



## СКИДЖОРИНГ, КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЧЕЛОВЕКА И СОБАКИ

УДК 378

Сапаров Б.М. <sup>1</sup>

Медведеских М.С. <sup>1</sup>

<sup>1</sup> ФГБОУ ВО Уральский государственный аграрный университет,  
620000, Россия, г. Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42

### Аннотация

**Актуальность.** Все знают, что нужно поддерживать своё здоровье и хорошую физическую форму. Но мало кто знает, что заниматься физическими нагрузками можно совместно со своей собакой. Скиджоринг появился в Норвегии в конце 18 века. Изначально, езда на лыжах с собакой использовалась как способ передвижения, а также для тренировки вожжа собачей упряжки. Первое соревнование состоялось на Аляске в начале 20 века. В России соревнования проходят с 1990-х годов. Но до этого данный вид спорта был развит в СССР, как военно-прикладная дисциплина и назывался «буксировка лыжника собакой». Сейчас, как и в СССР эта она развита в служебном собаководстве. Собака и проводник, так называют дрессировщика собаки, должны преодолеть определённую дистанцию с рубежами для стрельбы по мишеням. Фактически это биатлон, но только с собаками. В настоящее время скиджоринг широко распространён в мире, ежегодно проводятся чемпионаты Мира, Европы и России.

**Цель исследования** - раскрыть малоизвестную, но очень интересную и полезную тему - занятия спортом вместе с собакой.

**Методы и организация исследования.** Спорт с собакой – это возможность провести с весельем и главное с пользой свободное время и улучшить физическую форму не только питомца, но и человека. В скиджоринге, как и в лыжном спорте, спортсмены пользуются коньковым и классическим лыжными ходами. Они чередуются в зависимости от отрезка трассы. Коньковый ход в отличие от классического хода требует специальной накатанной трассы. Так же было замечено, что техника лыжного хода в скиджоринге заметно отличается от техники в лыжном спорте. В скиджоринге от человека требуется дополнительная координация, так как тело получает дополнительную нагрузку от тянущей собаки.

**Выводы.** Начинать занятия по скиджорингу следует с преодоления ровных прямых отрезков и постепенно увеличивать скорость и сложность трассы. Благодаря скиджорингу не только собака, но и человек улучшат свою выносливость. Также благодаря этому спорту они смогут улучшить взаимосвязь друг с другом.

**Ключевые слова:** спорт, собака, человек, скиджоринг, выносливость, зимний спорт, здоровье.

**Конфликт интересов:** автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

**Для цитирования** Сапаров Б.М., Медведеских М.С. Скиджоринг, как способ развития физической выносливости человека и собаки // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2023. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2023-9-1-16-21>

Дата поступления статьи: 05.06.2023 г.

Дата принятия статьи к публикации: 07.06.2023 г.

Дата публикации статьи: 29.06.2023 г.

Информация для связи с авторами: mister.saparov@yandex.ru

## SKIDJORING, AS A WAY TO DEVELOP PHYSICAL ENDURANCE OF HUMANS AND DOGS

Bayramgeldy M. Saparov <sup>1</sup>

Maria S. Medvedeskikh <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Ural State Agrarian University,  
42, Karl Liebknecht st., Yekaterinburg, Russia, 620000

### Annotation

**Relevance.** Everyone knows that you need to maintain your health and good physical shape. But few people know that you can exercise together with your dog. Skijoring appeared in Norway at the end of the 18th century. Initially, skiing with a dog was used as a way of transportation, as well as for training the leader of the dog team. The first competition took place in Alaska at the beginning of the 20th century. Competitions have been held in Russia since the 1990s. But before that, this sport was developed in the USSR as a military-applied discipline and was called «towing a skier with a dog». Now, as in the USSR, it is developed in domestic dog breeding. The dog and the guide, as the dog trainer is called, must overcome a certain distance with boundaries for target shooting. In fact, this is a biathlon, but only with dogs. Currently, skijoring is widespread in the world, World, European and Russian championships are held every year.

**The purpose of the study** is to reveal a little-known, but very interesting and useful topic - playing sports with a dog.

**Methods and organization of research.** Sports with a dog is an opportunity to spend free time with fun and, most importantly, with benefit and to improve the physical shape of not only a pet, but also a person. In skidjoring, as in skiing, athletes use skating and classic ski moves. They alternate depending on the segment of the route. Skating in contrast to the classic course requires a special rolled track. It was also noticed that the technique of skiing in skidjoring is noticeably different from the technique in skiing. In the skidjo ring, additional coordination is required from a person, since the body receives an additional load from the pulling dog.

