

---

## Жисмоний фаоллик коронавирусни енгишда самарали восита



**Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти 1948 йил 7 апрелда ташкил этилган эди. Ташкилот йилнинг бу санасини Жаҳон саломатлик куни деб эълон қилган.**

Бу йил Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти каратинда бўлган, касаллик аломатлари кузатилмаган кишилар учун [коронавирус](#) пандемияси пайтида жисмоний фаолликни сақлаб туриш юзасидан ўз тавсияларини эълон қилди.

Ушбу тавсияларда қуйидагилар қайд этилган:

**Ҳафтасига камида 2,5 соат** мўтадил жисмоний машқларни бажариш. Яъни ҳар куни 20 дақиқадан, ёки ҳафтасига тўрт марта 35 дақиқадан жисмоний машқларни бажариш. Шиддат билан машқ қилишни хуш кўрадиганлар учун ҳафтасига 75 дақиқа жисмоний фаоллик етарли бўлади.

**Кўпроқ юриш.** Турган жойда, хона узунлигида, ҳовлисида (ўз ҳовлиси бўлганлар учун), қаватлар ўртасидаги зинапояларда юриш ва ҳоказо. Ўрни келганда олиб борилган илмий тадқиқотлар ҳар куни ўрта суръатда юриш юрак-томир касалликларидан вафот этишни ўртача 20 фоизга камайтиришини кўрсатган.

**Иложи борича кўпроқ тикка туриш.** Ҳатто ишни ҳам турган ҳолда бажаришга ҳаракат қилиш ёки “ўтириб-туриб” ҳолатида ишлаш.

Шунингдек, Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти жисмоний машқларини бажаришда Интернетнинг онлайн-майдончаларидан фойдаланишни тавсия этади. Жисмоний машқларини уй шароитида бажариш мумкин бўлган жуда кўп турлари мавжуд. Улардан қуйидагилар келтирилади:

- **доиравий машқ.** У 30 дақиқа давомида бажарилади ва мушакларнинг барча гуруҳларига мўлжалланган. Бу машқларнинг бир давраси навбат билан, қисқа муддат нафас ростлаган ҳолда 6-8 та машқдан иборат;

- **юқори жадалликдаги машқлар.** Уларнинг асосий хусусияти – юқори фаоллик вақти 1:2 нисбатда 5 дақиқадан 30 дақиқагача давом этади;

---

- **Табата тизими** (1996 йилда япониялик физиолог, фан доктори Изуми Табата томонидан ишлаб чиқилган). Ушбу тизим ҳар бири 20 сония фаоллик ва 10 сония нафас ростлаш орқали 4 дақиқага мўлжалланган машқлар даврасидир.

Жаҳон соғлиқни ташкилоти ана шундай жисмоний фаоллик [коронавирус](#) пандемияси билан курашда самарали восита бўлишини таъкидлаган.

**Манба:** olympic.uz

2020-04-09 17:54:53