

Троицкий авиационный технический колледж
— филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Московский государственный технический университет гражданской
авиации»

Реферат по теме: «Альпинизм и скалолазание»



Выполнил:

Курсант 421 группы

Проверил:

Преподаватель физической культуры

Троицк, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Альпинизм	5
Из истории альпинизма.....	5
Высокогорные районы мира.....	7
Горный рельеф, его формы.....	9
Техника альпинизма	15
Скалолазание.....	17
Немного истории	17
Техника скалолазания	18
Дисциплины соревнований по скалолазанию	19
Обеспечение безопасности при занятиях альпинизмом и скалолазанием	20
Заключение.....	23
Список используемой литературы.....	24

ВВЕДЕНИЕ

Экстремальный спорт, как правило, связан с опасностью для жизни. Чаще всего стремление к занятиям экстремальными видами спорта обусловлено желанием получить адреналиновый заряд, и вместе с ним – положительные эмоции.

Любая экстремальная деятельность подразумевает выброс в кровь адреналина, который вызывает ощущение эйфории, радости, счастья.

Экстрим, экстремальные действия – это деятельность и поступки человека, происходящие на грани его возможностей, а также балансирующие между дозволенным и запрещенным. Нередко слово «экстрим» употребляется как синоним слова «опасность», так как действия подобного рода предполагают немалый риск для жизни человека.

Экстремальные виды спорта – это виды спортивной деятельности, включающие физические нагрузки, сопряженные с риском для жизни и иногда предполагающие активность, противоречащую установленному в той или иной стране законодательству.

К горным экстремальным видам спорта относятся скалолазание и альпинизм. Альпинизм – это спортивный туризм, связанный с восхождением на горы; скалолазание — лазание по естественному или искусственному рельефу.

Альпинизм и скалолазание – два вида определенной человеческой деятельности, имеющие некоторые общие черты и использующие общие приемы для обеспечения безопасности при подъеме спортсменов на высоту, но как виды спорта совершенно различны они способны формировать у альпинистов и у скалолазов ряд лучших человеческих качеств: ответственность за жизнь другого, внимание, взаимопонимание, бережное отношение к природе.

АЛЬПИНИЗМ

Из истории альпинизма

Альпинизм — специфический вид человеческой деятельности, определяемый стремлением людей подняться на вершины гор, используя свои физические возможности, чаще всего со спортивными целями.

Спортивной сущностью альпинизма является преодоление с помощью специальных технических приемов различных препятствий, создаваемых условиями рельефа и климата горных районов на пути к вершине.

В разных источниках по-разному определяется зарождение альпинизма как вида спорта.

Возникновение альпинизма чаще всего связывают с покорением 8 августа 1786 врачом Мишелем-Габриэлем Паккардом и горным проводником Жаком Бальма высшей точки Альп — Монблана. Памятник первовосходителям на Монблан находится в мировом центре альпинизма и горных лыж — Шамони.

В истории развития альпинизма можно условно выделить несколько этапов:

1. Восхождения на непокорённые вершины простейшим путём.
2. Повышение сложности маршрутов на пройденные ранее вершины в Альпах и других горных системах.
3. Высотные восхождения на высочайшие вершины мира.
4. Прохождение сложнейших маршрутов в различных горных системах земного шара.

Выделяют альпийский и гималайский стили восхождений.

Альпийский стиль — это последовательный подъём на вершину вместе со всем снаряжением. Гималайский стиль отличается предварительной

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Умный в гору не пойдет — умный гору обойдет» — пословица не про альпинистов. Эти ребята как раз покоряют вершины для того, чтобы подчеркнуть свои завидные качества. Альпинисты стали такими же романтичными героями, как космонавты или летчики с подводниками.

Зачем люди ходят в горы? У каждого спортсмена-экстремала на это есть свои причины. Но ясно, что горы являются источником вдохновения, с этим вряд ли можно поспорить. Люди или влюбляются в горы, или никогда туда больше не возвращаются. Горы — мир удивительных историй, мир загадок и тайн, которые они будут хранить вечно. И те, кто в горы влюблен, будут ходить туда вечно.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Альпинизм>
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание>
3. <https://alpfederation.ru/blog/tekhnika-al-pinizma/>
4. https://tourlib.net/books_tourism/gutman.htm
5. <https://www.rock-climbing.ru/blog/421/>
6. <https://climbingpro.ru/tehnika-skalolazaniya>