въ стороны. Вдыхать при каждомъ скручиваніи съ одной стороны на другую (на $\frac{1}{2}$ оборота), а выдыхать—при каждомъ скручиваніи (на $\frac{1}{2}$ оборота) въ противоположномъ направленіи.

Третья степень.

„Наклоненіе въ сторону“ и книзу дѣлать каждый разъ при скручиваніи туловища направо или налево, и каждый разъ туловище тотчасъ же поднимать опять въ прямое, но скрученное положеніе. Кисти рукъ, сжатые въ кулаки, попеременно касаются пола между ступнями ногъ. Вдыханіе дѣлать при подниманіи и скручиваніи туловища, а выдыханіе—при каждомъ „наклоненіи въ сторону“ и книзу. Вначалѣ при „наклоненіи въ сторону“ можно немного сгибать одно колѣно—соотвѣтствующее опущенной кисти руки—но мало-по-малу, когда тѣло станетъ болѣе гибкимъ, „наклоненія въ сторону“ вполне можно дѣлать и при совершенно выпрямленныхъ ногахъ.

Четвертая степень.

Сильные и крѣпкіе мальчики, съ большой практикой въ физическихъ упражненіяхъ, а въ видѣ исключенія и дѣвочки, могутъ быстро, сильными бросками поднимать и скручивать туловище, но „наклоненіе въ сторону“ съ выдыханіемъ всегда надо дѣлать довольно медленно. Общее правило въ этомъ, а также и во многихъ другихъ упражненіяхъ, состоитъ въ томъ, что выдыханіе никогда не слѣдуетъ дѣлать очень быстро, хотя вдыхать сильныя и крѣпкія физически лица могутъ быстро.

Рис. 11 показывает правильное „наклонение въ сторону“, въ скрученномъ положеніи. На рис. 12 мальчики бреславль-ской школы сфотографированы въ разныхъ фазахъ (т.-е частяхъ) этого упражненія. Почти всѣ они сдвинули ступни ногъ съ правильнаго положенія. Второй мальчикъ, повидимому, не скрутилъ туловища въ достаточной степени, прежде чѣмъ сталъ наклоняться къ полу, а пятый мальчикъ въ этомъ отношеніи дѣлаетъ упражненіе совершенно правильно, но положеніе его головы и ступней ногъ невѣрно.



Рис. № 11. Правильное „наклонение въ сторону“ въ скрученномъ положеніи.

Упражненіе въ дыханіи,

держа кисти рукъ на бедрахъ.

Упражненіе № 5—круженіе руками.

Сперва сдѣлать 13 малыхъ круговъ и 3 большихъ, держа ладони вверхъ и въ передней половинѣ каждого круга давая рукамъ направленіе кверху; затѣмъ сдѣлать еще разъ 16 такихъ же круговъ, но въ противоположномъ направленіи и держа ладони внизъ. Чтобы легче сохранять равновѣсіе

тѣла, круженіе руками надо дѣлать въ положеніи выпада, какъ при фехтованіи, т.-е. во время первой половины упражненія одна нога выставляется впередъ, а во время второй половины — другая. Такое качаніе, или круженіе, руками мало-по-малу надо дѣлать какъ можно быстрѣе; дыханіе все время должно быть глубокимъ и непрерывнымъ.

Первая степень.

Дѣлается только короткій выпадъ; во время самага упражненія надо стремиться больше къ правильности, нежели къ быстротѣ круженій.

Вторая степень.

Дѣлается длинный выпадъ; имѣвшіе небольшую практику въ упражненіяхъ должны кружить руками быстро.

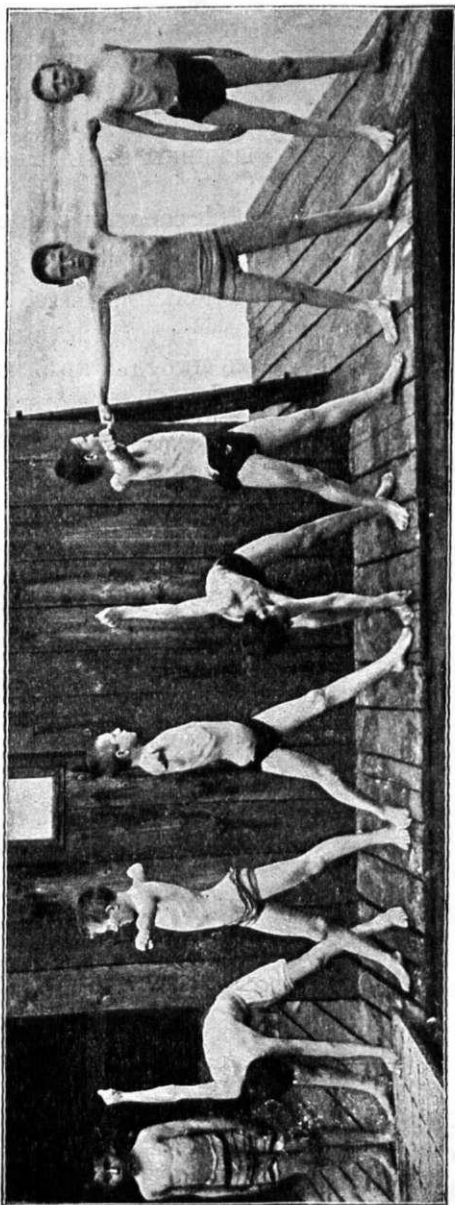


Рис. 12. Мальчики бреславльской школы въ разныхъ фазахъ упражн. № 4 (не совсѣмъ правильно).

Третья степень.

Верхняя часть тѣла наклоняется далеко впередъ, такъ, чтобы быть на одной прямой съ отставленной назадъ ногой. Круги дѣлать не слишкомъ далеко впередъ; во все время упражненія плечи должны быть отведены далеко назадъ.

Четвертая степень.

Для мускуловъ спины еще болѣе полезно описывать эти круги при такомъ положеніи тѣла, чтобы бедра лежали на мягкой скамейкѣ или на подушкѣ на обыкновенномъ стулѣ, а ступни ногъ чѣмъ-нибудь крѣпко удерживались, напримеръ тяжелой кроватью (подъ которую онѣ подсунуты), или кто-нибудь другой можетъ придерживать ихъ книзу руками. Спина должна быть вогнута. Ноги можно также держать



Рис. 13. Ибъ дѣлаетъ длинный выпадъ, описывая руками большіе круги. Ноги Пера удерживаются между бедрами взрослого, руководящаго упражненіями.

между бедрами преподавателя гимнастики, какъ это показано у Пера на рис. 13; Ибъ на этомъ рисункѣ дѣлаетъ длинный выпадъ, наклоняется впередъ (3-ья степень) и кружить ру-

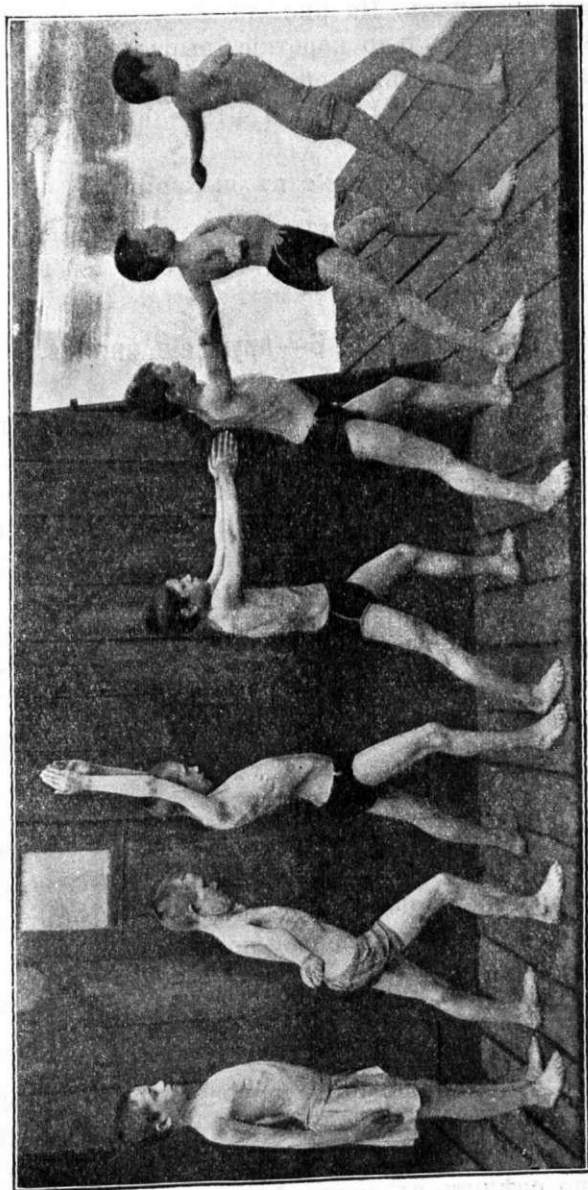


Рис. 14. Мальчики бреславльской школы делают короткие выпады и кружат руками, ладонями вверх.

ками, ладонями внизъ. На рис. 14 мальчики бреславльской школы дѣлають довольно короткіе выпады и кружатъ руками, ладонями вверхъ. 2-ой, 5-ый, 6-ой и 7-ой мальчики описываютъ малые круги, 3-ий и 4-ый—большіе круги.

Упражненіе въ дыханіи,

держа кисти рукъ на бедрахъ.

Упражненіе № 6—круженіе ногами.

Сперва описать ногами 6 небольшихъ круговъ и 2 очень большихъ, направляя ноги, въ наружной половинѣ каждаго круга, книзу, а затѣмъ сдѣлать еще разъ 8 такихъ же круговъ, но въ противоположномъ направленіи. При круженіи обѣими ногами одновременно ступни, когда онѣ встрѣчаются при описываніи малыхъ круговъ, надо прижимать одну къ другой, а самыя ноги при описываніи внутреннихъ половинокъ большихъ круговъ должны, конечно, перекрещиваться. Вдыханіе дѣлать при подниманіи или расхожденіи ступней, а выдыханіе при ихъ опусканіи или сжиманіи.

Первая степень.

Кружить только одной ногой. А чтобы не устать, можно дѣлать сперва 8 круговъ перваго рода одной ногой, а потомъ—другой, послѣ чего описывать 8 круговъ въ противоположномъ направленіи первой ногой и, наконецъ, такіе же 8 круговъ другой ногой.

Вторая степень.

Кружить обѣими ногами одновременно и съ умѣренной быстротой, соответствующей обычному дыханію. Кисти рукъ держать на затылкѣ; голова немного поднята, такъ что самому можно слѣдить за движеніями ногъ.

Третья степень.

Дышать какъ можно глубже и спокойнѣе; соответственно дыханію, круженіе дѣлать медленно. Чѣмъ *медленнѣе* дѣлается это упражненіе, тѣмъ оно *труднѣе*; большинство другихъ упражненій *труднѣе* тогда, когда исполняются *быстро*. Голова лежитъ на полу; кисти рукъ на бедрахъ или, что еще лучше, руки вытянуты вдоль головы.

На рис. 15 *Ибъ* показываетъ, какъ ноги перекрещиваются при описываніи большихъ круговъ; на рис. 16 мальчики бреславльской школы показываютъ разныя фазы (части) малыхъ круговъ.

Упражненіе въ дыханіи

съ вытянутыми руками.



Рис. 15. Описывая ногами большіе круги, *Ибъ* перекрещиваетъ ихъ.

Упражненіе № 7—скручиваніе туловища съ „наклоненіемъ впередъ“.

Верхнюю часть тѣла наклонять въ скрученномъ положеніи, держа голову совершенно прямо, попеременно надъ правой и лѣвой ногой; сдѣлать въ общемъ 10 такихъ пол-

Рис. 16. Мальчики брестлавьской школы описывают ногами малые круги.



ных движеній. Ступни должны твердо стоять на полу, носки все время держать прямо—скручиваніе дѣлать только въ талии, не двигая ступнями.

Первая степень.

Принять скрученное положеніе, одновременно дѣлая предварительное вдыханіе и поднимая вытянутыя руки, кисти которых сжаты въ кулаки. Сдѣлавъ затѣмъ наклоненіе надъ одной изъ ногъ, руки опустить и выдохнуть; послѣ этого поднять туловище опять въ прямое положеніе и, вдыхая и поднимая руки, скручивать его въ противоположномъ направленіи, вслѣдствіе чего и лицо поворачивается въ другую сторону. Затѣмъ скрученное туловище наклоняется надъ другой ногой.

Вторая степень.

Скручиванія дѣлать тоже въ прямомъ положеніи, но руки держать все время вытянутыми въ стороны.

Третья степень.

Скручиванія дѣлать въ „наклонномъ впередъ“ положеніи, попеременно надъ правой и лѣвой ногой. Вдыхать при скручиваніи, а выдыхать — при наклоненіи въ

другую сторону. Ошибочно искривлять спину и наклоняться слишком далеко книзу. Скручиванія дѣлать, держа спину прямо или вогнуто; подниманіе туловища не начинать до окончанія скручиванія. При наклоненіи туловища надъ соотвѣтствующей ногой вначалѣ можно сгибать колѣно; постепенно гибкость тѣла увеличится, и упражненіе можно будетъ дѣлать, держа ноги почти выпрямленными.

Четвертая степень.

При значительной силѣ и гибкости, скручиванія можно дѣлать быстро, перебрасывая тѣло; но наклоненіе въ другую сторону и выдыханіе всегда дѣлать медленно.



Рис. 17. Правильныя положенія туловища при исполненіи 3-ей и 4-ой степеней упражненія № 7.

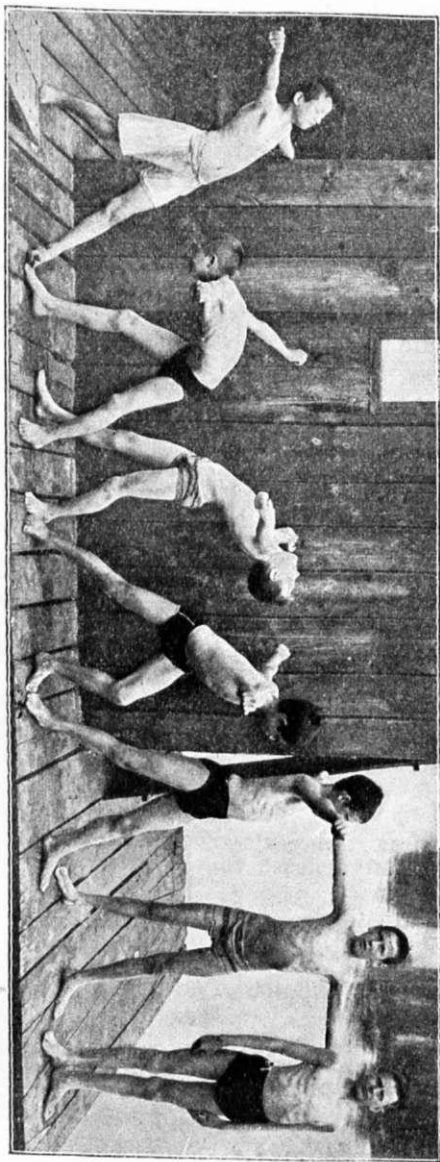
Рис. 17 показываетъ правильное исполненіе 3-ей и 4-й степеней. Мальчики бреславльской школы на рис. 18 держать ступни неправильно, кромѣ 1-аго мальчика. 2-ой мальчикъ сгибаетъ спину.

Упражненіе въ дыханіи,

держа кисти рукъ на бедрахъ.

Упражнение № 8 — опусканіе тѣла съ сгибаніемъ рукъ.

Рис. 18. Мальчики бремендальской школы не совершаютъ правильно (кроме 1-го мальчика) исполняютъ упражн. № 7.



Опираясь всѣмъ вѣсомъ верхней части тѣла на руки, попеременно сгибать и выпрямлять ихъ 12 разъ; этимъ движеніемъ рукъ тѣло опускается и поднимается указанное число разъ.—Во всѣхъ другихъ упражненіяхъ вдыханіе дѣлается при движеніи вверхъ или назадъ, и выдыханіе при движеніи внизъ или впередъ; а въ упражненіи № 8 это дѣлается какъ разъ наоборотъ. Здѣсь вдыхать надо при сгибаніи рукъ, потому что при этомъ сгибаніи локти расходятся въ стороны, и грудная клѣтка расширяется.

Первая степень.

Опереться кистями рукъ объ оконную раму или о какой-нибудь предметъ обстановки. Если выбранный предметъ

довольно высокъ, и если стоять совсѣмъ близко къ нему, то упражненіе будетъ очень легкимъ; но оно тотчасъ же становится немного труднѣе, если стать дальше отъ выбраннаго для опоры рукъ предмета, или если послѣдній довольно низокъ.

Вторая степень.

Колѣни и ладони рукъ упираются въ полъ. Концы пальцевъ обращены немного внутрь; при сгибаніи рукъ голову поворачивать въ сторону, попеременно направо и направо; тогда можно опускаться ниже, и въ носъ не попадетъ пыли съ пола.

Третья степень.

Въ полъ упираться только ладонями рукъ и носками ногъ. Тѣло все время держать совершенно прямо. Ошибочно опускать животъ книзу, а также выставлять вверхъ сѣдалище.

