

## Список литературы

1. [<http://vashsport.com/sport-i-zdorove/>]
2. [<http://www.fiziolive.ru/html/fiz/index-fiz.htm>]
3. Виленский М.Я., Зайцев А.И., Ильинич В.И. и др.: Физическая культура студента: учебник для вузов. М.: Гардарика, 2000.
4. Николаев Ю.М.: Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты: учебное пособие. СПб.: СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2000.

## СОВРЕМЕННЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ: «ТХЭКВОНДО»

**Кадирова Т.Э.**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Областной техникум дизайна и сервиса»,  
г. Екатеринбург, Россия

С древности олимпийские Игры были главным спортивным событием всех времен и народов. На период проведения Игр все страны прекращали войны, на земле воцарялось согласие. Борьба за звание лучшего велась достойными людьми и только в честной борьбе.

Многовековое Олимпийское движение преодолело немало препятствий на своем пути, было подвержено и забвению. Но не смотря ни на что Олимпийские Игры живы и по сей день. Конечно, это уже не те соревнования, не то чествование победителей. Трудно сегодня представить, например, въезд чемпиона в родной город через пролом в стене.

В апреле 1896 по инициативе французского общественного деятеля Пьера де Кубертена в Афинах состоялась Первая Олимпиада, положившая начало современному олимпийскому движению.

Олимпийский принцип был определен в 1896 году основателем современных Игр Пьером де Кубертенем. «Самое важное в Олимпийских играх – не победа, а участие, также как в жизни самое главное – не триумф, а борьба».

Тхэквондо – это искусство боя. С 2000 года тхэквондо – Олимпийский вид спорта. Оно развивается в 190 странах и в некоторых из них стоит по популярности на втором месте после футбола.

Родился этот вид борьбы в Корее. О создании ТКД было объявлено в 1955 году, но в это время Корея уже была разделена на две части – северную (Корейскую народно-демократическую республику) и южную (Корейская республика), разделилось и тхэквондо. И до сих пор этот вид борьбы имеет «политическую» окраску.

В 1966 году генерал Чой Хонг Хи создаёт Международную федерацию тхэквондо (International Taekwondo Federation – ИТФ или ITF), но в 1972 году он посетил КНДР (на территории которой родился), дав тем самым повод властям Южной Кореи обвинить его в государственной измене, и генерал был вынужден эмигрировать в Канаду, в город Торонто, туда же он перенёс и штаб ИТФ.

Однако большинство школ не поддержало его, оставаясь верным руководству Южной Кореи, под эгидой которой в мае 1973 года была создана Всемирная федерация тхэквондо (World Taekwondo Federation – ВТФ или WTF), для которой затем были даже созданы самостоятельные комплексы формальных упражнений, правила проведения соревнований и терминология. А в марте 1990 года один из соратников и учеников Чой Хонг Хи – Гранд Мастер Пак Дзюн Тэ создал новую Глобальную федерацию таэквон-до (Global Taekwondo Federation – GTF), по правилам она более близка к ИТФ.

В данное время штаб-квартира ВТФ находится в Сеуле, в огромном центре, известном под названием Куккивон, и сейчас присвоение степеней «дан» находится исключительно в компетенции Куккивона.

В «Энциклопедии тхэквондо» генерал Чой Хонг Хи писал: «Что же означает слово тхэквондо? В некотором смысле тхэквондо – это стиль жизни. Попросту говоря, тхэквондо – это один из видов искусства самообороны без оружия. Однако это далеко не всё. Тхэквондо – научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате

интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека. Тхэквондо – вид боевого искусства, не знающий равных по мощности и эффективности техники. Составляющие это искусство дисциплина, техника и дух являются средствами развития у занимающихся им чувства справедливости, твёрдости, гуманизма и целеустремлённости. Именно духовная культура отличает истинного мастера от дилетанта, совершенствующего только технические аспекты боевого искусства».

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

На данный момент WTF тхэквондо насчитывает 188 стран членов WTF. Создано 5 континентальных Федераций.

- Союз Тхэквондо Азии 41 страна
- Союз Тхэквондо Европы 49 стран
- Панамериканский Союз Тхэквондо 42 страны
- Африканский Союз Тхэквондо 43 страны
- Союз Тхэквондо Океании 13 стран

Тхэквондо развивает выносливость, в сочетании со здоровым образом жизни и здоровым питанием позволяют человеку вести максимально активный образ жизни. У спортсменов вырабатывается повышенный иммунитет к болезням и всевозможным вирусам.

Тхэквондо поможет организму чувствовать себя по-настоящему живым: активным, сильным, выносливым. Постепенно увлечение спортом захватит настолько, что превратиться из хобби в образ жизни. Регулярные тренировки, помимо всего прочего, развивают сердечные мышцы. Сильно здоровое сердце – это способность легко переносить длительные нагрузки.

Гармония. Любое боевое искусство требует умения погружаться в себя, слушать свой организм. Для этого разработаны десятки техник. Успешно

овладев таким навыком, можно достичь абсолютной гармонии с собой, а значит – и окружающим миром.

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ**

**Карпушина В.В.,РямоваК.А.**

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Екатеринбург, Россия

Здоровый образ жизни – это система поведения разумного человека, умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая необходима для физического, душевного, духовного и социального благополучия.

Ведение здорового образа жизни – занятие спортом, физической подготовкой или физической культурой, формирует у человека не только физическое развитие и здоровье, а также формирует характер, психоэмоциональное состояние и развивает духовную сферу человека. Что в свою очередь, формирует зрелую, развитую, уверенную в себе личность, способную объективно оценивать окружающую обстановку.

Следовательно, данный субъект будет демонстрировать не только высокие показатели физического здоровья и развития, но и высокую степень развитости интеллекта.

В наше время уделяется большое значение физическому здоровью сотрудников полиции, ведь именно данный фактор влияет на успешное выполнение возложенных на них задач.