

C.A.C. Белал, А.Л. Кулик, А.В. Мартыненко, Н.И. Яблучанский

Харьковский национальный университет им. В.Н. Каразина

**МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И КАЧЕСТВО
БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ
В КОНТУРЕ МЕТРОНОМИЗИРОВАННОГО ДЫХАНИЯ
У ЗДОРОВЫХ ДОБРОВОЛЬЦЕВ**

На 11 здоровых добровольцах в возрасте от 20 до 27 лет исследовали влияние индивидуальной метеочувствительности на качество биологической обратной связи в контуре метрономизированного дыхания при старте со свободного дыхания под контролем параметров вариабельности сердечного ритма. Установлено, что индивидуальная метеочувствительность взаимосвязана с состоянием регуляторных систем: низкая метеочувствительность ассоциируется с оптимальным балансом регуляторных систем организма, а высокая – с его отклонением от оптимума. Однако биологическая обратная связь в контуре метрономизированного дыхания и параметров вариабельности сердечного ритма одинаково позитивно влияет на состояние регуляторных систем организма здоровых добровольцев независимо от исходной метеочувствительности и может использоваться как инструмент метеопрофилактики.

Ключевые слова: биологическая обратная связь, метрономизированное дыхание, вариабельность сердечного ритма, регуляторные системы, метеочувствительность, метеопрофилактика.