

приемов компьютерно-опосредованного логопедического и психологического воздействия, способных повысить эффективность коррекционного процесса.

Современные исследования в области дошкольной педагогики К.Н. Моторина, С.П. Первина, М.А. Холодной, С.А. Шапкина, Ю.М. Горвиц говорили о возможности овладения компьютером детьми в возрасте 5-7 лет. Как известно, интенсивное развитие мышления ребенка совпадает с вышеуказанным возрастом, что способствует переходу от наглядно-образного к абстрактно-логическому мышлению. На данном этапе компьютер выступает характерным интеллектуальным средством для решения задач различных видов деятельности.

С каждым годом возрастает влияние информационных технологий в решении образовательных задач, они становятся главным средством в процессе решения воспитательных, познавательных и психических вопросов.

В заключение можно сказать, что компьютерные средства не являются основными методами коррекции, а представляют дополнительную возможность для специалиста, и служат одним из средств оптимизации процесса коррекции речи. Если объединить использование компьютерных технологий в процессе обучения с традиционными методами, то это позволит эффективнее устранять нарушения речи на пути успешной подготовки детей к школе.

Список использованной литературы:

- 1.Вренева, Е.П. Ресурсы информационно-компьютерных технологий в обучении дошкольников с нарушениями речи / Е.П. Вренева // Логопед. Сер. 4.- 2010.- №5.- С. 4-8.
- 2.Кукушкина О.И. Компьютер в специальном обучении. Проблемы, поиски, подходы / О.И. Кукушкина //Дефектология. Сер.2.- 1994. - № 5.-С.10-14.
- 3.Репина, З.А, Лизунова Л.Р. Компьютерные средства обучения: проблемы разработки и внедрения / З.А. Репина // Вопросы гуманитарных наук. Сер.2.- 2004.- № 5.- С. 5-9.

© Байдикова О. В., 2019

УДК 616.39:612

Кирсанова И. В.

Национальный институт дополнительного образования

г.Москва (РФ)

Kira210595@yandex.ru

БАНЯ И САУНА, КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Аннотация

Эффективность влияния сауны на процессы восстановления работоспособности спортсменов. В статье рассматривается вопрос об изучении влияния и эффекта применения сауны на процессы восстановления работоспособности спортсменов. Положительная динамика показателей пульсометрии и самочувствие свидетельствуют об эффективности применения сауны для восстановления трудоспособности спортсменов. Сауну, как восстановительное средство, можно рекомендовать для включения в программу подготовки спортсменов.

Ключевые слова:

спорт, сауна, работоспособность, пульсометрия, восстановительные процессы.

Kirsanova Irina Vyacheslavovna
National Institute of Continuing Education
Moscow (RF)

BATH AND SAUNA AS AN EFFECTIVE MEANS OF RESTORATIVE MEDICINE IN THE SPORT OF THE HIGHEST ACHIEVEMENTS

Annotation

Efficiency of sauna influence on the processes of restoration of performance of athletes. The article deals with the question of studying the effect and effect of sauna use on the processes of restoration of athletes' health. Positive dynamics of pulsometry indicators and well-being testify to the effectiveness of the use of the sauna for the restoration of the athletes ability to work. The sauna, as a remedy, can be recommended for inclusion in the program of training athletes.

Keywords:

sport, sauna, capacity, pressure pulse, renewal processes.

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 т.д. [25]. Особый 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 [22].

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 [10].

Действуя на измененные под воздействием нагрузки метаболизм, кровоснабжение, терморегуляцию, пластические и энергетические ресурсы организма, сауна способствует восстановлению регулирующих механизмов и эффекторных органов, 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 перенапряжения и повышения работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий, так как речь идет не о предельной мобилизации и истощения функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнение затраченных при больших нагрузках нервных, энергетических, пластических ресурсов и созданию их необходимого запаса в организме [1].

Глубокие мировые культурные традиции банного искусства, берут начало от знаменитых терм Каракаллы до высокотехнологичных современных саун [7]. История бани насчитывает тысячелетия, а популярность растет и растет, хотя ванная комната есть в каждом современном жилище [11]. 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 [5]. Миграционные процессы народов древности, обмен культурными ценностями способствовал тому, что купола стали достоянием многих цивилизаций. К наиболее древних сообщений о баню принадлежит свидетельство Геродота (V в. до н.э.), который не только описал прототипы бань скифо-сарматских племен, но и методику лечебного применения. Воспоминание о баню встречается и в летописи

Нестора (1056р.). Согласно взглядам Е.Мchl, баня распространилась из Исландии в средневековье в континентальную Европу, а дальше «нашла» дорогу в Азию и Америку. 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 [15]. В турецкой бане «совсем не так жарко, как в русской бане: пар гораздо более густой, зато более мягкий» [17].

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 [18]. 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, достаточно удачно выступили 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 [1].

Общая характеристика сауны. Используются два помещения с разной температурой. Парная - это тепловоздушная 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 «холодном» 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 полк при первом заходе в парную, тогда при последующих заходах будет легче ориентироваться по самочувствию и температуре воздуха на нижнем и верхнем полках парной [4].

Продолжительность пребывания в парной зависит от индивидуальных возможностей организма, стерпности 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 [12]. 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) [14]. 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 невротические заболевания; воспалительные заболевания хронического характера, сопровождающиеся повышением СОЭ; онкологические заболевания [3]. Противопоказания к посещению бани (сауны) при заболеваниях кожи: острые экземы (мокнущие и импетигиозные формы), микробная экзема, детские экземы до двухлетнего возраста, почесуха при злокачественных заболеваниях, острая стадия псориаза, свежие высыпания [20].

Для здоровых и закаленных людей охлаждаться можно в снегу, в проруби озер, рек. Продолжительность охлаждения носит индивидуальный характер и завершается при появлении желания согреться. 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 бани-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 [10], 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 [1].

Сравнительный анализ влияния применения русской бани и сауны показывает, что последствия теплового воздействия сауны на организм менее выражены [8].

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 [10], 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 [1].

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 [8].

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 30 с, 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 [24].

В.И. Соболевский (1978) исследовал влияние различных температурных режимов (70° С, 90° С, 110° С при относительной влажности 5-12% и продолжительности экспозиции при каждом режиме 25 мин. (2 мероприятия по 10 мин. С 5 минутным отдыхом) на деятельность сердечно-сосудистой системы и установил, что гипертермия при температуре 110° С является чрезвычайно сильным раздражителем и сопровождается четким сдвигом ЭКГ-показателей [26].

Работой Т.М. Березкиной [2] установлено, что применение средств восстановления (баромассаж, вибромассаж, сауна) в 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» [16]. Так, например, вибрационный массаж в сочетании с сауной может нормализовать корково-подкорковые отношения, улучшить функциональное состояние эндокринной системы, повышать лабильность нервных центров [19]. Может быть использована мини-сауна «Кедровая бочка» [21].

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

Высокая температура в сауне (100° С) вызывает ухудшение показателей функционального состояния нервно-мышечной системы.

Работой В.А. Кальниболоцкого [9] установлено, что пребывание в сауне с температурой 70° С в течение 10 мин. сопровождается восстановлением работоспособности через 140 мин. после приема сауны.

В.И. Соболевский [26] исследовал влияние сауны на организм футболистов (терморегим сауны - 70-90° С при относительной влажности 5-15%, при 3-разовом мероприятии по 5-ти минутной экспозицией и 5 минутным интервалом отдыха). Между экспозициями спортсмены принимали холодный душ (12- 17° С) в течение 30 с с последующим теплым душем в течение 120 с и установил положительную динамику с стороны мышечной силы через 24 часа.

Ю.В. Высочин, Л. Аллой [6] установили, что после пребывания в сауне (экспозиция по 10 мин. Дважды с интервалами по 10-15 мин. При температуре 90° С и относительной влажности воздуха в 10-15%), у спортсменов наблюдалось достоверное снижение «взрывных качеств», незначительное снижение максимальной силы и повышение скорости расслабления мышц.

В.О. Огуй считает, что позитивное влияние на организм средних температур ($t = 45-70^{\circ}\text{C}$) 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 [23].

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 в большинстве случаев наблюдаются положительные изменения в организме людей.

Список использованной литературы:

1. Аванесов В.У. Экспериментальное обоснование системы использования средств восстановления работоспособности в учебно-тренировочном процессе. – М: Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры, 1973. – 24 с.
2. Березкина Т.М. Рациональное сочетание тренировочных и восстановительных средств на этапе предсоревновательной подготовки квалифицированных фехтовальщиков. – М: Всесоюз. науч.-исслед. ин-т

физ. культуры, 1982. – 24 с.

3. Бирюков А.А. Что такое баня и как правильно ею пользоваться // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2010. – №2 (74). – С. 53-59.

4. Бирюков А.А. Что такое баня и как правильно ею пользоваться // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2010. – №3 (75). – С. 47-51.

5. Бобунова М.А. Баня парит, Баня прваит (лексикографический «портрет» слова баня в русском фольклоре). – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24390018>.

6. Высочин Ю.В., Аллой Л.М. Влияние бани-сауны на функциональное состояние нервно-мышечной системы // Сб. науч. тр.: Актуальные вопросы восстановления спортивной работоспособности. – 1980. – С. 49-53.

7. Джанджугазова Е.А. Русская баня или национальные особенности досуга // Колейдоскоп событий и фактов. -- 2010. – №4. – С. 87-91.

8. Дубровский В.И., Разумов А.Н., Лядов К.В., Дубровская А..В. Влияние бани (сауны) на адаптацию к физическим нагрузкам у футболистов // Вестник восстановительной медицины. – 2009. – №1. – С. 80-81.

9. Кальнибоцкий В.А. Влияние термомеханических воздействий на восстановление работоспособности спортсменов. – М: Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры, 1974. – 24 с.

10. Кафаров К.А. Сауна как средство восстановления и повышения работоспособности у боксеров // Бокс. Ежегодник. – 1975. – С. 34-35.

11. Лифлянд Л.И. Идите в баню! // Экономическая стратегия. – 2012. – № 8.

12. Насыбуллина Н.М. Русская баня (по материалам журнала «Будь здоров!»). – URL: https://cloud.mail.ru/public/2j6a/4LMvuoUA6/elibrary_12972196_72849709.pdf.

13. Мануковская Т.В. Баня и рождение ребенка в свете русской народной культуры. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29301029>.

14. Огуй В.О. Традиционный русский веничный массаж // Массаж эстетика тела – 2007. – №1. – С. 33-35.

15. Огуй В.О. Традиционные массажные технологии в турецком хаммаме // Массаж эстетика тела. – 2007. – №3. – С. 38-40.

16. Огуй В.О. Массажная процедура «Дух шамана» // Массаж эстетика тела. – 2008. – №2. – С. 45-46.

17. Огуй В.О. Древнетурецкий массаж // Массаж эстетика тела. – 2008. – №3. – С. 34-35.

18. Огуй В.О. Банная процедура «Лукоморье» // Массаж эстетика тела. – 2008. – №4. – С. 47-49.

19. Огуй В.О., Тарасенко А.А. Свирщ Е.Н. Исследование эффективности виброакустического тибетского массажа для снижения уровня тревожности // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. -2019. -№06. -С. 82-90.

20. Огуй В.О. Новая энциклопедия массажа. Виды, техники, приемы: от классики до экзотики. – Спб.: Вектор, 2009. – 256 с.

21. Огуй В.О. Банный массаж. – СПб.: Питер, 2008. – 288 с.

22. Огуй В.О. Классический русский массаж в терапии целлюлита (учебное методическое пособие). – М.: ООО «Фирма КЛАВЕЛЬ», 2006. – 176 с.

23. Огуй В.О. Классический русский массаж за 15 дней: учебно-методическое пособие. – М.: ИКЦ «МарТ», 2004. – 208 с.

24. Панов С.Ф., Плешаков А.А. Влияние парной бани на желудочную секрецию и некоторые эндокринные сдвиги у спортсменов-борцов // Физиология человека. – 2011. – Т. 37. – № 2. – С. 92-99.

25. Панов С.Ф. Панова И.П. Влияние парной бани на динамику процессов восстановления скоростных и скоростно-силовых особенностей футболистов. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/vliyanie-parnoy-bani-na-dinamiku-protsessov-vostranovleniya-skorostnyh-i-skorostno-silovyh-sposobnostey-futbolistov>.

26. Соболевский В.И. Особенности физиологического воздействия сауны на организм юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 4. – С. 30-31.