

## Двигательный марафон «81 000 шагов за три дня» как средство повышения физической активности студентов творческого вуза

Татаренцев Вячеслав Леонидович<sup>1</sup>

Кочергин Илья Александрович<sup>1</sup>

Радовицкая Елена Валентиновна<sup>2</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения

<sup>2</sup>Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, Санкт-Петербург

### Аннотация

**Цель исследования** – теоретически спроектировать, методически обосновать и экспериментально проверить в условиях реального образовательного процесса эффективность краткосрочного интенсивного двигательного марафона «81 год Победы – 81 000 шагов памяти» как средства оперативной экспресс-компенсации накопленного дефицита локомоций и инструмента оптимизации психоэмоционального статуса студентов СПбГИКиТ.

**Методы и организация исследования.** Экспериментальное исследование проводили на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский Государственный институт кино и телевидения» (СПбГИКиТ, г. Санкт-Петербург) в течение весеннего семестра 2025–2026 учебного года. В исследовательский контингент вошли студенты 1–3 курсов факультетов экранных искусств и медиатехнологий (девушки и юноши в возрастном диапазоне 18–22 лет, по результатам медицинского осмотра отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, не имеющие соматических противопоказаний к длительным пешим прогулкам умеренной интенсивности). Использованы следующие методы: анализ и обобщение данных научной литературы, тестирование, шагометрия, опрос, методы математической статистики.

**Результаты исследования и выводы.** У большинства студентов после окончания марафона осталась привычка совершать пешие прогулки. Их средний показатель суточной локомоторной активности закрепился на отметке  $8200 \pm 610$  шагов, что в полтора раза выше фонового доэкспериментального уровня. Доказано, что марафон смог преодолеть внутренний психологический барьер и заложил прочный фундамент под осознанную, самостоятельную физическую активность студентов.

**Ключевые слова:** физическое воспитание студентов, двигательная активность, гиподинамия, двигательный марафон, геймификация, локомоции, адаптация организма, психоэмоциональный статус

**Для цитирования:** Татаренцев В. Л., Кочергин И. А., Радовицкая Е. В. Двигательный марафон «81 000 шагов за три дня» как средство повышения физической активности студентов творческого вуза. DOI 10.5930/1994-4683-2026-7-35-41 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2026. № 7 (257). С. 35–41.

## Motor marathon “81,000 steps in three days” as a means of increasing physical activity among creative university students

Tatarentsev Vyacheslav Leonidovich<sup>1</sup>

Kochergin Ilya Aleksandrovich<sup>1</sup>

Radovitskaya Elena Valentinovna<sup>2</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

<sup>1</sup>St. Petersburg State University of Film and Television

<sup>2</sup>Emperor Alexander I St. Petersburg State Transport University

### Abstract

**The purpose of the study** is to theoretically design, methodologically substantiate, and experimentally test under the conditions of a real educational process the effectiveness of the short-term intensive motor marathon “81st Anniversary of the Victory – 81,000 Steps of Remembrance” as a means of rapid express compensation of accumulated locomotor deficit and as a tool for optimizing the psycho-emotional status of students of SPUFT.

**Research methods and organization.** The experimental study was conducted on the basis of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “St. Petersburg State University of Film and Television” (SPUFT, St. Petersburg) during the spring semester of the 2025–2026 academic year. The research sample included first- to third-year students of the Faculties of

Screen Arts and Media Technologies (male and female students aged 18–22 years, classified according to medical examination results as belonging to the main and preparatory medical groups, with no somatic contraindications to prolonged moderate-intensity walking). The following methods were used: analysis and generalization of scientific literature data, testing, pedometry, questionnaires, and mathematical statistics methods.

**Research results and conclusions.** After the marathon, most students retained the habit of walking. Their average daily locomotor activity was fixed at  $8200 \pm 610$  steps, which is 1.5 times higher than the baseline pre-experimental level. It was proven that the marathon was able to overcome the internal psychological barrier and laid a solid foundation for conscious, independent physical activity of students.

**Keywords:** physical education of students, motor activity, physical inactivity, motor marathon, gamification, locomotion, adaptation of the organism, psycho-emotional status

**For citation:** Tatarentsev V. L., Kochergin I. A., Radovitskaya E. V. (2026), "Motor marathon "81,000 steps in three days" as a means of increasing physical activity among creative university students", *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No 7 (257), pp. 35–41, DOI 10.5930/1994-4683-2026-7-35-41.

**Введение.** Современная система высшего профессионального образования функционирует в условиях стремительной цифровизации и интенсификации учебного процесса, что неизбежно негативно сказывается на соматическом здоровье студенческой молодежи. С каждым годом структура заболеваемости студентов демонстрирует рост патологий опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и расстройств психоэмоциональной сферы. Особую группу риска на этом фоне представляют студенты творческих специальностей: драматурги, актеры, режиссеры, операторы и дизайнеры.

Специфика освоения профессиональных компетенций в творческом вузе отличается от обучения в технических или гуманитарных университетах. Студенты творческих специальностей вынуждены проводить в мастерских, репетиционных залах и за графическими станциями от 10 до 12 часов в сутки, сохраняя фиксированные статические позы. Драматург часами сидит за письменным столом, дизайнер непрерывно сфокусирован на экране монитора, удерживая шею в наклоне. Такой поведенческий паттерн приводит к формированию многолетней гиподинамии.

Специфика гуманитарного образования, ориентированного на развитие целостной личности, её ценностно-смысловой сферы и способности к рефлексии, требует особого подхода к формированию отношения к физической культуре. В гуманитарных вузах акцент делается не только на приобретении знаний и навыков, но и на осмыслении физической культуры как части общечеловеческой культуры, что предполагает развитие ценностного сознания и личностной ответственности [1]. Особенность творческих профессий, связанная с отсутствием одновариантных решений и повышенной тревожностью, требует формирования у студентов способности к толерантности и эмоциональной устойчивости. Это подразумевает, что существующий уровень двигательной активности может быть недостаточным для эффективной адаптации к профессиональной деятельности и учебным нагрузкам [2]. Своевременно контролировать и педагогически корректировать этот уровень локомоторной жизни необходимо. В противном случае развиваются серьезные функциональные нарушения: дегенеративно-дистрофические изменения межпозвоночных дисков (остеохондроз шейно-воротниковой и поясничной зон), венозный застой в органах малого таза и нижних конечностях, снижение жизненной емкости легких и падение общей физической работоспособности.

Проблема усугубляется выраженным педагогическим противоречием. Традиционные формы организации физического воспитания в высшей школе (нормативные практические занятия, жесткие беговые стандарты и директивный контроль) вызывают у творческой молодежи внутреннее отторжение и скепсис. Студенты ху-

дожественного и театрального профилей обладают абстрактно-образным мышлением, обостренным чувством личной автономии и потребностью в эстетизации любой деятельности, включая физкультурную. Стандартный спорт воспринимается ими как рутинная, оторванная от их реальных интересов «обязаловка».

Как справедливо отмечает в своих трудах М. Я. Виленский, полноценное формирование здорового образа жизни студента принципиально невозможно выстроить на основе принуждения — здесь требуется глубокий личностно-ориентированный подход и вовлечение через систему внутренних ценностей студента. Перспективным способом формирования ЗОЖ средствами образования является личностно-ориентированная модель. Она включает в себя активные и групповые методы обучения на занятиях [3]. Современному студенту необходимы свобода выбора, понятный интерактивный инструмент и игровой компонент. Одним из наиболее перспективных путей решения этого вопроса выступает широкая геймификация физкультурно-спортивной деятельности, способная переломить негативное отношение к нагрузкам [4]. Традиционные формы физической активности теряют привлекательность для молодежи из-за роста популярности цифровых развлечений и увеличения учебной нагрузки. Инновационные технологии (фитнес-трекеры, мобильные приложения, VR) позволяют собирать и анализировать данные о физической активности, состоянии здоровья и прогрессе каждого ученика. На основе этих данных можно выстраивать индивидуальные программы тренировок, корректировать нагрузку с учётом особенностей организма, отслеживать динамику развития физических качеств [5]. Вектор модернизации должен быть направлен на интеграцию двигательной активности в привычное для молодежи цифровое пространство. Опираясь на данные концептуальные положения, был разработан, научно обоснован и внедрен в образовательный процесс инновационный интенсивный проект — краткосрочный двигательный марафон «81 год Победы – 81 000 шагов памяти».

**Методика и организация исследования.** Комплексная методика исследования была структурирована в виде трех последовательных, логически связанных этапов:

1. **Первый этап (Подготовительно-диагностический):** проводился за 7 дней до официального старта марафона. Его целью было определение объективного «фонового» уровня повседневной двигательной активности студентов в их привычной учебной жизни. Студенты вели свой стандартный образ жизни, посещали лекции и мастерские, при этом их персональные мобильные устройства в фоновом режиме фиксировали количество совершенных шагов. Также на данном этапе было проведено первичное бланковое тестирование психоэмоционального статуса участников по методике САН и подробный инструктаж по технике безопасности, питьевому режиму и правилам подбора рациональной спортивной обуви.

2. **Второй этап (Экспериментально-интенсивный):** Непосредственное проведение локомоторного марафона. Перед участниками была поставлена амбициозная целевая задача — суммарно преодолеть **81 000 шагов за 72 часа** (три полных дня с 8 мая по 10 мая). 81 000 шагов были взяты за основу, так как в 2026 году отмечалась 81-я годовщина Победы в Великой Отечественной войне 9 мая — в День Победы. Норматив распределялся равномерно: в среднем по 27 000 шагов ежедневно. Объективный контроль за качеством и объемом локомоций осуществлялся дистанционно с помощью встроенного мобильного приложения (VK шаги) и смартфонов, алгоритмы подсчета которых предварительно верифицировали и синхронизировали полученные данные. Использование технологий в физическом воспитании студентов представляет собой перспективное направление, которое может значительно улучшить эффективность обучения и мотивацию студентов [6]. Шагометрия с использованием приложений в смартфонах может быть использована в качестве

доступного и объективного метода, позволяющего студентам самостоятельно контролировать свою двигательную активность [7].

3. *Третий этап (Аналитико-статистический)*: проводился в течение трех суток после завершения марафона. На этом этапе осуществлялся сбор скриншотов и GPS-треков, проводилось повторное тестирование психоэмоциональной сферы и выполнялась математическая обработка полученных числовых массивов.

В качестве ключевого исследовательского инструментария в работе применялись:

- *шагометрия* – непрерывный количественный учет совершенных циклических локомоций (шагов);
- *опросник САИ* (Самочувствие, Активность, Настроение) – стандартизированный тест, состоящий из 30 полярных признаков, сгруппированных в три шкалы. Студенты оценивали свое состояние по 7-балльной системе, что позволяло оперативно выявлять динамику утомления и психического тонуса;
- *методы математической статистики* – расчет средней арифметической величины  $M$ , средней ошибки средней арифметической  $m$ . Оценка достоверности и статистической значимости зафиксированных сдвигов «1 и 3 дня акции» воздействия рассчитывалась с помощью параметрического  $t$ -критерия Стьюдента для связанных (зависимых) выборок. Результаты признавались достоверными при уровне значимости  $p < 0,05$  и также признавались достоверными при уровне высокой значимости  $p < 0,01$ .

**Результаты исследования.** Первичный фоновый мониторинг повседневного двигательного режима студентов СПбГИКиТ подтвердил первоначальную гипотезу о наличии у них глубокой, системной гиподинамии. В ходе исследования было установлено, что в течение контрольной недели перед экспериментом индивидуальные показатели суточного объема шагов у большинства студентов находились в пределах от 4100 до 6200. Среднегрупповое значение составило  $5400 \pm 820$  шагов в сутки. Согласно международным критериям ВОЗ, такой уровень физической активности классифицируется как «сидячий» (sedentary lifestyle) и считается деструктивным фактором, подрывающим компенсаторные резервы молодого организма.

Внедрение инновационного проекта «81 год Победы – 81 000 шагов памяти» вызвало мощный мотивационный интерес в студенческой среде. Из 141 студента, добровольно заявивших на участие, целевой норматив выполнили 15 студентов (по 5 студентов с каждого курса), что составило 10,6% от общего числа участников.

Основная часть студентов-участников акции не смогла полностью поставленную задачу выполнить из-за болевого синдрома в икроножных мышцах и мышцах бедра, а также из-за появления кожных дефектов из-за пренебрежения рекомендациями по подбору спортивной обуви.

Группа студентов, успешно завершивших марафон, продемонстрировала высокую плотность пеших локомоций. Их средний суточный показатель в период трёхдневного интенсива составил  $28\ 667 \pm 1116$  шагов. В переводе на линейную дистанцию это означает, что каждый студент ежедневно преодолевал пешком от 20,5 до 23,5 километров. Общий километраж, пройденный 141 студентом за 72 часа, превысил 5000 километров, что является очень высоким результатом для творческого вуза. Был создан специальный вызов по каждому курсу в «VK Шаги» – мини-приложение внутри социальной сети «ВКонтакте», которое позволяет отслеживать физическую активность, ставить цели, соревноваться с друзьями и анализировать пройденные шаги и километры. Каждый участник прошёл предварительную регистрацию и получил вызов-приглашение. Важно отметить элемент соревновательности и взаимной поддержки: каждый курс представлял единую команду, студенты

обменивались локациями и фотографиями, связанными с Великой Отечественной войной, создавая мощный синергетический эффект «командного духа» и полностью нивелируя ощущение физической усталости. Результаты математико-статистической обработки наглядно представлены в таблицах 1–3 и на рисунках 1–2.

Таблица 1 – Результаты двигательной активности студентов разных курсов по дням

N	Курс/день	M	m	T-эмпирическое	T-критическое	P-Value при сравнении 1-го и 3-го дней
47	1 курс (1 день)	13740,00	±944,66	2,914	1,986	p < 0,05
	1 курс (2 день)	13926,00	±1145,97			
	1 курс (3 день)	19723,00	±1823			
47	2 курс (1 день)	12189,00	±1080,75	1,198	1,986	p > 0,05
	2 курс (2 день)	15325,00	±1294,28			
	2 курс (3 день)	14363,00	±1456,3			
47	3 курс (1 день)	13818,00	±1112,05	1,676	1,986	p > 0,05
	3 курс (2 день)	15884,00	±1342,11			
	3 курс (3 день)	16879,00	±1448,98			

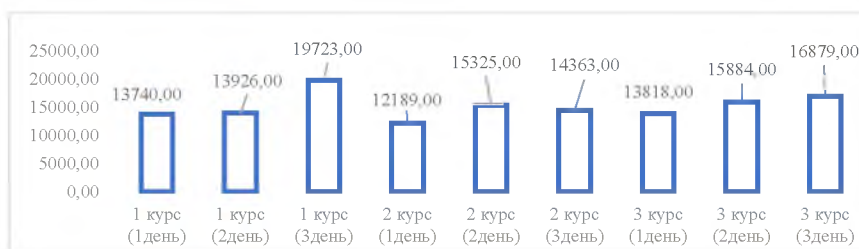


Рисунок 1 – Сравнительная диаграмма двигательной активности студентов 1–3 курсов по дням

Таблица 2 – Результаты двигательной активности студентов 1–3-х курсов за три дня по сумме пройденных шагов

N	Курс	Сумма пройденных шагов за 3 дня	Сумма пройденных шагов за 3 дня всеми курсами
47	1 курс	2227402,00	6385026,00
	2 курс	1968251,00	
	3 курс	2189373,00	

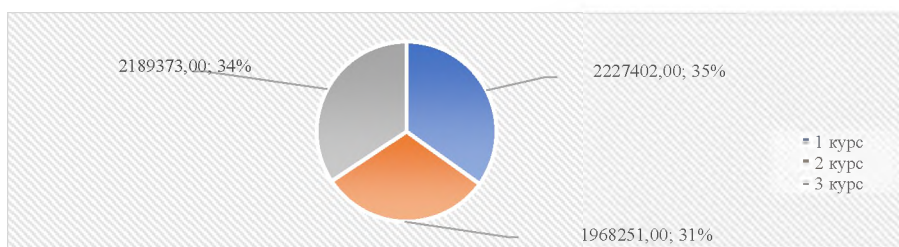


Рисунок 2 – Сравнительная диаграмма активности двигательной студентов 1–3 курсов за три дня по сумме пройденных шагов

Таблица 3 – Результаты выполнения норматива 81 000 шагов

Количество студентов, которые не выполнили 81 000 шагов	Количество студентов, которые выполнили 81 000 шагов
126 человек (89,4%)	15 человек (10,6%)

Для глубокого научного анализа влияния столь мощного, концентрированного локомоторного воздействия на центральную нервную систему, регуляторные

механизмы и психику студентов было проведено комплексное тестирование по методике САН непосредственно до начала марафона и спустя 12 часов после его завершения. Сводные среднегрупповые данные этого тестирования и результаты их математико-статистической верификации наглядно представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Динамика показателей психоэмоционального статуса

Психологические компоненты теста САН	Исходные показатели (до марафона, баллы)	Итоговые показатели (после марафона, баллы)	Абсолютный прирост (баллы)	Относительный сдвиг (%)	Значимость различий t-критерий Стьюдента, р
Самочувствие	4,2 ± 0,3	5,1 ± 0,4	+0,9	+21,4	p < 0,05
Активность	3,8 ± 0,4	5,4 ± 0,3	+1,6	+42,1	p < 0,01
Настроение	4,5 ± 0,5	5,8 ± 0,4	+1,3	+28,8	p < 0,01

Тщательный математический анализ данных, зафиксированных в таблице 3, позволяет констатировать наличие высокодостоверных положительных изменений по всем трем исследуемым психологическим шкалам. Наиболее мощный и статистически выраженный прирост продемонстрировал показатель по шкале «*Активность*», который поднялся на 1,6 балла, что в относительном выражении составляет внушительные +42,1% (p < 0,01). В ходе устных постэкспериментальных опросов студенты массово отмечали, что марафон помог им полностью ликвидировать дневную сонливость, вялость и апатию, которые обычно сопровождали их во время затяжных сидячих лекций. Студенты подчеркивали появление выраженного чувства физического тонуса, внутренней собранности и «энергетического подъема».

Показатель по шкале «*Настроение*» также обнаружил достоверную позитивную динамику, увеличившись на 1,3 балла (+28,8%) при высоком уровне значимости (p < 0,01). С фундаментальных позиций биохимии и спортивной медицины данный феномен имеет четкое физиологическое объяснение. Длительная, непрерывная циклическая аэробная нагрузка умеренной и низкой интенсивности (а ходьба относится именно к этой категории) сопровождается выраженной активизацией эндокринной системы. В кровяное русло выбрасывается повышенное количество нейромедиаторов – эндорфинов, дофамина и серотонина, которые естественным образом купируют тревожность, снимают ментальное перенапряжение и вызывают состояние легкой эйфории. На это наложился и мощный сугубо психологический фактор – «эффект успешного преодоления». Студенты после окончания марафона закрепили привычку совершать пешие прогулки. Их средний показатель суточной локомоторной активности закрепился на отметке 8200 ± 610 шагов, что в полтора раза выше фонового доэкспериментального уровня. Это доказывает, что марафон смог преодолеть внутренний психологический барьер и заложил прочный фундамент под осознанную, самостоятельную физическую активность студентов. Таким образом, после проведения акции все три компонента шкалы САН продемонстрировали достоверное улучшение.

**Выводы.** Резюмируя итоги проведенного теоретико-экспериментального исследования, можно утверждать, что традиционная система физического воспитания в творческих вузах испытывает острую потребность в глубокой модернизации. Ее вектор должен быть направлен в сторону децентрализации, индивидуализации нагрузок и активного использования современных цифровых платформ и мобильных трекеров.

Двигательный марафон «81 год Победы – 81 000 шагов памяти» показал себя как высокоэффективная, инновационная педагогическая технология экспресс-выхода из состояния хронической гиподинамии. Интенсивный трехдневный локомоторный режим объемом 27 000 шагов в сутки является физиологически адекватным и безопасным для соматически здоровых студентов основной и подготовительной медицинских групп. Он выступает в роли мощного триггера адаптационных си-

стем, улучшает периферическое кровообращение и кардинально оптимизирует психоэмоциональный статус учащихся, достоверно повышая показатели самочувствия, активности и настроения, а также формируя устойчивый долгосрочный интерес к здоровому образу жизни.

**Список источников**

- 1 Научные подходы в формировании личностно-ценностного отношения студентов гуманитарных вузов к физической культуре / И. И. Друзьянов, Я. И. Яковлев, А. Н. Пестряков, Ц. К. Гармаев // Теория и практика физической культуры. 2017. № 7. С. 20–22. EDN: WHSAWJ.
- 2 Двигательная активность студентов вуза творческих специальностей / В. Ф. Костюченко, В. С. Степанов, Е. Ф. Орехов, В. Д. Зверев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2024. № 1. С. 89–93. EDN: BFAEVU.
- 3 Личностно ориентированная модель формирования ЗОЖ у студентов высшей школы: опыт Российского университета медицины / К. В. Зорин, Д. А. Пустовалов, В. А. Топорков [и др.]. DOI 10.20339/AM.11-24.043 // Alma Mater (Вестник высш. школы). 2024. № 11. С. 43–48. EDN: NRXNLE.
- 4 Осипов А. Ю., Филиппович В. А., Земба Е. А. Повышение уровня двигательной активности студентов средствами цифровых коммуникационных технологий и геймификации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9 (235). С. 76–79. EDN: CZWYFZ.
- 5 Кузьменко Р. Н. Инновации в физкультуре: фитнес-трекеры, мобильные приложения и VR-тренировки // Молодой учёный. 2025. № 26 (577). С. 447–452. EDN: BRXCOJ.
- 6 Богдановская Е. В., Андрейченко А. В. Использование технологий в физическом воспитании студентов: перспективы и вызовы. DOI 10.57006/2782-3245-2024-13-1-10-14 // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2024. Т. 13, № 1. С. 10–14. EDN: EYZEIG.
- 7 Татаренцев В. Л., Кочергин И. А., Пономарева А. В. Влияние мотивационной составляющей на показатели двигательной активности студентов творческого вуза. DOI 10.5930/1994-4683-2025-72-79 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2025. № 8 (246). С. 72–80. EDN: PUVGOV.

**References**

- 1 Druzhanov I. I., Yakovlev Ya. I., Pestryakov A. N. [et al.] (2017), “Scientific Approaches To Build Personal-Values-Driven Motivations For Physical Culture In Humanitarian University Students”, Theory and Practice of Physical Culture, No. 7, pp. 20–22.
- 2 Kostyuchenko V. F., Stepanov V. S., Orekhov E. F. [et al.] (2024), “Motor activity of university students of creative specialties”, Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University, No. 1, pp. 89–93.
- 3 Zorin K. V., Pustovalov D. A., Toporkov V. A. [et al.] (2024), “Personal oriented model of formation of healthy life among higher school students: experience of the russian university of medicine”, Alma Mater (Higher School Herald), No. 11, pp. 43–48, DOI 10.20339/AM.11-24.043.
- 4 Osipov A. Yu., Filippovich V. A., Zemba E. A. (2024), “Increasing the level of physical activity of students through digital communication technologies and gamification”, Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University, No. 9 (235), pp. 76–79.
- 5 Kuzmenko R. N. (2025), “Innovations in physical education: fitness trackers, mobile apps, and VR workouts”, Young Scientist, No. 26 (577), pp. 447–452.
- 6 Bogdanovskaya E. V., Andreychenko A. V. (2024), “The use of technology in physical education of students: prospects and challenges”, Scientific and Educational Foundations in Physical Culture and Sport, Vol. 13, No. 1, pp. 10–14, DOI 10.57006/2782-3245-2024-13-1-10-14.
- 7 Tarentsev V. L., Kochergin I. A., Ponomareva A. V. (2025), “The influence of the motivational component on the indicators of physical activity among students of a creative university”, Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University, No. 8 (246), pp. 72–80, DOI 10.5930/1994-4683-2025-72-79.

**Информация об авторах:** Татаренцев В.Л., старший преподаватель кафедры физического воспитания, ORCID: 0009-0006-1335-1100, SPIN-код: 1657-3211. Кочергин И.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания, ORCID: 0009-0009-5319-5781, SPIN-код: 8490-9760. Радовникая Е. В., доцент кафедры физической культуры, ORCID: 0000-0002-5739-4982, SPIN-код: 3373-9361. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

*Поступила в редакцию 21.05.2026.*

*Принята к публикации 06.06.2026.*