ساغلام تۇرمۇش دەستۇرى

ھاياتلىق

- ھەرىكەت

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

运动养生/抗城刚,番建荣著;艾米拉古力译. 乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社,2005. 8
ISBN 7－5372－3970－3

Ⅰ. 运… Ⅱ. ①抗…②番…③艾… Ⅲ. 建身运动—养生—
—(中医)—基本知识—维吾尔语. (中国少数民族语言) Ⅳ. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 93986 号

责 任 编 辑: **迪力夏提·萨吾提**
责 任 校 对: **热依汗·努尔**
出版策划者: **艾尔肯·伊不拉音·湃达**

运动养生 (维吾尔文)

艾米拉古力·阿布拉 译

* * *

新疆人民卫生出版社出版

(乌鲁木齐市龙泉街 66 号 邮政编码: 830001)

乌鲁木齐嘉华印务有限责任公司印刷

新疆新华书店发行

850×1168 毫米 36 开本 6.625 印张

2005 年 8 月第 1 版 2006 年 10 月第 2 次印刷

* * *

总定价(全二册):17.00 元

كىرىش سۆز

جەمئىيەتنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، «مەدەنىيلىك كېسىلى» بارغانسېرى ئەۋج ئالدى؛ مەسىلەن: نېرۋا ئاجىزلىقى، سېمىزلىك، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى، دىئابېت كېسىلى قاتارلىقلار كىشىلەرنىڭ ساغلاملىقى ۋە ھاياتىغا ئېغىر خەۋپ يەتكۈزمەكتە.

ھەرىكەت ئارقىلىق كۈتۈنۈش دېگىنىمىز، ھەرخىل تەنھەرىكەت شەكلى ئارقىلىق چېنىقىپ، سالامەتلىكنى ئاشۇرۇپ، ئۆز-ئۆزۈن كۆرۈش مەقسىتىگە يېتىشنى مەقسەت قىلىدۇ. ئېلىمىزدە داۋاملىشىپ كەلگەن ئەنئەنىۋى كۈتۈنۈش ئۇسۇلىنىڭ ساقلىقنى ساقلاش، كېسەل داۋالاش، ئۆز-ئۆزۈن كۆرۈش رولىنى ئوينىشى ئۇنىڭ سىستېمىلىق نەزەرىيە ئاساسى ۋە ئۈنۈملۈك ئۇسۇلىغا ئىگە بولغانلىقىدا. چىن سۇلالىسى مەزگىلىدە، كىشىلەر ئۇسسۇل ئويناش، ئوقيا ئېتىش، ھەرىكەت قىلىش قاتارلىق ھەرىكەت ئۇسۇلى بىلەن كۈتۈنۈپ كېسەلنى داۋالاش مەقسىتىگە يەتكەن. خەن سۇلالىسى دەۋرىگە كەلگەندە، ھەرىكەت ماھارىتى بەك سىستېمىلىق تەرەققىي قىلغان، بولۇپمۇ مەشھۇر تېۋىپ خۇاتو: يولۋاس، بۇغا، ئېيىق، مايمۇن ۋە تۇرنىلارنىڭ قۇشلارنىڭ ھەرىكىتىدىن پايدىلىنىپ،

كۇتۇنۇش رولىنى ئوينايدىغان بەش خىل ھايۋان ئويۇننى تۇزۇپ چىققان، ئۇ خەلق ئارىسىدا تارقىلىپ، كىشىلەر-نىڭ ياقتۇرۇشىغا ئېرىشكەن.

قەدىمكى زاماندا مەشھۇر دوختۇرلۇق كىتابى «خۇاڭ-دىنىڭ ئىچكى تېبابەتچىلىك دەستۇرى» دېگەن كىتابتا، يەل بىلەن روھنىڭ بىرلىكى تەكىتلىنىپ، «يەلنى سۇمۇ-رۇپ، زېھىننى يىغىپ، مۇسكۇلنى بوشىتىش» كۆرسى-تىلگەن، ھەمدە ئاڭ ھەرىكىتى، نەپەس ھەرىكىتى ۋە تەن ھەرىكىتىنى زىچ بىرلەشتۈرۈشكە ئەھمىيەت بېرىشمۇ ھە-رىكەت ئارقىلىق كۇتۇنۇشنىڭ ئەڭ زور ئالاھىدىلىكى دې-يىلگەن. بۇ «ھەرىكەت قىلسا ساغلام بولۇر، ھەرىكەت قىلمىسا زەئىپلىشۇر» دېگەندىن ئىبارەت قانۇنىيەتنى چۈ-شەندۈرۈپ بېرىدۇ. سۇي ۋە تاڭ سۇلالىسى دەۋرىگە كەل-گەندە، كىشىلەر ئىلگىرىكى ھەرىكەت ئارقىلىق كۇتۇنۇش ئۇسۇلىغا ۋارىسلىق قىلىپلا قالماي، يەنە كۆپ خىل شە-كىلدىكى ھەرىكەت ئارقىلىق كۇتۇنۇش ئۇسۇلىنى ئىجاد قىلدى. مەسىلەن: «كېسەل مەنبەئى نەزەرىيىسى» دە «كۇتۇنۇش ئۇسۇلى»، «ھەرىكەت ئۇسۇلى» يېزىلغان، سۇن سىماۋ ھەرىكەت ۋە يەلنى تەڭشەش قاتارلىق ئۇسۇل-لارنى كۇتۇنۇشنىڭ مۇھىم مەزمۇنى قىلغان. مىڭ ۋە چىڭ سۇلالىسى دەۋرىگە كەلگەندە، ھەرىكەت ئارقىلىق كۇتۇنۇش ئۇسۇلى تېخىمۇ رەتلىنىپ، تېخىمۇ سىستېمى-لاشقان ۋە ئىلمىيلەشكەن. قىسقىسى، ئېلىمىزنىڭ ئەنئە-نىۋى ھەرىكەت ئارقىلىق كۇتۇنۇش ئۇسۇلىدا، يەل گۇمپە-سى، ھەرىكەت چامباشچىلىقنىڭ جەۋھىرى مۇجەسسەملە-

شىپ، ھەر خىل مەزھەپلەر ۋە ھەرخىل شەكىلدىكى ساق-
لىقنى ساقلاش ماھارىتى شەكىللىنىپ، ئۇنىڭ تۈرى ۋە
ئۇسۇلى كۆپەيدى. بۇنىڭ ئىچىدە تۈرى ئەڭ كۆپ، تەسى-
رى ئەڭ زور بولۇپ، ئاما بەك ياقتۇرىدىغىنى چىگۇڭ
گۇمپىسى، بەش خىل ھايۋان ئويۇنى، تەيجى گۇمپىسى
قاتارلىقلار. بۇنىڭدىن باشقا، يۇگرەش، سەكرەش، ساق-
لىقنى ساقلاش گىمناستىكىسى، گۈزەللىك گىمناستىكى-
سى قاتارلىقلارمۇ كۈنسايىن ئومۇملىشىۋاتىدۇ.

بۇ ھەرىكەتلەر بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىنى ئەت-
راپلىق ۋە سىستېمىلىق چېنىقتۇرۇپ، ئۇنىڭ كۇتۇنۇش
رولىنى ھەممە ئېتىراپ قىلىدۇ ھەمدە ئۇ ئېلىمىزنىڭ
كۇتۇنۇش مەدەنىيىتى ۋە تەنتەربىيە مەدەنىيىتىدىكى ئەڭ
زور ئالاھىدىلىككە ئىگە قىسمى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنى
قېزىش، رەتلەش، ئومۇملاشتۇرۇش، تەرەققىي قىلدۇ-
رۇش ئارقىلىق، ھازىرقى زامان تۇرمۇشىمىزدا داۋاملىق
ئەۋج ئالدۇرغىلى بولىدۇ.

مۇندەرىجە

ھەرىكەت ئارقىلىق كۈتۈنۈش پرىنسىپى

1. مۇسبەت ۋە مەنپىيلىك ھەمدە ھەرىكەت 1
2. ئېقىن سۇ سىپسىماس، ئىشىك ئۇلگۈچىكى چىرىماس 7

ھەرىكەت ئارقىلىق كۈتۈنۈش ئۇسۇلى

1. «بىر چىكىپ، بىر بوشاشماق، ۋىنۋاڭ بىلەن ۋۇۋاڭنىڭ تۇتقان يولى» 12
2. ھەرىكەتنى تەرتىپلىك كۈچەيتىپ، ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇش كېرەك 14

ئەنئەنىۋى ھەرىكەت ئارقىلىق كۈتۈنۈش

1. تەيجى گۇمپىسى 18
2. بەش خىل ھايۋان ئويۇنى 74
3. ئاستا ئۇنۇم بېرىدىغان يىجىڭ ھەرىكىتى 79
4. سەككىز بۆلەكلىك گىمناستىكا 93
5. ئۆزىنى ئۇۋۇلاش 104
6. مېڭىپ ئادەتلىنىش كېرەك 125

ھازىرقى زامان ھەرىكەت ئارقىلىق كۈتۈنۈش ئۇسۇللىرى

1. سوزۇلۇشچان ۋە مۇقىم بولغان ساقلىقنى ساقلاش گىمناستىكىسى 139
2. سالامەتلىكى ئاجىز ياشانغانلارنىڭ ساقلىقنى ساقلاش

گىمناستىكىسى 149
3. يېنىك ساقلىقنى ساقلاش ئۇسۇلى 158
ھەرىكەت كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالدۇ
1. مىقدارى مۇۋاپىق بولغان ھەرىكەت قېرىلىقنىڭ ئالدىنى
ئالدۇ 185
2. ھەرىكەت ئۆپكە يەللىك ئىششىقىنىڭ ئالدىنى
ئالدۇ 188
3. ھەرىكەت مۇرە بوغۇم ئەتراپى ياللۇغىنىڭ ئالدىنى
ئالدۇ 192
4. ھەرىكەت سەمرىش كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالدۇ ۋە
ئۇنى داۋالايدۇ 194

ھەرىكەت ئارقىلىق كۈتۈنۈش پرىنسىپى

1. مۇسبەت ۋە مەنپىيلىك ھەمدە ھەرىكەت

«مۇسبەت ۋە مەنپىيلىكنى ئىگىلەش»

«خۇاڭدىنىڭ ئىچكى تېبابەتچىلىك دەستۇرى» دېگەن كىتابتا مۇسبەت ۋە مەنپىيلىكنى ئىگىلەش تەكىتلەنگەن، شۇڭا كىشىلەر تەبىئەت ۋە مۇسبەت ـ مەنپىيلىكنىڭ ئۆزگىرىش قانۇنىيىتىگە ئاساسەن، تەبىئەتكە ماسلىشىپ، تەبىئەتنىڭ ئۆزگىرىشىگە دىققەت قىلىشى كېرەك. مايمۇننىڭ ئادەمگە ئۆزگىرىشى ۋە ئادەملەرنىڭ كۆپىيىشىدىكى بىر مۇھىم سەۋەبمۇ ئۇلارنىڭ تەبىئەتنىڭ ئۆزگىرىشىگە ماسلاشقانلىقىدا.

ئادەتتە كۈتۈنۈش ۋە كېسەلدىن مۇداپىئە كۆرۈشتە، ئاساسلىقى تەبىئەتنىڭ ئۆزگىرىش قانۇنىيىتىنى ئىگىلەش كېرەك، يەنى تەبىئەت ماددىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئۈزلۈكسىز ھەرىكەت قىلىپ تۇرىدۇ. ھەرىكەت قىلغاندىلا ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ، ئۆزگىرىش بولغاندىلا ھەممە نەرسە جانلىنىدۇ. بۇ خىل ھەرىكەت ۋە ئۆزگىرىشلەر كائىناتقا ھۆكۈمرانلىق قىلغان. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئومۇمىيلىق ۋە ھاياتلىق پەيدا بولغان.

هاياتلىق مەنپىي ۋە مۇسپىيلىكنىڭ قارىمۇ-قارشى بىرلىك ھەرىكىتىنىڭ نەتىجىسى

مەنپىي ۋە مۇسبەتلىك تەلىماتى نەزەرىيىسىگە ئاساسەن، ماددىي دۇنيا ۋە دۇنيادىكى جانلىقلار مۇسبەت ۋە مۇسپىيلىكتىن تەركىب تاپىدۇ، ھاياتلىق مۇسبەت ۋە مۇسبەتلىكتىن ئىبارەت قارىمۇ قارشى بىرلىك ھەرىكىتىنىڭ نەتىجىسى. كۈنلار تېمپېراتۇرىنىڭ تۆۋەنلىشى، يەرنىڭ ئىسسىشى ۋە ئىسسىق بىلەن سوغۇقنىڭ بىرلىشىشى ھاۋا ئالماشقانلىق، شۇنداقلا ئادەم ۋە جانلىقلار بۇ خىل «ھاۋا ئالمىشىش» داۋامىدا ياشايدۇ دەپ قارايدۇ. جاھاننىڭ ھاۋا ئالمىشىپ ئۆزگىرىشى ۋە ھەرىكەت قىلىشى پۈتكۈل جانلىقلار دۇنياسىنى بارلىققا كەلتۈرگەن.

«ئۆرلەش - تۆۋەنلەش ۋە كىرىپ - چىقىش ھەرىكىتى»

«خۇاڭدىنىڭ ئىچكى تېبابەتچىلىك دەستۇرى بىلەن 6 خىل نەزەرىيە تەلىماتى» دا «كىرىپ - چىقىش بولمىسا، روھ ئۆلىدۇ، ئۆرلەش - تۆۋەنلەش بولمىسا، ھەممە يوقىلىدۇ، دەپ قارايدۇ. دېمەك، جانلىقلارنىڭ ئەتراپىدىكى قارىمۇ قارشىلىق بىرلىك ھەرىكىتى بولمىسا، ھاياتلىق توختايدۇ. ئۆرلەش - تۆۋەنلەش، كىرىپ - چىقىش ھەرىكىتى بولمىسا، تۇغۇلۇش، قېرىش ۋە كېسەل بولۇش، ئۆلۈش جەريانى بولمايدۇ، ئۆسۈملۈكلەرمۇ ئۆسۈپ مېۋە بەرمەيدۇ. ئۆرلەش - تۆۋەنلەش ۋە كىرىپ - چىقىش

ھەرىكىتى بارلىق شەيئىلەرنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشىدىكى تۈپ سەۋەب.

كېسەلشۇناسلىق ئىلمىي نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، ئادەمنىڭ ئۆرلەش ـ تۆۋەنلەش ۋە كىرىپ ـ چىقىش ھەرىكىتىدە توسالغۇ پەيدا بولسا ئادەم كېسەل بولىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە يەل ماڭدۇرىدۇ، يۈرەك قان ئايلاندۇرىدۇ، ئۆپكىنىڭ ئىقتىدارى توسالغۇغا ئۇچرىسا، قاننىڭ ئايلىنىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ، «يەل قانغا يېتەكچىلىك قىلىدۇ»، يەل راۋان بولسا قان راۋان بولىدۇ، يەل توختاپ قالسا قان توختايدۇ، بۇنىڭدىن يەل توختاش ۋە قان ئۇيۇش كېسىلى پەيدا بولىدۇ؛ يۈرەكنى ئىسسىق قاپلىۋالسا، بۆرەككە زىيان يېتىدۇ، بۆرەك ياخشى بولمىسا، يۈرەك تەسىرگە ئۇچرايدۇ، بۇنىڭ بىلەن «يۈرەك بىلەن بۆرەك ماسلىشالماسلىق» كېسىلى پەيدا بولىدۇ؛ تال ۋە ئاشقازان ياخشى بولمىسا، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش ئەھۋالى پەيدا بولىدۇ.

قىسقىسى، ئادەمنىڭ ئۆرلەش ـ تۆۋەنلەش ۋە كىرىپ ـ چىقىش ھەرىكىتى نورمال بولمىسا، ئىچكى ئەزالار، جىگلولار (ئۆتكۈنچى يوللار)، يەل ۋە قان ئىقتىدارىنىڭ تەڭپۇڭ بولۇشىغا تەسىر يېتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بەدەننىڭ بارلىق ئەزالىرىدا كېسەل پەيدا بولىدۇ.

مەنپىي ۋە مۇسبەتلىك ھەرىكىتىنىڭ ياخشى بولۇش ـ بولماسلىقى ئۆمۈرنىڭ ئۇزۇن ـ قىسقىلىقىنى بەلگىلەيدۇ

ئادەم بەدىنى مەنپىي ۋە مۇسبەتلىك ھەرىكىتى داۋام-

لىشىدىغان بىر گەۋدە بولۇپ، ھاياتلىق جەريانى مەنپىي ۋە مۇسبەتلىك ھەرىكىتى جەريانىدۇر. ئىنسانلارنىڭ ساغ-لام بولۇپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشى مەنپىي ۋە مۇسبەتلىك ھەرىكەت قانۇنىيىتىگە باغلىق بولۇپ، ئادەم بەدىنىنىڭ مەنپىي ۋە مۇسبەتلىك تەڭپۇڭلۇقى جۇڭگو تېبابەتچىلىكىدە-نىڭ كۇتۇنۇش ئىلمىدىكى «ھەرىكەت قارشى» دۇر. بۇ نەزەرىيە نەچچە مىڭ يىلدىن بۇيان، ئىزچىل تۈردە كىشىلەرنىڭ كۇتۇنۇشى ۋە ساقلىنىشنى ساقلىنىشغا ئۇنۇملۇك يېتەكچىلىك قىلىپ كەلدى.

ئادەتتە، ئوتتۇرا ياشتىن كېيىن فىزىئولوگىيە جەھەتتە قېرىش باشلىنىدۇ، ئادەمنىڭ ھەممە ئەزا ۋە توقۇل-مىلىرى تەدرىجىي يىگلەيدۇ، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدا-رى مەلۇم دەرىجىدە زەئىپلىشىدۇ، تال ۋە ئاشقازان ئاجىز-لىشىدۇ، يەل ۋە قان راۋان بولمايدۇ، ئۆپكىنىڭ يەل ماڭدۇرۇش ئىقتىدارى تۆۋەنلەيدۇ، ئادەم روھسىز بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، ھەر خىل ھەرىكەت بىلەن چې-نىقسا، بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى مېتابولىزم ئىلگىرى سۈرۈلۈپ، «بەدەن پايدىسىز نەرسىلەرنى چىقىرىۋېتىپ، يېڭى ھاۋا قوبۇل قىلىپ» بارلىق ئەزالارنى جانلاندۇرۇپ، ئەزالارنىڭ قېرىشى ئاستىلايدۇ.

«ھەرىكەتنىڭ ئاز - كۆپلۈكى» نى ئوتتۇرىغا قويغاز-لىق بىرنەچچە خىل چېنىقىش ماھارىتىنى ئىگىلەشنى تە-شەببۇس قىلغانلىق. جۇڭگو تېبابەتچىلىكى كۇتۇنۇش ئىل-مى ئۆزىنىڭ ئۇزاق تەرەققىيات جەريانىدا، يەل گۇمپە-

سى، ھەرىكەت ۋە چامباشچىلىقنىڭ جەۋھىرىنى مۇجەس-
سەملەپ، ھەر خىل مەزھەپ شەكىللەندۇرۇپ، ھەر خىل
ساغلاملىق ماھارىتىنى بارلىققا كەلتۈردى، ئۇنىڭ تۈرى
ۋە ئۇسۇلى بەك كۆپ.

ھازىرغىچە تارقىلىپ ئۇنۇملۇك بولۇپ كەلگىنى 100
خىلدىن كەم ئەمەس. بۇنىڭ ئىچىدە ئەڭ كەڭ تارقىلىپ،
تەسىرى ئەڭ زور بولغىنى ۋە ئاما ياقتۇرىدىغىنى يەل
گۆمپىسى، ھەرىكەت ۋە تەيجى گۆمپىسى قاتارلىقلار. بۇ
ئۇسۇللارنىڭ نەزەرىيە نۇقتىسى ئوخشىمايدىغان بولۇپ،
ھەرىكەت جەھەتتە سىستېما بولۇپ شەكىللەنگەن. شۇڭا،
ئۇ ئۆزگىچە ئالاھىدىلىككە ئىگە بولۇپ، يۇرۇشلەشكەن بۇ
گۆمپىلار ئارقىلىق بەدەننى ئەتراپلىق ۋە سىستېمىلىق
چېنىقتۇرغىلى بولىدۇ، ئۇنىڭ كۈتۈنۈش ۋە ئۆمۈرنى ئۇ-
زارتىش رولىنى ھەممە ئېتىراپ قىلىدۇ.

جۇڭگو تېبابەتچىلىكتىكى ھەرىكەت ئارقىلىق ساقلىقنى ساقلاش ماھارىتى

كۈتۈنۈش مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ نۇقتىسىدىن قارىغان-
دا، ساقلىقنى ساقلاش دېگىنىمىز، ئىچكى قىسىمدا يەل-
نى، تاشقى قىسىمدا بەدەن چېنىقتۇرۇشنى بىرلەشتۇ-
رۇپ، بەدەن چېنىقتۇرۇش ئۇسۇلى ئارقىلىق يەل ماڭدۇ-
رۇپ، قاننى راۋانلاشتۇرۇپ، كۈتۈنۈش ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر
كۆرۈش مەقسىتىگە يېتىشتىن ئىبارەت. مەيلى كۈتۈنۈش
ئارقىلىق ساقلىقنى ساقلاش ياكى تەنتەربىيە ئارقىلىق دا-

ۋالاش بولسۇن، جۇڭگو تېبابەتچىلىكىتىكى ساقلىقنى ساق-
لاش ماھارىتى ھازىرقى زامان گىمناستىكىسىدىن زور
پەرقلىنىدۇ، ئۇ ئۇزۇن تارىخقا ئىگە بولۇپلا قالماي، ئۇزۇن كىشىلەر ئويلىغاندەك، زامانىۋى
يەل گۇمپىسى ياكى تامامەن يەل گۇمپىسىنىڭ بىر قىسمى
ئەمەس. ھەرىكەت زامانىۋى گىمناستىكا ۋە جۇڭگو تېبابەت-
چىلىكىتىكى ساقلىقنى ساقلاش ماھارىتىنىڭ جېنى ۋە ھايا-
تى، لېكىن غەرب بىلەن شەرقنىڭ تەپەككۇرىدا ھەرىكەت
بىلەن تۇرغۇنلۇق قارشى ئوخشاش بولمايدۇ. غەربنىڭ
ھەرىكەت ۋە جىملىق قارشى مەنتىقلىق تەپەككۇر يۈرگۈ-
زۈش ئاساسىغا ئورنىتىلغان، ئۇلارنىڭ تەپەككۇرىدا ھەرى-
كەت بىلەن جىملىق ناھايىتى ئېنىق بولۇپ، ئىككىسىنى
ئارىلاشتۇرۇۋەتمەيدۇ.

ھەرىكەت ئاناتومىيىسى ئاساسىغا ئورنىتىلغان غەرب
گىمناستىكىسى ئادەمنىڭ ھەرىكەت ئەزاسى ۋە پۇت - قول
مۇسكۇللىرىنى تەرەققىي قىلدۇرۇشنى ئاساس قىلىدۇ.
بىر خىل بىۋاسىتە ئىستېتىك ئاڭ ۋە ئۆلچەم بويىچە كۆ-
ڭۈلدىكىدەك ئوبراز تىكلەپ، ئادەمگە قامەت ۋە كۈچ ئاتا
قىلىپ، تاشقى كۈچ ۋە گۈزەللىكنى قوغلىشىدۇ. جۇڭگو
تېبابەتچىلىكىتىكى ساقلىقنى ساقلاش ماھارىتى جۇڭگونىڭ
قەدىمىي فىزىئولوگىيە ساۋاتلىرى ئاساسىدا، ئادەمنىڭ
ئىچكى ئەزالىرىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئىقتىدارىنى تەرەق-
قىي قىلدۇرۇپ، روھلۇق بولۇش، ساغلام بولۇش ۋە
ھاياتىي كۈچنى ئاشۇرۇشنى قوغلىشىدۇ.

غەرب گىمناستىكىسىنىڭ ھەرىكىتى ئاددىي بولۇپ،
ھەرىكەت شەكلى ھەرخىل بولسىمۇ، ئاساسەن پۇت ۋە

قولنى چىنىقتۇرىدۇ؛ جۇڭگو تىبابەتچىلىكىنىڭ ساقلىقنى ساقلاش ماھارىتى كۆپ خىل، ئۇسۇلى خىلمۇ خىل بولۇپ، كىرەكسىز نەرسىنى چىقىرىۋېتىپ، يېڭى نەرسىنى قوبۇل قىلىدىغان يەل ماڭدۇرۇش تاكتىكىسىدۇر.

شۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، جۇڭگو تىبابەتچىلىكىنىڭ بەدەن چېنىقتۇرۇش ماھارىتى پەقەت بىر خىل تەن ھەرىكەت بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ھەرىكەت ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇ ئاساسەن پۇت - قول ھەرىكىتى، نەپەس ھەرىكىتى ۋە ئۇۋۇلاشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئۇ بىردىنبىر پۇت - قول ھەرىكىتىدىن تەركىب تاپقان غەربنىڭ ھازىرقى زامان گىمناستىكىسىغا ئوخشىمايدۇ. ئوخشاشلا جۇڭگو تىبابەتچىلىكىنىڭ بەدەن چېنىقتۇرۇش ماھارىتىمۇ، يەل گۇمپىسى دائىرىسىگە كىرمەيدۇ. ئۇنىڭدا نەپەس ماھارىتى ۋە ئۇسۇلىنى ئىگىلەش تەكىتلىنىپ، نۇرغۇن تەرەپلىرى يەل گۇمپىسىغا ئوخشىشىپ كەتسىمۇ، ئۇنىڭ نۇرغۇن ئۆزگىچە تەرەپلىرى بار. مەسىلەن: تەيجى گۇمپىسى ۋە ئۆزىنى ئۆزى ئۇۋۇلاش قاتارلىقلار پۈتۈنلەي يەل گۇمپىسى دائىرىسىگە كىرىپمۇ كەتمەيدۇ.

2. ئېقىن سۇ سېسىماس، ئىشىك ئۇلگۇچىكى چىرىماس

«ھاياتلىق ھەرىكەتتە»

«ھاياتلىق ھەرىكەتتە» دېگەن بۇ مەشھۇر سۆزنى قەدىمي گرېتسىيىدىكى ئۇلۇغ مۇتەپەككۇر ئارستوتېل مۇذ-

داق ئېيتقان: تەبىئەت دۇنياسى بىر ماددىي دۇنيا، ماددا مەڭگۈ ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدۇ، ھەممە نەرسە ئوخشاش بولىدۇ. ئادەمنىڭ ھاياتلىق ھەرىكىتى تاشقى ماددىلارنى ئۈزلۈكسىز جەلپ قىلىشتا ئىپادىلىنىدۇ؛ شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئۆزىدىكى ماددىنى باشقا نەرسىگە ئايلاندۇرىدۇ. بۇ خىل ھەرىكەت توختاپ قالسا، ئادەمنىڭ ھاياتى توختايدۇ.

«ئېقىن سۇ سېسىماس، ئىشىك ئۇلگۇچىكى چىرىماس»

يېغىلىق دەۋرىدە ئۆتكەن لۈ بۇۋېي «لۈ بەگلىك دەۋرى» دېگەن كىتابىدا «ئېقىن سۇ سېسىماس، ئىشىك ئۇلگۇچىكى چىرىماس، شۇنداقلا يەلمۇ ئوخشاش بولۇپ، ھەرىكەت بولمىسا روھ بولمايدۇ» دەيدۇ. بۇ يەردە ئۇ ئېقىپ تۇرغان سۇنىڭ سېسىماسلىقى ۋە ھەرىكەتلىنىپ تۇرغان ئىشىك ئۇلگۇچىكىنىڭ چىرىمايدىغانلىقىنى نەقىل كەلتۈرۈپ، ئۈزلۈكسىز ھەرىكەت قىلىشنىڭ ھاياتنىڭ داۋاملىشىش ئاچقۇچى ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرگەن.

شەكىل بىلەن يەلنىڭ مۇناسىۋىتىدە ھەرىكەت قىلماسلىقنىڭ زىيىنى كۆرسىتىپ بېرىلگەن. ئادەم بەدىنى ۋە روھى ھەرىكەت قىلغاندىلا كۈچلۈك بولىدۇ، بەدەن ھەرىكەت قىلمىسا، يەل پۈتۈن بەدەنگە راۋان بارماي، ئىچكى ئەزالار زەئىپلىشىدۇ، بۇنىڭدا كېسەل پەيدا بولۇپ، ئېغىر بولغاندا ھاياتقا تەھدىت يېتىدۇ.

ھەرىكەت ھاياتلىقنىڭ ئالاھىدىلىكى

ھازىرقى زامان تەتقىقاتى ئادەمنىڭ ھەربىر ھۈجەيرىسى ھەر ۋاقىت ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدۇ، مۇۋاپىق ھەرىكەت ئادەمنىڭ ھەرقايسى سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى ياخشىلاپ، مۇسكۇلنى كۈچەيتىپ، سۆڭەكنى چىڭىتىپ، يۈرەك ھەرىكىتىنى كۈچەيتىپ، قاننىڭ ئايلىنىشىنى تېزلىتىدۇ؛ ئۆپكىدە ھاۋانىڭ ئالمىشىشىنى تېزلىشىپ، يەلنىڭ ئالمىشىشى ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ؛ تال ۋە ئاشقازان ياخشىلىنىدۇ، ئىشتىھاسى ئېچىلىدۇ، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ياخشىلىنىدۇ، پۈتكۈل ئورگانىزمنىڭ مېتابولىزمىنى ياخشىلايدۇ؛ چوڭ مېڭە پوستلاق ماددىسىنىڭ مۇسكۇل ۋە ئىچكى ئەزالارنى تەڭشەش ئىقتىدارى ۋە مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ، دەپ قارايدۇ.

بەدەن كۈچەيسە، كېسەلگە تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارىمۇ ئېشىپ، كېسەل ئازىيىدۇ، كېسەل بولۇپ قالسىمۇ، بەدىنى ئاجىز كىشىلەرگە قارىغاندا تېز ئەسلىگە كېلىدۇ.

ئۇزۇن مۇددەت ھەرىكەت قىلمىسا، ئاسان كېسەلگە گىرىپتار بولىدۇ

ئارستوتېل: «ئادەم جىسمانىي ھەرىكەت قىلمىسا، بەك ئاسان زەئىپلىشىدۇ ۋە زىيانغا ئۇچرايدۇ» دەيدۇ. نۇرغۇنلىغان كلىنىكىلىق تەجرىبىدىمۇ، ھەرىكەت قىلماسلىقنىڭ كېسەل بولۇش ۋە زەئىپلىشىشنىڭ مۇھىم سەۋەبى ئىكەنلىكى ئىسپاتلاندى.

يۇرەك كېسەللىكى ئالىملىرى تۆۋەندىكىدەك تەجرىبە قىلغان: يەنى تېنى پۈتۈنلەي ساغلام بولغان 30 ~ 20 ياش ئەتراپىدىكى بىرنەچچە ئەر تەجرىبە قىلىش بەلگىلىمىسى بويىچە 20 كېچە ـ كۈندۈز ئورنىدىن تۇرماي ۋە گىمناستىكا ئوينىماي ئىزچىل تۇردە ياتقان. يەنە بىر گۇرۇپپىدىكىلەرمۇ ئوخشاش سىناقنى قوبۇل قىلىپ، بىر كېچە ـ كۈندۈزدە مەخسۇس ئەسۋاب بىلەن تۆت قېتىم چېنىقىپ، ئاندىن ياتىدۇ. تەجرىبە قىلىنىپ 5 ~ 3 كۈن ئۆتكەندە چېنىقمىغان كىشىلەرنىڭ بەللىرى ئاغرىپ، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ، تەرەت توختاپ قالغان. 20 كېچە ـ كۈندۈز ئۆتۈپ، كارۋاتتىن تۇرغاندا ھەممىسىنىڭ بېشى قايغان، بەك زەئىپلىشىپ كەتكەن، روھسىزلانغان ۋە يۈرەكنىڭ سوقۇشى تېزلەشكەن. نۇرغۇن كىشىلەر تۇرغاندىن كېيىن، يۈرەك سوقۇشى بەك ئاجىزلىشىپ، قان بېسىمى تېز تۆۋەنلىگەن ھەمدە ئوكسىگېن يېتىشمەي، ھەرقانداق ھەرىكەت قىلسا (ئۆيدە ماڭسا ياكى شوتىغا چىقسا) مۇسكۇلى ئاغرىغان. تەجرىبە ئاخىرلاشقاندىن كېيىن، يۇقىرىقى كېسەل ئالامىتى 4 ~ 2 كۈن داۋاملاشقان. بۇ تەجرىبىدە چېنىققان كىشىلەرنىڭ بەدىنى نورمال بولغان.

«ھەرىكەت قىلسا زەئىپلەشمەيدۇ»

«ھەرىكەت قىلسا زەئىپلەشمەيدۇ»، بۇ جۇڭگو تېبابەتچىلىك تېۋىپلىرى ۋە كۈتۈنۈش مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ ئۇزۇندىن بۇيانقى تەجرىبىسى بولۇپ، جۇڭخۇا مىللەتلىرى-

نىڭ كۈنۈنۈش ۋە ساقلىقنى ساقلاشتىكى ئەنئەنىۋى قارى-
شى. ئۇ ئەنئەنىۋى ھەرىكەت ئارقىلىق بەدەن چېنىقتۇ-
رۇپ، بەدەننى كۈچەيتىش ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنى
مەقسەت قىلىدۇ. نۇرغۇنلىغان پاكىتلار شۇنى ئىسپاتلىدى-
كى، كىشىلەر قانچە كۆپ ھەرىكەت قىلسا، تەبىئەتكە
ماسلىشىش ئىقتىدارى شۇنچە كۈچىيىپ، كېسەلگە تاقابىل
تۇرۇش ئىقتىدارى شۇنچە ئاشىدۇ.

دۇنيادا ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەنلەر يەنى 100 ياشتىن
ئاشقان كىشىلەر ناھايىتى كۆپ، ئۇلار ياشىغان رايوننىڭ
ھاۋاسى يېقى، مۇھىت ياخشى بولغاندىن سىرت، ئۇ كى-
شىلەرنىڭ دائىم ھەرىكەت قىلىشى، بەدەن چېنىقتۇرۇشى
بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. جۇڭگودىكى نۇرغۇن پادىشاھ-
لارمۇ ئۆزى تىرىشماي، قېرىماسلىق دورىسىغا قارىغۇلار-
چە ئىشەنگەچكە، نەتىجىدە ئىش ئەكسىگە يېنىپ، ئۇزۇن
مۇددەت سىر سۇرۇخ ۋە گۈڭگۈرت قاتارلىق زەھەر ماددى-
لار بار دورىلارنى يەپ زەھەرلىنىپ، ئۆلۈپ كەتكەن.
بەزىلەر ئۆز تەسەۋۋۇرىدىكى ئىلاھقا چوقۇنۇش، ئىلاھنىڭ
ئۇزۇن ئۆمۈر بېرىشىنى ئۈمىد قىلغان، نەتىجىدە بۇ خام
خىياللار ئارزۇسىنىڭ ئەكسىچە بولغان.

ئىجابىي ۋە سەلبىي جەھەتتىكى پاكىتلىرى شۇنى
چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇكى، ھەرىكەت ھاياتلىقنىڭ ئالاھىدى-
لىكى بولۇپ، ئىنسانلارنىڭ ساغلام بولۇشى ۋە ئۇزۇن
ئۆمۈر كۆرۈشىنىڭ كاپالىتى، شۇنداقلا ئەڭ مۇھىم كۈنۈ-
نۈش ئۇسۇلى.

ھەرىكەت ئارقىلىق كۆتۈنۈش ئۇسۇلى

1. «بىر چىشپ، بىر بوشاشماق، ۋېنۋاڭ بىلەن ۋۇۋاڭنىڭ تۇتقان يولى»

بۇ يەردە پادىشاھ جۇ ۋېن بىلەن جۇ ۋۇ نەقىل كەلتۈرۈلگەن بولۇپ، جاھان سورىغۇچىلار كەڭ قورساقلىق بىلەن چىڭ بولۇشنى بىرلەشتۈرۈشى كېرەك دېيىلگەن. كېيىن ئۇنى كىشىلەر تۇرمۇشتا دەم ئېلىش بىلەن ئەمگەكنى بىرلەشتۈرگەندىلا، كۆتۈنۈش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ دەپ قارىغان.

قاتتىق ھەرىكەت خەتەرلىك

يۇقىرىدا بايان قىلغاندەك، ھەرىكەت قىلىپ چېنىقسا ئادەم تېخىمۇ روھلۇق بولىدۇ. مۇۋاپىق ۋە ئۇزۇن مۇددەت ھەرىكەت قىلىش كۆتۈنۈشكە ۋە ساقلىقنى ساقلاشقا بەك پايدىلىق، ئەمما ئۇزۇن ۋاقىت قاتتىق ھەرىكەت قىلىش ئورگانىزمنىڭ بەرداشلىق بېرىش چېكىدىن ئېشىپ كېتىدىغان بولغاچقا، يۈرەك سانجىپ ئاغرىش ۋە يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى قاتارلىق بەزى خەتەرلىك كېسەللىكلەرنى

پەيدا قىلىدۇ، ھەتتا ھاياتقا تەھدىت يەتكۈزىدۇ.

چەت ئەلدىكى بىر سۇغۇرتا شىركىتى ئۆلگەن 5000 تەنھەرىكەتچىنىڭ ھايات ۋاقتىدىكى سالامەتلىك ئەھۋالىنى تەكشۈرۈپ، بەزىلىرىنىڭ 50 ~ 40 ياشتىلا يۈرەك كې-سىلىگە گىرىپتار بولغانلىقىنى، يەنە بەزىلىرىنىڭ ئۆمرى ئادەتتىكى كىشىلەردىنمۇ قىسقا بولغانلىقىنى بايقىغان. بۇ تەنھەرىكەتچىلەرنىڭ ھايات ۋاقتىدىكى ھەرىكەت مىقدارى-نىڭ بەك كۆپ بولۇپ كەتكەنلىكىدىن بولۇشى مۇمكىن. بەك قاتتىق ھەرىكەت ئادەمنىڭ بەزى ئەزالىرىنى زەخىمە-لەندۈرۈپ، فىزىئولوگىيىلىك ئىقتىدارىنى تەڭپۇڭسىزلا-شتۇرۇپ، ھاياتنى زور دەرىجىدە قىسقارتىۋېتىدۇ.

ئۆز ھەرىكىتىنى ئۆلچەش

ئۆز ھەرىكىتىنى ئۆلچەش دېگىنىمىز، ئۆزىنىڭ ھە-رىكەت نەتىجىسى، فىزىئولوگىيىلىك كۆرسەتكۈچى ۋە ئۆز تۇيغۇسىنى تەپسىلىي خاتىرىلەپ، ھەمدە بۇ سانلارنى ئۇنە-ۋېرسال تەھلىل قىلىپ، ھەرىكەتنىڭ كۈچلۈكلۈك دەرى-جىسى بىلەن زىچلىق دەرىجىسىنىڭ مۇۋاپىق بولغان - بولمىغانلىقىنى باھالاپ، ھەرىكەتنىڭ بەدەن چېنىقتۇ-رۇش، ماھارەتنى ئۆستۈرۈش مەقسىتىگە يەتكەن - يەتمە-گەنلىكىنى باھالاش دېمەكتۇر.

ھەرىكەتنىڭ مۇۋاپىقلىقىنى ئۆلچەشتە ھەرىكەتتىن كېيىن ئۇخلاشنىڭ نورمال بولۇش - بولماسلىقى، غىزا-لىنىشنىڭ ياخشى بولۇش - بولماسلىقى، كەيپىياتنىڭ

ياخشى بولۇش ـ بولماسلىقىغا قاراش كېرەك، ئەكسىچە بولسا ھەرىكەت كۆپ بولۇپ كەتكەن بولىدۇ.

ھەرىكەتنىڭ كۈچلۈكلۈك دەرىجىسىنى ئەڭ ئاسان ئۆلچەيدىغان فىزىئولوگىيىلىك كۆرسەتكۈچ يۈرەكنىڭ سوقۇش نىسبىتى بولۇپ، بۇنىڭدا يۈرەكنىڭ ھەر مىنۇتتا سوقۇش سانىغا قاراش كېرەك.

2. ھەرىكەتنى تەرتىپلىك كۈچەيتىپ، ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇش كېرەك

چارچىمىغان ئاساستا ھەرىكەتنى تەرتىپلىك كۈچەيتىش

ھەرىكەت ئارقىلىق كۈتۈنۈشتە چېنىقىش ئارقىلىق كۈتۈنۈش ۋە ئۈمۈرنى ئۇزارتىش مەقسەت قىلىنىدۇ. شۇڭا، ھەرىكەت مىقدارىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىنى ئىگىلەشكە دىققەت قىلىش كېرەك، بولۇپمۇ تەن ساغلاملىقى ناچار كىشىلەر تېخىمۇ دىققەت قىلىشى كېرەك. ئەگەر ھەرىكەت بەك ئاز بولسا چېنىقىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولماي، ساقلىقنى ساقلاش رولىنى ئوينىيالمايدۇ؛ ھەرىكەت بەك چوڭ بولۇپ كېتىپ، بەدەننىڭ بەرداشلىق بېرىش چېكىدىن ئېشىپ كەتسە، بەدەن بەك چارچاپ ئاسان زەئىپلىشىدۇ.

بولۇپمۇ يېڭى قاتناشقانلار ھەرىكەتكە ماسلىشىش ئۈچۈن، ھەرىكەتنى بەك كۆپ قىلماسلىقى ۋە ۋاقتى مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك. بەزى قاتتىق ھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇل-

لانغاندا دەسلىپىدە مۇسكۇل ئاغرىيدۇ، بۇنىڭدىن ئەندىشە قىلىش ھاجەتسىز. بۇ خىل ئەھۋال بىر ھەپتىدەك ۋاقىت ئۆتسە يوقىلىدۇ. 3 ~ 2 ھەپتىدىن كېيىن پايدىسى بولىدۇ. شۇڭا، دەسلەپكى 3 ھەپتە ئىنتايىن مۇھىم.

شۇڭا، چېنىققان دەسلەپكى مەزگىلدە ئاساسىي ماھارەتتىن ۋە ئاددىي ھەرىكەتتىن باشلاش، گۇمپىنىڭ مەزمۇنىنى ئەستايىدىل ئىگىلەش، بەك ئالدىراپ كەتمەسلىك، ئاسىنىدىن قىيىنىغا ئۆتۈپ، تەدرىجىي ئىلگىرىلەش كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا، ئاساسنى ياخشى سېلىپ، چاتاق چىقىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

نىسبەتەن مۇقىم ۋاقىت ئورۇنلاشتۇرۇش:

ئامېرىكا ۋىسكانشىن ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ ھەرىكەت تېبابەتچىلىكى تەتقىقاتىدا، ھەر ھەپتىدە ئاز دېگەندە 3 كۈن، ھەر قېتىمدا 60 ~ 50 مىنۇت چېنىقىش كېرەك، ئەگەر كۈنىگە 10 مىنۇتتىن داۋاملىق بەدەن چېنىقتۇرسا بىرقەدەر ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ، دېيىلگەن. ئادەتتە ئەڭ ياخشىسى ھەر كۈنى ھەرىكەت قىلىش، قىيىن بولغاندىمۇ كۈن ئارىلاپ 30 مىنۇتتەك چېنىقىش كېرەك.

ھەرىكەت تۈرلىرىنى مۇۋاپىق تاللاش:

بەدەن چېنىقتۇرۇشتا ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان ھەرىكەت تۈرىنى تاللاش كېرەك. بۇ ئىشەنچ ۋە ئىرادىنى چېنىقتۇرۇشقا پايدىلىق. ھەرىكەت تۈرلىرى ناھايىتى كۆپ، كونكرېت تاللىغاندا ئىلگىرىكى ھەرىكەت ئاساسى ۋە ياقتۇرۇشىغا قاراپ تاللاش

كېرەك، مەسىلەن: يۈگۈرۈشنى ياخشى كۆرسە، يۈگۈرۈپ چېنىقسا بولىدۇ. سالامەتلىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللىسىمۇ بولىدۇ، يۈگۈرۈشنى مىسال قىلساق، سالامەتلىكى ياخشى كىشىلەر ئوتتۇرا ۋە ئۇزاق مۇساپىلىك يۈگۈرسە، سالامەتلىكى ناچارراق كىشىلەر مېڭىش بىلەن يۈگۈرۈشنى ئارىلاشتۇرسا، سالامەتلىكى بەك ناچار كىشىلەر مېڭىش بىلەن ئاستا يۈگۈرۈشنى ئارىلاشتۇرسا بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ھەرىكەت تۈرىنى تاللىغاندا پەسىل، كىلىمات، خىزمەتنىڭ خاراكتېرى ۋە ئەتراپتىكى مۇھىت قاتارلىقلارنى نەزەردە تۇتۇشى كېرەك.

ئۇزۇن مۇددەت چېنىقىش ئىرادىسى بولۇش:

مۇۋاپىق ھەرىكەت تۈرىنى تاللىسا ۋە مۇقىم ۋاقىت چىقىرالىسا، ئۇنى ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرغانلىق بولمايدۇ. ئەگەر ھەرىكەت قىلغاندا، ئەپلەپ - سەپلەپ ئىش قىلسا، ئىدىيىسى مەركەزلەشمىسە، ھەرىكەت ئارقىلىق كۈتۈنۈش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمايدۇ، چۈنكى ھەرىكەت بەدەن چېنىقتۇرۇشلا بولماستىن، ئۇ يەنە ئىرادىنى چېنىقتۇرىدۇ.

ھەرىكەتنى ئۇزۇپ قويماسلىق كېرەك

نۇرغۇن پاكىتلار شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ھەرىكەت ئارقىلىق كۈتۈنۈشتە ئۇنى ئۇزۇپ قويماي ئۇزۇنغىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك، ئەگەر ئۇزۇپ قويۇلسا ساقلىقنى ساقلاش ۋە قېرىشنى ئاستىلىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمايدۇ، ھەتتا سالامەتلىككە زىيان يېتىدۇ.

بەزىلەر 36 نەپەر سېمىز ئايالنى 12 ھەپتىلىك تېز

مېڭىش بىلەن ئاستا مېڭىش بىرلەشتۈرۈلگەن ھەرىكەتكە قاتناشتۇرۇپ كۆزەتكەن. نەتىجىدە، ئۇلارنىڭ كۆپىنچە-سىنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى يېنىكلىگەن. لېكىن بىر يېرىم يىلدىن كېيىن ئۇلارنى قايتا تەكشۈرگەندە تەخمىنەن 64% كىشى چېنىقمايدىغان بولۇپ قالغان، بۇنىڭ بىلەن بەدەن ئېغىرلىقى يەنە كۆپەيگەن.

ھەرىكەت ئارقىلىق كۆتۈنۈشتە قىسقا ۋاقىتتا ئۈنۈمنى كۆرەلمىگەندە ھەرىكەتتىن ۋاز كەچمەستىن، ئۇنى ئۇزاق ۋاقىت داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

ئەنئەنىۋى ھەرىكەت ئارقىلىق كۈتۈنۈش

1. تەيجى گۈمپىسى

تەيجى گۈمپىسىنىڭ مەنبەسى ۋە تۈزۈلۈشى

تەيجى گۈمپىسى ئېلىمىزنىڭ مىللىي ئەنئەنىسىدىكى ھەرىكەت ئارقىلىق كۈتۈنۈش تۈرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ-زۇندىن بۇيان خەلق ئارىسىدا كەڭ تارقالغان. تەيجى گۈم-پىسىنىڭ مەنبەسى ۋە ئىجادچىسى توغرىسىدا قاراش بىر-دەك ئەمەس. تەكشۈرۈلۈشىچە، تەيجى گۈمپىسى مىڭ سۇ-لالىسى دەۋرىنىڭ ئاخىرى ۋە چىڭ سۇلالىسىنىڭ دەسلەپ-كى مەزگىلىدە خېنەننىڭ ۋېنشەن ناھىيىسىدىكى چې جى-گۋاڭنىڭ «32 خىل ھەرىكەت» ئۇسۇلىغا ۋارىسلىق قى-لىپ ۋە ئۇنى تەرەققىي قىلدۇرۇپ، «سېرىق مەھكىمە تەزكىرىسى» دىكى تەرىقەتچىلەرنىڭ «نەپەسلىنىپ، دەن تيەن پەللىسىنى غىدىقلاش» ھەرىكىتى، نەپەسلىنىش ئۇ-سۇلىغا بىرلەشتۈرۈپ، يېڭىلىق يارىتىپ، چېن ۋاڭتىڭچە يېڭى تەيجى گۈمپىسىنى ئىجاد قىلغان.

كېيىنكىلەر بۇ ئاساستا ئۇنى تەرەققىي قىلدۇرغان ۋە

يېگىلىق ياراتقان. هازىر بىرقەدەر كەڭ تارقالغان تەيجى گۆمپىسىنىڭ تۈرىدىن قارىغاندا، ئۈچ سىستېما ۋە بەش تۈرگە ئايرىلىدۇ. ئۈچ سىستېما دېگىنىمىز، ئۇنىڭ شەكلىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى بويىچە ئايرىلىدۇ، يەنى چوڭ شەكىل، ئوتتۇرا شەكىل ۋە كىچىك شەكىل. چوڭ شەكىلنىڭ ئالاھىدىلىكى، مۇشت شەكلى چوڭ، يېنىك ۋە تەكشى بولىدۇ؛ ئوتتۇرا شەكىلنىڭ ئالاھىدىلىكى، مۇشت شەكلى مۇۋاپىق ۋە يۇمشاق كېلىدۇ؛ كىچىك شەكىلنىڭ ئالاھىدىلىكى، مۇشت شەكلى كىچىك، رىتىملىق ۋە جانلىق بولىدۇ.

بەش تۈر مۇشت شەكلىنىڭ ئۇسلۇب ئالاھىدىلىكى بويىچە ئايرىلىدۇ، ئۇ ياڭ مەزھىپى، چېن مەزھىپى، ۋۇ مەزھىپى، سۇن مەزھىپى قاتارلىقلارغا ئايرىلىدۇ. چېن مەزھىپى بىلەن ياڭ مەزھىپى چوڭ شەكىللىك، ۋۇ مەزھىپى ئوتتۇرا شەكىللىك، سۇن مەزھىپى كىچىك شەكىللىك گۆمپىغا كىرىدۇ.

تەيجى گۆمپىسى «ئىچ بىلەن سىرت بىرلەشتۈرۈلگەن» ئىچ گۆمپىسى ھېسابلىنىدۇ

تەيجى گۆمپىسى بىر خىل ئاڭ، نەپەس ۋە ھەرىكەت زىچ بىرلەشتۈرۈلگەن، يەنى ئاڭ بىلەن باشقۇرىدىغان، يەل ئارقىلىق بەدەننى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان، ئاڭ بىلەن بەدەنگە قوماندانلىق قىلىپ، نەپەس بىلەن ماسلاشتۇرىدىغان، چامباشچىلىق ۋە يەل گۆمپىسى مۇجەسسەملەشكەن،

ئىچ بىلەن سىرت بىرلەشتۈرۈلگەن ئىچ گۆمپىسى ھېساب-
لىنىدۇ. ئۇنىڭ چامباشچىلىق ئالاھىدىلىكى تۆۋەندىكى
بىرقانچە تەرەپنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

يېنىك ۋە يۇمشاق ھەرىكەت: تەيجى گۆمپىسىنىڭ
شەكلى بىرقەدەر سىلىق بولۇپ، ھەرىكىتى قاتمال ئە-
مەس، ئۇ ئادەم بەدىنىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئالاھىدىلى-
كىگە ئۇيغۇن كېلىدۇ، ئادەتتە ئۇنىڭ كۆرۈنەرلىك ئۆزگى-
رىشى ۋە جىددىي سەكرەش ھەرىكىتى بولمايدۇ. شۇڭا،
ئۇ ئوخشىمىغان ياش، ئوخشىمىغان جىنس ۋە سالامەتلىكى
ياخشى بولمىغان كىشىلەرنىڭ چېنىقىشىغا، بولۇپمۇ تېنى
ئاجىز كىشىلەر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەلگە گى-
رىپتار بولغۇچىلار ئۈچۈن ئېيتقاندا، بىرقەدەر ياخشى
داۋالىنىش ۋە چېنىقىش ۋاستىسى ھېسابلىنىدۇ.

ھەرىكىتى بىر يۈرۈش تەكشى بولىدۇ: تەيجى گۆمپى-
سىنىڭ ھەرىكىتى باشتىن - ئاياغ زىچ جىپسىلاشقان بو-
لۇپ، ئۈزۈلۈپ قالمايدۇ.

جانلىق ۋە تەبىئىي: تەيجى گۆمپىسىنىڭ ھەرىكىتى
ھەرخىل ياپسىمان ۋە ئەگرى سىزىقلاردىن تەركىب تاپى-
دۇ، بىۋاسىتە ھەرىكەت بولمايدۇ، شۇڭا، بەل ۋە
پۇت - قول ھەرىكەتلەندۈرۈلۈپ، بەل ئاساس قىلىنىدۇ،
ھەرىكەت ناھايىتى سىلىق بولىدۇ. بۇ تەلەپلەر ئادەم بەدى-
نى بوغۇملىرىنىڭ تەبىئىي ئېگىلىش ھالىتىگە ئۇيغۇن
بولۇپ، سىلىق بولۇش ئالاھىدىلىكىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ،
ئادەم بەدىنىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ تەكشى تەرەق-

قىي قىلىشقا پايدىلىق.

ماسلاشقان ۋە مۇكەممەل بولغان ھەرىكەت: تەيجى گۇمپىسى ھەرىكىتىدە بەدەننىڭ ئاستى بىلەن ئۈستىنىڭ ماسلىشىشى (ئاڭ ۋە نەپەس)، ئىچ بىلەن سىرت (بەدەن ۋە پۇت - قول ھەرىكىتى) نىڭ بىر گەۋدە بولۇشى، بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ زىچ ماسلىشىشى، ھەرىكەتنى بەلنى ئاساس قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

تەيجى گۇمپىسىنىڭ رولى

تەتقىق قىلىنىشىچە، تەيجى گۇمپىسىنىڭ كۆپ خىل رولى بولۇپ، ئۇ بىر ئەڭ ياخشى كۇتۇنۇش ئۇسۇلى ھېسابلىنىدۇ.

تەيجى گۇمپىسى يېنىك، تەبىئىي، ئازادە، يۇمشاق بولۇشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە بولۇپ، ئۇ ئىچ ۋە سىرت گۇمپىسىنى بىرلەشتۈرۈپ، نەپەس، ئاڭ ۋە ھەرىكەتنى ماسلاشتۇرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئادەم روھ، قان، ئىچكى ئەزا ۋە سۆڭەك جەھەتتە چېنىقىدۇ، بۇ ئورگانىزمدىكى مەنپىي بىلەن مۇسبەتنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ.

تەيجى گۇمپىسىنى دائىم مەشىق قىلىپ بەرگەندە سۆڭەك ھۈجەيرىلىرى جانلىنىدۇ، سۆڭەكتە ئاقسىل ماددىسى كۆپىيىدۇ، بۇنىڭ بىلەن سۆڭەك بوشاپ كېتىش، سۆڭەك غەيرىي شەكىللىك بولۇپ قېلىش، بوغۇم كېسىلى قاتارلىقلاردىن مۇداپىئە كۆرگىلى بولىدۇ؛ مۇسكۇل ۋە سۆڭەكلەر تەيجى گۇمپىسىنىڭ ئايلانما ھەرىكىتىنى ئۈزلۈكسىز ئورۇنداش ئارقىلىق، بوغۇم ئەتراپىدىكى مۇس-

كۆللار ناھايىتى ياخشى چېنىقىپ، بوغۇمنىڭ مۇقىملىقى، ئېلاستىكلىقى ۋە جانلىقلىقى كۈچىيىدۇ.

مەشىق قىلغاندا، روھنىڭ مەركەزلىشىشىگە ۋە دەن تيەن پەللىسىگە دىققەت قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ، شۇنىڭدىلا مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارى ئاشۇرۇلىدۇ، نېرۋا سىستېمىسىنىڭ غىدىقلىنىش جەريانى ياخشى تەڭشىلىدۇ. شۇڭا، نېرۋا ئاجىزلىقىدىن مۇداپىئە كۆرۈش رولىنى ئوينايدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى مۇسكۇل ۋە بوغۇملارنىڭ ھەرىكىتى ۋە دەن تيەن پەللىسىگە يەلنى يىغىپ قورساق بىلەن نەپەسلىنىش ئارقىلىق، قان ئايلىنىش سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارى ياخشىلىنىپ، يۈرەك كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى ۋە قان قېتىش كېسىلى ئۈچۈن ياخشى داۋالاش رولىنى ئوينايدۇ.

«چوڭقۇر، ئۇزۇن، ئاستا، تەكشى، سىلىق» ھالدا قورساقچە نەپەسلەنگەندە، قورساق مۇسكۇللىرى چىڭدىيىپ، كۆكرەك چوڭىيىدۇ، نەپەس ئىقتىدارى كۈچىيىپ، ئۆپكە جانلىنىدۇ، ئۇ سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغى، ئۆپكە ئىششىش قاتارلىقلارنى داۋالاشتىمۇ ياخشى رول ئوينايدۇ؛ دىئافراگما مۇسكۇلى بىلەن قورساق مۇسكۇللىرى ھەرىكىتىنىڭ كۈچىيىشى ئىچكى ئەزالارغا بىر خىل ياخشى ئۇۋۇلاش بولۇپ، ئۇ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ۋە مېتابولىزم ئىقتىدارىنى ياخشىلاپ، ئاشقازان يارىسى، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان كېسىلى ۋە قەۋزىيەت قاتارلىقلار ئۈچۈن ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

نى ۋاقتىنچە توختىتىش كېرەك. تاماقنى كۆپ يەۋالغان ۋە مەست بولۇپ قالغاندىمۇ، مەشىق قىلىشقا بولمايدۇ.

ھەرىكەتنىڭ مۇھىم نۇقتىسىغا دىققەت قىلىش:

تەيجى گۇمپىسى يېنىك، جانلىق، تەبىئىي، يۇمشاق بولۇش قاتارلىق ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە، مەشىق قىلغۇچىلار بۇ گۇمپىنىڭ ئالاھىدىلىكىنى ئۆزلەشتۈرگەندىن سىرت، بۇ گۇمپىنىڭ مۇھىم قائىدىلىرىنى توغرا ئىگىلىشى كېرەك.

1) مەشىق قىلىشتىن بۇرۇنقى تەييارلىق: تەيجى گۇمپىسى مەشىق قىلىشتىن بۇرۇن ئىمكانقەدەر زېھنىنى مەركەزلەشتۈرۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا، چوڭقۇر نەپەس ئېلىش، بەل ۋە پۇتنى ھەرىكەتلەندۈرۈش، ئاستا يۈگۈرۈش قاتارلىق قائىدىلەرگە رىئايە قىلىپ، بوغۇمنى ياخشىلايدىغان بەزى ئاددىي ھەرىكەتلەرنى قىلىپ، رەسمىي مەشىق قىلىش ئۈچۈن روھىي ۋە جىسمانىي ھەرىكەتتە تەييارلىق قىلىش كېرەك.

2) بەدەن ئاڭ بىلەن ھەرىكەتلىنىدۇ «روھ ئاساس قىلىنىپ، بەدەن ھەرىكەتلىنىدۇ»: مەشىق قىلغۇچى دىققىتىنى ھەرىكەتكە مەركەزلەشتۈرۈپ، ھەربىر ھەرىكەتنى ئاڭ بىلەن ئىشلىشى كېرەك. بۇ خام خىياللارنى تۈگىتىپ، دىققەتنى مەركەزلەشتۈرۈپ، ھەربىر ھەرىكەتنى توغرا، سىجىل ۋە جانلىق قىلىشنى تەلەپ قىلىدۇ.

3) دەن تيەن پەللىسىگە يەلنى يىغىش: دەن تيەن پەللىسى كىندىكتىن 3 سۇڭ تۆۋەن جايدىكى گۈەن يۈەن

پەللىسىگە يېقىن كېلىدۇ. «يەلنى دەن تيەن پەللىسىگە يىغىش» ئارقىلىق چوڭقۇر نەپەس تارتقاندا، ئۆرلەش ـ تۆۋەنلەش ھەجمى يۇقىرى بولىدۇ، ئۇ يەلنى ئاشۇرۇشقا پايدىلىق بولۇپلا قالماستىن، ئىچكى ئەزالارنىڭ ھەرىكىتى ۋە بەدەن مەركىزىنىڭ مۇقىم بولۇشىغا پايدىلىق.

4) بەدەن بوش قويۇۋېتىلىدۇ: تەيجى گۇمپىسىدا ئۆزىنى بوش قويۇۋېتىش پۈتۈن بەدەننىڭ چارچىشىنى يوقاتمايدۇ، بەلكى بەدەن تەبىئىي ھەرىكەت قىلغان ياكى مۇقىم تۇرغان ئەھۋالدا بەزى بوش قويۇۋېتىشكە تېگىشلىك مۇسكۇل ۋە بوغۇملار ئەڭ زور دەرىجىدە بوش قويۇۋېتىلىدۇ. پۈتۈن بەدەن بوش قويۇۋېتىلگەندىلا، كۈچ توسالغۇسىز ھالدا بىر نۇقتىغا يىغىلىپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ، بۇنىڭ بىلەن تەيجى گۇمپىسىنىڭ جانلىق ۋە مۇقىملىقى ھەمدە ئېلاستىكلىقى نامايان بولىدۇ. كونكرېت مەشىق قىلغاندا مۈرىنى تۆۋەنلىتىپ، يەلنى بوش قويۇۋېتىش كېرەك، شۇنداق قىلغاندا تومۇر ۋە قان راۋانلىشىدۇ.

5) ھەرىكەتنىڭ بوش ۋە چىڭلىقى ئېنىق بولىدۇ: تەيجى گۇمپىسىنى ئوينىغاندا، مەركەزنى مۇقىملاشتۇرۇش، قول، بەدەن ۋە قەدەمنى ئۆزگەرتىش، مەركەزنى يۆتكەش ھەرىكەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش تەلەپ قىلىنىدۇ. بوش ياكى چىڭ ھەرىكەتكە ئۆتكەندە ھەرىكەتنىڭ ئېنىق بولۇشىغا، ئۇنىڭ ئۈزۈلۈپ قالماسلىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك. ئايلىنىش ھەرىكىتىگە كەلگەندە، بەدەننى تەكشى تۇتۇپ، قەدەم تاشلاش كېرەك؛ ئىلگىرىلەش ۋە

چېكىنىش ھەرىكىتىگە كەلگەندە، پۈتنى بىسىپ بولۇپ مەركەزنى ئاستا ـ ئاستا يۆتكەش كېرەك.

6) بەل ئاساس قىلىنىدۇ: تەيجى گۇمپىسىدا بەل ھەرقايسى ھەرىكەتلەرنىڭ مەركىزى بولىدۇ، باشتىن ـ ئاخىر تۈز تۇرۇپ، ھەرىكەتلەر بەل ئارقىلىق ئۆزگىرىدۇ. شۇڭا بەلنى بوش قويۇۋېتىپ تۈز تۇتۇش بىلەن بىللە، ئىككى پۇتنىڭ چىڭ دەسسەپ، مەركەزنى مۇقىملاشتۇرۇش كېرەك.

7) ئىچكى ۋە سىرتقى قىسىم بىرلەشتۈرۈلىدۇ: سىرتتىن قول، ئىچىدىن بەل ھەرىكەتلەندۈرۈلۈپ، ئاڭ-نىڭ يېتەكچىلىكىدە بەدەن ھەرىكەتلىنىدۇ.

8) نەپەس تەبىئىي بولىدۇ: تەيجى گۇمپىسى ئوينى-غاندا، ھەرىكەت سەۋەبىدىن نەپەس تېزلىشىپ كەتمەسلى-كى، تەبىئىي بولۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ. ئادەتتە، چىڭ ھەرىكەت بوش ھەرىكەتكە ئۆزگەرگەندە، نەپەس سۈمۈرۈ-لىدۇ. بوش ھەرىكەتتىن چىڭ ھەرىكەتكە ئۆزگەرگەندە نەپەس سىرتقا چىقىرىلىدۇ.

9) بوش ھەرىكەتتە باش قىسىم چىڭ تۇتۇلىدۇ: تەيجى گۇمپىسىنى مەشىق قىلغاندا، بويۇن مۇسكۇلىنىڭ قېتىپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، باشنى ئاستا ـ ئاستا كۆتۈرۈش، باشنى ئەگمەسلىك ياكى لىڭشىتماسلىق كېرەك. باش ۋە بويۇن ھەرىكىتى بەدەن يۆنىلىشى بىلەن بىردەك بولۇش كېرەك. كۆزى بەدەنىنىڭ ئايلىنىشى بىلەن ئۆزگىرىپ، ئىككى قولغا دىققەت قىلىش ياكى ئۇدۇل قارىشى، شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئاستى ۋە ئۈستى تەرەپكە،

ئوڭ ۋە سولغا دىققەت قىلىش لازىم، كۆز بىر يەردە توختاپ قالماسلىقى، قولغا ئەگىشىپ ھەرىكەتلىنىشى كې-رەك. بۇنىڭدىن باشقا، مەشىق قىلغاندا ئىڭەكنى تۆۋەنلە-تىش، ئېغىزنى تەبىئىي يېپىش، تىلنى ئۈستىنگە كۆتۈ-رۈش، تىل ئۇچىنى تاڭلايغا چاپلاش، بۇ ئارقىلىق شۆل-گەينى كۆپەيتىش كېرەك.

10) كۆكرەكنى تارتىپ مۈرىنى چىقىرىش: «كۆك-رەكنى تارتىش» كۆكرەكنى سىرتقا چىقارماي ۋە بەكمۇ يىغىۋالماي، تەبىئىي تۇتۇشتىن ئىبارەت. «مۈرىنى چىقى-رىش» كۆكرەك سەل يىغىلغاندا دۈمبە مۇسكۇلىنى بوش تۇتۇش، مۈرىنىڭ ئارىلىقىدىكى سۆڭەكنى كۆتۈرۈش ھەم-دە سەل ئارقىغا داجىش، ئارقىغا تارتىۋەرمەسلىك، دۈمبە مۇسكۇلىنى سەل ئېلاستىكلىققا ئىگە قىلىش كېرەك. كۆكرەكنى يىغىپ، دۈمبىنى كۆتۈرگەندە كۆكرەكنىڭ جىددىيلىكىنى تۈگىتىپ، نەپەسنى تەبىئىي تەڭشەپ، ئۆپ-كىنىڭ ھەرىكىتى ۋە ئارىلىق مۇسكۇلىنى كۈچەيتىپ، قورساقتا چوڭقۇر نەپەس ئېلىش ھەرىكىتىنى ياخشى ئىشـ-لىگىلى بولىدۇ، بۇ دەن تيەن پەللىسىگە يەلنى يىغىشقا پايدىلىق ھەمدە ئۇ ئومۇرتقا ۋە تومۇرنى چېنىقتۇرىدۇ. كۆكرەكنى يىغىپ دۈمبىنى چىقارغاندا، قان ۋە يەلنى راۋانلاشتۇرغىلى بولىدۇ.

11) مۈرىنى بوش تۇتۇپ، جەينەكنى كۆتۈرۈش: بۇ مۈرىنىڭ بوش تۇتۇلۇشى، جەينەك بوغۇمىنىڭ ئالدىغا ئېگىلىشى، شۇنىڭ بىلەن بىللە، جەينەك بوغۇمىنىڭ ئال-دىغا سەل ئېچىلىشى ۋە قولتۇقتا دائىم بوشلۇق بولۇشىنى كۆرسىتىدۇ. ئالىقاننى ئىتتىرىش دېگىنىمىز، ئالىقاننى

جانلىق ھالدا ئالدىغا ئىتتىرگەندە بىلەكنى سەل ئاستىغا چۈشۈرۈپ، ئالىقاننى ئىچىشنى كۆرسىتىدۇ؛ بىلەكنى قايتۇرۇش دېگىنىمىز، ئالىقاننى ئاستا ئېگىپ، بىلەكنى تۈز تۇتۇشنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، بىلەكنى ئېچىش دېگىنىمىز، ئۇنى يايسىمان شەكىلگە كەلتۈرۈپ، بىلەكنى ئايلاندۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ.

12) بىلەكنى تۆۋەنلىتىپ تېقىمنى يىغىش: تەيجى گۇمپىسىدا بەل ئومۇرتقىسى ئەڭ مۇھىم بولۇپ، مەشىق قىلغاندا بەلنى تۈز تۇتۇپ، ئۇنى ئاستا تۆۋەنلىتىپ، دەنتيەن پەللىسىگە يەلنى يىغىپ، ھەرىكەتنى تولۇق ئورۇنداش بىلەن بىللە، پۇتنى چىڭ تۇتۇپ، يەنە جانلىق ئايلاندۇرۇش ۋە تەۋرەتمەسلىك كېرەك. تېقىمنىمۇ تەبىئىي تۆۋەنلىتىش، بەل ئومۇرتقىسىنى بوش تۇتۇپ، تېقىم مۇسكۇلىنى ئاستا يىغىپ، ئوڭ ۋە سول تەرەپكە تەۋرەتمەي، بەدەننى تۈز تۇتۇش، بەك كۆچەپ تېقىمنى ھەرىكەتلەندۇرمەسلىك كېرەك.

13) داس سۆڭەكنى بوش تۇتۇپ، تىزنى ئېگىش: داس سۆڭەكنى بوش تۇتۇپ، بوغۇمنى جانلاندۇرۇش كېرەك. چېنىقىش داۋامىدا، ھەرىكەت ئۆزگىرىشىگە دىققەت قىلىپ، ھەرىكەت ۋە بەدەننىڭ مۇقىملىقىنى پۇتقا قارىتىش، مەركەزنىڭ يۆتكىلىشىگە، پۇتنىڭ ئورنىغا ۋە ئېگىلىشىگە دىققەت قىلىش كېرەك. كونكرېت قىلىپ ئېيتقاندا، ئىككى پۇتنى ئالماشتۇرغاندا، پۇتۇن بەدەننىڭ ئېغىرلىقىنى پۇتقا قارىتىش كېرەك. بۇ چاغدا كۆتۈرىدىغان پۇت بوغۇمى سەل ئېگىلىدۇ، بەدەن مەركىزى تۆۋەنلەيدۇ؛ بوش پۇت يەنىلا تىرەك رولىنى ئويناپ، بەدەننى تەڭپۇڭلاشتۇرىدۇ.

ئاددىي 24 شەكىللىك تەيجى ھەرىكىتى ھەققىدە ئىزاھات

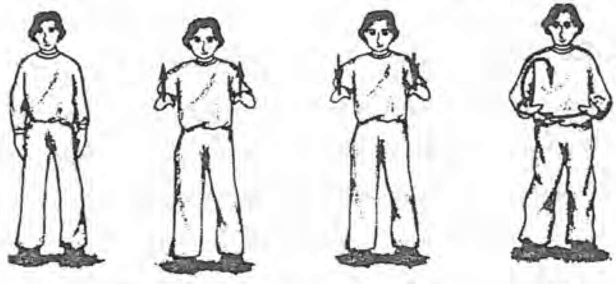
ئاددىي تەيجى گۇمپىسىنىڭ شەكلىنى تونۇشتۇرۇش

1) تۇرۇش ھالىتى

(1) تەبىئىي ھالدا تۈز تۇرۇپ، پۇتنىڭ ئورنى مۈرىنىڭ كەڭلىكى بىلەن تەڭ بولىدۇ، بىلەك پەسكە چۈشۈرۈلىدۇ، ئىككى قول يوتىنىڭ سىرتىدا تۇرىدۇ. ئالدى تەرەپكە قارىلىدۇ (1 ـ رەسىم).

مۇھىم نۇقتا: باش ۋە بويۇن تۈز تۇتۇلىدۇ، ئېڭەك سەل ئارقىغا تارتىلىدۇ، كۆكرەكنى كېرىۋالماسلىق ياكى قورساقنى يىغماسلىق، دىققەتنى مەركەزلەشتۈرۈش كېرەك.

(2) ئىككى بىلەكنى ئاستا ـ ئاستا مۈرە ئېگىزلىكىدە تۈز تۇتۇش، ئالىقاننى پەسكە قارىتى كېرەك (2 ـ، 3 ـ رەسىملەر)


(1) (2) (3) (4)

(3) بەدەن ئۈستىنى تۈز تۇتۇپ، ئىككى تىزنى ئېگىش، شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئىككى ئالىقاننى تۆۋەنگە

بىسىپ، ئىككى جەينەك بىلەن ئىككى تىزنى تەڭلىتىش، ئالدىغا قاراش كېرەك (4 ـ رەسىم).

مۇھىم نۇقتا: ئىككى مۈرە ۋە جەينەك تۈۋەنلىتىلىدۇ، بارماقلار تەبىئىي هالدا ئېگىلىپ، ئىككى پۇتنىڭ ئارىلىقىغا كەلتۈرۈلىدۇ. تىز ئېگىلىپ، بەل بوش قويۇۋېتىلىدۇ، ئېقىم چىقىپ قالسا بولمايدۇ. ئىككى بىلەك بەدەننىڭ ئېگىششى بىلەن ماسلىشىدۇ.

2) ئىككى تەرەپكە ئايرىش

(1) بەدەن سەل سولغا چۆگىلەيدۇ، مەركەز ئوڭ پۇتقا چۈشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئوڭ قول كۆكرەك ئالدىدا تۈز ئېگىلىپ، ئالىقان پەسكە قارىتىلىدۇ؛ سول قول يايسىمان شەكىلدە ئوڭ قولنىڭ ئاستىغا قويۇلىدۇ، ئالىقان پەسكە قارىتىلىدۇ، ئىككى قول توپ تۇتقان هالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ. سول پۇت ئوڭ پۇتنىڭ ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ، پۇت ئۇچى بىلەن دەسسىلىدۇ. ئوڭ قولغا قارىلىدۇ (5 ـ ۋە 6 ـ رەسىم).

(2) بەدەن ئۈستى سول تەرەپكە چۆگىلەيدۇ، سول پۇت ئالدىغا تاشلىنىدۇ، ئوڭ پۇت تاپىنى يايسىمان شەكىلگە كەلتۈرۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، سول ۋە ئوڭ قول ئاستا ـ ئاستا ئوڭ ۋە سول تەرەپكە ئايرىلىدۇ، سول قول كۆزدىن ئېگىزرەك تۇرىدۇ، ئالىقان يانتۇ تۇتۇلىدۇ، جەينەك ئېگىلىدۇ؛ ئوڭ قول ئالىقىنى تۆۋەنگە، بارماق ئۇچى ئالدىغا قارىتىلىدۇ. كۆز سول قولغا قارايدۇ

(7 ـ، 8 ـ، 9 ـ رەسىملەر) .

(5)

(6)

(7)

(8)

(9)

(10)

(11)

(12)

(13)

(3) بەدەن ئۈستى ئارقىغا سۈرۈلۈپ، مەركەز ئوڭ

پۇتقا چۈشىدۇ، سول پۇتنىڭ ئۇچى سىرت تەرەپكە قارىتى-
لىدۇ، ئاندىن سول پۇت يايسىمان ئاستا ئايلاندۇرۇلۇپ،
بەدەن سولغا چۆگىلەيدۇ، مەركەز سول پۇتقا چۈشىدۇ.
شۇنىڭ بىلەن بىللە، سول قول تۆۋەنگە قارىتىلىدۇ، ئاز-
دىن كۆكرەك ئالدىغا كەلتۈرۈلۈپ تۈز ئېگىلىدۇ، ئوڭ
قول يايسىمان شەكىلدە سول قولنىڭ ئاستىغا قويۇلىدۇ،
ئىككى قول توپ تۇتقان شەكىلگە كەلتۈرۈلىدۇ؛ ئوڭ پۇت
سول پۇت ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ، يەرگە پۇت ئۇچىدا دەسسەيدۇ.
كۆز سول قولغا قارايدۇ (10 ـ، 11 ـ، 12 ـ رەسىملەر).

(4) ئوڭ پۇت ئوڭ تەرەپكە تاشلىنىدۇ، سول پۇت
تاپىنى يايسىمان شەكىلدە ماڭىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە،
ئاستا ـ ئاستا سول قول ئاستى تەرەپكە، ئوڭ قول ئۈستى
تەرەپكە ئايرىلىدۇ، ئوڭ قولنىڭ ئېگىزلىكى كۆز بىلەن
تەڭ بولىدۇ، ئالىقان يانتۇ هالدا كۆتۈرۈلىدۇ، جەينەك
ئېگىلىدۇ؛ سول قول قولتۇق يېنىغا كەلتۈرۈلىدۇ، ئالى-
قان ئاستىغا قارىتىلىپ، بارماق ئۇچى ئالدىغا قارىتىلى-
دۇ. كۆز ئوڭ قولغا قارايدۇ (13 ـ، 14 ـ رەسىملەر).

(14)

(15)

(16)

(5) بىلەن (3) ئوخشاش، پەقەت ئوڭ ۋە سول

تەرەپ بىلەنلا پەرقلىنىدۇ(15 ـ، 16 ـ، 17 ـ رەسىملەر).

(17)

(18)

(19)

(6) بىلەن (4) ئوخشاش، پەقەت ئوڭ ۋە سول تەرەپ بىلەنلا پەرقلىنىدۇ (18 ـ ۋە 19 ـ رەسىملەر).

مۇھىم نۇقتا: بەدەن ئۈستى ئارقىغا كەتسە بولمايدۇ، كۆكرەك ئازادە تۇتۇلۇشى كېرەك. ئىككى قول ئايرىلغاندا يايسىمان شەكىلدە بولۇش، بەدەن ئايلانغاندا بەلنى مەركەز قىلىش، يايسىمان قەدەم بىلەن قولنى ئايرىش سۈرئىتى بىردەك بولۇش لازىم. يايسىمان قەدەم تاشلىغاندا قەدەم بىلەن قولنى ئايرىش سۈرئىتى بىردەك بولۇش لازىم. يايسىمان قەدەم تاشلىغاندا، ئاۋۋال پۇتنىڭ تاپىنىنى يەرگە دەسسەش، ئىزنى پۇت ئۇچىدىن ئاشۇرۇۋۋەتمەسلىك كېرەك؛ كەينىدىكى پۇتنى ئارقىغا سۈرۈپ، بۇ پۇتنى يەر بىلەن 45 گرادۇس ئارىلىق ساقلىتىش كېرەك. ئالدى پۇت بىلەن كەينى پۇتنى بىر سىزىقتا قويماسلىق، ئۇلارنىڭ توغرا ئارىلىقى (يەنى بەدەننىڭ ئالدى تەرىپى مەركەز قىلىنىپ، ئىككى تەرەپ توغرىسىغا بولىدۇ، تۆۋەندىمۇ

ئوخشـاش) 30 ~ 10 سانتىمېتىر بولۇشى كېرەك.

3) ئاق تۇرنىنىڭ ئۇچۇشى

(1) بەدەن سول تەرەپكە ئازراق ئايلاندۇرۇلىدۇ، سول قول ئالىقىنى كۆكرەك ئالدىغا كەلتۈرۈلىدۇ، ئوڭ قول سول تەرەپكە يايسىمان ئايلىنىدۇ، ئالىقان ئۇستىگە كۆتۈرۈلىدۇ، سول قول توپ تۇتقان ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ (20 ـ رەسىم).

(2) سول پۇت قەدىمى يېرىم قەدەم تاشلىنىدۇ، بەدەن ئۇستى ئارقىغا داجىيىدۇ، مەركەز ئوڭ پۇتقا چۈشىدۇ؛ سول پۇت سەل ئالدىغا يۆتكىلىدۇ، يەرگە پۇت ئۇچىدا دەسسەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئىككى قول ئايرىم-ئايرىم ھالدا ئوڭ قول ئۇستىگە، سول قول ئاستىغا ئايرىلىدۇ، ئوڭ قول باش بىلەن تەڭ ئېگىز كۆتۈرۈلىدۇ، ئالىقان سول تەرەپنى بويلاپ كەينىگە كەلتۈرۈلىدۇ، سول قول يان تەرەپكە كەلتۈرۈلىدۇ، ئالىقان پەسكە قارايدۇ. كۆز ئالدىغا قارايدۇ (21 ـ ۋە 22 ـ رەسىملەر).

(20) (21) (22)

مۇھىم نۇقتا: كۆكرەك ئالدىغا چىقىرىلمايدۇ، ئىك-

ىكى بىلەك يۇمىلاق شەكىلگە كەلتۈرۈلىدۇ، سول تىز ئازراق ئېگىلىدۇ، بەدەن ئېغىرلىقى ئارقىغا چۈشۈپ، ئوڭ قول ھەرىكىتى بىلەن ماسلاشتۇرۇلىدۇ.

4) سول ۋە ئوڭ تەرەپكە ئېگىشىپ مېڭىش.

(23)

(24)

(25)

(26)

(27)

(28)

(1) ئوڭ قول ئالدى تەرەپتىن پەسكە چۈشۈرۈلۈپ، سول مۈرىنىڭ سىرتى تەرەپكە يايسىمان شەكىلدە كەلتۈرۈ- لىدۇ، بىلەك ئازراق ئېگىلىدۇ، قول قۇلاق بىلەن تەڭ ئېگىز جايغا كېلىدۇ، ئالىقان ئۈستىگە قارايدۇ؛ سول قول كۆتۈرۈلۈپ، ئوڭ قول كۆكرەك ئالدىغا چۈشۈرۈلى- دۇ، ئالىقان پەسكە قارايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، بەدەن

ئۇستى سول تەرەپكە سەل بۇرۇلۇپ، ئاندىن ئوڭ تەرەپكە ئايلىنىدۇ. كۆز ئوڭ قولغا قارايدۇ (23 ـ، 24 ـ، ۋە 25 ـ رەسىملەر).

(2) بەدەن ئۇستى سولغا ئايلىنىدۇ، سول پۇت يايسىمان شەكىلدە ئالدىغا چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئوڭ قول ئەگمە ھالەتتە قايتۇرۇۋېلىنىپ، قولاق تۈۋىدىن ئالدىغا چىقىرىلىدۇ، ئېگىزلىكى بۇرۇن بىلەن تەڭ بولىدۇ؛ سول قول ئاستى تەرەپتىكى تىز ئارقىلىق يان تەرەپكە كەلتۈرۈلىدۇ. كۆز ئوڭ قولغا قارايدۇ (26 ـ، ۋە 27 ـ رەسىملەر).

(29)

(30)

(31)

(32)

(33)

(34)

(3) بەدەن ئۈستى ئاستا ئارقىغا داجىيدۇ، مەركەز ئوڭ پۇتقا چۈشىدۇ، سول پۇت ئۇچى تەرەپتىن كۆتۈرۈلۈپ سىرت تەرەپكە كەلتۈرۈلىدۇ؛ سول پۇت ئاستا ـ ئاستا يايسىمان شەكىلدە ئالدىغا ئېلىپ كېلىنىدۇ، بەدەن سولغا ئايلىنىدۇ، مەركەز سول پۇتقا چۈشىدۇ. ئوڭ پۇت سول پۇتقا يېقىنلىشىدۇ، پۇت ئۇچى يەرگە تېگىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، سول قول ئالىقىنى سىرتتىن ئايلاندۇرۇلۇپ ئۈستىگە كۆتۈرۈلىدۇ. ئالىقان ئۈستىگە قارايدۇ؛ ئوڭ قول بەدەن بىلەن تەڭ ئايلىنىپ، سول تەرەپتىن مۈرە ئالدىغا كېلىدۇ، ئالىقان ئاستىغا قارايدۇ. كۆز سول قولغا قارايدۇ (28 ـ، 29 ـ، ۋە 30 ـ رەسىملەر).

(4) بىلەن (2) ئوخشاش، پەقەت سول بىلەن ئوڭ ئەكسىچە (31 ـ ۋە 32 ـ رەسىم).

(5) بىلەن (3) ئوخشاش، ئۇمۇ ئوڭ ۋە سول تەرەپتە پەرقلىنىدۇ (35 ـ رەسىملەر).

(6) بىلەن (2) ئوخشاش (36 ـ ۋە 37 ـ رەسىم).

(35)

(36)

(37)

5) قولدا پىپا چۆگىلىتىش

سول پۇت تاپىنى يېرىم قەدەم ئالدىغا تاشلىنىدۇ، بەدەن ئۈستى ئارقىغا داجىيدۇ، بەدەن مەركىزى ئوڭ پۇتقا چۈشىدۇ، سول پۇت سەل كۆتۈرۈلۈپ ئالدىغا يۆتكىلىدۇ. سول تەرەپتە بوش قەدەم تاشلىنىپ تاپان يەرگە چۈشىدۇ. تىز سەل ئېگىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، سول قول ئۈستىگە كۆتۈرۈلىدۇ. ئېگىزلىكى بۇرۇن بىلەن تەڭ بولىدۇ، بىلەك سەل ئېگىلىدۇ؛ ئوڭ قول قايتۇرۇۋېلىنىپ، سول قول جەينىكى ئىچىگە كەلتۈرۈلىدۇ. كۆز سول قولنىڭ بىگىز بارمىقىغا قارايدۇ. (38 ـ، 39 ـ ۋە 40 ـ رەسىملەر).

(38)

(39)

(40)

مۇھىم نۇقتا: بەدەن تۈز ۋە تەبىئىي تۇتۇلىدۇ، جەينەك مۈرە تەرەپكە كۆتۈرۈلۈپ، كۆكرەك بوش قويۇۋېتىلىدۇ. سول قول تۈز كۆتۈرۈلۈپ، يايسىمان شەكىلگە كەلتۈرۈلىدۇ. سول پۇت تاپىنى ئالدىغا سۈرۈلۈپ، يەرگە چۈشىدۇ، ئىككى پۇت مۇقىم تۇرىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى

ئالدىغا چۈشۈپ، سول قول بىلەن ماسلىشىدۇ.

6) سول قول بىلەن ئوڭ قول ئەكسىچە ئايلىنىدۇ.

(1) ئوڭ قول ئالىقىنى ئۆرۈپ (ئالىقان ئۈستىگە قارايدۇ)، قورساق ئالدىدىن ئۈستى تەرەپكە يايسىمان تۈز كۆتۈرۈلىدۇ، جەينەك ئازراق ئېگىلىدۇ؛ سول قول ئالىقىنى ئۈستىگە كۆتۈرۈلۈپ، سول پۇت ئۇچى يەرگە تېگىدۇ، كۆز ئاۋۋال ئوڭ قولغا ئاندىن سول قولغا قارايدۇ (41 ـ ۋە 42 ـ رەسىملەر).

(41)

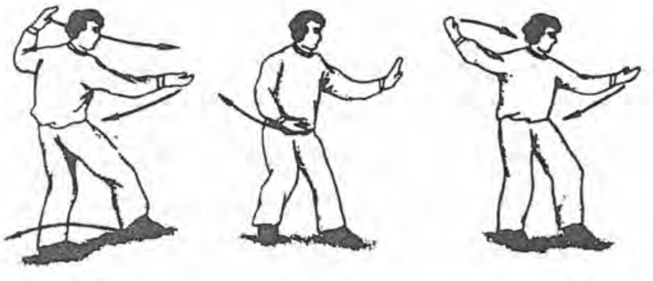
(42)

(2) ئوڭ جەينەكنى ئەگكەن هالدا قايتۇرۇپ كېلىپ، سول قول يان تەرەپتىن ئالدىغا چېكىنىدۇ، ئالىقان ئالدىغا قارىتىلىدۇ؛ سول قول يايسىمان شەكىلدە ئۈستىگە قاراپ تۈز تۇتۇلىدۇ، ئالىقان ئۈستىگە قارايدۇ؛ ئوڭ قول ئالىقىنى ئۈستىگە قارايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، سول پۇت ئاستا كۆتۈرۈلۈپ، ئارقىغا چېكىنىدۇ، پۇت ئۇچى ئاۋۋال يەرگە چۈشىدۇ، ئاندىن ئاستا ـ ئاستا مۇقىملىشىپ، مەركەز سول پۇتقا چۈشىدۇ، ئوڭ پۇتتا بوش

قەدەم تاشلىنىدۇ. كۆز ئايلىنىپ سول قولغا، ئاندىن ئوڭ قولغا قارايدۇ (43 ـ، 44 ـ ۋە 45 ـ رەسىملەر).

(43) (44) (45)

(3) بىلەن (2) ئوخشاش، پەقەت سول ۋە ئوڭ تەرەپلا پەرقلىنىدۇ (46 ـ، 47 ـ ۋە 48ـ رەسىملەر).



(46) (47) (48)

(4) بىلەن (2) ئوخشاش (49 ـ، 50 ـ ۋە 51 ـ رەسىملەر).

(5) بىلەن (2) ئوخشاش، پەقەت ئوڭ ۋە سول

تەرەپ پەرقلىنىدۇ(52 ـ، 53 ـ ۋە 54 ـ رەسىملەر).

(49) (50) (51)

(52) (53) (54)

مۇھىم نۇقتا: ئالدىغا ئىتتىرگەن قول بىلەن كەينىدىكى قولنى تۈز سوزماي، يەنىلا يايسىمان شەكىلدە ماڭدۇرۇش كېرەك. ئالدىغا ئىتتىرگەندە، بەلنى ئايلاندۇرۇپ، ئىككى قولنىڭ سۈرئىتى بىلەن ماسلاشتۇرۇش، بەدەننى قاتتىق تۇتۇۋالماسلىق كېرەك. چېكىنگەندە پۇتنىڭ ئۇچىنى ئاۋۋال يەرگە تەگكۈزۈپ، ئاستا ـ ئاستا ئارقىغا تارتىپ كەينىگە داجىيىش، ئىككى پۇتنىڭ بىر سىزىقتا بولۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىش كېرەك. چېكىنگەندە كۆز ئايلانغان ئىككى قولغا قارىشى (تەخمىنەن 90 گرادۇس ئايلىنىدۇ)، ئاندىن ئالدى بىلەككە قارىشى كېرەك.

7) سول تەرەپتىن قۇشلار قۇيرۇقىدەك ئايلىنىش

(1) بەدەن ئاستا ـ ئاستا ئوڭغا ئايلىنىپ، سول قول تەبىئىي هالدا قورساقنىڭ ئالدىدىن يايسىمان هالەتتە چۈشۈرۈلىدۇ، ئالىقان ئۈستىگە قارايدۇ؛ ئوڭ بىلەك جەينەكنى ئەگىلىپ، ئالىقان پەسكە قارايدۇ، ئاندىن ئوڭ قولنى كۆكرەك ئالدىغا كەلتۈرۈپ، ئىككى قول توپ تۇتقان هالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئوڭ پۇت ئۇچى سەل ئارقىغا چېكىنىدۇ، سول پۇت ئوڭ پۇتقا يېقىنلىشىدۇ، سول پۇت ئۇچى يەرگە تېگىدۇ (55 ـ ۋە 56 ـ رەسىم).

(2) سول پۇت ئالدىغا چىقىپ، بەدەن ئۈستى ئازراق سولغا ئايلىنىدۇ، ئوڭ پۇت تاپىنى ئارقىغا چېكىنىدۇ، پۇت ئۇچى يايسىمان شەكىلدە ئىچ تەرەپكە بىرلەشتۈرۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە ئارقىغا چېكىنىپ، پۇت ئۇچى يايسىمان شەكىلدە ئىچ تەرەپكە بىرلەشتۈرۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سول بىلەك سىرتقا چىقىرىلىدۇ (سول بىلەك يايسىمان شەكىلگە كەلتۈرۈلۈپ، ئالدى بىلەكنىڭ سىرتىدىن، قول دۈمبىسى سول تەرەپتىن چىقىرىلىدۇ)، ئېگىزلىكى مۈرە بىلەن تەڭ بولۇپ، ئالىقان ئارقىغا قارايدۇ؛ ئوڭ قول ئوڭ تەرەپتىن يانغا چۈشۈرۈلىدۇ، ئالىقان پەسكە قارايدۇ. كۆز سول بىلەككە قارايدۇ(57 ـ ۋە 58 ـ رەسىم).

مۇهىم نۇقتا: ئىككى بىلەكنى سوزغاندا يايسىمان شەكىلگە كەلتۈرۈپ، قولنى ئايرىش، بەلنى بوش قويۇش ۋە پۇتنى ئېگىش بىردەك بولۇشى كېرەك.

(3) بەدەن ئاستا سولغا ئايلاندۇرۇلۇپ، سول قول سوزۇلىدۇ، ئالىقان پەسكە قارايدۇ. ئوڭ قول ئالىقىنى قورساق ئۈستىدىن ئۆتۈپ، بىلەك ئاستىغا چۈشۈرۈلىدۇ؛ ئاندىن ئىككى قول تۆۋەنلىتىلىپ، بەدەن ئۈستى سەل ئوڭغا ئايلىنىدۇ، ئىككى قول قورساق ئالدىدىن يايسىمان شەكىلدە كەينىگە يۆتكىلىدۇ، ئوڭ قول ئالىقىنى ئۈستىگە قارايدۇ، ئېگىزلىكى مۈرە بىلەن تەڭ بولىدۇ، سول قول ئالىقىنى كۆكرەك ئالدىغا كەلتۈرۈلۈپ، مەركەز ئوڭ پۇتقا چۈشىدۇ. كۆز ئوڭ قولغا قارايدۇ (59 ـ ۋە 60 ـ رەسىم).

(55)

(56)

(57)

(58)

(59)

(60)

مۇھىم نۇقتا: قول چۈشۈرۈلگەندە بەدەن ئاستى ئال-

ـدىغا چىقسا بولمايدۇ، ساغرا ئالدىغا چىقماسلىقى كېرەك. ئىككى بىلەكنى تۈۋەنلەتكەندە، بەل بىلەن بىللە، يايسىمان شەكىلدە ئايلىنىشى كېرەك.

(4) بەدەن ئۈستى ئاستا سولغا ئايلىنىپ، ئوڭ بىلەك جەينەكنى ئېگىپ قايتۇرۇۋېلىنىدۇ، ئوڭ قول جەيـ ـنىكى بىلەكنىڭ ئىچ قىسمىغا كېلىدۇ (ئارىلىق تەخمىنەن 5 سانتىمېتىر بولىدۇ)، ئىككى قول تەڭلا ئالدىغا ئاستا چىقىرىلىدۇ، سول قول ئالىقىنى كەينىگە، ئوڭ قول ئالىقىنى ئالدىغا قارايدۇ، سول قول بىلىكى يېرىم يۇمىلاـ ق شەكىلدە تۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، بەدەن مەركىزى ئالدىغا يۆتكىلىپ، سول پۇت ئوقياسىمان ماڭىدۇ. كۆز سول بىلەككە قارايدۇ (61 ـ ۋە 62 ـ رەسىم).

مۇھىم نۇقتا: ئالدىغا چىققاندا بەدەن ئۈستى تۈز تۇرىدۇ، ھەرىكەت بەلنى بوش قويۇۋېتىش ۋە پۇتنى ئايلاندۇرۇش بىلەن بىردەك بولىدۇ.

(5) ئوڭ قول بىلەك ئۈستىدىن چىقىرىلىپ، سول قول بىلەن تەڭ تۇرىدۇ، ئالىقان پەسكە قارايدۇ، سول قول ئالىقىنىمۇ پەسكە قارايدۇ، ئىككى قول ئىككى تەرەپـ كە ئايرىلىدۇ، كەڭلىكى مۈرە بىلەن تەڭ بولىدۇ. ئاندىن بەدەن ئۈستى ئارقىغا داجىپ، مەركەز ئوڭ پۇتقا چۈشىـ ـدۇ، سول پۇت ئۇچى كۆتۈرۈلىدۇ. ئىككى قول جەينەكنى ئەگكەن ھالدا كۆكرەك ئالدىغا كېلىدۇ، ئالىقان ئالدى تەرەپتىن پەسكە قارايدۇ، كۆز ئالدىغا قارايدۇ (63 ـ،

64 ـ ۋە 65 ـ رەسىم).

(61)

(62)

(63)

(64)

(65)

(66)

(6) توختاپ قالماي ئىككى قول ئالدىغا چىقىرىلىدۇ، بىلەك ئېگىزلىكى مۆرە بىلەن تەڭ بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە، سول پۇت يايسىمان شەكىلدە ئالدىغا چىقىدۇ. كۆز ئالدىغا قارايدۇ (66 ـ رەسىم).

(8) ئوڭ تەرەپتىن قۇشلار قۇيرۇقىدەك ئايلىنىش

(1) بەدەن ئۈستى ئارقىغا داجىپ، ئوڭغا ئايلىنىدۇ، مەركەز ئوڭ پۇتقا چۈشىدۇ، سول پۇت ئۇچى ئىچ تەرەپكە كىرىدۇ. ئوڭ قول يايسىمان شەكىلدە ئايلىنىپ، ئاندىن قورساق ئالدىدىن ئايلىنىدۇ، ئالىقان يۇقىرىغا قارايدۇ؛ سول قول كۆكرەك ئالدىغا چۈشۈرۈلۈپ، ئوڭ

قول توپ تۇتقان ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، مەركەز يەنە سول پۇتقا چۈشىدۇ، ئوڭ پۇت سول پۇت بىلەن يېقىنلىشىدۇ، ئوڭ پۇت ئۇچى يەرگە تېگىدۇ (67 ــ، 68 ــ، 69 ــ ۋە 70 ــ رەسىم).

(67)

(68)

(69)

(70)

(71)

(72)

(73)

(74)

(2) ئوڭ تەرەپتىن قۇشلار قۇيرۇقىنى دوراش ئويۇ-
نى سول تەرەپ (2) بىلەن ئوخشاش بولۇپ، سول تەرەپ-
تىكى ھەرىكەتنى ئوڭ تەرەپكە ئۆزگەرتسىلا بولىدۇ (71 ـ
ۋە 72 ـ رەسىملەر).

(3) ئوڭ تەرەپتىن قۇشلار قۇيرۇقىنى دوراش ئويۇ-
نى سول تەرەپ (3) بىلەن ئوخشاش بولۇپ، سول تەرەپ-
تىكى ھەرىكەت ئوڭ تەرەپكە ئۆزگەرتىلسە بولىدۇ (73 ـ
ۋە 74 ـ رەسىم).

(4) ئوڭ تەرەپتىن قۇشلار قۇيرۇقىنى دوراش ئويۇ-
نى سول تەرەپ (4) بىلەن ئوخشاش بولۇپ، سول تەرەپ-
تىكى ھەرىكەت ئوڭ تەرەپكە ئۆزگەرتىلسە بولىدۇ (75 ـ
ۋە 76 ـ رەسىملەر).

(5) ئوڭ تەرەپتىن قۇشلار قۇيرۇقىنى دوراش ئويۇ-
نى سول تەرەپ (5) بىلەن ئوخشاش بولۇپ، سول تەرەپ-
تىكى ھەرىكەت ئوڭ تەرەپكە ئۆزگەرتىلسە بولىدۇ (77 ـ،
78 ـ ۋە 79 ـ رەسىم).

