

В России этот вид спорта официально существует с 1997 года – именно тогда была основана Федерация боулинга, начали открываться клубы и центры, где поиграть мог любой желающий. И они по-прежнему привлекают огромное количество новичков – вот ты, например. А где научиться правильно играть в боулинг, чтобы одерживать победу, а не просто бросать шары вслепую? Тут у тебя есть несколько вариантов.

### Центры и клубы

Почти в каждом городе есть заведения с яркой вывеской Bowling, и во многих из них работают инструкторы и даже имеются специальные группы для новичков, которые хотят овладеть правильной техникой игры. Занятия, конечно, платные, но цены обычно вполне доступные – это намного дешевле частных уроков, а еще в компании людей с плюс-минус одинаковым уровнем скилла учиться будет веселее. Ты быстро освоишь технику броска и выучишь правила. Кстати, часто в таких центрах можно взять напрокат специальную обувь для боулинга или слайдеры, которые надеваются на твою собственную. Удобно, если не хочется на старте тратить на экип для игры.

### Колледж или университет

В некоторых учебных заведениях есть свои команды по боулингу – ребята участвуют в городских турнирах, просто играют вместе и обучают новичков себе на смену абсолютно бесплатно. Присоединяйся и перенимай опыт профи! Один нюанс – основами нужно овладеть самостоятельно, чтобы показать, что у тебя есть потенциал.

### Онлайн-ресурсы

Тебе комфортнее одному? Куча видео и статей в интернете помогут тебе освоить базу. Учиться можно в любое время и в любом месте – изучать теорию можешь хоть дома, хоть в транспорте, а для отработки на практике выбрать любой боулинг-клуб, неважно, есть ли там инструктор. Обучающих материалов на любой вкус очень много: есть и для совсем новичков, и для тех, кто уже освоил азы и хочет улучшить свою технику. Большинство ресурсов еще и бесплатны.

### Частный тренер

Есть возможность его нанять? Огонь! Это может быть дорого, но очень эффективно: он будет работать только с тобой, в комфортном для тебя темпе. Будешь сразу получать обратную связь и советы, сможешь быстро улучшить свои навыки. Если время ограничено или хочется научиться играть на профессиональном уровне, это отличный вариант.

## Семейные и дружеские встречи

Боишься показать неумение играть перед знакомыми с учебы или работы? Понимаем. Но перед друзьями или семьей точно можно! Особенно если они сами пока еще не знают правил и не владеют техникой. Будете учиться вместе, отрабатывать броски по очереди, устраивать мини-соревнования – заодно хорошо проведете время и повеселитесь. Регулярная практика поможет закрепить навыки, а близкие всегда поддержат и помогут советом.

В общем, вариантов, где и как научиться играть в боулинг новичку, много – выбирай тот, что тебе больше подходит, и вперед – на дорожку! Но сначала – база.

## Основные правила

Давай разберемся с самым важным:

в боулинге есть дорожка. Это ровная поверхность длиной 18,29 метра, сделанная из твердой древесины или уретана. По ней будет катиться шар;

на дорожке есть линия заступа. Переступить ее при броске нельзя, иначе тебе засчитают фол – ошибку;

в конце дорожки стоят кегли (10 штук). Именно их тебе нужно будет сбивать;

для броска используется шар. Его масса варьируется от 4,5 до 7,2 кг, предусмотрено три отверстия для пальцев.

Игра состоит из десяти подходов, или фреймов, в которых есть по два броска. Основная цель – сбить как можно больше кеглей с каждого. Все сбиты с первого броска – засчитывается страйк. Со второго – спэр. Если два броска сделано, а кегли остались, это называется «открытый фрейм».

Как начисляются очки.

Если фрейм остался открытым, игрок получает количество очков, равное выбитым кеглям. Упало 8 из 10? Значит, ему начисляется 8 очков.

Если игрок выполнил спэр, он получает 10 очков плюс очки за кегли, сбитые в следующий бросок. Например, он выбил спэр, а при первом броске в следующем фрейме сбил еще 5 кеглей. Значит, за первый фрейм получает 15 очков.

Если боулер выбил страйк, он получает 10 очков плюс очки за кегли, сбитые в последующие два броска. Пример: страйк в первом фрейме, во втором – 7 и 2 кегли в двух бросках. Значит, общее число очков за первый фрейм – 19. И 9 за второй.

