

## “АЙКӨНЕ ” ҰЛТТЫҚ МАҚТАНЫШ

“Айкөне ” жаттығулары бүгінгі таңда адам ағзасының толық емделіп шығуына инновациялық әдіс ретінде танылуда. Бұл жаттығуларды барлық адамдар (ересек, орта жастағы, жас балалар да) орындай алады. Жаттығулар үлкен жүктемелерді қажет етпейді, сондықтан да толық орындалуға мүмкіндіктер бар. Бұл жаттығулардың әдістемелігінде екі бір-біріне байланысты деңгейді анықтауға болады:

Біріншісі адам денсаулығын толық емдеуге бағытталған, екіншісі адамның психо – эмоционалды денсаулығын емдеуге бағытталған.

“Айкөне” әдістемесін жүргізу арқылы адамның бұлшық еттерінің спазмасы төмендеп, қан айналымы дұрысталады. Тері қызметі мен тірек қозғалу аппараттары жүйесі жөнделеді. “Айкөне” жаттығуларының бірі артық салмақтан арылуға арнайы курс өткізілді және шебер иілу қозғалысын дамыту арналған жаттығулар жүргізілді. Бұл жаттығулар барысы адам денсаулығына қауіпсіз деп танылуда және кез келген жұмыс режимінде ыңғайлы. Адам денесінің артық салмағы ағзаның емделуі арқылы жүзеге асады. Аталған күре арқасында артық салмақтан арылумен қатар, адам денсаулығы жақсарады. Зерттеу жұмысы оқушыларға, оқырмандарға түсінікті тілде жазылған. Жұмыста аталған әдістеменің даму тарихы, қызықты айғақтар мен түрлі зерттеулер ұсынылған.

«Айкөнелік» басқа әдістерге қарағанда ерекшелігі көрінеді.

Біріншіден - күштің көп жұмсалмауы, қазіргі медицина пікірі бойынша денсаулық гимнастикасы негізгі факторы болып білінеді.

Екінші- дене бітімінде күштің дамуы білімбейді.

Үшінші- жаттығуларды жеке орындауға мүмкінді бар.

Төртінші- дене бітімінің қалыптасуының нәтижесі мыңдаған жылдардың тәжірибесінің арқасында жеткенін, бұлшық еттердің босансуы арқылы білінеді.

Бұл гимнастиканың негізгі шарты-бұлшық еттердің босансуы. Басты психологиялық аспектісі адамның өз белсенділігінде жатады. Жұмыс жүйесі өздік жұмысқа, ауруды жеңуге арналған. «Айкөне» гимнастикасының негізгі жаттығулары ең алдымен ішкі бұлшық еттер мен омыртқа буындарының қызметін ретке келтіруге арналған. Өйткені, адам ағзасының жұмысы осы буындарға тікелей тәуелді. Бұл емдік терапия ішкі бұлшық еттердің белсенділігі төмен бөлігін жұмыс істеуге итермелейді.