

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ ГО**

ГО

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

Київ - 2014

Го:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготував

В.О. Качановський - тренер школи інтелектуальних ігор Рівненського міського Палацу дітей та молоді, суддя міжнародної категорії з го, віце-президент Української федерації Го.

Програма обговорена та ухвалена Українською федерацією го, отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України та Вченої ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П. Моргушенко

© Республіканський науково-методичний кабінет
Міністерства молоді та спорту України

ВСТУП

Розробка програми обумовлена потребою врегулювання навчально-тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються на грі го, та у зв'язку з необхідністю покращення розвитку в Україні одного з п'яти базових видів спорту Всесвітніх Інтелектуальних спортивних ігор.

Сучасний рівень спортивних досягнень потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, відбору до спортивних шкіл обдарованих юнаків та дівчат, здатних поновити лави провідних спортсменів країни, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи.

Спортивні школи за чіткої організації роботи та високої якості педагогічної діяльності тренерсько-викладацького складу є базами для залучення бажаючих до систематичних занять спортом.

Навчальна програма з го складена відповідно до нормативно-правових актів та з урахуванням багаторічного досвіду роботи тренерів з підготовки кваліфікованих спортсменів і результатів наукових досліджень.

У програмі розкриваються мета, завдання, зміст, засоби, методи, принципи спортивної підготовки, структура тренувального процесу, подається характеристика вікових особливостей навчання й тренування спортсменів у го, матеріал з планування та змісту підготовки.

Програма є основним нормативним документом, що визначає спрямованість та зміст навчально-тренувального процесу у секціях з го дитячо-юнацьких спортивних шкіл України.

Мета програми полягає в систематизації навчального процесу з вивчення го в ДЮСШ, в допомозі тренерам в організації багаторічної підготовки юних спортсменів-любителів гри го, в створенні нормативної бази документів для організації підготовки спортсменів високого рівня з го, а також всебічного гармонійного розвитку юних спортсменів, розвитку їх інтелектуальних здібностей, стимулювання їх інтелектуальної діяльності.

Завдання програми - дати тренерам з го методологічну базу для організації вивчення го, створити підґрунтя, на якому можуть базуватись різноманітні творчі авторські підходи до навчального процесу в го.

Гра го давно відома людству. Це одна з найдавніших ігор світу. З історичних джерел відомо, що гра існує щонайменше 2500 років, а за деякими іншими джерелами - навіть близько п'яти тисяч років, і основна мета її створення полягала у розвитку інтелекту людей. Довгий час вона використовувалась елітою країн Сходу для розвитку інтелекту та стратегічного мислення керівників найвищого рангу і була заборонена для розповсюдження серед простих людей. Тисячі років використання го показали її ефективність. Відносно недавно (кілька сотень років) го стала доступною для всього людства без обмежень.

Становлення го як виду спорту було тривалим і непростим. Були періоди, коли гру забороняли й знищували школи го, а потім наступали періоди її

відновлення і розквіту. Найбільшу популярність го, як вид спорту, спочатку набула в Японії. І лише останні кілька сотень років цей вид спорту почав поширюватись по всьому світу. Зараз в го грають більше 65 млн. людей. Це свідчить про високий рівень розвитку цього виду спорту в світі.

В Україні го є визнаним видом спорту. Проте, оскільки гра розповсюдилась на терени України відносно недавно, то до цього часу не створено єдиної уніфікованої системи підготовки спортсменів з го, незважаючи на те, що українські спортсмени багаторазово здобували призові місця на міжнародних змаганнях. Розвиток цього унікального виду спорту базувався переважно на ентузіазмі окремих любителів го в різних організаційних формах (у вигляді гуртків в загальноосвітніх школах і позашкільних навчальних закладах, а також різноманітних клубів з інтелектуальних видів спорту). Були спроби організувати вивчення гри го в окремих секціях ДЮСШ, але робота цих секцій не мала єдиного систематизованого підходу до навчально-тренувального процесу.

Гра вражає простотою правил і в той же час величезною варіативністю, значно більшою, ніж в усіх інших інтелектуальних іграх. (Для довідки: кількість варіацій в шахах досягає 10^{120} , в той час як в го - 10^{750}).

Завдяки розвивальному ефекту го, ця гра стала елементом культури провідних народів Азії. Го допомагає формувати найвагоміший стратегічний ресурс країни - інтелект нації. І цей стратегічний ресурс ефективно працює в провідних азійських країнах. Го найбільше розвинута в Китаї, Південній Кореї та Японії.

У школі інтелектуальних ігор Рівненського міського Палацу дітей та молоді уже два десятиріччя вивчають го. За ці роки виховано цілий ряд спортсменів високого рівня майстерності гри. Напрацьований досвід використаний в навчальній програмі.

Безсумнівно, що в Україні потрібно розвивати го як вид спорту високих досягнень і як масовий вид спорту, що сприяє гармонійному розвитку людей.

Програма вивчення го написана вперше. До цього часу проводилось лише експериментальне вивчення го за програмами місцевого значення. Програма розрахована на вихованців ДЮСШ.

Апробація програми проводилась під час експериментального навчання вихованців молодших класів у школі інтелектуальних ігор Рівненського міського Палацу дітей та молоді. За результатами апробації вчителі відмічають покращення пам'яті та логіки у дітей, з якими проводились заняття з го, а також підвищення їх інтересу до інтелектуальної діяльності. У нинішніх реаліях в умовах лавинного зростання інтелектуального навантаження на кожну людину та революційного розвитку інтелектуально містких видів діяльності людства розвиток інтелекту дітей стає надзвичайно актуальним. Крім того за результатами апробації вивчення го цілий ряд вихованців школи інтелектуальних ігор Рівненського міського Палацу дітей та молоді змогли стати чемпіонами Європи в різних вікових категоріях та призерами чемпіонатів

Світу. У 2013 р. вихованець цієї школи майстер спорту України міжнародного класу Артем Качановський виборов бронзову нагороду на дорослому чемпіонаті Світу з го.

1. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП ПО ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ ТА ВИМОГИ ДО ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ

Таблиця 1

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп з го

Рік навчання	Вік вихованців, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки (ГПП)				
1-й	6	14	6	ІК= 0-400
Більше 1	7	12	8	ІК= 400-900
Групи попередньої базової підготовки (ГПБП)				
1-й	8	10	12	ІК= 900-1300
2-й	9	10	14	ІК= 1300-1600
3-й	10	8	18	ІК= 1600-1900
Більше 3	11	8	20	ІК= 1900-2100
Групи спеціалізованої базової підготовки (ГСБП)				
1-й	12	6	24	ІК= 2100-2200
2-й	13	6	26	ІК= 2200-2300
Більше 2	14	6	28	ІК= 2300-2400
Групи підготовки до вищих досягнень (ГПВД)				
Увесь термін	15 і старші	4	32	ІК= 2400 і вище

Режим занять в групах початкової підготовки має не переобтяжувати вихованців та сприяти підвищенню їх зацікавленості до подальших занять.

У групах попередньої базової підготовки режим занять має будуватись таким чином, щоб поступово підвести вихованців до серйозної роботи над собою та над зростанням своєї майстерності.

У групах спеціалізованої базової підготовки вихованці повинні вийти на режим інтенсивних занять з високим навантаженням, що сприятиме їх спортивному зростанню, закалюванню їхнього характеру та формуванню стійкої волі до перемоги.

У групах підготовки до вищих досягнень режим занять має бути максимальним, з повним навантаженням та самовіддачею вихованців. Саме вихованці груп підготовки до вищих досягнень повинні скласти основу збірної

команди України з го.

Багаторічні заняття повинні вивести найбільш успішних талановитих вихованців на рівень заслужених майстрів спорту України.

Рейтингові орієнтири для контролю за успішністю засвоєння програми:
після першого року занять вихованці ГПП повинні вийти на рівень ІК=400;

більше 1 року - на рівень ІК=900;

після першого року занять у ГПБП вихованці повинні вийти на рівень ІК=1300;

після другого - на рівень ІК=1600;

після третього - на рівень ІК=1900;

більше 3 років - на рівень ІК=2100;

після першого року занять у ГСБП вихованці повинні вийти на рівень ІК=2200;

після другого - на рівень ІК=2300;

більше 2 років - на рівень ІК=2400;

в наступні роки занять вихованці повинні вийти на рівень ІК=2400 і вище.

2. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ГО

Навчальний процес вивчення го - це тривалий багаторічний процес, який можна розбити на чотири етапи: початкова підготовка, попередня базова підготовка, спеціалізована базова підготовка та підготовка до вищих досягнень.

Завдання першого етапу:

1. Ознайомлення вихованців з історичними даними про походження і розвиток го, з досягненнями зарубіжних і вітчизняних майстрів го;

2. Засвоєння вихованцями основних знань, умінь і навичок для базового опанування правил гри та початкових елементів її тактики й стратегії;

3. Практична гра в необтяжливих для дітей цього віку формах змагань.

Етап початкової підготовки (вік вихованців 6-7 років) має свої вікові особливості, так як саме в цей період проходить інтенсивне зростання і розвиток всіх функцій та систем організму дітей. Цей вік вважається найсприятливішим для початку регулярних занять го й опанування її базових засад.

Діти легко засвоюють навчальний матеріал. Здобуті в цьому віці навички закріплюються на десятки років наперед. Проте тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика - до 15-20 хв. Тому навантаження мають бути невеликого обсягу й помірної інтенсивності.

Заняття слід робити емоційними, багатоплановими. Кількість одноразових вказівок треба обмежити. Основними методами мають бути наочний та ігровий.

Етап попередньої базової підготовки розрахований на дітей 8-11 років. У вихованців цього вікового діапазону розвиток інтелектуальних здібностей проходить інтенсивно. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Друга

сигнальна система - слово набуває дедалі більшого значення. Вихованці вже мають деякі навички концентрації уваги, спроможні довше сприймати теоретичний навчальний матеріал та активніше працювати як на заняттях, так і під час самостійної підготовки. Тривалість теоретичної частини занять у вихованців цього віку може досягати 30-40 хв. Вони вже можуть робити більш глибокі логічні викладки й проводити елементарний аналіз власних партій.

У цьому віці вихованці спроможні витримувати підвищені загальні навантаження, порівняно легко засвоюють складний теоретичний матеріал. З іншого боку, в їх поведінці відзначається зростання переваги збудження над гальмуванням. Реакції за силою і характером частіше стають неадекватними щодо чинників, які їх спричинили. Це вимагає від тренера на даному етапі проявляти більше терпіння та наполегливості. Слід індивідуально і дуже обережно дозувати навантаження, турбуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль. Важливою ланкою є створення спокійної атмосфери доброзичливості та взаєморозуміння.

Основними методами занять мають бути: пояснювально-ілюстративний, частково пошуковий (розв'язування завдань), наочний та ігровий.

На етапі спеціалізованої базової підготовки заняття проводяться з вихованцями 12-14 років. Вихованці цього вікового діапазону вже повноцінно можуть працювати як під час теоретичних, так і практичних занять. Теоретичний матеріал можна давати протягом 45 хв. На цьому етапі потрібно більше пропонувати дослідницьких завдань, практикуючи колективне їх вирішення та обговорення. Теоретичні заняття можна проводити у вигляді 45-хвилинних лекцій. Практичні заняття бажано проводити за допомогою різних методів: сеанси одночасної гри; ігри по лігах; командні міні-турніри та щомісячні кваліфікаційні турніри.

Для юнацького віку характерним є високий рівень функціональної досконалості, готовності до значних навантажень. У цьому віці можна чекати помітного зростання спортивних результатів. Водночас деякі вихованці, не відчуючи швидкого прогресу у своїй грі, починають втрачати інтерес до занять у школі, а то й взагалі до го. Важливо, щоб тренер знайшов підхід до найобдарованіших з цих вихованців, зумів переконати їх проявити терпіння і наполегливість у заняттях, щоб зміцнити передумови для результативного успіху.

На етап підготовки до вищих досягнень виходять лише окремі, найбільш талановиті вихованці віком від 15 років. Вони вже повністю готові до роботи з максимальним навантаженням. На цьому етапі дуже важливою стає психологічна підготовка. Вихованці вже готові сприймати складні концепції гри й психології та активно працювати над собою. Вони також можуть проводити складний, глибокий аналіз власних партій, що сприяє зростанню рівня їх майстерності в грі. Повне навантаження передбачає певний рівень фізичної витривалості. Для досягнення високого рівня фізичної витривалості вихованцям потрібно рекомендувати активно займатись кросовою підготовкою,

плаванням та іншими видами фізичних навантажень, які дають ефект хорошої витривалості. Таким чином, заняття мають бути спрямовані на гармонійну всебічну підготовку. Важливим також стає застосування відновлювальних заходів, які дають ефективне відновлення сил після напружених тренувань та змагань.

Основним прогнозованим результатом вивчення програми з го повинно стати суттєве зростання аналітичних навиків і навиків стратегічного мислення вихованців, значне покращення пам'яті та логіки, вміння проводити подумки найскладніші багаторівневі розрахунки без застосування письмових приладів чи будь-якої техніки та розвиток інтуїції й творчих здібностей. Оскільки для реалізації навчальних завдань з го широко застосовуються комп'ютерна техніка і засоби Інтернету, слід очікувати суттєвого зростання рівня навиків у користуванні сучасними технологіями, комп'ютерами та Інтернет-засобами, що, в свою чергу, даватиме можливість проводити дистанційні заняття у разі неможливості їх проведення в навчальному приміщенні.

3. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Спортивна підготовка з го - це спеціалізований процес всебічного фізичного, інтелектуального та психологічного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів.

Тренування з го має наступні завдання:

збереження і зміцнення здоров'я;

гармонійний фізичний, інтелектуальний та психологічний розвиток;

формування системи навичок тактичного та стратегічного мислення, а також стратагем (шаблонів вирішення складних стратегічних завдань в го), проєкція їх на стратегічні завдання в реальному житті;

збагачення спеціальними знаннями й навичками з майстерності го в сфері організаційної та інструкторської роботи.

У процесі тренувань з го здійснюються не лише навчання, а й виховний процес, який має особливе значення як у формуванні особистості, так й у вирішенні практичних завдань. Під час виховання спортсмена формуються його почуття, навички та звички, моральні переконання і світогляд.

Провідну роль у тренуванні спортсмена відіграє тренер. Педагогічна майстерність тренера включає в себе не тільки практику педагогічної діяльності, але й глибокі знання теорії цього виду спорту, а також суміжних дисциплін. У своїх діях тренер зобов'язаний спиратися на досягнення сучасної науки та передового досвіду. Головне в педагогічній майстерності - творче ставлення до роботи, пошук і розумне використання нового в теорії та практиці. Тому тренер повинен безперервно і систематично займатися самоосвітою, покращувати свою професійно-педагогічну підготовку.

Особливе значення мають зміст і методика педагогічних вимог. Вимоги, що ставляться до спортсменів, повинні бути реально здійсненні. Педагог

зобов'язаний поступово створювати своєрідні "сходи" вимог, за допомогою яких і відбуваються організація діяльності спортсменів, управління і керівництво нею. Вплив вимог вихователя посилюється вимогами колективу, коли він підтримує педагога і висловлює свою громадську думку.

Педагогічні вимоги повинні бути єдиними. Тому слід домагатися узгоджених дій не тільки тренерів, але й спортивних суддів, лікарів, представників команд і т. д.

Стан найкращої готовності до спортивних досягнень називається спортивною формою. Образно кажучи, спортивна форма є "сплавом" всіх сторін готовності - фізичної, технічної, тактичної та морально-вольової - до досягнення високих результатів. Вона являє собою такий об'єктивний та суб'єктивний стан спортсмена, що дозволяє йому повністю проявити свої здібності - фізичні, інтелектуальні й духовні.

З психологічної точки зору спортивна форма характеризується активізацією емоційно-вольових процесів. При цьому значно швидше протікають психічні процеси (реакції, сприйняття, орієнтування, прийняття рішень). Розширюється обсяг уваги, дії добре контролюються, виявляються воля до перемоги, впевненість у власних силах; спортсмени відчують емоційний підйом, бадьорий, життєрадісний настрій, відчуття здоров'я тощо. У стані спортивної форми спортсмени тренуються із задоволенням.

Стан спортивної форми має вирішальне значення в успіхах спортсмена. Важливим критерієм виступають спортивні результати. Для досягнення спортивної форми велике значення мають правильний вибір засобів тренування, а також умови побуту, харчування, раціональний режим.

Організація тренувального процесу в го - це комплекс заходів, які забезпечують успішне проведення тренування. Управління тренувальним процесом включає в себе цілеспрямовані, заздалегідь заплановані дії, які дозволяють підвищити спеціальну (спортивну) працездатність спортсменів. Керуючи поведінкою спортсмена, тренер впливає як на його організм, так і на особистість і домагається потрібного рівня інтелектуального, фізичного та духовного розвитку, зростання спортивних результатів. При цьому важливо враховувати вікові особливості підготовки.

Формами організації тренування в го є: навчально-тренувальні заняття; самостійні заняття; кваліфікаційні змагання.

Тренувальні заняття доцільно розпочинати з інтелектуальної розминки у вигляді вирішення завдань з го або перевірки виконання домашнього завдання. Така розминка необхідна для мобілізації організму вихованців до майбутньої діяльності. Основна частина заняття пов'язана з вивченням запланованого теоретичного матеріалу та проведенням тренувальних партій в різних формах. Заклучна частина заняття полягає у стислому аналізі та узагальненні результатів тренування, а також у призначенні домашнього завдання.

Самостійні тренувальні заняття проходять без безпосередньої участі тренера, але під його контролем. Тренер визначає мінімальну кількість партій,

які потрібно зіграти на міжнародних ігрових серверах, та акценти у самотійному аналізі зіграних партій. Крім гри в го кожен спортсмен повинен самотійно проводити тренування на загальну фізичну витривалість організму, так як напружена інтелектуальна діяльність потребує суттєвих енергетичних та психічних витрат. Форми таких тренувань кожен спортсмен вибирає самотійно. Це можуть бути щоденні кроси на певну відстань або плавання у басейні. Можливі й інші варіанти тренувань на загальну витривалість, в тому числі чергування різних видів таких тренувань.

У го відомі власне спортивні змагання та змагання навчально-тренувального характеру. Перший тип змагань проводиться за офіційними правилами в умовах боротьби за перемогу, суддівство тут є одним з видів педагогічного впливу. Другий тип змагань спрямований на виявлення інтелектуальної, фізичної, технічної, тактичної та морально-вольової готовності спортсменів. Систематично беручи участь у змаганнях, спортсмени здобувають необхідний досвід, який сприяє більш повному проявленню їх здібностей.

Особливості принципу свідомості в спортивному тренуванні в го виявляються в тому, що співпраця тренера і спортсмена неможлива без розуміння найближчих і завершальних цілей роботи та шляхів їх реалізації без з'ясування закономірностей, що лежать в основі технічної, інтелектуальної, психологічної, фізичної та інших сторін підготовки, в режимі всього життя. Спортсмен повинен розуміти завдання, знати засоби й методи тренування. Важливе значення має усвідомлення ним тих змін, які відбуваються в процесі тренування. Все це збільшує ефективність проведеної роботи, заняття стають більш продуктивними. Навчаючись мислити під час занять, спортсмен легше засвоює спеціальні знання. Свідоме засвоєння знань, умінь і навичок дозволяє йому передавати власний досвід іншим, успішно виступати пропагандистом спорту.

Принцип наочності в го здійснюється протягом усього тренувального процесу. Однак характер наочності в залежності від періоду тренування змінюється. Коли створюються уявлення про досліджуваний матеріал, застосовуються прийоми безпосередньої наочності (демонстрація прийомів та стандартних позицій на дошці); під час роботи зі спортсменами старших розрядів використовуються відеозаписи лекцій фахівців з різних країн світу та найсильніших вітчизняних спортсменів, записи партій з міжнародних ігрових серверів з го з професійними коментарями. Правильне застосування принципу наочності активізує мислення спортсменів, оскільки він пов'язаний не тільки з чуттєвим сприйняттям, але й з аналізом, осмисленням отриманого матеріалу.

Доступність в навчанні необхідно пов'язувати зі свідомістю: вихованець повинен розуміти, що труднощі, що стоять перед ним, неминучі, але подолані. Тому тренеру потрібно підбирати завдання важкі, але доступні, тобто такі, які відповідають рівню підготовленості вихованця. Тренеру доводиться вирішувати питання й психологічних труднощів (невпевненість, страх перед програшами і т. п.), що роблять вправи менш доступними. Принцип

доступності в процесі тренування може бути дотриманий лише в тому випадку, якщо тренером створена злагоджена система планування.

Принцип міцності припускає, що знання, уміння і навички, набуті в процесі тренування, повинні бути міцними, стійкими. Це дозволить використовувати їх у багатьох видах діяльності, що виходять за межі власне спорту.

Принцип систематичності в тренуванні з го означає правильну послідовність всіх її розділів, розташування матеріалу окремих тренувальних занять у такому порядку, за якого наступний ґрунтується на попередньому і підсилює його позитивний ефект. Таким чином, в систематичності відображені як послідовність, так і наступність навчального матеріалу. Крім того, принцип систематичності означає встановлення у свідомості спортсмена зв'язків між елементами вивченого матеріалу.

У процесі тренування спортсмен зобов'язаний розвивати не тільки інтелектуальні та фізичні, але й інші здібності, які становлять його духовне обличчя, - у цьому полягає зміст всебічності в широкому розумінні. У самому тренуванні всебічність означає єдність всіх сторін загальної та спеціальної підготовки (теоретичної, фізичної, психологічної).

Фізична підготовка спрямована на зміцнення здоров'я, досягнення певного рівня фізичного розвитку, виховання фізичних якостей з метою формування загальної витривалості вихованців.

Оскільки загальна фізична підготовка має за мету різнобічний розвиток, то її засобами є фізичні вправи, що роблять загальний вплив на організм, і спеціальні заняття. До них відносяться пересування помірної інтенсивності (біг, ходьба на лижах, плавання, веслування тощо), рухливі та спортивні ігри, спортивно-допоміжна гімнастика, вправи з обтяженнями. Загальна фізична підготовка повинна проводитися протягом усього тренувального року.

Теоретична підготовка в го озброює спортсменів способами й формами ведення боротьби на дошці. У процесі теоретичної підготовки спортсмени опановують тактичні та стратегічні знання та прийоми. Для побудови раціональної тактики й стратегії спортсмен повинен добре знати своїх суперників, застосовувані ними прийоми. Важливе значення в цьому відношенні мають вивчення спеціальної літератури та відвідування лекцій. Крім того, потрібно систематично аналізувати й зіставляти всі наявні матеріали з тактики, власні та інших спортсменів, чужі тактичні та стратегічні плани, накопичені колекції тесудзі, джосек та типових позицій.

Психологічна, або морально-вольова підготовка в го являє собою процес виховання у спортсменів якостей, які є конкретними проявами волі: цілеспрямованості, наполегливості та завзяття, самостійності та ініціативності, рішучості та сміливості, витримки та самовладання. Воля - це свідомо, цілеспрямована психічна активність, пов'язана з подоланням перешкод, з досягненням поставлених цілей, спрямована на управління поведінкою. Морально-вольова підготовка скерована на створення інтелектуальних і

моральних засад волі й розвиток навичок у подоланні труднощів, на здійснення морального виховання.

Характерною рисою морально-вольової підготовки є також самовиховання: розвиток вихованцем позитивних якостей і викорінення негативних. Головним засобом самовиховання є самопримушування - виробляється самовладання (здатність стримувати себе від небажаних дій). Самовиховання дозволяє спортсменові не тільки виконувати тривалу і важку роботу на тренуваннях або під час змагань, але й формує цілісну особистість, дає можливість розвивати такі важливі сторони спортивної етики, як спортивна честь, обов'язки по відношенню до суспільства і колективу. Таким чином, самовиховання сприяє розвитку творчих здібностей вихованців. Щоб уникнути складного нервово-психічного стану (підвищена збудливість, млявість, нав'язливі думки про змагання, побоювання тощо), рекомендується безпосередньо на змаганнях виконувати вправи на розслаблення, на дихання, робити заспокійливий масаж. Велике значення в цьому відношенні мають медитативні практики та аутотренінги. Морально-вольова підготовка є частиною психологічної підготовки вихованців, метою якої є формування духовно багатой та морально чистої особистості.

Теоретична підготовка в го означає оволодіння знаннями, що мають відношення до спортивної діяльності (історія, теорія та методика го, організація та суддівство змагань тощо). Здійснюється на навчально-тренувальних заняттях, а також у вигляді лекцій, бесід, самостійного вивчення літератури. Достатній рівень теоретичної підготовленості дає вихованцю можливість розуміти суть тренувального процесу, проявляти активність і допомагати тренеру у вирішенні спільних завдань.

4. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ НА ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

Програма першого року навчання (табл. 2) у групах початкової підготовки передбачає: оволодіння правилами гри го, орієнтування у нотації та вміння записувати партію; засвоєння історії розвитку го у світі та в Україні; вміння легко оперувати базовою початковою термінологією (даме, атарі, дамездумарі тощо); оволодіння початковим рівнем знань стратегії го; вміння вирішувати одноходові, двоходові та прості завдання; засвоєння на початковому рівні знань та принципів гри в трьох стадіях гри го (фусекі, тьобан, йосе); навчання правильно визначати наявність вигідних ходів, нейтральних пунктів, моменту завершення гри, підрахунку території та полонених і правильного самостійного визначення результату гри.

Головна мета занять - підвищити інтерес дітей до го. Тренеру слід враховувати їх вікові особливості. Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності дітей є невеликою - 10-20 хв., тому навантаження мають бути незначного обсягу і помірної інтенсивності. Основну увагу

приділити вирішенню завдань та безпосередньо грі.

