

Формування мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються оздоровчим фітнесом

Я. В. Першегуба, Н. А. Склярова, Л. Ф. Оксамитна

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Резюме. Разработана и апробирована модель-программа формирования положительной мотивации лиц, занимающихся фитнесом, к правильному пищевому поведению с использованием социально-просветительского тренинга и ролевой игры «Диетолог».

Сделан вывод, что разработанная нами модель (программа) достаточно эффективна для лиц, занимающихся фитнесом. Модель предназначена для практического использования в фитнес-центрах Украины и в системе санитарно-эпидемиологической службы Минздрава Украины.

Ключевые слова: пищевое поведение, мотивация, тренинг, фитнес.

Summary. Developed and tested a model of positive motivation involved in fitness to the correct feeding behavior using a socio-educational training and role-playing game «Nutritionist». It is concluded that the developed world model (program) the formation of positive motivation to correct feeding behavior is quite effective for those involved in fitness for the formation of their positive motivation to correct feeding behavior. The model is designed for practical use in fitness-centers of Ukraine and in the system of sanitary-epidemiological service of the Ministry of Health .

Key words: eating behavior, motivation, training, fitness.

Постановка проблеми. Однією з основних проблем у осіб, які займаються фітнесом, є неадекватна (девіантна) харчова поведінка, яка значною мірою є наслідком недостатньої соціальної мотивації до правильного, науково обґрунтованого харчування. Девіантна харчова поведінка може суттєво знижувати ефективність використання оздоровчих фітнес-програм, погіршувати можливість та ефективність застосування раціонального та оздоровчого харчування, особливо за умов розвитку ожиріння або білково-енергетичної недостатності (первинної дистрофії аліментарного генезу), негативно впливати на стан здоров'я людини. В окремих випадках при вираженій девіантній поведінці фіксуються і смертельні наслідки від неправильного харчування [3–9, 13–16, 20,33–39].

Харчова поведінка людини (як соціально-біологічного виду) починає формуватися з раннього дитинства з суттєвим впливом соціального компонента, насамперед сім'ї (відносно людини як не просто біологічного, а саме соціально-біологічного виду), з кінцевим результатом у вигляді формування певного стереотипу харчування в залежності від регіональних, національних, релігійних та індивідуальних особливостей, у тому числі хронотипу системи травлення («жайворонки», «голуби», «сови») тощо. При цьому в одному і тому ж самому регіоні у населення може

існувати декілька (або навіть дуже багато) стереотипів харчування (і відповідно — харчової поведінки). Особливо необхідно зазначити, що існуючі стереотипи харчування та відповідно харчової поведінки населення далеко не завжди повністю відповідають науково встановленим та обґрунтованим принципам раціональної (адекватної) харчової поведінки та відповідно принципам раціонального та оздоровчого харчування, а деякі стереотипи харчової поведінки та харчування і взагалі не відповідають.

У практиці сучасного фітнесу, незважаючи на використання комплексних оздоровчих фітнес-програм, не вдається повною мірою досягти стійкого зниження маси тіла до нормального, рекомендованого рівня, виключити можливість виникнення проявів первинної дистрофії аліментарного генезу (первинної білково-енергетичної недостатності). Виникає ситуація коли «дієти знову не працюють», а фізичні навантаження при заняттях фітнесом не дають належного стійкого ефекту зменшення як маси тіла, так і ступеня ожиріння. Більше того, фіксуються випадки, особливо серед жіночого контингенту відвідувачів сучасних фітнес-центрів, прояву симптомів первинної дистрофії аліментарного генезу з подальшим можливим розвитком таких типів порушень харчової поведінки (в залежності від стадії розвитку вказаної патології), як ейфорійне,

астенобулемічне і астеноректичне. Патологія виникає, як результат неадекватної (девіантної) певною мірою, «асоціальної» харчової поведінки з порушенням науково встановлених норм харчування та відповідно харчової поведінки: 1) використання занадто «жорстких» низькокалорійних дієт, «екзотичних дієт» типу OMG (Oh My Good!), які об'єднують значні фізичні навантаження з використанням холодних ванн, значним споживанням кави та низькокалорійним харчовим раціоном; 2) застосування дієт крапельного та ентерального харчування — алкорексії (часткової заміни енергетичної цінності харчового раціону алкоголем), орторексії (зловживання «абсолютно правильним харчуванням») тощо. Все це надало можливість стверджувати, що до економічно розвинутих країн знову повертається проблема первинної дистрофії аліментарного генезу. Вказане знайшло своє відображення і в законодавстві різних країн. Так, в Ізраїлі був прийнятий спеціальний закон, який забороняє рекламувати «фотомоделей» із індексом маси тіла менше 18,5 для запобігання наслідування їх як негативного прикладу іншими особами, насамперед жіночої статі [10—12, 17, 18, 21, 22].

