

# ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ БАННЫХ ПРОЦЕДУР



*Зотова Жанна Павловна  
Учитель физической культуры МБОУ СОШ с.п. «Село Лончаково»  
Бикинского района Хабаровского края*

*«В который день паришься, в тот день  
не старишься» (Русская мудрость)*



О целебных свойствах **бани** люди знали давно. Древнегреческие мифы говорят о том, что даже боги, чтобы сохранить юность и бессмертие, пользовались паровыми банями. И действительно, баня дарит молодость, бодрость, здоровье.

Бани существуют с древнейших времён и у многих народов имеют богатую историю. У **древних греков** бани пользовались большой популярностью не только среди атлетов, но и среди разных слоёв населения: верховной знати, воинов и простых людей. Был даже издан закон, в котором регулярное посещение бани вменялось в обязанность обычным гражданам. Чтобы следить за неукоснительным исполнением этого закона, назначались так называемые смотрители купаний.





Широко распространены были бани и в **Древнем Риме**. Общественные бани, или **ТЕРМЫ**, были не только местом для мытья, но и спортивными, общественными, культурными и увеселительными учреждениями. Римский историк Марцелин так описывает одну из римских бань: «Терма Агриппы по своим размерам напоминала город, в котором были сады, библиотеки, где играли в различные игры. Она отличалась бесподобной роскошью и в ней могли одновременно мыться более 3500 посетителей».



Источником пара в парильных отделениях таких бань служил пол, подогреваемый снизу специальными топками. Пол поливали, в результате образовывался пар. Люди ложились на возвышение и потели. Для того, чтобы передвигаться по такому полу, пользовались специальными сандалиями на высокой деревянной подошве.



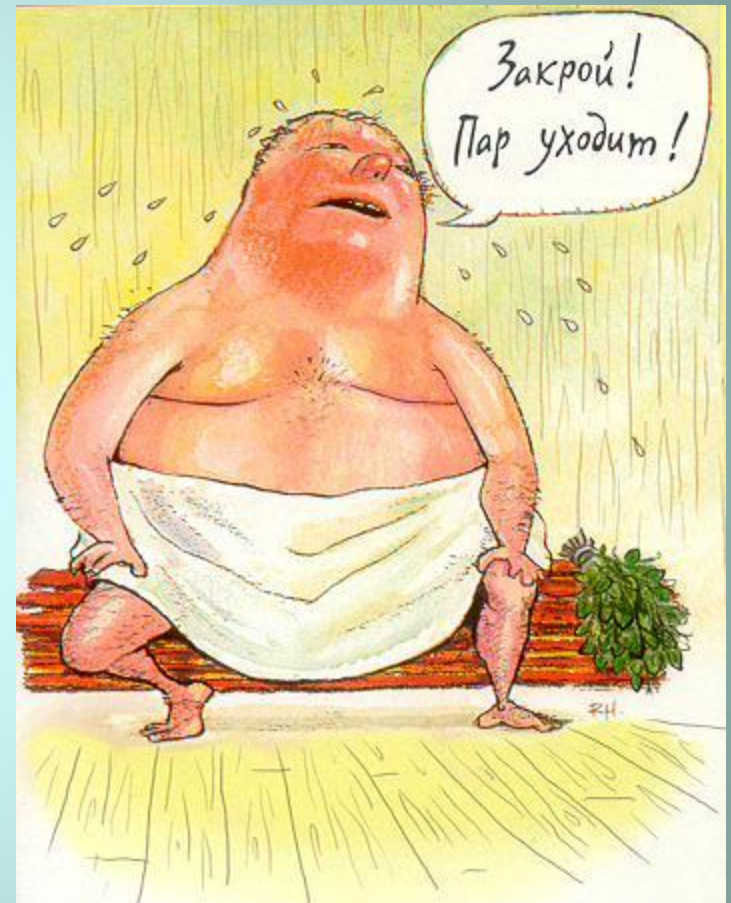


О русской бане и её целебных свойствах в мире также давно известно.

Баня как одно из лучших оздоровительных, восстановительных и лечебных средств использовалась ещё в Древней Руси. Летописец Нестор так описывал банную процедуру: «Возьмут прутья молодые. Бьются сами и другого бьют, пока не становятся еле живы, а обольются студёной водой, так оживут». Русские люди настолько любили свой народный обычай, что в договоре князя Олега с греками просили специально ввести пункт, в котором бы говорилось о том, что они «могут мыться, сколько хотят».



Как и в давние времена, баня в большинстве современных деревень представляет собой избушку, срубленную из брёвен. При входе в баню находится небольшой **предбанник**, где раздеваются и отдыхают. А за предбанником расположено **парильное отделение**, или, как его называют иначе, **парилка**. В парилке находятся печь-каменка, в которой наложены камни, и полки, представляющие собой лежанки в виде двух-трёх ступенек. Печь топят, камни раскаляются. Дым через трубу выходит наружу. Раскалённые камни поливают горячей водой. Баня наполняется жарким паром. Люди располагаются на полках. Чем выше полка, тем жарче.



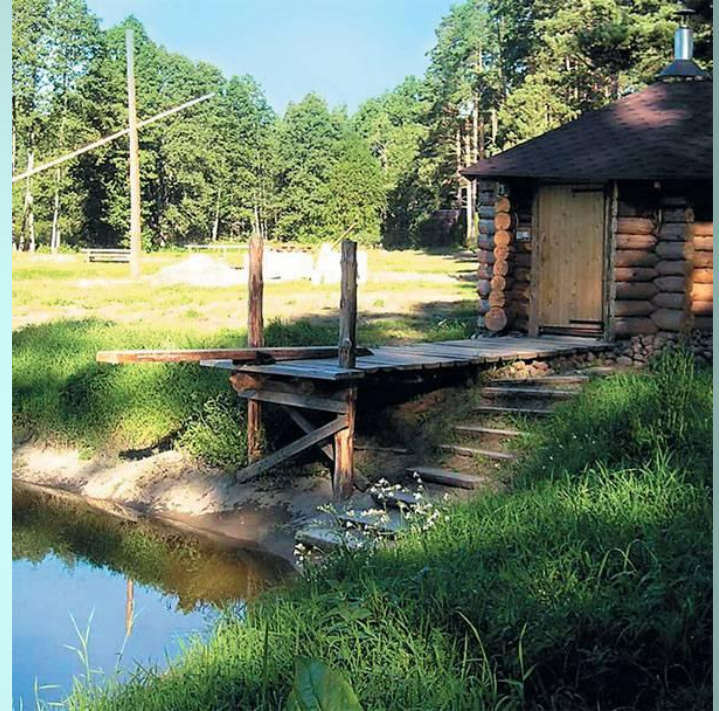


Самое главное в бане – веник, берёзовый, дубовый, лавровый, кленовый, ореховый. Веник перед использованием надо подготовить. Обмакнуть его в таз с горячей водой, а затем положить на камни в печь на 1-3 секунды. Веник надо постоянно поворачивать, чтобы он не обгорел, а распарился равномерно. Воду от распаренного веника можно развести кипятком и поливать ею раскалённые камни для запаха.

О том, как парятся русские, существует множество всевозможных притч, легенд и рассказов. Так, немецкий учёный и путешественник Олеарий, побывавший в 1639 г. В одной из бань Астрахани, пишет: «Русские могут выносить чрезвычайный жар в бане и, ложась на полках, велют бить себя и тереть своё тело разгорячённым берёзовым веником, чего я никак не мог выносить; затем, когда от такого жару они сделаются все красные... они выбегают голые и обливаются холодной водой; зимой же, выскочив из бани, они валяются на снегу, трут им тело, будто мылом, и потом, остывши таким образом, снова входят в жаркую баню».



