**УДК 796.525**

**УРОВЕНЬ ГОТОВНОСТИ К РИСКУ АЛЬПИНИСТОВ**

**ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Карпенко Елена Анатольевна**

кандидат исторических наук, доцент кафедры физического воспитания

Алтайского государственного университета, г. Барнаул, Россия.

ОRCID 0009-0003-9076-1523.

E-mail: [karpenkoelen@list.ru](mailto:karpenkoelen@list.ru)

**Белоуско Дмитрий Викторович**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания. Алтайский государственный университет. Пр-т Ленина, 61, Барнаул, 656049, Россия.

ОRCID 0000-0001-8032-095X.

E‑mail: [beloyskod@rambler.ru](mailto:beloyskod@rambler.ru)

**THE LEVEL OF RISK PREPAREDNESS OF CLIMBERS**

**THE INITIAL TRAINING STAGE**

**Karpenko Elena Anatolyevna**

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education. Altai State University. 61 Lenin Ave., Barnaul, 656049, Russia.

ОRCID 0009-0003-9076-1523.

E-mail: [karpenkoelen@list.ru](mailto:karpenkoelen@list.ru)

**Belousko Dmitry Viktorovich**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education. Altai State University. 61 Lenin Ave., Barnaul, 656049, Russia.

ORCID 0000-0001-8032-095X.

E mail: [beloyskod@rambler.ru](mailto:beloyskod@rambler.ru)

Следует цитировать / Citation:

Карпенко Е.А., Белоуско Д.В. Уровень готовности к риску альпинистов этапа начальной подготовки//Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2025. 1 (37). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: https://doi.org/10.14258/zosh(2025) 1.12

Karpenko E.A., Belousko D.V. (2025). The level of risk preparedness of climbers the initial training stage. Health, physicalculture and sports, 1 (37). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: https://doi.org/10.14258/zosh(2025)1.12

Поступило в редакцию / Submitted 1.03.2025

Принято к публикации / Accepted 5.03.2025

**Аннотация.** Статья содержит результаты изучения готовности к риску спортсменов-альпинистов АРСОО «ФА «Восхождение» этапа начальной подготовки. Изучение проблемы определения готовности спортсменов-альпинистов к риску является актуальной, поскольку риск является одной из характеристик альпинизма. Основная черта, которая отличает альпинистов от спортсменов других видов спорта – это осознанное стремление к риску. В то же время, ярко выраженная склонность к риску является одним из главных факторов возникновения несчастных случаев. Исследование позволяет сопоставить полученные данные между альпинистами-женщинами и альпинистами-мужчинами группы начальной подготовки АРСОО «ФА «Восхождение». Цель исследования: анализ психологических особенностей спортсменов-альпинистов членов АРСОО «ФА «Восхождение» этапа начальной подготовки и определения их уровня готовности к риску. Материалы и методы. Метод исследования – психологическое тестирование с использованием методики диагностики степени готовности к риску Шуберта, позволяющей оценить особенности поведенческих реакций человека в ситуациях, сопряженных с неопределенностью, опасностью для жизни. Для определения степени склонности к рисковой деятельности использовалась методика «Исследование склонности к риску» А.Г. Шмелева. Всего в исследовании приняло участие 24 альпиниста в возрасте от 24 до 39 дет, поделенных на две группы по гендерному признаку. Первая группа, численностью 10 человек – альпинисты-женщины, вторая группа, численностью 14 человек – альпинисты-мужчины. Респонденты являются членами АРСОО «ФА «Восхождение», уровень квалификации которых от новичка до III разряда по альпинизму. Средний возраст респондентов составил 30,7 лет. Средний возраст мужчин –31,2 года, средний возраст женщин –29,9 лет. Результаты исследования и их обсуждение. Полученные в ходе исследования результаты подвергнуты математической обработке. В целом, по итогам проведенного исследования удалось изучить особенности готовности к риску у спортсменов-альпинистов в зависимости от гендерной принадлежности, выявить сформированность стремления к риску и степень готовности к риску. Выводы. Общий итог исследования показал, что существуют различия между изучаемыми группами респондентов. У спортсменов-альпинистов начального уровня подготовки выражена склонность к риску, наблюдается потребность в острых ощущениях на фоне снижения стремления к осторожности. При наличии высокого и средневысокого показателей готовности к риску у спортсменов-альпинистов обеих исследуемых групп, процент респондентов с показателями уровня готовности к риску достоверно выше в группе альпинистов-мужчин. Женщины мотивированы на рисковый характер спортивной деятельности заметно слабее. Полученные результаты могут быть учтены при построении учебно-тренировочного процесса при подготовке спортсменов-альпинистов начального уровня подготовки в АРСОО «ФА «Восхождение», в процессе адаптации к спортивным нагрузкам, а также в ходе специальной подготовки к соревнованиям с целью обеспечения психической надежности участников.

