

Психологические особенности бильярда как вида спорта

В статье рассматриваются психологические характеристики бильярда как вида спорта. Анализируются особенности игры в бильярд, которые предъявляют особые требования к психологическим характеристикам спортсменов-бильярдистов. Представлен обзор современных исследований по психологии бильярда, раскрываются основные аспекты направлений исследований по данной тематике. Обозначены перспективные пути дальнейших исследований по психологической подготовке спортсменов-бильярдистов.

Ключевые слова: бильярд как вид спорт, психологические особенности, психологическая подготовка.

S. Makhanova, A. Kim, L. Rogaleva

Psychological features of billiards as a sport

The article deals with the psychological characteristics of billiards as a sport. The article analyzes the features of the game of billiards, which impose special requirements on the psychological characteristics of athletes-billiard players. The review of modern research on the psychology of billiards is presented, the main aspects of research directions on this topic are revealed. Promising ways of further research on the psychological training of billiard athletes are outlined.

Keywords: billiards as a sport, psychological characteristics, psychological training.

Бильярдная игра — это борьба психологий и характеров игроков. Если физические закономерности бильярдной игры основаны на объективных физических законах, а физиологические аспекты бильярдной игры основаны на объективных механизмах, которые функционируют в жизнедеятельности каждого человека, то аспекты

психологии игры гораздо более субъективны, в зависимости от индивидуального строения психики каждого игрока.

В русскую пирамиду играют 15 белыми шарами и одним красным. Побеждает тот, кто первым закатит в лузу восемь любых шаров. На первый взгляд кажется, что задача не слишком сложная, но стол и шары крупнее, чем классическое оборудование для пула. Луза, в свою очередь, всего на несколько десятых сантиметра больше ширины шара. Такие условия добавляют игре сложности и требуют от спортсмена максимального внимания. Пирамида требует особой точности удара и хладнокровия. По убеждению тренеров, чтоб стать настоящим профессионалом, требуется не менее пяти лет упорной работы. Каждый удар должен быть доведен до автоматизма бесчисленными тренировками [1]. Однако пирамида — это не только умение и мастерство, но и психология бильярда.

В азартных играх, таких как кости, рулетка, результат действий игрока полностью случаен. В интеллектуальных играх, таких как шахматы, крестики-нолики, результат действий игрока почти полностью определяется интеллектом. В соревнованиях спорта высших достижений, таких как бег, плавание, результат действий определяется физической силой, владением техникой и выносливостью спортсмена. В бильярдной игре все вышеперечисленные компоненты играют роль: и тактический замысел (интеллект), и его практическое воплощение (владение техникой, выносливость, сила), и случайность, которая вмешивается и в тактический замысел, и в практическое его воплощение, и делает результат действия игрока определенным лишь с некоторой вероятностью. Поэтому в определенном смысле бильярд — это комплексное состязание по всем этим элементам [2].

Психологию бильярда условно можно разделить на три составляющие:

1. Уверенность в технике.
2. Самогипноз.
3. Концентрация внимания.

Несомненно, бильярд — это умение, удача и опыт, но даже самый заядлый игрок может проиграть без каких-либо предпосылок. Причиной этого может быть наше психологическое состояние во время

игры, потому что во время движений человеком управляют бессознательные структуры нашей психики.

Любая психологическая подготовка сама по себе не может дать преимущества перед противником, потому что нет оснований предполагать, что оппонент менее подготовлен психологически. Цель психологической подготовки в другом, в том, чтобы дать игроку понимание собственной психики, ее связи с физиологией и умственной деятельностью, научить спортсмена сознательно приобретать различные психоэмоциональные состояния или, наоборот, выходить из нежелательных психоэмоциональных состояний, что в целом одно и то же. В некотором смысле психологическая подготовка игрока помогает ему лучше понять психоэмоциональное состояние соперника, что необходимо ему для выработки оптимальной стратегии игры. Это необходимо, потому что психоэмоциональное состояние игроков влияет друг на друга, хотя снижение негативных последствий этого влияния является одной из задач психологической подготовки бильярдиста [2].

Известно что, наши движения обусловлены работой головного мозга и бессознательной структурой психики. От того, как мы настроены, насколько устойчивое и здоровое психологическое состояние преобладает, зависит, будут ли наши движения уверенными или неловкими.

Одну из самых распространенных ошибок в бильярде психологи называют фрустрацией. Ожидание определенного исхода игры означает излишнюю концентрацию на сопернике. Поэтому важной задачей является правильный выбор цели, которая зависит только от вас. Концентрация своих мыслей на сопернике не самый лучший вариант, для спокойной, ненапряженной игры стоит сосредоточиться на себе и своих навыках, а не ждать неверного движения от оппонента.

Следующая ошибка — внутренний самогипноз. Бывают ситуации, связанные с неприятным моментом, проигрышем или глупой ошибкой, игрок начинает анализировать свои действия и в этих действиях остается. Тогда возникает негативный самогипноз. Постоянное самокопание и прокручивание ситуации мешает сосредоточиться на новой игре. Причем все это происходит в контексте

негативного психического и, как следствие, физиологического состояния. Часто этот опыт проявляется у игроков, которые физически истощены, у них полноценного отдыха и психологической разгрузки. Чтобы преодолеть состояние внутреннего самогипноза, спортсмен должен научиться фильтровать мысли и концентрироваться только на тех, которые будут способствовать эффективности. Одержимость прошлыми ошибками и неудачами не дает двигаться вперед и идти к победам, что существенно тормозит процесс самосовершенствования игрока в бильярде.

Важной составляющей хорошей игры является самооценка игрока. Она должна быть адекватной.

Для хорошей игры важны не только навыки и умения в игре, но и правильный настрой [3].

Литература

1. *Балин И. В.* В мире бильярда: теория, практика, техника, тактика, психология, этика. М. : Атлантида ; СПб. : Шанс, 1995. 413 с.
2. *Капралов В. А.* Спортивный бильярд. Ростов н/Д : Феникс, 2002. 319 с
3. *Салмова А. И., Парфенова Л. А., Ситдикова А. А.* Принципы организации учебно-тренировочного процесса по бильярдному спорту в вузе // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 52–6. С. 250–259.

References

1. *Balin I. V.* In the world of billiards: theory, practice, technique, tactics, psychology, ethics. Moscow : Atlantis; St. Petersburg : Chance, 1995. 413 p.
2. *Kapralov V. A.* Sports billiards. Rostov n/A : Feniks, 2002. 319 p.
3. *Salmova A. I., Parfenova L. A., Sitdikova A. A.* Principles of organization of the educational and training process in billiard sports at the university // Problems of modern pedagogical education. 2016. № 52–6. P. 250–259.