Зв'язок роботи з науковими планами та темами. Роботу виконано згідно зі Зведеним планом НДР «Розробка системи оздоровчого харчування для осіб, які займаються фітнесом» (№ держреєстрації 001U001736).

Мета дослідження — розробка та апробація моделі формування позитивної мотивації осіб, які займаються фітнесом, до правильної харчової поведінки при використанні оздоровчого харчування.

Завдання дослідження:

- аналіз за даними наукової і науково-методичної літератури та інших джерел інформації моделей формування позитивної мотивації до правильної харчової поведінки, в тому числі осіб, які займаються фітнесом;
- розробка моделі формування позитивної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом, із використанням соціально-просвітницького тренінгу;
- апробація моделі формування правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом.

Методи та організація досліджень. При проведенні досліджень використано методи теоретичного аналізу наукової та науково-методичної літератури: узагальнення, синтез, формалізація, абстрагування [1], розробка програм соціально-просвітницького тренінгу, що складається з визначення мети та завдань тренінгу,

методологія створення схем проведення занять (уроків) та рольових ігор [2, 23, 27], тестові методики визначення позитивної мотивації до правильної харчової поведінки [33, 35] і визначення хронотипів системи травлення [34], метод визначення різниці при проведенні досліджень на одній і тій же групі обстежених [19].

Організація досліджень проводилася шляхом використання даних міжнародної та вітчизняної наукової та науково-методичної літератури, а також інших джерел інформації з питань формування соціально мотивації осіб, які займаються фітнесом, до правильної харчової поведінки, розробки та апробації моделі формування соціальної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз наукової та науково-методичної літератури, інших джерел інформації показав, що для формування позитивної мотивації до правильної харчової поведінки найчастіше вдаються до психологічних підходів з визначенням (у разі потреби) типу девіантної поведінки за голландським опитувальником Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), який, однак, не призначений для спеціального використання стосовно осіб, які займаються фітнесом та фізичною культурою [18].

Найбільшої популярності при формуванні позитивної мотивації до адекватної харчової поведінки набув психологічний (психотерапевтичний) підхід. За умов такого підходу — в методологічному аспекті — перевага віддається вирішенню питання готовності до адекватної харчової поведінки. При цьому під готовністю розуміють такі особливості людини, як мобілізація певних психофізіологічних якостей та можливостей, а суттєвим елементом готовності є потреба та мотивація.

Мотивація (від латинського — *movere*) визначається, як спонукання до дії, як психофізіологічний процес, що визначає її спрямованість, організованість, активність та стійкість. Виділяють біологічну мотивацію (позитивну та негативну), яка заснована насамперед на біології, фізіології та психології людини, та соціальну мотивацію (індивідуальну та групову — позитивну і негативну), де превалюють соціальні (вторинні) аспекти з орієнтацією на соціальні стандарти та стереотипи поведінки в суспільстві [3, 18, 22].

До дієт з використанням психотерапевтичного підходу (з формуванням біологічної позитивної мотивації до правильної харчової поведінки) у разі психологічного тренінгу можна віднести дієту Роберта Шварта, дієту С. С. Смолова із

застосуванням поверхового гіпнозу, дієтологічну програму «Доктор Борменталь», а також різні способи для досягнення адекватної харчової поведінки [16, 18, 24–26, 28, 29].

Проте у згаданих дієтах, програмах та способах не передбачений їх зв'язок з оздоровчими фітнес-програмами сучасних фітнес-центрів, які призводять інколи до рецидивів ожиріння, коли «кілограми повертаються», а «дієти знову не працюють», що може негативно позначитися на стані здоров'я. Крім того, психотерапевтичні програми боротьби з ожирінням не враховують можливості виникнення, як побічного ефекту психотерапії, дистрофії аліментарного генезу [10, 11, 17, 28–30, 33].

