

**ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ  
С МОНИТОРОМ СЕРДЕЧНОГО РИТМА «POLAR»  
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ  
В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**



Этапы проведения занятий физическими упражнениями в дошкольном учреждении, с использованием на них монитора сердечного ритма «POLAR»:

**1 этап**, подготовка к занятию, одевание «POLAR» на ребёнка. Одевание на ребёнка нагрудного датчика ЧСС. Перед занятием обязательно нужно смочить горячей водой электроды, которые находятся на обратной части ремешка датчика сердечного ритма. Всё это делается для лучшего контакта электродов с кожей ребёнка, что обеспечивает точность сердечных показателей.

Электроды выполняют передачу сигналов сердечного ритма на кардеопередатчик. Затем одевается передатчик на грудь ребёнка, так чтобы

электроды регистрирующие ЭКГ - сигнал находились на уровне 4 или 5 межреберья по среднеключичным линиям. После этого нужно отрегулировать длину ремешка таким образом, чтобы он плотно прилегал, но не мешал ребёнку заниматься.

**2 этап**, проведение занятия с дошкольниками физическими упражнениями, использованием «POLAR»:

Каждое занятие начинается с 2 минутного отдыха, во время которого происходит фиксация монитором пульса в покое у каждого ребёнка. За тем начинается занятие, в течение которого происходит снятие показателей ребёнка монитором. Занятие заканчивается 3 минутным отдыхом, для того, чтобы зафиксировать время восстановления организма ребёнка после физической нагрузки.

**3 этап**, просмотр и обработка полученных результатов.

Основные проблемы использования монитора сердечного ритма Polar при исследовании дошкольников связаны с тем, что периодически наблюдается остановка считывания данных в процессе занятий. В этом случае на мониторе показатели пульса равны 0.

Основные причины, которые могут вызывать данное явление.

1. Плохой контакт между кожей испытуемого и электродами передатчика. Для точного измерения пульса, контакт между кожей и электродами должен быть максимальным, насколько это возможно. Хороший контакт можно обеспечить следующими приемами:

- увлажнить электроды передатчика;
- натянуть эластичный ремень передатчика, так, чтобы электроды плотно прилегли к телу, так как их движение создает помехи для приема сигнала ЭКГ;
- найти лучший контакт, перемещая передатчик влево или вправо, выше или ниже, так как сигналы ЭКГ могут зависеть от формы грудной

клетки и позиции сердца (отмечены случаи, когда передатчик обнаруживает электросигнал лучше, если он перевернут вверх ногами, т.е. надпись Polar перевернута вниз или даже когда передатчик с электродами закрепляется на спине, также вверх ногами);

- использовать специальный лосьон или гель для смазывания электродов, чтобы улучшить контакт (после использования геля, необходимо тщательно вымыть передатчик).

2. Износ передатчика. Необходимо соблюдать правила ухода за передатчиком: регулярно мыть, тщательно вытирать полотенцем, исключить хранение во влажном месте или контакта в период хранения с влажными вещами, не сгибать и не растягивать передатчик, избегать воздействия на передатчик экстремальных температур, не подвергать передатчик воздействию прямого солнечного света в течение длительного времени, не использовать для мытья алкоголь или моющие средства, имеющие в своей основе растворители.

3. Разрядка батареи передатчика. Средний срок службы аккумулятора передатчика - 2500 часов. Если батарея быстро разряжается, диапазон передачи уменьшается и это может явиться причиной ошибок.

4. Исчерпание резерва памяти монитора сердечного ритма тренировочными файлами. Периодически необходимо удалять тренировочные файлы из памяти монитора, так как при ее переполнении часть данных о тренировке может быть потеряна.