

## **ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СТУДЕНТАМИ ДЛЯ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНОЕ И СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ**

Учебная программа по физической культуре предусматривает свободу выбора видов спорта для студентов основного и спортивного отделений. После периода активной теоретико-методической и общефизической подготовки на первом курсе студентам предлагается самостоятельно выбрать вид спорта и физические упражнения для систематических занятий в процессе обучения в вузе.

Мотивация выбора того или другого вида спорта у каждого студента, конечно, своя, но принципиально в этом процессе то, что «не меня выбирают, а Я выбираю».

В связи с вышеизложенным, мы провели исследования на базе двух вузов: БГТУ и МИУ.

Целью нашего исследования стало изучение предпочтений студентов вузов в выборе видов спорта и физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

В исследовании принимали участие студенты первого курса БГТУ (100 человек), МИУ (70 человек).

Результаты исследования следующие:

- БГТУ (юноши) – футбол и волейбол 34%; упражнения с гантелями 68%; упражнения с бодибарами 52%;

- БГТУ (девушки) – волейбол 38%; аэробика 48%; упражнения на гимнастических ковриках 50%;

- МИУ (юноши) – футбол 40%; упражнения с гантелями 65%; упражнения с бодибарами 50%;

- МИУ (девушки) – волейбол 35%; аэробика 50%; упражнения на гимнастических ковриках 50%.

Результаты исследования между вузами отличаются незначительно и выявили следующие предпочтения студентов:

- студенты юноши обоих вузов в качестве приоритетных для самостоятельной работы предпочли занятия в тренажерном зале, для дополнительных – игровые виды спорта;

- студентки отдали предпочтение занятиям аэробикой и дополнительно игровым видам спорта.