Министерство науки и высшего образования

Российской Федерации

Федеральное Государственное

Автономное Образовательное Учреждение

Высшего Образования

Национальный ядерный университет «МИФИ»

Кафедра: «Физическое воспитание»

Реферат: Влияние бань и саун на здоровье человека. Методики применения

Студент Монастырский М. О.

Группа С21-703

Москва 2024г.

Оглавление

[Введение 3](#_Toc159098713)

[Сауна 4](#_Toc159098714)

[Паровая баня 6](#_Toc159098715)

[Баня инфракрасного излучения 8](#_Toc159098716)

[Результаты тестов 11](#_Toc159098717)

[Рекомендации по применению 12](#_Toc159098718)

[Выводы 13](#_Toc159098719)

[Список источников 14](#_Toc159098720)

# Введение

# Сауна



Рисунок 1 «Сауна»

Са́уна (фин. sauna) — финская баня с горячим сухим воздухом. Представляет собой небольшое специальное помещение или постройку для испытания сухих и влажных ощущений. От пара и высоких температур купальщики потеют.

Сауна объявлена национальным символом Финляндии и неотъемлемой частью финской культуры — так же как и сису, Калевала и Сибелиус. По статистике, в Финляндии каждое второе жилое помещение (квартира, дом) имеет сауну. Если же в квартире собственной сауны нет, то в доме обязательно имеется общая сауна, обычно расположенная в подвале или в цокольном этаже здания. Всего же в стране с населением 5 млн человек используется около 2 млн саун. Сауна внесена в Список шедевров устного и нематериального культурного наследия человечества

Тампере, второй по величине город Финляндии, был официально объявлен «мировой столицей саун»

Сауны можно разделить на два основных типа: обычные сауны, в которых согревают воздух, и инфракрасные сауны. Инфракрасные сауны могут использовать различные материалы в области нагрева, такие как древесный уголь, активные углеродные волокна и другие материалы.

Сауны могут отапливаться «по-чёрному» и «по-белому». В современных квартирах обычно устанавливают электрические каменки. Сауна схожа с русской баней, однако в сауне ниже влажность и выше температура.

Изначально сауна представляла строение, в котором было одно нагреваемое до жара помещение. Огонь в очаге разогревал находящиеся выше камни, запасающие тепло. Дымовую сауну (в России — баня «по-чёрному»), в которой не было трубы, топили так, чтобы дым выходил через имеющиеся щели и отдушину. В парной потели, сидя на полке́, и лили воду на каменку. После потения и полоскания мылись. В настоящее время обычно к парной пристроено отдельное помещение для мойки и часто раздевалка (в русском языке имеет название «предбанник»).

Традиционно помещение сауны использовали не только для мытья. Высокий жар, дым убивающий микробов и холодное время года являлись причиной того, что сауна была самым чистым и практически стерильным помещением. Здесь выхаживали больных и рожали детей. Также в сауне приготовляли солод, а в Западной Финляндии коптили мясо. Традиционно сауна была при поселении на новом месте первым жилищем, в котором жили, пока настоящий дом достраивали. Сауна — значимое место для отдыха и расслабления, которое так описывает поговорка: «когда поёт чёрный орга́н каменки, забываешь печали будней».

# Паровая баня



Рисунок 2 «Баня»

Русская паровая баня — выделенное помещение для гигиенических процедур, включающих в себя прогрев тела (парение) с использованием горячего банного пара. «Баня (паровая, русская баня) — строение, где моются и парятся не просто в сухом тепле, а в пару»[1]. «Баня — это помещение, предназначаемое для омовения всего тела теплой водой… у нас под словом „баня“ обыкновенно подразумевают паровую баню, которая у наших соседей и других народов известна под названием русской бани»[2].

