Эссе «Я – учитель здоровья».
Формирование характера подростков
в процессе обучения игре на бильярде

Андрианов Денис Евгеньевич,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
МАОДО «ЦДТ «Хибины» города Кировска
Мурманской области

Бильярд - популярная и очень увлекательная игра, широко распространенная во всем мире. В бильярд играют мужчины и женщины, любого возраста, профессии и социального статуса. Пожалуй, трудно найти другую такую игру, где бы так всесторонне проявлялись физические и интеллектуальные способности человека. Бильярдный спорт признан международным олимпийским комитетом, как Олимпийский вид, включен в перечень видов спорта, рекомендованных для развития в России, и введен в государственную программу физического воспитания населения.

Бильярд - это синтез многих видов спорта: гимнастика - художественная и спортивная, теннис и стрельба. Игрок продумывает игру и за себя и за партнера на несколько ходов вперед, поэтому, недаром бильярд называют шахматами в движении.

Бильярд формирует потребность здорового образа жизни. Практически все виды спорта в той или иной степени травматичны. Бильярд, напротив, несет в себе реабилитационную функцию - от напряжения к расслаблению, от негативных эмоций к покою. Бильярд, как вид спорта, показан при многих заболеваниях - сердечных, суставных и т.д. Физические движения на бильярде осуществляются спокойно, без нагрузки, без резких движений.

В системе дополнительного образования детей видятся большие перспективы развития бильярдного спорта. В МАОДО ЦДТ «Хибины» с 2013 года я реализую дополнительную общеразвивающую программу «Школа классического бильярда». С 2016 года краткосрочную программу в рамках организации летней занятости детей и подростков «Основы игры на бильярде». С 2017 года программу «Мастер игры на бильярде». Эта новая программа адресована обучающимся школ города Кировска с повышенными образовательными потребностями, проявляющим интерес к бильярду, желающие тратить силы и время на становление мастерства бильярдиста, воспитание в себе личностных качеств и черт характера, необходимых для успешной игры.

В работе с обучающимися я большое внимание уделяю воспитанию спортивного характера.

В теоретических источниках и практических пособиях по бильярду авторами обычно рассматриваются вопросы овладения техникой игры. Но виртуозное владение техникой лишь одна из составляющих мастерства бильярдиста. Не меньшую роль играют психологические особенности личности, характер, воспитанию которого следует уделять на занятиях значительное внимание. Ведь эмоции (мандраж перед игрой, неуверенность в себе, страх проигрыша, стресс после игры и т.д.) могут свети на нет самую качественную

тактическую подготовку. Какие же качества личности необходимо формировать у обучающихся - бильярдистов?

Бильярд как разновидность игровой деятельности человека представляет собой сложный психологический процесс, в котором проявляется весь спектр человеческих эмоций (радость, огорчение, агрессия) и характер игрока. В игре, как и в любой спортивной борьбе, мобилизуются все силы игрока - физические и духовные. Он должен суметь быстро находить выход из трудной ситуации, принимать креативные решения и успешно выполнять их. Поэтому столь важно донести до учащихся понимание необходимости развивать некоторые, важные для этой игры, стороны характера, чтобы довести умения до уровня искусства.

В процессе игры на бильярде обучающиеся ярко проявляются самые различные эмоции, как положительные, так и отрицательные. Довольно долгое время после завершения игры, в случае победы, игрок испытывает удовольствие, радость, у него прекрасное настроение. «Особенно ярко эти эмоции проявляются после применения креативных, яркий решений, ведущих к победе. Красивые удары, смелые решения, удачные выходы и отыгрыши по ходу игры вызывают у зрителей и более сильные эмоции: восхищение и гордость за игрока. Что касается негативных эмоций, то это раздражение, обида, досада, неудовлетворенность и подавленность, которые возникают из-за некорректных действий соперника, несправедливых решений судьи. Иногда это может дойти до отвращения, или даже до ярости, если в ходе игры происходит нечто несправедливое, исходящее от соперника»[1] Сильные потрясения в результате проигрыша могут надолго выбить юного игрока из колеи, в результате чего они может утратить интерес занятиям и соревнованиям. Поэтому, формирование качеств характера, способствующих успешной игре – одна из важных задач на каждом занятии.

