**Виды спорта, приносящие пользу окружающей среде**

Ни для кого не секрет, что главным источником загрязнения нашей планеты является деятельность человека. Новой тенденцией во всем мире является развитие видов спорта, которые направлены на устранение последствий деятельности или их минимизации.

Выделяют основные виды совмещения спорта и помощи природе:

1. Плоггинг – сбор мусора во время бега трусцой. Согласно исследованиям занятие плоггингом отличается достаточной физической нагрузкой: за полчаса сжигает 288 калорий. Для сравнения: бег трусцой сжигает 235 калорий, а прогулка всего лишь 120. Также данный вид занятия не требует длительной подготовки: нужна спортивная форма, обувь и мешок для мусора. У американцев существует своя версия плоггинга – сбор мусора во время похода. Аналогом этого вида спорта в постсоветских странах является субботник.

2. Плалкинг – сбор мусора во время пешей прогулки. Этот вид спорта подходит тем, кто предпочитает спокойную ходьбу. Он выгоден тем, что затраты энергии не слишком большие, но при этом задействованы мышцы рук, ног, спины, ягодиц.

3. Пликинг – сбор мусора во время велопрогулки. Спортсмен должен уметь держать равновесие, так как для сбора мусора используется палка. При этом увеличивается скорость движения и расширяется территория сбора мусора, которая теперь может охватить не только парки и городские улицы, но и пригородные посадки.

4. Сбор мусора под водой во время дайвинга.

Значительная часть использованных изделий из пластика попадает в мировой океан и ведет к гибели морских и речных обитателей. К тому же наблюдается ежегодный рост объема отходов. Зачастую собранные отходы отправляются на переработку. Для нашего региона актуальным является такой вид как «мусорная рыбалка» - вылов мусора на лодке со дна водоемов или в прибрежных районах.

В крупных городах не так недавно начали появляться комьюнити агентства, основная цель которых – формирование сообщества людей с общими взглядами, увлечениями и координирование их деятельности.

Все виды спорта не только приносят пользу экологии и здоровью, но и способствуют появлению новых знакомств.