Под "банным паром" имеют в виду высоковлажный горячий воздух, способный выделять на тело человека горячий конденсат (росу), порой с ощущениями жжений, пощипываний и покалываний кожи. "Банный пар" традиционно получают путем плескания воды на раскаленные камни. Настоящее русское парение производится с помощью банного веника (из веток деревьев или из пучка трав) с целью нагнетания банного пара на тело при взмахах и механического очищения кожи при хлестаниях.

По исходному потребительскому назначению паровая баня является бытовой горячей мытейной процедурой — разновидностью парных бань. Однако, в процессе ухода массового бытового мытья в квартирные ванные комнаты, паровые бани стали использоваться в настоящее время чаще не как гигиенические возможности, а как средства лечения, отдыха, досуга, обрядов и общения в тепле. Фактически русская паровая баня стала все больше восприниматься как теплый водный курорт (спа-процедура) с множеством оздоровительных и развлекательных назначений. При этом современная русская паровая баня стала противопоставляться современной финской сухой высокотемпературной сауне, которая также приобрела лечебно-профилактическую направленность, но с иными климатическими параметрами (хотя все бани и сауны имели единые исторические и технические корни).

# Баня инфракрасного излучения



Рисунок 3 «ИК баня»

Инфракрасная сауна – небольшого размера кабина, по периметру которой располагаются нагревательные элементы, излучающие инфракрасные волны. Инфракрасное тепло прогревает тело человека, находящегося внутри, при этом температура внутри кабинки не превышает 55 °C. Волны естественны и безопасны для организма человека. Субъективно они воспринимаются как мягкое, приятное тепло. Волны быстро нагревают тело, проникая на глубину до 4см. Ощущения напоминают эффект легкой физической нагрузки: сердцебиение учащено, потоотделение умеренное. Ключевое отличие от обычной сауны — нагревается не воздух, а тело напрямую.

Эффект инфракрасной сауны

Врачи-косметологи, диетологи, спортивные медики и реабилитологи сходятся во мнении об эффективности ИК-сауны. Позитивное влияние процедуры заключается в следующем:

* раскрытие пор, выведение токсинов, активизация обмена веществ;
* улучшение тургора и цвета кожи;
* улучшение крово- и лимфообращения;
* ускорение восстановления мышц и суставов после физических нагрузок;
* нормализация психического состояния.

**Есть ли вред от инфракрасной сауны ?**

Исследований, говорящих о вредном воздействии инфракрасной сауны на организм, нет. При этом существуют правила посещения, обязательные к соблюдению:

* перед процедурой выпейте пол-литра чистой воды, чтобы исключить обезвоживание;
* не увлекайтесь длительностью сеанса: 20-30 минут будет достаточно;
* после процедуры примите теплый душ и отдохните 15-20 минут;
* при наличии хронических заболеваний, обратитесь за консультацией к доктору;
* посещайте ИК-сауну не чаще, чем через день;
* покиньте сауну, если испытываете чувство дискомфорта.

**Противопоказания к инфракрасной сауне**

Не рекомендуется посещение при:

* злокачественныx новообразованияx;
* артериальной гипертензии;
* в период беременности и лактации;
* инфекционных болезнях;
* применении некоторых препаратов;
* обильных менструациях;
* лихорадке любого происхождения.
* Эти состояния накладывают ограничение на посещение любых саун и бань, включая ИК-сауну.

**Показания к инфракрасной сауне**

Полезна будет ИК-сауна при:

* нарушенияx в работе сердечно-сосудистой системы;
* заболеванияx ЛОР-органов;
* растяжении, мышечных болях, спортивных травмах;
* бессоннице и неврозах;
* облегчении симптомов менопаузы;
* кожных заболеваниях;
* повышенной массе тела;
* болезни мочевыводящих путей и т.д.

Разумно подходите к посещению инфракрасной сауны, учитывайте состояние здоровья и существующие противопоказания. Положительные эффекты от процедуры достигаются при регулярном посещении. Посещайте сауну с удовольствием и будьте здоровы.

# Результаты тестов

# Рекомендации по применению

# Выводы

# Список источников