Суббота, 16 Май 2020
Спорт

«Вдох глубокий, руки шире…»

Беларусь ежегодно отмечает День работников физической культуры и спорта в третью субботу мая. В этом году праздник приходится на 16 мая. По традиции, на «Белшине» физкультурно-массовой и спортивной работе уделяется большое внимание как со стороны нанимателя, так и профсоюзного комитета. Комплексная, систематическая работа приносит свои плоды. Спортсмены-шинники завоевывают награды самой высокой пробы на соревнованиях различного уровня, включая и международные. В канун праздника мы задали несколько вопросов инструктору-методисту по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе ОИиСР Ирине Игоревне КЛОЧКОВОЙ.



– В субботу, 16 мая, отмечается День работников физической культуры и спорта Республики Беларусь. С каким настроением, с какими достижениями мы встречаем этот праздник, Ирина Игоревна?

– По итогам 2019 года команда ОАО «Белшина» заняла первое место в городской круглогодичной спартакиаде среди предприятий города Бобруйска. Нам вручили кубок, так что настроение бодрое, радостное и праздничное.

– Насколько я знаю, это не первый наш кубок в этом престижном соревновании?

– Вы абсолютно правы. На протяжении уже нескольких лет мы регулярно занимаем первое место в городской круглогодичной спартакиаде.

– Что, на ваш взгляд, способствует систематическим спортивным успехам?

– Во-первых, стремление спортсменов «Белшины» выступить на соревнованиях различного ранга самым лучшим образом, дабы не уронить спортивную честь предприятия. Кроме того, у нас налажена системная подготовка спортсменов. Перед городскими соревнованиями на заводах Общества проходят внутренние соревнования, выявляются лидеры, а потом, в обязательном порядке, – первенство «Белшины» по конкретному виду спорта. По итогам последних определяются лучшие спортсмены, которые представляют наше предприятие на городских, областных и республиканских соревнованиях. Такая отлаженная система, как мы видим, дает свои плоды.

– Большую работу проводите лично вы, Ирина Игоревна, и ваши коллеги – инструкторы-методисты по спортивно-массовой работе заводов Общества.

– Вы абсолютно правы. Пользуясь случаем, я хотела бы поздравить своих коллег Владимира Николаевича Климовича (СКГШ), Аллу Алексеевну Попкову (ЗКГШ), Никиту Юрьевича Юрковца (ЗМШ), а также Сергея Владимировича Новикова, Владимира Ильича Юдовича – тренеров-преподавателей клуба «Антей». Они помогают в проведении соревнований, судействе. Большое им спасибо за их труд.

Я работаю в слаженной команде инструкторов, которые оказывают мне помощь и поддержку в проведении соревнований, судействе.

– У нас много замечательных спортсменов на предприятии, победителей самых престижных соревнований. Кого бы вы хотели особенно отметить?

– Хотелось бы отметить тех людей, которые постоянно участвуют в соревнованиях, занимают призовые места, принимают участие в областных, республиканских соревнованиях. Это пловец Андрей Верещак, футболист Александр Матвеев, гиревики Александр Головач, Андрей Юдович и Сергей Стацевич, пловчиха и лыжница София Белобородова.

– Все ли соревнования в связи с коронавирусной инфекцией удалось провести в этом году?

– Жаль, что в связи с эпидемиологической ситуацией некоторые соревнования пришлось перенести. Но мы планируем их проведение в течение года, когда ситуация стабилизируется. Это соревнования по волейболу, кроссу…

– Расскажите, Ирина Игоревна, о том, как ведется спортивно-массовая работа в спортивных залах Общества?

– На предприятии проводится большая физкультурно-оздоровительная работа. У нас работают три спортзала на заводах СКГШ, КГШ и МШ. На заводе КГШ у нас проводятся занятия по аэробике для женщин, там есть необходимые тренажеры, спортивный инвентарь: хулахупы, степы, батуты. А вот залы ЗСКГШ и ЗМШ более силовой направленности и рассчитаны, как правило, на мужчин, так же как и клуб «Антей». Каждый шинник может прийти в наши залы, получить рекомендации по тренировкам и питанию от инструкторов и укрепить свое здоровье. Ведь никто не отменял, что движение – это жизнь. Пользуясь случаем, призываю шинников выходить на беговые дорожки, кататься на велосипедах. Ведь нет ни одного лекарства в мире, которое бы заменило оздоровительное движение, зато физкультура способна заменить многие лекарства.

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.

Владимир ШЛОМАН (office@shinnik.by)
Фото Натальи АСТАШЕВИЧ.

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

Бобруйск

День	Вечер	Ночь	Утро
+8	+7	+7	+6
4 м/с	2 м/с	2 м/с	2 м/с

Gismeteo Прогноз на 2 недели

CALEND.RU
КАЛЕНДАРЬ ПРАЗДНИКОВ

Ближайшие Праздники Беларуси

1 марта 2024 (пт):
- Праздник прихода весны в Беларуси

4 марта 2024 (пн):
- День милиции в Беларуси

8 марта 2024 (пт):
- День женщин в Беларуси

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

БЕЛШИНА
ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО