

## ОСОБЕННОСТИ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕАКТИВНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

*В. В. Запойкин* (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *О. Л. Борисов*,

канд. биол. наук, доцент

Оценка состояния автономной нервной системы осуществляется на основании исследования ее тонуса, вегетативного обеспечения и реактивности. Для определения вегетативной реактивности используют запись кардиоинтервалограммы лежа и сразу после перехода в вертикальное положение. При анализе переходного периода находят коэффициент 30:15 ( $K_{30:15}$ ) – отношение минимального значения R-R интервала (15 удар от момента вставания) к самому длинному R-R интервалу (30 удар).

У здоровых лиц, игнорирующих занятия спортом, типичной реакцией на ортостатическую пробу считают реакцию, при которой  $K_{30:15}$  составляет от 1,25 до 1,75.  $K_{30:15}$  от 1,0 до 1,25 (сниженная реакция) свидетельствует об ухудшении адаптационных возможностей организма и может быть обусловлена вагусной недостаточностью. При  $K_{30:15}$  менее 1,0 реакцию считают парадоксальной. Значение  $K_{30:15}$  более 1,75 указывает на высокую реактивность парасимпатической нервной системы.

Применение активной ортостатической пробы позволило установить, что характер ответа на нее регулирующих систем организма не зависит от спортивной специализации. Качество и выраженность реакции регламентируются, прежде всего, индивидуально-типологическими особенностями функционирования

регуляторных систем, уровнем тренированности и степенью утомления [1]. Учитывая данное обстоятельство, представляется логичным при спортивном отборе уделять главное внимание выявлению лиц с оптимальным взаимодействием между отделами автономной нервной системы и центральными структурами регуляции сердечного ритма.

## Литература

1. **Шлык, Н.И.** Ритм сердца и тип регуляции при оценке функциональной готовности организма юных и взрослых спортсменов (по данным экспресс-анализа вариабельности сердечного ритма) / Н.И. Шлык // Ритм сердца и тип вегетативной регуляции в оценке уровня здоровья населения и функциональной подготовленности спортсменов: материалы VI всерос. симп. / отв. ред. Н.И. Шлык., Р.М. Баевский. – Ижевск : Издательский центр «Удмуртский университет», 2016. – С. 20-40.