«Национальные виды спорта»

 **Содержание.**

**Введение**

**Российские национальные виды спорта**

Русская лапта

Городошный спорт

Самбо

**Национальные виды спорта других стран**

Американский футбол

Тайский бокс

Таэквондо

Ушу

Рэндзю

Го

Крокет

Гольф

**Список используемой литературы**

 **Введение**

В культуру каждого народа входят созданные им виды спорта. На протяжении веков они сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство.

Многие из них имеют многовековую историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Они совершенствовались по мере хозяйственной деятельности человека, по мере совершенствования его разума. Национальные спортивные традиции зависели от многих факторов: ландшафта, климата, природы и т.д.

Помимо сохранения народных традиций, национальные виды спорта оказывают большое влияние на воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи.

Данные свидетельствуют о том, что процессы взаимного культурного влияния и культурного общения оказывают большое влияние на характер самих игр как одного из важных средств духовного развития людей.

 **Российские национальные виды спорта**

 **Русская лапта**

В древних русских летописях есть упоминание о народной игре - лапте. Да и среди предметов, найденных при раскопках древнего Новгорода, обнаружено немало мячей и сама лапта (палка-бита), давшая название игре. Значит, более тысячи лет живет эта игра в народе.

Еще во времена Петра I лапта была любимейшей молодецкой забавой. Следует отметить, что лапта - не только русская игра. У разных народов мира есть много родственных игр. Они имеют свои правила и называются по-разному: у англичан - крикет, у американцев - бейсбол, софтбол, у кубинцев - пелота, у румын - ойма, у финнов - песа палло, у немцев - шлагбал. Норвежские археологи при раскопках находят биты для игры в лапту, которая у викингов пользовалась успехом. Первая попытка создания единых официальных правил по русской лапте была предпринята в 1926 г. Высшим Советом по физической культуре при ВЦИК РСФСР. Но тогда лапта так и не была признана видом спорта, хотя ее популярность в народе была по-прежнему высока. И только в 1957 г. благодаря усилиям энтузиастов состоялось первое официальное соревнование по лапте.

Первый чемпионат Российской Федерации, в 1958 г., послужил существенным стимулом к дальнейшему развитию этой народной игры в городах и областях страны. Лапта завоевала признание. В России были созданы тысячи команд. Уже в 1959 г. лапту включают в программу Спартакиады народов РСФСР.

Однако в 60-70-х гг. развитие лапты приостанавливается, эта увлекательная спортивная игра практически прекращает свое существование. Физкультурные организации страны не проявляют к ней интереса. Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР А.М. Зимин по этому поводу говорил: "… до сих пор не могу понять, почему фактически исчезла с наших полей замечательная русская игра лапта. А во многих странах ухватились за плодотворную идею этой игры, модернизовали игру, сделали более спортивной, и теперь лаптовые виды спорта, такие, например, как бейсбол, крикет и песа палло, завоевали огромную популярность".

И только к концу 80-х гг. несправедливость, допущенная по отношению к этой интересной игре, была устранена. Новый импульс к развитию лапты дало постановление Госкомспорта СССР "О развитии бейсбола, софтбола и русской лапты", принятое в 1987 г.

Богатые традиции игры в русскую лапту, имевшиеся в нашей стране, не позволили ей исчезнуть окончательно, и достаточно было поддержки на официальном уровне, чтобы началось ее второе рождение. В 1990 г. в Ростове состоялся первый официальный чемпионат России по лапте среди мужских команд. В 1994 г. лапта была включена в Единую Всероссийскую спортивную классификацию. В 1995 г. были разработаны новые правила соревнований. И вот уже девять лет чемпионаты России по лапте проводятся ежегодно, вызывая неизменный интерес к игре со стороны физкультурных организаций областей и регионов России. В настоящее время лапта культивируется как игровой вид спорта более чем в тридцати областях и регионах.

Особой популярностью лапта пользуется в Амурской, Иркутской, Тюменской, Томской, Саратовской, Брянской, Омской, Волгоградской, Тульской, Новгородской, Московской, Белгородской и других областях, в городе Красноярске, в Краснодарском крае, в республике Башкортостан.

С 1997 г. действует межрегиональная общественная организация - Федерация русской лапты России.

Чем же интересна русская лапта, что привлекает в ней специалистов и любителей?

Эта игра не требует ни особых дорогостоящих принадлежностей, ни специально фундаментально оборудованных площадок, что в настоящее время приобретает особую актуальность. Для игры необходимы игровая площадка размером 40-55 м в длину и 25-40 м в ширину с травяным или искусственным покрытием, цельнодеревянная бита длиной 60-110 см, весом не более 1500 г и теннисный мяч.

Лапта - игра командная. Каждая команда согласно действующим правилам состоит из 10 игроков. Лапта относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. Известно, что общим признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы. Лапта в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем она имеет свои особенности. В лапте в отличие от других командных игр не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, здесь результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки за пойманные с лёта мячи.

Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры. В связи с тем что двигательная активность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в лапте спортсменов различают по амплуа. В нападении это первый бьющий, второй бьющий, третий бьющий, четвертый бьющий, пятый бьющий и шестой бьющий в защите - подающий, правый ближний, левый ближний, центральный, правый дальний и левый дальний защитники.

#  Городошный спорт

ГОРОДКИ - старинная славянская игра. Её история насчитывает несколько веков. Упоминание о городках можно найти и в сказках, и в старинных легендах, и в документах, относящихся к истории Древней Руси. Эта игра вошла в нашу историю, как часть национальной культуры.

Считалось, что городки - игра простого народа, но история свидетельствует, что в городки с увлечением играли Пётр 1 и генералиссимус А.В. Суворов, В.И. Ульянов(Ленин) и И.В. Сталин, М.И. Калинин и К.Е. Ворошилов. Игра в городки была излюбленным физическим упражнением для многих выдающихся деятелей отечественной науки, культуры, писателей. Среди них - академик И.П. Павлов, генетик Н.В. Тимофеев-Ресовский, певец Ф.И. Шаляпин, музыкальный критик и композитор В.В.Стасов, классики мировой литературы Л.Н. Толстой и А.М. Горький.

Когда говорят об игре, в городки до революции и об увлечении ими широких народных масс после 1917 года. Обычно имеют ввиду игру по существу без правил. Как вид спорта, имеющий единые правила, городки сформировались к 1923 году, когда в Москве были проведены первые Всесоюзные соревнования. В программу первой Всесоюзной Олимпиады городки были включены в 1928 году.

Раньше игра проходила в основном на земле, деревянными битами. В двадцатые годы стали появляться площадки с твёрдым бетонным и асфальтным покрытием. Горо- дошники начали применять окованные биты. В 1933 году вышли новые правила, в которых были определены 15 фигур, и игра была во многом регламентирована. По существу эти правила действуют и сегодня.

В чём же притягательная сила городошного спорта? Игра проста по правилам, проходит на открытых площадках, летом и зимой на свежем воздухе. Эта игра увле- кательная, атлетическая, требующая силы и ловкости, меткости и выдержки, хоро- шей координации движений. Городки заставляют забыть о прожитых годах, они в буквальном смысле слова "всем возрастам покорны". Популярность этой игры объясняется не только тем, что она является отличным средством оздоровления, но и её доступностью для самого разного возраста людей.

Городки ("рюхи") - старинная русская игра, сущность которой состоит в том, чтобы бросками бит выбить из площадки (города) поочередно (по две биты в очередь) определенное количество различных фигур, составленных из 5 годков. Победителем считается игрок или команда, затратившие на выбивание фигур наименьшее количество бит. Длина биты не более 1м, вес 1,5 - 2 кг бита изготавливается из крепкого дерева (кизила, боярышника, дуба и др.) и для прочности обивается железными кольцами. Длина городков (из любого дерева) 20 см, диаметр 4 - 5 см.

Фигуры начинают выбивать с кона (дальней линии). Если выбить хотя бы один городок, оставшиеся выбиваются с полукона (ближней линии) фигуру "закрытое письмо" выбивают только с кона, причем сначала - городок в центре, обозначающий "марку". В каждой партии может разыгрываться 6, 10 или 15 фигур. Все фигуры, кроме 15-й строятся на лицевой линии города.

 **Самбо**

Борьба самбо родилась в России вскоре после революции. Созданная в эти годы ВЧК (предшественник НКВД, а впоследствии КГБ) искала способы вооружить своих сотрудников приемами задержания и обезвреживания преступников. Как было написано в одном из закрытых (в то время) наставлений:"Советские законы предоставляют право работникам органов НКВД применять огнестрельное оружие в борьбе с классовым врагом и преступниками. Вместе с тем, все инструкции, которыми руководствуются в этом случае наши пограничники,чекисты и работники милиции, категорически требуют применять оружие только в случаях крайней необходимости, когда исчерпаны все другие приемы и средства для защиты от нападения врага или для его задержания". И далее:"Каждый работник НКВД, ведущий оперативную работу, должен систематически изучать приемы, тактику и стратегию "Самбо" и повседневно тренироваться в этих приемах только тогда он сможет выйти победителем в рукопашных схватках с врагом и выполнить свою ответственную, почетную и вместе с тем опасную для себя задачу по охране государственной безопасности и борьбе с преступностью".(Волков В.П. Курс самозащиты без оружия "Самбо" 1940г.)

Все попытки начиная с 1902 года внедрить в царской охранке приемы модной в то время борьбы джиу-джитсу заканчивались неудачей. "В 1921 году (как писал в то время создатель новой системы Виктор Афанасиевич Спиридонов), благодаря практическому изучению, удалось осознать ошибку существовавшей в то время системы". Со дня организации добровольного спортивного общества "Динамо" В.А. Спиридонов работал над созданием новой системы самозащиты. Он настойчиво изучал существующие в то время приемы, отбирая самые эффективные, искал способы их тренировки. Внедрял в НКВД систему "обратной связи", заставляя сотрудников "сообщать о случаях и результатах жизненного применения предлагаемых способов" (В.А.Спиридонов "Руководство самозащиты без оружия" по системе джиу-джитцу. Москва 1927 год.) Впервые (на то время) разработал систему отработки опасных приемов и расположил их поурочно. Практическим результатом его работы стали первые книги по самозащите без оружия, вышедшие в 1927, 1928 и 1933 годах(все с грифом "Не подлежит оглашению").

Если первая его книга имела ссылку на джиу-джитцу, то вторая и третья уже нет, т.к. созданная им система все больше и больше отходила от существующих ранее канонов и стала носить уже качественно новый вид системы тренировок и состязаний. Сам Спиридонов понимал, что этот процесс бесконечен и писал так:"Я далек от мысли считать молодую систему "самозащиты" законченной и уверен, что в дальнейшем она будет совершенствоваться и на основании практического материала в нее будут внесены коррективы и дополнения."(В.Спиридонов САМОЗАЩИТА без ОРУЖИЯ. Тренировка и состязания.Москва 1928г.) Его ученики Д.А.Давыдов, М.И.Саломатин, В.Харитонов, В.П.Волков продолжили дело Спиридонова в стенах общества "Динамо" разрабатывая боевую систему "самбо" и методику тренировок и соревнований по этой системе. В силу особенностей этой организации система самбо была закрытой и доступной только для сотрудников правоохранительных органов или специалистов. Тем не менее они вели большую пропагандистскую работу развивая и спортивную часть самозащиты (из числа неопасных приемов самообороны). В 1930 году самозащита была включена в программу обучения студентов Центрального института физической культуры в Москве. В 1932 требования знать и уметь применять приемы самозащиты было введено в нормативы комплекса ГТО 2-й ступени.

В 1930 году в московский институт физкультуры пришел на работу большой специалист японской борьбы дзю-до Василий Сергеевич Ощепков Василий Ощепков с детских лет жил в Японии закончил знаменитую школу Кодокан, имел 3 дан по борьбе дзюдо и досконально изучил современную(в понимании тех лет) борьбу джиу-джитсу, которая, благодаря усилиям Дзигаро Кано, была значительно усовершенствована и стала называться тогда борьба дзю-до. Преподавая в стенах института борьбу дзю-до В.С.Ощепков пошел дальше и стал переделывать старинную систему, применяя ее к новым Советским условиям. Он же заменил кимоно и традиционные брюки на специальные борцовские куртки и обыкновенные спортивные трусы, а на ноги предложил надеть борцовские ботинки с мягкими рантами, стал проводить открытые соревнования по новой усовершенствованной системе, которую называли тогда борьба вольного (имелось ввиду свободного) стиля.Работая в московском институте физкультуре Василий Ощепков воспитал целую плеяду учеников: Б.Сагателян, Н.Галковский, Р.Школьников, А.Харлампиев, которые продолжили дело своего учителя, внезапно арестованного в конце 1937 года и расстрелянного как "врага народа".

Две школы создания новой отечественной системы самозащиты работали независимо друг от друга. Спиридоновцы в стенах общества "Динамо", Ощепковцы в инфизкульте. Они часто ездили друг к другу на тренировки, устраивали состязания, подначивали друг друга, чья система лучше. В 1935 году было проведено первое первенство Москвы по самозащите, В следующем году были проведены соревнования на первенство городов в Ленинграде, Киеве, Харькове, Саратове и ряде других городов. В 1937 году были проведены первые междугородние соревнования между командами Москвы и Ленинграда. На следующий год состоялась встреча команд 5-ти городов: Москвы, Ленинграда, Киева, Саратова и Баку. Наконец, в 1938 году состоялся общий сьезд представителей обеих школ и была создана федерация борьбы вольного стиля, президентом которой был избран А.М.Рубанчик, старшим тренером А.А.Харлампиев, которому было поручено провести установочный сбор тренеров Советского Союза. Дело в том, что каждая из двух ярких школ открывала свои секции по всей стране и почти в каждом городе были последователи новой советской системы самозащиты. Весной 1938 года такой сбор был проведен,а 16 ноября был издан приказ о признании нового вида спорта. На следующий год в г.Ленинграде состоялся первый чемпионат страны. В нем участвовало 56 спортсменов.

В ноябре 1940 года в Москве состоялся второй чемпионат Советского Союза. В этом же году вышли две книжки по "борьбе вольного стиля" Н.М.Галковского и Р.А.Школьникова и большая книга В.П.Волкова "Курс самозащиты без оружия "самбо" учебное пособие для школ НКВД". Как и все до этого вышедшие книги по самбо, она носила гриф "Только для сотрудников НКВД".

В этой книге дан большой анализ существующих ранее систем самозащиты, включая национальные виды борьбы народов СССР. Много внимания было уделено новой спортивной ситеме "борьба вольного стиля": "Борьба вольным стилем -больше коверная борьба, получившая за небольшой сравнительно период времени богатый опыт спортивных соревнований. Передовые преподаватели борьбы вольным стилем за последнее время учли некоторый опыт систематики "Самбо" и систематизируют материалы лучше, чем это было несколько лет назад...Несмотря на отдельные недостатки, изучать и уметь бороться вольным стилем для каждого самбиста не только желательно, но и обязательно, ибо ни один вид спорта так специально не подготавливает организм к восприятию системы "Самбо", как борьба вольным стилем" (Волков В.П. Курс самозащиты без оружия "Самбо". Москва 1940г.) Таким образом, самбисты рассматривали борьбу вольного стиля как хорошую спортивную подготовку перед отработкой опасных боевых приемов самозащиты.

Начавшаяся в 1941 году война, обьединила представителей спортивной и специальной систем и они вместе работали, тренируя разведчиков, солдат,десантников, учавствуя в боевых операциях в рядах защитников нашей Родины, завоевывая Победу. Во время Великой отечественной войны, естесственно, соревнования не проводились. В 1945 году спортивная "борьба вольного стиля" была переименована в "самбо", которая подразумевала два раздела: спортивную "борьбу самбо" и боевую (закрытую) часть самозащиты. Таким образом, процесс создания новой советской системы самозащиты без оружия в принципе был завершен. В декабре 1947 года в Москве был проведен 3й чемпионат СССР, впервые по борьбе самбо. Участвовали (судя по призерам) в основном москвичи и ленинградцы , "разбавленные" несколькими грузинскими парнями. Первый чемпион СССР довоенных лет Евгений Чумаков, прошедший всю войну в разведке, снова, уже во второй раз, стал чемпионом СССР. Определились две ведущие школы: в Ленинграде - Ивана Васильевича Васильева, в Москве - Анатолия Аркадиевича Харлампиева. В 1947 выходят две книги по борьбе самбо: Кадочникова и Галковского. В 1949 году вышла книга А.А.Харлампиева "Борьба самбо".

Эта книга переиздавалась впоследствии много раз и была единственным в то время учебником по спортивному самбо. Анатолий Аркадьевич Харлампиев воспитал большое количество учеников среди которых многократные чемпионы страны Е.М.Чумаков, А.Будзинский, О.Каращук и другие. Евгений Михайлович Чумаков - один из первых чемпионов страны - стал впоследствии выдающимся тренером воспитавшим целую плеяду легендарных спортсменов среди которых: 8-ми кратный чемпион СССР по самбо, 6-ти кратный чемпион Европы, бронзовый призер Олимпийских игр и чемпионатов мира по дзюдо, заслуженный мастер спорта Олег Степанов 6-ти кратный чемпион СССР по самбо, чемпион Европы по дзюдо, капитан первой сборной СССР по дзюдо, непобедимый Генрих Шульц 5-ти кратный чемпион СССР по самбо, профессор, академик АНИ Евгений Глориозов 4-х кратный чемпион СССР по самбо, чемпион Европы по Анатолий Юдин, 2-х кратный чемпион СССР по самбо и чемпион Европы по дзюдо, профессор, академик АНЗ Илья Ципурский, 2-хкратный чемпион СССР по самбо, доктор технических наук Виталий Дорошкевич, 2-х кратный чемпион СССР, заслуженный тренер СССР Александр Лукичев, Чемпионы СССР по самбо Владимир Гуляев, Борис Корнюшин, Андрей Тирон и многие, многие другие. Работая на кафедре борьбы ГЦОЛИФКа Е.М.Чумаков подготовил много современных тренеров, издал несколько десятков книг и научных пособий по борьбе самбо, разработал азбуку самбо (условные обозначения приемов самбо). В Московской области успешно трудился Лев Борисович Турин написавший несколько книг по борьбе самбо и воспитавший большую плеяду энтузиастов этого вида спорта.

 **Национальные виды спорта других стран**

 **Американский футбол**

Зародился в конце 1869 — начале 1870-х гг.

По одной из версий, 6 ноября 1869 в Нью-Брунсвике (штат Нью-Джерси) встретились команды Ратгерского и Принстонского университетов, которые совместили правила соккера и регби.

