

solving problems at sea by the crew in terms of the functions of the central nervous system”, *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 1, pp. 171-177.

8. Khankevich, Yu.R., Sedov, A.V., Sapozhnikov, K.V., Parfenov, S.A. and others (2016), “Pre-conditions for the creation of an automated information system "athlete's health passport" with database support”, *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 1, pp. 144-149.

9. Ed. Lenskaya, E. and Pinsky, M. (2015), *Russian teachers in the mirror of the international comparative study of the pedagogical corps (TALIS 2013)*, Nat. Research University Higher School of Economics, Institute of Education, publishing house of the Higher School of Economics, Moscow.

10. Sobchik, L.N. (2003), *Standardized multifactor method of personality research*, Speech, St. Petersburg.

Контактная информация: uparfenov@gmail.com

Статья поступила в редакцию 20.03.2018

УДК 159.9

ЦИКЛИЧНОСТЬ МОТИВАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ ПРИ КОРРЕКЦИИ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА

Ольга Андреевна Доронина, аспирант,

*Анатолий Владимирович Шевцов, доктор биологических наук, профессор,
заведующий кафедрой,*

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В статье описаны некоторые особенности психофизиологических процессов, возникающих у людей при внедрении комплекса действий, направленных на коррекцию и нормализацию массы тела, в частности, цикличность мотивационных процессов. Проанализированы имеющиеся работы и исследования, как российские, так и международные. Проведено вспомогательное исследование: 60 человек, реализующих идентичный комплекс действий, направленных на нормализацию массы тела, написали эссе, описывая развитие своих процессов мотивации. Оздоровительная работа и коррекция избыточной массы тела при циклическом построении дает позитивный психологический эффект, позволяя участникам программ по собственным оценкам эффективнее проходить фазу компенсации, не допуская регресса.

Ключевые слова: снижение веса, психология, мотивация, коррекция веса, педагогические технологии для поддержки коррекции веса.

CYCLICALITY OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL PROCESSES DURING BODY WEIGHT REDUCTION

Olga Andreevna Doronina, the post-graduate student,

*Anatoly Vladimirovich Shevtsov, the doctor of biological sciences, senior lecturer,
Department chairman,*

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The article makes an attempt to describe some aspects of the psychophysiological processes that arise in people when introducing a set of actions aimed at correcting and normalizing the body weight, in particular, the cyclicity of the motivational processes. The available research papers, both Russian and international, were analyzed. We carried out the auxiliary survey of 60 people, implementing the identical set of actions aimed at body weight correction – they wrote essays, describing the development of their motivation processes. The analysis of the existing scientific works and auxiliary research made it possible to identify the main directions of further research for the development of the psychological and pedagogical techniques using the cyclicity of the motivational processes, when working with people who need body weight correction.

Keywords: weight reduction, psychology, motivation, weight correction, pedagogical technologies for weight correction support.

ВВЕДЕНИЕ

В современных научных исследованиях неоднократно доказывается, что целенаправленное управление психологическими аспектами оказывает большое влияние на результаты программ снижения и поддержания веса, повышая результаты и увеличивая длительность удержания веса после окончания программ [6, 7, 8, 9]

В данной статье мы рассматриваем проблематику, которая касается комплексных оздоровительных программ, направленных на снижение веса и общее улучшение морфологических и функциональных признаков организма. Мы рассматриваем составляющую педагогического процесса, которая предполагаемо оказывает положительное влияние на личную мотивированность респондента. Мы вводим понятие «циклы мотивации» применительно к процессу следования рекомендациям. Данный прием по некоторым признакам можно отнести к формационному и операционному аспектам педагогической технологии, статья описывает практическое применение данной разработки в оздоровительных центрах ООО «Школа Идеального Тела» (далее «Школа»).

По итогам педагогического наблюдения специалистов «Школы» мы предположили, что важнейшим фактором возможности самоконтроля и воздействия на личную мотивацию является самонаблюдение, определение своего состояния и своевременная регуляция процесса с помощью тренера или самостоятельно.

