

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ГРУПОВОЇ ПРИНАЛЕЖНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ, З ЇХ ТИПОМ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ І СХИЛЬНІСТЮ ДО ОПАСИСТОСТІ

\*Козак Є. П., \*\*Денисовець А. П.

\* Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка  
\*\* Поліський національний університет

*Актуальність теми дослідження.* Харчування людей з врахуванням їх груп крові – один з найновіших напрямів в дієтології [5]. Відкрита в 90-х роках минулого століття, ця система харчування швидко стала популярною у всьому світі. Сьогодні цією теорією харчування цікавляться все більше і більше людей, вона стала актуальною і завоювала багато прибічників [2, 4]. Причиною цього, як вважають її засновники, є висока оздоровча ефективність такого харчування щодо осіб, які її дотримуються [4]. Харчування з врахуванням групової приналежності є природнім способом оздоровлення і лікування організму людини. Позитивним результатом такого харчування є оптимізація маси тіла, зменшення негативних наслідків від перенесених стресів, посилення імунної і фізіологічної реактивності, виліковування від хронічних захворювань тощо [1, 4].

Моделі харчування розроблені і запропоновані для людей відповідної групи крові не вимагають від них істотного збільшення витрат на харчові продукти. Вимагається лише радикально переглянути склад свого раціону, оцінити кожний харчовий продукт щодо його корисності, нейтральності та шкідливості для вашого здоров'я. Щоб бути здоровим, основних принципів цієї моделі харчування необхідно дотримуватись усе життя. При організації раціонального харчування спортсменів, окрім рівня енерговитрат на м'язову роботу, належить враховувати тип нервової системи, масу тіла і схильність до повноти (опасистість). Ймовірно між цими чинниками існують певні генетично зумовлені взаємозв'язки. Це і було гіпотезою нашого дослідження.

*Мета та організація дослідження.* Дослідження проводили на волейболістах Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та Поліського національного університету. В експерименті брали

участь 95 осіб. Усі вони були розділені на групи в залежності від групової приналежності. В першу групу увійшли досліджувані, що мали 0 (I) групу крові, в другу, третю і четверту – відповідно студенти з групою крові А, В і АВ. Основні властивості нервової системи досліджували за допомогою опитувальника за 4-ма групами запитань [3, с. 31–36]. Нормативність маси тіла (МТ) і її відхилення визначали за індексом МТ (ІМТ) [3, с. 9]:  $ІМТ = \text{вага тіла (кг)} : \text{зріст тіла (м}^2\text{)}$ . Отриманий результат оцінювали за шкалою: < 18 – дефіцит маси тіла; 19–25 – нормальна маса тіла; 26–29 – легка опасистість; 30–34 – помірна опасистість; 35–40 – виражена опасистість; > 40 – патологічна опасистість.

*Виклад основного матеріалу.* Проведені дослідження з достатньою надійністю підтвердили гіпотезу про доцільність врахування групової приналежності крові, типу нервової системи, маси тіла і типу харчування в оздоровчому харчуванні волейболістів. Співвідношення індексу МТ (ІМТ) обстежених волейболістів університету і типом їх нервової системи було таким. Серед досліджуваних першої (0) групи крові найбільше тих (43 %) що мають холеричний тип НС, дещо менш (34 %) сангвініків, ще менше (16 %) флегматичний і найменше (7 %) меланхоліків.

Щодо взаємозв'язку ТНС досліджуваних з масою їх тіла результати були такими: нормативну масу тіла мали 44 представники холеричного типу нервової системи, 40 осіб були сангвініками, 6 – флегматиками і 5 – меланхоліками. Не достатню масу тіла мали 4 % холериків, 3 % флегматиків і 1 % – сангвініків. Найбільший відсоток осіб з легкою опасистістю був у холериків (15 %), дещо менший – сангвініків (10 %), ще менше (6 %) у флегматиків і всього (3 %) меланхоліків. З опасистістю сангвініків було 3 %, флегматиків 4 %, холериків 3 %, меланхоліків 1 %. Отже, серед досліджуваних першої групи крові найбільш схиленими до опасистості були представники холеричного типу НС, найменш схильними – представники меланхолічного ТНС.