**Conclusions.** Skidjoring classes should begin with overcoming smooth straight segments and gradually increase the speed and complexity of the route. Thanks to skidjoring, not only a dog, but also a person will improve their endurance. Also, thanks to this sport, they will be able to improve their relationship with each other.

**Keywords:** sports, dog, man, skidjoring, endurance, winter sports, health.

**Conflict of interest:** Author declares absence of conflict of interest

**For citation:** Bayram M. Saparov, Maria S. Medvedeskikh Skijoring as a way to develop physical endurance in humans and dogs // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2023. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2022-9-1-16-21>

Date of receipt: 05.06.2023

Date of acceptance for publication: 07.06.2023.

Date of publication: 29.06.2023

Information for contacting the authors: mister.saparov@yandex.ru

**Введение.** Собака – это не просто животное, которому ты уделяешь внимание и время, это помощник, который готов выполнить любую задачу, поставленную хозяином. Поэтому она может стать помощником в занятиях спортом. Сейчас актуально поддерживать свою физическую форму. Также с каждым годом возрастает число людей, имеющих четвероногого друга.

Так, согласно статистике, которую представила исследовательская компания Ipsos по запросу Mars Petcare – американской пищевой компанией, производящей корма для животных, число домашних животных в России с 2017 года возросло на 23 %, это на 12 млн особей. На 2021 год в семьях россиян живёт около 63 млн животных. Из них собак около 20 млн, их численность по сравнению с предыдущими годами возросла. Россия

занимает 4 место в мире по количеству собак, уступая Китаю (141 млн), США (78 млн) и Бразилии (42 млн) (см. рис.1). [1].

**Результаты исследования и их обсуждение.** От численности собак прямо пропорционально зависит количество видов спорта, в которых человек участвует вместе с питомцем. Чем больше собак, тем больше видов спорта для них и их хозяев. Эти виды спорта требуют от человека проявления силовых и скоростных качеств, а также гибкости и координации.

Для начала познакомимся с этими видами спорта.

1. Дог-фризби.

Он схож с таким видом олимпийских игр, как метание диска. Суть спорта – собака ловит диск, брошенный хозяином. Для занятий нужны ровная площадка и специальная тарелка, купленная в зоомагазине.

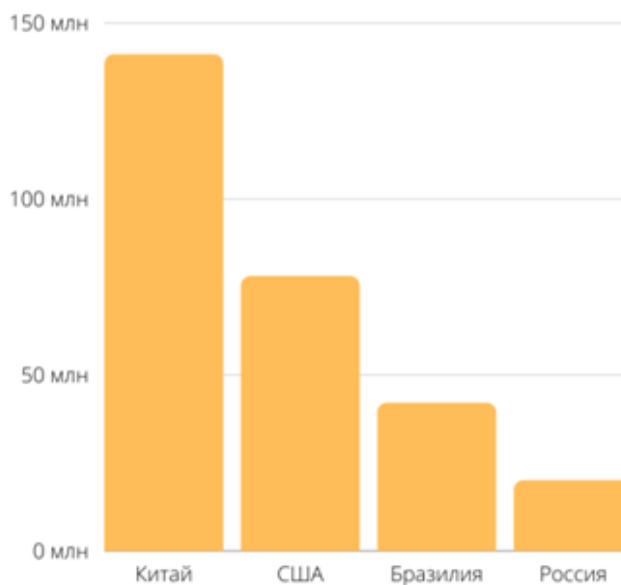


Рис. 1. Диаграмма численности собак в разных странах мира [рисунок авторов]  
Fig. 1. Diagram of the number of dogs in different countries of the world [figure made by authors]

Он подразделяется на несколько категорий [2]:

- Броски на дальность. Человек запускает диск на максимальное расстояние. Очки начисляются в зависимости от расстояния, которое пролетела тарелка.
- Броски на время. За определённый промежуток времени хозяин должен запустить как можно больше тарелок.

Занимаясь этим спортом человек, развивает мышцы ног, туловища, плеч, предплечья, кисти и даже глаз, когда следит за летящей тарелкой.

#### 2. Аджилити.

Вид спорта, в котором человек направляет собаку через полосу препятствий, состоящей из различных снарядов. В этом виде спорта препятствия проходит только собака, человек играет роль проводника, пробегая около снаряда, которое должна преодолеть его собака.

Занимаясь аджилити, человек задействует большое количество мышц, чтобы пробежать короткие расстояния при этом быстро меняя направления.

#### 3. Каникросс.

Бег по пересечённой местности человека в тандеме с собакой. Поводок собаки пристёгивается с помощью специального крепления к человеку. Она задаёт темп бега и

тянет хозяина за собой. Главная задача точно такая же, как и в обычных забегах – преодолеть дистанцию как можно скорее и занять первое место. Так же есть разновидность каникросса – это бег по пересечённой местности с совместным прохождением человека и собаки препятствий. Препятствия бывают самыми разнообразными, от небольших барьеров, до рвов, заполненных водой. Все препятствия человек должен пройти вместе с питомцем. Если собака не пройдёт какое-то препятствие, то они дисквалифицируются.

Во время бега человек сжигает 300 ккал в час и задействует около 45% мышц тела. Он развивает не только нижнюю часть своего тела, но и верхнюю. Так при беговой тренировке работают мышцы бедра, сгибатели бедра, мышцы ягодиц, мышцы икр, передняя большеберцовая мышца, перонеальные мышцы голени, мышцы верхнего плечевого пояса и мышцы корпуса [3].

4. Скиджоринг – спорт, в котором лыжника тянет собака.

Можно сказать, что это зимняя разновидность каникросса. С этим видом спорта познакомимся более подробно.

Скиджоринг появился в Норвегии в конце 18 века. Изначально, езда на лыжах с соба-

кой использовалась как способ передвижения, а также для тренировки вожака собачей упряжки. Затем обычная тренировка превратилась в спорт и стала распространяться по всему миру. Первое соревнование состоялось на Аляске в начале 20 века. В России соревнования проходят с 1990-х годов. Но до этого данный вид спорта был развит в СССР, как военно-прикладная дисциплина и назывался «буксировка лыжника собакой». Сейчас, как и в СССР эта она развита в служебном собаководстве. Собака и проводник, так называют дрессировщика собаки, должны преодолеть определённую дистанцию с рубежами для стрельбы по мишеням. Фактически это биатлон, но только с собаками. В настоящее время скиджоринг широко распространён в мире, ежегодно проводятся чемпионаты Мира, Европы и России. [4, 5, 6]

В скиджоринге, как и в лыжном спорте, спортсмены пользуются коньковым и классическим лыжными ходами. Они чередуются в зависимости от отрезка трассы.

Классический лыжный ход – прямой ход. Человеку необходимо попеременно или одновременно передвигать ноги, чередуя с отталкиванием палками. Чаще всего спортсмены пользуются полностью толчковым ходом, когда движение происходит за счёт отталкивания палками, при этом ноги одновременно сгибаются в коленях и не совершают никаких дополнительных движений.

Коньковый лыжный ход – угловой ход, напоминающий угол. Суть хода в попеременной смене ног, и помощи рук в отталкивании. После такого хода на снегу остаётся очень красивый рисунок в виде ёлочки. Коньковый ход в отличие от классического хода требует специальной накатанной трассы.

Так же было замечено, что техника лыжного хода в скиджоринге заметно отличается от техники в лыжном спорте. В скиджоринге от человека требуется дополнительная координация, так как тело получает дополнительную нагрузку от тянущей собаки.

Несмотря на кажущуюся со стороны простоту и легкость движений скиджоринга, любители покататься со своим четвероногим другом не до конца понимают всю сложность данного вида спорта. В нём спортсмену при прохождении трассы необходимо сконцентрировать внимание не только на себя, но и на собаке. Он должен уметь управлять не только своим телом, но и телом напарника по команде. Как показывает

практика, тренированная собака может развивать скорость около 20 км/ч по прямой трассе, а при спуске скорость увеличивается не только питомца, но и человека. Поэтому, у них должна быть налажена прочная связь друг с другом. Собака должна беспрекословно выполнять команды хозяина и не обращать внимание на окружающих, иначе они оба получат травмы. Также, и человек и собака должны иметь хорошую физическую подготовку, у них должна быть развита выносливость. Собака задаёт темп гонки, поэтому человек должен контролировать каждый её шаг и быть готовым к любым непредвиденным обстоятельствам. Спортсмен должен уметь экстренно тормозить и при этом не причинить ни себе, ни собаке никакого вреда. Также следует с осторожностью проходить спуски, так как человек весит больше собаки и обгонит её. Поэтому в большинстве случаев они спускаются с горы в паре. Если человек и собака действуют как одно целое, то они добьются отличных результатов в скиджоринге.

