

**ЄФІМЕНКО П.Б. , КАНІЩЕВА О.П.**

**Лазня, як засіб відновлення працездатності учасників складних туристських маршрутів**

**Анотація.** Проаналізовано, що у спортивному туризмі постійно зростає інтенсивність і обсяг тренувальних навантажень. Виявлено, що різний мікроклімат лазень учасниками складних піших походів сприймаються не однозначно. Рекомендовано після проходження тривалих виснажливих маршрутів відвідувати лазню з сухо повітряним мікрокліматом.

**Ключові слова:** тренувальне навантаження; відновлення працездатності; мікроклімат лазні; паріння.

У спортивному туризмі, як і в інших видах спорту, постійно збільшується інтенсивність і обсяг тренувальних навантажень, вишукуються додаткові засоби забезпечення зростання майстерності спортсменів. Вибір правильного співвідношення між обсягом і інтенсивністю фізичних навантажень залежить від процесу відновлення організму спортсмена. Методи відновлення розрізняють як фізичні, фармакологічні і тренувальні [6].

Поряд з розвитком окремих якостей можна вдосконалювати і відновні функції організму. Відновлення набуває особливого значення в періоді, коли проводиться серйозна підготовка до змагань на маршрутах, що включають подолання категорійних перешкод як на дистанціях, прокладених у природному середовищі: перевалів, вершин (в гірському туризмі), порогів (у водному туризмі), каньйонів, печер тощо, так і на штучному рельєфі [1, 2, 7].

Маршрути підвищеної складності, особливо 4 - 6 категорій, вимагають достатньої загальної фізичної та спеціальної підготовки. Складність турпоходу визначається його тривалістю і протяжністю маршрутів, кількістю і різноманітністю природних перешкод. Після одного і того ж фізичного навантаження, у різних спортсменів процес відновлення проходить неоднаково. І тому поступово накопичена втома може стати причиною виникнення різних

травм, неповного виконання плану тренувального заняття і, звичайно ж, поганого результату змагань або слабкого проходження залікового маршруту [1, 3].

Одним із ефективних і в той же час доступних засобів відновлення працездатності спортсмени-туристи вважають лазні. Їх влаштовують у туристських таборах, на привалах під час проведення походів тощо. Для цього достатньо мати щільний брезентовий намет без дна, кусок брезенту або поліетиленової плівки. Спочатку на піраміді з крупного каміння розпалюють багаття. Після його прогоряння, швидко видаляють залишки вугілля і над розжареною пірамідкою встановлюють намет або інший підготовлений матеріал. Лазня готова до використання.

Однак тут виникають деякі питання стосовно того, що тонкі стінки такої імпрізованої лазні мають слабку термоізоляцію і це компенсується паром, яку отримують поливаючи водою на розжарене каміння. Виходить звичайнісінька парна баня. Саме цей мікроклімат всередині такої споруди не усі можуть переносити, особливо у стані великої втоми [2, 5, 8].

**Метою** нашого дослідження було виявлення найбільш ефективного і доступного засобу відновлення працездатності, яке можна використовувати диференційовано до ступеня втоми організму спортсменів-туристів.

**Завдання** дослідження:

- 1) провести аналіз літературних джерел за темою дослідження;
- 2) розробити рекомендації щодо диференційованого використання лазневих процедур спортсменам-туристам залежно від рівня їх стомлення.

**Матеріал та методи дослідження:** аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, опитування, проба «Мартіне-Кушелєвського».

За даними дослідників із застосування лазневих процедур різний мікроклімат у цих спорудах по різному впливає на організм людини.

Так сучасні лазневі процедури підрозділяються на два типи: сухоповітряні та парні. У парній лазні на піч-кам'янку поливають воду, а в сухоповітряній її не ллють.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Принциповою відмінністю цих лазень є мікроклімат усередині парильної кімнати. Більшість з них вважає, що в сухоповітряних лазнях температура складає від + 70° С до + 90° С при відносній вологості 5 – 15%. А в парних – температура коливається від +50° С до +60° С, при відносній вологості 90—100%. Такі відмінності мають істотне значення при використанні лазні у різні періоди річного тренувального періоду. [2, 5].

Велика вологість парних лазень утрудняє випаровування вологи з поверхні шкіри і дихальних шляхів. Теплопровідність вологого повітря значно вище за сухе, тому тканини тіла швидко і сильно прогріваються. А насичене парами і збіднене киснем повітря, утрудняє газообмін в легенях. От чому умови парної лазні представляють значніше навантаження на серцево-судинну, дихальну і нервову системи людини. Така лазня особливого значення набуває для гартування організму людини та тренування його серцево-судинної системи та органів дихання. Тому вона рекомендується для відвідування спортсменами у період зниження тренувальних і змагальних навантажень [5, 8].

Для відвідування лазні спортсменами у період важких тренувань та змагань, більше підійде сухоповітряна лазня. Тут через меншу теплопровідність повітря полегшується випаровування вологи з поверхні шкіри і дихальних шляхів, менш інтенсивно прогріваються тканини, не порушуючи при цьому газообміну легенів. Такі умови сприяють позитивним зрушенням в серцево-судинній системі, активізуючи мікроциркуляцію крові, окислювально-відновні процеси і водно-сольовий обмін. З організму спортсмена активно виводяться продукти метаболізму, знижується м'язовий гіпертонус, поліпшується його загальний стан [4, 8].

