



**СКИТУРИЗМ-ЭРГОНОМИЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ В  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ НОВОГО ФОРМАТА**  
SKITURISM-ERGONOMICS OF MOVEMENT IN HEALTH TECHNOLOGIES  
OF A NEW FORMAT

**УДК 379.85.**

**Лукьяненко Ольга Владимировна**, студентка факультета спортивного менеджмента, педагогики и психологии

**Овчинников Юрий Дмитриевич**, кандидат технических наук, доцент, доцент кафедры биохимии, биомеханики и естественнонаучных дисциплин Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар, Россия

**Лукьяненко О.В.**, [lukyankenko12.436@mail.ru](mailto:lukyankenko12.436@mail.ru)

**Овчинников Ю.Д.**, [yurij.ovchinnikov@inbox.ru](mailto:yurij.ovchinnikov@inbox.ru)

**Аннотация:**

В статье скитуризм представлен как новое современное направление в сфере туризма. Скитур – дисциплина, ставшая трендовой в спортивном туризме вытесняющая даже фрирайд. Авторы отмечают, что ски-тур позиционируется на рынке оздоровительных услуг как спорт, и активный отдых одновременно, соединяющий эргономические факторы и биомеханику движений.

**Abstract**

The article presents sciturism as a new modern direction in the field of tourism. Skitur is a discipline that has become a trend in sports tourism, displacing even freeride. The authors note that the ski tour is positioned in the market of health

services as a sport and active recreation at the same time, combining ergonomic factors and biomechanics of movements.

**Ключевые слова:** Скитур, скитуризм, активный туризм, лыжные походы, экотуризм, фрирайд, биомеханика движений, спортивный менеджмент, оздоровительные технологии, оздоровительные услуги.

**Keywords:** Skitur, skiturism, active tourism, ski hiking, ecotourism, freeride, biomechanics of movements, sports management, wellness technologies, wellness services.

**Введение.** Проведенный анализ основных и второстепенных, сопутствующих позволил выделить сферу туризма как обширно развивающуюся, не смотря на пандемию[3,4]. Сфера туризма не только как досуг, субкультура, но и новые технологии оздоровления[5]. Человек ищет экстремальность с одной стороны в диком ее проявлении, с другой стороны, экстремальность сочетается с использованием новых наукоемких технологий и прежде всего оборудования[11].

**Постановка проблемы.** Ски-туризм также, как и глэмкинг имеет под собой экологическую основу и тем самым становится привлекательным для жителей разных регионов и социального статуса, но в основном для офисных работников, у которых сниженная двигательная активность в условиях городской среды[13].

Данное направление недостаточно представлено в научной литературе, но достаточно практикоориентировано. В Вузах спортивного профиля ски-туры представляют собой объект исследования для развития структур спортивного менеджмента, так для изучения сложно координированных движений с точками опоры, которую выполняют лыжные палки.

**Цель научного исследования-** показать скитуризм как новое оздоровительное направление современного формата с элементами эргономической биомеханики. Современный тип туризма сочетает в себе

комфорт и экстремальность, основанную на экономизации энергетических и экономических затрат (Третьякова Т.Н.)[12].

## **МАТЕРИАЛЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.**

Методологической основой для проведения научного исследования послужило изучение предмета «Биомеханики двигательной деятельности» в котором исследуются различные виды и типы движений, физические и энергетические затраты, способы их снижения при движении человека. Данная предметная технология является междисциплинарной наукой, практико-ориентированной на деятельность человека в профессиональной и социальной сферах (не только в спорте высших достижений) .

Анализ интернет-источников и научной литературы позволил представить структуру развития ски-тура как спортивной инфраструктуры, имеющей свои особенности[1,4,6,7].

Ски-тур представляет собой поход в горы, сочетающий в себе движение по равнине на специальных лыжах, подъемы и экстремальные спуски. Дикие природные красоты привлекают любителей ски-тура. Особенностью лыжных походов является тот факт, что отсутствует горнолыжная инфраструктура вне зависимости от сезона.

С точки зрения биомеханики двигательной деятельности наибольшую сложность в ски-туре представляет собой подъем. Подъем и спуск зависит от местности, где проложен маршрут. Сложность маршрута требует спортсмена выносливости и общей физической подготовки, с учетом знания основ передвижения в горах и лавинной безопасности.

Это один из видов горного туризма, в котором спортсмены проходят расстояние, преодолевая препятствия, выполняя подъемы с использованием специального снаряжения и крутые скоростные спуски[9,10]. Лыжники останавливаются на ночлег в палатках, гостиницах. Из конечной точки пути туристов забирает вертолет[6].

Возникновение ски-тура связывают с фрирайдом[8]. При этом одни элементы упрощались, а другие, наоборот, усложнялись. Например, самое долгое

восхождение во фрирайде намного короче, чем маршрут ски-туриста. Райдер может прекратить свое занятие в любой момент, в частности, при изменении погодных условий, ски-турист же вынужден продолжать движение, несмотря ни на что. Для фрирайда вес снаряжения не имеет принципиального значения, чего не скажешь о ски-туре .

На современном этапе развития ски-туризма выделяют два подвида ски-тура:

1. В классическом подвиде специалисты делают упор на преодоление максимально возможного расстояния на лыжах.
2. Во фрирайдном является скоростное восхождение при экстремальном спуске. Экстремальность и привлекает к скитурам, но не все учитывают огромные физические нагрузки для организма. Кроме того, конкретный вид лыжного похода обуславливает выбор снаряжения, характеристики и параметры которого будут заметно отличаться.

Маршруты для ски-тура прокладываются в отдаленных районах гор, с отсутствием подъемников и скопления отдыхающих. В России наибольшей популярностью пользуются горы Алтая, Хибин на Кольском полуострове, Кавказ, Уральский хребет и Камчатка. Психологическое восприятие такого экстремального вида отдыха делает его полифункциональным. Развитием ски-тура занимается Международная федерация альпинизма, которая проводит межнациональные турниры по таким дисциплинам, как индивидуальное первенство, командная парная гонка и эстафета. Главная цель спортивных состязаний — продемонстрировать мастерство владения техникой движения на лыжах с выстраиванием тактики движений.

Технико-тактическим фактором в выстраивании тактики движений является эргономическая биомеханика снаряжения:

1. Снаряжение подбирается по весу, который способен унести турист.
2. Важным фактором выступает надежность, так как горы- непредсказуемая природная среда.

Для занятий скитуризмом важна биомеханика движений. Ски-тур потребует владения базовыми движениями подъема и спуска. При

восхождении в гору по рыхлому снежному покрытию желательно не отрывать лыжи от поверхности и перемещать при этом вперед тазовую часть туловища. А двигаясь шагом, следует нагружать пятку, чтобы нагрузка равномерно распределялась на всю лыжу, препятствуя проскальзыванию. Положение плеч лыжника должно находиться в горизонтальном положении.

Специфика маршрута ски-туриста, сочетающая в себе долгие восхождения с быстрыми спусками, потребует специального снаряжения. Многие фирмы специализируются на выпуске специального оборудования, но его высокая стоимость ограничивает занятия данным видом туризма в России.

Без правильно подобранного качественного инвентаря путешествие может оказаться не только некомфортным, но и не вполне безопасным.

Лыжи для ски-тура имеют небольшую массу. Конфигурация отличается от обычного горного наличия по бокам канта из металла. Кроме того, они имеют меньшую ширину, а в центральной части есть талия — зауженный участок. В носовой части лыж располагаются специальные отверстия — в них помещается карабин с ремнями, препятствующий потере лыжи в случае падения.

На современном рынке спортивных товаров имеется великое многообразие лыж. Ски-тур дает возможность использования более широких для снежной целины и узких для обледенелого покрытия. Но один критерий является общим для всех — узкая геометрия и, как следствие, небольшой вес. Достигается это за счет использования пластика или легких пород дерева, минимизации металлических составляющих. Подобные технологии сокращают срок эксплуатации изделия, зато экономят силы лыжника на подъеме, а также делают спуск более управляемым.



Рис.1 Специальные крепления на лыжах

Особенность крепления такова, что она дает возможность уверенно двигаться на подъеме и спуске. На спуске носок и пятка ноги надежно фиксируются, а при подъеме пятка освобождается(рис.1).

Лыжные палки выполняют точку опоры при движении, особенно на склонах. Главные характеристики палок — эргономичность- прочность, удобство и малый вес.

Камус представляет липкую ленту, препятствующую возникновению соскальзывания на подъеме[2]. Камусы использовали охотники из шкур животных помогали движению лыжи, не проскальзывали на скользком снегу и держали на наклонном рельефе. Камус помогает лыже скользить и происходит сцепление с поверхностью удерживаться на уклонах до 45 градусов. Крепится камус посредством клея или специальных ремешков на скользящую поверхность лыжи. Лыжи с камусом едут медленнее, при экономизации ресурсов можно контролировать скорость спуска.



Рис.2.Лыжные ботинки с креплением

Эргономобиомеханические исследования показывают, что угол качания голенища, который определяет, насколько подвижной будет голеня относительно стопы, во фрирайдных ботинках небольшой — всего 20-45°. Это дополнительно нагружает мускулатуру и связки ног. Слегка изогнутые и почти лишённые протектора подошвы не отличаются цепкостью и плавным перекатом во время шага, что осложняет перемещения на маршруте пешком без лыж. На сложном рельефе, крутом склоне и обледенелом участке целесообразно снять лыжи и надеть кошки иначе не избежать падения, потеряв равновесие и устойчивость.

Можно использовать и обычные ботинки, но без специального крепления не обойтись. Выбирая ботинки, следует ориентироваться также на чувство комфорта и на оперативность передачи прилагаемого усилия к лыже.

Помимо указанного снаряжения, ски-туре понадобятся эргономичные товары, обеспечивающие удобство и комфорт похода- рюкзак, спальник, очки для защиты глаз от ветра и солнечных лучей. Физическое комфортное состояние обеспечит смена белья, термобелье поможет при перепадах температур,

ботинки на смену лыжным ботинкам, чтобы снять усталость и напряжение стопы.

### **Заключение.**

Таким образом, ски-тур представляет собой прокладывание маршрута по пересечённой местности на специальных лыжах, включающее подъёмы и спуски. Биомеханика двигательных действий сочетает в себе комбинацию горного и простого туристического лыжного похода, а также возможность кататься на горных лыжах на диких склонах, до которых невозможно добраться на подъёмниках. Подъём осуществляют пешком на лыжах. Эргономичность лыж обеспечивают специальные устройства, препятствующие проскальзыванию и специальные крепления, позволяющими пятке отрываться от лыжи при ходьбе в гору. Спуск спортсмены осуществляют классическим способом.

### **Литература**

1. Гармс Е.О., Сухова М.Г. Оптимальная рекреационная специализация сопредельных территорий гор Алтая, ее реакция на изменение природно-климатических условий// [Вестник Национальной академии туризма](#). 2014. № 4 (32). С. 45-48.
2. Зачем нужен камус в лыжном походе и как его выбрать[RL] <https://sport-marafon.ru/article/zimniy-turizm/zachem-nuzhen-kamus-v-lyzhnom-pokhode-i-kak-ego-vybrat/>(Дата обращения 1.07.2021).
3. Kuttubaeva T.A., Ishhuk L.V., Glotko A.V., Suhova M.G.E., Chernova E.O.// [ECONOMIC AND ENVIRONMENTAL MARKETING IN ESTABLISHMENT OF TOURIST TERRITORIES. EXEMPLIFIED BY THE REPUBLIC OF ALTAI](#) [Journal of Environmental Management and Tourism](#). 2018. Т. 9. № 2 (26). С. 376-389.
4. Крапивина М.Г., Тикунова И.Н. Классификация горнолыжных курортов Европы//[Наука. Инновации. Технологии](#). 2015. № 1. С. 161-173.



5. Курбанова С.М. Состояние информационного обеспечения развития санаторно-оздоровительного туризма в республике Таджикистан// [Вестник Таджикского государственного университета коммерции](#). 2020. [№ 2 \(31\)](#). С. 61-74.
6. Королев А.Ю. Структура природной рекреационной системы// [Региональные исследования](#). 2020. [№ 4 \(70\)](#). С. 97-107.
7. Макеева В.С., Поляков Д.О., Ямалетдинова Г.А. Самодеятельный туризм в интеграции формального и неформального образования студентов Вуза// [Высшее образование сегодня](#). 2015. [№ 8](#). С. 70-72.
8. Мартыновская А.А. Активный туризм: специфика продукта// [Научно-методический электронный журнал Концепт](#). 2016. [№ Т45](#). С. 86-89.
9. Нусупова Л.С., Имангулова Т.В., Омаров К.М., Шалабаева Л.И. Современное состояние горнолыжных курортов алматинской области для развития внутреннего туризма// [Теория и методика физической культуры](#). 2019. [№ 4 \(58\)](#). С. 157-163.
10. Осмонбекова Р.Б., Джунушалиев С.К. Современное состояние развитие горнолыжного туризма в Кыргызской республике// [Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана](#). 2020. [№ 1](#). С. 91-94.
11. Полиевский С.А., Панфилов О.П., Волохова С.В., Григорьева О.В. Приборно-методическая и нормативная база экспресс-оценки экстремальных условий спортивной среды// [Экстремальная деятельность человека](#). 2018. [№ 1 \(47\)](#). С. 50-56.
12. Третьякова Т.Н. Эргономика туризма как предмет научных исследований// [Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта](#). 2015. Т. 10. [№ 4](#). С. 230-239.

13. Чубенко И.С., Овчинников Ю.Д. Глэмпинг-экзотический туризм в современном развитии общества// [Вопросы устойчивого развития общества](#). 2021. № 3. С. 242-247.

### Literature

1. Garms E. O., Sukhova M. G. Optimal recreational specialization of the adjacent territories of the Altai Mountains, its reaction to changes in natural and climatic conditions // Bulletin of the National Academy of Tourism. 2014. No. 4 (32). pp. 45-48.
2. Why do you need a camus in a ski trip and how to choose it[RL]<https://sport-marafon.ru/article/zimniy-turizm/zachem-nuzhen-kamus-v-lyzhnom-pokhode-i-kak-ego-vybrat/>(Accessed 1.07.2021).
3. Kuttubaeva T.A., Ishhuk L.V., Glotko A.V., Suhova M.G.E., Chernova E.O.// ECONOMIC AND ENVIRONMENTAL MARKETING IN ESTABLISHMENT OF TOURIST TERRITORIES. EXEMPLIFIED BY THE REPUBLIC OF ALTAI Journal of Environmental Management and Tourism. 2018. Vol. 9. No. 2 (26). pp. 376-389.
4. Krapivina M. G., Tikunova I. N. Classification of ski resorts in Europe//The science. Innovations. Technologies. 2015. No. 1. pp. 161-173.
5. Kurbanova S. M. The state of information support for the development of sanatorium tourism in the Republic of Tajikistan//Bulletin of the Tajik State University of Commerce. 2020. No. 2 (31). pp. 61-74.
6. Korolev A. Yu. Structure of the natural recreational system//Regional studies. 2020. No. 4 (70). pp. 97-107.
7. Makeeva V. S., Polyakov D. O., Yamaletdinova G. A. Amateur tourism in the integration of formal and non-formal education of university students//Higher education today. 2015. No. 8. pp. 70-72.
8. Martynovskaya A. A. Active tourism: product specifics//Scientific and methodological electronic journal Concept. 2016. No. T45. pp. 86-89.
9. Nusupova L. S., Imangulova T. V., Omarov K. M., Shalabaeva L. I. The current state of the ski resorts of the Almaty region for the development of domestic

tourism//Theory and methodology of physical culture. 2019. No. 4 (58). pp. 157-163.

10. Osmonbekova R. B., Dzhunushaliev S. K. The current state of development of ski tourism in the Kyrgyz Republic//Science, new technologies and innovations of Kyrgyzstan. 2020. No. 1. pp. 91-94.
11. Polievsky S. A., Panfilov O. P., Volokhova S. V., Grigorieva O. V. Instrument-methodological and regulatory framework for rapid assessment of extreme conditions of the sports environment//Extreme human activity. 2018. No. 1 (47). pp. 50-56.
12. Tretyakova T. N. Ergonomics of tourism as a subject of scientific research//Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports. 2015. Vol. 10. No. 4. pp. 230-239.
13. Chubenko I. S., Ovchinnikov Yu. D. Glamping-exotic tourism in the modern development of society//Issues of sustainable development of society. 2021. No. 3. pp. 242-247.