Альпинизм – это спорт, который может стать частью вашей жизни

Description: Смельчаки всего мира, познавшие всю суть альпинизма, влюбляются в него навсегда. Не спроста он включен в олимпийские игры города Токио в 2020 году. Узнайте все про альпинизм для начинающих!

Альпинизм – это не просто спорт, это смысл жизни для самых заядлых альпинистов. Он относится к виду спортивно – экстремального вида туризма и предполагает собой восхождение человека на различные возвышенности, и это не обязательно могут быть горы. Основной принцип альпинизма – в преодолении препятствий, раз за разом повышая планку своих возможностей.

**Для новичков**

Не каждому хватит мужества остаться один на один с дикой природой вкупе с тяжелейшими физическими нагрузками, познавая тем самым самого себя. Альпинизм для начинающих может казаться чем-то невероятно тяжелым, но поверьте – при должной подготовке покорять горы удастся даже людям за 50, а ведь такие примеры реально существуют!

Перед поиском хорошего тренера проверьте, обладаете ли вы такими качествами, как стрессоустойчивость, выносливость, самостоятельность, готовность помочь другим людям и любовь с уважением к природе. Хорошо, если вы обнаружили в себе хотя бы половину от этих черт характера – остальное разовьётся в вас уже во время практики.

Найдя опытного инструктора, смело приступайте к выбору снаряжения. Вам могут пригодиться:

* Трос, веревка
* Ледоруб, кирка
* Скальные якоря(крючья), рюкзак

Обратите внимание, что цены на товары для такого экстремального вида деятельности довольно высоки, но пускай это вас не смущает. Обычно цена снаряжения оправдывает свое качество, так что не вздумайте брать нужные вещи с рук! Никто вам не даст гарантию, что снаряжение не «потрепано» временем и не подведет в экстренной ситуации – в таком деле лучше переплатить, ведь на кону будет стоять ваша собственная жизнь.

**Для детей**

Альпинизм для детей должен проходить строго под контролем взрослых! Начать занятия ребенок может уже с пяти лет, и вот какие преимущества принесет ему скалолазание:

1. Общее оздоровление. Сюда входит и развитие мелкой моторики, и укрепление всех групп мышц у ребенка, а так же увеличение у него выносливости и координации движений. Пара занятий в неделю здорово скажутся на здоровье малыша в будущем!
2. Умственный и психологический рост. Исследования утверждают, что альпинизм значительно улучшает состояние детей с СДВГ(Синдромом гиперактивности и дефицита внимания), учит их контролю над своими эмоциями и осознанности над поступками.
3. Социальное развитие. На него существенно влияет активная работа ребенка в группе – сюда входят его регулярные выезды на соревнования, а так же подстраховка других детей во время тренировок – все это закладывает в ребенка чувство ответственности за себя и окружающий мир и умение работать плечом к плечу с товарищами.

**Где заниматься**

Задавая себе вопрос «что такое альпинизм», вы обнаружите в голове всплывающие образы заснеженных хребтов под синим небом. Однако же первое время вас будут учить на скалодромах внутри зданий – в крупных городах найти их будет достаточно просто, но жителям маленьких поселений не стоит отчаиваться – за последние года альпинизм стал значительно популярнее у фанатов спорта, так что вас следует поискать спортклубы, где есть отдельные стенки для подъемов.

Освоив базовые умения, можете смело выезжать к самым настоящим горам. Найти хороший маршрут будет несложно - в России начинающим альпинистам будет легко освоиться в Горном Алтае и в Крыму, а вот программы посложнее можно поискать в пределах Эльбруса, Казбека, Тордоки-Яни и других гор.

Не бойтесь осваивать альпинизм! Да, первое время он будет изматывать вас физически и морально, но освоив первую вершину, вы осознаете - отныне скалолазание у вас в крови. Восхождение в горы станет вашим любимым хобби, вспоминая которое на старости лет, вы не раз с улыбкой отметите свои невероятные достижения в этой сфере.