

П.В. Волошин, канд. техн. наук, доц. (*ХДУХТ, Харків*)

С.Б. Дирявий, головний лікар (*Інститут прикладної кріології, Харків*)

НОВІ ПІДХОДИ ДО ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНИХ КРІОПРАКТИК У САНАТОРНО-КУРОРТНІЙ ТА ОЗДОРОВЧІЙ СФЕРАХ

Повітряна кріотерапія є перспективним напрямком масової оздоровчої практики. Застосування кріотерапії у немедичному секторі активно розвивається у багатьох розвинутих країнах світу. Перевагами методу повітряної кріотерапії є безпечність, широкий спектр застосування, швидкість дії та економічна адекватність за співвідношенням «ціна – якість». Тому повітряна кріотерапія є складовою частиною заходів, спрямованих на покращення якості життя та масове оздоровлення населення. Соціальна та економічна актуальність впровадження розробки кріотренажерів обумовлена необхідністю розробки заходів підвищення працездатності учнів і впровадження інтенсивних тренінгових та антистресових технологій. Встановлено стійке вплив тренінгових та релакс-сеансів в кріотренажері на показники психологічного і фізіологічного стану людини. Показано, що застосування повітряної кріотерапії в закладах оздоровчо-реабілітаційної сфери веде до підвищення прибутку підприємств у зв'язку із розширення асортименту та підвищенням якості послуг. Також застосування повітряних кріотренажерів має великий соціальний ефект.

Проведено комплекс науково-практичних досліджень. За результатами роботи розроблено та впроваджено форсайтну схему просування кріотерапії в немедичному секторі оздоровчих послуг. Результати роботи обговорено на міжнародних та регіональних наукових та науково-практичних конференціях. За результатами роботи створено практичну схему просування методик повітряної кріотерапії, яку впроваджено в оздоровчих закладах м. Харкова. Для інтегрального підвищення якості життя доцільно використовувати комплексні методики оздоровчих, тренінгових та лікувально-профілактичних заходів. При цьому перевагу мають отримувати заходи комплексної психофізичної дії. Складні умови сучасності та недоліки діючих оздоровчо-реабілітаційних методик вимагає впровадження нових комплексних заходів психофізичного тренінгу швидкого загартування і мобілізації резервів людського організму.

Актуальною є і розробка засобів масового мобілізаційного тренінгу для більш ефективного використання ресурсів людського

організму. Повітряна кріотерапія є одним з фізіологічно сприятливих, безпечних і ефективних заходів масового загартовування, вона використовується для підвищення мобілізаційного потенціалу організму, підвищення працездатності і комплексного загартовування в розвинених країнах світу (США, Росія, Японія, Німеччина, Польща). Доцільність використання повітряної кріотерапії в реабілітаційних та антистресових заходах у тому мулі для студентів, для учасників програм інтенсивного утворення, а так само для тренерів, майстрів та викладачів обумовлена необхідністю розробки нових ефективних антистресових заходів і заходів щодо корекції психофізичного стану людини.

Доведено антистресовий і мобілізаційний ефекти повітряної кріотерапії, що актуально для інтенсифікації процесу навчання студентів та учасників освітніх програм в умовах соціальної кризи. В монографії авторів наведено комплексні методики повітряної кріотерапії з метою впливу на психофізичний стан клієнтів оздоровчих та тренінгових установ порівняно зі стандартними програмами. Проведено комплексні дослідження, створені методики та рекомендації використання повітряної кріотерапії у заходах з підвищення якості життя, доцільність використання кріотерапії для масового психофізичного тренінгу.

Показано стимулюючу і мобілізуючий вплив повітряної кріотерапії і ефективність її використання в тренінгових заходах щодо підвищення якості життя населення. Найбільш позитивний вплив відзначено при одночасному застосуванні кріотерапії, масажних і гімнастичних вправ, і методик психофізичного тренінгу, що дозволяють рекомендувати створення і розробку комбінованих антистресових та тренінгових послуг щодо застосування кріотерапії. Дані експериментів дозволяють рекомендувати широке застосування кріотренажерів та інших методів кріотерапії для підтримки учасників програм інтенсивного утворення і тренінгу. Результати роботи свідчать, що найбільш перспективним є використання кріотренажерів в установах оздоровчо-реабілітаційної сфери, а так само в сфері масового тренінгу і для антистресової підтримки персоналу. Широке впровадження повітряних кріотренажерів до практики немедичного психологічного, реабілітаційного, спортивного, персонально-комунікативного, і бізнес-тренінгу доцільно в санаторно-курортних установах, установах масового оздоровлення курортних регіонів, реабілітаційних комплексах великих міст, а також у регіонах з несприятливим екологічним станом.