Во многих случаях отношение человека к процессу строится следующим образом: он начинает комплексную оздоровительную программу в период мотивации, преодолевает первый порог адаптации (1-3 недели), далее видит первые значимые результаты своей работы: на этом этапе часто наступает еще больший подъем мотивации. Последующие 4-8 недель работы над собой часто сопровождаются состоянием, которое мы называем «сверхмотивацией». Этому состоянию сопутствуют следующие факторы: выполнение максимального количества рекомендаций, повторов упражнений, самостоятельное усложнение заданий. Удовлетворенность результатами, повышенный акцент на радости от новых ощущений, от эстетической составляющей. Человеку кажется, что вложенные усилия пропорциональны прогрессу. Однако адаптационные способности организма, обмен веществ работают не так: прогресс идет до определенного момента, затем наступает эффект «плато». Могут возникать и нежелательные эффекты: повышение аппетита, отечность, замедление обмена веществ при значительном уменьшении питательности пищи. Период, наступающий после, мы обозначили, как «компенсация». Это состояние, наступающее в организме и психике человека после значительных усилий, вложенных в одну сферу деятельности. Компенсация характеризуется контролируемым или неконтролируемым физическим и психологическим восстановлением до «базового» или равновесного состояния тела.

Педагогическое наблюдение помогло нам определить основные факторы компенсации. Существует позитивный и негативный ход этапа компенсации. В негативном варианте человек, оказавшись в долгосрочном плато на пике мотивации, постепенно эту мотивацию утрачивает.

Оптимальное состояние для прогрессирующего усилия находится в зоне правильного соотношения сложности задачи и возможностей человека. Возрастают возможности – пропорционально возрастает сложность задачи. В случае плато при приложении максимальных усилий человек оказывается вне этой зоны, перед ним стоит невыполнимая задача: получить прогресс, при том, что больше усилий к процессу он объективно не может приложить.

В негативном варианте человек пробует всеми силами вернуть себе прогресс и сверхмотивацию, которая еще свежа в его памяти. Фокус на результате не дает ему сосредоточиться на удовольствии от процесса, которое постепенно уступает место психологической и физической усталости.

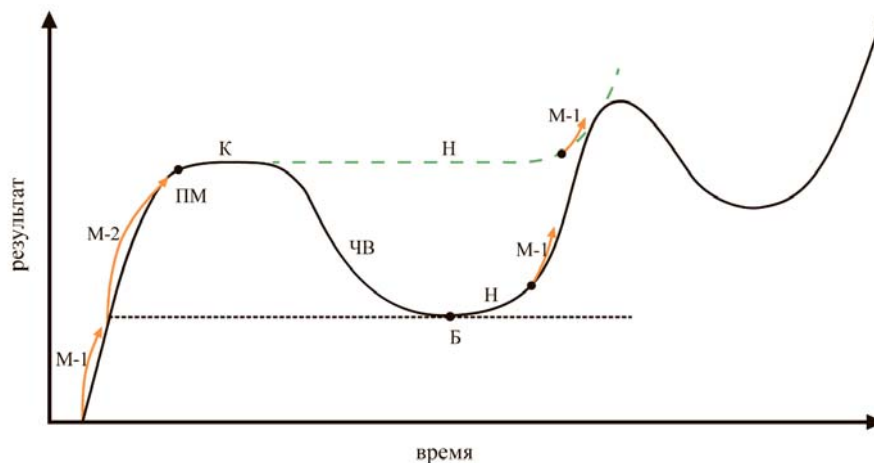
В позитивном варианте компенсации человек полноценно восстанавливается, переключая внимание на другие сферы жизни, а новые привычки работают без

сосредоточенного контроля.

У спортсменов тренировочная программа строится с учетом микро- и макроциклов, спортсмены работают ради цели, могут отслеживать промежуточные результаты, оценивать свой прогресс. Внутри каждого цикла есть фаза восстановления, есть периоды межсезонья, когда интенсивность тренировок снижается, и спортсмен отдыхает от эмоционального напряжения. У человека, проходящего оздоровительный курс, цели другие: снижение веса, визуальные изменения, устранение дискомфорта в движении. Их достижение требует большой вовлеченности человека в процесс, концентрации, времени, усилий. В данном процессе так же необходим тщательный контроль не только выполнения рекомендаций специалиста, но и сопутствующего уровня психологического напряжения.

Обобщив результаты наблюдения, мы создали графическую иллюстрацию процесса (рисунок). Здесь мы рассматриваем два варианта компенсации – позитивный и негативный. В негативном человек пытается приложить усилия для возвращения мотивации, но в конце концов оказывается в моменте полной невозможности продолжать действия.

В позитивном варианте компенсации человек сохраняет в своей жизни те рекомендации, которые не требуют усилий, например, пешие прогулки, 1-2 тренировки в неделю вместо 4-5. Он заканчивает работу в группе, наблюдает за новыми привычками.



Обозначения: М-1 – мотивация, завязанная на изначальную цель; М-2 – мотивация, приобретенная в результате работы над первоначальной целью ПМ – пик мотивации; Б – бессилие; К – компенсация; ЧВ – чувство вины; Н – наблюдение.

Рисунок 2 – Мотивационные циклы

На рисунке:

(М-1)–(М 2) – это период продуктивной работы, когда человек выполняет программу оздоровления, коррекцию веса, привычек, и при этом чувствует себя хорошо, получая удовольствие от процесса или вдохновляясь перспективой обретения положительного эффекта. «Вдохновение от пути» или «Вдохновение от первых результатов».

ПМ – пик мотивации, это краткосрочный период, когда усилия человека максимальны, а результат и ощущение выгоды от вложенных усилий не пропорциональны. В коррекции веса важно постоянство, способность придерживаться рекомендаций длительное время, а не интенсивность усилия выполнения рекомендаций краткосрочно.

Линия плато на точке ПМ – это период, где человек сдается, начинается регресс и как следствие – чувство вины за потерю результата.

Данное состояние требует более подробного описания, т.к. обладает различными сценариями – от корректного проживания – наблюдения (точка Н), до максимального падения мотивации и потери результата (до точки бессилия – Б). Следующий подход к коррекции веса человек и в том, и в другом случае делает с приходом нового цикла мотивации.

Это может произойти, когда он находит новую программу/специалиста/диету, в которую он верит – верит в достижения результата и в то, что в этот раз всё будет иначе. Другой вариант – когда специалист заранее уведомляет о циклах мотивации в процессе коррекции веса и различных вариантах их проживания, человек пользуется навыками и приемами, адаптированными к периоду потери мотивации, и затем приступает к следующему интенсивному курсу коррекции в подходящий момент: достаточно отдохнувшим от контроля.

Вероятно, используя знания о закономерностях развития мотивационных процессов, в процессе педагогического взаимодействия возможно подготовить человека к ожидаемым изменениям и тем самым увеличить вероятность наступления позитивного варианта компенсации.

ЭКСПЕРИМЕНТ

Мы провели пилотажное исследование: ученикам “Школы” было предложено написать эссе, в котором они разобрали свой опыт попыток снижения веса до нашего курса. В рамках этого эссе на личных примерах они определяли признаки элементов цикла – мотивации, супер-мотивации, плато, компенсации, бессилия. В дальнейшем эти знания они использовали для прохождения курса.

После самостоятельного разбора личных циклов мотивации ученики могли определить по признакам свое состояние в любой момент обучения. В каждом из этих состояний они предпринимали соответствующие действия.

Мотивация – работать, наблюдать за результатом.

Сверхмотивация – работать, но быть готовым к тому, что вложенные усилия не пропорциональны результату, что после сверхмотивации наступает плато.

Компенсация – быть готовым к тому, что прогресс остановится и фокус интересов и желаний сместится.

Для перехода к следующему циклу оздоровительной работы требуется соответствующее состояние, когда человек мотивирован к новым действиям. По нашим наблюдениям людям сложно психологически проходить один и тот же путь несколько раз, поэтому задача тренера – это показать не только цикличность работы, но и новый уровень: построить новый цикл на уже проделанной работе, дать дополнительные задания или исключить те, которые требуют слишком серьезного наблюдения.

Из позитивных психологических изменений: ученики отмечают, что пропадает ощущение «замкнутого круга». Появляется ощущение постоянного, планомерного роста, в котором существуют различные по продолжительности периоды работы над разными сферами жизни.

ВЫВОДЫ

Оздоровительная работа и коррекция избыточной массы тела при циклическом построении дает позитивный психологический эффект, позволяя участникам программ по собственным оценкам эффективнее проходить фазу компенсации, не допуская регресса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дедов, И. И. Эффективность мотивационного обучения больных ожирением / И. И. Дедов, С. А. Бутрова, Л. В. Савельева // Ожирение и метаболизм. – 2004. – № 2. – С. 25-29.
2. Малкина-Пых, И. Г. Исследование влияния индивидуально-психологических характеристик на результаты коррекции пищевого поведения и алиментарного ожирения / И. Г. Малкина-Пых // Сибирский психологический журнал. – 2008. – № 30. – С. 90-94.
3. Маслоу, А. Г. Мотивация и личность / А. Г. Маслоу. – СПб. : Евразия, 1999. – 478 с.
4. Чиксентмихайи, М. Эволюция личности : пер. с англ. / Михай Чиксентмихайи. – М. : Альпина нон-фикшн, 2013. – 420 с.
5. Яковлев, Б. П. Особенности механизма мотивационного процесса в спорте / Б. П. Яковлев // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 3. – С. 15-18.

6. Csikszentmihalyi, M. *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life* / Mihaly Csikszentmihalyi. – New York : Basic Books, 1998. – 192 p.
7. Foreyt, John P. *Living Without Dieting, Motivating the Obese to Exercise and to Eat Prudently* / John P. Foreyt, G. Ken Goodrick // *Quest*. – 1995. – Vol. 47. – Issue 3. – P. 262-273.
8. Linear and Daily Undulating Resistance Training Periodization Have Differential Beneficial Effects in Young Sedentary Women / C. De Lima, DA Boullosa, AB Frollini, FF Donatto, RD Leite, PR Gonelli, MI Montebello, J Prestes, MC Cesar // *International journal of sports medicine*. – 2012. – Vol. 33. – P. 723-727.
9. Lorenz, Daniel. *Current concepts in periodization of strength and conditioning for the sports physical therapist* / Daniel Lorenz, Scot Morrison // *International Journal of Sports Physical Therapy*. – 2015. – Vol. 10.6. – P. 734-747.
10. Sniehotta, F. F. *Weight loss maintenance: An agenda for health psychology* / F. F. Sniehotta, S. A. Simpson, C. J. Greaves // *Br J Health Psychol*. – 2014. – Vol. 19. – P. 459-464.

REFERENCES

1. Dedov, I.I., Butrova S.A. and Saveleva L.V. (2004), “Efficiency of motivational training of obese patients”, *Obesity and metabolism*, No. 2, pp. 25-29.
2. Malkina-Pykh, I.G. (2008), “Investigation of the influence of individual psychological characteristics on the results of the correction of eating behavior and alimentary obesity”, *Siberian psychological journal*, No. 30, pp. 90-94.
3. Maslow, A.G. (1999), *Motivation and Personality*, Eurasia, St. Petersburg, ISBN 5-8071-0016-6.
4. Csikszentmihalyi, Mihaly (2013), *Evolution of the Personality*, Alpina nonfiction, Moscow, ISBN 978-5-91671-129-5.
5. Yakovlev, B.P. (2010), “Features of the mechanism of the motivational process in sports”, *Bulletin of sports science*, No. 3, pp. 15.
6. Csikszentmihalyi Mihaly, (1998), *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*, Basic Books, New York, ISBN 0-465-02411-4.
7. De Lima, C, Boullosa, Daniel, Frollini, Anelena, Donatto, Felipe, Diego Leite, Richard, Gonelli, Pamela, I.L., Montebello, M, Prestes, Jonato and Cesar, Marcelo (2012). “Linear and Daily Undulating Resistance Training Periodization Have Differential Beneficial Effects in Young Sedentary Women”, *International journal of sports medicine*, No. 33, pp. 723-727, doi: 10.1055/s-0032-1306324.
8. Foreyt, John P. and Goodrick, G. Ken (1995), “Living Without Dieting, Motivating the Obese to Exercise and to Eat Prudently”, *Quest*, Vol. 47, No. 3, pp. 262-273.
9. Lorenz, Daniel and Morrison, Scot. (2015), “Current Concepts in Periodization of Strength and Conditioning for the Sports Physical Therapist”, *The International Journal of Sports Physical Therapy*, No. 10, pp. 734-747.
10. Sniehotta, F. F., Simpson, S. A. and Greaves, C. J. (2014), “Weight loss maintenance: An agenda for health psychology”, *Br J Health Psychol.*, No.19, pp. 459-464, doi:10.1111/bjhp.12107.

Контактная информация: alaioli@ya.ru

Статья поступила в редакцию 12.03.2018

УДК 159.9

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ У СОТРУДНИКОВ НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ

Денис Владимирович Ермаков, аспирант,

Санкт-Петербургский государственный Университет, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье обсуждаются результаты исследования, выполненного в контексте нового научного направления: психологии профессионального здоровья. Объектом исследования выступили сотрудники полиции отдела вневедомственной охраны, которые являются в настоящее время представителями Национальной Гвардии. Сравнивались две группы испытуемых с различной степенью выраженности их профессионального здоровья. В качестве критерия оценки профессионального здоровья использовались показатели профессионального выгорания.

Ключевые слова: профессиональное здоровье, сотрудники вневедомственной охраны.