

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ТУЛУНА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«Парная баня – средство восстановления»

Заместитель директора по УВР
МБУ ДО ДЮСШ
Королева Татьяна Николаевна

подготовила зам по УВР
Королева Т.Н.

Тулун
Учебный год 2022-2023 г.

Десять преимуществ дает омовение:
ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье,
силу, красоту, молодость, чистоту,
приятный цвет кожи и внимание красивых женщин
(из древнеиндийского трактата)

На протяжении тысячелетий баня считалась у многих народов мира одним из лучших оздоровительных и лечебных средств. Да и само слово «баня» происходит от латинского «больнеум», что означает: прогнать боль, хворь. Доктор медицинских наук, профессор И.М. Саркизов-Серазини утверждал, что по эффективности гигиенического, профилактического, лечебного и восстановительного воздействия банная процедура не уступает ни одному самому хорошо организованному отдыху, а также самому модному и дорогому лекарству. Можно смело утверждать, что баня наряду с физической культурой, закаливанием - составная часть здорового образа жизни человека.

Баня как гигиеническое, лечебно – оздоровительное и закаливающее средство была известна уже в глубокой древности. Ее знали и применяли все народы мира. Ученые находят следы бани или сходного сооружения, предназначено⁷⁰ для ухода за теплом, которые относятся к доисторической эпохе.

Доказано, что баней пользовались еще первобытные люди. Погружение в горячий источник было, вероятно в начале простым инстинктивным движением человека, чтобы согреться или облегчить свои страдания, у скифов по описаниям Геродота, существовали бани в виде шалашей. Еще 3000 лет назад водные процедуры заняли видное место в народной медицине Востока. Физиологическое действие банной процедуры на человека многогранно и складывается из ряда сложных процессов, развивающихся в организме под воздействием того или иного физиологического фактора (тепла, воды и др.). В результате изменяется физиологическое состояние органов и систем, а также внутриклеточный обмен веществ. Это повышает сопротивляемость организма воздействию неблагоприятных условий и способствует развитию защитных и компенсаторных механизмов. В итоге человек становится крепче, работоспособнее, здоровее.

Комплекс воздействий на организм человека различных раздражителей во время банной процедуры в первую очередь оказывает влияние на кожу.

В банной процедуре присутствуют все перечисленные компоненты воздействия: тепло, холод, вода, похлестывание веником, массаж. Кожа принимает участие в терморегуляции организма, что в условиях бани имеет существенное значение, она является органом потогонки – и саловыделения, а также удаление вредных веществ, участвует в газообмене.

В коже очень развита сосудистая сеть, которая под влиянием высокой температуры бани может вместить свыше 1/3 всей массы крови организма. В коже более 2 млн. потовых желез, через которые под влиянием горячего пара (воздуха) выделяется до 20-30 мин. от 600 до 1200 г. пота. Под влиянием горячего пара (воздуха, похлестывания веником) расширяются не только поверхностно расположенные кровеносные сосуды но и более глубокие, питающие мышцы, что оказывает благотворное влияние на весь организм.

Изучая влияние бани на восстановление и повышение работоспособности утомленных мышц, ученые пришли к выводу, что парилка является активным раздражителем и способствует максимальному повышению работоспособности утомленных мышц. Эффект увеличивается при проведении массажа и самомассажа.

Из опыта работы со сборными командами СССР по различным видам спорта и проведенные исследования показали, что функциональные способности нервно – мышечного аппарата после бани повышались. Однако не во всех случаях баня давала желаемый эффект. Так после бани с высокой влажностью (80-100% при температуре воздуха 60-70 С в парилке) уменьшалась мышечная сила, появлялись усталость, слабость, плохое настроение и снижалась работоспособность. При пользовании сухим жаром (температура воздуха 90-120 С и влажность 10-25 %) через 10-12 мин. после тренировки в течение 9 мин. (два захода по 4 и 5 мин. с перерывами между заходами 5 – 10) сила мышц кисти возрастала на 1,2 кг. и вечерняя тренировка проходила отлично. Если же температура в сауне превышала 120 С (при вышеуказанных равных условиях) сила мышц у испытуемых не увеличивалась. При температуре

70-90 С влажности воздуха. 30-70% и больше сила мышц повышалась, испытываемые чувствовали себя вялыми, не отдохнувшими, и вечерняя тренировка была неудачной.

