

**С. Белал, О.Л. Кулик, О.В. Мартиненко, М.І. Яблучанський**

## **МЕТЕОЧУТЛИВІСТЬ І ЯКІСТЬ БІОЛОГІЧНОГО ЗВОРОТНОГО ЗВ'ЯЗКУ В КОНТУРІ МЕТРОНОМІЗОВАНОГО ДИХАННЯ У ЗДОРОВИХ ДОБРОВОЛЬЦІВ**

На 11 здорових добровольцях у віці від 20 до 27 років дослідили вплив індивідуальної метеочутливості на якість біологічного зворотного зв'язку в контурі метрономізованого дихання при старті дихання під контролем параметрів вариабельності серцевого ритму. Встановлено, що індивідуальна метеочутливість взаємопов'язана зі станом регуляторних систем: низька метеочутливість асоціюється з оптимальним балансом регуляторних систем організму, а висока – з його відхиленням від оптимуму. Однак біологічний зворотний зв'язок в контурі метрономізованого дихання і параметрів вариабельності серцевого ритму однаково позитивно впливає на стан регуляторних систем організму здорових добровольців незалежно від вихідної метеочутливості і може виступати як інструмент метеопрофілактики.

**Ключові слова:** вариабельність серцевого ритму, біологічний зворотний зв'язок, метрономізоване дихання, регуляторні системи, метеочутливість, метеопрофілактика.