Для решения этой задачи мы используем различные методы обучения, важнейший из которых – изучение опыта ведущих спортсменов – бильярдистов. Например, в случае поражения опытные игроки рекомендуют «быстрее и без каких-либо объяснений оставить игру и выйти из помещения, постараться забыть о конфликте и мысленно переключиться на что-нибудь другое. Лучше всего просто прогуляться, рассматривая дома и машины, вслушиваясь в звуки улицы - это хороший способ успокоиться»[2] Интересный материал для обсуждения можно найти при совместном с учащимися просмотре художественных фильмов, например «Бильярдист» 1961 (The Hustler).

А теперь подробнее о важнейших качествах характера, которые мы формируем у наших обучающихся

Уверенность в себе - оно из основных качеств игрока в бильярд. Сью Бишоп: «Уверенность в себе - это внутреннее знание своей значимости, не требующее доказательств и признания со стороны, благодаря которому поведение человека приобретает ощущение внутренней силы, направленной на созидание света и тепла, распространяемого на окружающих»[3]. Для воспитания уверенности в себе, прежде всего, необходимо постоянное совершенствование своего спортивного мастерства, накапливать опыт соревнований, учиться контролировать духовное равновесие. Также важно научить ребят хвалить себя «про себя» за свои реальные успехи, но обязательно регулярно (после

[1] Баев С.Ю. Психология Бильярда. Неизвестная игра. Материалы Интернет-сайта www.Liveinternet.ru/ users/2010239/post 109829422/
[2] Там же
[3] Там же

каждой выигранной партии, после каждого тяжело забитого шара). Поднятию уверенности в себе способствует и похвала успешной игры других игроков. Хваля соперника, мы поднимаем и свою самооценку.

Внимательность – очень важное качество характера успешного бильярдиста. Для развития внимательности на занятиях используются тренировочные игры: концентрация внимания на шаре, одиночная тренировка (игра с самим собой), тренировка с партнером, тренировочная игра с партнером в присутствии зрителей. Последний этап упражнений самый сложный, поскольку зрители – это отвлекающий фактор. Но умение концентрировать внимание, высокая помехоустойчивость – свойства внимания, без которых невозможна победа.

Очень важен также психологический настрой на победу. У бильярдистов существует понятие «быть в ударе», то есть уметь входить в особое эмоциональное состояние, когда «человек вдруг, без особых на то причин, настолько сосредотачивается на игре, обретает такую уверенность, что его состояние подобно состоянию транса, одержимости в хорошем смысле этого снова»[4]. Такое состояние является следствием высокой максимальной концентрации игрока на процессе игры. По свидетельству А. И. Лемана, автора книги «Теория бильярдной игры», этого состояние легче достигают эмоциональные, творческие, образованные люди. Поэтому, в системе нашей работы присутствуют интересные домашние задания на различные исторические и культурологические темы, рассказы педагога о выдающихся людях, любителях игры на бильярде, которые направлены на общее развитие, расширение культурных представлений наших учащихся.

Игровой азарт вызывает сильные переживания, сопровождается выбросом гормонов, оставляет в нашей психике яркий эмоциональный след, который требует новых ярких событий, формируя игровую зависимость. Это этих последствиях игры также необходимо говорить с ребятами, предотвращая психическое истечение и суженное состояние сознания.

Закончить эту статью хочется словами Анатолия Лемана «Бильярд развивает характер, что очевидно только опытному наблюдателю. Старый и превосходный бильярдный игрок - философ, стоик и знаток сердца человеческого. Он осторожен и тверд. Он редко чему удивляется, он проницателен и памятлив. Он добродушен, его разговор исполнен неподдельного юмора».

[4] Там же