

22. Терський С. В. Старий Ринок у Львові (деякі підсумки археологічного вивчення) // Археологічне дослідження Львівського університету. – Вип. 7.– Львів: ЛДУ, 2004.– С. 332–338.
23. Терський С. В. Середньовічні українські водопроводи і лазні // Здоровий спосіб життя. Збірник наукових статей.— Вип. 6. – Львів — 2005. – С. 55—61.
24. Терський С. В., Семенюк В. Звіт про роботу Волинської археологічної експедиції у 1996 році (рятивні розкопки на території Старого міста Луцька та у Пересопниці).— Луцьк; Львів, 1997. НА ЛІКЗ "Старе місто".— № 428.— 72 с.
25. Чернов В. Середньовічний Львів: екскурсія до аптеки // Аптека галицька. - 2004.- № 5 (120): 26-27.
26. Чернов В. Аптекарі середньовічного Львова // Аптека галицька. - 2004.- № 17 (132); 23 (138): 28-29.
27. Шевченко Тетяна. Єзуїтське шкільництво на українських землях останньої чверти XVI–середина XVII ст. – Львів: Свічадо, 2005. – 340 с.
28. Charewiczowa L. Lwowskie organizacje zawodowe za czasow Polski przedrozbiorowej.— Lwów 1929.— 194 S.: II.
29. Charewiczowa L. Kleski zaraz w dawnym Lwowie // Biblioteka Lwowska.— T. XXVIII.— Lwów 1930.— 90 s.: il.
30. Giedroyc. Ustavy cechów cyrulickich w dawnej Polsce // Kronika lekarska.— 1897. –
31. Wenda Kazimierz. Aptekarze dawnego Lwowa // Nowe czasopismo aptekarskie.— R. 2.— Z. 1—1920.— S. 23—25.
32. Rachwal Stanislaw. Kasper Jozefowicz, aptekarz lwowski z XVII w. // Nowe czasopismo aptekarskie R. 2.— Z. 6.— 1920.— S. 86—88.
33. Słownik geograficzny Królestwa Polskiego i innych krajów słowiańskich.— T. 4.— Warszawa 1883.— 781 s.
34. Ziembicki W. Przypomnienie starego zdroju i starego o nim dzieła (Szkło i Syxt). – Lwow, 1910. – s.13.

**В.А. ТОКОВИЙ, Ю.М. ПАНИШКО, В.І. КОВІЧ**

### **ГРА В БІЛЬЯРД – УНІВЕРСАЛЬНИЙ ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЛЮДИНИ**

**Стаття присвячена історії виникнення та короткій фізіологічній, психологічній характеристиці гри в більярд, застосуванню комплексу деяких видів терапії під час гри.**

**Статья посвящена истории возникновения и краткой физиологической, психологической характеристике игры в бильярд, применению комплекса некоторых видов терапии во время игры.**

**The article is devoted to the billiard game history of origin and its short physiological and psychological description, to the application of some therapy complex types during the game.**

*Більярд – одна з древніх ігор. Відомо, що ігри з м'ячем чи кулею люди придумали дуже давно. Спочатку гру, подібну до більярду грали на майданчиках, замість луз були викопані ямки, в які закатували глиняні кулі ногами. Є відомості, що в такі ігри грали Олександр Македонський, його батько Пилип (5-4 ст. до Р.Х.) а цариця Клеопатра (I ст. Р.Х.).*

*Батьківщиною більярду рахують Індокитай, пізніше він почав свій розвиток в Європі. Англія та Франція перші почали грати в цю чудову гру, суперечка про пріоритет до сьогоднішнього дня вщухла.*

*Шотландська королева Марія Стюарт, великий У.Шекспір, Людовік XI- всі були в захопленні від цієї гри.*

*При правлінні Людовіка XI більярд перейшов в приміщення, на спеціальних столах були лузи в середині стола ворота, особливо гра була в моді серед вищих верств населення.*

*При Людовику XIII в палаці Фонтенбло вперше були поставлені більярдні столи в спеціальному залі був створений перший більярдний клуб.*

*Перші правила більярдної гри видав в 1674 р. француз Е.Луазон. Вже в перших правилах цієї гри автор підкреслював, що більярдна гра не тільки "приємна для розуму", але корисна для здоров'я.*

*В XVII в. більярд широко розповсюджується не тільки по Європі, а й по цілому світі. Змінюються форма і розмір столу, змінюються кулі, змінюються форма та величина кия.*

Справжню революцію в розвитку більярду зробив капітан французької армії Менго, який придумав на тонкій кінець кия шкіряну наклейку. З допомогою якої могли робити не тільки прямі удари по кулі, крім почали надавати обертання, що значно покращило якість та красу гри.

В 1827 році Менго написав першу книгу "Історія більярдної гри. Керівництво для бажаючих грати середкласними гравцями." Завдяки шкіряній наклейці Менго сам виконував неймовірні удари по кулі. І написав техніку виконання цих ударів в своїй книзі.

В Росії більярд привіз цар Петро I з Голландії, він поставив більярдний стіл в своїй приймальні, а також у всіх двірських будівлях, щоб відвідувачі грали в більярд, чекаючи аудієнції.

В Росії гра отримала широке розповсюдження, особливо серед заможних людей, в царських палацах та поміщицьких садибах ставили більярдні столи, на великих великосвітських прийомах завжди грали в більярд.

В більярд любели грати імператриці Ганна Іоанівна та Катерина II, вчений М.Ломоносов, поети А.Пушкін, М.Лермонтов, В.Маяковський, а генерали армії І.Скобелев, Д.Бибиков будучи вільним часом досягли великих успіхів в більярді.

В імперії Російської імперії більярд розвивався досить швидко, більярдні столи почали ставити в ресторанах та кафе, більярд все більше ставав популярним не тільки серед багатих.

В 1878 ст. почав зароджуватись новий вид більярду, який мав свій більярдний стіл, кулі і т.д., що стало відомо як російським більярдом. З 1853 року були видані правила гри, за якими проводилися змагання.

Більярд як вид спорту та дозвілля пережив багато спадів та підйомів, завжди рахувалось престижним мистецтвом більярд для забезпечених людей та начальства всіх рангів, а для простого народу більярд не закривали, приписуючи більярду всі негативи: там грають на гроші, п'ють, збираються великі компанії та інше [1, 2, 3].

Більярд швидко розповсюджений та дуже популярний в цілому світі, напевно не можливо перерахувати всіх людей що проводять своє дозвілля біля більярдного столу.

Сьогодні, коли проходять помітні зміни в багатьох галузях життя нашої спільноти, змінилось ставлення до більярду і як до виду спорту, так і до одного із засобів активного відпочинку людини. З кожним днем все більше відкриваються в нашій країні більярдні клуби, організуються змагання, проводяться змагання, утворена Федерація більярдного спорту України, виходить журнал спортивного більярду. Більярд – визнаний олімпійським видом спорту – все це свідчить про велике майбутнє цього виду спорту та активного відпочинку. Більярд – як вид спорту не має ніяких обмежень, в нього грають школярі та пенсіонери, чоловіки та жінки, люди які мають різні вроджені здібності мистецтва в здоров'я; всі можуть брати кий в руки та займатись цим видом спорту.

Сучасні більярдні клуби забезпечені сучасним більярдним обладнанням та інвентарем, відповідають вимогам сучасного дизайну, де проводять своє дозвілля всі бажаючі.

Більярдний стіл – основа більярду і від його якості залежить вся гра. Стіл складається з дерев'яної плити, яка закріплена в дерев'яній рамі. Плита ідеально рівно обтягується сукном, з боків столу виступають борти, які виготовлені з дерева, внутрішня сторона борту обклеєна гумою, та обтягнута сукном, в чотирьох кутах та в середині довгих бортів є лузи. Поверхня ігрового поля ідеально горизонтально, для того щоб куля котилася після удару і не змінювала напрямку. Виглядом столи бувають: російський більярд – великий (3,50-1,75 м.), середній (3,2-1,60), малий (2,8-1,45), для гри в американський пул розмір стола 2,54-1,27м., для снукера 3,56 -1,78 м. Розмір луз залежить від розміру куль для кожної гри різний. Висота столу – 75-80см.

Для покриття більярдного столу зараз використовують сукно бельгійської фірми Сімоніс, це сукно має такий склад: вовна -70% та 30% нейлон, порівняно з іншим сукном воно додатково протиснуто та притрасоване, що робить його поверхню абсолютно гладкою.

Кий – більярдний інструмент, яким виконують удари по кулі. Спочатку кий мав форму ключки, кий били по кулях, коли куля зупинялась біля борту і ключкою було не зручно бити по кулі., то її використовували і били по кулі рукояткою. Пізніше кий робили в вигляді прямої палки, тонким кінцем кий били по кулі, на початку 19 ст. в тонкій частині кия робили дірку яку заливали гіпсом і цим гіпсовим кінцем били по кулі. Але гіпсові кий, які придумав французький офіцер Дуга, не були ідеальні, вони тріщали та рвали сукно.