Рассмотрим снаряжение, необходимое для занятий ездовыми видами спорта [7]:

- Классические беговые лыжи.
- Специальный пояс, который крепится на бёдра и защищает позвоночник человека от сильных нагрузок. На поясе есть быстрое отцепление собаки от человека. Это может пригодиться в опасной ситуации, когда человеку нужно экстренно отпустить питомца.
- Специальная ездовая шлейка для собаки, которая не сковывает её движения.
- Потяг – специальный поводок с амортизатором. Он с помощью карабинов соединяет шлейку собаки с поясом хозяина.

Главная часть моей статьи – польза от скиджоринга.

- Занятия помогут отвлечься от проблем и снизить уровень стресса.
- Регулярные занятия спортом улучшают сон.
- Выведение из организма токсинов происходит благодаря потоотделению, это значит, что нагрузки помогают в очистке нашего организма.
- В ответ на физические нагрузки происходит выработка эндорфинов, гормонов счастья.
- Благодаря нагрузкам скорость обмена веществ в организме дольше остаётся на высоком уровне, тем самым предотвращается быстрое старение.

- В результате физических нагрузок утолщаются стенки сердечной мышцы, и увеличивается объём сердца, это повышает его работоспособность.

- Занятие спортом улучшают работу сердца и дыхательной системы. Увеличивается объём лёгких вследствие чего, организм получает больше кислорода и состав крови улучшается, так как повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина.

- Так же происходит укрепление и расширение сосудов, это помогает улучшить их эластичность и нормализовать артериальное давление.

- Спорт помогает отказаться от вредных привычек.

- Физические нагрузки способствуют питанию костей, тем самым делая их более упругими и крепкими.

- Тренировки повышают выносливость в условиях физических и умственных нагрузок.

- Занятия на свежем и холодном воздухе закалят организм, тем самым повысят иммунитет и помогут защититься от вирусов.

- Физические нагрузки помогут привести ваше тело в порядок и избавить от лишнего веса. За часовую тренировку человек может сжечь 500-600 килокалорий.

- Нагрузки способствуют понижению болевого порога.

- Физические упражнения повышают координацию и чувство баланса.

- Спорт способствует укреплению не только мышц и скелета, но и связок с сухожилиями.

Подробнее рассмотрим, что будет работать, если человек встанет на лыжи.

- Ноги. Работают бедра, икры и ягодицы, тем самым получают нагрузку большие ягодичные мышцы, четырёхглавая мышца, задняя группа мышц бедра, икроножная мышца, передняя большеберцовая мышца и мышцы стопы.

- Спина и живот. Задействованы мышцы брюшного пресса, внешние косые мышцы живота и широчайшие мышцы спины.

- Руки и грудь. Получают нагрузку дельтовидная мышца, большая грудная мышца, трицепс, бицепс и сгибатель предплечья [8].

**Выводы.** Если человек заинтересовался скиджорингом, то ему нужно определиться с направлением. Он может просто заниматься этим спортом для улучшения здоровья и физической выносливости. Но если он захочет заниматься на профессиональном уровне, ему следует лучше подойти к выбору собаки, так как не все породы подходят к этому виду спорта. В этом случае человеку стоит обратить внимание на ездовые или служебные породы собак [9].

Начинать занятия по скиджорингу следует с преодоления ровных прямых отрезков и постепенно увеличивать скорость и сложность трассы. Но до этого человек должен научить собаку определённым командам. Так собака должна уметь по команде бежать впереди человека и по команде останавливаться или бежать рядом с ним. Очень важно, чтобы питомец мог правильно менять траекторию движения, он должен поворачивать в указанную хозяином сторону. Самое важное – взаимопонимание, собака должна понимать, что указания даёт человек и нужно его слушаться, а человек должен знать, что он управляет собакой, а не собака им. Важно понять, что в скиджоринге собака – ускоритель, а не капитан команды. Лидером должен быть человек, тогда собака будет беспрекословно выполнять все его команды. Также хозяину следует правильно дозировать нагрузки, чтобы от тренировок, и он и его питомец получали удовольствие. Они не должны лишиться всех сил после занятий, иначе у них пропадёт желание заниматься этим спортом.

Благодаря скиджорингу не только собака, но и человек улучшат свою выносливость. Также благодаря этому спорту они смогут улучшить взаимосвязь друг с другом.

© Байрамгельды Муджевурович Сапаров, 2023

© Мария Сергеевна Медведеских, 2023

© ЕИФК, 2023

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <https://tass.ru/obschestvo/11078339>
2. <http://rkf.org.ru/portfolio-items/sport-s-sobakoj/>
3. <https://www.jv.ru/news/kakie-myshczy-rabotayut-pri-bege>
4. <https://dograce.by/ezdovoj-sport/discipliny/skidzhoring>
5. <https://www.popmech.ru/adrenalin/468622-skidzhoring-sport-vikingov/>



6. [https://www.royalcanin.com/ru/dogs/understanding-your-dog/skijoring?utm\\_campaign=on-rc-ru-consideration-brand-58136798&utm\\_source=yandex&utm\\_medium=brand-cpc-x&utm\\_content=etsa-adid\\_4419422830&utm\\_term=kw\\_скиджоринг&yclid=7332648888458859846](https://www.royalcanin.com/ru/dogs/understanding-your-dog/skijoring?utm_campaign=on-rc-ru-consideration-brand-58136798&utm_source=yandex&utm_medium=brand-cpc-x&utm_content=etsa-adid_4419422830&utm_term=kw_скиджоринг&yclid=7332648888458859846)
7. <https://живуспортом.рф/article/kanikross-chto-eto-takoe-kak-prinyat-uchastie>
8. <https://www.stayer.su/internet-magazin/interesnoe-i-poleznoe/katanie-na-lyzhakh-v-chem-polza-dlya-zdorovya.html>
9. <https://1xmatch.com/skidzhoring-na-sobakax/>
10. Филин, В.П. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов/ В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2009.-119 с.

## REFERENCES

1. <https://tass.ru/obschestvo/11078339>
2. <http://rkf.org.ru/portfolio-items/sport-s-sobakoj/>
3. <https://www.jv.ru/news/kakie-myshczy-rabotayut-pri-bege>
4. <https://dograce.by/ezdovoj-sport/discipliny/skidzhoring>
5. <https://www.popmech.ru/adrenalin/468622-skidzhoring-sport-vikingov/>
6. [https://www.royalcanin.com/ru/dogs/understanding-your-dog/skijoring?utm\\_campaign=on-rc-ru-consideration-brand-58136798&utm\\_source=yandex&utm\\_medium=brand-cpc-x&utm\\_content=etsa-adid\\_4419422830&utm\\_term=kw\\_скиджоринг&yclid=7332648888458859846](https://www.royalcanin.com/ru/dogs/understanding-your-dog/skijoring?utm_campaign=on-rc-ru-consideration-brand-58136798&utm_source=yandex&utm_medium=brand-cpc-x&utm_content=etsa-adid_4419422830&utm_term=kw_скиджоринг&yclid=7332648888458859846)
7. <https://живуспортом.рф/article/kanikross-chto-eto-takoe-kak-prinyat-uchastie>
8. <https://www.stayer.su/internet-magazin/interesnoe-i-poleznoe/katanie-na-lyzhakh-v-chem-polza-dlya-zdorovya.html>
9. <https://1xmatch.com/skidzhoring-na-sobakax/>
10. Filin, V.P. New in the methodology of physical qualities education in young athletes/ V.P. Filin.- M.: Physical culture and sport, 2009.-119 p.

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

<b>Сапаров Байрамгельды Муджевурович</b> к. пед. наук, доцент ФГБОУ ВО Уральский государственный аграрный университет, <b>Вклад в работу 50%</b> <b>Автор ответственный за переписку</b>	<b>Bayramgeldy M. Saparov</b> Cand. Sci., Assoc. Prof. Ural State Agrarian University, <b>Contribution to the work 50%</b> <b>The author responsible for the correspondence</b>
<b>Медведеских Мария Сергеевна</b> ФГБОУ ВО Уральский государственный аграрный университет, <b>Вклад в работу 50%</b>	<b>Maria S. Medvedeskih</b> Ural State Agrarian University Ekaterinburg, Russia <b>Contribution to the work 50%</b>