В 1874 состоялся аналогичный матч между командами Гарвардского и Монреальского университетов. Именно тогда студентами Гарварда были предложены правила игры. Количество игроков, выходящих на поле от каждой из двух команд, было сокращено до 15. Считается, что именно с этого момента американский футбол окончательно определился как самостоятельный вид спорта, "отпочковавшись" от всем известного регби.

В 1880 были сформулированы первые правила соревнований, которые неоднократно модифицировались (1906, 1910, 1912).

«Крестным отцом» американского футбола называют преподавателя Йельского университета (штат Коннектикут) Уолтера Кемпа. Именно он предложил сокращение размеров футбольного поля, уменьшение числа игроков команды (от 15 до 11), определенный порядок розыгрыша мяча и др.

Первым профессионалом в этом виде называют легендарного Уильяма Хеффелфингера, получившего 500 долларов в 1892 от руководителей команды Атлетической Ассоциации

К началу 1900-х гг. американский футбол стал одним из наиболее популярных видов спорта в колледжах и университетах. Опасения общественности вызывала излишняя жесткость игры: в 1905 было официально зарегистрировано 18 смертельных исходов и 159 тяжелых травм, что привело к вмешательству президента Теодора Рузвельта.

В 1920 прошел первый профессиональный трасфер: Боб Нэш из Акрона перешел в Баффало за 300 долларов. В том же 1920 была создана «Американская профессиональная футбольная ассоциация», в которую вошли 12 команд из пяти штатов. Первым президентом стал известный американский спортсмен-легкоатлет и футболист Джим Торп.

В 1922 название главной профессиональной организации американского футбола изменилось на Национальную футбольную лигу (НФЛ).

8 февраля 1936 впервые был проведен так называемый “драфт” — своеобразный “призыв” или отбор игроков студенческих команд в профессиональные клубы НФЛ.

В 1939 обязательным стало ношение шлема, за грубые приемы налагались штрафы.

14 января 1951 был проведен первый матч за Профессиональный Кубок (Pro Bowl), который разыгрывали сборные команды Американской и Национальной конференций. Первыми обладателями Профессионального Кубка стала команда “Все звезды”, составленная из игроков Американской конференции, обыгравшая своих соперников из Национальной конференции со счетом 28:27. Впервые финальный матч за звание чемпиона НФЛ с помощью телевидения смогли увидеть футбольные болельщики на территории всей страны.

В 1955 был создан профсоюз профессиональных игроков в американский футбол.

В 1956 решено было заменить раскраску футбольного мяча. Если прежде он был белым с черной полосой, то теперь его цвет стал соответствовать коричневому цвету кожи, на который была нанесена белая полоса.

15 января 1967 состоялся первый розыгрыш Super Bowl.

В 1986 Впервые был разыгрын так называемый American Bowl (Американский кубок) в рамках утвержденной руководством НФЛ на многие годы вперед программы широкой пропаганды американского футбола в зарубежных странах.

Посещаемость матчей в 1998 — около 50 млн. человек, продолжительность сезона — с сентября по январь. Одно из наиболее престижных и популярных соревнований лиги — розыгрыш «Супер-Боул» (Суперкубок), который ежегодно проводится в конце января. Среди его неоднократных обладателей — команды «Грин Бей Пэккерс», «Лос-Анджелес Рейнджерс», «Майами Долфинс», «Питтсбург Стиллерс», «Сан-Франциско 49-ерс», «Даллас Ковбойс». Ежегодно избирается наиболее ценный игрок лиги, который с 1955 награждался призом Джима Торпа. Сильнейшие игроки в истории американского футбола: Дж. Келли, Дж. Монтана, Д. Марино, Дж. Нэмет, Л. Тейлор, Дж. Торп, Б. Старр, О. Дж. Симпсон, Р. Стаубах, Р. Уайт, Х. Уолкер и др.

Американский футбол - спортивная командная игра с мячом, имеющим яйцевидную форму (72X 54 см., вес 400 гр.). Игра проводится на прямоугольной площадке (109х49 м) с травянным или синтетическим покрытием. В каждой команде на поле одновременно может находиться 11 человек (количество замен не ограниченно). Игра длится 4 периода (по 15 минут чистого игрового времени).

Цель игры — приземлить мяч в конечную зону противника (6 очков) попасть в створ Н образных ворот с игры (3 очка), со штрафного (1 очко). Разрешены силовые приемы. Футболисты имеют защитное снаряжение (шлем, накладки на плечи, щитки-наколенники, нагрудник).

 **Тайский бокс**

Уже в 13 в. на территории современного Таиланда существовало искусство боя голыми руками и ногами – май си сок. Позже, с образованием государства Аютия (Сиам), появилось новое боевое искусство – пахуют (букв. «многосторонний бой»), которое со временем стали также называть «муай-тай». Муай-тай получил широкое распространение в Аютии. Выдающихся бойцов зачисляли в королевскую гвардию и присваивали им дворянский титул. Муай-тай в обязательном порядке обучались принцы крови и аристократы. Долгое время он развивался как система жесткого рукопашного боя. Воин, овладевший приемами муай-тай, мог успешно продолжать бой, даже лишившись оружия.

Легендарный воин Най Кхан Том считается «покровителем» тайского бокса. Во время войны с Бирмой в 1774 он попал в плен. У бирманцев существовало собственное боевое искусство – парму. Король Бирмы Мангра решил устроить поединок между тайскими боксерами и мастерами парму, чтобы выяснить, какое искусство сильнее. Най Кхам Том один сражался по очереди с десятью бирманскими мастерами без перерыва. Победив во всех десяти поединках, он получил свободу и вернулся домой национальным героем. До сих пор ежегодно 17 марта в Таиланде отмечается «боксерская ночь»: по всей стране проводятся бои в честь легендарного воина.

В 1788 представители муай-тай впервые встретились на ринге с европейцами. Два мастера французского бокса, путешествовавшие по Таиланду, попросили у тайского короля разрешения провести поединок с местными бойцами. Старший инструктор министерства обороны Таиланда мастер Муэн План принял вызов и победил обоих соперников.

Таиланд принимал участие в Первой мировой войне на стороне Антанты. Именно в это время информация о тайском боксе начала широко проникать в Европу. Плохо вооруженные тайцы произвели большое впечатление на союзников-европейцев своей физической подготовкой и превосходными навыками рукопашного боя.

