

**Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту
Республіканський науково-методичний кабінет
Федерація спортивного більярду України**

БІЛЬЯРДНИЙ СПОРТ

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ**

Київ-2011

Більярдний спорт:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

Заостровцев А.В. - перший віце-президент Федерації спортивного більярду України;

Нагорна В.О. - канд. наук з фізичного виховання і спорту, майстер спорту, тренер вищої тренерської категорії.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією спортивного більярду України, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту й Вченої ради Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту.

Редактор О.П. Моргушенко

Відповідальний за випуск В.Г. Свинцова

© Республіканський науково-методичний кабінет
Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту

ВСТУП

Розробка даної програми обумовлена необхідністю організації та удосконалення навчально-тренувального процесу в відділеннях більярду спортивних шкіл (ДЮСШ) згідно з виконанням постанови Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 № 993 та відповідно до наказу Мінсім'ямолодьспорту від 18.05.2009 № 1624 "Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл".

При розробці програми урахований багаторічний передовий досвід підготовки кваліфікованих спортсменів відповідно до системи знань, що базуються на аналізі світової спортивної практики останніх десятиліть, вивченні документів, які регламентують спортивну підготовку в різних країнах, результатах теоретичних та експериментальних досліджень. Адже саме Україна стала першою країною, в якій була створена система підготовки спеціалістів з більярдного спорту на професійному рівні. Логічною подією стало надання у 2003 р. Федерації спортивного більярду України статусу національної.

Нормативна частина програми є офіційним документом, згідно з яким планується навчально-тренувальна робота у відділеннях з більярдного спорту дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Дитячо-юнацька спортивна школа - позашкільний навчальний заклад спортивного профілю, який забезпечує розвиток здібностей вихованців в обраному виді спорту, що визнаний в Україні, створює необхідні умови для гармонійного виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку і дозвілля дітей та молоді, самореалізації, набуття навичок здорового способу життя, підготовки спортивного резерву для збірних команд України.

1. РЕЖИМ І НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП, ВИМОГИ ДО СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БІЛЬЯРДИСТА ПО ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

Багаторічна підготовка більярдистів має специфічний розподіл на етапи:

I - етап початкової підготовки: групи початкової підготовки 1-3-го років навчання;

II - етап попередньої базової підготовки: групи попередньої базової підготовки 1-4-го років навчання;

III - етап спеціалізованої базової підготовки: групи спеціалізованої базової підготовки 1-3-го років навчання;

IV - етап підготовки до вищих досягнень: групи підготовки до вищих досягнень.

Чіткої межі поміж цими етапами не існує. Вирішуючи питання про перехід до чергового етапу підготовки, треба враховувати паспортний та

біологічний вік спортсмена, рівень його підготовленості за даними контролю, відповідність до зростаючих тренувальних і змагальних навантажень, кваліфікаційних вимог.

Початок навчального року для всіх зарахованих до відділень з більярдного спорту - з 1 вересня поточного року.

Навчальні групи комплектуються з урахуванням рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а також віку спортсменів (табл.1).

Рекомендуються наступні нормативи тривалості навчально-тренувальних занять, академ. год.:

групи початкової підготовки - 2;

групи попередньої базової підготовки - 3;

групи спеціалізованої базової підготовки - 4;

групи підготовки до вищих досягнень - 5.

Дозволяється розподіл навчального навантаження у групах попередньої базової підготовки 3-го і більше років навчання, групах спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень – не більше ніж між двома тренерами. Сумарне навантаження не повинно перевищувати максимальну кількість навчальних годин, затверджену для кожної групи програмою.

Таблиця 1

Режим роботи та наповнювання навчальних груп
відділень з більярдного спорту

Рік навчання	Вік для зарахування, років	Мінімальна кількість		Вимоги до спортивної класифікації
		вихованців у групі	навчальних годин на тиждень	
Групи початкової підготовки				
1-й	7-9	12	6	Нормативи програми
Більше 1	9-11	10	8	III-II юн. розряд
Групи попередньої базової підготовки				
1-й	11-12	8	12	I юн. розряд
2-й	12-13	8	14	III розряд
3-й	13-14	7	18	Підтвердити III розряд
Більше 3	14-15	6	20	II розряд
Групи спеціалізованої базової підготовки				
1-й	15-16	5	24	I розряд
2-й	16-17	5	26	Підтвердити I розряд
Більше 2	17-18	4	28	КМС
Групи підготовки до вищих досягнень				
Увесь термін	18-23	3	32	МС

Групи початкової підготовки комплектуються із здібних до успішного спортивного удосконалювання хлопчиків і дівчаток 7-9 років.

Групи попередньої базової підготовки складаються з учнів, які пройшли початкову підготовку і виконали вимоги зі спортивної підготовленості. Здібності до подальшого успішного спортивного удосконалення виявляються за підсумками комплексного обстеження контингенту.

Групи спеціалізованої базової підготовки добираються за тим самим принципом, але у відповідності до зростаючих кваліфікаційних вимог.

Групи підготовки до вищих досягнень комплектуються з більярдістів, які виконали норматив кандидата у майстри спорту, майстра спорту, а також кандидатів і членів збірної команди України за відсутності в них захворювань і травм, що перешкоджають досягненню вищої спортивної майстерності, та вірогідного ризику їх появи.

Спортсмени-учні, які не виконали вимог для зарахування на наступний рік навчання, залишаються на попередньому етапі підготовки (році навчання) до покращання своїх спортивно-технічних результатів.

2. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В БІЛЬЯРДНОМУ СПОРТІ

Вікові обмеження визначаються згідно з Типовим положенням про ДЮСШ та іншими нормативними актами, що регулюють їх діяльність, і не можуть бути складником до спортивної підготовленості.

Дитячо-юнацька спортивна школа комплектується шляхом широкого відбору найбільш здібних до більярдного спорту вихованців дошкільних закладів, учнів загальноосвітніх та вищих навчальних закладів. Навчальні групи добираються з урахуванням спортивної підготовленості дітей, які бажають навчатися, виконали нормативи зі спортивної підготовленості та не мають медичних протипоказань. У спортивну школу до відділення з більярдного спорту зараховуються діти з 7 років. Більярдісти, які почали систематично займатися обраним видом більярду в цьому віці, набувають підвищену здатність до швидкої орієнтації в технічно складних позиціях, до точного розрахунку сили та точності удару, здатні інтуїтивно знаходити оптимальні рішення. З іншого боку, тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності у дітей є невеликою - до 15 хв., тому навантаження мають бути невеликого обсягу й помірної інтенсивності.

Вихованці, які досягли 18 років, можуть перебувати у спортивній школі до 23 років включно за умови навчання їх у вищих навчальних закладах I - IV рівня акредитації та наявності позитивної динаміки показників підготовленості й високих спортивних результатів.

Списки вихованців навчальних груп затверджуються до 1 вересня, а для груп початкової підготовки - до 1 жовтня поточного року. Протягом

навчального року у зазначені списки у разі потреби можуть вноситися в установленому порядку зміни.

У спортивній підготовці важливо враховувати вікові анатомо-фізіологічні та психологічні особливості організму. Тому в ДЮСШ рекомендується розподіляти тих, хто займається, з урахуванням віку на такі групи, років:

- початкової підготовки - 7-11;
- попередньої базової підготовки - 11-15;
- спеціалізованої базової підготовки - 15-18;
- підготовки до вищих досягнень - 18-23.

Це дозволяє більш ретельно та ефективно по етапах проводити навчально-тренувальну роботу для досягнення визначеної мети з урахуванням віку юних спортсменів. Звичайно такий розподіл притаманний тільки для дітей, що почали займатися більярдним спортом у 7-8 років.

Для дітей, які були зараховані до ДЮСШ у більш пізньому віці, розподіл на вказані групи залишається актуальним, але дещо зміщуються вікові обмеження.

Слід зазначити:

1. Мінімальний вік учнів для зарахування може бути зменшений не більш ніж на 1 рік.
2. Вікові обмеження не поширюються на спортсменів, які виконують нормативні вимоги для зарахування до груп більш високого рангу.
3. Максимальний вік спортсменів визначається згідно з Типовим положенням про ДЮСШ або іншими нормативними актами, що регулюють їх діяльність.

Урахування вікових і статевих особливостей у роботі з дітьми є дуже важливим для визначення правильної методики навчання і тренування. Форсування підготовки так само, як і невірне використання передумов, викликаних віковим розвитком, призводить не тільки до порушення стану здоров'я юних спортсменів, але й до зниження їх можливостей для досягнення високих спортивних результатів у більш зрілому віці.

3. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БІЛЬЯРДИСТІВ

Спортивна підготовка в більярдному спорті - багаторічний, цілорічний, спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання та виховання тих, хто займається цим видом спорту. Головна **мета** спортивної підготовки вихованців - успіхи в чемпіонатах України, області чи міста і далі - досягнення високих результатів у змаганнях світового та європейського рангів. Частковою метою є здобуття вихованцями школи звання кандидата у майстри спорту, майстра спорту України, майстра спорту міжнародного класу.

Основні **завдання** спортивної підготовки у більярдному спорті:

прищеплення стійкої зацікавленості до більярдного спорту;
набуття спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для успішних виступів у змаганнях;

засвоєння основних засад психічно-вольової та фізичної підготовки;

виховання високих морально-етичних якостей;

засвоєння основних принципів більярдної естетики (прагнення до ідеально точної гри, пошук правильних і водночас глибоких, оригінальних і зовні красивих рішень за більярдним столом тощо), застосування їх у практичній грі з метою вдосконалення спортивної майстерності.

Систематичне проведення практичних і теоретичних занять передбачає:

обов'язкове виконання навчального плану, складання учнями-спортсменами вступних і перевідних контрольних іспитів;

регулярну участь спортсменів-більярдистів у змаганнях і контрольних іграх;

проходження інструкторської та суддівської практики;

здійснення відновлювально-профілактичних заходів;

забезпечення умов для проведення регулярних цілорічних занять;

організацію систематичної виховної роботи, прищеплення юним спортсменам навичок дотримання спортивної етики, організованості, дисциплінованості.

Специфіка більярдного спорту полягає не лише в багатогранності тактичного мислення, інтелектуальній спрямованості, розвитку та удосконаленні перш за все координаційних рухових якостей, невисоких фізичних навантажень тощо. Більярд – неконтактний вид спорту, та все ж існує залежність спортсмена від деяких чинників. Одним з них є вплив більярдиста на рух кулі не безпосередньо, а за допомогою кия.

Взаємодії, які передаються спортивним знаряддям - кием на рецептивний апарат руки, інтегруються в складні зорово-кінестатичні відчуття, що в процесі змагальної діяльності спортсменів створюють певний техніко-тактичний образ, модель, яка виконує головну роль в управлінні кием, згідно зі змінами на ігровій поверхні більярдного столу. Руховий аналізатор виконує основну роль у технічній реалізації тактичних рішень. Зоровий аналізатор більшою мірою пов'язаний з аналізом ситуацій на ґрунті сприйняття просторових взаємовідношень, які відображають дистанційне та позиційне положення битка та об'єктних куль.

Основними сторонами підготовленості спортсмена є технічна, тактична, фізична, психологічна та інтегральна. Відповідно до складових підготовленості визначають напрями спортивної підготовки, які вирішують конкретні завдання.

Техніка змагальної діяльності більярдиста - це система прийомів і дій, специфічних для даного виду спорту. Технічна підготовка спрямована на оволодіння технікою та удосконалення технічної майстерності у видах та дисциплінах більярду. У більярдному спорті залежність спрямованості

техніки поєднана з особливістю визначення спортивного результату, досягнення кінцевого ефекту - зіграти кулю. Спеціалізовані положення і рухи більярдистів, що мають характерну рухову структуру, але взяті поза тактичною ситуацією, поза поєдинком, називаються прийомами. Процес становлення та удосконалення технічної майстерності включає: створення уявлення про техніку виконання різних видів ударів в більярді та формування настанови на їх вивчення; оволодіння засадами техніки цих видів ударів; формування раціональних кінематичних і динамічних структур рухів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; удосконалення доцільної варіативності техніки за зовнішніх умов, що змінюються, та різного функціонального стану організму; підвищення надійності та результативності техніки дій спортсменів в екстремальних змагальних умовах.

У ході **тактичної підготовки** здійснюються: засвоєння теоретичних засад спортивної тактики; оволодіння засобами, формами та видами тактики більярдного спорту; виховання тактичного мислення; вивчення інформації, потрібної для практичної реалізації тактичної підготовленості; формування індивідуального стилю спортивної боротьби.

Фізична підготовка спортсменів полягає у підвищенні функціональних можливостей, які забезпечують високий рівень загальної та спеціальної тренуваності, розвиненні рухових якостей - швидкісних, силових, координаційних, витривалості та гнучкості, а також здібностей до їх реалізації в умовах змагальної діяльності.

Фізична підготовка поділяється на загальну (ЗФП) і спеціальну (СФП). ЗФП передбачає гармонійне розвинення рухових можливостей, які позитивно впливають на досягнення у більярдному спорті та ефективність тренувального процесу. СФП скерована на розвинення рухових можливостей у відповідності до вимог, що ставить специфіка більярдного спорту, та особливостей змагальної діяльності в ньому.

Психологічна підготовка передбачає: формування у більярдистів цілеспрямованої мотивації спортивного удосконалення з метою досягнення високого результату; виховання волевих якостей; удосконалення спеціалізованих психічних процесів і реакцій; вироблення стійкості до емоційного стресу в напружених змагальних ситуаціях; оволодіння способами управління передстартовим станом і психічної саморегуляції поведінки та дій під час виконання вправ більярдного спорту.

Теоретична підготовка спортсменів полягає в отриманні знань гуманітарного, природничо-наукового, спортивно-прикладного характеру, які пов'язані зі спортивною діяльністю, на практичних заняттях і під час самостійної роботи з літературними джерелами.

Інтегральна підготовка забезпечує поєднання, координацію та реалізацію різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, фізичної, психічної) в окремих дисциплінах більярдного спорту та в комплексі в умовах тренувальної та змагальної діяльності. Здійснюється шляхом

виконання вправ у змаганнях різного рівня та модельних тренувальних заняттях.

Невід'ємною часткою спортивної підготовки є **виховна робота** з вихованцями. Виховна робота скерована на формування особистості, що забезпечується впливом на моральні якості, розвиненням інтелектуальної, вольової та емоційної сфер юних спортсменів, їх естетичних та етичних уявлень, працьовитості.

Моральне виховання спрямоване на формування в учнів-спортсменів почуття обов'язку, особистої відповідальності, дисциплінованості, товариськості та дружби, здатності до самоконтролю, вимогливості до себе.

Розумове виховання має за мету засвоєння потрібних знань, розвинення мислення, вироблення розумових умінь і навичок розумових операцій.

Естетичне виховання забезпечує формування потягу до краси в спорті та житті, виховання естетики поведінки, естетичних ідеалів, уподобань і почуттів, розвинення здібності створювати прекрасне.

Етичне виховання полягає у формуванні честі та гідності спортсмена, норм поведінки, поважливого ставлення до інших людей і зовнішнього світу.

Трудове виховання передбачає формування працелюбності, прагнення досягти високої якості праці, в тому числі в спортивній діяльності, творчої активності та самостійності.

У процесі підготовки спортсмени набувають знання, уміння та навички, які потрібні спортивному судді та інструктору, що працює на громадських засадах. З цією метою передбачається проходження **суддівської та інструкторської практики**.

На всіх етапах багаторічної підготовки найголовнішими завданнями мають бути зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку та різнобічній фізичній підготовленості, розвинення психологічних умінь та інтелектуальних здібностей юних спортсменів.

Навчальна робота в кожній групі має забезпечувати загальну фізичну та багатобічну спеціальну підготовленість спортсменів і цілорічно проводиться на засадах даної програми. Заняття проводяться переважно груповим методом, а за необхідністю - можливі індивідуальні заняття, особливо у групах спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень.

Розклад занять у спортивній школі повинен бути узгоджений з режимом занять у загальноосвітній школі. Тренери-викладачі мають постійно цікавитися успішністю своїх вихованців, їх дисциплінованістю, підтримувати зв'язок з викладачами загальноосвітньої школи та батьками. У період канікул бажано організувати роботу спортивних таборів.

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, їх спрямованість і досягнутий рівень адаптації зумовлені характером, величиною та спрямованістю навантажень.

Навантаження класифікуються за:

характером - тренувальні та змагальні; специфічні та неспецифічні; локальні, часткові та глобальні;

величиною - малі, середні, значні та великі;

спрямованістю - розвивають окремі рухові здібності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їх компоненти (наприклад, алактатні чи лактатні, анаеробні чи аеробні можливості) та удосконалюють координаційну структуру дій, складові психічної підготовленості або тактичної майстерності;

координаційною складністю - виконуються за стереотипними умовами чи пов'язані з впровадженням дій високої координаційної складності;

психічною напруженістю - ставлять різні вимоги до можливостей спортсменів.

Величина та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість і характер пауз між окремими повтореннями; кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (в окремих заняттях та їх частинах, мікроциклах). Іноді шляхом варіювання одного з компонентів можна змінити спрямованість тренувального навантаження.

Більярдисти, які займаються в спортивних школах, повинні 2 рази на рік проходити медичне обстеження, а перед кожним змаганням - поточний лікарський контроль (для оформлення заявки на участь у змаганнях).

Підставою для переведення вихованців з однієї навчальної групи до іншої є виконання ними контрольних нормативів, що передбачені програмою.

Вважається, що закінчити школу можуть спортсмени, котрі виконали програмні вимоги. Випускникам школи за рішенням педагогічної ради школи видаються свідоцтва про її закінчення із зазначенням рівня спортивної підготовленості.

