

УДК 316.628:613.2:796.011.3

DOI: 10.15587/2313-8416.2014.27548

## ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ПРАВИЛЬНОЇ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

© О. І. Циганенко, Я. В. Першегуба, М. Й. Ящур

*Розроблено та апробовано програму формування позитивної соціальної мотивації осіб, які займаються фізичною культурою та спортом, до правильного харчового поведінки з використанням соціально – просвітницького тренінгу та рольової гри «Дієтолог». Програма апробована в дослідженнях, які були проведені на 100 особах, які займаються фізичною культурою та спортом вікової групи 18-25 років.*

*Ключові слова: харчова поведінка, мотивація, тренінг, навички, фітнес, дієта, травлення, анкетування, ожиріння.*

*The positive social motivation forming program of persons that are engaged in physical culture and sports to correct feeding behavior using social - educational training and "Nutritionist" role-playing game is developed and approved. The program has been tested in studies that have been conducted on 100 persons of the 18–25 age group engaged in physical culture and sports.*

*Keywords: feeding behavior, motivation, training, skills, fitness, diet, digestion, questioning, obesity.*

### 1. Вступ

З раннього дитинства у людини починає формуватися харчова поведінка. На формування харчової поведінки суттєвий вплив має соціальний компонент у вигляді формування певного стереотипу харчування в залежності від регіональних, національних, релігійних та індивідуальних особливостей в тому числі і хронотипу системи травлення («жайворонки, голуби, сови») тощо [1–7]. В одному і тому же регіоні у населення може існувати декілька (або навіть дуже багато) стереотипів харчування (і відповідно харчової поведінки). Незважаючи на використання комплексних оздоровчих фітнес – програм є проблематичним досягнення стійкого зниження маси тіла до нормального, рекомендованого рівня та усунення виникнення проявів первинної дистрофії аліментарного генезу (первинної білково – енергетичної недостатності) [8].

### 2. Постановка проблеми

У практиці занять фізичною культурою та спортом, в тому числі і фітнесом, незважаючи на використання комплексних оздоровчих програм, не вдається у повній мірі досягти стійкого зниження маси тіла до нормального та виключити можливість виникнення проявів первинної дистрофії аліментарного генезу. Мета роботи - розробка та апробація моделі (програми) формування позитивної соціальної мотивації осіб, які займаються фізичною культурою та спортом, до правильної харчової поведінки при використанні оздоровчого харчування.

### 3. Літературний огляд

Проведений аналіз наукової та науково – методичної літератури інших джерел інформації показав, що для формування позитивної мотивації до правильної харчової поведінки найчастіше використовуються психологічні підходи з визначенням (у разі потреби) типу девіантної

поведінки з використанням голландського опитувальника Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), який однак не призначений для спеціального використання стосовно осіб, які займаються фітнесом та фізичною культурою [9].

При формуванні позитивної соціальної мотивації до адекватної харчової поведінки набуло використання психологічного (психотерапевтичного) підходу де перевага віддається вирішенню питання готовності до адекватної харчової поведінки. При цьому під готовністю розуміють такі особливості людини як мобілізація певних психофізіологічних якостей та можливостей. У свою чергу суттєвим елементом готовності є потреба та мотивація. Мотивація визначається (від латинського – *movere*) як спонукання до дії, як психофізіологічний процес, який визначає її спрямованість, організованість, активність та стійкість. Виділяють біологічну мотивацію (позитивну та негативну), яка оснований насамперед на біології, фізіології та психології людини, та соціальну мотивацію (індивідуальну та групову, як позитивну так і негативну), в якій превалюють соціальні (вторинні) аспекти з орієнтацією на соціальні стандарти та стереотипи поведінки в суспільстві [1, 9, 10].

Дієти Роберта Шварта, дієта С. С. Смолова з використанням поверхневого гіпнозу, дієтологічна програма «Доктор Борменталь» базуються на використанні психотерапевтичного підходу (з формуванням біологічної позитивної мотивації до правильної харчової поведінки) з використання психологічного тренінгу [11, 12].

В цих дієтах, програмах та способах не передбачений їх зв'язок з оздоровчими фітнес – програмами сучасних фітнес – центрів, що призводить до рецидивів ожиріння, коли «кілограми повертаються», а «дієти знову не працюють». Також ці дієти при використанні психотерапії не враховують можливість виникнення дистрофії аліментарного генезу [8, 13] та формування

підготовленості до адекватної харчової поведінки [14–16].

На нашу думку використання соціально – просвітницького тренінгу є більш перспективним та безпечним для систем фітнес – центрів ніж психологічний [15–18].

#### **4. Модель формування позитивної соціальної мотивації осіб, які займаються фізичною культурою та спортом до правильного харчового поведінки з використанням соціально – просвітницького тренінгу та ролі гри «Дієтолог»**

Матеріали і методи досліджень. При проведенні досліджень були використані методи теоретичного аналізу наукової та науково-методичної літератури: узагальнення, синтезу, формалізації, абстрагування [19], метод розробки програм соціально – просвітницького тренінгу, який складається з визначення мети та завдань тренінгу, методології створення схем проведення занять (уроків) та ролевих ігор [20], тестові методики визначення позитивної мотивації до правильної харчової поведінки [16, 18] та визначення хронотипів системи травлення [17], метод визначення різниці при проведенні досліджень на одній і тій же групі обстежених [21].

#### **5. Апробація результатів дослідження**

Соціально – просвітницький тренінг є найновішою інноваційною технологією освіти, набуття навичок та вмінь, який можна використати для досягнення здорового способу життя, складовою якого є раціональне (адекватне) харчування та адекватна харчова поведінка.

Для розробки моделі формування позитивної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом, з використанням соціально – просвітницького тренінгу була проведена розробка програми (моделі) формування позитивної соціальної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фізичною культурою та спортом.

Методологічний підхід до розробки моделі (програми) формування позитивної мотивації, до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фізичною культурою та спортом базується на використанні як засобу формування соціальної позитивної мотивації (як індивідуальної так і групової), ролевої гри для формування соціальної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фізичною культурою та спортом (та при фізичній реабілітації як складовій частині оздоровчих фітнес-програм).

Практична сутність програми полягає у визнанні пацієнтами необхідності набуття активної позиції щодо правильної харчової поведінки та необхідності до проведення самооцінки стану своєї харчової поведінки (та відповідно і харчування). В ході ролевої гри приходить розуміння необхідності набуття навичок та вміння правильної харчової поведінки та їх поєднання з заняттями фізичною культурою (фітнесом).

Основні принципи програми базуються на демократичності проведення занять з поважним відношенням як до учасників програми, так і до особи, яка проводить заняття, на цілеспрямованості та реалізмі при виконанні завдань програми. Виконання запланованих завдань проходить в єдності дій ведучого (тренера) та учасників програми. В учасників ролевої гри повинно бути позитивне сприйняття заходів, які виконуються згідно програми для обов'язкової оцінки саме вчинків (як позитивних так і негативних) учасника програми стосовно харчової поведінки, а не його особистості.

Основними завданнями програми (моделі) з формування позитивної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом є формування активної життєвої позиції до правильної харчової поведінки з виключенням випадків її порушення та запобігання і усунення можливих «зривів» при виконанні завдань програми.

Ступінь мотивації до правильної харчової поведінки оцінюють за допомогою тестової методики визначення позитивної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом, з використанням спеціально розробленої тест-анкети з бальною оцінкою результатів. Рівень мотивації до правильної харчової поведінки визначається кількістю набраних балів. Так, при набрані 25 і більше балів (максимум бальної оцінки становить 28 балів) рівень (ступінь) позитивної мотивації є високий рівень, від 20 і до 25 балів – достатній, а нижче 20 балів – незадовільний. В тест – анкеті використано три групи критеріїв для оцінки підготовленості та готовності осіб, які займаються фітнесом, до правильної харчової поведінки: мотиваційні, когнітивні та діяльні.

Програма (модель) проведення занять (уроків) соціально – просвітницького тренінгу з формування позитивної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фітнесом, включає такі заняття.

##### *Перше заняття (урок)*

Мета: проведення оцінки рівня підготовленості до правильної харчової поведінки учасників тренінгу.

Вступ: 15 хв.

Привітання учасників, представлення тренерів. Знайомство учасників між собою та з тренерами, з'ясування очікувань учасників тренінгу, прийняття правил роботи в групі.

Інформаційний блок: 30 хв.

Визначення рівня інформованості учасників тренінгу шляхом опитування. Надання слухачам лекційного матеріалу про соціально-просвітницький тренінг, особливості його проведення та інформації про використання ролевих ігор.

Рольова гра «Дієтолог» (початковий етап; вправа – «оцінка»): 30 хв.

Учасники тренінгу у ролі «дієтолог» заповнюють, вираховують результати у балах та аналізують свої особисті анкети з оцінки рівня підготовленості до правильної харчової поведінки. За

участю тренера (ведучого заняття) оцінюють результати визначення рівня правильності своєї харчової поведінки, роблять визначення необхідного об'єму корекції своєї харчової поведінки для її покращення. За рахунок активної участі в тренінгу відбувається набуття умінь та навичок.

Заключна частина: 15 хв.

Підводяться підсумки заняття. Надаються домашні завдання.

#### *Друге заняття (урок).*

Мета: виконання роботи з набуття учасниками тренінгу навичок та вмій з проведення корекції своєї особистої харчової поведінки.

Вступ: 15 хв.

Привітання учасників. Аналіз виконання домашніх завдань.

Інформаційний блок: 30 хв.

Надання учасникам інформації (лекційний матеріал) про значення підготовленості до правильної харчової поведінки, про методи оцінки її рівня та шляхи покращення.

Рольова гра «Дієтолог» (основний етап; вправа - «корекція»): 30 хв.

За участю тренера (ведучого тренінг) кожний учасник тренінгу, який грає роль «дієтолога», проводить роботу з корекції своєї харчової поведінки шляхом виключення з неї наявних порушень в харчуванні (в тому числі і в оздоровчому харчуванні).

Заключна частина: 15 хв.

Підводяться підсумки заняття. Надаються домашні завдання.

#### *Третє заняття (урок)*

Мета: проведення оцінки якості найулюбленіших продуктів - «Смачні продукти».

Вступ: 15 хв.

Привітання учасників тренінгу. Аналіз виконання домашніх завдань.

Інформаційний блок: 15 хв.

Надання учасникам тренінгу інформації (лекційний матеріал) про якість харчових продуктів, їх харчову цінність та безпечність.

Рольова гра «Дієтолог» (основний етап; вправа - «улюблений смачний продукт»): 30 хв.

Кожний з учасників тренінгу визначає перелік своїх найулюбленіших продуктів (не більше 10-ти). Потім кожний учасник тренінгу проводить за участю тренера аналіз харчової цінності улюблених продуктів і визначає для себе доцільність їх вживання, необхідних зусиль до невживання улюбленого продукту (або продуктів) при накладанні обмеження до його використання у харчуванні. Визначення харчової цінності продуктів проводиться в залежності від можливостей до проведення тренінгу: з використанням таблиць хімічного складу харчових продуктів, інформаційних комп'ютеризованих систем оцінки та корекції харчування. При цьому враховується можлива наявність розвитку «іжеманії» (шкідливі звички в харчуванні) внаслідок надмірного вживання окремих

продуктів таких як тонізуючі напої, кава, чіпси тощо за умов занять фітнесом.

Заключна частина: 15 хв.