(6) ئوڭ تەرەپتىن قۇشلار قۇيرۇقىنى دوراش ئويۇ-
نى سول تەرەپ (6) بىلەن ئوخشاش بولۇپ، سول تەرەپتى-
كى ھەرىكەت ئوڭ تەرەپكەئۆزگەرتىلسە بولىدۇ (80 ـ رەسىم).

مۇھىم نۇقتا: ھەممىسى قۇشلار قۇيرۇقىنى دوراش
ئويۇنى بىلەن ئوخشاش، پەقەت ئوڭ ـ سول تەرەپتىنلا
پەرقلىنىدۇ.

(75)

(76)

(77)

(78)

(79)

(80)

9) قامچا ئويۇنى

(1) بەدەن ئۈستى ئارقىغا داجىيدۇ، مەركەز ئاستا- ئاستا سول پۇتقا يۆتكىلىدۇ، ئوڭ پۇت ئۇچى ئىچ تەرەپكە يۆتكىلىپ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە بەدەن ئۈستى سول تەرەپ- كە ئايلىنىپ، ئىككى قول سول تەرەپكە چۆگىلەيدۇ، سول بىلەك سول تەرەپكە قايرىلىدۇ، ئوڭ قول قورساق ئالدىدىن قوۋۇرغا تەرەپكە كېلىدۇ (سول قول ئالىقىنى سول تەرەپكە، ئوڭ قول ئالىقىنى ئۈستى تەرەپكە قارايدۇ). كۆز سول قولغا قارايدۇ(81 ـ ۋە 82 ـ رەسىم).

(2) بەدەن مەركىزى ئاستا ـ ئاستا ئوڭ پۇتقا يۆتكى-

لىپ، سول پۇت ئوڭ پۇتقا يېقىنلىشىدۇ، پۇت ئۇچى يەرگە تېگىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئوڭ قول يايسىمان شەكىلدە ئۇستىگە كۆتۈرۈلىدۇ. بىلەك مۈرە بىلەن تەڭ ئېگىز كۆتۈرۈلىدۇ، سول قول قورساق ئۇستىدىن مۈرە ئالدىغىچە يايسىمان شەكىلدە كۆتۈرۈلىدۇ، ئالىقان كەينى-گە قارايدۇ. كۆز سول قولغا قارايدۇ (83 ـ ۋە 84 ـ رەسىم).

(81)

(82)

(83)

(84)

(85)

(86)

(3) بەدەن ئۇستى سول تەرەپكە ئاستا ئايلىنىپ، سول پۇت سول تەرەپكە چىقىدۇ، ئوڭ پۇت يايسىمان شەكىلدە ئالدىغا تاشلىنىدۇ. بەدەن مەركىزى سول پۇتقا

يۆتكەلگەندە، سول قول ئالىقىنى ئاستا ـ ئاستا ئالدىغا چىقىرىلىدۇ، بارماق بىلەن بىلەك ئازراق ئېگىلىدۇ، كۆز قولغا قارايدۇ (85 ـ ۋە 86 ـ رەسىم).

مۇھىم نۇقتىلار: بەدەن ئۇستى تۈز تۇتۇلۇپ، بەل بوش قويۇۋېتىلىدۇ. ئوڭ بىلەك سەل ئاستىغا چۈشىدۇ، سول بىلەك بىلەن سول تىز ئۇدۇللىنىپ، ئىككى مۈرە تۆۋەنلەيدۇ. سول قول سىرتقا ئىتتىرىلگەندە ئايلىنىپ تۇرىدۇ، ئالىقان بەك تېز ئۆرۈلمەيدۇ. بارلىق ھەرىكەتلەر باشتىن ـ ئاخىر بىردەك ماسلىشىدۇ.

(10) قولنى ئايلاندۇرۇش

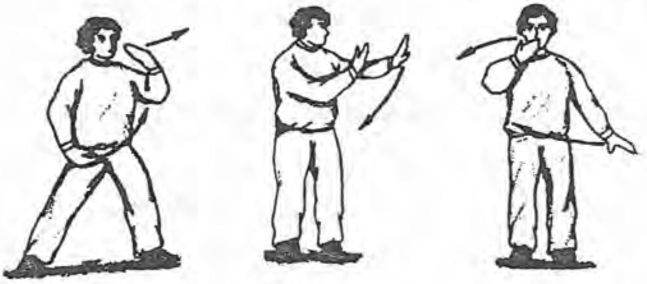
(1) مەركەز ئوڭ پۇتقا يۆتكىلىپ، بەدەن ئاستا ـ ئاستا ئوڭغا ئايلىنىدۇ، سول پۇت ئۇچى ئىچ تەرەپكە كىرىدۇ. سول قول قورساق ئالدىدىن يايسىمان ھالدا مۈرە ئالدىغا كېلىدۇ، ئالىقان يانتۇ ھالدا ئارقىغا سۈرۈلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئوڭ قول ئالىقىنى ئوڭ تەرەپكە قارايدۇ. كۆز سول قولغا قارايدۇ(87 ـ، 88 ـ ۋە 89ـ رەسىملەر).

(87)

(88)

(89)

(2) بەدەن ئېغىرلىقى ئاستا سولغا يۆتكىلىپ، سول قول سول تەرەپكە ئايلىنىپ، ئالىقان ئاستا ـ ئاستا ئۈس- تىگە كۆتۈرۈلىدۇ؛ ئوڭ قول ئوڭدىن قورساقنى بويلاپ يايسىمان هالدا مۈرە ئالدىغا كېلىدۇ، ئالىقان ئارقىغا سۈرۈلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئوڭ پۇت سول پۇتقا يېقىنلىشىپ، ئازراق ئارىلىق قالدۇرۇلىدۇ (ئىككى پۇت- نىڭ ئارىلىقى تەخمىنەن 20 ~ 10 سانتىمېتىر بولىدۇ) كۆز ئوڭ قولغا قارايدۇ (90 ـ ۋە 91 ـ رەسىم).



(90) (91) (92)

(3) ئوڭ قول داۋاملىق ئوڭ تەرەپكە ئايلىنىدۇ، سول قول قورساقتىن ئايلىنىپ، مۈرە ئالدىغا كېلىدۇ، ئالىقان يانتۇ هالدا ئارقىغا قارايدۇ؛ شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئوڭ قول ئوڭ تەرەپكە ئايلىنىدۇ، سول پۇت توغرىسىغا بىر قەدەم تاشلايدۇ. كۆز سول قولغا قارايدۇ (92 ـ، 93 ـ ۋە 94 ـ رەسىملەر).

(4) بىلەن (2) ئوخشايدۇ (95 ـ ۋە 96 ـ رەسىم).

(5) بىلەن (3) ئوخشايدۇ (97 ـ، 98 ـ ۋە 99-

(93)

(94)

(95)

(96)

(97)

(98)

رەسىم) .

(6) بىلەن (2) ئوخشايدۇ (100 ـ ۋە 101 ـ رەسىم) .

(99)

(100)

(101)

مۇھىم نۇقتىلار: بەدەننى ئايلاندۇرۇشتا بەل ئومۇرتى-قىسىنى مەركەز قىلىش، بەل ۋە قوۋۇرغىنى بوش تۇتۇپ، بىر ئېگىز، بىر پەس بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش كې-رەك. ئىككى بىلەكنى بەل بىلەن تەبىئىي ۋە جانلىق ئايلاندۇرۇش، سۈرئەت تەكشى بولۇش، پۇتنى ئايلاندۇر-غاندا، مەركەز مۇقىم بولۇشى لازىم.

11) قامچىسىمان ھەرىكەت

(1) ئوڭ قول داۋاملىق ئوڭغا ئايلىنىدۇ، ئوڭ تەرەپكە كەلگەندە قول ئېگىلىدۇ، سول قول قورساق ئال-دىدىن يايسىمان شەكىلدە مۇرە ئالدىغا كېلىدۇ، ئالىقان ئارقىغا قارايدۇ. كۆز سول قولغا قارايدۇ (102 ـ، 103ـ ۋە 104 ـ رەسىم).

(102) (103) (104)

(2) بەدەن ئۈستى سولغا سەل ئايلىنىپ، سول پۇت سول تەرەپكە چىقىدۇ، ئوڭ پۇت تاپىنى يايسىمان شەكىلدە ئايلىنىدۇ. بەدەن مەركىزى سول پۇتقا يۆتكىلىش بىلەن بىللە سول قول ئالىقىنى ئاستا ـ ئاستا ئالدى تەرەپكە

چىقىرىلىدۇ، ھەرىكەت قامچىسىمان شەكىلدە بولىدۇ (105 ـ ۋە 106 ـ رەسىم) .

(105)

(106)

مۇھىم نۇقتا: ئالدىدىكى قامچا ئويۇنىغا ئوخشايدۇ.

12) ئاتقا مىنىش ھەرىكىتى

(1) ئوڭ پۇت تاپىنى يېرىم قەدەم چىقىپ، بەدەن مەركىزى ئوڭ پۇتقا چۈشىدۇ. ئوڭ قول ئالىقىنى ئېچىلىپ، ئىككى قول ئالىقىنى ئۈستىگە قارايدۇ، ئىككى جەينەك سەل ئېگىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە، بەدەن ئوڭ تەرەپكە ئازراق بۇرۇلۇپ، سول پۇت تاپىنى ئاستا ـ ئاستا يەردىن ئايرىلىدۇ، كۆز سول قولغا قارايدۇ (107 ـ رەسىم) .

(107)

(108)

(2) بەدەن ئۈستى ئاستا سولغا ئايلىنىپ، ئوڭ قول قۇلاق تۈۋىدىن ئالدىغا چىقىدۇ، ئالىقان ئالدىغا قارايدۇ، بارماق كۆز بىلەن تەڭ ئېگىزلىكتە بولىدۇ، سول قول بەل ئالدىغا كېلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە، سول پۇت سەل ئالدىغا يۆتكىلىپ، پۇت ئۇچى يەرگە تېگىدۇ. كۆز ئوڭ قولغا قارايدۇ (108 ـ رەسىم).

مۇھىم نۇقتا: بەدەن ئۈستى تەبىئىي ھالدا تۈز تۇرىدۇ، ئىككى مۈرە ئاستىغا چۈشىدۇ، ئوڭ قوۋۇرغا سەل تۈۋەنلەيدۇ.

13) ئوڭ پۇتنى تېپىش

(1) سول قول ئالىقىنى ئۈستىگە قاراپ، ئوڭ قول جەينىكىنىڭ ئارقىسىغا سوزۇلىدۇ، ئىككى قول گىرەلەشىدۇ، ئاندىن ئىككى قول ئايرىلىپ، ئاستىغا يايسىمان شەكىلدە چۈشىدۇ، ئالىقان قىيپاش ئاستىغا قارايدۇ؛ سول پۇت يايسىمان شەكىلدە كۆتۈرۈلىدۇ (109 ـ، 110 ـ ۋە 111 ـ رەسىم).

(109) (110) (111) (112)

(2) ئىككى قول سىرتتىن ئىچ تەرەپكە كۆكرەك

ئالدىغا كېلىدۇ، ئوڭ قول سىرتتا تۇرىدۇ (ئالىقان ئارقى-غا قارايدۇ)؛ ئوڭ پۇت كۆتۈرۈلۈپ، سول پۇتقا يېقىنلى-شىدۇ، پۇت ئۇچى يەرگە تېگىدۇ. كۆز ئالدىغا قارايدۇ (112 ـ رەسىم).

(3) ئىككى بىلەك ئايرىلىپ تۈز كۆتۈرۈلىدۇ، ئالى-قان سىرتقا قارايدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئوڭ پۇت كۆتۈرۈلۈپ، ئالدىغا ئاستا تاشلىنىدۇ. كۆز ئوڭ قولغا قارايدۇ (113 ـ ۋە 114 ـ رەسىم).

(113)

(114)

مۇھىم نۇقتا: بەدەن مۇقىم بولىدۇ. ئىككى قول ئايرىلغاندا، بىلەك مۇرە بىلەن تەكشى بولۇپ، ئىككى پۇت سەل ئېگىلىدۇ. پۇتنى كۆتۈرگەندە، پۇت ئۇچى ئېگى-لىپ، كۈچ تاپانغا مەركەزلىشىدۇ. ئىككى قول بىلەن پۇت بىردەك ماسلىشىپ، ئوڭ بىلەك بىلەن ئوڭ پۇت ئۇدۇللىشىدۇ.

14) ئىككى مۇشتنى تەڭ چىقىرىش

(1) ئوڭ پۇت يىغىلىپ تىز كۆتۈرۈلىدۇ، سول قول كەينى تەرەپتىن تۆۋەنگە چۈشىدۇ. ئوڭ قول ئالىقىنىمۇ

ئۈستىگە قارايدۇ، ئاندىن ئىككى قول ياپىسمان شەكىلدە ئوڭ تىزنىڭ ئىككى تەرىپىگە چۈشىدۇ، ئالىقان ئۈستىگە قارايدۇ (115 ـ ۋە 116 ـ رەسىم).

(115) (116) (117) (118)

(2) ئوڭ پۇت ئالدى تەرەپكە ياپىسمان چامدىلىپ، ئىككى قول پەسكە چۈشىدۇ، ئاندىن ئاستا ـ ئاستا مۇشت تۈگۈلۈپ، ئايرىم ـ ئايرىم هالدا ئىككى تەرەپتىن قىسقۇچ شەكىلگە كېلىدۇ، مۇشت ۋە دىققەت ئارقىغا چۈشىدۇ (ئىككى مۇشت ئارىلىقى تەخمىنەن 20 ~ 10 سانتىمېتىر بولىدۇ). كۆز ئوڭ مۇشتقا قارايدۇ (117 ـ ۋە 118 ـ رەسىم).

مۇهىم نۇقتا: باش ۋە بويۇن تۈز تۇتۇلۇپ، بەل بوش قويۇۋېتىلىدۇ. ئىككى مۇشت بوش تۈگۈلىدۇ، مۈرە چۈ-شۈرۈلۈپ، جەينەك تۆۋەنلىنىدۇ. ئىككى بىلەك ياپىسمان شەكىلدە بولىدۇ.

15) بەدەن چۆگىلەپ سول پۇت ئالدىغا تېپىلىدۇ

(1) مەركەز ئاستا ـ ئاستا سول پۇتقا يۆتكىلىپ، ئوڭ پۇت ئۇچى ئىچ تەرەپكە، بەدەن ئۇستى سول تەرەپكە قايرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئىككى مۇشت ئېچىلىپ، ئۇستى تەرەپتىن يايسىمان شەكىلدە تۇز كۆتۈرۈلىدۇ، ئالىقان ئالدىغا قارايدۇ. كۆز سول قولغا قارايدۇ (119 ـ ۋە 120 ـ رەسىم).

(2) مەركەز يەنە ئوڭ پۇتقا چۈشىدۇ، سول پۇت ئوڭ پۇتنىڭ ئىچ قىسمىغا يېقىنلىشىدۇ، پۇت ئۇچى يەرگە تېگىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئىككى قول تاش چەمبەرەكتىن ئىچ چەمبىرىكىگە يايسىمان شەكىلدە ئايلاندۇرۇلۇپ، كۆكرەك ئالدىغا كېلىدۇ. سول قول سىرتتا تۇرۇپ، ئالىقان ئارقىغا قارايدۇ. كۆز سول تەرەپكە تۈز قارايدۇ (121 ـ ۋە 122 ـ رەسىم).

(119) (120) (121) (122)

(3) ئىككى بىلەك ئايرىلىپ تۈز كۆتۈرۈلىدۇ، ئالىقان سىرتقا قارايدۇ، سول پۇت كۆتۈرۈلۈپ، ئالدى تەرەپكە ئاستا ـ ئاستا چىقىدۇ. كۆز سول قولغا قارايدۇ

(123ـ ۋە 124 ـ رەسىم)

(123)

(124)

مۇھىم نۇقتا: ئوڭ پۇتنى تېپىش شەكلىگە ئوخشايدۇ، پەقەت سول ۋە ئوڭ تەرەپ پەرقلىنىدۇ.

16) سول پۇت ھەرىكىتى ئايرىم بولىدۇ

(1) سول پۇت قايتۇرۇۋېلىنىپ تىز ئېگىلىپ، ئوڭ قول ئالىقىنى ئېگىلىدۇ، ئاندىن ئالىقان ئۈستىگە قارىغاندا ھالدا ئوڭ تەرەپتىن يايسىمان ھالەتتە تۆۋەنلەيدۇ، ئوڭ مۇرە ئالدىغا كېلىدۇ. كۆز ئوڭ قولغا قارايدۇ (125 ـ ۋە 126 ـ رەسىملەر)

(125)

(126)

(127)

(2) ئوك پۇت ئاستا - ئاستا ئېگىلىپ تۆۋەنگە چۈشىدۇ، سول پۇت سول تەرەپ (ئارقىغىراق) تىن چە- قىپ، قەدەم تاشلايدۇ، سول قول سول پۇتنىڭ ئىچ قىس- مىدىن چىقىپ، كۆز سول قولغا قارايدۇ (127 - ۋە 128- رەسىم).

مۇھىم نۇقتا: ئوڭ پۇت تىزلانغاندا، ئۇچى سىرتقا قارايدۇ، سول پۇت تۈز سوزۇلىدۇ، ئۇچى ئىچ تەرەپكە قارايدۇ، تاپان يەرگە تېگىدۇ، سول پۇت ئۇچى بىلەن ئوڭ پۇت تاپىنى بىر سىزىقتا بولىدۇ، بەدەن ئۈستى بەك ئالدىغا چىقسا بولمايدۇ.

(3) سول پۇت تاپىنى ئاساس قىلىنىپ، پۇت ئۇچى سىرتتىن تۈز سوزۇلىدۇ (سەل سىرتقا چىقىدۇ)، ئاندىن ئوڭ پۇت تېپىلىپ، سول پۇت ئالدىغا چىقىرىلىدۇ، ئوڭ پۇت ئۇچى ئىچ تەرەپكە يۆتكىلىدۇ، بەدەن ئۈستى ئازراق سول تەرەپكە ئايلىنىدۇ ھەمدە ئالدى تەرەپكە قوپىدۇ، سول بىلەك داۋاملىق ئالدىغا چىقىرىلىدۇ. كۆز سول قولغا قارايدۇ (129 - رەسىم).

(4) ئوڭ پۇت ئاستا - ئاستا تۈز كۆتۈرۈلۈپ ئېگە- لىدۇ (ھەرىكەت مۇستەقىل بولىدۇ)، ئوڭ قول ئېگىلىپ پەسكە چۈشۈرۈلۈپ ئالىقان ئېچىلىدۇ ھەمدە ئارقا تەرەپ- نىڭ ئاستىدىن ئوڭ پۇتنىڭ سىرتىنى بويلاپ ئالدىغا چە- قىدۇ، بىلەك ئېگىلىپ ئوڭ پۇتنىڭ ئۈستىگە كېلىدۇ، جەينەك بىلەن تىز ئۇدۇللىنىدۇ، ئالىقان سولغا قارايدۇ، سول قول داس سۆڭەك يېنىغا چۈشىدۇ، ئالىقىنى تۆۋەنگە قاراي-

ـدۇ. كۆز ئوڭ قولغا قارايدۇ(130 ـ ۋە 131 ـ رەسىملەر).

(128)

(129)

(130)

(131)

مۇھىم نۇقتا: بەدەن ئۈستى تۈز تۇتۇلۇپ، پۇت سەل ئېگىلىدۇ، ئوڭ پۇت كۆتۈرۈلگەندە پۇت ئۇچى تەبىئىي هالدا پەسكە ساڭگىلايدۇ.

17) ئوڭ پۇت ھەرىكىتى ئايرىم بولىدۇ

(1) ئوڭ پۇت سول پۇت ئالدىغا چۈشىدۇ، ئاندىن سول پۇت تاپىنى ئاساس قىلىنىپ، سولغا ئايلىنىدۇ، سول پۇت ئازراق سىرتقا چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، سول قول ئوڭ تەرەپكە كۆتۈرۈلۈپ ئېگىلىدۇ، ئوڭ ئالد-قان بەدەن بىلەن ئايلىنىپ سول تەرەپتىكى مۇرە ئالدىغا كېلىدۇ.

كۆز سول قولغا قارايدۇ(132 ـ ۋە 133 ـ رەسىملەر).

(132)

(133)

(2) سول پۇت ھەرىكىتىنىڭ (2) بىلەن ئوخشاي-دۇ، سول تەرەپتىكى ھەرىكەتنى ئوڭ تەرەپتىكى ھەرىكەت-كە ئۆزگەرتسە بولىدۇ(134 ـ ۋە 135 ـ رەسىملەر).

(134)

(135)

(3) سول پۇت ھەرىكىتىنىڭ (3) بىلەن ئوخشاي-دۇ، سول تەرەپتىكى ھەرىكەتنى ئوڭ تەرەپتىكى ھەرىكەتكە ئۆزگەرتسە بولىدۇ(136 ـ، 137 ـ ۋە 138 ـ رەسىملەر).

مۇھىم نۇقتا: ئوڭ پۇت ئۇچى يەرگە يەتكەندىن كېيىن ئازراق كۆتۈرۈپ، يەنە ئاستىغا چۈشۈرۈش كې-

(136)

(137)

(138)

ـرەك. باشقا ھەرىكەتلەر «سول تەرەپتىكى تۆۋەن ئايرىم ھەرىكىتى بىلەن ئوخشاش، پەقەت سول ۋە ئوڭ پەرقلىنىدۇ.

18) ئوڭ تەرەپ بىلەن سول تەرەپنى ئۆتۈشتۈرۈش

(1) بەدەن سەل سولغا ئايلىنىدۇ، سول پۇت ئالدى تەرەپتىن يەرگە چۈشىدۇ، پۇت ئۇچى سىرتقا چىقىدۇ، ئوڭ پۇت تاپىنى يەردىن يېرىم ئايرىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئىككى قول توپ تۇتقان ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ (سول قول ئۈستىگە، ئوڭ قول ئاستىغا)، ئاندىن ئوڭ پۇت سول پۇتنىڭ ئىچىگە يېقىنلىشىدۇ، پۇت ئۇچى يەرگە تېگىدۇ. كۆز سول بىلەككە قارايدۇ (139 ـ، 140 ـ ۋە 141 ـ رەسىملەر).

(139)

(140)

(141)

(2) ئوڭ پۇت يايسىمان ھالدا ئالدىغا چىقىرىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئوڭ قول ئالدى تەرەپتىن كۆتۈرۈلىدۇ ھەمدە ئالىقان ئۆرۈپ پېشانە ئالدىدا توختايدۇ. ئالىقان يانتۇ ئۈستىگە قارايدۇ؛ سول قول ئاۋۋال ئالدىغا چىقىدۇ، ئېگىزلىك بۇرۇن بىلەن تەڭ بولىدۇ، ئالىقان ئالدىغا قارايدۇ. كۆز سول قولغا قارايدۇ(142 ـ، 143 ـ ۋە 144 ـ رەسىملەر).

(142)

(143)

(144)

(145)

(146)

(3) بەدەن مەركىزى سەل ئارقىغا، ئوڭ پۇت ئۇچى سەل ئوڭغا يۆتكىلىدۇ، بەدەن ئېغىرلىقى بىلەن يەنە ئوڭغا يۆتكىلىدۇ، سول پۇت ئەگىشىدۇ، ھەمدە ئوڭ پۇتنىڭ ئىچكى تەرىپىگە يېقىنلاشتۇرۇلىدۇ، پۇت ئۇچى يەرگە

تېگىدۇ، ئىككى قول ئوڭ كۆكرەك ئالدىدا توپ تۇتقان هالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ (ئوڭ قول ئۈستىدە، سول قول ئاستىدا). كۆز ئوڭ بىلەككە قارايدۇ (145 ـ ۋە 146ـ رەسىملەر).

(4) بىلەن (2) ئوخشاش، پەقەت ئوڭ ـ سول تەرەپ پەرقلىنىدۇ (147 ـ، 148 ـ ۋە 149 ـ رەسىم).

(147) (148) (149)

مۇھىم نۇقتا: قولنى ئىتتىرگەندىن كېيىن بەدەن ئۈستى ئالدىغا چىقمايدۇ. قول ئۈستىگە كۆتۈرۈلگەندە مۈرىدىن ئېشىپ كېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئالدىغا ئىتتىرىلگەن قولنىڭ سۈرئىتى بەل ۋە پۇتنىڭ ئالدىغا چىقىش ھەرىكىتى بىلەن بىردەك بولۇش كېرەك.

يايسىمان ھەرىكەت قىلغاندا، ئىككى پۇت تاپىنىنىڭ ئارىلىقى 30 سانتىمېتىردىن كەم بولماسلىقى كېرەك.

19) دېڭىز تېگىگە سانچىلغان قوزۇق ھەرىكىتى

ئوڭ پۇت ئالدىغا يېرىم قەدەم تاشلايدۇ، سول پۇت ئازراق ئالدىغا يۆتكىلىدۇ، ئاندىن پۇت ئۇچى يەرگە تې-

گىپ، بوش قەدەم تاشلىنىدۇ. بەدەن بىلەن تەڭ سەل ئوڭغا ئايلىنىدۇ، ئوڭ قول ئالدى تەرەپكە كېلىدۇ، بىلەك كۆتۈرۈلىدۇ، ھەمدە ئوڭ قولاق يېنىدىن ئالدى تەرەپكە چىقىرىلىدۇ، بارماق تۆۋەنگە قارايدۇ؛ سول قول ئوڭغا قاراپ يايسىمان شەكىلدە قوۋۇرغا تەرەپكە كېلىدۇ، ئالد-قان ئاستىغا قارايدۇ كۆز ئالدىغا قارايدۇ (150 ـ ۋە 151ـ رەسىملەر).

(150)

(151)

مۇھىم نۇقتىلار: بەدەن ئاۋۋال ئوڭغا، كېيىن سولغا ئايلىنىدۇ، بەدەن ئۈستى بەك ئالدىغا چىقسا بولمايدۇ، باشنى ساڭگىلاتماسلىق ۋە ساغرا سىرتقا چىقىپ قالماسلى-قى كېرەك، سول پۇت سەل ئېگىلىدۇ.

20) بىلەكنى ئىچ تەرەپتىن ماڭغۇزۇش

بەدەن ئۈستى سەل ئوڭغا ئايلىنىدۇ، سول پۇت ياي-سىمان شەكىلدە ئالدىغا چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئوڭ قول ئالدىغا چىقىدۇ، ئالىقان ئۈستىگە ئۆرۈلىدۇ، ئوڭ بىلەك ئۈستىگە قارايدۇ، باش بارماق ئاستىغا قاراي-

ـدۇ؛ سول قول ئالدى تەرەپكە ئىتتىرىلىدۇ، ئېگىزلىكى بۇرۇن بىلەن تەڭ بولىدۇ، ئالىقان ئالدىغا قارايدۇ. كۆز سول قولغا قارايدۇ (152ـ. 153 ـ ۋە 154 ـ رەسىملەر).

(152)

(153)

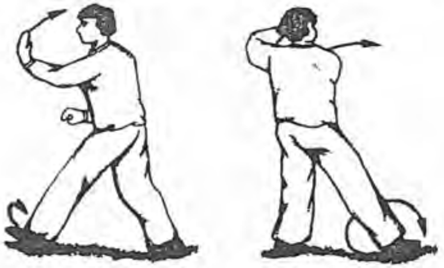
(154)

مۇھىم نۇقتىلار: بەدەن ئۈستى تەبىئىي ھالدا تۈز تۇرىدۇ، بەل ۋە قوۋۇرغا بوش قويۇۋېتىلىدۇ، سول بىلەك تۈز سوزۇلمايدۇ، دۈمبە مۇسكۇللىرى قويۇۋېتىلىدۇ. ئا- لىقاننى ئىتتىرىش ۋە پۇتنى يايسىمان قايتۇرۇش بىردەك ماسلىشىدۇ.

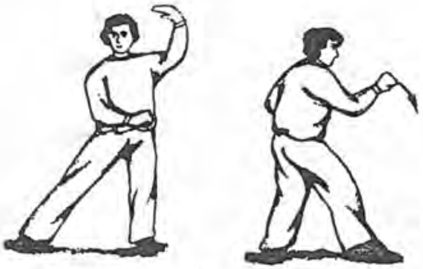
21) ئايلىنىپ قول ئوينىتىش

(1) بەدەن ئۈستى ئارقىغا داجىپ، مەركەز ئوڭ پۇتقا چۈشىدۇ، سول پۇت ئۇچى ئىچ تەرەپكە يۆتكىلىپ، ئاندىن مەركەز يەنە سول پۇتقا يۆتكىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئوڭ قول بەدەن بىلەن ئايلىنىپ پەسكە قارايدۇ (مۇشت ئۆزگىرىدۇ)، ھەمدە قورساق ئالدىدىن ئايلىنىپ ئوڭ جەينەك يېنىغا كېلىدۇ، ئالىقان پەسكە قارايدۇ؛ سول ئالىقان ئالدى تەرەپكە چىقىدۇ، ئالىقان ئۈستىگە

قارايدۇ. كۆز ئالدىغا قارايدۇ(155 ـ ۋە 156 ـ رەسىملەر).



(155)



(156)

(2) بەدەن ئوڭغا ئايلىنىدۇ، ئوڭ مۇشت كۆكرەك ئالدىدىن ئوڭغا چىقىدۇ، ئالىقان ئۈستىگە قارايدۇ، سول قول قوۋۇرغا يېنىغا كېلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئوڭ پۇت قايتۇرۇۋېلىنىپ يەنە ئالدىغا چىقىدۇ، پۇت ئۇچى سىرتقا قارايدۇ. كۆز ئوڭ مۇشتقا قارايدۇ (157 ـ ۋە 158 ـ رەسىم).

(3) بەدەن مەركىزى ئوڭ پۇتقا يۆتكىلىدۇ، سول پۇت ئالدىغا بىر قەدەم تاشلايدۇ. سول قول ئۈستى تەرەپ-

تىن ئۇدۇل ئالدىغا چىقىدۇ، ئالىقان ئالدى تەرەپتىن ئۈستىگە كۆتۈرۈلىدۇ، ئوڭ مۇشت قايتۇرۇۋېلىنىپ، ئوڭ تەرەپتىن بەلنىڭ يېنىغا كېلىدۇ، مۇشت ئۈستىگە قارايدۇ. كۆز سول قولغا قارايدۇ (159 ـ ۋە 160 ـ رەسىملەر).

(4) سول پۇت يايسىمان شەكىلدە قەدەم تاشلايدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئوڭ مۇشت ئالدىغا چىقىدۇ ۋە ئۈس- تىگە قارايدۇ، ئېگىزلىكى كۆكرەك بىلەن تەڭ بولىدۇ، سول قول ئوڭ بىلىكنىڭ ئىچكى تەرىپىگە كىرىدۇ. كۆز ئوڭ مۇشتقا قارايدۇ (161 ـ رەسىم).

(157)

(158)

(159)

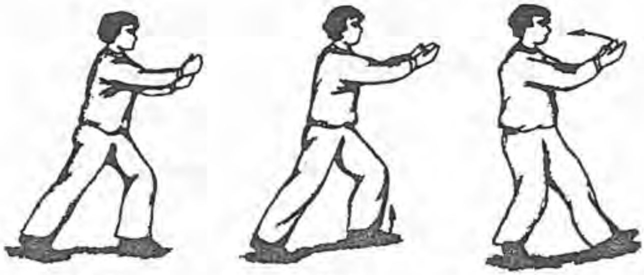
(160)

(161)

مۇھىم نۇقتىلار: ئوڭ مۇشت بەك چىڭ تۇگۇلمەيدۇ، ئالدى بىلەك ئاستا ـ ئاستا ئىچ تەرەپكە ئايلاندۇرۇلۇپ قايتۇرۇۋېلىنىدۇ، ئاندىن يەنە سىرتقا ئايلاندۇرۇپ ئوڭ تەرەپتىن بەلنىڭ يېنىغا كېلىدۇ، ئالىقان ئۇستىگە قارايدۇ. ئالدىغا چىقىرىلغاندا، ئوڭ مۇرە ئالىقان بىلەن سەل ئالدىغا چىقىدۇ، مۇرە تۆۋەنلەپ جەينەكنى باسىدۇ، ئوڭ بىلەك سەل ئېگىلىدۇ.

22) توسما ئېتىش ھەرىكىتى

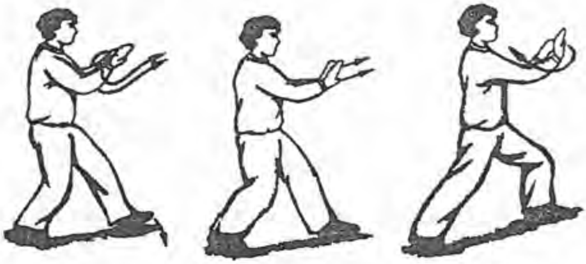
(1) سول قول ئوڭ بىلەك ئاستىدىن ئالدىغا چىقىدۇ، ئوڭ مۇشت ئېچىلىدۇ، ئىككى قول ئالىقىنى ئۇستىگە قارايدۇ ۋە ئاستا ـ ئاستا قايتۇرۇۋېلىنىدۇ؛ بەدەن ئارقىغا داجىيدۇ، سول پۇت ئۇچى كۆتۈرۈلىدۇ، مەركەز ئوڭ پۇتقا يۆتكىلىپ، كۆز ئالدىغا قارايدۇ(162 ـ، 163ـ ۋە 164 ـ رەسىملەر).



(162) (163) (164)

(2) ئىككى قول كۆكرەك ئالدىدىن چىقىرىلىدۇ،

بىلەك مۆرە بىلەن تەڭلىشىدۇ، ئالىقان ئالدىغا قارايدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە سول پۇت يايسىمان شەكىلدە ئالدىغا چىقىپ، كۆز ئالدىغا قارايدۇ (165 ـ، 166 ـ ۋە 167 ـ رەسىملەر).



(165) (166) (167)

مۇھىم نۇقتىلار: بەدەن ئالدىغا داجىغاندا، بەك ئار-قىغا كەتمەسلىكى، ساغرا چىقىپ قالماسلىقى كېرەك. ئىككى بىلەك بەدەن بىلەن تەڭ قايتۇرۇۋېلىنغاندا، مۆرە ۋە جەينەكنى ئازراق سىرتقا ئېچىۋېتىش، ئۇدۇل قايتۇرۇ-ۋالماسلىق كېرەك. ئىككى قولنىڭ كەڭلىكى ئىككى مۆ-رىدىن ئاشماسلىقى لازىم.

23) كىرىست شەكىللىك قول ھەرىكىتى

(1) بەدەن مەركىزى ئوڭ پۇتقا يۆتكىلىپ، سول پۇت ئۇچى ئىچ تەرەپكە قارايدۇ، ھەمدە ئوڭغا ئايلىنىدۇ. ئوڭ قول بەدەن بىلەن يايسىمان ئايلىنىپ، ئىككى بىلەك تۈز كۆتۈرۈلىدۇ، جەينەك پەسكە چۈشىدۇ؛ ئىككى پۇت ئۇچى بەدەن بىلەن سىرتقا چىقىپ، يايسىمان قەدەم تاشلىنىدۇ.

كۆز ئوڭ قولغا قارايدۇ (168 ـ ۋە 169 ـ رەسىملەر) .

(168)

(169)

(170)

(2) بەدەن مەركىزى ئاستا ـ ئاستا سول پۇتقا يۆتكىلىپ، ئوڭ پۇت ئۇچى ئىچ تەرەپكە كىرىدۇ. ئاندىن ئوڭ پۇت سول تەرەپكە قايتۇرۇۋېلىنىپ، ئوڭ ـ سول پۇت ئېچىلىپ تۇرىدۇ، ئىككى پۇتنىڭ ئارىلىقى مۈرە بىلەن تەڭ بولىدۇ؛ ئىككى قول قورساق ئارقىلىق يايسىمان هالدا گىرەلىشىپ كۆكرەك ئالدىغا كېلىدۇ، ئوڭ قول سىرتتا، ئالىقان ئارقىغا قاراپ، كرېست شەكلىگە كېلىدۇ. كۆز ئالدىغا قارايدۇ (170 ـ ۋە 171 ـ رەسىملەر) .

(171)

(172)

(173)

مۇھىم نۇقتا: ئىككى قول ئايرىلغاندا ياكى بىرلەش-
كەندە، بەدەن ئۇستى ئېگىلىدۇ، تۇرغاندىن كېيىن بەدەن
تەبىئىي تۈزلىنىپ، سەل ئۇستىگە كۆتۈرۈلىدۇ، ئىگەك
ئارقىغا تارتىلىدۇ. ئىككى بىلەك يۇمىلاق شەكىلدە كۆك-
رەك ئالدىدا تۇرىدۇ. مۈرىنى تۆۋەنلەتكەندە يېنىك ھەرد-
كەت قىلىش كېرەك.

24) يىغىش ھەرىكىتى

ئىككى قول ئالىقىنى ئېچىلىدۇ، ئالىقان ئاستىغا
قارايدۇ، ھەمدە ئاستا - ئاستا ئىككى يانغا چۈشۈرۈلىدۇ.
كۆز ئالدىغا قارايدۇ (172 - ۋە 173 - رەسىملەر).

مۇھىم نۇقتا: ئىككى قولنى ئايرىپ پەسكە چۈشۈر-
گەندە، پۈتۈن بەدەننى بوش قويۇۋېتىش، شۇنىڭ بىلەن
بىللە يەلنى ئاستا - ئاستا پەسكە چۈشۈرۈش كېرەك.
نەپەس مۇقىملاشقاندىن كېيىن، سول پۇتنى ئوڭ پۇت
يېنىغا كەلتۈرۈپ، ئاندىن ئازراق مېڭىپ دەم ئېلىش
كېرەك.

2. بەش خىل ھايۋان ئويۇنى

بەش خىل ھايۋان ئويۇنىنىڭ مەنبەسى

بەش خىل ھايۋان ئويۇننى ئېلىمىزنىڭ شەرقىي خەن
سۇلالىسىنىڭ ئاخىرىدا ئۆتكەن داڭلىق تېۋىپ خۇا تو ئىجاد
قىلغان. ئۇ قەدىمكى زاماندىكى كىشىلەرنىڭ ھەرىكەت
تۈرلىرى، ئېيىق ھەرىكىتى ۋە قۇش ھەرىكىتىگە ئاسا-

سەن، يولۋاس، بۇغا، ئېيىق، مايمۇن ۋە قۇشلارنىڭ ھەرىكەت ئالاھىدىلىكلىرىدىن پايدىلىنىپ، ھەمدە ئادەمنىڭ ئىچكى ئەزاسى، جىڭلولار، يەل ۋە قاننىڭ ئىقتىدارىغا بىرلەشتۈرۈپ ئىجاد قىلىنغان بىر خىل مىللىي ئۇسلۇبقا ئىگە تەنتەربىيە ۋە ساقلىقنى ساقلاش ھەرىكىتى ھېسابلىنىدۇ.

بەش خىل ھايۋان ئويۇنىنىڭ تارىخي تەرەققىياتى

بەش خىل ھايۋان ئويۇنى 1700 يىلدىن ئارتۇق تارقىلىش ئارقىلىق ئوخشىمىغان مەزھەپ بولۇپ شەكىللەندى. ھازىرقى «بەش خىل ھايۋان ئويۇنى» غا دائىر كونكرېت خاتىرىلەردە جەنۇب ـ شىمال سۇلالىسىدە ئۆتكەن تاۋ خۇڭجىڭ تۈزگەن «باھنى قۇۋۋەتلەش ۋە ئۆمۈرنى ئۇزارتىش خاتىرىسى» مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. بەش خىل ھايۋان ئويۇنى كېيىنكى زاماندا تارقىلىش داۋامىدا نۇرغۇن چامباشچىلار ئۇنى تەرەققىي قىلدۇرۇپ، ئاددىي ۋە مۇرەككەپ، يۇمشاق ياكى قاتتىق شەكىلنى پەيدا قىلغان ھەمدە ھەرىكەت بىلەن نەپەس ۋە ئاڭ بىرلەشتۈرۈلگەن. مىڭ سۇلالىسى دەۋرىگە كەلگەندە «بەش خىل ھايۋان ئويۇنى» توغرىسىدا يېزىقچە خاتىرە بارلىققا كېلىپلا قالماي، يەنە رەسىممۇ پەيدا بولغان. چىڭ سۇلالىسى دەۋرىگە كەلگەندە، يەنىمۇ ئۆزگەرتىلگەن ۋە يېڭىلانغان، ئۇنىڭ ئولتۇرۇش شەكلى تۇرۇش شەكلىگە ئۆزگەرتىلىپ، يۇرۇشلەشتۈرۈلگەن. كېيىن كىشىلەر ئۇنى چامباشچىلىقنىڭ ئالاھىدىلى-

كىگە بىرلەشتۇرۇپ، ھىندىستانچە گىمناستىكىنىڭ ئالا-ھىدىلىكىنى قوبۇل قىلىپ، ھەرىكىتى ئاددىي، جانلىق ۋە مۇكەممەل بولغان، ئادەم روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن چېنىقىدىغان ساقلىقنى ساقلاش گىمناستىكىسىنى بارلىققا كەلتۈرگەن.

بەش خىل ھايۋان ئويۇنىنىڭ مۇھىم نۇقتىسى ئوبرازى جانلىق بولۇش تەلەپ قىلىنىدۇ

بەش خىل ھايۋان ئويۇنىنى مەشىق قىلغاندا جانلىق بولۇش تەلەپ قىلىنىپلا قالماستىن، بەلكى بەش خىل ھايۋاننىڭ ھەرىكەت شەكلى دورىلىدۇ. يولۋاس ھەرىكىتى-نى مەشىق قىلغاندا، يولۋاستەك كۈچلۈك بولۇپ، تىكى-لىپ قاراپ ھەرىكەت قىلىنىدۇ؛ بۇغا ھەرىكىتىنى مەشىق قىلغاندا بىلەك ئەركىن ـ ئازادە، ھەرىكەت قىلىنىدۇ؛ ئېيىق ھەرىكىتىنى مەشىق قىلغاندا، ھەرىكەت ئېيىقتەك ئېغىر ـ بېسىق ۋە سالماق بولىدۇ؛ مايمۇن ھەرىكىتىنى مەشىق قىلغاندا، ھەرىكەت ناھايىتى جانلىق بولىدۇ؛ قۇش ھەرىكىتىنى مەشىق قىلغاندا، جەسۇرانە ۋە ئازادە بولىدۇ.

ئاڭ بىلەن ھەرىكەت ماسلىششتىكى مۇھىم ھالقا

بەش خىل ھايۋان ئويۇنىنى مەشىق قىلغاندا، ھەرى-كەت شەكلى ئەينەن بولۇپلا قالماي، ئادەم بەش خىل ھايۋاننىڭ ھەرىكىتىنى تەپەككۇر قىلىشى، شۇنىڭ بىلەن بىللە ھەرىكەت بىلەن نەپەسنى ماسلاشتۇرۇپ، ئىختىيارىي ھەرىكەت قىلىشى، شۇنداقلا ئاڭ، يەل ۋە شەكىلنى بىر-لەشتۈرۈشى كېرەك. مەسىلەن: يولۋاس ئويۇنى ئوينىغان-

دا، ئۆزىنى تاغدىكى كۆچلۈك يولۋاسقا ئوخشىتىپ، تاغدىن چۈشۈپ يېمەكلىك ئىزدەش، ھايۋانلارنى تۇتۇپ يېيىش، ئېلىشىش، قورسىقى تويغاندىن كېيىن يېتىپ دەم ئېلىش ھەرىكىتىنى ئويناش؛ بۆغا ئويۇنىنى ئوينىغاندا، ئۆزىنى يايلاقتىكى بۆغىغا ئوخشىتىپ، ئەتراپقا نەزەر تاشلاپ، ئويۇن تاماشا قىلىپ، بىمالال ئولتۇرۇشنى مەشىق قىلىش؛ ئېيىق ئويۇنى ئوينىغاندا، ئۆزىنى تاغ ئورمىنىدىكى ئېيىققا ئوخشىتىپ، دەرەخكە چىقىش، نەرسە ئىتتىرىش، ئاستا مېڭىش قاتارلىقلارنى مەشىق قىلىش؛ مايمۇن ئويۇنى ئوينىغاندا، ئەتراپقا توختىماي نەزەر سېلىپ، ئۇياق - بۇياققا يۈگۈرۈپ، مېۋە ئۈزگەن ۋە تۇراقسىز ئولتۇرغان قىياپەتنى دوراش؛ قۇش ئويۇنى ئوينىغاندا، ئۆزىنى دەرەختىكى قۇشقا ئوخشىتىپ، قۇش ھەرىكىتىنى دوراپ، ئۇياق - بۇياققا نەزەر تاشلاپ، ئۇچقاندەك ۋە ئاسماندا پەرۋاز قىلغاندەك ھەرىكەت قىلىش كېرەك.

دىققەتنى مەركەزلەشتۈرۈپ، ئازادە ھەرىكەت قىلىش كېرەك

بەش خىل ھايۋان ئويۇنى ھەرىكەتنى ئاساس قىلىدۇ، لېكىن ئۇنى ئوينىغاندا باشقا ئويلاردا بولماي، دىققەتنى مەركەزلەشتۈرۈپ، ئالدىغا ئۇدۇل قاراش، بەدەننى بوش قويۇۋېتىش، باش ۋە بويۇننى تۈز تۇتۇش، مۈرىنى چۈشۈرۈپ، جەينەكنى بېسىش، مەيدىنى پەسەيتىپ دۈمبىنى چىقىرىش، بەلنى بوش قويۇۋېتىپ قورساقنى ئىچىگە تارتىش، ھەمدە 5 ~ 3 قېتىم قورساق بىلەن نەپەسلىنىش،

يەنى يەل سوٴموٴرگەندە قورساقنى سەل چىقىرىش، يەل چىقارغاندا قورساقنى سەل تارتىش كېرەك. شوٴنداق قىلغاندىلا دەن تيەن پەللىسىگە يەلنى يىغقىلى بولىدوٴ، بوٴ روهلوٴق بولوٴشقا پايدىلىق.

بەش خىل هايۋان ئويوٴنى بەش ئەزانى ئاكتىپلاشتوٴرىدوٴ

جوٴڭيى تېبابەت تەلىماتىدا، بەش خىل هايۋان ئويوٴنى بەش ئەزانى ئاكتىپلاشتوٴرىدوٴ ـ دەپ قارايدوٴ. يەنى، يولۋاس ئويوٴنى جىگەرنى ئاكتىپلاشتوٴروٴپ، جىگەردىكى يەلنى راۋانلاشتوٴرۇش بىلەن بىللە پەيىنى بوشىتىپ، جىڭلولارنى جانلاندوٴرىدوٴ؛ بوٴغا ئويوٴنى بۆرەكنى كوٴچەيتىپ هەم قوٴۋۋەتلەپ، بەل ۋە سۆڭەكنى ساغلاملاشتوٴرىدوٴ؛ ئېيىق ئويوٴنى تالنى ئاكتىپلاشتوٴروٴپ، تال بىلەن ئاشقازاننىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەپ، پوٴت ـ قولنى كوٴچلەندوٴرىدوٴ؛ مايموٴن ئويوٴنى يوٴرەكنى ئاكتىپلاشتوٴروٴپ، يوٴرەك ۋە مېڭىنى قوٴۋۋەتلەپ، زېهنىنى ئاچىدوٴ؛ قوٴش ئويوٴنى ئۆپكىنى ئاكتىپلاشتوٴروٴپ، كۆكرەكنى كېڭەيتىپ، يەلنى راۋانلاشتوٴرىدوٴ. لېكىن ئادەم ئورگانىزمى بىر پوٴتوٴن گەۋدە بولغانلىقتىن، ئۆز ئارا ماسلىشىپ هاياتلىقنى ساقلايدوٴ، شوٴڭا بەش خىل هايۋان ئويوٴنىنىڭ قايسى بىرسىنى مەشىق قىلسا، پەقەت بىر ئەزادىكى كېسەللىكنى داۋالاپلا قالماي، باشقا ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرگىموٴ شىپا بولىدوٴ.

بەش خىل ھايۋان ئويۇنى كېسەل داۋالاپ، بە-دەننى كۈچلەندۈرۈپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ

بەش خىل ھايۋان ئويۇنى بوغۇمنى ھەرىكەتلەندۈ-رۈپ، بەدەننى ياخشىلاپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ. خۇا تو بەش خىل ھايۋان ئويۇننى ئىجاد قىلغاندىن كېيىن، ئۆزى ئۈلگە بولۇپ مەشىق قىلىپلا قالماي، ئۇنى يەنە زور كۈچ بىلەن كېڭەيتكەن ھەمدە شاگىرت قوبۇل قىلغان. شاگىرتى ۋۇ پۇ بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق چېنىقىپ ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم ھاسىل قىلغان، ئۇ 90 ياشقا يېقىنلاشقاندى-مۇ، تېنى يەنىلا ساغلام بولغان، قۇلاق، كۆز ۋە چىشىدىن كەتمىگەن، ئىشتىھاسىمۇ ياخشى بولغان بەش خىل ھايۋان ئويۇنى ئۆمۈرنى ئۇزارتىپلا قالماي، كېسەلنى داۋالاش رو-لىنى ئوينايدۇ. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، بەش خىل ھاي-ۋان ئويۇنى سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ۋە داۋالاش-تىكى بىر ۋاستە بولۇپ، سەكتە، رېماتىزم، ئومۇرتقا زەخىملىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ياخشى رول ئويناقتا.