При використанні психологічних підходів недостатньо зважають на соціально-просвітницькі аспекти і, насамперед, на формування підготовленості, під якою розуміють просвітницький компонент, що спрямований на набуття теоретичних знань, навичок та вмінь адекватної харчової поведінки. А вони є домінуючими для переважної більшості відвідувачів сучасних фітнес-центрів. Це стосується таких положень (аспектів) девіантної харчової поведінки, як зловживання модними дієтами (у тому числі і таких, що становлять небезпеку для здоров'я, вирішення проблеми надлишкової маси тіла та ожиріння «за всяку ціну» — без урахування наслідків для стану здоров'я), недостатні вміння, навички і теоретична підготовка до раціональної (адекватної) харчової поведінки [31–33].

У цьому плані, більш перспективним та безпечним для систем фітнес-центрів є соціально-просвітницький напрям проведення формування позитивної мотивації до правильної харчової поведінки з використанням соціально-просвітницького тренінгу замість психологічного [32–35].

Основною особливістю такого тренінгу є те, що його може проводити фахівець, який не має спеціальної психологічної та психотерапевтичної підготовки, але володіє професійними знаннями з тематики занять (уроків), які проводяться. У цьому плані важливо зазначити, що згідно зі світовою практикою, роботодавці вже почали вимагати від тренерів фітнес-центрів наявності спеціальних знань з питань здоров'я, харчування та дієтології [2, 23, 27, 32–36]. Тому на практиці щодо проблеми неадекватної харчової поведінки в умовах сучасних фітнес-центрів його можуть проводити дієтологи, спортивні лікарі, а також тренери з фітнесу, які мають спеціальну підготовку з питань харчування [32–35].

За своєю суттю соціально-просвітницький тренінг є найновішою інноваційною технологією

освіти, набуття навичок та вмінь, у тому числі у навчальних програмах досягнення здорового способу життя, складовою якого є раціональне (адекватне) харчування та адекватна харчова поведінка. Соціально-просвітницький тренінг як інноваційна технологія використовується для формування знань, умінь та навичок, що будуть сприяти правильній (адекватній) поведінці, подачі інформації та надання допомоги в оволодінні теоретичними знаннями, практичними навичками і вмінням. Програма проведення соціально-просвітницького тренінгу зазвичай включає початок, основну і заключну частини. Структура окремих занять складається з таких розділів як вступ, знайомство з учасниками тренінгу, оцінка рівня інформованості його учасників, актуалізація проблеми, інформаційний блок, процес набуття практичних навичок та вмінь, завершення робіт з відповідним розподілом виділеного часу на їх проведення. До програми (моделі) проведення соціально-просвітницького тренінгу може вклучатися рольова гра (або декілька ігор) [23, 27].

Для розробки моделі формування позитивної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом, з використанням такого тренінгу відпрацьовано модель (програму) формування соціальної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом. На основі аналізу науково-методичної літератури та інших джерел інформації був визначений методологічний підхід до створення моделі (програми) формування позитивної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом.

Підхід базується на використанні — як засобу — формування соціальної позитивної мотивації (індивідуальної і групової), а також відповідно підготовленості та готовності до правильної (раціональної, адекватної) харчової поведінки (до правильного харчування), шляхом проведення соціально-просвітницького тренінгу за допомогою рольової гри для формування мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом (та при фізичній реабілітації як складовій частині оздоровчих фітнес-програм).

Теоретико-методична сутність програми з формування мотивації до правильного харчування осіб, які займаються фітнесом, полягає у використанні для цієї мети соціально-просвітницького тренінгу з застосуванням рольової гри.

Практична сутність програми зводиться до таких дій:

- визнання пацієнтами необхідності набуття активної позиції щодо правильної харчової поведінки;

- усвідомлення необхідності проведення оцінки, в тому числі самооцінки стану своєї харчової поведінки (та відповідно — харчування);
- розуміння потреби в навичках та вмінні до застосування на практиці правильної харчової поведінки;
- відчуття необхідності поєднання занять фітнесом з правильною харчовою поведінкою (і відповідно — правильним харчуванням).

Основні принципи програми:

- демократичність проведення занять із взаємоповагою між учасниками програми і повагою до особи, яка проводить заняття;
- єдність дій ведучого (тренера) та учасників програми при виконанні запланованих завдань;
- наявність у учасників безумовного позитивного сприйняття заходів, що виконуються згідно з програмою;
- обов'язкова оцінка саме вчинків (позитивних і негативних) учасника програми стосовно харчової поведінки, а не його особистості;
- цілеспрямованість та реальність виконання завдань програми.

Основні завдання програми (моделі) з формування позитивної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом, полягають у формуванні:

- активної життєвої позиції до правильної харчової поведінки з виключенням випадків її порушення;
- умінь та навичок до правильної харчової поведінки;
- здатності до запобігання та усунення можливих «зривів» при виконанні завдань програми.

В основі використання методів у соціально-просвітницькому тренінгу лежать методи надання інформації і її наступної реалізації у вигляді набуття теоретичних знань, умінь та навичок.

Для оцінки ступеня мотивації до правильної харчової поведінки та ставлення до занять з її формування застосовано тестову методику визначення позитивної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом, за допомогою спеціально розробленої тест-анкети з бальною оцінкою результатів [33, 35].

Необхідне в анкеті підкреслюється, і на цій основі вираховується загальна сума балів, яка характеризує рівень мотивації до правильної харчової поведінки. При цьому 25 і більше балів (максимум бальної оцінки становить 28 балів) вважається високим рівнем (ступенем), від 20 і до 25 балів — достатнім, а нижче 20 балів — незадовільним рівнем позитивної мотивації до правильної харчової поведінки. Для цього в тест-анкеті використано три групи критеріїв для оцінки

підготовленості та готовності осіб, які займаються фітнесом, до правильної харчової поведінки: мотиваційні, когнітивні та діяльні [33, 35].

Соціально-просвітницький тренінг з використанням рольової гри «Дієтолог» проводиться протягом чотирьох занять по дві години — кожне з сумарною тривалістю вісім годин, у три основні етапи: початок (перше заняття), основна частина (друге та третє заняття), заключна частина (четверте заняття). В структурі занять (уроків) тренінгу передбачені його основні елементи (складові): вступ, знайомство, очікування учасників, оцінка рівня інформованості, інформаційний блок, процес набуття навичок та умінь, завершення роботи.

Перед апробацією моделі формування правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом, було проведено натурне дослідження із використанням тестової методики визначення хронотипу системи травлення [34] 100 осіб вікової групи 18–25 років, які займаються фітнесом.

Встановлено, що у 84,0 % обстежених наявний проміжний (денний) хронотип системи травлення ($8,4 \pm 0,3$ бала), а у 16,0 % — вечірній ($4,8 \pm 0,5$ бала). За результатами досліджень не виявлено ранкового хронотипу системи травлення.

Значних порушень харчового статусу (преморбідного, хворобливого), проявів метаболічного синдрому, а також соматичних та психічних захворювань (за результатами анамнезу), які б заважали проведенню соціально-просвітницького тренінгу, не було помічено.

Згодом було проведено апробацію моделі (програми) формування позитивної мотивації до правильної (адекватної) харчової поведінки цієї ж групи обстежених у кількості 46 осіб, у яких, за даними попередньої апробації, ступінь мотивації до правильної харчової поведінки був незадовільним (менше 20 балів) та які виявили бажання займатися соціально-просвітницьким тренінгом з формування правильної харчової поведінки. В результаті обстеження ми оцінили ефективність цієї програми: до проведення тренінгу — $16,1 \pm 1,06$ бала, після тренінгу — $21,8 \pm 1,12$, середнє різниці — $3,2 \pm 0,68$ (достовірність $p < 0,05$).

Як видно з цих даних, до проведення соціально-просвітницького тренінгу ступінь мотивації до правильної харчової поведінки у обстежених 46 осіб оцінювався за бальною оцінкою як незадовільний (нижче 20 балів). Після проведення цього тренінгу ступінь мотивації статистично достовірно покращився до рівня — «достатня» (більше 20 балів). Все це вказує на досить високу

ефективність запропонованої моделі формування позитивної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом.

Висновки. За результатами аналізу наукової, науково-методичної літератури та інших джерел інформації було розроблено модель (програму) формування позитивної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом. Апробація показала достатню ефективність

розробленої моделі формування позитивної мотивації до правильної харчової поведінки цих осіб.

Розроблена модель формування позитивної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом, призначена для практичного використання у фітнес-центрах України та в системі санітарно-епідеміологічної служби МОЗ України.

Література

1. Басков А. Я. Методология научного исследования / А. Я. Басков, Н. В. Туленков. — К.: МАУП, 2004. — 215 с.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И. В. Вачков. — М.: Ось-89, 2008. — 256 с.
3. Василенко И. В. Концепция социальной мотивации: методологический анализ / И. В. Василенко; дис. ... доктора философии: 09.00.11. — Волгоград: Волгоград. гос. техн. ун-т, 1999. — 373 с.
4. Вознесенская Т. Г. Нарушения пищевого поведения при первичном ожирении / Т. Г. Вознесенская // Наркология. — 2006. — № 8 — С.62–64.
5. Вознесенская Т. Г. Клинико-психологический анализ нарушений пищевого поведения при ожирении / Т. Г. Вознесенская, А. В. Вахмистров. — Журн. неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. — 2001. — № 12. — С. 19–23.
6. Вознесенская Т. Г. Психологические аспекты нарушений пищевого поведения / Т. Г. Вознесенская, Г. А. Рыльцова // Обзорные психиатрии и мед. психологии. — 1994. — № 1. — С. 29–37.
7. Вознесенская Т. Г. Нарушения пищевого поведения при ожирении и методы их коррекции / Т. Г. Вознесенская, В. А. Сафронова, Н. М. Платонова // Журн. неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. — 2000. — № 12. — С. 52–55.
8. Епифанова В. А. Медицинская реабилитация: рук. для практ. врачей / В. А. Епифанова. — М.: МЕДпресс-информ, 2005. — 328 с.
9. Иванов В. Н. Девиантное поведение: причины и масштабы / В. Н. Иванов // Соц.-полит. журн. — 1995. — № 2. — С.61–64.
10. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Д. Благий, Ю. А. Усачев. — К.: Наук. світ, 2008. — 197 с.
11. Купер К. Питание и здоровье: Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. — М.: Физкультура и спорт, 1999. — 148 с.
12. Лаптева Е. Н. Особенности лечебного питания больных с алиментарной дистрофией (белково-энергетической недостаточностью алиментарного генеза) / Е. Н. Лаптева // Вopr. здорового и диет. питания. — 2011. — № 11. — С. 4–15.
13. Лисицкая Т. С. Принципы оздоровительной тренировки / Т. С. Лисицкая // Теория и практика физ. культуры. — 2002. — № 8. — С.6–14.
14. Лисицкая Т. С. Социологический анализ доминирующих мотиваций занимающихся в фитнес-клубах / Т. С. Лисицкая, С. И. Кувшинова // Теория и практика физ. культуры. — 2004. — № 2. — С. 37–40.
15. Ладодо К. С. Формирование правильного пищевого поведения / [К. С. Ладодо, Т. Э. Боровик, Н. Н. Семёнова, А. В. Суржик] // Журн. «Лечащий врач». — 2009. — № 1. — С. 54, 55.
16. Лобыкина Е. Н. Комплексный подход к коррекции избыточной массы тела и ожирения / Е. Н. Лобыкина,

References

1. Baskov A. Ya. The methodology of scientific research. / A. Ya. Baskov, N. V. Tulenkov. — K.: AIDP, 2004. — 215 p.
2. Vachkov I. V. Technology Basics group training. Psihotekhniki / I. V. Vachkov. — Moscow: Axis-89, 2008. — 256 p.
3. Vasilenko I. V. The concept of social motivation: methodological analiz / I. V. Vasilenko. — Diss. ... Doctor. Philosophy: 09.00.11. — Volgograd: Volgograd State. tehn. t-un. 1999. — 373 p.
4. Voznesenskaja T. G. Eating disorders in primary obesity / T. G. Voznesenskaja // Drug Addiction. — 2006. — N 8. — P. 62–64.
5. Voznesenskaja T. G. Clinical-psychological analysis of eating disorders in obesity / T. G. Voznesenskaja, A. V. Vakhmistrov. — J. Neurology and Psychiatry S. S. Korsakov. — 2001. — N 12. — P. 19–23.
6. Voznesenskaja T. G. Psychological aspects of eating disorders / T. G. Voznesenskaja, G. A. Ryltsova // Review of Psychiatry and Medical Psychology. — 1994. — N 1. — P. 29–37.
7. Voznesenskaja T. G. Eating disorders in obesity and methods of their correction / T. G. Voznesenskaja, V. A. Safronova, N. M. Platonova // J. Neurology and Psychiatry S. S. Korsakov. — 2000. — N 12. — P. 52–55.
8. Yepifanova V. A. Medical rehabilitation: a guide for practitioners / V. A. Yepifanova — Moscow: MEDpress-Inform, 2005. — 328 p.
9. Ivanov V. N. Deviant behavior: causes and extent / V. N. Ivanov // Socio-political magazine. — 1995. — N 2. — P. 61–64.
10. Ivashchenko L. Y. Programming fitness and wellness classes / L. Y. Ivashchenko, A. D. Blagiy, Y. A. Usachyov. — K.: Naukovyi svit, 2008. — 197 p.
11. Cooper K. Nutrition and health: Aerobics for wellness / K. Cooper. — Moscow: FIS, 1999. — 148 p.
12. Lapteva E. N. Features of clinical nutrition in patients with malnutrition (protein- energy malnutrition alimentary genesis) / E. N. Lapteva // Questions and healthy diet. — 2011. — N 11. — P. 4–15.
13. Lysytska T. S. Principles of fitness training / T. S. Lysytska // Theory and Practice of Physical Culture. — 2002. — N 8. — P. 6–14.
14. Lysytska T. S. Sociological analysis of the dominant motivations involved in fitness-clubs / T. S. Lysytska, S. I. Kuvshinov // Theory and Practice of Physical Culture. — 2004. — N 2. — P. 37–40.
15. Ladodo K. S. A correct eating behavior / [K. S. Ladodo, T. E. Borovik, N. N. Semenov, A. V. Surzhik] // Attending physician. — 2009. — N 1. — P. 54, 55.
16. Lobykina E. N. An integrated approach to the correction of overweight and obesity / E. N. Lobykina,

- О. И. Хвостова, В. З. Колтун // Клини. медицина. — 2005. — № 3. — С. 66–68.
17. *Луфт В. М.* Причины, распространенность и клинические аспекты недостаточности питания / В. М. Луфт // Военно-мед. журн. — 1994. — № 4. — С. 59–63.
18. *Малкина-Пых И. Г.* Терапия пищевого поведения: справ. практ. психолога / И. Г. Малкина-Пых. — М.: ЭКСМО, 2007. — 1030 с.
19. *Мамаев А. Н.* Основы медицинской статистики: учеб. пособие / А. Н. Мамаев. — М.: Медицина, 2011. — 128 с.
20. Максимов С. А. Факторный анализ при определении стереотипов пищевого поведения школьников / [С. А. Максимов, М. С. Куракин, Е. В. Евселева, Е. В. Максимова] // Ползуновский вестн. — 2012. — № 2. — С. 55–59.
21. *Михайлов Л. А.* Психологическая безопасность / [Л. А. Михайлов, Т. В. Соломатин, Т. В. Масликова, О. В. Шатрова]. — М.: Дрофа, 2008. — 200 с.
22. *Пережогин Л. О.* Психотерапевтическая коррекция избыточного веса / Л. О. Пережогин. — М.: ООО Фирма Клавель, 2004. — 528 с.
23. *Програма факультативного курсу (тренінгового курсу) «Я — мое здоров'я — мое життя»:* навч. програма / укл. Н. О. Лещук. — К.: Наш час, 2008. — 23 с.
24. *Салмина-Хвостова О. И.* Профилактика нарушений пищевого поведения среди студентов Новокузнецка с применением психологического тренинга / О. И. Салмина-Хвостова // Профилакт. медицина. — 2010. — № 1. — С. 13–15.
25. *Салмина-Хвостова О. И.* Расстройства пищевого поведения у лиц физического труда / О. И. Салмина-Хвостова, В. Я. Семке // Акад. журн. Запад. Сибири. — 2008. — № 3. — С. 30–32.
26. *Старостин Е. Г.* Принципы рационального питания в терапии ожирения / Е. Г. Старостин // Кардиология. — 2001. — Т. 41, № 4. — С. 121–124.
27. *Страшко С. В.* Соціально-просвітницький тренінг формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІД: навч.-метод. посіб. / С. В. Страшко, Л. А. Житовська. — Сер.: Інноваційні технології та реформа змісту освіти. — К.: Освіта України, 2009. — 280 с.
28. *Хвостова О. И.* К вопросу коррекции эмоционального пищевого поведения / О. И. Хвостова // Вят. мед. вестн. — 2005. — № 3. — С. 29–33.
29. *Хорошилов И. Е.* Кахексия и истощение: патогенез, диагностика, лечение / И. Е. Хорошилов // Клиническое питание. — 2007. — № 3. — С. 51–54.
30. *Хоули Э.* Оздоровительный фитнес / Э. Хоули, Б. Френкс Дон. — К.: Олимп. лит. 2000. — 367 с.
31. *Цыганенко О. И.* Концепция системы оздоровительного (функционального) питания в фитнесе / О. И. Цыганенко // Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту — 2011. — № 5. — С. 107–110.
32. Цыганенко О. И. Розробка тестової методики визначення хронотипів системи травлення для осіб, які займаються фітнесом, та при проведенні фізичної реабілітації як складової оздоровчих фітнес-програми / [О. И. Цыганенко, О. Л. Палладина, Я. В. Першегуба та ін.] // Слобожан. наук.-спорт. вісн. — 2013. — № 2. — С. 150–153.
33. *Цыганенко О. И.* Проблема неадекватного (девиантного) пищевого поведения лиц, занимающихся фитнесом, и при проведении физической реабилитации как составляющей оздоровительных фитнес-программ, пути ее решения / [О. И. Цыганенко, Я. В. Першегуба, О. Л. Палладина и др.] // Физ. воспитание студентов. — 2013. — № 2. — С. 63–68.
34. *Цыганенко О. И.* Разработка компьютерной информационной технологии «Анализ питания спортсменов» / О. И. Tail, V. Z. Koltun // Clinical Medicine. — 2005. — N 3. — P. 66–68.
17. *Luft V. M.* Causes, incidence, and clinical aspects of malnutrition / V. M. Luft // Military-Medical J. — 1994. — N 4. — P. 59–63.
18. *Malkin-Puff I. G.* Eating behavior therapy. Handbook of Practical Psychology / I. G. Malkin-Puff. — Moscow: Penguin Books, 2007. — 1030 p.
19. *Mamaev A. N.* Fundamentals of Medical Statistics: Training. Manual / A. N. Mamaev. — Moscow: Medicine, 2011. — 128 p.
20. *Maksimov S. A.* Factor analysis in determining eating behavior stereotypes students / [S. A. Maksimov, M. S. Kurakins, E. V. Evseleva, E. V. Maximov] // Polzunovskii Gazette. — 2012. — N 2. — P. 55–59.
21. *Mikhailov L. A.* Psychological safety / [L. A. Mikhailov, T. V. Solomatin, T. V. Maslikova, O. V. Shatrova]. — Moscow: Drofa, 2008. — 200 p.
22. *Perezhogin L. O.* Psychotherapeutic correction overweight / L. O. Perezhogin. — Moscow: ООО Firm Clavel, 2004. — 528 p.
23. *Program elective course (training course) «I — my health — my life»:* The curriculum / glass. N. O. Leshchuk. — Kyiv: Nach tchas, 2008. — 23 p.
24. *Salmina-Khvostova O. I.* Prevention of eating disorders among students Novokuznetsk using psychological training / O. I. Salmina-Khvostova // Preventive Medicine. — 2010. — N 1. — P. 13–15.
25. *Salmina-Khvostova O. I.* Eating disorder of manual workers / O. I. Salmin-Khvostova, V. Y. Semke // Academic J. of Western Siberia. — 2008. — N 3. — P. 30–32.
26. *Starostin E. G.* Principles of nutrition in the treatment of obesity / E. G. Starostin // Cardiology. — 2001. — Vol. 41, N 4. — P. 121–124.
27. *Strashko S. V.* Socio-educational training building motivation to healthy living and HIV / AIDS: Textbook / S. V. Strashko, L. A. Zhytovska. — Series: Innovative technology and reform of education. — Kyiv: Osvita Ukraine, 2009. — 280 p.
28. *Khvostova O. I.* On the question of compensation emotiogenic eating behavior / O. I. Khvostova // Vyatskiy Medical Gazette. — 2005. — N 3. — P. 29–33.
29. *Khoroshilov I. E.* Cachexia and exhaustion: pathogenesis, diagnosis, treatment / I. E. Khoroshilov // Clinical Nutrition. — 2007. — N 3. — P. 51–54.
30. *Hawley E.* Fitness and wellness / E. Hawley, B. Frenks Don. — Kiev: Olympic Literature, 2000. — 367 p.
31. *Tsiganenko O. I.* The concept of health (functional) food fitness / O. I. Tsiganenko // Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport. — 2011. — N 5. — P. 107–110.
32. *Tsyganenko O. I.* Development of test methods for determining hronotypiv digestive system for persons involved in fitness and in the course of physical rehabilitation as a component of health and fitness-applications / [O. I. Tsyganenko, A. L. Palladina, Ya. V. Pershehuba et al.] // Slobozhanskyi Science-Sports Gazette. — 2013. — N 2. — P. 150–153.
33. *Tsiganenko O. I.* The problem of inadequate (and deviant) feeding behavior of persons involved in fitness and in conducting physical rehabilitation as a component of health fitness-programs, ways to solve / [O. I. Tsiganenko, Ya. V. Pershehuba, O. L. Palladina et al.] // Physical Education students. — 2013. — N 2. — P. 63–68.
34. *Tsiganenko O. I.* Development of a computer information technology «Power Analysis athletes» /

