

ВСЕРОССИЙСКИЙ ЗИМНИЙ ОНЛАЙН ФЕСТИВАЛЬ «100 КИЛОМЕТРОВ ОТ РОЖДЕСТВА ДО РОЖДЕСТВА» КАК ГИБРИДНАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЦИФРОВОГО КОНТРОЛЯ И ОТЧЕТНОСТИ

Т.Е. Коваль¹ (1962-0569), Л.В. Ярчиковская² (4316-4240), К.В.Булавченко² (9584-4932), Е. Жужакова² (4610-9899)

¹ СПб ГБУ «Подростково-молодёжный центр «Калининский»

² Санкт-Петербургский государственный университет

Аннотация. Цель работы дать оценку роли в использовании цифровых и инновационных моделей при создании гибридного формата участия студенческой молодёжи в многодневных онлайн марафонах и фестивалях северной ходьбы. Исследования проводились в рамках всероссийского онлайн фестиваля «100 километров от Рождества до Рождества», который объединяет физическую активность с цифровым контролем и отчетностью. Контингент испытуемых студенческая молодёжь из различных регионов Российской Федерации. Установлено, что цифровые модели в физическом воспитании и студенческом спорте преобразуют традиционные методы физической культуры, обеспечивая персонализированный подход, точный контроль нагрузок и интерактивность, что существенно повышает эффективность занятий.

Ключевые слова: цифровые и инновационные модели, онлайн марафоны и фестивали северной ходьбы, гибридный формат участия, онлайн фестиваль «100 километров от Рождества до Рождества».

THE ALL-RUSSIAN ONLINE WINTER FESTIVAL "100 KILOMETERS FROM CHRISTMAS TO CHRISTMAS" AS A HYBRID FORM OF PHYSICAL ACTIVITY AND DIGITAL MONITORING AND REPORTING

I.E.Koval¹ (1962-0569),

L.V.Yarchikovskaya² (4316-4240), K.V.Bulavchenko² (9584-4932), E.Zhuzhakova² (4610-9899),

¹ Saint Petersburg State Budgetary Institution "Teenager-Youth Center "Kalininsky"

² St. Petersburg State University

Annotation. The aim of the work is to assess the key role in the use of digital and innovative models in creating a hybrid format for student participation in multi-day online marathons and Nordic walking festivals. The research was conducted as part of the All-Russian online festival "100 Kilometers from Christmas to Christmas," which combines physical activity with digital monitoring and reporting. The contingent of subjects is students from various regions of the Russian Federation. It has been established that digital models in physical education and student sports transform traditional methods of physical culture, providing a personalized approach, accurate load control and interactivity, which significantly increases the effectiveness of classes.

Keywords: digital and innovative models, online marathons and northern walking festivals, hybrid participation format, online festival "100 kilometers from Christmas to Christmas".

ВВЕДЕНИЕ

Современные цифровые и инновационные модели в вузах СНГ трансформируют физическое воспитание через использование мобильных приложений, фитнес-трекеров, онлайн курсов и VR-технологий для персонализации тренировок. В настоящее время активно внедряются автоматизированные системы мониторинга здоровья студентов, а также смешанные форматы обучения, объединяющие теорию онлайн курсов с практическими

занятиями. Среди ключевых инновационных моделей можно назвать такие как смешанное обучение (где теоретическая часть осваивается через онлайн платформы, а практические занятия - в спортивных залах); применение дистанционных игровых механик; проведение онлайн соревнований и фитнес марафонов для повышения активности студентов; использование специализированного программного обеспечения для ведения спортивных дневников, онлайн тестирование физической подготовленности для сдачи нормативов.

Цифровые модели в физическом воспитании и студенческом спорте обеспечивают индивидуальный подход в тренировках, повышают мотивацию и вовлеченность студентов. Они автоматизируют аналитику, оптимизируют учебный процесс, снижают влияние человеческой ошибки и обеспечивают быстрый доступ к актуальным методическим материалам [1].

Цифровизация трансформирует физическую культуру в вузах, делая её более гибкой и современной, преобразуя физическое воспитание через внедрение гаджетов и переносимых устройств, мобильных приложений, платформ искусственного интеллекта. Эти технологии позволяют создавать персонализированные программы обучения, делать тренировки доступными и безопасными, а также меняют подход к спортивным соревнованиям.

Одной из важных форм цифровой модели в физическом воспитании студентов является гибридная форма проведения физкультурных мероприятий, включающая в себя физическую активность и цифровой контроль и отчетность. Эта форма наиболее часто применяется при проведении онлайн забегов и заходов северной ходьбой.

Онлайн забеги и заходы северной ходьбой — это виртуальные соревнования, где участники преодолевают выбранную дистанцию в удобном месте и времени, фиксируя результат трекером. Поэтому они играют ключевую роль в популяризации спорта, делая его доступным для всех, устраняя географические и временные ограничения, повышая мотивацию новичков и объединяя бегунов и североходцев со всего мира [1].

Среди основных аспектов онлайн забегов и заходов северной ходьбой можно назвать следующие.

Доступность и инклюзивность, что позволяет снять барьеры для участия спортсменов из удаленных регионов, или тех, кто не любит массовые старты. А это в свою очередь значительно расширяет аудиторию занимающихся бегом и северной ходьбой.

Мотивацию и дисциплину. Виртуальные старты, часто с медалями в качестве приза, помогают поддерживать регулярные тренировки, что очень важно для новичков.

Гибкость. В отличие от традиционных, онлайн забеги и заходы позволяют самостоятельно выбрать маршрут и время, что делает их идеальными в плотном графике жизни студенческой молодёжи.

Именно поэтому в современных условиях онлайн марафоны по северной ходьбе стали важными инструментами цифровой трансформации студенческого спорта, позволяя вовлекать молодежь в регулярную физическую активность вне зависимости от географического положения [1].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Большая аналитическая работа по оценке массовости, геймификации и инклюзивности при использовании цифровых и инновационных моделей в студенческой среде при проведении многодневных онлайн марафонов фестивального характера была проделана на примере десяти всероссийских зимних онлайн фестивалей северной ходьбы «100 километров от Рождества до Рождества».

Онлайн фестиваль «100 километров от Рождества до Рождества» — это спортивно-туристический проект, направленный на популяризацию северной ходьбы и активного образа жизни. Его ключевая роль в использовании цифровых и инновационных моделей заключается в создании гибридного формата участия, который объединяет физическую активность с цифровым контролем и отчетностью [2].

Согласно Положению одиннадцатого фестиваля, он включал в себя дистанционный формат участия. Основная инновация заключалась в отсутствии привязки к конкретному

месту. Участники могли преодолевать дистанцию в любой точке мира, что делало проект масштабируемым и доступным.

В процессе самого фестиваля для всех команд в обязательном порядке осуществлялся цифровой контроль трекингов пройденных дистанций. Для фиксации результатов использовались различные современные гаджеты, содержащие мобильные приложения для контроля дистанций и фитнес-трекеры. В период фестиваля за две недели все участники должны были преодолеть не менее 100 километров в период между католическим и православным Рождеством, подтверждая свои достижения скриншотами данных с цифровых устройств.

В качестве интеграционной модели выступило сетевое взаимодействие и интеграция с событийным туризмом. В проекте активно использовались социальные сети и онлайн-платформы для формирования сообщества «путешественников за здоровьем». Это позволило участникам из разных регионов делиться своими маршрутами и успехами в едином информационном поле. Несмотря на онлайн статус, фестиваль стимулировал развитие локальных туристических маршрутов, превращая обычную ходьбу в элемент регионального маркетинга через цифровой контент, создаваемый самими участниками [2].

Таким образом, фестиваль выступил инструментом цифровой трансформации массового спорта, заменяя традиционные офлайн-старты гибкой системой учета достижений через персональные гаджеты [3].

Физкультурное мероприятие по северной ходьбе «100 километров от Рождества до Рождества 2025-2026», проводимое одиннадцатый раз на территории Российской Федерации, осуществлялось в целях популяризации физической культуры и развития массового спорта. Основными решаемыми задачами являлись: пропаганда здорового образа жизни; популяризация северной ходьбы, как массового и доступного вида физической активности;

привлечение широких слоёв населения, включая студенческую молодёжь, к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Мероприятие осуществлялось в формате заочного командного фестиваля северной ходьбы, который проводился в соответствии с правилами вида спорта «спортивный туризм», утверждёнными приказом Минспорта России от 22.04.2021 № 255 в части требований к технике передвижения без применения штрафных санкций. Непосредственное проведение мероприятия возлагалось на Санкт-Петербургскую Региональную Молодёжную Общественную Организацию «Спортивный Клуб СПбГУ «Балтийские орланы». В качестве организации, проводящей мероприятие, выступили спортивный клуб «Нордики СПбГУ» и молодёжный клуб «Спасатель». Содействие в организации и проведении мероприятия осуществлял Комитет по северной ходьбе Общероссийской общественной организации «Федерация спортивного туризма России».

Мероприятие проводилось с 25 декабря 2025 года по 07 января 2026 года включительно. К участию допускались все желающие граждане Российской Федерации.

Участники должны были самостоятельно подобрать спортивную экипировку, включая спортивную обувь для передвижения в зимних условиях, и палки для северной ходьбы в соответствии с требованиями к снаряжению. Учёт результатов в форме фиксированного километража и времени прохождения (треки прохождения дистанции) осуществлялся с помощью любых гаджетов (мобильный телефон, специальные часы и другое). Было разрешено использовать все виды приложений и компьютерных платформ для фиксации треков и их выгрузки. Контроль над фиксацией результатов осуществлялся ежедневно. В конце фестиваля, участники, преодолевшие 100 километров и более, награждались электронными дипломами и памятным медалями.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В одиннадцатом фестивале «100 километров от Рождества до Рождества 2025-2026» приняли участие 1432 человека из 84 команд различных регионов Российской Федерации. Спортсменов моложе 35 лет насчитывалось более 400 участников, включая студенческую молодёжь. За период фестиваля суммарная пройденная дистанция составила 122 361,4 км.

Анализ динамики количества студентов, принявших участие в онлайн фестивалях северной ходьбы, за одиннадцатилетний период показал непрерывный рост численности молодёжи.

Так например, в перечень студентов фестиваля 2025-2026 года вошли учащиеся Санкт-Петербургского государственного университета, Пермского государственного университета, Санкт-Петербургского Политехнического Университета Петра Великого, Колледжа физической культуры и спорта, экономики и технологии и других вузов.

Среди студенческих клубов, принявших участие в данном фестивале, можно назвать такие как «Нордики СПбГУ», «Лепота», «Молодёжный клуб «Спасатель».

По окончании фестиваля было проведено анкетирование студентов, касающееся оздоровительной эффективности мероприятия и целесообразности использования цифровых технологий в зимних онлайн марафонах.

Согласно итогам исследований, проведенных на базе высших учебных заведений (в частности, в Санкт-Петербургском государственном университете), были получены следующие результаты.

Студенты отметили, что онлайн формат зимнего марафона северной ходьбы и использование цифровых платформ позволили интегрировать интерактивные элементы, делая ежедневные отчеты и достижения участников фестиваля более динамичными и доступными к восприятию широкой аудиторией, что способствовало трансформации зрительского опыта.

Фестиваль стал примером успешного использования современных молодёжных пространств (включая открытые площадки для занятия северной ходьбой) и современных цифровых технологий для контроля и отчетности по выполненным заданиям физической и краеведческой направленности, что способствовало развитию профессиональных компетенций будущих специалистов в области цифрового пространства.

Для студентов-участников, осваивающих направление туристического менеджмента, фестиваль послужил практической базой для освоения моделей проектного управления в цифровой среде и инструментов продвижения новых туристических продуктов, что в дальнейшем, возможно, сыграет важную роль в их профессиональной деятельности.

Опрос подтвердил, что подобные инициативы способствуют цифровизации физкультурной среды и спорта и формируют новые стандарты взаимодействия между участниками и зрителями в условиях дистанционного формата.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цифровые модели в физическом воспитании и студенческом спорте преобразуют традиционные методы физической культуры, обеспечивая персонализированный подход, точный контроль нагрузок и интерактивность, что существенно повышает эффективность занятий. Внедрение онлайн физкультурных массовых мероприятий создают мотивацию к здоровому образу жизни и самосовершенствованию студенческой молодёжи, помогают преодолеть пассивность, делая занятия более привлекательными.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Коваль Т.Е. Организация доступной среды в контексте "Спорт для всех" на примере проведения массовых всероссийских заочных фестивалей / Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская, Л.С. Розанова, А.С. Сидоренко // Теория и практика физической культуры. 2017. - № 10. - С. 97-98. EDN: [ZIWMYD](#)
2. Коваль Т.Е. Особенности профессионально-прикладной подготовки на занятиях спортивным туризмом в студенческой среде/Т.Е.Коваль, Л.В.Ярчиковская, С.М.Лукина С.М. // Спорт, Человек, Здоровье: Материалы XI Международного Конгресса, Санкт-Петербург, 26-28 апреля 2023 года / Под ред. С.И. Петрова. Санкт-Петербург: Политех-Пресс, 2023. С. 649 - 650. EDN: [ETUMOL](#)
- 3.Коваль Т.Е. Экстремальные виды спорта и студенческая молодёжь в условиях информационного общества/Т.Е.Коваль, С.М.Лукина, Л.В.Ярчиковская//Философия и культура информационного общества. Тезисы докладов Двенадцатой Международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2024. С. 402-403. EDN: [GZRIXU](#)