Спортивна підготовка вихованців школи досягне своєї мети в тому випадку, якщо тренер-викладач спрямовує та організує її як педагогічну систему, що складається з великої кількості взаємопов'язаних чинників, спрямованих на досягнення високого рівня спортивної майстерності.

Головними чинниками організації системи спортивної підготовки вихованців школи є:

діагностика індивідуальних здібностей та вибір відповідної дисципліни більярдного спорту;

навчально-тренувальний процес, змагання та реабілітація;

спосіб життя, що дозволяє сполучати заняття спортом з інтелектуальним та духовним (емоційним) розвитком особистості;

контроль та коригування системи спортивної підготовки в цілому та її компонентів.

Засоби тренування: фізичні вправи, ігри, гігієнічні чинники та вплив навколишнього середовища.

Фізичні вправи. Усі вправи, що використовуються у тренуванні більярдиста, можна розділити на основні та додаткові.

Основні: вправи з техніки та тактики гри, навчально-тренувальні ігри, участь у змаганнях.

Додаткові: спеціально-підготовчі та загальнорозвивальні вправи, вправи та ігри з інших видів спорту.

Гігієнічні чинники та вплив навколишнього середовища сприяють поліпшенню ефекту дії вправ та інших засобів на організм спортсмена. Велике значення мають вірний режим і гігієна побуту юних спортсменів. Потрібно знайти правильне чергування тренувальних занять і самостійної роботи, упорядкувати час харчування й режим сну, виключити із звичок спортсмена паління та вживання алкогольних напоїв.

Доцільне поєднання різних **методів** тренування, розширення їх комплексу сприяють ефективному просуванню спортсмена до вищих досягнень.

У психологічній підготовці юних спортсменів найбільший ефект дає особистий приклад тренера через застосування засобів пояснення, переконання, спонування до діяльності, заохочення, доручення, догану або покарання.

У технічній підготовці юних спортсменів застосовуються такі методи: розучування вправи (дії, прийому тощо) у цілому та по частинах, словесне пояснення та показ, виконання та повторення прийому, аналіз виконаних рухів; виконання прийомів за спрощених умов та поступове ускладнення цих умов.

У спортивній підготовці використовуються три групи **принципів**: специфічні принципи спортивної підготовки, загальні принципи дидактики, загальні принципи фізичного виховання.

Перша група - скерованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу; єдність поступового підвищення навантажень і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність і варіативність динаміки навантажень; циклічність тренувального процесу; єдність взаємозв'язку структур змагальної діяльності та підготовленості. Друга група - науковість; доступність; систематичність і послідовність, свідомість та активність; наочність; стійкість, індивідуальний підхід в умовах колективної роботи; зв'язок з практикою.

Третю групу складають: різнобічний та гармонійний розвиток особистості; оздоровча спрямованість; зв'язок з трудовою діяльністю.

4. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПО ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

У системі підготовки спортсменів виділяють наступні структурні елементи: багаторічна підготовка; річна підготовка, макроцикли та періоди

підготовки; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); окремі тренувальні дні; тренувальні заняття та їх частини.

Багаторічна підготовка більярдистів у ДЮСШ будується на засадах таких положень:

1. Підготовка більярдистів, які відповідали б головним вимогам спортсменів вищих розрядів і збірної команди країни.

2. Урахування вікових особливостей дітей, підлітків та юнаків, їх можливостей.

3. Урахування специфіки більярду як виду спорту та вимог, які ставить він до організму тих, хто займається.

У системі багаторічної підготовки повинні враховуватися:

модельні характеристики більярдистів відповідно до особливостей віку спортсменів на різних етапах підготовки;

відбір - початковий відбір для занять більярдним спортом, розподіл вихованців по видах більярду (пул, снукер, карамболь);

система тренування - програмування багаторічної підготовки та система оцінки ефективності тренувального процесу;

спортивні змагання, динаміка змагальних навантажень;

відновлювально-профілактичні заходи - педагогічні, медико-біологічні, психологічні;

матеріально-технічне забезпечення - визначення центрів підготовки олімпійських резервів, оснащення їх сучасним устаткуванням та більярдним інвентарем тощо;

постійне підвищення кваліфікації тренерів-викладачів;

формування особистості юного спортсмена.

Проблема раціонального планування навчально-тренувального процесу полягає в тому, щоб узгодити досить-таки жорсткий ліміт навчальних годин з обсягом програмного теоретичного матеріалу та доконечною потребою приділяти значну частину часу практичній підготовці юних більярдистів.

Річний навчальний план для кожного відділення розраховується на 52 тижні. Для груп передбачається проведення протягом 6 тижнів навчально-тренувальних занять в умовах спортивно-оздоровчого табору (при можливості) або навчання у вигляді тренувальних, кваліфікаційних турнірів, контрольних ігор і самостійної роботи.

Виходячи з тієї кількості годин на тиждень, що відводиться в ДЮСШ для занять у певній навчальній групі, весь річний ліміт кожної з них розподіляється по видах спортивної підготовки (табл. 2).

Навчально-тренувальний процес кожного року навчання складається з одного чи декількох макроциклів. У макроциклах виділяють підготовчий, змагальний та перехідний періоди, які відображають фази розвинення спортивної форми - становлення, стабілізації та тимчасового втрачання.

Підготовчий період включає два етапи - загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий. На першому етапі підготовчого періоду особлива увага приділяється підвищенню функціональних можливостей організму (за

допомогою засобів загальної фізичної підготовки), удосконалюються та поглиблено засвоюються елементи складнокоординаційних видів ударів. На другому етапі підготовка будується за принципом рівномірного розподілу тренувальних навантажень. Здійснюється подальше підвищення та утримання високого рівня спеціальної витривалості, швидкісно-силової, техніко-тактичної та психологічної підготовленості в більярдному спорті. Робота, спрямована на підвищення психоемоційної стійкості та змагальної надійності, а також контроль усіх сторін підготовленості спортсменів проводяться у контрольних змаганнях, тренуваннях.

Таблиця 2

Загальний план занять з більярдного спорту на рік, год.

Рік навчання	Вид підготовки				Разом
	Теоретична	Практична	Психологічна	Фізична	
Групи початкової підготовки					
1-й	38	240	4	30	312
2-й	50	322	4	40	416
3-й	50	322	4	40	416
Групи попередньої базової підготовки					
1-й	46	510	8	60	624
2-й	50	610	8	60	728
3-й	54	770	12	100	936
4-й	64	860	16	100	1040
Групи спеціалізованої базової підготовки					
1-й	88	1032	28	100	1248
2-й	102	1188	32	100	1352
3-й	100	1216	40	100	1456

Примітка. Заняття у групах підготовки до вищих досягнень плануються за індивідуальним графіком.

Змагальний період включає етап відбірно-підготовчих змагань та етап головних змагань. На першому етапі - досягнення найкращих результатів у сумі дисциплін та видів змагань. Тренувальний процес налагоджений на реалізацію досягнутого рівня всіх сторін підготовленості у змаганнях, виконання контрольних нормативів, накопичення змагального досвіду, подальше підвищення психоемоційної стійкості та змагальної надійності. З метою зниження негативного впливу тренувальних навантажень застосовується хвилеподібне їх чергування за обсягом та інтенсивністю.

На етапі головних змагань увага приділяється удосконаленню майстерності. Чергування великих та підтримувальних навантажень проводиться щодня з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

У перехідному періоді перевага надається відпочинку після тренувальних і змагальних навантажень, лікуванню та профілактиці захворювань і травм.

Подальша деталізація тренувального процесу - виділення мезоциклів. Відрізняють утягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли.

В утягувальному мезоциклі вирішуються завдання поступового підведення спортсменів до основної тренувальної роботи. У базовому реалізуються головні тренувальні вимоги, що призводять до розширення адаптаційних можливостей організму та створення передумов для зростання спортивної майстерності. У контрольно-підготовчому мезоциклі проводиться інтегральна підготовка спортсмена до наступних змагань.

Передзмагальний мезоцикл характеризується моделюванням режиму наступних змагань з метою створення оптимальних умов для повної реалізації можливостей спортсмена у змаганнях. Особлива увага приділяється психічній та тактичній підготовці. Змагальний мезоцикл передбачає серію змагань і визначається особливостями спортивного календаря. Тривалість мезоциклів може бути від 3 до 6 тижнів, але найбільш поширені чотиритижневі мезоцикли.

Кожний мезоцикл поділяється на декілька мікроциклів (3–5). Відрізняють утягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні мікроцикли. Утягувальні мікроцикли застосовують у підготовчому періоді, щоб поступово підвести організм спортсмена до напруженої тренувальної роботи; мають невеликі сумарні обсяги роботи. Для ударних мікроциклів властиві великі сумарні обсяги та висока інтенсивність тренувальних навантажень. Основне їх завдання - розширення функціональних та адаптаційних можливостей організму спортсмена.

Підвідні мікроцикли застосовуються в передзмагальному мезоциклі, де залежно від завдань можуть відтворюватися режим наступних змагань, проводиться активний відпочинок, психічне настроювання тощо. Відновлювальні мікроцикли характеризуються зниженням навантажень. Головне їх завдання - забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних процесів в організмі після серії ударних мікроциклів. Змагальні мікроцикли спрямовані на створення оптимальних умов для передзмагальної підготовки та участі у змаганнях.

Мікроцикл являє собою певне поєднання тренувальних занять протягом кількох днів за відповідними правилами, яке забезпечує комплексне вирішення педагогічних завдань, що впливають з даного періоду тренування. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3 до 14 днів, проте найпоширенішим є тижневий.

При побудові даного тренувального циклу можуть плануватися одне заняття з однієї дисципліни, одне чи два комплексних тренувальних заняття з кількох дисциплін виду більярду з урахуванням взаємовпливу навантажень.

5. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

Тренувальне заняття розглядається як набір певних засобів і методів, розташованих у визначеній послідовності згідно з науково обґрунтованими правилами та педагогічними завданнями.

Заняття є основною формою організації тренувального процесу і складаються з трьох частин - підготовчої, основної та заключної. Така структура тренувальних занять зумовлена біологічними закономірностями життєдіяльності організму під час виконання роботи: утягування в роботу, оптимального стійкого стану, стомлення.

Виділяють наступні типи занять: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, контрольні. На навчальному занятті засвоюються нові теми з техніки й тактики більярду. Тренувальні заняття спрямовані на проведення різних видів підготовки, особливо фізичної. Навчально-тренувальні заняття об'єднують засвоєння нового матеріалу з його закріпленням.

Відновлювальні заняття стимулюють процеси відновлення після великих навантажень, характеризуються невеликим обсягом та малою інтенсивністю навантажень, їх різнобічністю та емоційністю, наявністю ігрових методів. Модельні заняття спрямовані на інтегральну підготовку і проводяться згідно з програмою майбутніх змагань, контрольні забезпечують контроль за ефективністю процесу підготовки.

Організація процесу спортивного тренування передбачає створення потрібних умов для проведення занять та вирішення завдань навчання чи тренування, а саме:

- матеріально-технічне забезпечення;
- вибір місця занять;
- попередження травм, захворювань тощо.

Складові організації занять:

- підготовка до занять;
- організація вихованців і комплектування груп;
- визначення форм проведення занять;
- визначення місця перебування тренера під час занять;
- контроль та облік виконання тренувальних завдань.

Форми організації занять. У навчально-тренувальному процесі застосовуються: групові теоретичні заняття, заняття-тренування, змагання, самостійні форми занять, тренерська та суддівська практика.

Заняття-тренування проводиться з урахуванням певних фізіологічних і педагогічних принципів. Тривалість заняття визначається оптимальною дієвістю тренувальних чинників і залежить від вікових, статевих та індивідуальних особливостей тих, хто навчається у спортивній школі.

Заняття-тренування складається з трьох частин - підготовчої, основної та заключної.

Підготовча частина. Вирішується такі завдання:

розслаблення, усунення елементів напруженості, скутості, забезпечення оптимальної еластичності м'язів і рухливості рухового апарату юних спортсменів;

розігрівання і підведення організму до основного навантаження у занятті, досягнення оптимальних рухових реакцій;

психічне настроювання - забезпечує оптимальну збудженість, зосередженість на головному завданні, психічну готовність до тренування;

педагогічна підготовка - допомагає створенню сприятливої виховної ситуації.

Тривалість підготовки до виконання головного завдання основної частини тренувального заняття залежить від індивідуальної реакції тих, хто навчається, та їхнього настрою. Як правило, вона триває 10-20 хв.

Основна частина. У цій частині тренувального заняття вирішуються головні завдання. Це перш за все спортивно-технічне й тактичне навчання, розвинення фізичних здібностей, а також перевірка та оцінка рівня тренуваності юних спортсменів.

Якщо на одному тренувальному занятті вирішується декілька завдань, то рекомендується спочатку проводити навчання техніки гри. Справа в тому, що вивчення або удосконалення технічних прийомів вимагає значної концентрації уваги, а найбільш повна концентрація уваги можлива тоді, коли нервова система ще не є стомленою.

Тривалість основної частини тренувального заняття залежить від фізіологічних, вікових особливостей та рівня спортивної підготовленості тих, хто навчається. Може тривати 45, 90, 120 хв. і більше.

Заклучна частина. Потрібно привести організм спортсменів до відносно спокійного стану. З цією метою поступово знижуються навантаження й змінюються засоби тренування.

Частковими завданнями тут є:

зняття напруженості, розслаблення м'язів, звільнення від нервового напруження, зниження зосередженості;

заспокоєння організму, нормалізація функціонального стану серцево-судинної, вегетативної та інших систем організму;

психологічне стимулювання, завершення заняття з виразною спрямованістю на створення позитивних емоцій (енергійність, натхненність тощо), що допомагає спортсменам підготувати позитивну настанову на наступне тренувальне заняття;

педагогічні висновки, стисла оцінка діяльності й досягнень тих, хто навчається, у вирішенні поставлених перед заняттям завдань, орієнтування на подальші досягнення.

Тривалість заключної частини тренувального заняття 5-10 хв.

Режим навчально-тренувальної роботи визначається кількістю навчальних годин на тиждень. Тривалість одного заняття в групах початкової підготовки не повинна перевищувати 90 хв., а у групах попередньої базової підготовки - 120 хв.

На етапі початкової підготовки схема заняття може бути така:
 перевірка домашнього завдання;
 ознайомлення з темою заняття і навчальним матеріалом;
 засвоєння теми за допомогою практичних вправ;
 запис домашнього завдання.

Тривалість теоретичної частини заняття не повинна перевищувати 20-30 хв. На наступних етапах підготовки ця тривалість може збільшуватися, а структура занять має урізноманітнюватися за рахунок включення таких складових, як аналіз найсвіжіших партій у турнірах високого рангу, зустріч з професійними спортсменами, виступи спортсменів з рефератами, конкурси, вікторини тощо.

План-конспект навчально-тренувального заняття з більярду

Завдання:

1. Відпрацювати техніку ударів "накат", "стоп", "відтяжка";
2. Сприяти розвитку тактичних навичок гри у захисті.

Тривалість заняття - 90 хв.

Місце проведення - більярдний зал.

Інвентар та обладнання - більярдні столи, кії, кулі, трикутники.

Зміст заняття:	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10-15 хв.)	
Виконання вправи "сила удару" (4-6 раз.)	Виконуються "холості" удари битком. Необхідно виконати удари з 4 заданими швидкостями руху кулі. Слідкувати за технікою удару
Виконання вправи "ворота" (4-6 раз.)	Виконати удари із заданою швидкістю руху кулі без еффе. Слідкувати за технікою удару
Основна частина (60-70 хв.)	
Відпрацювання удару "накат" (10-15 раз.)	Зіграти 5 куль в лузу. Після удару биток має торкнутися борту біля цієї лузи
Відпрацювання удару "стоп" (10-15 раз.)	Зіграти 5 куль в лузу. Після удару биток має зупинитися у місці зіткнення з прицільною кулею
Відпрацювання удару "відтяжка" (10-15 раз.)	Зіграти 5 куль в лузу. Після удару биток має торкнутися борту, протилежного до цієї лузи
Відпрацювання тактичних дій у захисті у двобічній грі (8-10 раз.)	Виконується в парах
Заклучна частина (10-15 хв.)	
Пул-гра "9-ка"; піраміда-"Вільна піраміда"; снукер-"6 червоних" (10-15 хв.)	Виконується в парах. Під час двобічної гри слідкувати за технічними елементами, що виконувались під час заняття: "накат", "стоп", "відтяжка". Використовувати тактичні заходи у захисті

6. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

Теоретична підготовка

На різних етапах спортивної підготовки характер теоретичних занять має якісні особливості.

На етапі початкової підготовки вихованці спортивної школи мають здобути основний обсяг теоретичних знань, підкріплений відповідним обсягом практичних умінь і навичок, з усіх розділів більярдної майстерності. Діти, які спромоглися опанувати ці досить високі програмні вимоги, відтак мають усі підстави для подальшого підвищення класу гри та досягнення результатів високого рівня.

На етапі попередньої базової підготовки учні-спортсмени опановують ті ж самі розділи теорії більярду, але на дедалі складнішому рівні. Набагато більше часу відводиться їх самостійній роботі із засвоєння тих чи інших тем.

На етапі спеціалізованої базової підготовки, де до занять допускаються лише вихованці школи на рівні 1 розряду та кандидатів у майстри спорту, ці заняття набувають вже більш консультативного характеру. Тренер і спортсмени спільно займаються складною аналітичною роботою над теоретичним матеріалом з більярдного спорту, який має безпосереднє відношення до конкретної практичної підготовки вихованців школи.

На етапі підготовки до вищих досягнень спортсмени, згідно з Положенням про ДЮСШ, займаються за індивідуальними планами підготовки, затвердженими директором школи. Характер теоретичних занять є суто консультативним.

Тренер-викладач повинен правильно організувати процес занять. Для організації роботи можна використати специфічні для фізичної культури методи тренування: фронтальний; груповий; метод індивідуальних завдань.

