*Байбаріна Анна Миколаївна*

# ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ТА РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ НА ОСІБ ПРАЦЕЗДАТНОГО ВІКУ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ

Харківський національний медичний університет Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров’я

Харків, Україна

Науковий керівник: к.м.н., доцент Калюжка Аліна Андрїївна

Карантин – слово, яке з 12 березня 2020 року на вустах у всіх українців. Викладачі, школярі та студенти перейшли на дистанційне навчання; робітники більшої кількості виробництв залишилися вдома у незвичному для них режимі життя, або перейшли на дистанційну роботу. Тому дослідження особливостей впливу змін фізичної активності, дії фізичних вправ та раціонального харчування на здоров’я та самопочуття людей, які знаходяться на карантині є вельми актуальними.

Мета: Дослідити дію фізичних вправ та раціонального харчування на осіб працездатного віку, що знаходяться на карантині та визначити, як це впливає на їх здоров’я та самопочуття.

Матеріали та методи: В опитуванні взяли участь 250 людей працездатного віку різних вікових груп. Так, осіб, віком до 18 років було 20 (8%), 18-29 років – 215 (86%), 30-49 – 10 (4%), та віком більш, як 50 років – 5 (2%) осіб. Здебільшого - це були студенти Харківського національного медичного університету – 176 (70,4%); студенти інших вузів – 15 (6%); лікарі

– 5 (2%); фізичні терапевти -15 (6%); та представники інших професій – 39 (15,6%). Для проведення анкетування була розроблена форма - анкетування, яка включала питання стосовно виконання фізичних вправ, загального самопочуття, настрою, способу життя та харчування, дистанційного навчання/роботи, тощо.

Результати: При обробці анкет ми виявили, що 140 (56%) осіб регулярно займаються фізичними вправами та описують свій стан, як задовільний, про що свідчить їх бадьорість, здоровий сон, покращення розумової діяльності, пам’яті та концентрація уваги, відсутність скарг на головний біль, енергійність, легкий підйом зранку. Також ми виявили, що 110 (44%) осіб не займаються фізичними вправами, або перестали їх виконувати під час карантину. При цьому, респонденти описують погіршення самопочуття: постійна сонливість, втома, загальна слабкість, слабкість м’язів, головний біль, поява больових відчуттів у шиї, спині, колінах, поганий сон, роздратованість. В опитувальнику також були питання, що стосувались настрою та його змін в перід карантину. Так, 32 (22,9%) особи, які регулярно займаються фізичними вправами мають гарний, або - 94 (67,1%) нормальний настрій, при цьому поганий настрій відзначили 14 (10%) осіб. У людей, які не займаються фізичними вправами гарний настрій був у 10 (9,1%) осіб, а нормальний спостерігався у 55 (50%), , але 30 (27,3%) досліджуваних зазначили погіршення та 15 (13,6%) -пригнічення настрою. В відповідях про зв’язок між

фізичною активністю та харчуванням була відзначена певна закономірність: з’ясувалось, що більшість осіб, які займаються фізичними вправами також слідкують за правильністю харчування (переважає раціональне харчування). В період карантину харчування не змінилось у 93 (37,2%) досліджуваних, а у 32 (12,8%) досліджуваних харчування навіть покращилось. При цьому у 125 (50%) респондентів здебільшого було не регулярне та не раціональне харчування, хоча 47 (18,8%) із них займаються фізичними вправами.

Висновки: Таким чином, проведене нами дослідження показало, що не зважаючи на карантин, більшість опитаних осіб працездатного віку займаються фізичними вправами та раціонально харчуються, що покращує їх загальний стан, розумову діяльність, настрій та допомагає легше пережити цей складний період життя.