В 1921, во время правления короля Рамы VI, муай-тай стал развиваться как вид спорта. Генерал Прайя Нонсен Сурендра Панди по поручению короля организовал на территории одного из колледжей Бангкока центр изучения муай-тай. В 1929 были приняты «модернизированные» правила. (Муай-тай и сейчас считается одним из самых жестких боевых искусств, а в те времена смерть или тяжелые увечья бойца во время поединка были обычным делом.) Земляные площадки заменили на ринг размерами 6х6 метров, огражденный канатами. Время поединка ограничивалось 5 раундами по 3 минуты с минутными перерывами (прежде поединок продолжался до тех пор, пока кто-то из противников не терял способность продолжать бой). Вместо традиционных кожаных ремней, которыми бойцы бинтовали руки, вводились боксерские перчатки. Защита ног не предусматривалась, но правилами разрешалось бинтовать голень и подъем стопы. Были введены 7 весовых категорий (прежде деления на весовые категории в муай-тай не существовало).

В середине 1960-х годов в Европе и США начался подлинный бум тайского бокса. Именно тогда представители муай-тай предложили представителям других боевых искусств сразиться с ними. Вызов приняли мастера Кекушинкай-карате .

Исторический матч состоялся 17 февраля 1966 в Бангкоке. С каждой стороны участвовало по 3 спортсмена. Матч закончился со счетом 2:1 в пользу мастеров Кекушинкай-карате. Тем не менее они по достоинству оценили муай-тай и взяли на вооружение некоторые его элементы.

В 1984 была создана Международная любительская федерация тайского бокса (ИАМТФ). На сегодняшний день в нее входят региональные организации более 70 стран, это самое крупное из любительских объединений муай-тай. Параллельно действуют организации, проводящие профессиональные бои. С ростом популярности муай-тай во всем мире многие профессиональные лиги кикбоксинга переключились на тайский бокс и его европейскую разновидность – тайкикбоксинг.

 **Таэквондо**

Современное таэквондо было создано в Корее в 50-х гг. ХХ в., когда группа специалистов по самым распространенным видам единоборств собралась вместе, чтобы объединить их в рамках одной боевой системы. Она была утверждена 11 апреля 1955 г., а ее создателем признан генерал-майор Чой Хон Хи. Однако этот вид борьбы имеет почти двухтысячилетнюю историю и берет начало в борьбе хваран-до, что значит «искусство процветающего человека».

Хваранами в Корее назывались молодые люди из высшего сословия, сторонники учения китайского философа Конфуция. Они создали патриотический союз во время объединения Кореи в период правления династии Силла примерно в 600 г. н.э.

Королевство Силла было самым маленьким из трех королевств на Корейском полуострове, оно постоянно подвергалось нападениям со стороны двух его более сильных соседей. Эти нападения подтолкнули знать Силла к созданию боевой системы для защиты своего государства.

После объединения Кореи изучение тэквондо с Х в. н.э. стало обязательным для молодежи. Однако примерно в XVI в. военные традиции вышли из моды в Корее, и тэквондо сохранилось лишь в среде буддийских монахов. А японская оккупация Кореи в 1909 г. и гонения на все виды боевых искусств лишь послужили дальнейшему упадку тэквондо. Немногие оставшиеся тэквондо эммигрировали в Китай и Японию, таким образом сохранив это искусство.

После освобождения Кореи в 1945 г. многие корейцы вернулись на родину и восстановили тэквондо в его улучшенном виде. Правительство Кореи, в рамках кампании по возрождению национального самосознания после японской оккупации, официально поддержало занятие тэквондо, выделяя деньги на его развитие. Это способствовало подъему обучения и развитию тэквондо на более высоком организационном уровне.

В 60-х годах, благодаря работе генерала Чой Хон Хи на дипломатических постах происходит мировое знакомство с тхэквондо. С марта 1959 года начинается турне группы мастеров с показательными выступлениями по США, Таиланду, Малайзии, Вьетнаму, странам Западной Европы, Канаде. В 1963 году состоялась демонстрация тхэквондо в штаб-квартире ООН.

Чой Хон Хи, возглавляя Ассоциацию Тхэквондо Кореи, в 1966 году создает Интернациональную Федерацию Тхэквондо (International Taekwondo Federation - далее по тексту ИТФ). Основной целью создания этой организация ставится популяризация тхэквондо за пределами Кореи. Год спустя по политическим мотивам Чой Хон Хи покидает Южную Корею и переносит штаб-квартиру ИТФ в Торонто (Канада), вместе с ним Корею покинула часть мастеров тхэквондо.

Правительство Южной Кореи продолжает развивать тхэквондо, в связи с чем поддерживает постройку центра тхэквондо "Куккивон" в Сеуле, который был открыт в 1972 году. В помещении Куккивона 25 мая 1973 года проводится первый официальный чемпионат мира по тхэквондо, а 28 мая 1973 года происходит основание Всемирной Федерации Тхэквондо (World Taekwondo Federation - далее по тексту ВТФ), бессменным президентом которой до сегодняшнего дня является доктор Ким Ун Ён. Пользуясь поддержкой правительства Южной Кореи ВТФ начала быстро развиваться. С 1973 года тхэквондо становится частью обязательной школьной программы в Южной Корее.

Чой Хон Хи и ИТФ не могли рассчитывать на поддержку Сеула, и им пришлось искать финансовую опору в лице Пхеньяна. В Северной Корее развитию ИТФ придали огромное значение, не столько из-за национальных мотивов, сколько в противовес южному соседу. Однако экономическое состояние Северной Кореи оставляло желать лучшего и ИТФ не получала той финансовой помощи, на которую могла рассчитывать ВТФ.

Основной целью ВТФ стало превращение тхэквондо в олимпийский вид спорта. Последовательно предпринятые шаги привели к ряду событий: 17 июля 1980 года ВТФ получает официальное признание Международного Олимпийского Комитета (МОК) на 83 Генеральной сессии в Москве во время проведения 24 олимпийских игр в Сеуле (сентябрь 1988 года), при значительной поддержке правительства Южной Кореи, тхэквондо принято в качестве показательного вида в сентябре 1994 года (Париж) тхэквондо ВТФ стало олимпийским видом спорта и с 2000 года включено в программу Олимпийских игр.

