**Определение типа адаптивной реакции человека**

Для работы необходимо: секундомер.

Ход работы.

Принадлежность человека к определенному типу ФК может быть выявлена с помощью теста продолжительности индивидуальной минуты (ИМ). Для проведения исследования необходимы спокойная обстановка, отсутствие посторонних раздражителей и помощник.

Ход исследования: после 3–5 минут отдыха (в сидячем положении) помощник предлагает запомнить, сколько длится минута: «Вам будет указано начало и окончание минуты. Расслабьтесь и спокойно ждите, не производя внутреннего отсчета». В течение этой минуты производится измерение пульса (частоты сердечных сокращений: ЧСС1). После этого помощник дает инструкцию: «Я укажу начало минуты. Ваша задача – сказать, когда она, по вашему мнению, закончится. Считать нельзя». В этот период производится второй замер пульса (ЧСС2) и фиксируется длительность ИМ.

Оценка результатов:

1. Длительность ИМ: менее 52 сек., ЧСС2 превышает ЧСС1 на 5% и более в минуту – спринтеры.

2. Длительность ИМ: от 52 до 68 сек., реакция пульса вариабельна – миксты.

3. Длительность ИМ: более 68 сек., ЧСС2 по сравнению с ЧСС1 уменьшается на 5% и более – стайеры.

4. Длительность ИМ: более 68 сек., ЧСС2 возрастает на 5% – стайеры группы риска по повышению артериального давления (именно в этой группе наибольшее число самой тяжелой, развивающейся в раннем возрасте гипертонии).

Таким образом, для спринтеров характерно ускорение внутреннего времени на фоне увеличения ЧСС, для стайеров – замедление внутреннего времени на фоне урежения ЧСС. Стайеры группы риска отличаются замедлением внутреннего времени в сочетании с учащением пульса. Спринтеры способны к высокой и надежной работоспособности при значительных колебаниях факторов внешней среды. Они хорошо выдерживают воздействия кратковременных интенсивных нагрузок, но не способны противостоять длительно действующим раздражителям меньшей силы. Стайеры способны сохранять высокий уровень устойчивости работоспособности при длительном воздействии слабых и средних по силе раздражителей и крайне неустойчивы перед сильными, кратковременно действующими раздражителями. Промежуточный тип микст по различным показателям проявляет свойства, присущие как I, так и II типам ФК.