Сучасний кий – це дерев'яна палка, виточена з сухого витриманого, твердого дерева (бук, граб, липа, береза, липа), кий має бути рівний як струна, його геометрична вісь повинна проходити по центру. Довжина кия 140-160 сантиметрів, вага 500-700 грам, товщина кінцівки кия і товщина кия від 11 до 13 мм, для різних видів більярдних ігор різні довжина, вага та діаметр наклейки. Найважливіше значення для якості гри має рівність кия та наклейка, вона має форму півсфери, під час

гри гравець готуючись до удару натирає її крейдою, для того щоб зчеплення між кулею та наклейкою було ідеальним. Як відомо, в залежності від виду гри, більярдні кулі відрізняються не тільки кольору, але й по діаметру. Так, для російського більярду діаметр кулі – 68 мм, 15 куль білого кольору та 16-та (биток) темно червона, для гри в американський пул використовують кулі діаметром 57,2 мм, 16 куль – (8 - суцільно кольорові, 7 – в полоску, та биток білого кольору), для гри в англійський снукер діаметр кулі – 52,8 мм, всього 22 кулі: (15 куль червоного кольору, биток білого кольору, та 6 куль кольорові: жовта, зелена, коричнева, рожева, синя, чорна). По правилах гри в російського більярду та американського пулу мають номери кулі снукеру без номерів. До яких більярдних куль завжди ставились особливі вимоги. У них має бути оптимальна вага, густина та інші характеристики від яких залежить, рух більярдної кулі.

Довгий час кулі робили з бивня мамонта або слона. Зараз дуже рідко використовують такі кулі. З розвитком хімії, кулі почали виготовляти з пластмас та спеціальної смоли, які по своїм якостям набагато кращі за своїх попередників.

На сьогоднішній день найбільшою популярністю користуються більярдні кулі Араміт, виробляє бельгійська фірма Салюк, біля 80 відсотків гравців у всьому світі віддають перевагу кулям Араміт. Більярдні кулі вироблені з феноло-альдегідної смоли Араміт мають постійну вагу, твердість, міцні-витримують вагу до 5тон, стійкі до високих температур, після удару куля за декілька секунд набирає швидкість від 0 до 30 км за годину, внаслідок тертя між кулею та покриттям столу температура може бути 250 градусів, а опікових плям на кулях не залишається, молекулярна структура смоли забезпечує однорідну щільність, центр ваги точно в центрі кулі, що забезпечує ідеальну рівновагу, яка гарантує правильне та точне котіння кулі.

Більярд — як вид спорту розвиває такі вкрай необхідні фізичні якості, як витривалість. Гра проходить в спокійному темпі, але тривалість однієї партії від 15 до 30 хвилин і гравець проходить навколо столу біля 3 кілометрів, а гра складається як мінімум з трьох партій.

Координація рухів, вірний окомір – це ті якості які вкрай необхідні для успішної діяльності в цьому виді спорту, неординарне мислення, сталі нерви та сила духу – це ті якості без яких важко здобути перемогу. А найголовніше в більярді, що відрізняє його від інших видів спорту це терпіння і удосконалювати свою майстерність в ньому можливо все своє життя [4].

Таким чином, більярд – вид спорту, який розвиває культуру спілкування, взаємоповагу, зміцнює нервову систему, знімає емоційну напругу та покращує фізичний стан людини, по своєму інтелектуальному змісту ні в чому поступається такій мудрій та старій грі як шахи.

В передумові до книги "Лестница мастерства бильярдного спорта" перший Президент федерації більярдного спорту України В.П.Гомовцев говорить: "Багаторічний досвід гри на більярдному столі, суддівства чемпіонатів самого високого рангу дають мені можливість підтвердити думку зарубіжних спеціалістів в тому, що більярд так само невичерпний, як шахи [1, с.3].

Фізичні вправи при грі на більярді характеризуються нестандартністю умов, відсутністю жорстких стереотипності виконуваних рухів, хоча деяка стереотипність рухів має місце.

Характер рухів не визначений наперед, змінюється у відповідності до розташування куль на більярдному столі.

Рухи, що виконує більярдист відносяться до ациклічних рухів прицільного характеру.

Результат гри оцінюється не в фізичних одиницях, а в кількості забитих куль.

Безпосередні рухові дії зв'язані з кулями на більярдному столі, які в силу своїх якостей вносять додаткову невизначеність у виникаючі рухові завдання.

За характером спортивного протистояння більярд дуже подібний до тенісу.

Відомий американський психолог Джим Голдмен розглядає кожну гру, як двобій особистості в певних позиціях, характерів і пов'язує поведінку спортсмена з типом характеру. Він виділяє 3 основні категорії спортсменів: 1) стоїк; 2) емоційна особистість; 3) змішаний тип реагування.

В своїй книзі "Совершенствовање психологической устойчивости спортсменов" (1986) Д.Л. Голдмен дає декілька порад більярдистам:

1. Впевнена постава, необхідність напрацювання впевнених рухів, внутрішній спокій після невдалих дій та емоційних зривів. Реакція на помилку повинна бути одна: все в порядку.
2. Зоровий контроль. В перевах між партіями погляд краще направляти вниз.
3. Дихання. Ритмічне дихання заспокійливе.

З точки зору психологів, дуже важливо орієнтуватися в швидко змінюючійся в ході гри обстановці. Достатньо двох-трьох ударів, щоби розташування куль на столі різко змінюється. В цих умовах швидко оцінити і можливі варіанти у виникаючій комбінації шарів ознака високої майстерності.

Психологічна стійкість та фізична витривалість тісно пов'язані. Тому грати в більярд не можна більше 2 годин [2].

В спортивному більярдному клубі "Піраміда" вперше в історії більярдного спорту застосували комплексну терапію гравців під час гри в більярд: хромотерапію, мелотерапію та ароматерапію.

В давній стародавній кольори використовувалися в храмовому цілителстві. Піфагор застосовував кольори для лікування.

В наш час використовують із сонячного світла всі кольори, які йому потрібні для підтримки рівноваги і здоров'я людини.

Лікування кольором полягає в тому, щоби дати організму додаткову дозу того кольору, якого йому не вистачає.

Застосування кольору в лікуванні називається хромопатією або хромотерапією.

Результатом дослідження Д.Гадіалі в галузі хромопатії, перераховує ефект впливу кольору на організм людини: підсилює функціональну діяльність гіпофізу, дезінфікує шкіру, омолоджує організм, позитивно впливає на м'язи та тканини [5].

Тому колір більярдного сукна вибраний не випадково. Зелений колір не змучує очний апарат, викликає позитивні емоції і святковий настрій. Особливо це важливо, коли гра складається з 8-10 раундів гри [3].

Всередині людського тіла в стані вібрації, кожне тіло володіє власною частиною коливань.

Всередині людського тіла: він здатний міняти молекулярну структуру, створювати нові форми. Вивчаючи цей феномен, можна впливати на любі предмети та явища.

Звуки світу звуків універсальні, незалежно від того, яка традиція вивчає їх та використовує для лікування та самовдосконалення [6, с.11].

Музика впливає на організм людини прямо (через дію на клітини, органи, системи органів), а також через емоції, які так само впливають на всі фізіологічні процеси.

Вплив частот музичних звуків будові всіх органів людини дає можливість використовувати звучання музики на всі функції людського організму, а також на хімічні процеси [6].

В останні роки знайшла високу популярність ароматерапія – стародавня галузь фітотерапії, яка використовує для профілактики та лікування багатьох захворювань ефірні олії рослин.

Ефірні олії містять в своєму складі суміш складних органічних речовин — алкани, етери, спирти, феноли, органічні кислоти. Такий хімічний склад ефірних олій визначає широкий спектр їх терапевтичної дії.

Вони здатні впливати на емоційний стан людини, на всі органи та системи людини, сповільнювати розвиток багатьох мікроорганізмів та вірусів, виводити з організму токсини, прискорювати загоєння ран. Експериментально доказана імуномодельюча активність ефірних олій на Т та В системи імунітету. Використовування чайного дерева, евкаліптового, лавандового, кедрового ефірних олій для ароматизації шкільних установ дозволило знизити захворюваність дітей. Використовують ароматерапію за допомогою аромаламп, які використовують в приміщенні [7].

Також комплексний вплив на організм людини фізичних вправ помірної інтенсивності, мелодичної музики та ароматерапії під час гри на більярді, що застосовується в спортивно-бильярдному клубі "Піраміда 71" має оздоровлюючий, реабілітаційний напрям, і з впевненістю можна сказати є одним з чинників здорового способу життя.

## ЛІТЕРАТУРА

- Григорьев В.Н. - Лестница мастерства бильярдного спорта. – Кривой Рог. Вежа. 1998. - 258с.
- Белов И.В. В мире бильярда: полное руководство для желающих научиться играть на бильярде. М.: АСТ: Астрель, 2005. – 414 с.
- Джонс А.И. Теория бильярдной игры.- М.: Рольф, 2001. – 288 с.
- Костров В.А. Спортивный бильярд. – Ростов на Дону, "Феникс", 2002. -320 с.
- Басинд Р. Магия цвета для начинающих. – пер. с англ.. М.Холомина. – М: ФАКР-Пресс, 2003. – 100с.
- Биллингс Д. Целительные звуки: Пер. с англ. М: Изд. Дом. "София", 2003. – 224 с.
- Дружченко Л.Г. Ароматерапия – путь к вдохновению, внутренней гармонии и здоровью //Сборник избранных докладов медицинских семинаров и конференций по применению БАД Neways "Киев. – 2004-2005" Киев, 2005, с.127-129.