

Абрамова Юлия Александровна

студентка

Институт управления

ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»

г. Белгород, Белгородская область

ЗОЖ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается отношение молодежи к формированию здорового образа жизни. Акцентируется внимание на стороне физической активности и стремлению к ней, выбору продуктов питания и ответственному отношению к формированию пищевых привычек. В работе показаны также возможности для молодежи в сфере реализации физической активности. Рассмотрено положительное влияние со стороны на отношение к здоровому образу жизни.*

***Ключевые слова:** здоровье, питание, здоровый образ жизни, привычки, физическая активность, тренажерный зал, фитнес-клуб, ЗОЖ, сбалансированное питание, полезная еда, молодежь, подход к питанию.*

В последнее время интерес к формированию здорового образа жизни невероятным образом увеличился. С бешеным темпом растет число тренажерных залов, фитнес клубов, количество, если не специализированных кафе, то, по крайней мере, отдельных позиций в меню со здоровой пищей стремительно растет. На каждом телевизионном канале, в каждой рекламе, фильме или сериале идет активная пропаганда здорового образа жизни.

Если исходить из эстетической стороны вопроса здорового образа жизни, то очевидны огромные плюсы. Если раньше девушки стремились быть как можно более худыми, что доводило порой до совсем печальных последствий, вплоть до анорексии, то сейчас наблюдается стремление к действительно здоровому телу, то есть именно подкаченному, с умеренно выраженными мышцами, а не просто костями, обтянутыми кожей. Это крайне положительно сказывается на здоровье

и организме в целом. Молодежь все больше приходит именно к такому идеалу красоты. Здоровое тело, для формирования которого необходимы физические нагрузки – вот к чему в современном обществе стремится большинство молодых людей.

Для физической активности сейчас создаются все условия. Тренажерный зал есть практически в каждом районе, при этом классификация весьма обширна, от маленьких частных залов, до больших фитнес клубов с множеством направлений физической активности. Молодежь в современном мире способна выбирать исходя из своих материальных возможностей, это могут быть как простые, бесплатные городские площадки для занятия спортом, так и специальные спортивные секции.

Стоит отметить, что спорт становится все доступнее для молодежи. Не для кого ни секрет, что финансово мало кто из молодых людей, может позволить себе заниматься с частным фитнес тренером в дорогом зале. Но сейчас, даже в не самых дешёвых тренажерных залах, все активнее стали появляться специальные предложения для студентов. Так, многие фитнес клубы, предлагают специальную цену для студентов, которая обычно составляет 50–70% от обычной цены. Также существуют акции, согласно которым, при успешном закрытии сессии, предоставляется дополнительная скидка или бонус, в размере дополнительного времени в клубе.

Для организации активного досуга сейчас прикладывают усилия и административные органы. Все больше строится площадок со специальными тренажерами, футбольными и теннисными полями, прокладываются дорожки для велосипедистов. Создаются парки, где молодежь может не просто прогуляться, но и покататься на роликах, поиграть в волейбол, и даже прокатиться на лошади. Все это привлекает молодежь, предоставляет ей выбор, не ограничивая финансово, а лишь демонстрируя возможность заняться тем, что по душе.

Активная пропаганда известными личностями здорового образа жизни также является весьма мотивирующей для молодежи. В последнее время проводится множество рекламных компаний, с участием известных в молодежной

среде людей, которые нацелены на привлечение к занятию спортом, такие как Adidas, Nike и т. п. Кроме того, своим примером многие популярные современные артисты оказывают огромное влияние на формирование здорового образа жизни. На интернет-страницах популярных личностей все чаще мелькают фотографии из спортивного зала или просто занятий спортом. Кроме того, все большую популярность набирают спортсмены, люди, занимающиеся физической активностью, и пропагандирующие ее.

Большая роль в здоровом образе жизни отводится не только физической активности, но и питанию. Грамотно сбалансированный рацион является неотъемлемой частью ЗОЖ. Эффективность от занятий спортом при отсутствии правильного подхода к питанию сводится к нулю. И над этим вопросом молодежь сейчас все чаще стала задумываться.

Если еще 10 лет назад, питанию не придавали большого значения, и состав продуктов не особенно заботил население, то сейчас это существенно изменилось. Молодежь, выросшая в период, когда продукты с химически измененным составом стали обычным делом и начали заполнять продуктовые корзины, столкнулась с печальными последствиями такого выбора продуктов питания. Гастрит, проблемы с лишним весом и кожные заболевания – это все результат такого гастрономического поведения, и молодежь с этими проблемами столкнулась очень серьезно.

В настоящее время происходит невероятный бум на экологически чистые, фермерские и натуральные продукты. Практически каждая упаковка содержит надпись: «Без ГМО», «Без консервантов», «Без красителей». Для определения состава продуктов и пониманию замысловатых маркировок в составе, существуют специальные приложения для смартфонов, которые помогают молодежи сориентироваться в многообразии указанных компонентов.

Все чаще молодые люди на обед предпочитают сходить в столовую и выбрать домашнюю, натуральную пищу, чем быстро перекусить сладким батончиком или пачкой чипсов с газировкой. Во многих кафе стали появляться блюда с пометкой «диетическое» и т. п. В магазинах все чаще стали изучать этикетки

продуктов и обращать внимание на состав. Молодежь начала осознавать, какие последствия за собой влечет неверный выбор продуктов питания.

Вредные привычки стали осуждаться в молодежной среде. Сейчас уже мало кто считает, что курить – это круто, по-взрослому и добавляет статуса. Курение все больше стало вызывать неодобрение, а курящие люди все чаще стали это делать не на показ, а кабы избегая взглядов со стороны, потому что это уже представляет собой некую слабость. Свободное время молодежь все реже тратит в клубах, предпочитая им занятия спортом или просто прогулки в парках.

Здоровый образ жизни все большее значение приобретает среди молодежи. ЗОЖ культивирую со всех сторон и это сказывается положительно на молодежной среде. В настоящее время существует множество возможностей для молодежи, чтобы вести здоровый образ жизни, правильно питаться и заниматься физической активностью. Все это крайне положительно сказывается на отношении молодежи к своему здоровью, а это, в свою очередь, является достаточно веской причиной, чтобы продолжать поддерживать стремление молодежи к грамотной и рациональной жизненной ориентации.

Список литературы

1. Густавсон Э. TED-конференция: Глобальная продовольственная проблема / Э. Густавсон [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ted.com>