Игроку, выполнившему страйк в последнем фрейме, доступно два дополнительных броска. Тому, кто выбил спэр, – один. Кто набрал больше очков за 10 фреймов, побеждает.

С чего начать

Правила ты уже знаешь. Что делать дальше?

Отработай стойку и хват. Не начинай пытаться сбивать кегли, пока не научишься правильно стоять (прямо, со слегка согнутыми коленями) и держать шар (вставив в отверстия большой, указательный и средний палец). Спроси у инструктора или посмотри на видео, как это должно выглядеть.

Отработай разбег и бросок. Пока речь не идет о точности. Научись делать нужное количество шагов, останавливаться перед линией и вовремя отпускать шар, чтобы добиться нужной силы.

Только после этого можешь начинать тренировать точность, пробовать сбивать больше кеглей.

Несколько хитростей

Они простые, актуальны как для опытных спортсменов, так и для тех, кто только начинает разбираться, как играть в боулинг. Бери на вооружение!

Расслабься. В этом секрет точных ударов – если будешь напряжен, не сможешь хорошо прицелиться и вовремя отпустить шар. Важно, чтобы ничто не выбивало тебя из колеи, поэтому позаботься о комфортной одежде и хорошем дезодоранте, способном обеспечить свежесть и подарить уверенность в себе.

Разминайся перед началом игры. Это поможет тебе лучше управлять своим телом: мышцы будут разогреты, а значит, будет проще сделать правильный и меткий бросок. А еще это снизит риск травм – да, они случаются даже в такой, казалось бы, безопасной игре, как боулинг.

Выбирай шар правильно. Новичкам часто рекомендуют брать вариант полегче. Это не совсем верная тактика: чем он тяжелее, тем проще будет сбивать кегли. Поэтому лучше делай так: выбирай максимально тяжелый, но тот, что тебе легко удерживать одной рукой. Для парней это, как правило, 6,3–7,2 кг, то есть 14–16 фунтов (обычно указываются именно они).

Прицеливайся. Не стоит бездумно кидать шар вперед. Смотри либо на центральную кеглю, либо на точку на дорожке перед ней – тогда попасть в цель будет проще.

Не забывай о правилах безопасности, требованиях к поведению игроков, которые устанавливает каждый клуб, и банальной вежливости. Не лезь на дорожку вне очереди, не переступай линию, даже если это шуточная игра, и не мешай другим боулерам комментариями, даже если они кажутся тебе меткими и забавными. А главное, кайфуй от игры!

\* Обусловленных наличием солей алюминия. 10-дневный потребительский тест, 300 респондентов, Россия, 2024 г.: до 100 % потребителей подтвердили: дезодорант-стик НЕ портит внешний вид моей темной одежды.

\*\* 48 ч тест оценки уровня неприятного запаха, Юнилевер, 2010 г.

Вопросы/Ответы:

Основы игры

Цель: Сбить все 10 кеглей за 10 фреймов (раундов), используя шар.

Фрейм: 10 фреймов, в каждом до 2 бросков (кроме 10-го, где бонусные броски за страйк/спэр).

Очки: Страйк (все кегли сбиты с 1-го броска) – 10 + очки за следующие 2 броска; Спэр (все кегли сбиты за 2 броска) – 10 + очки за следующий 1 бросок.

Максимум: 300 очков (12 страйков подряд).

Оборудование и дорожка

Дорожка: Стандартная длина 18.29 м (60 футов) от фол-линии до кеглей; ширина 106.36 см; деревянные/синтетические доски.

Линия фола: Нельзя заступать при броске, иначе фол.

Компоненты: Зона подхода, желоба, колода пин-кодов.

Аксессуары: Шары (4.5-7.2 кг), кегли, обувь, бампер (для детей/новичков).

Техника и стратегия для новичков

Шар: Выбирайте шар с правильным весом и отверстиями под пальцы.

Разбег: 4 шага перед броском.

Цель: Прицеливайтесь в точки/стрелки на дорожке, а не прямо в кегли.

Техника: Сохраняйте равновесие, концентрацию; бросок должен быть плавным.

Чтение дорожки: Понимание, как шар движется по масляному покрытию.

Ключевая терминология

Страйк (Strike): 10 кеглей с первого броска.

Спэр (Spare): 10 кеглей за два броска во фрейме.

Фрейм (Frame): Раунд игры (10 во всей игре).

Бампер (Bumper): Ограждение для новичков, чтобы шары не падали в желоб.

Фол (Foul): Переступание линии фола.