

Фізична культура і спорт, як важливий соціальний феномен, пронизують усі рівні сучасного соціуму, чинячи широку дію на основні сфери життєдіяльності суспільства. Їх вплив поширюється на національні стосунки, ділове життя, громадське становище. Вони впливають на формування моди, етичні цінності, спосіб життя людей. Це найкращий засіб, який зможе відвернути людей від нинішніх соціальних проблем. Це, мабуть, єдиний клей, який здатний склеїти усю націю воедино.

Саме розуміння важливості фізичної активності громадян в покращенні суспільного здоров'я, в підвищенні добробуту і тривалості життя в переважній більшості держав цій проблемі приділяється велика увага. В Україні на основі Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року було поставлено завдання підвищити рівень охоплення населення фізичною активністю на 1-2 % щорічно.

#### **Список використаних джерел**

1. Ляшевич А. М., Чернуха І. С. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: навч. посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2019. 144 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія: підручник (2-ге вид.). Київ: Центр учбової літератури, 2012. 342 с.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». *Відомості Верховної Ради України*. 1994. С. 80.
4. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Teorià ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. Вип. 12, 2010. С. 39-42.
5. Івашенко С. М. Вплив рухової активності студентів вищих навчальних закладів на їх ментальне здоров'я. In *The 16<sup>th</sup> International scientific and practical conference «Society and Science»* (March 9-10, 2021). Leeds: Nika Publishing, 2021. Pp. 24-27.

**Семененко М. С.**

*здобувач вищої освіти,  
Дніпропетровський державний університет  
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

**Счастливец В. І.**

*старший викладач кафедри фізичного виховання  
та тактико-спеціальної підготовки,  
Дніпропетровський державний університет  
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В АВТОСПОРТІ**

*Semenenko M. Peculiarities of competitive activity in motorsport*

*Keywords: motorsport, types of competitions, competitive activities*

В Україні за запитами в пошукових Інтернет-ресурсах найпопулярнішими видами спорту визначили футбол (1-2 мільйони запитів залежно від сезону) і бокс, а до десятки найбільш популярних видів спорту потрапив автоспорт [1].

Автоспорт на сьогодні є достатньо дивовижним та захоплюючим видом спорту, який на перший погляд здається простим у деяких його видах, наприклад таких як заїзд на  $\frac{1}{4}$  милі (400 метрів), де просто здавалось би, потрібно тримати руль та натискати на педаль, тоді коли насправді всі дії які виконують гонщики або звичайні водії, вимагають від них багато навичок, які відтреновані часом, та багатий обсяг знань стосовно певних видів та особливостей автомобілів [2].

Сучасний професійний автоспорт є не достатньо популярною, але є досить цікавою сферою неолімпійського виду спорту, він являє собою автомобільні змагання певних категорій спортивних, серійних та гоночних автомобілів на пересіченій місцевості, або шосе. Автоспорт відноситься до моторних видів спорту, тобто таких, де учасники повинні вправно та ефективно керувати своїм моторизованим транспортним засобом, задля досягання певної мети, будь то подолання рекорду часу круга певної траси, або змагання на правильність та видовищність керування [3]. Автоспорт, як і багато інших видів спорту які відносяться до моторних, має свої розділені дисципліни та категорії, які мають свої правила та вимоги до учасників. Мало які з цих дисциплін мають офіційно та міжнародно закріплені правила, вони можуть їх мати, але кожна дисципліна та вид автомобільного спорту підпорядковується редагуванню, згідно з місцевим політико правовим законодавством, де плануються проводитися відповідні автоспортивні заходи.

Найбільш популярним видом автомобільних змагань є саме автомобільні перегони, де різноманітність автомобілів, велика швидкість та майстерство водіїв показують свої результати у вигляді захоплюючих вражень глядачів, та мільйони фанатів певних команд у всьому світі. Цей вид перегонів також розділяється на окремі підвиди. Наприклад такі як: кільцеві автоперегони, ралі, трофі, автокрос, автослалом [3].

Кільцеві автоперегони – це змагання, які проходять на певній замкнутій трасі, на якій гонщики проїжджають певну кількість кругів. Головна особливість такого виду перегонів, через те, що такі траси містять велику кількість різноманітних поворотів, основними навичками які повинні мати гонщики, це правильне входження в поворот, та його проходження, знання про певні місця на дорозі для правильного прискорення, з метою більш ефективного проходження ділянки дороги на відміну від інших учасників [1].

Ралі розуміють собою автоперегони, які на відміну від кільцевих перегонів, де використовується спеціально створена траса для маневрів, з професійним урахуванням усіх моментів, на ралі в більшості випадків використовуються дороги загального користування. Особливість цього виду перегонів у тому, що дорожнє покриття може бути дуже різним, від гладкого асфальту, до бездоріжжя, ґрунт, гравій, або пісок, також такі траси відрізняються більшою небезпечністю для водіїв, тому що вона містить трампліни, та несподівані повороти, які кожна команда проходить по різному, враховуючи свої навички [4].

Трофі – це такий вид перегонів, у якому приймають участь в основному позашляховики, автомобілі спеціально обладнані під погані дорожні умови, іноді навіть спеціально обладнані вантажівки, основними характеристиками трофі є погане дорожнє покриття, яке відрізняється від інших, великим відсотком непроходимості, це можуть бути непрохідні ліси, великі засніжені території, пустелі, болота, змагання проводяться на час, по черзі, але не дивлячись на умови скорішого проходження ділянки на час, професійні гонщики, щоб більш ефективно та ретельно проходити ці ділянки знижують швидкість, та підключають свої обладнані технічні допоміжні засоби, що допомагає пройти складну ділянку дороги.

Автокросом називаються перегони на кільцевій трасі, але з гравійним покриттям. У автокросах можуть брати участь як звичайні автомобілі, якщо вони більш менш підходять для цього виду заїздів, або баггі (це такі одномісні автомобілі, які мають 1 або 2 місця, с спеціальними конструктивно передбаченою цільною рамою, та колеса високої проходимості) [2].

Автослалом – це досить складний та вимогливий до водія вид автоспорту, він представляє з себе певні ділянку дороги, яка розмічена розміткою, конусами та іншими преградами, які складають собою певний маршрут для водія, з складними, крутими поворотами (іноді на 180 градусів), складні умови маневрування між конусами та преградами. Водій повинен добре відчувати габарити автомобіля, розумітися на поворотах, об'єктивно оцінювати ситуації та мати гарні навички керування автомобілем. У заїзді приймає участь декілька учасників з власними автомобілями, вимоги до участі в цьому виді автоспорту низькі, через те, що водій знаходиться один на розміченому майданчику, йому ніхто не заважає, та ймовірність отримання травм доволі низька, за відсутності перешкод, які становили б небезпеку для життя водія (іноді пропонують надіти шолом безпеки).

Також, існує ще один вид спорту, він є мабуть найпопулярнішим, та сучасні спортивні серійні автомобілі цілком мають можливість представляти такі можливості своїм водіям – це дрифт, його важко визначити саме як певний вид автоспорту, тому ще він сам по собі можливий у використанні у будь яких вище перелічених видах, але відбуваються навіть спеціальні змагання, у проходженнях повороту виключно у дрифті, змагання на самий довготривалий дрифт, та багато інших. Дрифт – це стан автомобіля, коли його задні колеса втрачають зчеплення з дорогою, для цього на автомобілях вимикаються спеціальні комп'ютерні системи безпеки, та автомобіль втрачає адекватну передбачену керованість, яка вимагає ще більших навичок від водія, тому ця сфера автоспорту становить велику небезпеку для водіїв.

Отже, автоспорт має велику кількість різновидів змагань. Кожен вид змагань вимагає специфічної підготовки, в основі якої є знання з техніки керування авто, знання з автосправи (конструкції авто, механізмів дії), висока психофізіологічна готовність спортсмена (швидкість реакції, швидкість дії, контроль емоцій, увага тощо), що у підсумку приведе до гарного спортивного результату на фініші.

### Список використаних джерел

1. Сушко Р. О. Рейтингова оцінка популярності видів спорту в країнах із високим рівнем розвитку баскетболу. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. Вип. 2, 2015. С. 78-85.
2. Градусов В., Камаєв О., Банах В. Класифікація видів автомобільного спорту за специфікою змагальної діяльності. *Спортивна наука України*, 2013. (6), 8-12.
3. Ковальчук С. І. Автомобіль, картинг та автомобільний спорт. *Педагогічний пошук*. Вип. 3, 2017. С. 66-72.
4. Білик О. Л., Бріскін Ю. А., Пітин М. П. Особливості організації та проведення змагань в автоспорті (на прикладі «Чемпіонату світу з ралі»). *Спорт та сучасне суспільство: зб. наук. пр. молодих вчених та матеріалів VI відкритої студент. конф.* Київ, 2013. 183 с.

**Хмеленко К. М.**

*здобувач вищої освіти,  
Дніпропетровський державний університет  
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

**Роженченко В. М.**

*викладач кафедри фізичного виховання  
та тактико-спеціальної підготовки,  
Дніпропетровський державний університет  
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

### СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ММА В УКРАЇНІ

*Khmelenko E.M. Formation and Development of Mma in Ukraine*

*Keywords: MMA, mixed martial arts, pankration, history of MMA, Ukrainian MMA, Alyona Rassohyna*

Становлення та розвиток ММА безпосередньо в незалежній Україні (починаючи з 1991 р.) тісно пов'язані із шляхом становлення ММА на міжнародному рівні. Пропонуємо виділити 4 основні історичні періоди розвитку змішаних єдиноборств:

1) період Давньої Греції та Давнього Китаю:

Доба античності знаменита розвитком фізичного виховання та спорту, підкресленням краси та сили людського тіла. Саме у той час, на думку дослідників, на території Давньої Греції з'явилися змішані єдиноборства. Однак тоді вони вважалися видом панкратіону (старовинне єдиноборство, що поєднує боротьбу та бокс) – виду спорту, що був включений до програми Олімпійських ігор у 648 р. до н.е. та до програми пентатлону у 708 р. до н.е. Тоді ознаки змішаних єдиноборств мав катопанкратіон, що поєднував боротьбу та ударну техніку.

У Давній Греції в основу сформованої налагодженої системи фізичного виховання та спорту у навчальних закладах різного рівня була покладена