Таблиця 2

Орієнтовний навчальний план для груп початкової підготовки, год.

Вид підготовки, тематичний розділ	Рік навчання	
	1-й	Більше 1
Теоретична підготовка		
Загальні відомості	7	9
Тактика	15	16
Стратегія	6	5
Початкова фаза гри (фусекі)	18	14
Завершальна фаза гри (йосе)	10	12
Разом ...	56	56
Практична підготовка		
Навчальні партії, вправи, тренувальні турніри, сеанси одночасної гри	164	236
Кваліфікаційні турніри, змагання, контрольні та перевідні іспити	40	40
Тести, завдання та аналіз партій	52	84
Разом ...	256	360
Усього:	312	416

Програма більше 1 року навчання є фундаментальною початковою підготовкою, спрямованою на ознайомлення вихованців з історією розвитку та походженням го, творчістю видатних майстрів го та боротьбою за першість світу, подальше оволодіння знаннями в трьох стадіях партії го, вивчення на достатньому рівні знань основних позиційних принципів, уміння вирішувати двоходові (триходові) завдання на прості комбінації (тесудзі).

Діти цього віку легко оволодівають навчальним матеріалом. Здобуті практичні навички закріплюються на тривалий час. Вихованці, які почали систематично займатися го в цьому віці (7 років), набувають підвищену здатність до швидкої орієнтації в технічно складних позиціях, спроможні знаходити оптимальні рішення.

Програма навчання в групах попередньої базової підготовки (табл. 3) спрямована на початок поглибленого засвоєння вихованцями знань з усіх розділів теорії го, методів самостійної роботи над удосконаленням практичної майстерності, принципів психологічно-вольової підготовки, започаткування підготовки індивідуального репертуару тесудзі, джосекі, типових позицій фусекі і т.п.

Вихованці у віці 8 років можуть витримувати підвищені загальні навантаження, порівняно легко засвоюють складний теоретичний матеріал.

У цей період підготовки вихованці опановують ті ж самі розділи теорії го, що і раніше, але на дедалі складнішому рівні. Набагато більше часу приділяється їх самостійній роботі над засвоєнням тих чи інших тем. Основну

увагу слід приділити рішенням тактичних позицій та гри.

На другому році навчання в групах попередньої базової підготовки програма зорієнтована на поглиблене засвоєння вихованцями знань з усіх розділів теорії го, навичок аналізу, методів самостійної роботи над удосконаленням практичної майстерності, поглиблення теоретичних знань, започаткування підготовки індивідуального репертуару тесудзі, джосекі, типових позицій фусекі тощо. У цьому віці (9 років) вихованці спроможні витримувати підвищені загальні навантаження, порівняно легко засвоюють теоретичний матеріал, на який слід відвести більше часу, ніж в попередніх роках навчання. Особливу увагу звернути на участь у змаганнях та самостійну роботу вихованців вдома.

Таблиця 3

Орієнтовний навчальний план для груп попередньої базової підготовки

Вид підготовки, тематичний розділ	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	більше 3
Теоретична підготовка				
Загальні відомості	7	9	9	9
Тактика	52	37	43	52
Стратегія	48	42	66	33
Початкова фаза гри (фусекі)	20	32	30	38
Завершальна фаза гри (йосе)	21	28	8	24
Разом ...	148	148	156	156
Практична підготовка				
Загальна фізична підготовка	104	104	104	104
Навчальні та тренувальні ігри	280	320	400	460
Тести, завдання та аналіз партій	52	116	236	268
Кваліфікаційні турніри, контрольні іспити	40	40	40	40
Інструкторська та суддівська практика	0	0	0	12
Разом ...	476	580	780	884
Усього:	624	728	936	1040

На етапі третього та більше років навчання триває поглиблене вивчення перехідної стадії з фусекі у тубан, розпочате на попередніх етапах. У програмі акцентується увага на об'єктивність оцінки позиції на цій стадії, на подальше вивчення стратегії фусекі, актуальних варіантів основних систем, на загальні проблеми стратегії, шліфування репертуару тесудзі, джосекі, типових позицій фусекі тощо. Великого значення набувають самостійна робота вихованців вдома та участь в обласних і всеукраїнських змаганнях.

Вихованців, які найбільш успішно пройшли вивчення програми попередньої базової підготовки і відповідають певним критеріям, відбирають до груп спеціалізованої базової підготовки (табл. 4).

На етапі спеціалізованої базової підготовки більше уваги приділяється

поглибленому вивченню питань тактики й стратегії гри. При цьому з кожним роком зростає складність навчального матеріалу з акцентуванням на відповідності елементів підготовки провідному стратегічному плану гри, виборі напрямку гри та найбільш досконалому засвоєнню методів гри в фусекі, тубані та йосе. На цьому етапі відбувається шліфування знань і навиків, отриманих в попередні роки, та накопичення новітніх ідей та прийомів гри. Проводиться поглиблене вивчення різних стратегічних концепцій гри го. Особлива увага приділяється психологічній підготовці, поглибленому вивченню філософії гри го, методам підвищення фізичної витривалості та відновлення сил після інтенсивних тренувань і змагань.

Таблиця 4

Орієнтовний навчальний план для груп спеціалізованої базової підготовки, год.

Вид підготовки, тематичний розділ	Рік навчання		
	1-й	2-й	більше 2
Теоретична підготовка			
Загальні відомості	5	3	5
Тактика	46	46	61
Стратегія	42	28	48
Початкова фаза гри (фусекі)	38	40	16
Завершальна фаза гри (йосе)	13	27	14
Разом ...	144	144	144
Практична підготовка			
Загальна фізична підготовка	104	104	104
Навчальні та тренувальні ігри	460	482	508
Тести, завдання та аналіз партій	260	318	355
Аналіз партій професіоналів	216	240	277
Кваліфікаційні турніри, контрольні іспити	40	40	40
Інструкторська та суддівська практика	24	24	28
Разом ...	1104	1208	1312
Усього:	1248	1352	1456

Після цього етапу підготовки найбільш успішні вихованці повинні продовжити навчання на наступному етапі підготовки в групах підготовки до вищих досягнень. Оцінка на відповідність критеріям відбору в групи підготовки до вищих досягнень відбувається за результатами офіційних змагань та кваліфікаційних тестів.

Вихованці продовжують заняття в групах підготовки до вищих досягнень за індивідуальними графіками та тематикою згідно з потребою акцентувати навчання на той чи інший напрямок підготовки в залежності від результатів аналізу партій кожного у найважливіших змаганнях.

Заняття проходять самостійно під контролем тренера із записом в тренерський журнал: поставленні завдання, методи їх досягнення та виконання. Дуже важливо проводити аналіз результатів виконання завдань та формування

наступного завдання в залежності від результатів аналізу. До кваліфікованого розбору партій можна запросити найсильніших гравців України та професійних гравців з Європи та азійських країн. Такі розбори можна проводити "онлайн" з трансляцією для вихованців у приватному режимі на міжнародних ігрових серверах, а також під час змагань у режимі "онлайн" зі збереженням їх у вигляді відеозаписів чи запису партій з коментарями.

Орієнтовний навчальний план для груп підготовки до вищих досягнень, год.

Вид підготовки, тематичний розділ	Увесь термін
Теоретична підготовка	
Загальні відомості	3
Тактика	40
Стратегія	40
Початкова фаза гри (фусекі)	40
Завершальна фаза гри (йосе)	21
Разом ...	144
Практична підготовка	
Загальна фізична підготовка	136
Навчальні та тренувальні ігри	544
Тести, завдання та аналіз партій	411
Аналіз партій професіоналів	357
Кваліфікаційні турніри, контрольні іспити	40
Інструкторська та суддівська практика	32
Разом ...	1520
Усього:	1664

5. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

Навчальний матеріал для занять в групах формується таким чином, щоб у стислому доступному вигляді розкрити всі провідні напрямки діяльності вихованців у го. Схема занять передбачає: перевірку домашнього завдання, розгляд нового теоретичного матеріалу (20-40 хв.), практичну частину у вигляді тренувальних ігор (50-60 хв.).

Теоретична підготовка

На різних етапах занять характер теоретичної підготовки має якісні особливості. На етапі базової підготовки вихованець має здобути основний обсяг теоретичних знань, підкріплений відповідними практичними вміннями й навичками в усіх розділах майстерності го. Вихованці, які опанували програмні вимоги, мають усі підстави для подальшого підвищення свого класу гри та досягнення результатів високого рівня.

На етапі поглибленої підготовки вихованці опановують ті ж самі розділи теорії го, але на дедалі складнішому рівні. Набагато більше часу приділяється їх

самостійній роботі над засвоєнням тих чи інших тем.

На етапі спеціалізованої підготовки заняття набувають більш консультативного характеру. Тренер і спортсмени спільно займаються складною аналітичною роботою над теоретичним матеріалом, який має безпосереднє відношення до конкретної теоретичної та практичної підготовки вихованців.

У практиці навчання любителів го застосовуються два основних методи побудови занять - лінійний та циклічний. Перший метод передбачає викладення тематичного теоретично-практичного матеріалу шляхом поступового нагромадження обсягу інформації та ускладнення завдань. За другим методом тематичні розділи вивчаються не один за одним, а по частинах. І хоча при цьому порушується цілісність сприйняття вихованцями теми, проте самі заняття стають різноманітнішими, дозволяють за певний період охопити відразу одну, дві чи більше тем з кожного розділу.

Лінійний метод виправдав себе під час вивчення порівняно невеликих за обсягом тем. Викладання цілих розділів, як правило, здійснюється за допомогою циклічного методу. Наприклад, протягом тижня одне заняття присвячується фусекі, друге - тюбану, третє - йосе. Потім так само вивчаються наступні теми цих розділів, при цьому є можливість повернутися до попередніх тем, щоб закріпити знання розглянутого матеріалу.

Тренер повинен правильно організувати процес занять. Для організації роботи потрібно використовувати форми тренування - фронтальну, групову або метод індивідуальних завдань.

Практична підготовка

Умовно можна виділити такі основні різновиди практичної підготовки - навчально-ігрова, змагальна та аналітична практика.

Навчально-ігрова практика здійснюється у вигляді навчальних партій, вправ, тренувальних турнірів, конкурсів з рішення тактичних позицій та завдань. Така практика найближча до тематичних розділів теорії го, які водночас вивчаються у групі. Для навчальних партій характерним є те, що спортивна мета у них відступає на другий план проти мети навчальної.

Тренер, коли вважає за потрібне, може запропонувати гравцям з якогось моменту припинити перебіг партії та переграти її, змінивши невдалий хід доцільнішим, аби гра вийшла повчальною.

Важливим елементом практичної підготовки є сеанси одночасної гри. Сеанси може давати як сам тренер, так і запрошений гравець го високої кваліфікації, а то й вихованець зі старшої групи.

Особливого значення набувають кваліфікаційні турніри. Тут головне - спортивний результат. Тренер може під час партії звернути увагу вихованця на ту чи іншу допущену ним помилку, проте забороняючи брати хід назад.

Аналітична практика, як жодна інша, сприяє вихованню здатності самостійно мислити. Її діапазон надзвичайно широкий: систематичне ознайомлення з літературою го, вивчення особливостей різних стилів гри, шкіл

і напрямків, ознайомлення з ідеями тематичних завдань; самостійний аналіз турнірних партій, типових позицій, розгляд та оцінка творчості суперників, аналіз позицій записаних партій, складання та поповнення індивідуальної картотеки типових позицій фусеки, джосеки та тесудзі.

Закріплення здобутих знань в аналітичній практиці може проходити у вигляді індивідуальних занять, коли спортсмен виконує якусь аналітичну роботу самостійно, а на заняття подає отримані висновки - коментар, реферат тощо.

Планування практичної підготовки багато в чому залежить від календаря змагань, участь вихованців у яких не входить до планової сітки годин. Ті чи інші розділи практичної підготовки мають бути пристосовані до цього календаря. Під час "сіткових" змагань заняття з практичної підготовки включають підготовку до партій, аналіз зіграних партій. Між такими змаганнями плануються планові кваліфікаційні змагання, інші форми практичної підготовки, не пов'язані зі спортивними завданнями.

Зараз, коли весь світ вступив в епоху комп'ютерів та інформаційних технологій, особливого значення набуває здатність швидко орієнтуватись у великому обсязі інформації та вміти аналізувати її й робити логічні висновки.

Для будови навчально-виховного процесу у відповідності до нормативних документів і враховуючи власний досвід володіння методиками навчання, заснованими на використанні традиційного для виду спорту інструментарію - підручників, посібників, збірників партій, тренер повинен засвоювати навчальні програми та програми для спільної роботи в Інтернеті (Skype, міжнародний ігровий Інтернет - портал "KGS" та ін.).

Багатьом молодим гравцям го, що стали в останні роки призерами міжнародних змагань, саме комп'ютерні програми дозволили в досить стислий термін підвищити свою кваліфікацію в го, поліпшити тактичне бачення і стратегічне розуміння позиції. По-справжньому продуктивну роботу на змаганнях і в тренувальному процесі як гравця го, так і тренера неможливо уявити без використання комп'ютерних програм: інформаційних, навчальних, суддівських та ігрових.

Го потрібна як засіб самовираження творчої активності дітей. Планувати успіх можливо тільки за постійного вдосконалення гравця го. При цьому творчий підхід тренера є необхідною умовою викладання го. Успіх у роботі залежить від особистості викладача, його досвіду та вміння проводити заняття з різними за віком юними любителями го, від індивідуального підходу до кожного вихованця. У роботі дуже важливі інтуїція тренера, його оптимізм, зацікавленість, впевненість, працездатність. Формування розвинутої особистості - складне завдання. Викладання го через структуру і зміст завдань надає вихованню і навчанню активний цілеспрямований характер. Методика занять в го виявляє та розвиває індивідуальні можливості, виховує цілеспрямовану особистість, сприяє загальному розвиненню вихованців.

6. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

Під час організації процесу підготовки спортсменів у го, перш за все, потрібно передбачати створення необхідних умов для проведення занять та вирішення завдань навчально-тренувального процесу, а саме: матеріально-технічне забезпечення; забезпечення заходів безпеки, запобігання травм, захворювань і нещасних випадків (додат. 1, 2).

Складовими організації занять є:

підготовка до занять;

організація вихованців, комплектування груп;

визначення форм проведення занять;

визначення місця перебування тренера під час занять;

контроль та облік виконаної роботи.

Основною формою проведення навчально-тренувального процесу є групові та індивідуальні заняття. Крім того, можна організовувати різноманітні змагання, фестивалі та інші масові заходи. Заняття повинні мати виховний характер і проводитися за однією системою.

Види занять зумовлюються контингентом вихованців, поставленими завданнями (спрямованістю) та умовами проведення. Заняття бувають:

навчальні - вивчення теорії тактичних і стратегічних засад гри (лекції, перегляд навчальних відеозаписів занять провідних майстрів гри);

навчально-тренувальні - вивчення тесудзі для різних етапів гри, розв'язування завдань на застосування тесудзі, сеанси одночасної гри, розбори партій з коментарями; відпрацювання тактики й стратегії гри на практиці та інші види підготовки;

тренувальні - тренувальні партії та турніри;

контрольні - контроль рівня підготовленості за допомогою методу тестування у вигляді вирішення завдань зі збірників типу "Перевір свій рівень гри", кваліфікаційні змагання в групах та між групами.

Додатковими видами занять є: перегляд та аналіз відеофільмів з телеканалів, присвячених гри го, та інших матеріалів з Інтернету з активним їх аналізом в процесі перегляду; тренерська та суддівська практика; участь в офіційних змаганнях різного рівня та у фестивалях інтелектуальних ігор.

У загальне навантаження входять усі види занять і роботи з вихованцями. У визначеному обсязі потрібно передбачити час на відновлювально-профілактичні заходи, проведення занять із загальної підготовки окремим викладачем тощо.

Режим навчально-тренувальної роботи визначається кількістю академічних годин на тиждень. Тривалість одного заняття у групах початкової підготовки не повинна перевищувати двох навчальних годин; у групах попередньої базової підготовки - трьох навчальних годин; в групах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень -

чотирьох навчальних годин.

Навчальні групи комплектуються з урахування віку спортсменів, вимог щодо спортивної підготовленості та рівня майстерності в го. Проводяться групові заняття, що не виключає індивідуальних занять. Окрім відвідування навчально-тренувальних занять за розкладом вихованці повинні кожен день робити фізичну зарядку, а також виконувати індивідуальні завдання тренера з самостійних тренувань на міжнародних серверах го.

З метою оцінки рівня розуміння гри варто періодично проводити тестування у вигляді набору типових завдань різного рівня та змагань у групі за коловою чи швейцарською системами.

Збільшення і зменшення тренувальних навантажень та переведення до наступних груп зумовлюються не тільки рейтинговим рівнем кожного з вихованців, але й виконанням ними навчальної програми, контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки з урахуванням чинників фізичного розвитку, стану здоров'я та функціональної підготовленості. Тренер має право зменшити тривалість тренувальних занять окремим вихованцям у період між іспитами, враховуючи їхню успішність у загальноосвітній школі, а також визначаючи індивідуальні домашні завдання.

7. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

7.1. Організація та методика відбору

Відбір для занять го проводиться з метою пошуку юнаків та дівчат з природними здібностями. У процесі первинного відбору широко застосовуються педагогічні тести, що дозволяють оцінити рівень інтелектуального розвитку, кмітливості та здібності до логічного мислення. Можна застосовувати різні головоломки та завдання на кмітливість.

Критеріями відбору на початковому етапі є мотивація до занять го, вік початку занять го, рівень інтелектуальних здібностей та стан здоров'я. Якщо вихованець відзначається великим прагненням до занять го, його рекомендують до зарахування в ДЮСШ навіть з невисокими показниками у контрольних тестах.

Вагому роль відіграє співбесіда з батьками та із самими майбутніми вихованцями. У співбесіді потрібно в'яснити, як батьки й самі діти відносяться до інтелектуальних ігор, наскільки їм це подобається і як часто в сім'ї проводиться домашній відпочинок із застосуванням інтелектуальних ігор (шахи, шашки, різноманітні стратегічні ігри тощо). Доцільно попередити, що заняття грою го потребують великої самовіддачі та значних зусиль. Якщо батьки та діти усвідомлюють, що заняття з го - це не розвага, а наполеглива праця над собою і власним характером, то з ними можна починати співпрацювати. Найбільше для занять го підходять діти з логічним (математичним) типом мислення.

7.2. Зміст і планування підготовки

Програма першого року навчання передбачає: оволодіння правилами гри го, орієнтування у нотації та вмінням записувати партію, оперувати базовою термінологією (даме, атарі, дамездумарі і т.п.), вирішувати одно-, двоходові та прості завдання; засвоєння на початковому рівні знань та принципів гри в трьох стадіях (фусекі, тюбан, йосе); навчання визначати вигідні ходи, нейтральні пункти, момент завершення гри, територію та полонених, а також результат гри. Головна мета занять - підвищити інтерес до го.

Програма більше 1 року навчання є фундаментом початкової підготовки. Спрямована на подальше ознайомлення з історією розвитку го, оволодіння трьома стадіями партії го, вивчення основних позиційних принципів, формування вміння вирішувати двоходові (триходові) завдання на прості комбінації (тесудзі).

Діти в цьому віці (7 років) легко оволодівають навчальним матеріалом, а здобуті практичні навички закріплюються на тривалий час.

Основну увагу слід приділити розв'язуванню завдань з го та безпосередньо практичним іграм. Найважливішим видом діяльності мають стати тренувальні ігри. Го на початковому етапі найкраще пізнається через гру, і лише після величезної практичної підготовки у вихованців має виникати потреба у теоретичних знаннях. Після того, як вихованці на практиці зіткнулися з необхідністю засвоєння знань в тій чи іншій фазі гри, можна переходити до теоретичної підготовки.

Тематичні плани тренер може формувати на свій розсуд в залежності від його напрацювань в сфері викладання го. Але для того, щоб тренери мали певні орієнтири при плануванні, в програмі наводяться приклади орієнтовних планів на кожен навчальний рік. Розподіл годин в них - відносний. Кожен тренер може запланувати більше чи менше годин на ті чи інші навчальні теми в залежності від його поглядів на глибину подання навчального матеріалу та темпів його засвоєння вихованцями. Якщо потрібно, то деякий матеріал можна пройти повторно з метою більш глибокого засвоєння базових знань і принципів. Такі повторення можна проводити з певною періодичністю до того часу, доки тренер не впевниться, що вихованці повністю засвоїли необхідні теоретичні знання і впевнено використовують їх на тренуваннях, змаганнях та під час аналізу зіграних партій. Після проходження певної тематики треба проводити тестування за допомогою тематичних завдань. Лише після того, як всі вихованці будуть впевнено розв'язувати відповідні тематичні завдання, можна приймати рішення про завершення вивчення певного навчального матеріалу.

Орієнтовні навчально-тематичні плани для груп початкової підготовки
Перший рік навчання (ІК=0-400):

Розділ, блок, тема заняття	Розподіл часу, академ. год.
Загальні відомості	
Інструктаж з техніки безпеки	1
Міфи та легенди про го	2
Правила го	2
Початкові поняття та терміни (даме, атарі, секі тощо)	2
Разом ...	7
Тактика	
Елементарні технічні прийоми: січо, гета, зворотний удар	3
З'єднання каменів та їх види	3
Властивості груп каменів. їх життя і смерть. Справжні та хибні очі. Критичні пункти	4
Розв'язування завдань	5
Разом ...	15
Стратегія	
Атака слабких груп на боковій стороні	3
Атака з метою блокування груп суперника	3
Разом ...	6
Початкова фаза гри (фусекі)	
Елементарні поняття про початкову стадію гри. Кутові пункти. Найбільш вживані форми фусекі	8
Початкові поняття про джосекі. Стандартний варіант вторгнення в пункт сан-сан	10
Разом ...	18
Завершальна фаза гри (йосе)	
Вигідні та не вигідні ходи. Визначення моменту завершення гри. Підрахунок результату гри	6
Йосе по першій лінії. "Стрибок мавпочки"	4
Разом ...	10
Практична підготовка	
Навчальні партії, вправи, тренувальні турніри, сеанси одночасної гри	164
Кваліфікаційні турніри, контрольні та перевідні іспити	40
Тести, завдання та аналіз партій	52
Разом ...	256
Усього:	312

Більше 1 року навчання (ІК=400-900)

Розділ, блок, тема заняття	Розподіл часу, академ. год.
Загальні відомості	
Інструктаж з техніки безпеки	1
Історія розвитку го. Розповсюдження го у світі	2
Терміни та приказки го	2
Правила проведення змагань. Типи змагань. Ознайомлення з принципами жеребкування	4
Разом ...	9
Тактика	
Елементарна теорія семеаю. Боротьба двох груп без очей	4
Теорія цуме-го. Критичні пункти кутових груп. Форми накаде	6
Перші поняття про теорію форм	6
Разом ...	16
Стратегія	
Атака слабких груп на боковій стороні	3
Атака з метою блокування груп суперника	2
Разом ...	5
Початкова фаза гри (фусекі)	
Ознайомлення з особливостями санренсей-фусекі	8
Джосекі, що застосовуються в санренсей-фусекі	6
Разом ...	14
Завершальна фаза гри (йосе)	
Захист кутка	4
Йосе по першій та другій лініях	8
Разом ...	12
Практична підготовка	
Навчальні партії, вправи, тренувальні турніри, сеанси одночасної гри	236
Кваліфікаційні турніри, змагання, контрольні та перевідні іспити	40
Тести, завдання та аналіз партій	84
Разом ...	360
Усього:	416

7.3. Основний програмний матеріал

На початку проходження програми з го потрібно ознайомити вихованців з історією гри та її правилами. Головною метою заняття має бути підвищення

інтересу до гри. Водночас потрібно враховувати вікові особливості вихованців: розмова не повинна перевищувати 10-15 хв. і бути доступною для дітей.

Під час переходу до практичної частини заняття треба стисло розказати правила гри, звертаючи особливу увагу на поняття "дихання" (даме) каменів, їх життя і смерть. Далі потрібно запропонувати дітям самостійно спробувати ставити камені на дошку та захоплювати чужі камені в полон. Важливо добитись правильного розуміння властивостей каменів. Для цього важливо пояснити, що камені дихають "по трубочках" (по лініях) тільки через найближчі "дірочки" (перехрестя). Зв'язка "трубочки-дірочки" найбільш наочно показує дітям властивості каменів і розуміння їх "життя і смерті".

На наступних заняттях необхідно показати дітям, що кожен камінь діє не сам по собі, а у зв'язку з іншими каменями, і камені, зв'язані між собою "трубочками", - сильніші від одиноких каменів. Діти повинні чітко засвоїти пряму залежність статусу каменів ("живі та мертві", слабкі та сильні) від кількості їхніх "дихань" (даме). Практична гра з акцентом на з'єднання каменів для їх спасіння від полонення повинна наочно підтвердити отримані теоретичні знання про властивості каменів.

Говорячи про заборонені ходи, потрібно продемонструвати, що не всі ходи на дошці дозволені, що є заборонені ходи, які чітко пов'язані з властивостями каменів, з наявністю у них "дихання" (даме). Вихованці мають чітко засвоїти, що ставити камінь у такі місця, де йому не буде чим "дихати", не можна, а також тезу, що "самогубство" неприпустимо.

Ознайомлення з поняттям території - це ключова, переломна тема в засвоєнні правил гри. Під час проходження теми вихованці мають засвоїти головну істину: не важливо скільки каменів суперника захоплено в полон, а важливо скільки вільного місця (території) відгороджують ці камені, і що основні здобутки в грі бувають за рахунок захоплення не каменів, а території. Момент переходу від цінності захоплення каменів до ще більшої цінності захоплення території проходить у багатьох вихованців дуже непросто. Потрібно показати, як невеликою кількістю каменів можна захопити велику територію і саме цим здобути перемогу в грі, що "найдешевшою" є територія в кутку, наступна за "дешевизною" територія - на боковій стороні, а "найдорожча" - в центрі. Також треба пояснити, що "огорожа" починається з розставлення "стовпчиків" ("сторожів"), які потім дадуть можливість збудувати міцну "огорожу", за якою буде багато території. Важливо багаторазово повторювати основні положення цієї теми перед початком наступних практичних ігор. Для більш ефективного засвоєння теми можна застосовувати гру за тайванськими правилами, за яких використовується фіксована кількість каменів у кожного гравця, а полонені камені віддаються супернику. Таким чином нівелюється цінність полонених. Крім того, за використання тайванських правил наочно показується цінність саме території, так як свої камені потрібно розмістити на власній території. Якщо території буде мало, то камені не помістяться. Саме цей факт найбільш показує цінність території.

Завершення партії та визначення результату гри теж має низку особливостей. Часто вихованці не можуть самостійно визначити момент завершення гри. Для полегшення цього потрібно чітко пояснити, які ходи є вигідними, а які ні, а також чому не вигідно ставити камінці на свою територію. У той же час слід пояснити: є такі ходи на свою територію, що захищають камені, на які можуть бути напад і захоплення в полон, і ці ходи обов'язково потрібно зробити. Все це супроводжується наочними прикладами. Також слід розказати вихованцям, що коли вони не бачать вигідних ходів, то треба перевірити чи повністю завершено "будівництво огорожі" навколо їхньої території, - для цього потрібно поглядом пройти вздовж "огорожі" і впевнитись, що білі й чорні камінці стоять щільно один біля одного, що між ними немає пустих пунктів і при цьому немає каменів у стані атарі (з одним "диханням").

Теми, пов'язані з тактикою гри, потрібно висвітлювати в комплексі з розв'язанням завдань, що відповідають конкретним темам і розділам тактики. Бажано кожне заняття починати з інтелектуальної розминки у вигляді колективного розв'язання тематичних завдань.

У перший рік навчання важливо акцентувати увагу на початку та закінченні партії. Початкова фаза гри (фусекі) - дуже складний для розуміння етап гри. Тому в перший рік занять проводяться лише ознайомлення, демонстрація найважливіших ходів і пунктів. Сутність і важливість цих ходів пояснюються за допомогою простих наочних методів без застосування складних понять і термінів; наприклад, долонями ("лаптями") показати площу території, на яку ці ходи можуть впливати.

Завершальна фаза гри (йосе) також потребує особливої уваги. Уміння визначити момент завершення гри та елементарні прийоми, які можна застосовувати під час завершення партії, суттєво впливають на самостійні ігри вихованців. Справа в тому, що вони дещо дезорієнтовані - як довго треба грати й наскільки їхні ходи доцільні? Ця невпевненість впливає на якість гри й може навіть призвести до відмови від гри, щоб не виглядати в очах інших дещо "нерозумними". Навчившись чітко визначати момент завершення гри, вихованці стають більш впевненими в собі й з більшою охотою грають тренувальні ігри, а навчившись застосовувати ще й деякі елементарні прийоми, вони починають отримувати задоволення від завершення гри. Якщо проводити якісь аналогії, то це - як під час навчання їзди на велосипеді засвоєння методів зупинки велосипеда. Сам по собі факт уміння зупинити велосипед у потрібний момент викликає у дітей відчуття безпеки й впевненості, а це ж уміння з застосуванням різних методів і "хитрощів" (прийомів) дає їм відчуття деякої майстерності та гордості за себе. Ось так і в го, визначення моменту завершення партії та вміння застосовувати при цьому якісь елементарні прийоми дають гравцям відчуття задоволення і підсвідомої гордості за себе.

Практична підготовка відіграє ключову роль в засвоєнні го. Гра го пізнається переважно саме через гру, а не через теоретичні заняття. Тому вихованцям потрібно активно і багато грати. Цей процес бажано проводити за

допомогою різноманітних методів: сеанси одночасної гри, самостійні тренувальні ігри під час занять, самостійні ігри дома та змагання в групі.

Початкове засвоєння гри слід проводити на дошці 9x9. Лише після виходу на впевнену гру на цій дошці із самостійним визначенням моменту завершення та результатів гри можна переходити на дошку 13x13. Перед виходом на дошку 13x13 треба провести контрольне заняття у вигляді змагання за коловою системою на дошці 9x9. За результатами змагання потрібно провести процедуру нагородження з врученням вихованцям дипломів та призів від батьківського комітету. Важливо, щоб кожен учасник змагання отримав хоча б невеликий приз (наприклад, у вигляді цукерки чи ще чогось смачного). Керівник групи підготовлює дипломи, а голова батьківського комітету забезпечує призами. Тотальне нагородження повинно сприяти позитивному відношенню вихованців до такого непростого виду діяльності, як змагання.

Після декількох тренувальних занять на дошці 13x13, коли вихованці почнуть впевнено грати, можна проводити змагання на цій дошці. Змагання є достатньо впливовим чинником на шляху засвоєння гри. Під час змагання особливу увагу потрібно звертати на психологічну підготовку вихованців: після програшу підтримати їх, акцентувати увагу на тому факті, що без програшів не буває ефективного росту гравця тощо.

Перехід на дошку 19x19 повинен супроводжуватись участю в кваліфікаційних іграх та турнірах, за результатами яких нараховується офіційний рейтинг. По завершенні першого року занять потрібно провести змагання в групі на дошці 19x19.

Після кожного змагання потрібно проводити розбір найбільш типових помилок, які допускали вихованці під час турнірних партій. Такий аналіз дає уявлення про те, як можна самостійно аналізувати власну гру.

Для заохочення вихованців до активної гри в го слід застосовувати різні методи, наприклад, періодичні (щомісячні) підведення підсумків з нагородженням тих, хто найбільш активно грав на заняттях і зіграв більшу кількість партій.

У заняттях другого півріччя першого року навчання беруть участь вихованці, які вже можуть грати в офіційних змаганнях і мають рейтинг не нижче 100 очок. З вихованцями цього рівня можна проводити теоретичні заняття з тактики й засад стратегії гри.

Для того, щоб теоретичні заняття проходили ефективно, потрібно, перш за все, дати вихованцям основні терміни й поняття, які будуть застосовуватись, а також навчити проводити запис партій для подальшого їх аналізу.

Часто у початківців партія перетворюється у "величезне побоїще", де гинуть цілі групи та окремі важливі камені. У зв'язку з цим на передній план виходить теорія цуме-го (теорія "життя і смерті" каменів). Тому цуме-го та знання елементарних тесудзі мають стати провідними темами наступного року навчання. Головний акцент потрібно зробити на формах внутрішнього простору груп, на формах накаде та їх критичних пунктах. Вихованці повинні

запам'ятати форми, які зустрічаються найчастіше (трикутник, капелюх, хрест, машинка). Усі ці заняття потрібно проводити з розв'язуванням великої кількості завдань на "життя і смерть" каменів.

Оскільки вихованці в другому півріччі більше 1 року навчання вже впевнено грають на дошці 19x19, то актуальними стають початкові знання зі стратегії гри. Стає можливим вивчення взаємозв'язку окремих каменів і груп каменів на дошці, що суттєво розширює рамки розуміння суті гри. Поняття щільності та впливу тісно пов'язані з розумінням взаємозв'язку каменів. Ці поняття можна засвоїти лише навчившись бачити повністю всю дошку одночасно, а не окремі її локальні місця. Розширення кола бачення дошки є дуже важливим і складним завданням. Для цього доцільно рекомендувати вихованцям дивитись на дошку з якомога більшої висоти, стоячи за столом чи навіть на стільці. Після засвоєння методів бачення усієї дошки вихованці поступово навчаться бачити всю дошку вже і зі звичайної позиції, сидячи за столом. Ширина зони бачення на дошці впливає на розуміння великих ходів на початку партії та на сприйняття типових фусекі.

Оскільки вихованці вже набули певного турнірного досвіду, то нагальною стає інформація про типові джосекі (типові розіграші кутків). Якщо раніше вони розігравали кутки на свій розсуд і часто втрачали позицію в кутку через відсутність знань про джосекі, то ознайомлення хоча б з кількома стандартними джосекі дасть можливість покращити результативність гри, підвищить рівень гри вихованців у районі кутової території.

На завершальній стадії гри (йосе) стають актуальними знання про такі поняття, як сенте і готе. Важливо не просто пояснити їх сутність, але й продемонструвати її на конкретних прикладах з партій.

Розуміння і використання цих понять на практиці прийде не швидко, можливо навіть не протягом цього навчального року. Але набуті знання про сенте і готе будуть хоча б в окремих ситуаціях впливати на вибір ходу, що може привести до покращення гри.

Практична підготовка залишається актуальною. Гра на занятті повинна проходити організовано. Якщо дозволити вільні ігри, то частина вихованців, які мають менші успіхи в навчанні, ніж інші, будуть менше грати і таким чином матимуть менше ігрової практики. А це призведе лише до поглиблення різниці у силі гри між вихованцями.

Під час занять потрібно урізноманітнювати методи організації гри вихованців. Тут можна практикувати гру по лігах з переходом найбільш успішних у нижніх лігах в наступні ліги. Іншим важливим організаційним методом є проведення командних ігор, вибір капітанів команд та їх складів. Можливі також ігри без прив'язки до ліг та команд, але керівник заняття повинен призначати кожному вихованцю суперників для гри.

На цьому етапі навчання потрібно рекомендувати вихованцям та їхнім батькам брати активну участь в змаганнях як у своєму місті, так і в інших містах України, а по можливості й за кордоном. Є величезний вибір турнірів, в

яких можна вільно брати участь і здобувати турнірну практику.

Для забезпечення щоденної гри потрібно допомогти вихованцям організувати гру в Інтернеті на різних міжнародних серверах. Базовим сервером для тренувальних ігор доцільно вибирати міжнародний сервер KGS, так як на ньому є можливість налаштувати український інтерфейс. Регулярні ігри вихованців на сервері KGS потрібні ще й для того, щоб мати можливість проводити з ними дистанційні заняття під час карантинів та інших подій, коли проводити заняття в шкільному приміщенні неможливо. Ще одним чинником на користь гри в Інтернеті є те, що там ведеться автоматичний запис партій: потім можна провести самостійно або за участю тренера (викладача), когось із сильних гравців аналіз тієї чи іншої партії, що дуже важливо для покращення гри вихованців. Також на сервері KGS можна організовувати матчі між вихованцями однієї та різних груп, шкіл, міст і навіть міжнародні матчі. Це значно підвищує інтерес вихованців до го і до вдосконалення своєї гри.

У заняттях більше 1 року навчання беруть участь вихованці, які вже мають деякий досвід гри в змаганнях і турнірах та невелику початкову теоретичну підготовку. Тут стає актуальним питання поглиблення теоретичних знань та реалізації нових знань в практичній грі.

Для того, щоб вихованці свідомо грали в змаганнях, потрібно проінформувати їх про типи змагань, принципи жеребкування та загальні правила проведення змагань. Доречною буде також інформація про найсильніших гравців України і світу. Вихованці отримують реальні орієнтири, на кого рівнятись і якого рівня гри слід прагнути.

Під час вивчення тактики гри потрібно акцентувати увагу на теорії семеаю. Вихованці вже мають уявлення про взаємозв'язок каменів і можуть тепер засвоїти правила боротьби між групами каменів. Для початку їм треба вивчити правила простого семеаю для груп "без очей". На цьому етапі занять вихованці повинні почати усвідомлювати, що гру можна не просто інтуїтивно відчувати чи грати за певними шаблонами, але й практично розраховувати на багато ходів вперед. Уміння проводити такі розрахунки, особливо в умовах семеаю, - це дуже важливий етап росту гравця. Усі заняття з теорії семеаю проводяться на прикладах з реальних партій. Практичні навички семеаю потрібно прививати через вирішення завдань, присвячених семеаю. Під час аналізу турнірних партій після змагань особливу увагу звертати на розрахунки семеаю в тій чи іншій позиції. Бажано, щоб вихованець самостійно прорахував семеай і на підставі своїх розрахунків прийняв вірне рішення щодо вибору ходу. Тому при аналізі партій ту частину партії, де проходила боротьба двох груп у семеай, треба доручати розбирати самому вихованцю. Якщо він проведе неправильні розрахунки, тоді потрібно втрутитись викладачу (тренеру) і показати допущені помилки.

Для гармонійної та ефективної гри дуже важливо знати теорію форм. Знання про хороші й погані форми каменів дадуть вихованцям можливість перебудувати власну гру на більш ефективний лад, що повинно привести до

зростання рівня гри. Відчуття хорошої форми та хорошого ходу напружується роками. Знання про хороші й погані форми дає можливість вихованцям враховувати їх особливості в розрахунках тих чи інших позицій.

Після першого року навчання вихованці стають більш впевненими в грі, починають активно атакувати чужі групи. Тому на цьому етапі важливо дати початкові знання про методи атаки груп каменів. Під час вивчення цього матеріалу доцільно продемонструвати, що атака груп може здійснюватися з різною метою і від поставленої мети залежить вибір атаківих ходів.

Важливо, щоб вихованці засвоїли, що співпраця каменів на дошці є дуже важливою і наявність перспектив для розвитку позиції збільшує цінність каменів, що беруть участь в цій позиції. Тому блокування чужих каменів несе певні переваги. Камені, що були заблоковані, більше не співпрацюють з іншими каменями на дошці й тому втрачають перспективу подальшого розвитку. Вихованців потрібно навчити методам блокування груп каменів суперника. Все це потрібно супроводжувати великою кількістю прикладів, які результати будуть досягнуті при блокуванні груп і які наслідки будуть, якщо групи не заблокувати.

У групах початкової підготовки більше 1 року навчання потрібно продовжити вивчення початкової фази гри (фусекі). Познайомивши вихованців з санренсей фусекі, можна буде підготувати їх до більш стратегічного відношення до позиції в цілому на дошці. Адже за санренсей фусекі потрібно бачити усю дошку і планувати створення великого мойо (територіального "мішка"). Тому дії в кожній локальній ситуації потрібно узгоджувати з позицією в інших місцях дошки та з головною метою, поставленою при розіграві санренсей фусекі. Мета вивчення санренсей фусекі полягає не тільки в його вивченні як самого по собі, а саме для підготовки вихованців до більш стратегічного погляду на дошку і позицію в цілому на всій дошці з точки зору задуманого плану гри та поставленої мети. Важливо також навчити вихованців правильно підходити до вибору джосекі, що застосовуються в санренсей фусекі, та самих цих джосекі.

При вивченні завершальної фази гри (йосе) можна вже опановувати більш складні варіанти йосе по першій та другій лініях, а також методи захисту кутків.

Практична підготовка, як і в попередній період навчання, проводиться організовано і систематично. Продовжити проводити ігри по лігах та командні міні-турніри. Не рідше, ніж один раз на місяць-півтора, потрібно проводити змагання в групі з нагородженням кращих вихованців та стимулюванням призами від батьківського комітету.

Доцільним є стимулювання за активність у грі. Для цього потрібно враховувати кількість партій, зіграних на заняттях, та кількість рейтингових партій, зіграних на міжнародному ігровому сервері KGS. Ця методика спрямована на те, щоб вихованці звикли щоденно проводити тренування свого інтелекту за допомогою засобів гри го нарівні з індивідуальною фізичною

зарядкою - як одного з чинників загального розвитку дітей.

Під час другого півріччя більше 1 року навчання варто продовжити загальне інформування вихованців про міжнародні турніри та титули, щоб вони могли свідомо слідкувати за найважливішими міжнародними подіями в світі го. У реаліях сьогодення стало можливим стежити за найвідомішими турнірами й матчами між зірками го з усього світу через Інтернет, у вигляді відеотрансляцій та трансляцій партій на міжнародних ігрових серверах. Таким чином, новинки в тактиці й стратегії гри стають доступними всім бажаючим у режимі "он-лайн". Для цього вихованці повинні навчитись користуватись різними міжнародними ігровими серверами.

На цьому етапі занять триває вивчення теорії семаю у складних випадках під час боротьби двох груп "з одним оком" та даме накаде. Крім того, вихованців потрібно привчати до складних розрахунків під час вивчення ситуацій з подвійним ко, оцінки та підрахунку ко-загроз. Вивчення цього матеріалу повинно супроводжуватись достатньою кількістю завдань на відповідну тематику, які можна розв'язувати колективно на заняттях і в якості домашніх завдань.

Під час вивчення тематики про стратегію гри потрібно продовжити ознайомлювати вихованців з найчастіше уживаним фусекі - китайським фусекі, його стратегічною сутністю. Крім того, дуже важливо більш детально розглянути теорію атаки й захисту. Ця тема тісно пов'язана з темами, які вивчались у попередні роки (цуме-го, атака окремих груп тощо).

Початкова фаза гри (фусекі) - найбільш складна для сприйняття, і тому кожен рік цій тематиці потрібно приділяти належну увагу. Після вивчення санренсей фусекі в попередньому році навчання вихованці досить часто застосовують його на практиці. В якості розвитку знань з цієї теми доцільно пройти вивчення джосекі на хосі та вторгнення під камінь хосі.

Завершальна фаза гри (йосе) є однією з вирішальних за рівної гри. Тому вивчення елементарних йосе-тесудзі та стандартних йосе-позицій дає можливість вихованцям покращити свою гру з близькими за рівнем гри суперниками. Ця тематика повинна супроводжуватись прикладами з реальних партій вихованців, на яких можна наочно показати, як би змінився результат гри, коли б вихованець застосував в тій чи іншій позиції відповідні тесудзі. Демонстрацію цікавих йосе-тесудзі можна проводити на партіях професіоналів. Крім того, цей матеріал потрібно засвоювати на практиці під час вирішення завдань на цю тему як на заняттях, так і самостійно дома.

Практична підготовка проводиться з використанням тих самих методів, що і в попередні роки, але треба більше уваги приділяти аналізу партій. Важливо, щоб вихованці навчилися аналізувати зіграні ними партії. Регулярні організовані ігри на заняттях та на кваліфікаційних турнірах - запорука стабільного зростання рівня гри. Для перевірки майстерності гри вихованців потрібно, щоб вони періодично брали участь у змаганнях. Слід урізноманітнити види змагань, які застосовуються в групі: форові, комі-форові, за

швейцарською та за коловою системами, за японськими та інговськими правилами. Така варіативність змагань дає можливість вихованцям на практиці випробувати різні види змагань. Крім того, відсутність одноманітності в змаганнях відіграє роль чинника, який підтримує зацікавленість вихованців до гри. Кожне змагання - це ще й привід для психологічної підготовки. Зростання майстерності гри має супроводжуватись змужнінням характеру та формуванням сили духу і волі до перемоги.

Навчальний матеріал для перших занять першого року навчання
в групах початкової підготовки



Гра го (вейчі, бадук) - одна з найдавніших в історії людства інтелектуальних ігор, вік якої - понад 4000 років. Зберігшись майже в первозданному вигляді, вона як і раніше, в глибоку давнину, продовжує вражати своєю глибиною, багатством стратегічного і тактичного змісту.

З давніх часів в Японії кажуть: "Рендзю - заняття простолюдинів, сьоги - доля воїнів, го - гра Богів". Перше, що потрібно зробити, якщо Ви зацікавилися і вирішили навчитися грати в цю "Божественну Гру", - знайти собі партнера, а краще - вчителя. А ще краще - записатись в групу вивчення гри го, де можна знайти й партнера для гри, й вчителя. Вам також можуть бути корисні сайти, присвячені цій найчарівнішій грі в світі, в тому числі ігрові го-сервери, яких зараз вже досить багато в Інтернеті .

Доцільно також відвідувати форуми з гри го. Там Ви можете поставити питання більш досвідченим гравцям або просто поспілкуватися з однодумцями.

Комплект для гри го



Комплект го складається з дошки (гобан), каменів чорного і білого кольорів і двох чаш для їх зберігання. Ігрове поле - прямокутник, розкреслений вздовж і поперек лініями: 19x19 пересічених ліній утворюють 361 ігровий пункт. Розмір осередків приблизно збігається з діаметром каменів, але клітини злегка витягнуті в поздовжньому напрямку, для того

щоб врахувати специфічні властивості зорового сприйняття.

Ходи (поставлення одного каменя на дошку) роблять на пункти перетину ліній. Деякі з пунктів відзначені виділеними точками - для зручності орієнтації та для гри з гандикапом. Під час початкового навчання часто використовуються також дошки менших розмірів: 9х9 і 13х13 ліній. Камені го схожі на двовипуклу лінзу. Така форма зручна для виставлення і зняття каменів. У комплект входять 181 чорний та 180 білих каменів. Звичайно для гри вистачає по 120-150 каменів.

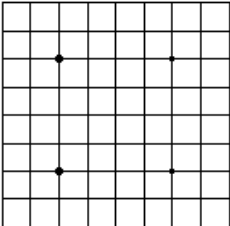
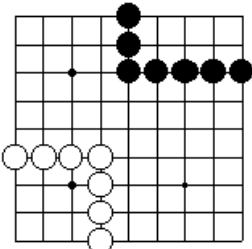
Дошки для особливо відповідальних поєдинків виготовляються з дерева кайя з дивовижною властивістю відновлювати прогин, що утворюється на поверхні дошки під тиском виставленого каменя - лунки зникають через кілька хвилин після зняття каменів. Для дорогих комплектів чорні камені виточують із спеціального чорного сланцю, а білі - з раковин білосніжних молюсків хамагурі.

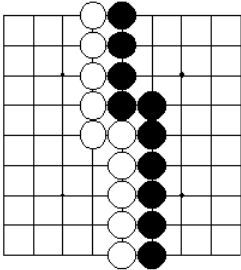
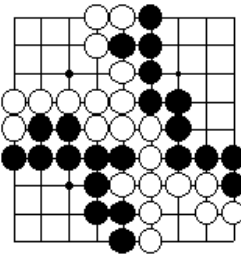
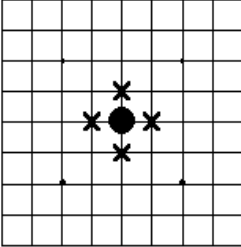
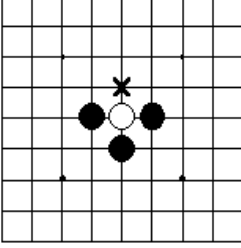
У звичайних партіях застосовують дошки з дерева або пластмаси, а камені - зі скла або пластмаси. Можна використовувати будь-які круглі фішки замість каменів і дошку з паперу чи картону або навіть ґрати без комплекту, замальовуючи позицію на аркуші паперу в клітинку, а "знімаються камені" просто гумкою.

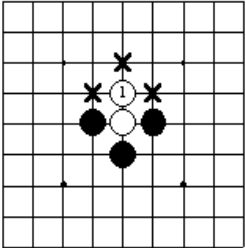
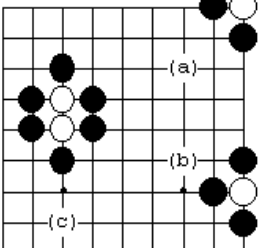
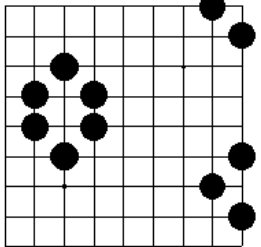
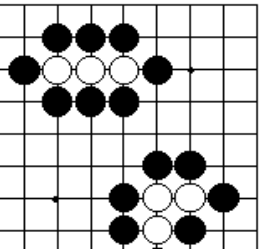
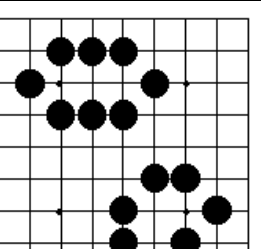
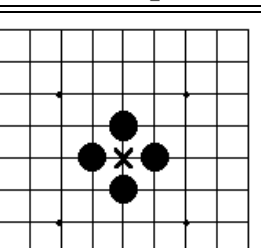
Правила гри го

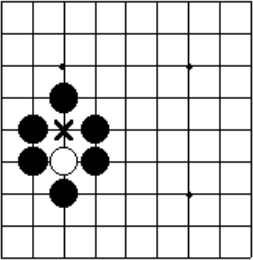
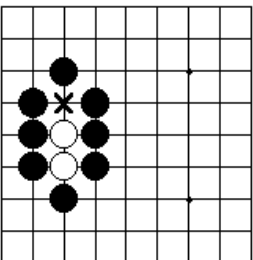
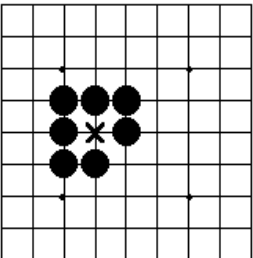
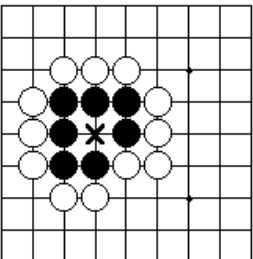
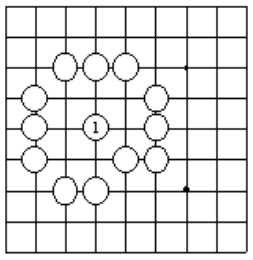
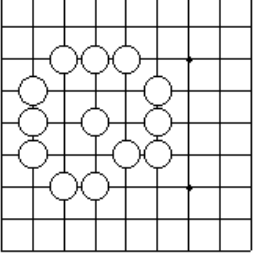
Існує п'ять основних правил гри:

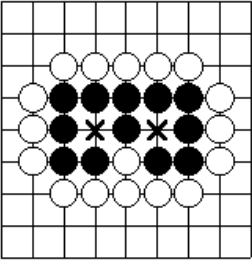
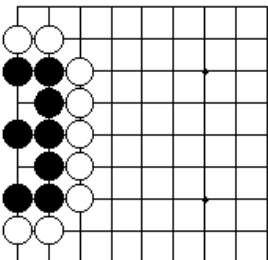
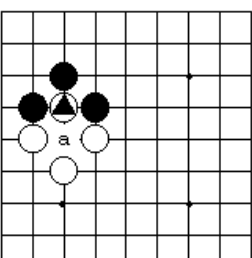
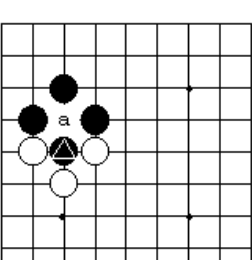
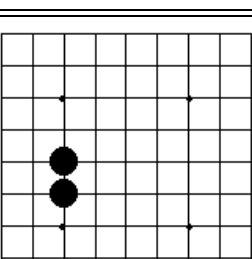
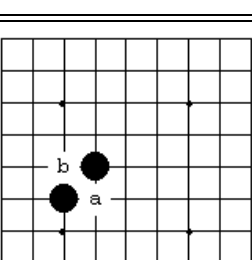
1. Гра починається з порожньої дошки. Потім два партнери по черзі ставлять на неї камені свого кольору: в одного вони білі, у іншого - чорні.
 2. Перемагає той, хто захопить більше території.
 3. Камінь або група каменів супротивника, які Ви оточили своїми каменями, знімається з дошки.
 4. Під час гри на дошці з'являються пункти, куди не можна ходити, - заборонені пункти.
 5. Забороняється повторювати позицію: правило ко.
- Детальні пояснення до правил гри подані нижче.

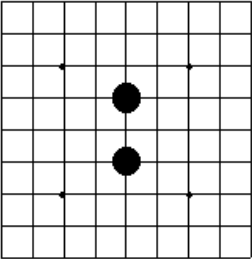
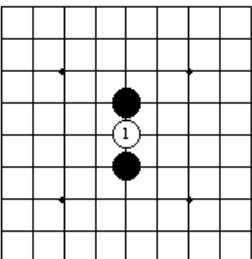
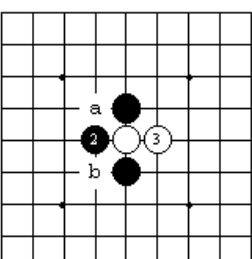
	<p>1. Го - гра на захоплення території.</p> <p>Перед Вами дошка 9х9. У неї по дев'ять ліній по вертикалі й горизонталі. Навіть якщо Ви зовсім незнайомі з го, дуже скоро зможете насолоджуватися грою.</p>
	<p>2. Результат партії та підрахунок очок.</p> <p>Справа вгорі частина дошки оточена чорними каменями, зліва внизу - білими. Супротивники отримують по стільки очок, скільки вільних пунктів дошки вони обгородили. Тут у чорних - 8, у білих - 9 очок.</p>

	<p>Партнери розділили дошку. Чорні забрали праву частину, білі - ліву. У чорних виявилося 30 очок, у білих - 31. Білі виграли в цій партії одне очко.</p>
	<p>Позиція складніша. Якщо Ви будете грати самі, то можете отримати в кінці партії більш хитромудру позицію. Буває вдається захопити в будь-якому місці тільки 1 або 2 очки. Тут у чорних територія в двох місцях - справа вгорі та зліва внизу, у білих - вгорі зліва і внизу справа. Підрахуємо, чим закінчилася ця партія. У чорних: справа вгорі - 13 очок, зліва внизу - 10, значить усього 23 очки. У білих: угорі ліворуч - 10 очок, внизу праворуч - 4, разом 14 очок. У чорних на 9 очок більше - вони виграли 9 очок.</p>
	<p>3. Захоплення і спасання каменів. Якщо у когось із суперників виходить більше території, то починається боротьба між каменями на дошці. Для того, щоб захопити камінь, білі повинні перекрити йому шлях по чотирьох напрямках - закрити пункти, відзначені хрестиками.</p>
	<p>У цього білого каменя вже закриті три пункти. Якщо чорні зроблять хід у пункт, відзначений хрестиком, то білий камінь виявиться захопленим. Така ситуація називається "атарі".</p>
	<p>Чорні зробили цей хід. Білий камінь стає полоненим і знімається з дошки. Під час підрахунку очок після закінчення гри цей камінь потрібно поставити на територію білих. Таким чином, у білих - на очко менше.</p>

	<p>Білі можуть утекти від атарі, яке вийшло на малюнку раніше, роблячи хід 1. Тепер у них відкритий шлях для подальшої втечі в трьох напрямках (відзначені хрестиками).</p>
	<p>а. Білий камінь в кутку можна захопити всього двома ходами. б. Якщо він буде стояти на стороні, то знадобляться вже три ходи чорних. с. Два камені білих в центрі забираються, якщо чорні займуть всі сусідні пункти.</p>
	<p>Позиція, яка виходить після зняття з дошки захоплених білих каменів.</p>
	<p>Можна захопити й три білих камені, й чотири, взагалі - скільки завгодно. Головне - повністю оточити їх і тоді можна зняти їх з дошки.</p>
	<p>Позиція, яка виходить після зняття каменів. Не слід забувати, що після завершення гри полонені білі камені потрібно поставити на територію білих.</p>
	<p>4. Заборонені ходи. Ця форма вийшла після того, як чорні захопили один білий камінь. Білі не можуть піти в пункт, відзначений хрестиком, - це самовбивчий хід, який робити не можна.</p>

	<p>На цих малюнках відзначені пункти, в які білі не можуть ходити. Це теж заборонені ходи.</p>
	
	<p>Теж відзначений пункт, в який білі ходити не можуть, тому що це - самогубство.</p>
	<p>Якщо група чорних буде зовні повністю оточена (як показано на малюнку), білі можуть піти в пункт, відзначений хрестиком, і захопити всі чорні камені.</p>
	<p>Білі роблять хід 1 і знімають з дошки всю групу чорних.</p>
	<p>Ось що вийшло після того, як білі зняли з дошки всі чорні камені. Це була велика група з 7 каменів. Після завершення гри їх треба поставити на територію чорних.</p>

	<p>Два пункти відмічені хрестиком. Білим туди ходити не можна. Навіть якщо білі щільно оточать групу чорних, як показано, у них все одно не буде двох ходів разом, щоб завершити оточення. Тому цю групу чорних захопити не можна. Вона називається "фортеця", у неї два "ока".</p>
	<p>Ще одна фортеця з "двома очима".</p>
	<p>5. Що таке "ко"? Чорні можуть взяти зазначений білий камінь, якщо зроблять хід у пункт "а".</p>
	<p>Якщо тепер білі підуть у пункт "а" і заберуть зазначений камінь чорних, то виникне повторення позиції, яке може тривати до нескінченності. Така ситуація називається "ко". У го повторення позиції заборонено, тому білі не можуть зараз взяти камінь чорних. Хід у цей пункт зараз заборонений. Проте вже через хід білі можуть туди ходити.</p>
	<p>6. Способи з'єднання каменів. Кілька слів про те, як камені з'єднуються один з одним у групи. Для того щоб захопити територію, треба побудувати міцне огороження: камені ніби приросли один до одного - вони утворюють єдине ціле (групу).</p>
	<p>Діагональне з'єднання. Два камені теж з'єднані досить міцно. Якщо білі підуть у пункт "а", чорні побудують міцне з'єднання ходом в "b" і, навпаки, якщо білі ходять в "а", то чорні міцно з'єднуються в "b".</p>

	<p>Стрибок через один пункт. Чорні як би перестрибнули через один пункт. Це теж з'єднання, але менш міцне: чорні камені можна розділити.</p>
	<p>Якщо білі вклиняться між каменями чорних ходом 1, а чорні підуть ходом 2 і нападуть на білий камінь, то білі зможуть вибігти ходом 3. Вийшло два пункти - "a" і "b", в один з яких наступним ходом можуть піти білі та розділити чорні камені на дві групи.</p>
	

Стисла історична довідка:

23-тє століття до н.е.: згадується гра "Йі" (го) у зв'язку з іменами китайських імператорів Яо і Шуня;

6-тє століття до н.е.: у часи Конфуція го була вже широко розповсюджена;

початок н.е.: китайська гра "Вейчі" (го) проникає через Корею до Японії, де отримує новий імпульс для розвитку завдяки підтримці правителів та аристократичних кіл;

початок 17-го століття: в Японії створюється Академія го, до якої входять чотири найбільші школи го, і гра набуває професійного статусу;

друга половина 19-го століття: революція "Мейдзі" призводить до занепаду го в Японії, де гру стали вважати пережитком середньовіччя;

кінець 19-го століття: вихід гри го за межі Японії завдяки закінченню багатовікової політики ізоляціонізму, поява перших клубів го в Європі;

20-ті роки 20-го століття: новий розквіт го в Японії, утворення "Ніхон Кіін" (професійної японської асоціації го);

1957 р.: проведення першого чемпіонату Європи серед любителів після утворення в 1956 р. Європейської федерації Го;

1965 р.: створення в Ленінграді першої в СРСР секції го;

1975 р.: початок публікацій річної серії статей з го в журналі "Наука і життя";

1977 р.: перші всесоюзні змагання, вперше радянський майстер В. Асташкін бере участь у чемпіонаті Європи (6-те місце);

1979 р.: I Чемпіонат світу серед любителів гри го;

1981 р.: створення Міжнародної Федерації го.

На даний час, за різними оцінками, у світі налічується близько 65 млн. любителів гри го, що мають розряди. Тільки в Японії їх більше 10 млн. і ще близько 500 професійних гравців, що беруть участь в десятках турнірів з призовими фондами в десятки мільйонів ієн. Професійні гравці з Японії, Китаю та Кореї, як і в старі часи, займають провідні позиції у світовому го. Проте серед любителів й європейські гравці все частіше посідають призові місця на міжнародних змаганнях. Так, у 2013 р. українець Артем Качановський зумів показати найвище досягнення серед неазійських гравців і здобув бронзову нагороду чемпіонату світу. Останнім часом спостерігається загальне зростання рівня майстерності європейських гравців і є всі підстави очікувати поступового вирівнювання рівня майстерності європейських та азійських аматорів гри го.

7.4. Змагальна практика

Процес початкової підготовки тісно пов'язаний зі змагальною практикою. Перші кваліфікаційні змагання в групі потрібно проводити лише після того, як всі вихованці будуть впевнено грати на дошці 9х9. Змагання проводяться на дошці 9х9 і повинні продемонструвати успішність засвоєння правил гри та виявити вихованців, які легше і швидше засвоюють теоретичний матеріал з го і застосовують його на практиці.

Другі кваліфікаційні змагання проводяться на дошці 13х13 за умови виходу вихованців на рівень впевненої гри на дошці такого розміру. Розширення кола зору відбувається поступово, і тому між першими й другими змаганнями має пройти достатньо часу для підготовки вихованців до гри на більшій дошці. Найкраще, якщо ці змагання будуть проходити лише після того, як вихованці зіграють декілька десятків тренувальних партій на дошці 13х13.

Треті кваліфікаційні змагання потрібно проводити лише після того, як вихованці освоють дошку 19х19. Для цього вони повинні зіграти кілька десятків тренувальних партій на такій дошці. Ігри на дошці 19х19 можна враховувати в рейтинги початківців за рейтинговою системою Української федерації Го.

Лише після того, як вихованці зіграють у третьому кваліфікаційному турнірі та наберуть рейтинг початківця 100 очок, що відповідає в го рангу 20 кю, вони отримують допуск до участі в офіційних змаганнях.

У подальшому підготовка проводиться з врахуванням плану офіційних змагань. Крім того, з періодичністю один раз в один-два місяці потрібно проводити кваліфікаційні змагання в групі з метою контролю за ефективністю навчально-тренувального процесу.

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

Контроль, як функція керування, використовується для оцінки ступеня досягнення мети та вирішення поставлених завдань на кожному етапі багаторічної підготовки. Його потрібно проводити комплексно, регулярно і вчасно, спираючись на об'єктивні кількісні та якісні критерії. Система контролю тісно пов'язана із системою планування процесу підготовки.

У групах початкової підготовки проводяться декілька видів контролю:

організаційний контроль - наповнюваність груп, систематичність відвідування занять;

медичний контроль - оцінка стану здоров'я, перенесення інтелектуальних навантажень, профілактика захворювань;

контроль теоретичної підготовленості - проведення заліку з правил гри, теорії тренування та інших видів теоретичної підготовки;

контроль змагальної діяльності - контроль якості та рівня підготовленості в тренувальних і кваліфікаційних турнірах, а також в офіційних змаганнях (після отримання допуску до участі в офіційних змаганнях);

рейтинговий контроль - відслідковування змін рейтингів вихованців за результатами різноманітних рейтингових турнірів і змагань та перевірка відповідності рейтингового рівня вихованців рейтинговому діапазону відповідної групи підготовки.

Крім основних видів контролю використовуються і такі додаткові, як регулярні спостереження за грою вихованців на будь-якому етапі навчально-тренувального процесу, складання контрольних заліків у вигляді тестових завдань, контроль за самостійною підготовкою вихованців на ігровому міжнародному сервері KGS з го та самоконтроль спортсмена.

Головним критерієм для переведення вихованців на новий етап підготовки є рейтингові нормативи. Вихованці, які досягли рейтингового рівня у 900 очок (ранг 12 кю) і вище, можуть бути рекомендовані для переведення на етап попередньої базової підготовки. Як виняток, на наступний етап підготовки можуть бути рекомендовані вихованці, які з певних причин не виконали рейтингового нормативу в 900 очок, але старанно відносяться до занять, мають стійку зацікавленість в грі го та націлені на вищі досягнення.

8. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

8.1. Організація та методика відбору

Відбір до груп попередньої базової підготовки в го здійснюється на етапі початкової підготовки.

Основними критеріями оцінки перспективності юного гравця в го є наявність здібностей до ефективного спортивного удосконалення та тривалість

підготовки для виконання певних рейтингових нормативів. Вірно зорієнтувати підготовку спортсмена можна лише на засадах комплексного аналізу, під час якого враховують:

- стійкий інтерес до занять го;
- психологічну надійність та мотивацію до досягнень в го;
- уважність, уміння зосереджуватися на головному, а також утримувати й вчасно переключати увагу під час навчально-тренувального процесу;
- наполегливість і цілеспрямованість у досягненні поставленої мети;
- здібність самостійно осмислювати, критично оцінювати власну тренувальну діяльність та знаходити шляхи самовдосконалення;
- здатність до швидкого засвоєння навчального матеріалу;
- здібність до прогнозування і розрахунку дій на гобані;
- активність під час тренувань і змагань;
- адаптаційні можливості організму, реакція на тренувальні та змагальні навантаження тощо.

Спортивний результат на цьому етапі відбору не може бути головним критерієм оцінки перспективності гравця.

Одним з критеріїв готовності вихованців до занять в групах попередньої базової підготовки може бути досягнення рейтингового рівня 900 очок (ранг 12 кю) за рейтинговою системою Української федерації Го. Цей критерій не є остаточним та абсолютним, але є бажаним. До занять в групах цього періоду навчання можуть допускатись також вихованці, які не виконали рейтингового нормативу, але мають стійке бажання продовжувати заняття з го та старанно відносяться до навчально-тренувального процесу.

8.2. Зміст і планування підготовки

Особливість навчально-тренувального процесу в групах попередньої базової підготовки полягає у тому, що зростають обсяги тренувальних навантажень за основними видами підготовки.

Програма першого року навчання в групах попередньої базової підготовки спрямована на початок поглибленого засвоєння вихованцями знань з усіх розділів теорії го, методів самостійної роботи над удосконаленням практичної майстерності, принципів психологічно-вольової підготовки, започаткування підготовки індивідуального репертуару тесудзі, джосекі, типових позицій фусекі тощо.

У 8 років вихованці спроможні витримувати підвищені загальні навантаження, порівняно легко засвоюють складний теоретичний матеріал.

У цей період підготовки вихованці опановують ті ж самі розділи теорії го, що і раніше, але на дедалі складнішому рівні. Набагато більше часу відводиться їх самостійній роботі над засвоєнням тих чи інших тем. Основну увагу слід приділити вирішенню тактичних позицій та грі.

На другому році навчання програма зорієнтована на поглиблене

засвоєння знань з усіх розділів теорії го, навичок аналізу, методів самостійної роботи над удосконаленням практичної майстерності, поглиблення теоретичних знань, підготовку індивідуального репертуару тесудзі, джосекі, типових позицій фусекі тощо. Вихованці спроможні витримувати підвищені змагальні навантаження, порівняно легко засвоюють теоретичний матеріал, на який слід відводити більше часу, ніж у попередніх роках навчання. Важливу роль відіграють участь у змаганнях та самостійна робота вихованців вдома.

На третьому та більше трьох роках навчання триває поглиблене вивчення перехідної стадії з фусекі у тюбан, розпочате на попередніх етапах. У програмі акцентується увага на об'єктивність оцінки позиції на цій стадії, подальше вивчення стратегії фусекі та актуальних варіантів основних систем, а також на загальних проблемах стратегії, шліфування репертуару тесудзі, джосекі, типових позицій фусекі тощо. Великого значення набувають самостійна робота вихованців та участь в обласних і всеукраїнських змаганнях.

Планування занять в групах попередньої базової підготовки здійснюється з урахуванням планів змагань як місцевого, так і всеукраїнського рівнів. Особливу увагу треба приділити розбору партій, зіграних під час змагань.

Орієнтовні навчально-тематичні плани
для груп попередньої базової підготовки
Перший рік навчання (ІК=900-1300)

Розділ, блок, тема заняття	Розподіл часу, академ. год.
Загальні відомості	
Інструктаж з техніки безпеки	0,5
Історія розвитку го. Видатні сучасні професійні майстри го Китаю	2
Терміни й приказки го	2,5
Найважливіші аматорські турніри	2
Разом ...	7
Тактика	
Теорія семеаю. Боротьба двох груп з одним великим оком. Даме, накаде	16
Тесудзі цуме-го	20
Тесудзі для атаки, техніка сіборі	16
Разом ...	52
Стратегія	
Атака слабких груп, поняття територіальних утворень	24
Сильні та слабкі групи. Захист своїх позицій	24
Разом ...	48
Початкова фаза гри (фусекі)	
Вибір джосекі в залежності від застосовуваного фусекі	10
Висока і низька гра в фусекі, елементарні форми фусекі	10
Разом ...	20

Завершальна фаза гри (йосе)	
Захист кутка. Йосе по першій та другій лініях. Типові йосе-позиції	10
Співвідношення між сенте, подвійним сенте, зворотним сенте і готе йосе-ходами	11
Разом ...	21
Практична підготовка	
Загальна фізична підготовка	104
Навчальні та тренувальні ігри	280
Тести, завдання та аналіз партій	52
Кваліфікаційні турніри, контрольні іспити	40
Разом ...	476
Усього:	624

Другий рік навчання (ІК=1300-1600)

Розділ, блок, тема заняття	Розподіл часу, академ. год.
Загальні відомості	
Інструктаж з техніки безпеки	0,5
Історія розвитку го. Видатні сучасні професійні майстри го	2
Найважливіші професійні турніри го	2,5
Терміни та приказки го	4
Разом ...	9
Тактика	
Цуме-го. "Теслярський" куток. Гра на місці захоплених в полон каменів	20
Тесудзі для створення хороших форм та для використання поганих форм	17
Разом ...	37
Стратегія	
Стратегічні концепції го: міаі, адзі, кікасі, щільність, корігатачі, сабакі, фурікаварі, йосу-міру	16
Цілі й принципи атаки та захисту	16
Принципи та заповіді го	10
Разом ...	42
Початкова фаза гри (фусекі)	
Основні джосекі на сан-сан, хосі й комоку	16
Основні концепції, що закладаються в підґрунтя початку гри	16
Разом ...	32

Завершальна фаза гри (йосе)	
Методи вибору йосе-ходу з декількох ходів	8
Йосе-тесудзі	20
Разом ...	28
Практична підготовка	
Загальна фізична підготовка	104
Навчальні та тренувальні ігри	320
Тести, завдання та аналіз партій	116
Кваліфікаційні турніри, контрольні іспити	40
Разом ...	580
Усього:	728

Третій рік навчання (ІК=1600-1900)

Розділ, блок, тема заняття	Розподіл часу, академ. год.
Загальні відомості	
Інструктаж з техніки безпеки	0,5
Історія розвитку го в Україні. Провідні українські майстри го	2
Спортивний режим гравця го	2,5
Терміни та приказки го	4
Разом ...	9
Тактика	
Енциклопедія тесудзі	25
Семеай. Складні варіанти з даме наближення	18
Разом ...	43
Стратегія	
Види балансів. Стратегія атаки, атаківі ходи. Стратегія захисту, захисні ходи, непрямий захист	30
Атака та захист за допомогою жертви каменів. Критичні пункти атаки та захисту	20
Атака та захист кейма-сімарі	16
Разом ...	66
Початкова фаза гри (фусекі)	
Основні джосекі на комоку і такамоку	10
Класифікація фусекі-позицій	10
Принципи гри в завершальній стадії фусекі	10
Разом ...	30
Завершальна фаза гри (йосе)	

Порядок гри в йосе. Підтримання сенте в йосе. Йосе в кутку	2
Типові йосе-позиції	6
Разом ...	8
Практична підготовка	
Загальна фізична підготовка	104
Навчальні та тренувальні ігри	400
Тести, завдання та аналіз партій	236
Кваліфікаційні турніри, контрольні іспити	40
Разом ...	780
Усього:	936

Більше 3 років навчання (ІК=1900-2100):

Розділ, блок, тема заняття	Розподіл часу, академ. год.
Загальні відомості	
Інструктаж з техніки безпеки	0,5
Історія розвитку го в Європі. Провідні майстри Європи	2
Професійні титульні матчі та сучасні володарі титулів	2,5
Терміни та приказки го	4
Разом ...	9
Тактика	
Тренування з техніки розрахунку. Побудова дерева розрахунку	12
Шлях до першого Дану	40
Разом ...	52
Стратегія	
Техніка кесі та тік омі. Утікомі з розширенням через три пункти	16
Поняття про аналіз позицій	8
Стратегія ведення ко-боротьби	9
Разом ...	33
Початкова фаза гри (фусекі)	
Основні джосекі на мокухадзусі	10
Види та характер хасамі	8
Вибір напрямку гри. Напрямок сімарі. Вибір какарі. Правила хіракі	20
Разом ...	38
Завершальна фаза гри (йосе)	
Жертва для досягнення сенте-йосе. Форми в йосе	12
Йосе-тесудзі	12
Разом ...	24

Практична підготовка	
Загальна фізична підготовка	104
Навчальні та тренувальні ігри	460
Тести, завдання та аналіз партій	268
Кваліфікаційні турніри, контрольні іспити	40
Інструкторська та суддівська практика	12
Разом ...	884
Усього:	1040

8.3. Основний програмний матеріал

8.3.1. Перший рік навчання

До груп попередньої базової підготовки відбираються найбільш успішні вихованці з груп початкової підготовки. Оскільки ці вихованці вже сформували для себе певні стимули для досягнення високого рівня гри, то доречною буде інформація про сучасних професійних майстрів го Китаю. Саме в Китаї - найдавніші традиції гри го. Також доречною буде інформація про найважливіші аматорські турніри.

Збільшення кількості теоретичного матеріалу можливе лише за умови вивчення термінології го, яка необхідна для правильного розуміння теоретичних засад гри. Термінологію слід викладати невеликими порціями, деякою мірою доповнюючи інформацію з основних теоретичних тем. При цьому треба добиватись повного розуміння значення того чи іншого терміну. Для цього кожен вихованець повинен вголос біля дошки сформулювати сутність того чи іншого терміну. До вивчення наступного терміну го можна переходити лише після того, як всі вихованці продемонструють правильне розуміння попереднього. Потрібно засвоїти мінімум термінів, необхідних для вивчення програмного матеріалу цього навчального року.

Тактична підготовка має базуватись на продовженні вивчення теорії семеаю, зокрема особливостей боротьби двох груп з "одним великим оком" та даме накаде. Це логічне продовження попереднього матеріалу, але вже на більш високому і складному рівні. Важливо, щоб методика занять була спрямована на те, щоб кожен вихованець в навчальній групі зрозумів суть матеріалу. Для цього потрібно перед кожним наступним заняттям проводити опитування вихованців про основні пункти теорії, які вивчались на попередньому занятті. Якщо потрібно, такі опитування можна проводити багаторазово, доки не буде повної впевненості в засвоєнні його усіма вихованцями.

Актуальність продовження вивчення цуме-го з кожним навчальним роком зростає. У цьому навчальному році треба зосередитись на тесудзі цуме-го. Крім

того, слід вивчити базові тесудзі для атаки, в тому числі й техніку сіборі, яка часто зустрічається у практичній грі.

Стратегічна підготовка спрямована на вивчення особливостей атак слабких груп і поняття про територіальні утворення та їхні особливості. В залежності від оцінки утворення вихованці повинні навчитись визначати, чи доцільно атакувати такі утворення і за допомогою яких способів це можливо. Крім того, вихованці повинні навчитись визначати, які зі своїх груп слід зміцнити та в який момент гри. Це потрібно також для визначення моменту початку атаки чужих груп. Як кажуть класики, перш ніж атакувати групи суперника, зміцни свої. Але це треба робити вчасно: не зарано, що може призвести до втрати ініціативи, і не запізно, коли атака сусідніх чужих груп стає майже неможливою. Тут потрібне певне відчуття балансу міцності своїх і чужих груп.