Серед досліджуваних другої (А) групи крові з сангвінічним ТНС найбільше осіб з нормативною масою тіла (54,8 %), дещо менше (53,4 %) – холеричного, флегматичного (46,4 %) і меланхолічного (50 %). Осіб з недостатньою МТ найбільше було серед меланхоліків (15,0 %), найменше – серед флегматиків і сангвініків (4,1 %). Осіб схильних до опасистості серед досліджуваних другої групи крові (А) найбільше було серед сангвініків (24,5 %), найменше – серед меланхоліків (15,0 %); проте серед осіб меланхолічного ТНС найбільше тих, хто мав високий рівень опасистості (майже 30 %).

Серед 23 обстежених осіб, третьої (В) групи крові найбільше було холериків (27,2 %), найменше флегматиків і меланхоліків по 23,4 %. Спортсменів, що мали нормативну МТ (ІМТ – 19–25) було найбільше серед холериків (76,2 %) і сангвініків (75 %); недостатню масу тіла (ІМТ менше 18) мали 22,2 % флегматиків, 19,0 % холериків, 16,7 % меланхоліків і 15 % сангвініків. Щодо опасистості, то найбільш схильними до цього захворювання виявилися флегматики (6,7 %) і меланхоліки – (11,1 %). Серед обстежених спортсменів четвертої (АВ) групи крові (6 осіб) нормативну масу тіла мали

(69,6 %), недостатню – 8,7 %, легку форму опасистості – 21,7 % сангвініків і 25 % флегматиків.

Серед досліджуваних 1 (0) групи крові нормативну масу тіла мали 48,0 % спортсменів, 34,0 % знаходилися в зоні легкого ступеня опасистості, 8,0 % мали недостатню вагу і 10 % опасистість. Значно кращі результати були характерні для осіб 4 (AB) групи крові. Серед них більшість (69,8 %) мали нормативну МТ, 21,7 % – легку ступінь опасистості, 8,7 % – недостатню вагу. Серед спортсменів з 2-ю (A) групою крові опасистість мали 16,7 % осіб. Це найбільший показник серед усіх обстежених осіб. Таким чином, більш схильними до опасистості є особи з другою (A) і першою (0) групами крові. Досліджувані третьої (B) групи крові мали найбільший відсоток осіб з недостатньою масою тіла (18,2 %).

Позбутися зайвої жирової маси не марнуючи часу і сил на ретельний підбір харчових продуктів і щодобовий підрахунок калорій, на думку П.Д. Адамо [4], можна використавши його вчення про харчування з врахуванням групової приналежності. Дієта для схуднення за групами крові, ґрунтується на тому, що нові типи крові виникли в різні епохи розвитку людини. На період їх появи люди харчувалися певними продуктами, які варто вживати. Просто людині, яка вирішила позбутися зайвої ваги, або покращити свій стан здоров'я, необхідно скласти меню з корисних (бажаних) для осіб даної групи крові продуктів. Суть дієти близька до принципів правильного харчування: не так важливо те, скільки Ви їсте, головне – що!

*Висновки.* Серед волейболістів, що мали нормативний ІМТ, найбільше було сангвініків і холериків, щодо опасистості, то найбільш схильними до цього захворювання виявились флегматики і меланхоліки. Окрім того, більш схильними до опасистості є волейболісти з другою групою A і першою групами крові. Досліджувані третьої групи крові мали найбільший відсоток осіб з недостатньою масою тіла.

Урахування викладених в статті даних експериментальних досліджень взаємозв'язку групової приналежності спортсменів з типом їх харчування, індексом маси тіла і типом нервової системи є важливою передумовою організації здоров'язбережувальних технологій правильного харчування, спрямованого на поліпшення харчового статусу спортсменів, збереження і зміцнення їх здоров'я. Разом з тим, усе це вказує на необхідність подальшого поглибленого вивчення піднятої проблеми, та пошуків нових оздоровчих технологій в галузі спортивного харчування.

#### **Список використаних джерел**

1. Плахтій П.Д., Голобродський В.П., Юкшинський Г.Й. Харчування і здоров'я: Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2014. 128 с.
2. Плахтій П.Д., Мосендз Т.М. Валеологічні основи харчування людини з врахування її групової приналежності та типу нервової системи. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Природничі науки. Кам'янець-Подільський: КПНУ імені Івана Огієнка, 2016. С. 30–36.

3. Плахтій П Д. Вікова фізіологія і шкільна гігієна. Практикум: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори-2006», 2014. 144 с.
4. Поліщук С.В. Скажи, яка в тебе група крові, і я скажу, хто ти. Київ: Світ, 1997. 182 с.
5. Eat Right 4 Your Type Peter D' Adamo, Kathy Whitney.  
<https://www.livelib.ru/book/1001177816-eat-right-4-your-type-piter-dadamo>