*Байбаріна Анна Миколаївна, Колесниченко Олег Юрійович*

**ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН В ОСІБ**

**ПРАЦЕЗДАТНОГО ВІКУ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ**

Харків, Україна

Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичної, спортивної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерготерапії

Науковий керівник: к.мед.н., доц. Калюжка Аліна Андріївна

Каратинний режим, “локдаун”, захисна маска для обличчя, дистанційне

навчання / робота - ці слова оточують населення всього світу з листопада 2019

року та впливають на психологічний стан людей різного віку, що робить наше

дослідження вельми актуальним.

**Мета:** Дослідити взаємозв'язок між руховою активністю та психологічним станом у осіб працездатного віку, які знаходяться на карантині.

Матеріали та методи: В опитуванні взяло участь 173 людей працездатного віку різних вікових груп. Так, осіб, віком до 18 років було 40 (23,1%), 18-29 років-126 (72,8%), 30-59 — 7 (4%). Більшість із них - студенти Харківського національного медичного університету —154 (89%), решта, люди, які працюють - 19 (11%). Для проведення дослідження ми розробили анкету, яка включала питання стосовно рухової активності, загального самопочуття, настрою та якості сну, тощо.

**Результати:** В процесі обробки анкет ми виявили зв’язок між руховою

активністю та психологічним станом досліджуваних та отримали такі данні: 135 (78%) опитуваних займаються фізичними вправами із них 126 (72,8%) помічають покращення настрою після занять.

Також ми помітили взаємозв'язок між руховою активністю та якістю та

кількістю сну. На питання: «Як ви оцінюєте свій сон?» ми отримали позитивні

відповіді від 142 (82%) осіб, із них 120 (69,3%) займались фізичними вправами.

Опитувальник містив питання стосовно настрою під час карантину, обробка

цього питання показала, що всього осіб які відчувають ознаки погіршення

настрою 55 (32%), із них негативні відповіді на питання про рухову активність

ми отримали від 39 (23%), решта - 11 (9%) займаються фізичними вправами.

**Висновки:** Отже, проведене нами дослідження показало, що під час карантину, більшість опитаних осіб працездатного віку займаються руховою активністю, а це покращує їх психологічний стан, сон та настрій в цей складний період життя.