

Карпина Елена Викторовна, *ст. преподаватель*

кафедры физической культуры

Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск

e-mail: elenavkms@mail.ru

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Аннотация: Я бы хотела раскрыть данную тему на конкретном примере. Поэтому, в данной статье рассматривается книга «Моя система: Пять минут в день», автором которой является Мюллер Иоганнес Петер. Мюллер Иоганнес Петер (1801-1858) – автор трудов по физиологии центральной нервной системы и органов чувств, сравнительной анатомии. Также, он являлся прекрасным разносторонним спортсменом, многократным рекордсменом и чемпионом Дании по нескольким видам спорта. Пропагандируя необходимость занятий физическими упражнениями, автор считал, что не существует чудесных способов лечения, волшебных или секретных средств, дарящих человеку здоровье. Всё дело в здоровом образе жизни.

Ключевые слова: краткая система, система Мюллера, физические упражнения, дыхание, работоспособность, здоровье.

Annotation: I'd like to open this topic with specific examples. Therefore, this article discusses the book "My system: Five minutes a day", authored by müller, Johannes Peter. Muller, Johannes Peter (1801-1858) – the author of works on physiology of the Central nervous system and sensory organs, comparative anatomy. Also, he was a great versatile athlete, multiple champion and the Danish Champions in several sports. Promoting the need of physical exercises, the author believed that

there are no miracle treatments, magical or secret means giving to one's health. The whole thing in a healthy lifestyle.

Keywords: short system, Mueller system, exercise, breathing, working capacity, health.

О книге и о «краткой системе»

Данная книга была переведена на многие языки мира, в том числе и на русский язык, захватив всеобщее внимание людей. Через непродолжительное время уже миллионам людей в отдельных частях мира вошло в привычку уделять 5 минут ежедневных упражнений своему здоровью. Существует такой факт, что система Мюллера, дополненная ежедневной прогулкой на свежем воздухе, сохраняет полную работоспособность, а также избавляет от части обычных хронических болезней.

«Краткая система» Мюллера может исполняться любым человеком в любом месте: дома, на службе, в саду, на пляже. Она не требует никакой опоры, никаких специальных аппаратов. Благодаря системе, нет надобности затрачиваться на дорогостоящие абонементы в тренажерные залы. При выполнении упражнений из «краткой системы» нет необходимости переодеваться, также в ней отсутствуют упражнения, выполняемые на полу, это еще один плюс, ведь пол иногда может быть грязным.

Мюллер говорит о том, что лучшее время выполнения всех физических упражнений – утро. Ведь тогда организм, заряженный энергией с самого утра, проявит максимальную работоспособность, проявит умственную активность, бодрость, живость и выдержку.

Вся система упражнений (которые входят в состав таких распространенных видов спорта как: плавание, бег, футбол, теннис, катание на коньках и т. д.) направлена на поддержание правильной работы сердца, легких, органов пищеварения и развития выносливости.

Так как для изучения упражнений требуется совсем мало времени, они едва ли могут быть скучными. Сильные и быстрые движения возможно

выполнять много раз, так как вместе с мышечными движениями всегда воспроизводится глубокое дыхание. Напряжение всего тела должно падать при каждом выдохе, а мышцы оставаться в расслабленном состоянии. В каждой серии упражнений, представленных в книге, туловище выполняет в десять раз больше движений, чем во время получасового урока гимнастики.

1. Подразделение вольных упражнений.

Самое важное из всевозможных вольных упражнений – дыхательное. Первое правило рационального физического воспитания: даже во время самых утомительных и сложных физических упражнений стараться непрерывно ритмично и глубоко дышать. Никогда нельзя задерживать дыхание, а также по случайности делать короткие выдохи или вдохи.

Мюллер говорит о том, что все его упражнения из системы являются и упражнениями для правильного дыхания. По отношению к движению автор подразделяет их на две группы. *Первая* – это медленные упражнения. То есть те, при которых движения тела и конечностей соответствуют естественному ритму полного дыхания. А быстрые упражнения, во время которых происходит несколько повторных движений за время каждого выдоха и вдоха, составляют *вторую* группу. Такие движения оказывают благоприятное воздействие на здоровье внутренних органов и крепость мышц.