/ [О. И. Цыганенко, Н. Й. Ящур, Н. А. Склярова и др.] // Наука в олимп. спорте. – 2010. – № 1. – С. 87–92.

35. *Черниченко І. О.* Інформаційний лист про нововведення в сфері охорони здоров'я. Формування позитивної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фізичною культурою, з використанням соціально-просвітницького тренінгу / [І. О. Черниченко, Я. В. Першегуба, О. І. Цыганенко та ін.]. – К.: Мін-во охорони здоров'я України. – 2013. – № 39 – 2013. – 4 с.

36. *Amudson D. E.* The obesity paradocs / D. E. Amudson, S. Djirkovik, G. N. Matviyff // *Critical Care Clinics*. – 2010. – Vol. 26. – P. 583–586.

37. *NCSA-CPT Job Analysis Committee.* NCSA-CPT Content Description Manual, Lincoln, NE: NCSA Certification Commission. – 2001. – 100 p.

38. *Lopez C.* Estimated intelligtncce quotient in anorexia nervosa: a systematic review and meta – analysis of the literature / C. Lopez, D. Stahll, K. Thanturia // *Annals Psychiatry*. – 2010. – Vol. 9. – P. 305–312.

39. *Hibert A.* Maintence of bienge eating through hegative mood: a naturalistic comparison of binge eating disorder and bulimia nervosa / A Hibert Thuhen Caffier // *Int. J. of Eating Disorders*. – 2007. – Vol. 40. – P. 521–530.

[О. І. Tsyganenko, N. Y. Jaschur, N. A. Sklyarova et al.] // *Science in the Olympic sport*. – 2010. – N 1. – P. 87–92.

35. *Chernychenko I. O.* Newsletter on innovation in health care. Formation of positive reinforcement to correct eating behavior of people engaged in physical education using social-educational training / [I. O. Chernychenko, Ya. V. Pershehuba, O. I. Tsyganenko et al.]. – Kyiv: Ministry of Health of Ukraine. – 2013. – N 39. – 4 p.

36. *Amudson D. E.* The obesity paradocs / D. E. Amudson, S. Djirkovik, G. N. Matviyff // *Critical Care Clinics*. – 2010. – Vol. 26. – P. 583–586.

37. *NCSA-CPT Job Analysis Committee.* NCSA-CPT Content Description Manual, Lincoln, NE: NCSA Certification Commission. – 2001. – 100 p.

38. *Lopez C.* Estimated intelligtncce quotient in anorexia nervosa: a systematic review and meta – analysis of the literature / C. Lopez, D. Stahll, K. Thanturia // *Annals Psychiatry*. – 2010. – Vol. 9. – P. 305–312.

39. *Hibert A.* Maintence of bienge eating through hegative mood: a naturalistic comparison of binge eating disorder and bulimia nervosa / A Hibert // *Int. J. Eating Disorders*. – 2007. – Vol. 40. – P. 521–530.

Надійшла 21.11.2013