

УДК 615.8:615.831/.838 - 053.6

Омок Г.А.¹, Шуба В.В.², Шуба В.О.³, Духан О.В.⁴

¹ канд. пед. наук., доц., каф. УФКС, НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук., доц., каф. педагогіки і психології, «ПДАФКС»

³ проф., каф. інновац. техн. в педагогіці, псих. та соц. роботи, «Університет імені Альфреда Нобеля»

⁴ студ.гр. УФКС- 123, НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ КРІО - ТА ГІДРОТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ МОЛОДІ

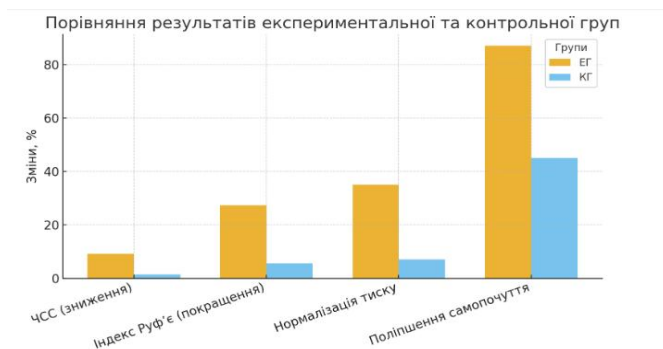
У сучасних умовах зростання рівня фізичних і психоемоційних навантажень серед молоді питання ефективного відновлення функціонального стану організму набуває особливої актуальності. Застосування фізичних факторів, таких як холод і вода, є одним із провідних

напрямів у системі немедикаментозних методів реабілітації. Кріо- та гідротерапія поєднують фізіологічно обґрунтовану дію на організм, мінімальний ризик побічних ефектів і високий рівень відновлювальної ефективності. Вони використовуються як у спортивній медицині, так і у відновленні після травм, перевтоми чи стресових станів.

В дослідженні використано теоретичні методи: аналіз, узагальнення та порівняння сучасних наукових публікацій, зокрема і зарубіжних авторів щодо ефективності застосування кріо- та гідротерапії у фізичній реабілітації молоді. Емпіричні методи включали спостереження за реакцією організму студентів під час і після процедур, вимірювання фізіологічних показників (ЧСС, артеріальний тиск, рівень втоми) та анкетування щодо самопочуття, рівня стресу й якості сну [1-5].

Експеримент тривав 8 тижнів і охоплював 60 здобувачів освіти 1–4 курсів НУ «Запорізька політехніка». Учасників поділено на експериментальну $n=30$ та контрольну $n=30$ групи. Експериментальна частина тривала 8 тижнів і передбачала проведення відновлювальних заходів тричі на тиждень після занять з фізичного виховання. Експериментальна група ($n = 30$) застосовувала програму відновлення з використанням кріо- та гідропроцедур. Контрольна група ($n = 30$) використовувала традиційні методи відновлення (пасивний відпочинок, розтягування, самомасаж). Програма експериментальної групи включала: 1. Кріотерапію: локальне охолодження м'язів (льодові компреси або спрей) тривалістю 5-7 хв після навантаження. 2. Гідротерапію: контрастні душі (30-60 секунд холодної та теплої води, 3-4 цикли), підводний душ-масаж (10 хвилин) двічі на тиждень, а також плавання у басейні (2 рази на тиждень по 30-40 хв). Упродовж дослідження проводилося регулярне вимірювання показників функціонального стану (ЧСС, варіабельність серцевого ритму, рівень працездатності за тестом Руф'є, показники швидкості відновлення після навантаження). Отримані дані оброблялися методами математичної статистики: обчислювали середні значення (M), стандартні відхилення (σ) та коефіцієнти варіації. Достовірність відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп перевіряли за критерієм Стюдента ($p<0,05$).

Графік 1. Динаміка показників функціонального стану здобувачів освіти



СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Бабич Н. В. Використання фізичних факторів у процесі відновлення після фізичних навантажень. Фізична реабілітація і здоров'я людини. 2021. №3(2). С. 45 - 52.
2. Кравченко І. О. Гідротерапія як ефективний засіб фізичної реабілітації студентської молоді. Вісник фізичної культури і спорту. 2020. №4. С. 33 - 38.
3. Назаренко Г. С., Мірошніченко В. О. Сучасні методи відновлення функціонального стану осіб молодого віку засобами фізичної терапії. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2022. №1. С. 85 - 90.
4. Шиян Б. М. Теоретико-методичні засади застосування природних фізичних факторів у фізичній реабілітації. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. № 7(139). С. 120 -124.
5. Ярмолюк І. М., Кузнецова Г. І. Вплив гідротерапевтичних процедур на функціональний стан студентів технічного університету. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2023. №2. С. 64 -70.