

Програма формування мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом

Я. В. Першегуба

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Резюме. Разработана программа формирования готовности к правильному пищевому поведению лиц, занимающихся фитнесом, и при проведении физической реабилитации как составляющей оздоровительных фитнес-программ. Сделан вывод, что для формирования правильного пищевого поведения недостаточно использования одного психологического тренинга (психогимнастики), необходим и социально-просветительский тренинг, применение которого в практике работы фитнес-центров не требует соблюдения правил психической безопасности и специального привлечения психологов и психотерапевтов. В программе использована ролевая игра «Диетолог для себя», которая позволяет участникам тренинга на практике освоить умения и навыки правильного пищевого поведения. Проводить занятия по социально-просветительскому тренингу могут диетологи, спортивные врачи и тренеры по фитнесу, которые имеют специальную подготовку по диетологии.

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

Summary. A program was developed for the formation of readiness for correct eating behavior in persons involved in fitness classes, and during physical rehabilitation as a part of health and fitness programs. It was concluded that independent use of psychological training (psychogymnastics) is not enough to form proper eating behavior, but it needs also socioeducational training and its application in the practice of fitness-centers does not require adherence to mental safety rules and special engagement of psychologists and psychotherapists. Socio-educational training allows participants to form his readiness to correct eating behavior. The role-playing game «Nutritionist for oneself» is used in the program, which allows participants of the training to learn and practice the skills of correct eating behavior. Socio-educational training can be conducted by nutritionists, sports therapists and fitness instructors who have special training in nutrition.

Key words: motivation, eating behaviour, training, fitness, physical rehabilitation.

Постановка проблеми. Однією з основних проблем осіб, які займаються фітнесом і бажають вести здоровий спосіб життя, є недостатня підготовленість до виконання положень правильної харчової поведінки [1, 2, 6, 8, 10, 18]. Розглянуті положення щодо проблеми харчування полягають у вирішенні питань аліментарного ожиріння та білково-енергетичної недостатності аліментарного генезу (аліментарної дистрофії). Вказане стосується всіх видів харчування, в тому числі і оздоровчого харчування осіб, які займаються фітнесом, а також враховується при проведенні фізичної реабілітації [3, 6—8, 15, 16, 23], та осіб зі значним ступенем ожиріння — глобальною проблемою сучасного суспільства, коли відмічається феномен «кілограми, які повертаються» [2].

У відвідувачів фітнес-центрів, які займаються оздоровчим фітнесом, внаслідок проблем з надлишковою масою тіла (в тому числі через

розвиток ожиріння) має місце недостатній рівень підготовленості до правильної харчової поведінки. Певної актуальності серед відвідувачів фітнес-центрів, особливо молоді, набула і така проблема порушення харчової поведінки, як «їжманія» щодо певних продуктів харчування, яка дещо нагадує наркотичну залежність — постійне вживання значної кількості таких продуктів, як кава, тонізуючі напої, снікери, чіпси і навіть морква («синдром моркви»). Особливо це стосується осіб з підвищеною емоційністю та з нестійким станом психіки — групи ризику. Значну проблему становить зловживання алкогольними напоями через розвиток алкогольної залежності і відповідних порушень харчової поведінки [2, 3, 13, 23].

Таким чином, програма формування підготовленості до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом, та при проведенні фізичної реабілітації (як елемента оздоровчих

фітнес-програм) має стати складовою системи оздоровчого (функціонального) харчування в фітнесі [22, 23].

Зв'язок роботи з науковими планами та темами. Програму формування підготовленості до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом, розроблено при виконанні НДР «Розробка системи оздоровчого харчування для осіб, які займаються фітнесом» (№ держреєстрації 001U001736).

Мета дослідження — обґрунтування та розробка програми формування підготовленості до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом, та при проведенні фізичної реабілітації як складової оздоровчих фітнес-програм сучасних фітнес-центрів.

Завдання дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної вітчизняної та зарубіжної літератури щодо розробки програм формування підготовленості до досягнення здорового способу життя та правильної харчової поведінки; на основі цього узагальнення — створення програми формування підготовленості до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом, та при проведенні фізичної реабілітації як складової частини оздоровчих фітнес-програм.