Федерация ИТФ, имевшая в 1973 году более сильные позиции, по сравнению с ВТФ, значительно снизила темпы развития. Проявляя чудеса организаторской и пропагандистской деятельности, ИТФ удалось укрепится в Европе, где с 1979 года существует федерация, возглавляемая Ри Ки Ха. ИТФ старалось максимально сохранять политическую нейтральность, что привело в 80-е годы к вступлению в федерацию ряда социалистических стран.

В 1990 году ИТФ потряс еще один раскол. Произошло создание Глобальной Федерации Тхэквондо (Global Teaekwondo Federation далее по тексту ГТФ) во главе с Гранд Мастером Паком Джун Те. Долгое время Пак Джун Те занимался развитием ИТФ: в числе первых мастеров тхэквондо принимал участие в турне по Вьетнаму в 1970 году в 1980 году он, родившийся в Южной Корее, переехал в Северную Корею с целью развития тхэквондо с 1982 по 1984 год преподавал тхэквондо в Японии (!!!) в марте 1989 года принимал участие в одном из первых семинаров в Москве. Пак Джун Те являлся председателем технического комитета ИТФ.

ГТФ была основана в марте 1990 года, штаб-квартира находится в Торонто (Канада). Из-за произошедшего раскола ИТФ пришлось сменить место дислокации и сегодня ее штаб-квартира находится в Вене (Австрия).

В России ИТФ, ВТФ и ГТФ появились примерно в одно время. Сразу после отмены статьи УК, запрещающей занятия восточными единоборствами, проявился всеобщий интерес к боевым искусствам. В начале 90-х в СССР появляется тхэквондо: 16 июля 1990 года президент федерации тхэквондо ВТФ СССР И. Соколов получает в Куккивоне (Сеул) сертификат о вступлении СССР в ВТФ в августе 1990 года в Монреале на конгрессе ИТФ федерация тхэквондо СССР становится членом ИТФ в 1991 году появилась еще одна федерация тхэквондо союзного масштаба - ГТФ.

Сразу после распада СССР бывшие республики начинают работать напрямую с руководствами ИТФ, ВТФ и ГТФ, организовывая значительное количество новых федераций.

На сегодняшний день по данным самих федераций ГТФ объединяет более 40 стран в ВТФ состоит 120 стран-членов, по отчетам Куккивона на конец 1995 года в мире было более 3 миллионов обладателей черных поясов по тхэквондо ВТФ.

 **Ушу**

Ушу дословно означает воинские искусства. Как и любое другое искусство ушу первоначально возникло из ремесла, состоявшего из навыков охоты и самозащиты. Толчком к возникновению подобной системы явилась мысль не только иметь иметь хорошее оружие, но и владеть мастерством его использования. В конце второго века появилась стройная система индивидуальной подготовки воинов, носившая название уи. Этот термин использовался на протяжении ряда столетий, став впоследствии синонимом слова ушу. В уи вошла борьба (цзюэди), рукопашный бой (шоубо) и техники работы с оружием (так называемые "18 боевых искусств", состоящие из умения пользоваться 9-ю короткими и 9-ю длинными видами оружия). Обучение базировалось на комплексах формальных упражнений (таолу), которые выполнялись индивидуально и с партнерами.

На протяжении нескольких тысячелетий Ушу (Уи) совершенствовалось, вбирая в себя методы владения различным оружием и собственным телом, став в результате неким синтезом из вещей сколь разнородных, столь и взаимнодополняющих, и превратившись не в простую систему боя, а в путь к совершенству.

В настоящее время в Китае существует несколько сотен разных стилей Ушу, включающих в себя рукопашный бой и технику работы с разнообразным оружием. Деление стилей и техник происходит от привязки к территории их происхождения. Основными центрами возникновения различных школ и направлений стали: южный и северный Шаолинь, и территории Уданских и Эмэйских гор.

Также существует деление на "внешние" и "внутренние" школы. По преданию, впервые это деление ввел даосский монах Чжан Саньфэн в 12 веке. Он учил, что "внешние" стили базируются на развитии физических качеств, а "внутренние" - на использовании жизненной силы (ци) и выжидании, как основной технике. Позднее стало популярным сравнивать "внешние" стили с преодолевающей препятствия горной рекой, а "внутренние" с равниной, огибающей их.

Существует мнение, что такое деление возникло в результате противопоставления шаолиньского ушу (с его легендарными физическими тренировками) ряду остальных техник. Возможно поэтому в дальнейшем "внутренние" стили связывали с даосской традицией, а внешние с буддийской. Но по большому счету это деление весьма условно, так как в любом "внешнем" стиле или направлении внутренней работе отводится очень значимое место, а любая "внутренняя" школа не обходится без комплекса изнуряющих физических упражнений.

Процесс обучения во "внутренних" и во "внешних" школах не сводился только к изучению различных приемов, а был рассчитан на многие годы, и представлял собой широкую программу, главной целью которой было совершенствование тела и духа, совершенствование личности.

 **Рэндзю**

Впервые Рэндзю возникла в своей самой простой разновидности без каких-либо ограничений для Черных. В этой своей разновидности Рэндзю существует во всем мире.

Родиной Рэндзю можно считать дельту реки Хуанхэ в Китае. Считается, что именно там она появилась впервые в 20 веке до нашей эры, и таким образом история этой игры насчитывает уже более 4000 лет!!! Это может показаться удивительным, но некоторые археологические находки указывают на то, что в Древней Греции и доколумбовской Америке игра также была известна, и повидимому появилась там независимо. Все это делает Рэндзю одной из самых древних и простых, согласно правилам, логических игр - но в то же время не настолько простой как это кажется на первый взгляд.

Второе рождение Рэндзю, на этот раз уже как серьезной спортивной игры, состоялось в Японии. Первоначально игра была завезена на Японские острова китайскими эмигрантами в 270 году до нашей эры. Она достаточно быстро распространилась под именем "КАКУГО" ("KAKUGO" - пять шагов (яп.)). Хроники говорят, что на стыке XVII и XVIII столетий в эту игру играли буквально все - от убеленных сединами старцев до маленьких ребятишек (Восточные традиции были отражены в первоначальном этикете современного Рэндзю). Первые книги по теории Рэндзю были изданы в конце 19-го столетия. Однако вплоть до начала 20-го века в эту игру играли лишь ради удовольствия. Этот факт подтверждается также большим разнообразием названий, данных игре: "ГОРЕН" ("GOREN" - пять в ряд (яп.)), "ГОСЕКИ" ("GOSEKI" - пять камней (яп.)), "ГОМОКУНАРАБЕ" ("GOMOKUNARABE") или просто "ГОМОКУ" ("GOMOKU" - пять точек в ряд (яп.)).

И наконец появилось современное название - Рэндзю - сейчас оно используется в основном только для игры с запрещенными ходами для черных, тогда как название Гомоку - используется для игры без запрещенных ходов.

Термин "РЭНДЗЮ" (нить жемчуга) был впервые предложен китайским поэтом Тенри Кобаяши (Tenry Kobayashi) в 1899 году. Сейчас уже трудно сказать, что вдохновило его на такой поэтический образ. Возможно это был победный ряд из пяти черных или белых камней, который напомнил ему прекрасные жемчужины нанизанные на нить, или, возможно, сама победа в Рэндзю, которую настолько же трудно достигнуть как и жемчужин на дне морского дна. Безусловно в современном Рэндзю много поэтичного. Насколько поэтичны, например, названия некоторых дебютов в Рэндзю: Цветок, Астероид и Метеор, Далекая Звезда и Холодная Звезда, Счастливая и Золотая Звезда, Серебрянный Месяц и Новолуние, Ущелье и Долина, Слава и т.д., и т.п. Очевидно, национальный характер японцев и их отношение к логическим играм скорее как к искусству, чем как к спорту, нашли их идеал здесь. Японцы верят, что, играя в эту игру, партнеры создают шедевр, а спортивный результат отдельной игры - всего лишь незначительная деталь.

Как понятие фола (запрещенного хода) появилось в Рэндзю? Понятие фола появилось как неизбежный результат процесса преобразования "игры для удовольствия" в "спортивную игру". Официальным началом этого процесса было создание в 1906 году первого объединения Рэндзюистов - Токийской Ассоциации (Федерации) Рэндзю. Следующая важная веха в истории Рэндзю - 1936 год, когда были наконец приняты современные правила Рэндзю, и начала активную работу Японская Федерация Рэндзю. Те тридцать лет, которые прошли между этими двумя датами, можно называть "временем спортивного становления" Рэндзю в Японии. Что появилось как его результат?

Во-первых, была создана традиционная японская система спортивной квалификации - КЮ (KYU) и ДАН (DAN). В настоящий момент, высшая категория КЮ - 1-ая, самая низкая 12-ая. Самый низкий ДАН - первый ("ШОДАН" - "sho-dan"), высший 9-ый. Выше 9-го ДАНа - только самый высший спортивный титул - Мейдзин (Meijin - мудрец (яп.))

Во-вторых, и это наиболее важно, благодаря появлению сотен новых талантливых игроков, стало очевидно, что играя без всяких ограничений для Черных, Белые всегда проигрывают независимо от того насколько умело они играют и защищаются. Эта ситуация объясняется неизбежным практически для всех логических игр "преимуществом первого хода", которым в Рэндзю обладают именно Черные. Возникла идея преодолеть угрожающий игре кризис (его апогей пришелся на середину 20-х годов прошлого столетия) посредством применения к Черным разного рода ограничений. Сначала достаточно быстро было достигнуто соглашение ограничить доску - сперва размерами 19х19 (как в ГО), и затем размерами 15х15 (чем больше размер доски - тем больше "преимущество первого хода"). Были попытки ограничить третий ход Черных, позволяя его делать только за пределы центрального квадрата размером 5х5 (именно эта разновидность рэндзю приобрела наибольшую популярность в России советских времен и называлась "сапроновка" - по имени Владимира Сапронова привнесшего эту игру в Россию, или "свободное рэндзю", в "свободное рэндзю" играют до сих пор и здесь на Гэмблере). Однако эти эксперименты не прошли проверки временем. Затем игроки подошли к этой проблеме с другого края и запретили Черным строить вилки 3х3. Это оказалось удачным решением но недостаточным. И наконец, по предложению гроссмейстера Рокусана Такаки (Rakusan Takaki) были приняты правила запрещенных вилок 3х3, 4х4, и "длинных рядов" которые мы сейчас знаем под названием Классических. Единственной разрешенной вилкой для Черных осталась вилка 4х3.

Квалифицированный игрок может задать вопрос: кто гарантирует, что все эти сложные ограничения будут достаточны? Будет ли появляться что-нибудь новое? Возможно говорить наверняка, что в ближайшие десятилетия существенных изменений правил не будет. Почти пятьдесят лет опыта наряду с различными модификациями современных правил (касающихся только нескольких первых ходов, см. например регламент), фактически уравняли возможности игроков.

И еще один аргумент в пользу запрещенных ходов для Черных: их введение, весьма неожиданно для их создателей, резко обогатило игру тактически и добавило в нее новое качество. Насколько красиво и изящно выглядят победы Белых с помощью принудительных Фолов для Черных, чья победа, казалось, была неизбежна всего лишь за один ход до этого!!!

Именно поэтому возможно говорить, что Рэндзю, по крайней мере в Японии, вышло из детского возраста создания и пересмотра правил, и вошло в красивое время взрослой жизни. И нам уже нет никакой необходимости повторять все прежние ошибки японцев, с помощью которых эта замечательная игра была фактически создана и выпестована.

Современное Рэндзю в мировом масштабе является довольно молодым видом спорта. В 1988 году в Стокгольме (Швеция) была создана Международная Федерация Рэндзю. Она организовала уже семь Чемпионатов Мира по Рэндзю.

Первый проходил в Киото (Япония) в 1989 году - чемпионом мира стал Шигеру Накамура (Япония).

Второй проходил в Москве (Россия) в 1991 году - чемпионом мира стал Шигеру Накамура (Япония).

Третий проходил в Арьеплоге (Швеция) в 1993 году - чемпионом мира стал Андо Мерите (Эстония).

Четвертый проходил в Таллине (Эстония) в 1995 году - чемпионом мира стал Норихико Кавамура (Япония).

Пятый проходил в Санкт-Петербурге (Россия) в 1997 году - чемпионом мира стал Казуто Хасегава (Япония).

Шестой проходил в Пекине (Китай) в 1999 году - чемпионом мира стал Андо Мерите (Эстония).

Седьмой проходил в Киото (Япония) в 2001 году - чемпионом мира стал Андо Мерите (Эстония).

