**Как подсчитать частоту пульса**

Подсчет частоты пульса (частоты сердечных сокращений — ЧСС) осуществляется несколькими способами. Причём, современные технологии позволяют это сделать с электронной точностью с помощью пульсометров. Пульсометры бывают различные по своим возможностям, самые лучшие из них позволяют отслеживать пульс человека в режиме реального времени.

Такие пульсометры очень удобно использовать при физической нагрузке, именно поэтому спортсмены, особенно циклических видов спорта используют такие пульсометры, как в тренеровочном процессе, так и в соревнованиях, например, биатлонисты, велосипедисты, бегуны на средние и длинные дистанции. Сейчас на рынке имеется огромный выбор пульсометров, так что на любой вкус и кошелёк найдётся подходящий, в чём вы сами можете легко убедиться, например, на этом сайте: <http://www.pulsometr.ru/>, или же самостоятельно найти их в интернете.

В наше время утрачивается тонкое мастерство пульсометрии, столь высокое в те далекие времена, когда врачи не имели и тысячной доли современных возможностей для объективной инструментальной оценки состояния своих пациентов. Вынужденные обходиться тем, что было доступно, древние врачеватели могли по одному лишь пульсу заглядывать буквально в душу человека.

…Однажды великого врача древности Абу Али Ибн Сину (Авиценну) пригласили в богатый дом, где единственный сын и наследник таял на глазах. По целому ряду признаков и по поведению больного Авиценна заподозрил, что причина недуга — любовь. В этом подозрении нужно было утвердиться, а юноша категорически отказывался отвечать на вопросы. Тогда Авиценна взял его руку и, продолжая беседу, как бы невзначай стал называть различные женские имена. И вдруг пульс резко участился — внезапное волнение молодого человека, выразившееся в учащении сердечной деятельности, помогло установить имя любимой девушки. Таким же путем мудрый врач, перечислив названия районов и улиц города, узнал, где живет эта девушка — ведь при каждом верном предположении пульс у больного становился невольно чаще. Так Авиценна установил истинную причину болезни и убедил родителей юноши дать согласие на брак, в котором они раньше отказывали сыну, считая избранницу его сердца недостойной их богатого наследника…

Определить ЧСС должен уметь каждый. Подсчитывать ее можно в разных точках тела: на лучевой артерии в нижней части предплечья, там где проходит граница с костью в районе большого пальца, на сонных артериях, расположенных по обе стороны от хрящей, образующих горло, на висках у самого входа в слуховые отверстия или приложив ладонь к левой стороне груди, где хорошо слышно биение сердца. Не надо только, измеряя пульс на предплечье, пользоваться большим пальцем, так как им, самым сильным и самым нечувствительным из пяти, очень часто невольно пережимают лучевую артерию и удивляются, что пульса неслышно. По правилам, на ложбинку, где проходит эта артерия легко накладываются сверху три пальца другой руки — указательный, средний и безымянный. Осторожно перебирая этими пальцами, нетрудно обнаружить пульсовые биения даже в тех случаях, когда они почему либо ослаблены.

В практике многие подсчитывают ЧСС в течение 10 секунд и полученную цифру умножают на 6 так как пульс по правилам медицины принято измерять числом ударов в одну минуту. В тех случаях, когда не требуется особой точности, а время для измерения сведено к минимуму, можно ограничиться подсчетом ударов пульса за 6 секунд (по Меллерович) и гораздо быстрее, чем при умножении на 6 вычислить ЧСС за одну минуту.

Но все же намного предпочтительнее пользоваться отрезками в 15 секунд. В этом случае достигается гораздо большая точность. Предположим, что ЧСС за 10 секунд составила 12 ударов. В пересчете на 1 минуту это составит 72 удара. Представим, что произошла ошибка и вместо 12 ударов за 10 секунд насчитали 11 или 13 ударов. Ошиблись всего лишь на один удар, но тогда после пересчета частота пульса окажется 66 или 78 ударов за минуту, а это весьма существенное различие. Когда же подсчет пульса производят за 15 секунд, столь большой разброс в конечном результате просто невозможен.

Использованная литература:

* Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою. - Ростов н/Д: "Феникс", 2013. - 107 с. [Подробнее](http://fizkult-ura.ru/books/rukopashni_boi/12).