

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Природничо-економічний факультет
Кафедра біології та методики її викладання

Магістерська робота
**ВРАХУВАННЯ ГРУП КРОВІ ТА ТИПУ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ПРИ
НОРМУВАННІ ОЗДОРОВЧОГО ХАРЧУВАННЯ ЛЮДИНИ**

Виконав студент II курсу
Віол1-М20 групи
спеціальності 014 Середня освіта
(Біологія та здоров'я людини)
Власов Ілля Григорович

Науковий керівник:
канд.біол.наук, доцент
кафедри біології та методики її
викладання
Плахтій Петро Данилович

Кам'янець-Подільський – 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. Огляд літературних джерел.....	7
1.1. Раціональне харчування – основа збереження і зміцнення здоров'я людини.....	7
1.1.1. Харчування і здоров'я.....	7
1.1.2. Сучасна дієтологія про основні харчові продукти.....	10
1.1.3. Основи роздільного харчування.....	13
1.1.4. Основи лікувального харчування.....	16
1.2. Групи крові, харчування і здоров'я людини.....	20
1.2.1. Групові системи крові людини, їх характеристика та успадкування.....	20
1.2.2. Особливості системи травлення осіб різної групової приналежності.....	25
1.2.3. Корисні і шкідливі харчові продукти для людей з різними групами крові.....	30
1.3. Основні властивості нервової системи людини і типи нервової діяльності.....	37
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	40
2.1. Теоретичний аналіз і узагальнення.....	40
2.2. Педагогічні спостереження.....	40
2.3. Фізіологічний експеримент.....	41
2.3.1. Визначення груп крові.....	41
2.3.2. Дослідження типу нервової системи.....	42
2.4. Визначення рівня опасистості за показником індексу маси тіла.....	43
2.5. Статистична обробка результатів дослідження.....	45
2.6. Охорона праці та техніка безпеки при проведенні наукових досліджень.....	46
РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	49

3.1. Взаємозв'язок групової специфічності досліджуваних студентів з переважаючим типом їх харчування.....	49
3.2. Дослідження взаємозв'язків групової приналежності людини з типом її нервової системи.....	52
3.3. Дослідження взаємозв'язку групової приналежності обстежених студентів з їх масою тіла.....	55
ВИСНОВКИ.....	60
ЛІТЕРАТУРА.....	61
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність. Для збереження здоров'я, високої працездатності і реалізації генетично запрограмованого довголіття людина повинна правильно харчуватися. Основою харчування згідно з європейською кухнею є м'ясо і м'ясні страви, вегетаріанським напрямком сучасної дієтології є вживання рослинних продуктів [45,47,56]. При цьому практичні питання проблеми харчування в давнину завжди вивчалась в нерозривній єдності з питаннями проблеми рухової активності [35,40, 51,55,59].

Харчування людей з врахуванням їх груп крові – один з найновіших напрямів в дієтології. Відкрита в 90-х роках минулого століття П. Д'Адамо і К. Уїтні [12,13,14,15,16], 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 [26,49]. Причиною цього, як вважають її засновники, є достатня наукова база, що покладена в основу харчування з врахуванням групової приналежності, а також висока оздоровча ефективність такого харчування щодо осіб, які її дотримуються [2,26,49].

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 [26,38,49].

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 [12.13].

При організації раціонального харчування, окрім груп крові, належить враховувати і тип нервової системи, адже співвідношення основних нервових

процесів людини генетично зумовлене. Ймовірно між типом нервової системи і груповою приналежністю людини існують певні взаємозв'язки. Це і є гіпотезою нашого дослідження, адже якщо група крові і тип нервової системи успадковуються, то логічним буде припущення про успадкування і типу харчування. Враховуючи актуальність проблеми опасистості українців, щодо до останніх років доцільно було встановити взаємозв'язок групової приналежності, типу нервової системи з масою тіла досліджуваних.

Мета дослідження. Дослідити наявність взаємозв'язків між груповою приналежністю людини і типом її харчування (вегетаріанство, м'ясоїдство, змішаний тип харчування), між типом нервової системи і груповою приналежністю, між груповою приналежністю і масою тіла.

Завдання дослідження:

- дослідити співвідношення окремих груп крові, характерні для студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка;
- встановити взаємозв'язки між груповою приналежністю студентів і переважаючим типом її харчування;
- дослідити співвідношення окремих типів нервової системи, характерні для студентської молоді факультету;
- встановити взаємозв'язок між груповою приналежністю крові людини і типом її нервової системи та масою тіла, – між типом нервової системи і типом харчування.

Предмет дослідження – особливості харчування, групова приналежність, тип нервової системи людини, маса тіла.

Об'єкт дослідження – харчування людини з врахуванням групи крові, типу нервової системи, маси тіла.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення;
- педагогічні спостереження;
- фізіологічний експеримент.

Новизна дослідження. Вперше проведені дослідження спрямовані на визначення переважаючого типу харчування студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка в контексті доцільності вживання окремих харчових продуктів з врахуванням групової приналежності, типу нервової системи і маси тіла. Встановлені взаємозв'язки між груповою приналежністю і типом нервової системи, – між типом нервової системи і типом харчування студентської молоді.

Практична значимість роботи. Матеріали дослідження рекомендуються для практичного використання в практиці оздоровчого харчування школярів та дорослих, – у вирішенні проблеми харчування людини з врахуванням її групової приналежності і типу нервової системи, – в попередженні розвитку опасистості (ожиріння).

Апробація дослідження. Матеріали попередніх наукових досліджень викладені в навчальному посібнику: «Основи здоров'я людини», доповідалися на науковій конференції студентів і магістрантів, подані для опублікування в університетській студентській газеті).

Обсяг роботи: вступ; розділ I.Огляд літератури (стор.5-45); розділ II. Методи і організація дослідження (стор.45-48); розділ III. Результати досліджень та їх обговорення (стор.48-58); висновки і пропозиції (стор.59); література (69 джерел); додатки (стор.64-88).

ВИСНОВКИ І ПРОПОЗИЦІЇ

1. Для студентської молоді Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка характерним є такий розподіл за груповою приналежністю: перша (0) група крові – 31,25%, друга (A) – 37,50%, третя (B) – 24,05% і четверта (AB) – 7,20% респондентів.
2. Виявлено залежність між груповою приналежністю досліджуваних і типом їх харчування. Серед осіб першої (0) групи крові 48% респондентів віддавали перевагу м'ясній їжі, 42% – харчувалися змішано і всього 10% студентів були вегетаріанцями. Досліджувані з групою крові A і B віддають перевагу змішаному харчуванню, більше 50% з групою крові AB харчуються змішано і стільки ж є «м'ясоїдами».
3. Встановлена певна залежність між груповою приналежністю досліджуваних і типом їх нервової системи. Серед осіб першої (0) групи крові найбільше (43%) холериків і найменше меланхоліків; серед осіб з другою (A), третьою (B) і четвертою (AB) групами крові переважаючим був сангвінічний тип нервової системи.
4. Серед досліджуваних усіх переважаючих типів темпераменту, найбільш поширеним (50-60%) був змішаний тип харчування, дещо менше досліджуваних (30-40%) віддавали перевагу м'ясній їжі і найменше (8-14%) – вуглеводній.
5. Встановлений певний взаємозв'язок між груповою приналежністю людини, типом її нервової системи і масою тіла.
 - 5.1. Студентів, що мали нормативну масу тіла (ІМТ – 19-25) було найбільше серед холериків (76,2%) і сангвініків (75%). Щодо опасистості, то найбільш схильними до цього захворювання виявилися флегматики і меланхоліки.
 - 5.2. Більш схильними до опасистості є студенти з другою (A) і першою (0) групами крові. Досліджувані третьої (B) групи крові мали найбільший відсоток осіб з недостатньою масою тіла.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

1. Аринчин Н.И. Физическая тренировка микронасосной деятельности внутримышечных периферических сердец. Минск: Наука и техника, 1994. 152 с.
2. Антонюк Т. Л. , Плахтій М.П. Філософія здоров'я . Кам'янець-Подільський: ПП „Медобори 2006 “. 2016. 160 с.
3. Бирхер Биннер М. Основы лечения на началах энергетики. Пер. с нем. Минск: Типография главного управления, 2014. 184 с
4. Булич Є.Г., Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посіб. Київ.: ІЗМН, 1997. 224 с.
5. Босенко А.І. , Холодов С.А. , Коваль О.Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді : навч. посіб. / за ред. П.Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський: ПП „Медобори 2006’’ . 2016. 88 с.
6. Войтенко В.П. Здоров'я здорових . Київ : Здоров'я . 2000. 248 с.
7. Галаченко О.О , Плахтій П.Д. Основи здоров'я і безпечної життєдіяльності людини / за ред. А.М. Савчука. Кам'янець – Подільський : „Віта Друк “, 2019. 248 с.
8. Галаченко О.О. та ін. Лікарські рослини і продукти бджільництва в оздоровленні людини . Кам'янець-Подільський: ПП „Медобори 2006 “. 2017. 160 с.
9. Генетические маркеры в антропогенетике и медицине: тезисы Всесоюзного симпозиума. Хмельницкий, 1998. 228 с.
10. Гутарева Н.В. , Макаренко А.В. , Галаченко О.О. Захворювання хребта та корекція порушень постави у школярів і дорослих : монографія / за ред. П.Д.Плахтія .Кам'янець – Подільський : ПП „ Медобори -2006’ , 2017. 160 с.
11. Горашук В.П. Загальна і педагогічна валеологія в схемах, таблицях і коментарях : навч. посіб. Луганськ: Луганський нац . ун-т ім. Тараса Шевченка“ . 2010. 214 с.

12. Д'Адамо П., Уитни К. 4 группы крови 4 пути к здоровью. Минск: ООО «Попурри», 2002. 416 с.
13. Д'Адамо П., Уитни К. Группа крови I (0): продукты, напитки, ключевые добавки. Минск: ООО «Попурри», 2002. 128 с.
14. Д'Адамо П., Уитни К. Группа крови II (A): продукты, напитки, ключевые добавки. Минск, 2002. 128 с.
15. Д'Адамо П., Уитни К. Группа крови III (B): продукты, напитки, ключевые добавки. Минск.: ООО «Попурри», 2002. 112 с.
16. Д'Адамо П., Уитни К. Группа крови IV (AB): продукты, напитки, ключевые добавки. Минск.: ООО «Попурри», 2002. 112 с.
17. Даценко І.І. Загальна гігієна: посіб. для практ. занять. Львів: Світ, 2007. 472 с.
18. Загальна психологія: підручник / за заг. ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид., перероб. і доп. Вінниця: Нова Книга. 2004. 704 с.
19. Загородний Т.Н. , Чурсин Р.К. Об ошибках при первичности определения групп крови системы АВО. Гематология и трансфузиология. 1997. Т. 42. С. 32-34 .
20. Іонов І.А. та ін. Фізіологія вищої нервової діяльності (ВНД): навч. посіб. Харків. : ФОП Петров В.В., 2017. 143 с
21. Киеня А.И., Бандажевский Ю.И. Здоровый человек: основные показатели: справ. Минск., 1997. 182 с.
22. Костюк П.Г. Физиология центральной нервной системы. Киев.: Вища школа, 1997. 320 с.
23. Кристиан Бауэр. Физиология крови. Фундаментальная и клиническая физиология/ под ред.: А.Г.Камкина , А.А. Каменского. Минск.: Издательский центр «Академия», 2004. 770 с.
24. Колісник О.І. , Нікітіна Н.Ю. , Юрчишин Ю. В. Фізіологічні вправи , радонотерапія та нетрадиційні методи оздоровлення хребта. Кам'янець-Подільський , 2017 . 112 с.

25. Калінський М.І. Харчування . Здоров'я. Рухова активність . Київ : Наукова Думка , 1990 . 176 с .
26. Ледерер Х. 4 группы крови – 4 пути к похудению / пер. с нем. С.Э.Борич. 2-е изд. Минск.: ООО «Попурри», 2002. 160 с.
27. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. Київ.: Центр здоров'я, 1993. 160 с.
28. Макаренко М.В. Методика проведення обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини. Фізіологічний журнал, 1999. Т.45. С. 125-131.
29. Медико-біологічні основи валеології / за ред.П.Д.Плахтія. Кам'янець-Подільський: Інформаційно-видав відділ, 2000. 408 с.
30. Магістерська робота : методичні поради / уклад. В.С.Степанков. Вид. 2-ге, допов. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка, 2021 . 36 с.
31. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: МАУП, 2000. 256 с.
- 32 . Макаренко А.В., О.О. Галаченко Гутарева Н.В. Захворювання хребта та корекція порушень постави у школярів і дорослих : монграфія / за ред. П.Д.Плахтія .Кам'янець – Подільський: ПП «Медобори-2006», 2017. 160 с.
33. Охорона здоров'я в Україні: проблеми та перспективи / за ред. В.М.Пономаренка. Київ, 1999. 309 с.
34. Плахтій Д.П. Плахтій П.Д. Загальна і вікова фізіології людини . Теорія , тести : навч. посіб. Львів : „ Новий Світ 2000‘‘ , 2020. 338 с.
35. Плахтій П.Д., Голобродський В.П., Юкшинський Г.Й. Харчування і здоров'я: Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2014. 128 с.
36. Плахтій П.Д. та ін.Основи медичних знань : підручник / за ред С.П. Польвої. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006» , 2015. 328 с.
37. Плахтій П.Д. , Підгорний В.К. , Соколенко Л.С. Основи здоров'я. Шкільна гігієна і валеологія: навч. посіб. / за ред. П.Д.Плахтія . Вид. 2-ге, стер . Львів : «Новий Світ-2000», 2021. 322 с.

38. Питание по группам крови / сост. О.В.Завязкин. Донецк. ООО ПКФ «БАО», 2003. 288 с.
39. Плахтій П.Д. Мосендз Т.М. Валеологічні основи харчування людини з врахування її групової приналежності та пипу нервової системи. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка . Природничі науки . Кам'янець – Подільський : Кам'янець-Поділ. нац . ун-т імені Івана Огієнка, 2016. С. 30-36.
40. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2003. 240 с.
41. Плахтій П.Д. Т.М. Мосендз. Дослідження взаємозв'язків групової приналежності людини з типом її харчування . Наукові праці Кам'янець – Подільського державного університету. Проблеми теорії і методики фізичного виховання , олімпійського та професійного спорту , лікувальної фізичної культури та спортивної медицини . Кам'янець – Подільський : Кам'янець – Поділ. держ . ун-т , 2007 . Вип 5 . С. 112-115.
42. Плахтій П.Д., Фізіологія людини. Нейрогуморальна регуляція функцій. Київ: ВД «Професіонал», 2006. 336 с.
43. Плахтій П.Д., Плахтій Д.П. Фізіологія людини. Обмін речовин та енергозабезпечення м'язової діяльності. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2013. 464 с.
44. Плахтій П.Д. Фізіологія людини. Лабораторний практикум: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП Мошак М.І., 2015. Ч.ІІІ. 176 с.
45. Плахтій П.Д., А.В.Михальський, Т.М.Супрович. Мікроорганізми, харчування і здоров'я людини: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП. Буйницький О.А., 2006. 192 с.
46. Плахтій П.Д. , Коваль Т.В., Плахтій Д .П. Апівалеологія . Теорія , практиум , тести : навч. – метод. посіб. Вид. 2 – ге , допов. і перероб. Кам'янець-Подільський: „ Віта Друк” , 2021. 237 с .
47. Плахтій Д.П. та ін. Про здоров'я та здоровий спосіб життя : навч. посіб / за ред . П.Д. Плахтія . Кам'янець-Подільський: Медобори , 2004 224 с .