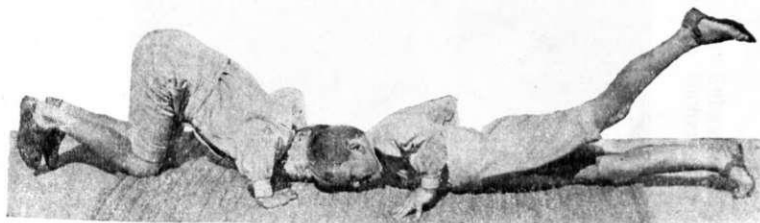


Рис. 19. Перъ исполняетъ 5-ую степ., а Ибъ—2-ую степ. упр. № 8.

Четвертая степень.

Вытянувъ возможно больше лодыжку и колѣно, одну ногу поднимать при сгибаніи рукъ; дѣлать это попеременно съ правой и съ лѣвой ногой.

Пятая степень.

Ноги попеременно поднимать, но опираться только на концы пальцевъ рукъ, а не на ладони.—Дѣвочки только въ видѣ исключенія могутъ исполнять эту довольно трудную степень упражненія № 8.

Рис. 19 показываетъ, какъ Перъ дѣлаетъ пятую степень, а Ибъ вторую степень упражненія; два мальчика бреславль-ской школы на рис. 20 исполняютъ первую степень, два

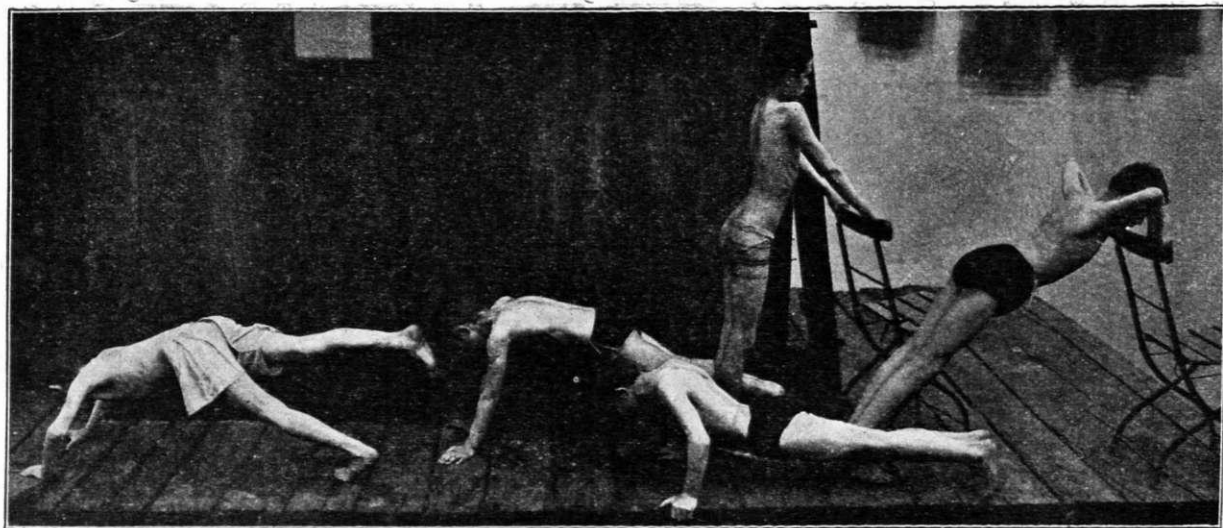


Рис. 20. Мальчики бреславльской школы исполняют (не вполне правильно) 1-ую, 3-ю и 4-ю степени упражнения № 8.

третью степень, и одинъ—четвертую степень. Но мальчики не держать тѣла совершенно прямо; 2-му и 3-му мальчикамъ кисти рукъ слѣдовало бы больше обратить внутрь.

Крѣпкіе и сильные ученики (или ученицы) могутъ заканчивать это упражненіе, выгибая тѣло дугой, какъ показано на рис. 21.

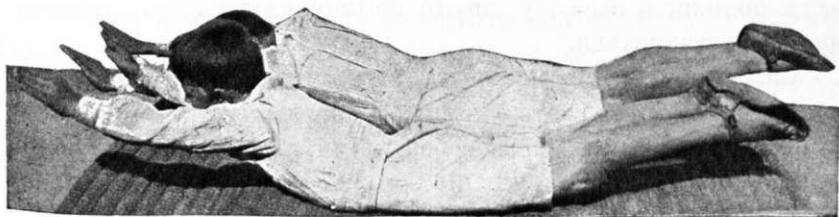


Рис. 21. Ибъ и Перъ, по окончаніи упр. № 8, дѣлаютъ изъ тѣла дугу.

Упражненіе въ дыханіи,

держа кисти рукъ на бедрахъ.—Даже сильные мальчики, занимавшіеся гимнастикой, никогда не должны дѣлать послѣ этого упражненія подниманія на пяткахъ или сгибанія колѣней, потому что обычно тотчасъ же послѣ него слѣдуетъ обмываніе, при которомъ важно, чтобы сердце было вполне спокойно. Съ той же цѣлью теперь надо сдѣлать втрое больше глубокихъ дыханій (т.-е. по крайней мѣрѣ шесть), нежели при обыкновенныхъ паузахъ для дыханія.

Обмываніе и обтираніе.

Передъ обмываніемъ очень хорошо и естественно быть въ испаринѣ. Чѣмъ больше испарина, тѣмъ болѣе холодную воду можно перенести, и тѣмъ пріятнѣе она будетъ. Но дыханіе, а особенно біеніе сердца, должны сдѣлаться совершенно нормальными.

Для обмыванія всего лучше и всего практичнѣе употреблять ручной душъ и тазъ. Если совершенно холодная вода, которая всего полезнѣе для нервной системы, неприятна, то можно налить воду за нѣсколько времени раньше, напримѣръ, наканунѣ вечеромъ, если обмываніе дѣлается утромъ, и оставить ее простоять въ комнатѣ въ теченіе ночи. Обмываніе будетъ болѣе укрѣпляющимъ и освѣжающимъ, если положить въ воду горсть обыкновенной соли, давъ ей время раствориться.

Самое обмываніе можно дѣлать, конечно, различнымъ образомъ. Можно взять большую губку¹, опустить ее въ воду и потомъ выжимать надъ собой. Или, если это не доставляетъ неприятнаго ощущенія, можно окачивать себя изъ ручного душа.

Сдѣлавъ обмываніе, нѣсколько разъ потрите себя сверху внизъ кистями рукъ, дѣлая движеніе, подобное описываемому ниже, въ упражненіи № 11, но, разумѣется, надо тереть сверху внизъ и переднюю сторону ногъ. Это удалитъ большую часть воды. Тѣмъ же самымъ способомъ стирается въ тазъ вода съ рукъ и съ волосъ. Потомъ стряхните воду со ступней ногъ, станьте на небольшой коверъ или циновку² и начинайте настоящее обтираніе тѣла полотенцемъ. Сперва оботрите волосы, лицо и шею, чтобы вода съ нихъ не капала на тѣло, когда будете обтирать его. Послеъ этого обтирайте переднюю сторону тѣла, нѣсколько разъ вверхъ и внизъ, отъ шеи до живота, и тоже нѣсколько разъ вверхъ и внизъ, обтирайте бока отъ подмышечныхъ впадинъ книзу до бедеръ. Для этого всего лучше сложить полотенце вдвое и обернуть его вокругъ открытой кисти одной руки, держа оба конца въ кисти другой.

1. Рукавица изъ грубой мохнатой льняной ткани еще болѣе удобна и пріятна для кожи, нежели губка.

2. Если для всѣхъ упражненій употребляется одна и та же циновка, или коверъ изъ морской травы, то надо при обтираніи себя стать на нее, сложивъ ее вдвое, нижней стороною вверхъ, а потомъ, когда кончите всѣ упражненія, ее надо повѣсить для просушванія.

Затѣмъ слѣдуютъ плечи и спина. Перекиньте полотенце черезъ одно плечо, возьмите въ руки концы его и тяните ихъ вверхъ и внизъ попеременно обѣими руками такъ, чтобы спина вытиралась наискось. Но въ то же самое время скользящее полотенце надо направлять и въ стороны, чтобы постепенно спина растиралась нѣсколько разъ отъ края одного плеча до края другого и въ обратномъ направленіи. Затѣмъ верхній конецъ полотенца переносится черезъ голову, такъ что теперь онъ будетъ на другомъ плечѣ, руки переменяются (т.-е. рука, которая прежде была наверху, теперь должна быть внизу), и повторяется тотъ же процессъ обтиранія, при чемъ теперь направленіе движенія полотенца будетъ пересѣкать первое направленіе въ видѣ буквы X. Потомъ спустите верхній конецъ полотенца внизъ по плечу и рукъ и перехватите его такъ, чтобы держать теперь полотенце горизонтально на снѣжѣ. Быстро водя теперь полотенцемъ взадъ и впередъ и натягивая его каждой рукой попеременно, можно вытереть почти всю спину, отъ поясицы вверхъ, на такую высоту, какой только можно достигнуть, а затѣмъ зигзагами водить полотенцемъ внизъ до пятокъ и опять вверхъ до поясицы.

Послѣ этого оботрите кисти рукъ и самыя руки при помощи движеній, описанныхъ въ упражненіи № 10 (полотенце надо держать, конечно, между открытой кистью руки и кожей). Если у васъ руки скоро зябнутъ—это часто бываетъ у тѣхъ, кто носитъ шерстяныя фуфайки съ длинными рукавами—то ихъ можно обтирать раньше тѣла. Затѣмъ вытрите ноги съ внутренней стороны и послѣ этого переднюю и боковую стороны ногъ. Наконецъ оботрите ступни ногъ, сперва одну, а потомъ другую; надо привыкнуть дѣлать это стоя на одной ногѣ, какъ анеть, что представляетъ очень хорошее *упражненіе въ сохраненіи равновѣсія*. Подошвы ступней всего лучше вытирать, взявъ въ руки по концу полотенца, и затѣмъ тянуть его къ себѣ каждой рукой попеременно, а при вытираніи промежутковъ между всѣми пальцами ногъ опирайтесь пятками о колѣни.

Сдѣлавъ 8 мускульныхъ упражненій и всѣ предписан-
ныя упражненія въ глубокомъ дыханіи, надо тотчасъ же
дѣлать обмываніе. Только при очень теплой погодѣ или въ
жаркомъ климатѣ можно посоветовать дѣлать обмываніе
послѣ всѣхъ упражненій, но въ такомъ случаѣ упражненія
надо дѣлать безъ одежды, исполняя попеременно „мускуль-
ное“ упражненіе и упражненіе, состоящее въ растираніи,
напримѣръ, въ слѣдующемъ порядкѣ: №№ 11, 10, 1, 12, 2,
13, 3, 14, 4, 15, 5, 16, 6, 17, 7, 18, 8, обмываніе, обтираніе
тѣла и упражненіе № 9. Послѣ каждаго упражненія надо
исполнять относящееся къ нему упражненіе въ глубокомъ
дыханіи.

Если утромъ вы очень заняты, то можете раздѣлить „Си-
стему“ на двѣ части, дѣлая утромъ только 8 мускульныхъ
упражненій съ обмываніемъ (если температура въ комнатѣ
очень низка, то сперва дѣлайте обмываніе, потомъ одѣвай-
тесь, а затѣмъ дѣлайте упражненія), а упражненія, состоя-
щія въ растираніяхъ, съ воздушной ванной, исполняйте ве-
черомъ, передъ тѣмъ, какъ лечь въ постель. Если же у
васъ есть много времени, то хорошо сдѣлать всю „Систему“
(18 упражненій и обмываніе) утромъ, а потомъ повторить
упражненія, состоящія въ растираніяхъ, вмѣстѣ съ воздуш-
ной ванной, непосредственно передъ тѣмъ какъ ложиться
спать.

Нѣкоторые полагають, что ежедневныя обмыванія и из-
лишни и опасны. Это—совершенно ошибочно. Ежедневное
кратковременное погруженіе, душъ или утреннее обмываніе
въ ванной комнатѣ или въ спальнѣ, служатъ прекраснымъ
средствомъ, укрѣпляющимъ весь организмъ. Съ другой сто-
роны, ежедневное мытье всего тѣла мыломъ вредно, такъ
какъ оно отнимаетъ у кожи слишкомъ много естественнаго
жира, защищающаго тѣло отъ вреднаго вліянія рѣзкихъ пе-
ремѣнъ температуры. Обмываніе имѣетъ значеніе не только
въ качествѣ средства для очищенія тѣла, но въ значительной
степени способствуетъ закаливанію всего организма. Впро-
чемъ, кто очень чувствителенъ къ обмыванію даже теплова-

той водой, тотъ въ началѣ занятій по „Моей Системѣ“ можетъ ограничиваться одной той воздушной ванной, которую всякому приходится принимать во время исполненія упражненій, состоящихъ въ растираніяхъ. Такая ежедневная воздушная ванна служить лучшимъ средствомъ предохраненія тѣла отъ простуды.



Рис. 22. Ибъ обливается, стоя въ складной ваннѣ.



Рис. 23. Ибъ выливаетъ воду изъ складной ванны.

Я совѣтую ежедневное обмываніе прежде всего въ цѣляхъ освѣженія. Есть ли на свѣтѣ что-нибудь болѣе освѣжающее, нежели утренній душъ, обмываніе или погруженіе въ воду? Особенно, если находить дѣйствительное удовольствіе въ томъ, чтобы употреблять при этомъ довольно холодную воду.

Наконецъ, въ „Книгѣ о свѣжемъ воздухѣ“ (“The Fresh Air Book”) я много писалъ о воздушныхъ и водяныхъ ван-

нахъ. Поэтому не стану повторять все это здѣсь, а только сошлюсь на ту книгу.

Теперь я въ нѣсколькихъ строкахъ объясню приведенные въ этой книги рисунки. Рис. 22 показываетъ, какъ *Ибъ*

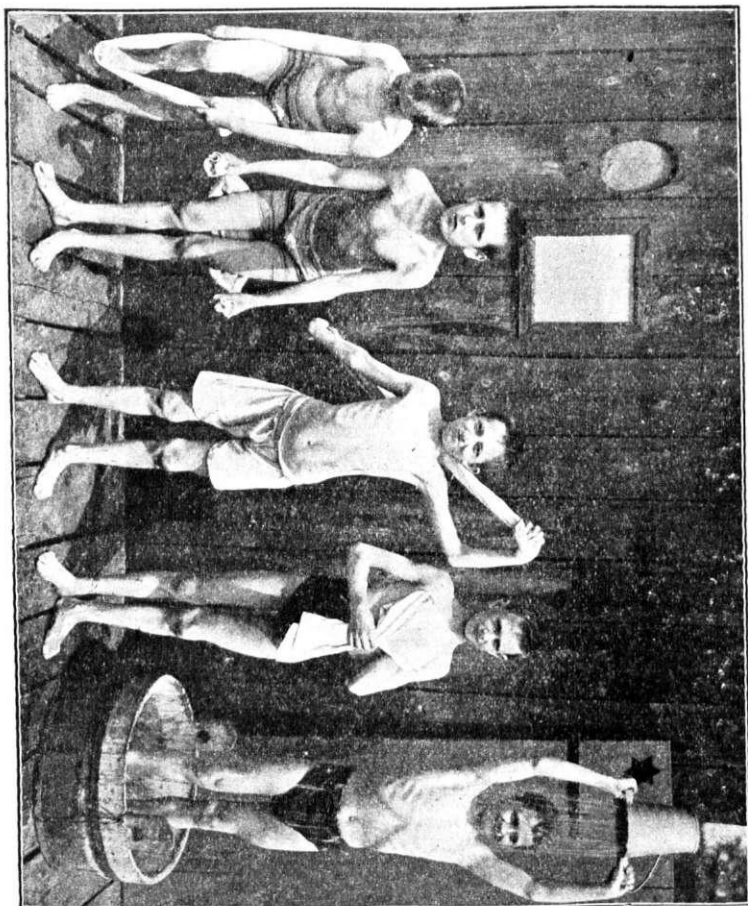


Рис. 24. Одинъ мальчикъ орсквской школы обливаетъ себя изъ ручного душа; остальные дѣлають обтираніе.

пользуется небольшой ванной, которую при поѣздкахъ можно имѣть въ карманѣ или въ ручной сумкѣ, а когда мальчики отправляются въ экскурсію или на развѣдки, ее можно нести

въ сумкѣ на спинѣ (рукзакаѣ). Она состоитъ только изъ квадратнаго куска не пропускающей воду матеріи, съ ремнемъ на каждомъ углу¹. Этотъ кусокъ кладется на раму изъ четырехъ тонкихъ складныхъ цинковыхъ полосокъ, которыя тоже легко можно переносить. Впрочемъ, вполне можно обойтись и безъ нихъ, такъ какъ четыре куска дерева или четыре обыкновенныхъ палки могутъ сослужить ту же самую полезную службу. Всѣ эти вещи кладутся на полъ передъ самымъ умывальникомъ такъ, что одна сторона „ванны“ приходится какъ разъ подъ передней частью его, чтобы захватывать капли, падающія внизъ съ мраморной верхушки умывальника. Послѣ обмыванія углы куска матеріи соединяются вмѣстѣ посредствомъ ремней, и вода уносится или выливается въ ведро или тазъ, какъ это показано на рисункѣ 23.

