

«Горы не стадионы, где я удовлетворяю свои амбиции,  
они – храмы, где я исповедую мою религию»  
Анатолий Букреев.

## Особенности альпинизма как вида спорта

### Немного истории

- 27 августа 1923 г. – восхождение на Казбек студентов Тифлисского университета.  
Дата рождения альпинизма советского периода.  
Н.В.Крыленко в беседе с О.Ю.Шмидтом определили развитие массового альпинизма
- 1930 г. Образовано «Общество пролетарского туризма и экскурсий» (ОПТЭ).
- В 1936 г. ОПТЭ была ликвидирована. Альпинизм передали Всесоюзному совету по делам физкультуры и спорта ЦИК СССР – прародителю Госкомитетов по физкультуре и спорту.
- С 1931 г. четко наметилось два направления развития – учебное и спортивное.  
До 1941 г. в стране функционировало более 50 альплагерей.

ФАСО (Федерация альпинизма Свердловской области) – 440 чел.

ФАР (Федерация альпинизма России) – 3191 чел.

DAV (*Deutscher Alpenverein*) – 1 184 507 чел. (ноябрь 2017).

# Дисциплины альпинизма

## Скалолазание

- **Классический альпинизм**

- скальный класс
- технический класс
- высотный класс
- высотно-технический класс
- ледово-снежный класс
- класс первопрохождений

- **Ледолазание**

- **Скайраннинг**

- **Ски-альпинизм**



**Скалолазание** зародилось как разновидность альпинизма. Летом 1947 года на скалах Домбая (Западный Кавказ) начальник учебной части альпинистского лагеря «Молния» Иван Иосифович Антонович провёл первые в мире официальные соревнования по скалолазанию с программой, положением, правилами и призами. В 1966 году в Единую Всесоюзную спортивную классификацию (ЕВСК) спортивное скалолазание было включено как самостоятельный вид спорта



## ● Ледолазание.

70-е годы, соревнования в Кирове на искусственном «леднике».

2002 – признано самостоятельным видом спорта, зарегистрировано в UIAA.



## ● Скайраннинг.

В 1995 году была создана Федерация Высотных Забегов, а в 1996 спорту было присвоено название «Skyrunning».

● **Ски-альпинизм.**

1992 г. - первый Европейский чемпионат по ски-альпинизму.



## ● Классический альпинизм

- скальный класс — на вершины до 4250 м над уровнем моря;
- технический класс — на вершины до 5750 м над уровнем моря;
- высотный класс — на вершины выше 6500 м над уровнем моря;
- в высотно-техническом; ледово-снежном; первопрохождений — маршруты восхождений оговариваются в положении о соревнованиях.

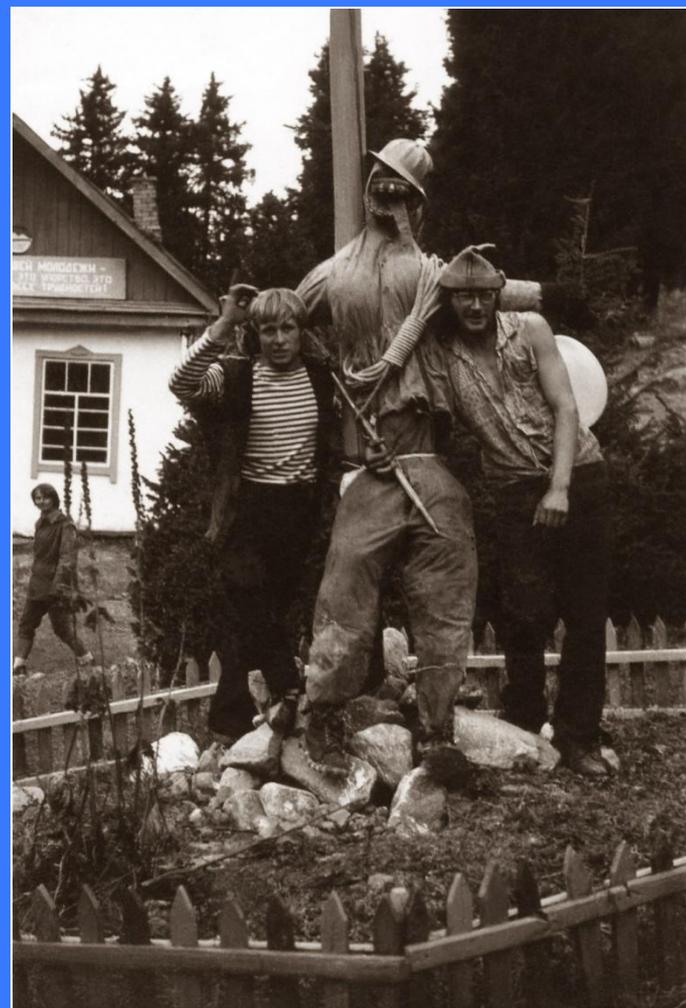
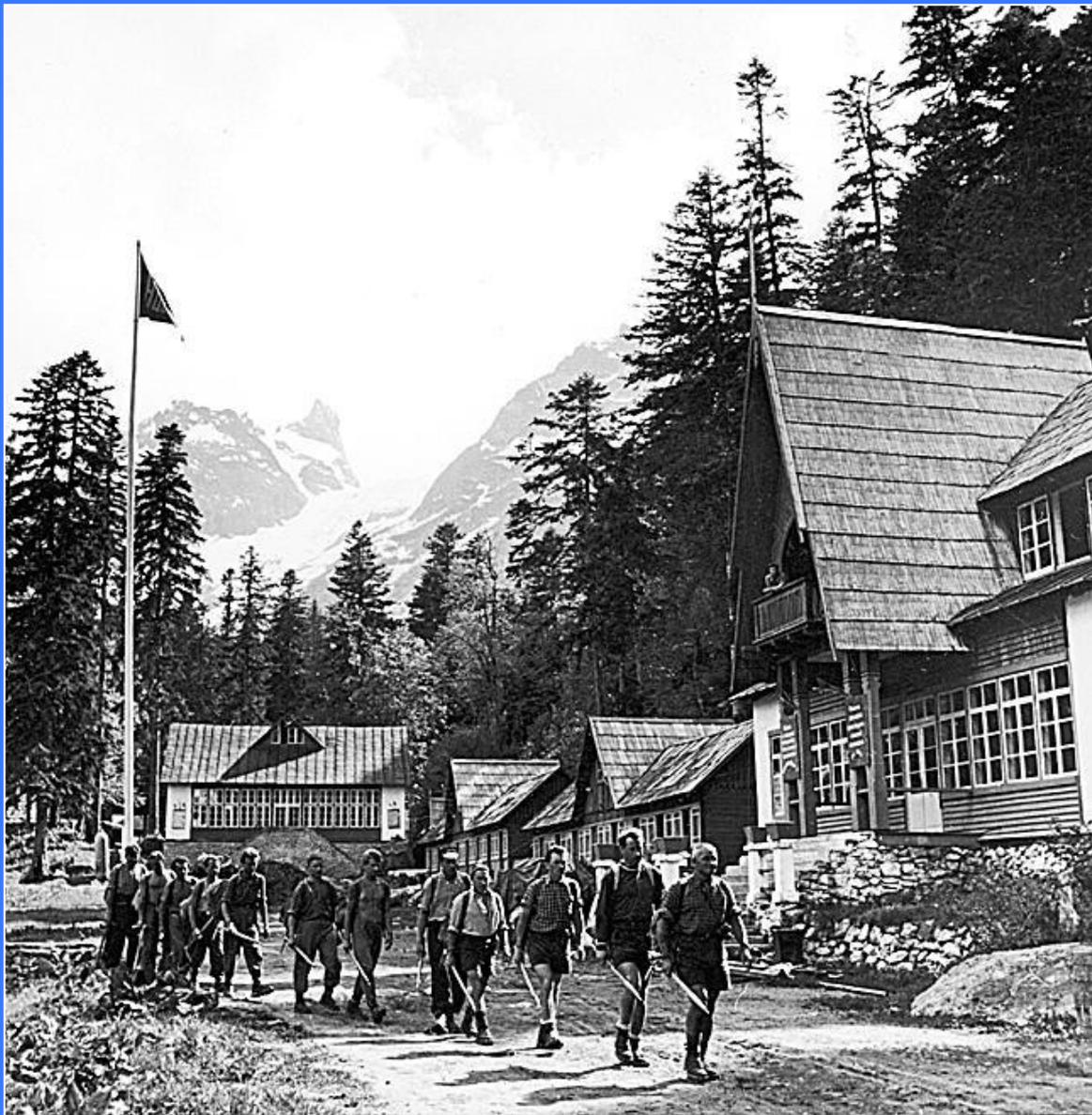


# Особенности альпинизма как вида спорта

Понятие «альпинистский стадион» никоим образом не подходит к общепринятому понятию.

- отсутствуют одинаковые условия для всех команд
- нет арены и зрителей
- нет соперников (горы нельзя рассматривать как соперника)
- нет прямых судей, нет зрителей, нет спортивного ажиотажа
  
- нет медпункта, бригады спортивных врачей, машины скорой помощи, направленных на скорейшее оказание помощи

# Учебное направление





# Особенности альпинизма как вида спорта

- **Длительный этап обучения и подготовки**

Альпинизм – технически сложный вид спорта, требующий разносторонней подготовки. Длительный этап обучения для получения необходимых знаний, навыков и опыта.

## **Этапы программы подготовки альпинистов**

### Начальная подготовка

НП1 – выполнение норм на значок «Альпинист России». (1-й год обучения)

НП2 – выполнение норм 3-го спортивного разряда. (2-й год обучения)

### Спортивная подготовка

СП1 – частичное выполнение норм 2-го разряда

СП2 – полное выполнение норм 2-го разряда

### Спортивное совершенствование

СС – выполнение норм 1-го спортивного разряда

### Спортивное мастерство

СМ – выполнение норм КМС и МС

## Этап НП1 (первый год обучения)

№ п/п	Содержание занятий (наименование темы) до выезда в горы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	2	3	4	5
1.1.1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	-	2
1.1.2.	Краткая характеристика альпинизма и требования к альпинистской подготовке	2	-	2
1.1.3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических нагрузок на организм спортсмена	2	-	2
1.1.4.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	-	1
1.1.5.	Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах и заболеваниях	1	1	2
1.1.6.	Начальные сведения об основах техники альпинизма	2	-	2
1.1.7.	Изучение средств и приемов страховки, применяемых в альпинизме	2	8	10
1.1.8.	Освоение основных приемов техники передвижения по скалам	3	27	30
1.1.9.	Организация и режим походов, передвижение по травянистым склонам, переправы через горные реки, устройство бивуаков	4	28	32
1.1.10.	Общая физическая подготовка	-	160	160
1.1.11.	Специальная физическая подготовка	-	40	40
1.1.12.	Зачеты и выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке	1	10	11

**Всего часов:**

**18**

**276**

**294**

## Этап НП1 (первый год обучения)

№ п/п	Содержание занятий в горах	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	2	3	4	5
1.1.13.	Приезд, размещение, оформление документов	1	-	1
	Особенности альпинизма как вида спорта Табельное снаряжение и экипировка	1	1	2
1.1.14.	Формы горного рельефа	1	-	1
	Опасности в горах и меры предосторожности, применяемые в альпинизме	1	-	1
	Сдача физнормативов	-	2	2
	Способы и приемы страховки	-	3	3
1.1.15.	Медицинский осмотр	-	-	-
	Организация и назначение спасательной службы в горах	1	1	1
	Первая доврачебная помощь пострадавшему и транспортировка	2	5	3
	Передвижение по скалам и страховка	-	-	5
1.1.16.	Подготовка и проведение учебно-тренировочных походов и восхождений на значок «Альпинист РФ»	2	-	2
	Передвижение по тропам, травянистым склонам, осыпям.	-	3	3
	Переправа через горные реки	-	3	3
	Переправа через горные реки	-	2	2
	Организация бивуака	-	-	-
1.1.17.	Географический обзор района	1	-	1
	Передвижение по льду и страховка	-	5	5
	Передвижение по снегу и страховка	-	3	3

## Этап НП1 (первый год обучения)

1.1.18.	Охрана окружающей среды Передвижение по скалам и страховка Способы и приемы страховки	1 - -	- 3 2	1 3 2
1.1.19.	Собеседование по программе подготовки альпинистов Передвижение по льду и страховка Передвижение по снегу и страховка	1 - -	- 4 3	1 4 3
1.1.20.	Совершить перевальный поход через перевалы 1А и 1Б категории сложности Разбор учебно-тренировочных занятий и выходов в высокогорную зону Подготовка к выходу в высокогорную зону для восхождения на вершину 1Б категории сложности	1 -	10 4 4	10 5 4
1.1.21.	Восхождение на вершину категории 1Б категории сложности Передвижение по скалам и страховка (в процессе восхождения)	-	8 4 -	8 4
1.1.22.	Сдача снаряжения Вручение значка «Альпинист РФ» Отъезд участников			

**Всего часов:**

**13      70      83**

**Общее количество учебных часов:**

**377**



### • **Замкнутость маленькой команды в горных условиях**

- Длительность многодневных восхождений при многочасовом рабочем дне (10-14 часов), ограниченные возможности нормального отдыха и восстановления, высокая эмоциональная напряженность.
- Зачастую альпинистам приходится рассчитывать только на себя и на товарищей в группе.
- Цена ошибки может быть не потеря спортивного результата, а благополучие всей группы, а порой и жизни каждого участника группы.

# Особенности альпинизма как вида спорта

- **Невозможность регламентации условий восхождений**

В альпинизме невозможно обеспечить единые условия восхождений, а значит, и однозначные и единые условия соревнований, как в других видах спорта.

- разные маршруты
- разные районы восхождений
- разное время
- разные погодные условия
- разное количество членов команды

- **Проведение Кубков и Чемпионатов по альпинизму**

- соревнования по скалолазанию, ледолазанию
- проведение очных и заочных соревнований в классическом альпинизме

# СВОБОДНАЯ КОРЕЯ

4740 м



1. А. Агафонов, 1991, 5А  
2. В. Балезин, 1991, 5Б  
3. А. Жигалов, 2016, 6А

4. А. Сыщиков, 2015, 5Б  
5. А. Шваб, 1982, 5Б  
6. В. Балезин, 2000, 5Б

7. Б. Студенин, 1966, 6А  
8. А. Кустовский, 1969, 6А  
9. М. Михайлов, 2000, 6А

10. С. Семилеткин, 1988, 6А  
11. Ю. Попенко, 1975, 6А  
12. В. Беззубкин, 1969, 6А

13. А. Ручкин, 2001, 6А  
14. А. Ручкин, 1997, 6А  
15. Л. Мышляев, 1961, 5Б

16. Самара 1991, 5Б  
17. Б. Багаев, 1974, 5Б  
18. Г. Барбер, 1976, 5Б

19. В. Акимов, 2003, 5Б



- **Изменение спортивных препятствий (маршрутов восхождений) с течением времени**
- Изменение маршрутов по своему характеру в зависимости от природных условий
- Совершенствование снаряжения и уровня подготовки
- Сложность восхождений постоянно растет. Сегодня ценятся маршруты, проходимые свободным лазанием, без ИТО, в рекордно короткие сроки

# Особенности альпинизма как вида спорта

- Многогранность необходимой подготовки



# Особенности альпинизма как вида спорта

- **Многогранность необходимой подготовки**

- хорошая общая физическая подготовка (ОФП), общая выносливость
- хорошая специальная подготовка (СФП) – умение лазать
- навыки владения техническими приемами и использования специального снаряжения
- уметь организовать бивак, разжечь горелку, приготовить вкусную пищу
- организовать переправу через горную реку
- ремонтировать снаряжение
- оказывать первую помощь
- знать природу гор и опасности в горах
- знать основы метеорологии, лавиноведения, радиосвязи
- знание психологии
- тактическая подготовка
- умение ориентироваться в горах и на маршруте
- умение жить и выживать в экстремальных условиях и т.д.

- **Резкая сезонность занятий горным восхождением**

## Документы

- Правила проведения альпинистских мероприятий
- Программа подготовки альпинистов
- Классификатор маршрутов на горные вершины
- Разрядные требования по виду спорта «альпинизм» на 2014 – 2017 гг. в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК)

<http://www.alpfederation.ru/>

<https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>