

СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

И. А. Букас (МГУ имени А. А. Кулешова)

Науч. рук. *И. А. Комарова*,

канд. пед. наук, доцент

Современные оздоровительные системы физических упражнений играют важную роль в формировании активного образа жизни, особенно среди студентов, которые находятся в процессе становления как личности и профессионала.

Актуальность темы обусловлена необходимостью повышения уровня физической активности среди молодежи, что связано с негативными последствиями малоподвижного образа жизни, такими как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и психические расстройства. Студенты как группа, подверженная высоким нагрузкам и стрессам, нуждается в эффективных методах поддержания здоровья и физической формы. Однако, несмотря на наличие разнообразных оздоровительных систем, многие студенты не осведомлены о их преимуществах и возможностях, что создает проблему недостаточной информированности и мотивации к занятиям физической культурой [1].

В настоящее время очень большое разнообразие различных методик и оздоровительных систем, что позволит провести комплексный анализ, а также оценить эффективность и влияние на здоровье и физическую активность студентов. Это позволит выявить ключевые факторы, способствующие популяризации активного образа жизни среди молодежи.

Таким образом, необходимо изучить значение современных оздоровительных методик для студентов и их активного образа жизни, которые помогут повысить уровень физической активности.

Литература

1. **Виленский, М. Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.