

ДЕТСКИЙ СПОРТ – ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ

Готовим чемпионов

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА УШУ

Ушу – это не только китайское воинское искусство и спорт, это прежде всего лечебно-оздоровительная гимнастика. Занятия гимнастикой ушу доступны как взрослым, так и подрастающему поколению, они укрепляют детский организм, способствуют закалке духа.

Техника ушу помогает воспитывать в детях целый ряд положительных качеств: доброту, уравновешенность, терпение, целеустремленность,уважение к старшим.

Гимнастика ушу появилась в Китае несколько тысячелетий назад. Издавна от мастера к ученику передавались секреты системы ушу. Его лечебно-оздоровительные свойства сделали его популярным сначала в Китае, а потом и во всем мире. Это древнее искусство также популярно и в Узбекистане. Ведь это простой и эффективный способ улучшения своего здоровья. Ушу помогает разработать опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Этот вид физического развития имеет некоторые отличия от традиционных европейских физических упражнений. Различные стили ушу приносят пользу людям различных возрастов.



Секция ушу столичного спортивного центра Союза молодежи пользуется у молодого поколения огромной популярностью. Иногда из-за большого числа занимающихся в секции бывает тесно. Однако ребят такой факт абсолютно не смущает. Каждый из них хочет познать тайну «великого ушу» и с большим вниманием они выполняют различные задания и упражнения, прислушиваются к наставлениям и советам тренеров. Руководит секцией опытный наставник молодежи Тахир Эргашев, воспитавший немало чемпионов и призеров различных чемпионатов, принесших в копилку спортивных успехов Узбекистана много побед. В числе его воспитанников Аслиддин Мадридов, Филипп Ищенко, Мадина Фазилова, Руслан Эргашев, занявший четвертое место на юниорском чемпионате мира в Малайзии в 2006 году, и другие. Тахир Эргашев с удовольствием демонстрирует своим ученикам тонкости каждого элемента движения, до ходчиво объясняет их глубинный смысл. Его воспитанники принимают активное участие в соревнованиях в новом виде восточного единоборства – «пэнчак-силат», который недавно появился и у нас. Уже подрастает следующее поколение чемпионов, которые приносят золотые медали в свой спортивный центр – это братья Игорь и Даниил Рыбаковы, Абдулзим Кабилбеков, Карина Фатилаева, Даниил Яковлев, Элербек Алиев.

Встретившись с одной из мам юного спортсмена, Зульфией Юсуповой, я решил поинтересоваться, что их привело в этот спортивный центр, каковы результаты занятий ее сына.

– Моего сына зовут Абдулазим, ему девять лет, он учится в школе № 110, – рассказывает З. Юсупова. – Он часто болел. Из-за этого ему приходилось часто принимать таблетки, делать уколы. Я решила, что у юного организма есть предел в приеме лекарств и лучше будет, если организм сам будет бороться с недугом, что надо повышать иммунитет за счет физических упражнений, закаливания, здорового питания. Так как мы живем недалеко от спортивного центра, то я подумала, что хорошо бы его отвести в секцию ушу. Так и сделала. И, конечно, не жалею. Он тренируется в спортивном центре четыре года и уже имеет первый разряд. Мальчик окреп, меньше болеет, стал более дисциплинированным, собраны, подтянутым. Это радует, так как мне важно, чтобы мой ребенок был здоров. Конечно же, спасибо тренеру, который помог сдвинуть его таким. Сыну тоже нравится заниматься ушу и бросать занятия он не собирается. Я довольна. Целебная сила ушу помогла.

А. АЛЕКСЕЕВ.
Фото автора.

За здоровый образ жизни

ЧТОБЫ МОЛОДОЕ ПОКОЛЕНИЕ РОСЛО ГАРМОНИЧНЫМ

Благодаря постоянному вниманию, уделяемому под руководством Президента страны развитию детского спорта, детям с самых ранних лет, по сути с детсадовского возраста, прививается любовь к спорту, что в дальнейшем способствует физическому развитию подрастающего поколения, укреплению его уверенности в собственных силах.

По мнению специалистов, в результате внимания, уделяемого привлечению молодого поколения с ранних лет к занятиям спортом, ощущимо снижается уровень заболеваемости среди детей, наблюдается позитивные изменения в их физическом развитии. Так, за последние десять лет у девочек, занимающихся спортом, рост в среднем увеличился на три сантиметра, вес – на четыре килограмма.

В столичном дошкольном образовательном учреждении (ДОУ) № 482 созданы все условия для гармоничного развития детей. Каждый год в этом ДОУ с целью вовлечения ребят в занятия спортом и укрепления их организма проводится спортивная эстафета «Соглом полвонжон».

На этот раз в эстафете были задействованы дети старших и подготовительных групп, а также воспитанники из других ДОУ города. Элементы

Наставник – ученик

НА ПУТИ К УСПЕХУ

Чтобы стать чемпионом, нужно всего себя отдать тренировкам, быть терпеливым и неустанно трудиться над собой. Об этом почти на каждой тренировке напоминает своим воспитанникам тренер высшей категории, главный тренер Республики Узбекистан по самбо Роман Ильдарович Шакиров.

Помимо того, что он требует от своих учеников усердия, он также является отличным учителем, который умеет грамотно объяснять и наглядно показать юным спортсменам, как правильно выполнить тот или иной прием. Поэтому дети, пришедшие с родителями к нему на тренировку, решают остаться у него навсегда. Роман Ильдарович воспитал не одно поколение чемпионов мира и Азии. Среди них Ильяс Сагиров, Екатерина Близнецова, Рахмон Бойтухтаев, а также победители международных турниров Евгений Турапов, Тимур Бикитев, Александр Мухов, Алишер Ахмаджонов, Ислом Хаджибаев, Руслан Шакиров, Сарбон Ерназаров,

Азимжон Султанходжаев, Мухамат Назим, Амир Карабаев, молодые чемпионы Республики Узбекистан Азам Махмудов и Рустам Юлдашев.

Я решил поговорить с мамой одного из юных спортсменов, Дильбар Наджимовой.

– Моего сына зовут Улугбек, – сказала Д. Наджимова. – Сейчас ему уже семь, а когда впервые пришли в секцию самбо, ему было шесть лет. Он рос здоровым, крепким, но был непоседой, не знал, как и куда направить свою энергию. Тогда вместе с ним мы решили обойти различные секции, среди которых были по плаванию, каратэ, но, придя к Роману Ильдаровичу, в секцию самбо, так и оста-

лись у него. Теперь Улугбек уже другой – он стал более дисциплинированным, серьезным, трудолюбивым, у него появилась цель и он не пропускает ни одной тренировки, все требования тренера старается выполнять с усердием. Меня это радует. Значит, намы был сделан правильный выбор.

А главный тренер Республики Узбекистан по самбо Р. Шакиров о своем подходе в работе с детьми говорит так:

– Я люблю свою работу и горжусь ею. Для меня главное – воспитать не только чемпиона, но и раскрыть положительные качества характера человека.

А. ПЕТРОВ.

Фото автора.



Внимание, конкурс!

ПРИМЕМ АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ В РЕСПУБЛИКАНСКОМ СМОТРЕ-КОНКУРСЕ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО КОНТРОЛЯ В ВОПРОСАХ ПО ОХРАНЕ ТРУДА И БЕЗОПАСНОСТИ!

Охрана труда сегодня – это система социально-экономических, организационных, технических, санитарно-гигиенических и лечебно-профилактических мероприятий и средств, направленных на обеспечение безопасности, сохранение здоровья и работоспособности человека в процессе труда.

Надо отметить, что вопросы охраны труда, снижение уровня производственного травматизма и заболеваемости профессионального характера во всем мире – одна из серьезнейших задач сегодняшнего дня.

Учитывая важность этого вопроса, с первых дней независимости нашей республики в комплексе задач по повышению благосостояния народа уделяется немаловажное значение и вопросам охраны труда. Поэтому в сентябре 2016 года был пересмотрен и принят в новой редакции Закон Республики Узбекистан «Об охране труда», продолжается работа по пересмотру отдельных нормативных документов.

Государственная политика в области охраны труда основывается на принципах приоритета жизни и здоровья работника по отношению к результатам производственной деятельности, а также координации деятельности в этом направлении с другими направлениями экономической и социальной политики.

Условия труда на предприятиях, учреждениях, организациях, на каждом рабочем месте должны соответствовать требованиям стандартов, правил и норм по охране труда и производственной санитарии. Обеспечение здоровья и безопасных условий труда для работающих возлагается на руководителя предприятия – работодателя.

Для обеспечения безопасности, сохранения здоровья и работоспособности человека в процессе труда необходимо решение комплекса взаимосвязанных задач, которых можно отнести к таким группам, как: обучение и инструктаж по охране труда; обеспечение пропаганды по охране труда; обеспечение безопасности производственного оборудования, технологических процессов, производственных зданий и сооружений; нормализация санитарно-гигиенических условий труда; обеспечение работающих спецодеждой, спецобувью и другими средствами индивидуальной защиты; лечебно-профилактическое обслуживание работников; нормализация санитарно-бытового обеспечения работников; обеспечение оптимальных режимов труда и отдыха работников и т. д. Решение всех задач очевиден в каждом рабочем месте.