Рэндзю - спортивно-логическая игра, в которой соперники поочередно выставляют камни разного цвета (белого и черного) на доску (15 х 15 полей) до тех пор, пока одному из них не удастся построить по горизонтали, вертикали или диагонали непрерывный ряд из пяти своих камней. Наибольшая привлекательность этой игры заключается в простоте: кажется что выстроить пять своих камней в ряд - очень просто.

А возможность играть в эту игру имея всего лишь ручку и листок бумаги в клеточку еще больше помогает ей завоевывать сердца людей разных возрастов и профессий. Однако чем больше погружаешься в эту игру, тем больше открывается в ней новых интересных и неожиданных ситуаций. "Нет ничего проще этой игры" - воскликнет новичек сыграв несколько своих первых партий, "Нет ничего более сложного" - скажет мастер и будет гораздо более прав. Фактически, научиться делать ходы в Рэндзю намного более просто, чем во многих других логических играх, но постепенно изучая богатые возможности этой игры, каждый сможет лично убедиться, что в тонкости комбинаций Рэндзю не уступает любой другой логической игре.

Внезапные изменения ситуаций, множественность продолжений, тщательно просчитанные нападения и быстрые контратаки, красота финального удара - вот то, что привлекает зрелого мастера в Рэндзю.

#  Го

Что такое го? Представим себе, что двое путешественников попали на необитаемый остров и после того, как они пришли в себя, занялись разделом территории.

Очевидно, в выигрыше окажется тот, кто отгородит себе территорию побольше. Смысл игры го как раз заключается в огораживании большей территории.

Го относится к настольным логическим играм. Эта игра появилась в Китае (там она называется Вэй-чи) более 4000 лет назад. Около 800 лет назад игра Го пришла в Японию к 15 веку игра приобрела там огромную популярность, став заметным элементом национальной культуры.

В настоящее время в мире насчитывается более 70 миллионов любителей Го (т.е. примерно в 4 раза больше, чем шахматистов), большая часть из которых приходится на страны Дальнего Востока. Наибольших спортивных успехов в последнее время добиваются игроки из Республики Корея. Кстати, в Корее эта игра называется Бадук и играет в нее более трети населения.

  **Крокет**

Элементы игры в *крокет* - продвижение шаров через воротца с помощью биты, были известны еще в XIII веке во Франции, где крестьяне делали воротца из веток и использовали пастушьи посохи, чтобы бить по шарам. Однако, более четкая, сформировавшаяся игра в крокет появилась в XVII веке в Ирландии, откуда перекочевала в Англию и носила достаточно элитарный характер. В последствии, увлечение к игре прошло. Вновь в игру, являющуюся праобразом современного крокета, заиграли в Англии, в первой половине XIX столетия (в 30-ые годы). С этого времени начинается бурное развитие игры, происходит распространение крокета на все страны Британского Содружества. В 1869 году образован Первый Всеанглийский Крокетный и Теннисный Клуб в Уимблдоне. В 1870 сформировано четкое руководство игры. В 1897 образована Английская Ассоциация крокета, которая к началу Первой мировой войны насчитывала несколько сотен клубов.
К концу XIX века крокет бурно развивается в других Европейских странах, и, в частности, в России. Первая мировая война наносит существенный урон развитию крокета, однако он выживает и из аристократической игры постепенно переходит в игру, в которую играют широкие слои населения. Формируются международные правила, претерпевают изменения размеры кортов, и само игровое оборудование. В 1930-1940-ые годы наблюдается увлечение игрой в США.
Вторая мировая война, как и первая, нанесла тяжелейший удар по развитию игры как на национальных, так и на международных уровнях.
Новый виток в развитии крокет получает с 60-ых годов прошлого (XX) столетия. Новые материалы и технологии видоизменяют игровое оборудование, поверхности кортов и соответственно вносят корректировку правил. В игровых наборах стали применяться такие материалы как дюраль, пластмасса, текстолит и пр.
В 1980-х годах образована Всемирная Федерация Крокета, которая объединила к настоящему времени более двух десятков национальных федераций различных стран, включая Россию.

Крокет — игра, в которой играющий ударами специального длинного молотка на длинной ручке стремится провести свой шар через ряд проволочных ворот, расположенных в определенном порядке на ровной земляной площадке размером примерно 11х5 м.

Комплект принадлежностей для игры состоит из восьми деревянных шаров диаметром примерно 8 см с одной, двумя, тремя красными и черными полосками (шары называют по числу полосок, например первый красный, третий черный и т.д.), двух колышков, десяти проволочных ворот и восьми деревянных молотков.

 **Гольф**

Гольф (от английского - «golf») — игра с мячом и клюшками, в ходе которой ударами клюшки необходимо перевести мяч по размеченным на участке пересеченной местности 18 дорожкам (т.н. игровое поле) к находящимся в их конце лункам и попасть в каждую из них.

Длина дорожек-трасс — 150—470 м, ширина — 30—40 м, ямка-лунка — около 20 кв. см, мяч из резины, масса — 44 г.

Гольф (англ. golf), спортивная игра с мячом и клюшками. Полем для игры в Гольф служит участок умеренно пересечённой естественной местности площадью от 50 тыс. до 200 тыс. м2 (поле, парк, опушка леса), на котором размечено 9 или 18 дорожек-трасс, оставленных в естественном состоянии длина каждой дорожки от 150 до 470 м при ширине 30—40 м. В начале первой дорожки подготавливается площадка размером ок. 4 м2, в конце каждой дорожки — площадка ок. 20 м2 с ямкой-лункой посредине (глубиной 11 см и диаметром 10 см). Мяч — из литой вулканизированной резины (42,5 г). Игроки имеют наборы клюшек (клэбов) длиной от 85 до 110 см, различающихся величиной, толщиной и формой головки (которой бьют по мячу) в зависимости от рельефа местности и расстояния, на которое нужно послать мяч. Цель игры — прогнать мяч по всем дорожкам к лункам и попасть в каждую из них. Побеждает игрок или команда, сделавшие это меньшим числом ударов.

Родиной современного Гольф считают средневековую Данию. Гольф входил в программу вторых (1900) и третьих (1904) Олимпийских игр. Гольф распространён в США, Канаде, Великобритании, Австралии играют преимущественно люди среднего и пожилого возраста.

 **Список используемой литературы**

При подготовке реферата использовались материалы с сайта www.sportcom.ru