48. Плахтій Д.П. , Підгорний В.К., Соколенко Л.С. Основи шкільної гігієни і валеології. Теорія, практикум , тести: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2009. 332 с.
49. Полещук У. Скажи, яка в тебе група крові, і я скажу, хто ти Україна. Київ :Світ, 1997. 182 с.
50. Про життя і діяльність людини афоризмами, прислів'ями і приказками / за ред. П.Д.Плахтія. Кам'янець-Подільський: Видавець Мошак М.І., 2005. 192с.
51. П.Д.Плахтій , Козак Є.П. Психфізіологічна адаптація у фізичному вихованні і спорті: навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Кам'янець- Поділ. нац. ун-т імені Івана Огієнка , 2021 . 116 с.
52. Плахтій П.Д , Галаченко О.О. Вікова фізіологія . Теорія , практикум , тести : навч. посіб./ за ред. П.Д.Плахтія . Львів : „ Новий Світ 2000“ , 2021 . 272 с.
53. Плахтій П.Д, Гуменюк І.Д., Любінська Л.Г., Оптасюк О.А. Основи наукознавства: навч. посіб. Видання 2-ге, стереотипне. Кам'янець-Подільський: «ВітаДрук», 2021. 288 с.
54. Плахтій П.Д. , Ільїнський С.В. Основи екології людини . Чинники довкілля і здоров'я людини / за ред. П.Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський: ТОВ „Друкарня” , 2015 . 180 с.
55. Плахтій П.Д. , Зубаль М.В. , Мисів В.М. Біологічні основи фізичного виховання студентів . Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008.-232 с.
56. Плахтій П.Д., Блашкова О.М. Фізіологічні основи раціонального харчування. Практикум, тести. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2020. 164 с.
57. Плахтій П.Д. , Ільїнський С.В . Основи екології людини . Чинники довкілля і здоров'я людини: навч. посіб. / за ред. П.Д. Плахтія . Кам'янець-Подільський: ТОВ „ Друкарня Рута “ , 2015. 180 с.

58. Польова С.П. , Польовий В.П., Плахтій П.Д. . Валеологія . ВІЛ – інфекція СНІД - це потрібно знати всім . Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Поділ. нац. ун-т, 2013. 154 с.
59. Плахтій П.Д. Босенко А.І. Макаренко А.В. Фізіологія фізичних вправ . Кам'янець-Подільський : ТОВ „ Друкарня Рута ‘ ’ , 2015. 268 с.
60. Сонькин В.Д. Зайцева В.В. Конституция и физическое здоровье человека. Физическая культура индивида. Сборник научных трудов. Минск, 1994. С.6 – 20.
61. Строяновський В.С. , Коваль Т.В. , Плахтій Д.П. Оздоровчі та лікувальні властивості продуктів бджільництва / за ред. П.Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський: «Друкарня Рута», 2018. 216 с.
62. Шахненко В.І. Основи фізичного здоров'я. Практичні роботи: навчально-методичний посібник. Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2011. 160 с.
63. <https://tigerdoor.ru/uk/balkon/metod-pitaniya-po-gruppe-krovi-pitanie-po-gruppe-krovi>
64. <https://uchika.in.ua/referat-na-temu-grupi-krovi-krov-sanguis-skladayetesya-z-plazm.html>
65. <https://st-donor.lic.org.ua/novyny/diyeta-po-grupi-krovi-shho-shhe-varto-znaty/>
66. <https://newsroom.com.ua/persha-grupa-krovi-0-i-pozitivna-sumisnist-diyeta-i-xarchuvannya/>
67. <http://paralleli.if.ua/10065-diieta-po-grupi-krovi-2-pozitivna-menyu-tablitsya-produktiv.html>
68. <https://www.unian.ua/health/country/781369-dieta-dlya-lyudey-z-iii-grupoyu-krovi.htm>
69. <https://www.unian.ua/health/country/781369-dieta-dlya-lyudey-z-iii-grupoyu-krovi.html>
70. https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/nesterova1.pdf
71. <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/20170/1/anatomia.pdf>