

Тхэквондо или Таеквон-До

олимпийский вид спорта, корейское боевое искусство, особенностью которого является возможность использования в бою ног для ударов и бросков. В отличие от других корейских единоборств, в тхэквондо не используют оружия, считается, что человеческое тело само по себе очень грозное оружие. Тхэквондо занимаются как мужчины, так и

Принципы тхэквондо: 1. Честность — каждый должен уметь отличить правду от лжи. 2. Настойчивость — счастливый человек всегда настойчив и много трудится. 3. Самообладание — нельзя терять самоконтроль, иначе могут быть плохие последствия. 4. Неукротимый дух — должны быть честны и решительны в стрессовых ситуациях. 5. Почтительность (учтивость) — быть вежливым, избавиться от дурных привычек и относиться к людям с



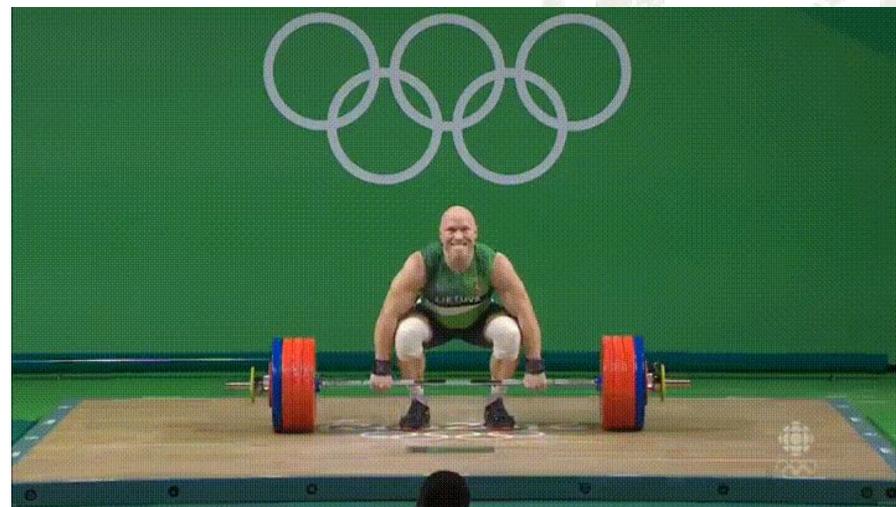
История корейских боевых искусств насчитывает более 2000 лет, тхэквондо из них является самым молодым. На территории Корейского полуострова располагались три королевства: Когурё, Силла и Пэкчё. Кроме вражды между собой, данные королевства ещё отвечали на выпады внешних агрессоров. Именно поэтому им приходилось постоянно совершенствовать свои боевые искусства



Искусства века Корея находилась под властью Японии, и мастерам корейских боевых искусств приходилось уходить в подполье. После освобождения Кореи от японской оккупации в 1945 году, боевые искусства начали выходить из подполья. Но этот период не прошел бесследно, некоторые техники сохранились, но духовно-философская традиция была утрачена. Залов было много, и число инструкторов, преподающих разные виды боевых искусств, тоже множилось, но мало кто из них серьезно знал историю своей школы и мог объяснить содержательную сторону ее традиции. По окончании войны 1950-1953 годов в Корее существовало очень много школ, в которых практиковались боевые искусства с самыми разными названиями: тхэсудо, субак, субак-до, квонбоп, тэгён, тансудо, тэквонбоп и так далее. До начала 60-х годов государство никак не вмешивалось в их деятельность. Перелом в государственной политике по этому вопросу наступил с приходом к власти президента Пак Чон Хи. В этот период впервые возникает стремление поставить боевые искусства на службу режиму, создав единую систему единоборства, которая находилась бы под

Тяжёлая атлетика

олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в выполнении упражнений по поднятию штанги. В современную тяжёлую атлетику входят два таких упражнения: толчок и рывок. Соревнования по тяжёлой атлетике проводятся как между мужчинами, так и между женщинами.



Наиболее ранние упоминания о соревнованиях по поднятию тяжестей можно найти в истории Древнего Египта, Древней Греции и Древнего Китая. Современная же тяжёлая атлетика обязана своим появлением силачам, которые в конце 19 века выступали на цирковых аренах в Германии, Франции, Англии, Голландии, Дании, Италии и России. Своими цирковыми номерами они поднимали интерес к атлетике.



Развитие тяжелой атлетики как вида спорта пришлось на период с 1860 по 1920 год. Начали организовываться атлетические кружки и клубы, изготавливаться и совершенствоваться различные спортивные снаряды для тяжелой атлетики, сформировались первые правила выполнения упражнений и соревнований.

В 1860 году в США были проведены первые официальные соревнования, а в 1891 году в Великобритании прошёл Первый международный чемпионат. В 1898 году в Вене был проведен официальный чемпионат мира. Соревнования по тяжелой атлетике входили в программу почти всех Олимпийских игр, в том числе и первых в 1896 году (Афины).



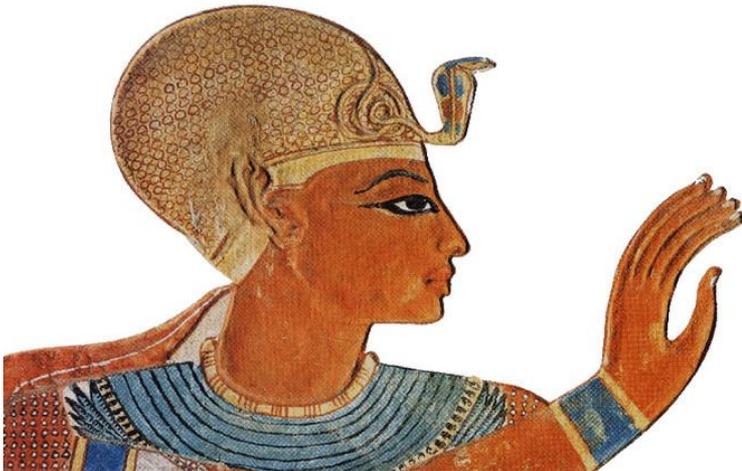
Фехтование

олимпийский вид спорта, суть которого заключается в ведении боя с использованием холодного оружия.

Различают следующие виды спортивного фехтования: на рапирах, на саблях, на шпагах.

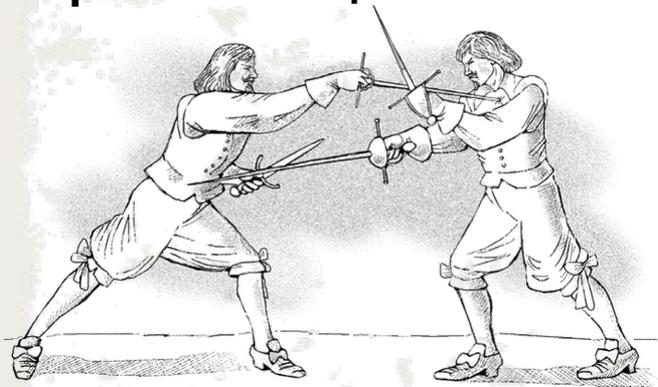
Фехтовальщикам необходимо нанести укол сопернику и отражать или избегать уколов по себе.

Соревнования по фехтованию проводятся как между мужчинами, так



Еще 3 тыс. лет назад египетский фараон Рамзес III устроил в честь победы над ливийцами турнир по фехтованию. На фресках тех времен отчетливо различается оружие очень похожее на современное, которое используется в фехтовании, а также маски защищающие лица. Помимо Египта соревнования устраивались также в Древней Греции, Индии, Риме, Китае и Японии.