Організація дослідження складалась з проведення системного аналізу та узагальнення матеріалів науково-методичної літератури з питань програм формування підготовленості до досягнення здорового способу життя і правильної харчової поведінки. На цій основі було розроблено програму для осіб, які займаються фітнесом, та при проведенні фізичної реабілітації як складової частини оздоровчих фітнес-програм. Використано методи теоретичного аналізу та узагальнення наукової та науково-методичної літератури та інших джерел інформації: узагальнення, синтезу, екстраполяції, аналогій [4], методи розробки програм формування підготовленості до правильної поведінки [17, 18], створення технологій групового соціально-просвітницького тренінгу, та розробки рольової гри [5, 21].

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз науково-методичної літератури показав, що формування спроможності до правильної харчової поведінки (правильного харчування) насамперед досягається за допомогою використання спеціального тренінгу (проведення спеціальних занять з тренінгу) [3, 5, 7, 19, 20, 23].

Найбільшої популярності в цьому напрямку набуло використання психологічного тренінгу (психогімнастики). При цьому перевага

віддається вирішенню питань набуття готовності як психофізіологічного компоненту виконання програм. Однак не приділяється достатньої уваги підготовчому, освітньому компоненту тренінгу — набуттю теоретичних знань, умінь та навичок стосовно правильної харчової поведінки та правильного харчування на рівні вимог сучасної дієтології. Взагалі психологічний тренінг щодо проблеми харчування використовується насамперед як засіб для зменшення ваги (маси) тіла, тобто для досягнення схуднення [5, 7, 24].

Набуло певного поширення і проведення психотренінгу з використанням комп'ютеризованих експертних систем психодіагностики (ЕСП), анкетування учасників тренінгу, використання спеціальних вправ як засобу певної рольової гри тощо. На практиці психотренінги стосовно проблеми харчування проводять психологи та психотерапевти [3, 7, 18]. Проте в розглянутих програмах психотерапії з використанням психологічного тренінгу, які призначені для досягнення схуднення (зменшення маси тіла), не передбачено їх поєднання з оздоровчими фітнес-програмами фітнес-центрів.

Крім того, при використанні психогімнастики можливі такі ускладнення, як розвиток гострих психозів, виникнення проявів депресивних станів, розвитку гіпертонічних кризів та коми тощо. Це потребує при використанні психологічних засобів обов'язкового застосування положень психічної безпеки, а також залучення до проведення психотренінгу кваліфікованих психологів та психотерапевтів. Все це достатньо складно реалізувати в практичній діяльності сучасних фітнес-центрів, які в цьому плані не в змозі досягти рівня медико-психологічних центрів [11, 15, 17, 23].

Психотренінг, зазвичай, сприяє швидкому та значному схудненню (до десятків кілограмів). Однак більш ніж у 30—60 % пацієнтів виникає необхідність у повторних курсах (сеансах) його проведення, бо «ожиріння знову повертається». При необхідності корекції маси тіла у відносно невеликих межах — 2—5 кг — психологічні тренінги малоефективні (коли недостатній рівень мотивації до схуднення), а саме така корекція найбільш популярна у відвідувачів фітнес-центрів [2, 3, 15].

Жир (жирова тканина) може накопичуватись з двох причин: 1) патологія виникнення у людини при розвитку вираженого ожиріння «патологічного ланцюга»: аліментарне ожиріння — метаболічний синдром — діабет II типу; 2) захисний механізм від дії механічних чинників та температурного фактора (низькі температури) [2, 15]. Саме тому особам, які займаються фізичною

культурою та масовим спортом на відкритому повітрі, за умов низьких температур не рекомендується надмірне зменшення кількості жиру, щоб не спричинити порушення терморегуляції і як — наслідок — погіршення стану здоров'я [2, 15, 26].

В цьому плані більш перспективним для системи фітнес-центрів є використання соціально-просвітницького тренінгу, що вже набув достатньо широкого поширення для формування підготовленості до досягнення здорового способу життя, складовою частиною якого є правильне, науково обґрунтоване харчування при правильній харчовій поведінці [2, 13, 14, 17].

Головні особливості цього виду тренінгу — його може проводити фахівець без спеціальної психологічної (психотерапевтичної) підготовки, і при цьому немає потреби у використанні положень психологічної безпеки (як це необхідно при психотренінгу), що достатньо суттєво для роботи фітнес-центрів [16, 17, 23].

Однак соціально-просвітницький тренінг вимагає від тренера (особи, яка проводить тренінг) професійних знань за тематикою занять (уроків) [13, 14, 17]. Тому на практиці заняття з проблеми харчування за умов фітнес-центрів можуть проводити дієтологи, спортивні лікарі, а також тренери з фітнесу, що мають спеціальну підготовку з дієтології.

За своєю суттю такий тренінг — одна з найновіших інноваційних технологій навчання, в тому числі і стосовно фізичного виховання (а відповідно і у фітнесі), і розрахований [13, 14, 17] на такі задачі:

- формування теоретичних знань, умінь і навичок, які сприяють вибору правильної поведінки;
- надання інформації та допомоги в оволодінні теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками;
- розвиток настанов, усвідомлених потреб.

На підставі вказаного вище про основне використання соціально-просвітницького тренінгу можна вважати, що він дуже перспективний для роботи з формування підготовленості до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом.

Структура програми проведення цього тренінгу складається з трьох основних етапів: початку, основної частини та заключної [11, 13, 16, 17].

Початок містить: вступ, в якому визначаються умови проведення тренінгу; актуальність проблеми; виклад програми проведення занять з тренінгу; прийняття правил роботи під час занять.

В основній частині наведено завдання та зміст курсу тренінгу. Однак є декілька правил, які

характерні для основної частини тренінгу: дослідження предмета, розподіл зібраної інформації за темами, розподіл часу залежно від основних завдань тренінгу, питання організації матеріалу.

Заключна частина дає можливість зробити таке:

- дати відповіді на питання, які в основній частині були недостатньо висвітлені;
- визначити, наскільки учасники групи результативно засвоїли запропонований матеріал та інформацію (теоретичний матеріал, навички та уміння);
- з'ясувати, чи справдилися очікування учасників групи;
- визначити перспективи застосування здобутих знань, умінь та навичок в реальному житті учасників тренінгу.

В програмі проведення формування підготовленості до правильної харчової поведінки (правильного харчування) осіб, які займаються фітнесом, використовуються такі основні методи інформатики [5, 13, 14, 17]:

- анкетно-опитувальний метод;
- надання лекційного матеріалу у формі міні-лекцій;
- проведення рольової гри;
- самостійне навчання учасників тренінгу.

Для оцінки підготовленості до правильної харчової поведінки та ставлення до занять з її формування застосовується анкетно-опитувальний метод з використанням спеціально розробленої тест-анкети з бальною оцінкою результатів. Необхідне в анкеті підкреслюється, і вираховується загальна сума балів, що характеризує рівень підготовленості до правильної харчової поведінки. Для цього в запропонованій тест-анкеті використано три групи критеріїв для оцінки підготовленості осіб, які займаються фітнесом, до правильної харчової поведінки: мотиваційні, когнітивні та діяльнісні [18].

Мотиваційні критерії визначаються нами як система усвідомлення особисто набутих потреб і мотивів до правильної харчової поведінки, *когнітивні* — як система опанування знань основних положень правильної харчової поведінки і недопущення її порушень, *діяльнісні* — комплекс особистісно набутих способів дій для реалізації на практиці положень правильної харчової поведінки.

Відповідно до сучасних рекомендацій, для осіб хворих на ожиріння або на білково-енергетичну недостатність аліментарного генезу (аліментарну дистрофію), необхідно насамперед визначити тип порушення харчової поведінки (ПХП) для подальшого вирішення питання з тактикою

формування дій до досягнення правильної харчової поведінки (ПрХП) [6, 8, 12].

При розвитку ожиріння виділяють три основні типи ПХП: екстернальний, емоціогенний та обмежувальний. *Екстернальний* тип проявляється, як реакція на такі зовнішні стимули (мотиви), наприклад, як накритий стіл зі стравами, і визначається доступністю продуктів та страв. *Емоціогенний* тип ПХП (синонім — гіперфагічна реакція) — реакція на стресові ситуації та ситуації з емоційним «забарвленням». При цьому виникає емоційне «переїдання» («харчове пияцтво»), яке буває двох типів: комунікативне (у вигляді короткострокових приступів переїдання) та у вигляді порушення добового режиму харчування («нічне переїдання»). *Обмежувальний* тип ПХП — наслідок самообмежень при використанні жорстких (низькокалорійних дієт), при цьому можуть виникати прояви «дієтичної депресії» [6].

Вищенаведене стосується і білково-енергетичної недостатності аліментарного генезу. При його розвитку виділяють такі типи (в залежності від стадії розвитку патології) порушення харчової поведінки: ейфоричний (перша стадія), астенобулемічний (друга), астеноректичний (третья стадія) [8]. При розвитку ейфоричного типу протягом декількох місяців відмічається піднесений настрій зі стійким небажанням до самостійного припинення обмежень у харчуванні, з харчовою поведінкою, спрямованою на подальше обмеження енергетичної цінності харчового раціону. При астенобулемічному типі — незважаючи на постійне відчуття голоду, продовжує мати місце небажання до припинення обмежень у харчуванні та навіть може бути харчова поведінка зі спрямуванням до збільшення «жорсткості» дієти. При астеноректичному типі виникає виражена апатія, яка взагалі не дає можливості до самостійного прийняття рішення про припинення обмежень у харчуванні і потребує термінового втручання дієтолога, психіатра та інших фахівців для запобігання смертельного випадку.

В основу виконання програми формування підготовленості до правильної харчової поведінки покладений груповий метод проведення соціально-просвітницького тренінгу (робота з малими групами чисельністю не більше 15—20 осіб) у поєднанні з окремими елементами методу індивідуальної роботи [5, 9, 16, 20].

Принципи формування груп для проведення занять з соціально-просвітнього тренінгу:

- організація груп з осіб, які займаються фітнесом, з врахуванням побажань пацієнтів стосовно персонального складу;
- дотримання вікового та статевого принципу;

- врахування особливостей особистості кожного пацієнта;

- обмеження чисельності осіб в групі (принцип малих груп).

Протипоказання до включення осіб до складу групи: наявність соматичних та психічних захворювань, які будуть заважати роботі; відмова пацієнта від групової форми роботи.

В основу методології виконання соціально-просвітницького тренінгу при проведенні програми формування підготовленості до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом, покладено рольову гру «Дієтолог для себе» з використанням як методу — коучингу (методу консультування і тренінгу).

Коучинг вирізняється серед інших методів, які використовуються у тренінгу, спрямованістю мотивації до позитивних результатів, без жорсткого «нав'язування» тренером свого вирішення проблеми. При використанні коучингу рішення приймається учасником тренінгу (за західною термінологією — гравцем) разом з тренером. При цьому учасник набуває навичок та вміння до прийняття рішень. Ключовим моментом у використанні коучингу є засвоєння учасником тренінгу здатності до правильної оцінки фактів та ситуацій, визначення ступеня їх важливості з наступною реалізацією проведеної оцінки як обґрунтованого рішення [25].

За змістом рольова гра «Дієтолог для себе» наближена до реалій життя і має спрямованість на підвищення рівня позитивної підготовленості до правильної харчової поведінки (правильного харчування) особи, яка, за сценарієм, грає роль «дієтолога для себе». Безпосередня участь у грі формує у осіб, які беруть участь в тренінгу, активну позицію стосовно правильного харчування, в тому числі і оздоровчого харчування осіб, які займаються фітнесом. До цієї гри залучаються всі учасники програми, які періодично впродовж всіх занять виконують роль гравця-«дієтолога для себе».

Рольова гра «Дієтолог для себе» проводиться у три етапи. На першому (початковому) етапі, яка, за сценарієм, грає роль «дієтолога для себе», за допомогою тренера, що веде заняття, оцінює рівень своєї підготовленості до правильного харчування на основі виявлення недоліків своєї харчової поведінки з використанням анкетно-опитувального методу (вправа — «оцінка»).

На другому етапі (основному) за участю ведучого цей учасник визначає необхідний обсяг корекції своєї харчової підготовленості шляхом усунення недоліків (вправа «корекція») та набуває знань — навичок та вмінь з оцінки харчової

цінності своїх найулюбленіших харчових продуктів (вправа — «улюблений смачний продукт») і доцільності особистого їх споживання.

На третьому етапі (заключному) за допомогою ведучого гравець оцінює ефективність проведеної корекції підготовленості до правильного харчування з використанням анкетно-опитувального методу (вправа — «ефективність»).

За результатами рольової гри «Дієтолог для себе» при проведенні занять з соціально-просвітницького тренінгу особа, яка грає роль «дієтолог для себе», набуває навичок та умінь, формує активну позицію до правильної харчової поведінки (а також до правильного, оздоровчого харчування). А у разі позитивного ефекту від проведеної корекції харчової поведінки (за даними повторної оцінки) у нього зростає і ступінь підготовленості до правильного харчування.

При проведенні соціально-просвітницького тренінгу також використовується лекційний матеріал (згідно завдань програми), учасники виконують програми особистих домашніх завдань, проводять дискусії та ведуть щоденник з внесенням до нього результатів виконання програми та особистих побажань.

Соціально-просвітницький тренінг програми формування підготовленості до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом, та при проведенні фізичної реабілітації як складової оздоровчих фітнес-програм складається з проведення спеціальних занять (уроків). Цей тренінг з використанням рольової гри «Дієтолог для себе» проводять впродовж чотирьох занять по

дві години кожне, з сумарною тривалістю вісім годин з урахуванням основних етапів його проведення: початок (перше заняття), основна частина (друге та третє), заключна частина (четверте заняття). В структурі занять (уроків) тренінгу передбачено його основні елементи (складові): вступ, знайомство, очікування учасників, оцінка рівня інформованості, інформаційний блок, процес набуття навичок та умінь, завершення роботи.

Висновки. Аналіз вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури щодо створення програм формування підготовленості до досягнення здорового способу життя та правильної харчової поведінки дозволив визначити перспективним використання соціально-просвітницького тренінгу з застосуванням рольової гри для формування підготовленості до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом (та при проведенні фізичної реабілітації як складової оздоровчих фітнес-програм).

На основі такого аналізу та узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури було розроблено програму формування підготовленості до правильної харчової поведінки з використанням соціально-просвітницького тренінгу та рольової гри «Дієтолог для себе».

Подальші дослідження будуть проведені у напрямку використання програми формування підготовленості до правильного харчування осіб, які займаються фітнесом (та при проведенні фізичної реабілітації), в системі оздоровчого харчування для фітнес-центрів.

Література

1. Авторське свідоцтво 36430. Комп'ютерна програма оцінки та корекції харчування «Олімп». [Е. К. Кириленко, С. В. Фус, О. І. Циганенко та ін.], дата реєстрації 06.01.2011.
2. Адамов П. А. Лечебное и оздоровительное питание / П. А. Адамов. — М.: ЕКСМО, 2003. — 320 с.
3. Барабаш П. И. Стань стройным за месяц. НЛП-тренинг / П. И. Барабаш. — СПб.: Питер, 2010. — 288 с.
4. Басков А. Я. Методология научного исследования / А. Я. Басков, Н. В. Туленков. — К.: МАУП, 2004. — 215 с.
5. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники / И. В. Вачков. — М.: Ось-89, 2008. — 256 с.
6. 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—24.
7. Дремов С. Программа «Доктор Борменталь». Лучшая современная диета в России / С. Дремов, А. Кондрашов. — М.: Сова, 2009. — 224 с.
8. Лаптева Е. Н. Особенности лечебного питания больных с алиментарной дистрофией (белково-энергетической недостаточностью алиментарного генеза). Вопросы здоро-

References

1. *Certificate* of invention 36430. The computer program for estimation and correction of a nutrition «Olympus» [Ye. K. Kirilenko, S. V. Fus, O. I. Tsyganenko et al.], registration date 06.01.2011.
2. Adamov P. A. Clinical and remedial nutrition / P. A. Adamov. — Moscow: EKSMO, 2003. — 320 p.
3. Barabash P. I. Become well-shaped for a month. NLP-training / P. I. Barabash. — Saint Petersburg: Piter, 2010. — 288 p.
4. Baskov A. Ya. Methodology of scientific research / A. Ya. Baskov, N. V. Tulenkov. — Kiev: IAPM, 2004. — 215 p.
5. Vachkov I. V. Principles of group training technology. Psychotechniques / I. V. Vachkov. — Moscow: Os-89, 2008. — 256 p.
6. Voznesenskaja T. G. Clinical psychological analysis of disorders of eating behaviour associated with obesity / T. G. Voznesenskaia, A. V. Vakhmistrov // Zhurnal nevrologii i psikiatrii im. S. S. Korsakova. — 2001. — N 12. — P. 19—24.
7. Dremov S. The program «Doctor Bormental». The best modern diet in Russia / S. Dremov, A. Kondrashov. — Moscow: Sova, 2009. — 224 p.