Крім цього слід враховувати про необхідність дозування процесу паріння. За даними спостережень фахівців, при перебуванні у парній кабіні будь якого типу протягом від 10 до 20 хвилин, (усе залежить від індивідуальних особливостей організму спортсмена, який там знаходиться) на організм людини лазня впливає тонізуюче. А прогрівання більше вказаного часу поступово

викликає гальмівний ефект і збільшене навантаження на серце, провокуючи млявість, запаморочення і нудоту. Першим симптомом подібного передозування вважається поява утрудненого дихання, що є сигналом до негайного припинення перебування у лазні [5].

Проведене опитування 23 спортсменів-туристів вказує на те, що 19 опитуваних відмовляються від можливості прийняти лазневу процедуру у мікрокліматі з високою вологістю. Дехто з них вказують на значний дискомфорт, інші звертають увагу на утруднене дихання і не хватку повітря. Двоє відмічали неприємні відчуття важкості в серці.

Нами було проведено дослідження, що полягало в наступному. Шестеро спортсменів-туристів після складного туристського пішого походу у день повернення до стаціонарного табору відвідали лазню з парним мікрокліматом, де піч кам'янка рясно поливалась водою при температурі повітря у кабінці  $60^{\circ}\text{C}$  -  $68^{\circ}\text{C}$ . Було проведено три заходи до парної kabіни протягом 6-8 хвилин. Через час опісля останнього виходу з kabіни у них було проведено пробу «Мартіне-Кушелевського», де спочатку рахували вихідний пульс, потім вони виконували 20 присідань за 30 секунд і далі вимірювався пульс кожну хвилину до повернення до вихідного рівня. Було відмічено, що відновлення вихідної кількості серцевих скорочень у них відбувалось за 8-10 хвилин.

Іншого разу після проходження такого ж складного маршруту проведено друге дослідження, де п'ять з шістьох обстежуваних туристів були ті ж самі. На цей раз вони відвідали лазню де при температурі  $85^{\circ}\text{C}$  –  $90^{\circ}\text{C}$  на піч кам'янку воду зовсім не поливали. Було також три відвідування парної kabіни по 6-8 хвилин. Після чого знов таки проведено пробу «Мартіне-Кушелевського». Вона показала, що відновлення даних пульсу у спортсменів здійснювалось за 5- 6 хвилин.

Таким чином було виявлено, що у спортсменів-туристів у стані вагової втоми після відвідування парної лазні у зрівнянні з відвідуванням сухоповітряної kabіни, спостерігається помітно понижена толерантність серцево-судинної системи на дозовані фізичні навантаження. Крім цього при

опитуванні, ними було відмічено, що після паріння у сухо-повітряній кабіні, відчувалась бадьорість значніша ніж після парної лазні.

### **Висновки.**

1. Спортсмена-туристам після проходження багатоденних і складних піших маршрутів, особливо коли вони відчувають виснажливість або значну втому, лазні, як засіб відновлення працездатності організму, слід відвідувати з сухоповітряним мікрокліматом. Це застереже їх серцево-судинну систему і органи дихання від додаткового навантаження.

2. Лазні з мікрокліматом збагаченим вологою парою, остаються ефективним засобом зняття відчуття втоми і підтримки певного фізичного стану організму спортсменів-туристів при тренувальних навантаження середньої інтенсивності.

3. У будь якому разі необхідно постійно контролювати свій стан і не допускати перевищення певної тривалості перебування у кабіні з вологою парою.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується провести спостереження за спортсменами, які займаються спортивним орієнтуванням у різні цикли річної підготовки.

Такий інтерес викликано тим, що їх спортивна діяльність значно відрізняється від тих, хто проходить складні багатоденні піші маршрути, де на верхню половину тулуба випадає статичне навантаження, а на нижню – динамічне у повільному темпі. До того ж, туристам-орієнтувальникам притаманне навантаження характерне легкоатлетам-кросменам з відповідною фізичною і технічною підготовкою.

### **Список використаної літератури:**

1. Бабкин А. В. Специальные виды туризма. уч. пособ. М. : Советский спорт, 2008. 208 с.
2. Бирюков А.А. Спортивный массаж: учебник для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 576 с.

3. Булашев А. Я. Спортивный туризм: учебник. Харьков: ХГАФК, 2009. 332 с.

4. Ефименко П.Б. Средства восстановления работоспособности // Здоровье человека и профилактика заболеваний: учебное пособие / Под ред. В.П. Зайцева. Белгород: БелТАСМ, БОЦМ, 1998. С. 197-215.

5. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – 2-е вид., перероб. й доп. Х.: ХНАДУ, 2013. 296 с.

6. Каніщева О.П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студента: навчальний посібник. Х.: ХНАДУ, 2014. 124 с.

7. Мулик К.В., Мулик В.В. Вплив спортивно-оздоровчого туризму та інших видів фізкультурно-спортивних занять на рівень здоров'я студентської молоді // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт /». Зб. Наукових праць / за ред. Г.М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ ім.. М.П. Драгоманова, 2015. Вип 8(63)15. С. 67-60.

8. Степанова Е.Е., Прудис С.И., Столбунская О.А. и др. Энциклопедия бани. М.: Изд-во Эксмо; Донецк: Изд-во СКИФ, 2003. 432 с.

### **Відомості про авторів:**

Єфіменко Павло Богуславович – кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичної терапії Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).

Каніщева Оксана Павлівна – кандидат фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків).