**Аннотация.** В условиях снижения общего уровня физической активности среди молодёжи особую актуальность приобретает формирование устойчивой мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой. Статья направлена на исследование возможностей повышения двигательной активности обучающихся в колледже через внедрение системы регулярных, осознанных и самостоятельных форм двигательной активности. Рассматриваются педагогические подходы, методические приёмы и цифровые инструменты, способствующие формированию привычки к самостоятельным тренировкам, а также подчёркивается роль преподавателя физической культуры как наставника и координатора в этом процессе.

**Ключевые слова:** двигательная активность, студенты колледжа, физическая культура, самостоятельные занятия, мотивация, здоровый образ жизни, педагогические технологии.

Формирование привычки к регулярной двигательной активности у молодёжи является одной из стратегических задач современного образования, особенно в профессиональных учебных заведениях. Студенты колледжей нередко находятся в зоне риска по уровню физической активности из-за плотного графика, академических нагрузок и цифрового образа жизни. В этих условиях особую значимость приобретает развитие у обучающихся навыков и мотивации к самостоятельным физическим занятиям, не ограничивающимся рамками учебной программы. Цель настоящей статьи — проанализировать эффективные методы повышения двигательной активности студентов за счёт стимулирования их к самостоятельной физической активности как устойчивой формы поведения и образа жизни.

Одной из основных проблем, сдерживающих вовлечение студентов в самостоятельные занятия, является недостаточная осведомлённость о возможностях тренировок вне рамок уроков физической культуры, а также отсутствие чёткой мотивации. Многие студенты не понимают, как и с чего начать, не имеют ясных целей или боятся выглядеть неуверенно на фоне более подготовленных сверстников. Поэтому одной из приоритетных задач преподавателя становится формирование у студентов осознанного отношения к собственному телу и физическому развитию. Это возможно через проведение вводных занятий по составлению индивидуальных тренировочных программ, обучение базовым навыкам самоконтроля и самонаблюдения, а также внедрение элементов геймификации в процесс саморазвития.

Самостоятельные занятия не должны восприниматься как альтернатива обязательным урокам физкультуры, а скорее как их логичное продолжение. Именно на уроках преподаватель может заложить основу для дальнейшей активности: научить правильно разминаться, подбирать упражнения с учётом индивидуальных особенностей, отслеживать прогресс и корректировать нагрузку. Кроме того, важно формировать положительное эмоциональное восприятие физической активности — через игровые формы, тренировочные челленджи, групповую поддержку и соревнования. Если студент получит положительный опыт от движения, велика вероятность, что он будет продолжать заниматься вне занятий.

Важную роль в повышении мотивации играют цифровые технологии, которые уже активно вошли в повседневную жизнь молодёжи. Использование фитнес-приложений, шагомеров, онлайн-тренировок, а также ведение личных спортивных дневников — это инструменты, способные превратить занятия в увлекательный и наглядный процесс. Преподаватель может предложить студентам участие в виртуальных марафонах, конкурсах активности, создании контента о собственных тренировках, что дополнительно повышает интерес и формирует сообщество единомышленников. Современные студенты охотно делятся своими достижениями в социальных сетях, и это может стать стимулом для других.

Особенно важно создавать условия, при которых самостоятельные занятия будут не только возможными, но и доступными для всех категорий студентов, включая лиц с ограничениями по здоровью или низкой мотивацией. Здесь эффективными оказываются короткие комплексы упражнений, не требующие специального оборудования и проводимые в домашних условиях, на свежем воздухе или в общественных пространствах колледжа. Регулярные утренние зарядки, пяти- или десятиминутные двигательные паузы в течение дня, мини-тренировки между парами — всё это может стать основой для формирования устойчивой двигательной привычки.

Немаловажным фактором успешности работы в этом направлении остаётся личность преподавателя. Именно он задаёт тон, вдохновляет, делится собственным опытом и создаёт пространство доверия, в котором студенты не боятся пробовать, ошибаться и расти. Успешный преподаватель физической культуры не просто демонстрирует упражнения, но и рассказывает, как справляться с ленью, где найти мотивацию, как справиться с усталостью или внутренними барьерами. Такой диалог формирует у студентов не только спортивные навыки, но и навыки самоорганизации, ответственности и заботы о собственном здоровье.

Особую перспективу представляет интеграция самостоятельной физической активности в общий образовательный и воспитательный процесс колледжа. Преподаватели могут работать в тандеме с классными руководителями, психологами, медицинскими работниками, чтобы формировать целостное понимание ценности здоровья. Это может быть реализовано через внедрение индивидуальных планов активности, создание групповых проектов на тему здорового образа жизни, проведение тематических недель или интерактивных лекций с участием профессиональных тренеров и спортсменов. Включение физической культуры в групповые проекты всего колледжа усиливает её роль и формирует культурный фон, способствующий самостоятельной активности.

Таким образом, формирование привычки к самостоятельной двигательной активности у студентов колледжа требует системной и продуманной педагогической работы. Это направление сочетает в себе образовательные, мотивационные, технологические и воспитательные компоненты. Успешное развитие данной сферы может значительно улучшить общее физическое состояние обучающихся, повысить их стрессоустойчивость, самооценку и учебную мотивацию. В перспективе самостоятельные занятия физической культурой становятся не просто инструментом поддержания формы, а важной частью личной зрелости и профессиональной готовности будущего специалиста.