**Доклад**

**«Здоровый образ жизни посредством чирлидинга»**

На сегодняшний день сверх актуальна в нашей стране проблема алкоголизации, наркомании, токсикомании, курения и др. антиобщественных форм поведения особенно среди молодежи. Табакокурение, алкоголизм и наркомания - это наиболее распространенный вид девиации, так или иначе затрагивающий любую семью. Алкоголизм, наркомания, курение и связанные с ними проблемы, стоят сейчас в одном ряду с такими распространенными заболеваниями, как сердечно-сосудистые и онкологические, а по экономическому и социальному ущербу даже превосходят их.

Являясь работником «Центра семейного устройства» и работая с детьми группы риска, всегда предлагаю альтернативу – здоровый образ жизни, а именно занятие таким видом спорта как чирлидинг.

Чирлидинг - молодой и весьма специфический вид спорта, объединяющий в себе танцевальные, акробатические, гимнастические и шоу-элементы.

Как и любой вид физической активности, этот спорт очень полезен для здоровья. Он помогает бороться с лишним весом, создавать красивое тело, тренирует дыхательную систему, снижает риск заболеваний сердца и сосудов, предупреждает депрессии.

Кроме этого, он имеет и ряд специфических преимуществ, к числу которых можно отнести:

* Красота и зрелищность.;
* Развитие координации движений, гибкости, ловкости и выносливости;
* Возможность заниматься не только ради удовольствия, но и профессионально, участвовать в соревнованиях, занимать призовые места, а также у подростков формируются навыки работы в коллективе, вырабатываются лидерские качества.

Оптимальный двигательный режим – это важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

На тренировочных занятиях по чирлидингу укрепляется и развивается скелетную мускулатуру, сердечная мышца, сосуды, дыхательная система и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

Регулярные занятия чирлидингом связаны с уменьшением риска многих заболеваний. Кроме того, регулярные занятия этим видам спорта сами по себе создают позитивную зависимость, улучшают качество жизни.