**Азбука игровой психологии.**

Игра - одно из замечательных явлений жизни. Будучи на первый взгляд вроде бы полезной, на самом деле она представляет собой сложный психологический процесс и является жизненно необходимой.

Любая игра рождается как бы из подражания трудовому процессу, но вместе с тем имеет от него четкое отличие. Работающий человек делает во многих случаях не то, что ему в данную минуту хотелось бы, а то, что необходимо, нужно, должно. Вступая же в игру, человек удовлетворяет в первую очередь потребность в развлечении и утверждении себя как личности.

В процессе игры ее участник обычно ставит перед собой ряд задач, а именно:

* одержать верх, победить, выиграть;
* попутно приятно провести время;
* удовлетворить потребность нервной системы в игровом азарте;
* повысить свои способности или отдельные стороны характера и поднять игру до уровня искусства.

Любая игра увлекает людей, заставляет их отдаваться борьбе, переживать происходящее всей гаммой своих чувств и тем самым доказать неувядающую силу человеческого духа. На результат любого состязания влияют различные факторы, из которых важнее всего природные способности играющего и эмоциональность его натуры.

Способности - это закрепленная в человеке система психических процессов, определяющих пригодность для того или другого вида деятельности. Здесь и наследственные предпосылки, и усилия самого человека по развитию природных задатков. Например, среди предков, братьев и потомков И.С.Баха (в пяти поколениях) мы обнаруживаем восемнадцать музыкальных дарований. Среди составляющих таланта важнее всего легкость, быстрота усвоения и широта охвата всех влияющих на результат данной игры приемов.

Наблюдается и ранее, и позднее проявление способностей. Нередки случаи, когда человек в юные годы ничем выдающимся не отличается, а в зрелом и даже преклонном возрасте становится крупным специалистом, ученым, художником и т.д. Другие, наоборот, обещают в молодости много, а повзрослев, ожиданий не оправдывают - это так называемые вундеркинды. Но особого уважения заслуживают люди, рано заявившие о себе и не растерявшие способностей до конца жизни.

Другой важный фактор - эмоциональность человеческой натуры. Переживания человека, связанные с отношением к окружающему, составляют сферу его чувств и эмоций. Если чувство есть отношение личности к тому, что она делает, то эмоции представляют собой чувства положительные или отрицательные. Другими словами, человек чувствует с помощью конкретных эмоциональных переживаний. В игре переживания следуют попеременно со знаком "+" и "-", ситуация меняется быстро и непредсказуемо. По окончании партии или ее этапа человеком могут овладевать эмоции, на какое-то время создающие преподнятое или, наоборот, плохое настроение.

К положительным игровым эмоциям относят, например, любопытство, любознательность, удивление, с которых начинается всякое познание (в нашем случае освоение игры), а также удовольствие, радость, которые испытывает участник состязания, в том числе - в случае победы - в течение значительного послеигрового периода. Удачные, смелые, оригинальные решения и действия других игроков могут вызвать у зрителей и более сильные положительные эмоции: восхищение и преклонение.     К отрицательным эмоциям относятся легкое раздражение, досада, неудовольствие, подавленное состояние. Нарушение принципа справедливости, некорректные действия соперника, несправедливые решения судей могут вызвать крайне отрицательные эмоции - такие, как гнев и даже отвращение.

Кроме вышеперечисленных эмоций можно выделить родственные с ними, но занимающие особое место сильные переживания - так называемые аффекты и страсти.

Стремительный, бурный взрыв эмоций, приводящий к разрядке и одновременно к не контролируемым сознанием действиям, представляет собой аффект. Он обычно вызывается внезапными, дезорганизующими психику потрясениями. В современном, все более коммерцианализирующемся спорте проигрыш приводит к аффекту. В результате спортсмен выбивается из колеи, а иногда даже на длительное время утрачивает интерес к соревнованиям.

В состоянии аффекта, как говорят, человек "теряет голову". Поддавшись эмоциональному срыву, он иногда оказывается способен на безответные действия, забывая о последствиях того, что творит. По мере ослабления конфликт переходит в интеллектуальную сферу, становится предметом спокойного анализа, его влияние на личность падает.

Психологи рекомендуют тем, кто склонен к аффектам, тормозить внезапные взрывы эмоции, не переходить к действиям. В острой ситуации лучше побыстрее покинуть место возникновения конфликта, постараться его забыть и переключиться мыслями на другое.

Страсть, в отличие от аффекта, более стойкое, больше действующее чувство. В зависимости от обстоятельств страсть может вспыхивать на какое-то время, а потом проходить, ослабевать и даже исчезать. Для нее характерна сосредоточенность, "собранность" помыслов и действий, направленных к одной цели.

Известно выражение: "Ничто великое не совершалось без великой страсти". Для бильярдиста страсть - это жажда овладеть всеми техническими, тактическими приемами, это стремление играть как можно чаще и побеждать, то есть то ценное качество, без которого невозможно достичь серьезных успехов.