

АЛЬПИНИЗМ

Выполнил ученик 9В класса
Аржаных Никита





Альпинизм – вид спорта и активного отдыха, ^{МЕГАПОЛИС} целью которого является восхождение на вершины гор. Спортивная сущность альпинизма состоит в преодолении препятствий, создаваемых природой (высота рельеф погода), на пути к вершине

ГОРЫ

**11 ДЕКАБРЯ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ДЕНЬ ГОР**

ГОРЫ ЗАНИМАЮТ ОКОЛО ОДНОЙ ЧЕТВЕРТОЙ ПОВЕРХНОСТИ ПЛАНЕТЫ И ЯВЛЯЮТСЯ ДОМОМ ПОЧТИ 10 ПРОЦЕНТОВ НАСЕЛЕНИЯ. ЭТО - ЗАПОВЕДНИК ДЛЯ МНОГИХ УНИКАЛЬНЫХ ВИДОВ РАСТЕНИЙ И ЖИВОТНЫХ, ИСТОЧНИК ВОДЫ ВСЕХ ОСНОВНЫХ РЕК ЗЕМЛИ.
НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ГОРАМИ, ПОКА В НИХ НЕТ МЕГАПОЛИСОВ.

11 ДЕКАБРЯ

Возникновение альпинизма

- В мировой альпинистской литературе годом возникновения альпинизма принято считать восхождение М.Паккара и Ж.Бальма на Монблан в 1786 г.
- Начало было положено. Не было еще изобретено слово «альпинизм», цели еще были не ясны, ибо вообще спорт в то время был еще в зачаточном состоянии, однако люди стремились все чаще и чаще на вершины, туда, где трудно и опасно.
- Альпинизм может быть в какой-то мере объяснен стремлением человека к борьбе, к преодолению трудностей, причем в данном случае противником его выступает грозная природа. Взойдя на вершину, человек испытывает глубокое удовлетворение не только от тесного общения с нею, но, прежде всего от чувства самоутверждения, познания своих физических и моральных сил, познания своей способности к достижению трудной и опасной цели.



- **Рост в России числа поклонников спорта и активного отдыха в горах**
- *по оценке ФАР число занимающихся горными видами спорта в РФ в 2010 году - около 1 млн. человек, в т.ч. активно - 350 тысяч человек (альпинизм - 35 тысяч и 10 тысяч человек)*
- **поиск новых горных районов**
- *(в т.ч. как альтернатива Кавказу)*
- **относительная доступность поездок в Евросоюз**





Периоды тренировки команд

- Подготовка к восхождениям различных классов не однотипна. Освоение маршрутов по классам целесообразно начинать с технически сложных маршрутов небольшой высоты, не требующих значительного времени, но позволяющих отработать всю сложную технику скалолазания. При этом не следует чрезмерно увлекаться шлямбурной техникой. Кто начинает лазить с использованием искусственных точек опоры, редко становится хорошим скалолазом в «свободном» лазании, преодолевающим сложнейшие стены. Но уметь применять шлямбуры необходимо как для страховки, так и для преодоления некоторых «непреодолимых» участков.
- После накопления навыков в скалолазании нужно пробовать силы команды на траверсах для проверки ее к длительным восхождениям. Команду, добившуюся успехов в классе траверсов, можно включать в состав экспедиций.

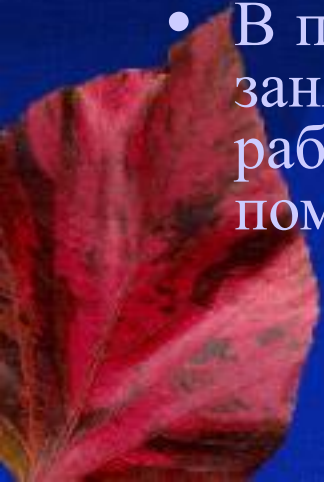
Основные направления в круглогодичной тренировке команд альпинистов:

- совершенствование в общефизической подготовке и индивидуальных приемах лазания;
- совершенствование взаимодействия участников (связок) на маршруте (умение быстро организовать страховку, самостраховку, забить для их организации крючья или выбрать выступы);
- совершенствование в тактике спортивных восхождений в выбранном классе;
- совершенствование знаний по оказанию необходимой медицинской помощи пострадавшему и приемов организации спуска и подъема пострадавшего частью группы (не менее 2 человек по горному рельефу, трудность которого соответствует трудности проходимого маршрута);
- совершенствование знаний по устройству бивуака на различных видах горного рельефа, по приготовлению пищи, по выбору наиболее необходимых продуктов питания.



Периоды подготовки:

- Круглогодичная тренировка команд альпинистов подразделяется на три периода: переходный (сентябрь – октябрь), подготовительный (ноябрь - июнь) и основной (июль - август).
- **Переходный период** предназначен для активного отдыха спортсмена, анализа результатов прошедшего сезона и составление плана на будущий.
- В переходный период надо проводить теоретические занятия по тактике, организации транспортировочных работ подручными средствами, оказанию первой помощи, взаимодействию связок на маршруте.







- *Высочайшая горная вершина на Земле 8,8км*
- *Расположена на границе Китая и Непала.*
- *На вершине дуют ветра до 200км/ч, температура ночью опускается до -60с*

Этимология

Джомалунгма в переводе с тибетского "Божественная Мать Жизни". Английское название Эверест было присвоено в честь Джорджа Эвереста, главного геодезиста Индии (с 1830 по 1843 гг), внесшим большой вклад в изучение этой горы.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

