

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

А.П. Старченко, директор (*Інститут прикладної кріології, Харків*)

ВИКОРИСТАННЯ КРІОТРЕНАЖЕРІВ У ЗАКЛАДАХ ТА УСТАНОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ТА ОЗДОРОВЧО- ПРОФІЛАКТИЧНОЇ СФЕРИ

Якість життя сучасної людини складається із комплексу соціальних, духовних, фізіологічних та екогігієнічних потреб. Тому для інтегрального підвищення якості життя доцільно використовувати комплексні методики оздоровчих, тренінгових та лікувально-профілактичних заходів. При цьому перевагу повинні отримувати заходи комплексної психофізичної дії. Складні умови сучасності та недоліки діючих оздоровчо-реабілітаційних методик потребують впровадження нових комплексних заходів психофізичного тренінгу, швидкого загартовування та мобілізації резервів людського організму.

Актуальним остається и розробка засобів масового мобілізаційного тренінгу для більш ефективного використання ресурсів людського організму.

Повітряна кріотерапія є одним з фізіологічно сприятливих, безпечних та ефективних заходів масового загартовування, вона використовується для підвищення мобілізаційного потенціалу організму, підвищення працездатності та комплексного загартовування у розвинутих країнах світу (США, Японія, Німеччина, Польща). Доцільність використання повітряної кріотерапії у реабілітаційних та антистресових заходах санаторно-курортної сфери, клінік, косметологічних салонів та фітнес-центрів обумовлена необхідністю розробки нових ефективних антистресових заходів, та заходів з корекції психофізичного стану людини.

Показано антистресовий ефект повітряної кріотерапії, що актуально в умовах соціальної кризи.

Досліджено комплексний вплив методики повітряної кріотерапії на психофізичний стан клієнтів оздоровчих та тренінгових закладів у порівнянні з стандартними програмами Колективом проекту Cool Star System» сумісно з Центром відновної кріотерапії (Харків) розроблено комплекс ефективних повітряних кріотренажерів для інтенсивного психофізичного тренінгу. Проведено комплексні дослідження, створено методики та рекомендації використання повітряної кріотерапії у заходах підвищення якості життя, доцільність використання кріотерапії для масового психофізичного тренінгу. Показано стимулюючий та мобілізуючий вплив повітряної кріотерапії

та ефективність її використання у тренінгових заходах із підвищення якості життя населення.

Соціальна та економічна актуальність впровадження розробки кріотренажерів обумовлена необхідністю розробки заходів підвищення працездатності населення та впровадження інтенсивних тренінгових та антистресових технологій.

Показано доцільність масового впровадження повітряної кріотерапії як перспективної комбінованої тренінгової та релакс-технології в немедичних закладах оздоровчої, косметологічної та санаторно-курортної сфери.

Встановлено стійкий вплив тренінгових та релакс-сеансів у кріотренажері на показники психологічного та фізіологічного стану людини. Найбільш позитивний вплив відмічено при одночасному застосуванні кріотерапії, масажних та гімнастичних вправ, та методик психофізичного тренінгу; що дає змогу рекомендувати створення та розробку комбінованих антистресових та тренінгових послуг з застосування кріотерапії.

Дані експериментів дозволяють рекомендувати широке застосування кріотренажерів та інших методів кріотерапії для покращення якості життя та безпеки населення.

Найбільш перспективним є використання кріотренажерів в закладах оздоровчо-реабілітаційної сфери, особливо в курортних регіонах з розвинутою рекреаційною інфраструктурою (для України – це Крим, Прикарпаття, Подніпров'я, Одеса, Азовський басейн).

Широке впровадження повітряних кріотренажерів до практики немедичного психологічного, реабілітаційного, спортивного, персонально-комунікативного, та бізнес-тренінгу доцільно у фітнес-центрах, косметологічних кабінетах, готельних комплексах, реабілітаційних комплексах великих міст, а також в регіонах з несприятливим екологічним станом (Київ, Дніпропетровськ, Харків, Донбас, Запоріжжя).