

УДК 376.22

*Воронов Н.А., к.б.н.*

*доцент кафедры физического воспитания и спорта*

*Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова*

**ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В  
МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ ЧЕРЕЗ ТУРИСТИЧЕСКИЕ СЛЁТЫ И  
ФЕСТИВАЛИ В ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ**

*Аннотация: Данная работа рассматривает вопросы продвижения здорового образа в жизни среди молодых людей от 14 до 35 лет в Ярославской области с помощью организации вовлекающих событий. Эта тема предусматривает рассмотрение освещения такой важной темы в контексте молодёжных мероприятий, а также вариативность самих ивентов, в которых возможно сосредоточение вышеуказанной целевой аудитории.*

*Ключевые слова: молодёжь, здоровый образ жизни, молодёжная политика, мероприятия, события.*

**Voronov N.A., PhD,**

**Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports**

**Yaroslavl State University named after P.G. Demidov**

**POPULARIZATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG  
PEOPLE THROUGH TOURIST GATHERINGS AND FESTIVALS IN  
THE YAROSLAVL REGION**

*Abstract: This work examines the issues of promoting a healthy lifestyle among young people from 14 to 35 years old in the Yaroslavl region through the organization of engaging events. This topic provides for consideration of coverage of such an important topic in the context of youth events, as well as the variability of the events themselves, in which the above-mentioned target audience may be concentrated.*

*Keywords: youth, healthy lifestyle, youth policy, events, events.*

Популяризация здорового образа жизни является важным вопросом в современной повестке, который не раз поднимался уже не раз на высшем уровне обсуждения. Ежегодно реализуются программы, направленные на пропаганду мышления, которое предусматривает отказ от вредных привычек и концентрацию на своём внутреннем состоянии, заботу о самом себе. Главной целью такой политики является масштабирование числа граждан, которые осознанно относятся к своему образу жизни.

В последние десятилетия статистика показывает, что здоровье населения нашей страны находится на недостаточно высоком уровне. Об этом свидетельствуют ухудшение показателей физического и психического здоровья населения, возрастание количества хронических и инфекционных заболеваний, а также рост социально значимых заболеваний [1].

Популяризация здорового образа жизни среди молодежи через мероприятия может быть реализована в Ярославской области через несколько ключевых направлений.

Одним из таких направлений продвижение через спонсорные программы, которые могут быть включены в форумные кампании и туристические слёты. Помимо лекций по ключевым направлениям, можно предложить включать организаторам событий, таких как туристических слётов, дополнительные блоки организованные совместно со спонсорными организациями, которые на своих площадках смогут продвигать что-либо.

Таким образом ЗОЖ кампании также могут продвигать свои идеи. Чтобы участники активно участвовали в интерактивах и включались в контекст площадки можно раздавать мерч с ЗОЖ повесткой, тем самым привлекая внимание целевой аудитории через желание приобрести себе яркую продукцию, не тратя на это денег.

Можно также плавно перетечь во второй способ привлечения к ЗОЖ – культуре. Он неразрывно связан с предыдущим способом и мерчовой продукцией. Люди, получившие яркую сувенирную продукцию с логотипом, продвигающим здоровый образ жизни, будут носить их в повседневности, тем самым станут живой рекламой. Чаще всего мерч стараются сделать в ярких, привлекающих внимание цветах и цепляющими фразами, которые точно оставят ассоциации.

Продвижение здорового образа жизни может так же осуществляться путём организации тематических форумов и площадок, посвящённых исключительно ЗОЖ. Люди, которые хотят больше узнать о том, как улучшить качество своего будничного поведения или осознающие то, что у них с этим есть проблемы и желающие изменить, станут целевой аудиторией таких мероприятий. Подобные мероприятия уже реализуются, например, в Москве ежегодно проводится фестиваль «Здоровое общество» и собирает более 8000 участников со всей страны. [2]

Проведение мастер-классов можно включить в туристические слёты и форумы Ярославской области, и уже есть такие практики. Привлекаясь к практике и пробуя на себе лучшие способы реализации здорового образа жизни. Так участники программ задумаются о том, чтобы вносить эти практики в свой быт [3].

Например, в Ярославской области реализуется ряд мероприятий, с привлечением подобных событий. В областном лагере для активистов «Моё поколение» участники проводят ЗОЖ – мастер классы, а именно проводят уроки по йоге. А на добровольческом слёте, который ежегодно организуется Центром развития добровольчества Ярославкой области, были проведены мастер-классы по приготовлению ПП-рецептов и прогулка вместе с палками для скандинавской ходьбы, а параллельно проходили занятия по альтернативным видам спорта.

В завершение хочется сказать, что здоровый образ жизни – это стиль жизни, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и в целом укрепление организма.

#### **Использованные источники:**

1. Федеральная служба государственной статистики - официальный сайт <https://rosstat.gov.ru/>
2. Официальный сайт всероссийского фестиваля «Здоровое общество», посвящённый тематике здорового образа жизни <https://forumhealth.ru/healthy-life-forum-2024/>
3. Перегудова Н.В., Рудов М.В. Популяризация здорового образа жизни среди студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности // Инновационная наука. – 2015. – №10-3. – С. 155-158.