По субботамъ, если вы не посѣщаете каждую недѣлю баню, при обмываніи слѣдуетъ употреблять теплую воду и мыло, а подъ конецъ окатить себя холодной водой изъ кувшина или изъ ручнаго душа.

На рис. 24 мальчикъ бреславльской школы употребляетъ для обмыванія очень пріятный и удобный ручн ой душъ, а четверо его товарищей показываютъ разныя фазы обтиранія тѣла. Какъ всего лучше и практичнѣе дѣлать это, уже подробно описывалось выше.

Упражненія, состоящія въ растираніяхъ.

При этихъ упражненіяхъ массажъ всегда дѣлается продолжительными поглаживаніями. Только упражненіе № 9 представляетъ единственное исключеніе: въ немъ массажъ дѣлается короткими поглаживаніями впередъ и назадъ.

Когда поглаживаніе конечностей дѣлается по направленію къ тѣлу, надо сильнѣе нажимать руками.

1. Въ Россіи широкимъ распространеніемъ пользуются очень удобные, прочные и практичныя тазы изъ брезента.

Упражнение № 9 — растираніе ступней ногъ и растираніе вокругъ шеи.

Верхнюю часть и внутреннюю сторону ступни одной ноги растирать, по крайней мѣрѣ 25 разъ, ступней другой ноги, послѣ чего переменить ступни. Шею, бока шеи и верхнюю часть спины, далеко внизъ между лопатками, растирать сперва кистью одной руки, а потомъ кистью другой. При этихъ быстрыхъ растираніяхъ отнюдь не забывать дышать все время глубоко и непрерывно.

Первая степень.

Растиранія кистью руки и ступней ноги дѣлаются отдѣльно, на примѣръ: сперва растирается ступня ноги, потомъ шея растирается кистью руки, затѣмъ растирается ступня другой ноги, и, наконецъ, шея растирается кистью другой руки. Или же можно окончить растираніе ступней обѣихъ ногъ до растиранія шеи.

Вторая степень.

Растиранія дѣлаются такъ: ступня ноги и кисть руки растираютъ одновременно, а затѣмъ то же самое дѣлаютъ ступня другой ноги и кисть другой руки. Рис. 25 показываетъ массажъ верхней части ступни, а также задней стороны и боковъ шеи; на рис. 26 *Ибъ* растираетъ боковую сторону ступни и шею, а *Перъ* — верхнюю часть спины.

Упражненіе въ дыханіи

съ вытянутыми руками.

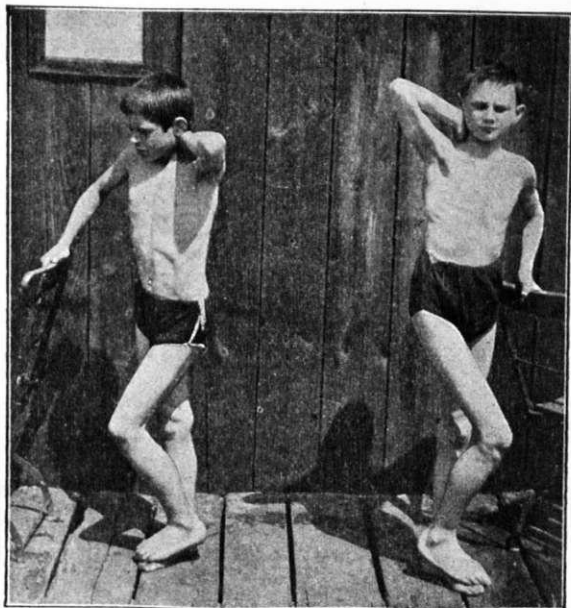


Рис. 25. Мальчики бреславльской школы дѣлаютъ массажъ верхней части ступни, а также задней стороны и боковъ шеи.



Рис. 26. Ибъ растираетъ боковую сторону ступни и шеи, а Перъ—верхнюю часть спины и верхъ ступни.

Упражнение № 10 — растираніе рукъ, плечъ и вокругъ подмышечныхъ впадинъ (съ низкимъ сгибаніемъ колѣней).

Первая степень

состоить изъ 10 движеній, и каждое движеніе распадается на 5 тактовъ:

1-ый тактъ: наружную сторону одной руки гладить кистью другой руки вверхъ отъ концевъ пальцевъ до шеи;

2-ой тактъ: ту же сторону руки гладить внизъ къ концамъ пальцевъ;

3-ий тактъ: внутреннюю сторону руки гладить отъ концевъ пальцевъ къ подмышечной впадинѣ; затѣмъ ближайшую часть груди растирать внутри (къ средней линіи тѣла) отъ подмышечной впадины;

4-ый тактъ: кисть проходить подъ рукой, которая только что растиралась, и захватываетъ лопатку какъ можно дальше по спинѣ, а верхняя часть другого плеча захватывается кистью другой руки;

5-ый тактъ: обѣ руки вытягиваются впередъ, вслѣдствіе чего *не* растиравшаяся *до сихъ поръ* рука гладится отъ плеча до концевъ пальцевъ, гдѣ растирающая кисть и оставляетъ руку.

Кисти правой и лѣвой рукъ должны, конечно, попеременно, каждая по 5 разъ, начинать это комбинированное (сложное) движеніе, состоящее въ растираніи.

Вдыханіе начинать при исполненіи послѣдней части 3-яго такта и продолжать его во время 4-аго и 5-аго тактовъ; выдыханіе начинать въ время 1-аго такта и продолжать его во время 2-го и части 3-яго. Такъ какъ это упражненіе начинается выдыханіемъ, а не вдыханіемъ, то непосредствен-

по передь началомъ
перваго изъ 10 ком-
бинированныхъ дви-
женій всегда надо
сдѣлать предвари-
тельное вдыханіе.

Вторая степень.

Сгибаніе и вы-
прямленіе колѣней,
но безъ подниманія
на пяткахъ и раз-
двинувъ ступни
ногъ, дѣлается во
время первой поло-
вины каждаго ком-
бинированнаго дви-
женія, т.-е. въ то
время, когда набран-
ный при вдыханіи
воздухъ выдыхается.
Всего дѣлается 10
такихъ сгибаній ко-
лѣней, и ихъ надо
исполнять довольно
быстро (наоборотъ,
во время специаль-
наго упражненія въ
дыханіи, при кото-
ромъ пятки скла-
дываются вмѣстѣ и
поднимаются, сгиба-
нія колѣней надо
дѣлать медленно).

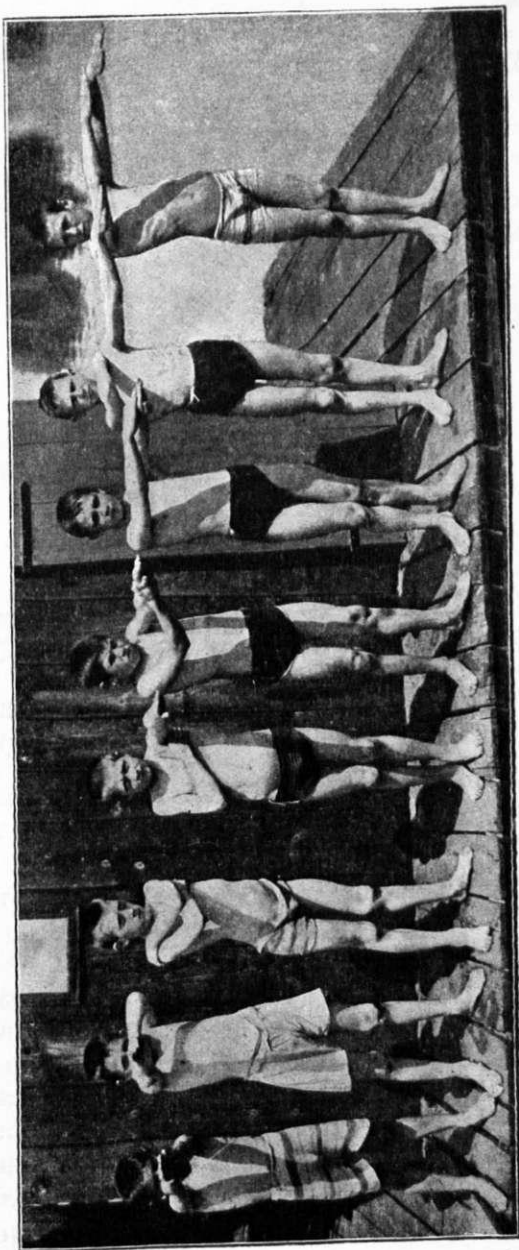


Рис. 27. Разные такты 1-й степени упражненія № 10.

Рис. 27 показываетъ разные такты первой степени этого упражненія; вторая его степень представлена на рис. 28.



Рис. 28. Ибъ и Перъ исполняютъ 2-ую степень упражненія № 10.

Упражненіе въ дыханіи

съ вытянутыми руками.

Упражненіе № 11 — наклоненіе туловища назадъ и впередъ съ растираніемъ передней и задней его сторонъ.

Не сгибая колѣней, 20 разъ наклоняйте какъ можно ниже, попеременно впередъ и назадъ, верхнюю часть тѣла. Вдыхайте при подниманіи туловища и наклоненіи его назадъ, а выдыхайте при движеніи его впередъ и книзу. При вдыханіи животъ надувайте, при выдыханіи втягивайте его какъ можно больше.

Массажъ дѣлается слѣдующимъ образомъ: когда туловище наклоняется назадъ, кисти рукъ дѣлаютъ продолжительное поглаживаніе отъ ключицъ книзу, вдоль всей передней стороны туловища, послѣ чего расходятся съ туловища въ стороны и захватываютъ спину какъ можно выше. Тѣмъ временемъ уже началось наклоненіе туловища впередъ, при которомъ кисти должны дѣлать продолжительное и непрерывное поглаживаніе внизъ по поясницѣ, сѣдалищу и задъ-

ней сторонѣ ногъ, затѣмъ вокругъ плюсны и, наконецъ, когда туловище опять поднимается, вверхъ по голенямъ и бедрамъ, гдѣ кисти отнимаются отъ тѣла, чтобы снова начать, когда тѣло слѣдующій разъ наклоняется назадъ, вышеописанное поглаживаніе внизъ отъ ключицъ.

Какъ должны дѣлать растираніе передней стороны тѣла взрослыя дѣвушки, подробно объясняется въ книгѣ: „Моя Система для дамъ“.

Первая степень.

Наклоненіе туловища дѣлается все время мягко и плавно. Кисти рукъ могутъ помогать втягиванію живота быстрымъ нажиманіемъ на него непосредственно передъ тѣмъ, какъ онъ переносится на спину.

Вторая степень.



Рис. 29. Двѣ фазы упражненія № 11 въ боковой видѣ.

Дѣвушки могутъ дѣлать эту степень только въ исключительныхъ случаяхъ.

Подниманіе туловища дѣлается не плавно, а броскомъ, но наклоненіе туловища впередъ, сопровождаемое выдыханіемъ, всегда надо дѣлать довольно медленно. Втягиваніе и надуваніе живота дѣ-

лается только посредствомъ брюшныхъ мускуловъ. Всѣ съ дѣтства должны научиться вполне владѣть брюшными мускулами.

Рис. 29 даетъ боковой видъ, а рис. 30 передней видъ разныхъ фазъ (частей) этого упражненія.—Нѣкоторые мальчики бреславльской школы ошибочно держатъ ступни ногъ вмѣстѣ; наоборотъ, у 7-го мальчика онѣ разставлены, пожа-

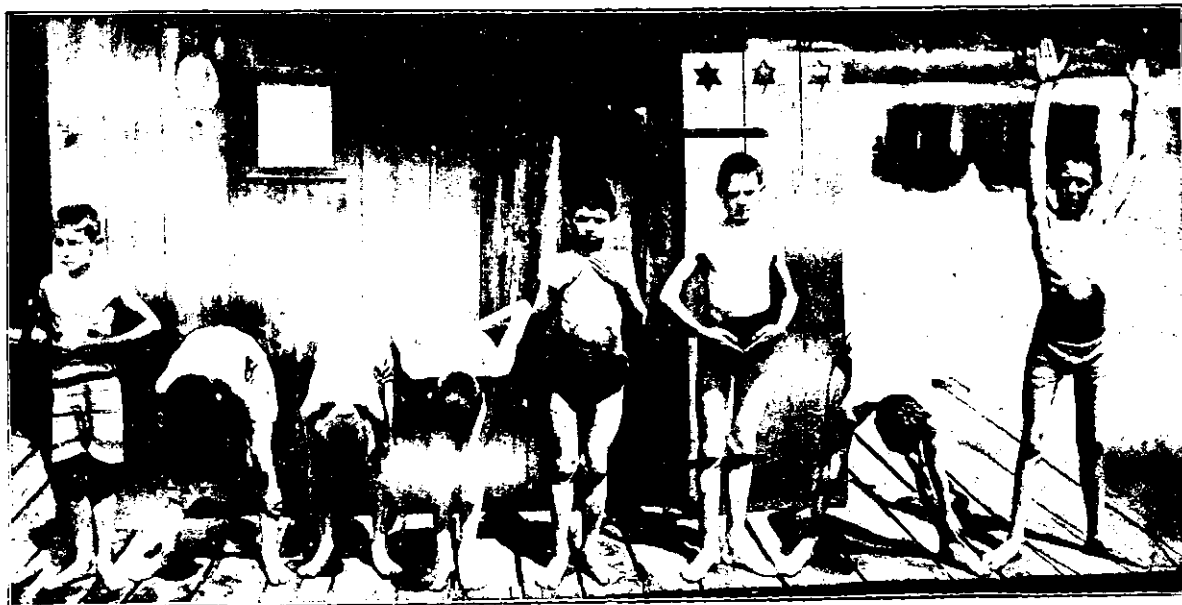


Рис. 30. Мальчики бреславльской школы (не все одинаково правильно) исполняют упражнение № 11 в разных его фазахъ.

луй, слишком широко. 5-ый мальчикъ не наклоняется назадъ какъ слѣдуетъ, а 8-му мальчику не надо поднимать кисти рукъ такъ высоко, чтобы достать до ключицы. У 1-го и 6-го мальчиковъ руки на животъ для нажиманія на него.

Упражненіе въ дыханіи

съ вытянутыми руками.

Упражненіе № 12—наклоненіе туловища въ стороны и полусгибаніе колѣней съ растираніемъ бедеръ, верхнихъ частей ногъ и живота.

Верхняя часть тѣла наклоняется въ стороны, попеременно направо и налѣво, надъ вытянутой ногой, оставаясь все время въ прямомъ положеніи, въ общемъ 16 разъ; при этомъ



другую ногу надо каждый разъ немного сгибать. Быстрое вдыханіе дѣлается всякій разъ, какъ туловище поднимается изъ наклоннаго положенія въ ту или другую сторону, а глубокое выдыханіе дѣлается отчасти во время короткой паузы при прямомъ положеніи туловища, отчасти во время по-

Рис. 31. Правильное наклоненіе въ сторону и слѣдующаго наклоненія въ противоположную сторону и растираніе поперекъ живота.

Массажъ дѣлается слѣдующимъ образомъ: при подниманіи туловища послѣ его наклоненія въ ту или другую сторону ладони обѣихъ рукъ одновременно гладятъ вверхъ по наружной поверхности соотвѣтствующаго колѣна и бедра и по нижней

части туловища. Во время той короткой паузы, которая дѣлается при прямомъ положеніи туловища, когда обѣ ноги

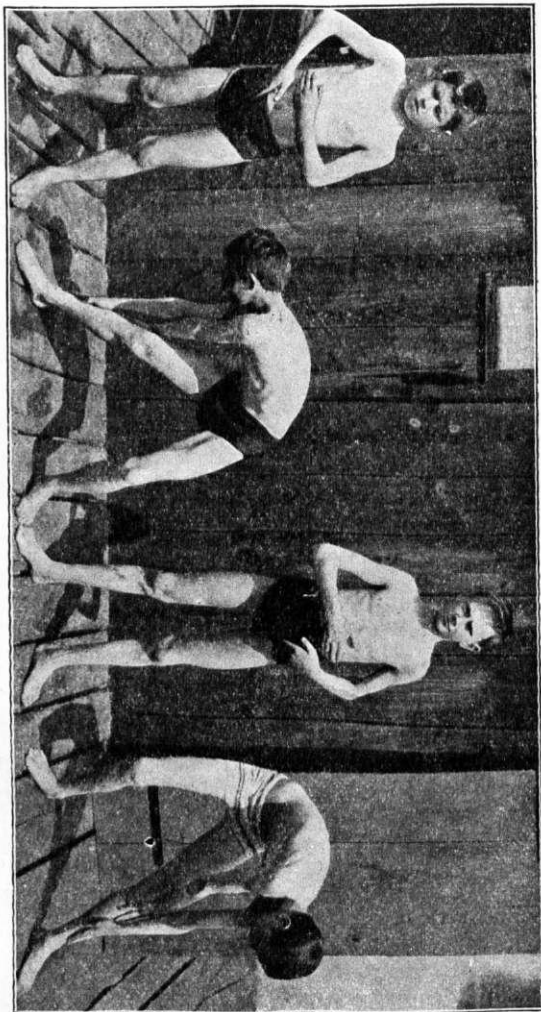


Рис. 32. Неправильное исполненіе упражненія № 12 мальчиками бреславльской школы.

выпрямлены, ладони глядятъ въ горизонтальномъ направленіи поперекъ живота. Та ладонь, которая на ногѣ была внизу,

во время этого перекрестнаго поглаживанія остается тоже внизу, и ея пальцы обращены книзу, а ладонь, бывшая наверху, теперь поворачивается въ горизонтальное положеніе. Затѣмъ ладони обѣихъ рукъ сходятъ съ туловища и переносятся внизъ, на другую ногу, чтобы начать точно такое же поглаживаніе ея, которое, перейдя на животъ, должно перекрещивать его, конечно, въ противоположномъ направленіи.

Рис. 31 показываетъ правильное положеніе тѣла при наклоненіи въ стороны и при растираніи поперекъ живота. На рис. 32 1-ый и 3-ій мальчики должны были бы разставить ноги шире, а 2-ой и 4-ый мальчики дѣлаютъ ошибку, нагибаясь впередъ вмѣсто того, чтобы наклоняться въ стороны, и опускаая кисти рукъ слишкомъ далеко внизъ на ноги.

Упражненіе въ дыханіи

съ вытянутыми руками.

Упражненіе № 13 — полускручиваніе туловища при попеременномъ нажиманіи ладонями книзу и растираніи спины.

Верхняя часть тѣла скручивается на поборота 16 разъ, попеременно направо и налево; въ то же время одна рука, попеременно правая и лѣвая, описываетъ большой кругъ, по направленію назадъ и вверхъ, а затѣмъ кисть ея крѣпко нажимаетъ книзу на край какого-нибудь неподвижнаго предмета (напр. на спинку тяжелаго стула, край подоконника и т. под.), кистью же другой руки дѣлаются растиранія поперекъ спины и поясницы. Вдыханіе дѣлать при описываніи рукой круга, а выдыханіе при нажиманіи ею книзу. Растирающее поглаживаніе, которое дѣлается задней (т.-е. верхней) стороной кисти руки, должно описывать на спинѣ тройной зигзагъ отъ мѣста, лежащаго какъ можно ближе къ лопаткамъ, внизъ по поясницѣ.

Рис. 33 показываетъ правильный способъ стоять, кружить руками, дѣлать нажиманіе и растирать, а на рис. 34 мальчики дѣлаютъ нѣсколько ошибокъ. Неправильно ставить одну ногу впереди другой или сгибать локоть и сжимать пальцы кисти, когда она нажимаетъ книзу.

Упражненіє въ дыханіи
съ вытянутыми руками.

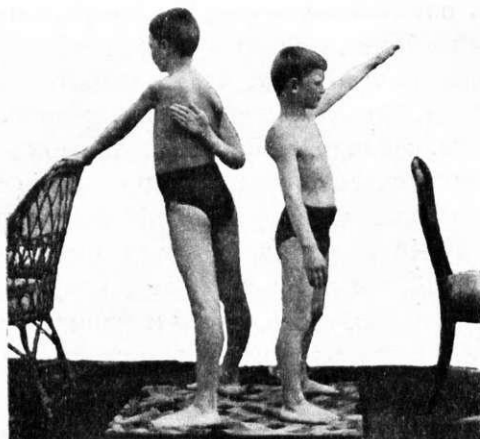


Рис. 33. Правильное положеніє тѣла
при круженіи рукой и растираніи
спины.

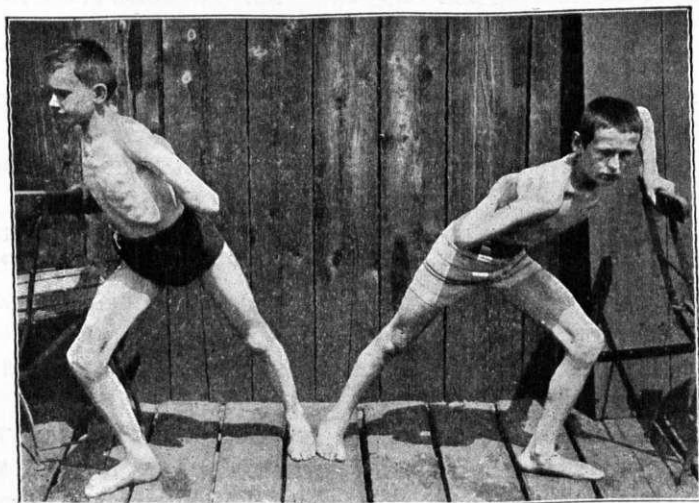


Рис. 34. Неправильное исполненіє упражн. № 13 мальчиками
бреславльскаго школы.

Упражнение № 14—поднимание ногъ въ стороны съ расти- раніемъ боковъ, бедеръ и сѣдалища.

Сдвинувъ пятки вмѣстѣ, а ладони рукъ уперевъ въ бока, 20 разъ поднимайте ноги, правую и лѣвую попеременно, какъ можно выше въ стороны. Колѣни все время держите прямо, и при подниманіи ноги вытягивайте плюсну. Массажъ дѣлается слѣдующимъ образомъ: при каждомъ подниманіи ноги кисть соответствующей руки гладитъ ее внизъ



Рис. 35. Правильное исполненіе упражн. № 14 Ибомъ.

по наружной сторонѣ, а когда нога опускается, кисть гладитъ ее поперекъ колѣна и вверхъ по внутренней сторонѣ и по паху; послѣ этого кисть возвращается на свое прежнее мѣсто на боку, гдѣ и остается, когда кисть другой руки и другая нога продѣлываютъ описанное упражненіе.

Первая степень.

Дѣти съ небольшою практикой въ физическихъ упражненіяхъ и съ короткимъ дыханіемъ должны вдыхать при каждомъ подниманіи ноги, а выдыхать при ея опусканіи.

Вторая степень.

Дѣти, имѣвшія больше упражненій и способныя дѣлать довольно глубокия дыханія, должны вдыхать во все время подниманія и опусканія одной ноги, а выдыхать при соотвѣтственномъ полномъ движеніи другой ноги.

Рис. 35 показываетъ, какъ надо дѣлать это упражненіе правильно. На рис. 36 мальчики бреславльской школы исполняютъ это упражненіе очень удовлетворительно; только голову надо держать прямо; 5-ый мальчикъ, повидимому, забылъ это, даже и до начала упражненія.

Упражненіе въ дыханіи

съ вытянутыми руками.

Упражненіе № 15—подниманіе колѣней съ растираніемъ ногъ и передней и задней сторонъ туловища.

Стоя „смирно“, сгибайте колѣни и какъ можно выше поднимайте ихъ передъ собой, дѣлая такое движеніе въ общемъ 16 разъ, попеременно правымъ и лѣвымъ колѣномъ. Плюсну при подниманіи колѣней выпрямлять; ошибочно наклоняться впередъ.

Первая степень.

Массажъ дѣлается слѣдующимъ образомъ: при каждомъ подниманіи колѣна кисти обѣихъ рукъ захватываютъ соотвѣтствующую ногу около пятки и при выпрямленіи ноги гладятъ послѣднюю съ обѣихъ сторонъ по направленію вверхъ. Вдыхать надо во время этого растиранія ноги, а выдыхать при положеніи „смирно“ и при подниманіи колѣна.

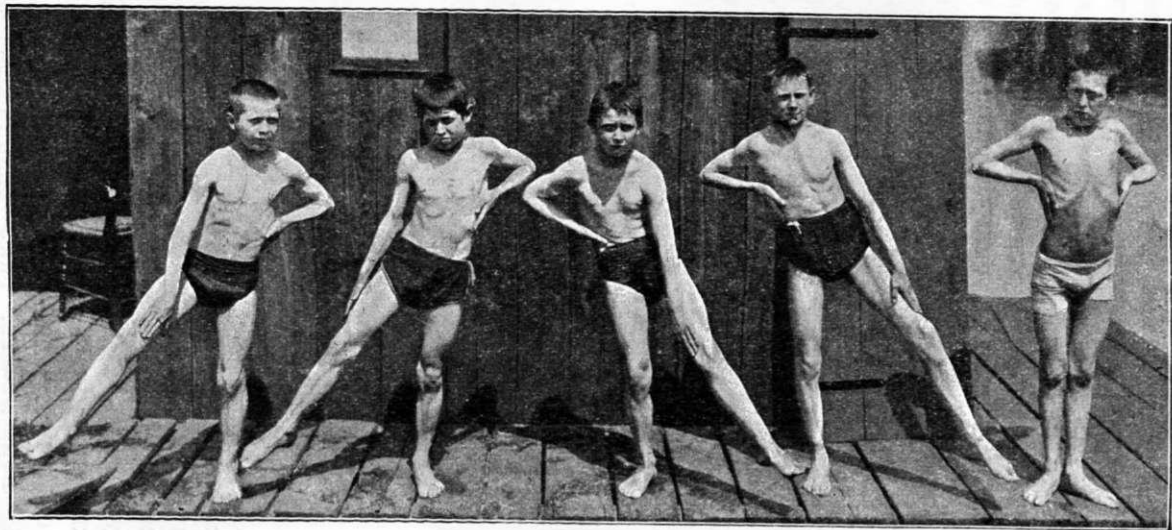


Рис. 36. Удовлетворительное исполнение упражн. № 14 мальчиками бреславльской школы
(положеніе головы неправильно).

Вторая степень.

За каждымъ растираніемъ ноги слѣдуетъ непрерывное поглаживаніе вверхъ по животу и по груди, по направленію къ ключицамъ, гдѣ кисти скользятъ къ бокамъ тѣла и затѣмъ сходятъ съ него. Послѣ этого кисть руки, соотвѣтствующей той ногѣ, которая только что опускалась, переворачивается и переходитъ на спину, поднимаясь какъ можно выше между лопатками; изъ этого положенія своей задней

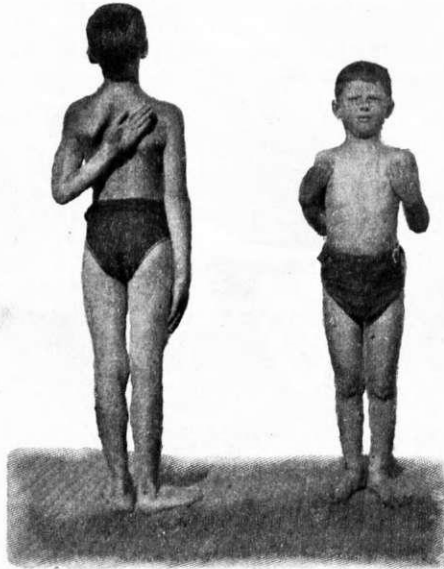


Рис. 37. Правильное окончаніе поглаживанія спереди (Перъ) и такое же начало поглаживанія сзади (Ибъ).

(верхней) стороной и нижней частью руки она дѣлаетъ поглаживаніе книзу, спускаясь вдоль по спинѣ, поясицѣ и сѣдалищу. Вдыханіе дѣлается при растираніи ноги и передней стороны туловища, а выдыханіе—при растираніи спины. Какъ должны дѣлать послѣднюю часть массажа взрослыя дѣвушки, объясняется въ книгѣ: „Моя Система для дамъ“.

Рис. 37 показываетъ, какъ оканчивать поглаживаніе

спереди (*Перъ*), и какъ начинать поглаживаніе сзади (*Ибъ*), а на рис. 38-омъ 1-ый, 3-ий и 5-ый мальчики растираютъ ноги, при чемъ два первыхъ мальчика наклонились впередъ, пожалуй, слишкомъ далеко. Что именно дѣлаютъ 2-ой и 4-ый мальчики, я не знаю. Но, во всякомъ случаѣ, они не исполняютъ упражненія № 15!

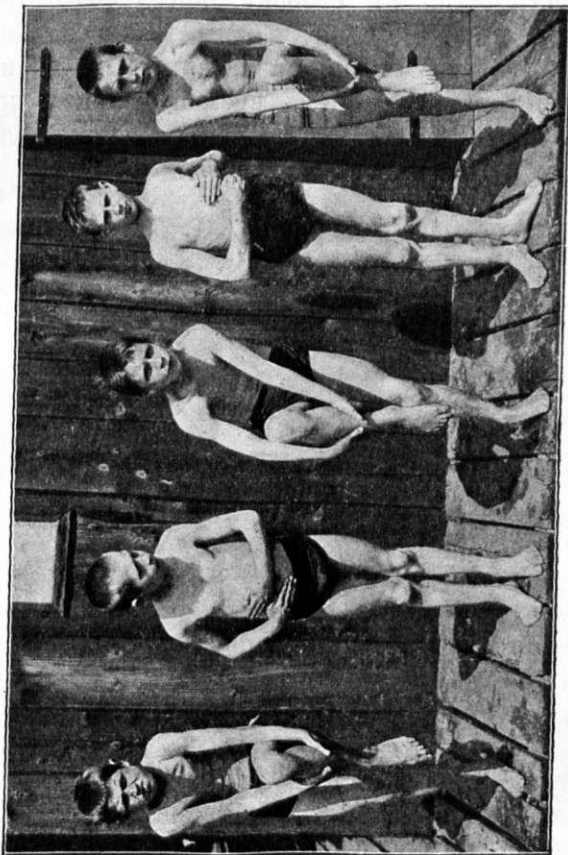


Рис. 38.—1-ый, 3-ий и 5-й мальчики брестлавльской школы довольно правильно исполняютъ упражн. № 15.—2-й и 4-ый мальчики совершенно искажаютъ это упражненіе.

Упражненіе въ дыханіи
съ вытянутыми руками.

Упражненіе № 16—наклоненіе туловища въ стороны съ растираніемъ боковъ тѣла.

Верхнюю часть тѣла наклоняютъ какъ можно ниже въ стороны, попеременно направо и налево, 20 разъ. Массажъ дѣлать слѣдующимъ образомъ: сначала ладони рукъ приложить къ бедрамъ, обративъ пальцы книзу. При каждомъ наклоненіи туловища въ сторону, кисть соответствующей руки гладить внизъ по бедру и какъ можно дальше внизъ по наружной сторонѣ сѣдалища и верхней части ноги, при чемъ рука выпрямляется; тѣмъ временемъ кисть другой руки гладить по другому боку туловища, вверхъ, поднимаясь, при сгибаніи руки, какъ можно выше.



Рис. 39. Правильное предварительное положеніе (Перъ) и такое же наклоненіе въ сторону (Ибъ) при упражненіи № 16.

Первая степень.

Движенія дѣлать медленно, соответственно непрерывному дыханію. Вдыхать при выпрямленіи туловища, послѣ

его наклоненія, а выдыхать при наклоненіи туловища въ другую сторону.

Вторая степень.

Туловище быстро перекидывать попеременно направо и налево. Въ концѣ концовъ разовьется такая гибкость тѣла, что во время одного глубокаго и полнаго дыханія можно будетъ дѣлать три или четыре двойныхъ наклоненія туловища въ стороны.

Рис. 39 показываетъ правильное предварительное положеніе (*Перъ*) и наклоненіе въ сторону (*Ибъ*). На рис. 40-омъ 3-ий и 4-ый мальчики бреславльской школы исполняютъ упражненіе довольно вѣрно, кромѣ положенія головы. Но 1-ый и 2-ой мальчики должны были бы держать пятки вмѣстѣ, а у 5-аго мальчика кисти рукъ должны быть немного выше. *

Упражненіе въ дыханіи

съ вытянутыми руками.

Упражненіе № 17 — скручиваніе туловища съ растираніемъ груди.

Верхнюю часть тѣла скручивайте какъ можно больше, попеременно направо и налево, 20 разъ. При этомъ скручиваніи ступни ногъ разставляются и твердо стоятъ на полу: самая скручиванія дѣлаются въ талии, а ступни совсѣмъ не двигаются. Массажъ дѣлается слѣдующимъ образомъ: при каждомъ скручиваніи туловища ладони обѣихъ рукъ гладятъ поперекъ груди въ направленіи, противоположномъ направленію скручиванія. [Такой массажъ не требовалъ бы совсѣмъ никакихъ усилій, если бы кисти рукъ двигались въ сторону скручиванія туловища]. Кисть одной руки гладитъ взадъ и впередъ надъ сосками груди, а кисть другой непосредственно подъ ними. Чтобы плечи не перекашивались, слѣдуетъ во

время первой половины упражнения держать наверху одну руку, а во время второй половины — другую, или же положение рук мѣнять каждый день.