Баня способствует расслаблению, благодаря чему снимаются боли и симптомы утомления. Увеличивается эластичность, гибкость в суставах. С этой целью банной процедурой широко пользуются космонавты, спортсмены, артисты балета, цирка и представители других профессий.

Банная процедура, особенно в сочетании с самомассажем, благотворно сказывается на функции суставов, и сухожильно-связочного аппарата. Под влиянием горячего воздуха, похлестывания веником увеличивается эластичность и подвижность связочного аппарата, отечность, болезненность после физических перенапряжений легко устраняется.

Баня способствует выведению из суставов продуктов распада. Поэтому при заболевании суставов, в частности при деформирующих артритах, баня, особенно в сочетании с массажем и похлестыванием веником, является наиболее эффективным методом лечения.

Тепло, постегивание веником, контрастный душ, перераспределение крови и лимфы в организме способствуют притоку кислорода и питательных веществ, что активизирует кровообращение и усиливает окислительно-восстановительные процессы в суставах. Не случайно при восстановительном лечении после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата баня является непременным компонентом комплексного лечения. Банные процедуры стимулируют регенеративные процессы, в том числе костной ткани, предупреждают развитие артрозов, контрактур, способствуют быстрому восстановлению функций.

Несоблюдение правил приема банной процедуры может привести к ухудшению общего состояния, раздражительности, общей слабости, потери аппетита, сна. Чтобы избежать подобных неприятных ощущений, следует внимательно прислушиваться к собственному организму, не пытаться насильно навязывать ему непривычный режим закаливания или соревноваться в длительности нахождения в парилке, или кто выдержит более высокую температуру.

При посещении бани необходимо соблюдать общие гигиенические правила: не входить в парилку, не обмывшись под душем, натошак или сразу после приема большого количества пищи, после

употребления алкогольных напитков, в состоянии сильного утомления или непосредственно перед сном.

Паровая баня активизирует деятельность системы потоотделения, совершенствует терморегуляцию организма, ускоряет вывод продуктов распада, способствует расслаблению мышц, то есть в целом значительно убыстряет процесс восстановления. В спортивной практике применяется баня мокрого пара (русская) и баня сухого пара (финская). Более эффективна последняя, так как высокая температура ее (до 90) переносится спортсменом легче. По воздействию на организм спортсмена, баню можно приравнять к тренировке со средней нагрузкой. Посещение бани следует назначать на конец недельного цикла тренировки. Перед баней и после нее тренировочную нагрузку надо несколько снизить. При посещении бани нужно придерживаться следующих правил: - войдя в парную, 3-5 мин. посидеть спокойно внизу до первого потоотделения, за тем не торопясь подняться наверх и париться веником 5-10 мин., спустится вниз и после 2-3 минутного отдыха выйти из парной и обмыться теплой водой. Всю эту процедуру можно повторить 1-2 раза, сократив (если нужно) время пребывания наверху до 3-5 мин. Не следует в течении всего этого времени обливаться холодной водой. Холодный душ или купание в холодной воде допустимо только после окончания процедуры.

Иногда паровая баня применяется для сгонки веса. В этом случае продолжительность пребывания в парной следует несколько увеличить. Для потоотделения можно периодически снимать пот с кожи, после парной нужно, не принимая душа выйти в раздевалку и полежать завернувшись в одеяло или простыню 20-30 мин., и затем обмыться в душе. После паровой бани не следует пить воду. В случае острой жажды или признаков слабости можно попить полстакана-стакан чая с лимоном или съесть апельсин. Пользоваться парной баней целесообразно после окончания тренировочного микроцикла и за 2-3 дня до начала ответственных соревнований