



— В жизни нужно все испытать! —
сказал воздушный шарик, устраиваясь
на работу в боулинг-центр.

Виталий Власенко

Играем в боулинг с удовольствием и для здоровья

Играли ли вы когда-нибудь в боулинг? Если нет, попробовать, несомненно, стоит. Это интересная и захватывающая игра, которая подкупает динамикой и азартом. Тот, кто попробовал сыграть один раз, уже не сможет отказать себе в этом удовольствии. К тому же партии в боулинг очень полезны для здоровья. Так что сыграем?



они проводили дни напролет за метанием шаров в кегли. Современный вид боулинг приобрел только в конце XIX века, когда были разработаны стандарты на кегли, дорожки, шары и единые правила. В конце 30-х годов XX века появилось оборудование для автоматического выставления кеглей и возврата шаров. Основная причина популярности боулинга во многих странах мира — простота игры — правила легко понять и запомнить. Поэтому в боулинг играть могут все — от мала до велика.

Самый распространенный вариант — это 10-кегельный боулинг, в котором кегли установлены в виде треугольника. Одна партия состоит из 10 фреймов. В каждом фрейме по два броска. Если первым броском сбива-

ЗАБАВА ФАРАОНОВ

Боулинг (англ. *to bowl* — катить) — спортивная игра в шары, которая произошла от игры в кегли. Ее цель — с помощью наименьшего количества шаров сбить кегли, установленные в конце дорожки. Трудно поверить, что этой популярной клубной игрой увлекались еще египетские фараоны,

Два страйка подряд называются «дабл» (англ. *double* — двойной), три — «терки» (*turkey* — индейка), четыре — «хэмбоун» (англ. *hambone* — окорок)



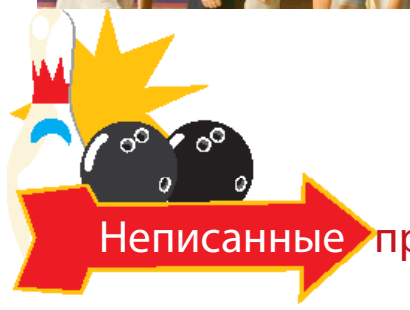
ются все 10 кеглей — это страйк (*strike* — удар), за два броска — спэа (*spare* — запасной). Если в результате первого броска остаются несоседние кегли, угловые 7 и 10, — это сплит (*split* — расколотый). Если за два первых броска в десятом фрейме остаются несбитые кегли, и фрейм получается открытым, — игра заканчивается.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И НЕ ТОЛЬКО...

Верите или нет, но лишь при соблюдении этикета на дорожке польза для здоровья от игры в боулинг гарантирована. Это же очевидно! Во-первых, двигательная активность вызывает прилив сил и энергии. Во-вторых, боулинг способствует похудению — такое количество наклонов и покачиваний, растяжек и поворотов, способствующих уменьшению объема жировых отложений, за сеанс гимнастики выполняется не всегда. В-третьих, хотя боулинг не бодибилдинг, нагрузка на мышцы все равно значительная — наклоны во время броска по кеглям, тренировка подвижности и гибкости связок, суставов, сухожилий и мышц рук. И даже самого передвижения вдоль дорожки во время выполнения броска или выпада вполне достаточно, чтобы подкачать мышцы ног. В-четвертых, коллективные мероприятия укрепляют межличностные отношения. А, по мнению ученых, прочные социальные связи в команде улучшают активность комплекса сердечных мышц.

Кстати, об отношениях: игра в боулинг способствует приобретению очень полезного опыта. Психологи считают, что члены команды узнают о друг друге очень важные вещи, делают для себя выводы, которые очень помогают в учебе, в работе, в быту и даже в критических ситуациях. Вот, например, известно, что некоторые люди честны в боулинге, но обманывают в жизни. Но, как правило, нечестные в игре таковы и в жизни. И вовсе не обязательно становиться замечательным боулером, чтобы быть замечательным человеком. Не менее интересное наблюдение: у каждого из нас есть гандикап (синоним слова фора) — преимущество в чем-либо перед другими. К тому же во время партии в боулинг игрок осознает, что успех и неудача — явления временные, а главная причина неудач — боязнь их. И хотя практика не всегда делает игру совершенной, но при недостаточной практике до идеала уж точно далеко. Важная истина «терпение — добродетель, медлительность — нет» в боулинге тоже очень актуальна. Отсюда вывод — если будешь стараться, цели 100 % достигнешь. И наоборот — иногда везение может привести к опасной мысли о ненужности усилий. Поэтому не стоит заикливаться на своих возможностях. Ведь, как и в жизни, в боулинге тоже нужно бороться, не останавливаясь на достигнутом. И усилия обязательно будут вознаграждены!

Подготовила Марианна Хмельницкая



Неписанные правила боулинга

К сожалению, этикет поведения на дорожке во время игры в боулинг не входит в официальные правила игры. Но эти знания пригодятся и начинающим, и опытным боулерам. Так что обо всем по порядку

1. ТЕАТР НАЧИНАЕТСЯ С ВЕШАЛКИ, А БОУЛИНГ С РАЗМИНКИ

Перед каждой тренировкой или занятиями спортом для профилактики растяжений и разрывов связок нужна разминка.

2. ДЕЛО НЕ В ШЛЯПЕ, А В ОБУВИ...

В удобной обуви, подобранной по размеру, игрок не поскользнется и не будет перенапрягать мышцы ног, чтобы выполнить торможение.

3. С ЕДОЙ И НАПИТКАМИ ВХОД В ИГРОВУЮ ЗОНУ ВОСПРЕЩЕН!

Если кто-то пролил жидкость, надо остановить игру и подождать, пока персонал вытрет пятно. Перед началом игры дорожку покрывают маслом. Поэтому на обуви игрока, который пересек линию фолла (чего делать нельзя), остается масло. Даже небольшое количество масла, жидкости или грязи на подошве чревато падением или травмой

4. ОДНА РУКА — ХОРОШО, А ДВЕ ЛУЧШЕ

Если мяч держать в одной руке, перегружается не только мышца этой руки, но и спина игрока.

5. НЕТ ПЕРЕКУРАМ В ИГРОВОЙ ЗОНЕ! (БЕЗ КОММЕНТАРИЕВ).

6. ВСЕМУ СВОЕ МЕСТО

Шары должны находиться на выкатном устройстве, а не в зоне отдыха рядом с игроками. Нельзя заходить в зону подхода без очереди или стоять рядом с выкатным устройством — даже незначительное движение отвлекает внимание остальных игроков. Если шары, которыми делали предыдущие броски, не возвратились, нельзя бросать все шары, лежащие в выкатном устройстве, нужно позвать механика.

7. ПРАВЫЕ ИМЕЮТ ПРАВО

Если игрок уже вышел в зону подхода, надо уступить ему дорогу. В очереди приоритет имеет тот, кто находится справа. Боулер, осуществляющий «добивание», имеет первоочередное право по отношению к игроку, делающему первый бросок. Ведь для «добивания» нужно дополнительное время, чтобы сконцентрироваться. К тому же нельзя делать бросок одновременно с игроком на соседней дорожке — это мешает обоим. Нельзя медлить с броском и задерживаться у линии заступа после того, как шар дошел до кегель — это сбивает темп.

8. СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ...

Строгий контроль эмоций обязателен — крики и удары ногами по оборудованию негативно влияют на общее настроение.