**Движение – жизнь**

Сегодня спорт интересуют очень многих людей. И речь идет не только о болельщиках, пассивно наблюдающих за игрой любимой команды, и делающих ставки на победителей. Многие россияне предпочитают принимать непосредственное участие в тех или иных спортивных состязаниях. Поэтому любительских турниров и соревнований проводится немало, и проходят они под руководством опытных тренеров.

Но даже если профессиональное и полупрофессиональное занятие спортом не входит в круг ваших интересов, это вовсе не означает, что физкультура может быть полностью исключена из вашей жизни. Тем более, что огромное количество всевозможных спортивных площадок, секций, фитнесс-клубов, тренажерных залов и т.д., открываемых по всей стране, предоставляет каждому человеку немало возможностей для активного времяпрепровождения.

Транспорт, лифты, подъемники - в таких условиях двигаться нам приходится достаточно много. А ведь известно, что именно движение есть основа здоровья и долголетия. Для того чтобы хоть как-то компенсировать недостаток физической активности, и приходит человек в различные спортивные залы на тренировки.

Но тут сталкивается с довольно непростым выбором, ведь тренера предлагают огромный спектр услуг (тренировок). На самом деле, определиться не так уж и трудно. Для начала следует выбрать направление, в котором ыы чувствуете себя наиболее комфортно. То есть движения востребованные вашим организмом и не приносят вам дискомфорта.

Это может быть бокс и тхеквандо, силовые упражнения в тренажерном зале и борьба, легкая атлетика и командные виды спорта (футбол, волейбол, хоккей, баскетбол и т.д.), групповые тренировки.

Перечисляя различные виды тренировок, нельзя обойти сторонй фитнесс - тренировки. Считается, что это исключительно «женское направление», однако сегодня его нередко выбирают и мужчины, ведь разнообразие велико. Это могут быть занятия на степ-платформах, силовые упражнения, фитбольная тренировка, танцевальный фитнесс, аква-аэробика и многое другое.

Тем же, кто активным и силовым тренировкам предпочитает спокойные, размеренные занятия, позволяющие прочувствовать каждую клеточку своего тела, рекомендуется посетить такие занятия, как стретчинг, пилатес, фитнес-йогу, гимнастику.

Нами был проведен соц-опрос среди молодежи 14-18 лет, задачей которого было узнать, каким видом спорта занимается молодежь, если не занимаются, то почему?

В результате анализа, мы смогли сделать выводы:

Большая часть девушек занимается в фитнес-клубах на групповых тренировках (степ-денс, стретчинг),а так же ходят на тренировки в тренажерный зал и Манеж (там девушки занимаются легкой атлетикой).

Юношей, занимающихся спортом намного больше чем девушек. Основной вид тренировок – «качалка» (тренажерный зал). Так же некоторые занимаются футболом, баскетболом, хоккеем. Интересно, что есть парни, которые ответили, что никакие платные услуги они не посещают, так как предпочитают заниматься самостоятельно на специальноотведенных площадках на улицах города.

Был задан вопрос для тех, кто ответил, что ничем не занимается: «По какой причине не занимаетесь спортом?». Ответы были весьма разнообразны: учеба занимает очень много времени, хожу в другие кружки, не испытываю интереса, имею проблемы со здоровьем, дорого.

Безусловно каждый ответ может потребовать дискуссии, но сделав вывод можно сказать, что если есть интерес, а главное желание заниматься спортом, для поддержания своего здоровья и тела, время найдется всегда, а если проблема упирается в деньги, то можно прислушаться к юношам, которые говорят, что «никакие платные услуги они не посещают, так как предпочитают заниматься самостоятельно на специальноотведенных площадках на улицах города».

Таким образом, всякий, кто желает сделать свою жизнь более яркой, насыщенной и активной, имеет для этого массу возможностей. Выбрать наиболее подходящий именно вам вид тренировок сегодня особого труда не составит.

**Список используемой литературы**

1. Сайт <https://goodlooker.ru/gruppovie-trenirovki.html>
2. Сайт<https://ezavi.ru/stretching.html>
3. «Достижение планируемых результатов образования на уроках физической культуры в условиях реализации ФГОС». – 2018. Бусырева А.С., Голяков И.П., Байгулова С.П.