Підводяться підсумки проведення заняття. Надаються домашні завдання.

#### *Четверте заняття (урок)*

Мета: проведення оцінки рівня підготовленості до правильної харчової поведінки після проведення корекції особистої харчової поведінки кожним з учасників тренінгу.

Вступ: 15 хв.

Привітання учасників тренінгу. Оцінка виконання домашніх завдань. Проведення повторного анкетування учасників тренінгу з оцінки рівня підготовленості до правильної харчової поведінки.

Інформаційний блок: 30 хв.

Надання учасникам тренінгу інформації (лекційний матеріал) про методи оцінки ефективності проведеної корекції особистої харчової поведінки.

Рольова гра «Дієтолог» (заклучний етап; вправа - «ефективність»): 30 хв.

За участю тренера (ведучого тренінг) кожний учасник тренінгу, який грає роль «дієтолога», проводить оцінку повторного анкетування оцінки рівня підготовленості до особистої правильної харчової поведінки. Виконується аналіз для покращення її рівня.

Заклучна частина: 15 хв.

Підводяться підсумки проведення тренінгу. Вносяться побажання учасників тренінгу.

Перед апробацією моделі формування правильної харчової поведінки осіб, які займаються фізичною культурою та спортом було проведено визначення хронотипу системи травлення осіб вікової групи 18–25 років, які займаються фізичною культурою та спортом, чисельністю у 120 осіб.

Було встановлено, що у 84,0 % обстежених мав місце проміжний (денний) хронотип системи травлення  $-8,4 \pm 0,3$  бали, а у 16,0 % вечірній  $-4,8 \pm 0,5$  балів. За результатами досліджень не був виявлений ранковий хронотип системи травлення.

У обстежених не було виявлено значних порушень харчового статусу (порморбідний, хворобливий), проявів метаболічного синдрому а також соматичних та психічних захворювань (за результатами анамнезу), які б заважали проведенню соціально – просвітницького тренінгу.

Була проведена апробація моделі (програми) формування позитивної соціальної мотивації до правильної (адекватної) харчової поведінки цієї ж групи обстежених у кількості 100 осіб, у яких за даними попередньої апробації ступінь мотивації до правильної харчової поведінки була незадовільною (менше 20 балів), і, які виявили бажання займатися соціально – просвітницьким тренінгом з формування правильної харчової поведінки. Отримані результати наведені в табл. 1.

Наведені данні свідчать про ефективність програми формування позитивної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються

фізичною культурою та спортом.

Все це вказує на достатню ефективність ролевої гри «Дієтолог» для формування позитивної соціальної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фізичною культурою та спортом.

Таблиця 1

Оцінка ефективності програми формування позитивної соціальної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фізичною культурою та спортом, при проведенні соціально – просвітницького тренінгу з використанням ролевої гри «Дієтолог» (n=100)

До проведення тренінгу, бали	Після проведення тренінгу, бали	Середнє різниці, бали	Достовірність
16,3 ± 1,04	22,7 ± 1,10	3,3 ± 0,58	P < 0,05

## 6. Висновки

Модель формування позитивної соціальної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фізичною культурою та спортом, призначена для практичного використання у фітнес – центрах України та в системі громадського здоров'я МОЗ України.

Проведена апробація показала достатню ефективність розробленої моделі формування позитивної соціальної мотивації до правильної харчової поведінки осіб, які займаються фізичною культурою та спортом (фітнесом).

Дану модель можна використовувати, як доповнення до «Методичних рекомендацій для лікарів загальної практики – сімейної медицини з приводу консультування пацієнтів щодо основних засад здорового харчування» (згідно наказу МОЗ України № 16 від 14.01.2013 р.).

В рамках створення центрів (кабінетів) здорового харчування при фітнес-центрах України повинні входити «Школи здорового харчування осіб, які займаються фізичною культурою та спортом (фітнесом)».

