

внутренним резервам, которые очень быстро истощаются. Анаэробная деятельность, как правило, очень интенсивна и утомительна для тканей и сердечно-сосудистой системы.

Изокинетической (динамической) нагрузкой называют такие движения, когда мышца сжимается вследствие полного движения, как, например, мышца руки при броске мяча. Напряжение мышцы без полного цикла движения, например, при занятиях тяжелой атлетикой, называют **изометрической нагрузкой или статической**. Необходимо помнить, что при изометрических тренировках повышается кровяное давление, особенно сильная нагрузка приходится на сердце и аорту.

Профессиональные спортивные тренировки и атлетическая деятельность – это комбинация изометрической и изокинетической мышечной работы, аэробной и анаэробной выработки энергии. Отношение работы и энергии или потребления энергии и выработки энергии зависит от разновидности и интенсивности деятельности, а при командных видах спорта – от позиции, на которой играет игрок.

Разновидности спорта классифицируются также по **риску столкновений (контактов)** и по тому, насколько эти столкновения сильны. Классификация спортивных видов деятельности приведена в таблице 34 [99].

Таблица 34

Классификация спортивных видов деятельности
(модифицированная классификация Американской академии педиатрии)

Характеристика видов спорта	Примеры
Виды спорта с тесным контактом, высоким риском столкновений, с высокой нагрузкой.	Американский футбол; баскетбол; бокс; хоккей; хоккей на траве; футбол; контактный боевой спорт; борьба; водные лыжи.
Виды спорта с ограниченным контактом, с большой нагрузкой.	Лыжный спорт; бейсбол; гимнастика; интенсивная езда на велосипеде; конькобежный спорт; езда верхом; волейбол.
Безконтактные виды спорта, с большой нагрузкой.	Интенсивная аэробика; тяжелая атлетика; быстрый бег.
Безконтактные виды спорта с небольшой нагрузкой.	Аэробика (медленно); езда на велосипеде (медленно); теннис; настольный теннис; плавание; бадминтон.
Безконтактные виды спорта с минимальной нагрузкой.	Гольф; стрельба; шахматы; боулинг; прогулки пешком; путешествия.