Также, эти две группы делятся еще на 4 подгруппы. *Первая*: движение корпуса. Самая важная для работоспособности и здоровья в целом. *Вторая*: движения с вытянутыми конечностями. Важнее третьей, потому что движение согнутой конечности зависит от работы мышц самой конечности, а вытянутая нога или рука приводится в движение мышцами туловища. *Третья*: движения со сгибанием конечностей. Бывают исключения, при которых движение согнутой ногой может быть важнее движения вытянутой рукой, потому что в первом движении задействована большая группа мышц. *Четвертая*: движения шеи, ступней, кистей и пальцев ног и рук. Выполнение упражнений этой группы будет потерей времени для занятого человека, не страдающего особыми

недугами, но, конечно, нельзя забыть про упражнения, связанные с движениями шеи, ступни и т. д.

Главные органы дыхания и кровообращения находятся в туловище, при выполнении упражнений из краткой системы они массируются и, следовательно, напрягаются. Вот от чего движения туловища имеют такое большое значение для восстановления и сохранения общего здоровья человека.

2. Как правильно научиться выполнять физические упражнения в течение пяти минут?

Мюллер пишет о том, что изначально следует заучить все десять упражнений, поработать над правильным глубоким дыханием и только потом взяться за часы и стараться улучшать продуктивность занятий, уменьшая время, за которое собственно выполняются физические упражнения. Обуславливает он это тем, что взрослый человек без подготовки не сможет проделать всю серию упражнений за 5 минут, ведь начинающему потребуется примерно 10 минут его свободного времени. Мюллер выделяет целый абзац, чтобы рассказать, что поначалу стоит обращать внимание не на время, а на правильность выполнения физических упражнений.

Также, если вы хорошо усвоили всю серию упражнений и безошибочно укладываетесь в 5 минут, то не стоит еще более сокращать время. Это абсолютно нежелательно и может только ухудшить показатели, ведь ваше дыхание слишком коротко.

Дети приучались к этой системе довольно быстро, а вот у студентов и более взрослых людей возникал ряд вопросов, на которые в продолжение статьи будет ответ.

Можно ли делать гимнастику натошак?

За несколько минут до завтрака – идеальное время для занятий гимнастикой. После физических упражнений люди чувствуют бодрость и свежесть во всем теле и могут приступить к своей ежедневной рутине. Конечно же, можно выполнять и перед сном, если после еды прошло не меньше часа.

Есть смысл начинать заниматься в зрелом возрасте?

Автор отвечает: «Количество прожитых лет ничего не говорит о выносливости к физическим упражнениям». Также он рассказал, что его система оказывала положительное влияние людям всех возрастов от 5 до 85 лет.

Могут ли пятиминутные упражнения оказывать глубокое действие на организм?

Мюллер пишет о том, что это действительно его система оказывает глубокое действие. При идеально правильном выполнении упражнений улучшается работа сердца, легких и других органов, усиливается кровообращение, пищеварение и обмен веществ. Его система разовьет и укрепит важнейшие мышцы и научит правильно глубоко дышать, даже при выполнении быстрых и самых необычных упражнений.

Каким должен быть отдых, чтобы человек не потерял свою работоспособность и укрепил свое здоровье?

Работоспособность выражается не в одной мускулистости или прекрасной фигуре, а скорее в наличии хорошего пищеварения, здоровых легких и в правильной работе сердца. Многие придерживаются такой позиции, что необходимо иметь при себе всевозможные гири, гантели и без всякой подготовки можно приступать к усиленным тренировкам, прибегая к сложным в выполнении неопытному человеку физическим нагрузкам. Тем самым они безумно переутомляют все жизненно важные органы, а особенно легкие и сердце. Лишь немногие умеют правильно дышать при выполнении физических упражнений, в этом Мюллер убедился, когда наблюдал за своими учениками, изучавших его систему гимнастики. Из этого можно сделать важный вывод, что, прежде всего к переутомлению ведет неправильное дыхание.

Работоспособность и здоровье – это действительно важные вещи для человека и практически однозначные понятия. Поэтому каждый должен уделять хотя бы 5-10 минут на выполнение элементарных упражнений из «краткой системы». Не всякое «ломанье туловища» приносит пользу.

Упражнения из системы при правильном выполнении будут поддерживать правильное функционирование всего организма. На первом месте это движения туловища, затем сгибание ног и на последнем – сгибание рук. Те, кто хотят уделить этим упражнениям очень малое количество времени, следует проводить в один и тот же промежуток времени как можно больше движения, так как при этом, соответственно, увеличивается количество физических упражнений в короткий промежуток времени, а также из скомбинированных движений извлекается большая польза. Тем самым, они приведут в движение недостаточно работающие части тела и улучшат кровообращение.

Позднее создастся мускулатура. Солидная мышечная масса не сможет развиваться при нездоровом телосложении. Более сильные мышцы формируются при улучшении состояния здоровья.

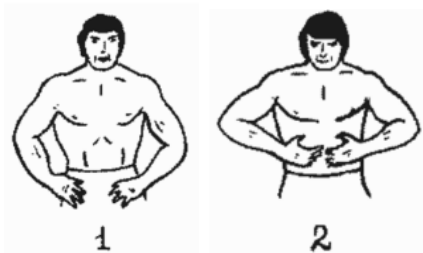
Когда польза от сделанных усилий станет заметна, тогда каждый будет уверен, что отпуск действительно предоставит удовольствие. Тогда не придется потратить первую неделю на то, чтобы, собственно, радоваться самому отдыху, и сразу, не почувствовать ни капли его целительного действия, отправиться снова на работу или в университет. Самочувствие человека будет прекрасно еще до отпуска, и до последней минуты вы будете рады этим дням отдыха. Главное – не забыть заботиться и продолжать в том же духе.

Не менее важен правильный режим питания. Понятное дело, что нельзя наспех съесть несколько бутербродов, потом бежать на автобус или троллейбус, потому что снова проспал. Ведь тогда развивается расстройство пищеварения или сердцебиение. Люди, страдающие этими недугами, пичкают себя всевозможными таблетками, в которых ищут спасения от последствий своих плохих привычек. Мюллер утверждает, что 75% или более могли бы избежать этого, если ежедневно выполняли несколько специальных упражнений. Также, и зимой, и летом, эти люди могли бы сохранять бодрость.

3. Как дышать во время упражнений?

Движение грудной клетки.

Во время глубокого и полного дыхания (которое сопровождает любое быстрое движение), лучше всего держать руки на поясе, как показано на рисунках 1 и 2.



Воздух должен поступать в легкие и выходить из них только благодаря расширению и опусканию грудной клетки. А не благодаря быстрому всасыванию воздуха ртом или движениям брюшных стенок. Нижние ребра должны раздвигаться в стороны и грудная клетка подниматься вверх. Если руки будут давить по направлению вниз на бедренные кости, то сила рук при этом движении может оказаться полезной.

Вдох, мышцы, которые расширили грудную клетку, расслабляются, и последняя мышца опускается вследствие своей собственной тяжести, выгоняя из легких через нос испорченный воздух. Также, требуется расслабить мышцы живота и как можно сильнее стянуть нижние ребра, тогда это будет являться правильным выполнением выдоха.

Бесшумное дыхание через нос.

Не должно быть никакой, даже малейшей, паузы между вдохом и выдохом. Воздух постоянно должен циркулировать, двигаться внутрь и наружу. Нос играет пассивную роль, он лишь пропускает движущийся поток воздуха. Следует хорошенько расширять ноздри во время вдоха. Поэтому, не стоит, втягивая воздух носом, сопеть, свистеть или дуть ртом, потому что любой такой шум – признак сужения воздушных путей. Дышать необходимо через нос, но не носом, а с помощью грудной клетки.

Ошибки при дыхании и при измерении емкости легких.

Многие склонны думать, что выпячивание груди и оттягивание плеч назад – это и есть «глубокое» правильное дыхание. Но, конечно же, это не так. Это приводит к излишнему мышечному напряжению, при котором лишь изменяется их форма, а не увеличивается емкость легких.

В многочисленных книгах рекомендуется глубокое дыхание, причем описывается оно всегда практически одинаково. Рано утром следует встать перед открытым окном и проделать некоторое количество полных вдохов свежего воздуха. Речь идет больше о задержке дыхания, а не про упражнения. Причем, о глубоком выдохе нигде вовсе не упоминается.

