

по предмету «География»
https://fioco.ru/results_niko

2. Атеева Ю. А., Орлова А. Г. Роль полевых практик в формировании студенческого коллектива [Текст] // Психология в России и за рубежом: материалы Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.). — СПб.: Реноме, 2011. — С. 35-37. — URL <https://moluch.ru/conf/psy/archive/32/965/> (дата обращения: 29.07.2019).

3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. N 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года"

4. Станченко С. В. – Результаты ВПР и НИКО. Весна 2019 года <https://fioco.ru/>

5. PISA 2015. Results. Vol. I: Excellence and Equity in Education. Paris: OECD Publishing, 2016 Reading

УДК 616.39:612

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ МАССАЖА В КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ

Сорокина Наталья Валентиновна

*магистрант, кафедра физического воспитания
 Государственный университет, г. Волгоград (РФ)*

MODERN MASSAGE METHODS IN FIGURE CORRECTION

Sorokina Natalya Valentinovna

*Master student, Department of Physical Education
 State University, Volgograd (RF)*

АННОТАЦИЯ

В статье рассмотрены проблемы коррекции фигуры путем разных форм массажа. Акцентируется внимание на общем состоянии организма человека и возможности проведения данных процедур. Указаны некоторые противопоказания к проведению массажа в целях коррекции фигуры. Обращается внимание на то, что проведение агрессивного антицеллюлитного массажа нежелательно. Ключевым акцентом данной статьи является тезис о недопустимости агрессивного и травматичного массажа в целях коррекции фигуры. Приведен широкий спектр современных методов массажа в коррекции фигуры.

ANNOTATION

The article discusses the problem of body correction through various forms of massage. Attention is focused on the general state of the human body and the possibility of carrying out these procedures. There are some contraindications to the massage in order to correct the figure. Attention is drawn to the fact that an aggressive anti-cellulite massage is undesirable. The key focus of this article is the thesis of the inadmissibility of aggressive and traumatic massage in order to correct the figure. A wide range of modern massage techniques in body shaping is proposed.

Ключевые слова: коррекция фигуры, целлюлит, массаж, виды массажа.

Key words: body shaping, cellulite, massage, types of massage.

Актуальность. В последние годы проблема коррекции фигуры, по статистике обращений пациентов в центры эстетической медицины, стала очень актуальной. Главный из факторов этой проблемы в том, что все больше женщин принимают сомнительные препараты, пищевые добавки, полуфабрикаты и гормональные контрацептивы. Чтобы снять стресс, употребляют алкогольные напитки, в большом количестве курят и пьют кофе и чай. Это приводит к изменению гормонального фона организма женщины. В современных методиках коррекции избыточного веса приоритет отдается диетам и гипокалорийному питанию, которого человек должен придерживаться всю жизнь, иначе вес будет восстановлен и даже с избытком [3, с. 27].

Бурное развитие эстетической медицины, резкий рост требований к внешнему виду женщин привели к тому, что целлюлит оказался на одном из первых мест среди причин, по поводу которых пациенты обращаются в косметологические клиники. Поскольку целлюлит бывает только у

женщин, некоторые авторы склонны считать его вторичным половым признаком. Но, по мнению других, целлюлит возможен и у мужчин, благодаря особенностям строения соединительнотканного каркаса кожи, в котором коллагеновые волокна (как устойчивые) преобладают над эластиновыми. В связи с менее выраженной подкожно-жировой основой у мужчин этот косметический недостаток мало заметен [10, с. 42].

Целлюлит – это эстетический, косметический недостаток, обусловленный неравномерным отложением жира, ослаблением тонуса кожи, застойными явлениями циркуляции крови и лимфы [1, с. 28].

Распределение жира зависит от пола, возраста, расовой принадлежности. Как правило, женщины имеют пропорционально более высокий процент жировой ткани от массы тела, чем мужчины, оказывается в толстом слое подкожно-жировой основы. Типичным для женщин является отложение жира в области верхней трети наружной и внутренней поверхностей бедер, ягодиц, нижней

трети туловища. У мужчин жир накапливается равномерно по всей поверхности тела, что проявляется увеличением живота, утолщением торса, шеи, затылка. Младенцы и дети до пятилетнего возраста имеют значительно меньшее количество адипоцитов, чем взрослые, - в среднем 20% той, что есть у взрослого. С возрастом наблюдается прогрессивное накопление жира в области живота, как за счет подкожного, так и висцерального жира. И наоборот, на нижних конечностях количество подкожного жира уменьшается, но увеличивается объем межмышечного и внутримышечного. У темнокожих людей определяется значительное отложение жира в области ягодиц, что связано с характерным для этой расы поясничным лордозом.

Целью исследования является определение особенностей строения и патогенеза, которые нужно учитывать, выбирая методы коррекции фигуры.

Основные методы исследования: сбор материала, сравнительный, анализа и синтеза.

Согласно данным российских и зарубежных авторов ключевыми моментами патогенеза целлюлита являются:

- 1) локальная гипертрофия адипоцитов в результате нарушения метаболических процессов в подкожно-жировой клетчатке;
- 2) нарушение микроциркуляции в жировой ткани;
- 3) разрастание и уплотнение соединительной ткани, т.н. «фиброз»;
- 4) ухудшение визуального состояния кожи в проблемных зонах [2; 17; 19].

Программы лечения и профилактики целлюлита должны быть этиопатогенетическими, индивидуализированными, комплексными и последовательными. Нужно учитывать стадию развития патологического состояния, возраст пациента, наличие сопутствующей патологии

жировых отложений и определения проблемных зон с обязательными измерениями, а в случае необходимости, перед началом лечения, провести клинические исследования. Также для достижения максимального эффекта следует соблюдать определенные условия, а именно: позитивный настрой женщины, регулярность выполнения процедур, принадлежащий домашний уход, а также поддержания соответствующей диеты. Важно отметить, что на коррекцию фигуры в РФ есть разработаны даже отдельные патенты [4; 5].

Все программы по коррекции фигуры начинаются с этих методик. Они действуют на основное звено патогенеза – лимфостаз и нарушенную микроциркуляцию в участках гипертрофии адипоцитов.

Физиологическое действие массажа выражается в том, что происходит расширение функционирующих капилляров, раскрытие резервных капилляров, благодаря чему усиливается кровоснабжение тканей [13, с. 98]. Под влиянием массажа повышается эластичность мышечных волокон, их сократительная функция, замедляется мышечная атрофия, а также уменьшается уже развившаяся гипотрофия. Однако в исследуемых литературных источниках не обнаружено полноценное влияние массажа на изменение гормонального фона при интенсивной стимуляции мышц, между тем, именно это изменение и способствует уменьшению гипертрофии адипоцитов [16, с. 94]. Тем не менее, обычно такого рода заболевания или отклонения имеют тенденцию через некоторое время к рецидиву и для достижения более длительного эффекта, вы должны делать массажи систематически, повторяя это в течение длительного времени [12, с. 45].

Часто случается так, что при массаже появляются «побочные эффекты», которые представлены на рис. 1.



Рисунок 1

В. О. Огуй подробно описывает эту схему: «Агрессивный массаж вызывает образование гематом и травму тканей, что приводит к отеку и нарушению микроциркуляции. Это, в свою очередь, становится причиной гипоксии, а на фоне кислородного голодания тканей происходит усиление липогенеза. В итоге, целлюлит, вместо того чтобы «раздробиться», начинает прогрессировать, что заставляет клиента вновь прибегать к агрессивному массажу»¹ [9, с.53]. В последующем, В.О.Огуй отмечает: «За последние несколько лет методика антицеллюлитного массажа претерпела значительные изменения. Существующий в прежнее время стереотип об антицеллюлитном массаже, как об очень болезненной, жесткой и агрессивной процедуре, постепенно уходит в прошлое. На смену ему приходит представление об антицеллюлитном массаже, как о пластичном и глубоком массаже, почти не оставляющем неприятных ощущений»² [7, с.74].

Причины появления синяков в процессе массажа:

- агрессивная техника. Если массажист большинство манипуляций выполняет с помощью кулаков, то гематом и синяков не избежать. Такая техника считается более агрессивной, чем массаж с применением ладоней и пальцев. Чтобы избежать неприятных ощущений, поинтересуйтесь о способе проведения массажа заранее.

- использования дополнительных аксессуаров. Такие дополнения, как банки и вакуумные инструменты, безусловно, эффективны. Остаются синяки после антицеллюлитного массажа с применением вакуума? да, безусловно посинения могут появиться. К этому надо быть готовой. Но все это со временем сойдет, как говорится, красота требует жертв [11].

- недостаточная квалификация массажиста. Несмотря на то, что антицеллюлитная программа предусматривает применение силы, мастер должен знать, куда и как правильно эту силу направлять. Если после массажа остались небольшие посинения в зоне влияния – это нормально, если же появились серьезные гематомы - бегите из такого салона.

- чувствительная кожа. Достаточно популярная причина, но до тех пор, как появляется необходимость посещать антицеллюлитный массаж, девушки уже знают об особенностях кожи и должны быть готовы к появлению следов даже при незначительном воздействии.

- первый сеанс. При знакомстве массажиста и клиента, когда мастер еще только узнает особенности кожи и тела нового пациента, могут

остаться незначительные следы. В последующих сеансах, если будет выбрана правильная техника и интенсивность, синяков появляться не должно [18].

В.Огуй в своей работе «Классический русский массаж в терапии целлюлита» акцентирует внимание на безопасности массажа для пациента: «Поэтому, хотелось бы подчеркнуть, что при любом массаже болезненность или гематома – это признак неправильно подобранной методики и применения неправильной комбинации приемов»³ [6, с.51]

Для коррекции фигуры используют также следующие процедуры. Они не носят агрессивного характера, более лояльны к организму.

1. Мануальный лимфодренаж – антицеллюлитный и лимфодренажный массаж – способствует более равномерному распределению жидкости и частичному выведению из организма.

2. Аппаратный лимфодренаж. Вакуумный массаж – это сочетание вакуум-декомпрессии и вибрационного воздействия. Локальная декомпрессия приводит к увеличению кровотока в прилегающих тканях, улучшает лимфоотток и усиливает обмен жиров. Вибрация специфической траектории и частоты вызывают выраженное действие ударной волны колебаний вдоль мышечных волокон, что приводит к улучшению их сократительной функции и активации уровня обменных процессов всех слоев кожи и подкожно-жировой основы. При этом увеличивается проницаемость поверхностной сосудистой сетки дермы, иногда к разрыву стенок капилляров. Это следует учитывать, выбирая параметры процедуры, иначе возможны многочисленные гематомы [21].

Благодаря активизации локального лимфо- и кровообращения уменьшается отек тканей, увеличивается дренирование межклеточных промежутков. Снижается компрессия нервных проводников кожи, восстанавливается болевая и тактильная чувствительность, открываются артериовенозные анастомозы, способствующие перераспределению количества циркулирующей крови между скелетными мышцами и кожей в области воздействия [11, с. 38]. Вибровакуумтерапия сочетается с мануальным массажем, электромиостимуляцией, талассотерапией.

Эндермотерапия – локальная декомпрессия, что создается в аппликаторе с подвижными роликами на поверхности специального костюма, в который одевают пациента. Это позволяет делать складку кожи, не повреждая поверхностных капилляров. Действие направлено на соединительную ткань кожи и гиподермы, улучшает ее структуру, активизирует

¹ Огуй В.О. Русский массаж в комплексной терапии целлюлита // Косметика и медицина. 2004. № 3. С. – 53.

² Огуй В.О. Классический массаж в терапии целлюлита // Вестник эстетической медицины. 2005. № 1. С. 74

³ Огуй В. Классический русский массаж в терапии целлюлита (учебно-методическое пособие) М.: ООО «Фирма КЛАВЕЛЬ», 2006. – с.51

микроциркуляцию, лимфоотток и липолиз. Кроме того, метод способствует улучшению тургора кожи, тонизирования мышц и релаксации нервной системы.

Прессотерапия – воздействие воздуха под различным давлением на конечности, размещенные в специальном костюме. Повышенное давление на отдельном участке (барокомпрессия) уменьшает градиент гидростатического давления, снижает фильтрацию жидкости и транспорт газов через стенку эндотелия капилляров. Это создает условия для быстрой утилизации кислорода клетками поверхностных тканей. А сочетание периодов повышенного и пониженного давления (импульсная баротерапия) способствует улучшению мышечного тонуса сосудов и избирательной проницаемости капилляров. Это увеличивает скорость обмена веществ и обмена жидкости между кровеносным руслом, улучшает кровоснабжение скелетных мышц и эндотелия артерий и вен.

Этот метод наименее травматичен, его можно применять в реабилитационном периоде после липосакций [20, с. 176].

Микротоковый лимфодренаж – назначают, если есть противопоказания к другим методам. Это влияние слабыми низкочастотными токами, под действием которых изменяется мембранный потенциал клеток, увеличивается синтез АТФ, белков и липидов, улучшается микроциркуляция и значительно ускоряется выведение токсичных продуктов через кожу и межклеточное пространство, главным образом, через лимфатическую систему.

Миостимуляция – действие импульсных токов на мышцы и подкожно-жировую основу. Под этим действием усиливается поток ионов натрия в клетку, через некоторое время открываются калийзависимые каналы, возвращая клетку к исходному состоянию. При формировании потенциала покоя в фазе абсолютной рефрактерности клетка не отдыхает.

При возбуждении нервно-мышечной структуры наибольший эффект определяется в случае совпадения частоты электростимуляции с частотой первичных проводников, внешне проявляется в разных степенях сокращения мышц. Метод получил название «пассивная изометрическая гимнастика». Для лимфодренажа применяют специальную программу [19].

Талассотерапия – применение морских растений, водорослей и морской воды. Самым распространенным является обертывание продуктами переработки морских водорослей в смеси с каолином и ментолом, эфирными маслами и биопептидами комплексами из продуктов морского происхождения. Для горячих обертываний добавляют термоактивные вещества (кофеин, экстракты листьев мате, плюща, каштана конского и др.). Обертывания способствуют

микроциркуляции, уменьшению отеков, активизируют вывод токсинов через кожу и улучшают эластичность кожи, влияют на укрепление сосудистой стенки.

Проводят по специальной методике чередований холодных и горячих видов обертывания.

Противопоказания к применению лимфодренажных методов:

- острый воспалительный процесс на коже
- увеличение лимфоузлов
- онкологические заболевания;
- тромбозы;
- гинекологические заболевания;
- повышение температуры тела [14].

Дефиброзные процедуры

Ультразвуковую терапию используют для лечения завершающих стадий целлюлита, когда фиброз тканей наиболее выражен. Ультразвук имеет сродство к соединительной ткани – усиливает метаболизм, улучшает микроциркуляцию и лимфоотток, повышает энзиматическую активность, вызывает деполяризацию гиалуроновой кислоты, что приводит к уменьшению отеков и имеет выраженное дефиброзное действие.

Ультрафонофорез – совмещенное влияние на организм ультразвуковых волн и введенных с помощью них лекарственных препаратов дефиброзного действия. Введенные протеолитические ферменты вызывают деполимеризацию волокон соединительной ткани [2-4].

Противопоказания:

- онкологические заболевания, в том числе в анамнезе
- нарушения двигательных функций;
- острые кожные заболевания;
- наличие металлических предметов в местах применения ультразвука [12].

Отдельно можно также отметить контрастный массаж, эффекты которого описаны С. Н. Финченко [14-15] и “Массаж медом”. В.О.Огуй так описывает процедуру массажа медом: «Такой массаж проводится для увеличений лимфотока и чистки кожи – после применения медового массажа она становится упругой и шелковистой. Кроме того, он может быть использован в рамках антицеллюлитной программы»⁴ [8, с.150].

Таким образом, методы коррекции фигуры сегодня достаточно разнообразны, в том числе и методы массажа. Об их полезности или вреде есть разные, часто противоположные, точки зрения специалистов. Можем констатировать, что агрессивная методика коррекции фигуры не является положительной.

Список использованной литературы

⁴ Огуй В.О. Новая энциклопедия массажа. Виды, техника, приемы: от классики до экзотики – СПб.:

Вектор, 2009. – 256 с. (Серия «Школа массажа Виктора Огуй»). – С.150

1. Гарднер Д., Шобек Д. Базисная и клиническая эндокринология. – М.: Бином, 2011. 696 с.
2. Зайкина О. Целлюлит сегодня // Косметика и медицина. 2000. № 5-6.
3. Каминский А. В. Методы коррекции избыточной массы тела и ожирения // Здоровье Украины. 2005. № 3. С. 21-27.
4. Киссельгоф В. И. Способ коррекции фигуры и веса человека ручным массажем https://vk.com/topic-104081334_39210200
5. Литовченко Е. М. Способ коррекции веса и фигуры человека ручным массажем // Массаж. Эстетика тела 2013 №03-04.
6. Огуй В. Классический русский массаж в терапии целлюлита (учебно-методическое пособие) М.: ООО «Фирма КЛАВЕЛЬ», 2006. – с.51
7. Огуй В.О. Классический массаж в терапии целлюлита // Вестник эстетической медицины. 2005. № 1. С. 74
8. Огуй В.О. Новая энциклопедия массажа. Виды, техника, приемы: от классики до экзотики – СПб.: Вектор, 2009. – 256 с. (Серия «Школа массажа Виктора Огуй»). – С.150
9. Огуй В.О. Русский массаж в комплексной терапии целлюлита // Косметика и медицина. 2004. № 3. С. – 53.
10. Ожирение: этиология, патогенез, клинические аспекты / Под ред. И. И. Дедова, Г. А. Мельниченко. – М.: Медицинское информационное агентство, 2004. 431 с.
11. Петрухина А. Лишний вес, целлюлит и коррекция фигуры // Косметика и медицина. 2001. № 3.
12. Пономаренко Г. Н. Физиотерапия в косметологии. – СПб.: ВмедА. 2002.
13. Ронсар Н. Как победить целлюлит. – М.: В Секачев «Дубль-В», 1992.
14. Финченко С. Н. Сравнительная оценка клинической и социально-экономической эффективности хирургических и нехирургических методов моделирования фигуры // Бюллетень Сибирской медицины. 2009. № 1. С. 92-96.
15. Финченко С. Н. Влияние контрастного массажа на гормональный баланс у женщин с избыточной массой тела // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 2.
16. Hodgkinson L. The anti-cellulite recipe book. London: Grafton books, 1990.
17. Kassolik Krzysztof, Andrzejewski Waldemar. Masaż tensegracyjny, Fizjoterapia 2010, 18, 1, 67-72.
18. Mizgier P., Kassolik K., Andrzejewski W. Skuteczność serii 10 zabiegów masażu klasycznego w zespole bólowym dolnego odcinka kręgosłupa. Rehabilitacja w Praktyce, 2009, 3, 44-46.
19. Myers T.W. The Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapies. Edinburgh, Churchill Livingstone 2001.
20. Ratajczak B. i wsp. Próba zastosowania masażu medycznego w leczeniu nietrzymania moczu. Polska Medycyna Rodzinna, 2003, 5, 173-176.
21. Reduction in adipose tissue volume using a new high-power radiofrequency technology combined with infrared light and mechanical manipulation for body contouring. Lasers in Medical Science 29 (5), April 2014.

МЕТОДИКА «LEXICAL WHEEL»: РАЗВИТИЕ ЛЕКСИКОГРАФИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Терещенко Юлия Ахмедовна

Канд. пед. наук,

*доцент кафедры русского и иностранных языков
филиала ОмГПУ в г.Таре*

АННОТАЦИЯ

В статье анализируется сущность лексикографических навыков обучающихся. Автор соотносит предметные результаты освоения иностранного языка на начальной и средней ступенях обучения с формированием лексикографических навыков. Представлена авторская методика «Lexical Wheel», направленная на формирование и развитие лексикографических навыков. Приведен подробный паспорт методики: Наименование, цель, контингент, время реализации методики, инструментарий, место реализации, размещение участников, инструкция по проведению методики, подведение итогов, возможности дальнейшего использования.

ABSTRACT

The article analyzes the essence of students lexicographic skills. The author correlates the subject results of foreign language at the primary and secondary levels of school education with the formation of lexicographic skills. The author's method "Lexical Wheel" is presented, aimed at the formation and development of lexicographic skills. A detailed passport of the methodology is given: name, purpose, contingent, time of the method realisation, tools, place of implementation, placement of participants, instruction of the method implementation, assessment of results, possibilities for further use.

Ключевые слова: лексикографические навыки обучающихся, предметные результаты по иностранному языку, авторская методика «Lexical Wheel».

Keywords: students lexicographic skills, subject results of foreign language, author's method "Lexical Wheel".