«Баня, сауна по науке»

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок - неотъемлемая составная часть правильно организованной системы спортивной тренировки, не менее важная чем, рациональный режим нагрузок.

К числу естественных и  общедоступных  относятся  физические  средства  восстановления работоспособности: массаж, баня, ванны специального состава, тепло-и светолечение, кислородотерапия, аэроионизация  и  многое другое. Интересно и общедоступно, баня и сауна.

Особый и очень популярный  интерес  представляет  информация  о  воздействии  парной  бани  на процессы  восстановления  у  спортсменов,  так  как  они  являются  постоянными  посетителями  бань. Термогидропроцедуры проводятся в основном в русской парной, турецкой бане или финской сауне.

Большая  роль  в  обеспечении  полноценного  восстановления  спортивной  работоспособности принадлежит - сауне, механизм действия которого связан как с повышением защитно-приспособительных свойств  организма,  ферментной  и  иммунологической  активности,  устойчивости  к  различным неблагоприятным факторам среды и стрессовых ситуаций, так и с быстрым снятием общего и локального утомления. Действуя на измененные под воздействием нагрузки метаболизм, кровоснабжение, терморегуляцию, пластические  и  энергетические  ресурсы  организма,  сауна способствует  восстановлению  регулирующих механизмов, ликвидации  чувства  усталости,  повышению  работоспособности, позволяет упрочить естественный ход восстановления, облегчить адаптацию организма к последующей нагрузке. Применение сауны для регуляции жизнедеятельности в экстремальных условиях с целью повышения эффективности тренировки, ускорения  восстановления, предупреждения.

Глубокие  мировые  культурные  традиции  банного  искусства,  берут  начало  от  знаменитых  терм Каракаллы  до  высокотехнологичных  современных  саун.  История  бани  насчитывает  тысячелетия,  а популярность растет и растет, хотя ванная комната есть в каждом современном жилище. У разных народов  мира  существовали  свои,  национальные  виды  бань.  У славянских  народов  баня - это  «вид специальной  постройки  для  мытья,  которая  часто  становилась  локусом  для  совершения  некоторых семейных  обрядов.  Миграционные  процессы  народов  древности,  обмен  культурными  ценностями способствовал тому, что купола стали достоянием многих цивилизаций. О наиболее древнем сообщений о бане, принадлежит свидетельство Геродота (V в. до н.э.), который не только описал прототипы бань скифо-сарматских племен, но и методику лечебного применения. Воспоминание о бане встречается и в летописи Нестора  (1056р.).  Изучая  древние  рукописи  и записки,  невольно  задумываешься  о  большом  потенциале  турецкой  бани.  Так,  во  времена  Османской империи  она  была  не  только  помещением  для  очищения  тела  от  грязи,  релаксации,  но  и  местом,  где применялись оздоровительные и лечебные массажные техники. Финны вместе с поселением на территории современной Финляндии начали пользоваться сауной. Древние  финны  считали  сауну  святыней.  Едва  ли существовала  болезнь,  которую  финн  не  взялся  бы вылечить с помощью бани. Наибольшая заслуга в возрождении сауны в течение последнего столетия принадлежит Финляндии. Сауна является культурным достоянием всего финского народа. Толчком для распространения сауны по всему миру стало строительство сауны к Играм Олимпиады 1924 года в Париже. Большую рекламу сауне сделали Олимпийские игры 1936 года в Берлине, где в олимпийской деревне для финских  спортсменов, на  этих  соревнованиях была  построена  сауна. Ренессанс сауны в мире начался в 50-х годах XX в. Свидетельство о положительном влиянии сауны на здоровых и больных людей, которые накапливались на протяжении веков, позволило занять ей место среди профилактических и лечебных средств.

Общая характеристика сауны.

Используются два помещения с разной температурой. Парная – это теплоповоздушная  баня  с  низкой  относительной  влажностью.  Почти  всегда  парную  делают  из  дерева различных пород. Тепло образуется в печи, обложенной камнями. В качестве камни часто употребляют гранит,  диорит.  Для  увеличения  концентрации  паров  раскаленные  камни  поливают  холодной  водой. Температура  в  парной  колеблется  в  пределах  60-90°  С  в  зависимости  от  высоты  лавок:  у  потолка температура воздуха достигает 100° С, у пола температура падает до 40° С.

Относительная влажность колеблется в пределах 5-15%. Охлаждение после пребывания в парной происходит в «холодной» среде, с помощью холодной воды (обливание, душ, пребывание в мини-бассейне с холодной водой). Полезное охлаждения на воздухе. Если позволяют природные и климатические условия, то некоторые тренированные лица охлаждаются в реке, озере, в снегу, в проруби.

**Правила  приема  сауны.**  Перед  входом  в  сауну  придерживаются  всех  гигиенических  требований: принимают теплый душ, с помощью полотенца высушивают кожу тела, чтоб не повысить относительную влажность в парной. Это позволяет в течение короткого времени получить повышение температуры тела и быстрое  потоотделение.  Посетители  сауны  занимают  скамейки  на  различной  высоте в  зависимости  от индивидуальной терпимости высокой температуры и находятся там в положении сидя или лежа. На высоте нижней  лавки  температура  воздуха  держится  на  уровне  60°С,  на  уровне  верхней  лавки  (~  140  см) температура равна 90-100° С. Поэтому очень важно выбрать нужный полок при первом заходе в парную, тогда при последующих заходах будет легче ориентироваться по самочувствию и температуре воздуха на нижнем и верхнем полках парной. Продолжительность  пребывания  в  парной  зависит  от  индивидуальных  возможностей  организма, высокой  температуры,  адаптации  к  микроклиматических  условий.  Продолжительность пребывания в сауне для больных составляет в среднем до 10 мин. Более длительное пребывание в сауне способствует  снижению  массы  тела,  часто  используется  спортсменами.  В  некоторых  странах  часто пользуются вениками, которые вызывают механическое раздражение кожи, ускоряют кровоток, улучшают циркуляцию воздуха вокруг тела. Особое значение имеют также эфирные вещества, которые находятся в листьях и ветвях веников. Особенным успехом у любителей попариться пользуются березовый, дубовый и кленовый веники. Часто используют ветви березы, которые срезают весной или в начале лета. Нарезанные и связанные ветви высушивают.  Высушенные  ветви  перед  применением  держат  несколько  минут  в  горячей  воде,  затем используют в парной. При этом надо следить, чтобы он не перепарился, не «переварился» (липкие листья). Воздух насыщается приятным березовым ароматом. После достаточного нагрева в парной приступают ко  второй фазе – охлаждению. Эта  фаза  очень  важна  для  организма. Ее  продолжительность  носит индивидуальный характер и зависит от состояния здоровья. Продолжительность и способ охлаждения для больных определяется врачом, для спортсменов – специальным инструктором или спортивным врачом, реабилитологом. Охлаждение может осуществляться путем пребывания на свежем воздухе или с помощью холодной  воды.  Охлаждение  водой  проводят  с  учетом  общего  состояния  здоровья.  Температура  воды находится в пределах 8-15°С. Лучшим способом охлаждения большинство авторов признают пребывания под душем, обливание водой из шланга, из ведра. Наиболее эффективно охлаждение тела в мини-бассейне, ванне.

В то же время это самая большая нагрузка на сердечно-сосудистую систему, поскольку быстро растет артериальное давление. Это обязательно должны учитывать пациенты со склонностью к гипертензивных реакций. Вообще, общие противопоказания: гипертоническая болезнь любой этиологии; психические или тяжелые   неврологические   заболевания;   воспалительные   заболевания   хронического   характера, сопровождающиеся повышением СОЭ; онкологические заболевания. Противопоказания к посещению бани (сауны) при заболеваниях кожи: острые экземы (мокнущие и импетигинозные формы), микробная экзема,  детские  экземы  до  двухлетнего  возраста,  почесуха  при  злокачественных  заболеваниях,  острая стадия псориаза, свежие высыпания.

Для  здоровых  и  закаленных  людей  охлаждаться  можно  в  снегу,  в  проруби  озер,  рек. Охлаждение завершается приемом холодного душа и высушиванием кожи тела перед повторным заходом в сауну. Пребывание в парной и охлаждение повторяют 2-3 раза. Правильное поведение в сауне обеспечивает появление чувства бодрости, свежести. Возникновение чувства усталости свидетельствует или о неправильном режиме приема сауны или о кумуляции  многих  неблагоприятных  факторов.  С  лечебной  точки  зрения  сауна  является  процедурой гипертермического  характера  с  умеренным  нагрузкой  на  весь  организм  в  диапазоне  100  Вт.  Широкое применение сухо воздушной бане-сауны в спортивной практике объясняется ее благотворным влиянием на важные системы организма. Разовый прием сауны восстанавливает и даже повышает некоторые показатели работоспособности  спортсменов.  Систематическое  посещение  сауны  имеет  не  только  гигиенично-оздоровительный, но и лечебно-профилактический эффект. Количество  мероприятий  в  парилку  носит  индивидуальный  характер  в  зависимости  от температурного режима «сауны» и самочувствие спортсменов. О благотворном влиянии сауны на боксеров сообщают некоторые авторы, отмечая, что пребывание в сауне при температуре 70° С может длиться до  60  мин. Сауна  способствует  активации  восстановительных  процессов,  повышает  мышечную  силу, умственную работоспособность, улучшает скорость двигательной реакции.

Для поддержания весовых категорий спортсменам, например борцам, приходится или прибавлять в весе,  или  избавляться  от  лишних  килограммов.  Одним  из  средств,  с  помощью  которого  спортсмены снижают свой вес, является парная баня.

Сауна как средство восстановления спортивной работоспособности используется в перерыве между вечерним  и  утренним  тренировкам,  а  также  в  процессе  тренировок.  Можно  пользоваться  сауной  с температурой воздуха в 100°С, делая 2-3 захода по 5-7 мин. в парилку. В перерывах принимают холодный душ или ванну с температурой воды 13-15° С в течение 30с, дальше душ или ванну с температурой воды 37-39° С в течение 1,5-2,0 мин.

После  проведения большой  и  объемной  работы  с  последующим  днем  отдыха,  а  также  во  время перерыва между тренировками и соревнованиями используют другую методику. Посещают сауну 3-4 раза по  5-7  мин.  при  температуре  100°  С.  После  каждого  мероприятия  рекомендуется  кратковременный холодный душ или ванна (10-15° С) с последующим теплым душем продолжительностью до 2-3 мин. Время отдыха между заходами в парилку увеличивается до 7-10 мин., А температура воды в ванне увеличивается до 30° С.

Работой  Т.М.  Березкиной установлено,  что  применение  средств  восстановления  (баромассаж, вибромассаж, массаж, сауна) у фехтовальщиков вызывает уменьшение времени выполнения движений на 14,5%, увеличение амплитуды мышечного тонуса на 27,5%. Массаж в сауне или бане «рекомендуется абсолютно всем,  прежде  всего  в  качестве  спортивно-восстановительного  мероприятия». Так,  например, вибрационный  массаж  в  сочетании  с  сауной  может  нормализовать  корково-подкорковые  отношения, улучшить функциональное состояние эндокринной системы, повышать лабильность нервных центров. Может быть использована мини-сауна «Кедровая бочка».

В работе некоторых авторов отмечается, что под влиянием сауны увеличивается сила и скорость мышечного сокращения и эти показатели сохраняются в течение 24-48 часов.

В.И. Соболевский в период с 2014-2015 гг. в детско-юношеской спортивной школе по футболу проводил педагогический эксперимент, в котором приняли участие 30 футболистов 15-16-летнего возраста. Контрольная и экспериментальная группа тренировалась по традиционной программе спортивной подготовки, утвержденной тренерским советом школы. Однако в контрольной группе в соревновательном периоде спортивной подготовки после календарных игр, проходивших по воскресеньям, в понедельник был запланирован активный отдых и восстановительные мероприятия по усмотрению игроков. В экспериментальной группе – после календарных игр, проходивших по воскресеньям, в понедельник в обязательном порядке было запланировано посещение парной бани. Был выбран следующий режим в использовании парной бани испытуемыми: 5 заходов по 9 минут при температуре 80-90°С, с интервалом отдыха 20 минут. Во всех заходах по 3 минуты лежать на верхней полке, а затем внизу в течение 3-х минут выполнять общеразвивающие упражнения и самомассаж; в течение еще 3-х минут – лежать на нижней полке. В интервалах между заходами использовались контрастные температурные воздействия (прохладный или холодный душ, бассейн). Однородность состава групп (контрольной и экспериментальной) определялась по результатам предварительных контрольных испытаний. Программа тестирования состояла из показателей, которые характеризовали состояние скоростных и скоростно-силовых компонентов двигательной функции спортсменов. В результате эксперимента, педагоги рекомендуют использовать парную баню как общедоступное и эффективное средство восстановления двигательных способностей футболистов, при этом строго дозировать ее температуру, количество заходов и их продолжительность.

В.О.  Огуй  считает,  что  позитивное  влияние  на  организм  средних  температур  (t  =  45–70°С) проявляется в глубоком прогреве тела, отсутствии стресса перепада температур и, как следствие, хорошем теплообмене,  почти  сразу  же  наступающим  потоотделением.  Практический  опыт  показывает,  что  при высоких температурах потоотделение наступает позже и необильно.

Таким образом, мы можем констатировать, что в зависимости от режимов термовлияния интервалов отдыха наблюдаются различные изменения функционального характера нервно-мышечной системы. При правильном  проведении  сауны и бани в  большинстве  случаев  наблюдаются  положительные  изменения  в организме людей. Берегите здоровье, будьте здоровы!

Врач по спортивной медицине АУ ЦФОР УМ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А Коньков.