На практиці у спортивній педагогіці існують типові форми занять: бесіда; семінар; диспут; лекція; робота з літературою; розгляд та аналіз гри; заняття з теорії ведення гри, правил окремих ігор; контрольні та заняття-іспити; робота з комп'ютером.

Технічна підготовка

Техніка гри у більярд багата складними та надзвичайно важкими для виконання прийомами. Слід пам'ятати, що правильна техніка набувається поступово, оволодіння нею потребує декількох років наполегливої роботи. Контроль битка є основним елементом у техніці гри у більярд, забезпечуючи отримання бажаних результатів шляхом удару кия по різних точках на поверхні битка.

Тактична підготовка:

виконання техніко-тактичних вправ - стандартних і нестандартних; засвоєння тактики ведення гри у нападі та захисті.

Психологічна підготовка

У підґрунті психологічно-вольової підготовки лежать, з одного боку, психологічні особливості виду спорту, з іншого - психологічні особливості спортсмена. Чим більша відповідність між ними, тим швидше можна чекати високих результатів.

У психологічній підготовці більярдиста можна виділити:

об'єктивну психодіагностику в системі відбору та підготовки;

базову психологічну підготовку, яка включає: розвинення таких специфічно важливих для нього психічних функцій та якостей, як логіка мислення, уважність, пам'ять, уява, здатність до аналізу та самоаналізу, цілеспрямованість, ініціативність тощо; психологічну освіту (формування системи спеціальних знань про психіку людини); формування вмінь регулювати свій психічно-вольовий стан, зосереджуватися перед грою, мобілізувати сили під час гри, протистояти несприятливим впливам тощо;

психологічну підготовку до занять, яка забезпечує їх максимальну ефективність;

психологічну підготовку до і під час змагань, яка ґрунтується на базовій підготовці, забезпечує оптимальну готовність більярдиста до спортивної боротьби та включає в себе:

а) самоаналіз і самооцінку;

б) вивчення та розуміння особливостей поведінки суперників у різних ігрових ситуаціях, ставлення їх до власної гри, їх самооцінки та ставлення до досягнень і гри інших більярдистів;

в) дослідження особливостей взаємодії суперників у процесі боротьби.

Фізична підготовка:

загальна фізична підготовка (ЗФП) - спрямована на підвищення загального рівня працездатності;

спеціальна фізична підготовка (СФП) - спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей (окоміру, гнучкості, координації рухів).

Змагання з більярду тривають у середньому 2-10 днів, іноді до 10 год. у день, тому надзвичайно важливою є фізична підготовленість спортсменів, їх витривалість.

Фізична підготовка вихованців ДЮСШ спрямована на:

прищеплення навичок додержання вимог здорового способу життя;

виховання здатності витримувати інтелектуальні та емоційні навантаження;

підвищення загальної працездатності;

здобуття високого рівня спортивної форми під час відповідальних змагань;

загальне оздоровлення і зміцнення основних фізіологічних функцій організму під постійним медичним контролем.

План фізичної підготовки має включати передусім спеціальні м'язові вправи для підвищення тонуусу організму, а також систематичні заняття під керівництвом досвідченого тренера-викладача у спортзалі чи на ігровому

майданчику, відвідування плавального басейну, щоденну ранкову гімнастику тощо.

Сприятливий фізичний стан більярдиста під час змагань - один із серйозних чинників його успішного виступу.

Виховна робота

Мета виховної роботи - сприяти формуванню особистості спортсмена як громадянина, людини високих морально-вольових якостей, котра серйозно і віддано ставиться до обраного виду спорту. Виховними засобами є передусім особистий приклад і педагогічна майстерність тренера, а також атмосфера працелюбності, взаємодопомоги та творчості в колективі, наставництво старших спортсменів, високоякісна організація навчального процесу тощо.

Основні виховні заходи:

1. Урочистий прийом вступників;
2. Проводи випускників, організація спеціальних більярдних свят;
3. Змагальна діяльність спортсменів та її аналіз;
4. Систематичне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності вихованців школи;
5. Проведення тематичних свят;
6. Зустрічі зі знайомими спортсменами, екскурсії, культпоходи до музеїв, виставок тощо;
7. Оформлення стендів і стінгазет та ін.

Змагальна та суддівська практика, самостійна робота

Змагання, як організована форма занять, будуються за певним планом. Підготовка до змагання вирішує такі завдання: психологічний, моральний та вольовий настрій до гри, що має відбутися, рухова і функціональна підготовка організму до подальшої змагальної діяльності. Психологічний настрій створюється переважно за допомогою словесного методу. Важливо, щоб тренер стисло нагадав основні положення раніш проведеного розбору та настанови тактичного плану.

Під час змагань гравець проявляє самостійність й активність, що спрямовані на вирішення завдання. Тренер використовує для керівництва перерви між зустрічами.

По закінченні зустрічі тренер повинен обов'язково знайти час для того, щоб зробити зауваження як загального, так й індивідуального характеру. Зауваження мають бути стислими й тактовними.

Види спортивного більярду - пул, піраміда, снукер. Кількість змагань на рік з кожного виду - 24-32 (першості міста, області, України, чемпіонати України).

Самостійна робота. Для успішного вирішення завдань, що ставляться перед спортивним тренуванням, тренер повинен використати всі можливі форми й методи для заохочення та стимулювання самостійної роботи гравців.

Тренер дає спеціальні завдання з врахуванням індивідуальних планів спортсменів. Завдання пов'язуються із загальною та спеціальною фізичною підготовкою, з роботою над визначеними прийомами техніки. Основне завдання самостійної роботи - найкраще використання індивідуальних можливостей спортсмена, а також "підтягнення" елементів тренування, що "відстають".

Тренерська та суддівська практика. Ознайомлення з організацією та проведенням змагань з більярдного спорту. Методика суддівства змагань. Робота асистентом тренера. Проведення заняття-тренування в цілому. Удосконалення знань, умінь і навичок організовувати та проводити змагання.

Упродовж усього періоду навчання тренер готує собі помічників, залучаючи більярдистів старших розрядів до занять з молодшими спортсменами та до суддівства змагань.

На етапі поглибленої підготовки для спортсменів груп попередньої базової підготовки слід організувати спеціальний семінар з підготовки громадських тренерів і суддів. Наприкінці семінару слухачі складають залік з теорії та практики, який оформлюється протоколом, де кожному виставляються оцінки з теорії, практики та підсумкова оцінка. Присвоєння звань "Громадський суддя зі спорту" та "Юний інструктор зі спорту" оформлюється наказом чи розпорядженням по ДЮСШ.

Основною частиною програми семінару з підготовки суддів є правила з більярдного спорту, в яких викладені правила гри у різних видах більярду, правила змагань з більярду, розглядаються види змагань з більярду, системи їх проведення, правила суддівства та ін.

Контроль як функція управління підготовкою учнів

Контроль як функція управління підготовкою спортсменів використовується для оцінки ступеня досягнення мети та вирішення завдань на кожному етапі багаторічної підготовки. Контроль здійснюється комплексно, регулярно і вчасно, базуючись на об'єктивних кількісних критеріях їх підготовленості. Рекомендується використовувати такі види контролю:

організаційний контроль - наповнюваність груп та систематичність відвідування занять спортсменами;

соціально-психологічний контроль - ступінь дисциплінованості вихованців, культура поведінки на заняттях та у побуті, рівень психічної стійкості;

медико-біологічний контроль;

педагогічний контроль - оцінка сторін підготовленості за результатами виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП.

Основна специфіка більярду полягає в тому, що він належить до видів спорту, яким притаманні такі особливості:

широкий віковий діапазон (від дитячого дошкільного віку до похилого);

можливість активної участі в змаганнях осіб з послабленим фізичним станом і навіть з деякими відхиленнями у стані здоров'я, у тому числі інвалідів;

значне інтелектуальне та емоційне напруження, що може негативно впливати на фізичний стан більярдиста.

Ці особливості вимагають проводити регулярний медичний контроль за станом здоров'я спортсменів - початкове та поточне обстеження. Їх виконує лікар, який працює в тісному контакті з лікарсько-фізкультурним диспансером, кабінетом лікарського контролю поліклініки, тренерами. До його обов'язків входять:

організація диспансерного спостереження і лікарського контролю за станом здоров'я учнів-спортсменів;

проведення профілактичних і лікувальних заходів;

проведення з вихованцями школи та їх батьками бесід з питань режиму, гігієни, загартування, самоконтролю, раціонального харчування, профілактики захворювань тощо.

Діти, зараховані до ДЮСШ, мають стати на облік у лікарсько-фізкультурному диспансері, де відтак перебуватимуть під постійним контролем. Двічі на рік спортсмени мають пройти обстеження. Чимала роль належить медичним профілактичним заходам.

Головним критерієм оцінки перспективності вихованців школи є їх спортивні результати, але це далеко не єдиний вагомий критерій. Досвідчений тренер, розглядаючи гру більярдиста, обов'язково звертає увагу на техніку, якість гри, на його здатність до аналізу тощо.

З метою об'єктивного визначення сильних і слабких сторін у підготовці більярдиста застосовують також регулярні контрольні заняття. Традиційна форма таких занять - контрольні тести з подвійною метою:

а) визначити особливості досягнутого спортсменом рівня спеціальної підготовленості;

б) допомогти йому в розвиненні вагомих компонентів більярдної майстерності.

7. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У групах початкової підготовки здійснюється відбір обдарованих вихованців для подальшої спеціалізації в обраному виді спорту (обирається також вид більярду: піраміда, снукер, пул), забезпечується розвиток потрібних здібностей, формування морально-етичної та вольової поведінки. Програма тренувань на даному етапі підготовки повинна передбачати використання спортивно-ігрового методу, а також широкого діапазону фізичних вправ з різних видів спорту. Вирішуються наступні завдання:

1. Ознайомлення учнів-спортсменів з історією походження і розвитком більярду, з результатами змагань міжнародного рівня і найкращими більярдистами світу.

2. Засвоєння основних знань, умінь і навичок у всіх (трьох) видах більярдного спорту.

3. Практична гра в необтяжливих для дітей формах змагань ("легкі" ігри, фрейми, партії з однолітками; участь у конкурсах, змагальних тестах та інших подібних заходах).

4. Прищеплення інтересу до занять фізичними вправами, більярдом, розвинення фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату.

5. Розвинення спеціальних якостей та здібностей, потрібних більярдисту.

6. Навчання засад базової техніки в більярді.

7.1. Організація та методика відбору

Це період початку регулярних занять більярдом та опанування їх базових засад. Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності у дітей 7-9 років є невеликою - до 15 хв., тому навантаження мають бути невеликого обсягу й помірної інтенсивності. Заняття слід робити емоційними, багатоплановими. Кількість одноразових вказівок обмежити. Основними методами мають бути наочний та ігровий.

Мета підготовки: формування зацікавленості до занять більярдним спортом, сприяння фізичному розвитку юних спортсменів. У навчально-тренувальному процесі приділяється увага всім сторонам підготовленості більярдистів:

технічна - оволодіння засадами техніки гри;

фізична - всебічний фізичний розвиток шляхом використання засобів ЗФП;

психологічна - посилення мотивації до занять більярдним спортом і виховання працездатності;

тактична - створення загального уявлення щодо тактики проведення більярдної гри;

теоретична - формування уявлення про систему тренування спортсмена-більярдиста.

Методика відбору. Мета первинного відбору - допомогти дитині вірно обрати вид спорту, пошук дітей з природними здібностями.

Підставою допущення до початкового навчання є особиста заява дитини, письмова згода батьків, довідка про стан здоров'я. Протипоказання до занять: захворювання центральної та периферійної нервових систем, психічні захворювання. Враховуються також близькість проживання дитини до спортивної бази, її успішність у загальноосвітній школі.

Критерії відбору:

мотивація до занять більярдним спортом;

вік початку занять більярдним спортом (7-9 років);

стан здоров'я;

рівень рухових якостей.

7.2. Зміст і планування підготовки

Планування на рівні цілорічного циклу включає велику кількість параметрів, і розкриваються вони більш детально з урахуванням періодизації підготовки та спортивного календаря змагань. На різних етапах багаторічної підготовки змінюються зміст і форми проведення змагань з видів більярду.

Таблиця 3

Планування занять для груп початкової підготовки, год.

Вид підготовки, тематичний розділ	Рік навчання	
	1-й	2-й
Теоретична підготовка		
<u>Історія розвитку більярду:</u> 1. Виникнення більярду в стародавні часи. Еволюція гри у більярд. 2. Розвиток більярду в Україні. 3. Участь українських більярдистів у міжнародних змаганнях	12	12
<u>Правила техніки безпеки та правила гри у більярд:</u> 1. Значення заходів безпеки у більярді та заборонні дії під час гри. 2. Правила гри у більярд	12	24
<u>Класифікація технічних прийомів та дій у більярді:</u> 1. Види ударів та їх застосування. 2. Характеристика стійки більярдиста. 3. Специфіка прицілювання у більярді	10	10
Разом...	38	50
Практична підготовка		
<u>Спеціальна технічна підготовка:</u> удари без позиціонування битка - базові (прямі та під кутом) та ускладнені (дуплети, абриколі, комбіновані тощо); удари з позиціонуванням битка - базові ("накат", "стоп" та "відтяжка") та ускладнені (карамболі, удари з еффе тощо)	108	150
<u>Спеціальна техніко-тактична підготовка:</u> вправи техніко-тактичні стандартні; вправи техніко-тактичні нестандартні (ігрові)	68	74
Інтегральна підготовка	28	50
Спортивно-оздоровчий табір, самостійна робота, змагальна практика	36	48
Разом ...	240	322
Психологічна підготовка	4	4
Фізична підготовка	30	40
Усього:	312	416

На базі навчального плану складаються річні плани навчального процесу. З урахуванням рівня підготовленості спортсменів, завдань підготовки на певному етапі, матеріального забезпечення, наявності баз та

інших умов навчальні години на окремі дисципліни можуть розподілятися протягом року рівномірно або із застосуванням принципу концентрації (табл.3).

7.3. Основний програмний матеріал

Основні завдання: зміцнення здоров'я, різнобічне фізичне розвинення дітей, формування у них стійкої зацікавленості до занять спортом, засвоєння техніки більярду, розвинення вольових якостей.

Навчально-тренувальний процес по місяцях планується за наданими темами:

1. Виникнення більярду в стародавні часи. Еволюція гри у більярд.

Історія виникнення більярду. Сучасний більярд та його види, дисципліни на міжнародній арені та в Україні. Розвиток більярду в Україні. Участь українських більярдистів у міжнародних змаганнях.

2. Правила техніки безпеки та правила гри у більярд.

Значення заходів безпеки у більярді та заборонні дії під час гри. Правила гри у більярд. Правила поведінки спортсмена у більярдному залі, на змаганнях. Дотримання запобіжних заходів під час проведення тренувальних занять і змагань. Місце занять, обладнання та інвентар. Вимоги до одягу спортсмена.

3. Класифікація технічних прийомів та дій у більярді.

Види ударів та їх застосування. Характеристика стійки більярдиста. Специфіка прицілювання у більярді. Засади техніки видів ударів у більярді. Техніка удару: положення тулуба, голови, рук і ніг; рухи руки; дихання; фазова структура дій; узгодження дій під час удару; техніка удару.

Практичні заняття проводяться з розрахунку 6-8 год. на тиждень. Тривалість занять 1 год. На заняттях із ЗФП використовуються різні загальнорозвивальні та спеціальні вправи, ігри, спрямовані на розвинення швидкості, спритності, силових якостей, витривалості, виховання здібностей вдало діяти в ігрових ситуаціях та умовах єдиноборства з партнером. На заняттях з більярдного спорту плануються різноманітні рухові вправи, які створюють умови для формування варіативної техніки. Збільшення складності ударів, які виконують спортсмени, забезпечується за рахунок правильної техніки, доброї координації та узгоджених дій.

Загальна фізична підготовка

Загальнорозвивальні вправи. Рухи руками: згинання, розгинання, ривки, махи, обертання, відведення, приведення, піднімання, опускання - в різних вихідних положеннях, під час ходьби, бігу. Нахили, обертання, повороти, розгинання тулуба - з різних вихідних положень і в сполученні з різними рухами рук і ніг. Рухи ногами: піднімання, опускання, згинання, розгинання, відведення, приведення, розведення, махи, випадки, підскоки, стрибки.

Спортивні та рухливі ігри: ігри та естафети на розвинення уваги, кмітливості, координації та швидкості рухів.

Туризм: приміські прогулянки, походи "вихідного дня"; туристичні походи.

Вправи на розслаблення м'язів: розгойдування; "струшування"; розслаблене падіння різних частин тіла; послідовне розслаблення окремих частин тіла після напруження м'язів тощо.

Технічна та техніко-тактична підготовка

Усі види (пул, снукер і піраміда) та дисципліни більярду потребують неабиякої інтелектуальної роботи. У більярдному спорті технічна підготовка дуже тісно пов'язана з тактикою гри. Невисокі психічні та фізичні навантаження під час навчально-тренувальних занять з більярду для груп початкової підготовки пропонується підтримувати за рахунок встановлення тривалості заняття до 60 хв., використання оптимальної кількості пауз на відпочинок (заповнюються теоретичним матеріалом) між вправами, невеликої кількості підходів у виконанні однієї вправи, а також внесення змагальних та ігрових елементів у тренувальний процес.

Стійка більярдиста. Тіло більярдиста під час удару повинне перебувати в положенні максимально стійкої рівноваги. Це досягається за рахунок оптимальної висоти розміщення загального центру маси тіла над опорою, достатньої величини площі опори, кутів стійкості тіла в різних площинах простору тощо, тобто стійка має бути досить широкою, ліва нога попереду (у лівші - права). Стопи гравця повинні розташовуватися приблизно під кутом 30-45° до лінії прицілювання. Стійка має бути такою, щоб корпус не заважав прямолінійному і максимально рівному стосовно ігрового поля рухові кия.

Наступний елемент стійки - міст: специфічний упор руки на столі, що є опорою для дривка. Міст також повинен бути стійким і зручним. Існує два види мостів - закритий та відкритий. Для вихованців груп початкової підготовки рекомендується використовувати відкритий міст, тому що він багато в чому полегшує прицілювання і його легко видозмінювати залежно від ігрової ситуації на столі.

Стійка гравця повинна бути такою, щоб лінія прицілювання, міст, кий, праві нога та рука (у лівші - ліві нога та рука) знаходились в одній площині, перпендикулярній ігровій поверхні. Кий має продовжувати лінію прицілювання. Тому основні технічні елементи прицілювання та удару в більярді такі:

1. Кий повинен розміщуватися по можливості паралельно ігровій поверхні. Підборіддя гравця - якнайближче до кия (не більше 10-15 см), низька стійка. Ліва рука (у лівші - права) пряма. Таким чином збільшується площа прицілювання, а значить - точність.

2. Між плечем і передпліччям 90° - це оптимальний кут для виконання удару. Під час удару рухається тільки передпліччя, у зап'ястку не має бути

напруження; захоплення кия - вільне усіма пальцями. Спина не повинна бути округлою.

3. Міст має бути зручним і не бути упором для тіла.

4. Стійка повинна бути такою, щоб не спричиняти напруження в колінах.

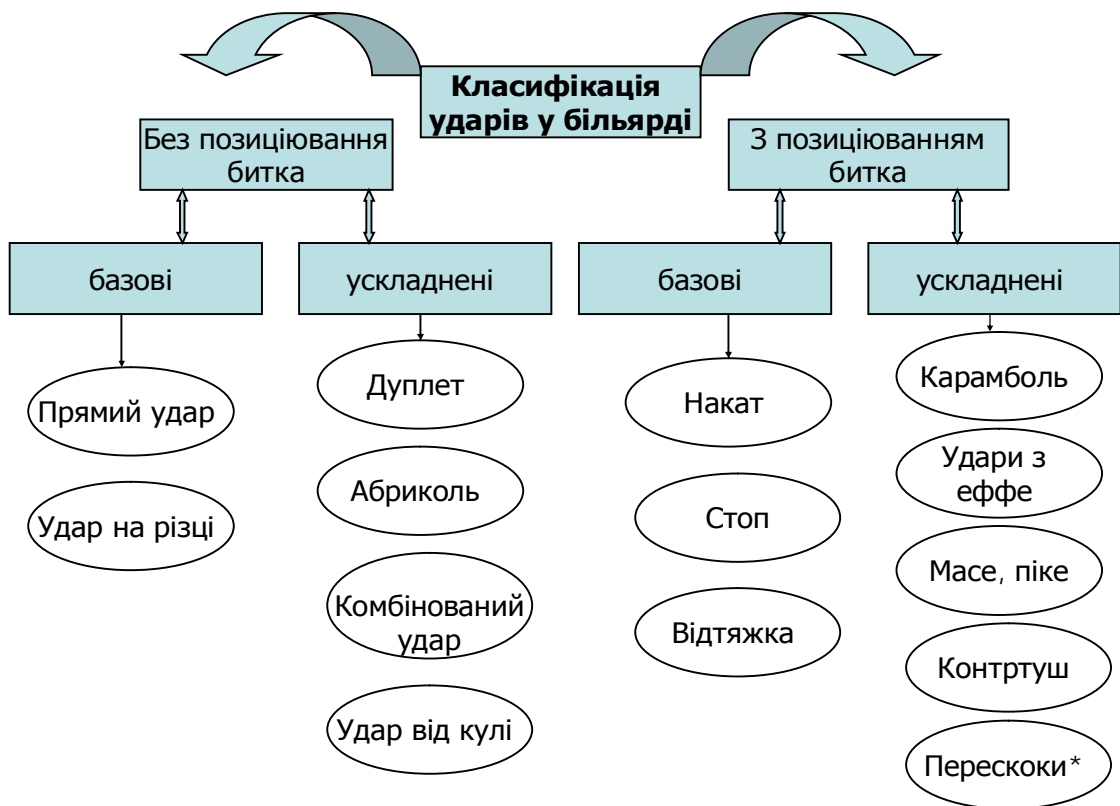
5. Ступні знаходяться на достатній відстані одна від одної для дотримання стійкості та зручності гравця.

Прицілювання починається з пошуку правильної позиції для тіла. Ще до того, як гравець нахилився до сукна, він повинен розмістити своє тіло на лінії прицілювання - основна ланка техніки, незмінна для всіх спортсменів. Деталі техніки можуть бути різними залежно від індивідуальних особливостей гравців і виду більярду.

Прицілювання, наведення кия є зорово-руховим процесом, що вимагає високої координації. Більярдист під час прицілювання не тільки сприймає оком порушення положення деревка та прицілу, але й відповідними рухами переміщає кий та відновлює його напрям до цілі.

Проводити **навчання техніки ударів** необхідно з використанням однієї кулі, щоб виконувати всі дії, не упускаючи жодного елемента, зберігаючи чітку послідовність.

Починати заняття рекомендується з вправ на засвоєння техніки прицілювання та удару з однією кулею. Технічна складність більярдного спорту полягає в необхідності засвоєння великої кількості різновидів ударів:



* Використовуються в пулі.

Психологічна підготовка є невід'ємним компонентом загальної виховної роботи. Переважно скерована на виховання дисциплінованості, охайності, старанності та відповідальності. Практична реалізація психологічної підготовки більярдиста здійснюється шляхом застосування різних засобів, методів і методичних заходів.

Формування мотивації до занять більярдом спортом: організація спортивних свят; пошук цікавих ритуалів, розвинення традицій команди; підвищення емоційності тренувань шляхом урізноманітнення засобів, ігор, парних та групових вправ.

Вольові якості виховуються у процесі ігор.

Виховна робота проводиться у процесі навчально-тренувальних занять, змагань, оздоровчих заходів, навчання у школі, у вільний від занять час згідно з планом, затвердженим директором спортивної школи.

Засоби, методи, заходи виховної роботи: особистий приклад тренера; зустрічі з видатними спортсменами; ритуали зарахування в спортивну школу, екскурсії, культпоходи у театр, музеї, на виставки.

У групах початкової підготовки має місце одноциклова (1 макроцикл) побудова річної підготовки, що являє собою суцільний підготовчий період з тривалим літнім відпочинком від тренувань. Різні типи мезо- та мікроциклів є просто тренувальними, в яких послідовно вирішуються завдання формування загальної різнобічної підготовленості. Сумарне навантаження тижневого мікроциклу невелике.

На цьому етапі підготовки вихованці школи починають вивчати правила змагань, допомагають у суддівстві внутрішкільних змагань.

7.4. Змагальна практика

Вимоги до змагальної діяльності:

1. Види змагань:

піраміда - "Вільна піраміда";

пул - "9-ка", "8-ка";

снукер - "6 червоних".

2. Рівень змагань - першість групи, школи, міста.

3. Кількість змагань на рік (мінімальна):

піраміда - 5;

пул - 6;

снукер - 5.

4. Мінімальний інтервал між змаганнями - 2 тижні.

7.5. Система контролю, нормативи для переведення на наступний етап підготовки (рік навчання)

Контроль стану тих, хто займається, передбачає:

диспансерний огляд (2 рази на рік у поліклініці за місцем мешкання);

поточний медичний контроль;

діагностику та контроль з використанням комп'ютерних програм.

Контроль потрібно здійснювати комплексно, регулярно і вчасно, базуючись на об'єктивних кількісних критеріях. Рекомендуються такі види контролю тренувального процесу:

організаційний (наповнюваність груп та систематичність відвідування занять);

соціально-психологічний (культура поведінки на заняттях та у побуті, рівень психічної стійкості);

педагогічний (оцінка підготовленості);

медичний (оцінка стану здоров'я, профілактика захворювань).

До занять на наступному етапі підготовки зараховуються спортсмени, які виконали контрольно-залікові нормативи (табл. 4) та показали в змаганнях результати не нижче III розряду.

Таблиця 4

Контрольно-залікові нормативи для переведення з групи початкової підготовки до групи попередньої базової підготовки (більярдний спорт), бал.

Контрольна вправа	Оцінка:				
	5	4	3	2	1
Технічна підготовленість					
Вправа "накат" - 1-й рівень	13-15	10-12	6-9	4-5	1-3
Вправа "стоп" - 1-й рівень	13-15	10-12	6-9	4-5	1-3
Вправа "відтяжка" - 1-й рівень	13-15	10-12	6-9	4-5	1-3
Техніко–тактична підготовленість					
Вправа "лінія повернення" - 1-й рівень	12-15	9-12	6-9	3-5	1-2
Вправа "СС"	20-24	15-19	9-14	5-8	до 4
Спеціальна фізична підготовленість					
Координаційні здібності (спеціалізований для більярду тест)	До 49	50-80	81-90	91- 95	Більше 95

Технічна підготовленість. 1-й рівень - відстань між битком та об'єктною кулею 30 см. Якщо прицільна куля після удару потрапила в зазначену лузу, а биток при ударі „накат” прокотився слідом і потрапив в ту ж саму лузу або торкнувся короткого борту, а після удару "відтяжка" биток прокотився назад до гравця і потрапив в лузу або торкнувся короткого борту, то гравець отримує 3 бал. Якщо ж биток не торкнувся борту, але зупинився на відстані не більше 30 см - 2 бал.

Вправа "стоп": биток повинен зупинитися на тому місці, де відбулося його зіткнення з об'єктною кулею, яку також необхідно зіграти в лузу, що дозволяє отримати 3 бал. Нечітка зупинка битка при влучному ударі приносить 2 бал. При виконанні тільки однієї із зазначених умов спортсмен отримує 1 бал., 0 - при не виконанні жодної.

Техніко-тактична підготовленість. Вправа "лінія повернення" виконується до першої помилки спортсмена, якому потрібно зіграти якнайбільше куль, розташованих на лінії повернення (пул, снукер) або на центральній лінії (піраміда). На перший удар більярдист виставляє биток у будь-якій точці ігрової поверхні столу; 5 об'єктних куль завжди знаходяться на однаковій відстані одна від одної. Необхідно забити об'єктну кулю таким чином, щоб биток не торкнувся іншої кулі, а зупинився так, щоб можна було забити наступну прицільну кулю. За кожну правильно забиту кулю в лузу (без зіткнення із сусідніми об'єктними кулями) гравцеві нараховуються 3 бал., максимум - 15 бал.

Вправа "СС" характеризує тактичне мислення більярдиста, що зумовлює найкращий результат у мінливих умовах гри. Оцінка проводиться за 24-бальною системою. Гравець повинен розбити піраміди з 6 куль. Якщо якась об'єктна куля потрапляє в лузу, то її треба виставити на нижню точку. Далі гравець виставляє биток на довільне місце ігрової поверхні й виконує удар. За результативного удару гравець продовжує виконувати удари по кулях, але биток - не "з руки", а з точки його остаточної зупинки після удару. Промах (або кілька, але не більше 4) призводить до наступного підрахунку кількості отриманих балів:

$$24 - X_1 - X_2 - X_3 - X_4,$$

де: X_1 – кількість куль на столі після першого промаху;

X_2 - кількість куль на столі після другого промаху;

X_3 - кількість куль на столі після третього промаху;

X_4 - кількість куль на столі після четвертого промаху.

Спеціальна фізична підготовленість. Координаційні здібності (спеціалізований для більярду тест) визначаються за допомогою виконання удару битком з "лінії дому" до протилежного короткого борту. Під час виконання ударів із заданою силою за допомогою сантиметрової стрічки фіксуються похибки у розрахунку сили удару відносно борту.

8. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Попередня базова спортивна підготовка здійснюється також на різнобічних засадах, але одного виду спорту: підготовка до тренувальних і змагальних навантажень, необхідних для досягнення високих спортивних результатів; підвищення рівня фізичної підготовленості та поліпшення спортивних результатів вихованців.

Основні завдання:

1. Поглиблене засвоєння учнями-спортсменами знань з усіх розділів теорії більярду.
2. Засвоєння навичок аналізу, методів самостійної роботи з удосконалення практичної майстерності, поглиблення теоретичних знань.
3. Започаткування підготовки індивідуального тактичного ведення гри.
4. Участь у змаганнях на рівні старших розрядів.

5. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, функціональних можливостей та інтелектуальних здібностей.

6. Розвинення спеціальних якостей та здібностей, потрібних для удосконалення навичок гри в більярд.

7. Доскональне оволодіння засадами техніки й тактики, навичками гри.

8. Засвоєння початкових принципів психологічно-вольової підготовки.

9. Закріплення навичок систематичної фізичної підготовки, додержання правил спортивного режиму.

10. Засвоєння знань і навичок із суддівства та навчального тренування в групах початківців.

У групах попередньої базової підготовки річна підготовка - одноциклова. При цьому підготовчий та перехідний періоди макроциклу тривалі, а змагальний - нетривалий та нечітко виявлений. Різні типи мезо- та макроциклів не мають чітких відзнак.

8.1. Організація та методика відбору

Відбір у групах попередньої базової підготовки спрямований на виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Оцінка перспективності учнів-спортсменів робиться на підставі комплексного аналізу, в якому враховуються функціональні та психічні особливості спортсменів, їх адаптаційні можливості, реакція на підвищення тренувальних навантажень, стан здоров'я, здібності до засвоєння та удосконалення техніки ударів у більярді. Рівень загальної та спеціальної фізичної, технічної підготовленості визначається на підставі отриманих під час проведення контролю показників і результатів виконання контрольних нормативів.

8.2. Зміст і планування підготовки

Спортсмени на цьому етапі підготовки повинні витримувати підвищені загальні навантаження, порівняно легко засвоювати складний теоретичний матеріал (табл. 5). Від тренера вимагається проявляти більше терпіння та наполегливості. Слід індивідуально та дуже обережно дозувати навантаження, турбуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль.

Таблиця 5

Планування занять для груп попередньої базової підготовки, год.

Вид підготовки, тематичний розділ	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Теоретична підготовка				
<u>Організація і проведення змагань з більярду:</u>				
1. Положення про змагання.				
2. Види та умови змагань.				
3. Участь більярдистів у міжнародних змаганнях	16	15	17	20

Продовження табл. 5

Вид підготовки, тематичний розділ	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	4-й
<u>Правила техніки безпеки та правила гри у більярд:</u> 1. Значення заходів безпеки у більярді та заборонні дії під час гри. 2. Правила гри у більярд	15	20	20	24
<u>Психологічна, технічна й тактична підготовка:</u> 1. Роль психологічної й тактичної підготовки в більярді. 2. Різноманітні тактичні дії під час гри. 3. Прийоми регулювання психічного стану більярдиста. 4. Види ударів та їх застосування	15	15	17	20
Разом...	46	50	54	64
Практична підготовка				
<u>Спеціальна технічна підготовка:</u> удари без позиціювання битка - базові (прямі та під кутом) та ускладнені (дуплети, абриколі, комбіновані тощо); удари з позиціюванням битка - базові ("накат", "стоп", "відтяжка") та ускладнені (карамболі, удари з еффе тощо)	206	246	304	342
<u>Спеціальна техніко-тактична підготовка:</u> вправи техніко-тактичні стандартні; вправи техніко-тактичні нестандартні (ігрові)	106	120	154	174
Інтегральна підготовка	126	160	204	224
Спортивно-оздоровчий табір, самостійна робота, змагання	72	84	108	120
Разом ...	510	610	770	860
Психологічна підготовка	8	8	12	16
Фізична підготовка	60	60	100	100
Усього:	624	728	936	1040

8.3. Основний програмний матеріал

Основні завдання: подальше зміцнення здоров'я; усунення недоліків у фізичному розвиненні та фізичній підготовленості дітей; підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості; засвоєння та удосконалення техніки й тактики більярдного спорту; розвинення спеціалізованих психічних процесів, формування стійкої зацікавленості до цілеспрямованої спортивної підготовки.

У зміст навчально-тренувального процесу входять заняття з теоретичної, загальнофізичної, технічної, техніко-тактичної та психологічної підготовки.

Теоретична підготовка. Основні теми занять:

1. Організація та проведення змагань з більярду.

Положення про змагання. Види та умови змагань. Участь українських більярдистів у міжнародних змаганнях. Розвиток більярдного спорту в Україні. Видатні спортсмени-більярдисти світу. Досягнення українських більярдистів на міжнародній арені.

2. Правила техніки безпеки та правила гри у більярд.

Значення заходів безпеки у більярді та заборонні дії під час гри. Правила гри у більярд (залежно від виду - пул, снукер, піраміда). Правила поведінки спортсмена у більярдному залі. Дотримання запобіжних заходів під час проведення тренувальних занять і змагань.

3. Психологічна, технічна й тактична підготовка більярдистів. Роль психологічної та тактичної підготовки в більярді. Різноманітні тактичні дії під час гри. Прийоми регулювання психічного стану більярдиста. Види ударів та їх застосування у різних тактичних ситуаціях.

Практичні заняття у групах 1-го та 2-го років навчання проводяться з розрахунку 12-14 год. на тиждень.

Здійснюється подальше удосконалення юних спортсменів у виконанні базових видів ударів у більярді, починається оволодіння складнокоординаційними видами ударів. Поступово збільшується час виконання однієї вправи. На заняттях використовуються різноманітні спеціально-підготовчі вправи, які спрямовані на оволодіння елементами техніки більярду.

У групах 3-го та 4-го років навчання тижневі цикли будуються з розрахунку 18-20 год. на тиждень. Використовуються усі основні методи тренування: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, змагальний.

Заняття з більярдного спорту мають техніко-тактичну та психологічну спрямованість. Застосовуються різні спеціально-підготовчі та змагальні вправи.

Величина та спрямованість навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість та характер пауз між окремими повтореннями (заповнювати теоретичним матеріалом), кількість вправ (не менше 5 в одному занятті, обов'язкова наявність ігрової вправи).

Технічна та техніко-тактична підготовка

Виконання вправ з використанням різних видів ударів, швидкості та луз, у котрі будуть зіграватися кулі, - обирати більш надійні варіанти виходу (в піраміді зігравання "чужої" та "своїї" кулі). Використовуючи усі види базових ударів ("накат", "стоп", "відтяжка"), виконувати вправи на збільшення або зменшення швидкості через борт, змінювати кут відскоку тощо. Вправи, де необхідно використовувати весь діапазон можливих точок дотику, наклеювання кия з битком по вертикалі, що проходить через його центр. Удари вище або нижче по вертикалі битка, а також сила удару, що впливають на кут відбивання руху битка після зіткнення з об'єктною кулею.

Вправи рекомендується виконувати по черзі, не зупинятися на одній. Після завершення однієї вправи інтервал відпочинку (2-3 хв.) слід заповнювати теоретичним матеріалом: поясненням наступної вправи або обговоренням результатів виконання поточної (вказати на помилки гравця).

Вправи у парах: з взаємодопомогою, ігрові, змагання з використанням простих і складних ударів. Навчальні та тренувальні ігри (в тому числі з короткими паузами відпочинку). Індивідуальні заняття. Участь у змаганнях.

У психологічній підготовці зростає роль виховання вольових якостей. З цією метою в тренувальний процес вводяться поступово зростаючі додаткові труднощі, створюється змагальний мікроклімат, формуються ідеомоторний образ техніки, а також система спеціальних знань щодо психіки людини, її психічних станів, методів створення потрібного стану. Спортсмени оволодівають прийомами психорегуляції, навчаються зосереджуватися перед змаганнями. Розвинення психічних процесів здійснюється шляхом впровадження різноманітних фізичних вправ (ігрових, складнокоординаційних).

Формування мотивації до занять більярним спортом. Поставлення в тренувальному процесі завдань, рішення яких дозволяє спортсмену відчувати своє постійне удосконалення; заохочення досягнень (словесні, грамоти, жетони, медалі, призи, поїздки); афішування успіхів спортсмена (стенди з його фотографіями, таблиці результатів, плакати з поздоровленнями, статті з газет, журналів, телевізійні та радіопередачі про змагання, в яких спортсмен успішно виступив); колекціонування спортсменом будь-яких атрибутів власних досягнень; приклади видатних спортсменів, власний приклад тренера щодо оптимізму, ентузіазму, вимогливості, упевненості.

Розвинення вольових якостей. Регулярна реалізація тренувальної програми та змагальних настанов; упровадження додаткових завдань з елементами новини, ризику; проведення занять в ускладнених і незвичайних умовах; участь у змаганнях з настановою на якісний чи кількісний бік виконання завдання, в ускладнених чи незвичайних умовах; застосування змагального методу; переконування щодо потреби виконання вимог, які ставляться, роз'яснювання їх значення, заохочення за проявлення вольових якостей; догани за виявлену слабкість; бесіди щодо сутності вольових якостей; приклади вольових вчинків спортсменів.

Розвинення спеціалізованих психічних процесів. Психотехнічні ігри, перегляд навчальних фільмів, відеозаписів чи спостереження за технікою гри провідних більярдістів, що супроводжує коментар, в якому виділяються елементи та зовнішні умови, що потребують концентрації уваги при їх виконанні, так звані основні опорні точки (ООТ); роз'яснення техніки видів більярду з описом чинників вірної дії, можливих помилок і шляхів їх усунення в кожній з ООТ; виконання дій з докладним коментарем уголос (а потім подумки) послідовності операцій та чинників контролю якості їх виконання; проведення ідеомоторного тренування з поданням дій під час

виконання окремих елементів техніки, цілісного її виконання; вправи з варіюванням просторових, часових і динамічних параметрів виконання.

Регулювання психічних станів. Бесіди, вивчення спеціальної літератури з питань психіки людини, психічних станів, методів психорегулювання; навчання використанню засобів саморегуляції психічних станів (переведення думок на спортивну техніку, на образи та явища, що викликають позитивні емоції; самопереконання, самозаспокоєння, самонакази, повне виключення від будь-яких думок та уявлень, довільне регулювання дихання, послідовне розслаблення груп м'язів, чергування напруження та розслаблення окремих груп м'язів; контроль за мимічними м'язами обличчя, рухами; самомасаж, заспокійлива та активізаційна розминка, функціональна музика, читання літератури, аутогенне та психорегулювальне тренування).

Засоби, методи, заходи **виховної роботи:** проведення бесід, роз'яснювальна робота, наставляння, доповіді та диспути на морально-етичні теми, збори; обговорювання, осуд тренером і колективом, покарання у вигляді зауважень, тимчасового звільнення від занять і змагань, виключення зі спортивної школи; похвала, заохочення, нагороди; наставництво досвідчених спортсменів; аналіз змагальної діяльності; зустрічі з видатними спортсменами; ритуали зарахування та випуску вихованців; екскурсії, культпоходи у театр, музеї, на виставки, оформлення стендів.

Інструкторська та суддівська практика передбачає завершення вивчення правил змагань, участь спортсменів у суддівстві змагань з першості школи (як помічник секретаря, секретар, суддя), проведення за завданням тренера окремих частин навчально-тренувального заняття.

8.4. Плани-схеми річної підготовки (табл. 6-9)

Планування тренувального процесу здійснюється на засадах перспективного та робочого планів виходячи з календаря змагань, індивідуальних адаптаційних можливостей б'їльярдистів.

Перспективний план тренування, який може охоплювати період від декількох місяців до декількох років, передбачає всі основні показники підготовки: мета і завдання, основний зміст виконуваної роботи; види контролю та обстеження; заходи матеріально-організаційного забезпечення; відновлювальні заходи. У плані обов'язково виділяють категорії змагань (основні, відбірні, контрольні, підготовчі), бо календар змагань значною мірою визначає усю систему підготовки спортсменів. Відрізняють план тренування секції, відділення, групи (для спортсменів масових розрядів) та індивідуальний (для кваліфікованих спортсменів).

Робочий план, як правило, охоплює період до 1 міс. і включає такі розділи: завдання спортивного тренування (з основних видів підготовки - фізичної, технічної, тактичної тощо); система контролю із зазначенням контрольних нормативів у спеціальних вправах-тестах, що відображають

рівень загальної та спеціальної фізичної, технічної підготовленості спортсмена, а також застосування спеціальної апаратури та функціональних проб, які відбивають функціональні можливості систем організму; зміст програмного матеріалу, куди входять розділи з теорії та практики спортивної підготовки.

Таблиця 6

План-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	46
Фізична підготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Психологічна підготовка	-	-	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	8
<u>Спеціальна технічна підготовка:</u>													
удари без позиціювання битка - базові (прямі та під кутом)	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	31
удари без позиціювання битка - ускладнені (дуплети, абриколі, комбіновані тощо)	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	42
удари з позиціюванням битка - базові ("накат", "стоп", "відтяжка")	9	8	9	8	8	8	9	8	8	9	8	8	100
удари з позиціюванням битка - ускладнені (карамболі, удари з еффе тощо)	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	33
<u>Спеціальна техніко-тактична підготовка:</u>													
вправи техніко-тактичні стандартні	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	53
вправи техніко-тактичні нестандартні (ігрові)	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	53
Інтегральна підготовка, змагальна практика	16	16	17	17	16	16	17	17	17	16	17	16	198
Загальна кількість годин	53	52	54	51	51	51	54	53	52	52	50	51	624

План-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	50
Фізична підготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Психологічна підготовка	-	-	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	8
<u>Спеціальна технічна підготовка:</u>													
удари без позиціювання битка - базові (прямі та під кутом)	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	31
удари без позиціювання битка - ускладнені (дуплети, абриколі, комбіновані тощо)	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	42
удари з позиціюванням битка - базові ("накат", "стоп", "відтяжка")	11	12	12	12	11	12	12	12	11	12	12	11	140
удари з позиціюванням битка - ускладнені (карамболі, удари з еффе тощо)	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	33
<u>Спеціальна техніко-тактична підготовка:</u>													
вправи техніко-тактичні стандартні	5	6	5	6	5	5	5	6	6	6	6	6	67
вправи техніко-тактичні нестандартні (ігрові)	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	53
Інтегральна підготовка, змагальна практика	20	21	21	20	20	20	21	20	20	20	20	21	232
Загальна кількість годин	60	62	61	62	60	59	61	62	60	61	59	61	728

План-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	54
Фізична підготовка	9	8	8	8	9	8	8	8	8	8	9	9	100
Психологічна підготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
<u>Спеціальна технічна підготовка:</u>													
удари без позиціювання битка - базові (прямі та під кутом)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
удари без позиціювання битка - ускладнені (дуплети, абриколі, комбіновані тощо)	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	52
удари з позиціюванням битка - базові ("накат", "стоп", "відтяжка")	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
удари з позиціюванням битка - ускладнені (карамболі, удари з еффе тощо)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
<u>Спеціальна техніко-тактична підготовка:</u>													
вправи техніко-тактичні стандартні	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	90
вправи техніко-тактичні нестандартні (ігрові)	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	5	5	64
Інтегральна підготовка, змагальна практика	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Загальна кількість годин	79	77	81	78	79	77	78	78	77	77	79	78	936

План-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 4-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	6	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	6	64
Фізична підготовка	9	8	8	8	9	8	8	8	8	8	9	9	100
Психологічна підготовка	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	16
<u>Спеціальна технічна підготовка:</u>													
удари без позиціювання битка - базові (прямі та під кутом)	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	30
удари без позиціювання битка - ускладнені (дуплети, абриколі, комбіновані тощо)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
удари з позиціюванням битка - базові ("накат", "стоп", "відтяжка")	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
удари з позиціюванням битка - ускладнені (карамболі, удари з еффе тощо)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
<u>Спеціальна техніко-тактична підготовка:</u>													
вправи техніко-тактичні стандартні	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
вправи техніко-тактичні нестандартні (ігрові)	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	78
Інтегральна підготовка, змагальна практика	28	30	29	30	28	30	28	30	27	30	27	27	344
Загальна кількість годин	87	87	87	88	87	87	86	88	85	87	85	86	1040

8.5. Змагальна практика

Вимоги до змагальної діяльності:

1. Види змагань:

піраміда - "Вільна піраміда"; "Комбінована піраміда"; "Динамічна піраміда";

пул - "9-ка", "8-ка", "14+1", "10-ка";

снукер - "6 червоних", снукер.

2. Рівень змагань - першість школи, міста, першість та Кубок України.

3. Кількість змагань на рік (мінімальна):

піраміда - 10;

пул - 12;

снукер - 10.

4. Мінімальний інтервал між змаганнями - 1 тиждень.

8.6. Система контролю, нормативи для переведення на наступний етап підготовки

Таблиця 10

Контрольно-залікові нормативи для переведення з групи попередньої базової підготовки до групи спеціалізованої базової підготовки (більярдний спорт), бал.

Контрольна вправа	Оцінка:				
	5	4	3	2	1
Технічна підготовленість					
Вправа "накат" - 2-й рівень	13-15	10-12	6-9	4-5	1-3
Вправа "стоп" - 2-й рівень	13-15	10-12	6-9	4-5	1-3
Вправа "відтяжка" - 2-й рівень	13-15	10-12	6-9	4-5	1-3
Техніко-тактична підготовленість					
Вправа "лінія повернення" - 2-й рівень	12-15	9-12	6-9	3-5	1-2
Вправа "ВВ"	30-40	20-29	14-19	8-13	до 7
Спеціальна фізична підготовленість					
Координаційні здібності (спеціалізований для більярду тест)	До 49	50-80	81-90	91- 95	Більше 95

До занять на наступному етапі підготовки допускаються спортсмени, які виконали нормативи 1 розряду або кандидата в майстри спорту.

Технічна підготовленість (табл. 10). 2-й рівень - відстань між битком та об'єктною кулею 60 см. Якщо прицільна куля після удару потрапила в зазначену лузу, а биток при ударі "накат" прокотився слідом і потрапив в ту ж саму лузу або торкнувся короткого борту, а після удару "відтяжка" - прокотився назад до гравця і потрапив в лузу або торкнувся короткого борту, то гравець отримує 3 бал. Якщо ж биток не торкнувся борту, але зупинився на відстані не більше 30 см - 2 бал. Вправа "стоп": биток має зупинитися на тому місці, де відбулося його зіткнення з об'єктною кулею, яку також треба зіграти в лузу, що дозволяє отримати 3 бал. Нечітка зупинка битка при влучному ударі приносить 2 бал. При виконанні тільки однієї із зазначених умов спортсмен отримує 1 бал., а при не виконанні жодної - 0 бал.

Техніко-тактична підготовленість

Вправа "лінія повернення" виконується до першої помилки спортсмена, якому потрібно зіграти якнайбільше куль, розташованих на лінії повернення (пул, снукер) або на центральній лінії (піраміда). На перший удар більярдіст виставляє биток у будь-якій точці ігрової поверхні столу; 5 об'єктних куль завжди знаходяться на однаковій відстані одна від одної. Необхідно забити об'єктну кулю у такий спосіб, щоб биток не торкнувся іншої кулі, а зупинився так, щоб можна було забити наступну прицільну кулю. За кожну правильно забиту в лузу кулю (без зіткнення із сусідніми об'єктними кулями) гравцеві нараховуються 3 бал., максимум - 15.

Вправа "ВВ" характеризує тактичне мислення більярдіста, що зумовлює кращий результат у постійно змінюваних умовах гри. Оцінка проводиться за 40-бальною системою. Гравець повинен виконати розбивання піраміди з 10 куль. Якщо якась об'єктна куля потрапляє в лузу, то її потрібно виставити на нижню точку. Далі гравець виставляє биток на довільне місце ігрової поверхні та виконує удар. За результативного удару гравець продовжує зіграти кулі, але биток - не "з руки", а з точки його остаточної зупинки після удару. Промах або кілька (не більше 4) призводить до наступного підрахунку кількості отриманих балів:

$$40 - X_1 - X_2 - X_3 - X_4,$$

де X_1 - кількість куль на столі після першого промаху;

X_2 - кількість куль на столі після другого промаху;

X_3 - кількість куль на столі після третього промаху;

X_4 - кількість куль на столі після четвертого промаху.

Спеціальна фізична підготовленість

Координаційні здібності (спеціалізований для більярду тест) визначаються за допомогою виконання удару битком з "лінії дому" до протилежного короткого борту. Під час виконання ударів із заданою силою за допомогою сантиметрової стрічки фіксується похибка у розрахунку сили удару відносно борту.

9. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

До навчальних груп залучається оптимальна кількість перспективних вихованців з метою спеціалізованої підготовки для досягнення ними високих спортивних результатів. На етапі поглибленої спеціалізації більш чітко виявляються індивідуальні особливості спортсмена, що дозволяє тренеру диференційовано добирати тренувальні засоби, їх обсяг та інтенсивність.

Максимальна реалізація індивідуальних здібностей спортсмена - важливий етап підготовки, під час організації якого треба враховувати таку закономірність: тренувальний процес має носити індивідуалізований характер, зокрема треба враховувати не тільки реакцію організму на обсяг запропонованої роботи, але й на перебіг процесів його відновлення, особливо

психічний стан спортсмена. Формування психічної стійкості до стресових ситуацій - один із напрямів навчально-тренувального процесу. На цих етапах вирішується низка завдань:

1. Подальше удосконалення спеціальної підготовленості, поглиблення теоретичних знань, аналітична робота.
2. Активна участь у змаганнях старших рангів з метою досягнення спортивних результатів на рівні майстра спорту.
3. Досягнення високого рівня психічно-вольової та фізичної підготовленості.
4. Активна участь у суддівстві змагань, тренерська діяльність.
5. Підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, функціональних можливостей та інтелектуальних здібностей.
6. Розвинення спеціальних якостей та здібностей, потрібних для удосконалення навичок гри в більярд.
7. Доскональне оволодіння засадами техніки й тактики, навичками гри.
8. Збільшення обсягу роботи за індивідуальними планами.

9.1. Організація та методика відбору

Відбір на даному етапі підготовки спрямований на виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень. Комплексна оцінка перспективності спортсмена робиться на засадах аналізу рівня спеціальної підготовленості, розвитку рухових якостей, мотивації, особистісно-психічних якостей, стану здоров'я, особливостей тренування у попередніх роках.

Оцінка рівня спеціальної підготовленості здійснюється відповідно до контрольних нормативів, які відображають сприятливу вікову динаміку спортивних результатів.

Мотивація подальшої цілеспрямованої спортивної підготовки оцінюється з врахуванням даних педагогічних спостережень тренера, а також його співбесід зі спортсменом та його батьками. Щодо особистісно-психічних якостей перспективними є спортсмени, в яких виявлені гарний самоконтроль, потяг до суперництва, висока емоційна стійкість, схильність до ризику, високий рівень зосереджуваності, прагнення до лідерства.

Особлива увага приділяється стану здоров'я: оцінюється за результатами поглиблених медичних обстежень у лікарсько-фізкультурному диспансері за участю лікаря спортивної школи, з тим щоб виявити наявність або відсутність відхилень, що є перепорою до подальшого спортивного удосконалення. У полі зору тренера має постійно знаходитися здатність спортсменів переносити тренувальні та змагальні навантаження, а також до ефективного відновлення.

9.2. Зміст і планування підготовки (табл. 11)

Таблиця 11

Планування занять для груп спеціалізованої базової підготовки, год.

Вид підготовки, тематичний розділ	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Теоретична підготовка			
<u>Організація і проведення змагань з більярду:</u> 1. Положення про змагання. 2. Види та умови змагань. 3. Участь українських більярдистів у міжнародних змаганнях	44	30	30
<u>Правила техніки безпеки та правила гри у більярд:</u> 1. Значення заходів безпеки у більярді та заборонні дії під час гри. 2. Правила гри у більярд	22	40	40
<u>Психологічна, технічна й тактична підготовка:</u> 1. Роль психологічної й тактичної підготовки в більярді. 2. Різноманітні тактичні дії під час гри. 3. Прийоми регулювання психічного стану більярдиста. 4. Види ударів та їх тактичне застосування у різних видах більярду	22	32	30
Разом ...	88	102	100
Практична підготовка			
<u>Спеціальна технічна підготовка:</u> удари без позиціювання битка - базові (прямі та під кутом) та ускладнені (дуплети, абриколі, комбіновані тощо); удари з позиціюванням битка - базові ("накат", "стоп", "відтяжка") та ускладнені (карамболі, удари з еффе тощо)	488	532	598
<u>Спеціальна техніко-тактична підготовка:</u> вправи техніко-тактичні стандартні; вправи техніко-тактичні нестандартні (ігрові)	400	430	450
Інтегральна підготовка, спортивно-оздоровчий табір, самостійна робота, змагальна практика	144	156	168
Разом ...	1032	1188	1216
Психологічна підготовка	28	32	40
Фізична підготовка	100	100	100
Усього:	1248	1352	1456

До занять на наступному етапі підготовки зараховуються спортсмени, які виконали нормативи кандидата у майстри спорту або майстра спорту України.

Для юнацького віку характерним є високий рівень функціональної досконалості, готовності до значних навантажень. Від вихованців можна чекати помітного зростання спортивних результатів, а в окремих випадках - навіть здобуття світової першості. Водночас деякі спортсмени, не відчуваючи швидкого прогресу в своїй грі, починають втрачати інтерес до занять у спортивній школі, а то й взагалі до більярду. Важливо, щоб тренер знайшов підхід до найобдарованіших з цих спортсменів, зумів переконати їх проявити терпіння й наполегливість у заняттях, щоб зміцнити передумови для результативного "стрибка".

9.3. Основний програмний матеріал

Основні завдання: подальше розвинення загальних і спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня техніко-тактичної майстерності в дисциплінах більярду; розвинення вольових і спеціально-психічних якостей; поступове збільшення тренувальних і змагальних навантажень, доведення їх величин до вимог великого спорту.

Уся підготовка здійснюється відповідно до річної періодизації та спрямованості тренувального процесу по періодах та етапах річного циклу.

Теоретична підготовка. Основні теми занять:

1. Організація і проведення змагань з більярду.

Положення про змагання. Види та умови змагань. Участь українських більярдистів у міжнародних змаганнях. Аналіз найважливіших українських і міжнародних змагань.

2. Правила техніки безпеки та правила гри у більярді.

Значення заходів безпеки у більярді та заборонні дії під час гри. Правила гри у більярді. Засоби та методи попередження травматизму та нещасних випадків.

3. Психологічна, технічна й тактична підготовка більярдистів.

Роль психологічної й тактичної підготовки в більярді. Різноманітні тактичні дії під час гри. Прийоми регулювання психічного стану більярдиста. Види ударів та їх тактичне застосування у різних видах більярду.

Практичні заняття плануються з розрахунку 24-28 год. на тиждень. На заняттях зростає частка спеціально-підготовчих і змагальних вправ, а загальнопідготовчих - суттєво скорочується. Заняття з більярду спрямовані на подальше удосконалення прийомів і тактики ведення гри, ускладнюються та урізноманітнюються техніко-тактичні вправи. На заняттях більше уваги приділяється психологічній підготовці, виробленню у спортсмена здібності аналізувати свої дії та на цій підставі добиватися стійких результатів у грі. Заняття із ЗФП використовуються як засоби активного відпочинку та профілактики травматизму.

Технічна та техніко-тактична підготовка

Виконання техніко-тактичних стандартних та ігрових вправ з короткими паузами відпочинку. Навчальні ігри із скороченими перервами

між ними. Удосконалення тактичних навичок у використанні різних видів ударів під час атаківих дій та у захисті в парних вправах, індивідуальних заняттях, навчальних і тренувальних іграх, навчальних та офіційних змаганнях.

У психологічній підготовці суттєвого значення набуває формування слухного відношення до спортивного режиму, великих навантажень, виховання здібності доводити себе до значного ступеня стомленості. Використання змагального методу та забезпечення в процесі тренування атмосфери високої конкуренції пов'язані із застосуванням комплексу організаційних і методичних заходів, скерованих на вироблення стійкості до стресових ситуацій. Ідеомоторне тренування спрямовується на удосконалення сприймань мікрокомпонентів техніко-тактичних дій, ритму, координації в діяльності різних м'язових груп. Спортсмени оволодівають методикою формування стану бойової готовності до змагань, удосконалюють методики саморегулювання психічних станів і разом з тренером розробляють індивідуальний комплекс налагоджувальних і мобілізаційних заходів. До застосованих на попередньому етапі підготовки методів і засобів додаються нові методичні заходи.

Формування мотивації до занять. Участь спортсмена в обговоренні питань щодо наступних тренувань, змагань, відновлювальних та інших заходів; бесіди, роз'яснення, переконування щодо потреби постійного удосконалення, дотримання спортивного режиму; матеріальне заохочення досягнень.

Розвинення вольових якостей. Оцінка проявів вольових якостей в інших спортсменів; самовиховання спортсмена, яке ґрунтується на невідступному дотриманні загального режиму життя, самопереконанні, самоспонуванні та самопримусі до виконання тренувального завдання і досягнення запланованого змагального результату, саморегуляції емоцій, психічного і загального станів, постійному самоконтролі.

Регулювання психічних станів. Випробування щодо застосування методів саморегуляції в змагальних умовах під час модельних тренувальних занять, підготовчих змагань; визначення індивідуальних ефективних психорегулювальних заходів шляхом самоаналізу спортсмена.

Вироблення емоційної стійкості до стресових ситуацій тренувальної та змагальної діяльності. Виконання вправ у змагальних умовах, у складних умовах, у присутності глядачів, з обговорюванням дій спортсмена; моделювання конфліктів з суддівським апаратом; застосування високих фізичних навантажень, "жорстких" методів тренування (інтервального), технічних засобів (таймеру); введення в тренування "гандикапів"; проведення ідеомоторного тренування з уявленням змагальних умов, участі в змаганнях.

Заходи **виховної роботи** приблизно ті ж самі, що й для груп попередньої базової підготовки, але з урахуванням особливостей юнацького віку.

У групах спеціалізованої базової підготовки передбачається багатоциклова річна підготовка з чіткою періодизацією. Перехідний період триває не менш 45 днів. Плануються усі типи мезоциклів.

Інструкторська та суддівська практика. Спортсмени залучаються в якості помічника тренера до проведення навчально-тренувальних занять і спортивних змагань у групах початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки; вчать скласти методичні документи (комплекси вправ, реєстрація обсягів та інтенсивності навантажень тощо); виконують обов'язки суддів, секретарів, старших суддів на окремих відрізках змагань; отримують звання громадського інструктора та судді зі спорту.

9.4. Плани-схеми річної підготовки (табл. 12-14)

Таблиця 12

План-схема річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	7	8	8	8	7	8	7	7	7	7	7	7	88
Фізична підготовка	9	8	8	8	9	8	8	8	8	8	9	9	100
Психологічна підготовка	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	28
<u>Спеціальна технічна підготовка:</u>													
удари без позиціонування битка - базові (прямі та під кутом)	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	20
удари без позиціонування битка - ускладнені (дуплети, абриколі, комбіновані тощо)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
удари з позиціонуванням битка - базові ("накат", "стоп", "відтяжка")	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
удари з позиціонуванням битка - ускладнені (карамболі, удари з еффе тощо)	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
<u>Спеціальна техніко-тактична підготовка:</u>													
вправи техніко-тактичні стандартні	16	16	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17	200
вправи техніко-тактичні нестандартні (ігрові)	17	17	17	17	16	16	17	17	17	17	16	16	200

Продовження табл. 12

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Інтегральна підготовка, змагальна практика	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Загальна кількість годин	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Таблиця 13

План-схема річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	9	8	8	8	8	8	9	9	9	8	9	9	102
Фізична підготовка	9	8	8	8	9	8	8	8	8	8	9	9	100
Психологічна підготовка	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	32
<u>Спеціальна технічна підготовка:</u>													
удари без позиціонування битка - базові (прямі та під кутом)	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	20
удари без позиціонування битка - ускладнені (дуплети, абриколі, комбіновані тощо)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
удари з позиціонуванням битка - базові ("накат", "стоп", "відтяжка")	17	18	17	18	18	18	18	18	18	18	17	17	212
удари з позиціонуванням битка - ускладнені (карамболі, удари з еффе тощо)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
<u>Спеціальна техніко-тактична підготовка:</u>													
вправи техніко-тактичні стандартні	16	16	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17	200
вправи техніко-тактичні нестандартні (ігрові)	20	19	19	20	19	19	19	19	19	19	19	19	230
Інтегральна підготовка, змагальна практика	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Загальна кількість годин	113	112	110	112	114	112	114	113	113	112	113	114	1352

План-схема річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої базової підготовки 3-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	9	8	8	8	8	8	9	8	9	8	9	8	100
Фізична підготовка	8	9	8	8	9	8	8	8	8	9	8	9	100
Психологічна підготовка	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	40
<u>Спеціальна технічна підготовка:</u>													
удари без позиціювання битка - базові (прямі та під кутом)	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	34
удари без позиціювання битка - ускладнені (дуплети, абриколі, комбіновані тощо)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
удари з позиціюванням битка – базові ("накат", "стоп", "відтяжка")	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
удари з позиціюванням битка - ускладнені (карамболі, удари з еффе тощо)	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
<u>Спеціальна техніко-тактична підготовка:</u>													
вправи техніко-тактичні стандартні	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
вправи техніко-тактичні нестандартні (ігрові)	21	21	20	20	21	20	20	20	20	21	21	21	246
Інтегральна підготовка, змагальна практика	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Загальна кількість годин	121	122	121	121	122	121	121	121	121	122	122	121	1456

9.5. Змагальна практика

Вимоги до змагальної діяльності:

1. Види змагань:

піраміда - "Вільна піраміда", "Комбінована піраміда", "Динамічна піраміда";

пул - "9-ка", "8-ка", "14+1", "10-ка";

снукер - "6 червоних", снукер.

2. Рівень змагань - першість, Кубки та чемпіонати міста, України, першість Європи

3. Кількість змагань на рік (мінімальна):

піраміда -20;

пул - 24;

снукер - 20.

4. Мінімальний інтервал між змаганнями - 5 днів.

9.6. Контроль

Розрізняють три види контролю - етапний, поточний та оперативний. Етапний скерований на оцінку функціонального стану спортсмена, що є наслідком довгочасного тренувального ефекту після тривалої підготовки - протягом декількох років, року, мікроциклу, періоду чи етапу. Результати етапного контролю використовують під час розроблення чи коригування планів тренувань на наступний сезон, макроцикл, період.

Поточний контроль дозволяє оцінювати функціональний стан спортсменів, що змінюється щоденно під впливом тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку тощо. Отримані дані застосовують під час планування мікро- та мезоциклів. Оперативний контроль передбачає оцінку функціонального стану, що змінюється у процесі заняття під впливом виконуваних навантажень. Його показники враховуються під час підбору кількості повторень вправ, тривалості їх у занятті та відпочинку між ними.

У навчально-тренувальному процесі контролюються ефективність змагальної діяльності, рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Показники контролю за процесом спортивної підготовки:

1. Контроль змагальної діяльності - займане місце, виконаний розряд.

2. Тести з перевірки знань та навичок - замінюють перевідні іспити з одного етапу навчання на наступний. Затверджуються тести наказом чи розпорядженням по ДЮСШ.

Технічна підготовленість (табл. 15). 3-й рівень - відстань між битком та об'єктною кулею 90 см. Якщо прицільна куля після удару потрапила в зазначену лузу, а биток при ударі "накат" прокотився слідом і потрапив в ту ж саму лузу або торкнувся короткого борту, а після удару "відтяжка" - прокотився назад до гравця і потрапив в лузу або торкнувся короткого борту, то гравець отримує 3 бал. Якщо ж биток не торкнувся борту, але зупинився на відстані не більше 30 см – 2 бал. Вправа "стоп": биток повинен зупинитися на тому місці, де відбулося його зіткнення з об'єктною кулею, яку також треба зіграти в лузу, що дозволяє отримати 3 бал. Нечітка зупинка битка при влучному ударі приносить 2 бал. При виконанні тільки однієї із зазначених умов, спортсмен отримує 1 бал., а при не виконанні жодної - 0 бал.

Контрольно-залікові нормативи для переведення
з групи спеціалізованої базової підготовки
до групи підготовки до вищих досягнень (білярдний спорт), бал.

Контрольна вправа	Оцінка:				
	5	4	3	2	1
Технічна підготовленість					
Вправа "накат" - 3-й рівень	13-15	10-12	6-9	4-5	1-3
Вправа "стоп" - 3-й рівень	13-15	10-12	6-9	4-5	1-3
Вправа "відтяжка" - 3-й рівень	13-15	10-12	6-9	4-5	1-3
Техніко-тактична підготовленість					
Вправа "лінія повернення" - 3-й рівень	12-15	9-12	6-9	3-5	1-2
Вправа "АА"	50-60	35-49	28-34	10-27	До 9
Спеціальна фізична підготовленість					
Координаційні здібності (спеціалізований для білярду тест)	До 29	30-40	41-50	51- 60	Більше 60

Техніко-тактична підготовленість

Вправа "лінія повернення" виконується до першої помилки спортсмена, якому потрібно зіграти якнайбільше куль, розташованих на лінії повернення (пул, снукер) або на центральній лінії (піраміда). На перший удар білярдист виставляє биток у будь-якій точці ігрової поверхні столу; 5 об'єктних куль завжди знаходяться на однаковій відстані одна від одної. Необхідно забити об'єктну кулю таким чином, щоб биток не торкнувся іншої кулі, а зупинився так, щоб можна було забити наступну прицільну кулю. За кожну правильно забиту в лузу кулю, без зіткнення із сусідніми об'єктними кулями гравцеві нараховується 3 бал., максимум - 15.

Вправа "АА" характеризує тактичне мислення білярдиста, що зумовлює кращий результат у мінливих умовах гри. Оцінка проводиться за 60-бальною системою. Гравець має розбити піраміду з 10 куль. Якщо якась об'єктна куля потрапляє в лузу, то її потрібно виставити на нижню точку. Далі гравець виставляє биток на довільне місце ігрової поверхні та виконує удар. За результативного удару гравець продовжує зігравати кулі, але биток - не "з руки", а з точки його остаточної зупинки після удару. Промах (кілька, але не більше 4) призводить до наступного підрахунку кількості отриманих балів:

$$60 - X_1 - X_2 - X_3 - X_4,$$

де X_1 – кількість куль на столі після першого промаху;

X_2 - кількість куль на столі після другого промаху;

X_3 - кількість куль на столі після третього промаху;

X_4 - кількість куль на столі після четвертого промаху.

Спеціальна фізична підготовленість

Координаційні здібності (спеціалізований для більярду тест) визначаються за допомогою виконання удару битком з "лінії дому" до протилежного короткого борту. Під час виконання ударів із заданою силою за допомогою сантиметрової стрічки фіксується похибка у розрахунку сили удару відносно борту.

10. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

У групах підготовки до вищих досягнень забезпечується досягнення вихованцями високих спортивних результатів на всеукраїнських та міжнародних змаганнях, підготовка резерву, кандидатів та основного складу національної збірної команди України. Збереження та підтримання досягнутого рівня спортивної майстерності є головним завданням цього етапу. Передбачається жорстка індивідуалізація всіх сторін підготовки спортсмена; важливе місце посідають біологічні ритми активності (фізичної, психічної, інтелектуальної), що обумовлюють вплив на збереження спортивної працездатності. Єдність біології розвитку спортсмена та педагогічного тренувального процесу - головний принцип побудови усєї багаторічної системи спортивної підготовки.

Цей етап передбачає вирішення таких завдань:

1. Досягнення високого рівня технічної й тактичної підготовленості шляхом індивідуалізації процесу підготовки.
2. Досягнення високої спортивної майстерності у більярдній грі.
3. Досягнення стабільності гри (надійності ігрових навичок у складних змагальних умовах).
4. Заняття за індивідуальними планами спеціальної підготовки; робота з комп'ютером.
5. Активна участь у змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівнів з метою досягнення максимально можливих спортивних результатів.
6. Підтримання високого рівня психічно-вольової та фізичної підготовленості.

10.1. Організація та методика відбору

Відбір визначає можливості спортсменів досягти результатів міжнародного класу. Тут, як і на попередньому ступені відбору, надається комплексна оцінка перспективності більярдиста. Проте основним критерієм є рівень спортивної майстерності. При цьому треба звернути увагу на обсяги тренувальних і змагальних навантажень спортсмена у попередніх роках і на можливості їх подальшого підвищення.

Під час оцінки здоров'я спортсмена треба пересвідчитися у відсутності у нього захворювань і травм, що негативно впливають на зростання спортивних досягнень, а також оперативно усунути відхилення від норми.

Оцінюються також стійкість до стресових ситуацій змагань, здібність налаштуватися на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили в умовах гострої конкуренції, психічна стійкість під час виконання обтяжливої та напруженої тренувальної роботи, вміння показувати найвищі результати у найвідповідальніших стартах.

Основні методи відбору: педагогічні спостереження, виконання контрольних нормативів, змагання (результати), медико-біологічні обстеження, психологічні дослідження.

Основним критерієм відбору до груп підготовки до вищих досягнень є наявність у спортсмена - більярдиста здібностей до ефективного спортивного удосконалення. Критерії відбору:

- стан здоров'я;
- рівень рухових якостей;
- темпи зростання спортивної майстерності (КМС або МС);
- рівень спеціалізованих сприйнять - почуття часу, темпу, зусиль, відстані тощо.

10.2. Зміст і планування підготовки

Планування занять для груп підготовки до вищих досягнень, год.:

Увесь термін

Теоретична підготовка

Організація і проведення змагань з бильярд:

1. Положення про змагання.
2. Види та умови змагань.
3. Участь українських бильярдистів у міжнародних змаганнях 10

Правила техніки безпеки та правила гри у бильярд:

1. Значення заходів безпеки у бильярді та заборонні дії під час гри.
2. Правила гри у бильярд, вивчення основної документації 10

Психологічна, технічна й тактична підготовка:

1. Роль психологічної й тактичної підготовки в бильярді.
2. Різноманітні тактичні дії під час гри.
3. Прийоми регулювання психічного стану бильярдиста 10

Разом ... 30

Практична підготовка

Спеціальна технічна підготовка:

- удари без позиціювання битка – базові (прямі та під кутом) та ускладнені (дуплети, абриколі, комбіновані тощо);
- удари з позиціюванням битка – базові ("накат", "стоп", "відтяжка") та ускладнені (карамболі, удари з еффе тощо) 660

Спеціальна техніко-тактична підготовка:

- вправи техніко-тактичні стандартні;
- вправи техніко-тактичні нестандартні (ігрові) 440

Інтегральна підготовка, спортивно-оздоровчий табір, самостійна робота, змагальна практика	326
	<hr/>
	Разом ... 1456
Психологічна підготовка	172
Фізична підготовка	36
	<hr/>
	Усього: 1664

10.3. Основний програмний матеріал

Основні завдання: подальше удосконалення всіх сторін підготовленості, засвоєння максимальних тренувальних і змагальних навантажень, досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності; стимулювання працездатності та ефективності виконання рухових дій, застосування індивідуального підходу до підготовки.

При побудові навчально-тренувального процесу враховується взаємовплив тренувальних навантажень в окремих видах комплексу, використовується принцип концентрації тренувальних навантажень з урахуванням завдань періоду та особливостей підготовки окремих більярдистів у дисциплінах більярду.

Практичні заняття плануються з розрахунку 32–36 год. на тиждень. У процесі **спеціальної підготовки** розвиток рухових якостей здійснюється у суворій відповідності до вимог більярду. Техніко-тактичне удосконалення спрямоване на відпрацювання тактичних варіантів проведення ігор у конкретних видах більярду, виконання всіх видів ударів з урахуванням можливостей конкретного спортсмена.

Використовуються такі ж самі вправи, як і на попередньому етапі підготовки, з урахуванням індивідуальної схильності до засвоєння окремих видів ударів.

Психологічна підготовка спортсменів передбачає залучення всіх форм психологічного впливу до змісту спортивної підготовки з урахуванням періодів річного циклу. У підготовчому періоді удосконалюються спеціалізовані психічні процеси, прийоми саморегулювання, відпрацьовуються індивідуальні системи психорегулювальних заходів, формується емоційна стійкість до змагального стресу під час участі в підготовчих, контрольних і модельних змаганнях. У змагальному періоді першорядного значення набувають формування у спортсмена упевненості, мобілізація сил на досягнення високих спортивних результатів, зберігання нервово-психічної свіжості. У перехідному періоді для зняття змагального напруження застосовуються засоби психологічної реабілітації.

У групах підготовки до вищих досягнень застосовується багатоциклова річна підготовка з плануванням усіх типів мезо- та мікроциклів. Підготовчий період скорочується, а змагальний може тривати протягом значної частини року.

У рамках інструкторської та суддівської практики спортсмени проводять тренувальні заняття з усіма навчальними групами, вчаться передавати свої знання з техніки, тактики, методики навчання вихованцям цих груп, систематично беруть участь в організації, проведенні та суддівстві змагань.

Інструкторське та суддівське звання присвоюється наказом чи розпорядженням по ДЮСШ після проведення відповідного семінару, складання заліку з теорії та практики, яке оформлюється протоколом.

10.4. План-схема річної підготовки (табл. 16)

Заняття на цьому етапі вимагають індивідуального підходу до кожного спортсмена з урахуванням тих самих особливостей розвитку його організму, що й на попередньому етапі підготовки.

План занять у групах підготовки до вищих досягнень ґрунтується на індивідуальних планах спортсменів, які складаються за таким зразком:

Індивідуальний план спортсмена
на _____ рік

Прізвище, ім'я та по-батькові _____

Спортивний розряд, звання _____

Група _____

Кількість тренувань на тиждень _____

Кількість тренувань на день _____

Тренер _____

Завдання :

1. Успішно виступити в чемпіонаті України, здобути право виступити в чемпіонаті світу чи Європи серед юнаків(дівчат).

2. Підготуватися до виступу в чемпіонаті світу, Європи серед юнаків (дівчат).

3. Здобути право виступити у фіналі чемпіонату України (серед дорослих спортсменів).

Головні змагання року:

Найменування	Термін	Планований результат	Виконання

Підсумки за рік :

План-схема річного циклу підготовки для груп підготовки до вищих досягнень (увесь термін), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	4	2	2	2	2	4	2	2	2	-	30
Фізична підготовка	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	2	-	36
Психологічна підготовка	-	-	-	18	20	20	18	18	20	20	20	18	172
<u>Спеціальна технічна підготовка:</u>													
удари без позиціювання битка - базові (прямі та під кутом)	32	22	16	8	6	-	-	-	-	-	-	22	100
удари без позиціювання битка - ускладнені (дуплети, абриколі, комбіновані тощо)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
удари з позиціюванням битка – базові ("накат", "стоп", "відтяжка")	17	19	21	21	21	19	19	21	21	21	21	19	240
удари з позиціюванням битка - ускладнені (карамболі, удари з еффе тощо)	22	26	22	18	20	22	26	22	22	20	22	18	260
<u>Спеціальна техніко-тактична підготовка:</u>													
вправи техніко-тактичні стандартні	14	16	18	18	20	20	18	18	20	20	22	16	220
вправи техніко-тактичні нестандартні (ігрові)	24	26	28	28	30	28	28	30	26	28	26	24	326
Інтегральна підготовка, змагальна практика	24	26	28	28	30	28	28	30	26	28	26	24	326
Загальна кількість годин	138	140	138	138	140	138	138	140	138	138	140	138	1664

10.5. Змагальна практика

Вимоги до змагальної діяльності:

1. Види змагань:

піраміда - "Вільна піраміда", "Комбінована піраміда", "Динамічна піраміда";

пул - "9-ка", "8-ка", "14+1", "10-ка";

- снукер - "6 червоних", снукер.
2. Рівень змагань - першості, Кубки та чемпіонати України, Європи, світу, Європейські ігри.
3. Кількість змагань на рік (мінімальна):
піраміда -24;
пул - 24;
снукер - 20.
4. Мінімальний інтервал між змаганнями - 5 днів.

10.6. Контроль

У навчально-тренувальному процесі контролюються ефективність змагальної діяльності, рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Показники контролю за процесом спортивної підготовки:

1. Контроль змагальної діяльності - місце, яке посів спортсмен; виконаний розряд (не нижче КМС).
2. Тести з перевірки знань та навичок - прийнятні всі показники контролю, що рекомендуються для груп спеціалізованої базової підготовки.

11. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

До проведення занять з психологічно-вольової підготовки залучаються фахівці зі спортивної психології.

Тематика занять з психологічної підготовки:

- психологія протиборства в більярдному спорті;
- психологічна взаємодія супротивників;
- психологія атаки та захисту;
- проблема ризику в більярдному спорті;
- проблеми інтуїції;
- класифікація ситуацій ризику;
- психологія гри в позиціях динамічної рівноваги;
- підтримання напруження впродовж тривалого часу;
- готовність іти на ризик;
- урахування індивідуальних особливостей партнера в процесі вибору удару;
- різні ситуації вибору удару;
- турнірна практика;
- контроль власного фізичного стану в процесі змагань.

Випробуваним практичним заняттям з психологічної підготовки є аналіз вирішальних партій визначних турнірів і матчів.

12. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ

Засоби відновлення, що застосовуються у спортивному тренуванні, умовно можна поділити на три основні групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Педагогічні засоби. Центральне місце у проблемі відновлення належать педагогічним засобам, що передбачають управління працездатністю спортсменів і відновлювальними процесами через доцільно організовану м'язову діяльність.

Так, доцільна побудова різних ланок процесу підготовки від добору тренувальних вправ до планування макроциклів передбачає застосування усього комплексу педагогічних засобів, здатних позитивно впливати на перебіг процесів відновлення після окремих вправ, навантажень, занять, мікроциклів тощо.

Психологічні засоби. За допомогою психологічного впливу вдається швидко знизити нервово-психічне напруження і відновити витрачену енергію. Найважливішими психологічними засобами відновлення є: аутогенне тренування, сон-відпочинок, психологічний відеовплив, психорегулювальне тренування.

Після інтенсивних фізичних і психічних навантажень для прискорення процесів відновлення можна застосовувати метод довільного м'язового розслаблення. Одним з можливих напрямків використання психологічних засобів відновлення є раціональне використання позитивних стресів, насамперед правильно спланованих тренувальних і змагальних навантажень, та захист від негативних стресів.

Медико-біологічні засоби. Ця група засобів може сприяти підвищенню резистентності організму до навантажень, швидкому зніманню гострих форм загальної та локальної втоми, ефективному поповненню енергетичних ресурсів, підвищенню стійкості до стресових впливів. Розрізняють гігієнічні, фізичні засоби, харчування, фармакологічні засоби.

Гігієнічні засоби. При плануванні процесу підготовки мають бути враховані найважливіші гігієнічні чинники, здатні позитивно або негативно впливати на працездатність і відновлення після навантаження.

Для ефективного відновлення спортсмена дуже важливим є повноцінний сон. Суттєвий вплив на працездатність та перебіг відновлювальних процесів мають стан місць занять, спортивний одяг і взуття, зміст розминки тощо. Не менш важливо дотримуватися раціонального й стабільного розпорядку дня та режиму харчування.

Фізичні засоби. Різні види масажу є найбільш застосовуваними засобами відновлення. Ефективними також є парна лазня та сауна. Електропроцедури стимулюють перебіг відновлювальних процесів. Серед гідропроцедур найбільш ефективними є ванни (газовані, хвойні, сірководневі, з морською сіллю тощо).

Харчування. За умов тренувальних і змагальних навантажень, які висувають високі вимоги до найважливіших функціональних систем організму і призводять до вичерпання функціональних резервів, зростає роль раціонального харчування, здатного забезпечити ефективний перебіг відновлювальних процесів.

Речовини, що потрапляють в організм спортсмена у складі продуктів харчування і додатково у вигляді різних препаратів, можна умовно поділити на декілька відносно самостійних груп:

речовини, що сприяють відновленню запасів енергії, підвищують стійкість організму до стресу;

препарати пластичної дії, що забезпечують процес регенерації виснажених структур у процесі тренувальної та змагальної діяльності;

речовини, що стимулюють функцію кровотворення;

вітаміни та мінеральні речовини;

адаптогени рослинного походження (настоянка женьшеню тощо);

адаптогени тваринного походження (препарати мозкової тканини великої рогатої худоби, рогів плямистого оленя та ін.);

зігрівальні, знеболювальні, протизапальні препарати, мазі, креми.

Підґрунтям побудови системи застосування різних речовин, що стимулюють працездатність, відновлення та адаптаційні реакції організму спортсмена, є раціональне харчування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балин И.В. В мире бильярда. - СПб.: ООО «Золотой век», 2000.- 385 с.
2. Бирн Р. Чудесный мир бильярда: Пул и карамболь / Под общ. ред. А.Л. Лошакова - М.: Гранд - фаир, 2000. – 423 с.
3. Готовцев В.Л. Бильярдный спорт: Учеб. пособие для студентов вузов физ. воспитания и спорта – К.: Олімпійська література, 2001. – 360 с.
4. Заостровцев А.В., Готовцев В.Л., Нагорна В.О. Бильярдный спорт: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності та шкіл з бильярду. - К., 2003. - 47с.
5. Нагорна В. О. Особенности методики навчання та вдосконалення удару "відтяжка" в пул-бильярді//Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фіз. культури та спорту. - Львів: ЛДІФК, 2005. Вип. 9. Том 1. - С.121-125.
6. Нагорна В. О. Педагогічні та психофізіологічні методи контролю в фізкультурно-оздоровчих заняттях з пулу//Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2006. № 1. - К.: Олімпійська література. С. 58-61.
7. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті: Общая теория и ее практические приложения. - К: Олімпійська література, 2004. - 808 с.
8. Сэндман Йорген. Право на кий (пул-бильярд).- К.: Олімпійська література, 1999. - 195 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Форма

Річний план підготовки

Розділ підготовки	Кількість навчальних годин	Мезоцикли тренувань
		Мікроцикли тренувань
		Тижні тренувань: 1,2,3, 52

Річний план - графік складається з таких розділів:

- теоретична підготовка;
- загальна фізична підготовка;
- спеціальна фізична підготовка;
- технічна підготовка;
- тактична підготовка;
- змагання.

Загальна кількість навчальних годин по розділах підготовки розподіляється за мікроциклами року.

Розподіл програмного матеріалу за тижнями залежить від календарного плану змагань, турнірів і контрольних іспитів. На кожен місяць складається робочий план мезоциклу тренувань.

Форма

Робочий план підготовки на мезоцикл*

Зміст навчального матеріалу	Кількість годин	День заняття				
		3	5	8	10	11 і т.д.
Технічна підготовка	6					
Прямий удар	3	20	15	20		
"Відтяжка"	2	10	5	15		
Гра у захисті	1	5	5	10		

*

1. У графі "Зміст навчального матеріалу" розкриваються розділи підготовки за темами, що входять до річного плану підготовки.

2. У графу "Кількість годин" вноситься час проходження матеріалу за кожною темою за мезоцикл.

3. У графу "День заняття" вноситься час (у хв.) по днях занять на конкретну тему навчального матеріалу.

На підставі робочого плану на кожне заняття складається конспект заняття-тренування.

Форма

Конспект заняття-тренування

Заняття № _____

Дата "___" _____ 200_ р.

Група _____

Загальна тривалість заняття ____ год. ____ хв.

Зміст заняття	Дозування вправ	Методичні вказівки

Зауваження щодо проведеного заняття:

Підпис тренера

Вимоги до більярдних залів, обладнання та інвентарю з більярдного спорту (піраміда, снукер, пул)

1. Найменування спортивної споруди. Більярдні зали.

1.1. Спортивні споруди, що використовуються в більярдному спорті, мають бути закритого типу і придатними для гри у більярд.

2. Розміри та вимоги до спортивних споруд.

2.1. Місце проведення змагань та навчально-тренувальних занять повинно забезпечувати зручність підготовки та виступу спортсменів, роботи суддів, адміністрації та розміщення глядачів.

2.2. У споруді, в якій проводяться змагання та тренування з більярду, повинні бути передбачені та облаштовані наступні приміщення (місця):

приміщення з облаштованими столами залежно від виду більярду;

приміщення/місце для роботи директора змагань, секретаря та головного судді;

приміщення/місце для підготовки спортсменів до виступу, для суддівської колегії, реєстрації учасників під час змагань;

приміщення для тренерів (по можливості);

гардероб для верхнього одягу спортсменів і тренерів;

не менше двох санвузлів;

місце (стенд) для розміщення інформації.

2.3. Вимоги до місць проведення змагань та навчально-тренувальних занять.

Більярдний зал. Змагання та навчально-тренувальні заняття з більярдного спорту проводяться в залах, що відповідають таким вимогам:

висота стель - не нижче 3 м;

відстань між більярдними столами, а також від стола до стіни або місць розміщення глядачів - не менше 1,70 м;

мають гарно розсіяне рівномірне освітлення;

у приміщенні підтримуються необхідні температура, вологість та чистота повітря.

3. Інвентар та устаткування.

3.1. Вимоги до устаткування й столів, що використовуються на змаганнях з піраміди:

3.1.1. Будова столу для російської піраміди.

Ігрове поле:

довжина - 3550-3600 мм;

ширина - 1775-1800 мм;

висота столу - 75-82 см від підлоги до ігрового поля;

висота гуми від ігрового поля 42-43 см;

розмір для кутових луз: 71-73 мм на вході; розширення до скоби 73-75 мм, до ігрового поля 2-3 мм;

розмір для середніх луз: 80-83 мм на вході; розширення до скоби 83-85 мм, до ігрового поля 2-3 мм;

закруглення для середніх луз R 7-9 мм.

3.1.2. Кулі. Розміри куль 68-71 мм, вага 280 - 290 г, виготовлені з арамиту.

3.1.3. Допоміжний інвентар, машинки. Столи повинні бути укомплектовані допоміжним інвентарем: подовженими киями та машинками різних розмірів, різнобічними трикутниками, полицями для куль, дошками для запису поточного рахунку, крейдою, шматками сукна. Машинка застосовується у випадках, коли розігрується комбінація, за якої поставити кий на ліву (праву) руку не має можливості (інакше кажучи, не вистачає довжини рук). Полички для куль і кийв призначаються для складання куль під час гри та для зберігання кийв.

3.1.4. Кий. Ігровий кий - основний інструмент гри у більярд. Оптимальні розміри кия:

довжина 1500 - 1650 мм;

вага 700-800 г;

діаметр підставки турняка 28 - 30 мм,

діаметр передньої частини кия 12-14 мм.