## Література

- Василенко, И. В. Концепция социальной мотивации: методологический анализ [Текст] : дисс. ... докт. философии / И. В. Василенко. – Волгоград, 1999. – 373 с.
- Вознесенская, Т. Г. Нарушения пищевого поведения при первичном ожирении [Текст] / Т. Г. Вознесенская // Наркология. – 2006. – № 8. – С. 62–64.
- Вознесенская, Т. Г. Клинико - психологический анализ нарушений пищевого поведения при ожирении [Текст] / Т. Г. Вознесенская, А. В. Вахмистров // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2001. – № 12. – С. 19–23.
- Вознесенская, Т. Г. Нарушения пищевого поведения при ожирении и методы их коррекции [Текст] / Т. Г. Вознесенская, В. А. Сафронова, Н. М. Платонова // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2000. – № 12. – С. 52–55.
- Вознесенская, Т. Г. Психологические аспекты нарушений пищевого поведения [Текст] / Т. Г. Вознесенская, Г. А. Рьльцова // Обзорение

психиатрии и медицинской психологи. – 1994. – № 1. – С. 29–37.

6. Епифанова, В. А. Медицинская реабилитация: руководство для практических врачей [Текст] / В. А. Епифанова – Москва: Мед-пресс – информ, 2005. – 328 с.

7. Иванов, В. Н. Девиантное поведение: причины и масштабы [Текст] / В. Н. Иванов // Социально-политический журнал. – 1995. – № 2. – С. 61–64.

8. Луфт, В. М. Причины, распространенность и клинические аспекты недостаточности питания [Текст] / В. М. Луфт // Военно-медицинский журнал. – 1994. – № 4. – С. 59–63.

9. Малкина-Пых, И. Г. Терапия пищевого поведения. Справочник практического психолога [Текст] / И. Г. Малкина-Пых. – Москва: Эксмо, 2007. – 1030 с.

10. Пережогин, Л. О. Психотерапевтическая коррекция избыточного веса [Текст] / Л. О. Пережогин. – Москва: ООО Фирма Клавель, 2004. – 528 с.

11. Лобыкина, Е. Н. Комплексный подход к коррекции избыточной массы тела и ожирения [Текст] / Е. Н. Лобыкина, О. И. Хвостова, В. З. Колтун // Клиническая медицина. – 2005. – № 3. – С. 66–68.

12. Старостин, Е. Г. Принципы рационального питания в терапии ожирения [Текст] / Е. Г. Старостин // Кардиология. – 2001. – Т. 41, № 4. – С. 121–124.

13. Иващенко, Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом [Текст] / Л. Я. Иващенко, А. Д. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев: Наукове вид., 2008. – 197 с.

14. Цыганенко, О. И. Разработка компьютерной информационной технологии «Анализ питания спортсменов» [Текст] / О. И. Цыганенко, Н. Й. Яшур, Н. А. Склярова, Л. Ф. Оксамытная, С. В. Фус // Наука в Олимпийском спорте. – 2010. – № 1. – С. 87–92.

15. Цыганенко, О. И. Концепция системы оздоровительного (функционального) питания в фитнесе [Текст] / О. И. Цыганенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 107–110.

16. Цыганенко, О. И. Проблема неадекватного (девиантного) пищевого поведения лиц, занимающихся фитнесом и при проведении физической реабилитации как составляющей оздоровительных фитнес – программ, пути ее решения [Текст] / О. И. Цыганенко, Я. В. Першегуба, О. Л. Палладина Н. А. Склярова и др. // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 2. – С. 63–68.

17. Цыганенко, О. И. Розробка тестової методики визначення хронотипів системи травлення для осіб, які займаються фітнесом, та при проведенні фізичної реабілітації як складової оздоровчих фітнес – програм [Текст] / О. І. Цыганенко, О. Л. Палладина, Я. В. Першегуба, Н. А. Склярова та інш. // Слобожанський науково – спортивний вісник. – 2013. – № 2. – С. 150–153.

18. 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 [Текст] / І. О. Черниченко, Я. В. Першегуба, О. І. Цыганенко, Н. А. Склярова та інш. // Уст. - розр.: Державна установа «Інститут гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва Національної академії медичних наук України», Національний Університет фізичного виховання і спорту України, УКРМЕДПАТЕНТИНФОРМ МОЗ України. – Київ: Міністерство охорони здоров'я України. – 2013. – № 39. – С. 4.

19. Басков, А. Я. Методология научного исследования [Текст] / А. Я. Басков, Н. В. Туленков. –

Київ: МАУП, 2004. – 215 с.

20. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники [Текст] / И. В. Вачков. – Москва: Ось-89, 2008. – 256 с.

21. Мамаев, А. Н. Основы медицинской статистики [Текст] : учебн. пос. / А. Н. Мамаев. – Москва: Медицина, 2011. – 128 с.

#### References

1. Vasilenko, I. V. (1999). Kontsepsiya sotsialnoy motivatsii: metodologicheskii analiz [The concept of social motivation: methodological analysis]. Volgograd, 373.

2. Voznesenskaja, T. G. (2006). Narusheniya pischevogo povedeniya pri pervichnom ozhireнии [Eating disorders in primary obesity]. Drug Addiction, 8, 62–64.

3. Voznesenskaja, T. G., Vakhmistrov A. V. (2001). Kliniko - psihologicheskii analiz narusheniy pischevogo povedeniya pri ozhireнии [Clinical - psychological analysis of eating disorders in obesity]. Journal of Neurology and Psychiatry. S. S. Korsakov, 12, 19–23.

4. Voznesenskaja, T. G., Safronova, V. A., Platonova, N. M. (2000). Narusheniya pischevogo povedeniya pri ozhireнии i metody ih korrektsii [Eating disorders in obesity and methods of their correction]. Journal of Neurology and Psychiatry. S.S. Korsakov, 12, 52–55.

5. Voznesenskaja, T. G., Ryltsova, G. A. (1994). Psihologicheskie aspekty narusheniy pischevogo povedeniya [Psychological aspects of eating disorders]. Review of Psychiatry and Medical Psychology, 1, 29–37.

6. Yepifanova, V. A. (2005). Psihologicheskie aspekty narusheniy pischevogo povedeniya [Medical rehabilitation: a guide for practitioners]. Moscow: Honey-press-Inform, 328.

7. Ivanov, V. N. (1995). Deviatnoe povedenie: prichiny i masshtaby [Deviant behavior: causes and extent]. Socio-political magazine, 2, 61–64.

8. Luft, V. M. (1994). Prichiny, rasprostranennost i klinicheskie aspekty nedostatochnosti pitaniya [Causes, incidence, and clinical aspects of malnutrition]. Military - Medical Journal, 4, 59–63.

9. Malkin-Puff, I. G. (2007). Terapiya pischevogo povedeniya. Spravochnik prakticheskogo psihologa [Eating behavior therapy. Handbook of Practical Psychology]. Moscow: Penguin Books, 1030.

10. Perezhugin, L. O. (2004). Psihoterapevticheskaya korrektsiya izbytochnogo vesa [Psychotherapeutic correction overweight]. Moscow: Firm Clavel, 528.

11. Lobykina, E. N., Tail, O. I., Koltun, V. Z. (2005). Kompleksnyi podhod k korrektsii izbytochnoy massy tela i ozhireнии [An integrated approach to the correction of overweight and obesity]. Clinical Medicine, 3, 66–68.

12. Starostin, E. G. (2011). Printsipy ratsionalnogo pitaniya v terapii ozhireнии [Principles of nutrition in the treatment of obesity]. Cardiology, 41 (4), 121–124.

13. Ivashchenko, L. Y., Blagyj, A. D., Usachyov, Y. A. (2008). Programirovanie zanyatiy ozdorovitelnyim fitnessom [Programming fitness and wellness classes]. Kiev: Naukova view, 197.

14. Tsiganenko, O. I., Jaschur, N. Y., Sklyarova, N. A., Oksamytnaya, L. F., Fus, S. V. (2010). Razrabotka kompyuternoy informatsionnoy tehnologii «Analiz pitaniya sportsmenov» [Development of a computer information technology “Power Analysis athletes”]. Science in the Olympic sport, 1, 87–92.

15. Tsiganenko, O. I. (2011). Kontsepsiya sistemiy ozdorovitel'nogo (funktsionalnogo) pitaniya v fitnese [The concept of health (functional) food fitness]. Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport, 5, 107–110.

16. Tsiganenko, O. I., Pershehuba, Ya. V., Palladina, O. L., Sklyarova, N. A. (2013). Problema neadekvatnogo (deviatnogo) pischevogo povedeniya lits, zanimayuschihysya fitnessom i pri provedenii fizicheskoy reabilitatsii kak sostavlyayushey ozdorovitelnykh fitness-programm, puti ee resheniya [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]. Physical Education students, 2, 63–68.

17. Tsyganenko, O. I., Palladina, O. L., Pershehuba, Ya. V., Sklyarova, N. A. (2013). Rozrobka testovoyi metodiki viznachennya hronotipiv sistemi travlennya dlya oslb, yakl zaymayutsya fitnessom, ta pri provedenni flzichnoyi reabilitatsiyi yak skladovoyi ozdorovchih fitness-program [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]. Slobozhanskyi Science - Sports Gazette, 2, 150–153.

18. Chernychenko, I. O., Pershehuba, Ya. V., Tsyganenko, O. I., Sklyarova, N. A. et al. (2013). Informatsiynyi list pro novovvedennya v sferi ohoroni zdorov'ya. Formuvannya pozitivnoyi motivatsiyi do pravilnoyi harchovoyi povedinky osib, yakl zaymayutsya fizichnoyu kulturoyu z vikoristannyam sotsialno – prosvitnitskogo treningu [Newsletter on innovation in health care . Formation of positive reinforcement to correct eating behavior of people engaged in physical education using social - educational training]. Sett. - Calc. : State Institution "Institute of Hygiene and Medical Ecology. A. Marzeev National Academy of Medical Sciences of Ukraine", National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Ministry of Health of Ukraine UKRMEDPATENTINFORM . Kyiv : Ministry of Health of Ukraine, 39, 4.

19. Basque, A. Y., Tulenkov, N. V. (2004). Metodologiya nauchnogo issledovaniya [The methodology of scientific research]. Kiev: AIDP, 215.

20. Vachkov, I. V. (2011). Osnovyi tehnologii gruppovogo treninga. Psihotehniki [Technology Basics group training. Psihotehniki]. Moscow: Axis-89, 256.

21. Mamaev, A. N. (2011). Osnovyi meditsinskoy statistiki [Fundamentals of Medical Statistics : Training Manual]. Moscow: Medical, 128.

*Дата надходження рукопису 19.09.2014*

**Циганенко Олег Іванович**, професор, доктор медичних наук, кафедра анатомії, фізіології і спортивної медицини, Національний університет фізичного виховання і спорту України, 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, корпус № 3

E-mail [kafedra-gigiena@i.ua](mailto:kafedra-gigiena@i.ua)

**Першегуба Ярослав Володимирович**, кандидат медичних наук, доцент, кафедра анатомії, фізіології і спортивної медицини, Національний університет фізичного виховання і спорту України, 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, корпус № 3

E-mail [igme@ukr.net](mailto:igme@ukr.net)

**Ящур Микола Йосипович**, аспірант, кафедра анатомії, фізіології і спортивної медицини, Національний університет фізичного виховання і спорту України, 03680, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, корпус № 3

E-mail [yashchur@i.ua](mailto:yashchur@i.ua)