

**Липчанский Владимир Валерьевич**

старший преподаватель

Академия физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

**Ломшакова Виолетта Владимировна**

студентка

Институт филологии, журналистики

и межкультурной коммуникации

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗОЖ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

***Аннотация:** статья подробно описывает причины популяризации ЗОЖ в молодежной среде. В работе указаны причины, по которым ЗОЖ пагубно влияет на молодой организм. Исследование, проведенное авторами работы, подтверждает гипотезу, выдвинутую ими.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, ЗОЖ, молодежная среда.*

Еще совсем недавно о том, что здоровый образ жизни станет популярным среди молодежи и подростков, представлялось невозможным. Молодежь последнего десятилетия – ребята, которые хотят вырваться из-под чрезмерной опеки родителей, но, к сожалению, не знающие, как правильно осуществить свое «освобождение».

Однако же последнее время всё более популярным среди молодых людей этого возраста становится здоровый образ жизни. Откуда появилось такая популярность и как ЗОЖ так быстро завоевал сердца подростков?

В здоровом теле – здоровый дух. Возможно, обратить внимание на правильное питание и спорт подростков заставили проблемы со здоровьем. Сидячий образ жизни, подготовка к экзаменам, дополнительные занятия, компьютерные игры оставляют след на здоровье подростков: появляются проблемы с осанкой, зрением, у молодых парней и девушек появляется остеохондроз.

Второй фактор, влияющий на популяризацию здорового образа жизни в молодежной среде, – мода. Именно молодежь часто слепо следует моде, не разбирая, что хорошо, а что – плохо. К счастью, спорт – не только модно, но и полезно для здоровья.

Еще один путь распространения ЗОЖ – социальные сети и СМИ. Большое влияние на молодое поколение оказывают блогеры, различные сообщества в социальных сетях, а также различного рода реклама. Подростки следуют за толпой, популярными личностями желая стать знаменитыми, в погоне за лайками и комментариями.

Здоровый образ жизни – это, несомненно, хорошо. Однако стоит чётко разграничивать ЗОЖ для здоровья и фанатичное следование такому образу жизни. В последнем случае имеется в виду слепое следование.

Часто правильное питание, которое должно оздоравливать организм, давать ему дополнительную энергию и силу, доводит молодых девушек до крайней худобы. Безграмотность в сфере правильного питания часто травмирует, а не лечит молодые организмы.

Еще один минус такой «здоровой» безграмотности – частые травмы, порой очень серьезные. Увлеченные желанием быстро обрести желаемую форму ребята излишне нагружают свой организм и, например, травмируют суставы.

Однако более всего травмируют молодые организмы различные пищевые добавки, спортивное питание и т. д. Здорово, когда мышцы растут быстро, но никто не задумывается о том, какой вред организму наносят «такие» тренировки.

Думается, что возникающие проблемы в данной сфере связаны с недостаточной информированностью молодежи в сфере здорового образа жизни, спорта, питания и здоровья в целом.

Для того чтобы подтвердить нашу гипотезу, мы провели небольшое исследование в одной из школ города Новочеркасска.

Учащимся 10–11 классов необходимо было заполнить анкеты, отвечая на вопросы да или нет.

Текст опросника выглядел так:

1. Знаете ли вы, что точно включает в себя ЗОЖ?
2. Диета и правильное питание – одно и то же?
3. В выборе спортивного питания мнения только лишь друзей достаточно?
4. Всегда ли вы начинаете занятия спортом с разминки?
5. Считаете ли вы необходимым консультироваться со специалистом перед

тем, как начать заниматься спортом или кардинально изменить свое питание?

Результаты исследования подтвердили нашу гипотезу. Большинство школьников, принявших участие в исследовании, плохо или недостаточно информировано в вопросах здорового образа жизни.

60% участников опроса указали, что здоровое питание и диета – одно и то же. Занятия спортом с разминки начинают только 30% участников, проконсультировались бы со специалистом перед началом спортивных занятий только 10% опрошиваемых. Большинство опрошиваемых считают, что друзья – хорошие советники в выборе спортивного питания – так ответил 71% опрошиваемых. О том, что же такое ЗОЖ, точно знают 90% опрошиваемых, однако в данном вопросе ответить «да» и действительно знать – не тождественные понятия.

Проведенное нами исследование позволяет сделать следующие выводы. Молодое поколение плохо информировано о том, что такое здоровый образ жизни. Многие из ребят хотели бы начать правильно питаться и заниматься спортом, но кто-то просто не знает, с чего начать, а кто-то боится ошибиться, боится быть осужденным и т. д. Однако в целом популяризация ЗОЖ в молодежной среде, несомненно, положительное явление.