Під час вивчення **фусекі** зростає цінність знань про елементарні форми фусекі, високу й низьку гру в фусекі та дотримання певного балансу в цьому питанні. Вихованці неоднозначно засвоюють матеріал, але певні принципові підходи до цього питання вони без сумніву мають виробити. Фусекі - найскладніший етап гри. Розуміння суті того, що відбувається в цей період на дошці, буде приходити до вихованців поступово через роки навчання.

Під час розгляду тем про **йосе** важливо сконцентрувати головну увагу на співвідношенні між сенте, подвійним сенте, зворотним сенте і готе йосе-ходами. Ці поняття дуже важко засвоювати, і далеко не всі вихованці зможуть однозначно зрозуміти їх, але ознайомлення з ними необхідне і таку інформацію потрібно регулярно повторювати на конкретних прикладах під час розбору партій та перегляду партій професіоналів.

У **практичній підготовці** доцільно продовжувати різні види турнірів та гру в Інтернеті. Якщо є можливість організувати демонстрації окремих партій з коментарями від гравців високого рівня підготовленості або професіоналів, то цією нагодою потрібно скористатись. Як варіант, можна на кожному турнірі організовувати показові розбори партій лідерами цих змагань. Не менш важливими є сеанси одночасної гри. Використовуються різні методи проведення занять - як у вигляді ігор по лігах, так і командних міні-турнірів та вільних ігор за призначенням викладача.

Для стимулювання ефективності тренувань на заняттях можна застосовувати визначення віртуальної прибавки до рейтингу за результатами партій, зіграних за певний період (бажано за місяць). Віртуальна прибавка в рейтингу може стати чинником, який спонукатиме вихованців до більш відповідальної й серйозної гри на заняттях.

8.3.2. Другий рік навчання

Продовжити ознайомлення з професійним світом го. Заплановано ознайомлення з інформацією про сучасних професійних майстрів го Японії.

Доречною буде також інформація про професійні турніри го. А головне - треба продовжити вивчення термінології го, враховуючи тематику занять на цей навчальний рік.

У **тактичній підготовці** триває вивчення цуме-го. Особливу увагу приділити особливостям деяких форм, таких як, наприклад, "теслярський куток". Рівень підготовленості вихованців дозволяє більш детально розглянути особливості гри на місці захоплених в полон каменів. Справа в тому, що психологічно вихованці завжди тяжко сприймають методи гри, побудовані на жертвах. У даному випадку вихованець має психологічно сприйняти готовність до жертви каменями, а не до їх спасіння з метою отримання певних шансів для виживання: спасіння каменів такого шансу не дає. Після того, як вихованці на конкретних прикладах побачать переваги такого підходу і зможуть перебороти психологічний бар'єр, вони зможуть більш гармонійно і зважено підходити до гри та шукати гнучкіші методи виживання.

Необхідно продовжувати вивчення добрих і поганих форм. Створення добрих форм потребує знання певних методів їх побудови, особливо в складних ситуаціях на дошці. У нагоді стануть тесудзі - для створення добрих форм та тесудзі - для використання поганих форм. Увесь матеріал потрібно супроводжувати великою кількістю завдань з колективним вирішенням їх на заняттях та для домашнього завдання.

У **стратегічній підготовці** на цьому етапі головний акцент потрібно робити на цілях і принципах атаки та захисту. Подальше зростання стратегічного бачення гри не можливе без ознайомлення зі стратегічними концепціями го. Рівень підготовленості вихованців на цьому етапі дає можливість досить детально підійти до вивчення матеріалу.

Фусекі. Вивчаючи основні концепції, що покладені в підґрунтя початку гри, вихованці мають можливість виходити на більш високий рівень розуміння гри та формувати більш стратегічний підхід до неї. В якості прикладного матеріалу в цьому напрямку підготовки треба більш детально вивчити найбільш популярні джосекі на сан-сан, хосі та комоку. Головне у вивченні джосекі - не тільки запам'ятати можливі варіанти гри й послідовність ходів у кожному варіанті, а ще й вийти на рівень розуміння сенсу кожного з цих ходів. Бажано, щоб вихованці самостійно пробували аналізувати ходи в типових джосекі, шукаючи сенс кожного ходу. Такий проблемний підхід може дати значно більше для розвитку вихованців, ніж просте заучування послідовностей ходів.

Йосе. Вивчення йосе повинно супроводжуватись засвоєнням принципу: сім раз відміряй - один раз відріжай. Якщо в попередні роки вихованцям лише говорили про необхідність розрахунку декількох варіантів ходів і потім - вибору кращого, то тут вже пора перейти до більш детального засвоєння цього підходу, до прийняття рішень про вибір ходу. В йосе кожен хід може принести певну конкретну кількість очок. Важливо, щоб вихованці вчилися визначати, який з йосе-ходів дає найбільший прибуток. Для цього вони повинні навчитись

проводити такі розрахунки, а потім оцінювати та порівнювати різні варіанти гри в йосе. При цьому потрібно враховувати, що сам вихованець та його суперник можуть застосовувати йосе-тесудзі. Відповідно, дуже актуальною стає інформація про йосе-тесудзі. Найбільш типові тесудзі доцільно вивчити на заняттях, а інші треба рекомендувати для самостійної підготовки. Більше того, бажано, щоб кожен вихованець почав формувати свою базу тесудзі, які він може знаходити як в додатковій літературі, так і в сучасних публікаціях і новинах з го.

Практична підготовка проводиться з урахуванням того, що вихованці вже мають значний багаж знань і навиків, тому тривалість кожної партії може бути великою. В зв'язку з цим, викладач повинен завчасно спланувати, хто з ким буде грати на занятті. Тут на першу лінію можуть виходити ігри по лігах, які тривають не одне заняття, а декілька занять поспіль. Звичайно ж, знову зростає цінність аналізу та розбору партій. Колективні розбори партій мають стати нормою занять, які проводяться одразу після змагань.

8.3.3. Третій рік навчання

Третій рік навчання у групах попередньої базової підготовки має свої особливості. Передбачається, що вихованці цих груп вже вийшли на значно вищий рівень гри, встигли побувати призерами різних змагань. Для них актуальною стає інформація про спортивний режим гравця го. Звичайно, не завадить й інформація про провідних гравців України та історію розвитку го в Україні. При цьому слід акцентувати увагу на тому, що гармонійний розвиток у фізичній, психологічній, духовній та інтелектуальній сферах є запорукою подальших успіхів вихованців як у грі го, так і в житті.

У **тактичній підготовці** триває вивчення тесудзі та семеаю в складних варіантах. На допомогу викладачу тут стане енциклопедія тесудзі. Крім того, слід рекомендувати вихованцям формувати свої колекції тесудзі, які вони можуть знайти в літературі та нових публікаціях з го.

При вивченні тем, пов'язаних зі **стратегією гри**, головну увагу приділяють стратегіям атаки та захисту, непрямому захисту, захисту за допомогою жертви каменів та критичним пунктам атаки та захисту. Особливою важливою темою є види балансів. Кожен вихованець повинен привчатись розвивати в собі відчуття балансу в усіх сенсах. Найбільший ефект приносять збалансовані рішення. Баланс в душі, баланс на дошці, баланс у прийнятих рішеннях - засади подальшого зростання майстерності гри.

Фусеки. Для того, щоб краще розумітися у початковій стадії гри, потрібно досконало розібратись у класифікації фусеки-позицій. Це допоможе більш зважено і планово підходити до початкової стадії гри. Адже гра, яка проводиться за планом, дає значно кращий результат, ніж хаотична, без початкового плану. При складанні плану гри гравець передбачає застосування певних видів фусеки-позицій та джосеки та готує для його реалізації колекцію

тесудзі, які можуть допомогти йому в цьому. Звичайно, треба бути готовим до протистояння суперника і до його спроб зламати початковий план гри. Під час реалізації складного плану гри в нагоді стануть джосекі на комоку і такомоку, так як вони мають велику кількість варіацій та досить складні для запам'ятовування. Інколи вибір складного джосекі, в якому гравець досконало розібрався, а його суперник не орієнтується, може дати гравцю суттєву перевагу. Для цього потрібно знати не тільки класичний розіграш джосекі, а й варіанти гри за допущених суперником помилок.

Йосе. Дуже важливо правильно і послідовно відіграти йосе. Інколи, завдяки кращій грі в цій стадії, гравці компенсують втрати, допущені на етапі фусекі та тюрбан, і перехиляють баланс у партії на свою користь. Тому вихованці повинні чітко розібратись, як розрахувати послідовність ходів, що дасть їм можливість з максимальним ефектом відіграти завершальну стадію гри. Уміння слідкувати за сенте і готе та знання щодо типових йосе-позицій можуть дати вихованцям упевненість в завершальній стадії гри та повну передбачуваність результату. Саме в завершальній стадії гри все залежить від умінь вихованців проводити глибокі розрахунки на десятки ходів вперед.

У практичній підготовці слід продовжувати ігри по лігах. Особлива увага повинна приділятися психологічній та фізичній підготовці. Виховання сили духу дуже важливо в го, так як найсильніші гравці перемагають, в першу чергу, саме завдяки силі духу. Оскільки інтелектуальна діяльність вимагає високої фізичної витривалості, треба навчити вихованців, як самостійно займатись фізичною підготовкою, ранковою зарядкою, бігом, плаванням та іншими видами фізичної підготовки, які формують загальну витривалість, - це сприяє всебічному розвитку особистості, в подальшому її більшій успішності в житті.

8.3.4. Більше 3 років навчання

У групах попередньої базової підготовки - це завершення основного рівня підготовки. За його результатами буде проводитись відбір до наступного етапу навчання. На наступному етапі навчання зможуть займатись лише ті вихованці, які успішно справились з навчальною програмою основної підготовки та вийшли на певний рівень майстерності гри. Потрібно докласти зусиль, щоб якомога більша кількість вихованців засвоїли основні теоретичні теми, заплановані на етап попередньої базової підготовки.

Оскільки вихованці в минулі роки ознайомились з розвитком го в Україні та азійських країнах, то тепер доцільно довести їм інформацію про провідних майстрів Європи та історію розвитку го в Європі. Доцільною буде інформація про професійні титульні матчі та про сучасних володарів титулів.

Тактична підготовка. Вихованцям потрібно дати знання про шляхи досягнення рівня першого Дану. У нагоді стане відповідна література про шлях до першого Дану, а в якості практичного матеріалу - навчити вихованців

будувати дерево розрахунку та проводити тренування з техніки розрахунку. Підготовка має проходити на прикладі завдань, які вимагають глибоких розрахунків, та розборі партій професіоналів, в позиціях яких потрібні суттєві розрахунки. Можна спочатку дати позицію з партії професіоналів як завдання, а після проведення вихованцями розрахунків показати, як розраховували ходи професіонали. Добре, якщо для цього будуть вибрані позиції, детально розібрані професійними гравцями. Тоді можна буде надати вихованцям не тільки результат розрахунку, а й логіку побудови таких розрахунків.

Стратегічна підготовка. Вихованці повинні ознайомитись з поняттями про аналіз позицій та стратегією ведення ко-боротьби. Стратегію ко-боротьби потрібно розібрати досить ретельно і детально. Багато вихованців бояться йти на ко-боротьбу з-за складності її розрахунків. Після детального вивчення методів ко-боротьби вихованці будуть почувати себе більш впевнено і сміливо йтимуть на загострення боротьби та отримання додаткових прибутків у території за рахунок сміливої та правильно проведеної ко-боротьби.

Фусекі. При вивченні початкової фази гри на етапі завершального етапу попередньої базової підготовки особливу увагу звернути на вибір напрямку гри, на напрямок сімарі й какарі та правила хіракі. Цей матеріал тісно переплітається зі стратегічною підготовкою. Його треба супроводжувати великою кількістю прикладів з відомих партій професіоналів. Для цього доцільно використати комп'ютерну техніку та електронну базу даних з колекцією партій професіоналів. Колекцію джосекі варто поповнити доджосекі на мокухадзусі.

Йосе. Продовжити вивчення йосе-тесудзі. На цьому етапі актуальною стає інформація про форми в йосе, найбільш цінною темою - тема, присвячена жертвам для досягнення сенте-йосе. Якщо в попередні роки вихованці привчалися до самого факту жертв та отримання якихось конкретних результатів за рахунок жертв (наприклад, для виживання), то тепер актуальною стає жертва задля досягнення сенте. Це стає можливим лише тоді, коли вихованці вже навчилися слідкувати за сенте й готувати дощі, знають та вміють розрахувати цінність захоплення сенте.

Практична підготовка. Проводиться так само, як і на третьому році навчання в групах попередньої базової підготовки. Особливо актуальними стають колективні розбори партій під час та після змагань і турнірів. Особлива увага має приділятися психологічній підготовці та методам стимулювання вихованців до подальшого росту в грі. Потрібно також достатньо уваги приділяти фізичній підготовці з метою формування загальної витривалості вихованців та їх гармонійного розвитку і як елементу зміни розумової діяльності на фізичну для покращення самопочуття і зменшення втоми від інтелектуального навантаження.

8.4. Плани-схеми річної підготовки

Таблиця 5

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

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	12	11	12	13	12	12	13	13	12	13	12	13	148
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	8	8	9	9	9	9	9	9	8	9	8	9	104
Навчальні та тренувальні ігри	24	20	24	25	21	24	24	24	22	25	24	23	280
Тести, завдання та аналізи партій	5	3	4	5	3	4	6	6	3	5	5	3	52
Контрольні та перевідні іспити	2	6	2	2	6	2	2	2	6	2	2	6	40
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Усього:	51	48	51	54	51	51	54	54	51	54	51	54	624

Таблиця 6

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

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	12	11	12	13	12	12	13	13	12	13	12	13	148
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	8	8	9	9	9	9	9	9	8	9	8	9	104
Навчальні та тренувальні ігри	27	24	27	27	26	26	28	29	25	27	28	26	320
Тести, завдання та аналізи партій	10	8	11	11	8	10	10	10	8	11	11	8	116
Контрольні та перевідні іспити	2	6	2	2	6	2	2	2	6	2	2	6	40
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Усього:	59	57	61	62	61	59	62	63	59	62	61	62	728

Таблиця 7

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

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	12	11	14	13	13	13	13	14	13	13	13	14	156
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	8	8	9	9	9	9	9	9	8	9	8	9	104
Навчальні та тренувальні ігри	33	29	34	34	33	34	34	34	33	34	34	34	400
Тести, завдання та аналізи партій	20	18	21	20	18	20	20	20	20	20	21	18	236
Контрольні та перевідні іспити	2	6	2	2	6	2	2	2	6	2	2	6	40
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Усього:	75	72	80	78	79	78	78	79	80	78	78	81	936

Таблиця 8

План-схема річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки
більше 3 років навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	12	11	14	13	13	13	13	14	13	13	13	14	156
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	8	8	9	9	9	9	9	9	8	9	8	9	104
Навчальні та тренувальні ігри	37	35	39	39	38	38	39	39	38	40	40	38	460
Тести, завдання та аналізи партій	22	19	23	23	21	23	24	24	21	23	23	22	268
Контрольні та перевідні іспити	2	6	2	2	6	2	2	2	6	2	2	6	40
Інструкторська та суддівська практика	2	1	2	1	-	-	-	-	1	2	1	2	12
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Усього:	83	80	89	87	87	85	87	88	87	89	87	91	1040

8.5. Змагальна практика

Вихованці груп попередньої базової підготовки беруть участь у змаганнях різного рангу - від змагань на першість спортивної школи до змагань національного рівня (першість України), крім того, - у навчальних та кваліфікаційних турнірах.

Навчальні турніри спрямовані на вирішення завдань навчання та удосконалення майстерності гри, набуття потрібних умінь та навичок ведення змагальної гри.

У кваліфікаційних змаганнях перевіряється рівень готовності кожного вихованця до виступу в основних змаганнях та його рейтинговий рівень за рейтинг-системою Української федерації Го.

Головною метою офіційних змагань є перемога або досягнення якомога вищого місця. Основні змагання дозволяють оцінити рівень підготовленості вихованців й визначити якість попередньої навчально-тренувальної роботи.

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

Для контролю за підготовленістю у групах попередньої базової підготовки оцінюють виконання рейтингових та розрядних нормативів.

Протягом року проводять оперативний, поточний та етапний контроль. Контролюють обсяг і характер тренувальних навантажень, враховують зміни поточних рейтингів спортсмена та результати змагань.

Одним з головних чинників цього етапу підготовки є всебічний аналіз попередньої підготовки та визначення тих показників, за рахунок яких спортсмени досягли запланованих результатів. Перевагу потрібно віддавати тим вихованцям, які досягли відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів за рахунок тренувань із середніми навантаженнями та різнобічної спрямованості. Саме такі вихованці мають можливість показати у майбутньому високі спортивні результати.

Види контролю підготовки у групах попередньої базової підготовки

Вид контролю	Завдання
Організаційний	Наповнюваність та якість навчання в групі, чергування спрямованості навантажень
Соціально-психологічний	Ступінь дисциплінованості, культура поведінки у побуті, навчанні, під час занять, успіхи у школі, ставлення до інвентарю, ступінь психологічної стійкості
Контроль практичного засвоєння знань	Проходження тестів з розв'язуванням завдань на теми, які вивчалися в ході теоретичної підготовки

Контроль рівня майстерності гри	Виконання рейтингових і розрядних нормативів
Контроль теоретичної підготовленості	Залік з основних тем теоретичної підготовки в обсязі, що запланований навчальною програмою
Медичний контроль	Виявлення приховуваних захворювань, перенесення тренувальних і змагальних навантажень, профілактика захворювань

9. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

9.1. Організація та методика відбору

Основним завданням проміжного відбору та орієнтації в групах спеціалізованої базової підготовки є виявлення здібностей до досягнення вищих спортивних результатів, підтримання високої функціональної готовності протягом тривалого періоду підготовки та змагальної діяльності. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників їх спеціальної підготовленості та спортивної майстерності, рівня розвитку загальної витривалості, можливостей систем енергозабезпечення, економічності роботи, здатності до перенесення навантажень та ефективного відновлення.

Використовують: окремі та інтегральні генотипні характеристики для оцінки спортивного обдарування вихованця; відповідність індивідуальних морфо-функціональних характеристик спортсмена до критеріїв та модельних характеристик гравців го екстракласу; оцінку стану функціональних резервів вихованця та динаміку їх використання у процесі довготривалої адаптації та під час розвитку тренуваності; показники рівня та різнобічності загальної підготовленості, арсенал технічних прийомів (тесудзі); рівень інтелекту; стійкість до змагальних стресів - здатність до психічної саморегуляції, мобілізації зусиль, концентрації уваги, оперативності розв'язання складних завдань, стабільності навичок; здатність до інтуїції та екстраполяції ігрових ситуацій; точність самооцінки та оцінки суперників; точність вибору свого амплуа, інші психологічні характеристики.

Доцільно звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренуваності та рівень спортивних досягнень вихованців, але й на темпи їх зростання від одного етапу підготовки до іншого. На етапі спортивного удосконалення зростає значення показників надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером.

Велику увагу приділяють медичному контролю за станом здоров'я вихованців, насамперед виявленню захворювань чи осередків інфекції в організмі.

Важливим чинником відбору є багаторічний аналіз попередніх тренувань, визначення, за рахунок яких зусиль вихованець досяг даного рівня підготовленості. Перевага надається тим, хто досяг відносно високого рівня тренуваності та спортивних результатів за рахунок тренувань із середніми обсягами роботи та змагальної практики різнобічної спрямованості.

Одним із критеріїв відбору може бути досягнення рейтингового рівня ІК=2100, що відповідає рангу першого Дану. Допуск можуть отримати гравці з нижчим рейтингом, які за останній рік показали достатньо високі темпи зростання майстерності та рейтингових показників, а також мають високу мотивацію до спортивних досягнень.

9.2. Зміст і планування підготовки

З вихованцями, які пройшли відбір, можна займатись вже на більш високому і серйозному рівні. Спеціалізована підготовка передбачає збільшення тренувальних навантажень, ускладнення теоретичного матеріалу та підвищення вимог до спортивних досягнень.

Планування навчання на перший рік у групах спеціалізованої базової підготовки потрібно спрямовувати на поглиблення теоретичної підготовки з усіх розділів теорії го, тренування розрахункових навиків та засвоєння практичних навиків підвищення майстерності гри, принципів психологічно-вольової підготовки (налаштування на змагання), розширення індивідуального репертуару тесудзі, джосекі, типових позицій фусекі тощо.

Незважаючи на критичний підлітковий вік (12-14 років), вихованці спроможні витримувати високі загальні навантаження, легко засвоюють складний теоретичний матеріал. У цей період підготовки вони опановують ті ж самі розділи теорії го, що і раніше, але на дедалі складнішому рівні. Набагато більше часу приділяється їх самостійній роботі над засвоєнням тих чи інших тем. Основну увагу слід поступово переміщувати на стратегічні аспекти гри, продовжуючи детально вивчати тактичні прийоми та позиції.

У другому році навчання підбір тем має бути орієнтованим на поглиблене засвоєння вихованцями знань з усіх розділів теорії го, опанування навичок атаки, захисту та стратегічної оцінки позиції на дошці. Особливу увагу потрібно приділяти психологічній підготовці, так як процес дорослішання спричиняє непередбачувані зміни настроїв та мотивацій. Важливо зберегти позитивну мотивацію до занять го і прагнення до спортивних досягнень.

При плануванні занять третього року навчання в групах спеціалізованої базової підготовки слід враховувати зростання стратегічного бачення гри вихованців. Тому тематику бажано підбирати таким чином, щоб допомогти вихованцям розібратись в концепціях атаки й захисту, особливо з жертвою каменів, видах балансу та методах їх підтримання, складних формах семеаю, методах переходу від готе до сенте та інших складних теоретичних засадах.

Планування занять в групах спеціалізованої базової підготовки

здійснюється з врахуванням планів офіційних змагань як місцевого, так і всеукраїнського та міжнародного рівнів. Особливу увагу приділити аналізам і розборам партій, зіграних під час змагань.

Орієнтовні навчально-тематичні плани
для груп спеціалізованої базової підготовки
1-й рік навчання (ІК=2100-2200)

Розділ, блок, тема заняття	Розподіл часу, академ. год.
Загальні відомості	
Інструктаж з техніки безпеки	0,5
Терміни й приказки го	2
Методи оптимального налаштування на турніри	2,5
Разом ...	5
Тактика	
Енциклопедія тесудзі	18
Вирішення тактичних завдань	24
Тренування техніки розрахунку	4
Разом ...	46
Стратегія	
Техніка кікасі та провокуючих ходів	10
Вторгнення в двокрилі формації, засновані на кейма сімарі, ікен сімарі, хосі, огейма сімарі	8
Вивчення стратегічних концепцій на прикладах партій професійних гравців	12
Принципи аналізу позицій. Метод теварі, метод зайвих каменів. Багатопланові ходи	4
Введення в хамете	4
Принципи аналізу зіграних партій	4
Разом ...	42
Початкова фаза гри (фусекі)	
Енциклопедія джосекі: кейма какарі, огейма какарі, огейма нікен такагахара	20
Вибір джосекі в залежності від відповіді суперника	6
Паралельні фусекі з ікен сімарі у верхньому кутку і комоку в нижньому кутку. Паралельні фусекі на сан-сан і комоку. Великомасштабні фусекі	12
Разом ...	38
Завершальна фаза гри (йосе)	
Аналіз йосе в партіях майстрів	9
Поняття про точні йосе-позиції та проблеми	4
Разом ...	13

Практична підготовка	
Загальна фізична підготовка	104
Навчальні та тренувальні ігри	460
Тести, завдання та аналіз партій	260
Аналіз партій професіоналів	216
Кваліфікаційні турніри, контрольні іспити	40
Інструкторська та суддівська практика	24
Разом ...	1104
Усього:	1248

Другий рік навчання (ІК=2200-2300)

Розділ, блок, тема заняття	Розподіл часу, академ. год.
Загальні відомості	
Інструктаж з техніки безпеки	0,5
Єдина спортивна класифікація України (вид спорту го)	0,5
Методи тренування в го	2
Разом ...	3
Тактика	
Стратегічні тесудзі	16
Вирішення тактичних завдань	24
Техніка розрахунків	6
Разом ...	46
Стратегія	
Техніка тенукі	4
Стратегічні концепції (на прикладах партій професіоналів)	8
Вибір напрямку гри на початку партії, джосекі для боротьби	16
Разом ...	28
Початкова фаза гри (фусекі)	
Енциклопедія джосекі: такагакарі, мокухадзусі, такамоку	20
Сан-сан, комоку, шусаку, сан-ренсей фусекі. Поняття про мане-го. Протилежні фусекі	20
Разом ...	40
Завершальна фаза гри (йосе)	
Аналіз йосе в партіях майстрів	14
Проблеми переходу від середини гри до йосе	13
Разом ...	27
Практична підготовка	
Загальна фізична підготовка	104
Навчальні та тренувальні ігри	482
Тести, завдання та аналіз партій	318

Аналіз партій професіоналів	240
Кваліфікаційні турніри, контрольні іспити	40
Інструкторська та суддівська практика	24
Разом ...	1208
Усього:	1352

Більше 2 років навчання (ІК=2300-2400)

Розділ, блок, тема заняття	Розподіл часу, академ. год.
Загальні відомості	
Інструктаж з техніки безпеки	0,5
Видатні гравці Китаю	2
Психологічна підготовка гравця го	2,5
Разом ...	5
Тактика	
Вирішення тактичних завдань	30
Тренування з техніки розрахунків	31
Разом ...	61
Стратегія	
Аналіз атаки та захисту. Вибір напрямку гри. Атака в партіях професіоналів	16
Принципи гри з використанням великого мойо. Стартові пункти побудови великого мойо. Прийоми створення і руйнування великого мойо. Аналіз зменшення мойо. Велике мойо в партіях професіоналів	12
Проблеми переходу від фусекі в тюбан. Поняття типових позицій тюбан	4
Центральні пункти великого мойо. Типові позиції великого мойо	6
Аналіз типових позицій тюбан в партіях майстрів	10
Разом ...	48
Початкова фаза гри (фусекі)	
Методика вивчення джосекі	8
Проблеми вдосконалення в фусекі	8
Разом ...	16
Завершальна фаза гри (йосе)	
Аналіз йосе у власних партіях і партіях майстрів	8
Ознайомлення з новітніми прийомами йосе сучасних майстрів	6
Разом ...	14
Практична підготовка	
Загальна фізична підготовка	104

Навчальні та тренувальні ігри	508
Тести, завдання та аналіз партій	355
Аналіз партій професіоналів	277
Кваліфікаційні турніри, контрольні іспити	40
Інструкторська та суддівська практика	28
Разом ...	1312
Усього:	1456

9.3. Основний програмний матеріал

9.3.1. Перший рік навчання

У заняттях першого року навчання слід зосередити увагу не тільки на стратегічних і тактичних питаннях вивчення го, але й на особливостях психологічної підготовки. Зростання майстерності гри залежить не тільки від нових знань, а ще й від правильного налаштування на гру, психологічного врівноваження та концентрації всіх сил на реалізації цих знань. У го вважається, що людина, яка досягла рейтингового рівня вище ІК=2100, вже засвоїла тактичні та стратегічні засади гри, її базові прийоми. На етапі спеціалізованої базової підготовки проводяться поглиблення накопичених раніше знань, налагодження систематизації та творчого застосування накопичених знань, розширення знань щодо кожного елементу та етапу гри.

Тактична підготовка. Проводиться з метою поглиблення знань в області вирішення тактичних завдань. Кожен вихованець повинен формувати власну колекцію тесудзі (прийомів гри). Крім тих прийомів, які були засвоєні раніше та під час практичних ігор, вони повинні вивчити нові з енциклопедії тесудзі.

З метою покращення **техніки розрахунків** потрібно проводити як колективне вирішення завдань, пов'язаних з глибокими розрахунками, так і домашні заняття з вирішення подібних завдань. У тактичній підготовці на цьому етапі на перший план виходить саме покращення техніки розрахунків.

Стратегічна підготовка. На перший план виходять принципи аналізу позицій, вивчення літератури з позиційного аналізу. Аналіз партій, аналіз окремих позицій - запорука подальшого зростання майстерності гри вихованців. Якщо раніш вихованці засвоювали стандартні позиції та прийоми, то на етапі спеціалізованої базової підготовки слід звернути підвищену увагу на нестандартні ситуації, на техніку кікасі та провокаційні ходи, на початкове вивчення техніки хамете. Покращення гри вихованців відбувається також на тлі пошуку багатопланових ходів, на оцінці ефективності кожного ходу та застосуванні методів теарі та методу зайвих каменів.

Поглиблення знань з **початкової фази гри (фусекі)** повинно відбуватись за рахунок вивчення фусекі з ікен сімарі в правому верхньому кутку і комоку в нижньому правому кутку, фусекі на сан-сан і комоку та великомасштабних

фусекі.

На початковій стадії гри важливим є розуміння кутових розіграшів (джосекі). Якщо раніш вихованці заучували джосекі, то на етапі спеціалізованої базової підготовки треба переходити на розуміння сутності кожного джосекі. Тому дуже важливим на цьому етапі стає вивчення джосекі саме під кутом розуміння взаємозв'язку каменів. Для цього доцільно скористатись енциклопедією джосекі та кожне джосекі розглядати саме в плані пізнання сутності того чи іншого джосекі. У міру виходу на розуміння сутності кожного джосекі потрібно відпрацьовувати й вибір джосекі в залежності від відповіді суперника. Цей вибір може суттєво змінюватись залежно від оточуючих каменів, які вже є на дошці на момент розіграшу джосекі. Такий навик є доволі складним і формується поступово через аналіз партій професіоналів, власних і чужих партій, через формування у кожного вихованця своєї власної колекції джосекі.

Завершальна стадія гри (йосе) на етапі спеціалізованої базової підготовки відіграє не останню роль. Досить часто результати партій залежать саме від оптимального розіграшу йосе. Навики в йосе зростають у міру зростання розрахункових навиків, тому дуже важливо на цьому етапі отримати поняття про точні проблемні йосе-позиції, методи розрахунків цих позицій та аналіз йосе в партіях майстрів сучасності та минулого.

Практична підготовка. Потрібно проводити з більшою самовіддачею. Тут важлива не тільки кількість зіграних партій, а й глибина розрахунків гравця. Для контролю за глибиною розрахунків слід проводити публічний аналіз зіграних партій в групі: важливо почути коментарі інших вихованців, які мають різні підходи й навики в методиці розрахунку. Таким чином здійснюється взаємний обмін набутими знаннями та навиками, що призводить до загального зростання майстерності всіх вихованців групи.

В якості "контрольних робіт" з практичної підготовки потрібно використовувати змагання різних рівнів - як офіційні, так і в рамках навчальної групи. Завершальною стадією кожного змагання для вихованців груп спеціалізованої базової підготовки повинен стати груповий аналіз партій, зіграних під час змагання. На цьому етапі доцільно також рекомендувати вихованцям проводити аналізи своїх партій разом із своїм суперником одразу після гри, акцентуючи увагу на гострих моментах гри та на моментах, які потребували глибоких розрахунків.

9.3.2. Другий рік навчання

На рівні ІК=2200 вже слід звертати увагу не тільки на традиційні методи підготовки, а й на різноманітні методи, які застосовуються в інших країнах, тому треба ознайомити вихованців з різними методами тренувань. Це дасть можливість кожному вихованцю зробити свої тренування більш різноманітними та ефективними.

Тактична підготовка. Триває вивчення тесудзі. Звернути особливу увагу на стратегічні тесудзі, які допомагають не лише вирішувати локальні тактичні проблеми, а й реалізовувати стратегічний план гри, обраний вихованцем в тій чи іншій партії. Звісно, вирішення тактичних завдань залишається основою тактичної підготовки як на заняттях, так і під час самостійної підготовки. Потрібно продовжити активні тренування з техніки розрахунків.

Стратегічна підготовка. Акцент слід зробити на вибір напрямку гри на початку партії та джосекі для боротьби за його реалізацію. В якості навчального матеріалу потрібно використати не лише літературу за тематикою вибору напрямку гри, а й записи партій професіоналів, на прикладі яких можна вивчати різні сучасні стратегічні концепції. Для розширення діапазону різних технік, які застосовуються в грі, треба почати освоювати техніку тенукі.

Поглиблення знань з **початкової фази гри (фусекі)** повинно відбуватись на тлі поглиблення знань про відомі стандартні фусекі та вивченні нових. Особливу увагу звернути на гру в різних комбінаціях фусекі, які застосовують сам гравець та його суперник. На цьому рівні доцільно більш детально вивчити особливості мане-го (дзеркальне го) та способи протидії такій грі. Також важливо ознайомитись з особливостями гри під час застосування протилежних фусекі, наприклад санренсей проти санренсею. Для реалізації плану гри та стратегії обраного джосекі потрібно продовжити вивчення специфіки джосекі з акцентуванням уваги на їх особливостях та доцільності застосування за різних фусекі. Оскільки рівень розуміння гри вихованців на етапі другого року спеціалізованої базової підготовки може правити за базис для вивчення складних багатоваріантних джосекі, то, відповідно, акцент має бути поставлений саме на мало застосовуваних варіантах джосекі. В енциклопедії джосекі варто звернути увагу на джосекі на такагакарі, мокухадзусі та такамоку.

У вивченні **завершальної фази гри (йосе)** основний акцент треба зробити на переході від середини гри до йосе. Гравець має чітко аналізувати ситуацію на дошці, вміло визначати момент переходу до йосе та вносити корективи в методи гри на цьому етапі, так як в йосе можуть застосовуватись інші підходи до розрахунку позиції й плану гри, ніж в тюбані. В йосе на перший план виходять застосування йосе тесудзі та планування послідовності відігравання основних проблемних місць на дошці з точки зору максимального утримання сенте в розпорядженні гравця та вартості кожної комбінації ходів. Допоміжним матеріалом на цьому етапі підготовки можуть бути партії відомих майстрів, професійних гравців.

Практична підготовка. Потрібно продовжити практику глибокого аналізу зіграних партій з проведенням глибоких розрахунків та перехресним аналізом разом з опонентом у грі. Для контролю за глибиною розрахунків доцільно продовжити проводити публічні аналізи зіграних партій в групі. Тут важливо буде почути коментарі інших вихованців, які мають різні підходи й навички в методиці розрахунку. Таким чином здійснюється взаємний обмін

набутими знаннями та навиками, що призводить до зростання майстерності всіх вихованців групи.

В якості "контрольних робіт" з практичної підготовки потрібно і надалі використовувати змагання різних рівнів - як офіційні, так і в рамках навчальної групи. Завершальною стадією кожного змагання повинен стати груповий аналіз зіграних партій. Можна також рекомендувати вихованцям проводити аналізи власних партій разом із своїм суперником одразу після гри, акцентуючи увагу на гострих моментах та моментах, які потребували глибоких розрахунків.

9.3.3. Більше 2 років навчання

Чим сильнішим стає гравець в го, тим більше уваги треба приділяти його психологічній підготовці. Налаштування на турнір, на кожну конкретну партію можуть зіграти рішучу роль в досягненнях вихованців. До роботи в цьому питанні можна залучити спеціалістів з психології. Для самостійної підготовки можна рекомендувати засвоєння методів медитації та аутотренінгів. Важливо опанувати методи контролювання власного психофізичного стану, вміння керувати своїми емоціями та утримувати душевну рівновагу і спокій не залежно від впливу оточуючих чинників. Додатково можна рекомендувати ознайомлення з психологічною літературою, в тому числі з питань психології успіху.

Тактична підготовка. Триває робота з тренування техніки розрахунку. Для проведення таких тренувань як на заняттях, так і під час самостійної підготовки треба використовувати вирішення тактичних завдань з го. Кожному тренеру слід формувати власний запас, колекцію таких завдань для гравців різного рівня. Важливо відстежувати новітні публікації як в літературі, так і на Інтернет-ресурсах. Так само і вихованцям треба формувати свою колекцію цікавих тактичних завдань. Розв'язання таких завдань можна проводити як за допомогою групового методу, так й індивідуально. Завдання для опрацювання на самостійній підготовці треба розібрати на групових заняттях з коментарями найсильніших вихованців.

Стратегічна підготовка. Головну увагу зосередити на питаннях атаки й захисту. Дуже важливо для цього вивчати новітні методи атаки та захисту за матеріалами партій професіоналів. Немаловажну роль має вибір напрямку гри. На рівні більше 2 років навчання у групах спеціалізованої базової підготовки це питання потребує ретельного опрацювання. Третій Дан дає шанси на повне розуміння літератури з цього питання.

Вершиною майстерності гравця го є відмова від суто територіальної гри та боротьби і перехід до здобуття території за рахунок стратегічних підходів, тобто за рахунок створення великого мойо. Тому на цьому етапі підготовки треба більш детально засвоїти принципи гри з використанням великого мойо, а для цього навчитись визначати стартові пункти побудови великого мойо, прийоми створення, руйнування і зменшення великого мойо. Для кращого

аналізу питань, пов'язаних з мойо, потрібно проводити перегляд партій професіоналів з акцентуванням уваги на практичних методах створення, руйнування та зменшення мойо. Щоб успішно зменшувати мойо супротивника, потрібні аналіз та оцінка величини зменшення в залежності від варіантів зменшення, і лише після вибору варіанту, який дає найбільше зменшення, - здійснювати комбінацію ходів на зменшення. Звичайно, щоб досконало засвоїти техніку мойо, потрібно знати типові позиції великого мойо та особливості його центральних пунктів.

У стратегічній підготовці велику роль відіграє визначення моменту, коли партія переходить від фусеки до тюбану, вірніше вибір моменту, коли слід перейти до ближчої боротьби і таким чином - до середньої стадії гри (тюбан). Для переходу до тюбану потрібно добре орієнтуватись в його типових позиціях. Ці знання допомагають приймати оптимальні рішення з приводу вибору методів і техніки, яку треба застосувати в той чи інший момент гри.

Під час вивчення **завершальної фази гри (йосе)** основний акцент зробити на аналізі йосе у власних партіях і партіях майстрів. У сучасному го йосе досить часто стає вирішальною фазою гри, фазою, де якраз і вирішується доля партії, де можна відіграти втрати за помилки в попередніх стадіях гри. Оскільки в йосе вирішальну роль відіграють навички глибоких розрахунків, треба продовжити тренування в цьому напрямку. Джерелом новітніх ідей та прийомів в йосе можуть стати партії сучасних професійних гравців го. Такі партії можна переглядати на міжнародному сервері Tugem під час трансляцій відомих міжнародних титульних матчів між професіоналами найвищого рівня. Записи партій новітніх майстрів го можна знайти також в різних інших джерелах Інтернету.

Практична підготовка. Продовжити практику аналізу зіграних партій з проведенням глибоких розрахунків та перехресним аналізом. Особливо корисні взаємний аналіз партій та дискусії за результатами аналізу в групі. Колективне обговорення дає можливість більш об'єктивно підходити до аналізу партії, а учасникам дискусії - поділитись знаннями, які здобувались індивідуально під час самостійної підготовки. Такий обмін інформацією збагачує кожного з учасників дискусії й взаємовигідний для всіх в навчальній групі. Важливо, щоб вихованці зрозуміли цю істину і були готові проявити максимум своїх знань у ході аналізу партій та дискусій з цього приводу. На цьому етапі філософія го виходить на чільне місце в підготовці вихованців до наступного етапу тренування.

9.4. Плани-схеми річної підготовки

Таблиця 9

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

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	12	11	12	12	12	12	12	13	12	12	12	12	144
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	8	8	9	9	9	9	9	9	8	9	8	9	104
Навчальні та тренувальні ігри	37	35	39	39	38	38	39	39	38	40	40	38	460
Тести, завдання та аналіз партій	22	19	22	22	21	22	22	22	21	22	23	22	260
Аналіз партій професіоналів	18	17	19	18	18	18	18	19	18	18	18	17	216
Контрольні та перевідні іспити	2	6	2	2	6	2	2	2	6	2	2	6	40
Інструкторська та суддівська практика	3	2	3	2	1	1	2	1	2	3	2	2	24
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Усього:	101	96	107	104	104	104	104	109	102	106	104	107	1248

Таблиця 10

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

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	12	11	12	12	12	12	12	13	12	12	12	12	144
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	8	8	9	9	9	9	9	9	8	9	8	9	104
Навчальні та тренувальні ігри	39	37	41	41	40	40	41	41	40	41	41	40	482
Тести, завдання та аналіз партій	25	21	29	26	26	28	26	32	22	27	29	27	318
Аналіз партій професіоналів	20	19	21	20	20	20	20	21	20	20	20	19	240
Контрольні та перевідні іспити	2	6	2	2	6	2	2	2	6	2	2	6	40

Продовження табл. 10

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Інструкторська та суддівська практика	3	2	3	2	1	1	2	1	2	3	2	2	24
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Усього:	109	104	117	112	114	112	112	119	110	114	114	115	1352

Таблиця 11

План-схема річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки більше 2 років навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	12	11	12	12	12	12	12	13	12	12	12	12	144
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	8	8	9	9	9	9	9	9	8	9	8	9	104
Навчальні та тренувальні ігри	41	39	43	43	43	43	43	43	42	43	43	42	508
Тести, завдання та аналіз партій	28	24	32	28	27	32	29	34	30	30	31	30	355
Аналіз партій професіоналів	23	22	24	23	21	23	23	25	24	23	23	23	277
Контрольні та перевідні іспити	2	6	2	2	6	2	2	2	6	2	2	6	40
Інструкторська та суддівська практика	3	2	3	3	2	1	2	1	2	3	3	3	28
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Усього:	117	112	125	120	120	122	120	127	124	122	122	125	1456

9.5. Змагальна практика

Змагальна практика в групах спеціалізованої базової підготовки складається з навчально-тренувальних, кваліфікаційних та офіційних змагань. Ефективність змагальної діяльності залежить від ритмічності календаря змагань, збалансованості режиму тренувань та відновлювальних заходів. Інтенсивність змагальної діяльності спортсменів, які спеціалізуються у го, має бути стабільною та регулярною, для того щоб підтримувати на високому рівні

індивідуальні налаштування на максимальні досягнення, підтримувати рівень конкуренції у боротьбі за них.

Навчально-тренувальні турніри та матчі проводяться з метою забезпечення регулярності тренувань.

Кваліфікаційні змагання проводяться з метою оцінки зростання майстерності гри та динаміки росту рейтингів вихованців, для тренування сили духу та волі до перемоги.

Участь в офіційних змаганнях дає можливість зустрітись найкращим спортсменам відповідного регіону чи країни, що, в свою чергу, сприяє загальному росту майстерності усіх учасників таких змагань.

9.6. Контроль

У процесі спеціалізованої базової підготовки обов'язково потрібно проводити такі загальні види контролю, як організаційний та соціально-психологічний.

Організаційний контроль передбачає контроль за чисельністю обдарованих спортсменів та рівнем їх підготовленості. За соціально-психологічного контролю оцінюються ступінь дисциплінованості, культура поведінки у побуті, навчанні, під час занять го, ставлення до товаришів у групі, ступінь психічної стійкості.

У навчально-тренувальному процесі в го контролюються: змагальна діяльність, рівень підготовленості, функціональний стан організму, обсяг тренувальних і змагальних навантажень, стан здоров'я вихованців.

Показники контролю за процесом спортивної підготовки:

змагальна діяльність в цілому - результат і місце; дані педагогічних спостережень, суб'єктивна оцінка спортсмена;

рівень підготовленості - підготовленість в майстерності гри, досягнутий рейтинговий рівень; психологічна підготовленість - показники спостережень за проявом особистісних і вольових якостей на тренувальних заняттях і змаганнях: прагнення до лідерства, емоційна стійкість, самоконтроль, уміння зосереджуватись, рівень напруженості, рівень домагань, схильність до ризику тощо; стабільність виступу на змаганнях; різниця між результатами, які були показані на тренувальних заняттях, контрольних заняттях, змаганнях;

функціональний стан - частість серцевих скорочень, дихання, артеріальний тиск, ритм роботи серця, дані спостережень, суб'єктивна оцінка спортсмена;

обсяг змагальних навантажень - кількість навчально-тренувальних, кваліфікаційних, офіційних змагань; кількість днів змагань;

обсяг тренувальних навантажень - кількість тренувальних занять, годин; кількість і тривалість індивідуальних занять; загальна кількість самостійних ігор в Інтернеті та ігор, зіграних під час навчально-тренувальних занять;

стан здоров'я - дані комплексної чи вибіркової диспансеризації;

результати лікарського контролю, педагогічних спостережень; суб'єктивна оцінка спортсмена.

Рейтингові нормативи в групах спеціалізованої базової підготовки після першого року - ІК=2200, другого - ІК=2300, більше двох - ІК=2400.

Допускається відхилення від рейтингового нормативу не більше ніж на 50 очок вниз.

Контроль за рівнем підготовленості передбачає оцінювання кількості успішних партій в умовах змагальної діяльності, контроль проходження індивідуальних тестів у вигляді тематичних завдань та рівня володіння емоційним станом та концентрації уваги за допомогою відеозйомки.

Немаловажну роль відіграє і контроль теоретичної підготовленості - залік з основних вивчених навчальних тем в обсязі, запланованому програмою для даної групи.

10. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

10.1. Організація та методика відбору

Під час відбору до груп підготовки до вищих досягнень потрібно визначити, чи здатний спортсмен досягти результатів високого класу. Тут, як і на попередньому етапі відбору, дається комплексна оцінка перспективності вихованців. Проте основним критерієм є рівень спортивної майстерності, який має бути достатньо високим для конкурентної боротьби на міжнародних змаганнях.

Відбір на цьому етапі - продовження роботи, проведеної на попередньому етапі. Його ефективність визначається переважно тими ж самими чинниками, які, проте, набувають більш специфічної спрямованості.

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 істотні відхилення від норми.

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

Одним з основних показників, які свідчать про здатність вихованця до значного прогресу, є всебічна підготовленість. Оцінюючи рівень різних сторін підготовленості спортсмена, перевагу треба віддавати тим, хто досяг великих зрушень у рівні спортивної майстерності та можливостей функціональних систем організму за обмеженого використання найпотужніших засобів педагогічного впливу.

Схема визначення можливостей спортсмена:

високий вихідний рівень + високі темпи зростання - дуже великі;

високий вихідний рівень + середні темпи зростання - великі;
 середній вихідний рівень + високі темпи зростання - великі;
 високий вихідний рівень + низькі темпи зростання - середні;
 середній вихідний рівень + середні темпи зростання - середні;
 низький вихідний рівень + високі темпи зростання - середні;
 середній вихідний рівень + низькі темпи зростання - малі;
 низький вихідний рівень + середні темпи зростання - малі;
 низький вихідний рівень + низькі темпи зростання - дуже малі.

На цьому етапі спортивного удосконалення здійснюється відбір кандидатів до збірних команд (юнацька, юніорська, доросла) за такими параметрами: динаміка спортивних досягнень протягом попередніх етапів підготовки, динаміка показників тренуваності та терміни досягнення вищих спортивних рівнів, рівень майстерності гри та рейтинговий рівень, психічна стійкість в екстремальних умовах змагань.

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

10.2. Зміст і планування підготовки

Мета підготовки - досягнення максимально можливого рівня технічної, фізичної, функціональної та психологічної підготовленості, що обумовлено специфікою го та вимогами досягнення максимально високих результатів під час змагальної діяльності.

Основними формами навчально-тренувального процесу у групах підготовки до вищих досягнень є: групові навчально-тренувальні заняття за індивідуальними планами; участь у змаганнях різного рангу; проведення відновлювальних профілактичних, оздоровчих заходів та медичних обстежень; наукове забезпечення підготовки.

Орієнтовний навчально-тематичний план для груп підготовки до вищих досягнень (увесь термін, ІК=2400 і вище)

Розділ, блок, тема заняття	Розподіл часу, академ. год.
Загальні відомості	
Інструктаж з техніки безпеки	0,5
Психологічна та фізична підготовка в го	0,5
Комп'ютерні методи підвищення майстерності	1
Оцінка партій та результатів виступів в змаганнях	1
Разом ...	3
Тактика	
Енциклопедія цуме-го	20

Проходження спеціальних тестів на рівень технічної майстерності	20
Разом ...	40
Стратегія	
Проблеми реалізації переваги. Види переваги. Елементи переваги. Вибір плану реалізації переваги	10
Удосконалення техніки, аналізу та оцінки позиції. Напрацювання "позиційного чуття"	10
Напрацювання "позиційного чуття" методом "накату" (щоденне розставлення низки партій професіоналів на дошці з відпрацюванням до автоматизму і без підказок, зі зміщенням щодня на одну партію)	10
Аналіз типових позицій тюбан з власних партій та періодичних видань	10
Разом ...	40
Початкова фаза гри (фусекі)	
Вивчення новинок фусекі та джосекі з періодичних видань та з публікацій в Інтернеті	20
Проблеми білого кольору. Заготовлення "новинок" і "пасток"	20
Разом ...	40
Завершальна фаза гри (йосе)	
Аналіз йосе у власних партіях і партіях з періодичних видань та Інтернету	10
Удосконалення в оцінці (в розрахунках) проблемних йосе-позицій та в виборі послідовності ходів	11
Разом ...	21
Практична підготовка	
Загальна фізична підготовка	136
Навчальні та тренувальні ігри	544
Тести, завдання та аналіз партій	411
Аналіз партій професіоналів	357
Кваліфікаційні турніри, контрольні іспити	40
Інструкторська та суддівська практика	32
Разом ...	1520
Усього:	1664

10.3. Основний програмний матеріал

У групах підготовки до вищих досягнень вихованці вже володіють достатньо високими практичними навиками й теоретичними знаннями. Але в процесі підготовки в минулі роки на якісь елементи теорії та практики

вихованець міг звернути більше уваги, а на якісь - менше, тому основою занять є доведення знань і навиків до найвищої витонченості й майстерності. Одним з головних елементів підготовки залишається психологічно-фізична підготовка. Вона має проводитись регулярно і ретельно. Можна запрошувати спеціалістів з психології для консультацій з тонкощів психологічно-фізичної підготовки, також використовувати психологічні тренінги та аутотренінги й медитації.

Оскільки на цьому етапі підготовки вихованці повинні дуже багато працювати самостійно, то в нагоді можуть стати комп'ютерні методи підвищення майстерності. Одним з таких методів є гра на міжнародному сервері Tugem із сильними гравцями з Кореї, Японії та Китаю. Залежно від своєї психологічно-фізичної підготовки, рівня досконалості знань і навиків вихованець повинен навчитись прогнозувати результати власних виступів у змаганнях та можливу якість партій. Відносно до цієї самодіагностики він має вже самостійно визначати, на які елементи підготовки йому слід більше звернути уваги, в яких аспектах гри він відчуває свою невпевненість чи недостатчу знань і навиків. Тренер виступає лише консультантом з приводу того, які знання з яких джерел можна взяти і як краще підійти до практичних тренувань. Стратегію підготовки визначає сам вихованець.

