

**Рост популярности здорового образа жизни в России в начале XXI века:
региональная специфика**

Научный руководитель – Штульберг Анна Моисеевна

Тройникова Варвара Дмитриевна

Студент (бакалавр)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет иностранных языков и регионоведения, Кафедра региональных исследований, Москва, Россия

E-mail: troynikova.vary@yandex.ru

В последние годы тема здорового образа жизни приобретает всё большую популярность среди различных групп населения. Некоторые его аспекты, такие как правильное питание, поддержание хорошей физической формы, отказ от вредных привычек и пр. вызывают огромный интерес в обществе. Можно даже говорить о возникновении своеобразной «моды на здоровый образ жизни (ЗОЖ)». В окружающем человека пространстве то и дело появляются знаки, напоминающие об этом: этикетки на продуктах питания, рекламные баннеры, посты в социальных сетях и многое другое. Число последователей здорового образа жизни растёт с каждым годом.

Существует ряд причин, из-за которых в начале XXI века появилась необходимость в перемене образа жизни, привычного для большей части населения. Это, например, появившееся у людей стремление сохранить здоровье (особенно остро это стало ощущаться во время пандемии коронавируса), продлить молодость и развить физические показатели. Это расширение и углубление медицинского знания, и вдобавок появление научно-популярных источников, объясняющих читателям сложные понятия. Это растущее вследствие глобализации число ресторанов быстрого питания, а также появление различных добавок и консервантов в продуктах, что ведёт к увеличению числа людей, страдающих от ожирения, сахарного диабета, раковых заболеваний и пр.

Основной целью данного исследования было рассмотреть региональные особенности развития этого течения в конкретном регионе, а именно - в России.

Здоровый образ жизни в современном его понимании - явление сравнительно молодое и уникальное. С одной стороны, течение основывается на комплексе знаний, разработанных в СССР. С другой стороны, велико влияние идей, заимствованных из других стран (прежде всего, из США, а также ряда стран Востока) через массовую культуру.

Значительную роль в этом процессе играют социальные сети, которые стали одной из основных движущих сил, особенно в последние годы. Они ускоряют процесс распространения информации, а также позволяют контактировать людям из разных стран, упрощая межкультурный обмен. Кроме того, в данном контексте необходимо отметить деятельность различных инфлюенсеров, блогеров, экспертов, которые активно распространяют идеи ЗОЖ среди своей аудитории.

В ходе работы над исследованием были сделаны следующие выводы. Одной из главных особенностей роста популярности здорового образа жизни в России стало двойное отношение населения к новому течению: с одной стороны, после падения «железного занавеса» русские стали активно заимствовать некоторые идеи «внешнего» мира и внедрять новые принципы в свою жизнь. Распространение получили различные системы питания и диеты, а также всевозможные виды физической активности, начиная от фитнеса, заканчивая йогой. Всё больше брендов начинают обращаться к теме ЗОЖ, всё больше людей становятся последователями данного течения. С другой стороны, нельзя забывать про

некоторый консерватизм, свойственный русскому человеку. Это привело к тому, что часть тех веяний, которые проникли в страну извне, стали восприниматься неодобрительно, как чуждые. И по сей день отношение к некоторым аспектам довольно неоднозначное. Например, движение бодипозитив вызывает широкий общественный резонанс. В сети этот феномен встречает как огромную поддержку, так и яростную критику. То же происходит и с уже устоявшимися концепциями, которые со временем были опровергнуты наукой, но в силу некоторой задержки ещё не были искоренены у многих людей, - так называемыми мифами о ЗОЖ.

Таким образом, исследуемое течение довольно быстро развивается и приобретает все большую популярность среди населения. Естественно, благодаря процессу глобализации, есть определённый комплекс идей, универсальных для разных стран. Однако, эти взгляды могут встречать разную реакцию в отдельных странах в соответствии с региональной спецификой. Поэтому региональная специфика развития ЗОЖ в России и стала предметом исследования.

Источники и литература

- 1) Бояк Т.Н. О формировании здорового образа жизни молодежи в современных условиях // Здоровье и образование в XXI веке. 2017. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-molodezhi-v-sovremennyh-usloviyah> (дата обращения: 15.02.2021).
- 2) Денисова С.В., Сидоркин А.С. «Здоровье и здоровый образ жизни как ценность современной молодёжи» [Статья]/ Kant. 2015. №1 (14). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-i-zdorovyy-obraz-zhizni-kak-tsennost-sovremennoy-molodezhi> (дата обращения: 15.02.2021).
- 3) Лядова А.В., Лядова М.В. Здоровый образ жизни как ценность: взгляд молодежи // Казачество. 2016. №9 (22). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-kak-tsennost-vzglyad-molodezhi> (дата обращения: 15.02.2021).
- 4) Терешкина Валентина Николаевна Н особенности взаимодействия моды и здорового образа жизни // Вестник ВятГУ. 2011. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/n-osobennosti-vzaimodeystviya-mody-i-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 15.02.2021).