В сельских местностях, как правило, бани строят около рек и ручьёв, чтобы, попарившись, бросившись в холодную воду. В романе писателя и историка В. Яна «Батый» читаем: «Зима 1237 года. Внук Чингис-хана Бату-хан добрался со своей конницей до Москвы. Его внимание привлекли бревенчатые срубы у реки, из которых валил густой пар. Люди стремглав выскакивали оттуда, бросались к ледяной проруби и окунались. Бату-хан указал плетью на срубы: «Что делают эти безумцы?». «Эти домики называются «мыльни», - объявил толмач (переводчик). – Так жители Мушкафы (так монголы называли Москву) бьют себя берёзовыми вениками, моются горячей водой и квасом, затем окунаются в проруби. Это очень полезно. Оттого урусуты (т.е. русские) такие сильные».





Правильное пользование баней укрепляет здоровье, закаляет, повышает настроение, жизненный тонус и работоспособность.

Жар бани даёт толчок к многочисленным оздоровительным реакциям организма. Он в значительной степени увеличивает скорость и объём кровотока, что приводит к обильному питанию не только кожи и подкожной клетчатки, но и мышц, суставов, спинного и головного мозга, лёгких, нервов, словом, всех органов и систем организма без исключения.

Во время банной процедуры усиливается обмен веществ, происходит эффективное расщепление и усвоение белков, жиров, углеводов и минеральных элементов. За один банный сеанс выделяется от 500 до 1500 г пота, с которым наружу выходят вредные, или, как говорят врачи, токсичные, вещества. С потом из организма выводятся шлаки, что облегчает работу почек, улучшает водно-солевой обмен. Усиление обменных процессов, в том числе и жирового обмена, положительно сказывается на снижении массы тела.

Смена температурных режимов, которая происходит во время банных процедур, является отличной гимнастикой для сосудов. В парильном отделении бани, где температура воздуха достаточно высока, увеличивается объём кровотока и, как следствие, увеличивается диаметр кровеносных сосудов. После выхода из парилки температура воздуха понижается, что ведёт к снижению кровотока, а значит, и к уменьшению диаметра сосудов. Благодаря этому регулярное посещение бани тренирует сосуды, придаёт им прочность и эластичность.





Вместе с этим баня – прекрасное средство для восстановления организма после продолжительных умственных и физических нагрузок. Ничто не может сравниться с теми ощущениями, которые испытывает человек после посещения бани:: лёгкость в теле, бодрость духа, хорошее настроение.

Итак, видно, что баня обладает воистину чудодейственной оздоровительной силой. Она не только оmyвает и очищает организм, но и повышает его физические и защитные свойства, способствует предупреждению многих болезней.





Таблица 4

## Примерная схема посещения сауны

1	Первое посещение термокамеры	8 мин
2	Охлаждение в бассейне	5 мин
3	Второе посещение термокамеры	8 мин
4	Охлаждение в бассейне	5 мин
5	Третье посещение термокамеры	5 мин
6	Душ комфорта	5 мин
7	Отдых	30 мин

# Правила

- Полезное действие бани возможно только при строгом соблюдении определенных гигиенических правил в отношении времени пребывания, микроклимата в бане: температуры, влажности, скорости движения и чистоты воздуха, правильного устройства и рациональной планировки парильного помещения и, конечно, строгого выполнения порядка проведения банной процедуры, соблюдения режима питания и жизни.
- Каковы же эти основные гигиенические правила при пользовании парными и суховоздушными банями?
- Во-первых, посещать баню можно только вне периода острых заболеваний (протекающих с повышенной температурой тела) или вне обострения хронических болезней. Для уточнения показаний к приему бани рекомендуется предварительно проконсультироваться с врачом.

