

Из вышеприведенных данных следует, что наиболее значимым критерием подготовленности бегунов на средние дистанции является результат в беге на 1000 м, а наименее значимым – содержание гемоглобина.

Необходимо, однако, иметь в виду, что наивысшие показатели проявления одних физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне развития других качеств. Следовательно, физическая подготовка бегуна в целом должна обеспечивать гармоничное развитие качеств в оптимальном соотношении, которое обусловлено спецификой избранной дистанции.

1. Ажиппо, О.Ю. Орієнтація тренувального процесу кваліфікованих лижників-гонщиків з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей фізичної підготовленості: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00. 01 / О. Ю. Ажиппо. – Львів, 2001. – 22 с.

2. Кейно, А.Ю. Методика специальной физической подготовки начинающих бегунов на средние / А.Ю. Кейно, В.А. Афанасьев, С.А. Загузова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Детский тренер: журнал в журнале. – 2004. – № 1. – С. 35–36.

3. Попов, Ю.А. Система специальной подготовки высококвалифицированных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции: дис. ...доктора пед. наук: 13.00.04 / Ю. А. Попов. – Ярославль, 2007. – 364 с.

4. Харабуга, С. Г. Основные положения в системе подготовки спортсменов высокого класса / С.Г. Харабуга, В.Н. Банкин, Х. Колляс // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2002. – № 1. – С. 33–45.

5. Шкрєбтїй, Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю.М. Шкрєбтїй. – Киев: Олімпійська література, 2005. – 257 с.

СНУКЕР – ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Иванченко А.Е.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Бильярд широко распространен и весьма популярен во многих странах мира. Невозможно подсчитать количество людей, увлекающихся теми или иными разновидностями этой игры. В данном виде спорта проводятся соревнования самого различного масштаба. Организована и действует Всемирная конфедерация бильярда. Недавно бильярд признан олимпийским видом спорта [1]. Вполне возможно, что бильярд скоро будет включен и в программу Олимпийских игр.

В связи с этим Белорусский государственный университет физической культуры, уделяющий большое внимание проблемам развития олимпийского спорта, фундаментальным и прикладным научным исследованиям в этой сфере и подготовке высококвалифицированных специалистов для различных видов спорта, включил в учебный план дисциплину «Бильярдный спорт».

В бывшем СССР на протяжении многих лет бильярд несправедливо притеснялся как вид игорного бизнеса, однако бильярдный спорт всегда имел в Беларуси очень большое число почитателей, особенно его русский вариант.

Сегодня в нашей стране заметно изменилось отношение к бильярду не только как к виду спорта, но и как к одному из средств активного отдыха. Правда, справедливости ради отметим, что из всех дисциплин в бильярдном спорте у нас наиболее представлен русский и пул. В то же время в мировом масштабе, особенно в Англии, Канаде, Австралии, Новой Зеландии, Южной Африке и др., снукер – самая популярная игра [1, 2, 3, 4]. Например, во время чемпионата Европы 1984 года в Лондоне телевидение освещало поединки ежедневно по 10 часов. Все газеты пестрели сообщениями о соревнованиях по снукеру. Так, одна

из крупнейших газет Англии писала: «Сегодня 90 миллионов англичан выйдут на работу с красными глазами». И это неудивительно, поскольку наибольшую популярность снукер приобрел в Англии, где с 1930 года проводятся официальные соревнования по этой игре.

Сама игра зародилась в Индии около 1875 года [5]. Ее предшественницей была популярная в английских колониях игра «черный пул» [2]. По преданию, увлекательная игра «снукер» изобретена в конце XIX столетия родственником английского премьер-министра Невилла Чемберлена [3]. Эта игра ведется на особом «снукерном» столе, имеющем, в отличие от обычного (со строгими лузами), увеличенную ширину луз. Это способствует более частой покладке шаров и, в том числе, сыгрыванию подряд нескольких шаров сериями, что делает игру более динамичной и содержательной [6, 7].

Поскольку в английской армии юных кадетов называли «снукерами», название игра получила от ее изобретателя, который был в то время молодым офицером английских колониальных войск в Индии. Однажды в игре один из офицеров Невилл Чемберлен назвал этим словом своего партнера, оказавшегося в трудном положении и не знавшего, как из него выйти. Ему предстояло сыграть цветной шар, закрытый другими. Такое положение на бильярде и стали называть «снукером» [4].

В Англии в снукер можно сыграть в любом городском центре развлечений, а также в многочисленных общественных заведениях: кафе, барах и т. п. Первенство по снукеру часто разыгрывается на чемпионатах мира среди особой группы игроков-профессионалов, которые чтобы добиться такой чести должны посвятить себя этой игре целиком, начиная с раннего юношеского возраста. Из почти 6 миллионов человек, охваченных английской системой бильярдных клубов и ассоциаций, таких профессионалов насчитывается всего около трех десятков. Англичане недавно установили, что необходимость иметь зоркий глаз и твердую руку заставляет завсегдатаев питейных заведений, особенно среди молодежи, существенно ограничивать потребление не только крепких напитков типа виски и коньяка, но и обычного пива, излюбленного напитка британцев.

Кратко составим представление об игре в снукер. В снукер играют 22 шарами – 15 красных, 6 цветных и 1 биток белого цвета. На одном столе в снукер можно играть не только вдвоем, но и несколькими игрокам. Принцип очередности удара простой: если удар не принес выигрышных очков, бьет следующий игрок. Шары цветные, оцениваются в зависимости от цвета: пятнадцать красных шаров – по одному очку каждый, один желтый – по 2 очка, один зеленый – 3 очка, один коричневый – 4 очка, один синий – 5 очков, один розовый – 6 очков, один черный – 7 очков. Белый шар – это биток. Только им можно бить по остальным шарам.

Суть игры такова, что игрок всегда должен начинать серию с красного шара. Если ему это удастся (забитые красные шары на стол не возвращаются), то потом он забивает один цветной шар, затем снова красный и т. д.

Цветные шары, забитые в лузы, возвращаются на стол до тех пор, пока имеются красные шары. Это значит, что когда после каждого красного шара можно забить в лузу черный шар, то получают самое большое количество очков.

Если забиты все красные шары, то в последний раз можно выбрать цвет шара самостоятельно, после этого цветные шары нужно забивать в следующей последовательности: желтый, зеленый, коричневый, голубой, розовый и черный. Кстати, надо заметить, что игра пробуждает интерес не столько к выигрышу, сколько к сложным движениям шаров.

Лучше всего, если игроку удастся сыграть так, что он может после каждого красного шара разыграть черный, а после этого – все цветные шары. В этом случае игрок получает максимальную сумму очков за одну партию – 147. Первым, кто достиг этого результата был Джо Дэвис, который стал легендой бильярдного спорта и ему было пожаловано дворянское звание.

Особенно популярным снукер стал в 60-х годах прошлого столетия. Большую роль в этом сыграли цветное телевидение и два игрока – Рэй Риардон и Джон Спенсер, которые

устраивали показательные игры, разъезжая по всей Англии. Затем снукер развился как спорт: начали проводиться соревнования, для победителей учреждались дорогие призы, привлекавшие новое поколение игроков. В 1980–1981 годах Стив Дэвис стал первым чемпионом Великобритании и, совершенствуя игру, через некоторое время победил на первенстве мира. Этот спортсмен до сих пор считается одним из сильнейших игроков в бильярд.

Скоро в снукер начали играть японцы, китайцы и американцы. Появились новые таланты – Джон Пэрот, Нил Фоулдз, Стивен Хендри, Ронни О’Саливан и др.

В 1973 году была создана Международная организация бильярда и снукера, а с 1985 года она стала управляющим органом. Для поддержания имиджа этой дисциплины все игроки в снукер должны выглядеть как настоящие джентльмены. Недавно одна из английских газет сравнила игрока в снукер с Реттом Батлером в исполнении Кларка Гейбла в фильме «Унесенные ветром».

Бильярдный спорт – это игра, где мастерству нет предела. В этом виде спорта можно постоянно совершенствовать свое мастерство, причем возраст при этом не имеет никакого значения.

1. Сэндман, Й. Право на кий / Й. Сэндман. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 195 с.
2. Железнев, В.П. Бильярд. Секреты обучения и техники игры / В.П. Железнев. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 288 с.
3. Балин, И.В. В мире бильярда / И.В. Балин. – СПб., 2002. – 480 с.
4. Здобников, Н.С. Бильярд. Самоучитель / Н.С. Здобников. – Минск: Современ. шк., 2006. – 224 с.
5. Мисуна, Г.Я. Бильярд / Г.Я. Мисуна. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 299 с.
6. Роберт, Ч. Бильярдная игра / Ч. Роберт. – Лондон, 1921.
7. Ньюмен, Т. Как играть на бильярде / Т. Ньюмен. – Лондон, 1923.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СРЕДСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Иванченко Е.И., д-р пед. наук, профессор,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В течение последних 20–25 лет в практике силовой подготовки пловцов наряду с использованием традиционных отягощений и сопротивлений (штанга, гантели, блочные устройства, преодоление массы собственного тела и сопротивления партнера и др.) стали широко применяться разнообразные специальные тренажерные устройства.

Вот что отмечала по этому поводу известный специалист, доктор педагогических наук, академик Н.Ж. Булгакова [1]: «...За последнее десятилетие устойчиво высокие результаты в женском плавании практически имели только брассистки. На двух Олимпийских играх (1976 и 1980) и двух чемпионатах мира (1978 и 1982 гг.) они завоевали более половины всех медалей, разыгрывавшихся в женском брассе, в том числе 5 золотых медалей из 8 возможных. Что же отличало советских брассисток от спортсменок, специализирующихся в других способах плавания? Прежде всего то, что все ведущие тренеры Б. Зенов, М. Амирова, Е. Иванченко уделяли исключительное внимание подготовке своих учениц и добились в этом вопросе большого прогресса».

Выразим графически в несколько упрощенном виде характер нарастания усилий при однократном движении с распространенными тренажерами, устройствами и приспособлениями, обеспечивающими силовую подготовку спортсменов (рисунок 1).