

7. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ В АЛЬПИНИЗМЕ

Педагогика и психология, хотя и являются прикладными по отношению к альпинизму науками, но тем не менее играют очень важную роль. Они позволяют проанализировать поведение человека в горах, его взаимоотношения с коллегами по виду деятельности и обеспечить прочное усвоение нужных знаний, умений и навыков. Применение основ психологии позволяет увеличить надежность человека или группы за счет повышения устойчивости к стрессам, снять психологические напряжения, а также осуществить своевременную диагностику и нейтрализацию отрицательных аспектов в поведении и взаимоотношениях людей. В предлагаемом разделе даны лишь основные понятия по этим дисциплинам, представлен «джентльменский набор» основных терминов и определений. Кроме общепринятых научных понятий и терминов, в главу введены характерные для альпинизма понятия и определения, сформировавшиеся в практике альпинистской работы.

А.М., Ю.В.



АВТОРИТЕТ (власть, влияние) – в широком смысле слова – общепризнанное влияние отдельного лица на других членов коллектива (альпинистской секции, группы, команды, и даже партнера по связке). Форма влияния одного человека на других, основывается прежде всего на его личных качествах и на общественном статусе. При этом не малую роль играет общественное признание за ним права на принятие решений в отношении остальных членов коллектива. Список имен, признанных безусловными авторитетами в отечественном альпинизме, весьма обширен, к примеру: *Александр фон Мекк, Владимир Пастухов, Мария Преображенская, Алеша Джапаридзе, Виталий и Евгений Абалаковы, Олег Аристов, Алексей Малеинов, Евгений Белецкий, Кирилл Кузьмин, Михаил Хергиани, Валерий Хрищатый*. А. является основой лидерства (см. *Лидер*).

АВТОРИТЕТ ЛОЖНЫЙ (тренера, инструктора). В попытках скорейшего завоевания авторитета на ранних стадиях формирования группы, инструктор в отдельных случаях прибегает к снижению требовательности к своим ученикам (отдельному ученику): разрешает обходить сложные участки маршрута (но их прохождение может дать хороший тактико-технический навык); иной раз сам показывает пример в этом; разрешает нарушать спортивный режим и дисциплину. На начальных стадиях эти действия дают сиюминутный эффект: группа (участник) начинает гордиться, что на фоне других учебных подразделений они быстро и легко добиваются успеха, им быстрее присваиваются разрядные нормативы и т.п. Авторитет инструктора в глазах его учеников быстро растет. Параллельно растет отставание в формировании групповых структур и качеств. Простота завоевания А.л. при отсутствии требовательности в итоге всегда оборачивается высокой предрасположенностью группы к АС, а отдельных ее членов при переходе в другой коллектив, полным их отторжением. Взрослея, группа начинает понимать цену авторитета, который она создала своему инструктору. А если к этому времени в группе про-

изошло ЧП, то группа, не раздумывая, в первую очередь во всех грехах обвинит своего же инструктора.

Ю.В.

АДАПТАЦИЯ (психологическая) – приспособление организма к условиям среды. Решающую роль в приспособлении к экстремальным условиям играют процессы тренировки, функциональное, психическое и моральное состояние человека. С точки зрения психологии в альпинизме важны адаптация сенсорная и адаптация социальная.

1. Сенсорная А. выражается в уменьшении чувствительности к действующим на органы чувств раздражителям. Характерный пример – привыкание к глубине: в начале опасается (побаивается) находиться на краю отвеса, тщательно страховается, иногда перестраховывается, в результате привыкания часто можно видеть, как тот же альпинист уже без опаски, а иногда и без страховки (!) «гуляет» по маршруту.

2. Социальная А. – приспособление человека к новой социальной среде, группе (см. *Схоженность*) – носит взаимный характер: группа берет у индивида новые полезные для нее качества, индивид приспосабливается к сложившимся в группе традициям. Безусловно, психологические аспекты оказывают влияние и на другие виды адаптации, например акклиматизацию (см. *5. Основы высокогорной физиологии...*).

АЛЬТРУИЗМ – готовность бескорыстно действовать (бескорыстная забота) на пользу другим (другому человеку), не считаясь со своими интересами. Альтруист – человек, проникнутый А., самоотверженный, готовый в любой момент прийти на помощь. В альпинизме это качество в первую очередь проявляется во время спасательных и транспортировочных работ; в сложных ситуациях, когда во время восхождения кто-либо из группы попадает в тяжелое положение: зависание на веревке, срыв напарника по связке, заболевание. Термин введен как противоположный по смыслу эгоизму.

АНАЛИЗ – одна из составляющих процесса исследования являе-

ния, заключающаяся в расчленении его на элементы и поэлементном рассмотрении. В альпинизме наиболее эффективной мерой А. итогов тренировок, проведенных занятий, совершенных восхождений, АС и НС служат их разборы.

АПАТИЯ – бесстрастное, безразличное, безучастное состояние, при котором заметно снижены или полностью утрачены внутренние побуждения, интересы и эмоции. В горах А. проявляется при попадании группы в сложную психологическую обстановку: на глазах у всех срывается и гибнет один из участников группы; внезапно сорвавшаяся лавина уносит вниз кого-то из группы; лопнувший снежный карниз уносит с собой не успевшего отпрыгнуть в сторону альпиниста, при глубоком переутомлении или переохлаждении организма. Особенно опасна А. в условиях приближения АС, когда от группы (человека) требуется полная мобилизация всех сил и возможностей для предотвращения перерастания АС в НС. В отдельных случаях можно считать, что А. противоположна по смыслу аффекту.

АФФЕКТ (душевное волнение, страсть) – сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для человека жизненных обстоятельств и сопровождаемое увеличением интенсивности движений, речи, иногда необдуманными и непредсказуемыми поступками. Для состояния А. характерно сужение сознания, когда внимание субъекта поглощено породившими А. обстоятельствами и навязанными им действиями. Состояние А. наблюдается в первые минуты после срыва, падения, наблюдения за падением товарища по связке или в других обстоятельствах АС. А. часто тормозит не связанные с ним психические процессы и навязывает человеку тот или иной стереотипный способ «аварийного» разрешения ситуации: оцепенение, бегство и даже – агрессия. Нарушения сознания могут привести к неспособности впоследствии вспомнить отдельные эпизоды вызвавшего

этот А. события. Не этим ли объясняется частое забывание деталей аварии произошедшей на глазах участника группы восходителей и не могущего вспомнить последова-

тельности ее разрастания!? В случае исключительно сильного А. нарушения сознания могут завершиться потерей сознания и полной амнезией (потерей памяти). Устой-

чивость к попаданию в состояние А. зависит (в том числе) и от уровня готовности психологической к экстремальным условиям деятельности.

В

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ межличностное в группе, команде – форма общения участников группы, переходящая в поведенческие аспекты. В альпинизме (как экстремальном виде спорта) В.м. предполагает солидарно-совместную деятельность. Наряду с приобретенными качествами (воспитание терпимости, альтруизма) В.м. существенно определяется также и врожденными качествами самих людей. Поэтому для альпинистских команд, предполагающих длительную работу в горах, для обеспечения оптимального В.м. важно приобретение взаимопонимания участников и доверия друг другу. С увеличением сроков общения в группе или степени сложности совместной деятельности, соответственно возрастает роль В.м.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В ГРУППЕ – субъективно переживаемые, развивающиеся во времени, связи между участниками, проявляющиеся в характере и способах межличностного взаимодействия. Определяются организационными аспектами группы (ее целями, задачами, реализацией руководства и лидерства, а также индивидуальными свойствами членов группы).

ВЛИЯНИЕ ВЕЛИЧИНЫ ГРУППЫ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯ. Коммуникативные возможности человека и закономерности внутригрупповой динамики показывают, что оптимальным с психологической точки зрения являются группы в 7 ± 2 человека. Исследование малых групп показало, что в большинстве случаев (71%) внутри малой группы объединяются в дру-

жеские группировки по парам (связка-двойка); 21% – по тройкам; 6% по четверкам; 5% – по пятеркам и 0,5% – по шесть человек. Оптимально удобная группа состоит из двух альпинистов. Но и в этом случае внутри такого коллектива имеется ряд особенностей общения между партнерами:

– Лидер-ведомый – частый вариант взаимоотношений партнеров по связке. Ведомый всегда чувствует себя более комфортно, т.к. лидер, беря на себя большую часть ответственности, освобождает его (ведомого) от ответственности принятия решений. В подобной ситуации лидер подбирает себе ведомого, умеющего надежно работать с веревкой и чувствовать партнера на расстоянии. Партнеры дополняют друг друга.

– Попеременное лидирование. Идеальное сочетание качеств партнеров связки-двойки. Лидеры могут одинаково хорошо работать на различном рельефе или отдавать предпочтение одному из его видов. В любом случае, группа будет работать надежно.

– Два лидера. В этом случае есть опасность возникновения борьбы за лидерство, которая может породить между ними конфликт. В оптимальном варианте один из них уступает другому и в их взаимоотношениях занимает позицию ведомого. Известно много случаев надежного соединения в связке-двойке двух лидеров: *М. Хергиани – В.Кавуненко; М.Хергиани – В.Онищенко; М.Хергиани – Ш.Маргиани; М.Дэви-А.Кленов; В.Балезин – А.Чертов, П.Шабалин – И.Тухваттулин, Р.Месснер – П.Хабелер.*

– Два ведомых. Сложная ситуа-

ция, т.к. никто не берет на себя инициативу в принятии решений. Здесь характерны пассивные взаимоотношения. Проблемы могут появляться на любом мало-мальски сложном участке, когда никто из двойки не захочет добровольно взять на себя лидерство.

– «Несовместимая пара». Группа, похожая на вариант «Два лидера». Каждый из участников может на равных быть как лидером, так и ведомым, но возможен и такой вариант – построения взаимоотношений по принципу – «каждый сам по себе». Если у одного из них более развито стремление к руководству, могут возникнуть конфликтные ситуации или сложится коммуникативный барьер. Как только выяснились подобные тенденции в их отношениях и если не находятся линии прямых контактов, группе лучше разойтись и каждому искать нового партнера по связке.

Особенности общения в группе из трех и более человек. Наличие в группе третьего участника – «наблюдателя», выступающего как бы судьей в общении двойки, может привести к следующим вариантам:

– Целостная структура. Члены группы могут быть взаимосвязаны (давний уровень знакомства или дружбы) и все трое могут на равных лидировать. Наиболее благоприятный вариант – один лидер (допустим на день работы) и два поддерживающих и обеспечивающих его движение вперед.

– «Наличие изолированного члена группы». Двое могут организовать диадку, а третий окажется в изоляции или постоянным аутсайдером. Социальная изоляция непре-

менно приведет к скрытому или открытому конфликту. Здесь два выхода из положения – третий должен выйти из состава группы или заставить партнеров признать себя равноправным членом группы. Во временных коллективах (АУСБ, альпиниадах, сборах) подобная проблема должна разрешаться только первым вариантом.

– Несовместимая группа, когда все три ее участника или равны, или не хотят уступать друг другу, но прежде всего каждый заботится лишь о своем благополучии. Решением руководства АМ подобная группа должна быть расформирована. В альпинистской практике подобное явление довольно редкое.

Дальнейшее увеличение числа участников группы усложняет структуру их взаимоотношений и может привести к появлению не только изолированных ее членов, но и изолированных группировок. Могут появляться не только изолированные ее члены, но и изолированные группировки. Чем крупнее группа, тем больше вариантов усложнения общения и разрешения конфликтов при выяснении отношений претендентов на лидирующее положение, за власть в группе. Образование внутри группы двоек, троек – достаточно распространенное явление. Главной задачей тренера/инструктора является быстрое нахождение варианта объединения, чтобы общение группировок переросло в характер взаимодействия.

ВНИМАНИЕ – способность альпиниста сосредотачиваться на отдельных объектах окружающей обстановки. Применительно к альпинизму важны два вида В.

– Сосредоточенное В. – концентрация на конкретном объекте (действии), например при разучивании вязки специальных узлов.

– Рассредоточенное В. – умение быстро анализировать всю окружающую обстановку (погода, лавиноопасность, продвижение напарника по связке, состояние веревки и т.п.).

ВОЛЯ (личности) – способность к выбору деятельности и внутренним усилиям, необходимым для ее осуществления. К волевым качествам человека относятся: настойчивость, упрямство, податливость, внушаемость, решительность/нерешительность. Для проявления В. характерно не «я хочу», а «надо», «я должен». Волевое поведение включает принятие решения, сопровождающееся борьбой мотивов (то, что называется – выбор), и его реализацию. Развитие волевых качеств происходит в процессе воспитания личности (в том числе и с помощью тренировок) одновременно с развитием качеств самоконтроля, самовоспитания. Сильная воля характеризуется: четким осознанием цели деятельности и интенсивным к ней стремлением, высокой степенью мотивированной деятельности, обоснованным и быстрым выбором мотивов, принятием решений и стойким их осуществлением. Например, две примерно равные группы альпинистов на протяжении значительного времени занимаются примерно одинаковыми по к.с. восхождениями. Одна из них эти восхождения привязывает к участию в соревнованиях, а вторая совершает их для себя, для удовольствия. Попадая в сложные погодные условия, первая группа, проби-

ваясь через непогоду, идет к вершине, а вторая прекращает восхождение, пережидая заряд непогоды, или спускается с маршрута вообще. Обе группы показывали примеры волевого поведения и решения своих проблем. Только у первой сильнее были цели деятельности (соответственно выше и степень риска), а вторая группа, имея другие цели деятельности, сводила степень риска к практическому нулю.

ВОСПИТАНИЕ – целенаправленный и планомерный процесс формирования личности и коллектива (мировоззрения, идеалов, убеждений, склонностей, интересов и т.п.), опирающийся на воспитывающее обучение.

– Воспитание безопасного поведения в горах – является наиболее важным аспектом деятельности инструктора/тренера: создание климата нетерпимости к различного рода недисциплинированности, пренебрежения объективными опасностями, браваде. Первоочередное внимание должно уделяться укреплению самого слабого звена системы «ЧЕЛОВЕК-ГОРЫ» – человека. Для этого при анализе следует внимательно рассматривать те ошибки, от которых в первую очередь исходит непосредственная угроза для здоровья человека. Статистика НС показывает, что возможность получения травмы имеет лишь один альпинист из нескольких сотен. Трудность обучения безопасному и надежному поведению в горах состоит в том, что каждый конкретный спортсмен, которому предъявляется требование быть внимательным в горах, как правило, рассуждает по простой схеме: ведь со мной не произошло ничего и произойти не может!

– Воспитание нравственное – раздел воспитания, ориентированный на формирование нравственности, т.е. деятельности и межличностным отношениям, соответствующим нравственным нормам общества.

– Воспитание эстетическое – раздел воспитания, ставящий целью формирование эстетического вкуса и отношения к действительности. Присуще альпинизму, как красивому и напряженному виду деятельности, разворачивающейся на фоне красивой природы и природных явлений.

«ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ». Если объективные опасности и психологические нагрузки, встреченные группой на маршруте, выше, чем резервы, которыми обладают ее участники, то в большинстве случаев создается ситуация, критически близкая к возникновению аварии: происходит разрушение структуры взаимоотношений в группе, теряется контакт между партнерами, возникают конфликты. Выход



Повышение сложности маршрута и его опасности должно приводить к повышению внимания и бдительности альпиниста

из сложившейся ситуации, как правило, бывает один – наиболее психологически сильный спортсмен берет руководство группой на себя. В подобный момент может произойти полное перераспределение ролей внутри группы. В физиологии состояние В.д. в момент прохождения группой пиковой фазы имеет свое определение – «мертвая точка». Сила группы заключается в том, что, пройдя эту точку, нормализовав взаимоотношения и наладив порядок в команде, приобретает уверенность в

своих силах, группа и ее участники оказываются в качественно новом состоянии, которое в спорте называют «вторым дыханием». Состояние В.д. несет в себе и субъективные опасности. После резкого эмоционального спада, возникающего в «мертвой точке», в группе происходит эмоциональный подъем (реже – все остается на своих местах), переходящий в состояние эйфории (опьянения) от успеха и приводящий к самоуспокоенности. Подобное чувство, как правило, возникает после дости-

жения вершины – все трудности позади, опасности преодолены – теперь вниз! Забыв, что на более простом пути спуска из-за потери бдительности и расслабленности чаще всего происходят АС и НС. Состояние В.д. иногда сопровождается снижением требовательности, появлением нечеткости в передаче команд, общей расслабленности.

Ю.В.

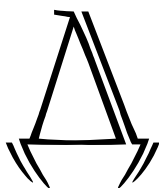
Г

ГРАДИЕНТ ЦЕЛИ – изменение силы мотивации в зависимости от «психологического расстояния» до цели деятельности. Правильно поставленная, достижимая цель стимулирует деятельность. Чем меньше это «расстояние», тем сильнее мотивация и, следовательно, активность. Практическое применение состоит в том, чтобы при наличии отдаленной цели ставить несколько промежуточных целей, более близких и достижимых. Образное представление цели создает побудительную силу, которая в сочетании с мотивом (или системой мотивов) приводит к предпосылкам и направлениям для осуществления действий. Если начинающему альпинисту поставить целью покорение Эвереста, он ее не воспримет как реальную. А вот последовательность более близких (и понятных ему по освоению) задач, может в конце концов подвести его к ощущению выполнимости достижения главной цели (например: «значок» – разряд – первая «пятерка» – семитысячник на Памире или Тянь-Шане).

ГРУППА: учебная, тренировочная, спортивная – объединенная соответствующими общими целями и организационной структурой группа альпинистов. Может быть постоянной (действующей в течение одного или нескольких сезонов) или временной (например, создаваемой на время одного восхождения).



Учебный отряд начинающих альпинистов на пути к зачетному восхождению



ДЕПРЕССИЯ – подавленное состояние, пессимизм (заторможенность мышления, реакции и действий до полного их прекращения). Полная Д. может наблюдаться в АС и ситуации НС. Кратковременная Д. может проявляться в осознании собственной несостоятельности, например, когда спортсмен раз за разом предпринимает попытки преодоления определенного участка маршрута или манипуляции с веревкой и не справляется с задачей. Это состояние может привести к потере интереса к своей деятельности и блокировки необходимых действий по продолжению подъема или началу спуска со злополучного места. Для недостаточно подготовленного альпиниста началом депрессивного состояния может служить длительное отсутствие контакта на маршруте с товарищем по связке. Д., как правило, может развиваться в результате избыточного стресса, заболеваний и травм.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ – основные постулаты, исходные положения дидактики, которыми руководствуется тренер (инструктор, преподаватель) в процессе обучения:

– Д.п. активности. Подразумевают максимальное участие в процессе обучения и самого ученика. Преподаватель должен уметь эту активность возбуждать, поддерживать и стимулировать. Хороший преподаватель может это обеспечить не только в активных, проблемных и программированных системах обучения, но и в стандартных.

– Д.п. доступности. Если обучаемый не в состоянии воспринимать информацию, которая ему недоступна, непонятна, педагог (инструктор, тренер) должен стремиться к простоте и наглядности изложения, к правильной оценке уровня развития обучаемых и применению приемов обучения, адекватных этому уровню.

– Д.п. наглядности. Достижение большей эффективности обучения за счет максимального включения зрительных анализаторов обучаемого (как известно, через зрение человек получает около 90% информации) и максимального использования его интеллектуальных спо-

собностей (логичность и качество показа, применение переходов от частного к общему и от общего к частному и т.п.). Наглядность обеспечивается с помощью показа, показа с коротким рассказом, демонстрацией фильмов, применением наглядных пособий, схем, таблиц, а также четкой демонстрацией движений и приемов.

– Д.п. прочности. Его обеспечение – основная задача обучения. Достигается совокупным применением всех принципов дидактики и методов обучения при индивидуальном подходе к каждому занимающемуся. Предусматривает закрепление знаний (например, с помощью повторения), доведение умений до навыков.

– Д.п. систематичности (последовательности). Описывается определениями: от простого – к сложному, от известного – к неизвестному, от знаний – к умениям и навыкам. Является базой для Д.п. доступности.

– Д.п. сознательности. Если преподавателю удастся доказать обучаемому необходимость приобретаемых знаний, значит принцип начнет работать, включая и все остальные принципы. «Ученик не сосуд, который нужно наполнить, а факел, который нужно зажечь!» – это высказывание мудреца иллюстрирует и принцип сознательности, и принцип активности.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ (обучае-

мым) – находится в прямой зависимости от уровня предварительной подготовки (особенно ОФП и тактической) участников АМ, наличия ранее совершенных восхождений, выполнения учебных задач и показанных при этом результатов. Изменения Программы обучения в сторону ее дифференциации должны строго соответствовать реальному соотношению сил и возможностей учеников. Любой перекося в сторону значительного сокращения учебной программы и погони за сверхплановыми восхождениями может спрогнозировать наступление АС. Одним из условий Д.п. является построение системы требований к альпинистам в зависимости от сложности маршрутов предстоящих восхождений и их количества для каждого обучаемого в отдельности. На этой основе возможен более четкий подбор «однотипных» участников и даже составление различных планов восхождений для одного квалификационного уровня подготовки.

ДОЛГ – нравственные требования, являющиеся обязательными и внутренне приемлемыми для отдельного альпиниста или всей группы. Частными примерами могут служить понятия Д.: альпинист всегда должен приходить на помощь товарищу, попавшему в беду. Долгом альпиниста является бережное отношение к окружающей природе.



Группа восходителей транспортирует своего заболевшего помощника – шерпа в базовый лагерь

Е

ЕДИНАЯ СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ В АЛЬПИНИЗМЕ – совокупность учебных и спортивных мероприятий (занятий, восхождений), обеспечивающая формирование готовности альпиниста к совершению восхождений определенной трудности, а также позволяющая обеспечить отбор перспективных альпинистов. Учитывает круглогодичную подготовку и дифференцированный подход к обучаемым. В СССР единство системы обучения обеспечивалось всей организационной структурой альпинизма, в соответствии с которой все секции альпинизма и АМ проводили занятия по Единой программе, а также системой проверки итогов предсезонной подготовки альпинистов. Именно в таком системном виде ЕСОА была впервые разработана в 1982-1985 *И. Мартыновым*, А. Мартыновым и стала затем основой Программы обучения альпинистов. В настоящее время

фрагментарно используется при подготовке альпинистов. Безусловно, Е.с. была естественным продолжением предыдущих программ подготовки альпинистов: *В. Абалакова* – 1948, *Б. Рукодельникова* – 1975 (см. *Программа обучения альпинистов*).

ЕДИНАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ – свод нормативов для присвоения спортивных разрядов и званий по всем видам спорта в соответствии с принятой в России системой. Для альпинизма это значок «Альпинист России», III, II, I разряды, кандидат в мастера спорта (КМС), мастер спорта (МС), мастер спорта международного класса (МСМК). ЕСК включает в себя обязательные требования для присвоения соответствующего спортивного разряда. В диапазоне от III разряда до разряда КМС предусматривается совершение определенного количества восхождений по к.с.

Для получения званий МС и МСМК необходимо участие в чемпионатах страны и занятие соответствующих мест, совершение восхождения на вершину-восемьтысячник. В скалолазании категория «значкист» отсутствует, но в соответствующих возрастных группах присваиваются юношеские разряды: III, II и I. Рассматривается вопрос введения разрядных норм по спортивному ледолазанию. Аналогичные Российской, ЕСК действуют в странах СНГ.

ЕДИНСТВО ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ – аксиома для альпинизма как вида деятельности, в котором особенно тесно переплетены качества, определяемые обучением (знания, умения, навыки), и обуславливаемые воспитанием (мировоззрение, нравственность и т.п.).

З

ЗАДАЧА ВОСПИТАНИЯ – см. *Воспитание*.

ЗАДАЧА СИТУАЦИОННАЯ – модель некоторой реальной ситуации, определенная словами, рисун-

ком, заданием на учебном рельефе и другими способами, которая носит проблемный или экстремальный характер. Решение таких задач на занятиях – эффективный способ формирования готовности психоло-

гической к деятельности в экстремальных условиях. В частности, могут быть задачи тактические, технические, экстремальные (которые в реальных условиях могли бы развиваться до аварийной ситуации).



ИНТЕРЕС – мотивационное состояние субъекта, которое побуждает его к активному познавательному состоянию. Альпинисты, как правило, имеют высокую мотивацию и обладают большим интересом к своей деятельности:

начинающие альпинисты – больше к окружающей природе, спортсмены – к результатам участия в соревнованиях, сложных восхождениях, экспедициях, поиску новых сложных объектов восхождений.

ИСТОЧНИКИ ПОНИЖЕННОЙ НАДЕЖНОСТИ АЛЬПИНИСТСКОЙ ГРУППЫ – слабая физическая, техническая, тактическая, психологическая (включая знания) подготовка.



ЙОГА – древнеиндийская религиозно-философская система, основанная на психофизической тренировке, направленной на изменение психики за счет предельно высоких

степеней концентрации внимания. Ряд элементов йоги применим в альпинизме, в частности, не только этическими аспектами (контроль над поступками), но и психофизически-

ми (контроль дыхания, элементы медитации, физические упражнения).

К

КВАЛИФИКАЦИЯ – уровень подготовленности альпиниста, определяемый его личным опытом и тренированностью. Формальное определение уровня подготовленности, дающее право выполнять те или иные функциональные обязанности. В российском альпинизме спортивная квалификация имеет разряды (см. *Единая спортивная классификация*).

КОМАНДИР УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ – в учебных альпинистских коллективах инструктор, руководящий учебным процессом в учебном отделении.

КОМАНДИР УЧЕБНОГО ОТРЯДА – в учебных альпинистских коллективах инструктор, руководящий учебным процессом в учебном отряде.

КУЛЬТУРА РЕЧИ – это прежде всего грамотность построения фраз, простота и ясность изложения. Тренеру, инструктору, старшему товарищу (проводящему беседу с новичками) совершенно непозволительно применение жаргонных словечек, злоупотребление междометиями, иностранной терминологией, употребление слов-сорняков или «приказок» – «так сказать», «как бы». Тренер (инструктор) обязан уметь не только образцово показывать, но и объяснять упражнение (прием).

КЛИМАТ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ (в альпинистской практике, часто называемым просто психологическим) – проявление межличностных отношений в группе, способствующее или препятствующее совместной деятельности. Признаки благоприятного К.с.-п.:

- доверие и доброжелательное отношение членов группы друг к другу;

- доброжелательная и деловая критика, свободное выражение собственного мнения при обсуждении вопросов, касающихся всего коллектива;

- отсутствие давления руководителей на подчиненных и признание за ними права принимать значимые для группы решения;

- достаточная информированность членов коллектива о его задачах и состоянии дел;

- удовлетворенность принадлежностью к коллективу;

- высокая степень активности при экстремальных ситуациях.

КОЛЛЕКТИВ АЛЬПИНИСТСКИЙ – постоянная или временная группа альпинистов, объединенная общими целями, задачами и условиями деятельности. К.а. – это альпинистская группа, команда, участники спортивного сбора, секция на производстве или институте, другие возможные объединения альпинистов (учебное отделение, отряд, лагерь, АМ).

КОМАНДА (приказ, распоряжение) – способ побуждения к действию, подразумевающий неукоснительное исполнение. В альпинизме принято начальное беспрекословное исполнение команды, а затем по выходу из сложной, критической, а иногда и непонятной по своей сути ситуации – возможно обсуждение формы и тона команды, просьба объяснения, смысла (если она не понятна). Наилучший вариант – отложить обсуждение команд до итогового разбора восхождения.

Команда спортивная – альпинистский коллектив, группа, цель которой – определенное спортивное достижение: участие в соревнованиях по альпинизму или совершение сложного восхождения. Может быть временной, собираемой для выполнения одной цели (действующей в течение одного сезона или одного восхождения), и постоянной, существующей многие годы, например команда «Спартак» (см. *1. Альпинизм... Абалаковская команда*).

КОММУНИКАбельность – способность к общению (общительность). Способность отдельной личности обеспечивать эффективное общение с другими членами группы и налаживать психологическую совместимость. Хорошее взаимопонимание между отдельными членами и связками группы (команды) облегчает общение. Чем интенсивнее общаются партнеры, тем более совершенной становится связь между ними. На сложных маршрутах, где конкретное общение порой затруднено, партнеры начинают понимать друг друга с полуслова и для обмена информацией им бывает достаточно простого взгляда. Различаются несколько коммуникативных цепочек в группе:

- централизованная, при которой т.н. диспетчер находится в центре группы, а остальные участники группы являются потребителями его информации. Такой тип коммуникаций, характерен для групп высокой квалификации;

- цепная, когда информация передается по цепочке, и каждый член группы тесно связан только с одним членом группы. Встречается примерно в каждой четвертой группе альпинистов;

- циклическая – это вариант цепной, но только замкнутого варианта. Информация пройдя через все звенья цепи, возвращается к лидеру, обрстая по пути новыми деталями информации.

Возможна комбинация указанных вариантов. В любом случае, если прекращается обмен информацией, целостность группы распадается. Подобная разобщенность – первая ступень полного разрушения группы.

К. – обязательный компонент организаторских способностей и способности к руководству (тренера или инструктора, лидера или капитана команды, руководителя восхождения).

КОНТРОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ КОНФЛИКТОМ. Для этого надо располагать информацией, на какой стадии развития находится конфликт, кто из членов группы втянут в него, как относятся к конфликтующим сторонам и к его причине остальные члены группы. Варианты развития конфликтов:

1. Обе или одна из сторон активно развивают конфликтную ситуацию, привлекая на свою сторону других членов группы. Это наиболее сложный вариант развития конфликта.

2. Конфликтующие стороны, внешне демонстрируя примирение и идя на уступки, выжидают удобный момент для атаки в выгодной для себя ситуации. Открытый конфликт переходит в скрытую форму.

3. Обе стороны вступают в диалог по выяснению отношений и, найдя приемлемый вариант, приходят к примирению. Это наиболее благоприятный исход конфликта. Тренеру необходимо научить спортсменов идти на уступки друг другу, обучать психотехнике общения.

Защита от конфликтов и их профилактика:

– Беседа тренера, инструктора, руководителя группы с потенциальными участниками конфликта один на один, а затем со всей группой.

– Разбор сложившейся ситуации всей группой, совместно с выпускающим тренером. Здесь возможно снять напряженность между спортсменами, уточнить роли, мотивы поступков, перераспределить должностные обязанности в группе. Все это должно происходить в условиях доброжелательной обстановки.

– Деловые и проблемные игры.

– Обучение психотехнике общения.

Ю.В.

КОНТРОЛЬ НАД СИТУАЦИЕЙ – совокупность действий, позволяющая человеку или группе альпинистов независимо от внешних воздействий достигать заранее намеченных целей или корректировать их в зависимости от сложившейся ситуации (например, при ухудшении погодных условий изменение самого маршрута восхождения) без потери надежности работы и безопасности группы. В данном случае важен высокий уровень взаимного психологического доверия между членами группы, который предполагает естествен-



Без соответствующей подготовки сохранить контроль над подобной ситуацией – дело весьма не простое

ный взаимный контроль, за действиями друг друга, во избежание непреднамеренных индивидуальных ошибок.

КОНФЛИКТ – столкновение противоположно направленных и несовместимых тенденций, стон, интересов, мнений, серьезное разногласие, острый спор. В альпинизме воспитывается умение гасить или переносить фазу разрешения К. из периода и зоны экстремальной деятельности (восхождения) на более поздний период, например – на время разбора восхождения. Различают виды К:

– Внутриличностный К. – столкновение примерно равных по силе, но противоположно направленных мотивов, интересов, влечений у одного и того же человека. В критической ситуации необходимо рисковать, а инстинкт самосохранения «запрещает» это делать. Победа мотива активных действий ведет к началу таких действий. Победа инстинкта к нерешительным, осторожным и противоречивым действиям рано или поздно приводит к межличностному конфликту.

– Межличностный К. – это столкновение интересов двух или более людей, несовместимость их нравственных установок, норм поведения и пр. Наибольшее число конфликтов этого рода в альпинизме возникает между спортсменами экстравертированного типа (избыточность эмоциональных взаимовлияний друг на друга). В рамках одной группы М.к. называется внутригрупповым. Он приводит к разрушению структуры группы.

– Межгрупповой К. – в качестве конфликтующих сторон выступают самостоятельные группы (входящими в состав больших групп или учебно-спортивных сборов), преследующие несовместимые цели и своими действиями препятствующие друг другу. Внутри Федерации альпинизма – между различными клубами.

КОНФОРМИЗМ – пассивное принятие существующего (установившегося или устанавливаемого) порядка, в частности в альпинистской группе или АМ. Может выражаться в соглашательстве (при приспособленчестве) с мнением большинства. Отсутствие собственной позиции, некритическое следование любому образцу, обладающему наибольшей силой давления.

Иногда проявляется в стремлении быть излишне скромным.

КООРДИНАЦИЯ:

– Согласованные и взаимосвязанные движения спортсмена. Координация движений является основой ловкости альпиниста, скалолаза, ледолаза.

– Согласованные действия участников группы или групп, элемент коммуникативной деятельности. Примером таких действий может служить восхождение команды подготовленных альпинистов, когда каждый участник четко знает, что и в какой момент он должен делать.

КРИТЕРИИ ОТБОРА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ – совокупность психологических факторов, по которым может проводиться отбор в альпинистскую группу. Это могут быть как качества личности, так и оценки психологической совместимости участников группы. Эти критерии применялись, наряду с прочими, при отборе участников в первую гималайскую команду для восхождения на Эверест.

КРУГОВАЯ ПОРУКА – в альпинизме, явление ложной групповой солидарности. Может наблюдаться не только в малых (временных) альпинистских группах. Преследование сиюминутных целей и достижений, нередко вопреки установившимся традициям и порядку в альпинизме, сокрытие фактов серьезных нарушений мер безопасности (изменение сложного маршрута на более простой, хотя в отчете указывается прохождение заявленного, беспричинное нарушение контрольного срока и др.), приводит к общему сговору для нарушения. Группа и каждый ее участник не выпускают информацию за пределы группы и действуют по принципу: «Не выноси сор из избы». Группа часто не допускает к подобной информации своего тренера, боясь, что он может отстранить их от очередного восхождения. Система соревнований по альпинизму, несовершенство заочного судейства, основанного в основном на личном мнении и личностных отношениях судей во многом способствует К.п.

Ю.В.



ЛИДЕР (ведущий) – это спортсмен, участник альпинистской группы, имеющий наивысший статус в неформальной структуре и оказывающий сильное влияние на партнеров и поведение группы. Л. может быть постоянным и временным, выбранным участниками группы и самовыдвинутым (группа может принять его притязания, или отвергнуть). В практике работы альпинистского коллектива нередки случаи, когда Л. – это выдвигенец снизу, но процесс выдвижения тренер может успешно активизировать. Тренер может назначать руководителя на очередное восхождение. По характеру деятельности выделяют ситуативного и постоянного лидера.

Ситуативный Л. проявляет себя в определенных ситуациях. Один может лидировать на отдыхе, другой – в экстремальных условиях. Характер деятельности альпинистской группы, по сути, позволяет каждому ее участнику на какое-то время стать лидером и ощутить свою значимость для успеха группы. Постоянный Л. стремится лидировать во всех ситуациях – это, как правило, старший по возрасту и опыту спортсменов, значительно превосходящий остальных участников группы по квалификации.

По организационной деятельности группы роль лидера еще больше расширяется:

- лидер-программист – выдвигает идеи, он вдохновитель, мозговой центр группы;
- лидер-исполнитель – претворяет идеи в жизнь, это рабочая лошадка в группе;
- лидер-универсал – сам выдвигает идеи, и сам берется за их реализацию или как минимум распределяет рабочие функции между членами группы.

Направляя деятельность группы на успех, лидер, как правило, упускает из поля своего зрения аутсайдера/аутсайдеров группы. Здесь важна роль тренера, обязанного сбалансировать расхождения между сильнейшими и слабейшими звеньями в структуре группы. Тренер должен также учитывать и тот факт, что в группе могут встретиться и т.н. негативные лидеры, которые оказывают на группу отрица-

тельное, дестабилизирующее влияние. Тренер должен своевременно распознать таких лидеров и уметь нейтрализовать их влияние (вплоть до отчисления из группы).

Ю.В.

ЛИДЕРСТВО – процесс управления группой. При многих общих чертах следует различать понятия лидерство и руководство, лидер и руководитель. Руководитель – это лицо, назначенное или избранное для выполнения функций руководства. Лидер может выделиться в группе стихийно. Поведение лидера может не определяться официальными инструкциями и правилами. Характерный пример: группа идет на спортивное восхождение под руководством руководителя, но все участники ощущают присутствие более сильного и опытного спортсмена, верят в то, что в случае осложнения ситуации именно на него они смогут положиться в первую очередь. Самый оптимальный для группы случай, когда руководителем назначают спортсмена, который занимает в группе лидирующие позиции. Лидер, как и руководитель, может использовать различные стили руководства.

Ю.В.

ЛИЧНОСТЬ. Человек представляет собой две системы: одна из них – его организм со всеми физиологическими функциями. Вторая – важнейшая система, собственно отличающая человека от животных, – личность. Личность – это человек как носитель сознания с его мировоззрением, жизненной позицией и другими составляющими, определяющими отношение к окружающему миру. Она формируется и воспитывается в процессе деятельности и общения с другими людьми.

В альпинизме личность человека преобразуется в сторону повышения чувства долга, альтруизма, усиления таких характеристик, как мужество, терпеливость и терпимость, а также других свойств, благодаря которым альпинистов, как правило, уважают практически в любом обществе. Многие выдающиеся альпинисты одновременно являются и выдающимися личностями в простой, обычной жизни.

ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР – один из факторов, повышающих авторитет тренера, инструктора, руководителя, обеспечивающий в том числе и принцип наглядности. В альпинизме инструктор учебного отделения, по сути, является играющим тренером, поэтому любые свои требования, приказы и распоряжения (терпеть, соблюдать правила страховки, выполнять все, что делаю я, и т.п.) он обязан подкреплять Л.п. Когда его требования расходятся с Л.п., участники, подражая инструктору, неосознанно повторяют допущенные им ошибки и нарушения: не встал инструктор на самостраховку – значит это допустимо и для нас.

Ю.В.



Инструктор во время проведения занятий на леднике (зона повышенной опасности) находится без рукавиц, рубашки и в шортах (бравата, пренебрежение безопасностью), что никак не может служить личным примером для учеников (ледник Кашкаташ, 1938)

ЛОЖНЫЙ СТЫД – сокрытие истинного отношения к некоему совершенному поступку, хотя внешне может демонстрироваться даже его осуждение. Л.с., как правило, связан с уровнем притязаний

спортсмена (реже – группы). Если спортсмен высокого статуса боится признания перед группой в том, что он устал или не может больше работать первым (часто идет на пределе), то он перешагивает грань Л.с. и становится аварийно опасным человеком для группы. Л.с. нередко становится причиной мно-

гих аварий в горах. У известного альпиниста *Р.Месснера* на эту тему есть хорошие слова: «Если мне удалось подняться на все 14 восьмитысячников, – это потому, что я всегда знал, когда нужно остановиться». Месснер не стыдился сойти с маршрута, если тот «не шелся». Из-за Л.с. группа может начать

восхождение при явных признаках неудачного исхода или продолжить восхождение, несмотря на реальную аварийную опасность. («Чтобы не подумали, что мы боимся», а как следствие этого, то и не выпустить на следующее восхождение.)

Ю.В.

М

МАСТЕРСТВО МЕТОДИЧЕСКОЕ – умение инструктора (тренера) на основе установленных закономерностей педагогической деятельности использовать личные формы воздействия на учеников, применяя словесные (вербальные) и невербальные методы (например, путем демонстрации приемов – принцип «делай, как я») активизировать процесс обучения с целью формирования у них прочных знаний, умений и навыков.

МЕРОПРИЯТИЕ АЛЬПИНИСТСКОЕ (АМ) – обобщающее название для работающего в горах официально утвержденного соответствующими спортивными организациями (альпинистской базы, лагеря) различных сборов, школ, экспедиций.

МЕТОД ОБУЧЕНИЯ – способ, путь или прием, с помощью которых преподаватель формирует у учеников систему знаний, умений, навыков, а также взглядов и представлений. Можно выделить такие методы:

– М.о. активный – который эффективно стимулирует и максимально использует интеллектуальный потенциал самих учеников, их мотивационную направленность. М.о. а. не противоречит и не противостоит стандартным методам обучения (заучивание, запоминание, повторение).

– М.о. стандартный – основанный на изложении материала, заучивании, повторении. Не противоречит, а дополняет современные методы активного обучения.

– М.о. словесный – педагогический метод направленного общения с учениками (передачи им информации) с помощью языковых средств (слов). Это лекция, беседа, семинар, разбор и т.п. Может быть дополнен невербальными средствами усиления воздействия (мимикой, эмоциями и др.).

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АЛЬПИНИЗМУ – логическая последовательность обучения, сформированная в ходе развития альпинизма и опирающаяся, с одной стороны, на принципы дидактики (педагогика), а с другой – на Программу обучения альпинистов.

МЕТОДИКА ЧАСТНАЯ – методика обучения дисциплинам или приемам, входящим в качестве составных частей в общую структуру изучаемого предмета (альпинизма, скалолазания, ледолазания, спасательного дела). Например: частная методика обучения технике передвижения по скалам в связках для начинающих альпинистов.

МОДЕЛИРОВАНИЕ – способ представления какой-либо ситуации в виде модели, позволяющей, например, исключить элементы непосредственной угрозы безопасности человеку. Методы М. в альпинизме – это, например, деловые игры или решения ситуационных задач. Составление тактического плана восхождения – это тоже М. Учебные занятия на рельефе – это практическая отработка моделей деятельности поведения, о которых альпинисты слышали во время теоретических занятий.

МОТИВИРОВАННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. Любая деятельность «оправдывается» теми или иными причинами. Основа деятельности – потребность в чем-либо, определяющая цель деятельности, которая, в свою очередь, будучи осознанной, образует мотив. Воплощение мотива в психике человека в виде побуждения к действию – мотивация. Она-то и «оправдывает» поступки человека, его деятельность. Усиливают мотивацию воспитание и сти-



Показ приема передвижения по узкому скальному балкону

мулирование. Если цель достигнута, деятельность в этом направлении прекращается (см. Градиент цели). Важными понятиями при рассмотрении М.д. альпиниста являются:

– Мотивация – процесс действия мотива, а также совокупность стойких мотивов при наличии доминирующего (победившего в борьбе мотивов).

– Мотивация безопасности – совокупность мотивов, направленная на обеспечение безопасности альпиниста при восхождениях. Разумная мотивация безопасности не препятствует совершению восхождений, а мобилизует альпиниста так, чтобы даже самый сложный маршрут пройти не на пределе человеческих возможностей, а с запасом прочности, стимулирует процессы формирования готовности к экстремальной деятельности (психологической, физической, материальной).

– Мотивировка действий – рациональное объяснение человеком причин своих действий. Может применяться либо как оправдание действий и поступков (в соответствии с нормативно задаваемыми обществом способами поведения), либо поведения (ложный стыд).

– Борьба мотивов – противопоставление различных мотивов. В альпинизме, например, мотив (потребность) самосохранения противостоит мотиву (потребности) преодоления страха. Борьба мотивов

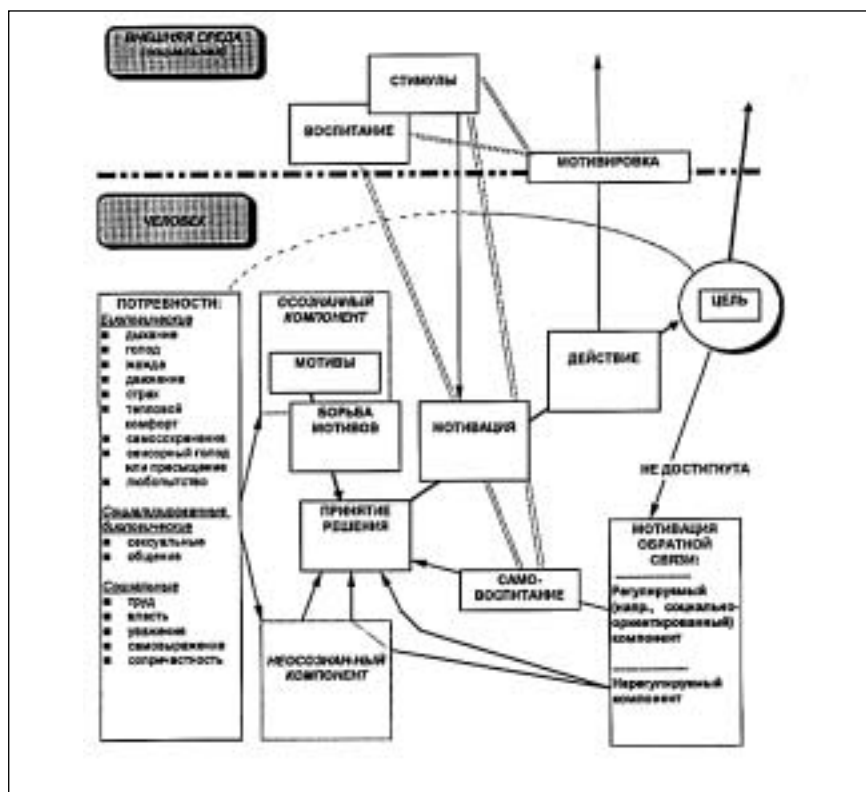


Схема мотивированной деятельности (по А. Мартынову)

вов в результате волевого действия заканчивается победой одного из них, который становится домини-

рующим, а все прочие мотивы подчиняются ему. (см. также *Конфликт*).

Н

НАВЫК – автоматизированное действие, полученное в результате упражнений.

Этапы формирования Н:

– Получение знаний (осознание цели и способов действия).

– Умение (сознательное, накапливаемое в результате тренировочной деятельности).

Виды навыков:

– Интеллектуальный Н. – способность быстро решать встречающиеся ранее задачи.

– Перцептивный Н. – способность быстро оценивать свойства известных предметов, явлений.

– Двигательный Н. способность воспроизводить отработанные действия. Может включать в себя и перцептивный и интеллектуальный Н.

Деавтоматизация Н. – потеря (утрата) происходит при длительных перерывах в тренировках. Существует опасность формирования отрицательных навыков, например: быстрый, с резкими прыжками, спуск дюльфером.

НАДЕЖНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ – способность личности и группы противостоять внешним и

внутренним помехам. Внешние помехи – это объективные опасности, внутренние – это субъективные трудности и конфликты. Любая АС связана с Н.п. группы. Сопутствующие факторы Н.п.:

– функциональные резервы организма – сила, выносливость, тренированность различных систем организма (кровообращения, дыхания, мышечной системы);

– уровень технической и тактической подготовки альпиниста – умения и навыки, знания и умственные способности;

– эмоциональная устойчивость,

уровень мышления, морально-волевые качества.

Н.п. группы в целом – не только сумма психологической надежности всех ее членов, а качественно новое состояние. Известны случаи, когда, обладая по отдельности высокой психологической надежностью, участники группы и тренер не могли связать эти достоинства воедино. Между партнерами возникали трения и конфликты, нарушалась согласованность действий и формировалась потенциальная аварийность команды. В данном случае на помощь могут прийти эффективное

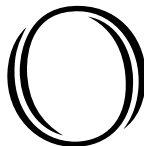
использование лидерства и руководства в группе.

Ю.В.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ОБУЧЕНИЯ – характеристика воспитывающего обучения, которое, являясь одним из видов формирования личности. В частности Н.о. едина как по формированию направленности личности, так и по формированию мотиваций деятельности (в альпинизме – мотивация безопасности).

Напряженность психологическая – психическое состояние, вызванное экстремальными для

данной личности условиями. При сильной выраженности может привести к тому, что альпинист будет пытаться отстраниться от травмирующей психику деятельности или, наоборот, вступать в конфликтные взаимоотношения с другими участниками группы. Это один из видов Н.п. – напряженность в отношениях, определяемая отсутствием психологической совместимости (наличием межличностного конфликта). Уменьшается при повышении готовности психологической к экстремальной деятельности.



ОБЯЗАННОСТЬ – морально-этическая категория, определяющая долг личности перед кем-либо (обществом, группой, самим собой). Может быть добровольной (воспитываемой) и назначенной. В первом случае не является обременительной для субъекта и характеризует его высокие личностные качества. Во втором – может приводить к неохотному исполнению и напряженности психологической.

ОБЪЕКТ УЧЕБНЫЙ – в альпинизме участки горного рельефа, подготовленные для учебных занятий. Подготовка заключается в разведке (исключение заведомо опасных участков), маркировке путей, очистке от свободнолежащих камней, создании надежных постоянных точек опоры и/или страховки и т.п. Перед допуском учебных групп на О.у. последние проверяются специально созданными комиссиями, которые проводят осмотр и при необходимости дополнительную подготовку, о чем составляется специальный акт.

ОРГАНИЗОВАННОСТЬ ЛИЧНОСТИ (группы) – способность к созданию упорядоченных состояний. Проявляется в:

– способности самостоятельно планировать этапы деятельности и распределять нагрузку; высокой

дисциплине и самодисциплине;

– способности к самоконтролю;

– умению самостоятельно действовать в состоянии неопределенности, сочетании инициативности и



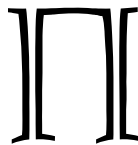
Учебный объект должен давать возможность проведения демонстрации приема инструктором и наблюдения со стороны участников

разнообразия форм индивидуально-поведения с устойчивым единством действий по реализации цели. Критерием оценки может служить характер деятельности личности (группы) в экстремальных условиях, в которые альпинисты попадают, например на восхождениях. Примером организованных групп являются спортивные команды.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ – необходимость, обязанность человека отвечать за свои поступки, действия, а также исполнение взятых на себя обязательств. В альпинизме один из важных видов ответственности – ответственность инструктора, тренера, гида за безопасность вверенных им людей.

ОТДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОЕ – учебная группа в 5-10 человек, имеющая единые учебные цели и задачи. Состав: новички – не более 10 человек, значкисты – не более 6 человек, разрядники – не более 5 человек (см. *Командир учебного отделения*).

ОТРЯД УЧЕБНЫЙ – учебное формирование, состоящее из имеющих одинаковые учебные цели учебных отделений. Состав отряда – не более 5 отделений. В составе АМ может быть несколько отрядов по профилю подготовки (см. *Командир учебного отряда*).



ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ТАКТ основывается на общей культуре инструктора, тренера команды, руководителя группы. П.т. отличается от нетактичности требовательностью без придирчивости; отдачей распоряжений без упрощения их выполнения; обучением без подчеркивания своего превосходства в знаниях и умениях; юмором без насмешливости; деловым тоном без раздражительности; простотой общения без фамильярности.

Ю.В.

ПЕРИОДЫ ОБУЧЕНИЯ и подготовки альпиниста делятся следующим образом:

– Подготовительный период (предсезонная подготовка). Его цель – формирование ОФП, тактико-технической и психологической подготовленности, позволяющих выполнять альпинистские задачи в основном периоде.

– Основной период (соревновательный) – нахождение в горах и совершение восхождений.

– Восстановительный период – послесезонные тренировки, позволяющие обеспечить восстановление ресурсов организма после нагрузок основного периода.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА включает в себя комплекс планов, выполнение которых позволяет максимально эффективно подготовить альпиниста к выполнению основных задач.

– План календарный составляется на период определенного цикла занятий, тренировок, АМ или на год. П.к. содержит расписание занятий и тренировок на каждый день периода и включает темы занятий, почасовое расписание, методические указания по его исполнению. В зависимости от складывающихся обстоятельств (особенно в горах) в П.к. могут вноситься коррективы, но с сохранением обязательных тем и часовой раскладки.

– План тематический составляется на основе требований Программы обучения альпинистов и расписанный по темам (и датам с учетом практических и теоретических занятий и количеству учебных часов по каждой теме). Служит

основой для планирования учебного процесса и составления поурочного плана.

– План учебный (другое название – поурочный) составляется на основе плана тематического и должен иметь четкое расписание по всем темам и каждому уроку в отдельности. Является рабочим документом для тренеров и инструкторов.

ПОДГОТОВКА АЛЬПИНИСТА

– комплексный процесс, подводящий альпиниста к степени готовности (подготовки), позволяющей успешно решать альпинистские задачи. Включает морально-психологическую (см. *Готовность психологическая*), общефизическую (см. *ОФП*), теоретическую – совокупность знаний, которыми должен обладать альпинист: о природе гор и человека, о технике и тактике передвижения в горах, знаний по различным прикладным дисциплинам – психология, история, этнография), техническую (владение приемами передвижения и страхов-

ки в горах).

ПООЩРЕНИЕ – см. *Стимул*.

ПОТРЕБНОСТИ – психическое явление, отражает необходимость организма в чем-нибудь. П. могут быть осознанными и неосознанными. П. делятся на:

– биологические П. (потребности в воде, пище, самосохранении, физических нагрузках, преодолении страха);

– социальные П. личности, духовные, свойственные только человеку (общение, общественное признание, труд, власть);

– смешанные П. Например, биологическая П. в безопасности может сочетаться с П. в общественном признании, когда в погоне за медалями (общественное признание) альпинист позволяет себе действовать за рамками правил (потребность преодолевать опасность, страх).

ПРИЕМ МЕТОДИЧЕСКИЙ – способ осуществления процесса обучения. П.м. основан на применении принципов дидактики в сочетании с методическим опытом, накопленным как каждым тренером (инструктором) в отдельности, так и коллективом, школой.

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ АЛЬПИНИСТОВ В СССР – программа обучения и подготовки альпинистов, утвержденная в качестве единой для официального альпинизма. В 1975 была утверждена программа, разработанная *Б. Рукдельниковым*. Вариант Программы 1986 (авторы: *П.Захаров, И.Кудинов, И.Мартынов, А.Мартынов, Ю.Порохня*) уже представлял собой Единую систему обучения, предусматривающую дифференцированный подход к обучаемым, включающую требования к альпинистам в зависимости от сложности восхождений, которые им предстояло совершать. В ней были заложены аспекты, ранее в практическом альпинизме не рассматривавшиеся, такие как психология, ситуационные задачи (представляющие собой деловые игры), активные методы обучения. Эта Программа служит основой для составления учебных планов при подготовке альпинистов



Без высокой подготовки преодоление подобных стен (Транго-Тауэре) для рядового альпиниста невозможно (1-2 – участники команды США; 3 – участник команды А.Одинцова (Россия))

в России и странах СНГ.

ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ – раздел психологии, изучающий психологические аспекты

личности в ее развитии, влияющие на безопасность деятельности человека. Это раздел важен для альпинистов, поскольку позволя-

ет делать выводы о закономерностях поведения человека в горных условиях, обусловленных психологическими аспектами.

Р

РАЗБОР (занятий, восхождений, спасательных работ, конфликтов) – проводится всей группой (учебным отделением, реже – отрядом) совместно с выпускающим тренером (начальником учебной части, начальником спасслужбы АМ). Р. – один из важнейших элементов подготовки альпиниста. Представляет собой собрание участников, каждый в своих выступлениях анализирует проведенное занятие (восхождение), оценивает положительные и отрицательные аспекты. Это система «обратной связи», когда альпинист может получить характеристику своей деятельности от своих товарищей, увидеть себя как бы со стороны. «Обратная связь» может строиться по цепочке: участник – тренер – участник. Р. является эффективным средством анализа деятельности, обучения и воспитания в том случае, если не является заорганизованным и бюрократическим мероприятием и проводится умным руководителем разбора, умеющим правильно и доброжелательно расставить нужные акценты. Р. может служить одним из способов отбора спортсменов для дальнейшей альпинистской деятельности.

Углубленному разбору подлежат технические и тактические ошибки аварийных групп, конфликтные ситуации как между отдельными спортсменами, так и в группе в целом, поиск главных причин, приведших к АС (переоценка своих возможностей или недооценка объективных и субъективных опасностей, отсутствие в группе системы саморегуляции). Главной целью Р. является не столько наказание, а сколько снятие напряжения во взаимоотношениях и предотвращения возникновения конфликта в будущем, поиск вариантов действий группы для предотвращения АС или НС в дальнейшем.

А.М., Ю.В.

РИСК – в узком смысле – действие, грозящее потерей (проигрышем, травмой, ущербом). Различают мотивированный риск, рассчитанный на ситуативные преимущества в деятельности, и немотивированный, неоправданный, являющийся показателем безответственности, халатности или отсутствия профессионализма. Пример моти-

вированного риска – на сложном восхождении хорошо подготовленная группа сталкивается с неожиданным изменением ситуации (состояния маршрута). При достаточном количестве снаряжения, запаса прочности, надлежащей страховке, ведущий группы с согласия остальных участников принимает на себя ответственность



Пример неоправданного риска – движение по скалам в повседневной одежде, без страховки и специального снаряжения. Степень риска явно превышает цель мероприятия

движения вперед в сложившейся обстановке. Например, при восхождении на Кирпич (З.Кавказ, Узун-кол) по маршруту 6-й к.с. *С.Бершов*, выйдя на ключевой участок нависающего внутреннего угла на расстоянии 2,5 м маршрута, создал шесть точек промежуточной страховки. В начале движения предполагалось, что столь технически сложный и объективно опасный участок пути следует заблокировать надежной страховкой. В конце участка произошел внезапный срыв, но ни страхующий *М.Туркевич*, ни сам *С.Бершов* не почувствовали его последствий – сила рывка растворилась в промежуточных точках страховки. Немотивированный, неоправданный риск – когда инструктор выходит с группой на «тройку», не имея достаточного количества снаряжения. Попад с указанной группой в сложные условия, с большим трудом наладив спуск учебной группы, инструктор был вынужден прервать учебное восхождение. Тут и халатность, и безответственность, и отсутствие профессионализма. Известно большое число аварий именно по этой причине.

РУКОВОДИТЕЛЬ.

– Р. восхождения – лицо (инструктор АУСБ или спортивного сбора, более подготовленный спортсмен), назначенное (выбранное на эту роль) для выполнения функции руководства группой на восхождении. Р. спортивной группы (команды) может являться ее тренер, капитан или один из участников команды.

– Р. альпинистского мероприятия – лицо, назначаемое руководством спортивной организации, проводящей данное АМ. Его назначение оформляется соответствующими документами. Р. подобного

мероприятия должен иметь инструкторскую квалификацию.

– Р. несет ответственность (вплоть до юридической) за деятельность группы, команды и всего АМ.

Ю.В.

РУКОВОДСТВО – процесс, позволяющий на официальной основе регулировать (управлять) отношения между участниками группы, руководить группой, командой, восхождением, походом, АМ. Руководство в альпинистских группах нередко носит ситуативный характер: сегодня я руковожу тобой и группой, а завтра ты – мной и группой. Положительная сторона подобного явления – каждый участник группы, получая право на руководство, приобретает навык руководителя, а группа становится хорошо управляемой. Отрицательная сторона – аппарат санкций может попасть в руки неспособному к руководству члену группы и, еще хуже, использующему власть в амбициозных целях. Группа в таком случае попадает в сложное положение – юридически она обязанная выполнять указания, а по сути должна «свергнуть» его с поста руководителя. Но в процессе восхождения «революция» никогда не приносит положительного результата. Здесь может оказать необходимую поддержку механизм лидерства, который может нейтрализовать (исправить) ошибки подобного руководителя.

Способ управления группой определяется стилем руководства. Различают следующие стили:

– Авторитарный (директивный) характеризуется централизацией власти, полным единоначалием (тренера, капитана команды и даже руководителя отдельного восхожде-

ния), жестким контролем за соблюдением данной иерархии. В выработке решений руководитель-автократ не опирается на мнение членов группы, его решения облачаются в форму приказов, требований и распоряжений. Для него характерны подавление инициативы и воздействие преимущественно мерами принуждения.

– Демократический (коллегиальный) при выработке решения характеризуется опорой на мнение группы. Руководитель-демократ хорошо осведомлен о внутренней жизни альпинистского коллектива, старается чаще привлекать членов группы в активное решение задач.

– Либеральный (попустительский) проявляется в минимальном участии руководителя в управлении группой, он часто устранивается от контроля за действиями участников группы/команды.

– Комбинированный самый сложный для исполнения и постоянного поддержания стиля. Опытный руководитель (лидер) по мере необходимости может использовать все три приведенные стили, или один из них (наиболее подходящий ему по характеру, темпераменту). Например: в аварийной ситуации, когда время для принятия решений ограничено, эффективен авторитарный стиль. Когда группа вошла в рабочий ритм, каждый участник знает, что ему необходимо делать на маршруте восхождения, лучше подходит демократический стиль. На биваке после напряженного дня работы лучше, если руководитель будет более либеральным, даст некоторую свободу участникам, умеющим не замечать мелкие недостатки.

А.М., Ю.В.



СБОР – спортивное мероприятие, как правило, выездное. Его целью могут быть:

- Повышение уровня ОФП (сбор по ОФП, может проводиться не в горах, а на любой спортивной базе, лыжной, гребной и т.п.).

- Учебно-методический сбор с решением задач по обучению альпинистов, совершению учебных или спортивных восхождений.

- Спортивный – подготовка к участию в соревнованиях.

- Прочие (реабилитационно-восстановительный сбор и т.п.).

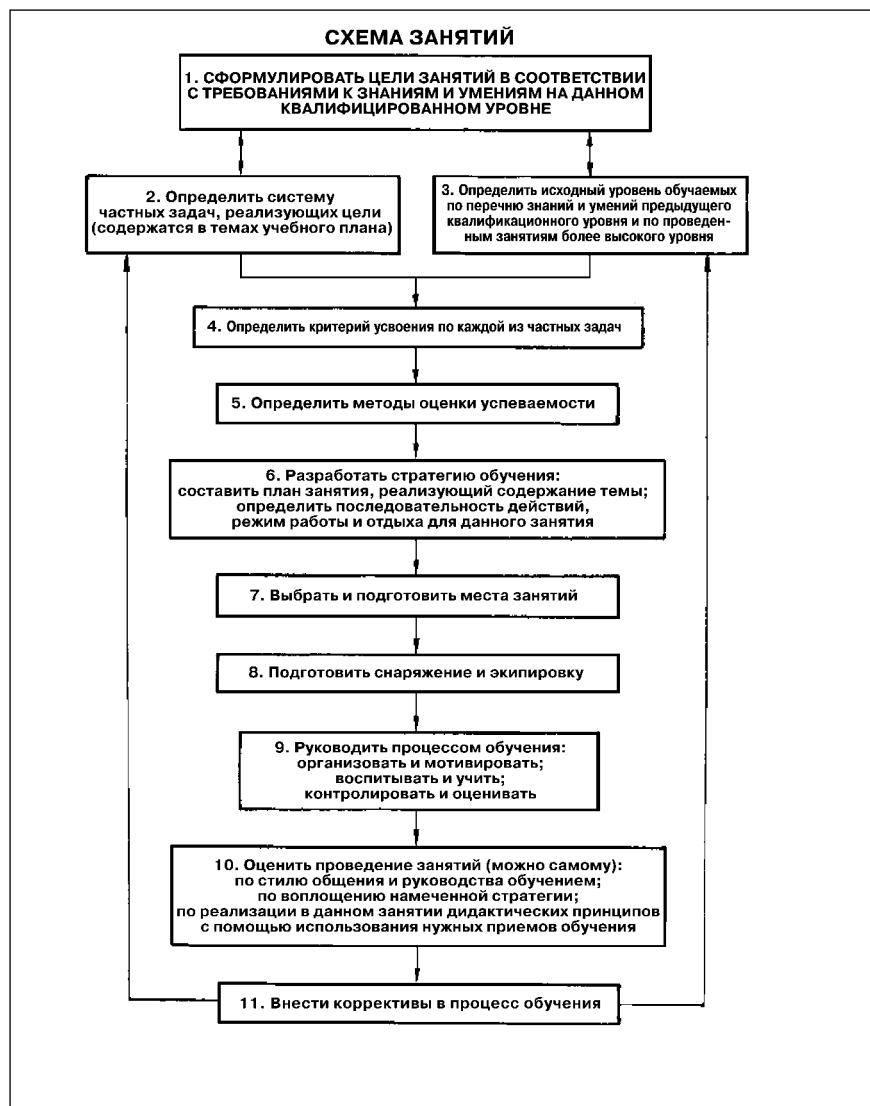
СБОР методический – утвержденное ФА России постоянное или разовое учебное АМ. Цели С.м. – подготовка инструкторов-методистов III категории; переподготовка инструкторов II категории на I.