- Во-вторых, нельзя посещать баню после употребления алкогольных напитков, натощак, а также сразу после обеда и в состоянии сильного утомления или непосредственно перед сном.
- Банные процедуры рекомендуется проводить спустя 2—3 ч после приема пищи.
- После утомительной работы перед посещением бани необходимо некоторое время отдохнуть, так как физиологические реакции на высокую температуру в бане и терморегуляция у уставшего человека изменены.
- Особо надо отметить несовместимость приема алкогольных напитков и банных процедур. Алкоголь вызывает повышение образования тепла, а жаркие условия бань затрудняют теплоотдачу, что может ускорить перегревание организма и вызвать развитие теплового удара, а также различных нарушений деятельности сердца и центральной нервной системы.

- Во время банных процедур можно употреблять квас, лимонад, соки, фрукты, овощи, содержащие витамины, глюкозу, которые необходимы организму для восполнения потерь воды и минеральных веществ через потовые железы и легкие.
- Несколько слов необходимо сказать о соблюдении санитарно-гигиенических условий в банях. Это касается не только чистоты помещения, но главным образом условий микроклимата, химического состава воздуха, системы контроля за ними и т. д.



- Особо надо отметить несовместимость приема алкогольных напитков и банных процедур. Алкоголь вызывает повышение образования тепла, а жаркие условия бань затрудняют теплоотдачу, что может ускорить перегревание организма и вызвать развитие теплового удара, а также различных нарушений деятельности сердца и центральной нервной системы.
- Во время банных процедур можно употреблять квас, лимонад, соки, фрукты, овощи, содержащие витамины, глюкозу, которые необходимы организму для восполнения потерь воды и минеральных веществ через потовые железы и легкие.
- Несколько слов необходимо сказать о соблюдении санитарно-гигиенических условий в банях. Это касается не только чистоты помещения, но главным образом условий микроклимата, химического состава воздуха, системы контроля за ними и т. д.

- В парильнях общественных бань микроклимат создают любители попариться, им следует знать, что температура воздуха в парных банях должна быть 50-60°C при влажности 80-100 %, а в суховоздушных банях — 70—90 °С при влажности 10-15 %.
- Более высокие температуры, как отмечалось выше, оказывают резкое действие на организм, перевозбуждают терморецепторы кожи и легких и нервные центры терморегуляции, вызывают спазм сосудов, в результате чего нарушается нормальный ход терморегуляторной реакции и соответствующих физиологических процессов.
- При этом возможны обмороки из-за нарушения кровообращения в головном мозге, тепловой удар. Повышение температуры воздуха в парных банях или влажности воздуха в суховоздушных также резко усиливают процессы теплообмена, функции сердечнососудистой и дыхательной систем, затрудняя теплоотдачу и вызывая значительное перенапряжение терморегуляторных процессов.



- Температура и влажность воздуха в банях — взаимосвязанные факторы: увеличение одной из них требует снижения другой, что позволяет сохранить неизменным характер микроклимата и его физиологического воздействия на организм человека.
- Повышение влажности воздуха оказывает более выраженное действие на процессы терморегуляции (теплоотдачу), чем повышение температуры, и нарушает процессы газообмена в легких, что быстрее ведет к ухудшению самочувствия и заметно сокращает время пребывания в бане.
- Определенную роль в регулировании микроклимата бани может играть и изменение скорости (увеличение) движения воздуха в парильном помещении там, где есть специально установленные вентиляторы, что ускоряет испарение пота с поверхности кожи, облегчает теплоотдачу, дыхание и процессы терморегуляции.
- Помимо этого, особое внимание следует обращать на чистоту и свежесть воздуха в бане. Не следует курить или загрязнять воздух вредными веществами (например, бензин, ацетон и др.) около парильного и других помещений бани.

- Вентиляционная система должна обеспечить достаточный обмен воздуха и периодическую подачу свежего воздуха в помещении бани.

*Литература:*

*Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы*

***Спасибо за  
внимание!***