- вого и диетического питания / Е. Н. Лаптева. — 2011. — № 11. — С. 4—15.
9. *Ли Д.* Практика группового тренинга / Д. Ли. — СПб.: Питер, 2009. — 224 с.
10. *Методические* рекомендации в области оздоровительного (функционального) питания. — № 324.04-МСФ/02 в «Едином реестре российской программы «Здоровое питание-здоровье нации»: [изд. 2-е]. — Новосибирск: Изд-во СО РАМН, 2009. — 202 с.
11. *Михайлов Л. А.* Психологическая безопасность / Л. А. Михайлов, Т. В. Соломатин, Т. В. Масликова, О. В. Шatroва. — М.: Дрофа, 2008. — 288 с.
12. *Приказ* Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15 ноября 2012 г. № 920н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи населению по профилю «диетология» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 апреля 2013 г., регистрационный № 28162).
13. *Програма* факультативного курсу (тренінгово-го курсу) «Я — моє здоров'я — моє життя»: навч. прогр. Н. О. Лешчук. — К.: Наш час, 2008. — 23 с.
14. *Програма* факультативного курсу (тренінг-курсу) «Сприяння просвітницькій роботі «рівний — рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя»: навч. прогр. К.: Наш час, 2007. — 52 с.
15. *Седлецкий Ю. И.* Современные методы лечения ожирения: рук. для врачей / Ю. И. Седлецкий. — СПб.: Олби-СПб., 2007. 416 с.
16. *Сидоренко Е.* Мотивационный тренинг: практ. рук. / Е. Сидоренко. — М.: Речь, 2007. — 256 с.
17. *Страшко С. В.* Соціально-просвітницький тренінг формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІД: навч.-метод. посіб. серія: Інноваційні технології та реформа змісту освіти / С. В. Страшко, Л. А. Житовська. — К.: Освіта України, 2009. — 280 с.
18. *Фрэнкин Р.* Мотивация поведения / Р. Фрэнкин. — СПб.: Питер, 2003. — 651 с.
19. *Химический* состав пищевых продуктов: справ. таблицы содержания осн. пищевых веществ и энерг. ценности пищевых продуктов: [справочник]; [в 2 кн. под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева]. М.: ВО Агропромиздат, 1987. — Кн. 2. — 360 с.
20. *Хрящева Ю. Н.* Психогимнастика в тренинге / Ю. Н. Хрящева, С. И. Максимов, Е. В. Сидоренко. — М.: Речь, 2006. — 141 с.
21. *Цюман Т. П.* Технологія організації та проведення тренінгу / Т. П. Цюман. — К.: Навч. книга, 2002. — 376 с.
22. *Цыганенко О. И.* Разработка компьютерной информационной технологии «Анализ питания спортсменов» / О. И. Цыганенко, Н. Й. Ящур, Н. А. Скларова и др. // Наука в олимп. спорте. — 2010. — № 1. — С. 87—92.
23. *Цыганенко О. И.* Концепция системы оздоровительного (функционального) питания в фитнесе / О. И. Цыганенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2011. — № 5. — С. 107—110.
24. *Шварц Р.* Диеты по-прежнему не работают / Р. Шварц. — М.: Фэшн Букс, 2007. — 208 с.
25. *Шекшня С.* Как управлять свободными людьми: коучинг / С. Шекшня. — М.: Альбина Паблишер, 2011. — 208 с.
26. *Amudson D. E.* The obesity paradox / D. E. Amudson, S. Djirkovik, G. N. Matviyff // Crit. Care Clin. — 2010. — Vol. 26. — P. 583—586.
8. *Lapteva Ye. N.* Feature of nutritional therapy for patients with alimentary dystrophy (protein-calorie deficiency of alimentary origin) / Ye. N. Lapteva // Voprosy zdorovogo i dieticheskogo pitania. — 2011. — N 11. — P. 4—15.
9. *Li D.* Practice of group training / D. Li. — Saint Petersburg: Piter, 2009. — 224 p.
10. *Methodical* recommendations in the field of improving (functional) nutrition. — № 324. 04-MSF/02 in the «Uniform register of the Russian program «A Healthy food — nation health»: [2nd edition]. — Novosibirsk: Publ. house SB RAMS, 2009. — 202 p.
11. *Mikhailov L. A.* Psychological safety / L. A. Mikhailov, T. V. Solomatin, T. V. Maslikova, O. V. Shatrova. — Moscow: Drofa, 2008. — 288 p.
12. *The order* of the Ministry of Healthcare of the Russian Federation from November, 15th, 2012 № 920n «About the statement of an order of delivery of health care to the population on a profile «dietology» (registered by the Ministry of Justice of the Russian Federation on April, 17th, 2013, registration № 28162).
13. *The program* of facultative course (training course) «Me — my health — my life»: training program N. O. Leshchuk. — Kiev: Nash chas, 2008. — 23 p.
14. *The program* of facultative course (training course) «Assistance to educational work «equal-to-equal» among Ukrainian youth devoted to healthy lifestyle»: training program. — Kiev: Nash chas, 2007. — 52 p.
15. *Sedletsky Yu. I.* Modern methods for treatment of obesity: guide for therapist. — Saint-Petersburg: Olby-Saint-Petersburg, 2007. — 416 p.
16. *Sidorenko Ye.* Motivational training: practical guide / Ye. Sidorenko. — Moscow: Rech, 2007. — 256 p.
17. *Strashko S. V.* Socio-educational training aimed at developing motivation for healthy lifestyle and prevention of HIV/AIDS: methodical guide, series: Innovative technologies and reform of reform of the educational content / S. V. Strashko, L. A. Zhitovska. — Kiev: Osvita Ukrainy, 2009. — 280 p.
18. *Frenkin R.* Behavioral motivation / R. Frenkin. — Saint-Petersburg: Piter, 2003. — 651 p.
19. *Chemical* composition of foods: tables with reference values of main nutrients and energy value of foods: [reference guide]; [in 2 books ed. by I. M. Skurikhin, M. N. Volgarev]. — Moscow: VO Agropromizdat, 1987. — Book 2. — 360 p.
20. *Khriashcheva Yu. N.* Psychogymnastics in training / Yu. N. Khriashcheva, S. I. Maksimov, Ye. V. Sidorenko. — Moscow: Rech, 2006. — 141 p.
21. *Tsiuman T. P.* Technology of organization and management of training / T. P. Tsiuman. — Kiev: Navchalna knyga, 2002. — 376 p.
22. *Tsyganenko O. I.* Development of computer information technology «Analysis of athlete's nutrition» / O. I. Tsyganenko, N. Y. Yashchur, N. A. Skliarova et al. // Science in Olympic sports. — 2010. — N 1. — P. 87—92.
23. *Tsyganenko O. I.* The concept of the system of remedial (functional) nutrition in fitness. / O. I. Tsyganenko // Pedagogics, psychology and medical-biologic problems of physical training and sports. — 2011. — N 5. — P. 107—110.
24. *Schvarts R.* Diets still do not work / R. Schvarts. — Moscow: Feshn buks, 2007. — 208 p.
25. *Shekshnia S.* How to operate free people: coaching / S. Shekshnia. — Moscow: Albina Publisher, 2011. — 208 p.
26. *Amudson D. E.* The obesity paradox / D. E. Amudson, S. Djirkovik, G. N. Matviyff // Crit. Care Clin. — 2010. — Vol. 26. — P. 583—586.

Поступила 17.01.2013