

П.В. Волошин, канд. техн. наук, доц. (*ХГУИТ, Харьков*)

А.П. Старченко, директор (ООО «НВП «Криотехмед», *Харьков*)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИК КРИОВОЗДЕЙСТВИЯ В ПРАКТИКЕ УСКОРЕННОГО ОБУЧЕНИЯ И ПСИХОФИЗИЧЕСКОМ ТРЕНИНГЕ

Для интегрального повышения качества жизни целесообразно использовать комплексные методики оздоровительных, тренинговых и лечебно-профилактических мероприятий. При этом предпочтение должны получать меры комплексной психофизического воздействия. Сложные условия современности и недостатки действующих оздоровительно-реабилитационных методик требует внедрения новых комплексных мероприятий психофизического тренинга, быстрого закаливания и мобилизации резервов человеческого организма. Актуальной является и разработка средств массового мобилизационного тренинга для более эффективного использования ресурсов человеческого организма.

Воздушная криотерапия является одним из физиологически благоприятных, безопасных и эффективных мер массового закаливания, она используется для повышения мобилизационного потенциала организма, повышение работоспособности и комплексного закаливания в развитых странах мира (США, Япония, Германия, Польша). Целесообразность использования воздушной криотерапии в реабилитационных и антистрессовых мероприятиях в том иле для студентов, для участников программ интенсивного образования, а так же для тренеров, мастеров и преподавателей обусловлена необходимостью разработки новых эффективных антистрессовых мероприятий и мероприятий по коррекции психофизического состояния человека.

Показано антистрессовый и мобилизационный эффекты воздушной криотерапии, что актуально для интенсификации процесса обучения студентов и участников образовательных программ в условиях социального кризиса. Исследовано комплексное влияние методики воздушной криотерапии на психофизическое состояние клиентов оздоровительных и тренинговых учреждений по сравнению со стандартными программами Коллективом проекта Cool Star System совместно с Центром восстановительной криотерапии (Харьков) разработан комплекс эффективных воздушных криотренажеров для

интенсивного психофизического тренинга. Проведены комплексные исследования, созданы методики и рекомендации использования воздушной криотерапии в мероприятиях по повышению качества жизни, целесообразность использования криотерапии для массового психофизического тренинга. Показано стимулирующее и мобилизирующее влияние воздушной криотерапии и эффективность ее использование в тренинговых мероприятиях по повышению качества жизни населения. Социальная и экономическая актуальность внедрения разработки криотренажеров обусловлена необходимостью разработки мер повышения работоспособности учащихся и внедрения интенсивных тренинговых и антистрессовых технологий.

Установлено устойчивое влияние тренинговых и релакс-сеансов в криотренажере на показатели психологического и физиологического состояния человека. Наиболее положительное влияние отмечено при одновременном применении криотерапии, массажных и гимнастических упражнений, и методик психофизического тренинга, позволяющих рекомендовать создание и разработку комбинированных антистрессовых и тренинговых услуг по применению криотерапии

Данные экспериментов позволяют рекомендовать широкое применение криотренажеров и других методов криотерапии для поддержки участников программ интенсивного образования и тренинга. Наиболее перспективным является использование криотренажеров в учреждениях оздоровительно-реабилитационной сферы, а так же в сфере массового тренинга и для антистрессовой поддержки участников программ интенсивного образования. Широкое внедрение воздушных криотренажеров к практике немедицинского психологического, реабилитационного, спортивного, персонально-коммуникативного, и бизнес-тренинга целесообразно в реабилитационных комплексах крупных городов, а также в регионах с неблагоприятным экологическим состоянием (Киев, Днепропетровск, Харьков, Донбасс, Запорожье).