Необходимо особо указать, что мероприятия, связанные с обеспечением рабочих и служащих спецодеждой, спецобувью и другими средствами индивидуальной защиты, предоставлены на выполнение наработкам с вредными условиями труда лечебно-профилактического питания и молока, ознакомлением работников с вопросами охраны труда, проведением всевозможных ремонтных работ по соглашениям по охране труда не включаются (они включаются в текстовую часть раздела коллектирования по охране труда), финансируются и осуществляются в соответствии с законодательством и в порядке, установленном министерствами и ведомствами по согласованию с профсоюзовыми органами.

Президиумом Совета Федерации профсоюзов Узбекистана от 20 ноября 2017 года принято решение о проведении Республиканского смотр-конкурса по организации общественного контроля в вопросах по охране труда и безопасности и в соответствии с этим 6 декабря 2017 года Ташкентский городской Совет объединения профсоюзных организаций также принял решение провести городской этап смотр-конкурса.

Комиссия доводит до сведения работодателей, председателей первичных профсоюзных организаций о проведении смотр-конкурса, об условиях данного конкурса, а также оказывает методическую и практическую помощь в данном направлении.

Отрадно отметить о том, что впервые в условиях данного конкурса имеет место определение молодых лучших специалистов по номинации «Молодой специалист по охране труда», что позволяет молодым специалистам раскрыть свой талант и новое видение в вопросах охраны труда.

Победители данного конкурса будут определены по 4-м номинациям: предприятия, организации и учреждения, которые добились ощущимых результатов в вопросах охраны труда, организации общественного контроля по созданию нормальных и безопасных условий труда, защите законных прав трудящихся, выполнению требований закона и нормативных документов, работе уполномоченных по охране труда, а также молодых специалистов.

Второй этап данного конкурса проводят отраслевые Республиканские Советы профсоюзных организаций в канун Всемирного дня охраны труда, т. е. 28 апреля 2018 года, завершает третий этап смотр-конкурса Федерации профсоюзов Республики.

При оценке деятельности предприятий, организаций и учреждений берется во внимание деятельность за 2017 год.

Еще одно новшество данного смотр-конкурса, это то, что по решению Совета Федерации профсоюзов Узбекистана будут определяться победители среди отраслевых Республиканских советов профсоюзов и территориальных советов объединений профсоюзных организаций.

Конечно, проведение таких мероприятий открывает широкую дорогу для соблюдения требований по охране труда.

Считаем, что сегодня лидеры профсоюзов должны обращать больше внимания на аттестацию рабочих мест, взять под жесткий контроль выполнения всех мероприятий, указанных в коллективном договоре, в любых ситуациях высказывать свои мнения и добиваться законного решения тех или иных проблем в рамках предоставленных им полномочий.

Нам необходимо еще раз критически оценить свои действия, вместе с руководителями предприятий и организаций необходимо заботиться о защите законных прав трудящихся во всех направлениях нашей работы, усилить общественный контроль выполнения намеченных планов мероприятий.

Р. МАХАМАДАЛИЕВ,
заведующий отделом охраны труда
Ташкентского городского совета объединения
профсоюзных организаций.

соревнования рассчитаны на шести-семилетний возраст и включают в себя бег на 30 метров (15 метров до кегли и 15 метров обратно), бег сквозь обручи, прыжки со скакалкой, ходьбу с ракеткой, с держанием на весу воланчика (задача – не уронить), перетягивание каната. Все это требует от малыша точного восприятия задания и его выполнения, выработки координации, аккуратности и сообразительности. Следует отметить, что для привлечения внимания наибольшего количества детей к спортивной эстафете на них приглашают спортсменов, имеющих опыт тренировок и соревнований в различных спортивных секциях детско-юношеских спортивных школ Ташкента, чаще это гимнасты или спортивные единоборцы. Надо отдать должное этой задумке, так как дети с удовольствием смотрят выступления спортсменов и проявляют желание участвовать в спортивных эстафетах и показательных выступлениях. Разумеется, что воспитанники ДОУ, выступившие лучше всех, получают призы.

Будем надеяться, что малыши впоследствии заинтересуются всерьез физическими упражнениями и для них будут нормой гармоническое физическое развитие, закаливание организма и любовь к спорту.

А. ИМАМОВ.