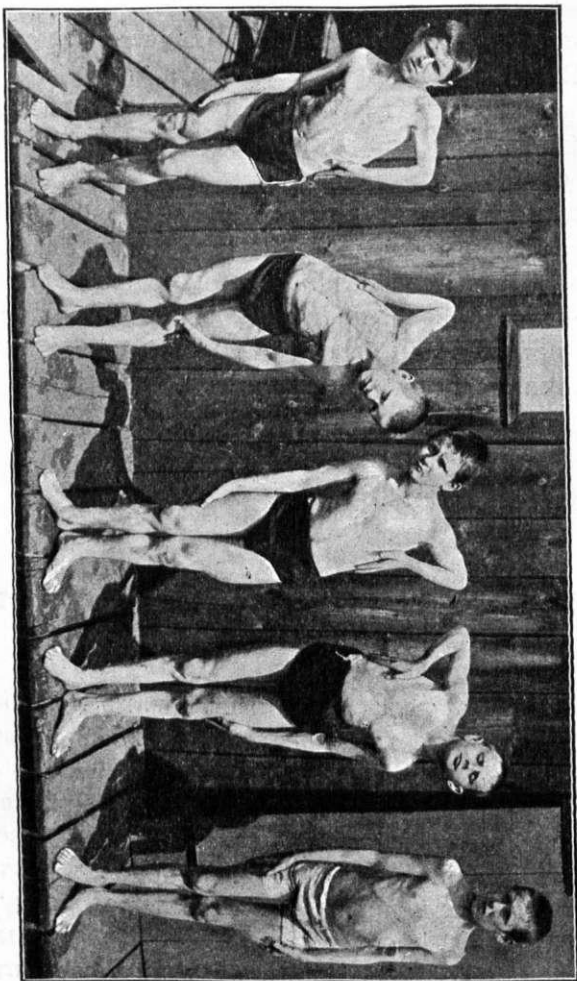


Рис. 40.—3-й и 4-й мальчики исполняют упражнение № 16 довольно вѣрно, остальные же — съ ошибками.

Первая степень.

Движенія дѣлать медленно, соотвѣтственно непрерывному

дыханію. Вдыхать при скручиваніи туловища въ одномъ направленіи, а выдыхать при его скручиваніи въ другомъ направленіи.

Вторая степень.

Туловище скручивается быстро. Постепенно можно будетъ дѣлать два или три двойныхъ скручиванія во время одного глубокаго дыханія.



Рис. 41. *Ибъ* показываетъ начало или конецъ упражн. № 17, а *Перъ*—его середину.

На рис. 41 *Ибъ* показываетъ, какъ упражненіе начинается (или оканчивается), а *Перъ* показываетъ среднюю фазу упражненія. Три первыхъ мальчика бреславльской школы на рис. 42 исполняютъ упражненіе довольно правильно. Только кисти рукъ слѣдовало бы держать немного выше. 4-ый мальчикъ дѣлаетъ движеніе совсѣмъ неправильно (сравн. положеніе его тѣла съ положеніемъ тѣла *Пера* на рис. 41).

Взрослыя дѣвушки должны изучать „Мою Систему для дамъ“, чтобы дѣлать это упражненіе такъ, какъ оно приспособлено для нихъ.



Рис. 42. Три первыя мальчика исполняютъ упражненіе № 17 довольно правильно, а 4-й мальчикъ дѣлаетъ его совсѣмъ неправильно.

**Упраженіе въ дыханіи
съ вытянутыми руками.**

Упражнение № 18—наклоненіе туловища назадъ и впередъ съ растираніемъ груди и поясницы.

Верхнюю часть тѣла наклоняйте назадъ и впередъ попеременно, 20 разъ, не искривляя и не сгибая спины при наклоненіи впередъ, а также не перегибаясь слишкомъ далеко при наклоненіи назадъ.



Рис. 43. Правильное положеніе тѣла при началѣ и концѣ упражн. № 18.

Массажъ дѣлается такъ: при каждомъ наклоненіи туловища назадъ дѣлается поглаживаніе внизъ по груди и бедрямъ, а другое поглаживаніе внизъ по поясницѣ и по сѣдалищу начинается при наклоненіи туловища впередъ. Эти поглаживанія почти одинаковы съ первыми частями соответствующихъ поглаживаній упражненія № 11.

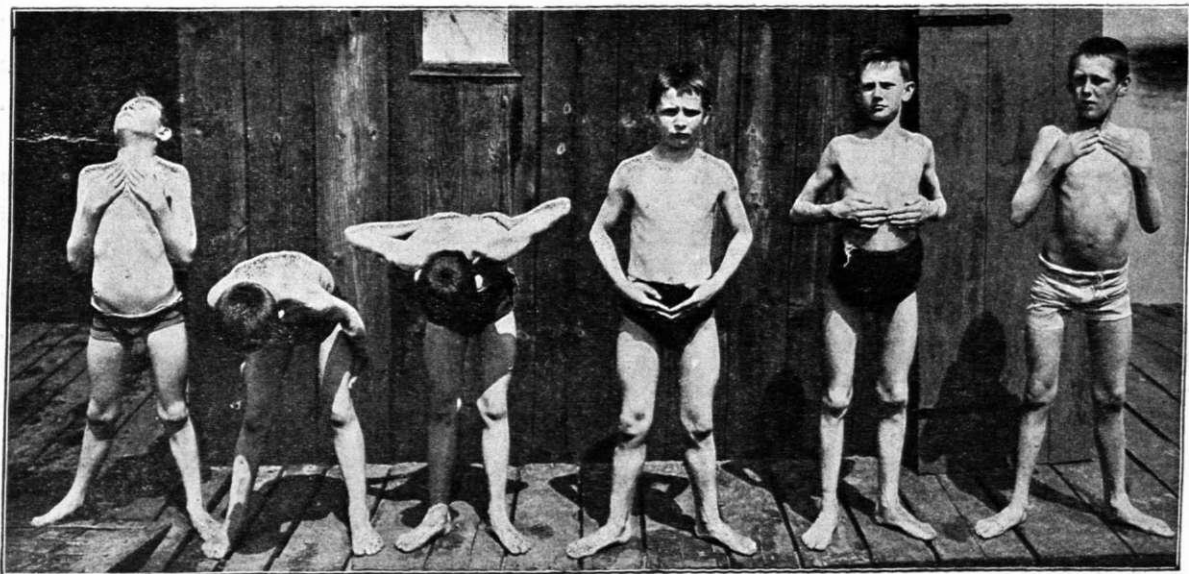


Рис. 44. Неправильное исполненіе упражненія № 18 мальчиками бреславльської школы.

Первая степень.

Движенія дѣлать медленно, соотвѣтственно непрерывному дыханію. Вдыхать при наклоненіи туловища назадъ, а выдыхать при наклоненіи его впередъ.

Вторая степень.

Туловище быстро перебрасывается впередъ и назадъ. Въ концѣ концовъ разовьется такая гибкость тѣла, что можно будетъ дѣлать три или четыре двойныхъ перебрасыванія туловища во время одного глубокаго и полнаго дыханія.

Взрослыя дѣвушки должны изучать изложенныя въ „Моей Системѣ для дамъ“ объясненія, какъ дѣлать поглаживанія передней стороны тѣла.

Рис. 43 показываетъ правильныя положенія, а также начало и конецъ cadaго движенія; большинство мальчиковъ бреславльской школы на рис. 44 показываетъ, какъ не слѣдуетъ дѣлать упражненія № 18.

Упражненіе въ дыханіи съ вытянутыми руками.

I. Таблица упражн. по степен. ихъ трудности.

Помнить о правильномъ дыханіи!!

Упражненіе № 1.

1-ая ст.—Руки на бедрахъ, локти назадъ.

2-ая ст.—Руки на затылкѣ, локти назадъ.

3-ья ст.—Руки вытянуты вверхъ вдоль головы, близко къ ушамъ, пальцы переплетены, запястья рукъ согнуты.

Упражненіе въ дыханіи.

1-ая ст.—Руки на бедрахъ или подняты, пятки на полу.

2-ая ст.—Руки на бедрахъ или подняты, пятки поднимать.

3-ья ст.—Руки на бедрахъ или подняты, пятки поднимать и низко сгибать колѣни.

Упражнение № 2.

1-ая ст.—Придерживаться одной рукой за спинку стула, другая рука на бедрѣ.

2-ая ст.—Какъ предыдущая степень, но стоя на скамеечкѣ.

3-ья ст.—Безъ поддержки, обѣ руки на бедрахъ.

Упражнение № 3.

1-ая ст.—Поднимая и опуская туловище, опираться руками о полъ; лечь на всю спину.

2-ая ст.—Руки на бедрахъ, спина лежитъ на полу.

3-ья ст.—Руки на затылкѣ, локти назадъ, спина лежитъ на полу.

4-ая ст.—Руки вытянуты прямо надъ головой, близко къ ушамъ, пола касаются только затылокъ и руки.

5-ая ст.—Какъ предыдущая степень, но сидя на скамеечкѣ.

6-ая ст.—Какъ 4-ая степень, но сидя на стулѣ.

Упражнение № 4.

1-ая ст.—Скручивать туловище на $\frac{1}{4}$ оборота, руки опускать, въ стороны не наклоняться.

2-ая ст.—Скручивать туловище на $\frac{1}{2}$ оборота, руки все время вытянуты, въ стороны не наклоняться.

3-ья ст.—Какъ предыдущая степень, но съ наклоненіемъ въ стороны.

4-ая ст.—Поднимать и скручивать туловище быстро, наклоняться медленно, колѣни держать прямо.

Упражнение № 5.

1-ая ст.—Дѣлать короткій выпадъ, кружить руками не быстро, но возможно правильнѣе.

2-ая ст.—Дѣлать длинный выпадъ, кружить руками быстро.

3-ья ст.—Дѣлать длинный выпадъ, наклоняя тѣло впередъ, плечи отвести назадъ.

4-ая ст.—Ступни ногъ придерживаются, бедра лежатъ на скамейкѣ, спина вогнута.

Упражнение № 6.

1-ая ст.—Кружить одной ногой.

2-ая ст.—Руки держать на затылкѣ, умѣренно быстро кружить обѣими ногами одновременно.

3-ья ст.—Голова лежитъ на полу, руки на бедрахъ или вытянуты прямо надъ головой, близко къ ушамъ, кружить ногами медленно.

Упражнение № 7.

1-ая ст.—Скручивать туловище въ прямомъ положеніи, руки опускать.

2-ая ст.—Скручивать туловище какъ въ предыдущей степени, руки все время вытянуты въ стороны.

3-ья ст.—Скручивать туловище въ наклонномъ положеніи.

4-ая ст.—Скручивать туловище быстро, но наклоняться въ другую сторону медленно.

Упражнение № 8.

1-ая ст. — Опускать и поднимать тѣло, упираясь руками въ какой-нибудь неподвижный и довольно высокій предметъ.

2-ая ст. — Дѣлать то же самое движеніе, но колѣни и руки упираются въ полъ.

3-ья ст. — То же движеніе, но въ полъ упираются только руки и носки ногъ.

4-ая ст. — То же движеніе, но попеременно поднимать одну и другую ногу.

5-ая ст. — То же движеніе, но упираться только концами пальцевъ рукъ.

Упражнение № 9.

1-ая ст.—Растираніе шеи и ступней ногъ отдѣльно.

2-ая ст.—Одновременное растираніе шеи и ступней ногъ.

Упражнение № 10.

1-ая ст.—Растираніе въ 5 тактовъ.

2-ая ст.—Такое же растираніе съ быстрымъ и низкимъ сгибаніемъ колѣней.

Упражнение № 11.

1-ая ст. — Растираніе со спокойнымъ наклоненіемъ и выпрямленіемъ туловища; втягивать животъ, нажимая на него руками.

2-ая ст. — Растираніе съ быстрымъ выпрямленіемъ туловища и плавнымъ наклоненіемъ его; втягивать животъ безъ помощи рукъ.

Упражнение № 12.

1-ая ст. — Медленные движенія и несильныя растиранія.

2-ая ст. — Быстрыя движенія и сильныя растиранія.

Упражнение № 13.

1-ая ст. — Медленные движенія и легкія растиранія.

2-ая ст. — Быстрыя движенія и крѣпкія растиранія.

Упражнение № 14.

1-ая ст. — Вдыхать при подниманіи, а выдыхать при опусканіи той же ноги.

2-ая ст. — Вдыхать при подниманіи и опусканіи одной ноги, а выдыхать при такомъ же движеніи другой ноги.

Упражнение № 15.

1-ая ст. — Растирать однѣ ноги.

2-ая ст. — Растирать ноги и туловище.

Упражнение № 16.

1-ая ст. — Медленное наклоненіе туловища и медленное растираніе.

2-ая ст. — Быстрое перекидываніе туловища и быстрое, сильное растираніе.

Упражнение № 17.

1-ая ст. — Медленное скручиваніе туловища.

2-ая ст. — Быстрое скручиваніе туловища.

Упражнение № 18.

1-ая ст. — Медленное наклоненіе туловища.

2-ая ст. — Быстрое перебрасываніе туловища впередъ и назадъ.

Помнить о правильномъ дыханіи!!

II. Таблица упражненій по времени ихъ исполненія.

№№ упражненій.	НАЗВАНІЕ УПРАЖНЕНІЙ.	Число повтореній упражненія.	ВРЕМЯ ВЪ СЕКУНДАХЪ			Объясненіе на страницѣ.
			Для начинающіхъ.	Для болѣе сильныхъ.	Для очень сильныхъ.	
1	Круженіе туловища	10	35	25	8	
	Дыханіе		12	12		
2	Качаніе ногами	2×16	20	14	11	
	Дыханіе		12	12		
3	Подниманіе туловища	12	40	30	13	
	Дыханіе		12	12		
4	Скручиваніе туловища съ наклоненіемъ въ стороны	10	32	28	15	
	Дыханіе		12	12		
5	Круженіе руками	2×16	18	15	17	
	Дыханіе		12	12		
6	Круженіе ногами	2×8	35	46	20	
	Дыханіе		12	12		
7	Скручиваніе туловища съ наклоненіемъ впередъ	10	30	22	22	
	Дыханіе		12	12		
8	Опусканіе тѣла съ сгибаніемъ рукъ	12	30	60	25	
	Дыханіе и приготовленіе къ обмыванію		36	36		
	Обмываніе		150	105	28	
	Обтираніе		115	115		
9	Растираніе ступней ногъ и растираніе вокругъ шеи	2×25	18	18	35	
10	Растираніе рукъ, плечъ и вокругъ подмышечныхъ впадинъ (съ низкимъ сгибаніемъ колѣней)	10	25	25	37	
	Дыханіе (короткая пауза)		6	6		
11	Наклоненіе туловища назадъ и впередъ съ растираніемъ передней и задней его сторонъ	16	40	40	39	
	Дыханіе		12	12		
12	Наклоненіе туловища въ стороны и полусгибаніе колѣней съ растираніемъ бедеръ, верхнихъ частей ногъ и живота	20	35	35	42	
	Дыханіе		12	12		
13	Полускручиваніе туловища при попеременномъ нажиманіи ладонями книзу и растираніи спины	16	38	38	44	
	Дыханіе (короткая пауза)		6	6		
14	Подниманіе ногъ въ стороны съ растираніемъ боковъ, бедеръ и сѣдалища	16	30	30	46	

ПО ЖЕЛАНІЮ И СООБРАЗУЯСЯ СЪ СИЛАМИ.

	Дыханіе (короткая пауза)			6	6	
15	Подниманіе колѣной съ растираніемъ ногъ и передней и задней сторонъ туловища	20		32	32	47
	Дыханіе			12	12	
16	Наклоненіе туловища въ стороны съ растираніемъ боковъ тѣла	20		6	6	51
	Дыханіе			12	12	
17	Скручиваніе туловища съ растираніемъ груди	20		10	10	52
	Дыханіе			12	12	
18	Наклоненіе туловища назадъ и впередъ съ растираніемъ груди и поясицы	20		8	8	56
	Секундъ			900	900	
	= 15 минутъ.					



Вроръ, Перъ и Ибъ, составившіе живую пирамиду.

ОТЪ ИЗДАТЕЛЬСТВА.

Когда I часть книги: „Моя Система для дѣтей“ (для младенцевъ и дѣтей до 5 лѣтъ) уже вышла изъ печати, издательство получило отъ I. П. Мюллера нѣсколько новыхъ прекрасныхъ фотографій, иллюстрирующихъ „упражненія для поощренія дѣтей“, а также два новыхъ снимка: „мостъ“ и „испытаніе шеи“.

Такъ какъ эти новыя иллюстраціи значительно помогаютъ болѣе ясному и точному пониманію текста, то издательство даетъ ихъ, въ видѣ „приложенія“, въ настоящей II части книги: „Моя Система для дѣтей“.

Кромѣ того, въ „приложеніи“ даны, съ соотвѣтствующимъ пояснительнымъ текстомъ, и нѣсколько такихъ иллюстрацій, о которыхъ совсѣмъ не упоминалось въ I части, — онѣ относятся къ новымъ „упражненіямъ для поощренія дѣтей“, предлагаемымъ I. П. Мюллеромъ въ дополненіе къ описаннымъ въ I части. Текстъ для новыхъ поощрительныхъ упражненій составленъ самимъ авторомъ „Моей Системы“. Конечно, при слѣдующемъ изданіи I части книги: „Моя Система для дѣтей“ всѣ данныя въ „приложеніи“ иллюстраціи и относящійся къ нимъ пояснительный текстъ будутъ введены въ нее и займутъ соотвѣтствующее мѣсто среди остального текста I части.



Рис. 1. Испытаніе шен.
(См. I час., стр. 66).

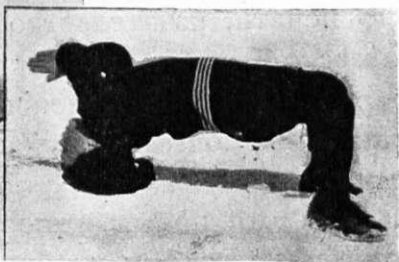


Рис. 2. „Мостъ“.
(См. I час., стр. 45).

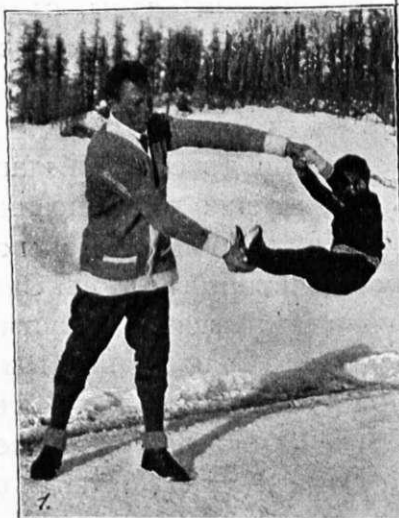


Рис. 3—4. Качаніе какъ на качеляхъ.
(См. I час., стр. 67).

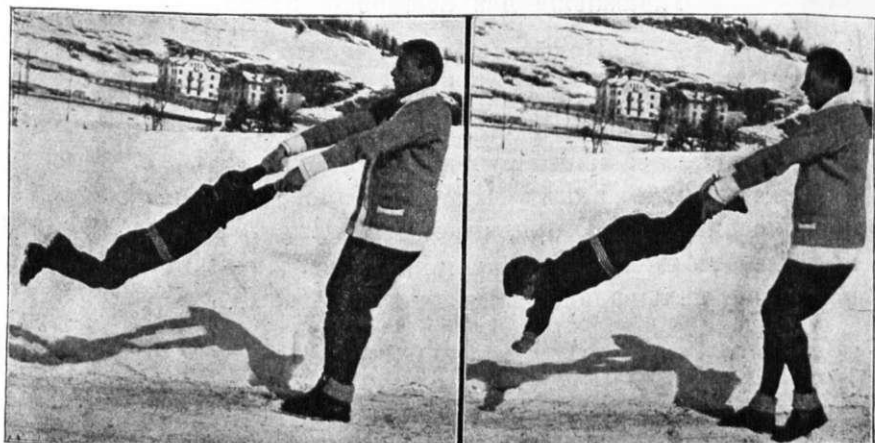


Рис. 5—6. Карусель.
(См. I час., стр. 67).



Рис. 7—8. Жувырканье.
(См. I час., стр. 67 и 68).

Упражненія для поощренія дѣтей.

Подбрасываніе вверхъ.

Это упражненіе можно дѣлать двумя разными способами: личико ребенка можетъ быть обращено *вверхъ* или *внизъ*. Брать ребенка за кисти ручекъ надо точно такъ же, какъ и при „карусели“. Какъ дѣлается самое упражненіе, можно ясно видѣть по прилагаемымъ иллюстраціямъ. Рис. 9 показываетъ начало упражненія, а рис. 10—самое верхнее положеніе тѣльца подбрасываемаго взрослымъ ребенка при



Рис. 9—10. Подбрасываніе вверхъ.

томъ способѣ упражненія, когда личико его обращено *внизъ*. Начинать и оканчивать подбрасываніе надо всегда плавными движеніями рукъ, лишь постепенно усиливая и такъ же постепенно ослабляя толчекъ, чтобы не причинить боли суставамъ ребенка.

Если подбрасываніе дѣлается личикомъ *вверхъ*, то до начала упражненія ребенка надо поставить передъ собой спи-

ной къ себѣ, а личикомъ отъ себя, и затѣмъ дѣлать описанныя выше движенія.

Кувырканье съ плеча.

Это упражненіе можно дѣлать, какъ только младенецъ будетъ въ состояніи сидѣть въ прямомъ положеніи. Оно исполняется слѣдующимъ образомъ: взрослый становится ли-

цомъ къ ребенку, затѣмъ беретъ въ кисть своей лѣвой руки верхнюю часть (выше локтя) правой ручки ребенка [ногти пальцевъ руки взрослого обращены при этомъ *книзу*], а въ кисть правой руки [ногти пальцевъ ея обращаются *вверхъ*] верхнюю часть, тоже выше локтя лѣвой ручки ребенка. Потомъ однимъ размахомъ рукъ взрослый подбрасываетъ ребенка вверхъ и сажаетъ его къ себѣ на лѣвое плечо, какъ это показано на рис. 11. Когда ребенокъ сидитъ на плечѣ, взрослый мѣняетъ кисть

своей правой руки изъ положенія „ногтями вверхъ“ въ положеніе „ногтями внизъ“. Затѣмъ кувырканье съ плеча внизъ и назадъ дѣлается такъ, какъ это показано на рис. 12, послѣ чего ребенокъ ставится опять на полъ.

Когда ребенокъ съѣлъ на плечо, взрослый можетъ также поднять его надъ головой и, держа его въ такомъ положеніи, немного пройти съ нимъ, а потомъ сдѣлать точно такое же, какъ описано, кувырканье внизъ съ головы, а не съ плеча.



Рис. 11—12. Кувырканье съ плеча.



Броръ
(1½ года).

Перъ
(7 лѣтъ).

Ибъ
(10½ лѣтъ).

Солнечная ванна на снѣгу (въ мартъ 1910 года въ Шварцвальдѣ).



И. П. Мюллеръ (авторъ книги „Моя Система“) на станц. О. Л. Л. С. въ Москвѣ (слѣва направо: Вл. А. Петерсъ, И. А. Скуйе, И. П. Мюллеръ, П. А. Бычковъ).

ИЗДАТЕЛЬСТВО
„ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА“,

МОСКВА, Елоховская, 4.



Статуя I. П. Мюллера.

„МОЯ СИСТЕМА“

ВСЕМИРНО ИЗВѢСТНАГО ДАТСКАГО
ГИГИЕНИСТА

I. П. МЮЛЛЕРА,

ДИРЕКТОРА

„Института Физическаго Развитія“
въ Лондонѣ,

„The Muller Physical Culture Institute“,
45 Dover St., Piccadilly, London W.

Только 15 минутъ занятій въ день!

Самая распространенная въ мiрѣ система физическихъ
упражнений (безъ аппаратовъ) дома и въ школахъ.

УХОДИ ЗА ТѢЛОМЪ ДЛЯ УКРѢПЛЕНІЯ ЗДОРОВЬЯ И
РАЗВИТІЯ КРАСОТЫ ТѢЛА.

Книги-руководства „Моей Системы“, изданныя авторомъ при
участіи из—ства „Здоровье и Красота“, содержатъ Олимпійскій
конкурсъ съ присужденіемъ за лучшее физическое развитіе и
красоту тѣла цѣнныхъ призовъ мужчинамъ, дамамъ и дѣтямъ
отъ 5 до 17 лѣтъ.

Въ каждой книгѣ на отдѣльномъ листѣ стѣнная
таблица упражненій.

...и иллюстрациями дополненное специальное издание для преподавания и самообучения, съ портретомъ автора и 107 к и ч е м а т о г р а ф и ч е с к и м и иллюстраціями въ текстѣ. Цѣна 1 рубль.

Изъ содержанія: Апоксиоменость.—Здоровье вмѣсто болѣзни.—Зачѣмъ быть слабыми?—Мы болѣемъ главнымъ образомъ по собственной винѣ.—Что мы должны дѣлать?—Разныя системы домашней гимнастики.—35-лѣтній опытъ.—Что я разумѣю подъ атлетикою и гимнастикой.—Непосредственные результаты цѣлесообразныхъ физическихъ упражненій.—Соотвѣтственное питаніе.—Лучшее для здоровья нижнее бѣлье.—Умѣренная комнатная температура.—Надлежащій уходъ за зубами, ртомъ, горломъ и волосами.—Нѣсколько вниманія къ ногамъ.—8-часовой сонъ.—Умѣренность въ куреніи.—О примѣненіи «Моей Системы»: для пожилыхъ— для писателей, ученыхъ и художниковъ— для лицъ, занимающихся атлетикою и спортомъ— для велосипедистовъ— для сельскихъ жителей— для путешественниковъ— для полныхъ и худыхъ.—Упражненія въ глубокомъ дыханіи.—8 мускульныхъ упражненій.—Обмываніе.—Обтираніе.—Упражненія, состоянія въ растираніи.—Спеціальныя упражненія для шеи.—Совѣты начинающимъ.—Таблица разныхъ степеней трудности упражненій.—Особенности и преимущества «Моей Системы».—Таблица времени исполненія упражненій.

Отзывъ А. А. Суворина (Алексѣй Порошинъ) изъ его книги «Новый чело-вѣкъ»:

«Я перебралъ и испыталъ на себѣ не мало «системъ гимнастики», но только одна изъ всѣхъ ихъ дѣйствительно правильно отвѣчаетъ прямо на вопросъ: «Что надо дѣлать, чтобы быть здоровымъ, бодрымъ и веселымъ даже въ городѣ». Только «Моя Система» Мюллера одна построена тщательно и умно по принципу: «прежде усиленія мускулатуры, что тоже желательно, сначала надо укрѣпить здоровье». Это то, что важно для каждаго.—Это не система гимнастики, это вовсе не атлетика, а только—опрятность!—Она пресодходна и продумана весьма тщательно.

«Вы получите здоровье, долголѣтіе и ничѣмъ незамѣнимое глубокое чувство физическаго благосостоянія, энергію и общее спокойное и бодрое настроеніе. Въ самыхъ ненормальныхъ условіяхъ жизни вы будете человѣкомъ нормальнымъ, имѣя первый его признакъ—здоровье.—Цѣль этихъ упражненій—сохраненіе и развитіе силъ человѣка въ состояніи свѣжести и здоровья, наполненіе духа его настроеніемъ жизненной радости, сознаніемъ своихъ силъ и крѣпкой вѣрой въ себя.—Забывая о своемъ тѣлѣ и вникая въ его самочувствіе, вы вдругъ увидите сквозь это тѣло то, что, увѣряю васъ, до того вы въ себѣ не видѣли отчетливо и съ должной яркостью—увидите вашу личность и ея царственный обликъ».

Докторъ медицины Юліанъ Маркузе въ своемъ обширномъ сочиненіи «Уходъ за тѣломъ съ помощью воды, воздуха и физическихъ упражненій» говоритъ о системѣ Мюллера: «І. П. Мюллеръ далъ челоѣчеству наилучшую систему гимнастическихъ упражненій. Въ этомъ его величайшая заслуга передъ людьми нашего времени. Дѣйствительный уходъ за тѣломъ можно осуществить только тѣми естественными средствами, которыя и составляютъ основанія «Моей Системы», это—*движеніе, воздухъ и вода*».

№ 2. «МОЯ СИСТЕМА ДЛЯ ДАМЪ».—2-ое, по указаніямъ автора переработанное, изданіе съ портретомъ супруги автора и 108 иллюстраціями, исполненными съ фотографій. Цѣна 1 рубль.

Изъ содержанія: Идеаль женской красоты и мускульный корсетъ.—Упражненія въ глубокомъ дыханіи.—8 мускульныхъ упражненій.—Обмываніе.—Обтираніе тѣла.—10 упражненій, состоящихъ въ растираніяхъ (массажъ всего тѣла).—Массажъ лица и удаленіе морщинъ.—Спеціальныя упражненія для шеи.—Какъ получить красивыя формы тѣла.—Укрѣпленіе бюста.—Какъ сдѣлать кожу бархатистой.—Какъ избавиться отъ лишняго жира или, наоборотъ, пополнить.—Какъ сдѣлать бедра тонкими.—Спеціальныя упражненія для ступней ногъ.—Что надо соблюдать въ теченіе нѣкото-

«Благодаря Мюллеру, мы теперь знаем, что цѣлые вагоны тайныхъ мазей и румянъ не имѣютъ никакой цѣнности сравнительно съ собственной косметикой природы—воздухомъ, солнцемъ, водой и упражненіями... Теперь мы можемъ совершенно инымъ способомъ, естественнымъ и болѣе приятнымъ, нежели первый способъ, получить блестящіе глаза, щеки съ прекраснымъ цвѣтомъ и эластичность всего нашего тѣла.

Valborg Andersen.

Отзывъ М. П. Адлеръ, много лѣтъ завѣдывавшей санаторіями и имѣвшей санаторій въ Локарно, кантонъ Тичино (Швейцарія).

«Систему Мюллера я стала примѣнять какъ къ себѣ, такъ и къ другимъ, больнымъ и здоровымъ, 9 лѣтъ тому назадъ, и съ увѣренностью могу сказать, что это самая совершенная изъ системъ, самая гениальная.

«Я примѣняла Систему Мюллера не только какъ средство для сохраненія здоровья, но и какъ вѣрнѣйшее и самое быстрое средство устранить физическую усталость и моральное возбужденіе.

«Мюллеровская Система примѣнялась мною въ санаторіяхъ къ самымъ слабымъ, нѣжнымъ организмамъ дѣвочекъ, въ возрастѣ отъ 2-хъ до 17-ти лѣтъ, и всегда съ поразительнымъ успѣхомъ: исчезали вялость, малокровіе, худоба, появлялась живость, бодрость, прекрасный аппетитъ, цвѣтушій видъ, развивались мускулы, желудокъ и кишечникъ начинали работать исправно, и исчезалъ страхъ простуды.

«На организмъ, страдающій ожирѣніемъ, мюллеровская Система дѣйствуетъ лучше маріенбадской воды, не оставляя обвисающихъ складокъ и морщинъ на кожѣ. Все тѣло становится стройнымъ, эластичнымъ, подвижнымъ; жиръ понемногу исчезаетъ, замѣняется упругими мускулами, пропадаетъ предрасположеніе къ кашлю, насморку и опуханію гландъ, перестаютъ ощущаться ревматическія боли рукъ, ногъ и лопатокъ, пропадаетъ отвислость живота и груди.

«Мнѣ самой за 40 лѣтъ, и, хотя я мать взрослога сына, всё удивляются моему молодавому виду, свѣжему цвѣту лица, отсутствію морщинъ, упругости бюста и моей неутомимой энергіи».

№ 3. «МОЯ СИСТЕМА ДЛ ДѢТЕЙ», часть 1—для младенцевъ и дѣтей до 5 лѣтъ. Необходимое руководство для родителей и воспитателей. Естественный способъ укрѣпленія здоровья дѣтей и предохраненія ихъ отъ болѣзней, 103 стран. Съ портретомъ автора и 67 иллюстраціями, исполненными съ фотографій. Цѣна 75 коп.

И з ъ с о д е р ж а н і я : Мальчикъ съ гусемъ.—Врачи и лица, выдающіяся въ общественной и государственной жизни во всѣхъ странахъ міра, рекомендующія «Мою Систему» І. П. Мюллера.—Общія правила для занятія упражненіями съ дѣтьми.—Способы искусственнаго дыханія: Сильвестра (*реберное дыханіе*) и Шефера (*брюшное дыханіе*).—8 мускульныхъ упражненій («Вѣтряная мельница», «Ласточка», «Тачка», «Мостъ»).—Купанье.—Массажъ всего тѣла.—Упражненія для поощренія дѣтей: качаніе, какъ на качеляхъ; карусель; кувырканье.—Дѣти викинговъ.

Отзывъ журнала «Къ Спорту» объ этой книгѣ:

«Я просмотрѣлъ книжку І. П. Мюллера «Моя Система для дѣтей», часть 1,—и окончательно убѣдился. Только человекъ съ большимъ сердцемъ и великолѣпной душой можетъ такъ писать о дѣтяхъ. Это перечисленіе различныхъ упражненій, цѣль которыхъ—дать силу маленькому тѣлцу, такъ увлекательно, что не сравнится ни съ какой беллетристичкой. Всѣ эти упражненія придуманы и объяснены съ громадной, трогательной любовью. «Залпомъ прочиталъ всю книжку, полюбовался на портреты сыновей Мюллера, двухъ забавныхъ карапузовъ, приведенныхъ въ ней тоже какъ наглядное доказательство». (*«Къ Спорту»*, № 1, отъ 3. XII. 1911 г.).



Упражненіе № 15 Моей Системы для дѣтей до 5 лѣтъ.
Разминаніе и поглаживаніе ножекъ.

№ 4. „МОЯ СИСТЕМА ДЛЯ ДѢТЕЙ“, часть II. допущена въ ротныя библіотеки для VI и VII классовъ кадетскихъ корпусовъ. Цирк. по воен.-учебн. завед. 1913 г. № 18.

Самарскій яхтъ-клубъ открылъ „Школу здоровья“ съ преподаваніемъ Системы Мюллера.

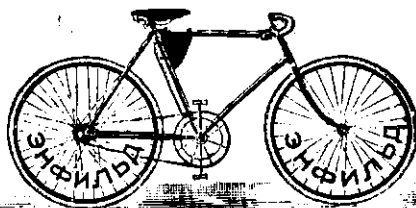
№ 5. БРОШЮРА, содержащая вступительныя объясненія и программу научной демонстраціи „Моей Системы“ авторомъ ея, Г. П. Мюллеромъ, въ Москвѣ и С.-Петербургѣ въ мартѣ 1911 года. Эти демонстраціи были организованы **Обществомъ народныхъ университетовъ**. Цѣна 5 коп.

Указанныя книги имѣются во всѣхъ лучшихъ книжныхъ магазинахъ.

Иногородніе могутъ выписывать отъ издательства „ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТА“ (Москва, Елоховская, д. 4, тел. 2-20-04). Цѣна книгъ съ налож. платежомъ: №№ 1 и 2, по 1 руб. 25 коп., №№ 3 и 4 по 1 руб. При заказахъ достаточно обозначать № книги. Лица, присылающія съ заказомъ деньги (переводомъ или почтовыми марками), за пересылку книгъ не платятъ и получаютъ ихъ по нарицательной цѣнѣ.

Книжные магазины съ заказами могутъ обращаться къ Т. Д. БР. БАШМАКОВЫХЪ, Москва, уг. Срѣтенскаго и Милютинскаго пер., д. 1.

АКЦ.



О-ВО

„ЭНФИЛЬД“.

МАГАЗИНЫ:

Москва, Рождественка, 9.

„ „ Б. Садовая, 14.

С.-Петербург, Морская, 30.

Англійскіе велосипеды.

МОДЕЛИ: Риш, Ройаль, Урал.

КОНЬКИ: „Чемпіон“, Беговые „Гаген“.

ЛЫЖИ в большом выборе.



„ВѢСТНИКЪ ГЛАВНОЙ ГИМНАСТИЧЕСКО-ФЕХТОВАЛЬНОЙ ШКОЛЫ“

ЕЖЕМѢСЯЧНЫЙ ЖУРНАЛЪ

гимнастики, спорта и физическаго воспитанія
вообще.

ЗАДАЧИ ЖУРНАЛА:

- 1) слѣдить за развитіемъ всѣхъ видовъ спорта за границей, въ Россіи и, особенно, въ войскахъ, отмѣчая на своихъ страницахъ все заслуживающее вниманія;
- 2) содѣйствовать насажденію и правильной постановкѣ у насъ дѣла физическаго развитія и распространенію научныхъ знаній въ этой области;
- 3) быть органомъ, связующихъ работу войскъ съ работой учебныхъ заведеній, гимнастическихъ и спортивныхъ обществъ, направляя дѣятельность ихъ къ единой общей цѣли—воинской подготовкѣ населенія—путемъ физическаго воспитанія и образованія молодежи, ведущихъ къ конечной цѣли—оздоровленію народа.

Цѣна журнала 6 руб. въ годъ,
съ доставкой и пересылкой

Подписка принимается въ Главной Гимнастическо-Фехтовальной Школѣ,
С.-Петербургъ, Б. Спасская, 18.

Редакторъ изданій Школы: поручишь ГОСТЕВЪ.

ЧЕРЕЗЪ ШКОЛУ МОГУТЪ БЫТЬ ПРИОБРѢТАЕМЫ И ВЫПИСЫВАЕМЫ:

- 1) различныя книги и изданія по гимнастикѣ, фехтованію и другимъ отдѣламъ физическаго воспитанія, а равно и журналы русскіе и иностранныя;
- 2) разнаго рода пособія, принадлежности, орудія по всѣмъ видамъ спорта: гимнастическіе снаряды, фехтовальныя принадлежности, лыжи, мячи, копьа, ядра, диски, шесты, костюмы гимнастическіе и спортивные.

Требованія адресовать: Библіотекарю Гл. Г.-Ф. Шк. Пор.
Гостеву.

ИЗДАТЕЛЬСТВО КАЛЕНДАРЕЙ
„ОТТО КИРХНЕРЪ“,

С.-ПЕТЕРБУРГЪ,

**РЕКОМЕНДУЕТЪ ИМѢЮЩИЕСЯ ВЪ ПРОДАЖѢ
КАРМАННЫЕ КАЛЕНДАРИ:**

- 1) „Товарищъ“—для учениковъ.
- 2) „Подруга“—для ученицъ.
- 3) для студентовъ—специально для учащихся высшихъ учебныхъ заведеній.

**НЕОБХОДИМО КАЖДОМУ ПРИОБРѢСТИ ЗАПИСНУЮ
КАРМАННУЮ КНИЖКУ**

„ДЕНЬ ЗА ДНЕМЪ“,

извѣстную хорошимъ содержаніемъ, практичностью
и изящнымъ исполненіемъ работы.

Имѣется въ разныхъ переплетахъ, съ картой
Европейской Россіи.

АЛЬБОМЫ ДЛЯ МАРОКЪ:

въ 40 к., 60 к., 85 к., 1 р. 50 к.,
2 р. 50 к. и 4 рубля.

Альбомы для рисованія.

Альбомы для клеиванія картинъ.

Альбомы Кодакъ для любительскихъ фотографій.

Альбомы для открытыхъ писемъ.

Ранцы, книгоноски и проч.

*Всѣ изданія „ОТТО КИРХНЕРЪ“ продаются во всѣхъ
лучшихъ писчебумажныхъ магазинахъ Россіи.*

на самый распространенный дѣтскій двухнедѣл. журналъ

„СВѢТЛЯЧОКЪ“,

для дѣтей младшаго возраста, отъ 4—8 лѣтъ,

подъ редакціей А. А. Федорова-Давыдова.

24 №№ Годъ изданія XIII-й. **30 ПРЕМИЙ.**

Особымъ Отдѣломъ Ученаго Комитета Министерства Народнаго Просвѣщенія допущенъ къ выпискѣ по предварительной подпискѣ въ библіотеки городскихъ училищъ, дѣтскихъ садовъ и пріютовъ, въ бесплатныя народныя читальни и библіотеки, для народныхъ чтеній и въ ученическія библіотеки среднихъ учебныхъ заведеній.

Удостоенъ серебряной медали на научно-промышленной выставкѣ „Дѣтскій Миръ“ 1903—1904 г.

Въ 1914 г. подписчики получаютъ:

24 книжки ЖУРНАЛА, печатающагося крупнымъ шрифтомъ, на плотной бумагѣ, со множеств. иллюстрацій.

30 ПРЕМИЙ—игры, игрушки, работы, занятія, книжки; въ числѣ ихъ:

БЕЗПЛАТНЫЯ ПРЕМИИ КЪ „СВѢТЛЯЧКУ“ НА 1914 ГОДЪ:

РОСКОШНЫЙ ТЕАТРЪ. „Волшебная лампа Аладина“. Арка, занавѣсъ, 14 листовъ декораций и фигуръ. Книжка „Волшебная лампа“. „Большой циркъ“. Барьеръ, арена, акробаты, дрессированныя животныя. Новый календарь. „Заячья школа“. „Веселые музеечки“. Подвижная игрушка. „Илоуи и ученая свинья“. Забавная игрушка. „Цветы въ надушкахъ“. Игрушки. „Пасхальная заутреня“. Панорама. **НОВОСТИ!** „Составная елка съ украшениями“. „Лошадь, Сани и Мужикъ“. Для вырѣзыванія и склеиванія. Маскарадныя костюмы: „Римскій воинъ“. 3 панорамы: „Русскіе богатыри“. „Илья Муромецъ“. „Добрыня Никитичъ со змѣею“. „Алеша Поповичъ“. „Деревушка“. Избы для склеиванія. 12 картинъ въ краскахъ. „Китайскій болванчикъ“. качающій головой. „Комната для куколъ“. „Мебель для куколъ“.

„БИБЛИОТЕЧКА СВѢТЛЯЧКОВЪ“. 3 книжки „Русскіе богатыри“: 1) „Илья Муромецъ“. 2) Добрыня Никитичъ“. 3) „Алеша Поповичъ“. 2 книжки „Русскія народныя сказки и прибаутки“. Съ рисунками. 2 книжки „Изъ царства природы“. Маленькіе рассказы изъ міра животныхъ и растеній. „Выгляни въ окошечко!“. Игра. „Колобокъ“. Игра по народн. сказкѣ. „Картинки для раскрашиванія“. Сборникъ пѣсенекъ. **ЦЕЗАРЯ НИО.** „Вѣтряная мельница“. 10 №№ „Картинная галлерея СВѢТЛЯЧКОВЪ“.

ПОДПИСНАЯ ЦѢНА:

На годъ, съ дост. и перес., 4 р.—к. На годъ, безъ дост. и перес., 3 р. 50 к. На годъ, за границу, 8 р.—к. **РАЗСРОЧКА:** При подпискѣ за 1-е полугод. 2 р. 50 к. За 2-е полугодіе, къ 1-му июля, 1 р. 50 к.

Монтора и редакция: Москва, Малая Дмитровка, 17. Отдѣленіе: Книжный магазинъ Н. ЛИДЕРТЪ, Москва, Петровскія Линіи.

Редакторы-издатели: А. А. Федоровъ-Давыдовъ, М. Э. Лидертъ.

ПОДПИСКА на 1914 г.

на двухнедельный худож.-литературный и научный журнал
для средн. возр., подъ ред. А. А. Федорова-Давыдова,

„ПУТЕВОДНЫЙ ОГОНЕКЪ“

24 №№ Годъ изданія XI-ый **30 Премій.**

Учен. Ком. Мин. Нар. Просв. журналъ „Путеводный Огонекъ“ и „Юная Жизнь“ допущены къ выпискѣ по предварительной подпискѣ въ учен. библиот. низш. и средн. учебн. завед. и въ безплатныя народныя читальни и библиотеки.

(Отношеніе № 13835, отъ 20 апрѣля 1911 года; и № 26220, отъ 18 Августа 1911 года).

Въ 1914 году подписчики получаютъ:

24 НОМЕРА ЖУРНАЛА богатаго изданія, съ иллюстраціями, при участіи лучшихъ литературныхъ и художествен. силъ.

30 ПРЕМІЙ—игры, работы, занятія, книги, въ числѣ ихъ:

Безпл. премія „Путеводнаго Огонька“ на 1914 г.

ТЕАТРЪ МИНИАТЮРЪ: „Купецъ Калашниковъ“. Арка, занавѣсъ, декорации, фигуры. Текстъ. 2 „Мраморныхъ бюста“ для склеиванія: 1) Пушкинъ. 2) Гоголь. „Морской флотъ“. Броненосцы. „Кузнечикъ на колесницѣ, запряженной улитками“. Роскошная корзиночка. „Мухоморы“. Чернильница. „У лукоморья дубъ зеленый“. Панорама. „Дача въ саду“. Панорама. „Часовенка въ лѣсу“. Панорама. „Охота съ гончими“. Игра. „Путешествіе на луну“. Игра. „Памятникъ Петру Великому“ въ С.-Петербургѣ. „Календарь: Стѣнной поставецъ въ древне-русскомъ стилѣ“. 15 приложений. книгъ: **6 ВЫПУСКОВЪ** богатаго изданія: „ЖИВОТНЫЯ-ГЕРОИ“. Естественно-историческія рассказы лучшихъ авторовъ, со множествомъ иллюстрацій въ текстѣ. 2 книги: Сочиненія Вальтеръ Скотта. Въ обработкѣ. 2 Книги Повѣсти Франца Гофмана, захватывающ. интересн. содержанія: 1) „Погребенный въ снѣгу“. 2) „Нѣтъ возврата“. 2 Книги Новые рассказы Р. Киплинга. 2 Книги „Дѣтскіе годы знаменитыхъ людей“. 2 Книжки „Сдѣлаю самъ“. 1) Террариумъ. 2) Телефонъ и микрофонъ. **НОВОСТИ** „Трансформаторъ“. Для домашн. театра. Домашній театръ: Сборникъ пьесъ. „Альбомъ рукодѣлій“. 1) Узоры для вышиванія и пр. 2) Рисунки для выпаливанія. 3) Рисунки для выжиганія. 4) Рисунки для металло-пластики. **12 №№ ГАЗЕТЫ:** „Юная Жизнь“, для писемъ подписчиковъ.

ПОДПИСНАЯ ЦѢНА:

На годъ, съ дост. и перес, 5 р.—к. На годъ, безъ дост. и перес., 4 р. 50 к.
На годъ, за границу, 9 р.—к. **РАЗСРОЧКА:** При подпискѣ за 1-е полугодіе 3 р.—к. За 2-е полугодіе, къ 1-му июля, 2 р.—к.

Контора и редація: Москва, Малая Дмитровка, 17. Отдѣленіе: Книжный магазинъ Н. ЛИДЕРТЪ, Москва, Петровскія Линіи.

Редакторы-издатели: А. А. Федоровъ-Давыдовъ, М. О. Лидертъ.

„КЪ СПОРТУ!“

(Годъ изданія III-й).

ОФИЦІАЛЬНЫЙ ОРГАНЪ МОСКОВСКОЙ ФУТБОЛЬНОЙ ЛИГИ.

Еженедѣльный богато иллюстрированный журналъ всѣхъ видовъ

СПОРТА и ОХОТЫ.

Всѣ подписчики получаютъ безплатныя преміи: 1) Талоны на скидку въ лучш. магаз. въ 10—15% на всѣ спортив. принадлежности. 2) Спортъ въ Америкѣ. Обзоръ спортив. жизни, съ описаніемъ новыхъ американ. спортив. игръ, способовъ тренировки, системъ упражн. и т. п. Многочисл. иллюстраціи.

Для подписчиковъ устраивается въ 1914 г. 9 цѣнныхъ конкурсовъ: По футболу, по легкой атлетикѣ, по лаунъ-теннису, по велосипедному, по лыжному спорту, по тяжелой атлетикѣ, по коньякамъ и по охотѣ.

Общеспортив. конкурсъ, только для подписчиковъ: Получившій премію можетъ поѣхать за границу съ экскурс. гр. Бобринской (за участіе въ поѣздкѣ редакция внесетъ до 150 руб.).

Каждый читатель и подписчикъ участвуетъ, по желанію, въ одномъ, нѣсколькихъ или во всѣхъ конкурсахъ. Редакция гарант. полную тайну и правильн. участія. Правила участія печатаются еженедѣльно въ журналѣ. Въ 8 конкурсахъ могутъ участвовать подписчики и читатели на особая добавочныя цѣнныя 8 премій.

ПОДПИСНАЯ ЦѢНА: На 1 г. 10 р., на 1/2 г. 6 р., 1/4 г. 3 р. Для годовыхъ и полугодовыхъ подписчиковъ разсрочка: при подпискѣ 4 р., къ 1 апрѣля 3 р. (для полугодовыхъ—2 р.) и къ 1 іюня 3 р.

ПОДПИСКА ПРИНИМАЕТСЯ: 1) въ Главной Конторѣ—Москва, В. Дмитровка, 26; 2) конторѣ газ. „Коммерсантъ“—Москва, Ильинка, 41-42; 3) СПБ.—Литовка, 44, кв. 103; 4) Варшавѣ—Огородная, 29; 5) конт. Печковской—Москва, Петров. Линіи; 6) книжн. магаз. и библиотекахъ; 7) п.-тел. конт.; 8) на станціяхъ желѣзн. дорогъ, и 9) въ конт. Т./Д. Метцль и К^о.

Первый въ Россіи большой еженедѣльный богато иллюстр. журналъ
(ГОДЪ ИЗДАНІЯ 6-й),

посвященный всѣмъ видамъ любительскаго спорта,

„Русскій Спортъ“.

Награжденъ на спортивной выставкѣ въ Москвѣ ЗОЛОТОЙ МЕДАЛЬЮ.

Въ 1914 г. журн. будетъ заключ. отдѣлы: автомобилизмъ, атлетику легкую и тяжелую, боксъ, борьбу, гимнастику, велосипедъ, воздухоплаваніе, водный спортъ, конскій спортъ, коньки, крокетъ, лаунъ-теннисъ, лыжи, охоту, хонней, футболъ, фехтованіе и пр. Основная задача журнала—распространеніе здоровыхъ взглядовъ на спортъ и его роль въ дѣлѣ физическаго развитія и воспитанія. Въ виду распростр. спорта въ арміи и среди учащ. молодежи, редакц. имѣетъ особые отдѣлы: 1. Спортъ въ арміи. 2. Спортъ въ школѣ. Въ 1914 г. годовые подписчики получаютъ 52 №№ журн. больш. формата съ массою иллюстрацій и 5 безплатн. иллюстр. прилож.: 1. Руковод. по футболу. 2. Тяжел. атлетика. 3. Легкая атлетика (Олимпійскій спортъ). 4. Зимн. спортъ. 5. Сборн. разсказ. на спорт. темы. Кромѣ того, между каж. 1000 годов. подписчиковъ на 1914 г., сполна уплат. годов. плату до 1 мая 1914 г., будетъ разыгр. одинъ билетъ 3-го дворян. выигрыши. займа.

ПОДПИСНАЯ ЦѢНА: На годъ—10 р., 6 мѣс.—6 руб., 3 мѣс.—3 р., 1 мѣс.—1 руб., съ достав. и перес. Допускается разсрочка: при подпискѣ 4 р., къ 1 марта и 1 апр. по 3 р. **ПОДПИСКА:** въ главн. контор. журн.—Москва, Сытинскій туп., д. 1, и въ лучш. книжн. магаз. стол. и провинціи. Пробный № высылается за 3 семиноп. марн.

„СОКОЛЬ“

Ежемесячный научно-педагогич. журналъ, посвященный
вопросамъ физическаго воспитанія.

Одобрень Учебн. Комит. Мин. Нар. Просв. 23 ноября 1912 г. (№ 46348).

Главные отдѣлы журнала:

I. Научный отдѣлъ. II. Учебный отдѣлъ. III. Библиографія. IV. Хроника. Правит. распоряж. по учебн. завед., касающ. гимнастики; извѣстія Сокольск. Обществъ, Союза учителей гимнаст., славян. и загранич. извѣстія и проч. V. Спортъ. VI. Смѣсь. VII. Почтовый ящикъ съ отвѣтами подписчикамъ.

Цѣна на годъ, съ пересылкой и доставкой въ Россіи:

- 1) Для средн. учебн. зав., мужск. и женск., и сокольскихъ обществъ 5 р. 50 к.
- 2) Для городскихъ учил. 6 р.
- 3) Для частныхъ лицъ 4 р.
- 4) Для членовъ обществъ при подпискѣ не менѣе 10 экз. 3 р. 50 к.
- 5) Для начальныхъ училищъ 3 р. 50 к.

Подписка во всѣхъ книжн. магазинах. Москвы.

Адресъ редакціи: Москва, Никольская. Книжн. маг. „Правовѣдніе“.

Адресъ редактора: Москва, Рагуляй, д. 2, кв. 3.

VI-й годъ изданія.

Еженедѣльный иллюстрир. журналъ всѣхъ видовъ спорта

„СИЛА И ЗДОРОВЬЕ“

ОТДѢЛЫ ЖУРНАЛА: гимнастика, атлетика, борьба, фехтованіе, боксъ, плаваніе, легкая атлетика, стрѣльба, парусный, моторный, гребной, лыжный, коньковый, велосипедный и автомобильный спортъ въ школь, арміи и флотъ, туризмъ, воздухоплаваніе и спортивный фельетонъ.

Подписная цѣна съ перес. и доставкой: на 1 г.—5 р.,
на 1/2 г.—3 р., на 3 мѣс.—2 р.

Годовые и полугодовые подписчики получаютъ книгу: ДНЕВНИКЪ У ОЛИМПИАДЫ. Н. Н. фонъ-Штиглицъ. Цѣна книги въ отдѣльной продажѣ 1 р. 25 к., съ перес. 1 р. 50 к.

Подписка принимается во всѣхъ крупныхъ книжныхъ магазинахъ.

Адресъ конторы и редакціи: СПб., Лиговская ул., 43-45. Тел. 86-64.

ОТКРЫТА ПОДПИСКА
на 1914 годъ

На общественно-педагогическій и литературный журналъ

„Учительскій Вѣстникъ“.

(7-й годъ изд.). Подписной годъ съ 1 января.

Журналъ выходитъ ежемѣс. кромѣ двухъ лѣтн. мѣс. (июнь—июль).
Задача журнала—освѣтить всѣ нужды учащихся и дать возможность
имъ самимъ заявить о нихъ.

Программа журнала: 1) Руководящія и оригинальныя статьи по вопро-
самъ воспитанія, школьнаго и внѣшкольнаго образованія, методика
преподаванія, педагогической психологій и постановки школьнаго
дѣла. 2) Основные вопросы учительства, въ правовомъ, духовномъ
и материальномъ отношеніи. 3) Хроника школьной жизни—мѣстной
и общей. 4) Дѣятельность государственныхъ и общественныхъ
учрежденій по народному образованію. 5) Изъ жизни учительскихъ
обществъ взаимопомощи. 6) Корреспонденціи и письма въ редакцію
и отвѣты на нихъ читателямъ. 7) Обзоръ педагогическихъ журналовъ.
8) Критика и библиографія. 9) Книги, поступившія въ редакцію.
10) Объявленія.

Размѣръ журнала значительно увеличенъ и редакціей привлечены къ участию въ немъ лучшія
литературныя силы учительскаго мира какъ мѣстнаго края, такъ и другихъ городовъ.

Подписная цѣна. (10 №№ въ годъ). 1. Для членовъ Оренбургскаго уч. Об-
щества взаимопомощи—50 к. 2) Для остальныхъ—2 руб. въ годъ.

Редакторъ *И. М. Расторгуевъ*. Издатель—*„Оренбургское Учитель-
ское Общество взаимопомощи“*.

Подписка принимается въ редакціи журнала—г. Оренбургъ, Извоз-
чичья ул., д. Росторгуева.

ОТКРЫТА ПОДПИСКА
на 1914-й уч. годъ

на общественно-педагогическій и литературный журналъ

„ДОМАШНЕЕ и ШКОЛЬНОЕ ОБУЧЕНІЕ“

издающійся въ г. Варшавѣ на русскомъ языкѣ. —IV-ый годъ изданія.—

Адресъ редакціи: Варшава, Братская № 6, кв. 15.

Въ 1914 году редакціи, кромѣ ряда статей по методикѣ обученія
и вообще по педагогій въ связи съ данными экспер. психологій, очерк.
по исторіи народнаго образованія въ губ. Царства Польскаго и кри-
тическихъ статей о новыхъ книгахъ, намѣрена дать въ видѣ отдѣль-
ныхъ приложений нѣсколько брошюръ и книжекъ, въ томъ числѣ:

„Примѣрный каталогъ книгъ для ученич. библиотекъ низшихъ учил.“

„Курсъ природовѣднія“ съ рис. В. Р. II-аго, „Технику ум-
ственного труда“ С. Шолковича и „Сборникъ статей для чте-
нія по русскому языку въ старшемъ отдѣленіи четырех-
лѣтней начальной школы и во 2-мъ классѣ начальныхъ
училищъ“ съ матеріаломъ для письмен. упражненій и руководствен-
ными въ текстѣ методическими указаціями.

Подп. цѣна 3 р. въ годъ: для народн. учит. и учил. 2 р. въ годъ.

Подписка принимается, кромѣ редакціи, во всѣхъ почтово-телегр.
учрежденіяхъ и въ книжныхъ магазинахъ.

Желающіе получить квитанцію о вносѣ подп. денегъ обяза-
тельно кѣ подписан. цѣнѣ 5 к. на гербов. марку и 14 к. на пересылку
квит. въ заказ. письмѣ.

Ред.-изд. *С. Старосивильскій*.

Подписка продолжается.

Излающийся съ 1914 года ежемѣсячный
**„ЖУРНАЛЪ для ЭКСТЕРНОВЪ
и УЧАЩИХСЯ“**

необходимъ всѣмъ, занимающимся **самообразованиемъ**, экстернамъ, учащимся, ихъ **родителямъ** и **учителямъ**, а также **самостоятельно ЭКЗАМЕНУ.**

Цѣль журнала—**объединеніе самоучекъ.** ПРОГРАММА журнала:

1. Статьи по вопросамъ самообученія и самообразования. 2. Учебная хроника. 3. Обзоръ литературы. 4. Критика и библиографія. 5. Наука и забава. 6. Смѣсь. 7. Взаимопомощь. 8. Почтовый ящикъ. 9. Справочный отдѣлъ. 10. Объявленія. Годовымъ подписчикамъ будетъ дана бесплатно **„Памятка экстерна и учащагося“**, руководство-справочникъ на будущій учебный годъ. ПОДПИСНАЯ ЦѢНА: 1 г.—3 руб. $\frac{1}{2}$ г.—2 руб. АДРЕСЪ редакціи и конторы: Ромны, Полт. губ., д. № 26. Требуяте бесплатно проспектъ.

Редакторъ-издатель С. С. Рѣшетниковъ.

**ПРИНИМАЕТСЯ ПОДПИСКА
(СЕДЬМОЙ ГОДЪ ИЗДАНІЯ)**

на выходящую во ВЛАДИКАВКАЗѢ общественно-политическую, литературную и экономическую газету

„КАВКАЗСКОЕ СЛОВО“.

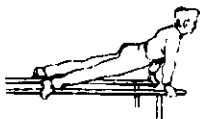
(Преобразована изъ „Навнзаскаго Листка“).

Безпартийно-прогрессивный и интернаціональный органъ кавказской прессы, главная цѣль котораго—служить идеямъ культурнаго развитія края на принципахъ новыхъ реформъ, въ ихъ чистомъ не партийномъ видѣ, и на началахъ общей, основанной на взаимномъ довѣрїи, работы, при безпристрастномъ освѣщенїи на страницахъ этого органа различныхъ вопросовъ и явленїи изъ жизни русскаго и туземнаго населенія Терской области, Сѣвернаго Кавказа, Дагестана и отчасти Закавказья, а также своевременно сообщать читателямъ обо всѣхъ выдающихся событїяхъ въ Россїи и за границей.

УСЛОВІЯ ПОДПИСКИ на газету съ иллюстрированнымъ приложенїемъ съ доставкой и пересылкою: на 1 годъ—6 руб., на 6 мѣс.—3 руб. 50 к., на 3 мѣс.—2 руб. 25 коп., на 1 мѣс. 80 коп.

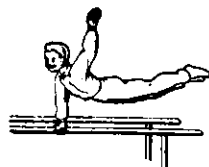
Благодаря большому району, который обслуживаетъ газета, объявления и рекламы въ „Навнзаскомъ Словѣ“ имѣютъ большой успѣхъ.

Подписки и объявления принимаются, кромѣ Конторы газ., книжн. магаз., и агент. Издательства и конт. объявл. Подписываться можно также во всѣхъ почтовыхъ учрежденїяхъ Имперїи (безъ уплаты денегъ за пересылку). Подписка съ разсрочкой и уступкой только въ конт. Ред. Издательство „Навнзаское Слово“ въ лицѣ предст. Ред.-изд. Н. П. Волкова. Адресъ Главной Конторы Редакціи и Библиотеки: Читальни при нихъ— г. Владикавказъ, уг. Хлебнаго пер. и Ильинской ул. 7—14.



Г. И. ШЕРЬ.

РУКОВОДСТВО КЪ ИЗУЧЕНІЮ



ГИМНАСТИКИ НА АППАРАТАХЪ.

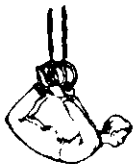
Съ 183 рисунками.

Цѣна 1 руб. 25 к., съ пересылкой 1 руб. 40 к

Ученымъ Комитетомъ Мин. Нар. Просв. признана заслуживающей вниманія при пополненіи учебническихъ библиотекъ среднихъ учебныхъ заведеній. Учебнымъ Отд. Мин. Тор. и Пром. одобрена для библиотекъ коммерч. уч. заведеній.

Отрывы о книгѣ помѣщены въ журналы: „Журналъ Мин. Нар. Пр.“ № 12, 1908 г. и „Педагог. Лист.“, № 3, 1909 г.

Книгу можно приобрести во всѣхъ лучшихъ книжныхъ магазинахъ или у автора Г. И. Шеръ, Москва, Цѣлтинной бульваръ, № 5, д. Общ. гимнастическая.



ВЕЛОСИПЕДЫ

собственной фабрики.

Принадлежности и части
къ нимъ.

Принадлежности для футбола
и тенниса.

РОЛКОВЫЕ КОНЬКИ.

Принадлежности для лыжнаго
спорта.



А. ЛЕЙТНЕРЪ и Ко,

Москва,

Большая Дмитровка, № 9. ТЕЛЕФОНЪ № 111-64

КАТАЛОГИ БЕСПЛАТНО.



САМОЕ ЛУЧШЕЕ БЪЛЪЕ XX ВЪКА!

рекомендуется многими выдающимися врачами, а также Кнейпомъ и I. П. Мюллеромъ.

Изъ чисто льняного вязаного полотна („полотняного трико“); предохраняетъ отъ простуды, при потѣннн не прилипаетъ къ тѣлу.

Изготавливается специальными фабриками

К. КОММИХАУ и К.
въ Силькеборгѣ, Данія.

Станете ли вы обтирать лицо бумажной или шерстяной тканью? Или употреблять шерсть для перевязки ранъ? **▲ Разумѣется, нѣтъ!!**

Потому что это очень неприятно и даже опасно!

Такъ почему же вы носите шерсть и бумагу на тѣлѣ? Въдь этимъ вы причиняете себѣ неприятность и значительный вредъ. Попробуйте бѣлье изъ „ПОЛОТНЯНОГО ТРИКО“!! Вы станете носить его **В С Е Г Д А!**

Проспекты, прейс-куранты и образцы „полотняного трико“ высылаются бесплатно по требованію. Адресуйте:

C. COMMICHAU & Co, Ltd., Silkeborg, Daenemark (Данія).

I. П. Мюллеръ НОСИТЬ ТОЛЬКО ЭТО БЪЛЪЕ!

т. д. Кеслеръ, Іенсенъ и К^о.

Москва, Кузнецкій М., 15.

Телеф. Кроватн. отд. 51-85.
Хозяйство „ 49-96.

Большой выборъ

предметовъ для кухни, столовой, спальни и проч.

ОБШИРНЫЙ ОТДѢЛЪ КРОВАТЕЙ и УМЫВАЛЬНИКОВЪ.

МНОГО НОВИНОКЪ. НѢТЬ БОЛЬШЕ ПЫЛИ!

Ручные пылесобирательные аппараты, автоматическія щетки для ковровъ, не пылящія бумажныя щетки.

Аппараты для заготовки консервовъ домашнимъ способомъ.

Аппараты для приготовления фруктового сока Шинковки для капусты. Термосы.

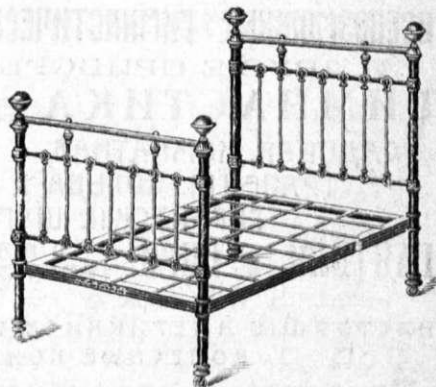
Комнатные ледники. Стремянки.

Рамы для расправленія гардинъ.

Фильтры. Мѣсильники. Раскладныя лѣстницы для уборки комнатъ.

Стиральныя машины. Баки. Выжималки и катки для бѣлья.

Принимаются заказы на полное оборудованіе больницъ, училищъ и др. учреждений.



Души всѣхъ системъ.

ТОРГОВЫЙ ДОМЪ

БРАТЯ ЛИНДЕМАНЪ.

МОСКВА, Мясницкая, д. № 6.

ГРОМАДНЫЯ СПЕЦІАЛЬНОСТИ:

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1) Ремесленные инструменты: слесарные, кузнечные, столярные, переплетные и другие. | 5) Арматура и манометры для паровых котловъ. |
| 2) Насосы: паровые, пожарные, абиссинские и друг. | 6) Асбестовая и Тальковая НАБИВКА. Клингеритъ, моаритъ и прочіе. |
| 3) САМОТОЧКИ, ТОКАРНЫЕ СТАНКИ, сверлильные, строгальные и др. вспомогательныя машины. | 7) Вѣсы: возовые, сотенные, десятичные, тарелочные и другие. |
| 4) Ремни приводные: кожаные, верблюжьей шерсти. | 8) Замки-запоры: оконные, дверные и печные приборы. |

ВСЕВОЗМОЖНЫЯ ГИМНАСТИЧЕСКІЕ
И ДРУГІЕ ПРИБОРЫ:

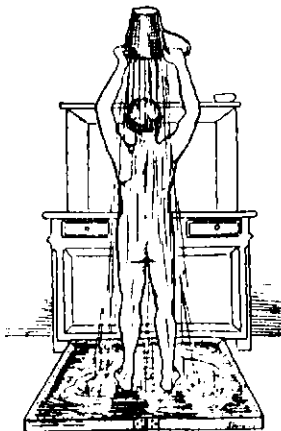
ГИМНАСТИКА ≡

САДОВАЯ, КОМНАТНАЯ,
ТРАПЕЦІЯ, КОЛЬЦА И
ГИГАНТСКІЕ ШАГИ.

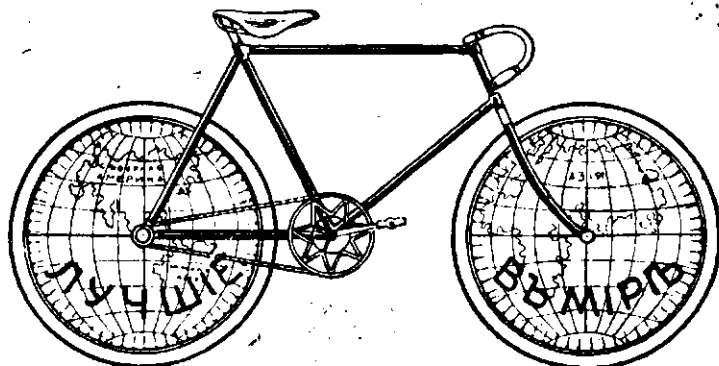
ГАНТЕЛИ И ГИРИ для ГИМНАСТИКИ
а также

НАСТОЯЩІЕ АМЕРИКАНСКІЕ □
□ □ □ КОЛЕСНЫЯ КОНЬКИ

„Ричардсонъ-плавнокатъ“
НА ШАРИКАХЪ.



СВИФТ



ЕДИНСТВЕННЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ

Т-во *М. Блок*

ПРАВЛЕНИЕ Москва, Мясницкая, 24.

ИЗДАТЕЛЬСТВО

„ЗДОРОВЬЕ



КРАСОТА“.

МОСКВА, Елоховская, д. 4, кв. 29. Тел. 2-20-04.

Цена 75 коп.

1945