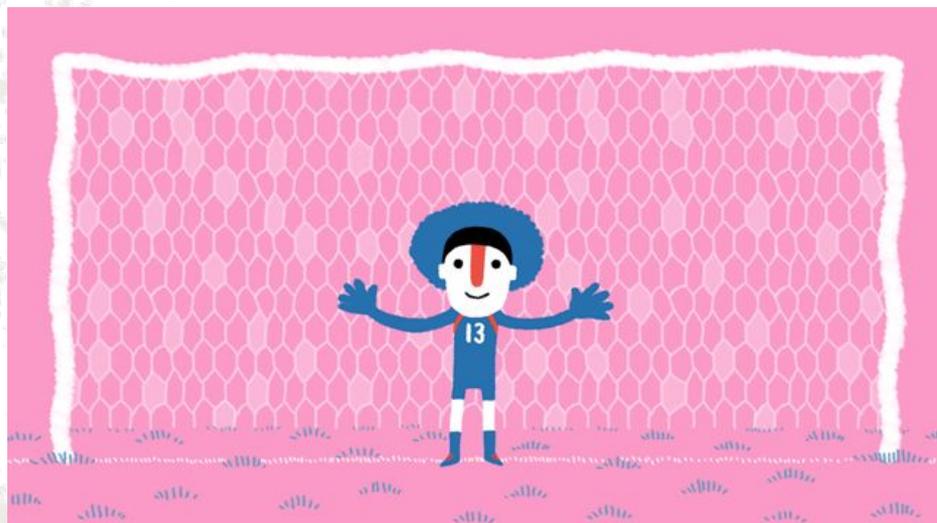
В средние века фехтованием занимались в основном представители аристократии феодальных княжеств и государств. Простые горожане и крестьяне фехтовали на палках, обитых железом или на алебардах. Фехтование как искусство владения шпагой и рапирой зародилось в Испании в XV веке, примерно в то же время в Германии была создана корпорация преподавателей фехтования, а в Англии — ассоциация фехтовальщиков.



В XVI веке в Италии впервые были определены принципы фехтования, выразившиеся в классификации приемов и действий. Итальянские преподаватели создали курс изучения фехтования и теоретически обосновали его принципы. В это время популярность набирали такие виды оружия, которые могли проникнуть острием клинка в щели между пластинами лат. Это обстоятельство заставило сужать клинок меча к острию и, в конечном итоге, привело к появлению шпаги, которая окончательно вытеснила меч. Испания стала родиной рапиры с классическим типом рукояти, имеющей чашеобразную гарду.

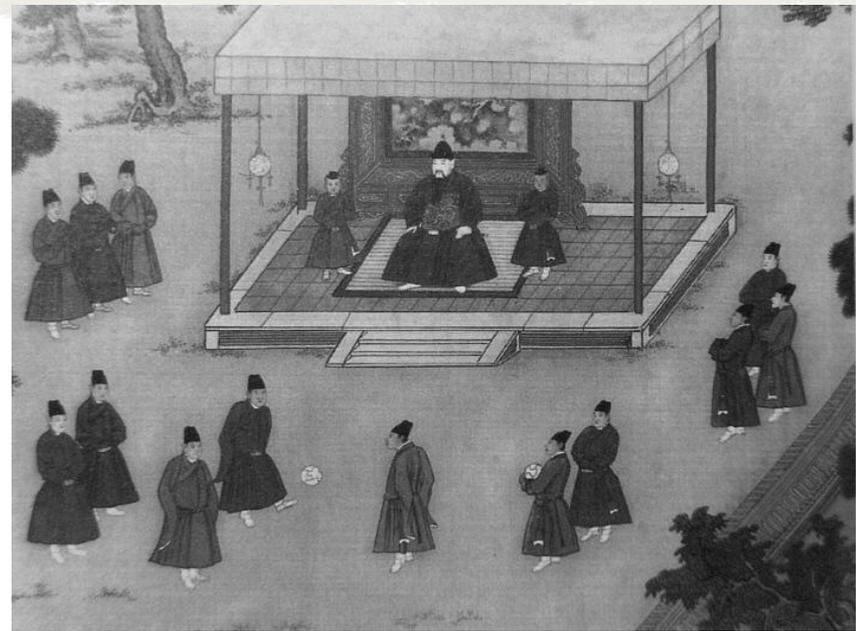
Футбол

самый популярный командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук)



Точной даты возникновения футбола не известно, но можно с уверенностью сказать, что история футбола насчитывает не одно столетие и затронула немало стран. Игры с мячом были популярны на всех континентах, об этом говорят повсеместные находки археологов.

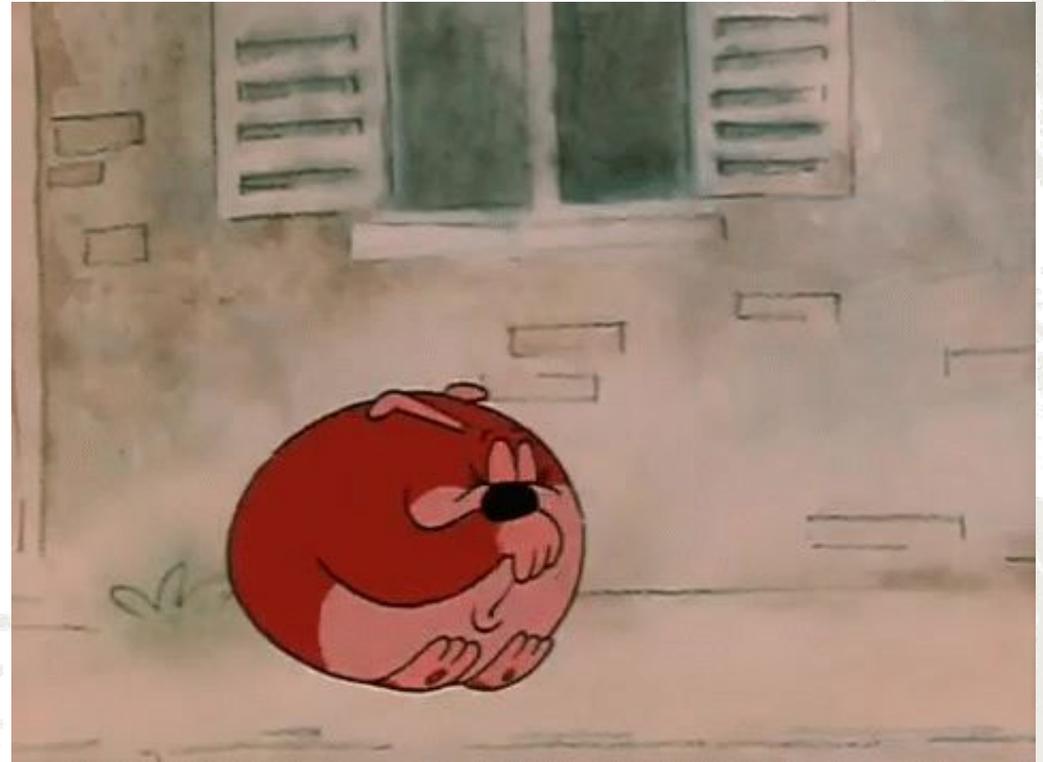
В Древнем Китае существовала игра, известная как «Цуцзюй», упоминания о которой были датированы вторым веком до нашей эры. По заявлению ФИФА в 2004 году, именно она считается наиболее древней из предшественников современного футбола.



В Японии подобная игра носила название «Кемари» (в некоторых источниках «Кенатт»). Первое упоминание о Кемари встречается в 644 году нашей эры. В Кэмари играют и в наше время в синтоистских святилищах во время фестивалей



В Северной Америке тоже был предок футбола, игра называлась «pasuckuakohowog», что означает «они собрались, чтобы поиграть в мяч ногами». Обычно игры проходили на пляжах, мяч пытались забить в ворота шириной около полумили, само же поле было в два раз длиннее. Число участников игры доходило до 1000 человек.



Хоккей на траве

спортивная командная игра с клюшками и пластиковым мячом на траве, целью в которой является забросить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Хоккей с мячом на траве популярен как среди мужчин, так и среди женщин.



Самой древней находкой связанной с хоккеем на траве принято считать изображение двух игроков с клюшками, борющимися за мяч, на пирамиде вблизи местечка Бени Хасан (долина Нила). Подобные игры были и у японцев с индейцами-ацтеками. На стекле витража в северном хорале Кентерберийского кафедрального собора в Англии нарисован мальчик, держащий клюшку и мяч, а это говорит нам, что данное

изображение датируется 1200 годом до н.э.



Свой нынешний вид хоккей на траве приобрел в середине 19 века, в него играли в школах и университетах Англии. Первые правила были сформулированы в 1952 году. В 1861 году в Лондоне был образован первый хоккейный клуб "Блэкхит", а позже начали появляться и другие клубы: "Теддингтон", "Сурбитон", "Ричмонд", "Ист Суррей".



18 января 1886 была образована первая официальная национальная Ассоциация хоккея на траве, а вместе с ней был собран свод правил. К концу века хоккей на траве получил бурное развитие в странах Европы, проник в Индию, Канаду, США, Австралию, Новую Зеландию и Японию. В 1895 состоялась первая международная встреча по хоккею на траве между сборными