Тактична підготовка. Треба відточувати майстерність у техніці цуме-го, використовуючи енциклопедію цуме-го та власну колекцію прийомів боротьби в цуме-го. Для контролю за рівнем технічної майстерності краще застосовувати тести. Тестові завдання підбирати зі збірок, які ще не освоювали вихованці, та свіжих публікацій в Інтернеті.

Стратегічна підготовка. На цьому етапі доцільно проводити методом напрацювання "позиційного чуття". Найкраще для цього підходить метод "накату", суть якого полягає в щоденному розставленні на гобані низки партій професіоналів з відпрацюванням до автоматизму та без підказок, зі зміщенням щодня на одну партію (щодня одна партія випадає зі списку перегляду, а інша потрапляє до нього). Звичайно, не на останньому місці має знаходитись робота над удосконаленням техніки, аналізу та оцінки позиції. Регулярні тренування з аналізу та оцінки позицій теж сприяють напрацюванню "позиційного чуття". В якості теоретичної підготовки звернути увагу на вивчення літератури, присвяченої проблемам реалізації переваги, видам переваги, елементам переваги та вибору плану реалізації переваги. Також слід продовжити проведення аналізу типових позицій тубан з власних і партій, опублікованих в періодичних виданнях та на Інтернет-ресурсах, присвячених висвітленню новинок у го.

У навчальній роботі щодо покращення майстерності в **початковій фазі гри (фусекі)** можна рекомендувати вихованцям продовжити вивчення новинок фусекі й джосекі з періодичних видань та з публікацій в Інтернеті. Кожен вихованець повинен регулярно цікавитись цими питаннями для підтримання рівня актуальності своїх знань і навиків, при цьому треба накопичувати в своєму арсеналі новинки з тесудзі та різноманітних багатоходових "пасток".

Практична підготовка. Акцент потрібно зміщувати на аналіз партій колег у тренувальних і кваліфікаційних турнірах. Корисними будуть дискусії за результатами аналізу та взаємний аналіз партій. Кожен вихованець повинен проводити аналіз всіх власних партій. Вихованці мають взяти собі за правило, що партія завершується не одразу після визначення переможця, а лише після її аналізу. На цьому етапі підготовки велике значення має участь в змаганнях різного рівня, в тому числі міжнародних. Доцільно стимулювати вихованців до участі не лише в офіційних чемпіонатах та Кубках, а й в інших турнірах.

Таблиця 12

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

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Теоретичні заняття	12	11	12	12	12	12	12	13	12	12	12	12	144
Практичні заняття													
Загальна фізична підготовка	10	10	12	12	12	12	12	12	10	12	10	12	136
Навчальні та тренувальні ігри	45	43	46	46	44	46	46	46	45	46	46	45	544
Тести, завдання та аналіз партій	33	31	35	35	33	35	35	36	34	35	35	34	411
Аналіз партій професіоналів	30	28	31	30	27	30	30	30	30	30	31	30	357
Контрольні та перевідні іспити	2	6	2	2	6	2	2	2	6	2	2	6	40
Інструкторська та суддівська практика	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	32
Відновлювальні заходи	Поза сіткою годин												
Усього:	135	131	141	140	137	139	139	141	140	140	139	142	1664

10.4. Змагальна практика

Система проведення змагань у групах підготовки до вищих досягнень у межах річної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в го, передбачає врахування конкретних умов змагальної діяльності. Бажано, щоб кількість змагань, їхній характер, рівень досягнень сприяли: у першому періоді макроциклу (підготовчому) - становленню спортивної форми; у другому (період головних змагань) - її збереженню та реалізації у спортивні досягнення; у третьому (перехідному етапі) - створенню сприятливих передумов для початку нового циклу розвитку спортивної форми.

Інтенсивність змагальної діяльності на цьому етапі стає стабільною за рахунок того, що спортсмени можуть самі планувати, на яких змаганнях їм доцільно виступити, коли і за яких умов потрібно пройти відбірні етапи для участі в обраних головних змаганнях року. Для спортсменів-членів збірної команди країни - це участь у найвищих всеукраїнських та міжнародних змаганнях за своєю категорією.

10.5. Контроль

Ефективність процесу підготовки спортсменів у го в сучасних умовах обумовлена використанням засобів і методів комплексного контролю - як інструмента управління, що дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренерами та спортсменами і на цих засадах підвищувати рівень керівних рішень під час підготовки вихованців.

Мета контролю - оптимізація процесу підготовки та змагальної діяльності на підставі об'єктивної оцінки різних сторін підготовленості кожного спортсмена.

Комплексний контроль передбачає паралельне використання етапного, поточного та оперативного видів контролю у процесі тестувань за умови застосування педагогічних, соціально-психологічних та медико-біологічних чинників для всебічної оцінки підготовленості, змісту навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів.

Характеристика видів контролю процесу підготовки у групах підготовки до вищих досягнень:

- організаційний - ступінь відповідності кожного спортсмена до запланованої моделі в даному циклі підготовки;

- соціально-психологічний - ступінь психічної стійкості;

- контроль рівня майстерності гри - контроль за темпами зростання рейтингу та результативністю у кваліфікаційних змаганнях;

- контроль фізичної підготовленості - визначення рівня загальної витривалості спортсменів на підставі виконання ними нормативів із ЗФП;

- контроль тактичної та стратегічної підготовленості - реалізація різноманітних стратегічних і тактичних варіантів у змаганнях;

- контроль теоретичної підготовленості - залік з основних теоретичних знань в обсязі, запланованому програмою для даної групи;

- контроль змагальної діяльності - контроль по видах підготовки відповідності змагальної діяльності кожного спортсмена до поставлених завдань на поточний рік;

- медичний контроль - для визначення стану здоров'я, рівня функціональної підготовленості, перенесення тренувальних та змагальних навантажень, профілактики захворювань.

11. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психологічна підготовка - це формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, необхідних для успішної діяльності спортсменів. В основі психологічно-вольової підготовки лежать, з одного боку, психологічні особливості виду спорту, з іншого - психологічні особливості спортсмена. Чим більшою є відповідність між ними, тим швидше можна чекати високих результатів.

У психологічній підготовці гравця го можна виділити:

базову підготовку, яка включає в себе розвинення таких функцій та якостей, як логіка мислення, уважність, пам'ять, уява, здатність до самоаналізу, цілеспрямованість, ініціативність тощо;

психологічну освіту;

формування вмінь регулювати свій психологічно-вольовий стан, зосереджуватися перед партією, мобілізувати зусилля під час партії, протистояти несприятливим впливам тощо;

психологічну підготовку до занять для максимальної їх ефективності;

психологічну підготовку до і під час змагань, що ґрунтується на базовій підготовці, забезпечує оптимальну готовність до спортивної боротьби та включає в себе самоаналіз і самооцінку, вивчення та розуміння особливостей поведінки суперників у різних ігрових ситуаціях, ставлення до власної гри, самооцінку та ставлення до досягнень і гри інших гравців го.

Тематика занять з психологічної підготовки:

психологія протиборства в го;

психологічна взаємодія супротивників;

психологія атаки й захисту;

проблема ризику в го;

класифікація ситуацій ризику;

психологія гри в позиціях динамічної рівноваги;

підтримання напруження впродовж тривалого часу;

готовність йти на ризик;

врахування індивідуальних особливостей партнера в процесі вибору ходу;

різні ситуації вибору ходу;

турнірна психологічна тактика;

контроль власного стану в процесі турніру.

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

Під час партії в го суперники психологічно впливають і чинять певний тиск один на одного. Це може позначатися на особливостях індивідуального стилю, рівні спортивної майстерності, специфіці конкретної ситуації на дошці. У гравців го високого класу результат поєдинку може залежати від малопомітних, на перший погляд, дрібниць. У вирішальний момент вибір того чи іншого ходу часто диктується не стратегічними чи тактичними

міркуваннями, а психологічними. Тому найсильніші гравці під час поєдинків успішно застосовують індивідуальні психологічні методи боротьби.

Центральне місце в змагальній діяльності спортсмена займає вплив таких психічних станів, як напруження, емоційне збудження, стрес, передстартове хвилювання. Відомо, що емоційна напруженість може грати дезорганізаційну або мобілізаційну роль в ефективності та успішності дій спортсмена.

Динаміка розвитку партії го, яка має для цього безліч шляхів, нерозривно пов'язана з самооцінкою гравців. У деяких випадках допущена помилка може стати вирішальною, і подальша боротьба вже не вплине на кінцевий результат. Але у більшості випадків партія не обходиться без деякої кількості невдалих рішень як з однієї, так і з іншої сторони. У цьому разі наявність високих вольових якостей, схильність до концентрації уваги та контролю за власною емоційною сферою є вирішальними якостями, які забезпечують гравцю позитивний результат.

У турнірній партії, приймаючи рішення в тій чи іншій позиції, гравець го спирається на розвиток усієї партії, успішність своїх ідей і задумів. Невдало розіграна початкова фаза гри, допущені раніше помилки негативно впливають на здатність вибирати найкращий хід. Допустивши помилку в розрахунку варіантів, наступного разу гравець може обачніше діяти в такій ситуації - перейде на пасивнішу гру, тим самим йдучи на поступки супротивнику. І навпаки, вдала гра дозволяє не допускати промахів, грати у власній манері й завершити партію позитивно. Характерними якісними рисами гравців го високої кваліфікації є психологічна стійкість, здатність приймати оптимальні рішення, незважаючи на невдалий перебіг поєдинку.

Вікові особливості психологічної підготовки вихованців

Молодший шкільний вік (6-11 років) характеризується тим, що провідною діяльністю стає навчання. У цей період у дітей розширюється сфера уподобань, з'являються нові авторитети, отримує розвиток саморегуляція і довільність поведінки. Вони вчаться робити те, що треба, а не те, що хотілося б, навчаються певною мірою керувати своєю поведінкою. Початок занять спортом у такому віці є важливим моментом для формування успішної особистості в майбутньому.

У роботі з молодшими школярами тренер повинен розуміти, що для дітей спортивне тренування є засобом розвантаження психіки, і не слід тиснути на них і вимагати високих результатів. Важливіше всього - сформувати у дітей почуття потрібності гармонійного розвитку, зацікавити їх у систематичних заняттях спортом.

Наступним етапом формування потреби дитини в занятті спортом є навчально-тренувальна діяльність з метою виховання потреби не просто до гри, а до процесу змагальної активності молодшої особистості: розвивати здатність до боротьби, протистояння, пошук переваг над суперником через пізнання власних сил.

При формуванні міжособистісних взаємодій особливу увагу тренер

повинен приділяти сім'ї вихованця, що є головним інститутом первинної соціалізації особистості. Саме в ній юний спортсмен набуває засад соціального досвіду, реалізує задатки та здібності, долучається до культури, розвивається та відчуває себе захищеним, самотійним і впевненим у власних силах навіть у випадку програшу на змаганнях. Інтереси родини проєктуються на майбутнє людини, на його особистісне і професійне самовизначення. У процесі занять спортом у дитині виявляються і розвиваються нові особистісні якості, які або підтримуються батьками, або спростовуються ними, якщо несуть загрозу сформованим переконанням, ціннісним орієнтаціям, спрямованості особистості та особливостям поведінки.

У процесі занять спортом дитина потрапляє в ситуації перемог і поразок. Поразка, як це не парадоксально, несе в собі більше користі, ніж це здається на перший погляд. Тільки поразка може виявити слабкі ланки у підготовці юного спортсмена. Перемога, як правило, виявляє сильні сторони особистості дитини. Отже, дітей необхідно адаптувати до імовірних поразок і долучати їх до позиції "дорослої" людини, адекватної будь-яким вимогам навколишнього, часто агресивного спортивного середовища.

Підлітковий період (11-15 років) є найскладнішим у житті дитини і характеризується такими особливостями:

- інтенсивне статеве дозрівання;
- бурхлива фізіологічна перебудова організму;
- нестійка емоційна сфера;
- сплески й некерованість емоцій та настроїв.

Для багатьох дітей цього віку ідеалом стає одноліток або якийсь кумир, взятий з численних представників суб-культур. Вчитель для нього втрачає колишній авторитет і розцінюється як "недруг", який постійно докоряє його за ті чи інші вчинки. Тому заняття спортом в цей період життя дуже важливі для формування правильних ідеалів і норм поведінки. Навчально-тренувальну діяльність потрібно будувати на вихованні в юного спортсмена цих ідеалів і норм за допомогою фізичної культури.

Під впливом занять спортом у підлітків та юнаків відбувається більш прискорений та адекватний характеру діяльності розвиток психічних якостей, причому спрямованість змін в таких якостях відповідає специфіці виду спорту.

Метою управління процесом формування мотивів занять спортом у підлітків 11-15 років є слухна організація мотиваційних моментів під час початкового засвоєння виду спорту.

Юнацький вік - найскладніший у справі формування мотивів занять спортом. Саме в цей період найчастіше відбувається "переоцінка цінностей": юнак чи дівчина покидають спортивну секцію або спортивну школу. Важливою причиною відходу юнаків і дівчат є невдала "спортивна кар'єра", відсутність здібностей до досягнення високого спортивного результату.

Залежно від змістовних особливостей домінуючих мотивів занять спортом їх можна розділити на дві групи - "спортивно-ділова" та "особистісно-

престижна" мотивації. Для підлітків з домінуванням спортивно-ділових мотивів характерними є прагнення до досягнення спортивного результату, почуття соціальної відповідальності, активна життєва позиція в системі відносин спортивної групи й, як наслідок, більш висока психічна готовність на всіх етапах змагальної боротьби.

Спільними особливостями спортсменів з домінуванням особистісно-престижних мотивів є прагнення до самоствердження засобами спорту, бажання отримати від оточуючих позитивні оцінки на шкоду завданням спортивної діяльності, боязнь поразок тощо. Вони відрізняються емоційною нестійкістю під час виступу в змаганнях, що призводить до зниження їх результативності. У цій ситуації тренер може в процесі поставлення мети або посилити орієнтацію на завдання, або створити его - залучену настанову. Перша досягається настроєм на зусилля, на старанну роботу та конкретні особисті досягнення, на розбір помилок, які є частиною навчального процесу, і на те, щоб кожному гравцеві дати відчуття, що він відіграє важливу роль в досягненнях школи. Друга виникає в процесі зосередження уваги на тому, що треба перевершити своїх друзів по групі, що не можливо здійснити помилку і що тільки "зірки" винагороджуються.

Головною метою дітей підліткового віку є досягнення більш високих спортивних результатів. На цьому етапі розвитку дитини тренер-педагог повинен приділяти більше уваги психологічним особливостям особистості. Як згадувалося раніше, частою причиною відходу дітей зі спорту і подальшої незацікавленості ним є "переоцінка цінностей", тобто юний спортсмен може втратити всякий інтерес до спорту, наприклад, через незадоволеність своїми спортивними результатами.

У підлітковому віці, як ні в якому іншому, тренер-педагог повинен приділити велику увагу саме психологічній підготовці спортсмена, поставити перед ним питання "Чому ти хочеш ..." і "Як ти цього досягнеш" і всіляко допомагати в його починаннях.

Так само немаловажну роль відіграє робота з батьками спортсмена. Спортсмен та його сім'я - це дві важливі складові успіху його діяльності. Підлітки часто стикаються з проблемами у спілкуванні з батьками, через що в цьому віці в них формується "почуття дорослості". Тренер-педагог повинен сформувати у спортсмена таке поняття, як "відсутність успіху через сімейні конфлікти", пояснити: батьки це те, що дасть тобі успіх у твоїй кар'єрі. Таким чином, заняття спортом в цьому віці сприяє становленню гуманної особистості.

Прояв спортивної мотивації залежить від особливостей самооцінки спортсменами власних якостей. Значущими параметрами самооцінки є впевненість в собі, задоволеність спортивними результатами, авторитет, стан здоров'я. Зокрема виявлено, що впевненість в собі тісно пов'язана зі спортивними досягненнями, мотивом досягнення успіху і емоційністю спортивної діяльності.

Важливою передумовою здійснення регулювальної функції мети є її

суб'єктивне прийняття спортсменом. Чим ясніше спортсмен усвідомлює завдання, які стоять перед ним, чим глибше розуміє важливість і суспільну значущість їх вирішення, тим інтенсивнішим є спонукання до їх розв'язання. Чим важче та серйозніше мета, тим більше зусиль докладають спортсмени.

Основне правило вольової та психологічної підготовки - обов'язково враховувати, що кожен спортсмен відрізняється не тільки особливостями властивого йому типу вищої нервової діяльності, але й індивідуально-психологічними особливостями, що виявляються як в його характері, так і в здібностях. Тому потрібний особливо ретельний індивідуальний підхід до кожного, хто задіяний у вихованні цих якостей.

У тренувальному процесі потрібно враховувати тип темпераменту спортсмена, щоб робити акцент на його сильні сторони та подолання слабких. Після того, як тренер-наставник визначить тип ВНД, він може більш успішно зайнятися підготовкою юного спортсмена, що відіб'ється на його результатах з позитивного боку.

Важливим чинником для початку заняття спортом є мотив. Основні мотиви заняття спортом в юних спортсменів до 11 років:

- отримання задоволення;
- підвищення майстерності;
- виконання того, в чому сильний (сильна);
- приємне почуття збудження, обумовлене змагальною діяльністю;
- бажання оволодіти новими вміннями та навичками;
- можливість позмагатися;
- бажання виступати на більш високому рівні;
- набуття нових друзів.

Молодші вихованці проявляють активність лише для того, щоб бути хорошими виконавцями. Мотиви співробітництва та колективної роботи широко присутні у них, але поки в загальному прояві. Велику роль у мотивуванні вихованців до систематичних занять спортом відіграють батьки.

Мотивація підлітків на відміну від дітей молодшого шкільного віку має низку відмінностей. У цілому мотивацію спортивної діяльності підлітків можна поділити на дві складові - безпосередні мотиви та опосередковані мотиви діяльності.

Робота з формування стійкої позитивної мотивації до занять спортом повинна носити системний характер і враховувати взаємини в тренувальному та змагальному процесах спортсмена, тренера і батьків.

Практичні рекомендації для тренерів:

1. Звертайте увагу на правильне виконання деталей завдання й не скупіться на похвалу та заохочення. Частіше хваліть молодих спортсменів.
2. Хваліть дітей щиро. Нешира похвала або заохочення - неефективні. Неширість знищує довіру до тренера.
3. Заохочуйте зусилля такою ж мірою, як і результат.
4. Звертайте увагу на засвоєння та відпрацювання умінь і навичок.

Використовуйте різноманітні види фізичної активності та різні вправи. Ваші інструкції повинні бути простими й лаконічними. Широко використовуйте показ різних елементів гри під різними кутами. Забезпечуйте максимальне використання тренувальних засобів.

5. Змінюйте види діяльності. Головна мета полягає в тому, щоб діти відчували успіх. Приводьте тренувальну активність відповідно до потреб дитини, а не навпаки.

6. Заохочуйте правильне виконання засад теорії й практики, а не просто результат. Типова помилка тренерів молодих спортсменів полягає в тому, що вони заохочують результат, навіть якщо партія була зіграна з величезними помилками. Дуже важливо заохочувати і стимулювати правильні технічні дії незалежно від результату.

7. Забезпечте навколишні умови, які б знижували страх перед вивченням нових елементів. Помилки - природна складова процесу засвоєння.

8. Надихайте дітей скрізь - в навчальному приміщенні, турнірному залі, в перервах між турами змагань. Вони добре реагують на позитивну, стимулювальну атмосферу.

З метою психологічного налаштування на оптимальну гру безпосередньо перед змаганням гравці го можуть застосовувати медитативні практики - це дає можливість створювати умови для максимальної концентрації уваги, що в свою чергу впливає на результати зіграних партій.

Важливим методом психологічної підготовки безпосередньо перед відповідальними партіями та змаганнями є аутотренінг. Аутотренінг дозволяє позбавитись від зайвої тривожності, увійти у гармонійний психологічний стан та створити умови для максимальної концентрації уваги в грі. Щоб прийняти правильне рішення під час гри, необхідно повністю зануритися в проблему, знайти додаткові резерви в організмі.

Покращенню психологічної підготовки має сприяти виховна робота. Основні виховні заходи слід проводити під час змагальної діяльності та її аналізу, систематичного підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності вихованців, заохочення їх до активних занять го та до результативності під час занять.

12. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАХОДИ

Тренувальна та змагальна практика в го характеризується інтенсивною розумовою діяльністю - напруження уваги, сенсорного апарату, пам'яті, активація процесів мислення та емоційної сфери. Змагальна практика також відрізняється великою відповідальністю і високим рівнем нервово-емоційного напруження: надмірне зростання об'єму інформації, зростання дефіциту часу для її переробки, підвищення особистої відповідальності за прийняття рішень під час партій, виникнення конфліктних ситуацій в процесі гри на дошці.

Відновлювальні заходи мають враховувати як особливості змагальної та тренувальної діяльності, так і біологічні ритми та енергетичні витрати

організму в процесі цієї діяльності.

Енергетичні витрати поповнюються завдяки збалансованому харчуванню, яке потрібно сформулювати таким чином, щоб за його допомогою якомога краще відновлювати ефективність розумової діяльності.

Відновлення - це процес, що відбувається в організмі після завершення інтенсивної діяльності, полягає у поступовому переході фізіологічних і біохімічних функцій до вихідного стану. Час, протягом якого відбувається відновлення фізіологічного статусу після виконання певного навантаження, називають відновлювальним періодом.

Рационально поєднувати навантаження та відпочинок необхідно для того, щоб зберегти й розвинути активність відновлювальних процесів. Додатковими засобами відновлення можуть бути гігієна, харчування, масаж, біологічно активні речовини (вітаміни).

Відновлення - невід'ємна частина тренувального процесу, не менш важлива, ніж саме тренування. Тому практичне використання різних відновлювальних засобів в системі підготовки спортсменів - важливий резерв для подальшого підвищення ефективності тренування, досягнення високого рівня підготовленості. Створення адекватних умов для перебігу відновлювальних і спеціальних адаптаційних процесів може здійснюватися в двох напрямках:

- оптимізація планування навчально-тренувального процесу;
- спрямовано-цільове застосування засобів відновлення.

У практиці го розрізняють два найбільш важливих напрями використання відновлювальних засобів. Перший передбачає використання відновлювальних засобів у період змагань для спрямованого впливу на процеси відновлення не тільки після виступу спортсмена, а й у процесі їх проведення, перед початком наступного кола змагань. Другий напрям включає використання засобів відновлення в повсякденному навчально-тренувальному процесі. При цьому слід враховувати, що відновлювальні засоби самі по собі нерідко служать додатковим навантаженням, що підсилює їх вплив на організм.

Найчастіше використовується розподіл відновлювальних засобів на три основні групи, комплексне використання яких і становить систему відновлення: педагогічні; медико-біологічні; психологічні.

Педагогічні засоби можна вважати найбільш дієвими, оскільки, які б ефективні медико-біологічні та психологічні засоби не застосовувались, вони можуть розглядатися лише як допоміжні, що сприяють прискоренню відновлення і підвищення спортивних результатів тільки за умови раціональної побудови тренування. Для досягнення адекватного можливостям організму тренувального ефекту необхідно:

- раціональне планування тренування, тобто відповідність навантажень функціональним можливостям організму;
- раціональне поєднання загальних і спеціальних засобів;
- оптимальна побудова тренувальної й змагальної діяльності;

широке використання переміни видів діяльності спортсмена;
введення відновлювальних мікроциклів;
раціональний загальний режим життя;
правильна побудова окремого тренувального заняття;
створення емоційного фону тренування;
індивідуально підібрані початкова і заключна частини занять;
активний відпочинок і розслаблення.

У спортивному тренуванні широко використовуються медико-біологічні засоби відновлення, до яких належать: раціональне харчування, фізіо- та гідропроцедури; різні види масажу; прийом спортивних напоїв; використання бальнеотерапії, локального негативного тиску (ЛНТ, баровплив), лазень-саун, оксигенотерапії, кисневих коктейлів, електростимуляції, аероіонізації, ароматерапії тощо.

Дія цих засобів спрямована на поновлення витрачених під час тренувань і змагань енергетичних ресурсів організму, відновлення вітамінного балансу, мікроелементів, терморегуляції та кровопостачання, підвищення ферментної та імунної активності й тим самим - не тільки полегшення природного перебігу процесів відновлення, але й підвищення захисних сил організму, його стійкості до дії різних несприятливих і стресових чинників.

Медико-біологічні засоби відновлення розглядають в двох аспектах:
відновлення спортсменів у ході навчально-тренувального процесу;
відновлення працездатності після перенесених захворювань, перенапруження, тобто власне - медична реабілітація.

Поділяються на такі групи впливу: глобального; загальнотонізуючого; вибіркового.

До медико-біологічних засобів відновлення можна також віднести збалансоване харчування, фармакологічні препарати й вітаміни.

Характеристика медико-біологічних засобів відновлення

Засоби відновлення	Вплив
Група глобального впливу	
Сухоповітряна і парна лазні, загальний ручний та апаратний масаж, аероіонізація повітря, ванни	На найбільш важливі функціональні системи організму спортсменів
Група загальнотонізуючого впливу	
Ультрафіолетове опромінення, деякі електропроцедури, аеронізація повітря, ароматерапія, місцевий масаж	Тонізуючий вплив на організм
Перлова, хвойна, хлоридно-натрієва ванни, відновлювальний масаж	Володіють переважно заспокійливою дією
Вібраційна ванна, контрастний душ, попередній масаж	Збудливий, стимулювальний вплив

Група вибіркового впливу	
Тепла або гаряча ванна (евкаліптова, хвойна, морська, киснева, вуглекисла), опромінення (видимими променями синього спектру, ультрафіолетове), теплий душ, масаж (тонізуючі розтирання), аероіонізація	На певні органи та системи організму

На спортивну працездатність впливають також кліматичні й погодні умови, стан спортивних споруд та одягу, добовий режим і загартованість організму, здатність його протистояти мікроорганізмам, їжа та організація харчування, багато інших умов і чинників.

Тактика використання гігієнічних засобів відновлення заснована на загальнобіологічних законах розвитку захисних реакцій організму в процесі спортивної роботи (поточне відновлення), відразу після її припинення (термінове відновлення) і найближчим часом після неї (відстрочене відновлення).

Велике значення має дотримання гігієнічного режиму дня, послідовне здійснення різних заходів (сон, харчування, спортивні заняття). Суворе дотримання розпорядку дня забезпечує нормальний денний та нічний відпочинок, вчасну підготовку органів травлення до прийому та засвоєння їжі, високу працездатність у визначений час.

Встановлено, що для зниження рівня нервово-психічної напруженості й психічного стомлення в період напружених тренувань й змагань дуже важливого значення набувають психологічні засоби відновлення. Для керування психічним станом і зняття нервово-психічної напруженості спортсменів фахівці рекомендують такі засоби: навіювання, сон-відпочинок, медитації, аутогенне тренування, психорегулювальні тренування, спеціальні дихальні вправи, комфортні умови побуту без відволікаючих чинників та негативних емоцій, різноманітні види цікавого дозвілля з урахуванням індивідуальних уподобань спортсменів.

Добір відновлювальних засобів, питома вага того чи іншого з них, їх поєднання, дозування, тривалість і тактика використання обумовлені функціональним станом спортсмена, його здоров'ям, рівнем тренуваності, індивідуальною здатністю до відновлення, видом спорту, етапом підготовки та використовуваною методикою тренування, характером проведеної й майбутньої тренувальної роботи, режимом спортсмена, фазою відновлення та ін. При цьому у всіх випадках слід ґрунтуватися на загальних принципах використання засобів відновлення спортивної працездатності, які забезпечують їх ефективність:

комплексність, тобто сукупне використання усіх трьох груп засобів та різних засобів певної групи з метою одночасного впливу на всі основні функціональні ланки організму - нервові процеси, обмін речовин та енергії, ферментний та імунний статуси і т.д.;

урахування індивідуальних особливостей організму спортсмена;
сумісність і раціональне поєднання, тому що деякі засоби посилюють дії один одного (сауна та гідромасаж), інші, навпаки, нівелюють (прохолодний душ та електропроцедури);
впевненість у повній нешкідливості;
відповідність завданням та етапам тренування, характеру проведеної та майбутньої роботи;
не припустимо тривале (систематичне) застосування сильнодіючих засобів відновлення (головним чином фармакологічних), тому що можливі несприятливі наслідки.

Тактика застосування відновлювальних засобів залежить від режиму тренувальних занять. Для забезпечення термінового відновлювального ефекту необхідно дотримуватися таких вимог:

за невеликої перерви між тренуваннями відновлювальні процедури доцільно проводити відразу після тренування;

засоби загального і глобального впливу повинні передувати локальним процедурам;

не слід тривалий час використовувати один і той же засіб. Засоби локального впливу потрібно міняти частіше, ніж загального впливу;

під час відновлення не рекомендується більше трьох різних процедур.

Сукупне використання педагогічних, медико-біологічних, психологічних засобів і методів може забезпечити найбільш ефективну систему відновлення.

Організаційними формами реалізації відновлювальних заходів можуть бути як індивідуальне використання засобів відновлення в звичайних умовах життя й тренування спортсменів, так і створення центрів з відновлення їх працездатності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Александр Носовский "Японские логические игры". - Москва, 2001. 200 с.
2. Алесей Зайцев "Сборник лекций по игре го". - Челябинск, 1997. 135 с.
3. Асташкин Валерий, Нилов Георгий "Школа го". - Новосибирск, 2005. 92 с.
4. Богацкий А.М. "645 задач по технике го". - Киев, 2006. 148 с.
5. Богацкий А.М. "900 задач для начинающих". - К., 2007. 154 с.
6. Богацкий А.М.. "Основы го: Большой учебник игры го в задачах и решениях". Т.1. - Рівне, 2003. 304 с.
7. Богацкий А.М. "Основы го: Большой учебник игры го в задачах и решениях". Т.2. - Рівне, 2004. 240 с.
8. Го Сейген "Путь игры - век 21-й". - К., 2006. 219 с.
9. Джеймс Дэвис "Жизнь и смерть". - Челябинск, 2001. 108 с.
10. Дженис Ким, Джеонг Су-юн "Стиль дракона". - Челябинск, 1998. 107 с.
11. Дженис Ким, Джеонг Су-юн "Стратегии борьбы". - Челябинск, 1997. 123 с.
12. Ёсио Исида, "Справочник основных дзесэки". - Казань, 1983. 343 с.
13. Илунь Ян "Фундаментальные принципы го", - К., 2011. 191 с.
14. Иномата Масааки "Сыграем в го!". - Челябинск, 2011. 311 с.
15. Исима Харуяма, Ёсиаки Нагахара "Основы техники го". - Новосибирск, 2008. 140 с.
16. Исида Акира "Атака и защита". - Челябинск, 1998. 186 с.
17. Интерактивный вступ до го (<http://ufgo.org/IGoTutor/index-e.html>) [Интернет-ресурс].
18. Кано Ёсинори "Энциклопедия го проблем для начинающих". Т.1. - Казань, 2004. 65 с.
19. Кано Ёсинори "Энциклопедия го проблем для начинающих". Т.2. - Казань, 2004. 117 с.
20. Кано Ёсинори "Энциклопедия го проблем для начинающих". Т.3. - Казань, 2004. 115 с.
21. Кано Ёсинори "Энциклопедия го проблем для начинающих". Т.4. - Казань, 2004. 107 с.
22. Като Масао "45 практических судзи". - Челябинск, 1997. 24 с.
23. Като Масао "Дебютные идеи". - К., 2007. 243 с.
24. Като Масао "Китайское фусэки". - Челябинск, 1997. 167 с.
25. Киёси Косуги "38 основных дзёсэки". - К., 2003. 180 с.
26. Масаки Такэмия "Дзесэки середины игры". Вып. 1. NNGG Production, 2001. 164 с.
27. Отаки Хидео "Десять заповедей го". - Казань, 2000. 26 с.
28. Отаки Хидео "Теория фусэки - это просто". - К., 2006. 174 с.
29. Ричард Бозулич "500 и ещё одна задача по фусэки". - К., 2004. 264 с.
30. Ричард Бозулич "Будь сильным в атаке" - Казань, 2000. 171 с.
31. Ричард Бозулич "Справочный ёсэ". - Челябинск, 2000. 191 с.
32. Ричард Бозулич "Стань сильным в ути-коми". - Челябинск, 2010. 156 с.

33. Саката Эё "Смерть и жизнь (сикацу)". - Санкт-Петербург, 2000. 65 с.
34. Саката Эё "Тэсудзи и анти-судзи Го". - Санкт-Петербург, 2007. 218 с.
35. Сасакибара Такэо "Паспорт на первый дан". - Челябинск, 2000. 170 с.
36. Сирае Харукико "200 задач на тэсудзи". - К., 2007. 220 с.
37. Сунг-Раэ Ким "Тренируемся как профессионалы". - К., 2009, 216 с.
38. Сэгоэ Кэнсаку "Практический курс тэсудзи". - Казань, 2003. 220 с.
39. Такагава Хонимбо "Сила санрэнсей-фусэки". - Санкт-Петербург, 1990, 191 с.
40. Такэо Кадзивара "Направление игры". - Новосибирск, 1990. 273 с.
41. Тё Тикун "Всё о жизни и смерти". Т.1. - К., 2003. 185 с.
42. Тё Тикун "Всё о жизни и смерти". Т.2. - К., 2003. 195 с.
43. Тё Тикун "Все о нидан-банэ". - Новосибирск, 2008. 45 с.
44. Тё Тикун "Позиционный анализ". - К., 2003. 112 с.
45. Томоко Огава "Ёсэ". - Казань, 1983. 179 с.
46. Фудзисава Сюко "Справочник по основам тэсудзи". Т 1. - К., 2010. 260 с.
47. Фудзисава Сюко "Справочник по основам тэсудзи". Т 2. - К., 2011. 268 с.
48. Фудзисава Сюко "Справочник по основам тэсудзи". Т 3. - К., 2013. 244 с.
49. Фудзисава Сюко "Справочник по основам тэсудзи". Т 4. - К., 2014. 279 с.
50. Фудзисава Сюко "Уменьшение территориальных образований". - Казань, 2003. 201 с.
51. Шикшин В.Д. "Анализ сыгранных партий". - Казань, 2003. 19 с.
52. Шикшин В.Д. "Игровой анализ". - Казань, 2003. 80 с.
53. Шикшин В.Д. "Теория и практика сэмиай". - Казань, 2003. 52 с.
54. Шикшин В.Д. "Теория и практика форм". - Казань, 2003. 106 с.
55. Юнгсун Юн "100 узелков на память игрокам-любителям". Т.1. - К., 2008. 186 с.
56. Юнгсун Юн "100 узелков на память игрокам-любителям". Т.2. - К., 2009. 223 с.
57. Чжан Су-ён "Выбор дзёсэки". - К., 2007. 276 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ЗАНЯТЬ

Правила поведінки під час занять

1. Вихованці зобов'язані приходити до ДЮСШ за 5-10 хв. до початку занять.
2. Заборонено перебувати в навчальних приміщеннях у верхньому одязі.
3. Одяг вихованців має бути чистим та охайним.
4. Вихованці входять до навчального приміщення за дзвоником або за командою викладача. Запізнюватися на заняття без поважних причин заборонено.
5. Під час занять не можна створювати галас, відвертати увагу інших вихованців від заняття.
6. Заборонено виходити з класу без дозволу викладача.
7. Заняття закінчується тоді, коли викладач оголосив про це. Тільки після цього вихованці можуть йти на перерву.
8. Вихованці повинні дбайливо ставитися до інвентарю школи, навчальних матеріалів і комплектів.
10. Вихованці зобов'язані знати та дотримуватися правил техніки безпеки як під час занять, так і після їх закінчення.
11. Забороняється користуватися мобільними телефонами під час занять.

Правила поведінки під час перерви

1. Під час перерви та одразу після закінчення заняття вихованець зобов'язаний прибрати своє робоче місце.
2. Під час перерви забороняється:
 - бігати сходами, коридорами та в класних приміщеннях;
 - штовхатися або грати у м'яча у приміщеннях, не пристосованих для цього;
 - сваритися між собою та зі сторонніми людьми, з'ясовувати відносини за погані слова, битися.
3. Заборонено приймати їжу в навчальних приміщеннях (дозволяється лише у відведених для цього місцях).

Інструкція

з безпеки життєдіяльності вихованців у приміщенні
та на території навчального закладу під час навчально-виховного процесу

1. Загальні положення

1.1. Інструкція з безпеки життєдіяльності вихованців під час навчально-виховного процесу в навчальному закладі та на його території поширюється на всіх учасників навчально-виховного процесу під час перебування в навчальному закладі та на його території.

1.2. Усі учасники навчально-виховного процесу повинні знати правила надання першої (долікарської) допомоги за характерних ушкоджень.

2. Вимоги безпеки життєдіяльності вихованців навчального закладу під час навчально-виховного процесу в приміщенні навчального закладу та на його території

2.1. Під час перебування в навчальному закладі та на його території чітко виконувати правила безпеки життєдіяльності вихованців: не бігати, не штовхатися, не кричати, не влаштовувати метушливого, неконтрольованого руху та рухливих ігор, що можуть призвести до падіння та травмування, не провокувати словами та рухами агресивної поведінки, що може призвести до бійки та травмування.

2.2. Бути обережним у найбільш травмонебезпечних місцях - уважно та спокійно спускатися й підійматися сходами, перебувати й пересуватися у вузьких коридорах, бути обережним у туалетах, приміщенні гардеробу, де наявні травмонебезпечні гачки, не підходити до вікон, не перехилятися через перила на сходах, не стояти біля дверей кабінетів (їх можуть раптово відчинити), не чіпати скляні двері в коридорах, не ховатися за ними - ці двері призначені для затримання проникнення диму й вогню у разі пожежі, вони найбільш травмонебезпечні.

2.3. Мати змінне взуття на низькому стійкому підборі. У дівчат підбори мають бути до 5 см, стійкі, з квадратною основою. Вихованкам категорично забороняється носити травмонебезпечне взуття на високих підборах, підборах-шпильках для попередження падіння та травмування. Обережно пересуватися щойно помитою підлогою, щоб не впасти та не травмуватися.

2.4. Не одягати на навчання ніяких прикрас, мати короткий манікюр, щоб запобігти ушкодженям. Якщо Ви прийшли у школу з цінними речами (мобільний телефон, гаманець із грошима, прикраси тощо), то тримати їх слід постійно при собі, не передавати іншим. Категорично заборонено користуватися мобільним телефоном на заняттях та перервах у кабінетах, коридорах, інших приміщеннях навчального закладу. Якщо Вам потрібно зробити дзвінок, - слід спуститися на перший поверх у вестибюль.

2.5. Категорично заборонено перебувати у навчальному закладі з колючо-ріжучими предметами (ножі, голки тощо).

2.6. Заборонено розмахувати навколо себе портфелем або сумкою, кидати ці та інші предмети з метою передачі в руки іншим учасникам навчально-виховного процесу. Категорично заборонено кидати будь-які предмети з метою передачі іншим учасникам навчально-виховного процесу на сходах - для попередження травм.

2.7. З метою попередження отруєнь кожен вихованець повинен мати, ідучи на заняття, запас кип'яченої питної води. Заборонено вживати зафарбовані напої (фанту, колу тощо), продукти швидкого харчування (чіпси, сухарики тощо). Чітко дотримуватися санітарно-гігієнічних норм: мати засоби особистої гігієни, регулярно мити руки перед уживанням їжі, до й після відвідування туалетних

кімнат.

2.8. Не можна вживати жувальні гумки з метою попередження удавлення дітей, а також ушкодження шкільного майна та особистих речей вихованців.

2.9. На заняттях підвищеної небезпеки виконувати вправи, задані викладачем, тільки після інструктажу та дозволу починати роботу.

2.10. Уважно та спокійно користуватися виделками, скляним посудом та іншими приборами в їдальні, використовувати їх тільки за призначенням. Заборонено спрямовувати ложки, виделки на себе або іншу людину - щоб уникнути травм.

2.11. Вимоги безпеки життєдіяльності вихованців під час перерв та прогулянок впродовж навчального дня, літньої навчальної практики.

2.11.1. Вимоги безпеки перед початком перерви та прогулянки.

2.11.1.1. Чітко визначити місце перебування групи на перерві.

2.11.1.2. Повторити правила безпеки життєдіяльності під час проведення перерви та прогулянки.

2.11.1.3. Виконувати всі розпорядження керівника групи.

2.11.2. Вимоги безпеки під час проведення перерви та прогулянки.

2.11.2.1. Під час перерви перебувати біля керівника групи.

2.11.2.2. Виконувати вимоги внутрішнього розпорядку та режиму ДЮСШ.

2.11.2.3. Під час прогулянки на вулиці слід дотримуватися правил безпеки та вимог режиму навчального закладу:

обов'язкове змінне взуття та одяг за погодними умовами;

у разі наявності калюж заборонено перебувати біля них;

у разі снігових опадів заборонені ігри в сніжки, катання на ковзанах та катках - для запобігання падінь та травм;

не можна бігати, штовхатися та створювати хаотичний рух, не провокувати словами, жестами агресивну поведінку, що може призвести до бійки;

вихованці повинні перебувати біля керівника групи, не розмовляти з незнайомими людьми. У разі непередбачуваної ситуації відразу звернутися до керівника групи, у жодному разі не підходити до тварин або незнайомих людей, не вступати з ними в контакт. Особисті речі залишати при собі, не передавати нікому - ні однокласникам, ні незнайомим людям для запобігання пропажі цих речей.

2.11.3. Вимоги безпеки після закінчення перерви та прогулянки.

2.11.3.1. Вишикуватися для остаточної перевірки наявності вихованців після повернення з перерви та прогулянки впродовж навчального дня.

2.11.3.2. Заборонено без дозволу керівника групи підійматися до навчального приміщення або перебувати в гардеробі.

2.12. Під час занять у приміщеннях підвищеного рівня небезпеки (комп'ютерному класі, спортивній залі) приступати до занять тільки після проведеного інструктажу. Не можна заходити й виходити з навчальних приміщень без дозволу викладача.

2.13. Під час навчальних занять чітко виконувати вказівки викладача. Без дозволу не підходити до спортивних предметів на спортивних майданчиках. Бути обережним - рухатися спокійно, щоб не поранитися камінням, битим склом, не впасти у відкритий люк. Самостійно йти із заняття заборонено.

2.14. Вимоги до безпеки життєдіяльності вихованців під час проведення масових заходів на базі навчального закладу (в актовому та спортивному залах і вестибюлі), а також на території навчального закладу.

2.14.1. Вимоги безпеки життєдіяльності вихованців перед проведенням масових заходів на базі навчального закладу.

2.14.1.1. Перед проведенням масових заходів на базі навчального закладу, а також на його території визначити дату, час і місце проведення заходу.

2.14.1.2. Повторити правила безпеки життєдіяльності та план евакуації в разі надзвичайної ситуації під час проведення масових заходів.

2.14.1.3. Чітко виконувати вказівки керівника групи. Без його дозволу не можна заходити або виходити з приміщення, в якому відбувається захід.

2.14.1.4. У приміщенні повинні бути вогнегасники та тканина, перші засоби пожежогасіння, аптечка, два вільні аварійні виходи, а також медичний працівник.

2.14.2. Вимоги безпеки життєдіяльності вихованців під час проведення масових заходів на базі навчального закладу, а також на його території.

2.14.2.1. Під час проведення масових заходів у навчальному закладі слід перебувати у зазначеному керівником групи місці.

2.14.2.2. Під час проведення масових заходів потрібно поводитися чинно, пристойно, не галасувати, уважно слухати промовців.

2.14.2.3. Після закінчення масового заходу залишати своє місце й виходити з приміщення слід тільки за вказівкою керівника групи, не створювати натовп.

2.14.2.4. Заборонено вибігати з приміщення, штовхатися під час виходу з приміщення, в якому відбувався захід.

2.14.3. Вимоги безпеки життєдіяльності після проведення масових заходів на базі навчального закладу, а також на його території.

2.14.3.1. Звітувати керівнику групи про свій вихід.

2.14.3.2. Якщо масовий захід закінчується пізно, у темну пору доби або на світанку (випускний вечір, новорічна дискотека), обов'язково є наявність батьків, які зустрічають вихованців.

2.14.3.3. Після прибуття додому обов'язково слід зателефонувати керівнику групи й повідомити, що все гаразд.

2.14.4. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях.

2.14.4.1. У разі виникнення аварійної ситуації під час проведення масового заходу слід негайно повідомити керівника групи.

2.14.4.2. Чітко виконувати вказівки керівника групи, не панікувати, не метушитися, нікуди не йти від керівника.

2.14.4.3. Якщо непередбачувана ситуація виходить з-під контролю дорослих, потрібно терміново зв'язатися зі службами екстреної допомоги (101 -

пожежна охорона, 102 - міліція, 103 - швидка медична допомога, 104 - газова служба) або рідними за мобільним зв'язком, вказуючи своє прізвище, ім'я, номер свого телефону та стисло - ситуацію, що склалася. Обов'язково слід вказати адресу закладу.

3. Вимоги безпеки життєдіяльності вихованців під час навчально-виховного процесу в приміщенні навчального закладу та на його території в разі, якщо аварійна ситуація виходить з-під контролю дорослих

3.1. Якщо аварійна ситуація вийшла з-під контролю дорослих, слід не панікувати й пам'ятати, що безпека твого життя залежить від тебе. Потрібно правильно оцінити ситуацію і діяти в руслі правил та вимог даної інструкції з безпеки життєдіяльності. Намагатися залишити аварійно-небезпечне місце.

3.2. Потрібно пам'ятати номери викликів екстрених служб, у разі потреби звертатися до спеціалістів за номерами, зазначеними у п. 2.14.4.3.

Додаток 2

Перелік спеціального спортивного інвентарю та обладнання,
спортивної форми (на одного вихованця)
для забезпечення навчально-тренувального процесу

Технічні засоби навчання	К-сть
<u>Обладнання робочих місць вихованців</u>	
Ноутбуки офісного рівня*	10 шт.
Клавіатура*	10 шт.
Мишка*	10 шт.
Навушники з мікрофоном*	1 шт.
Принтер лазерний*	1 шт.
Обладнання Wi-Fi для організації бездротової мережі*	1 компл.
Комплекти наборів гри го (набір каменів чорного та білого кольорів, дошки для гри трьох типових розмірів - 9x9, 13x13 та 19x19)	12 шт.
Шахові годинники	12 шт.
<u>Обладнання робочого місця викладача*</u>	
Ноутбук середнього рівня	1 шт.
Принтер лазерний кольоровий	1 шт.
Сканер	1 шт.
Колонки	1 компл.
Мікрофон	1 шт.
Виділена лінія Інтернету	1 шт.
Мультимедійний проектор	1 шт.
Цифрова відеокамера	1 шт.
Цифровий фотоапарат	1 шт.
Мультимедійний екран	1 шт.
Ламінатор А4	1 шт.

<u>Базове програмне забезпечення*</u>	
Операційна система Windows	
ПЗ локальної мережі	1 компл.
Програмний комплекс Microsoft Office	1 компл.
Програма для гри го "Go Professional"	1 компл.
ПЗ для гри на міжнародних ігрових серверах го	1 компл.
Програми для організації суддівства змагань	Без обмежень
<u>Обладнання загального призначення</u>	
<u>Меблі та пристосування</u>	
Стіл учнівський горизонтальний 1200x650x760 мм	12 шт.
Стіл вчителя (однотумбовий) 1200x600x764 мм	1 шт.
Стілець учнівський ШКС-98-01	12 шт.
Стілець для методичного кабінету	1 шт.
Екран для проєкцій	1 шт.
Дошка обертова ДКП 2010 МФ 2000x1000 (для крейди та фломастерів)	1 шт.
Шафа двохдверна для одягу 850x435x1860 мм	1 шт.
Вішалка одностороння на 20 місць 2071x315x1600 мм	1 шт.
Стінка для кабінетів (лабораторій)	1 шт.
Кулер для питної води	1 шт.
Бутлі для питної води	2 шт.
Сейф для зберігання комп'ютерної техніки*	1 шт.
Комплект сигналізації для забезпечення збереження майна*	1 компл.
Комплект демонстраційний магнітний (магнітна дошка демонстраційна для гри го з набором магнітних каменів)	1 компл.
Бібліотечка з найнеобхіднішою літературою з го	1 компл.
Задачники для різного рівня майстерності гри вихованців	12 компл.
<u>Витратні матеріали</u>	
Конверти для ламінування А4 та А5*	
Бланки запису партій (кіфу)	
Папір офісний А4 (80 г/м ²)	
Папір офісний А4 (160 г/м ²)*	
Набори авторучок двох кольорів для запису партій	
Набори одноразових стаканчиків для питної води	
<u>Індивідуальне спортивне спорядження та форма (на одного вихованця)</u>	
Спортивний костюм	1 компл.
Футболка	1 шт.
Туфлі-кросівки	1 пара

* Не є обов'язковими для проведення занять, але рекомендовані для більшої їх ефективності.

ЗМІСТ

	Стор.
Вступ	3
1. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп по етапах підготовки та вимоги до підготовленості спортсменів	5
2. Вікові особливості багаторічної підготовки в го	6
3. Загальна характеристика спортивної підготовки	8
4. Планування навчально-тренувальної роботи на етапах підготовки	12
5. Структура навчально-тренувального заняття	16
6. Організація навчально-тренувального процесу на етапах підготовки	19
7. Групи початкової підготовки	20
7.1. Організація та методика відбору	20
7.2. Зміст і планування підготовки	21
7.3. Основний програмний матеріал	23
7.4. Змагальна практика	38
7.5. Система контролю, нормативи для переведення на наступний етап підготовки	39
8. Групи попередньої базової підготовки	39
8.1. Організація та методика відбору	39
8.2. Зміст і планування підготовки	40
8.3. Основний програмний матеріал	45
8.3.1. Перший рік навчання	45
8.3.2. Другий рік навчання	46
8.3.3. Третій рік навчання	48
8.3.4. Більше 3 років навчання	49
8.4. Плани-схеми річної підготовки	51
8.5. Змагальна практика	53
8.6. Система контролю, нормативи для переведення на наступний етап підготовки	53
9. Групи спеціалізованої базової підготовки	54
9.1. Організація та методика відбору	54
9.2. Зміст і планування підготовки	55
9.3. Основний програмний матеріал	59
9.3.1. Перший рік навчання	59
9.3.2. Другий рік навчання	60
9.3.3. Більше 2 років навчання	62
9.4. Плани-схеми річної підготовки	64
9.5. Змагальна практика	65
9.6. Контроль	66
10. Групи підготовки до вищих досягнень	67
10.1. Організація та методика відбору	67
10.2. Зміст і планування підготовки	68

10.3. Основний програмний матеріал	69
10.4. Змагальна практика	71
10.5. Контроль	72
11. Психологічна підготовка	73
12. Відновлювальні заходи	78
Література	83
Додатки	85

ГО

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж