

TÜRKMENISTANYŇ PREZIDENTI SERDAR BERDIMUHAMEDOW:

– Döwletimiziň ylym-bilim, saglygy gorayyş we sport ulgamlarynyň ösüşi halkymyzyň ýaşayyş-durmuş şertlerini ýokarlandyrmaga, jemgyýetimizde sagdyn durmuş kadalaryny berkitmäge gönükdiriler.

GIRIŞ

ZÄHMET – maddy we ruhy medeniýetiň çeşmesi bolmak bilen, adamynyň ukyplylygyny döretmekde we kämilleşdirmekde esasy serişdesi bolup durýar. Zähmetiň şertlerini gowulandyrmak, jemgyýetçilik önümçiligiň derejesini ýokarlandyrmaga mümkinçilik berýän işiň öndebaryjy usullaryny ulanmak bilen birlikde ylmy-tehniki progresiň inkär ediji (otrisatel) taraplary hem görünýär. Olar nerw-joşgun dartgynlygyň we myşsa işeňňirliginiň peselmegi görnüşinde bolýar. Şonuň bilen bilelikde myşsalaryň işlemegi – adamyň bedeniniň ýaşayyş, biologiki zerurlygynyň, şeýle hem onuň kadaly ýaşayşynyň esasy şertleriniň biri bolup durýar.

Önümçilik gimnastikasy – edaranyň (guramanyň) işgärleri tarapyndan iş ýerlerinde ýerine ýetirilýän has ýönekeý fiziki maşklarynyň toplумы bolup durýar we olar işçileriň işe bolan ukyplylygyny ýokarlandyrmak, saglyklaryny berkitmek we ýadawlygy önünden duýdurmak maksady bilen, iş gününüň tertibine girizilýär. Önümçilik gimnastikasynyň fiziki maşklarynyň toplумы işiň görnüşiniň aýratynlygyny hasaba almak bilen düzülýär.

Önümçilik gimnastikasynyň maşklarynyň aýratynlygy – olam gönüden-göni işden öň ýa-da iş prosesiniň dowamynda bellenilen wagtda iş ýerlerinde (bölümlerde, sehlerde we ş.m.) işçileriň ýa-da gullukçylaryň ýaşlaryna, saglyk ýagdaýlaryna we fiziki taýýarlygyna görä hemmeler tarapyndan ýerine ýetirilýär.

Işde gimnastika maşklaryny ýerine ýetirmek köp hünärler üçin zerur bolup durýar. Olary ýerine ýetirmek – artykmaç wagty boş sarp

etmek däl-de, onuň tersine, wagty tygşytlamaga we iş prosesini çaltlaşdyrmaga kömek edýär.

Gimnastika adamynyň immunitetini berkitmäge we işiň görkezijilerini ýokarlandyrmaga kömek edýär. Fiziki taýýarlygy bilen bagly bolan aýratynlykda her bir adamynyň öndürijiliginiň ösmeginiň hasabyna zähmet netijeliligi ýokarlanýar.

Önümçilik gimnastikasy – bu işiň dowamlylygynda ýadawlygy, myşsalaryň gysylmasyny we dartgynlylygyny aýyrmak üçin ýerine ýetirilýän fiziki maşklaryň uly bolmadyk toplumu bolup durýar. Olar ýadaw işçiniň demini dürsemegi üçin niýetlenendir we adamyň saglygy üçin uly artykmaçlygy bardyr.

Fiziki işeňlik adamyň bedeniniň ýaşayyş ukybyny ýokarlandyrýar, keýpini gowulandyrýar we gujur-gaýrat berýär. “Bedenterbiýe minutlarynyň” kömegi bilen adamynyň organizminde döreýän stresleri we gaharlygy ýatyrmak, şol bir ýagdaýa öwrenişen, gurşan myşsalary ýazmak mümkinçiligi döreýär. Şonuň bilen birlikde bu maşklar adamynyň organizminde gan aýlanyşygyny we çalyşyk proseslerini gowulandyrýar, onuň köp zähmet çekýän beden böleklerine: arkasyna, gözlerine, ellerine, boýnuna täze güýç bilen işlemäge mümkinçilik berýär.

Edarada, kärhanada önümçilik gimnastikanyň işçiniň saglygyny berkidýändigini ylmy taýdan subut edilendir. Kimde-kim şunuň ýaly ýönekeý we örän wajyp meselä üns bermese, onda olaryň gözleriniň görüşiniň peselmegi, kelleleriniň agyrmagy, endamynyň ýag almaklygy mümkindir.

I. Önümçilik gimnastikanyň wezipeleri, görnüşleri, aýratynlyklary, maşklary we görnüşleri barada

Önümçilik gimnastikanyň wezipeleri:

1. Adam bedenini işe girişmekligi taýýarlamak;
2. İşe ukyplylygyny saklamak;
3. İşiň kesgitlenen görnüşine taýýarlamak;
4. Daşky gurşawyň ýagdaýlaryny organizme ters täsir etmeginiň önüni almak.

Önümçilik gimnastikanyň görnüşleri

Tejribede önümçilik gimnastikanyň 2 (iki) görnüşi bar:

- Giriş gimnastikasy (adamyny iş gününe taýýarlamak);
- Bedenterbiýe arakesmeleri (işeňňir dynç almaklyk).

Iş gününüň arasynda bedenterbiýe arakesmeleriň we bedenterbiýe minutlaryň fiziki maşklarynyň toplumynyň ulanylmagy bellenilen arakesmeleriň wagtynda dynç almagy çaltlandyrmak we çuňlaşdyrmak üçin gönükdirilendir.

Önümçilik gimnastikanyň aýratynlyklary:

1. Günüň dowamynda işçiniň zerur gerek bolan iş ukyplylygyny saklaýar;
2. Myşsalary gyzdyrýar, bogunlaryň hereketlerini degişli derejede saklaýar;
3. Joşgun häsiýetli dartgynlyklary peseldýär, stresslerden dyndarýar. Günüň dowamynda işden ýadamaz ýaly 3 minutdan 12 minuda çenli arakesme etmeli.

Önümçilik işlerinde fiziki maşklaryny ýerine ýetirmeklik edarada, kärhanada ýörite bellenilen ses signaly (radio arkaly) boýunça amala aşyrylýar. Ses signaly eşden mahalynda sehleriň, bölümleriň işçileri (gullukçylary) özleriniň iş orunlarynyň ýanynda boş ýerde durup, maşklary görkezýän önümçilik gimnastika boýunça instruktoryna seredip, deslapky ýagdaýda durýarlar. Önümçilik gimnastika boýunça instruktör az kem ýokarda (pessejik sütünjik we ş.m.) durup, maşklary ýerine ýetirýänlere tarap durýar.

Önümçilik gimnastikasynyň öňünden esasy üns bermeli zatlar

Önümçilik gimnastikasyna taýýarlyk görmeklik zerurdyr. Onuň üçin şu aşakdakylara üns bermegiňizi maslahat berýäris:

- Maşklar toplumyny ýerine ýetirmezden öň jaýy şemallatmalydyr. Onuň üçin penjire birnäçe minutlyk açmaly.
- Jaýyň temperaturasy bilen bilelikde onuň çyglylygynada üns bermelidir. Tomus paslynda köp adamlar howa sowadyjylary açmak bilen özleriniň organizmlerine zyýan ýetirýändiklerini ýatdan çykarýarlar. **Ýadyňyzda saklaň!** Jaýyň içiniň

temperaturasy 15 gradusdan pes we 25 gradusdan ýokary bolmaly däldir.

- Maşklary ýerine ýetireniňizde egin-eşikleriňizde we aýakgaplaryňyzda özüňizi rahat duýmalysyňyz. Siziň ýerine ýetirýän hereketleriňize hiç zat päsgelçilik etmeli däldir.
- Günün birinji ýarymynda güýçli depginde maşklary ýerine ýetirmek maslahat berilmeyär, sebäbi olar köp derlemäge getirýär.
- Maşklary ýerine ýetirmezden öň iýip-içmek maslahat berilmeyär. Maşklary ýerine ýetirip bolanyňyzdan soňra, bir bulgur gazsyz arassa suwy içmeli. Çaý, kofe we ş.m. içgileri içmek maslahat berilmeyär.

Maşklary görkezýän önümçilik gimnastika boýunça instruktoryň borçlary:

1. Her bir maşklary dogry görkezmek;
2. Hemmeleriň maşklary takyk we hereketleri ýeterlikli gerim bilen ýerine ýetirilişine gözegçilik etmek;
3. Käbir maşklary ýa-da tutuş toplumy ýerine ýetirilende nämä üns berilmelidigini aýtmak;
4. Maşklary ýerine ýetirýänleriň taýýarlygyny hasaba almak bilen, olaryň fiziki ýüküni sazlamak (kimiň ýüküni köpeltmek, kimiň maşklary ýarym güýç bilen ýa-da doly bolmadyk gerim bilen ýerine ýetirilmek).

Önümçilik gimnastikasynyň maşklarynyň ýany bilen sazyň bolmaklygy, önümçilik gimnastika boýunça instruktoryna sapagy üznüksiz, oňat depginde, joşgunly alyp barmaklyga ýardam edýär, sapaklaryň netijeliligi ýokarlandyrýar.

Giriş gimnastikasy – bu adamlaryň iş ukyplylygyny ýokarlandyrmak, saglyklaryny berkitmek we ýadawlylygyny duýdurmak maksady bilen iş gününüň tertibine girizilýän we iş yerlerinde ýerine ýetirilýän fiziki maşklaryň toplumy. Toplum zähmet şertlerini hasaba almak bilen düzülýär.

Giriş gimnastikanyň toplumynyň görnüşleri:

- Ýöremek;
- Uludan dem almak bilen demiňi saklamak üçin niýetlenen maşklar;

- Göwräň we çigin guşagynyň (pleçewoý poýas) myşsalary üçin niýetlenen maşklar (egilmeler, uly gerim (amplituda) we elleriňi işeňňir hereket etmek bilen göwräni öwürmek);
- Aýaklaryň myşsalaryny dartyp çekmek üçin niýetlenen maşklar, şeýle hem umumy täsir ediji maşklar (çommalyk oturmak, duran ýeriňde ylgamak, böküşler, ýarym şpagat etmek);
- Elleriň we çigin guşagynyň myşsalary üçin niýetlenen maşklar (dartyp çekmek we myşsa güýji, göwräni oňat tutmak üçin);
- Hereketleri dogry ýerine ýetirmek we ünsüňi jemlemek üçin niýetlenen maşklar.

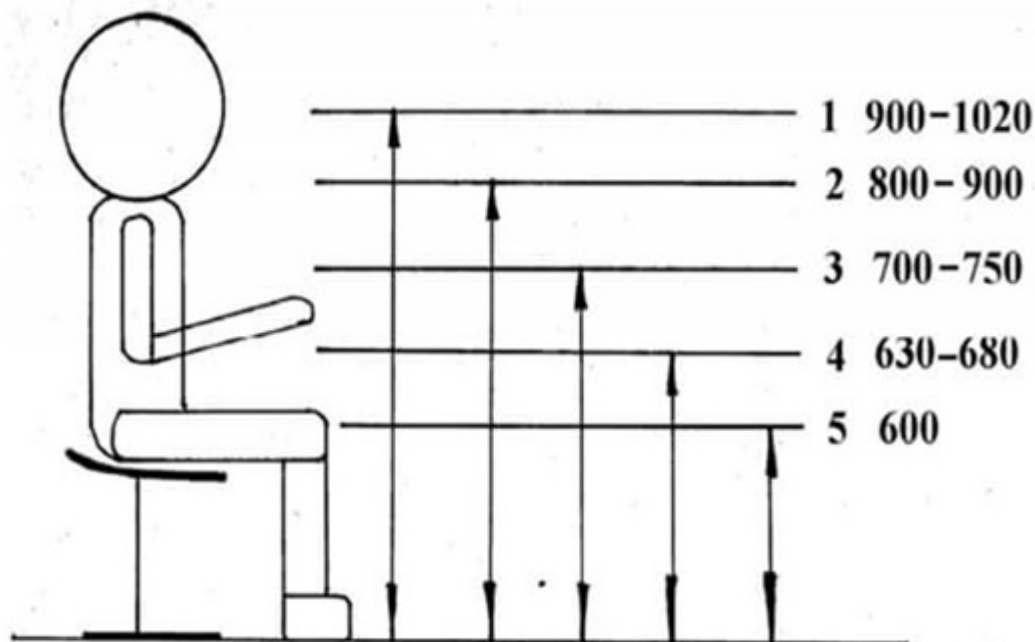
Bedenterbiýe arakesmeleri – bu önümçilik gimnastikanyň görnüşi bolmak bilen, iş gününüň birinji we ikinji ýarymynda 5-6 minudyň dowamynda ýerine ýetirilýär we 6-7 sany ýörite saýlanan fiziki maşklar toplumyny öz içine alýar.

Bedenterbiýe arakesmeleriň toplumy şu maşklardan ybarat:

- Elleriňizi ýokary galdyryp, göwräňizi darddyrmak üçin maşklar;
- Göwräňiz, elleriňiz we aýaklaryňyz üçin maşklar;
- Dürli myşsa toparlary üçin bat häsiýetli maşklar;
- Çommalmak, bökme, ýörişe geçmek bilen ylgamak;
- Injik we daban myşsalaryňy gowşatmak üçin aýaklaryňyz bilen batly hereket etmek;
- Beýlekilere dinamiki güýji bilen täsir etmek üçin, iň işeňňir hereket eden myşsa toparlaryny gowşatmak üçin maşklar;
- Hereketleri dogry ýerine ýetirmek we ünsüňi jemlemek üçin niýetlenen maşklar.

Önümçilik gimnastikanyň bu iki görnüşlerinden başga-da **“bedenterbiýe minutlary”** bar. Olar belli bir myşsalaryň ýadaw toparlaryna täsir etmek üçin geçirilýär. Bedenterbiýe minutlary 2-3 maşklardan ybarat bolup durýar (uludan dem almak bilen göwräni azdan çekmek (gerinmek ýaly), göwräni aýlamak, çommalma we beýlekiler) we iş gününüň birnäçe gezek 1-2 minudyň dowamynda geçirilýär. **“Bedenterbiýe minutlary” - “bedenterbiýe arakesmeleri”** ýaly dartgynly akyl we agyr fiziki zähmet çekilýän işlerde ýüze çykýan

meseleleri çözmek için ulanylýar. “**Bedenterbiýe minutlarynyň**” maşklary “**bedenterbiýe arakesmeleriň**” maşklaryna garanynda özbaşdak we has ýygy-ýygydan ýerine ýetirilýär (takmynan işiň her bir sagadynyň ahyrynda).



Suratda işiň dürli görnüşlerinde iş ýeriniň beýikligini şu ölçeglerde maslahat berýäris (mm) :

1- örän inçe we takyk işler; 2- takyk işler; 3- edara işinde; 4-kompýuter bilen işlemek; 5- beýlekiler.

1. Aristoteliň: “**önümçiligiň netijeliligini ýokarlandyrmak üçin zähmetiň fiziki we akyl yüklerini gezekleşdiriň**” - diýen belli maslahatyny ýatladýarys. Agyr fiziki işi ýerine ýetirileninde zähmetiň her bir 15-20 minudyny şol wagtyň dowamlylygynda dynç almak bilen gezekleşdirmek zerurdyr. Joşgunly-dartgynly çekilýän zähmetde dynç alyşlyk 3-5 minudyň dowamynda bolmalydyr.
2. Işçiniň psihiki taýdan ýadawlygyny ýeňletmek üçin ýuwaş, dogry saýlanyp alnan saz kömek edýär (sazy iş wagtynyň 70% -den köp bolmadyk dowamynda diňlemeli).
3. Iş ornunyň ýerleşşi we içki bezeg uly ähmiýete eýedir.
4. Önümçilik gimnastikasy, şeýle hem göz üçin gimnastika işgäriň gujurly zähmet çekmegi üçin uly ýardam berýändir.

Saglyk – ähli zatdan gymmatlydyr! Siziň işleýän edaraňyzyň, kärhanaňyzyň agzybir işgärleri bolup, her gün “**bedenterbiýe minutlary**” bilen meşgullanmaklygyňyzy maslahat berýäris. Bilelikde ýerine ýetirilýän maşklar aňsat hem şadyýan geçýär. Üstesine-de, maşklary ýerine ýetirmegi biriňiz ýadyňyzdan çykarsaňyz, beýlekiler ýatladar.

Önümçilik gimnastikanyň toplумы oturymly hünärlerde zähmet çekýän edara işçileri (kätipler, bank işgärleri, programmistler we ş.m.), ýokary joşgun bilen, birmeňzeş işde zähmet çekýän işgärler (tikiňçiler, konditerler, ownuk mehanizmleri ýygnaýjylar, üznüksiz işleriň başyndaky işçiler), orta (tokarlar, ýygnaýjylar) we agyr (ýükçiler, gurluşykçylar) fiziki zähmet bilen meşgullanýanlar, şeýle hem hemişe akyl taýdan dartgynlylygy başdan geçirýänler (gullukçylar, mugallymlar, alymlar, lukmanlar, hasapçylar) üçin örän peýdalydygyny ýadyňyzdan çykarmaň we hemişe ulanyň.

Önümçilik gimnastikasynyň maşklar toplumyny siziň dykgatyňyza hödürleýäris

I. Diregsiz maşklar

Bedeniňi ýazmak üçin elniň golaýynda oturgyjyň bolmagy hökman dälidir.

Şu maşklary ýerine ýetirmegi maslahat berýäris:

- 1) **Ýönekeý egilmek.** Siz göni durýarsyňyz we elleriňiziň hereketleri arkaly dürli gapdala egilýärsiňiz. Maşklary ýerine ýetireniňizde elleriňizi ýokary galdyrmak ýa-da gapdala uzaltmak bilen herekete getirip bilersiňiz.
- 2) **Oňurga sütünine düşýän agramy azaltmak üçin** siz göni durýarsyňyz, elleriňizi ýokary galdyryp, şu ýagdaýda aýaklaryňyzyň barmaklarynda näçe ýokary galyp bilseňiz galmaly we göwräňizi ýokary çekmeli. Şu ýagdaýda 10 sekund durmaly. Maşkyň oňyn netije bermegi üçin 10 gezek gaýtalamak maslahat berilýär.

- 3) **Duran ýeriňde ýöremek** – örän oňat maşklaryň biridir. Duran ýeriňde ýöremegi 5-7 minudyň dowamynda hökman ýerine ýetirmek maslahat berilýär.
- 4) **Ýönekeý oturyp-turmak maşky.** Maşklaryň dowamynda hökmany ýagdaýda 15-20 gezek oturyp-turmak maslahat berilýär. Maşkyň oňyn netijesini gazanmak üçin oturan wagtyňyzda elleriňizi öňe uzaltmagy ýatdan çykarmaň!

II. Edaranyň (ofisiň) içinde işleýänler üçin (lukmanlar, inženerler, hasapçylar, gullukçylar, dispetçerler we başgalar) önümçilik gimnastikasynyň maşklar toplумы

- 1) Oturgyçda oturyp we elleriňiz bilen oňa direnip, aýaklaryňyzyň barmaklarynda durup, elleriňizi iki gapdala we ýokary galdyryp, göwräňizi ýokary galdyrmaly – şol wagt demiňizi içiňize çekmeli. Deslapky ýagdaýa gelmek bilen – demiňizi goýbermeli. Bu maşky **3-4 gezek gaýtalamaly.**
- 2) Oturgyjyň yzynda dik durup, elleriňizi onuň arkasyna goýmaly. Bir aýagyňyzy yza çekmeli we elleriňizi iki gapdala uzaltmaly – şol wagt – demiňizi içiňize çekmeli. Deslapky ýagdaýa gelmek bilen – demiňizi goýbermeli. **Her aýak üçin 3-4 gezek gaýtalamaly.**
- 3) Oturgyjyň gapdalynda dik durup, elleriňizi onuň arkasyna goýmaly. Sag aýagyňyzy gapdala uzaltmaly, çep eliňizi ýokary galdyrmaly – şol wagt demiňizi goýbermeli. Deslapky ýagdaýa gelmek bilen – demiňizi içiňize çekmeli. **Her aýak üçin 5-6 gezek gaýtalamaly.**
- 4) Oturgyja arkan durup, elleriňizi aşak goýbermeli, aýaklaryňyzy bile durmagyna üns bermeli. Elleriňizi ýokary galdyryp – şol wagt demiňi içiňe çekmeli. Egilip, elleriňizi aşak we yza goýbermek bilen, elleriňizi oturgyja degirmeli – şol wagt demiňi goýbermeli. Bu maşky **3-4 gezek gaýtalamaly.**
- 5) Oturgyjyň arka tarapynda durup, elleriňizi aşak goýbermeli. Elleriňizi uzaltmak bilen oturgyjyň arka tarapyndan ýapyşyp,

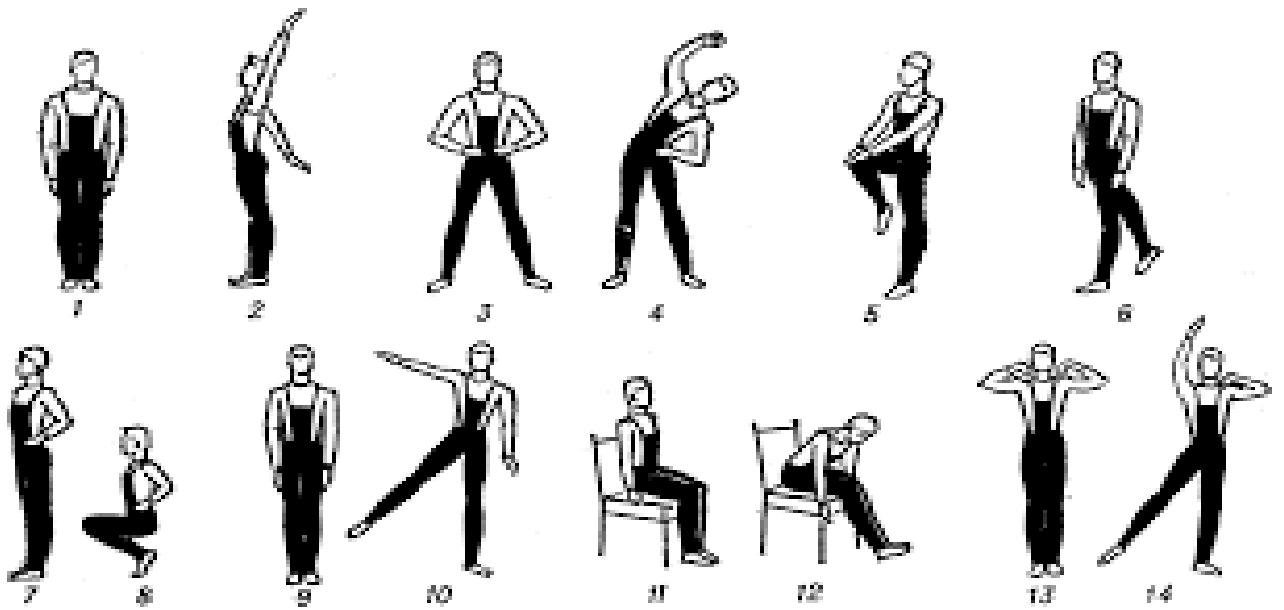
oturmaly. Oturmak bilen – demiňizi goýbermeli, gönelmek bilen – demiňizi içiňize çekmeli. Bu maşky **4-5 gezek gaýtalamaly**.

- 6) Oturgyjyň öň tarapynda durup, elleriňizi aşak goýbermeli. Iki gapdala uzaldylan elleriňizi ýokary galdyrmaly we oturgyjyň arka tarapyna degirmek bilen, göwräňizi gezekli-gezegine saga we çepe öwürmeli. Öwürleniňizde – demiňizi goýbermeli, deslapky ýagdaýa gelmeli – demiňizi içiňize çekmeli. Bu maşky **5-6 gezek gaýtalamaly**.
- 7) Oturgyçda oturyp we elleriňiz bilen oňa direnip, öňe uzaldylan aýaklaryňyzy gezekleşdirip galdyrmaly we goýbermeli. Dem almaklyk – erkin. Bu maşky **6-8 gezek gaýtalamaly**.
- 8) Oturgyçda oturyp we elleriňiz bilen oňa direnip, aýaklaryňyzy uzaltmaly, elleriňizi iki gapdala we ýokary galdyrmaly – şol wagt demiňizi içiňize çekmeli. Ondan soňra deslapky ýagdaýa gelmek bilen – demiňizi goýbermeli. Bu maşky **3-4 gezek gaýtalamaly**.
- 9) Oturgyjyň gapdalynda durmaly. Çep eliňizi oturgyjyň arkasyna goýmaly, sag aýagyňyzy gapdala uzaltmaly, sag eliňizi bolsa ýokary galdyrmaly – şol wagt demiňizi içiňize çekmeli. Ondan soň deslapky ýagdaýa gelmek bilen – demiňizi goýbermeli. Şol hereketleri çep aýagyňyz we eliriňiz bilen ýerine ýetirýärsiňiz. Her tarapa **5-6 gezek gaýtalamaly**.
- 10) Oturgyjyň gapdalynda durýarsyňyz. Çep eliňizi oturgyjyň arkasyna goýýarsyňyz, sag eliňizi ýokary galdyryp we kelläňiziň yz tarapyna goýýarsyňyz – şol wagt demiňizi içiňize çekýärsiňiz. Ondan soňra deslapky ýagdaýa gelmek bilen – demiňizi goýberýärsiňiz. Her tarapa **3-4 gezek gaýtalamaly**.

Maşklaryň ýene-de bir görnüşleri:

- 1 – kelläňizi gezekleşdirip ähli tarapa (saga, çepe, yza we öňe) öwürýärsiňiz, soňra sagat diliniň ugry boýunça, ondan soňra bolsa sagat diliniň ugrynyň tersine ýuwaşdan aýlaýarsyňyz;
- 2 – şonuň ýaly aýlawlary elleriňiziň penjeleri bilen ýerine ýetirýärsiňiz (öňürti sag, çep, soňra iki elleriňiz bilen ugurlaryny çalyşyp ýerine ýetirýärsiňiz);

- 3 – elleriňizi gezekleşdirip gapdala uzaltmak bilen göwräňizi öňürti saga, soňra çepe öwürmek (çep tarapa öwürleniňizde - sag eliňizi gapdala, sag tarapa öwürleniňizde - çep eliňizi gapdala);
- 4 – garnyň myşsalaryny gowşatmak we dartdyrmak (oturgyçdan turman ýerine ýetirmek bolýar);
- 5 – şeýle hem, oturgyçdan turman öňe uzaldylan iki aýaklaryňyzy çala ýokaryk galdyrmaly we olary öňki ýagdaýa getirmeli. Maşky bir näçe gezek gaýtalamaly;
- 6 – elleriňiziň penjeleri bilen ýerine ýetirilmeli maşklar (2-nji maşk) - topugyňyz bilen ýerine ýetirmek (öwürümler we iki tarapa aýlamak);
- 7 – gezekleşdirip 10-15 gezek aýaklaryňyzyň barmaklarynda, soňra bolsa ökjäňizde sähelçe ýokary galmak;
- 8 – duran ýeriňizde bir näçe ýeňil böküşleri ýerine ýetirmek;
- 9 – aýaklaryňyzy egniňiziň giňliginde we elleriňizi biliňize goýup, öňe, yza, saga we çepe egilmek;
- 10 – butlaryňyz bilen bir näçe aýlawlary ýerine ýetirmek (sagadyň diliniň ugry we sagadyň diliniň ugrynyň tersine);
- 11 – duran ýeriňizde ýöremek;
- 12 – elleriňiz bilen bir näçe batlary (mah) ýerine ýetirmek (öňe, yza tarap);
- 13 – çommalyp otyrmak we galmak (taýýarlygyňyz, ýaşıňyz boýunça, bedeniňiziň ölçegine görä);
- 14 – egilip, elleriňiziň barmaklarynyň ujy bilen pola degmegi başarjak boluň;
- 15 – oturgyçda oturyp, gözleriňizi ýumup, 30 sekundyň dowamynda göwräňi gowşatmaly;
- 16 – gezekleşdirip, 10-15 gezek gözleriňizi ýummaly we giňden açmaly;
- 17 – gözleriňizi aýlaw boýunça öňürti bir tarapa, soňra beýleki tarapa aýlamaly;
- 18 – daşda ýerleşýän haýsydyr bir zada nazaryňyzy jemlemeli.



Iş ornunda (oturgyjyň üstünde oturyp) el-aýaklaryňyzy ýazmak üçin

10 sany ýönekeý maşklar:

1. Kelläňizi saga we çepesige egmek (her tarapa 7 gezek).
2. Kelläňizi saga we çepesige öwürmek (her tarapa 7 gezek).
3. Kelläňizi öňe-ýana egmek (her tarapa 7 gezek).
4. Elleriňizi kelläňiziň arka ýüzünde goýup, göwräňiziň ýokary bölegini saga we çepesige öwürmek (her tarapa 7 gezek).
5. Elleriňizi kelläňiziň arka ýüzünde goýup, göwräňiziň ýokary bölegini saga we çepesige egmek (her tarapa 7 gezek).
6. Göwräňiziň ýokary bölegini mümkin boldugyça öňe egmek (5 gezek).
7. Göwräňizi saga-çepesige egmek (her tarapa 5 gezek).
8. Oturgyjyň iki gyrasyndan ýapyşyp, aýaklaryňyzy öňe uzaltmak we dyzyňyzy eplemek (7 gezek).
9. Elleriňizi aşak, öňe we ýokaryk uzaltmak (5 gezek).
10. Oturgyjyň ýanynda 10 gezek oturyp-turmak. Oturgyja bakyp, iki elleriňiz bilen ýapyşyp, maşky ýerine ýetirmek hem bolýar.

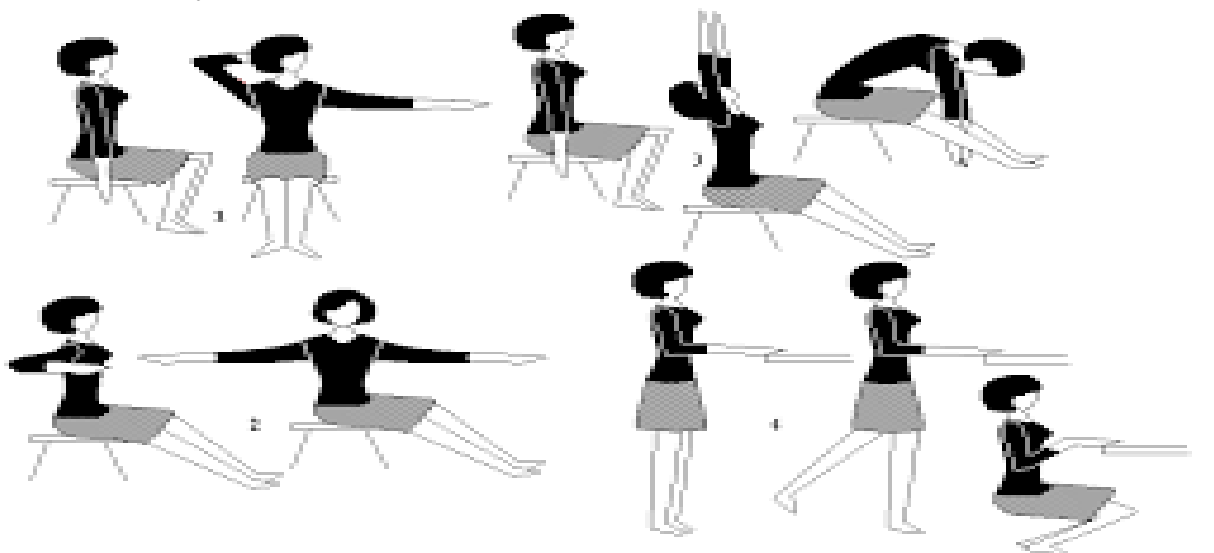
III. Dik durup işleýänler üçin önümçilik gimnastikasynyň maşklar toplumy

4-nji maşkdan galanlary üçin hemme maşklaryň deslapky ýagdaýy – oturgyçda otyrmak.

- 1) Aýaklaryňyzyň ökjeleri bilen poluň üstünde typdyryp, aýaklaryňyzy öňe uzaldýarsyňyz, sag eliňizi kelläňiziň arka tarapyna eltýärsiňiz, çep eliňizi gapdala uzaldýarsyňyz – şol wagt demiňizi içiňize çekýärsiňiz. Elleriňizi gowşatmak bilen aşak goýberýärsiňiz – demiňizi hem goýberýärsiňiz. Şol hereketleri beýleki tarapa gaýtalaýarsyňyz. Bu maşky **6-8 gezek gaýtalamaly**.
- 2) Aýaklaryňyzy öňe tarap uzaldýarsyňyz, elleriňizi döşüň önünde goýýarsyňyz, göwräňizi sag tarapa öwürýärsiňiz, elleriňizi bolsa iki gapdala uzaldýarsyňyz, soňra deslapky ýagdaýa gelýärsiňiz. Şol hereketleri çep tarapa gaýtalaýarsyňyz. Bu maşky **8-10 gezek gaýtalamaly. Dem almak erkin**.
- 3) Aýaklaryňyzy iki tarapa açyp, ökjäňiz bilen poluň üstünde typdyryp, öňe uzaldýarsyňyz, elleriňizi ýokaryk galdyrýasyňyz we öňe tarap egilýärsiňiz. Öňe tarap egilmek bilen, elleriňiz pola degirýärsiňiz. Gönelmek bilen elleriňizi ýokaryk galdyrýarsyňyz, aýaklaryňyzy birikdirýärsiňiz we deslapky ýagdaýa gelýärsiňiz. Bu maşky **6-8 gezek gaýtalamaly**.
- 4) Dik durup, elleriňiz bilen oturgyjyň arka tarapyndan ýapyşýarsyňyz, çep aýagyňyzy yza uzaldýarsyňyz, soňra aýagyňyzy öňki ýagdaýyna getirip, iki aýakda oturýarsyňyz, soňra gönelýärsiňiz. Şol hereketleri sag aýagyňyz bilen ýerine ýetirmeli. Bu maşky **8-10 gezek gaýtalamaly. Dem almak – erkin**.
- 5) Elleriňizi biliňizde goýup, aýaklaryňyzy öňe tarap uzaldýarsyňyz. Öňe uzaldylan aýaklaryňyzy gezekleşdirip yza çekýärsiňiz we öňe uzaldyp aýaklaryňyzyň ujyny galdyrýarsyňyz. Soňra elleriňizi oturgyjyň gyrasyndan ýapyşyp, aýaklaryňyz bilen sag tarapa öwrülýärsiňiz, aýaklaryňyzyň barmaklaryny pola degirýärsiňiz. Şol hereketleri beýleki tarapa ýerine ýetirmeli. Bu maşky **10-12 gezek gaýtalamaly. Dem almak – erkin**.

6) Elleriňiziňiki gapdala uzaldylan ýagdaýynda oturgyjyň üstünde oturýarsyňyz. Soňra yza egilmek bilen elleriňizi ýokaryk galdyrýarsyňyz, sag aýagyňyzyň barmaklary bilen pola degirip, ony bir az ýokary galdyrýarsyňyz. Öňe egilmek bilen, öňe uzaldylan sag aýagyňyzyň aşagynda elleriňiz bilen bir gezek çapak edýärsiňiz we deslapky ýagdaýa gelýärsiňiz. Şol hereketleri çep aýagyňyz bilen ýerine ýetirmeli. Bu maşky **6-8 gezek gaýtalamaly. Dem almak – erkin.**

7) Oturgyjyň üstünde oturyp, elleriňizi egniňize goýýarsyňyz. Çep aýagyňyzy öňe uzaldýarsyňyz we deslapky ýagdaýyna getirýärsiňiz. Şol wagt elleriňizi iki gapdala uzaldýarsyňyz we gowşadyp, aşak goýberýärsiňiz. Şol hereketleri sag aýagyňyz bilen ýerine ýetirmeli. Bu maşky **5-6 gezek gaýtalamaly. Dem almak – erkin.**



IV. Agyr fiziki zähmet çekýänler üçin (gurluşykçylar, daýhanlar, galypçylar, prokat işçisi) önümçilik gimnastikasynyň maşklar toplumy

1. Deslapky ýagdaý – dik durmak

- 1.1. – elleriňizi ýokaryk galdyrýarsyňyz – demiňizi içiňize çekýärsiňiz.
- 1.2. – elleriňizi iki gapdala uzaldýarsyňyz, elleriňiziň aýasy ýokary.
- 1.3. – aýaklaryňyzyň barmaklarynda durýarsyňyz, elleriňizi ýokaryk galdyrýarsyňyz.
- 1.4. – deslapky ýagdaýa gelmek.

Maşky ýuwaş depginde ýerine ýetirýärsiňiz. Bu maşky **6-8 gezek gaýtalamaly.**

2. Deslapky ýagdaý – dik durmak

2.1. – barmaklaryňyzy açyp we ýapyp, elleriňiz bilen uly hereketleri edip, ýöremek.

Demi kadaly alýarsyňyz. Maşky orta depginde ýerine ýetirýärsiňiz.

Dowamlylygy 30-40 sek.

3. Deslapky ýagdaý – dik durmak

3.1. – çep aýagyňyzy bat bilen yza uzaldýarsyňyz, elleriňizi bat bilen ýokaryk galdyrýarsyňyz – demiňizi içiňize çekýärsiňiz.

3.2. – Deslapky ýagdaýa gelýärsiňiz .

3– 4 – şol hereketleri sag aýagyňyz bilen ýerine ýetirýärsiňiz.

Maşky orta depginde ýerine ýetirýärsiňiz. Bu maşky **6-8 gezek gaýtalamaly.**

4. Deslapky ýagdaý – dik durmak, aýaklaryňyz açyk, elleriňiz arka tarapda, barmaklaryňyz biri-biriniň arasyndan geçirilen.

4.1. – göwräňizi çep tarapa egýärsiňiz, elleriňizi sag tarapa uzaldýarsyňyz

4.2. – Deslapky ýagdaýa gelýärsiňiz .

4.3. –şol hereketleri sag tarapa ýerine ýetirýärsiňiz.

Demi kadaly alýarsyňyz. Maşky orta depginde ýerine ýetirýärsiňiz. Bu maşky **6-8 gezek gaýtalamaly.**

5. Deslapky ýagdaý – dik durmak

1– 2– elleriňizi ýokaryk galdyryp, çommalyp otyrýarsyňyz – demiňizi goýberýärsiňiz.

3– 4 – Deslapky ýagdaýa gelýärsiňiz – demiňizi içiňize çekýärsiňiz.

Maşky orta depginde ýerine ýetirýärsiňiz. Bu maşky **6-8 gezek gaýtalamaly.**

6. Deslapky ýagdaý – dik durmak, elleriňiz kelläňiziň arka tarapynda.

1– 2– öňe egilýärsiňiz – demiňizi goýberýärsiňiz.

3– 4 – Deslapky ýagdaýa gelýärsiňiz – demiňizi içiňize çekýärsiňiz.

Maşky orta depginde ýerine ýetirýärsiňiz. Bu maşky **6-8 gezek gaýtalamaly.**

7. Deslapky ýagdaý – dik durmak.

7.1. –çep eliňizi ýokaryk galdyrýarsyňyz, sag eliňizi öňe uzaldýarsyňyz.

7.2. – sag eliňizi ýokaryk galdyrýarsyňyz, çepeliňizi öňe uzaldýarsyňyz.

7.3. Deslapky ýagdaýa gelýärsiňiz .

Demi kadaly alýarsyňyz. Maşky ýuwaş depginde başlaýarsyňyz, soňra çalt depgine geçýärsiňiz, ondan soňra orta depginde tamamlaýarsyňyz. Bu maşky **6-8 gezek gaýtalamaly.**

8. Deslapky ýagdaý – dik durmak, aýaklaryňyz açyk.

1– 2 – aýaklaryňyzyň barmaklarynda ýokaryk galýarsyňyz, elleriňizi hem ýokaryk galdyrýarsyňyz – demiňizi içiňize çekýärsiňiz..

3– 4 – öňe egilýärsiňiz, elleriňizi uly hereketler bilen aşak goýberýärsiňiz – demiňizi goýberýärsiňiz.

Demi kadaly alýarsyňyz. Maşky orta depginde ýerine ýetirýärsiňiz. Bu maşky **6-8 gezek gaýtalamaly.**

Iş ýerinde göz üçin maşklar

Maşklary ýerine ýetirmezden öňürti rahat oturyň, arkaňyzy göneldiň we gowşañ. Gözleriňizi öňürti çalt, soňra ýuwaşlyk bilen gyrpyň. Maşklar yhlas bilen we ýuwaş ýagdaýynda ýetrine ýetirilýär.

<u>1-nji maşk.</u>	Gözleriňizi ýokaryk, aşak – 2 gezek.	Soňra gözleriňizi gyrpajakladyň.
<u>2-nji maşk.</u>	Gözleriňizi saga, çepe – 2 gezek.	Soňra gözleriňizi gyrpajakladyň.
<u>3-nji maşk.</u>	Gözleriňiz bilen gönüburçlyk çyzýarsyňyz – sagadyň diliniň ugry boýunça – 2 gezek.	Soňra gözleriňizi gyrpajakladyň.
<u>4-nji maşk.</u>	Gözleriňiz bilen kwadraty gönüburçlyk çyzýarsyňyz – sagadyň diliniň ters ugry boýunça – 2 gezek.	Soňra gözleriňizi gyrpajakladyň.

- | | | |
|---------------------------|---|----------------------------------|
| <u>5-nji maşk.</u> | Gözleriňiz bilen sagadyň dili iň ugry boýunça aýlaw çyzýarsyňyz – 2 gezek. | Soňra gözleriňizi gyrpajakladyň. |
| <u>6-njy maşk.</u> | Gözleriňiz bilen sagadyň diliniň ters ugry boýunça aýlaw çyzýarsyňyz – 2 gezek gezek. | Soňra gözleriňizi gyrpajakladyň. |
| <u>7-nji maşk.</u> | Gözleriňiz bilen öňürti sag, soňra çep tarapa ýylanyň şekilini çekýärsiňiz. | Soňra gözleriňizi gyrpajakladyň. |

Indi ýumruklaryňyz bilen gözleriňizi ýuwaşrakdan owkalaň. Elleriňiziň aýalaryny biri-birine sürtüp gyzdyryň we ýagtylyk geçmez ýaly edip, gözleriňiziň üstüne goýuň. Soňra ýokarda beýan edilen maşklary 3 (üç) gezekden gaýtalaň.

Elleriňiziň aýalaryny gözleriňizden aýyrmaň, gowşaň we özüňizi tokaýda ýa-da deňziň kenarynda ýaly göz öňüne getiriň hem-de haýsydyr bir oňat zat barada pikir ediň.

Soňra, ýygy-ýygydan gyrpyp, gözleriňizi açyň. Birden turjak bolmaň. Gözleriňiziň *dartgynlygyny aýyrmak* bilen bilelikde olaryň *görüşini gowulandyrmak* üçin bu maşklary nahara çenli günüň dowamynda 2-3 gezek gaýtalamagy maslahat berýäris.

Mundan başga-da göz üçin şu maşklary ýerine ýetirmek üçin maslahat berýäris.



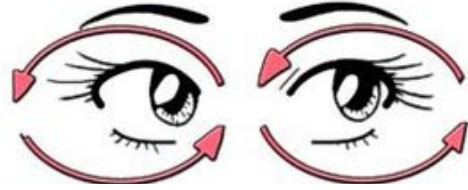
1. Gözleriňizi 2-4 sekundyň dowamynda berk ýumýarys



2. 1 (bir) minudyň dowamynda çalt gyrpýarys



3. 2 (iki) gezek ýokaryk, aşak, saga, çepeseredýäris



4. Aýlaw boýunça eýleligine we beýleligine aýlaýarys



5. Gözlerimiz ýumýarys. 3 sekundyň dowamynda garaňkylyk



6. Gözlerimizi açýarys we işe başlaýarys

MAZMUNY:

1. Giriş 1
2. Önümçilik gimnastikanyň wezipeleri, görnüşleri, aýratynlyklary, maşklary we görnüşleri barada 2-17