3. ئاستا ئۈنۈم بېرىدىغان يىجىك ھەرىكىتى

يىجىك (پەيىنى بوشىتىش) ھەرىكىتى پەيىنى ساغلاملاشتۇرۇپ، بەدەننى كۈچەيتىش ھەرىكىتىدۇر

يىجىك ھەرىكىتى جۇڭگودا قەدىمكى زاماندىن تارتىپ

داۋاملىشىپ كەلگەن بىر خىل ساقلىقنى ساقلاش ئۇسۇلى. ئۇ پەي ۋە سۆڭەكنى ياخشىلايدىغان بىر ياخشى ئۇسۇل.

يىجىڭ ھەرىكىتىنىڭ مەنبەسى

يىجىڭ ھەرىكىتى جەنۇب ـ شىمال سۇلالىسى دەۋرىدە ھىندىستاندىن تارقالغان دېيىلىدۇ، لېكىن بۇ ئىشەنچلىك ئەمەس. قەدىمىي يىجىڭ ھەرىكىتىدىن قارىغاندا، ئۇ قەدىمكىلەرنىڭ نەرسە توشۇش، ساقلاش ۋە ئاسراش ھەرىكەتلىرىدىن ئۆزگىرىپ پەيدا بولغان.

يىجىڭ ھەرىكىتى ھەم يۇمشاق ھەم جىددىي، ئاستا ئۇنۇم بېرىدىغان ھەرىكەت

يىجىڭ ھەرىكىتىدە قورساق بىلەن نەپەسلىنىپ، جىم تۇرۇپ كۈچەش ئارقىلىق مۇسكۇل چېنىقتۇرۇلىدۇ. ئۇ مۇسكۇلنى بوش قويۇش بىلەن بىرگە ئاڭنى بوش قويۇشنىمۇ تەلەپ قىلىدۇ. بوش قويۇش دېگەندە مۇسكۇلنىڭ قېتىپ قالماسلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

يىجىڭ ھەرىكىتى ھەرىكەت ئاڭ بىلەن، ئاڭ يەل بىلەن مېڭىشنى تەلەپ قىلىدۇ

«ھەرىكەتنى ئاڭ ئارقىلىق قىلىش» جىم تۇرغاندا دەن تيەن پەللىسىگە كۈچ ئىشلىتىش دېگەنلىك. بۇنىڭدا ھەرىكەتنى دەن تيەن پەللىسىگە مەركەزلەشتۈرۈپ سەل كۈچەش كېرەك. كۈچنى بەك ئىشلىتىۋەتسە، ئەكسىچە تەسىر بېرىدۇ.

«ئاڭ يەل بىلەن مېڭىش» دېگەنلىك. ئاڭنى دەن تيەن پەللىسىگە مەركەزلەشتۈرۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا، چوڭقۇر، تەكشى ۋە يۇمشاق نەپەس ئېلىش دېگەنلىكتۇر. قورساقتا نەپەسلىنىش ئوڭ ۋە تەتۈر نەپەسلىنىشتىن ئىبارەت ئىككى خىل نەپەسلىنىشنى كۆرسىتىدۇ. ئالدىنقىسىدا يەل سۈمۈرگەندە قورساق ئىچىگە تارتىلىدۇ؛ كېيىنكىسى ئۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، نەپەسنى سۈمۈرگەندە قورساق چىقىرىلىدۇ. لېكىن قايسى خىل شەكىل بولۇشتىن قەتئىينەزەر تەبىئىي بولۇشى ۋە ئالدىرىماسلىق كېرەك. نەپەسنى سۈمۈرگەندە، بۇرۇن ياكى ئېغىز ئارقىلىق يېڭى ھاۋا ئۆپكىگە كىرىدۇ، قورساقمۇ تولىدۇ؛ نەپەسنى چىقارغاندا ئادەتتە ئېغىز ئارقىلىق چىقىدۇ، بۇرۇن ئارقىلىق چىقسىمۇ بولىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بەدەندىكى پاسكىنا يەل ئاستا - ئاستا چىقىدۇ. نەپەسلىنىش داۋامىدا بەدەن پۈتۈنلەي بوش ھالەتتە تۇرىدۇ.

يىجىڭ ھەرىكىتىنى قىلىشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

يىجىڭ ھەرىكىتىنى مەشىق قىلىش بىر جاپالىق ئىش، ھەر بىر خىل ھەرىكەتنى تاماملاش ئۈچۈن، بەدەن شۇ ھەرىكەت ھالىتىدە مىدىرلىماي تۇرىدۇ، پەقەت بەدەن مۇسكۇللىرى ئاغرىپ چىدىيالمىغاندا كېيىنكى ھەرىكەت باشلىنىدۇ. ھەرىكەت گەرچە ئاددىي بولسىمۇ، مەشىق قىلغۇچى ئىرادىلىك بولمىسا بولمايدۇ. يىجىڭ ھەرىكىتى-

ده قورساقتا نەپەس ئېلىشقا بىرلەشتۈرۈپ، ئاستا ھەرىـ
كەتلىنىدۇ، ھەممە بەدەن كۆچەپ، ھەرىكەت مىقدارى بىرـ
قەدەر چوڭ بولىدۇ، شۇڭا، ئۇنى ئاستا ـ ئاستا ئىشلەش كېرەك.

بۇنىڭدىن باشقا، مەشىق قىلغاندا تەييارلىقنى ياخشى قىلىش، مەسىلەن: ئازادە كىيىم كىيىش، ئېگىز پاشنىلىق ئاياغ كىيمەسلىك كېرەك. دەسلىپىدە مەشىق قىلغاندا نەپەس ۋە ھەرىكەت ئازراق بولسا بولىدۇ، ئون ئىككى يۈرۈشلۈك ھەرىكەت داۋاملىق ئورۇندالسىمۇ ياكى بىرنەچچە يۈرۈش ھەرىكەت قىلىنسىمۇ بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن پۈتۈن بەدەن بوشاپ، يەل ۋە قان راۋانلىشىپلا قالماي، ئورگانىزمغا قۇۋۋەت بېغىشلايدۇ، بولۇپمۇ بەدەننىڭ ھەرىكەت قايسى سىستېمىلىرى تەڭشىلىدۇ ۋە چېنىقىدۇ. قان ۋە يەل تولۇقلىنىپ، پۈتۈن ئەزالار تەڭشىلىدۇ، روھ ۋە ھاياتىي كۈچ ئاشىدۇ.

ئون ئىككى يۈرۈشلۈك يىجىڭ ھەرىكىتى ھەققىدە چۈشەنچە

ئون ئىككى يۈرۈشلۈك يىجىڭ ھەرىكىتىنى تونۇشتۇرۇش

بىرىنچى يۈرۈشلۈك ھەرىكەت ئۇسۇلى

تەييارلىق ھەرىكىتى: ئىككى پۇت ئېچىلىپ، مۈرىنىڭ كەڭلىكى بىلەن تەڭ تۇرىدۇ، پۇت ئۇچى ئالدىغا قارايدۇ، ئىككى قولنى تەبىئىي چۈشۈرۈپ، بەل ۋە مۈرە تۈز تۇتۇلىدۇ، كۆز ئالدىغا تۈز قارايدۇ، تىل تاڭلايغا چاپلىنىپ، كالپۇك بىلەن چىش تەبىئىي يېغىلىدۇ، نەپەسمۇ تەبىئىي بولۇپ، ئاڭ دەن تيەن پەللىسىگە مەركەزلىشىدۇ

(174 ـ رەسىم).

(174)

(175)

(176)

(1) ئىككى بىلەك ئاستا تۈز كۆتۈرۈلۈپ، ئالىقان ئۆرە تۇتۇلىدۇ، ئالىقان ئالدىغا قارايدۇ، بىلەك تۈز سوزۇلىدۇ.

(2) ئىككى جەينەك ئىچ تەرەپكە ئېگىلىپ، كۆكرەك ئالدىغا كېلىدۇ، ئالىقان ئۇدۇللىنىدۇ (ئارىلىقى 3، 2 سۇڭ بولىدۇ)، بارماق ئۇستىگە قارايدۇ، بىلەكنى ئېگىپ، ئالىقان ئۇدۇللىنىدۇ، ئىككى قول ئەگمە ئىشىك شەكلىگە كەلتۈرۈلىدۇ. ئاندىن 8 قېتىمدىن 20 نەچچە قېتىمغىچە نەپەسلىنىدۇ، ھەر قېتىم نەپەسلەنگەندە يوشۇرۇن كۈچ بىلەن ئالىقان ئىتتىرىلىدۇ، بارماق سىرتقا قارايدۇ؛ ھەر نۆۋەت نەپەسنى سىرتقا چىقارغاندا بىلەكنىڭ ئالدى بوش قويۇلىدۇ، ئىككى قول ئىشىك شەكلىگە كەلتۈرۈلىدۇ (175 ـ رەسىم).

مۇھىم نۇقتا: بەدەننى تۈز ۋە بوش تۇتۇپ، دىققەت مەركەزلەشتۈرۈلىدۇ، تەبىئىي نەپەسلىنىدۇ.

ئىككىنچى يۇرۇشلۇك ھەرىكەت ئۇسۇلى

ئىككى قول كۆكرەك ئالدىدىن يان تەرەپكە كېلىدۇ. ئالىقان سىرتقا قارايدۇ؛ 9 ~ 8 قېتىمدىن 20 نەچچە قېتىمغىچە نەپەسلىنىدۇ، ھەر قېتىم نەپەس ئالغاندا كۆكرەك كېڭىيىدۇ، بېلەك ئوڭغا قايرىلىدۇ، تاپان يەرگە تېگىدۇ؛ ھەر قېتىم نەپەس چىقارغاندا، بارماق ئۇچى ئىچ تەرەپكە قارايدۇ، ئالىقان سىرتقا قارايدۇ، تاپان ئاستا كۆتۈرۈلۈپ يەردىن ئايرىلىدۇ (176 ـ رەسىم).

مۇھىم نۇقتىلار: قول بىلەن پۈتنىڭ ھەرىكىتى بىر دەك بولۇشى، دىققىتىنى ئالىقان ۋە تاپانغا مەركەزلەشتۈرۈشى كېرەك.

ئۈچىنچى يۇرۇشلۇك ھەرىكەت ئۇسۇلى

ئىككى قول ئوڭ تەرەپتىن ئاستا ـ ئاستا كۆتۈرۈلۈپ، جەينەك تۈزلىنىدۇ، تىل تاڭلايغا تاقىشىدۇ، چىش چىڭ چىشلىنىدۇ، پۈتۈن بەدەن سوزۇلۇپ، ئىككى پۇت تاپىنى يەردىن ئاستا ئايرىلىدۇ؛ مۇشۇ ھالەتتە 9 ~ 8 قېتىمدىن 20 نەچچە قېتىمغىچە نەپەس ئېلىنىدۇ، نەپەس بۇرۇن بىلەن ئېلىنىپ، ئىككى ئالىقانغا كۈچ توپلىنىدۇ؛ نەپەس چىقارغاندا، ئېغىز ياكى بۇرۇندىن ئاستا چىقىدۇ، ئىككى ئالىقان ئاستىغا ئۆرۈلىدۇ، بېلەك مۇسكۇلى بوش تۇتۇلىدۇ؛ قايتا نەپەس ئالغاندا، بېلەككە يەنە كۈچ توپلىنىدۇ، بۇ ھەرىكەت تەكرارلىنىدۇ (177 ـ رەسىم).

مۇھىم نۇقتىلار: نەپەس ۋاقتى ئۇزۇن بولۇپ، دىققەت ئىككى قولغا مەركەزلىشىدۇ.

يۇقىرىقى 3 يۈرۈش ھەرىكەت ئۆزۈلدۈرمەي بىر قېتىمدىن ئورۇندىلىدۇ.

تۆتىنچى يۈرۈشلۈك ھەرىكەت ئۇسۇلى

(177)

(178)

(179)

(1) ئىككى بىلەك ئوڭ ـ سول ئىككى تەرەپتىن ئاستا چۈشۈرۈلۈپ، مۈرە بىلەن بىر تەكشىلىكتە تەڭ كۆتۈرۈلىدۇ، ئالىقان پەسكە قارايدۇ، ئىككى پۇت مۈرە بىلەن تەڭ كەڭلىكتە ئېچىلىدۇ.

(2) ئوڭ قول ئاستا يۇقىرىغا تۈز كۆتۈرۈلۈپ، ئالىقان پەسكە قارايدۇ، 5 بارماق ئىچ تەرەپكە يىغىلىدۇ، باش ئوڭغا قىيسىيىدۇ، ئىككى كۆز سول قول ئالىقىنىغا قارايدۇ؛ سول بىلەك تەڭلا ئاستىغا چۈشىدۇ، جەينەك مۈرە ئارىسىغا ئېگىلىدۇ، قولنىڭ ئارقىسى بەلگە چاپلىنىدۇ. بۇ ھالەتتە 5 ~ 4 قېتىمدىن 10 نەچچە قېتىم نەپەس ئېلىنىدۇ، ھەر قېتىم نەپەس ئالغاندا، باش ئۈستىگە كۆتۈرۈلۈپ، ئىككى مۈرە ئارقىغا داجىيدۇ؛ نەپەس چىقارغاندا، بەدەن بوش قويۇۋېتىلىدۇ.

3) ئىككى قول ئالماشتۇرۇلىدۇ، يەنى سول قول

ئېگىز كۆتۈرۈلۈپ، ئوڭ قول ئارقىغا ئېگىلىدۇ، ھەرىـ
كەت قائىدىسى (2) گە ئوخشايدۇ، يەنە 5 ~ 4 قېتىمدىن
10 نەچچە قېتىمغىچە نەپەس ئېلىنىدۇ (178 ـ رەسىم).

مۇھىم نۇقتىلار: ئىككى كۆز يۇقىرىغا كۆتۈرۈلگەن قولغا قارايدۇ، ئەمما دىققەت يەنە بىر قول چاپلانغان بەلگە مەركەزلىشىدۇ، نەپەس ئالغاندا بەل قول دۇمبىسى بىلەن يېنىك بېسىلىدۇ، نەپەس چىقارغاندا بوش قويۇۋېتىلىدۇ، نەپەس تەكشى بولىدۇ. ئۇنىڭ ھەرىكىتى (2) ۋە (3) بىلەن ئوخشاش بولۇپ، 5 ~ 3 قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

بەشىنچى يۈرۈشلۈك ھەرىكەت ئۇسۇلى

(1) ئوڭ پۇت سول پۇتقا يېقىنلىشىدۇ، پۇت ئۇچى ئالدىغا قارايدۇ، ئىككى قول ئاستا قايتۇرۇۋېلىنىپ، ئىككى بىلەك كۆكرەك ئالدىغا كېلىدۇ. ئالىقان ئالدىغا قارايدۇ.

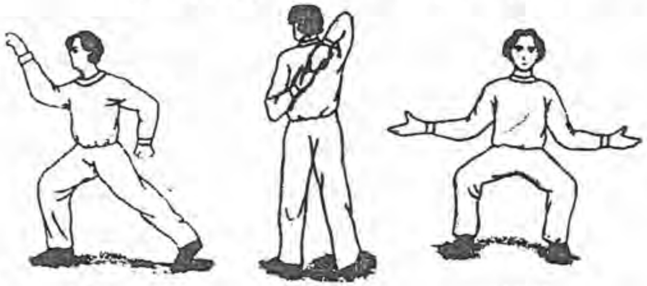
(2) ئىككى پۇتتا تۈز تۇرۇپ، ئىككى ئالىقان ئالدىغا ئاستا چىقىرىلىپ، ئىككى بىلەك ئالدىغا سوزۇلىدۇ، ئالىقان ئالدىغا قارايدۇ، پۈتۈن بەدەن تۈز تۇرۇپ، ئالدىغا نەزەر تاشلىنىدۇ؛ بۇ ھالەتتە 9 ~ 8 قېتىمدىن 20 نەچچە قېتىمغىچە نەپەس ئېلىنىدۇ؛ نەپەس ئالغاندا ئىككى ئالىقان ئالدىغا ئىتتىرىلىپ، بارماق ئارقىغا ئېگىلىدۇ، نەپەس چىقارغاندا ئىككى بىلەك بوش تۇتۇلىدۇ (179 ـ رەسىم).

مۇھىم نۇقتا: ئالىقان ئالدىغا ئىتتىرىلىدۇ، باشتا بەك كۈچىمەي، ئاستا ـ ئاستا كۈچەيدۇ، بۇ ھەرىكەت 5 ~ 3 قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

ئالتىنچى يۈرۈشلۈك ھەرىكەت ئۇسۇلى

(1) ئوڭ پۇت ئالدىغا بىر قەدەم تاشلايدۇ، تىز ئېگىلىدۇ، سول پۇت تۈز تۇتۇلۇپ، يايسىمان شەكىلدە

قەدەم ئالىدۇ، ئوڭ بىلەك ئېگىلىپ، مۇشت تۈگۈپ ئالدىغا كۆتۈرۈلىدۇ، ھەمدە مۈرىدىن يۇقىرى تۇرىدۇ، ئاددىن سول قولنىمۇ تۈگۈپ، يانتۇ ھالدا ئارقىغا چۈشۈرۈلىدۇ (180 ـ رەسىم)؛ مۇشۇ ھالەتتە 5 ~ 4 قېتىمدىن 10 نەچچە قېتىمغىچە نەپەس ئېلىنىدۇ، نەپەس ئالغاندا ئىككى مۇشت چىڭ تۈگۈلۈپ، ئوڭ مۇشت ئوڭ مۈرىگە چاپلىنىدۇ، سول مۇشت يانتۇ ھالدا مۈرە ئارقىسىغا چۈشۈرۈلىدۇ، نەپەس چىقارغاندا، ئىككى مۇشت بوش قويۇۋېتىلىپ، ئوڭ مۇشت ئالدىغا كۆتۈرۈلىدۇ.



(180) (181) (182)

(2) بەدەن ئوڭغا ئايلىنىپ، يايسىمان قەدەم تاشلىنىدۇ، سول قول مۇشتى ئالدىغا كۆتۈرۈلىدۇ، ئوڭ قول قىيپاش ھالەتتە مۈرە ئارقىسىغا چۈشۈرۈلىدۇ، يەنە 5 ~ 4 قېتىمدىن 10 قېتىمغىچە نەپەس ئېلىنىدۇ، ئۇنىڭ ھەرىكىتى (1) بىلەن ئوخشاش.

مۇھىم نۇقتىلار: دىققەت قولغا مەركەزلىشىدۇ، ئىككى بىلەك كۈچەيدۇ، نەپەسلەنگەندە قورساق بوش تۇتۇلىدۇ. بۇ ھەرىكەت 5 ~ 3 قېتىم تەكرارلانسا بولىدۇ.

يەتتىنچى يۈرۈشلۈك ھەرىكەت ئۇسۇلى

(1) ئوڭ پۇت ئالدىغا بىر قەدەم تاشلىنىپ، ئىككى پۇت ئېچىلىدۇ، ھەمدە مۈرە بىلەن تەڭ كەڭلىكتە تۇرىدۇ؛ سول قول قولتۇقتىن ئارقىغا ئېگىلىدۇ، كۆكرەك قول كەينى بىلەن ئىتتىرىلىدۇ، بارماق ئىمكانقەدەر ئۈستىگە قارايدۇ، ئوڭ قول ئوڭ مۈرە ئارقىسىغا سوزۇلۇپ، يىپ تارتقاندەك سول قول بارمىقى تارتىلىدۇ؛ تاپان يەرگە تېگىدۇ، بەدەن ئالدىغا ئېگىلىدۇ (181 ـ رەسىم)؛ بۇ ھالەتتە 10 ~ 5 قېتىمدىن نەپەسلىنىدۇ، ھەر قېتىم نەپەسلەنگەندە ئىككى قول چىڭ تۇتۇلۇپ، نەپەس چىقارغاندا بوش قويۇۋېتىلىنىدۇ.

(2) سول قول ئۈستىدە ئوڭ قول ئاستىدا تۇرىدۇ، ھەرىكىتى (1) بىلەن ئوخشايدۇ، يەنە 5 ~ 4 قېتىمدىن 10 نەچچە قېتىمغىچە نەپەسلىنىدۇ.

مۇقىم نۇقتا: ئەركىن نەپەسلىنىپ، بۇ ھەرىكەت 5 ~ 3 قېتىم قىلىنسا بولىدۇ.

سەككىزىنچى يۇرۇشلۇك ھەرىكەت ئۇسۇلى

(1) سول پۇت سولغا بىر چوڭ قەدەم تاشلاپ، ئىككى پۇت مۈرىدىن كەڭ ئېچىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە ئىككى قول قايتىپ كېلىدۇ، ئىككى بىلەك تۈز كۆتۈرۈلىدۇ، ئالىقان ئۈستىگە قارايدۇ.

(2) تىز ئېگىلىدۇ، بەدەن ئۈستى تۈز تۇرىدۇ، ئىككى جەينەك ئېگىلىپ، ئالدىغا تۈز چىقىرىلىدۇ. خۇددى ئېغىر نەرسە كۆتۈرگەندەك ئىككى بىلەك تۈز كۆتۈرۈلۈپ، ئالىقان ئۈستىگە قارايدۇ؛ بۇ ھالەتتە سەل تۇرۇۋېلىپ، ئىككى ئالىقان ئاستىغا قارايدۇ، ئاندىن ئىككى پۇت ئاستا ـ ئاستا تۈزلىنىپ، سول پۇت يەنە بىر قېتىم

قايتۇرۇۋېلىنىدۇ (182 ـ رەسىم) ؛ بۇ ھەرىكەتنى قىلـ-
غاندا نەپەس ماسلىشىدۇ، نەرسە كۆتۈرگەندە ئىمكانقەدەر
نەپەس ئېلىنىدۇ، قويغاندا چىقىرىلىدۇ.

مۇھىم نۇقتا: ھەرىكەت ئاستا ۋە كۈچلۈك بولىدۇ،
بۇ جەرياندا تىلنى تاڭلايغا تەگكۈزۈپ، ئېغىزنى بوش يې-
پىش، كۆزنى چوڭ ئېچىش تەلەپ قىلىنىدۇ. بۇ ھەرىكەت
5 ~ 3 قېتىم تەكرارلانسا بولىدۇ.

توققۇزىنچى يۇرۇشلۇك ھەرىكەت ئۇسۇلى

(1) ئىككى پۇت تۈز تۇرۇش شەكلىگە قايتىدۇ،
سول قول قايتۇرۇۋېلىنىپ، بەل ئارىلىقىدا تۇرىدۇ، ئوڭ
قول ئالدىغا سوزۇلۇپ، بەش بارماق ئېگىلىدۇ، بەدەن
ئۈستى ئايلىنىپ، ئاندىن ئالدىغا ئېگىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن
بىللە ئوڭ قول بەلنىڭ يېتەكلىشىدە ئوڭغا ئايلىنىدۇ
(183 ـ رەسىم)، بۇ ھەرىكەتلەر، 5 ~ 4 قېتىمدىن
10 نەچچە قېتىمغىچە تەكرارلىنىپ، قول كۆكرەكنىڭ
ئۈستىگە تۈز كېلىدۇ، ھەمدە نەپەس ئىچىگە تارتىلىپ،
بەدەن ئۈستى ئېگىلگەندە نەپەس چىقىرىلىدۇ.

(183)

(184)

(185)

(2) ئوڭ قول بەل ئارىلىقىغا كېلىدۇ. سول قول ئالدىغا سوزۇلۇپ، بەش بارماق ئېگىلىدۇ، بەدەن ئۈستى ئوڭغا ئايلىنىپ، ئاندىن ئالدىغا ئېگىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە سول قولنىڭ يېتەكلىشىدە ئوڭغا ئايلىنىدۇ. بۇ ھەرىكەت ئۇدا 5 ~ 4 قېتىمدىن 10 قېتىمغىچە ئورۇندال-سا بولىدۇ. ئۇنىڭ ھەرىكىتى (1) بىلەن ئوخشاش.

مۇھىم نۇقتا: بىر قول قايتۇرۇۋېلىنىپ، بىر قول ئالدىغا چىقىدۇ، ھەرىكەت ماس بولىدۇ.

ئونىنچى يۈرۈشلۈك ھەرىكەت ئۇسۇلى

(1) ئىككى قول قايتۇرۇۋېلىنىپ، تەبىئىي پەسكە ساڭگىلاپ، تۈز تۇرۇش شەكلىگە كېلىدۇ.

(2) ئوڭ پۇت ئالدىغا چوڭ بىر قەدەم تاشلايدۇ، ئوڭ تىز ئېگىلىپ، سول پۇت يايسىمان شەكىلدە ماڭىدۇ، بەدەن ئۈستى ئالدىغا ئېگىلىپ، ئىككى قولنىڭ بەش بار-مىقى يەرنى تىرەپ تۇرغان ھالەتكە كېلىدۇ، كۆز ئاستى تەرەپكە قارايدۇ (184 - رەسىم)، 9 ~ 8 قېتىمدىن 20 نەچچە قېتىمغىچە نەپەس ئېلىنىدۇ. نەپەس ئالغاندا ئىككى بىلەك تۈز چىقىپ، بەدەن ئۈستى كۆتۈرۈلىدۇ؛ نەپەس چىقارغاندا، ئىككى جەينەك ئېگىلىدۇ، كۆكرەك تۆۋەنلەيدۇ، نەپەسلىنىش داۋامىدا بىلەك ئېگىلىپ يىغىلى-دۇ، بەدەن ئۈستى بىر كۆتۈرۈلۈپ تۆۋەنلەپ تۇرىدۇ.

مۇھىم نۇقتا: بەل بوش قويۇۋېتىلىدۇ، ئومۇرتقا ئىچ تەرەپكە كىرىدۇ، ئەڭ ياخشىسى بەش بارماق يەرگە تېگى-شى كېرەك. بارماقنىڭ كۈچى يەتمىسە، ئالىقاندا يەرنى تىرەپ تۇرسىمۇ بولىدۇ. سالامەتلىكى ئاجىز كىشىلەر يەرنى تىرەش ھەرىكىتىنى تىزنى بېسىش ھەرىكىتىگە ئۆز-

گەرتسىمۇ بولىدۇ (185 ـ رەسىم). بۇ ھەرىكەت بىر قېتىمدىلا ئورۇندىلىدۇ.

ئون بىرىنچى يۇرۇشلۇك ھەرىكەت ئۇسۇلى

(1) ئىككى بىلەكنى تەبىئىي ھالدا پەسكە ساڭگىلىتىپ تۈز تۇرىدۇ.

(2) سول پۇت سولغا بىر قەدەم چىقىپ، ئىككى پۇت مۈرە بىلەن تەڭ كەڭلىكتە ئايرىلىدۇ، ئىككى قولدا باشنىڭ ئارقىسى چىڭ تۇتۇلۇپ، ئىككى جەينەك كۆچەپ ئېچىلىدۇ، ھەمدە بارماق كىچىك مېڭىنىڭ ئارقىسىنى بىردەم چېكىدۇ؛ نەپەس ئالغاندا بەدەن كۆتۈرۈلىدۇ، نەپەس چىقارغاندا بەل ئېگىلىدۇ، باش تىزغىچە چۈشۈرۈلىدۇ، ئىككى تىز تۈز تۇرىدۇ، بۇ ھەرىكەت 9 ~ 8 قېتىمدىن 20 نەچچە قېتىمغىچە تەكرارلىنىدۇ (186 ـ رەسىم).

(3) بەلنى ئاستا سوزۇپ ئۆرە تۇرىدۇ، ھەمدە ئىككى قول تەبىئىي ھالدا پەسكە ساڭگىلايدۇ.

مۇھىم نۇقتا: بەلنى ئېگىپ باشنى چۈشۈرۈش دەرىجىسىنى ئادەمگە قاراپ پەرقلەندۈرسە بولىدۇ، ئۇنى زورلاش ھاجەتسىز. بۇ ھەرىكەتنى تۇنجى مەشىق قىلغۇچىلار 2 ~ 1 قېتىمدىن مەشىق قىلىپ، ئاستا ـ ئاستا 5~3 قېتىمغا كۆپەيتسە بولىدۇ. ئۇ يۇقىرى قان بېسىم كېسەللى ۋە مېڭە ئارتېرىيىسى قاتقانلارغا ماس كەلمەيدۇ.

ئون ئىككىنچى يۇرۇشلۇك ھەرىكەت ئۇسۇلى:

(1) ئىككى پۇت تۈز ئېچىلىپ، بەدەن ئۈستى ئالدىغا چىقىدۇ، بىلەك تۈز سوزۇلىدۇ، ئۇ كۆچەپ ئاستىغا ئىتتىرىلىدۇ، ئالىقان ئۈستىگە قارايدۇ، قول دۈمبىسى يەر-

گە تېگىدۇ، باش كۆتۈرۈلۈپ دىققەت مەركەزلىشىدۇ، يەردىكى ئاشلىقنى باغلىغاندەك بولىدۇ؛ ئېڭىشقاندا تاپان سەل كۆتۈرۈلۈپ، قوپقاندا تاپان يەنە يەرگە تېگىدۇ. بۇ ھەرىكەت 20 نەچچە قېتىم تەكرارلىنىدۇ (187 ـ رەسىم).

(186)

(187)

(188)

(2) بەلنى سوزۇپ ئورنىدىن تۇرۇپ، ئىككى قول تەڭلا ئۈستىگە كۆتۈرۈلىدۇ، ھەمدە ئىككى بىلەك ئىككى تەرەپكە كۆتۈرۈلۈپ، ئۇ 7 قېتىم تەكرارلىنىدۇ، ئالىقان ئۈستىگە قارايدۇ (188 ـ رەسىم).

(3) ئىككى قول ئاستا قايتۇرۇۋېلىنىدۇ، ئىككى بىلەك تەبىئىي ھالدا پەسكە چۈشىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر يۈرۈش مەشىق ئاخىرلىشىدۇ.

مۇھىم نۇقتا: بەدەننى ئەگكەندە ئىككى قول ئارقىسى يەرگە تېگىدۇ، يەرگە تەگسە ياخشى، يەرگە تەگمىسە زورلىماسلىق كېرەك. يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى ۋە مېڭە ئارتېرىيىسى قاتقانلارغا بۇ ھەرىكەت ماس كەلمەيدۇ.

4 . سەككىز بۆلەكلىك گىمناستىكا

سەككىز بۆلەك ھەرىكەتتىن تەركىب تاپقان سەككىز بۆلەكلىك گىمناستىكا

سەككىز بۆلەكلىك گىمناستىكا جۇڭگودا خەلق ئارد- سىدا ناھايىتى كەڭ تارقالغان بولۇپ، ئۇ ساقلىنىش ساقلا- ش گىمناستىكىسى ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ سەككىز بۆلەكلا ھەرىكىتى بولۇپ، ئاددىي ۋە ئۆگىنىش ئاسان. ئۇنىڭ ھەربىر ھەرىكىتى ئىچكى ئەزالار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بو- لۇپ، ساقلىنىش ساقلاش رولى كۆرۈنەرلىك. شۇڭا، ئۇ ئەزەلدىن كىشىلەرنىڭ ياقتۇرۇشىغا ئېرىشكەن. ئالاقىدار ماتېرىياللاردا خاتىرىلىنىشچە، سەككىز بۆلەكلىك گىم- ناستىكا سۇڭ سۇلالىسى دەۋرىدە خېلىلا ئومۇملاشقان بو- لۇپ، ئەمەلدارلار، چامباشچىلار ۋە پۇقرالار مەشىق قى- لىپ كەلگەن.

سەككىز بۆلەكلىك گىمناستىكىنىڭ تارقىلىشى

سەككىز يۈز يىلدىن ئارتۇق ۋاقىتتىن بۇيان، سەك- كىز بۆلەكلىك گىمناستىكا ئۆز ھەرىكىتىنىڭ گۈزەللىكى ۋە كېسەل داۋالاپ، بەدەن چېنىقتۇرۇش ئەۋزەللىكى بىلەن كىشىلەرنىڭ چوڭقۇر ياقتۇرۇشىغا ئېرىشىپ كەلدى. سەككىز بۆلەكلىك گىمناستىكا سۇڭ سۇلالىسىنىڭ ئا-

خىرقى يىللىرىدا تارقىلىشقا باشلىغان بولۇپ، كېيىن ئۇرغۇن مەزھەپلەر بارلىققا كەلگەن. ئەمما يىغىنچاقلى- ساق، ئۇ جەنۇب - شىمال مەزھىپىگە بۆلۈنىدۇ. شىمال مەزھىپىنى مەشھۇر گېنېرال يۆ فېي ئىجاد قىلغان بو- لۇپ، ئۇنىڭ ھەرىكىتى مۇرەككەپ ۋە قىيىن، ئۇ قاتتىق ھەرىكەتنى ئاساس قىلىپ، سەككىز بۆلەكلىك گۈمپا دەپ ئاتالغان؛ جەنۇب مەزھىپىدىكىنى لياڭ شىچاڭ تارقاتقان بولۇپ، ھەرىكىتى قىيىن ئەمەس، ئۇ يۇمشاق ھەرىكەتنى ئاساس قىلغان.

سەككىز بۆلەكلىك گىمناستىكىنىڭ «ئاڭ، يەل ۋە ھەرىكەت» نى مەركەزلەشتۈرگەن

سەككىز بۆلەكلىك گىمناستىكىنىڭ ھەرىكىتى ئاد- دىي بولۇپ، ئۆگىنىش ۋە مەشىق قىلىش ئاسان، لېكىن ھەرىكەتنىڭ توغرا بولۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ. مەشىق قىل- غاندا بەدەن ۋە پۇت - قولنىڭ سوزۇلۇش ھەرىكىتى ياخشى بولۇشى لازىم. ئادەتتە مەلۇم بىر ھەرىكەت ياكى بىرقانچە ھەرىكەتنى تاللاپ مەشىق قىلسىمۇ بولىدۇ، بەدەن چېنىق- تۇرۇش مەقسىتىگە يېتىش ئۈچۈن، ئۇنى ئاستا - ئاستا تولۇقلاپ مەشىق قىلىش كېرەك. ئەلۋەتتە، سەككىز بۆ- لەكلىك گىمناستىكا بىر ئاددىي پۇت - قول ھەرىكىتىلا ئەمەس، ئۇ ئاڭ ۋە رىتىملىق نەپەسنى ئۆز ئىچىگە ئالغان، ھەمدە پۈتۈن بەدەننى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان بىر خىل ساق- لىقنى ساقلاش ھەرىكىتى. قىسقىسى، سەككىز بۆلەكلىك

گىمناستىكا ھەرىكىتىنى قىلغاندا ئىدىيىنى مەركەزلەشتۈ-
رۈپ، باشقا خىياللاردا بولمىسىلا، سىرتنىڭ كاشىلىسىغا
ئۇچرىمايدۇ، دىققەت دەن تيەن پەللىسىگە مەركەزلىشىپ،
ئادەم بىر خىل بوش ھالەتتە تۇرىدۇ. نەپەس ئىمكانقەدەر
ئاستا ئېلىنىدۇ.

نەپەس ئالغاندا يەل دەن تيەن پەللىسىگە مەركەزلىشى-
دۇ، نەپەس چىقارغاندا پاسكىنا يەل چىقىپ كېتىدۇ.
ئادەتتە سوزۇلۇش ياكى كۆچەش ھەرىكىتى قىلغاندا نەپەس
سۈمۈرۈلىدۇ، ئېگىلگەندە ياكى بوش تۇرغاندا نەپەس چى-
قىرىلىدۇ. مۇشۇنداق ماسلىشىپ نەپەسلىنىش ئارقىلىق
مەشىق قىلغاندا، قورساقتا نەپەسلىنىدىغان بولىدۇ. بۇ-
نىڭدىن باشقا، نەپەسلەنگەندە ئەڭ ياخشىسى بۇرۇندا نەپەس-
لىنىش كېرەك، بۇرۇن بىلەن ئېغىز تەڭ ئىشلىتىلىسىمۇ
بولىدۇ. ئېغىزنى ئېچىپ قاتتىق نەپەسلىنىشكە بولمايدۇ،
بۇ چېنىقىشنىڭ زىيادە بولۇپ كەتكەنلىكىنىڭ ئىپادىسى.

سەككىز بۆلەكلىك گىمناستىكىنىڭ ئەڭ ياخ-
شى يېرى ھەرىكەتنىڭ كۆچلۈكلۈك دەرىجىسى مۇۋاپىق

سەككىز بۆلەكلىك گىمناستىكىنى مەشىق قىلغاندا
ھەرىكەتنى ئاستا - ئاستا كۆپەيتىش، دەسلەپتە ئازراق
مەشىق قىلىپ، ۋاقتىنىڭ ئۆزىرىشى بىلەن ھەربىر ھەرى-
كەتنىڭ تەكرارلىنىشىنى كۆپەيتىش كېرەك. ئادەتتە ھەر-
بىر ھەرىكەت 4 قېتىمدىن 20 قېتىمغىچە قىلىنىپ، كۆ-
نىگە بىر يۈرۈش ھەرىكەتنى 2 - 1 قېتىم قىلىپ، سەل

تەرلىگەنگىچە مەشىق قىلمىش كېرەك.

ھەرىكەت مىقدارىنى سالامەتلىك ئەھۋالىغا قاراپ بېكىتىش لازىم. ھەرىكەتنى ئاستا قىلىشى، بىر مەزگىل چېنىقىپ سالامەتلىك ياخشىلانغاندىن كېيىن، ئاندىن كۈچلۈكرەك ھەرىكەتلىرىنى قىلسا بولىدۇ.

سەككىز بۆلەكلىك گىمناستىكىنىڭ كېسەلنى داۋالاش ۋە سالامەتلىكنى ياخشىلاش رولى بار

سەككىز بۆلەكلىك گىمناستىكىنىڭ ھەرىكىتى مەلۇم ئەزاغا پايدىلىق ياكى مەلۇم ئەزادىكى كېسەلنى داۋالايدۇ. مەسىلەن: ئىككى قولنى كۆتۈرسە كۆكرەككە، بىر قولنى كۆتۈرسە تال ۋە ئاشقازانغا، ئىككى قول ۋە پۇتنى ھەرىكەتلەندۈرۈش بەل ۋە بۆرەككە پايدىلىق. باش ۋە ساغرىنى لىڭشىتسا ئىسسىق تۇتۇۋېلىش ساقىيىدۇ. بۇ سەككىز بۆلەكلىك گىمناستىكىنىڭ تەنتەربىيە ۋە تېبابەتچىلىكنى بىرلەشتۈرۈش، كۈتۈنۈش ۋە كېسەلنى داۋالاش رولىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىدۇ.

جۇڭگو تېبابەتچىلىكى مۇسكۇل، بوغۇم ۋە ئەزالاردىن ئىبارەت بىر ئورگانىك گەۋدىنىڭ مۇناسىۋىتى ئىنتايىن قويۇق دەپ قارايدۇ. سەككىز بۆلەكلىك گىمناستىكىنىڭ ھەرىكەت ئالاھىدىلىكى، ئۇنىڭ ئالاقىدار ئەزالارغا بولغان رولىنى بەلگىلەپ، قاراتمىلىقلا ئىگە.

لېكىن، بۇ خىل رول ئۇنىۋېرسال ۋە پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك بولۇپ، نە ئاغرىسا شۇ يەرنى داۋالىمايدۇ.

ئەمەلىيەتتە، ئۇنىڭ ھەرىكەتلىرىنى بىرلەشتۈرگەندىلا، ئۇ ئەزالارنى ياخشىلاش رولىنى ئويناپ، كېسەلنى داۋالاپ، ئومۇميۈزلۈك ساقلىقنى ساقلاش رولىنى ئوينايدۇ.

سەككىز بۆلەكلىك گىمناستىكا كۆپ خىل ساقلىقنى ساقلاش رولىنى ئوينايدۇ

سەككىز بۆلەكلىك گىمناستىكا بويۇن، مۈرە، بەل ۋە تىز قاتارلىق بوغۇملارنى چېنىقتۇرۇپ، بىلەكنىڭ كۈچى، پۇت ۋە كۆكرەك مۇسكۇللىرىنى كۈچەيتىپ، ئومۇرتقا ئارقىغا پۈلتىيىپ چىقىش ۋە دۈمچەك بولۇپ قېلىشتىن ساقلاش رولىنى ئوينايدۇ. چېنىقىش داۋامىدا، تەبىئىي شەكىللەنگەن قورساقچە نەپەسلىنىش، پۇت ـ قول ۋە بەدەننى سوزۇش، يىغىش ھەرىكەتلىرى ئارقىلىق، كۆكرەك بوشلۇقىنىڭ بېسىمىنى ئۈزلۈكسىز ئۆزگەرتىپ، ھەرخىل ھەرىكەتلەرنىڭ ھەجىمىنى ئاشۇرۇپ، قورساق مۇسكۇللىرىنى چىڭىتىپ، ئۆپكە ھەرىكىتىنى كېڭەيتىپ، ئۆپكىنىڭ نەپەسلىنىش ۋە يەل ئالماشتۇرۇشىنى ئاشۇرۇپ، سوزۇلما كاناي ياللۇغى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى ۋە ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى قاتارلىقلارنى ساقايتىدۇ.

سەككىز بۆلۈكلىك گىمناستىكىنى مەشىق قىلغاندا دىققەت دەن تيەن پەللىسىگە مەركەزلىشىدۇ، بۇ قورساقتىكى قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئاشقازان ۋە ئۈچەي ھەرىكىتىنى ئاشۇرۇپ، ھەزىم قىلىش سىستېمى-

سىنىڭ ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ، ئاشقازان ۋە ئۈچەي ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىش، ئىچ سۈرۈش، تەرەت ماڭماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ؛ ھەم، باش ۋە كۆكرەكتىكى كېسەللىكلەرنىمۇ داۋالايدۇ.

شۇڭا، ئۇ ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان فىزىئولوگىيىلىك ئىقتىدار ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولىدىغان پۇت ۋە باش ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى تۈگىتىدۇ، ھەم ئىككى پۇتنىڭ ئېغىر بولۇشىنى تۈگىتىپ، بەدەننى يېنىكلەشتۈرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، سەككىز بۆلەكلىك گىمناستىكا ئىچكى ئەزالارنى ئۇۋۇلاش ۋە تەڭشەش رولىنىمۇ ئوينايدۇ. ئادەم بەدىنىنىڭ كېسەلگە تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ، ھاردۇق چىقىرىپ، سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ، ھەمدە ئىچكى ئەزالارنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىنى داۋالاشقا ماسلىشىدۇ. دائىم چېنىقىپ بەرسە ئۆمۈر ئۇزىرايدۇ.

سەككىز بۆلەكلىك گىمناستىكىنىڭ ھەرىكىتى توغرىسىدا ئىزاھات

سەككىز بۆلەكلىك گىمناستىكىنىڭ قائىدىسىنى تونۇشتۇرۇش

1) بىرىنچى بۆلەك گىمناستىكا

تەييارلىق باسقۇچ: تۈز تۇرۇپ، ئىككى پۇت مۈرە كەڭلىكىدە ئېچىلىدۇ، ئىككى قول تەبىئىي ھالدا پەسكە ساڭگىلايدۇ، ئىككى كۆز ئۇدۇل قارايدۇ (189 ـ رەسىم).

ھەرىكەت ئۇسۇلى: ئىككى بىلەك ئېگىلىدۇ، ئالىقان كۆكرەك ئالدىغىچە كۆتۈرۈلىدۇ، ئاندىن ئىككى قول بار-ماقلىرى گىرەلەشتۈرۈلۈپ، ئالىقان ئۈستىگە، باش يۇقى-رىغا كۆتۈرۈلىدۇ، كۆز قول دۈمبىسىگە قارايدۇ، تاپان ئازراق يەردىن ئايرىلىدۇ، بىردەمدىن كېيىن ئۆرە تۇرۇش ھالىتىگە كېلى-دۇ(190 ـ رەسىم).

(189)

(190)

(191)

مۇھىم نۇقتا: ئىككى قول يۇقىرىغا كۆتۈرۈلگەندە نەپەس سۈمۈرۈلىدۇ، قولنى چۈشۈرگەندە نەپەس قويۇپ بېرىلىدۇ. تاپاننى سەل كۆتۈرۈپ تۇرغاندا، نەپەس سەل توختايدۇ، ئۇنى كۆپ قېتىم تەكرارلىسا بولىدۇ.

ئۈنۈمى: پەيلەر بوشاپ، تومۇرلار راۋانلىشىدۇ، كۆكرەك ۋە قورساق مۇسكۇللىرى ھەرىكەتلىنىدۇ، ئۇ ئەزالارنىڭ ھەرىكەتلىنىشىگە پايدىلىق بولۇپ، ئۆپكىنىڭ نەپەس ئېلىشى ۋە كۆكرەك، قورساق بوشلۇقىدا قان ئاي-لىنىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، مەيدىسى كۆپۈش، بىئارام بو-لۇش، قورساق كۆپۈش ۋە ئىشتىھاسىزلىنىشلارنى ساقايتىدۇ.

ئىككىنچى بۆلەك گىمناستىكا

تەييارلىق باسقۇچى: ئىككى پۇت ئايرىلىپ ئات مىنگەن ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ، ئىككى قول يېرىم تۈگۈلۈپ، كۆكرەك ئالدىغا تۈز كەلتۈرۈلىدۇ.

ھەرىكەت ئۇسۇلى: سول قول سول تەرەپكە سوزۇلىدۇ، مۇشت ئۈستىگە قارايدۇ، باش بارماق ۋە بېگىز بارماق تۆپىگە قايرىلىدۇ، ئىككى كۆز بېگىز بارماققا قارايدۇ، ئوڭ قول يېرىم تۈگۈلىدۇ، كۆكرەكنىڭ سول تەرىپىدىن ئاستا - ئاستا كۆكرەكنىڭ ئالدىغا كېلىدۇ. ئاندىن ئەسلىدىكى تەييارلىق ھالىتىگە قايتىدۇ، ئوڭ ۋە سول تەرەپ ئالماشتۇرۇلىدۇ (191 - رەسىم).

مۇھىم نۇقتا: قولنى ئۇزارتقاندا نەپەس چىقىرىلىدۇ، ئوقيا ئېتىش شەكلىگە كەلتۈرۈلگەندە نەپەس چىقىرىلمايدۇ.

ئۈنۈمى: كۆكرەكنى بوشىتىپ، يەلنى راۋانلاشتۇرىدۇ، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۆپكە كېسەللىكلىرى ۋە مۇرە بوغۇمى كېسىلىگە مەلۇم دەرىجىدە پايدا قىلىدۇ، ھەمدە پۇت ۋە قول مۇسكۇلىنىڭ كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

ئۈچىنچى بۆلەك گىمناستىكا

تەييارلىق باسقۇچ: بىرىنچى بۆلەك گىمناستىكىنىڭ تەييارلىق باسقۇچىغا ئوخشايدۇ.

ھەرىكەت ئۇسۇلى: ئىككى بىلەك كۆكرەك ئالدىدا ئېگىلىدۇ، ئالىقان ئۈستىگە كۆتۈرۈلىدۇ، بارماق ئۇچى ئۇدۇللىنىدۇ، سول قول ئالىقىنى ئۈستىگە قارايدۇ، ئوڭ قول ئالىقىنى پەسكە بېسىلىدۇ. ئاندىن تەييارلىق ھالىتىگە كەلتۈرۈلۈپ، ئوڭ ۋە سول تەرەپ ئالماشتۇرۇلىدۇ

(192 ـ رەسىم) .

(192)

(193)

(194)

مۇھىم نۇقتا: يۇقىرىغا كۆتۈرگەندە ياكى باسقاندا نەپەس سۈمۈرۈلىدۇ، ئەسلىگە كەلگەندە نەپەس چىقىرىلىدۇ.

ئۈنۈمى: جىگەر، ئۆت، تال ۋە ئاشقازان ھەرىكەتلەندۈرۈلۈپ، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ئاشۇرۇلۇپ، مۈرە ۋە بەل ئاغرىقى يېنىكلەيدۇ.

تۆتىنچى بۆلەك گىمناستىكا

تەييارلىق باسقۇچى: تۈز تۇرۇش ھالىتى بىرىنچى بۆلەك بىلەن ئوخشايدۇ، لېكىن ئىككى قول گىرەلىشىپ، دەن تيەن پەللىسىگە قويۇلىدۇ.

ھەرىكەت ئۇسۇلى: باش ئاستا ـ ئاستا سولغا ئايلىنىدۇ، كۆز ئارقىغا قاراپ، ئەسلىدىكى تەييارلىق ھالىتىگە كېلىدۇ، ئاندىن ئوڭ ـ سول تەرەپ ئالمىشىدۇ (193 ـ رەسىم) .

مۇھىم نۇقتا: باش ئايلانغاندا نەپەس چىقىرىلىپ، ئەسلىگە قايتقاندا نەپەس تارتىلىدۇ، بۇ ھەرىكەت نەچچە قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

ئۈنۈمى: بۇ بۆلەكتە باش ـ بويۇن ۋە كۆزنى ھەرىـ

كەتلەندۈرۈش ئاساس قىلىنىدۇ، بۇنىڭدا ھاردۇق چىقىد-
دۇ، كۆز روشەنلىشىدۇ، بويۇن ئومۇرتقا كېسىلىدىن
ساقلانغىلى بولىدۇ.

بەشىنچى بۆلەك گىمناستىكا

تەييارلىق باسقۇچى: ئىككى پۇتنى ئېچىپ زوڭزىيىپ
ئولتۇرۇپ، ئىككى قول تىز ئۈستىگە قويۇلىدۇ، بەدەن
ئۈستى تۈزلىنىدۇ.

ھەرىكەت ئۇسۇلى: سول بىلەك ئېگىلىدۇ، بەدەن
ئۈستى سولغا قايرىلىپ، ساغرا قىسمى ئوڭ - سول
سىلكىنىدۇ (194 - رەسىم).

مۇھىم نۇقتا: جەينەك ۋە بەل ئېگىلگەندە نەپەس
سىرتقا چىقىرىلىدۇ، ئەسلىگە قايتقاندا نەپەس ئېلىنمايدۇ.

ئۈنۈمى: پۇت - قول بوغۇملىرى ھەرىكەتلەندۈرۈ-
لۈپ، ئىچكى ئەزالار ئىقتىدارى كۈچىيىدۇ.

ئالتىنچى بۆلەك گىمناستىكا

تەييارلىق باسقۇچى: بەدەن ئۈستى ئاستا - ئاستا
ئالدىغا ئېگىلىپ، تىز تۈزلىنىدۇ، ھەمدە ئىككى بىلەك
پەسكە ساڭگىلايدۇ، ئاندىن ئىككى قول بىلەن پۇت ئۇچىنى
تۇتۇپ، باش سەل كۆتۈرۈلىدۇ. بەدەن ئۈستى تۈزلىنىپ،
ئىككى قولدا بەلنى تۇتىدۇ، ئاندىن ئاستا ئارقىغا داجىيىدۇ
(195 - رەسىم).

مۇھىم نۇقتا: بەدەن ئالدىغا ئېگىلگەندە تىز ئېگىل-
مەيدۇ، ئارقىغا ئەڭ چوڭ چەككىچە داجىيىدۇ. بەدەن
ئېگىلگەندە نەپەس چىقىرىلىدۇ، ئارقىغا داجىغاندا نەپەس
ئېلىنىدۇ. ھەرىكەت ئاستا بولۇپ نەچچە قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

ئۈنۈمى: بۆرەك بىلەن باھنى ياخشىلاپ، بەل بىلەن تىزنى كۈچلەندۈرىدۇ.

يەتتىنچى بۆلەك گىمناستىكا

تەييارلىق باسقۇچى: ئىككى پۇت ئېچىلىپ، تىزنى ئېگىپ زوڭزىيىدۇ، ئاندىن ئىككى مۇشتنى تۈگۈپ، بەل-گىچە كۆتۈرۈلىدۇ.

ھەرىكەت ئۇسۇلى: مۇشتنى چىڭ تۈگۈپ، سول مۇشت سول تەرەپكە ئېتىلىدۇ، مۇشت ئالىقىنى پەسكە قارايدۇ. ئىككى كۆز مۇشت چىقارغان تەرەپكە چەكچىيىپ قارايدۇ. سول مۇشت قايتۇرۇۋېلىنغاندىن كېيىن، ئوڭ مۇشت ئالماشتۇرۇلىدۇ، ھەرىكىتى ئوخشاش بولىدۇ(196- رەسىم).

(195) (196) (197)

مۇھىم نۇقتا: مۇشتنى چىقارغاندا كۈچەش كېرەك. مۇشت چىقارغاندا نەپەس چىقىرىلىدۇ، ئىككى كۆز چەك-چىيىپ قارايدۇ، ئەسلىگە قايتقاندا نەپەس ئېلىپ، پۈتۈن بەدەن بوش قويۇۋېتىلىدۇ. بۇ ھەرىكەت قايتا - قايتا تەكرارلانسا بولىدۇ.

ئۈنۈمى: قان راۋانلىشىپ، پەي ۋە بوغۇملار جانلىنى-

دۇ، بىلەك كۆچى ئاشىدۇ، پۇت ـ قول ئۇيۇشۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

سەككىزىنچى بۆلەك گىمناستىكا

تەييارلىق باسقۇچى: ئىككى پۇت تۈز تۇرىدۇ، بىلەك تەبىئىي قويۇۋېتىلىدۇ.

ھەرىكەت ئۇسۇلى: ئىككى تاپان ئاستا ـ ئاستا يەر-دىن ئايرىلىپ، ئىككى تىز تۈز تۇرىدۇ، باش ئۈستىگە قارايدۇ، سەل تۇرۇپ تاپان تىز يەرگە چۈشۈپ، پۈتۈن بەدەن بوش قويۇۋېتىلىدۇ (197 ـ رەسىم).

مۇھىم نۇقتا: تاپان كۆتۈرۈلگەندە نەپەس سۈمۈرۈ-لۈپ، چۈشكەندە نەپەس چىقىرىلىدۇ، تاپاننىڭ يەرگە چۈ-شۈشى بىلەن بەدەن كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە سىلكىنىدۇ. بۇ ھەرىكەت ئۇدا يەتتە قېتىم داۋاملىشىدۇ.

ئۈنۈمى: پۈتۈن بەدەننى سىلكىش ئارقىلىق، تومۇر ۋە قان راۋانلىشىپ، باش سەگەكلىشىدۇ. بۇ سوزۇلما خاراكتېر-لىك كېسەللىكلەرنىڭ ئەسلىگە كېلىشىدە مەلۇم رول ئوينايدۇ.

5. ئۆزىنى ئۇۋۇلاش

ئۆزىنى ئۇۋۇلاشنىڭ تارىخى

ئۆزىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى، جۇڭگودا قەدىمكى زامان-دىن تارتىپ تارقالغان بىر خىل ساقلىنىش ساقلاش ئۇسۇ-لىدۇر. تېبابەتچىلىك ماتېرىياللىرىدا، بۇ جەھەتتىكى خا-تىرىلەرنى دائىم ئۇچراتقىلى بولىدۇ. مەسىلەن: چىڭ سۇلالىسى دەۋرىدە ئۆتكەن فەنۋېي يازغان «ئىچ گۇڭگۇمې-

نىڭ رەسىملىك چۈشەندۈرۈلۈشى» دېگەن كىتابتا بەدەن گۈمپىسى، باش گۈمپىسى، يۈز گۈمپىسى، قۇلاق گۈم-پىسى، كۆز گۈمپىسى، ئېغىز گۈمپىسى، پۇت - قول گۈمپىسى ۋە سەككىز خىل كېسەل داۋالاش، ساقلىنىش ساقلاش ئۇسۇلى قاتارلىقلار تونۇشتۇرۇلغان بولۇپ، ئۇ-نىڭ ھەممىسى ئۆزىنى ئۇۋۇلاش چارىسىدۇر.

ئۆزىنى ئۇۋۇلىسا، يەل ۋە قان راۋانلىشىپ، ماغدۇر ئەسلىگە كېلىدۇ

ئۆزىنى ئۇۋۇلاش دېگىنىمىز، كېسەللەر ياكى كۈتۈن-گۈچىلەر مەلۇم پەللىنى بېسىش، ئۇۋۇلاش، ئىتتىرىش، سىيلاش، قىسىش، چېكىش قاتارلىق ئۇسۇللار بىلەن ئۆزىنى ئۇۋۇلاپ، بەدەننى كۈچلەندۈرۈپ، كېسەلدىن مۇ-داپىئە كۆرۈپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدىغان بىر خىل ئەنئەنىۋى ساقلىنىش ساقلاش ئۇسۇلى. ئۇۋۇلىسا بەدەندىكى كېسەل-نىڭ ساقىيىشىدىكى سەۋەب شۇكى، ئۇ ئاساسلىقى يەل ۋە قاننى راۋانلاشتۇرۇپ، ماغدۇرنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

كلىنىكىلىق ئەمەلىيەت شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ئادەم بەدىنىنىڭ بەزى قىسىم ۋە پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش جىڭلولار-نى راۋانلاشتۇرۇش، قاننى جانلاندۇرۇش رولىنى ئويناپ، ئىششىقنى ياندۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ يەل ۋە قاننى راۋانلاشتۇرۇپ، ئوزۇقلۇق تولۇقلاپ، مۇسكۇلنىڭ زە-ئىپلىشىشى ۋە زەخىمگە ئۇچرىشىنى توسىدۇ، ھەمدە روھ-نى ئۇرغۇتۇپ، باھنى ياخشىلايدۇ، ئۇ سوزۇلما خاراك-تېرلىك كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ تەن ساغلاملى-

قىنى ياخشىلاپ، هاردۇق چىقىرىپ، ماغدۇرنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، روھلاندۇرۇپ، قۇلاق ۋە كۆز ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ. ئۇۋۇلاش كۆپ خىل كېسەللەرنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە، بولۇپمۇ رېماتىزم، بەدەن ئۇيۇشۇش، پالەچ قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا پايدىلىق. ئۇ يەنە ئىچ-ىكى جەھەتتىن، ئەزالاردا قان تەڭپۇڭسىزلىقى يۈز بېرىش تۈپەيلىدىن پەيدا بولغان قورساق كۆپۈش، قورساق ئاغ-رىش، ئىچ سۈرۈش، تەرەت ماڭماسلىق، باش قېيىش ۋە ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارنى ياخشىلاشقىمۇ پايدىلىق.

ئۆزىنى ئۇۋۇلاشنىڭ كۆپ خىل رولى بار

هازىرقى زامان جۇڭيى نەزەرىيىسىگە ئاساسلانغاندا، ئۇۋۇلاش تېرە، نېرۋا، قان تومۇرى، لىمفا، مۇسكۇل، پەي، بوغۇم قاتارلىق جايلارغا بىۋاستە تەسىر كۆرسىتە-دىغان، رىتىملىق مەشغۇلات ئۇسۇلىدۇر. ئۆزىنى ئۇۋۇلا-ش نېرۋىلارنى غىدىقلاپ، قان، لىمفا سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاي-لىنىشى ۋە توقۇلمىلارنىڭ مېتابولىزمىنى ئىلگىرى سۈ-رۈپ، ئەزالارنىڭ مۇناسىۋىتىنى ياخشىلاپ، ئاخىرىدا ئور-گانىزمنى ياخشىلايدۇ.

ئۇۋۇلاش ئالدى بىلەن تېرىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۆزىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئېغىر - يېنىكلىكى ۋە تېز - ئاستى-لىقى ئوخشاش بولمىغان ھەرىكەتلەرنىڭ غىدىقلىشى بىلەن تېرىدىكى نۇرغۇن قىل تومۇرلار ئېچىلىپ، تېرىدىكى كې-رەكسىز نەرسىلەر چىقىپ كېتىدۇ.

بەدەننى ئۇۋۇلىسا، قاننىڭ ئېقىشىنى تېزلىتىپ،

ئوز ۋقلۇق ماددىسىنى قوبۇل قىلىشنى ئاشۇرۇپلا قالماي، ھاردۇقنى تۈگىتىپ، مۇسكۇل تالالىرىنىڭ ھەرىكەت ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلاش ھەرىكەت ئەزالىرى، مەسىلەن: بوغۇم ۋە مۇسكۇل قاتارلىقلارغا ناھايىتى زور تەسىر كۆرسىتىپ، بوغۇم خالتىسى سۇيۇقلۇقىنى جانلاندۇرۇپ، ئۇنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى ۋە ئىششىشىنى تۈگىتىدۇ. ئەگەر بوغۇم سوغۇقتىن ئاغرىسا، ئۆزىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق بوغۇملارنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى ئاشۇرۇپ، سوغۇق تۇيغۇنى يوقىتىدۇ، ھەمدە بوغۇم ۋە مۇسكۇللار ئەتراپىدىكى قان ۋە لىمفىنىڭ ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ.

ئۇۋۇلاش نېرۋا سىستېمىسىغىمۇ كۆرۈنەرلىك تەسىر كۆرسىتىدۇ. باشتا تېرە، نېرۋا ئۇچلىرى، سىرتقى قاتلامدىكى نېرۋىلار غىدىقلىنىپ، ئاخىرىدا چوڭقۇر قاتلامدىكى نېرۋا ۋە ئىچكى ئەزالارغا تەسىر قىلىدۇ. ئۇۋۇلانغان جايلارنىڭ ئەتراپىدىكى ئەزالار ئۇنىڭ غىدىقلىنىشىغا ئۇچرىغاندا تېرە، مۇسكۇل قاتارلىق جايلار مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىغا ئىمپۇلس يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. بۇ ئىمپۇلس ئارقىلىق نېرۋا ئاغرىش قاتارلىق نېرۋا سىستېمىسىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئۆزىنى مۇۋاپىق ئۇۋۇلاپ بەرسە، ياخشى تۇيغۇ پەيدا بولغاندىن سىرت، پۈتۈن بەدەن يېنىك ۋە ئازادە بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا، ئۆز - ئۆزىنى ئۇۋۇلىغاندا كېسەلنى داۋالىغىلى بولۇپلا قالماي، ئۆزىنى كۈتكۈچىلەرنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىگىمۇ پايدىلىق.

ئۆزىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى ۋە ئۇنۇمى

بېسىش ئۇسۇلى

بارماق ۋە ئالىقان ئارقىلىق تاللانغان جىڭلو ۋە پەللەلەر بېسىلىدۇ. بېسىم كۈچى نەپەسكە ماسلىشىپ تۆۋەنلەتىلىدۇ ياكى كۈچەيتىلىدۇ. بەزىدە نەپەسنى بىردەم توختىتۋېلىپ ئۇۋۇلىسىمۇ بولىدۇ(198 ـ ۋە 199 ـ رەسىم).

(198)

(199)

(200)

(201)

ئۇۋۇلاش ئارقىلىق قاننى جانلاندۇرغىلى، توسۇلغان جايلارنى ئاچقىلى بولىدۇ، بەل ۋە مۈرە ئۇيۇشۇش، كۆكرەك ۋە قورساق كۆپۈش، باش ۋە چىش ئاغرىش ۋە يارىلىنىش قاتارلىقلارغا قوللىنىلىدۇ. ئەگەر ئۇزۇپ ـ ئۇزۇپ باسسا، پەينى بوشىتىپ، پالەچ كېسىلىنى ياخشىلايدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى

بارماق ۋە ئالىقان ئارقىلىق ئوخشىمىغان ۋە تاللانغان جايلار يېنىك ۋە ئەپچىل ئۇۋۇلىنىدۇ(200 ـ رەسىم).

ئۇۋۇلاش ئارقىلىق بەدەننى تەڭشەپ، پەيلەرنى بوشىتىپ، قاننى راۋانلاشتۇرغىلى ۋە ئاغرىق پەسەيتكىلى بولىدۇ. ئۇ باش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، قورساق ئاغرىش، ئىچ سۈرۈش، سۆڭەك زەخىملىنىش، پۇت ـ قول ئۇيۇشۇش، پالەچ قاتارلىق كېسەللىكلەرگە قوللىنىلىدۇ.

ئىتتىرىش ئۇسۇلى

بارماق، ئالىقان ۋە مۇشت ئارقىلىق كېسەلنىڭ مەلۇم ئورنى ياكى پەللىسى تۈز ئىتتىرىلىدۇ(201 ـ رەسىم).

ئىتتىرىش ئارقىلىق، باش سەگەكلىشىپ، كۆز روشەنلىشىدۇ. كۆكرەك بوشاپ، ھەزىم قىلىش ياخشىلىنىدۇ، بوغۇملار ياخشىلىنىپ، ئاغرىق توختايدۇ. ئۇ باش ئاغرىش، باش قېيىش، كۆكرەك ۋە قورساق كۆپۈش، رېماتىزم ۋە سۆڭەك زەخىملىنىش قاتارلىقلارغا قوللىنىلىدۇ.

يۇلۇش ئۇسۇلى

باش بارماققا كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماقنى ياكى باش بارماققا قالغان تۆت بارماقنى ماسلاشتۇرۇپ، تەكشى كۈچ بىلەن مەلۇم بىر پەللە ۋە ئورۇن تۇتۇلۇپ، بىر چىڭ بىر بوش يۇلىنىدۇ(202 ـ رەسىم).

(202)

(203)

(204)

يۇلۇش ئۇسۇلى بىر قەدەر كۈچلۈك بولۇپ، ئۇ بەدەن

دىكى سوغۇقنى ھەيدەپ، ئاغرىق توختىتىپ، جىگلولارنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۇ كۆپىنچە بويۇن، پۇت – قول ۋە مۇرىنى ئۇۋۇلاشقا قوللىنىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا بېغىشنى بوش قويۇۋېتىپ، ھەرىكەت جانلىق، باغلىنىشلىق بولۇشى، باشتا يېنىك، كېيىن ئېغىرراق بولۇشى كېرەك.

يۇغۇرۇش ئۇسۇلى

ئالىقان ياكى بارماقلار مەلۇم جاي ياكى پەللىگە قويۇلۇپ، ئاستا – ئاستا ئايلاندۇرۇپ، يۇغۇرۇپ ئۇۋۇلىنىدۇ، ئۇ تېرە ئاستى توقۇلمىلىرىغىمۇ تەسىر كۆرسىتىشى كېرەك (203 – رەسىم).

باش بارماق، ئوتتۇرا بارماق ۋە بىگىز بارماق بىلەن ياكى ئوتتۇرا بارماق ۋە نامسىز بارماق بىلەن مەلۇم پەللە ۋە باشقا جاي ئاستا بېسىلىدۇ، ئۇ يېنىك ۋە كىچىك دائىرىدە ئايلاندۇرۇلىدۇ، بۇ بارماق بىلەن ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى دېيىلىدۇ؛ ئالىقان مەلۇم پەللە ۋە جايغا قويۇلۇپ، ئاستا چۆگىلىتىپ ئۇۋۇلىنىدۇ؛ ئالىقان ئاستىغا كۈچ چىقىرىپ، بىلەك بوش قويۇۋېتىلىپ، بىلەك بوغۇمى بىلەن جەينەك ئاستا ئايلاندۇرۇپ ئۇۋۇلىنىدۇ، بۇ ئالىقان بىلەن يۇغۇرۇش دېيىلىدۇ.

يۇغۇرۇش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا، جەينەكنى تايانچ قىلىپ، بىلەك بوش قويۇۋېتىلىدۇ، بىلەك ئالدى ئىككى تەرەپكە يۆتكىلىدۇ، بىلەك ۋە ئالىقان يېنىك ۋە ئاستا مىدىرلايدۇ، بېسىم يېنىك بولۇپ، ھەرىكەت رىتىملىق ۋە ماس بولۇپ، مىنۇتىغا 160 ~ 120 دىن بولىدۇ، قىسقىسى، يۇغۇرۇش يېنىك ۋە جانلىق بولۇشى، غىدىقلاش

ئاستا بولۇپ، پۇتۇن بەدەنگە ماس كېلىشى كېرەك. ئۇ مېڭىنى سەگەكلەشتۈرۈش، يەل ۋە قاننى راۋانلاشتۇ-رۇپ، ئىششىق ياندۇرۇپ، ئاغرىق توختىتىش رولىنى ئوينايدۇ.

(205)

(206)

(207)

(208)

چىمداش ئۇسۇلى

بارماق بىلەن تېرە، مۇسكۇل، پەي چىمدىلىنىدۇ. كونكرېت مەشغۇلات قىلغاندا، بىلەك ۋە بارماق يېنىك ۋە تېز يۆتكىلىپ، كۈچ بارماق ئۇچىغا توپلىنىدۇ (204 ـ رەسىم).

چىمداش ئارقىلىق رېماتىزم ۋە پەي ياخشىلىنىدۇ. ئۇ باش، بويۇن، بەل، مۈرە ۋە پۇت ـ قول ئۇيۇشۇشقا، ھەرىكەت قولايلىق بولماسلىققا، سۆڭەك ۋە پەي زەخىملە-نىش قاتارلىقلارغا قوللىنىلىدۇ.

چېكىش ئۇسۇلى

باش بارماق ۋە بىگىز بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماقنى قىسىپ تۇزلەپ، ئوتتۇرا بارماق بىلەن مەلۇم جاي ياكى پەللە كۆچەپ چېكىلىدۇ (205 ـ رەسىم). كونكرېت مەشغۇلات قىلغاندا، يەلنى بارماقتا توپلاش، پەللىنى توغرا چېكىش ۋە كۆچنىڭ مۇۋاپىق بولۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ.

بۇ ئۇسۇل قاننى جانلاندۇرۇپ، سوغۇقنى ھەيدەپ، ئاغرىق توختىتىش رولىنى ئوينايدۇ. ئۇ پالەچ، بەدەن ئۇيۇشۇش، مۇسكۇل يىگلەش، بوغۇم كېسىلى ۋە سوغۇق-نى ئېلىشقا پايدىلىق.

سۇركەش ئۇسۇلى

ئالىقان ۋە چوڭ ـ كىچىك بېلىقچە مۇسكۇلى بىلەن كۆچنى مەلۇم بىر جايغا چۈشۈرۈپ، يۇقىرى ـ تۆۋەن ياكى ئوڭ ـ سول تەرەپلەرگە سۇركەپ مەلۇم ئىسسىقلىق پەيدا قىلىنىدۇ، بۇ سۇركەش ئۇسۇلى دېيىلىدۇ (206 ـ رەسىم).

سۇركەش ئۇسۇلىنىڭ رېماتىزمنى داۋالاش، قاننى راۋانلاشتۇرۇش، ئىششىقنى پەسەيتىش، بۆرەك ۋە باھنى ياخشىلاش قاتارلىق رولى بولۇپ، كۆكرەك، قورساق، بەل ۋە پۇت ـ قولغا ماس كېلىدۇ. سۇركەش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا قايسى تەرەپكە سۇركەشتىن قەتئىينەزەر، تۈز سۇركەش كېرەك؛ كۆچىگەندە تېرىگە كۆچەش، كۆچەش مۇقىم بولۇش ۋە ھەرىكەت سىجىل بولۇش كېرەك. ئادەت-تە ئۇ مىنۇتىغا 120 ~ 100 قېتىمدىن بولىدۇ.

سىرىش ئۇسۇلى

بارماق بىلەن كېسەلنىڭ پۇتى، بارمىقى سىرىلىدۇ.

سىرىش دىگىنىمىز، بىگىز بارماق ۋە ئوتتۇرا بارماق بىلەن كېسەلنىڭ پۇت ـ قول بارمىقىنى قىسىمۋېلىپ، ئاستىدىن ئۈستىگە سىرىشنى كۆرسىتىدۇ(207 ـ رەسىم).

كونكرېت مەشغۇلات قىلغاندا، بارماقنىڭ يايسىمان شەكىلدە ئېگىلىشى، جانلىق، كۈچ تەكشى، سۈرئەت تېز بولۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ.

سىرىشنىڭ پەيني ياخشىلاش، يەل ھەيدەش رولى بار بولۇپ، ئۇ باش قېيىش، ئىسسىق تۇتۇۋېلىش، قان تولۇش خاراكتېرلىك باش ئاغرىش، پۇت ـ قول ئۇيۇشۇپ ئاغرىش، پۇتتا ماغدۇر بولماسلىقنى داۋالايدۇ.

ئۇرۇش ئۇسۇلى

بارماق ئۇچى، چوڭ ـ كىچىك بېلىقچە مۇسكۇللىرى ۋە ئالىقان تۇۋىنى ماسلاشتۇرۇپ، بەلگىلەنگەن ئورۇنغا رىتىملىق ئۇرۇلىدۇ (208 ـ رەسىم). كونكرېت مەشىق قىلغاندا روھنى ئازادە تۇتۇش، قول جانلىق، ھەرىكەت تېز ۋە ئېلاستىكلىق بولۇش تەلەپ قىلىنىدۇ.

كېسەللىكلەرنى ئۇسۇلىنى قوللانغاندا قۇلاق ۋە كۆز ياخشىلىنىپ، ئادەم تىنچلىنىدۇ، رېماتىزم ئاغرىقى قوزۇپ بېرىدۇ. ئادەتتە، ئۇ باش ئاغرىش، باش قېيىش، ئۇيقۇسىزلىق، كۆكرەك چىڭقىلىش، رېماتىزم ئاغرىش ۋە ھەرىكەت قىلالماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا قوللىنىلىدۇ.

تولغاش ئۇسۇلى

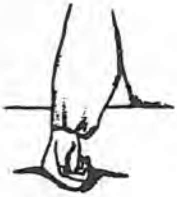
باش بارماق ۋە بىگىز بارماق بىلەن مەلۇم بىر جاينى تۇتۇۋېلىپ، مەلۇم جاينى كۈچەپ تولغاش، تولغاش ئۇسۇ-

لى دېيىلىدۇ.

تولغاش ئۇسۇلى بوغۇمنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئىششىق ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىش رولىنى ئوينايدۇ. ئۇ كۆپىنچە بارماق بوغۇمىغا قوللىنىلىدۇ. تولغاش جانلىق، تېز، تەكشى ۋە يۇمشاق بولۇشى كېرەك.

دومىلىتىش ئۇسۇلى

قول دۈمبىسىنىڭ چىمچىلاقتا يېقىن قىسمى ياكى چىمچىلاق نامسىز بارماق ۋە ئوتتۇرا بارماقنىڭ ئالىقان - بارماق بوغۇم قىسمىنى مەلۇم بىر جايغا قويۇپ، بىلەيـ ـزۈك بوغۇمىنىڭ جانلىق ئۇدا ھەرىكەت قىلىشىدىن شەكىلـ ـلەنگەن كۈچ داۋالىنىدىغان جايغا چۈشىدۇ. ئۇ دومىلىتىش ئۇسۇـ لى دېيىلىدۇ(209 ـ، 210 ـ ۋە 211 ـ رەسىم).


(209)

(210)

(211)

(212)

دومىلىتىش ئۇسۇلىنىڭ دائىرىسى ۋە بېسىمى چوڭ-
راق بولۇپ، ئۇ قانىنى جانلاندۇرۇش، بوغۇمنى ياخشى-
لاش، ئاغرىق پەسەيتىش، ھاردۇق چىقىرىش قاتارلىق
روللارنى ئوينايدۇ. ئادەتتە مۈرە، دۈمبە، بەل، ساغرا،
پۇت - قول قاتارلىق جايلارغا قوللىنىلىدۇ.

دومىلىتىش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا، مۈرە ۋە بىلەكنى
بوش قويۇۋېتىش، جەينەكنى °120 ئېگىش، بىلەيزۈك
بوغۇمنى بوش قويۇۋېتىش، كىچىك بىلىقچە مۇسكۇلىنىڭ
يېنىدىكى جايدىن ئوتتۇرا بارماقنىڭ بوغۇمىغىچە بولغان
جايلارغا كۈچنى يىغىپ، ئۇدا دومىلىتىپ، قول دۈمبىسى-
نى دومىلاتقاندا، كىچىك بىلىقچە مۇسكۇلىنى چىڭ چاپ-
لاش كېرەك. سەكرىتىشكە ياكى قول دۈمبىسى بىلەن
دومىلىتىپ سۈركەشكە بولمايدۇ. قول بېسىمى تەكشى
بولۇشى، ھەرىكەت ماس ۋە رىتىملىق بولۇشى، مىنۇتىغا
تەخمىنەن 160 ~ 120 قېتىمدىن بولۇشى، قول دۈمبە-
سىنىڭ ھەرىكەتلىنىش ھەجمى ° 120 ئەتراپىدا تىزگىن-
لىنىشى كېرەك.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى

ئىككى قولنىڭ ئالىقىنى ياكى ئالىقان يېنى بىلەن
مەلۇم جاينى قىسىپ، ئازراق كۈچ بىلەن تېز ئىشقىلىنى-
دۇ، ھەمدە يۇقىرى ۋە تۆۋەنگە يۆتكەپ تەكرارلىنىدۇ، بۇ
ئىشقىلاش ئۇسۇلى دېيىلىدۇ (212 - رەسىم).

ئىشقىلاش يەل ۋە قانىنى تەڭشەپ، پەيىنى، جىگلولار-
نى راۋانلاشتۇرۇپ، مۇسكۇلنى بوشىتىدۇ. ئۇ پۇت - قول

قاتارلىق جايلارغا ماس كېلىدۇ. ئىشقىلغاندا كۈچ تەكشى، ھەرىكەت تېز ۋە يۈتكىلىش ئاستا بولۇشى كېرەك.

ئۇرۇش ئۇسۇلى

بەدەننى تۆت بارماق ياكى ئالىقان بىلەن يېنىك ئۇرۇش ئۇرۇش ئۇسۇلى دېيىلىدۇ. ئۇرۇش ئۇسۇلى پەيىنى ياخشىلاپ، يەل ۋە قاننى راۋانلاشتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ، ئۇ كۆكرەك، دۈمبە، بەل ۋە ساغرا قاتارلىق جايلارغا قوللىنىلىدۇ. ئۇرغاندا بارماقلار تەبىئىي بىرلىشىشى، ئالىقان بوغۇمى سەل ئېگىلىشى، بەدەننىڭ مەلۇم بىر قىسمى تەكشى ۋە رىتىملىق ئۇرۇلۇشى كېرەك.

ئۆزىنى ئۇۋۇلاشنىڭ تۈرى ۋە پەرقى

ئۆزىنى ئۇۋۇلاش، قىسمەن جاينى ئۇۋۇلاش ۋە پۈتۈن بەدەننى ئۇۋۇلاش دەپ ئىككى قىسىمغا بۆلىنىدۇ. ئالدىنقىسى كىچىك كۆلەملىك ئۇۋۇلاش بولۇپ، ئاساسلىقى قىسمەن جاينى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ؛ كېيىنكىسى چوڭ كۆلەملىك ئۇۋۇلاش بولۇپ، پۈتۈن بەدەندىكى مۇھىم بوغۇملارنى ئومۇمىيۈزلۈك ئۇۋۇلاشقا، داۋالاشقا ھەم ساقلىقنى ساقلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

قىسمەن دائىرىنى ئۇۋۇلاشنىڭ ئۇسۇلى ئاددىيراق بولۇپ، ئادەتتە بىر قول بىلەن ئۇۋۇلىنىدۇ، ئادەتتە سۈرۈكەش، چىمدىلاش ۋە چېكىش قاتارلىق ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: پۇت سىرقىراپ ئاغرىسا، ئاغرىغان جاي چېكىلىدۇ ياكى سېرىلىدۇ.

پۇتۇن بەدەننى ئۆزى ئۇۋۇلاش ئۆز بەدىنىنى سىستې-
مىلىق ۋە ئەتراپلىق ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىدۇ. ھەرىكەت تەرتى-
پى ئادەتتە تۆۋەندىن يۇقىرىغا بولىدۇ. دېمەك، پۇتتىن
باشقىچە ئۇۋۇلىنىدۇ.

ئۆزىنى ئۇۋۇلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

ئۆزىنى ئۇۋۇلىغاندا ھەرىكەتنىڭ تەكشى، كۈچلۈك،
سىجىل ۋە يۇمشاق بولۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ. شۇنىڭ
بىلەن بىللە، ھەرىكەت مۇۋاپىق بولۇش، يېنىكمۇ، ئې-
غىرمۇ بولۇپ كەتمەسلىك تەلەپ قىلىنىدۇ. ھەر قېتىم-
لىق ئۇۋۇلاش ۋاقتىنى سالامەتلىك ئەھۋالى، يېشى ۋە
ئۇۋۇلانغان ئورۇنغا قاراپ بېكىتىش، ئادەتتە يېرىم سائەت
ئەتراپىدا بولسا بولىدۇ، ئەمما پۇتۇن بەدەننى كۈتۈنۇش
خاراكتېرلىك ئۇۋۇلاش ۋاقتى 1 سائەتتىن كەم بولماسلىقى
لازىم. ئۇۋۇلىغاندا ئالدى بىلەن يېنىك، كېيىن ئېغىر،
ئاۋۋال ئاستا، كېيىن تېز بولۇشىدەك تەرتىپكە بويسۇنۇش
كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا، ئۆزىنى ئۇۋۇلىغاندا، جىگلو ۋە
پەللىلەرنىڭ ئورنىنى بىلىش، ھەمدە ھەر قېتىم ئۇۋۇلاش-
تىن بۇرۇن تەرەت قىلىش، كەڭ كىيىم كىيىش، شامال-
دىن مۇداپىئە كۆرۈش كېرەك؛ ئۇنۇمىنى ئاشۇرۇش ۋە
تېرىنى قوغداش ئۈچۈن، ئۇۋۇلىغاندا سىلىقلاش رولى بار
تالك تالقىنى، ئۇۋۇلاش سۇتى ۋە كۇنجۇت مېيى قاتارلىق-
لارنى ئىشلىتىش لازىم.

زۇسەنلى پەللىسىنى دائىم بىسىش پايدىلىق

كونىلار زۇسەنلى پەللىسىنى دائىم بىسىپ بەرسە پايدىلىق دەيدۇ. باش بارماق بىلەن پۇتتىكى زۇسەنلى پەللىسىنى تىزنىڭ سىرتقى تەرىپىدىكى تىز ئويمىنىدىن ئۈچ سۇڭ تۆۋەندە 10 نەچچە قېتىم باسىدۇ ياكى كۈنىگە بىر قېتىمدىن زۇسەنلى پەللىسىگە يىڭنە سانجىپ بەرسە، بۇ بەدەننى كۈچەيتىپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىشقا پايدىلىق.

بىرقانچە خىل ئۇنۇم بېرىدىغان ئۆزىنى ئۇۋۇ-لاش ئۇسۇلى

مېڭە ۋە روھنى ياخشىلايدۇ

ئۇۋۇلىغاندا ئىككى قولنى مىنگەشتۇرۇپ، ئالىقاننى پەسكە قارىتىپ، پېشانىنى سائەت ئىسترېلكىسىنىڭ يۆنى-لىشى بويىچە 18 ~ 9 قېتىم، ئاندىن تەتۈر يۆنىلىشى بويىچە 18 ~ 9 قېتىم بېسىپ ئايلاندۇرۇلىدۇ. ئاندىن يۇقىرىدىن چوقا (بەيخۇي پەللىسى) بىلەن ئارقا مېڭىدىكى (ناۋخۇ پەللىسى) گە يۆتكەپ، ئوخشاش ئۇسۇل ۋە قېتىم سانى بويىچە مەشغۇلات قىلىنىدۇ. ئاخىرىدا، ئىككى قول ئايرىلىپ، ئالىقان بىلەن ئىككى چېكە (تەيياڭ پەللىسى) يۇقىرىقىغا ئوخشاش ئۇۋۇلىنىدۇ. بۇ باش ئاغرىش، باش قېيىش، نېرۋا ئاجىزلىقى، نېرۋا چارچاش قاتارلىق كې-سەللىكلەرگە باب كېلىدۇ.

قۇلاق ۋە كۆزگە پايدىلىق

ئۇۋۇلىغاندا باش بارماق ياكى بىگىز بارماق ۋە ئوتتۇ-

را بارماق بىلەن كۆز چانىقى ئەتراپىدىكى جىڭمىڭ، سىد-
بەي، زەنجۇ، توڭزى، تەيياڭ، فېڭچى قاتارلىق ئاساس-
لىق پەللىلەر 18 ~ 9 قېتىمدىن ئۇۋۇلىنىدۇ. ئاندىن
ئىككى كۆز بوش يۇمۇلۇپ، كۆز قارىچۇقى 18 ~ 9
قېتىمدىن ئايلىنىدۇ، يەنە ئەكسى تەرەپكە 18 ~ 9 قېتىم
ئايلىنىدۇ، ياكى كۆز يىراققا تىكىلىپ قارايدۇ، ياكى
ئالىقاننى سۈركەپ ئىسسىتىپ، ئىككى كۆزگــە قــويۇ-
ـۇپ، 3 ~ 1 مىنۇت ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. بۇ ئۇسۇل
كۆزنىڭ چارچىشىنى يوقىتىپ، كۆرۈش ئىقتىدارىنى ئا-
شۇرۇپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈپ، كۆز كېسەللىكىنىڭ ئال-
دىنى ئالىدۇ. ئۇ يېقىننى كۆرۈش، كۆز گۆھىرى دۇغلد-
شىش، گلاۋكوما قاتارلىق كېسەللىكلەرگە باب كېلىدۇ.

ئۇۋۇلىغاندا ئالدى بىلەن ئېرمىن پەللىسىنى ئوتتۇرا
بارماق بىلەن 18 ~ 9 قېتىمدىن ئۇۋۇلاپ، ئاندىن باش
بارماق ۋە بىگىز بارماق بىلەن قۇلاقنىڭ ئۈستىنى بې-
سىپ، ئۈستىدىن ئاستىغا ئۇۋۇلىنىدۇ، قول قۇلاقنىڭ
ئاستى تەرىپىگە كەلگەندە سەل كۈچەپ ئاستىغا تارتىدۇ،
بۇمۇ 9 ~ 18 قېتىم تەكرارلىنىدۇ. يەنە ئىككى قول
ئالىقىنى بىلەن ئىككى قۇلاق تۆشۈكى ئايرىم - ئايرىم
ھالدا بېسىلىدۇ. بارماق ئۇچى ئارقىغا قارايدۇ، ئوتتۇرا
بارماق پەسكە چۈشۈپ، مېڭە ئارقىسىنى 18 ~ 9 قېتىم
ئۇرىدۇ، قۇلاق دوڭ - دوڭ قىلغان ئاۋازنى ئاڭلايدۇ.
بۇ ئۇسۇل قۇلاقنى ياخشىلاپ دىققەتنى مەركەزلەشتۈرىدۇ،
ئەقلىي ئىقتىدارنى كۈچەيتىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن قۇلاق غو-

ئۆلداش، گاس بولۇپ قېلىش، باش قېيىش، باش ئاغ-رىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ.

بەل ۋە بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ

ئۇۋۇلىغاندا ئىككى ئالىقان ياكى ئالىقان ئارقىسى بىلەن بەلنىڭ ئىككى تەرىپى شىنيۇ پەللىسىنى مەركەز قىلىپ، يۇقىرىدىن كۆكرەك ئاستىغىچە، تۆۋەندىن بۆرەك بار جايغىچە ئايلاندۇرۇپ ئۇۋۇلىنىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا يەر-لىك ئورۇن قىزىغىچە ياكى ئازراق تەر چىققۇچە ئۇۋۇلىسا ياخشى (213 ـ رەسىم). ياكى مۇشت ۋە ئالىقان تۈۋى بىلەن كۆكرەك ۋە بەل ئومۇرتقىسىنى بويلاپ يېنىك ئۇ-رۇپ بېرىش ۋە ياكى تەبىئىي تۇرۇپ، ئالدى ـ كەينىگە ئېگىلىپ، ئوڭ ـ سولغا بۇرۇلۇپ بەل ھەرىكىتى قىلىش كېرەك. پۇت بىلەن ساغرىنى مىدىراتماي، نەپەس رىتىمى بويىچە مەشىق قىلىش، ھەرىكەت تېز ـ ئاستا بولۇش تەلەپ قىلىنىدۇ. قىسقىسى، بۇ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنىڭ بەلنى كۈچەيتىپ، بۆرەكنى ياخشىلاش، باھنى كۈچەي-تىش، رېماتىزمنى داۋالاش رولى بار بولۇپ، بەل ۋە پۇت ئاغرىش، بەل يارىلىنىش، بەل مۇسكۇلى زورۇقۇش، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىش، سۆڭەك ئۆسۈش ۋە ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسى پۇلتىيىپ چىقىش كېسەللىكلىرىنى مە-لۇم دەرىجىدە داۋالايدۇ.

تالنى ساغلاملاشتۇرۇش ھەرىكىتى

ئۇۋۇلىغاندا، سول قولنى بەلگە تىرەپ ياكى سول پۇتنىڭ ئىچىگە قويۇپ (ئوڭدا ياتقاندا قولنىڭ ئورنى

چەكلەنمەيدۇ) ، ئوڭ قول بىلەن كۆكرەك ئويمىنىدىن ئاستى تەرەپكە قاراپ، قورساقنىڭ ئاستى ئوڭ تەرىپىگىچە ئۇۋۇلاش، ئەسلى جايغا قايتقاندا بىر قېتىم ھېسابلىنىدۇ. جەمئىي 30 نەچچە قېتىم داۋاملاشتۇرۇش كېرەك؛ ئاندىن ئوڭ قول بىلەن بەلنى تۇتۇپ ياكى ئوڭ لوتا ئۈچىگە قويۇپ، يەنە سول قول بىلەن ئوخشاش ئۇسۇلدا 30 نەچچە قېتىم ئەكس ئۇۋۇلاش كېرەك (214 ـ رەسىم) .

(213)

(214)

قورساقنى يېنىك ئۇۋۇلاش كېرەك. ئاياللارنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئالاھىدىلىكى سەۋەبىدىن ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ئەرلەرگە ئوخشىمايدۇ. سۆركەپ ئالىقاننى قىزىتىپ، سول قولنى بەلگە تاقاپ (باش بارماق ئالدىدا، باشقا 4 بارماق كەينىدە بولىدۇ) ، ئوڭ قول ئالىقىنى بىلەن يۈرەكتىن پەسكە ئايلاندۇرۇپ ئۇۋۇلاش، بىر ئايلانغاندا بىر قېتىم ھېسابلاش كېرەك، ئۇنى 10 نەچچە قېتىم ئايلاندۇرسا بولىدۇ. ئاندىن ئوڭ قولنى بەلگە تاقاپ، سول قول ئالىقىنىنى كىندىك بار جايغا قويۇپ، ئوڭغا قاراپ

ئايلاندۇرۇلىدۇ، قورساقنىڭ تۆۋىنىدىن ئەسلىگە قايتسا بىر قېتىم ھېسابلىنىدۇ، ئۇنى 10 نەچچە قېتىم داۋاملاشتۇرسىمۇ بولىدۇ. ئوڭ قول بىلەن سول قولنىڭ ئۇۋۇلايدىغان جايى ئوخشىمايدۇ: ئوڭ قول كىندىك ئۈستى بىلەن يۈرەكنىڭ ئاستىغىچە بولغان ئارىلىقنى ئۇۋۇلاپ، سول تەرەپنىڭ ئاستىدىن ئۇۋۇلاشنى باشلايدۇ؛ سول قول كىندىكنىڭ ئاستى ۋە قورساقنىڭ تۆۋىنىنى ئۇۋۇلايدۇ، ئۇۋۇلاشنى ئوڭ تەرەپنىڭ ئاستىدىن باشلايدۇ. ئەگەر بۇ ئۇۋۇلاشنى ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرسا، ئاشقازان ۋە تالنى ياخشىلاش، ئۈچەينى كېڭەيتىپ يەلنى راۋانلاشتۇرۇش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش رولىنى ئوينايدۇ. ئۈچەي ۋە ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى ياخشىلاپلا قالماي، ھەرخىل ئاشقازان ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا پايدىلىق.

كۆكرەك ۋە قورساقنى ئۇۋۇلىغاندا، ئىچكى ئەزالار ۋە مۇسكۇللار سىرتنىڭ بېسىمىغا ئۇچراپ، ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئاشۇرىدۇ، ھەر قايسى ئەزا ۋە سىستېمىلارنىڭ ھەرىكىتىنى ۋە مېتابولىزم ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ، ئەزالار ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن كېسەل مەنبەئى پەيدىنپەي تۈگەپ، تەبىئىي ھالدا ساقىيىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. مەسىلەن: قورساق كۆپۈش، قەۋزىيەت ۋە قورساق ئاغرىشنى داۋالاشتا ئوڭ تەرەپكە ئۇۋۇلاش؛ تال ئاجىز بولۇش، ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلارنى داۋالاشتا تەتۈر تەرەپكە ئۇۋۇلاش كېرەك.

ئۆزىنى ئۇرۇش

ئۆزىنى ئۇرۇش، بىر خىل سىرتقى جەھەتتىن چېنىقىش ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇ ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىغا يامان تەسىر كۆرسەتمەيدۇ. ئۇ تومۇرنى راۋانلاشتۇرۇپ، قان ۋە يەلنى تەڭشەپ، ئىچكى ئەزا ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ، ھەمدە مۇسكۇللارنى چىڭىتىپ، بوغۇملارنى ياخشىلاپ، مەنپىي ۋە مۇسبەتلىكنى تەڭشەيدۇ.

باشنى ئۇرۇش

ئىككى پۇتنى مۆرە كەڭلىكىدە ئېچىپ تۈز تۇرۇپ، ئىككى ئالىقان بىلەن باش چوققىسىدىكى بەي خۇي پەللىسىدىن باشلاپ ئۇرۇلىدۇ. يەنى بىر قولدا پېشانىگىچە، يەنە بىر قولدا داجۇي پەللىسىگىچە، 5 ~ 3 قېتىمدىن ئۇرۇلىدۇ (216 ـ رەسىم). بۇ ئادەمنى روھلاندۇرۇپ، مېڭىنى سەگەكلەشتۈرىدۇ، رېماتىزمنى يوقىتىپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، باش قېيىش، باش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئۇنتۇغاقلىق ۋە يۇقىرى قان بېسىمى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا باب كېلىدۇ.

(215) (216) (217) (218)

قولنى ئۇرۇش

تۇرۇش شەكلى يۇقىرىقىدەك. بىر قول بىلەن يەنە بىر قول ئۇرۇلىدۇ. ئۇرۇش مۇرىدىكى جەنجىڭ پەللىسىدىن باشلىنىپ بىلەكنىڭ ئىچكى تەرىپىدىن بىلەيزۇك بوغۇمىغىچە ئۇرۇلىدۇ (127 ـ رەسىم). ئاندىن ئۇرۇلغان بىلەكنى ئىچ تەرەپكە تولغاپ، بىلەيزۇك بوغۇم قىسمىدىن بىلەكنىڭ سىرتىدىن مۇرىگىچە ئۇرۇلىدۇ (218 ـ رەسىم). مۇشۇنداق 5 ~ 3 قېتىم تەكرارلاپ ئۇرۇلىدۇ ئۇ پەينى ياخشىلاپ، قاننى جانلاندۇرىدۇ، بوغۇمنى راۋانلاشتۇرىدۇ، مۇسكۇلنىڭ ئاغرىشىنى ساقايتىدۇ. مۇرە ياللۇغى، مۇرە مۇسكۇلى ئاغرىش ۋە ياخشى ھەرىكەتلەنمەسلىك كېسەللىنى داۋالايدۇ.

كۆكرەك ۋە قورساقنى ئۇرۇش

ئىككى ئالىقان بىلەن بىرلا ۋاقىتتا ئۈستىدىن تۆۋەنگە كۆكرەكتىن قورساققىچە 5 ~ 3 قېتىمدىن ئۇرۇلىدۇ (219 ـ رەسىم). بۇ يۈرەكنى كۈچەيتىش، جىگەر ۋە تالنى ياخشىلاش رولىنى ئوينايدۇ.

رېتىمەي بىلەن دۈمەي كۆرۈنمەس تومۇرىنى ئۇرۇش

تۇرۇش شەكلى يۇقىرىقىغا ئوخشايدۇ. بەلنى ئوق قىلىپ، بەدەن سول ۋە ئوڭ تەرەپكە ئايلىنىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بىللە ئىككى بىلەكنى ئالدى ـ كەينىگە تاشلاپ، ئالىقان بىلەن كۆكرەك ۋە قورساق ئۇرۇلىدۇ، قول دۈمبىسى بىلەن بەل ئۇرۇلىدۇ، ئاندىن قورساق ۋە قۇيرۇق سۆڭىكىدىن ئاستا ـ ئاستا كۆكرەك ۋە دۈمبىگىچە جەمئىي

5 ~ 3 قېتىم تەكرارلىنىدۇ (220 ـ رەسىمدىكىسى ئوڭ يۆنىلىش بويىچە)، (221 ـ رەسىمدىكىسى تەتۈر يۆنىلىش بويىچە). شۇنداق قىلىش ئارقىلىق رېتىمەي ۋە دۇمەي كۆرۈنمەس تومۇرىنى تەڭشەپ، مۇسبەت ۋە مەنپىيلىكنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇپ، پەي ۋە سۆڭەكنى كۈچەيتىپ، ئىچكى ئەزالار ئىقتىدارى كۈچەيتىلىدۇ.

(219)

(220)

(221)

(222)

پۇت ئۇرۇش

ئىككى ئالىقان بىلەن يوتىنىڭ ئىچ ۋە سىرتىنى يوتا تۈۋىدىن پاقالچاققىچە 5 ~ 3 قېتىمدىن ئۇرۇلىدۇ (222ـ رەسىم). ئۇ جىڭلولارنى ئېچىپ، پەي ۋە سۆ- ڭەكنى ياخشىلايدۇ.

6 . مېڭىپ ئادەتلىنىش كېرەك

ئەركىن مېڭىپ ئادەتلىنىش

مېڭىش ئەنئەنىۋى ساقلىقنى ساقلاش ئۇسۇلىنىڭ بىر-

ـرى، شۇنداقلا ئۇ ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلارغا تولىمۇ ماس كېلىدىغان بىر خىل ئەتىۋارلىق ئاددىي ۋە ئۈنۈملۈك چېنىقىش ئۇسۇلى.

مېڭىشنىڭ رولى

ساقلىقنى ساقلاپ ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ

جۇڭگو تېبابىتى ئادەم ماڭسا پۇتۇن بەدەننىڭ سۆ- ڭەك، پەي ۋە بوغۇملىرى مۇۋاپىق ھەرىكەتلىنىدۇ، بۇنىڭ- غا قوشۇلۇپ كەيپىيات ياخشى بولسا، ئادەم روھلىنىپ، پۇتۇن ئەزا كۈچىيىدۇ، دەپ قارايدۇ. خەلق ئارىسىدا: تاماقتىن كېيىن مېڭىپ بەرسە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگىلى، ساقلىقنى ساقلىغىلى ۋە قېرىشتىن مۇداپىئە كۆرگىلى بولىدۇ، دېيدىغان ئەقەللىي سۆزلەر بار. بۇ مېڭىشنىڭ ئۆمۈرنى ئۇزارتىشقا بولغان مۇھىم ئەھمىيىتىنى تولۇق چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

قەدىمدىن تارتىپ نۇرغۇن ئۇلۇغ كىشىلەر، ئالىملار مېڭىشنى ساقلىقنى ساقلاپ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ ياخ- شى ۋاسىتىسى قىلىپ كەلدى. كونىلار مېڭىشتا كۆپىنچە مەشھۇر تاغ ـ دەريالارنى ساياھەت قىلغان بولۇپ، بۇنىڭدا ھەم بەدەن چېنىقتۇرۇپ ھەم ئىرادىسىنى تاۋلىغىلى ھەم تەبىئەتنىڭ گۈزەل مەنزىرىسىدىن ھوزۇرلانغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: مەشھۇر شائىر لى بەي ۋە سۇ شىلار بۇ خىل ھەرىكەت شەكلىنى ياقتۇراتتى.

مېتابولىزمنى تەڭشەيدۇ

ئادەم ماڭسا بەدىنىنىڭ مېتابولىزمى ئىلگىرى سۈرۈ-
لۈپ، ھەرقايسى سىستېما ۋە ئەزالارنىڭ ئىقتىدارى كۈچە-
يىدۇ ۋە تەڭشىلىدۇ. تەتقىقات نەتىجىسى شۇنى ئىسپاتلى-
دىكى، مىنۇتىغا 50 مېتىر سۈرئەتتە ئاستا ماڭسا، مېتا-
بولىزم سۈرئىتى %85~%75 كۆپىيىدىكەن، مېڭىش
سۈرئىتى بىر ھەسسە ئاشسا، مېتابولىزم نىسبىتى 9 ھەس-
سە كۆپىيىدىكەن. شۇڭا، مۇۋاپىق مېڭىپ بېرىش دىئا-
بېت كېسىلى، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، ھەزىم قىلىش ياخ-
شى بولماسلىق، قەۋزىيەت، يۈرەك ئىقتىدارى زەئىپلە-
شىش، بۆرەك كېسەللىكى يىغىندى ئالامىتى قاتارلىقلار-
دىن ساقلىنىشتا ئىجابىي ئەھمىيەتكە ئىگە.

كەيپىياتنى تەڭشەيدۇ

بىمالال، خۇشال ۋە خاتىرجەم مېڭىپ بەرسە مۇس-
كۇللار بوشاپ، جىددىيلىك يوقىلىپ، ئۆزىنى بوش قويۇ-
ۋېتىش ۋە تىنچلىنىش رولىنى ئوينايدۇ. بىئاراملىق،
غەمكىنلىك ۋە جىددىيلىك قاتارلىق ناچار كەيپىيات ياخ-
شىلىنىدۇ، نېرۋىسى ئاجىز، غەمكىن ۋە بەختسىزلىككە
ئۇچرىغان كىشىلەر مەنزىرىلىك، ھاۋاسى ساپ جايدا مې-
ڭىپ بەرسە، غەم - ئەندىشىدىن قۇتۇلىدۇ، جىددىيلىك
ۋە غەمكىنلىك تۈگەيدۇ. چوڭ مېڭە پوستلاق قەۋىتى ئىق-
تىدارىنىڭ پائالىيىتى تەڭشىلىدۇ، كەيپىيات ياخشىلىنىپ
روھلىنىدۇ.

ئىچكى ئەزالار جانلىنىدۇ

ماڭغاندا پۇت مۇسكۇللىرى ھەرىكەتلىنىپ، بەدەننى

ئۇزلۇكسىز ئالدىغا سىلجىتىپ، يۇرەكنىڭ يۇكىنى ئاشۇ-
رىدۇ. بۇنىڭ بىلەن يۇرەك مۇسكۇلىنىڭ قىسقىرىشى تەبى-
ئىي كۈچىيىپ، يۇرەك چىقىرىدىغان قاننىڭ مىقدارى
كۆپىيىدۇ، ھەمدە قاننىڭ ئېقىش سۈرئىتىمۇ تېزلىشىپ،
ھەرىكەت ئېھتىياجىغا ماسلىشىدۇ. بۇ يۇرەككە نىسبەتەن
بىر خىل چېنىقىش بولۇپ، ۋاستىلىك ئۇۋۇلاش رولىنى
ئوينايدۇ. بۇ يۇرەك زەئىپلىشىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا پايدىلىق.

بەزىلەر ئېلېكتروكاردىئوگراممىدا ئىككى گۇرۇپپا
ئوتتۇرا ياشلىقلارنى تەكشۈرگەن، بىر گۇرۇپپىدىكىلەر
خىزمەتكە ماشىنىدا بارغان، يەنە بىر گۇرۇپپىدىكىلەر مې-
ڭىپ بارغان (20 مىنۇتتىن ئارتۇق ۋاقىت كېتىدۇ)،
نەتىجىدە مېڭىپ بارغانلارنىڭ ئېلېكتروكاردىئوگراممىدا
يۇرەككە قان يېتىشمەسلىك ئەھۋالىنىڭ بايقىلىش نىسبى-
تى ماشىنىدا ئولتۇرۇپ بارغانلارغا قارىغاندا $\frac{1}{3}$ دىنمۇ ئاز
بولغان. شۇڭا، بەزىلەر يول مېڭىش «يۇرەكنى كۈچەي-
تىشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى» دەيدۇ، بۇ تاجسىمان ئارتې-
رىيىلىك يۇرەك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ياخشى
ئۈنۈم بېرىدۇ.

مېڭىش بەرسە يەنە نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ ئىقتىدا-
رى ياخشىلىنىدۇ. چۈنكى ھەرىكەتلىنىۋاتقان مۇسكۇل
كۆپلىگەن ئوكسىگېنغا ئېھتىياجلىق بولغاچقا، نەپەس تې-
خىمۇ چوڭقۇرلىشىدۇ. يول ماڭغاندا سۈرئەت ئاستا بول-
سىمۇ، لېكىن ئۆپكىنىڭ ئىشلەش ئىقتىدارىمۇ جىم تۇر-

غان ۋاقىتتا قارىغاندا، بىر ھەسسە ئاشىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، يول مېڭىش تال، ئاشقازان، جىگەر، ئۆت، بۆرەك قاتارلىقلار ئۇچۇن پايدىلىق.

قان تومۇر سىپازمىسى ياخشىلىنىدۇ

مېڭىپ بەرسە قان تومۇر سىپازمىسى بوشاپ، قان بېسىمى يۇقىرىلارنىڭ قان بېسىمى تۆۋەنلەيدۇ. قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر تۈز يەردە ئۇزۇنراق ماڭسا، قان بېسىمى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە تۆۋەنلەيدۇ. مېڭە قان تومۇرلىرى سىپازمىلىنىشتىن بېشى ئاغرىيدىغانلار يېرىم سائەت ماڭسا، قان تومۇرلار كېڭىيىپ، باش ئاغرىقى پەسىيىدۇ.

ھەزىم قىلىش ياخشىلىنىدۇ

تاماقتىن كېيىن، بىر ئائىلە كىشىلىرى بىللە ماڭسا، كۆڭۈل ئازادىلىك ھېس قىلىپ، ئائىلىسى ئىناق ئۆتۈپلا قالماي، ھەزىم قىلىش ياخشىلىنىدۇ. تاڭ سۇلالىسى دەۋرىدە ئۆتكەن سۇن سىماۋنىڭ تاماقتىن كېيىن مېڭىپ بەرسە، ئىشتىھاسى ئېچىلىدۇ، كېسەل بولمايدۇ، دېگىنىمۇ شۇ.

ئەگەر مېڭىۋېتىپ، ئىككى قول بىلەن كىندىكنى مەركەز قىلغان ھالدا قورساقنى ئوڭ تەرەپكە 30 قېتىم، سول تەرەپكە 30 قېتىم بوش ئۇۋۇلاپ بەرسە، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق ۋە ئاشقازان ـ ئۈچەي كېسەللىكىدىن تېخىمۇ ياخشى مۇداپىئە كۆرگىلى بولىدۇ. ھازىرقى زامان تېبابەتچىلىكىمۇ ئاستا مېڭىپ بەرسە ۋە قورساقنى بوش ئۇۋۇلاپ بەرسە، ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجرى-

تىلىشى ۋە ئاشقازاننىڭ بوشىشىغا، ھەمدە ھەزىم قىلىشىنىڭ ياخشىلىنىشىغا پايدىلىق، دەپ قارايدۇ.

سىمىزلىك ۋە قاندىكى ماي كۆپىيىپ كېتىش كېسەللىدىن مۇداپىئە كۆرگىلى بولىدۇ

ياپونىيە ئالىمى مىزىنو: «كېسەلنىڭ مەنبەسى سىمىزلىكتە» دەپ كۆرسىتىدۇ. چۈنكى سىمىزلىك يۈرەكنىڭ سىلىقىنى ئاشۇرۇپ، قان بېسىمىنى ئۆرلىتىپ، يۈرەك كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى ۋە جىگەرنى ماي قاپلاش كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا بولىدۇ.

ماگسا قاندىكى ئەركىن ماي كىسلاتاسى تولۇق يوقىلىدۇ، ھەمدە ماي ئامبىرى بولغان ماي ھۈجەيرىلىرىدىن ئۈزلۈكسىز تۈردە ئەركىن ماي كىسلاتاسىنى ئايرىپ چىقىپ، ھەمدە ئۇنى قانغا يەتكۈزۈپ بېرىپ، ماي ھۈجەيرىلىرىنى ئۈزلۈكسىز يىگىلىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەن ئېغىرلىقى چۈشۈپ، ئورۇقلاپ، سىمىزلىك ۋە قاندىكى ماي كۆپىيىپ كېتىش كېسىلىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

بەزىلەرنىڭ تەجرىبىسىگە ئاساسلانغاندا، ئادەم تاماقنى كۆپەيتمەي تۇرۇپ، ئىككى كۈندە بىر سائەتتىن مېڭىپ بەرسە، بىر ئايدا 675 گرام ماي ئازىيىدىكەن، بىر يىلدا 9000 گرام ئازىيىدىكەن. ئەگەر كۈنىگە 1 سائەتتىن مېڭىپ بەرسە، ئۇنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدىكەن.

تەپەككۇرنى ياخشىلايدۇ

كونىلار: «مېڭىپ بەرسە ئەقىللىق بولىدۇ» دەيدۇ.

كىشىلەر قىيىن مەسىلىگە يولۇققاندا دائىم ئۇياق ـ بۇياقتا ماڭىدۇ، بەزىدە ئۇياق ـ بۇياق چۆگىلەپ يۈرۈپ، كاللىسىغا ياخشى ئوي كېلىدۇ. بولۇپمۇ ھەر كۈنى ئىشخانىدا ئەقلىي ئەمگەك قىلىدىغانلار ئۈچۈن ئېيتقاندا، ساپ ھاۋالىق جايدا مېڭىپ بېرىش بىر خىل ئىجابىي دەم ئېلىش ھېسابلىنىدۇ، بۇنىڭ بىلەن جىددىي ھالەتتە تۇرۇۋاتقان چوڭ مېڭە پوستلاق قەۋىتى ھۈجەيرىسى دەم ئېلىۋېلىپ، بىردىنلا ناھايىتى ياخشى ئوي ـ پىكىرلەر پەيدا بولۇپ، ئامال تېپىلىدۇ.

گېرمانىيىلىك چوڭ شائىر گېتر: «مەن مېڭىۋاتقان چاغدا ئەڭ ياخشى تەپەككۇر يۈرگۈزىمەن ۋە ئەڭ ياخشى ئىپادىلەش ئۇسۇلىنى تاپىمەن» دەيدۇ. شۇڭا، ئەقلىي ئەمگەكچىلەر ھەر كۈنى مېڭىپ بەرسە، قېرىشتىن ساقلىنىپلا قالماي، بەلكى خىزمەت ئۈنۈمى ئاشىدۇ.

مېڭىش ئۇسۇللىرى

ئادەتتىكى مېڭىش ئۇسۇلى

ئاستا مېڭىش، مىنۇتىغا تەخمىنەن 70 ~ 60 قەدەمدىن بولىدۇ؛ ئوتتۇرھال سۈرئەتتە مېڭىش، مىنۇتىغا تەخمىنەن 90 ~ 80 قەدەمدىن بولىدۇ، ھەر قېتىمدا 20 ~ 60 مىنۇتقىچە ماڭىدۇ، بۇ ئاز مىقدارلىق ھەرىكەتكە كىرىدۇ.

تېز مېڭىش ئۇسۇلى

بۇنىڭدا مىنۇتىغا 100 قەدەمدىن ئارتۇق سۈرئەتتە

ماڭىدۇ، ھەمدە ھەر قېتىم 60 ~ 30 مىنۇتتىن كەم بولمايدۇ. بولۇپمۇ ئورمانلىقتا مېڭىپ بەرسە ئوكسىگېن تولۇق قوبۇل قىلىنىپ، يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى كۈچىيىپ، قان ئايلىنىش ياخشىلىنىپ، يۈرەكنىڭ تاجسىمان قان تومۇرى ۋە قىل تومۇرلىرى كېڭىيىدۇ، بۇ يۈرەك ساغلام- لىقىغا پايدىلىق.

بىلەكنى پۇلاڭلىتىپ مېڭىش

ماڭغاندا ئىككى بىلەكنى ئالدى ـ كەينىگە كۈچلۈك پۇلاڭلىتىپ ماڭسا، مۈرە ۋە كۆكرەكنىڭ ھەرىكىتى كۈ- چەيتىلىپ، نەپەس سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى ياخشىلاش- قا پايدىلىق.

قورساقنى ئۇۋۇلاپ مېڭىش

مېڭىۋېتىپ قورساقنى يۇقىرىدىن ـ تۆۋەنگە، سول- دىن ئوڭغا ئۇۋۇلىسا، قورساقتىكى قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئۈچەي ۋە ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش ئىق- تىدارى ئاشىدۇ.

يۈگۈرسە بەدەن چېنىقىپ، قېرىش ئاستىلايدۇ

يۈگۈرسە پۈتۈن بەدەن مۇسكۇلى تەكشى چېنىقىپ، يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ ھەرىكىتى كۈچىيىپ، يۈرەكنىڭ قان چىقىرىش مىقدارى ئاشىدۇ، ھەمدە قاننىڭ ئايلىنىشى ئىل- گىرى سۈرۈلىدۇ. ئۇ يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، سېمىزلىكنى داۋالاش، قان تومۇرنىڭ قېتىشىنى ئاستىلىتىپ، نېرۋا ئىقتىدارىنى تەڭشەيدىغان

بىر خىل ئۇنۇملۇك ئۇسۇل. بولۇپمۇ ئۇزۇن مۇددەت ئاستا يۈگۈرسە، قاننىڭ ئېقىشى تېزلىشىپ، قان تومۇر-نىڭ ئېلاستىكلىقى كۈچىيىپ، تاجسىمان ئارتېرىيىدىكى قاننىڭ ئېقىش مىقدارى جىم تۇرغان چاغدىكىگە سېلىش-تۇرغاندا 10 ھەسسە ئاشىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئاستا يۈگۈ-رۈپ بەرسە، يۈرەكنىڭ سوقۇش نىسبىتى مىنۇتىغا 60 ~ 50 قېتىمغا تۆۋەنلەپ، يۈرەك مۇسكۇلى بىرقەدەر ئۇزۇن ۋاقىت دەم ئالىدۇ، ئۇ تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى ۋە يۈرەك سانجىقى قاتارلىقلارنى داۋالايدىغان ئەڭ ياخشى ئۇنۇملۇك ئۇسۇل.

«دەرەخ يىلتىزىدىن، ئادەم پۇتىدىن قېرىيدۇ» دې-گەن گەپ بار. ئادەم ھەر خىل پائالىيەتلەرنى پۇتقا تايى-نىپ تاماملايدۇ. شۇڭا، پۇت مۇسكۇللىرى پۈتۈن بەدەندى-كى مۇسكۇل ئېغىرلىقىنىڭ %40 نى ئىگىلەيدۇ. ئاستا يۈگۈرۈپ بەرسە پۇت مۇسكۇللىرى بىۋاسىتە چېنىقىپ، پۇتنىڭ كۈچى ئاشىدۇ، پۇت قان تومۇرى، نېرۋا ۋە سۆ-ڭەك بوغۇم ئىقتىدارى ئېشىپ، بۇنىڭ بىلەن يۈرەك، نېرۋا ۋە پۈتۈن بەدەن ياخشىلىنىپ، قېرىشنى ئاستىلاتقى-لى بولىدۇ.

ئۇزۇن مۇددەت ئاستا يۈگۈرۈپ بەرسە، ئادەم بەدىنى-دە بىر خىل يېڭىك سىلكىنىش پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قان تومۇر مۇسكۇللىرى چېنىقىپ، قان تومۇرنىڭ كېڭىيىش ئىقتىدارى كۈچىيىدۇ، ھەمدە سىلكىنىش ئار-قىلىق قان تومۇردا يىغىلىپ قالغان نەرسىلەر چىقىپ

كېتىدۇ، ھەم تومۇر دىۋارىدا يىغىلىپ قېلىشىدىن ساقلان-
غىلى بولىدۇ. بۇ ئارتېرىيە قېتىش ۋە يۈرەك ـ مېڭە قان
تومۇر كېسەللىكىدىن ساقلىنىشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە
ئىگە.

سابىق سوۋېت ئىتتىپاقىنىڭ تەنتەربىيە پەن ـ تەتقى-
قات ئورنىنىڭ تەتقىقاتچىلىرى يۈگۈرۈپ چېنىقىشنى ئاسا-
سىي چېنىقىش ۋاستىسى قىلىدىغان 75 ~ 50 ياشلىق-
لارنى زىيارەت قىلغاندا، يۈگۈرۈپ چېنىققۇچىلارنىڭ قان
بېسىمىنىڭ نورمال ئىكەنلىكى، قان ئايلىنىشىنىڭ ياخشى-
لىقى، قاندىكى خولېستېرىن تەركىبىنىڭ تۆۋەنلىكى،
ھورمون ئاجرىشىنىڭ كۆپەيگەنلىكى، تاجىسىمان ئارتېرى-
يە بوتقىسىمان قېتىشىنىڭ ئۈنۈملۈك تىزگىنلەنگەنلىكى
ئىسپاتلانغان. يەنە بەزىلەر قان زەردابىدىكى خولېستېرىن
يۇقىرى كىشىلەر بىر قېتىم 26 مىنۇتتا 5000 مېتىر
يۈگۈرسە، ياكى 16 مىنۇتتا 3000 مېتىر يۈگۈرسە،
خولېستېرىن 35.55 مىللىگرام تۆۋەنلەيدىغانلىقىنى ئىس-
پاتلىغان. ئۇزۇن مۇددەت ئۇزۇنغا يۈگۈرۈپ بەرسە، قان
زەردابىدىكى ترىگلىتسېرىد قويۇقلۇقى ئادەتتە ھەرىكەت
قىلمايدىغان كىشىلەرنىڭكىدىن تۆۋەن بولۇپلا قالماي، ماي
ئاقسىلىنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسىمۇ تۆۋەن بولىدۇ. بۇ
ئادەتتە يۈگۈرۈپ تۇرىدىغان كىشىلەرنى يۈگۈرمەيدىغان
كىشىلەرگە سېلىشتۇرغاندا، ساغلام ۋە ياش بولىدىغانلىقى-
نى تولۇق ئىسپاتلاپ بېرىدۇ.

ئاستا يۇگۇرگەندە نەپەسكە ماسلىشىش كېرەك

ئاستا يۇگۇرگەندە تەبىئىي ۋە رىتىملىق نەپەسلى-نىش، دەسلەپتە نەپەسنى بۇرنىدا ئېلىپ، ئاغزىدىن چىقى-رىپ، كېيىن بۇرۇن بىلەن ئېغىزدا تەڭ نەپەسلىنىش، نەپەسنىڭ ئىمكانقەدەر راۋان بولۇش، بەدەندىكى يەلنى تولۇق ئالماشتۇرۇش كېرەك. يۇگۇرۇش جەريانىدا، نە-پەسنىڭ قالايمىقانلىشىشىدىن ساقلىنىپ، نەپەسنى ئاڭلىق تەڭشەش كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا، نەپەسنى ياخشىلاپ، نۇرغۇن يېڭى ئوكسىگېننى ئۆپكىگە كىرگۈزگىلى بولى-دۇ. نەپەسلىنىش قائىدىسى تۆۋەندىكىچە: روھىي ھالىتى ياخشى، خۇشال ـ خۇرام بولۇش، پۈتۈن بەدەن مۇسكۇلى-نى بوش تۇتۇش، نەپەسنى چوڭقۇر، ئۇزۇن، ئاستا ۋە رىتىملىق ئېلىش، ئىككى قەدەمدە بىر قېتىمدىن قورساق بىلەن چوڭقۇر نەپەسلىنىش؛ يەلنى سۈمۈرگەندە قورساقنى چىقىرىش، يەلنى چىقارغاندا قورساقنى تارتىش كېرەك.

ئاستا يۇگۇرۇشتە تەدرىجىي ئىلگىرىلەش كېرەك

ئاستا يۇگۇرۈپ چېنىققاندا بەدەننىڭ يېڭى كۆپەيگەن ھەرىكەت سىغىمىغا تەدرىجىي ماسلىشىشى ئۈچۈن، ئارى-لىقتا ئاستا ـ ئاستا ئىلگىرىلەش پرىنسىپىغا ئەمەل قى-لىپ، شۇ ئاساستا ھەرىكەتنى مۇۋاپىق كۆپەيتىش كې-رەك. بىر ئىزىدە توختاپ قالسا كۈتۈنۈش ۋە ساقلىقنى ساقلاشقا بولغان ئەھمىيىتى زور بولمايدۇ، بەك ئالدىراپ كەتسىمۇ بەدەنگە زىيانلىق. شۇڭا، يۇقىرىقى ئىككى خىل

ئەھۋالغا دىققەت قىلىش كېرەك.

باشلىغاندا، بىردەم ئاستا يۈگۈرۈپ، بىردەم مېڭىپ، يەنە يۈگۈرۈش كېرەك، ئارىلىق 5000 ~ 3000 مېتىر بولسا بولىدۇ، سالامەتلىكى ئاجىز كىشىلەر 1500 مېتىردىن باشلىسىمۇ بولىدۇ. 45 ياشتىن يۇقىرى كىشىلەر ھەر كۈنى 30 مىنۇت ئاستا يۈگۈرۈپ بەرسە، ئارىلىق 3000 مېتىردەك بولسا بولىدۇ. ئادەتتە ئاستا يۈگۈرۈش ئۆز ئورنىدا يۈگۈرۈش، ئەركىن يۈگۈرۈش ۋە نورمىلىق يۈگۈرۈش دەپ ئۈچ خىلغا ئايرىلىدۇ.

ئورنىدا يۈگۈرەش دېگىنىمىز، ئالدىغا قەدەم تاشلىماي جايىدا يۈگۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ. ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 قەدەمدىن يۈگۈرۈپ، تەدرىجىي ئىلگىرىلەپ، ئاستا ـ ئاستا كۆپەيتىش، مۇشۇنداق 6 ~ 4 ئاي داۋاملاشتۇرغاندىن كېيىن 800 ~ 500 قەدەمگە كۆپەيتسە بولىدۇ. پۈتنى ئېگىز كۆتۈرۈپ يۈگۈرسە، ھەرىكەت كۆپىيىدۇ. ئەركىن يۈگۈرۈش ئۆز ئەھۋالىغا قاراپ ھەر ۋاقىت سۈرئەتنى ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان، ئارىلىق ۋە ۋاقىتنى چەكلىمەيدىغان ھەرىكەت.

نورمىلىق يۈگۈرەش دېگىنىمىز، ۋاقىت ۋە ئارىلىقنىڭ چەكلىمىسىگە ئۇچرايدۇ، يەنى مەلۇم ۋاقىتتا مەلۇم ئارىلىقنى يۈگۈرۈپ بولۇش تەلەپ قىلىنىدۇ، بۇنىڭدىمۇ ئارىلىقنى ئاستا ـ ئاستا كۆپەيتىش كېرەك.

قىسقىسى، ھەرىكەت مىقدارىنى ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن ئازادىلىك ۋە راھەت ھېس قىلىش، نەپەس جىددىي-

لەشمەسلىك، بەل ۋە پۇت ئاغرىماسلىق، بولۇپمۇ چارچى-ماسلىق ئاساسىدا كۆپەيتىش كېرەك.

ئارقىغا ئاستا مېڭىش ياشانغانلارغا مۇۋاپىق كېلىدىغان ساقلىنىش ھەرىكىتىدۇر

ئاستا مېڭىش تەييارلىق ھەرىكىتىدە، كۆكرەكنى كۆتۈرۈپ تۈز تۇرۇش، باشنى كۆتۈرۈپ ئالدىغا قاراش، ئىككى قولدا بەلنى تۇتۇش، باش بارماقنى بەلدىكى شىن يۇ پەللىسىگە قويۇپ، باشقا بارماقلارنى ئالدىغا چىقىرىش كېرەك. كەينىگە ئاستا ماڭغاندا مېڭىشنى سول پۇتتىن باشلاش، سول پۇتنى ئىمكانقەدەر ئارقىغا كۆتۈرۈپ، ئاندىن ئارقىغا ئاستا مېڭىش، بەدەن ئېغىرلىقىنى ئارقىغا يۆتكەش، سول پۇت تاپىنى بىلەن يەرنى دەسسەش، ئاندىن پۇتۇن پۇتنى يەرگە دەسسىتىش كېرەك، بۇ چاغدا ئېغىر-لىقنى سول پۇتقا يۆتكەپ، ئوڭ پۇتنى ئېلىش لازىم. شۇڭا، ئارقىچىلاپ ماڭغاندا بەل ۋە مۇرە مۇسكۇللىرى رىتىملىق، ھەرىكەتلىنىپ بەلدىكى قاننىڭ ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، بەلدىكى توقۇلمىلارنىڭ مېتابولىزمىنى جانلاندۇرىدۇ. ياشانغانلارنىڭ بەل مۇسكۇللىرى ئوخشىمىغان دەرىجىدە زەخىملەنگەن بولغاچقا، دائىم كەينىچىلەپ مې-ڭىپ بەرسە ئاغرىق پەسىيىپ، بەل مۇسكۇللىرىنىڭ زە-خىملىنىشىنى ساقايتىپلا قالماي، بەلكى ئومۇرتقا بوغۇمى ۋە پۇت بوغۇمىغىمۇ پايدىلىق.

تېز ماڭسا ئاستا ماڭغانغا قارىغاندا بەدەن تې-
خىمۇ ياخشى چېنىقىدۇ

ئامېرىكىلىق مەشھۇر يۈرەك كېسەللىكى ئالىمى: «ھەرىكەت دۇنيا بويىچە ئەڭ ياخشى تىنچلاندۇرغۇچ، لې-كىن روھلۇق قەدەم تاشلاپ مېڭىش (ھارغىنلىق ھېس قىلغىچە)، باشقا ھەرىكەتلەرگە ئوخشاش كەيپىياتنىڭ جىددىيلىكىنى ئەڭ ياخشى زەھەر قايتۇرغۇچى دورا يوقى-تىدىغان، ھەمدە ئۇ كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكىنى ياخشىلاي-دۇ» دېگەن. كۈندىلىك تۇرمۇشتا كىشىلەر چوقۇم مۇنداق تەسىراتقا كەلگەن بولۇشى مۇمكىن: ئەگەر تېز مېڭىپ بەرسە، ئىچ پۇشۇق ۋە هاردۇق ئاستا - ئاستا يوقىلىدۇ. ئىلمىي تەتقىقاتلار ئىسپاتلىدىكى، تېز مېڭىش بەدەندىكى ئوكسىگېن سەرپىياتىنى ئاشۇرۇپ، يۈرەكنىڭ خىزمىتى-نى كۈچەيتىپ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، كىشىلەر ماڭغاندا، مۇسكۇل سىستېمىسى بىر ياردەمچى ناسوسقا ئوخشاش توختىماي ئايلىنىپ، ئۇ قاننىڭ يۈرەككە يەتكۈ-زۈپ بېرىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، نېرۋا ئاجىزلىقى، تاج-سىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى ۋە پۇت ۋېنالىرى كۆپۈش قاتارلىق كېسەللەردىن ئۈنۈملۈك ساقلانغىلى بولىدۇ.

تېز مېڭىشنىڭ سۈرئىتى ئاستا مېڭىش بىلەن يۈگۈ-رۈشنىڭ ئارىلىقىدا بولىدۇ، ئادەتتە، ھەر كۈنى 4 ~ 3 قېتىم تېز مېڭىپ بېرىش، ھەر قېتىم 15 ~ 5 مىنۇت داۋاملاشتۇرۇش، ھەرىكەت ۋاقتى ۋە ھەرىكەت مىقدارىنى سالامەتلىك ئەھۋالىغا قاراپ بېكىتىش كېرەك.

هازىرقى زامان ھەرىكەت ئارقىلىق كۈتۈنۈش ئۇسۇللىرى

1. سوزۇلۇشچان ۋە مۇقىم بولغان ساقلىقنى ساقلاش گىمناستىكىسى

تاشقى كۈچ ۋە گۈزەللىك

كىشىلەر ئاڭلىق ھالدا مۇسكۇلنى يىغىش ۋە قويۇپ بېرىش ئارقىلىق بەدەن بوغۇمىنى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. بۇلارنى ساقلىقنى ساقلاش گىمناستىكىسى دەپ قاراشقا بولىدۇ. ساقلىقنى ساقلاش گىمناستىكىسى ئادەمنىڭ يوشۇرۇن كۈچىنى تولۇق قېزىش ئۈچۈن ئىشلەنگەن ھەرىكەت ۋە تېخنىكا ۋايىغا يەتكۈزۈلگەندىلا، مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت مەشىق قىلىپ بەرسە، بەدەن كۈچىيىپ، مۇسكۇل تەرەققىي قىلىپ، سىرتقى كۈچ ۋە گۈزەللىككە تولىدۇ.

ئىچكى ھاياتىي كۈچ

ساقلىقنى ساقلاش گىمناستىكىسى بەدەننىڭ كۈچىنى ۋە گۈزەللىكىنى نامايان قىلىشنى ئاساس قىلىدۇ. ئۇنىڭغا ئەنئەنىۋى ماھارەت ۋە ھازىرقى زامان غەرب گىمناستىكى-

سى سىڭدۈرۈلگەن بولۇپ، جۇڭگوچە ئالاھىدىلىككە ئىگە ساقلىنىش ساقلاش گىمناستىكىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇ ھاياتىي كۈچكە تولغان بىر خىل ھەرىكەت.

ئۇ «ئالىڭ، يەل ۋە ھەرىكەت» نى بىرلىككە كەلتۈ-رۈشنى تەشەببۇس قىلىپلا قالماي، ھەم ھەرىكەتنىڭ ئاس-تا، سىلىق، رىتىملىق، سالماق، گۈزەل بولۇشىنى ھەم-دە ئۇنىڭغا تەكشى، چوڭقۇر ۋە رىتىملىق نەپەسنى بىر-لەشتۈرۈشنى تەلەپ قىلىدۇ. ئادەتتە، كۆچەپ ھەرىكەت قىلغاندا ياكى بەدەننى سوزغاندا نەپەس سۈمۈرۈلىدۇ، ھە-رىكەت ئاجىزلاشقاندا ياكى بەدەن يىغىلغاندا نەپەس چىقىرى-لىدۇ، بەدەن كۆرۈنەرلىك ھەرىكەت قىلمىغاندا تەكشى نەپەس ئېلىنىدۇ. شۇڭا، گىمناستىكا ھەرىكىتى ئەمەلى-يەتتە ئىچ ۋە سىرتنى تەڭ مەشىق قىلدۇرىدىغان ھەرىكەت ئارقىلىق كۈتۈنۈش ئۇسۇلىنىڭ بىرى.

ساقلىنىش ساقلاش گىمناستىكىسى ئادەم، ۋا-قىت ۋە جايغا قاراپ پەرقلىنىدۇ

ساقلىنىش ساقلاش ھەرىكىتى ھەرىكەتنىڭ مۇكەممەل ۋە ماس بولۇشىنى تەلەپ قىلىدۇ. قولغا نەرسە ئالماي ھەرىكەت قىلىدىغان ساقلىنىش ساقلاش گىمناستىكىسىنىڭ ھەرىكەت مىقدارى ۋە ھەرىكەتنىڭ قىيىنلىق دەرىجىسىمۇ مەلۇم دەرىجىدە پەرقلىنىدۇ، يەنە كىشىلەر ئۆز ھەۋىسى، سالامەتلىك ئەھۋالى ۋە ھەرىكەت قىلىش مەقسىتىگە ئاسا-سەن پەرقلىنىدۇ. مەشىق قىلغۇچىلار ئۆزىنىڭ سالامەت-لىك ئەھۋالى ۋە ھەرىكەت مىقدارىغا ئاساسەن، ئۆز ئىختى-

يارى بىلەن ساقلىقنى ساقلاش گىمناستىكىسىنى تاللىسا بولىدۇ.

چامباشچىلىق ساھەسىدە «گۈمپا ئويناشقىمۇ مۇۋاپىق جاي بولۇشى كېرەك» دېگەن تەمسىل بار. ساقلىقنى ساقلاش گىمناستىكىسىنى مەشىق قىلغاندا تۈز ۋە ئازادە جاينىڭ بولۇشى، ئەڭ ياخشىسى ھاۋاسى ساپ باغچا، دەريا بويى ۋە دەرەخلىقتە مەشىق قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

ساقلىقنى ساقلاش گىمناستىكىسى ئويناش ۋاقتىغا دىققەت قىلىش بەكمۇ زۆرۈر، يەنى تاماق يەپ 1 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن مەشىق قىلغان مۇۋاپىق؛ سەھەر ياكى كەچتە مەشىق قىلغان ئەڭ ياخشى. مەلۇم كېسەللى بارلار، كېسەلنىڭ ئېغىر-يېنىكلىكىگە قاراپ، ھەرىكەت مىقدارىنى مۇۋاپىق ئازايتسا بولىدۇ. ھەرىكەت قىلىشقا بولمايدىغان ئېغىر كېسەلى بارلار، مەسىلەن: يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، يۈرەك سانجىقى قاتارلىق كېسەللىكلەر بولسا، مەشىق قىلىشنى توختىتىش كېرەك. ئەگەر بەك چارچىغان بولسا، مەشىق قىلىشنى ۋاقتىنچە توختىتىپ، ئەسلىگە كەلگەندىن كېيىن چېنىقىش كېرەك. ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىغا تەسىر يەتكۈزمەسلىك ئۈچۈن، قورساق بەك ئاچ ۋە بەك توق چاغدا ھەرىكەت قىلماسلىق كېرەك.

ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە ياشلارنىڭ ساقلىقنى ساقلاش گىمناستىكىسى

ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە ياشلارنىڭ ساقلىقنى ساقلاش گىمناستىكىسى شۇلار ئۈچۈن ئىشلەنگەن. ئەگەر ئۇلار

ھەر كۈنى بۇنىڭ بىلەن چېنىقسا، بەدەننىڭ ساپاسى ھەم سىرتنىڭ غىدىقلىشىغا ماسلىشىش ۋە كېسەلگە تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارى ئېشىپ، ياشلىق ھاياتىي كۈچى ئۇر-غۇپ، ناھايىتى روھلۇق بولىدۇ. بۇ گىمناستىكىنى ھەر كۈنى چۈشتىن بۇرۇن ۋە چۈشتىن كېيىن بىر قېتىمدىن ئوينىغان مۇۋاپىق. گىمناستىكىنى روھلۇق ئويناپ، كۈچلۈك ھەرىكەت قىلىپ، جۇشقۇن، كۆتۈرەڭگۈ روھىي قىياپەتنى نامايان قىلىش كېرەك.

قول ھەرىكىتى

(1) تەييارلىق ھەرىكىتى. تۈز تۇرۇپ، ئىككى كۆز ئالدىغا قارايدۇ، ئېڭەك سەل تارتىپ، كۆكرەكنى چىقىرىپ، مۈرىنى تۈز تۇتۇپ، قورساق تارتىلىدۇ. ئىككى بىلەك تەبىئىي ھالدا چۈشۈرۈلۈپ، ئوتتۇرا بارماق ئىشتان-نىڭ چېكىگە توغرىلىنىدۇ (223 ـ رەسىم). تۆۋەندىكى ھەرقايسى ھەرىكەتلەرنىڭ تەييارلىق شەكلى مۇشۇ شە-كىلگە ئوخشايدۇ.

(223)

(224)

(2) سول پۇت يانغا بىر قەدەم چىقىدۇ (ئىككى پۇتنى مۈرە بىلەن تەڭ كەڭلىكتە ئېچىپ تۇرىدۇ)، ھەم ئىككى بىلەك مۇشتنى تۈگىگەن ھالدا مۈرىنىڭ يېنىغا كەلگەندە، مۇشت ئالىقىنى ئۇدۇللىنىدۇ. ئىككى بىلەك كۆچەپ يۇقىرىغا تۈز كۆتۈرۈلۈپ، باش كۆتۈرۈلىدۇ ۋە كۆكرەك كېرىلىدۇ (224 ـ رەسىم ۋە 225 ـ رەسىم).

(3) ئىككى بىلەك قايتۇرۇۋېلىنىپ، مۈرە تەرەپتىن كۆچەپ قول كۆتۈرۈلىدۇ، ئالىقان پەسكە قارايدۇ، ئاندىن تەييارلىق شەكلىگە قايتىدۇ. ئاندىن ئوڭ پۇتنى يانغا بىر قەدەم تاشلاپ، يەنە يۇقىرىقىغا ئوخشاش ھەرىكەت قىلىدۇ (226 ـ رەسىم).

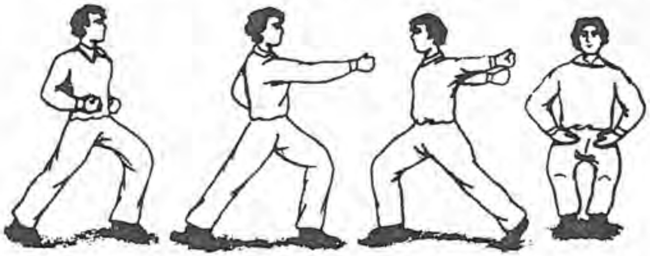
(225)

(226)

مۇشت چىقىرىش ھەرىكىتى

(1) سول پۇت يانغا چوڭ بىر قەدەم چىقىدۇ، بەدەن ئۈستى بىرلا ۋاقىتتا سولغا 90 گرادۇس ئايلىنىپ، سول قول ئالدى تەرەپتىن چىقىرىلىپ، يەنە بەل تەرەپكە قايتۇرۇلىدۇ؛ ئوڭ بىلەك تۈگۈلۈپ، بەل قىسىمغا كېلىدۇ،

مۇشت ئىچى ئۈستىگە قارايدۇ (227 ـ رەسىم).



(227) (228) (229) (230)

(2) ئوڭ مۇشت كۆچەپ ئالدىغا چىقىپ (مۇشت ئالقىنى پەسكە قارايدۇ)، بەلنىڭ يېنىغا قايتىدۇ. سول مۇشت كۆچەپ ئالدىغا چىقىپ (مۇشت ئالقىنى پەسكە قارايدۇ)، سول پۇت قايتىپ كېلىدۇ، بەدەن ئايلانغاندىن كېيىن تىك تۇرۇش ھالىتىگە كېلىدۇ، ھەم سول مۇشت بەل يېنىغا قايتىپ كېلىدۇ. ئاندىن ئوڭ پۇت ئوڭغا بىر قەدەم تاشلاپ، بەدەن ئوڭغا ئايلانغاندىن كېيىن ئوخشاش ھەرىكەت قىلىنىدۇ (228 ـ رەسىم).

كۆكرەك كېرىش ھەرىكىتى

(1) ئوڭ پۇت ئالدىغا بىر چوڭ قەدەم تاشلايدۇ، ئىككى مۇشت تەڭلا ئالدىغا چىقىدۇ (مۇشت ئالقىنى ئۇدۇللىشىدۇ)، ھەمدە يان تەرەپتىن كەينىگە قارىتىپ بىلەكنى سىلكىپ، كۆكرەك ئىككى قېتىم كېرىلىدۇ (كۆكرەكنى كەرىگەندە ئىككى بىلەك تۈز كۆتۈرۈلىدۇ (229 ـ رەسىم).

(2) سول پۇت قايتۇرۇۋېلىنغاندىن كېيىن تىزلى-نىپ ئولتۇرىدۇ (تىز بوغۇمىنىڭ بۇلۇڭى تەخمىنەن 90 گرادۇس بولىدۇ)، شۇنىڭ بىلەن بىللە ئىككى قول بىلەن تىزغا يۆلىنىپ (ئىككى جەينەك سىرتقا قارايدۇ، بارماق ئۇدۇللىنىدۇ) ئورنىدىن تۇز تۇرىدۇ. ئاندىن ئوڭ پۇتقا ئالماشتۇرۇلۇپ، يۇقىرىقىغا ئوخشاش ھەرىكەت تەكرارلىنىدۇ (230 ـ رەسىم).

تېپىش ھەرىكىتى

(1) سول پۇت ئالدىغا بىر قەدەم چىقىپ، ئېغىرلىق سول پۇتقا چۈشىدۇ، ئوڭ پۇت تاپىنى يەرگە تېگىدۇ؛ ئىككى بىلەك ئالدى تەرەپتىن ئۆتۈپ ئۇستىگە كۆتۈرۈلىدۇ (ئالىقان ئـۇدۇللىنىدۇ)، ئىككى كۆز ئالدى تەرەپتىن ئېگىزرەك جايغا تىكىلىپ قارايدۇ (231 ـ رەسىم).

(231)

(232)

(2) ئوڭ پۇت ئالدىغا تۇز چىقىرىلىپ ئۇستىگە تېپىلىدۇ، ئىككى قول ئوڭ پۇت ئۇستىگە تېگىدۇ، ئاندىن ئەسلىگە قايتىدۇ (1)، سول پۇت قايتۇرۇۋېلىنىپ، ئىك-

كى بىلەك تەبىئىي ھالدا ئاستىغا ۋە ئارقىغا سىلكىنىدۇ. ئاندىن ئوڭ پۇتنى ئالدىغا بىر قەدەم چىقىرىپ، ئوخشاش ھەرىكەت تەكرارلىنىدۇ (232 ـ رەسىم).

يان ھەرىكىتى

(1) سول پۇت يايسىمان شەكىلدە ئالدىغا بىر چوڭ قەدەم تاشلايدۇ، ئوڭ قولدا بەلنى تىرەپ، سول بىلەك يان تەرەپتىن ئۈستىگە كۆتۈرۈلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بەدەن ئۈستى ئوڭ تەرەپكە 3 قېتىم ئېگىلىدۇ (233 ـ رەسىم ۋە 234 ـ رەسىم).

(233)

(234)

(2) سول پۇت قايتىپ كېلىپ، سول بىلەك ياندىن پەسكە چۈشىدۇ، ئوڭ بىلەكمۇ تەبىئىي ھالدا چۈشۈپ، تۈز تۇرۇش ھالىتىگە كېلىدۇ. ئاندىن ئوڭ پۇت يانغا چىقىپ، سول قولدا بەلنى تىرەپ، ئوخشاش ھەرىكەت تەكرارلىنىدۇ.

بەدەن ئايلاندۇرۇش ھەرىكىتى

(1) سول پۇت سولغا بىر قەدەم چىقىپ (ئىككى پۇت مۈرىدىن كەڭ ھالەتتە تۇرىدۇ)، ئىككى بىلەك تۈز

(235)

(236)

كۆتۈرۈلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەن ئۈستى ئوڭ تەرەپكە 3 قېتىم ئېگىلىدۇ (235 ـ رەسىم ۋە 236 ـ رەسىم).

(2) سول پۇت قايتىپ كېلىپ، سول بىلەك ياندىن پەسكە چۈشىدۇ، ئوڭ بىلەكمۇ تەبىئىي ھالدا چۈشۈپ، تۈز تۇرۇش ھالىتىگە كېلىدۇ. ئاندىن ئوڭ پۇت يانغا چىقىپ، سول قولىدا بەلنى تىرەپ ئوخشاش ھەرىكەت تەكرارلىنىدۇ.

بەدەن ئايلاندۇرۇش ھەرىكىتى

(1) سول پۇت سولغا بىر قەدەم چىقىپ (ئىككى پۇت مۈرىدىن كەڭ ھالەتتە تۇرىدۇ)، ئىككى بىلەك تۈز كۆتۈرۈلىدۇ. بەدەن ئۈستى ئالدىغا ئېگىلگەندىن كېيىن سولغا ئايلىنىدۇ، ئوڭ قول سول پۇتقا تېگىدۇ، سول بىلەك ياندىن ئارقىغا كۆتۈرۈلىدۇ، ئاندىن بەدەن ئۈستى كۆتۈرۈلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە ئىككى قول تۈگۈلۈپ مەيدە ئالدىغا ئېگىلىدۇ)، بۇنىڭغا ئەگىشىپ بەدەن ئۈستى ئوڭغا ئايلىنىدۇ. كۆز ئوڭ قولغا قارايدۇ (235 ـ رەسىم ۋە 236 ـ رەسىم).

(2) سول پۇت قايتىپ كېلىپ، بەدەن ئۈستى تۈز-لىنىدۇ، ئىككى قول چۈشۈرۈلۈپ تەييارلىق ھالى-تىگە كېلىدۇ. ئوڭ پۇت بىلەن ئوڭ يېقىن ئوڭغا ئايلىنىدۇ.

قورساق ۋە دۈمبە ھەرىكىتى

(1) ئىككى بىلەك ئالدى تەرەپتىن ئۈستىگە كۆتۈرۈ-لۈپ (ئالىقان ئالدىغا قارايدۇ)، بەدەن ئۈستى ئارقىغا داجىيدۇ، ئاندىن بەدەن ئۈستى ئالدىغا ئېگىلىپ، بارماق پۇت ئۇچىغا تېگىدۇ (237 ـ رەسىم).

(237)

(238)

(2) بەدەن ئۈستى كۆتۈرۈلۈپ، ئىككى بىلەك ئالدى-دىن ئۈستىگە كۆتۈرۈلىدۇ (ئالىقان ئۇدۇللىنىدۇ)؛ شۇ-نىڭ بىلەن بىللە سول پۇت ئالدىغا يايسىمان شەكىلدە چوڭ قەدەم تاشلايدۇ، بەدەن ئۈستى ئارقىغا داجىيدۇ، باش سەل كۆتۈرۈلىدۇ. ئاندىن سول پۇت تېپىپ قايتۇرۇلىدۇ، ئىككى بىلەك بەدەن ئالدىدىن يان تەرەپكە قايتىپ، تەييار-لىق ھالىتىگە كېلىدۇ. ئوڭ پۇت ئالدىغا چىقىپ، ئوخ-

شاش ھەرىكەتنى تەكرارلايدۇ (238 ـ رەسىم).

سەكرەش ھەرىكىتى

(1) ئىككى پۇت سەكرەپ ئېچىلىپ، ئىككى بىلەك ياندىن تۈز كۆتۈرۈلىدۇ. يەنە ئىككى پۇت سەكرەپ بىر يەرگە كېلىدۇ، ئىككى قول ئالىقىنى باشنى ئۇرىدۇ، ئاندىن ئۆرە تۇرىدۇ، ئىككى بىلەك ياندىن تۈز كۆتۈرۈلىدۇ (239 ـ رەسىم ۋە 240 ـ رەسىم).

(239)

(240)

(2) ئىككى پۇت سەكرەپ بىرلەشتۈرۈلىدۇ، ئىككى بىلەك چۈشۈرۈلۈپ تۈز تۇرۇش ھالىتىگە كېلىدۇ.

2. سالامەتلىكى ئاجىز ياشانغانلارنىڭ ساقلىقنى ساقلاش گىمناستىكىسى

بەدەن چېنىقتۇرۇپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدىغان ياشانغانلارنىڭ ساقلىقنى ساقلاش گىمناستىكىسى

ياشانغانلارنىڭ ساقلىقنى ساقلاش گىمناستىكىسى يا-

شانغانلارنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، ساقلىقنى ساقلاش، كېسەلدىن مۇداپىئە كۆرۈش ۋە قېرىشنى ئاستىلىتىش مەقسىتىگە يېتىش يۈزىسىدىن تۈزۈلگەن. ئۇ ياتما شەكىل، ئولتۇرۇش شەكلى ۋە تۇرۇش شەكلىدىن ئىبارەت 3 تۈرگە ئايرىلىدۇ، ھەربىر قىسمى بىرنەچچە تارماقتىن تەركىب تاپىدۇ. چېنىققۇچىلار سالامەتلىك ئەھۋالى، چېنىقىدىغان مەيدان ۋە دەم ئېلىش ۋاقتىنىڭ ئورۇنلاشتۇرۇلىشىغا قاراپ، مۇناسىپ گىمناستىكا ۋە ھەرىكەت بۆلىكىنى تاللىسا بولىدۇ.

ياشانغانلار ساقلىقنى ساقلاش گىمناستىكىسىنىڭ قائىدىسى

تەدرىجىي ئىلگىرىلەش كېرەك

تۇنجى مەشىق قىلغۇچىلار يېنىك ھەرىكەت قىلىشى، بەك كۆچىمەسلىكى، ئەڭ ياخشىسى، ئۇنىڭ بىرنەچچە بۆلىكىنى تاللاپ مەشىق قىلىشى كېرەك؛ سالامەتلىكى ياخشىلىنىپ، ھەرىكەت بىلەن تونۇشقاندىن كېيىن، ھەرىكەت مىقدارىنى كۆپەيتسە ۋە ھەرىكەتنى تەكرارلىسا، سۈرئەتنى تېزلەتسە بولىدۇ.

نەپەسنى ماسلاشتۇرۇش كېرەك

كىشىلەر دائىم «ھاياتلىق پەقەت نەپەستىلا» دېيىشىدۇ. رىتىملىق ھالدا تولۇق نەپەسلەنسە، ھەم نەپەسلىنىش ئىقتىدارىنى تەڭشەپ ياخشىلىغىلى، ھەم قاندىكى ئوكسىگېن مىقدارىنى ئاشۇرۇپ، ئوكسىگېننىڭ ئالمىشىشىنى

ئىلگىرى سۈرۈپ، يۈرەك ۋە ئۆپكىدىكى قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

ھەربىر كىشى ئۆز ئەھۋالىغا يارىشا ھەرىكەت قىلىشى كېرەك

ھەربىر ئادەم ھەرىكەت مىقدارىنى ئۆزىنىڭ يېشى ۋە سالامەتلىك ئەھۋالىغا قاراپ بېكىتىش كېرەك. ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن، ئازراق تەرلەپ، يېنىك ھېس قىلسا ياكى راھەتلەنسە، ھەرىكەت ئەڭ مۇۋاپىق بولغان بولىدۇ. ھەربىر ھەرىكەتنى 15 ~ 10 قېتىمدىن قىلىش، 2 ~ 1 قېتىم تەكرارلاش كېرەك.

كەڭ كىيىم كىيىش كېرەك

ياشانغانلار چېنىققاندا ھەرىكەت قىلىشقا قۇلايلىق بولۇشى ئۈچۈن، كەڭ كىيىم كېيىشى شەرت. ئەڭ ياخشىسى پاختا ۋە يىپەكتىن توقۇلغان نەرسىلەرنى كىيىشى؛ ئاياغنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى مۇۋاپىق بولۇشى، پۇتقا دەل كېلىشى، پاشنىسىز ياكى تېگى يۇمشاق ئاياغ كىيىشى؛ ھەرىكەت قىلغاندا ئىچكى ئەزالار ۋە بويۇن تومۇرىنىڭ بېسىلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بەل باغنى بەك چىڭ باغلىماسلىقى، توگمىسىنى ئېچىۋېتىشى كېرەك.

بۇنىڭدىن باشقا، يېتىپ ھەرىكەت قىلغاندا ياغاچ كارىۋات بولسا بولىدۇ، چېنىقىش ۋاقتىنى ئەڭ ياخشىسى سەھەردە ئويغانغاندىن كېيىن ياكى ئۇخلاشتىن يېرىم سائەت بۇرۇنغا ئورۇنلاشتۇرۇش كېرەك.

يېتىش شەكلىدىكى ساقلىقنى ساقلاش گىمناستىكىسىنىڭ ھەرىكىتى توغرىسىدا ئىزاھات

بەدىنى ئاجىز ياشانغان كىشىلەر قاتتىق كارىۋاتتا ياتقاندا ياستۇقنىڭ ئېگىزلىكى مۇۋاپىق بولۇشى، يۇمشاق ۋە راھەت بولۇشى، ئىككى بىلىكىنى تۈز سوزۇپ ئىككى يانغا قويۇشى، ئالىقاننى پەسكە قارىتىشى، ئالىقاننى ئېچىشى، تەبىئىي نەپەسلىنىشى كېرەك.

پۇت سوزۇپ - يىغىش ھەرىكىتى

(241)

(242)

(243)

(244)

(245)

(246)

ئىككى پۇتنى تۈز سوزۇپ، پۇت بارماقلىرىنى ئۇس-تىگە قارىتىپ، تاپاننى كارىۋاتقا تەگكۈزۈپ (241 ـ رەسىم) ، بارماقلارنى كۈچەپ ئېگىپ، پۇت ئۇستىنى تۈز تۇتۇش، ھەمدە بەش بارماقنى بىرلەشتۈرۈپ، ئاندىن بار-ماقلارنى بوش قويۇۋېتىپ سوزۇش كېرەك؛ بۇ ھەرىكەتنى ئىككى پۇتنى ئالماشتۇرۇپ ئىشلەش كېرەك (242 ـ رەسىم) . بۇنداق قىلغاندا ھەم پۇت بارماقلىرىنىڭ جانلىق-لىقىنى ئاشۇرغىلى ھەم بارماقتىكى نېرۋىلار يۈرەكتىن يىراق بولغاچقا، چوڭ مېڭىنىڭ تىزگىنلەش ئىقتىدارىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

ئوشۇق بوغۇمىنى ئايلاندۇرۇش

تاپان مۇقىملاشتۇرۇلىدۇ، ئاندىن پۇت ئالدى بوش قويۇۋېتىلىپ، پۇت ئالدى بوغۇمى ئاساس قىلىنىپ، ئال-دى بىلەن ئوڭغا، كېيىن تەتۈر تەرەپكە ئايلاندۇرۇلىدۇ، بۇ ھەرىكەت ئىككى پۇتنى ئالماشتۇرۇپ ئىشلىنىدۇ(243 ـ رەسىم) . بۇنداق قىلغاندا پۇت ئالدى بوغۇمىنىڭ جانلىقلى-قىنى ئاشۇرۇپ، چوڭ مېڭىنىڭ بوغۇملارنى تىزگىنلەش ئىقتىدارىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

دۈم يېتىپ پۇت ئۇرۇش

دۈم ھەم تۈز يېتىپ، باش يانتۇ بولىدۇ، ئىككى بىلەك ئىككى تەرەپتە تۇرىدۇ. پاقالچاق ئاۋۋال ئېگىلىپ، ئىمكانقەدەر يوتىنىڭ ئارقىسىغا يېقىنلاشتۇرۇلىدۇ، ئان-دىن ئەسلىگە كەلتۈرۈلىدۇ، بۇ ھەرىكەت ئىككى پۇت ئالماشتۇرۇپ ئىشلىنىدۇ (224 ـ رەسىم) . بۇنداق قىل-

غاندا پاقالچاق مۇسكۇللىرىنى چىنىقتۇرۇپ، تىز بوغۇملىرىنىڭ جانلىقلىقىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

يوتىنى ئايلاندۇرۇش

يانچە يېتىپ، بىر بىلەك كۆكرەك ئالدىغا، يەنە بىر بىلەك باش ئاستىغا قويۇلىدۇ، ئاستى تەرەپتىكى پۇت تەبىئىي هالدا ئېگىلىپ، ئۈستىدىكى پۇت كۆتۈرۈلىدۇ. كۆتۈرۈلگەن پۇت تۈز سوزۇلۇپ، ئوشۇق بوغۇمى ئاساس قىلىنىدۇ، پاقالچاق يوتا بىلەن بىللە، ئالدى بىلەن ئوڭ تەرەپكە، كېيىن تەتۈر تەرەپكە ئايلىنىدۇ، بۇ هەرىكەت ئىككى پۇت ئالماشتۇرۇلۇپ ئىشلىنىدۇ(245 ـ رەسىم). بۇنداق قىلغاندا ئوشۇق بوغۇمىنىڭ جانلىقلىقىنى ئاشۇرۇپ، ئوشۇق مۇسكۇلى بىلەن تارىمۇشنىڭ كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

ئوڭدا يېتىپ تىزنى ئېگىش.

ئوڭدا يېتىپ ئىككى تىز كۆتۈرۈلىدۇ، ئىككى بىلەك بەدەننىڭ ئىككى تەرىپىدە تۇرىدۇ (246 ـ رەسىم). ئاندىن قورساقنى كۈچەپ يىغىپ، پاقالچاق يوتىغا يېقىنلىشىدۇ، يوتا كۆكرەككە يېقىنلىشىدۇ، ئىككى پۇت ئالماشتۇرۇپ ئېگىپ سوزۇلىدۇ (ۋېلسىپىت پىدالىنى تەپكەندىكى هەرىكەتكە ئوخشايدۇ)؛ تىزنى ئېگىپ پۇتنى كۆتۈرۈشكە ئاسان بولۇشى ئۈچۈن، ئىككى بىلەك كۈچەپ ئاستىغا باسىدۇ (247 ـ رەسىم). بۇنداق قىلغاندا قورساق مۇسكۇلىنىڭ قىسقىرىش كۈچىنى ۋە تىز بوغۇمىنىڭ جانلىقلىقىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

(247)

(248)

(249)

(250)

تىزنى ئېگىپ يانغا ئۆرۈلۈش

ئوڭدا يېتىپ، ئىككى پۇتنى جۈپلەپ تىز ئېگىلىدۇ، ئىككى بىلەك ئىككى تەرەپتە تۇرىدۇ(248 ـ رەسىم) . ئاندىن بەدەن ئۈستىنى مىدىرلاتماي، ئىككى پۇت ئىمكانقەدەر يانغا ئېگىلىدۇ، بۇنىڭغا ئەگىشىپ بەل تولغىنىدۇ؛ بۇ ھەرىكەت ئوڭ ـ سول ئىككى تەرەپكە ئالماشتۇرۇپ ئىشلىنىدۇ (249 ـ رەسىم) . بۇنداق قىلغاندا بەل مۇسكۇلىنى چېنىقتۇرۇپ، بەل ۋە تىزنىڭ جانلىقلىقىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

داس قىسمىنى سىرتقا ئېگىش

ئىككى پۇت كارىۋات ئۈستىدە تۇرىدۇ، تىزنى ئېگىپ ئىككى پۇت ئوڭ ـ سول ئىككى تەرەپكە ئېگىلىدۇ، قانچە بەك ئېگىلسە شۇنچە ياخشى، ھەرىكەت ئاستا بولۇشى كې-

ـرەك. كېيىن سۇرئەت ئاستا ـ ئاستا تېزلىتىلسە ۋە
ئېگىش دەرىجىسى چوڭايتىلسا بولىدۇ، لېكىن يارىلىنىشـ
تىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بەك كۈچەمەسلىك كېرەك
(250 ـ رەسىم). بۇنداق قىلغاندا داس بوغۇمىنىڭ جانـ
لىنقلىقىنى ۋە تارىمۇشىنىڭ سوزۇلۇشىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

بويۇننى سوزۇپ، كۆكرەكنى چىقىرىش

ئوڭدا يېتىپ ئىككى پۇت تەبىئىي ئېچىلىدۇ، ئىككى
بىلەك ئازراق ئېگىلىپ، ئىككى قول قورساق ئۈستىگە
قويۇلىدۇ. باش ئارقىسى ياستۇققا تىرىلىپ، بويۇن ئارقىـ
غا ئېگىلىدۇ، ئىككى بىلەك ئاستىغا باسىدۇ، ئاندىن
دۈمبە يىغىلىپ كۆكرەك چىقىرىلىدۇ، ھەمدە نەپەس سۈـ
مۈرۈلىدۇ؛ ئەسلىگە قايتقاندا نەپەس چىقىرىلىدۇ (251ـ
رەسىم). بۇنداق قىلغاندا بويۇن، دۈمبە ۋە كۆكرەك
مۇسكۇللىرىنى چېنىقتۇرۇپ، بويۇننىڭ كۈچىنى ئاشۇرغىـ
لى بولىدۇ.

(251)

(252)

(253)

ئوڭدا يېتىپ بويۇننى چىقىرىش

ئوڭدا يېتىپ بەدەن تۈز سوزۇلىدۇ، ئىككى پۇت

تەبىئىي ئېچىلىدۇ، ئىككى بىلەك ئىككى تەرەپتە تۇرىدۇ. ئىككى بىلەك كۆتۈرۈلىدۇ، قورساقنى كۆچەپ ئىچىگە تارتىپ، بويۇن كۆچەپ ئالدىغا ئېگىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە نەپەس سۈمۈرۈلىدۇ؛ ئەسلىگە قايتقاندا نەپەس چىقىرىلىدۇ (252 ـ رەسىم). بۇنىڭدا بويۇن ۋە قورساق مۇسكۇلى چېنىقىدۇ.

سوزۇلۇپ بەدەننى ئايلاندۇرۇش

ئوڭدا يېتىپ، بەدەن تۈز سوزۇلىدۇ، ھەممە ئىككى پۇت بىرلەشتۈرۈلۈپ، ئىككى بىلەك ئىككى تەرەپتە تۇرىدۇ. ئاندىن بىر بىلەك ياندىن كۆتۈرۈلۈپ، بەدەن ئىچ تەرەپكە 90 گرادۇس ئايلىنىدۇ، ئارقىدىنلا شۇ تەرەپتىكى پۇت (ئۈستىدىكى پۇت) ئاستىغا سوزۇلىدۇ، ئاندىن ئەسلىگە كېلىدۇ. بۇ ھەرىكەت ئىككى تەرەپتە ئالماشتۇرۇپ ئىشلىنىدۇ (253 ـ رەسىم). بۇنداق قىلغاندا بەدەن بوغۇملىرى سوزۇلىدۇ.

ئولتۇرۇپ ياكى ئۆرە تۇرۇپ مەشىق قىلىدىغان ساقلىقنى ساقلاش گىمناستىكىسىمۇ، تېنى ئاجىز ياشانغانلار دائىم چېنىقىدىغان كۆتۈنۈش ئۇسۇلىدۇر. ئادەتتە يېتىپ ئوينايدىغان گىمناستىكا يېتىپ دەم ئېلىۋاتقان ياكى كېسەلى ئەسلىگە كېلىش مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقان ياشانغانلار كېسەللەر ۋە ئېغىر ئورگانىك كېسەلى بار، ياشانغانلار چېنىقىدىغان گىمناستىكا. تۇرۇش ۋە ئولتۇرۇش شەكلىدىكى ساقلىقنى ساقلاش گىمناستىكىسى تېنى ئاجىز ياشانغانلارغا باب كېلىپلا قالماي، يەنە ئوتتۇرا ياشلىقلار، ياشانغانلار ۋە ھەيز كېسىلىش دەۋرىدە تۇرۇۋاتقان ئاياللارغا باب كېلىدۇ.

3. يېنىك ساقلىقنى ساقلاش ئۇسۇلى

ساقلىقنى ساقلاش ئۇسۇلى دۇنيانى قاپلىدى

ساقلىقنى ساقلاش ئۇسۇلى، جۇڭگوچە ۋە غەربچە، قەدىمكى ۋە هازىرقى دەپ ئايرىلىدۇ. جەمئىيەتنىڭ تەرەققىي قىلىشى، تۇرمۇش رىتىمىنىڭ تېزلىشىشى ۋە ياشانغانلارنىڭ كۆپىيىشىگە ئەگىشىپ، خىلمۇ خىل ساقلىقنى ساقلاش ئۇسۇللىرى كۇنسايىن ئەۋج ئېلىپ ۋە دۇنيانى قاپلاپ، ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلارنىڭ خۇشاللىنىش، كەيپىياتىنى تەڭشەش، كېسەلدىن مۇداپىئە كۆرۈش ۋە ئۆمۈرنى ئۇزارتىشتىكى بىر ياخشى چېنىقىش ئۇسۇلى بولۇپ قالدى.

جۇڭخۇا ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلار ساقلىقنى ساقلاش ئۇسۇلى

«جۇڭخۇا ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلار ساقلىقنى ساقلاش ئۇسۇلى» جۇڭگو بىلەن چەت ئەللەرنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى قوبۇل قىلىپ، جۇڭگودىكى ئەنئەنىۋى يەل گۇمپىلىرى، تەيجى گۇمپىسى، ياۋا غاز گۇمپىسى قاتارلىق ساقلىقنى ساقلاش ۋە چېنىقىش تۇرلىرىنى هازىرقى زاماندا دۇنيانى قاپلىغان دىسكو ئۇسۇلىنىڭ بەزى هەرىكەتلىرى بىلەن ئورگانىك هالدا بىرلەشتۈرۈپ ۋە مۇزىكىغا تەڭكەش قىلىپ، بىر يۈرۈش جۇڭگوچە ئالاھىدىلىككە ئىگە بولغان ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلارنىڭ بەدەن چېنىقتۇرۇشىغا ماس كېلىدىغان هەرىكەتلەرنى شەكىللەندۇردى.

ئۇنىڭ مۇنداق ئۈچ ئالاھىدىلىكى بار: بىرى، رىتىمى مۇۋاپىق، جەلپ قىلىشچانلىقى كۈچلۈك بولۇپ، ئۇنى ئوينىغۇچىلار بىمالال ۋە ھارماي ئويناليالايدۇ. يەنە بىرى، بەدەننىڭ ھەرقايسى جايلىرىنى بىرقەدەر ئەتراپلىق چېنىقتۇرىدۇ، جۈملىدىن باش، بويۇن، مۈرە، بەل، قورساق، پۇت ـ قول، بوغۇم، تارىمۇش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى چېنىقىدۇ. يەنە بىرى، ھەرقايسى بۆلەكلەرنىڭ ھەرىكەتلىرى گۈزەللىك تۈيغۇسى ئاتا قىلىدۇ، ئۇنىڭغا يېقىملىق مۇزىكىلار تەڭكەش قىلىنغاچقا، كىشىلەر بەدەن چېنىقتۇرۇش بىلەن بىر ۋاقىتتا گۈزەل سەنئەتتىن بەھرىمەن بولالايدۇ. شۇڭا، ئۇ كىشىنى شاتلاندۇرىدۇ.

جۇڭخۇا ئۇتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلار ساقلىقنى ساقلاش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرۇش

ئالقاننى ئۆرۈپ، ئىككى بىلەكنى سوزۇش

(254)

(255)

تەييارلىق ھالىتى: ساقلىقنى ساقلاش ئۇسۇلىنىڭ ھەر بىر بۆلىكىدىن بۇرۇن تەييارلىق ھەرىكىتى قىلىنىد-

دۇ. مەسىلەن: ئورنىدا تۇرۇپ يۈگۈرۈش، ئوڭ پۇتنى ئالدىغا چىقىرىش، باش، بويۇن، مۇرە ۋە سۆڭگەچنى تەبىئىي ھەرىكەتلەندۈرۈش قاتارلىقلار.

(1) ئىككى قول بارمىقى كۆكرەك ئالدىدا ئۇدۇللىنىپ، ئالىقان پەسكە قارايدۇ، ئىككى جەينەك شەنجۇڭ پەللىسى (يەنى كۆكرەك) نى كىندىككىچە باسىدۇ، ئاندىن يەنە شەنجۇڭ پەللىسىگە قايتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە ئوڭ بىقىن ئوڭ تەرەپكە سىلكىنىدۇ، ئوڭ پۇت ئارقىغا بىر قەدەم قايتىدۇ (254 ـ ۋە 255 ـ رەسىملەر).

(2) ئىككى قول بارماقلىرى ئۇدۇللىنىپ، شەنجۇڭ پەللىسى بار جايدا ئالىقان 180 گرادۇس ئۆرۈلىدۇ، ئالىقان ئۈستىگە قارايدۇ، ئاستىدىن كىندىكنى بېسىپ، ئاندىن شەنجۇڭ پەللىسى بار جايغا قايتىدۇ. ئوڭ بىقىن ئوڭ تەرەپكە بىر سىلكىنىدۇ، ئوڭ پۇت ئارقىغا بىر قەدەم چېكىنىدۇ (256 ـ رەسىم).

(256)

(257)

(258)

(3) بىلەن (1) ئوخشاش، بىقىننى سىلكىش ۋە چېكىنىش يۆنىلىشى ئەكسىچە بولىدۇ. قول ئۈستىگە كۆ-

تۇرۇلىدۇ، ئالىقان ئاستىغا قارايدۇ (257 ـ رەسىم).

(4) بىلەن (2) ئوخشايدۇ، لېكىن سۆڭگەكچىنى سىلكىش ۋە چېكىنىش يۆنىلىشى ئەكسىچە بولىدۇ.

(5) ئىككى قول بارمىقى ئۇدۇللىنىپ، ئالىقان پەسكە قارايدۇ، كۆكرەكتىكى شەنجۇڭ پەللىسىدىن كىندىككىچە بېسىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە ئوڭ بېقىن ئوڭ تەرەپكە سىلكىنىدۇ، ئوڭ پۇت ئالدىغا بىر قەدەم چىقىدۇ (258 ـ رەسىم).

(259) (260) (261)

(6) ئىككى قول بارمىقى ئۇدۇللىنىپ، شەنجۇڭ پەللىسىدە قول ئۇستىگە 90 گرادۇس كۆتۈرۈلۈپ ئۆرە ھالەتكە كېلىدۇ، ھەمدە ئىككى قول ئىككى تەرەپكە ئايرىلىپ، ئىككى بىلەك كۆتۈرۈلۈپ سوزۇلىدۇ، باش ۋە بويۇن ئارقىغا داجىيدۇ. ئىككى كۆز ئاستا ـ ئاستا ئاسمانغا قارايدۇ، سول بېقىن سولغا بىر سىلكىنىدۇ، سول پۇت ئالدىغا بىر قەدەم چىقىدۇ (259 ـ رەسىم).

(7) بىلەن (8) ھەرىكەت (5)، (6) لەرگە ئوخشايدۇ (260 ـ ۋە 261 ـ رەسىملەر).

قولنى ئالدى ـ كەينىگە تاشلاپ، پۇت ئۇچىدا چېكىش

(262) (263) (264)

(1) سول قول دۈمبىسىنى بەلگە تاقاپ، ئالىقان سىرتقا قارايدۇ. ئوڭ پۇت سول تەرەپكە قىيپاش چىقىرىلىدۇ (يەنى سول تەرەپكە 45 گرادۇس)، پۇت ئالىقىنىنىڭ سىرتى يەرگە تېگىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە ئوڭ قولنىڭ 5 بارمىقى بىرلەشتۈرۈلۈپ، ئاندىن سول تەرەپنى بويلاپ دەن تيەن پەللىسىنىڭ ئالدىغا كېلىدۇ، سول پۇت ئۇنىڭغا ئەگىشىپ بىر سىلكىنىدۇ، ئىككى كۆز ئالدىغا قارايدۇ (262 ـ رەسىم).

(2) سول پۇت سولنى بويلاپ ئالدى تەرەپتىن ئوڭ تەرەپكە چىقىدۇ (يەنى ئوڭدىن 45 گرادۇس)، پۇت ئۇچى يەرنى چېكىدۇ. ئوڭ پۇتنىڭ 5 بارمىقى بىرلىشىپ ئوڭدىن ئارقا تەرەپكە چىقىدۇ، سول پۇتمۇ ئۇنىڭغا ئەگىشىپ بىر سىلكىنىدۇ، ئىككى كۆز ئارقىغا قارايدۇ (263 ـ رەسىم).

(3) بىلەن (1) نىڭ ھەرىكىتى ئوخشايدۇ (264 ـ رەسىم).

(4) بىلەن (2) نىڭ ھەرىكىتى ئوخشايدۇ (265 ـ رە-

سىم) .

(5) ئوڭ قول دۈمبىسىنى بەلگە تاقاپ، ئالىقان سىرتقا قارايدۇ. سول پۇت ئوڭ تەرەپتىن ئالدىغا چىقىدۇ (يەنى ئالدىغا 45 گرادۇس چىقىدۇ)، پۇت ئالىقىنىنىڭ سىرتى يەرگە تېگىدۇ. ئوڭ قولنىڭ 5 بارمىقى بىرلەشتۈرۈلۈپ، ئوڭ تەرەپتىن يانتۇلاپ دەن تيەن پەللىسىنىڭ ئالدىغا كېلىدۇ، ئوڭ پۇت بىر سىلكىنىدۇ، ئىككى كۆز ئالدىغا قارايدۇ (266 ـ رەسىم) .

(6) ئوڭ قول دۈمبىسى بەلگە تاقىلىپ، ئالىقان سىرتقا قارايدۇ. سول پۇت ئوڭ تەرەپنى يانتۇ بويلاپ سول تەرەپنىڭ ئارقىسىغا دەسسەيدۇ، پۇت ئۇچى يەرنى چېكىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، سول قولنىڭ بەش بارمىقى بىرلەشتۈرۈلۈپ، ئوڭ تەرەپ ئالدىدىن يانتۇ هالدا سول تەرەپنىڭ ئارقىسىدىن چىقىدۇ. ئوڭ پۇت تەڭلا بىر سىلكىنىدۇ، ئىككى كۆز ئارقىغا قارايدۇ (267 ـ رەسىم) .

(265) (266) (267)

(7) بىلەن (5) نىڭ هەرىكىتى ئوخشايدۇ (268 ـ رەسىم) .

(8) بىلەن (6) نىڭ هەرىكىتى ئوخشايدۇ

(269 ـ رەسىم).

(268) (269)

قولنى كۆتۈرۈپ، بويۇن ئايلاندۇرۇش.

(270) (271) (272) (273)

(1) سول قول دۈمبىسى بەلگە تاقىلىپ، ئالىقان سىرتقا قارايدۇ. ئوڭ قول ئالدى تەرەپتىن بۇرۇن بىلەن تەڭ ئېگىزلىككە تەخسە كۆتۈرگەن ھالەتكە كېلىدۇ، ئىككى كۆز قولغا قارايدۇ. ئوڭ پۇت ئۇچى ئالدى تەرەپتىن يەرنى چېكىدۇ، سول پۇت بىر سىلكىنىدۇ. باش ئۈستىگە كۆتۈرۈلۈپ بىر سىلكىنىدۇ، تەخسە كۆتۈرگەن ھالەتتىكى قولمۇ تەبىئىي ھالدا بىر سىلكىنىدۇ(270 ـ رەسىم).

(2) (1) ھەرىكەتكە ئۇلاپ، تەخسە كۆتۈرگەن ھالەتـ
تىكى ئوڭ قول سولدىن ئارقىغا ئۆرۈلىدۇ، ئالىقان پەسكە
قارايدۇ، ھەمدە ئوڭدىن ئارقا تەرەپكە باسىدۇ، ئىككى
كۆز ئوڭ قولغا قارايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە ئوڭ پۇت
ئۇچى ئوڭ تەرەپنى بويلاپ ئارقىدىن يەرنى چېكىدۇ، سول
پۇت بىر سىلكىنىدۇ، باشمۇ تەبىئىي ھالدا بىر سىلكىنىـ
دۇ (271 ـ رەسىم).
(3) ۋە (4) بىلەن (1) ۋە (2) لەرگە ئوخشايدۇ
(272 ـ ۋە 273 ـ رەسىملەر).
(5) ئوڭ قول دۈمبىسى بەلگە تاقىلىپ، ئالىقان
سىرتقا قارايدۇ، سول قول سول تەرەپنى بويلاپ ئالدى
تەرەپتىن تەخسە كۆتۈرگەن ھالەتتە بۇرۇن ئېگىزلىكىدە
كۆتۈرىدۇ، ئىككى كۆز قولغا قارايدۇ. سول پۇت ئۇچى
سول تەرەپنى بويلاپ ئالدىدىن يەرنى چېكىدۇ، ئوڭ پۇت
بىر سىلكىنىدۇ. باش كۆتۈرۈلۈپ بىر سىلكىنىدۇ، تەخـ
سە كۆتۈرگەن ھالەتتىكى قولمۇ تەبىئىي ھالدا بىر سىلكىـ
نىدۇ (274 ـ رەسىم).
(6) (5) نىڭ ھەرىكىتىگە ئۇلاپ تەخسە كۆتۈرگەن
ھالەتتىكى سول قول سول تەرەپتىن ئارقىغا ئۆرۈلىدۇ،
ئالىقان پەسكە قارايدۇ، كەينىنى باسىدۇ، ئىككى كۆز
سول قولغا قارايدۇ. سول پۇت ئۇچى سولدىن كەينى
تەرەپتە يەرنى چېكىدۇ، ئوڭ پۇت بىر سىلكىنىپ، باشمۇ
تەبىئىي ھالدا بىر سىلكىنىدۇ (275 ـ رەسىم).
(7) بىلەن (8) نىڭ ھەرىكىتى (5) بىلـ
ەن (6) لەرگە ئوخشايدۇ (276 ـ ۋە 277 ـ
رەسىملەر).

(274) (275) (276) (277)

بىلەكنى ئايلاندۇرۇپ چەمبەر سىزىپ، مۈرە ۋە سۆڭ- گەكنى سىلكىش

(1) ئىككى قول بارماقلىرى تەبىئىي ھالدا ئېگىلىپ، مۇشت بوش تۈگۈلىدۇ، سول پۇت سول تەرەپكە يېرىم قەدەم چىقىدۇ. سول بىلەك سول تەرەپتىن كۆتۈرۈلۈپ يىن تاڭ پەللىسى (پېشانە ئالدى) بار جايغىچە چەمبەر سىزىدۇ. تۆۋەندە دەنتيەن پەللىسىدىن دەيمەي (سول تەرەپتىكى بەلنىڭ ئالدى) پەللىسى بار جايغىچە كېلىدۇ (278 ـ رەسىم).

(278) (279) (280) (281)

(2) (1) ھەرىكەتكە ئوخشاش، ئوڭ پۇتنى سول پۇت-

نىڭ ئالدىغا ئۆتكۈزۈپ، سول تەرەپتە كىرىشتۈرگەن ئاـ
ساستا ئالدىغا يېرىم قەدەم ئاتلايدۇ، ئوڭ قولنى ئوڭ
تەرەپتىن يۇقىرى كۆتۈرۈپ، ئىچكى تەرەپكە قارىتىپ يىنـ
ناڭغىچە چەمبەر شەكلىدە ئايلاندۇرۇپ، تۆۋەندىن دەنتيەنـ
گىچە ئۆتكۈزۈپ، ماڭلايغا كەلگىچىلىك داۋاملىق چەمبەر
سىزىدۇ (279 ـ رەسىم).

(3) سول پۇتنى كۆتۈرۈپ سول تەرەپكە يېرىم قەدەم
ئاتلايدۇ، ئوڭ پۇتنى سول پۇت يېنىغا ئېلىپ كېلىپ،
تاپان ئۇچىنى يەرگە تىرەپ تىزىنى ئېگىپ تۇرىدۇ، مۇرە
ۋە سۆڭگەچنى سول تەرەپكە مىدىرلىتىپ، قولنى سولغا
ھەرىكەتلەندۈرىدۇ (280 ـ رەسىم).

(4) (3) ھەرىكەتكە ئۇلاپلا، مۇرە بىلەن سۆڭگەچـ
نى يەنە سول تەرەپكە مىدىرلىتىپ، تاپان ۋە پۇتنى بىر
قېتىم سىلكىپ ھەرىكەتلەندۈرىدۇ (281 ـ رەسىم).

(282)

(283)

(284)(285)

(5)، (6)، (7)، (8) ھەرىكەتلەر (1)، (2)، (3)،
(4) ھەرىكەتلەر بىلەن ئوخشاش. لېكىن، يۆنىلىش ئوڭ

تەرەپكە قاراپ بولىدۇ (282 ـ، 283 ـ، 284 ـ، 285 ـ رەسىملەر).

يەككە قول بىلەن دولقۇن ئىتتىرىش، قول بىلەن پۇت تەڭ ھەرىكەتلىنىش

(1) ئوڭ بىلەكنى ئېگىپ تۇرۇپ كۆكرەككە يەتكىچە كۆتۈرىدۇ، ئوڭ قولنىڭ بەش بارمىقىنى جۈپلەپ تۇرۇپ، بىلەك تۈزلەنگىچە ئۇدۇل ئىتتىرىدۇ. سول مۇشتىنى بوش تۈگۈپ بەلگە تىرەپ (خېگۇ پەللىسى، جىخمىن پەللىسىگە ئۇدۇللاپ)، سول پۇتنى بىر قەدەم ئاتلايدۇ. بويۇننى يۇقىرى كۆتۈرۈپ ئالدىغا قاراپ، بىر سوزۇپ، بىر تارتىۋالىدۇ، بەلنى ئالدىغا ئېگىپ تۇرۇپ، سۆڭگەچ ۋە پۇتنى ئالدى ـ كەينىگە سىلكىيدۇ (286 ـ رەسىم).

(286)

(287)

(2) سول بىلەكنى ئېگىپ كۆكرەكنىڭ سول تەرەپ ئالدىغىچە كۆتۈرىدۇ، سول قولنىڭ بەش بارمىقىنى جۈپلەپ بىلەك تۈزلەنگىچە ئالدىغا ئىتتىرىدۇ، ئوڭ مۇشتىنى

بوش تۇگۇپ بەلگە تىرەپ (خېگۇ پەللىسىنى جىگمىن پەللىسىگە ئۇدۇللاپ)، سول پۇتنى ئالدىغا بىر قەدەم ئاتلايدۇ، بويۇننى يۇقىرىغا كۆتۈرۈپ ئالدىغا قارىتىپ بىر سوزۇپ، بىر تارتىۋالىدۇ. بەلنى سەل ئالدىغا ئېگىپ تۇرۇپ، بېقىن ۋە پۇتنى ئالدى ـ كەينىگە بىر سىلكىيدۇ (287 ـ رەسىم).

(3) بىلەن (1) نىڭ ھەرىكىتى ئوخشاش، لېكىن ئوڭ پۇتنى ئالدىغا بىر قەدەم تاشلايدۇ (288 ـ رەسىم).

(4) بىلەن (2) نىڭ ھەرىكىتى ئوخشاش، لېكىن سول پۇتنى ئالغا بىر قەدەم تاشلايدۇ (289 ـ رەسىم).

(5) بىلەن (1) نىڭ ھەرىكىتى ئوخشاش، لېكىن ئوڭ پۇتنى ئارقىغا بىر قەدەم چېكىنىدۇرىدۇ (290 ـ رەسىم).

(6) بىلەن (2) نىڭ ھەرىكىتى ئوخشاش. لېكىن سول پۇتنى ئارقىغا بىر قەدەم چېكىندۇرىدۇ (291 ـ رەسىم).

(7) بىلەن (3) نىڭ ھەرىكىتى بىلەن ئوخشاش، لېكىن ئوڭ پۇتنى ئارقىغا بىر قەدەم چېكىندۇرىدۇ (292 ـ رەسىم).

(8) بىلەن (4) نىڭ ھەرىكىتى ئوخشاش، لېكىن سول پۇتنى ئارقىغا بىر قەدەم چېكىندۇرىدۇ

(293 ـ رەسىم) .

(288)

(289)

(290)

(291)

(292)

(293)

باش، بويۇننى چايقاپ، كۆزنى ئەگەشتۇرۇش

(1) سول قولنىڭ ئالىقان كەينى بىلەن بەلنى تىرەپ، ئالىقاننى سىرتقا قارىتىدۇ، ئوڭ قول ئالىقىنى ئالغا قارىتىپ سىرتقا ئايلاندۇرۇپ ئاچىدۇ. ئاندىن قولنى يىنتاڭنىڭ يۇقىرىسىغىچە كۆتۈرىدۇ. باشنى ئاسمانغا قارىتىدۇ، ئوڭ پۇتنى ئارقىغا بىر قەدەم تاشلايدۇ. تاپان ئۇچىنى يەرگە تەگكۈزىدۇ، سول پۇتنى بىر قېتىم سىلكىپ، ئىككى كۆزنى ئالدى تەرەپنىڭ يۇقىرىسىغا تىكىدۇ (294 ـ رەسىم) .

(2) ئوڭ قولنى ئىچى تەرەپكە قارىتىپ ئاچىدۇ، ئالىقاننى يۇقىرىغا قارىتىپ، ئاشقازان ئۇدۇلىغىچە تۆۋەنگە چۈشۈرىدۇ، باش، بويۇننى تۆۋەنگە ئېگىپ، كۆزنى تۆۋەنگە تىكىدۇ، ئوڭ پۇتنى ئالدىغا بىر قەدەم تاشلايدۇ، سول پۇتنى بىر قېتىم سىلكىيدۇ (295 ـ رەسىم).

(294)

(295)

(296)

(297)

(298)

(299)

(300)

(301)

(3) بىلەن (4) نىڭ ھەرىكىتى (1) بىلەن (2) نىڭ ھەرىكىتى ئوخشاش (296 ـ، 297ـ رەسىم).

(5) ئوڭ قولنىڭ ئالىقان كەينى بىلەن بەلنى تۇتۇپ، ئالىقاننى سىرتقا قارىتىدۇ. سول قولنىڭ ئالىقىنى-

نى ئالدىغا قارىتىپ، سىرتقا ئاچىدۇ، ئاندىن يىنتاڭنىڭ يۇقىرىسىغىچە ئېگىز كۆتۈرىدۇ. سول پۇتنى كەينىگە بىر قەدەم تاشلاپ تاپان ئۇچىنى يەرگە بىر قېتىم تەگكۈزىدۇ، ھەمدە ئوڭ پۇتنى سىلكىپ قويىدۇ، ئىككى كۆزىنى ئالدى تەرەپنىڭ يۇقىرى قىسمىغا تىكىدۇ (298 ـ رەسىم).

(6) سول قولنى ئىچكى تەرەپكە ئۆرۈپ ئېچىپ، ئالىقاننى يۇقىرىغا قارىتىدۇ. ئاندىن ئاشقازان ئۇدۇلىغىچە چۈشۈرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، باش، بويۇننى تۆۋەنگە ئېگىدۇ، كۆزنى تۆۋەنگە تىكىدۇ، سول پۇتنى ئالدىغا بىر قەدەم تاشلاپ، ئوڭ پۇتنى بىر سىلكىيدۇ (299 ـ رەسىم).

(7) بىلەن (8) نىڭ ھەرىكىتى (5) بىلەن (6) لەرنىڭ ھەرىكىتى بىلەن ئوخشاش (300 ـ رەسىم، 301 ـ رەسىم).

پۇتنىڭ ئۇچىدا دەسسەپ بەدەننى ئايلاندۇرۇپ، ئەر-كىن ھەرىكەتلىنىش

(1) يۈزنى ئالدى تەرەپكە قارىتىپ، سول پۇتنى چىڭ دەسسەپ تۇرىدۇ. ئوڭ پۇتنى سول پۇتنىڭ ئالدى تەرىپىگە كىرىشتۇرۇپ، تاپان ئۇچىنى يەرگە تەگكۈزىدۇ. ئىككى قولنى سەل يۇمۇپ، سول قولنى باشنىڭ سول تەرىپىگە كۆتۈرىدۇ، ئوڭ قولنى سۆڭگەچكە چۈشۈرىدۇ، باشنى سەل يۇقىرىغا قارىتىپ، كۆزنى ئالدى تەرەپنىڭ

يۇقىرى قىسمىغا تىكىدۇ (302 ـ رەسىم).

(302)

(303)

(304)

(305)

(306)

(307)

(308)

(309)

(2) ئوڭ پۇتنى تارتىۋېلىپ، ئوڭ تەرەپكە يانتۇ قويىدۇ، تاپان ئۇچىنى يەرگە تەگكۈزىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە ئىككى قولنىڭ ئالىقىنىنى يۇمۇپ، سول بىلىكىنى سول سۆڭگەكچىنىڭ ئارقىغا چۈشۈرىدۇ، ئوڭ بىلىكىنى باشنىڭ ئوڭ تەرىپىنىڭ ئۈستىگىچە كۆتۈرىدۇ. باش بو-يۇننى تۆۋەنگە ئېگىپ، كۆزنى تۆۋەنگە تىكىدۇ. سول پۇتنى بىر قېتىم سىلكىيدۇ (303 ـ رەسىم).

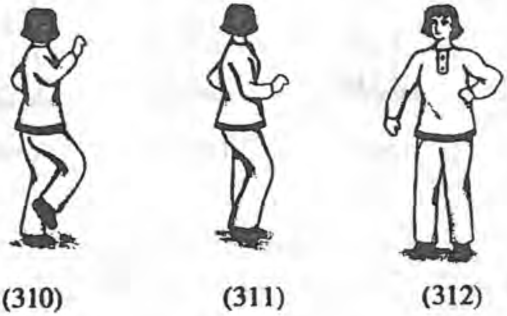
(3) ئوڭ پۇتنىڭ تاپىنىنى سول پۇتنىڭ ئۇچىغا يېقىن قويىدۇ، ئوڭ پۇت تاپىنى بىلەن كۆچەپ بەدەننى

180° ئايلاندۇرىدۇ. ھەم ئىككى قولىنىڭ ئالىقىنىنى يۇمۇپ، بىلەكنى ئېگىپ، ئوڭ ـ سول سۆڭگەكچىنى تەبىئىي پۇلاڭلىتىدۇ، بەدەننىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش كېرەك(304 ـ رەسىم).

(4) ئىككى بىلەكنى سۆڭگەكچىنىڭ ئىككى تەرىپىگە چۈشۈرىدۇ، ئىككى ئالىقان يەنىلا بوش يۇمۇلغان پېتى تۇرىدۇ (بۇ چاغدا دۈمبىسى باشلانغان چاغدىكى شەكلىنىڭ تەتۈر يۆنىلىشىدە بولىدۇ) (305 ـ رەسىم)

(5)، (6)، (7) لارنىڭ ھەرىكىتى (1)، (2)، (3) لارنىڭ ھەرىكىتى بىلەن ئوخشاش (306 ـ، 307ـ، 308 ـ رەسىم).

(8) باشلانغان چاغدىكى يۆنىلىشكە قايتىدۇ (309ـ رەسىم).



(310) (311) (312)

ئوڭ ـ سولغا پالاق تاشلاپ، قول ـ پۇتنى سىلكىش ھەرىكىتى

(1) سول قول دۈمبىسى بىلەن بەلنى تىرەيدۇ، ئالىقان سىرتقا قارايدۇ. بەدەننى سولغا 45° چۆگىلىتىدۇ. يۈزنى ئالدى سول تەرەپكە قارىتىدۇ، ئوڭ قول ئالىقىنىنى بوش يۇمۇپ، ئوڭ تەرەپكە بىر قېتىم پالاق تاشلاش ھەرىـ

كىتىنى قىلىدۇ. ئوڭ پۇتنى كۆتۈرۈپ، پۇت ئۇچى بىلەن يەرنى چېكىدۇ، ھەمدە پۇتنىڭ ئۆكچىسى بىلەن يەرگە تېپىدۇ، باش، بويۇن، بەلنىمۇ بىرلا ۋاقىتتا بىر قېتىم ھەرىكەتلەندۈرىدۇ (310 ـ رەسىم).

(2) يۆنىلىش (1) ھەرىكەت بىلەن ئوخشاش بولۇپ، (1) ھەرىكەتنى بىر قېتىم تەكرارلايدۇ (311 ـ رەسىم).

(3) بىلەن (2) نىڭ ھەرىكىتى ئوخشايدۇ.

(4) ئالدىغا قاراش يۆنىلىشىدە تۇرۇپ، قول ـ پۇتنى ئەسلىي ھالىتىگە قايتۇرىدۇ (312 ـ رەسىم).

(5) بەدەننى ئوڭ تەرەپكە 45° چۆگىلىتىپ، يۈزىنى ئالدىغا قارىتىدۇ، ئوڭ قولنى يۆتكەپ، ئالقىنىنىڭ ئارقا تەرىپى بىلەن بەلنى تىرەيدۇ، ئالىقان سىرتقا ئېچىلىپ تۇرىدۇ. سول قولنى بوش يۇمۇپ تۇرىدۇ. ئاندىن ئوڭ پۇتنى يەنە ئوڭ تەرەپكە 45° تولغاپ، يۈزىنى ئالدى تەرەپكە قارىتىدۇ، ھەمدە سول قولنى سول تەرەپتە بىر قېتىم پالاق تاشلىغاندەك ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. سول پۇتنى كۆتۈ-رۈپ، پۇت ئۇچىنى يەرگە تەگكۈزىدۇ. ئوڭ پۇت ۋە باش، بويۇن، بەلنى بىر قېتىم سىلكىيدۇ (313 ـ رەسىم).

(313)

(314)

(315)

(6)، (7) نىڭ يۆنىلىشى (5) ھەرىكەتكە ئوخشاش بولۇپ، (5) ھەرىكەتنى بىر قېتىم تەكرارلايدۇ. (314 ـ رەسىم).

(8) ئالدى تەرەپكە قاراپ تۇرۇپ، قول ـ پۇتنى ئەسلىي ھالىتىگە قايتۇرىدۇ (315 ـ رەسىم).

(315) (316) (317)

پۇت ئۇسۇلى ۋە قورساقنى ئىچىگە تارتىپ ئايلىنىش ھەرىكىتى

(1) ئوڭ پۇتنىڭ تاپىنىنى سىيرىپ ئوڭ يانتۇ ئالدى تەرەپكە قويۇپ، تاپان ئۇچىنى يەرگە تەگكۈزىدۇ، سول پۇت تاپىنىنى سول ئالدى تەرەپكە قارىتىپ، يۆتكىمەي ئايلاندۇرىدۇ. بەدەننى سولدىن ئارقىغا يانتۇلاشتۇرۇپ، ئېغىرلىق مەركىزىنى سول پۇتقا يۆكلەيدۇ، ھەمدە ئوڭ بىلەكنى ئېگىپ تۇرۇپ ئوڭ پۇتنىڭ يۆنىلىشىگە قارىتىپ سوزىدۇ، قولنى بوش يۇمۇپ تۇرىدۇ. ئېگىلگەن سول بىلەك سول يان تەرەپتە تۇرىدۇ. قولنى بوش يۇمۇپ تۇرىدۇ. يۈزىنى ئوڭ ئالدى تەرەپكە قارىتىپ، كۆزىنىمۇ

شۇ تەرەپكە تىكىدۇ (316 ـ رەسىم).

(2) ئوڭ پۇت تاپىنىنى سول پۇتنىڭ ئالدىغا سىيـ. رىپ يۆتكەپ، ئۇنى سول پۇت بىلەن بىر سىزىققا كەلتۈ. رىدۇ، ئىككى تىزنى سەل ئېگىپ، ئالدىغا ئېڭىشىپ تۇ. رۇپ بىر قېتىم سىلكىپ ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. شۇنىڭ بىـ. لەن بىللە ئىككى قولنى ئېگىپ تۇرۇپ مۇشتۇمنى تۈگۈپ تەبىئىي ھالدا ئوڭ ـ سول تەرەپكە ھەرىكەتلەندۈرىدۇ، يۈزىنى ئالدى تەرەپكە قارىتىدۇ (317 ـ رەسىم).

(318) (319) (320)

(3) يۇقىرىدىكى قىياپەتكە ئۇلاپلا قورساقنى كۆچەپ ئىچىگە تارتىپ، ئوڭ پۇتنى كۈچ بىلەن سول پۇتنىڭ ئەسلى ئورنىغا قايتۇرۇپ كېلىدۇ، ھەمدە ئىككى پۇتنى ئېلاستىكلىق سەكرىتىدۇ، ئىككى قول بوش تۈگىلىدۇ. پۇتنى ئېلاستىكلىق سەكرىتىشكە ئەگىشىپ، ئوڭ ـ سول ئىككى تەرەپتە بىر قېتىم سىلكىپ ھەرىكەتلەندۈر. دۇ. بەل بىلەن سۆڭەكچىنىمۇ سىلكىپ ھەرىكەتلەندۈرىدۇ (318 ـ رەسىم).

(4) بىلەن (1) نىڭ ھەرىكىتى ئوخشايدۇ، بىراق

سول پۇتقا ئالماشتۇرۇپ، سول پۇت تاپىنىنى يانتۇ ھالەتتە سول ئالدى تەرەپكە سىيرىپ يۆتكەپ، پۇت ئۇچى بىلەن يەرنى چېكىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە ئوڭ پۇت تاپىنىنى ئوڭ ئالدى تەرەپكە سىيرىپ ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. بەدەننى سول ئارقا تەرەپكە يانتۇلاشتۇرۇپ، ئېغىرلىق مەركىزىنى ئوڭ پۇتقا يۆكلەيدۇ. ئېگىلگەن بىلەكنى سول پۇت بىلەن ئوخشاش يۆنىلىشكە قاراپ سوزىدۇ. مۇشتنى بوش تۇگۇپ تۇرىدۇ. ئېگىلگەن بىلەك ئوڭ تەرەپتە تۇرىدۇ، مۇشتىنى بوش تۇگۇپ، كۆزىنى سول ئالدى تەرەپكە تىكىدۇ.

(5) سول پۇت تاپىنىنى ئوڭ پۇتنىڭ ئالدىغا سىيرىپ يۆتكەپ، ئوڭ پۇت بىلەن بىر سىزىققا كەلتۈرىدۇ، ھەمدە ئىككى تىزنى ئېگىپ، ئالدى تەرەپكە ئېگىشىپ تۇرۇپ بىر قېتىم سىلكىپ ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە ئىككى بىلەكنى ئېگىپ ئالىقاننى بوش تۇگۇپ، ئوڭ ـ سول تەرەپتە تەبىئىي پۇلاڭشىتىدۇ، يۈزىنى ئالدى تەرەپكە قارىتىدۇ (319 ـ رەسىم).

(6) بىلەن (3) نىڭ ھەرىكىتى ئوخشايدۇ، لېكىن قورساقنى كۆچەپ ئىچىگە تارتىدۇ، ھەمدە سول پۇت تاپىنىنى كۈچ بىلەن ئوڭ پۇتنىڭ ئالدى تەرىپىدىن ئەسلىي ئورنىغا قايتۇرۇپ كېلىپ، ئىككى پۇتنى ئېلاستىكلىق ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. ئىككى قولنىڭ مۇشتۇمىنى بوش تۇگۇپ، پۇتنىڭ ئېلاستىكلىق ھەرىكىتىگە ئەگىشىپ، ئوڭ ـ سول تەرەپتە بىر قېتىم سىلكىپ ھەرىكەتلەندۈرىدۇ

(320 ـ رەسىم) .

ئۇسۇل قەدىمى بىلەن تەپكۈچ تېپىش ۋە ئوڭ ـ سول سەكرەش ھەرىكىتى

(321)

(322)

(323)

(1) ئىككى قولنى ئىككى تەرەپتە تەبىئىي پۇلاڭشىتىپ، سول پۇتنى سول تەرەپكە يېرىم قەدەم ئاتلايدۇ (321 ـ رەسىم) .

(2) ئوڭ پۇتنى سول پۇتنىڭ ئالدى تەرىپىدە كېسىشتۇرۇپ، سول تەرەپكە يېرىم قەدەم ئاتلايدۇ، ئىككى قولنى ئىككى ياندا تەبىئىي پۇلاڭشىتىدۇ(322 ـ رەسىم) .

(3) سول پۇتنى چىقىرىپ، سول تەرەپكە يېرىم قەدەم ئاتلايدۇ، ئىككى قولنى ئىككى ياندا تەبىئىي پۇلاڭشىتىدۇ (323 ـ رەسىم) .

(4) ئوڭ پۇتنى ئالدىغا يېرىم قەدەم ئاتلايدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە سول پۇتنى ئوڭ پۇت يوتىسىنىڭ ئاستى قىسمىغا كەلتۈرۈپ، ئىككى پۇتنى سەكرىتىپ بىر قېتىم تەپكۈچ تېپىدۇ. ئىككى كۆزى سول پۇت تاپىنىنىڭ ئۆك-

چىسىگە تىكىلىدۇ، ئىككى بىلىكىنى ئىككى ياندا تەبىئىي پۇلاڭشىتىدۇ (324 ـ رەسىم).

(324)

(325)

(326)

(5) سول پۇتى ئوڭ پۇتىنىڭ كەينىگە چۈشىدۇ، ئىككى بىلىكىنى ئىككى ياندا تەبىئىي پۇلاڭشىتىدۇ (325 ـ رەسىم).

(6) ئوڭ پۇتىنى ئوڭغا يېرىم قەدەم ئاتلايدۇ، ئىككى بىلىكىنى ئىككى ياندا تەبىئىي پۇلاڭشىتىدۇ (326 ـ رەسىم).

(327)

(328)

(329)

(7) سول پۇتنى ئوڭ پۇتىنىڭ ئالدى تەرىپىدە كېسىشتۇرۇپ ئوڭغا يېرىم قەدەم ئاتلايدۇ، ئىككى قولنى ئىككى ياندا تەبىئىي پۇلاڭشىتىدۇ (327 ـ رەسىم).

(8) ئوڭ پۇتنى چىقىرىپ ئوڭغا يېرىم قەدەم ئاتلايدۇ. (328 ـ رەسىم).

(9) سول پۇتنى ئوڭ پۇتنىڭ ئالدى تەرىپىدە كېسىشتۇرۇپ، ئىككى پۇتنى سەكرىتىپ بىر قېتىم تەپكۈچ تېپىدۇ.

« 八 » خېتى شەكىللىك قەدەم سىيرىپ مېڭىش ۋە بېغىش ـ بىلەكنى ئېچىش ـ يىغىش ھەرىكىتى

(1) ئىككى پۇتنى تەبىئىي ئېچىپ تىك تۇرىدۇ، ئىككى پۇت ئارىلىقى 2 سوڭ ئەتراپىدا بولىدۇ. ئىككى مۇشتۇمنى بوش تۈگىدۇ، مۇشتۇمنىڭ يۈزى تۆۋەنگە قاراپ تۇرىدۇ. ئاندىن جەينەكنى ئېگىپ ئىككى قولنى كۆكرەك ئۇدۇلىغىچە كۆتۈرىدۇ. مۇشتۇم ئۇچى بىر ـ بىرىگە ئۇدۇل تۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئىككى پۇتنىڭ ئۇچىنى يېقىنلاشتۇرۇپ « 八 » خېتى شەكلىگە كەلتۈرىدۇ. ئۆزى ئالدى تەرەپكە قاراپ تۇرىدۇ، باش ۋە بويۇن تاپاننىڭ سىيرىلىپ ھەرىكەتلىنىشىگە ئەگىشىپ سەل سىلكىنىدۇ (330 ـ رەسىم).

(330)

(331)

(2) ئىككى بىلەك ۋە ئىككى قولنى كۆكرەك ئالدى-
دىن ئىككى تەرەپكە كېرىدۇ، مۇشتۇم يۈزى يۇقىرىغا
قاراپ تۇرىدۇ، ھەممە ئوڭ - سول ئىككى تەرەپكە ئايرىلى-
دۇ، جەينەك يەنىلا ئېگىلگەن پېتى تۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن
بىللە، ئىككى پۇت ئۇچىنى سىيرىپ، ئايرىپ تەتۈر
« 八 » خەتلىك شەكىلگە كەلتۈرىدۇ، ئۆزى ئالدى تەرەپكە
قارايدۇ. باش، بويۇن قىسمى پۇتنىڭ سىيرىلىپ
ھەرىكەتلىنىشىگە ئەگىشىپ سەل سىلكىنىدۇ
(331 - رەسىم).

(332)

(333)

(334)

(3)، (4)، (5)، (6)، (7)، (8) لەرنىڭ
ھەرىكىتى ئايرىم - ئايرىم (1) -، (2) -، (3) -،
(4) -، (5) -، (6) لەرنىڭ ھەرىكىتى بىلەن ئوخ-
شاش بولۇپ، ئوڭ تەرەپكە سىيرىپ « 八 » خېتى شەكلى-
گە كەلتۈرۈلىدۇ (332 -، 333 -، 334 -، 335 -،
336 -، 337 - رەسىملەر).

باش، بويۇننى تولغاش ۋە بەدەن گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسسۇلى

(1) ئىككى پۇتنى پاراللېل ھالەتتە قويۇپ تىك تۇ-

(335)

(336)

(337)

رۇپ، ئىككى قولنى بوش تۈگىدۇ. جەينەكنى ئېگىپ بىلەكنى يۇقىرىغا كۆتۈرۈپ، مۇشتۇم يۈزىنى ئىككى مۇ-رىگە ئۇدۇللاشتۇرۇپ، مۈرىدىن سەل ئېگىز كۆتۈرىدۇ. ئۆزى ئالدى تەرەپكە قاراپ تۇرىدۇ (338 ـ رەسىم).

(2) ئوڭ پۇتنى ئۆز ئورنىدا بىر قېتىم سەكرىتىپ، ئوڭ سۆڭگىچىنى سولغا بىر قېتىم چۆگىلىتىدۇ، باش قىسمى پۇتنىڭ سەكرىشىگە ئەگىشىپ، يېنىك سىلكىنى-دۇ، ئۆزى كۆلۈمسىرەپ تۇرىدۇ (339 ـ رەسىم).

(3) يۇقىرىدىكى (2) ھەرىكەتكە ئۇلاپلا ئوڭ پۇتنى سول پۇتنىڭ يېنىدا قويۇپ، ئۆز ئورنىدا بىر قېتىم يېنىك سەكرەيدۇ، ھەمدە ئالدى تەرەپكە قاراپ كۆلۈمسىرەپ تۇ-رىدۇ (340 ـ رەسىم).

(4) يەنە (3) ھەرىكەتكە ئۇلاپلا سول پۇتنى ئوڭ پۇتنىڭ يېنىدا قويۇپ، ئۆز ئورنىدا بىر قەدەم يېنىك سەكرەيدۇ، ھەمدە ئالدى تەرەپكە قاراپ كۆلۈمسىرەپ تۇ-رىدۇ (341 ـ رەسىم).

(5) ئوڭ پۇتنى ئوڭ تەرەپكە بىر قەدەم ئېلىپ، بەدەننى 90° چۆگىلىتىدۇ، ئاندىن يۈزى ۋە پۇتىنى ئالدى تەرەپكە قارىتىپ، كۆلۈمسىرەپ تۇرىدۇ (342 ـ رەسىم).

(6) سول پۇتنى ئوڭ پۇت بىلەن جۈپلەپ تۇرۇپ ئالدىغا بىر قەدەم تاشلايدۇ، يۈزىنى ئالدى تەرەپكە قارد-تىپ، كۈلۈمسىرەپ تۇرىدۇ (343 ـ رەسىم).

(7) ، (6) ھەرىكەتكە ئۇلاپلا ئوڭ پۇتنى ئوڭ تە-رەپكە بىر قەدەم ئالىدۇ، بەدەننى ئوڭ تەرەپكە 60° چۆگىلىتىدۇ، يۈزىنى يەنىلا ئالدى تەرەپكە قارىتىپ كۈ-لۈمسىرەپ تۇرىدۇ (344 ـ رەسىم).

(8) سول پۇتنى ئوڭ پۇت تەرەپكە بىر قەدەم ئې-لىپ، يۈزىنى ئالدى تەرەپكە قارىتىپ كۈلۈمسىرەپ

(338) (339) (340) (341)

(342) (343) (344) (345)

تۇرىدۇ (345 ـ رەسىم).

ھەرىكەت كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش

1. مىقدارى مۇۋاپىق بولغان ھەرىكەت قېرىلىقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

ئىچكى ئەزا توقۇلمىلىرىنىڭ ئىقتىدارى چېكىنىدىغان قېرىلىق مەزگىلى

ئادەتتە 60 ياشتىن ئاشقان مەزگىل قېرىلىق مەزگىلى دەپ قارىلىدۇ. بۇ مەزگىلدە ئادەم ئورگانىزمىدا تۆۋەندىكىدەك ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ: يۈرەك سىقىپ چىقارغان قاننىڭ مىقدارى ئازىيىش، قان ئايلىنىش ئاستىلاش، نەپەس ئېلىش ئىقتىدارى ئاجىزلىشىش، ئۆپكىنىڭ ھەرىكەت مىقدارى تۆۋەنلەش، سۆڭەك چۈرۈكلىشىش، مۇسكۇللار يىگلەش، تارىمۇشلار بوشاپ كېتىش، ئىنكاس ئاستىلاش، ھەرىكىتى قىيىنلىشىش قاتارلىقلار.

ياشانغانلارنىڭ ھەرىكەت مىقدارى مۇۋاپىق بولۇش كېرەك

يۇقىرىدا دەپ ئۆتكىنىمىزدەك، مۇۋاپىق دەرىجىدە ھەرىكەت قىلىپ چېنىقىپ تۇرسا، يۈرەك ۋە ئۆپكىنىڭ

ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇشقا پايدىلىق بولۇپ، بەدەندىكى مېتا-
بولىزمنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قېرىش سۈرئىتىنى ئاستىلى-
دۇ. بىراق ياشانغانلارنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ۋە كېسەل-
لىك ئالاھىدىلىكىدىن قارىغاندا، سالامەتلىكنى ئاسراش
ھەرىكىتى قىلغاندا مۇنداق بىرنەچچە نۇقتىغا دىققەت قى-
لىش كېرەك:

ھەرىكەت مىقدارى مۇۋاپىق بولۇش

ياشانغانلار تەنھەرىكەت چېنىقىشقا قاتناشقاندا، ئالدى
بىلەن ئۆزىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان ھەرىكەتنى تاللىۋېلىشى
كېرەك. ئادەتتە ئۆزىنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىغا ئاساسەن،
ئۆزىگە ماس كېلىدىغان ھەرىكەتلەرنى تاللاپ، بىرقەدەر ئاز
مىقدارلىق يېنىك ھەرىكەتلەردىن باشلاش كېرەك. بىراقلا
جىددىي چېنىقىشقا ئالدىراپ كېتىشكە بولمايدۇ. ئۇنداق
بولمىسا بەدەنگە پايدىسىز تەسىرلەرنى ئېلىپ كېلىپ،
سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزىدۇ؛ ئەمما، بەك ئېھتىياتچان
بولۇپ كېتىپ ھەرىكەت قىلدىم دەپ مۇنداقلا بىرنەچچە
قېتىم مىدىراپ قويسىمۇ بولمايدۇ. ئۇنىڭدا چېنىقىش
مەقسىتىگە يەتكىلى بولمايدۇ.

ھەرىكەت تۈرى مۇۋاپىق بولۇش

ياشانغانلار چېنىققاندا، ئادەتتە يۈرەك ۋە ئۆپكىنىڭ
ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدىغان ئاستا يۈگۈرۈش ۋە مېڭىشنى
ئاساس قىلىپ، پۈتۈن بەدەننى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان بەزى
چېنىقىش تۈرلىرىنى بىرلەشتۈرسە بولىدۇ. مەسىلەن:
تەيجى گۇمپىسى، سەككىز بۆلەكلىك گىمناستىكا، 18

باسقۇچلۇق گۇمپا مەشىقى، ساغلاملىق گىمناستىكىسى قاتارلىقلار. ياشانغانلار مۇشۇلار ئىچىدىن ئۆزىگە ماس كېلىدىغان ھەمدە ئۆزى ياقتۇرىدىغان 2 ـ 1 تۈرنى تاللىۋې-لىپ چېنىقسا بولىدۇ، كۆپ خىل ھەرىكەت تۈرلىرىنى قوللىنىپ كېتىشنىڭ ھاجىتى يوق.

تېببىي داۋالاشقا ماسلىشىش

ھەرىكەت باشلاشتىن ئىلگىرى ئالدى بىلەن دوختۇرغا تەكشۈرتۈپ، ئۆزىنىڭ تەن ساپاسى ۋە ھەرىكەتكە بەرداش-لىق بېرىش ئىقتىدارىنى ئىگىلەش كېرەك. دوختۇر سىز-نىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىڭىزغا ئاساسەن، قانداق ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىشىڭىز ۋە ھەرىكەت مىقدارى قانچىلىك بولۇش كېرەكلىكى ئۈستىدە تەكلىپ بېرىدۇ. ھەر يېرىم يىلدا ياكى يىلدا بىر قېتىم تەكشۈرتۈپ تۇرۇش كېرەك. كېسەل بولۇپ داۋالىنىۋاتقان مەزگىلدە چېنىقىشقا قاتناش-ماقچى بولسىڭىز، دوختۇرنىڭ مەسلىھەتىنى ئېلىپ، ئۇ-نىڭ يېتەكچىلىكىدە چېنىقسىڭىز بولىدۇ. چېنىقىش داۋا-مىدا ئەگەر مەيدىسى ئاغرىش، نەپەس قىسىلىش، نەپەس قىيىنلىشىش، ئىچى ئېلىشىش، قۇسۇش، بېشى قېيىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، بۇ ھەرىكەت مىقدارى ئېشىپ كەت-كەنلىك بولىدۇ. ئۇ چاغدا چېنىقىشتىن دەرھال توختاش، زۆرۈر تېپىلغاندا دوختۇرغا كۆرۈنۈش لازىم.

قىسقىسى، ياشانغانلار ھەرىكەت قىلىپ تۇرغان ياخ-شى، بىراق ھەرىكەت مىقدارى ئېشىپ كەتسە بولمايدۇ. ئۆزىنىڭ ھەرىكەت ۋاقتى، ھەرىكەت تۈرى ۋە ھەرىكەت

مىقدارى قاتارلىقلارنى ئىلمىي ئۇسۇلدا مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش كېرەك.

2. ھەرىكەت ئۆپكە يەللىك ئىششىقىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

سوزۇلما كاناي ياللۇغى تەرەققىي قىلسا ئۆپكە يەللىك ئىششىقىغا ئايلىنىدۇ

بەزى كىشىلەر كاناي ياللۇغى بولۇپ قېلىپ، يۆتىلىپ، بەلغەم كېلىپ تۇرسىمۇ، ۋاقتىدا داۋالىمايدۇ. ۋاقتىنىڭ ئۆتۈشى بىلەن كېيىن ئۇ پات - پات قوزغىلىپ تۇرىدىغان بولىدۇ، ھەمدە كېسەللىك ئالامەتلىرى بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ. ھەر قېتىم كېسەل قوزغالغاندا ئۇزۇن ۋاقىت داۋاملىشىپ، بارا - بارا نەپەس قىيىنلىشىش، نەپەس تېزلىشىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. كېسەلنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، نەپەس قىيىنلىشىش ۋە تېزلىشىش ئالامىتى بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ. دەسلەپتە پەقەت ئەمگەك قىلغاندا، پەلەمپەيدىن چىققاندا، تېز يول يۈرگەندىلا مۇشۇنداق ئالامەت كۆرۈلسە، كېيىنكە بېرىپ ئادەتتىكى كىيىم كىيىش، سۆزلىشىش جەريانىدىمۇ نەپەس قىيىنلىشىش ئەھۋالى كۆرۈلىدىغان بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە، سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغى بۇ چاغدا تەدرىجىي ھالدا ئۆپكە ئىششىقىغا قاراپ تەرەققىي قىلغان بولىدۇ.

ھازىرقى زامان تېببىي ئىلمىنىڭ قارىشىچە، سو-زۇلما ئاددىي خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغى، سوزۇلما زىققە خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغى، كانايچە زىققىسى قا-تارلىقلار ئۇزۇن داۋالانسىمۇ ساقايمىسا، تەدرىجىي ئۆپكى-نىڭ نەپەسلىنىشى ئاجىزلىشىش، ئۆپكە توقۇلمىلىرىنىڭ ئېلاستىكلىقى چېكىنىش، ئۆپكىگە كۆپ مىقداردىكى ناچار ھاۋا يىغىلىپ قېلىش، ئۆپكىنىڭ ھەرىكەتلىنىشى ئازى-يىش ئەھۋالى كۆرۈلۈپ، ئۆپكە ئىششىقى كېسەللىكە ئۆز-گىرىدۇ. ئادەتتە نەپەس ئېلىش تېزلىشىپ، دائىم ھاسى-رايدىغان بولىدۇ. ھەرىكەت قىلغاندا ۋە ھەرىكەتتىن كې-يىن بەك ھاسىراپ كېتىدۇ. كېيىنكى باسقۇچقا بارغاندا يۈرەك ئىقتىدارى تەسىرگە ئۇچراپ، ئاخىرىدا ئۆپكە مەن-بەلىك يۈرەك كېسەللىكە ئايلىنىدۇ.

ھەرىكەت ئۆپكە يەللىك ئىششىقىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

ئۆپكە يەللىك ئىششىقىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ھازىر تۈزۈكرەك ئۇسۇل يوق. ئادەتتە ياللۇغ قايتۇرۇش، خەپ-رەك چىقىرىش ۋە زىققىنى يوقىتىش دورىلىرى ئارقىلىق جىددىي قوزغىلىش ئالامىتى تىزگىنلىنىدۇ. نەپەسلىنىش ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە ئاساسلىقى ھەرىكەت قى-لىپ چېنىقىش ئارقىلىق بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئۆپكە يەللىك ئىششىقىنىڭ دەسلەپ-

ـكى مەزگىلىدە، بولۇپمۇ سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغى مەزگىلىدە، مۇناسىپ چېنىقىش ئۇسۇللىرىنى قوللانغان ياخشى. مەسىلەن: پىيادە سەيلە قىلىش، ساغ- لاملىق گىمناستىكىسى ئويناش، ئاددىي تەيجى گۇمپىسى، پەي ئۇزارتىش ھەرىكىتى قاتارلىقلار. ئەگەر شارائىت يار بەرسە، ساياھەتكە چىقىش، شەھەر ئەتراپىنى ئايلىنىش، تاغقا چىقىش، سۇ ئۈزۈش قاتارلىق ھەرىكەتلەرگە قاتناش- سىمۇ بولىدۇ. قىسقىسى، مەيلى قانداق ھەرىكەت ئۇسۇ- لىنى قوللانسۇن، ھامان قورساقچە نەپەسلىنىشنى ئاساس قىلىش، شۇنىڭ بىلەن بىللە مۇسكۇل ھەرىكىتىنى كۈ- چەيتىپ، ئۆپكىنىڭ ھاۋا ئۆتكۈزۈش ھالىتىنى ياخشىلاش كېرەك.

قورساقچە نەپەسلىنىش ئۆپكە يەللىك ئىششى- قىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

قورساقچە نەپەسلىنىش، ئادەتتە 3 خىل رىتىم بويىچە بولىدۇ. ئالدى بىلەن مۇرە ۋە دۈمبىنى ئازادە قويۇش، يەنى بەدەن قىياپىتىنى راھەت ئورۇندا ساقلاش، بولۇپمۇ بويۇن ۋە مۇرە، دۈمبە مۇسكۇللىرىنى ئازادە قويۇۋېتىش كېرەك. ئاندىن ئالدىدا نەپەس چىقىرىش، كېيىن نەپەس ئېلىش، نەپەس چىقارغاندا ئۆپكىدىكى كېرەكسىز ھاۋانى ئېغىز ئارقىلىق ئاستا - ئاستا ئىمكانقەدەر پاكىز چىقىرى- ۋېتىش كېرەك؛ نەپەس ئالغاندا ساپ ھاۋانى قورساق كۆ- پۈپ چىققۇدەك دەرىجىدە بۇرۇن ئارقىلىق شۈمۈرۈش

لازىم. بۇنداق قىلغاندا ھاۋادىكى چاڭ ـ توزانلارنى بۇرۇن تۈكى سۈمۈرۈۋالىدۇ ھەمدە بۇرۇن پەردىسىدىكى يېپىشقاق ئاجرالمىلار ئۈزىگە چاپلىۋالىدۇ. قۇرغاق، سوغۇق ھاۋانى سۈمۈرگەندە يەنە بۇرۇن يېپىشقاق پەردىسى تېمپېراتۇرىنى ئۆرلىتىش ۋە نەملەشتۈرۈش رولىنى ئويىنىغاندىن كېيىن، سوغۇق ھاۋانىڭ كانايغا بولغان زەربىسىنى ئازايتىدۇ.

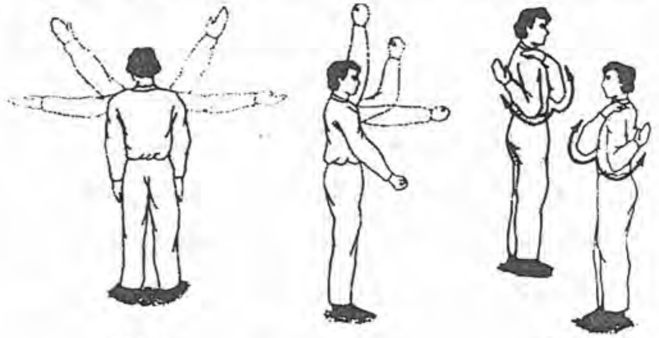
ئاخىرىدا، قورساقچە نەپەس ئارقىلىق چىنىقىشتا نەپەس چىقىرىش نەپەس ئېلىشتىن ئۇزۇنراق بولۇش، تەدرىجىي ھالدا نەپەس چىقىرىش ۋاقتىنى نەپەس ئېلىش ۋاقتىدىن بىر ـ ئىككى ھەسسە ئۇزارتىش لازىم. لېكىن نەپەس چىقىرىش ۋاقتىنى ئۇزارتىمەن دەپ بەك كۆچەپ كېتىپ تۇنجۇقۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. ھەر مىنۇتتا 8 ~ 6 قېتىم نەپەسلىنىپ، نەپەسنى ئاستا چىقىرىپ، چوڭقۇر نەپەس ئېلىش كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا ئېنېرگىيە سەرپىياتىنى ئەڭ زور چەككىچە تېجەپ، ئۆپكە پۇۋەكچىلىرىدىكى ئىششىقنى ياندۇرۇپ، ئۆپكە بىلەن يۈرەكنىڭ مېتابولىزمىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. قورساقچە نەپەسلىنىشنى ھەر ۋاقىت مەشىق قىلغىلى بولىدۇ، ئەتىگەندە ۋە كەچتە مەشىق قىلغان ياخشىراق. دەسلەپتە مەشىق قېتىم سانىنى بەك كۆپەيتىۋەتمەسلىك كېرەك. بولمىسا باش قايىدۇ، ئادەتتە كۈنىگە 10 قېتىم مەشىق قىلىشنى ئۆلچەم قىلىش لازىم.

3. ھەرىكەت مۇرە بوغۇم ئەتراپى ياللۇغ-ىنىڭ ئالدىنى ئالدۇ

مۇرە بوغۇمى قېتىپ قېلىش ھازىرقى زامان مېدىتسىناسىدا مۇرە بوغۇم ئەتراپى ياللۇغى دېيىلىدۇ

مۇرە بوغۇمى قېتىپ قېلىش كېسىلىدە مۇرە ئاغرىش بارغانسېرى ئېغىرلىشىش، قولنىڭ ھەرىكەتلىنىشى چەك-لىنىشكە ئۇچراش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. جۇڭيى تېبابەت-چىلىكىدە «مۇرە قېتىش» «مۇرىگە شامال تېگىش» دېيىد-لىدۇ. ئادەتتە 50 ياشتىن ئاشقانلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ.

ھەرىكەت قىلىپ چېنىقىپ تۇرغاندا مۇرە بو-غۇم ئەتراپى ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالدۇ ۋە داۋالايدۇ



(346) (347) (348)

جۇڭيى تېبابەتچىلىكىدە، مۇرە بوغۇمى قېتىش كې-
سىلىنى داۋالاشتا يىڭنە سانجىش، ئۇۋۇلاش، مۇۋاپىق
دورا ئىشلىتىش ئارقىلىق مۇرە قىسمىدىكى ئاغرىقنى پە-
سەيتىش، تەنھەرىكەتنى قوشۇمچە قىلىپ، مۇرە بوغۇمى-
نىڭ ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۇسۇلى قوللىنىلى-
دۇ. مۇرە بوغۇم ياللۇغىدا بوغۇم ئىقتىدارىنى ئەسلىگە
كەلتۈرۈش مەشىقىدىكى 3 خىل ھەرىكەت مۇنداق: قولنى
قانات شەكلىدە ئېچىپ ئېگىزگە كۆتۈرۈش (346 - رە-
سىم)، قولنى ئاسمانغا، ياكى يەرگە قارىتىپ ھەرىكەتلەن-
دۈرۈش (347 - رەسىم)، بىر قولدا مۇرىنى تۇتۇپ
تۇرۇپ بوغۇم قېتىشقان قولنى دۈمبىگە يەتكۈزۈش
(348- رەسىم). بۇ ھەرىكەتلەرنى كۈندە ئەتىگەن، چۈش
ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا ھەربىر ھەرىك-
ەتنى 20 - 15 قېتىمدىن تەكرارلىسا بولىدۇ.

**ھەرىكەتنى قوشۇمچە قىلىپ داۋالاشتا، مۇھىم-
مى ھەرىكەتنى تەرتىپلىك تەدرىجىي چوڭقۇرلاشتۇرۇش**

مۇرە بوغۇمى قېتىش كېسىلىدە ئاساسلىقى مۇرە بو-
غۇمى ئاغرىيدۇ. ھەرىكەت ئارقىلىق چېنىقىشتا ھەرىكەت
كۆلىمىنى كىچىكتىن تەدرىجىي زورايتىش، سۈرئىتىنى
ئاستا ھەرىكەتلەندۈرۈشتىن تەدرىجىي تېزلىتىش، ئاغرىقا
بەرداشلىق بېرىشنى ئۆلچەم قىلىش كېرەك. لېكىن ئاغ-
رىپ كەتتى دەپ ھەرىكەتتىن ۋاز كېچىشكە بولمايدۇ.
بولمىسا مۇرە بوغۇمى بارغانسېرى قېتىشىدۇ. شۇڭا، ھە-

ركەت ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا، تەرتىپ-لىك ئالغا ئىلگىرىلىتىش، ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشتۇرۇش پرىنسىپىغا ئەمەل قىلىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، تەن ساپاسى ئاجىز بولۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان مۇرە بوغۇمى ئەتراپى ياللۇغىنى ھەرىكەت ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا، ھەرىكەت قىلىش بىلەن بىللە مۇۋا-پىق ئوزۇقلىنىپ، ئوزۇقلۇق يېتەرلىك بولۇشقا كاپالەت-لىك قىلىش، زۆرۈر تېپىلغاندا مېھرىگىيا، خۋاڭشى قا-تارلىق قۇۋۋەت دورىلىرىنى قوشۇمچە قىلىپ، بەدەن قۇۋ-ۋىتىنى ئاشۇرۇپ، داۋالاش ئۈنۈمىنى ئىلگىرى سۈرۈش لازىم.

4 . ھەرىكەت سەمرىش كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالدۇ ۋە ئۇنى داۋالايدۇ

سەمرىش كېسىلىنىڭ تۈرى ۋە ئۇنىڭ زىيىنى

سەمرىش كېسىلى ئادەم بەدىنىدە ياغ بەك كۆپ يىغى-لىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، تاشقى ئامىل ۋە ئىچكى ئامىلدىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. تاشقى ئامىللىق سەمرىش بەك كۆپ تاماق يېيىش، ئاز ھەرىكەت قىلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ؛ ئىچكى ئامىللىق سەمرىش بولسا ھىپوفىز، جىنسىي بەز، ۋە قالقانبەزلەر-نىڭ ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىش قاتارلىق ئامىللار تۈپەي-لىدىن كېلىپ چىقىدۇ. سەمرىش كېسىلىنى بېكىتىشتە

ئادەتتە بەدەن ئېغىرلىقى نورمال بەدەن ئېغىرلىقىدىن 20% ئېشىپ كېتىش ئاساسلىق ئۆلچەم قىلىنىدۇ. كۆپ- لىگەن ماي ئادەتتە قورساق قىسمىنىڭ تېرە ئاستىغا يىغى- لىدۇ. شۇنداقلا يۈرەك، قان تومۇر، جىگەر قاتارلىق مۇھىم ئەزالارغىمۇ يىغىلىپ، ئاسانلا تاجىسمان ئارتېرىيە- لىك يۈرەك كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىمى، دىئابېت كېسىلى، جىگەرنى ماي قاپلاش قاتارلىق ئەگەشمە كېسەل- لىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن تەن سالامەتلىككە ئېغىر دەرىجىدە تەسىر يېتىدۇ، ھەتتا ئۆمۈرنى قىسقارتىدۇ.

تەنتەربىيە ھەرىكىتى سەمرىشىنىڭ ئالدىنى ئا- لىدۇ ۋە ئورۇقلىتىدۇ

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، ئىچكى - تاشقى خەۋەرلەر- دە، يېمەك - ئىچمەكنى مۇۋاپىق تىزگىنلەپ، تەنتەربىيە ھەرىكىتى بىلەن شۇغۇللىنىش سەمرىشنىڭ ئالدىنى ئې- لىش ۋە ئورۇقلاشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى، دەپ قارى- لىۋاتىدۇ. بىرىنچىدىن، ھەرىكەت نېرۋا ۋە ئىچكى ئاجرات- ما سىستېمىسىغا تەسىر قىلىپ، بەدەننىڭ مېتابولىزم ئىقتىدارىنى تەڭشەش ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، ماي سەرپىياتىنى تېزلىتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ماي مېتابو- لىزمى تېزلىشىدۇ. ئىككىنچىدىن، ھەرىكەت يەنە بەدەندى- كى ماي ۋە شېكەرنى سەرپ قىلىۋېتىشكە ياردەم بېرىدۇ.
مۇسكۇل ھەرىكەت قىلغاندا، قان تەركىبىدىكى ئەر- كىن ماي كىسلاتاسى بىلەن گلۇكوزىنىڭ سەرپ قىلىنىش

مىقدارىنى ئاشۇرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىر تەرەپتىن ماي هۈجەيرىلىرى كۆپ مىقداردىكى ئەركىن ماي كىسلاتاسىنى چىقىرىپ، ماي هۈجەيرىلىرىنى كىچىكىپ ئورۇقلىتىدۇ؛ يەنە بىر تەرەپتىن، ئارتۇقچە شېكەر سەرپ قىلىنىپ، ئۇنىڭ مايغا ئايلىنىش مۇمكىنچىلىكى قالمايدۇ ـ دە، ماينىڭ شەكىللىنىشىنى ئازايتىدۇ. مۇسكۇل هەرىكىتى قانچە كۈچلۈك بولسا، ئېھتىياجلىق ئىسسىقلىق مىقدارىمۇ شۇنچە كۆپ بولىدۇ، ماي ۋە شېكەر سەرپىياتىمۇ شۇنچە كۆپ بولىدۇ.

ئەلۋەتتە، هەرىكەت يەنە ئەتراپتىكى قانلارنىڭ يۈرەككە قايتىش سۈرئىتىنى تېزلىتىپ، يۈرەكنىڭ بېسىمىنى يېنىكلىتىپ، يۈرەك ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ. سېمىز كىشىلەر ئاسانلا قان تومۇر سىستېمىسى كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغاچقا، هەرىكەت تېخىمۇ مۇھىم. هەرىكەت يەنە ئۆپكىنىڭ سىغىمچانلىقىنى ئاشۇرۇپ، ئىچكى ئەزالارنىڭ هەرىكەت ئىقتىدارىنى ياخشىلاپ، ئارتۇقچە ماينىڭ ئوكسىدلىنىپ كۆيۈشىنى تېزلىتىدۇ. بۇ سېمىزلەرنىڭ ئورۇقلىشىغا ئىنتايىن پايدىلىق.

هەرىكەت تۈرىنى مۇۋاپىق تاللاش

سېمىز كىشىلەرگە ئۇيغۇن كېلىدىغان هەرىكەت تۈرلىرىدىن ئادەتتە ساغلاملىق گىمناستىكىسى، تەيجى گۇمپىسى، بەدەن گۈزەللەشتۈرۈش هەرىكىتى، ئۈزۈنغا يۈگۈرۈش، سۇ ئۈزۈش، توپ تۈرلىرى قاتارلىقلار بار.

لېكىن سېمىز كىشىلەرنىڭ چېنىقىش تۈرى، جىسمانىي
قۇۋۋىتى ۋە يۈرەك، قان تومۇر سىستېمىسىنىڭ ئەھۋالىغا
قاراپ، كۈچلۈك ھەرىكەت ۋە يېنىك ھەرىكەت دەپ ئىككى
گۇرۇپپىغا بۆلۈنىدۇ. جىسمانىي كۈچى بىرقەدەر ياخشى،
يۈرەك، قان تومۇر سىستېمىسىدا كېسەل بولمىغان كىشى-
لەر كۈچلۈك ھەرىكەت تۈرىگە قاتنىشىپ چېنىقسا بولى-
دۇ. جىسمانىي كۈچى بىرقەدەر ئاجىز ۋە ئۇنىڭغا قوشۇ-
لۇپ تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى، يۇقىرى
قان بېسىمى قاتارلىق كېسەللىرى بولغان سېمىز كىشىلەر
يېنىك ھەرىكەت گۇرۇپپىسىغا قاتنىشىپ چېنىقسا بولى-
دۇ. دۆلەت ئىچى - سىرتىدىكى تەتقىقات ماتېرىياللىرى-
دىن ئىسپاتلىنىشىچە، سېمىز كىشىلەر تۆۋەندىكى ئۇسۇل
بويىچە ھەرىكەت تۈرلىرىنى تاللىسا ياخشى بولىدۇ:

بەرداشلىق بېرىش تىپىدىكى چېنىقىش ھەرىكىتى

كەڭ دائىرىدە قوللىنىلىدىغان ھەرىكەت تۈرلىرىدىن
ئوتتۇرا ۋە تېز سۈرئەتتە پىيادە مېڭىش، ئاستا يۈگۈرۈش،
ۋېلسىپىت مىنىش، سۇ ئۈزۈش قاتارلىقلار بار. بۇنىڭ
ئىچىدە پىيادە مېڭىش ۋە ئاستا يۈگۈرۈشكە ھېچقانداق
ئۈسكۈنە ۋە شارائىت كەتمەيدۇ، چېنىقىش ئىنتايىن ئا-
سان. چېنىققاندا تەدرىجىي ئىچكىرىلەش، سۈرئەتنى تەد-
رىجىي تېزلىتىش كېرەك، پىيادە مېڭىش بىلەن ئاستا
يۈگۈرۈشنى مىسالغا ئالساق، كۈچلۈك ھەرىكەت گۇرۇپ-
پىسىغا قاتناشقانلار ھەر سائەتتە 5000 مېتىرغا يۈگۈ-
رۈشتىن تەدرىجىي ھالدا 7000 مېتىر يۈگۈرۈشكە تېزلى-

تىش، يېنىك ھەرىكەت گۇرۇپپىسىدىكىلەر ئادەتتىكى سۈرئەت بىلەن پىيادە مېڭىش؛ پىيادە مېڭىش بىلەن ئاستا يۈگۈرۈش مۇساپىسىنىمۇ تەدرىجىي ئۇزارتىش كېرەك. كۆنىگە بىرنەچچە كىلومېتىرغا يەتكۈزسە بىر قېتىمدا ياكى بىرنەچچە قېتىمغا بۆلۈپ ئورۇندىسا بولىدۇ، بۇ خىل بەرداشلىق بېرىش تىپىدىكى چېنىقىش ھەرىكىتى بەدەندە ئوكسىگېنلىق مېتابولىزمنى تېزلىتىدۇ. شۇڭا، بۇ ئوكسىگېنلىق چېنىقىش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئارتۇقچە ماينىڭ كۆيۈشىگە ياردەم بېرىدۇ. يۈرەك، قان تومۇر سىستېمىسىنىڭ پائالىيىتىگىمۇ پايدىلىق.

كۈچەيتىش تىپىدىكى چېنىقىش ھەرىكىتى

كۈچلۈك ھەرىكەت گۇرۇپپىسىدىكىلەرگە باب كېلىدىغان تۇرلەردىن ئوگدىسىغا يېتىپ قورساق مۇسكۇلىنى چېنىقتۇرۇش ھەرىكىتى، مەسىلەن: ئىككى پۇتنى تۈز يۇقىرىغا كۆتۈرۈش ھەرىكىتى، پۇتنى تۇزلەپ يۇقىرى - تۆۋەن پۇلاڭلىتىش ھەرىكىتى، ئوگدىسىغا يېتىپ قورساق كۈچى بىلەن ئۆرە ئولتۇرۇش ھەرىكىتى قاتارلىقلار بار. بۇ قورساق قىسمىدىكى ماينى ئازايتىدۇ؛ دۈم يېتىپ بەل، بىلەك ۋە ساغرا مۇسكۇللىرىنى چېنىقتۇرۇش ھەرىكىتى، مەسىلەن: پۇتنى تۈز تۇتۇپ كۆتۈرۈش ھەرىكىتى، باش، مۈرە، پۇتنى بىرلا ۋاقىتتا كەينىگە كۆتۈرۈش ھەرىكىتى قاتارلىقلار بار. بۇ بەل، بىلەك ۋە ساغرىدىكى ماينى ئازايتىدۇ؛ ئوخشاشمىغان ئېغىرلىقتىكى گانتېل گىمناستىكىسىمۇ كۆكرەك، مۈرە ۋە دۈمبىدىكى ماينى ئازايتىد-

دۇ. يېنىك ھەرىكەت گۇرۇپپىسىدىكىلەر ئاساسلىقى ساغ-لاملىق گىمناستىكىسى ئويناپ، پۈتۈن بەدەندىكى مۇس-كۇللارنى ھەرىكەتلەندۈرسە، يەنە ئۇنىڭغا ماسلاشتۇرۇپ نەپەس ھەرىكىتى قىلسا بولىدۇ.

توپ ئويناش ھەرىكىتى

بۇ تۆردىكى ھەرىكەتتە بەرداشلىق بېرىش تىپىدىكى ۋە كۈچەش تىپىدىكى چېنىقىش ھەرىكەتلىرى بىرلەشتۈ-رۈلگەن بولۇپ، ھەرىكەت مىقدارى بىرقەدەر زور بولىدۇ. دائىم قوللىنىلىدىغانلىرىدىن تىك - تاك توپ، پەي توپ، ۋالىبول، ۋاسكېتبول قاتارلىقلار بار. ھەرىكەت شەكلى جەھەتتە، كۈچلۈك ھەرىكەت گۇرۇپپىسىدىكىلەر بەك جىددىي بولمىغان دوستلۇق مۇسابىقىلىرىنى ئۆتكۈزسە بو-لىدۇ. يېنىك ھەرىكەت گۇرۇپپىسىدىكىلەر ئاساسلىقى مۇ-سابىقە شەكلىنى قوللانماسلىقى لازىم.

ھەرىكەت مىقدارىنى ئىلمىي ئۇسۇلدا بېكى-تىش

سېمىز كىشىلەر چېنىققاندا، ھەرىكەت مىقدارىنى بې-كىتىش ئىنتايىن مۇھىم بىر مەسىلە، ئەگەر ھەرىكەت مىقدارى ئاز بولۇپ قالسا، ئورۇقلاش ۋە داۋالاش مەقسى-تىگە يېتەلمەيدۇ؛ ھەرىكەت مىقدارى بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، ناچار تەسىر ھەتتا ئەكس تەسىر پەيدا قىلىدۇ. ئۇنداقتا قانچىلىك مىقداردىكى ھەرىكەت بولسا ئاندىن مۇ-ۋاپىق بولىدۇ؟ دۆلەت ئىچى - سىرتىدىكى بەزى ئالىملار-

نىڭ قارىشىچە، ئوتتۇرا دەرىجىلىك ھەرىكەت مىقدارى بىر قەدەر مۇۋاپىق كېلىدىكەن.

ھەرىكەت مىقدارىنىڭ ئاز - كۆپلۈكىنى ئۆلچەشتە، ئادەتتە ھەرىكەت داۋامىدىكى ئوكسىگېن سەرپىيات مىقدارى ئاساس قىلىنىدۇ (قىسقارتىلىپ، ئەڭ زور ئوكسىگېن سەرپىياتى دېيىلىدۇ). ئوتتۇرا دەرىجىلىك ھەرىكەت مىقدارى بولسا ئەڭ زور ئوكسىگېن سەرپىياتىنىڭ 60%~50% ىگە باراۋەر كېلىدۇ. بۇنى ئەمەلىي چېنىقىش داۋامىدا قانداق ئىگىلەش كېرەك؟ ئوكسىگېن سەرپىياتى بىلەن يۈرەك سوقۇش قېتىم سانى (يۈرەك سوقۇش رىتىمى) ئوڭ تاناسىپلىق مۇناسىۋەتتە بولىدۇ، شۇڭا چېنىقىش داۋامىدا ئۆزىنىڭ تومۇرىنى تۇتۇپ يۈرەك سوقۇشىنى ئۆلچىسىلا، ھەرىكەت مىقدارىنىڭ مۇۋاپىق بولغان - بولمىغانلىقىنى بىلەلەيدۇ. ئۆلچەش ئۇسۇلى مۇنداق: ھەرىكەتنى توختاتقاندا 10 سېكونت تومۇرنى تۇتۇپ سانىغان يۈرەك سوقۇش سانىنى 6 گە كۆپەيتكەندە، ھەرىكەت قىلغان ئاخىرقى بىر مىنۇتتىكى يۈرەك سوقۇشنى بىلگىلى بولىدۇ.

ئەمەلىي كۆزىتىش نەتىجىسىگە ئاساسلانغاندا، ئادەتتە ئوتتۇرا دەرىجىلىك ھەرىكەت مىقدارىدىكى يۈرەك سوقۇشى ھەر مىنۇتتا 130 ~ 110 قېتىم، ئاز ھەرىكەت مىقدارىدىكى يۈرەك سوقۇشى ھەر مىنۇتتا 105~85 قېتىم بولىدۇ. كېسەل كىشى دەسلەپ چېنىقىشنى باشلىغاندا يېنىك ھەرىكەتلەرنى قىلىپ تەدرىجىي ھالدا ئوتتۇراھال ھەرىكەتلەرنى قىلىشى كېرەك. يېشى چوڭايغان، ئاجىز ھەمدە

يۈرەك، قان تومۇر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ئادەتتە يېنىك ھەرىكەتلەرنى تاللىغىنى ياخشى.

ئۇنىڭدىن باشقا، بەك سەمرىپ كەتكەنلەر ھەرىكەت قىلغاندا، دائىم دىگۇدەك نەپەس قىيىنلىشىش ۋە باشقا ئارامسىزلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. لېكىن بۇنىڭ بىلەنلا چېنىقىشنى توختىتىپ قويماي، ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. بۇ كۆڭۈلدىكىدەك ئۈنۈمگە ئېرىشىشنىڭ ئاچقۇچى. ھەرىكەت قىلىش ئارقىلىق سەمرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا، يەنە يېمەك - ئىچمەكنى مۇۋاپىق تىزگىنلەشنى ماسلاشتۇرۇش كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا سېمىزلەرنىڭ مېتابولىزم جەريانىدىكى توسالغۇلىرىنى ئۈنۈملۈك تۈگەتكىلى بولىدۇ.

بۇ كىتاب بېيجىڭ نەشرىياتىنىڭ 2002 - يىل 10 - ئاي 1 - نەشرى، 2003 - يىل 2 - ئاي 2 - باسمىسىغا ئاساسەن تەرجىمە قىلىپ نەشر قىلىندى.

本书根据北京出版社 2002 年 10 月第 1 版,2003 年 2 月第 2 次印刷本翻译出版。

مەسئۇل مۇھەررىرى: دىلشات ساۋۇت
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر
پىلانلىغۇچى: ئەركىن ئىبراھىم پەيدا

ساغلام تۇرمۇش دەستۇرى
ھاياتلىق — ھەرىكەت

تەرجىمە قىلغۇچى: ھەمراگۈل ئابلا

* * *

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 - قورۇ، پوچتا نومۇرى: 830001)
ئۈرۈمچى جىيا خۇا باسما چەكلىك مەسئۇلىيەت شىركىتىدە بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
850×1168 مىللىمېتىر، 36 فورمات، 6.625 باسما تاۋاق
2005 - يىلى 8 - ئاي 1 - نەشرى
2006 - يىل 10 - ئاي 2 - قېتىم بېسىلىشى

* * *

ISBN 7-5372-3970-3
ئومۇمىي باھاسى (جەمئىي ئىككى قىسىم): 17.00 يۈەن

新華書店
和田 خوتەن

تەيجى گۇمپىسىنى مەشىق قىلىشنىڭ مۇھىم نۇقتىلىرى

تەيجى گۇمپىسى ئۆگىنىشكە ئۇيغۇن كېلىدىغان ـ كەلمەيدىغانلارنى ئېنىق ئايرىش: تەيجى گۇمپىسى ئويناش تومۇرلارنى راۋانلاشتۇرۇشنىڭ بىر مۇھىم ئۇسۇلى بولۇپ، پۇت ۋە قولنىڭ ھەرىكىتى ئارقىلىق قانلار راۋانلاشتۇرۇلىدۇ. شۇڭا، تەيجى گۇمپىسىنى مەلۇم ۋاقىت مەشىق قىلغاندا قورساق كوكىراش، بارماقلار ئۇيۇشۇش، كۆپۈش ۋە سانجىلىش قاتارلىق تۇيغۇ پەيدا بولىدۇ، بۇ بەدەن ئىچىدە يەل مېڭىپ، جىگلولارنىڭ راۋانلاشقانلىقىنىڭ ئىنكاسى.

دەسلەپتە ئۆگەنگۈچىلەر يەنە ھەرىكەت ۋاقتى ۋە مىقدارىنى ئىگىلىشى كېرەك. تەيجى گۇمپىسىنىڭ ھەرىكىتى گىمناستىكا قاتارلىق ھەرىكەتلەردەك جىددىي بولمىسىمۇ، ئۇ پۇت ـ قول بوغۇملىرىنى مەلۇم دەرىجىدە ئاستا ئېگىدىغان بولغاچقا، بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ ھەرىكەت ۋاقتىنى ئۇزارتىدۇ.

بولۇپمۇ پۇتنىڭ ھەرىكىتى چوڭراق بولۇپ، بۇ گۇمپىنى ئوينىغاندا بەدەن ئېغىرلىقى پۇتقا چۈشىدۇ، ھەمدە بۇ ئېغىرلىقنى پۇت ئېگىلگەن ھالەتتە كۆتۈرىدۇ؛ يەنە بىر تەرەپتىن، بىر ھەرىكەتتىن يەنە بىر ھەرىكەتكە ئۆزگەرگەندە ئېغىرلىق بىر پۇتتىن يەنە بىر پۇتقا يۆتكىلىپ، ئۇنىڭغا ئۇزۇنراق ۋاقىت كېتىدىغان بولغاچقا، پۇتنىڭ

سىلىقى ئېغىرلىشىدۇ.

تۆنجى ئۆگەنگۈچىلەر تەيجى گۇمپىسى ئۆينىغاندا ئىككى پۇت تالىدۇ، بۇ نورمال فىزىئولوگىيىلىك ھادىسە. ئادەتتە ھەر قېتىم چېنىقىش ۋاقتى ۋە ھەرىكەت مىقدارىنى خىزمەت، ئۆگىنىش ۋە سالامەتلىك ئەھۋالىغا قاراپ بېكىتىش كېرەك.

ئادەتتە ساغلام كىشىلەر كۈنىگە بىر سائەتچە مەشىق قىلسا بولىدۇ، ياشانغانلار ئەڭ ياخشىسى سەھەردە مەشىق قىلىشى كېرەك. تۆنجى ئۆگەنگۈچىلەر ۋە سالامەتلىكى ناچارراق كىشىلەر ھەرىكەت مىقدارىنى ئۆزىنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرسا بولىدۇ، بەزى بۆلەكلەرنى ۋە بىر ئىككى گۇمپىنى مەشىق قىلسىمۇ بولىدۇ.

كېسىلى ئوخشىمايدىغان كىشىلەر ھەرىكەتنى پەرقلەندۈرۈشى، رېماتىزم كېسىلى بارلار مەشىق ۋاقتىنى ئۇزارتىپ، بەك چوڭ ھەرىكەت قىلماسلىقى كېرەك؛ ئاشقازان كېسىلى بارلار ھەرىكەت مىقدارىنى مۇۋاپىق كۆپەيتىپ، ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى ئاشۇرسا بولىدۇ.

تەيجى گۇمپىسىنى باغچا، ئورمانلىق ۋە گۈللۈك قاتارلىق جايلاردا مەشىق قىلىش كېرەك. چۈنكى مۇھىتى تىنچ ۋە گۈزەل، ھاۋاسى ساپ جايلار ياخشى مەشىق سورۇنى ھېسابلىنىدۇ. سالامەتلىك ياخشى بولمىغاندا، مەسىلەن: قىزىتىپ قالغان ۋە زۇكام بولۇپ قالغاندا، مەشىق-