Неправильно делать глубокие вдохи в расслабленном и спокойном состоянии без предыдущих физических нагрузок. Легче всего выполнить глубокий вдох (который к тому же предоставит чувство облегчения) при сочетании с физическими упражнениями.

4. Описание нескольких упражнений из системы Мюллера [1].

Медленные движения вытянутой ногой.

Исходное положение: почти сомкнутые параллельно ступни.

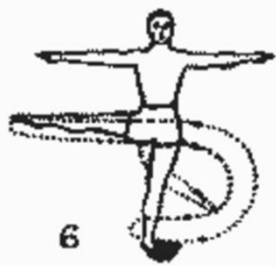
Первая степень. Медленное поднятие и опускание вытянутой ноги в трех направлениях то левой, то правой (попеременно).



Держи руки на поясе и медленно поднимай правую ногу как можно выше и опускай ее. Во время всего упражнения выполняй вдох. Затем повтори с левой ногой, делая выдох. Подними правую ногу вправо и опусти ее, при этом выполняй вдох. Прделай тоже самое с левой ногой, но на выдохе. Затем правая нога идет назад,

поднимай как можно выше, не нагибаясь, опускай ее и запомни, что при выполнении упражнения правой ногой – вдох, при выполнении упражнения левой ногой – выдох. При поднятии ноги старайся хорошенько выпрямить ступню и колени. Вся серия выполнения состоит из шести дыханий.

Вторая степень. Выбрасывание ноги в трех направлениях с медленным опусканием.



Каждое движение усиливается, то есть каждый новый подъем ноги усиливается толчком как можно выше.

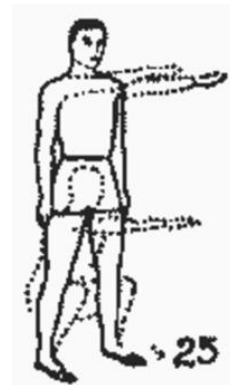
Третья степень. Попеременное списывание вытянутой ногой широкой дуги в разных направлениях. Следует принять исходное положение с вытянутыми в прямую линию и в

стороны руками и пальцами. Затем выполняется поднятие вытянутой правой ноги вперед и влево, описав круг, перевод ее вправо, назад и влево за левую ногу. Затем исходное положение. В это время выполняется вдох. При выдохе выполняется тоже самое, только противоположной ногой. Цикл из четырех движений. Повтор три раза.

Медленное глубокое приседание.

Исходное положение. Ноги расставлены, руки опущены вдоль тела.

Первая степень. Медленное поднимание рук и приседание на корточки. Медленный подъем рук вперед, обращенных вниз ладонями, выполняя при этом вдох. Затем глубокое приседание и выдох, при этом руки направлены вперед, в основном это нужно для того, чтобы поддерживать равновесие. И при выпрямлении тела руки снова возвращаются в исходное положение. Пятки не должны подниматься. Шесть тройных движений. Шесть полных дыханий.



Вторая степень. Непрерывное глубокое приседание с сомкнутыми и все время приподнятыми пятками.



Подъем на носки, отведи руки в стороны, а кисти в это время согнуты под прямым углом вверх. Выполняется вдох. Сгибание коленей, раздвижение их в стороны. Далее следует немного задержаться на корточках, руки при этом, согнутые в кулак, опущены между ног. Выполняется выдох. Снова



вдох, при котором необходимо выпрямиться и принять исходное положение. Повтор движений, балансируя на носках.

Исходное положение: ступни сомкнуты, почти параллельны.

Третья степень. Глубокое приседание на одной ноге.



Медленный подъем рук вперед с ладонями, обращенными вниз. Выполняется вдох. Затем приседание на правой ноге, а левая нога вытягивается вперед. После этого возвращение в исходное положение, а вместе с этим выдох. Всего шесть

приседаний. Шесть полных дыханий. Выполнять попеременно правой и левой ногой.

Библиографический список:

1. Мюллер Иоганнес Петер. Моя система: Пять минут в день. – Москва: Директ-Медиа, 2014. – 62с.