СИНГЕРА-ЦЕЛОВАХИНА схема. Разработанная в общем виде Р.Сингером и преобразованная для альпинизма инструктором В.В. Целовахиным.

СМЕЛОСТЬ – форма бесстрашия, при которой страх остается, но подавляется волевым усилием, не влияя, но оказывая небольшое влияние на деятельность. Уже давно даже самые смелые герои не стесняются признаться, что они испытывают страх. Альпинисты также боятся срыва и падения, но этот страх не парализует их работу на маршруте, а, как правило, мобилизует на более четкое исполнение приемов передвижения и страховки.

СМЕШАННЫЙ СОСТАВ ГРУПП – отличительная особенность альпинизма от других видов спорта. Соотношение мужчин и женщин в группах альпинистов не регламентируется Правилами и официальными положениями. Однако в каждом АМ существуют свои (неофициальные) правила типа: более одной женщины, начиная от такой-то к.с. вершины (маршрута) в группу не включать. Или наоборот: если не берете в группу женщину – никуда не пойдете. Женщина в группе вне зависимости от стажа, возраста и опыта чаще всего становится аутсайдером, ведомой. Свой статус она вынуждена повышать за счет тех видов деятельности, в которых превосходит мужчину (на биваке, организационные вопросы, досуг). Это статус аутайдера заставляет женщину вырабатывать психологические механизмы защиты и приспособления. Существует несколько установившихся вариантов психологической защиты женщины в мужской группе.

- Слабый ищет защиту сильного. Этот вариант заключается в том, что женщина отдает предпочтение в общении мужчине с наиболее высоким статусом в группе. Это может быть участник группы или командир отряда, старший тренер. Сила его власти позволяет женщине повысить свой статус или оградить себя от нападков со стороны сильных членов группы. В тоже



*Порядок проведения занятий с альпинистами
по схеме Сингера-Целовахина*

время сильный может вынудить женщину искать расположения, отдавать предпочтение ему. Может возникнуть столкновение интересов «опекуна» и «недовольного» (А объясни-ка мне, кто в доме хозяин!?). Подобное положение часто приводит к конфликту, когда более сильный вытесняет из группы более слабого и за счет этого укрепляется положение женщины. Другой вариант развития ситуации – «недовольного» поддержат остальные члены группы. Структура взаимоотношений между партнерами распадется и группа рассыплется. И тем не менее, как ни странно, именно этот вариант психологической защиты достаточно распространен в альпинистских группах.

– «Женственность» как вариант защиты в мужской группе. Не отдавая предпочтения никому в группе, женщина заставляет мужчин группы играть роль джентльмена. Сделать это всегда трудно, т.к. мужчины будут всегда настаивать, чтобы предпочтение было отдано кому-либо из них.

– «Нападение». Сильные, уверенные в своих силах и возможностях женщины, хорошо знающие слабые стороны мужской психики, сами вступают в борьбу за лидерство в группе. Недостаток собственных каких-либо качеств (физической силы) они компенсируют за счет осторожности, хитрости.

Появление женщины в группе приводит к усложнению взаимоотношений, однако не следует недооценивать положительных сторон ее присутствия. Она помогает налаживанию навыка эмоционального общения. В этом отношении женщина превосходит мужчин в умении влиять на взаимоотношения и настроения в группе.

Взаимоотношения в чисто женских группах носят более эмоциональный, чем в мужских группах, характер; женщины с большим трудом (чем мужчины) сдерживают свою неприязнь в общении и зависть к партнерше; конфликты внутри группы носят более неприемлемый и бескомпромиссный характер.

Практика существования в отечественном альпинизме женских групп (как правило, кратковременных) показывает, что это, скорее, временное, подверженное рекламным или ситуативным целям явление, с частой сменой участников и целей, как правило, без особой специальной подготовки. Пример: в альплагере «Узункол» в период 1959-1988 по инициативе самих женщин-инструкторов была создана всего лишь одна женская группа для конкретного восхождения – тр. Двойняшки 5А к.с. (см. 1. Альпинизм... Восхождения женских групп).

Ю.В.

СОВМЕСТИМОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ (групповая совместимость) – способность членов группы согласовывать свои действия и постоянно улучшать (укреплять) взаимоотношения. Это одно из условий создания благоприятного социально-психологического климата в группе. Существуют три уровня С.п., наиболее значимые для альпинистских групп.

– С. биологическая – совместимость на уровне различных систем организма и биоритмов. Сюда относятся известные понятия «совы» и «жаворонки». Первые наиболее активны во второй половине дня, а вторые – в ранние утренние часы. Режим работы таких спортсменов редко совместим, поэтому ставить их в одну связку нежелательно. Часто встречающиеся в одной группе «вегетарианцы» и «мясоеды», любители комфорта и «спартанцы» также могут вносить свой дисбаланс в общих действиях. Но эти расхождения легче исправимы подбором продуктов питания, созданием определенных условий для каждого участника группы в отдельности.

– С. психологическая – совместимость на уровне психических процессов. В практике работы альпинистских групп довольно часто происходит несоответствие психических процессов и свойств личности: медлительность флегматика вызывает раздражение активного холерика, а флегматик раздражается от чрезмерной бодрости холерика. Такое несоответствие психических процессов часто встречается в практике работы групп.

– С. социальная – совместимость на уровне мотивов, установок, целей деятельности. Один участник группы, стараясь доказать, что он подготовлен лучше остальных, старается «бежать» по маршруту и тянет за собой остальных; другой же ставит целью совершение восхождения с максимальной безопасностью и требует от группы ровного темпа и ритма работы на маршруте. В этом случае их интересы сталкиваются, а это – основа возникновения несовместимости. Различный уровень культуры на первых порах может являться серьезным препятствием для установления между партнерами благоприятных отношений.

С.п. должна приводить к взаимному дополнению партнеров в условиях совместной деятельности и формированию целостной структуры всех взаимоотношений в группе. Если этого не происходит, значит альпинистский коллектив изначально строился на ложных посылах и не имеет права на дальнейшее существование (в целях его же безопасности).

Несовместимые партнеры – это, как правило, малоопытные, возбу-

димые, отгороженные от событий окружающего мира, существенно отличающиеся друг от друга по квалификации, степени выраженности интроверсии в паре.

Ю.В.

СПЛОЧЕННОСТЬ ГРУППЫ – характеристика прочности, единства и устойчивости межличностных взаимодействий и взаимоотношений в группе. Чем больше членов коллектива (группы, команды) нравятся друг другу, и чем выше внутригрупповая удовлетворенность этими отношениями, тем выше будет ее сплоченность. В подобной группе устанавливается положительный социально-психологический климат, и вырабатываются общие установки и цели ее жизнедеятельности. Это качество формируется в группах СС и СМ. Здесь необходимы четкие структуры лидерства, руководства, ролевого общения, коммуникабельности. Показателем уровня С. может служить существующий феномен групповой эмоциональной идентификации – если опасность грозит одному участнику группы, то все члены команды действуют так, как если бы опасность грозила одновременно всем.

СТЕПЕНЬ РИСКА. Эффективный контроль за развитием ситуации восхождения основан прежде всего на адекватной оценке как самого маршрута восхождения, так и готовности альпинистов совершить данное восхождение успешно и безопасно. Проблема оценки профессиональных возможностей альпиниста и команды в целом весьма актуальна. Оценка предполагает изучение подготовленности альпинистов, их точной ориентации в экстремальной среде и поэтапной адаптации к ней как в процессе подготовки, так и на самом восхождении. Сложность оценки С.р. заключается в умении эту среду дифференцированно измерить и описать. В качестве одного из критериев измерения экстремальной среды в альпинизме можно считать вероятность возникновения НС. Эта вероятность отражает С.р., и ее можно определить как частоту НС со смертельным исходом в каждой к.с. восхождения.

Результаты анализа и исследований выявили два основных фактора, в достаточной мере объективно определяющих экстремальную среду в альпинизме:

– техническая сложность маршрута (средние показатели С.р. в восхождениях по категориям сложности);

– высота и связанная с ней необходимость адаптации организма к условиям гипоксии.

1–3-я к.с. – 0,04;

4-я к.с. – 0,145;



Перед прохождением ключевого участка каждый из двойки альпинистов должен сделать выбор – кто из них будет рисковать и как

- 5-я к.с. – 0,5;
- 6-я к.с. – 1,15;
- Высотные восхождения 5б–6-я к.с. – 2,75;
- Восхождение на Эверест (за весь период его покорения вплоть до весны 1997, по материалам В.Шатаева):
 - количество человек, пытавшихся совершить восхождение – 4000;
 - количество человек, совершивших восхождение – 660;
 - количество погибших в любых попытках восхождения – 142;

С.р. попытки восхождения – 3,55%;

С.р. достижения вершины – 20,5%.

Как при этом срабатывает временной аспект, когда год за годом альпинист совершает восхождения, каждое из которых несет в себе определенную С.р. Накапливается она или каждое восхождение приносит бесценный опыт, понижая С.р. последующих восхождений? Идеология советского учебного альпинизма говорила о бесценности груза совершаемых восхождений, постоянного накопления опыта и тем самым отдаления момента возникновения с альпинистом каких-либо неприятностей в горах. К сожалению, это утверждение далеко не всегда находило свое подтверждение на практике.

Риск – это инструмент, которым альпинист оперирует в принятии решения. Использует ли он его для решения лишь ситуативных задач, или в него включено то, что можно сформулировать следующим образом: а что там, по ту сторону риска?

А.П.

СТИЛЬ РУКОВОДСТВА – см. *Руководство*.

СТРАХ – отрицательная эмоция, возникающая в ситуации реальной или воображаемой опасности альпиниста. С. – боязнь перед конкретной опасностью. С. – боязнь ситуации даже тогда, когда сам человек находится только в роли стороннего наблюдателя и не может повлиять на прекращение этой ситуации. Например, когда альпинист видит срыв и падение напарника по связке и чувствует полное свое бессилие чем-либо помочь ему, наступает С. При длительном воздействии С. может привести к избыточному стрессу.

СТРЕСС – состояние, характеризующееся не только психологической напряженностью, но и в отдельных случаях принимающее болезненные формы (см. 5. *Основы высокогорной физиологии...*). Установлено, что некоторая доля С. полезна для организма, более того, существует биологическая потребность в С. Отрицательное влияние С. (дистресс) на деятельность человека состоит в дезорганизации на психическом, физиологическом, поведенческом уровнях. Может возникнуть при избыточном воздействии факторов, называемых стрессорами. Длительное воздействие или высокий их уровень приводят к избыточному

напряжению психики, вредному для организма и имеющему непредсказуемые реакции. Развитие С. во времени в общем случае можно разбить на фазы: шокирующее действие, затем реакция организма – контршок, при котором происходит мобилизация и создания необходимого «запаса прочности» физиологических и психологических ресурсов альпиниста. Способ борьбы с вредным действием С. – повышение готовности психологической к деятельности в экстремальных услови-



Свидетель и участник тяжелой аварии – срыв в лавине, видя лежащее ниже по склону тело товарища, не может перебороть собственное состояние и подойти к нему (п. Победы, 1955)

ях.

СТРЕССОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ В АЛЬПИНИЗМЕ: угроза падения с высоты, тяжелые физические и психические нагрузки, сложные метеоусловия, необходимость принятия сложных и ответственных решений, работа в отрыве от группы, наблюдение за тяжелыми авариями или их последствиями.

СХОЖЕННОСТЬ – результат совместной деятельности на восхождениях, походах, экспедициях позволяющий не только решать тактико-технические вопросы в группе, но и определять наличие психологической совместимости, активнее проводить взаимную социальную адаптацию участников группы. Результат – повышение надежности группы.

Т

ТЕМПЕРАМЕНТ – аспект человеческого характера, проявляющийся в специфических эмоциональных реакциях и настроениях. В значительной мере имеет генетическую природу. Различают четыре вида основных темперамента:

- сангвиник – сильный тип нервной системы, отличается уравновешенностью, подвижным типом возбуждения и торможения;
- холерик – сильный, но неуравновешенный;
- флегматик – сильный, уравновешенный и инертный;
- меланхолик – слабый.

К занятиям альпинизмом наиболее подходят сангвиники и не пригодны меланхолики. Холерики и флегматики должны адаптировать особенности темперамента к особенностям общения в группе, а группа в свою очередь должна учиться влиять на их характеристики.

«**ТЕОРИЯ ЗВОНКОВ**» – научного объяснения данному понятию нет. Подмечено, что если у альпиниста возникали экстремальные или АС, то за ними с большой вероятностью ожидалась иной раз более серьезная. Именно эти предваряющие случаи и называли «звонками». После «звонка» всегда рекомендуется передохнуть, сделать паузу, собраться с мыслями. Скорее всего, это умозрительное заключение, не основанное на реальной статистике, но ведь были альпинисты, в том числе и маститые, которым постоянно не везло, и у них всегда был последний «звонок».

ТИПЫ ЛИЧНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ – классификация личностей по определенным психологическим критериям. Одна из таких классификаций, например, такова:

– Интроверт – психологический тип человека, направленность личности которого ориентирована на явления его собственного субъективного мира. Интроверты, как

правило, малообщительны, склонны к индивидуальной работе, уединению, самоанализу. Они с трудом адаптируются в новой социальной среде. Именно поэтому в альпинистской среде интроверты явление редкое.

– Экстраверт – психологический тип человека (противоположный интроверту), направленность личности которого непосредственно откликается на явления внешнего мира. Э. легко вступает в контакты, общителен, в большей мере живет интересами окружающих, стремится делиться своими мыслями.

ТРАВМА ПСИХИЧЕСКАЯ – временное или стойкое нарушение психики в результате сильного (как по степени раздражения, так и по степени индивидуальной значимости) психического воздействия. Каждое участие в спасательных работах сопряжено с получением Т.п., но у опытного спасателя и альпиниста-новичка степень ее будет различной.

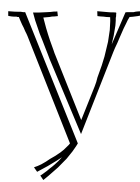
ТРЕВОГА – эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. В отличие от страха, как реакции на конкретную угрозу, Т. представляет собой беспредметный страх

ТРЕНИРОВАННОСТЬ АЛЬПИНИСТА – уровень его готовности к совершению восхождений. Состоит из физической тренированности (ОФП), технической тренированности (умения преодолевать рельеф различной формы и сложности и обеспечивать страховку), тактической грамотности, готовности психологической (к деятельности в стрессогенных экстремальных условиях). Т.а. достигается в том числе и на искусственных формах рельефа.

ТРЕНИРОВКА ИДЕОМОТОРНАЯ – метод аутогенной психорегуляции, основанный на мысленных представлениях образа движения, включая представления необходимых для его выполнения мышечных реакций, и мысленном выполнении. Для выполнения И.т. альпинист должен развивать у себя воображение, образное мышление и память. Правило «пройти маршрут сначала глазами» – это и есть один из способов Т.и.



Тренировка альпинистов на искусственном рельефе (кирпичные стены заброшенного строения)

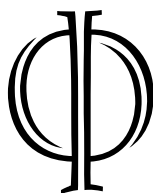


УПРЯМСТВО – особенность поведения, в устойчивых формах – черта характера. У. является дефектом волевой сферы человека, выражающимся в стремлении во что бы то ни стало поступать по-своему, вопреки доводам других людей или возникшим условиям обстановки на восхождении или в походе. Не следует идентифицировать с понятием упорство или целеустремленность.

УСТАЛОСТЬ – комплекс субъективных переживаний, сопутствующий утомлению. Характеризуется чувствами слабости, вялости, бессилия, потерей интереса к деятельности, отрицательными эмоциональными реакциями.

УТОМЛЕНИЕ – временное снижение работоспособности под действием длительной нагрузки. Возникает из-за истощения внутрен-

них ресурсов и рассогласования систем жизнеобеспечения. Проявляется на следующих уровнях: поведенческом, физиологическом (снижение работоспособности), психологическом (снижение чувствительности, нарушение внимания, памяти, интеллектуальных процессов), эмоционально-мотивационном. Сопровождается общей усталостью.



ФОРМИРОВАНИЕ ГРУППЫ (коллектива) – один из важных аспектов, играющий большую роль в успешной альпинистской деятельности. Ф.г. определяется в первую очередь целями коллектива. Если это долговременная совместная деятельность (например, секция альпинизма), то в качестве решающих могут выступать факторы (в первую очередь – мировоззренческие), характерные для данной секции, коллектива и т.п. Аналогичная ситуация при формировании команды, ставящей

целью совершение сложного и длительного по времени восхождения или большого числа восхождений. При этом кроме прочего важен социально-психологический климат и психологическая совместимость участников. При формировании временных коллективов (на 1-2 восхождения – воскресный альпинизм) эти факторы могут уйти на второй план («3-5 дней можно перетерпеть кого угодно, лишь бы гору сделать»), но в случае экстремальной ситуации они (факторы) способны сыграть не

лучшую роль. Поэтому наряду с фактором индивидуальной подготовки необходимо приобретение совместной схоженности и тренировок для формирования психологической готовности в составе группы. При наличии психолога или подготовленного тренера можно рекомендовать психологическое тестирование. Формирование группы для совершения восхождения – это один из аспектов тактики.

X

ХАРАКТЕР – умственная и психическая организация личности, определяющая достаточно постоянные схемы поведения в различных ситуациях. Проявляется в деятельности и общении с другими людьми. Основные черты характера:

– отношение к другим людям (общительность – замкнутость, правдивость – лживость);
– отношение к делу (трудолюбие – лень, добросовестность);
– отношение к себе (скромность – самовлюбленность, самокритичность – самоуверенность);

– отношение к собственности (щедрость – жадность, бережливость – расточительность, аккуратность – неряшливость).

Х. зависит от мировоззрения. Способ его формирования – социальное воспитание, включение в коллектив.

Ч

ЧУВСТВО ЮМОРА – способность подмечать в явлениях комические стороны, эмоционально на них откликаясь. Помогает преодолеть страх, усталость, неуверенность, может оказывать положи-

тельное действие на группу. Следует, однако, опасаться возможности нанести нечаянную обиду кому-либо из членов группы в результате неудачной и не скомпенсированной шутки.

*Так художники из бюллетеня
союза немецких альпинистов «DAV»
шутят по поводу необходимости
страховывки снаряжения
альпинистов*





ШКОЛА ИНСТРУКТОРОВ – утвержденное ФА России постоянное или разовое учебное альпинистское мероприятие по подготовке инструкторов-методистов 3-й категории.

ШКОЛА МЕТОДИЧЕСКАЯ – совокупность устойчивых методов преподавательской деятельности, позволяющая достичь высокой эффективности обучения. Предполагает возможность развития методик обучения на базе уже имеющихся. В СССР были известны,

например, методические школы *Барова К.А.*, *Жирнова В.В.*, *Захарова П.П.*, *Маслова Г.М.*, *Мартынова И.А.* и др. методистов. Школы, которые, несмотря на кажущееся противопоставление, тем не менее не противоречили, а скорее служили дополнением друг другу.



ЭГОИЗМ – свойство личности, проявляющееся в предпочтении своих интересов интересам общественным или других людей. Основано на мотивах себялюбия и своекорыстия (см. *Альтруизм*).

ЭГОЦЕНТРИЗМ – свойство личности, близкое к эгоизму, но имеющее своей целью не личную выгоду, а утверждение исключительноности своего «Я».

ЭЙФОРΙΑ – см. 5. *Основы высокогорной физиологии ...*

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (экстремальная ситуация) – условия, при которых человек подвергается воздействию вредных для здоровья или опасных для жизни факторов, в том числе и вызывающих стресс. Альпинизм, горный туризм, спелеология, горные лыжи – это деятельность в экстремальных условиях (стрессогенное воздействие глуби-



Экстремальная ситуация – рыв напарника по связке

ны, влияние высоты над уровнем моря, непрочный и неровный рельеф, холод, ветер и другие природные явления). Но на эту экстремальную деятельность могут наложиться дополнительные усложняющие условия, например резкое изменение условий или авария.

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ АЛЬПИНИСТОВ – это периоды обучения, соответствующие определенным целям и содержащие определенные объемы теоретической и практической подготовки, позволяющие этих целей достичь, в соответствии с Программой подготовки альпинистов.

– Этап начальной подготовки (НП-I и НП-II) – подготовка начинающих альпинистов для совершения первых восхождений.

– Этап спортивной подготовки (СП-I и СП-II) – подготовка для прохождения маршрутов средней сложности (3-я к.с.).

– Этап спортивного совершенствования (СС) – подготовка к сложным маршрутам вплоть до первого маршрута 5А к.с.

– Этап спортивного мастерства (СМ) – продолжение процесса совершенствования для спортсменов высокого класса, участие в соревнованиях, прохождение экс-

тремальных маршрутов, восхождения на вершины выше 7000 – 8000 м.

ЭТИКА АЛЬПИНИСТСКАЯ – включает в себя: отношение к природе гор (сохранение и уважение), отношение к человеку в горах (человек человеку друг), отноше-

ние к способам прохождения маршрутов (самое честное единоборство с горами – «соло», без кислорода, только с необходимым снаряжением: не применять шлямбуры; не оставлять крючья; не выбивать новые и не сбивать природные зацепки; уходя, оставлять за собой чистый бивак и т.п.).



Я (ЯЧЕСТВО, ЯКАНЬЕ) – отрицательное свойство личности. Проявляется в выделении на словах или на деле своего «Я».