Кий виготовляється із сухого витриманого дерева твердих порід: буку, ясеня, чорного дерева-липи та ін. Тонкий кінець краще всього робити з клена. Кий повинен бути математично прямим і добре збалансованим.

3.1.5. Крейда. Крейда - один з обов'язкових атрибутів гри у більярд.

Використовується спеціальна більярдна крейда синього або зеленого кольору. Випускається така крейда у формі кубиків розміром 2 x 2 см або 2,5 x 2,5 см. Структура більярдної крейди - тверда, дрібнозерниста.

3.1.6. Трикутник. Дерев'яний або пластмасовий трикутник призначається для встановлення куль у піраміду. Сторона трикутника дорівнює 38 см.

3.2. Вимоги до устаткування й столів, що використовуються в змаганнях зі снукеру (розміри зазначені у футах і дюймах; у дужках - розміри, округлені до міліметра).

3.2.1. Стандартний стіл.

Розміри та розмітка столу для снукеру:

ігрове поле, обмежене бортами, повинне мати розміри 11'8½" на 5'10" (3569 мм на 1778 мм) з допуском по обох вимірах ±½" (±13 мм);

висота столу від підлоги до верхньої точки поручня повинна бути в межах 2'9½"-2'10½" (851-876 мм);

лузи розташовані в кутах (дві біля верхньої точки - дальні лузи; дві в районі балки - ближні лузи) і по одній в середині довгих бортів (середні лузи);

розчини луз мають відповідати шаблонам, затвердженим Всесвітньою Асоціацією професійного більярду та снукеру (WPBSA).

пряма лінія, проведена в 29” (737 мм) від ближнього борту паралельно йому, - лінія балки, обмежує її простір;

сектор "D" - розташоване у балці півколо з центром посередині лінії балки радіусом 11½” (292 мм);

чотири точки відзначаються на центральній поздовжній лінії столу;

особлива точка (відома, як точка чорного) в 12¾” (324 мм) - від далекого борту;

центральна точка (точка синього) - розташована посередині між ближнім і далеким бортами;

точка піраміди (точка рожевого) - розташована посередині між центральною точкою та далеким бортом;

середина лінії балки - точка коричневого;

дві інші точки розташовані в кутах сектора "D": якщо дивитися з боку ближнього борту, то точка праворуч буде точкою жовтого, а точка ліворуч - зеленого.

3.2.2. Кулі.

Кулі мають бути виготовлені з матеріалу, схваленого Асоціацією, діаметром 52,5 мм (з допуском $\pm 0,05$ мм), однакової маси. Куля або набір куль можуть бути замінені за згодою між гравцями або за рішенням судді.

Кулі мають наступну вартість: червона - 1 очко; жовта - 2 очка; зелена - 3 очка; коричнева - 4 очка; синя - 5 очок; рожева - 6 очок; чорна - 7 очок.

3.2.3. Кий.

Кий не повинен бути коротше 3 футів (914 мм) та істотно відрізнятись від традиційних і загальноприйнятих форми та виду.

3.2.4. Допоміжне устаткування.

Різні машинки для кия, довгі кий, подовжувачі та адаптери можуть використовуватися гравцями, які зіткнулися з важкими позиціями при виконанні удару.

Можна використати устаткування, що звичайно знаходиться біля столу, а також устаткування, надане іншим гравцем або суддею. Усі подовжувачі, адаптери та інші пристрої повинні мати дизайн, схвалений Асоціацією (WPBSA).

3.3. Вимоги до устаткування та столів, що використовуються у змаганнях з пул-більярду.

3.3.1. Призначення.

Призначення вимог - установити стандарти устаткування, що використовується на всіх чемпіонатах світу, етапах Світового туру та інших змаганнях, що проводяться під егідою Всесвітньої Асоціації пул-більярду (WPA) або визнаних нею. Ці вимоги не обов'язково повинні застосовуватися до столів для домашнього або комерційного використання. За власним розсудом Всесвітня Асоціація пул-більярду може санкціонувати змагання на столах, які не відповідають даним стандартам.

3.3.2. Висота ігрової поверхні столу повинна бути 74,3-78,74 см.

3.3.3. Будова столу.

Не повинен містити гострих кутів або матеріалів, які можуть поранити людей або зіпсувати одяг. Конструкція столу має бути такою, щоб забезпечити його стійкість і рівність у всіх ігрових умовах.

3.3.4. Плити.

Товщина плити - не менше 2,54 см. Ігрова поверхня повинна зберігати загальну площину в межах $\pm 0,508$ мм у довжину та $\pm 0,254$ мм у ширину - або сама по собі, або в сполученні з міцністю рами столу. Крім того, ця поверхня не повинна мати додаткову деформацію більше 0,762 мм під впливом статичної сили в 200 фунтів (90,7 кг), прикладеної до її центру. Усі стики плит повинні перебувати в одній площині в межах 0,127 мм після вирівнювання й шліфування.

Турнірні столи повинні мати плиту, що складається з трьох частин однакового розміру, на дерев'яній підставі товщиною не менше 1,905 см, що знаходиться під плитою. Частини плити мають бути надійно прикріплені до рами столу гвинтами або болтами з утопленими голівками.

3.3.5. Ігрова поверхня.

Ігрова поверхня столу повинна бути прямокутною та симетричною з огляду на форму луз: 9 футів - 2,54 м ($\pm 3,175$ мм) x 1,27 м ($\pm 3,175$ мм); 8 футів - 2,3368 м ($\pm 3,175$ мм) x 1,1684 м ($\pm 3,175$ мм).

3.3.6. Борт столу та пружний борт.

Ширина борту столу повинна бути 10,16-19,05 см, включаючи гумові борти. Мітки (18 або 17 і табличка з назвою виробника) повинні бути прикріплені урівень з поверхнею борту: на відстані 31,75 см від мітки до мітки на нормальному 9-футовому столі; на відстані 29,20 см від мітки до мітки на нормальному 8-футовому столі. Центр кожної мітки (або діаманта) має перебувати на відстані 93,6625 мм ($\pm 3,175$ мм) від краю борту. Мітки можуть бути круглої форми (діаметром 11-13 мм) або у формі ромба (розміром від 25,4 x 11 мм до 31,75 x 15,875 мм). Будь-які таблички з назвами та лічильники повинні бути на одному рівні з поверхнею борту. Усі кріпильні болти борту розташовані таким чином, щоб за належного закручення забезпечували тихий та оптимальний відскік кулі від будь-якої точки краю гумового пружного борту.

3.3.7. Висота пружного борту.

Гумові борти повинні бути трикутної форми. Ширина борту, покритого сукном, повинна бути 4,67-5,40 см від зовнішнього краю до краю борту. Висота борту (від краю до поверхні столу) повинна становити 63,5% (± 1) або 62,5-64,5% діаметра кулі.

3.3.8. Гума пружного борту.

Пружні борти столу повинні впливати на швидкість його розкочування таким чином, щоб при сильному ударі по кулі, установленій на передній точці, у напрямку нижньої точки, нанесеному паралельно поверхні столу кием у центр кулі, ця куля прокочувалася без підскакування, як мінімум, 4-4,5 поздовжньої відстані столу.

3.3.9. Розміри луз.

По краях луз можуть бути використані тільки гумові накладки товщиною мінімум 1,5875 мм і максимум 6,35 мм. Краща, з огляду WPA, максимальна товщина накладок 3,175 мм. Накладки по обидва боки лузи повинні бути однакової товщини, виготовлені з твердої армованої гуми, міцно приклеєної до пружного борту й борту столу та відповідно прикріпленої до дерев'яної підкладки для запобігання зрушень. Гума накладок повинна бути жорсткішою, ніж гума пружних бортів.

Розмір луз столів для пулу заміряється між протилежними краями пружних бортів, у тім місці, де їхній напрямок міняється вбік лузи (від губи до губи). Це - створ лузи. Створ кутової лузи 11,43-11,75 см, середньої* 12,7-13,0175 см.

Вертикальний кут зрізу лузи: мінімум 12°, максимум 15°.

Горизонтальний кут розрізу лузи: кути по обидва боки входу в лузу повинні бути однаковими. Кут обрізання пружного борту та його дерев'яної підстави (підкладок борту) по обидва боки входу в кутову лузу - 142° (± 1), у середню - 104° (± 1).

Полка кутової лузи 2,54-6,715 см, середньої лузи - від 0 до 0,9525 см.

3.3.10. Укладки луз.

Укладки луз мають бути виготовлені зі зносостійкого пластику, гуми або шкіри - таких, що не залишають плям, які не можна вивести, на кулях і киях. Верхня частина внутрішньої стінки повинна мати таку форму, щоб, коли куля попадає в стінку укладки лузи нижче верхньої частини борту, вона спрямовувалась вниз.

3.3.11. Система повернення куль, ізольовані лузи.

Можуть використатися як ізольовані лузи, так і системи автоматичного повернення куль. Проте вони мають бути як можна більш тихими. Ізольовані лузи повинні вмщати щонайменше 6 куль. Системи автоматичного повернення куль мають бути установлені так, щоб забиті кулі не могли вискочити назад на стіл або за межі столу.

3.3.12. Сукно.

Сукно - тканина без ворсу, що не звалюється та не утворює ворсинок, складається з не менш ніж 85% вичесаної вовни й не більше 15% нейлону. Переважно - тканина з 100% вичесаного вовняного полотна. Підкладки з іншої тканини не допускаються. У змаганнях під егідою WPA припустиме тільки сукно ясно-зелених, синьо-зелених кольорів або кольору електрик.

3.3.13. Натягування сукна (керівництво).

Перш ніж покривати плиту сукном, варто наклеїти пас полотна (або сукна) на вертикальні зрізи плити й дерев'яні підкладки, що перебувають під нею. Сукно ігрової поверхні стола треба розтягти, щоб домогтися належної пружності, та прикріпити до дерев'яної підстави плити до кінця забитими кріпильними засобами, розташованими на відстані максимум 2,54 см від центру, з глибиною проникнення в дерев'яну підставу мінімум 0,9525 см.

* Створ середньої лузи звичайно на 1,27 см ширше, ніж створ кутової лузи.

Рекомендації для отримання належної пружності:

1. Сукно якнайсильніше розтягти вручну по довжині, а потім відпустити на 1,27 см, після чого закріпити.

2. Сукно якнайсильніше розтягти вручну по ширині, а потім відпустити на 0,635 см, після чого закріпити.

При покритті пружних бортів сукно рівно й рівномірно розтягнути по довжині під час вставляння штапика, а також після цього. У той час, як сукно перебуває в натягнутому по довжині стані, його варто розтягти по ширині до того моменту, як край пружного борту готовий почати деформуватися (вминатися), і закріпити на дерев'яному борті до кінця забитими засобами кріплення (скріпками або кнопками), розташованими на відстані максимум 1,905 см від центру, з глибиною проникнення в дерево щонайменше 0,9525 см. Борти в створі середніх луз повинні бути покриті таким чином, щоб допустити мінімум взаємного накладання сукна в районі накладок. Перекриваючи один шар сукна іншим, особливу увагу звернути на те, щоб були сховані зморшки, якщо такі є, - можуть викликати відрив куль від поверхні столу під час гри. У накладках кутових луз не повинно бути ніяких зборок сукна.

3.3.14. Очищення сукна на столі та бортах (рекомендації з підготовки).

WPA рекомендує використовувати крейду тільки зеленого та синього кольорів. Для чищення поверхні столу й бортів треба користуватися м'якою (з кінського волосу) щіткою, очисником сукна, зробленим з більярдної тканини, або пилососом без щетинної насадки (без обертової щітки). Не рекомендується використати щітки, з яких випадають волоски.

3.3.15. Освітлювальні прилади.

Ігрова поверхня сукна та борти повинні освітлюватися з інтенсивністю не менш 520 люкс (48 футо-свіч) у кожній точці. Рекомендується використовувати відбивач такої форми, щоб освітленість центру столу на погляд не була набагато сильнішою освітленості бортів або кутів столу. Якщо освітлювальний прилад може бути відсунутий вбік (під наглядом судді), мінімальна висота його від поверхні столу повинна бути не менш 1,016 м. Якщо освітлювальний прилад над столом нерухомий, він має знаходитися на відстані не менш 1,65 м над поверхнею столу. Інтенсивність будь-якого спрямованого на гравців біля столу світла не повинна осліплювати. Ефект осліплення починається при 5000 люкс (465 футо-свіч) у прямій видимості. Інші частини залу (місця для глядачів тощо) освітлюються принаймні на 50 люкс (5 футо-свіч).

3.3.16. Кулі й трикутник.

Усі кулі повинні бути виготовлені з феноли - нової синтетичної пластмаси, мати 5,715 см ($\pm 0,127$ мм) у діаметрі та важити 5,5-6 унцій (156-170 г). Кулі не мають бути відполіровані або натерті воском. Кулі, забруднені якою-небудь слизькою речовиною - оброблені полірувальним або засобом, що чистить, і/або натерті воском - повинні бути очищені шматком чистої тканини, змоченої в спиртовому розчині, перш ніж використати їх у грі.

Повний комплект куль для пулу складається з 1 битка білого кольору і 15 пронумерованих куль особливих кольорів. Прицільні кулі чітко пронумеровані від 1 до 15. На кожній прицільній кулі зазначені 2 номери, один напроти іншого. Один з номерів повернутий навпаки щодо іншого; номери чорних кольорів - на тлі білого кола. Прицільні кулі з номерами від 1 до 8 мають суцільне фарбування в наступні кольори: 1 - жовтий; 2 - синій; 3 - червоний; 4 - фіолетовий/пурпурний; 5 - помаранчевий; 6 - зелений; 7 - темно-бордовий; 8 - чорний. Прицільні кулі з номерами від 9 до 15 - білі з центральним пасом наступних кольорів: 9 - жовтий; 10 - синій; 11 - червоний; 12 - фіолетовий/пурпурний; 13 - помаранчевий; 14 - зелений; 15 - темно-бордовий. номери 6 і 9 підкреслені.

3.3.17. Киї.

Киї мають відповідати наступним вимогам під час гри:

довжина - мінімум 1,016 м (40 дюймів), максимум не обмежений;

вага - мінімум не обмежений, максимум 25 унцій (708,75 г);

діаметр наклейки - мінімум не обмежений, максимум 14 мм.

Наклейка кия не повинна бути виготовлена з матеріалу, що може подряпати або пошкодити кулю. Наклейка будь-якого кия має бути зроблена з шматка особливим чином обробленої шкіри або з іншого волокнистого або пластичного матеріалу, що продовжує природний профіль деревка кия й вступає в контакт з битком при виконанні удару. Ферруле, з металу або пластику, не може бути довшим 2,54 см.

3.3.18. Машинка.

Машинка (називають також підставкою) є аксесуаром більярдного спорту. Складається з рукоятки з голівкою, надягнутою на кінець рукоятки, щоб підтримувати деревко кия замість упору, формованого рукою, під час ударів за межами звичайної досяжності. Рукоятка машинки за формою дуже близька до кия. Голівка машинки має поглиблення або виїмки, як правило, різної висоти, в які може поміщатися деревко кия. Контур голівки машинки повинен бути гладким, для того щоб не пошкодити деревко кия або не порвати ниток сукна на поверхні столу в процесі використання.

3.3.19. Відстань між столами.

Мінімальна відстань між зовнішнім краєм борту столу та перешкодою (столом, кріслом, поручнями тощо) становить 1,83 см при горизонтальному вимірі.

Перелік обладнання та інвентарю, кількість та термін їх придатності

Найменування	Кількість на 1 спортсмена, шт.	Термін придатності, років
Спортивний інвентар:		
кий	1-2	2-3
чохол для кия	1	2-3
крейда	2-5	1 міс.
засіб догляду за києм	2	1 міс.
наклейка	2	3-5 міс.
Спортивна форма, спорядження	2	1
Спортивне обладнання*:		
більярдний стіл	1	8-10
сукно (Simonis),	1	1
машинка, допоміжний кий, трикутник	1+1+1	2-3
кулі	1 набір	

*

За одним більярдним столом можуть тренуватися до 4 спортсменів.

ЗМІСТ

	Стор.
Вступ	3
1. Режим і наповнюваність навчальних груп, вимоги до спортивної підготовленості більярдиста по етапах підготовки	3
2. Вікові особливості багаторічної підготовки в більярдному спорті	5
3. Загальна характеристика спортивної підготовки більярдистів	6
4. Планування навчально-тренувального процесу по етапах підготовки ...	11
5. Структура навчально-тренувального заняття	15
6. Організація навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки	18
7. Групи початкової підготовки	22
7.1. Організація та методика відбору	23
7.2. Зміст і планування підготовки	24
7.3. Основний програмний матеріал	25
7.4. Змагальна практика	28
7.5. Система контролю, нормативи для переведення на наступний етап підготовки (рік навчання)	28
8. Групи попередньої базової підготовки	30
8.1. Організація та методика відбору	31
8.2. Зміст і планування підготовки	31
8.3. Основний програмний матеріал	32
8.4. Плани-схеми річної підготовки	35
8.5. Змагальна практика	39
8.6. Система контролю, нормативи для переведення на наступний етап підготовки	40
9. Групи спеціалізованої базової підготовки	41
9.1. Організація та методика відбору	42
9.2. Зміст і планування підготовки	43
9.3. Основний програмний матеріал	44
9.4. Плани-схеми річної підготовки	46
9.5. Змагальна практика	48
9.6. Контроль	49
10. Групи підготовки до вищих досягнень	51
10.1. Організація та методика відбору	51
10.2. Зміст і планування підготовки	52
10.3. Основний програмний матеріал	53
10.4. План-схема річної підготовки	54
10.5. Змагальна практика	55
10.6. Контроль	56
11. Психологічна підготовка	56
12. Відновлювальні заходи	57
Література	59
Додатки	60

БІЛЬЯРДНИЙ СПОРТ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж