

УДК 378

**РАЗВИТИЕ ТЕНДЕНЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СРЕДИ МОЛОДЁЖИ XXI ВЕКА**



**DEVELOPMENT OF HEALTHY LIFESTYLE TRENDS AMONG
THE YOUTH OF THE XXI CENTURY**

Питкин Виктор Александрович
старший преподаватель кафедры,
Кубанский государственный
технологический университет
irvik25@mail.ru

Орденко Юлия Александровна
студент,
Кубанский государственный
технологический университет
ordenko2000@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрена тенденция развития здорового образа жизни среди молодежи. Освещена актуальность данной темы, а также подробно рассмотрены факторы, способствующие развитию популярности здорового образа жизни в XXI веке.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, общественное здоровье, спорт, правильное питание, здоровый отдых.

Pitkin Viktor Aleksandrovich
Senior lecturer of the Department,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Ordenko Yulia Aleksandrovna
Student,
Kuban State Technological University
ordenko2000@mail.ru

Annotation. The article considers the trend of developing a healthy life style among young people. The relevance of this topic is highlighted, and the factors contributing to the popularity of a healthy lifestyle in the XXI century are discussed in detail.

Keywords: healthy life style, public health, sports, proper nutrition, healthy rest.

Х XI век – время больших скоростей, огромного потока информации, быстрой смены событий, поэтому каждому человеку нужно найти свой мир, свое окружение и свои интересы. XXI век отличается от других веков развитием техники, информатизации, компьютеризации.

Однако общественное мнение, СМИ формируют у подросткового поколения потребительское отношение к жизни. Бытует мнение, что попробовать в этой жизни нужно все, а значит и алкоголь, и табак, и наркотики.

Соответственно, становится актуальной проблема наркотической зависимости у молодежи, отсюда асоциальное поведение, ухудшение здоровья, снижение умственного и творческого потенциала.

Физкультурой и спортом занимаются далеко не все молодые люди, многих освобождают по медицинским показаниям. Таким образом, в современном обществе существует ряд проблем, связанных со здоровьем подрастающего поколения.

Актуальность здорового образа жизни вызвана также возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Именно поэтому все большую распространенность получает тенденция ведения здорового образа жизни.

Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. В России общественному здоровью всегда уделялось большое внимание. Следует отметить, что наиболее значимой социальной группой в вопросе пропаганды и информирования о важности активного и здорового образа жизни являются именно молодые люди, в частности дети школьного возраста. Так как в этот период происходит формирование системы ценностей человека, становление его в морально-нравственном плане.

Популярность нового стиля жизни набирает обороты не только среди известных всему обществу личностей, но и среди обычных людей.

Еще пару лет назад такие понятия, как правильные продукты, физические нагрузки, состав продуктов не были на таком широком слуху. Лишь единицы задумы-

вались о профилактике здорового образа жизни среди молодежи. Виновником такой ситуации настроения в обществе в те времена была считающая себя взрослой молодежь. Которая стремилась вырваться из-под опеки родителей, старалась всеми силами продемонстрировать свою «взрослость», перенимая у взрослого поколения не самые полезные привычки: курение, алкоголь, фастфуд и другую малополезную еду, малоактивный образ жизни.

В настоящее же время проблема перехода к правильному питанию и физической активности с каждым днем становится все актуальнее. Если раньше всевозможные ресурсы пестрили информацией об изнуряющих диетах, которые подрывали здоровье и психику человека и при том не имели никакого ожидаемого результата, то сегодня, несомненно, благодаря широкой пропаганде здорового образа жизни среди молодежи, молодое поколение стало более образованным и разборчивым в этой теме.

К счастью, молодежь начала осознавать, что для того, чтобы поддержать отличное здоровье и форму, не нужны изнуряющие диеты, сомнительные препараты и прочее.

Многие подростки стали понимать, что для здоровья важно правильное питание, физические нагрузки, полноценный сон. Спорт стал более популярным, в связи с тем, что все хотят заниматься своим телом.

Физические нагрузки в короткие сроки становятся привычным делом для каждого, кто хочет поддержать тело и дух в тонусе и ежедневно тренировать организм.

В связи с тем, что к здоровому образу жизни присоединяются новые и новые последователи, все большее количество людей замечено на занятиях в спортивных и тренажерных залах. Физические нагрузки помогают поддержать тело в форме, избавиться от лишних килограммов и увеличить мышечную массу.

Занятие физическими нагрузками также оказывают положительное воздействие на наш внутренний мир: формируют характер, развивают силу воли, стойкость и выносливость.

Спорт делает нас счастливыми, так как во время физических упражнений организм выделяет эндорфин – гормон счастья. В эмоциональном плане человек получит настоящее удовлетворение от проделанной работы, будет гордиться собой, что тоже очень важно.

Не стоит забывать, что различные физические занятия подходят далеко не всем и каждому. Чтобы спорт приносил пользу не только физическую, но и моральную, следует выбирать занятия в соответствии со своими предпочтениями и способностями.

Извечное стремление людей быть здоровыми и работоспособными привело к тому, что в последнее время много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному из важных компонентов здорового образа жизни.

Правильное, научно обоснованное питание – это важнейшее условие здоровья, работоспособности и долголетия человека.

Здоровый рацион содержит в себе всё то, чего несколько лет назад либо и в помине не было в рационе человека, либо было, но лишь изредка: каши, творог, фрукты и овощи, цельнозерновые продукты, хлебцы и так далее. Теперь же каких только рецептов блюд, содержащих исключительно полезные продукты, не найти в интернете.

Не меньшую популярность набирает правильное питание и среди известных поваров, чьи рецепты содержат в себе только полезные правильные ингредиенты. «Переломный момент» к набору популярности всех данных продуктов перешел тогда, когда люди осознали, что питаться правильно вовсе не значит невкусно. Скорее наоборот, полезный рацион поражает разнообразием блюд, вкусом и красотой подачи, которые не уступают фастфуду и сладостям.

Конечно, в ведении здорового образа жизни не стоит забывать о полноценном отдыхе. Он включает в себя, в первую очередь, достаточное количество сна. Сон поможет не только чувствовать себя лучше, но и обрести безупречный внешний вид, избавиться от ощущения усталости и нежелательных синих кругов под глазами.

И не стоит забывать об активном отдыхе: поездок на природу, прогулок с любимым питомцем, встреч с друзьями. Такая активность поможет вам обрести душевный покой и сохранять оптимистичный настрой.

Правильный образ жизни затрагивает все сферы жизни человека и его деятельности, что предопределяет и то, что он оказывает непосредственное влияние на моду. Несомненно, популярные спортивные образы приходят на смену гламурным нарядам.

Выйти на прогулку или по делам в спортивном костюме – это не то, что стыдно или неприлично, это сейчас – супермодно. Надеть спортивную обувь с классическим костюмом на работу – стильно и круто. Кроссовки в течение последних нескольких лет набирают все большую популярность и сейчас становятся неотъемлемой частью в гардеробе любого модника.

Еще одним не менее значимым пунктом для придерживающихся здорового образа жизни людей является одежда, предназначенная непосредственно для физических упражнений. Каждый современный магазин обеспечивает своим покупателям выбор всевозможных вариантов спортивной одежды, и этому есть объяснение: спорт сейчас в моде.

Стоит отметить, что еще одной причиной популярности здорового образа жизни является так называемый образ успешного человека. Современный образ успешного человека, который опять же создается не без помощи СМИ, одним из наиболее важных критериев включает в себя визуальную привлекательность человека. Другими словами, для того чтобы высоко подняться по карьерной лестнице, желательно иметь соответствующий внешний вид, который будет приятен собеседнику и будет успешно представлять компанию в лице современного и красивого сотрудника. Человек, ведущий здоровый образ жизни, следящий за своей физической формой, ухаживающий за внешностью, выглядит привлекательно. Да и общаются такие люди обычно хорошо. Работодатели рассуждают приблизительно так: «Этот стройный и опрятно одетый человек уделяет время уходу за собой, а это говорит о его организованности. Отличное качество – именно то, что нужно для работы».

Популяризация здорового образа жизни среди молодежи, в действительности, привела колоссальным результатом, изменившим не только внешнее, но и внутреннее состояние молодежи.

Прошло то время, когда постоянное распитие спиртного с друзьями считалось нормой. Сегодня общество пытается оздоровиться, и поэтому продвинутая молодежь и уважающие себя люди любого возраста отказываются от пагубных привычек.

Можно сказать, что здоровый образ жизни человека нынче в моде. Его теперь считают новой «фишкой», «трендом» грядущей прогрессивной эры нашей цивилизации.

Человек без вредных привычек совершенно по-другому смотрит на мир: ведь у него по утрам не болит голова, и он остаток дня не бегаёт в поисках «дозаправки».

У ведущих здоровый образ жизни людей есть не только перспективы, но и реальные возможности, потому что свою активную и пассивную деятельность они направляют в правильное русло.

Человек, чей разум ничем не затуманен и не задурманен, способен рационально мыслить и в прямом смысле этого слова трезво рассуждать.

Он способен противостоять любым проблемам и решать задачи различной категории сложности: ведь в его руках сильнейшее оружие – его свободный от воздействия вредных химических веществ интеллект.

Мы сами выбираем свой путь. Но если здоровый образ жизни человека – это движение вперед к успеху и саморазвитию, то дружба с алкоголем и другими «неблагополучными товарищами» – это прямой путь в бездну.

Литература

1. URL : tjournal.ru/science/184227-fizicheskaya...zhizni...21.
2. URL : medconfer.com/node/10988.
3. URL : infourok.ru/proekt-cennosti-zozh-v-molodezhnoy...
4. URL : cyberpedia.su/5xb298.html.
5. URL : elibrary.ru/Другие_новости?id=35191331.
6. URL : psu.ru/files/docs/science/books...kultura...zhizni.pdf.

References

1. URL : tjournal.ru/science/184227-fizicheskaya...zhizni...21.
2. URL : medconfer.com/node/10988.
3. URL : infourok.ru/proekt-cennosti-zozh-v-molodezhnoy...
4. URL : cyberpedia.su/5xb298.html.
5. URL : elibrary.ru/Другие_новости?id=35191331.
6. URL : psu.ru/files/docs/science/books...kultura...zhizni.pdf.