**Ключевые слова:** спортсмен-альпинист, альпинизм, склонность к риску, риск.

**Введение.** В настоящее время исследования психологических особенностей спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта, получили значительное развитие (Алексеев, 2024; Намазов, 2020; Котик, 1989; Алёшичева, 2016; Байковский, 1995; Ганоль, 2011; Малышев, 2013; Ворожейкин, 2016; Пушкина, 2016; Сущенко, 2016; Смирнова, 2020 и др.). Многочисленные публикации, посвященные изучению различных аспектов их психики и поведения, можно условно разделить по направлениям исследований: мотивация, личностные черты, управление стрессом, психологическая подготовка, групповая динамика, рискованное поведение, посттравматические состояния, социальные и культурные аспекты.

К числу экстремальных видов спорта, безусловно, следует отнести альпинизм и все его разновидности (скайраннинг, ски–альпинизм, ледолазание, классы: скальный, технический, высотно-технический, высотный, ледово-снежный, первопрохождений), различающиеся между собой по технике, условиям совершения восхождений, снаряжению и целям (Правила…, 2021).

Изучение психологических особенностей спортсменов-альпинистов может способствовать как улучшению спортивных результатов, так и лучшему пониманию человеческого потенциала в условиях экстремальных нагрузок и рисков. Поскольку альпинизм − это вид спота, требующий не только физической выносливости и технико-тактических навыков, но и значительной психологической устойчивости.

Увлечение альпинизмом в последнее время приобретает все более широкое распространение среди населения различных социальных групп. В этой связи исследование психологических особенностей спортсменов-альпинистов имеет важное значение. Психологические тесты и методики могут выявить индивидуальные особенности личности, такие как уровень тревожности, стрессоустойчивость, склонность к риску, мотивационные установки и другие важные параметры. Полученная информация может быть использована для оценки готовности спортсмена-альпиниста к экстремальным ситуациям и разработке индивидуальных программ подготовки (Линчевский, 1989; Мартынов, 2001; Рототаев, 1962; Байковский, 1992; Байковский, 1995; Mischenko, 2021; Kolokoltsev, 2021; Алексеев, 2024). Специальные исследования, посвященные личностным характеристикам спортсменов-альпинистов, и в частности особенностям их склонности к риску, степени готовности к рисковому характеру деятельности, свойствам нервной системы, не столь немногочисленны (Мартынов, 2001, Магомедов, 2004, Грушко, 2012, Мардасова, Ральникова, 2017, Байковский, 1992; Байковский, 1995; Romanova, 2022; Kryzhevsky, 2022).

Основная черта, которая отличает альпинистов от спортсменов других видов спорта – это осознанное стремление к риску. В то же время, ярко выраженная склонность к риску является одним из главных факторов возникновения несчастных случаев. Причины рискованного поведения могут быть различными, в том числе риск может быть неоправданным (лихачество, избегание скуки) (Котик, 1989). В этой связи является актуальным и практически значимым определение уровня готовности к риску в нестандартных ситуациях среди спортсменов-альпинистов Алтайской региональной спортивной общественной организации «Федерации альпинизма «Восхождение» (далее АРСОО «ФА «Восхождение»).

**Цель** **работы** − анализ психологических особенностей спортсменов-альпинистов членов АРСОО «ФА «Восхождение» этапа начальной подготовки и определения их уровня готовности к риску.

**Методы исследования.** Метод исследования – психологическое тестирование с использованием методики диагностики степени готовности к риску Шуберта, позволяющей оценить особенности поведенческих реакций человека в ситуациях, сопряженных с неопределенностью, опасностью для жизни. Для определения степени склонности к рисковой деятельности использовалась методика «Исследование склонности к риску» А.Г. Шмелева. В исследовании принимали участие 24 спортсмена-альпиниста группы начальной подготовки (10 женщин и 14 мужчин), уровень квалификации которых от новичка до III разряда по альпинизму.

Респонденты являются членами АРСОО «ФА «Восхождение», возраст которых от 24 до 39 лет. Средний возраст респондентов составил 30,7 лет. Средний возраст мужчин –31,2 года, средний возраст женщин –29,9 лет.

Полученные в ходе исследования результаты подвергнуты математической обработке.

**Результаты.** Результаты методики Шуберта позволили выявить уровень готовности к риску в группах альпинистов-женщин и альпинистов-мужчин (Рисунок 1).

Рис.1. Уровень готовности к риску, (%)

Сравнительный анализ данных показал, что как среди альпинистов-мужчин, так и среди альпинистов-женщин зафиксирован высокий и средневысокий уровень готовности к риску. Более высокие показатели продемонстрировала группа альпинистов-мужчин (68%), которые чаще предпочитают рисковать во многих ситуациях, даже при небольшой вероятности успеха и достижения цели. Рискуют даже когда возможна неудача, поскольку они уверены в себе, в своих силах. В риске находят удовольствие. В группе альпинистов-женщин такой показатель заметно ниже, он составляет 49%.

Часть респондентов имеют средней уровень готовности к риску – альпинисты-мужчины – 24%, альпинисты-женщины – 41%. Такие спортсмены рискуют взвешенно, при достаточно высокой вероятности успеха. Они уверены в себе, чувствуют себя защищенными, способными преодолеть трудности в привычной для себя обстановке.

Также необходимо отметить, что у 8% альпинистов-мужчин и 10% альпинистов-женщин наблюдается низкий уровень готовности к риску. Рискованное поведение зависит от многих факторов, в том числе от индивидуальных особенностей человека, его профессиональных качеств, внешних условий деятельности. Однако недостаточное проявление альпинистами волевых качеств, решительности, уверенности, стойкости и смелости, особенно при отрицательно действующих факторах, может привести к снижению технико-тактических возможностей и физических сил спортсменов.

Итак, у респондентов обеих групп одинаково выражена готовность пребывания в ситуациях, связанных с риском. При этом такие качества как осторожность и стремление к избеганию неудач у группы альпинисты-мужчины существенно слабее по сравнению с группой альпинисты-женщины. В целом, можно сказать, что для спортсменов-альпинистов характерно стремление к проявлению инициативы, отсутствие страха ошибок, склонность к принятию самостоятельных решений в экстремальных ситуациях, действуя спонтанно по своим ощущениям. Действительно, при совершении восхождений альпинистам часто приходится быть инициативными в командной работе, для оперативного планирования и корректировки своих действий постоянно следить за изменяющимися условиями. Все это требует высокого уровня внимательности, ответственности и готовности к импровизации.

Результаты методики «Исследование склонности к риску» А.Г. Шмелева позволили выявить степень склонности к риску в группах альпинистов-женщин и альпинистов-мужчин (Рисунок 2).

Рис. 2 – Степень склонности к риску, (%)

Склонность к риску − личностные качества индивида, связанные с такими чертами характера как независимость, желание достичь успеха, склонность доминировать, импульсивность. Это способность человека принимать нестандартные и рискованные решения (Намазов, 2020).

Анализ результатов исследования склонности к риску спортсменов-альпинистов этапа начальной подготовки показывает, что у большинства респондентов присутствует средний уровень склонности к риску. В группе альпинисты-женщины этот показатель составляет 84%, в группе альпинисты-мужчины −79%, соответственно. Высокая степень склонности в группе альпинисты-женщины выявлена только у 16%, в группе альпинисты-мужчины у 21% респондентов. Учитывая, что средний возраст опрошенных составляет 30,7 лет, большинство из них имеет семью и детей, стабильную работу вне сферы спорта, при этом они достаточно серьезно относятся к занятию альпинизмом, то можно говорить о значительном влиянии на степень склонности к риску их социального статуса и жизненной позиции. Исходя из этого, спортсмены-альпинисты становятся более осторожными и осмотрительными, их действия продуманными, а риски оправданными и зависят от конкретной ситуации.

**Выводы.** Как показало проведенное исследование, риск является одной из характеристик альпинизма. У спортсменов-альпинистов начального уровня подготовки выражена готовность к риску, наблюдается потребность в острых ощущениях на фоне снижения стремления к осторожности. При наличии высокого и средневысокого показателей готовности к риску у спортсменов-альпинистов обеих гендерных групп, процент респондентов с показателями готовности к риску достоверно выше в группе альпинистов-мужчин. Женщины мотивированы на рисковый характер спортивной деятельности заметно слабее. У большей части спортсменов-альпинистов отсутствует высокая степень склонности к риску, несмотря на готовность рисковать (наличие высокого уровня готовности к риску). Однако в экстремальных ситуациях, представляющих реальную угрозу для жизни и здоровья, в том числе при необходимости проведения спасательных работ, часть опрошенных будут рисковать своей жизнью.

Полученные результаты могут быть учтены при построении учебно-тренировочного процесса при подготовке спортсменов-альпинистов начального уровня подготовки в АРСОО «ФА «Восхождение», в процессе адаптации к спортивным нагрузкам, а также в ходе специальной подготовки к соревнованиям с целью обеспечения психической надежности участников.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

Алексеев, В.Д. К вопросу об индивидуальных и личностных факторах формирования рискованного поведения / В.Д. Алексеев // Новые психологические исследования. – 2024. – №4. – С. 185-212.

Алёшичева, А.В. Психологическое здоровье спортсменов-профессионалов, занимающихся экстремальными видами спорта / А.В. Алёшичева // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2016. – №. 3. – С. 38-44.

Байковский, Ю.В. Основы спортивной подготовки в горных видах спорта / Ю.В. Байковский – М.: Изд-во Администрации президента РФ, 1995. –54 с.

Байковский, Ю.В. Психология альпинистских групп / Ю.В. Байковский – Элиста: Джангр, 1992. – 136 с.

Ворожейкин, А. В. Комплексная методика оценки инструкторов по рукопашному бою силовых структур / А. В. Ворожейкин, А. А. Зайцев, П. П. Литасов // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2016. – № 4(46). – С. 78-81.

Ганоль, А.С. Гендерные особенности структуры мотивации выбора экстремальных видов спорта / А.С. Ганоль // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2011. – № 2. – С. 52-57.

Грушко, А.И. О психологической подготовке в альпинизме и некоторых личностных особенностях спортсменов-альпинистов / А.И. Грушко // Актуальные вопросы Службы медицины катастроф: материалы Межрегиональной. научно-практической конференции с международным участием (Омск, 21-22 июня 2012 г.). – Омск: ИЦ «Омский научный вестник». – 2012. – С. 144-146.

Котик, М.А. Психология и безопасность / М.А. Котик – Таллин: Валгус, 1989. – 449 с.

Линчевский, Э.Э. Морально-психологическая подготовка / Школа альпинизма. Начальная подготовка / Э.Э. Линчевский – М.: ФиС, 1989.

Магомедов, Р.Р. Основные трудности деятельности тренера по альпинизму / Р.Р. Магомедов // Теория и практика физ. культуры. –2004. – №4. – С. 35.

Малышев, И.В. Социально-психологическая адаптация личности и склонность к риску спортсменов в условиях их профессиональной активности / И.В. Малышев // Современные исследования социальных проблем. – 2013. – №11. – URL: <https://www.sisp.nkras.ru> (дата обращения: 14.03.2025).

Мардасова, Е.В., Ральникова, И.А. Особенности мотивации спортсменов-альпинистов / Е.В. Мардасова, И.А. Ральникова // Вестник психологии и педагогики АлтГУ. – 2017. – №2. – С. 59-69.

Мартынов, А.И. Психология альпинизма / А.И. Мартынов – М.: СпортАкадемПресс, 2001. –258 с.

Намазов, А.К. Психорегулирующая тренировка у спортсменов / А.К. Намазов, Л.В. Шамрай, К.З. Нгуен, К.А. Намазов // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании: межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 52–55.

Правила вида спорта «Альпинизм» утв. приказом Министерства спорта РФ от 22 октября 2021 г. № 818. – URL: https://[www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_399790/?ysclid=m88mw5ycgs803179614](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_399790/?ysclid=m88mw5ycgs803179614) (дата обращения: 14.03.2025).

Пушкина, В.Н., Зелянина, А.Н., Оляшев, Н.В., Размахова, С.Ю., Цинис, А.В. Индивидуально-психологические характеристики лиц, занимающихся экстремальными видами спорта / В.Н. Пушкина, А.Н. Зелянина, Н.В. Оляшев, С.Ю. Размахова, А.В. Цинис // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 3. – URL: <http://mir-nauki.com/PDF/55PSMN316.pdf> (режим доступа: 14.03.2025).

Рототаев, П.С. Анализ причин травматизма в альпинизме / П.С. Рототаев // Теория и практика физ. культуры. – 1962. – №7. – С. 13-18.

Смирнова, М.В., Касперович, Ю.Г., Максимова, Т.С. Исследование склонности к риску спортсменов экстремальных видов спорта в зависимости от уровня виктимности / М.В. Смирнова, Ю.Г. Касперович, Т.С. Максимова // Вестник Московского университета МВД России. – 2020. – № 7. – С. 334-346.

Сущенко, В. П. Показатели, определяющие готовность инструкторов по рукопашному бою силовых структур к педагогической деятельности / В. П. Сущенко, А. В. Ворожейкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12(142). – С. 127-130.

Additional physical training for children over five years old / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 3. – P. 1444-1454. – DOI 10.7752/jpes.2021.03184.

Comprehensive program for flat foot and posture disorders prevention by means of physical education in 6-year-old children / E. Romanova, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22, No. 11. – P. 2655-2662. – DOI 10.7752/jpes.2022.11337.

Physical education of girls from different somatotypes and health groups / M. Kolokoltsev, L. Kuznetsova, V. Makeeva [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 2. – P. 852-859. – DOI 10.7752/jpes.2021.02106.

**REFERENCES**

Additional physical training for children over five years old / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, E. Romanova [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 3. – P. 1444-1454. – DOI 10.7752/jpes.2021.03184.

Alekseev, V.D. K voprosu ob individual`ny`x i lichnostny`x faktorax formirovaniya riskovannogo povedeniya / V.D. Alekseev // Novy`e psixologicheskie issledovaniya. – 2024. – №4. – S. 185-212.

Alyoshicheva, A.V. Psixologicheskoe zdorov`e sportsmenov-professionalov, zanimayushhixsya e`kstremal`ny`mi vidami sporta / A.V. Alyoshicheva // Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2016. – №. 3. – S. 38-44.

Bajkovskij, Yu.V. Osnovy` sportivnoj podgotovki v gorny`x vidax sporta / Yu.V. Bajkovskij – M.: Izd-vo Administracii prezidenta RF, 1995. –54 s.

Bajkovskij, Yu.V. Psixologiya al`pinistskix grupp / Yu.V. Bajkovskij – E`lista: Dzhangr, 1992. – 136 s.

Comprehensive program for flat foot and posture disorders prevention by means of physical education in 6-year-old children / E. Romanova, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22, No. 11. – P. 2655-2662. – DOI 10.7752/jpes.2022.11337.

Vorozheikin, A.V. A comprehensive assessment methodology for instructors in hand-to-hand combat of power structures / A.V. Vorozheikin, A. A. Zaitsev, P. P. Litasov // Bulletin of the Kaliningrad Branch of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. – 2016. – № 4(46). – Pp. 78-81.

Ganol`, A.S. Genderny`e osobennosti struktury` motivacii vy`bora e`kstremal`ny`x vidov sporta / A.S. Ganol` // Nauchno-teoreticheskij zhurnal «Ucheny`e zapiski». – 2011. – № 2. – S. 52-57.

Grushko, A.I. O psixologicheskoj podgotovke v al`pinizme i nekotory`x lichnostny`x osobennostyax sportsmenov-al`pinistov / A.I. Grushko // Aktual`ny`e voprosy` Sluzhby` mediciny` katastrof: materialy` Mezhregional`noj. nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodny`m uchastiem (Omsk, 21-22 iyunya 2012 g.). – Omsk: ICz «Omskij nauchny`j vestnik». – 2012. – S. 144-146.

Kotik, M.A. Psixologiya i bezopasnost` / M.A. Kotik – Tallin: Valgus, 1989. – 449 s.

Linchevskij, E`.E`. Moral`no-psixologicheskaya podgotovka / Shkola al`pinizma. Nachal`naya podgotovka / E`.E`. Linchevskij – M.: FiS, 1989.

Magomedov, R.R. Osnovny`e trudnosti deyatel`nosti trenera po al`pinizmu / R.R. Magomedov // Teoriya i praktika fiz. kul`tury`. –2004. – №4. – S. 35.

Maly`shev, I.V. Social`no-psixologicheskaya adaptaciya lichnosti i sklonnost` k risku sportsmenov v usloviyax ix professional`noj aktivnosti / I.V. Maly`shev // Sovremenny`e issledovaniya social`ny`x problem. – 2013. – №11. – URL: https://www.sisp.nkras.ru (data obrashheniya: 14.03.2025).

Mardasova, E.V., Ral`nikova, I.A. Osobennosti motivacii sportsmenov-al`pinistov / E.V. Mardasova, I.A. Ral`nikova // Vestnik psixologii i pedagogiki AltGU. – 2017. – №2. – S. 59-69.

Marty`nov, A.I. Psixologiya al`pinizma / A.I. Marty`nov – M.: SportAkademPress, 2001. –258 s.

Namazov, A.K. Psixoreguliruyushhaya trenirovka u sportsmenov / A.K. Namazov, L.V. Shamraj, K.Z. Nguen, K.A. Namazov // Fizicheskaya kul`tura i sport v professional`nom obrazovanii: mezhvuzovskij sbornik nauchno-metodicheskix rabot. – Sankt-Peterburg, 2020. – S. 52–55.

Pravila vida sporta «Al`pinizm» utv. prikazom Ministerstva sporta RF ot 22 oktyabrya 2021 g. № 818. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_399790/?ysclid=m88mw5ycgs803179614 (data obrashheniya: 14.03.2025).

Pushkina, V.N., Zelyanina, A.N., Olyashev, N.V., Razmaxova, S.Yu., Cinis, A.V. Individual`no-psixologicheskie xarakteristiki licz, zanimayushhixsya e`kstremal`ny`mi vidami sporta / V.N. Pushkina, A.N. Zelyanina, N.V. Olyashev, S.Yu. Razmaxova, A.V. Cinis // Internet-zhurnal «Mir nauki» 2016, Tom 4, nomer 3. – URL: http://mir-nauki.com/PDF/55PSMN316.pdf (rezhim dostupa: 14.03.2025).

Physical education of girls from different somatotypes and health groups / M. Kolokoltsev, L. Kuznetsova, V. Makeeva [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 2. – P. 852-859. – DOI 10.7752/jpes.2021.02106.

Rototaev, P.S. Analiz prichin travmatizma v al`pinizme / P.S. Rototaev // Teoriya i praktika fiz. kul`tury`. – 1962. – №7. – S. 13-18.

Smirnova, M.V., Kasperovich, Yu.G., Maksimova, T.S. Issledovanie sklonnosti k risku sportsmenov e`kstremal`ny`x vidov sporta v zavisimosti ot urovnya viktimnosti / M.V. Smirnova, Yu.G. Kasperovich, T.S. Maksimova // Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii. – 2020. – № 7. – S. 334-346.

Sushchenko, V. P. Indicators determining the readiness of instructors in hand-to-hand combat of law enforcement agencies for pedagogical activity / V. P. Sushchenko, A.V. Vorozheikin // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2016. – № 12(142). – Pp. 127-130.