Воскресенье, 19 Май 2019
Молодежь

Наши победы



В субботу, 18 мая, мы отмечали День работников физической культуры и спорта. О спортивно-массовой работе на предприятии, достижениях шинников, рассказывает инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе ОИиСР «Белшины» И.И.КЛОЧКОВА.

– Ирина Игоревна, что проводится в ОАО «Белшина» в плане физкультурно-оздоровительной работы?

– Спортивно-массовая работа на предприятии проводится согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий на год. С начала года мы провели легкоатлетический кросс, первенство «Белшины» по гиревому спорту, соревнования по силовым видам спорта, посвященные Дню защитников Отечества, первенство предприятия по волейболу, лыжному спорту. Работники предприятия принимают активное участие во всех спортивных соревнованиях, проводимых в городе, таких как, например, велопробег 1 Мая, легкоатлетическая эстафета на призы газеты «Бабруйскае жыццё» в День Победы. К слову, женская команда в эстафете заняла первое место.

– Как обстоят дела в плане оснащенности спортзалов предприятия спортивным инвентарем и оборудованием?

– Я считаю, что в наших спортзалах есть все необходимое для полноценных занятий шинников физкультурой и спортом. В каждом зале есть квалифицированные инструкторы по спорту, которые всегда подскажут, как нужно правильно выполнять упражнения. На ЗКГШ много лет успешно работает Алла Попкова, на ЗСКГШ – Владимир Климович, на ЗМШ недавно пришел работать инструктором известный наш спортсмен Никита Юрковец. Это профессионалы высокого класса и прекрасные люди. У нас есть спортивный клуб «Антей». Так что приглашаю всех шинников подумать о своем здоровье и прийти в наши залы. Теплая, хорошая атмосфера, квалифицированные специалисты сделают ваши занятия полезными для здоровья.

– Ирина Игоревна, каких спортсменов-шинников вы бы отметили?



– Из года в год высокие спортивные результаты показывают наши гиревики Сергей Стацевич (ЗСКГШ), Александр Головач (МЗ), Жорж Мельников, который недавно ушел на заслуженный отдых. У нас есть прекрасные молодые спортсмены – Андрей Негру (ЗКГШ), Надежда Петрова (ЗКГШ), Андрей Верещак (ЦПО), Александр Середич (ЗМШ) и многие другие. К слову, недавно наша команда «Белшина-Союз-Энерго» по мини-футболу выиграла первенство города. «Белшина» из года в год занимает первое место в Бобруйске по результатам городской круглогодичной спартакиады.

– Что бы вы пожелали шинникам-спортсменам, людям, связанным с физкультурным движением?

– Я бы пожелала работникам предприятия приобщаться к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Это не обязательно тренировки в зале, это и выходы на природу, и туристические походы. Нам, современным людям, нужно использовать каждую возможность, чтобы двигаться. В наше время следить за своим здоровьем, быть спортивным, подтянутым – это модно, это престижно. Здоровье свое нужно беречь и уделять должное внимание физкультуре и спорту. В здоровом теле – здоровый дух. И это не пустые слова, я сама занимаюсь спортом. В этом году я участвовала в легкоатлетической эстафете. На День химика планирую принять участие в легкоатлетическом пробеге и призываю всех шинников последовать моему примеру.

Владимир ШЛОМАН (office@shinnik.by)
Фото Маргариты ГАЦКО.

ПРЕЗИДЕНТ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

МОГИЛЕВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ

БОБРУЙСКИЙ ГОРОДСКОЙ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ
http://bobruisk.by

АДМИНИСТРАЦИЯ ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА
http://apr.gov.by

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ИНФОРМИРОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

2024 БЕЛАРУСЬ ГОД КАЧЕСТВА

ЭТО ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ...

Интересные факты: смех



Смех людей неразрывно связан с коммуникацией. Веселое общество провоцирует нас на смех, а в одиночестве мы смеемся в 30 раз реже.

Пары, которые могут смеяться над недостатками друг друга, имеют хорошие шансы прожить вместе долгую и счастливую жизнь.

Женщины смеются чаще мужчин, а мужчины чаще шутят.

Существует понятие гелотофобия – боязнь смеха и страх быть высмеянным.

Рассказчики смеются на 46% чаще слушателей.

Официанты, которые постоянно улыбаются клиентам, получают в 1,5 раза больше чаевых.

Смех делает человека более привлекательным.

Австралийские ученые выяснили, что люди с хорошим чувством юмора имеют более высокий уровень IQ.

Когда мы смеемся, в работу включаются мускулы лица, диафрагмы, брюшного пресса. В процессе смеха принимают участие около 80 различных групп мышц.

Смех энергозатратен, поэтому способствует похудению. Исследователи подсчитали, что 10-15 минут громкого смеха от души могут избавить от 50 лишних ккал.

Смех и его влияние на здоровье изучает гелотология. Геотологи, например, утверждают, что во время смеха в организме начинает вырабатываться эндорфин, тело расслабляется, а боль притупляется.

Существует также такое понятие, как «галлюска», которое описывает способность к юмору и сарказму. Люди с высоким уровнем галлюски обычно обладают более развитым чувством юмора и легче находят общий язык с другими людьми.

Самый длинный анекдот в мире имеет более 4000 слов и занимает около 28 страниц. Он был написан американским писателем Марком Лейнером в 1984 году.

По материалам factroom.ru, idel-tat.ru





© «Шинник», 2015
Использование материалов разрешено только с размещением активной ссылки на наш сайт.

БЕЛШИНА
ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО