

МАУК «Центральная межпоселенческая библиотека»
МР Белебеевский район РБ
Поселенческая библиотека №2

***Спорт – помощник,
спорт – здоровье,
спорт – веселая игра***
Рекомендательный список литературы



Белебей, 2024

91.9:75
С73

Спорт – помощник, спорт – здоровье, спорт – веселая игра: рекомендательный список литературы / сост. Е.А. Васильева; Поселенческая библиотека №2 .– Белебей, 2024. – 10 с.: ил.

Рекомендательный список литературы адресован всем категориям читателей.

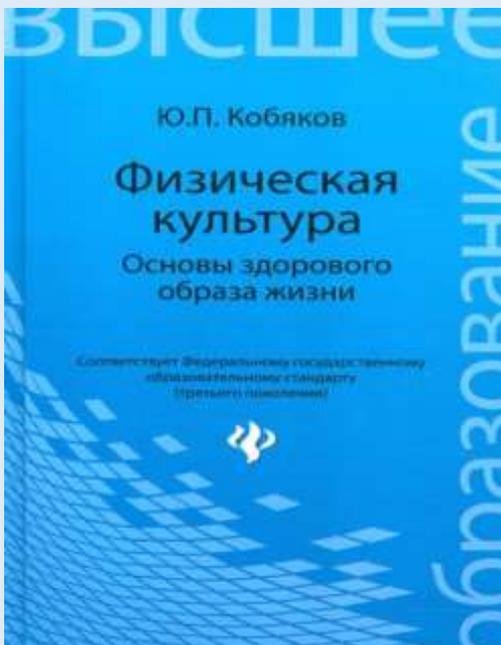


От составителя

Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам дает.
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет.

Всем известно, что спорт – одна из важнейших составляющих современного мира. Спорт обладает удивительными свойствами. Он может объединять людей, знакомить их между собой, в большинстве случаев спорт укрепляет здоровье, характер и даже умственные способности людей,

которые им занимаются, развивает в них такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила. Спорт – это то, что приносит радость и удовольствие. Это способ самовыражения, способ достигнуть определённых целей и вершин.

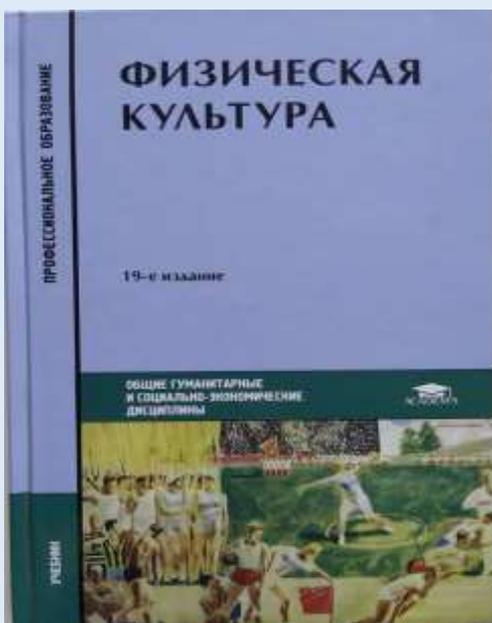


Кобяков, Юрий Павлович. Физическая культура: основы здорового образа жизни: учеб. пособие / Ю. П. Кобяков .— 2-е изд. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014 .— 252 с. : ил. — (Высшее образование).

Здоровый образ жизни становится сегодня в России все более привлекательным средством в борьбе за здоровье и долголетие, эффективную профессиональную деятельность и более высокое качество жизни.

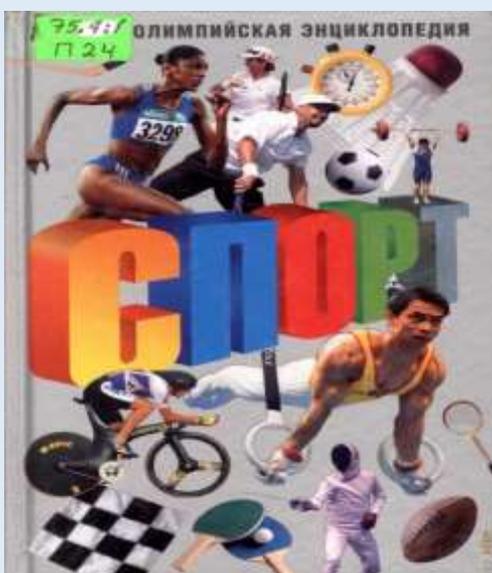
Знание его основ в условиях новой общественно-экономической формации особенно необходимо вступающей в самостоятельную жизнь молодежи, для формирования стратегических ориентиров, на десятилетия вперед определяющих образ ее жизни. Соответственно возрастает спрос на специальную

литературу, способную ответить на интересующие студента вопросы. Автор, опираясь на литературные данные и материалы собственных исследований, предпринял попытку рассмотрения основных факторов здорового образа жизни (питание, дыхание, движение) в едином блоке, "с привязкой" их к режиму учебного дня студента.



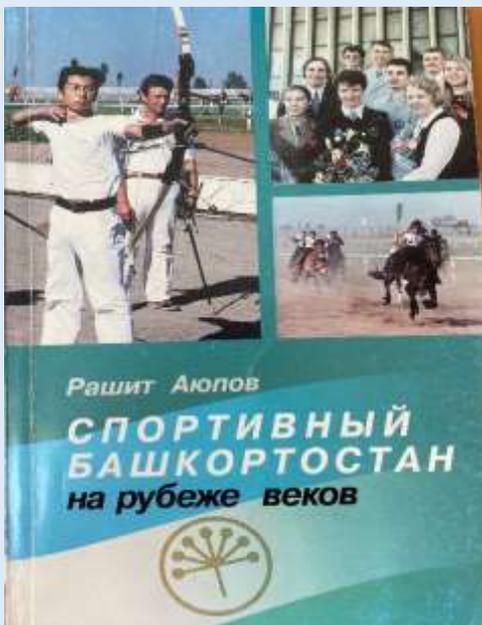
Физическая культура: учебник для сред. проф. образования / Н.В. Решетников и др. — 19-е изд., стер. — Москва: Академия, 2018 .— 176 с. — (Среднее профессиональное образование) .

Учебник содержит информацию, позволяющую расширить знания в области физической культуры, анатомии и физиологии организма человека, здорового образа жизни и питания, понять закономерности формирования и совершенствования двигательных навыков и физических способностей в процессе физического воспитания. Предлагаемые комплексы физических упражнений помогут в развитии силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации движений.



Пейдж, Джейсон. Спорт: Детская олимпийская энциклопедия / Д. Пейдж .— М. : Олимп: Астрель: АСТ, 2003 .— 256 с.

В этой прекрасно иллюстрированной спортивной энциклопедии в забавной и увлекательной форме рассказывается об удивительном мире спортивных состязаний, вошедших в программу современных Олимпийских игр, а также о самых смешных и интересных случаях из жизни олимпийских героев.



Аюпов, Рашит Асгатович. Спортивный Башкортостан на рубеже веков : о развитии физической культуры, спорта и туризма в Респ. Башкортостан за десять лет гос. суверенитета (1990-2000 гг.) / Рашит Аюпов ; [отв. ред. С. А. Халфин] ; Рос. акад. наук, УНЦ, Ин-т истории, языка и литературы ; Гос. ком. Респ. Башкортостан по физической культуре, спорту и туризму .— Уфа : Лето, 2000 .— 159, [1] с. : ил., портр.

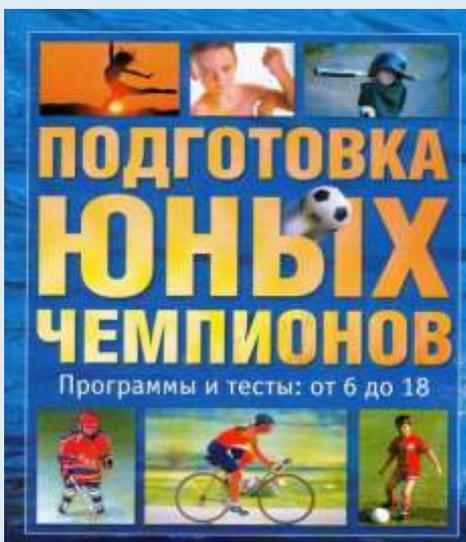
Автор на основании собственных исследований и архивных документов ГК Республики Башкортостан по физической культуре, спорту и туризму обобщил материалы по истории развития физической культуры, спорта и туризма за последнее десятилетие двадцатого века. В книге приведены статистические и

справочные материалы, показывающие достижения башкирских спортсменов на международных соревнованиях девяностых годов.



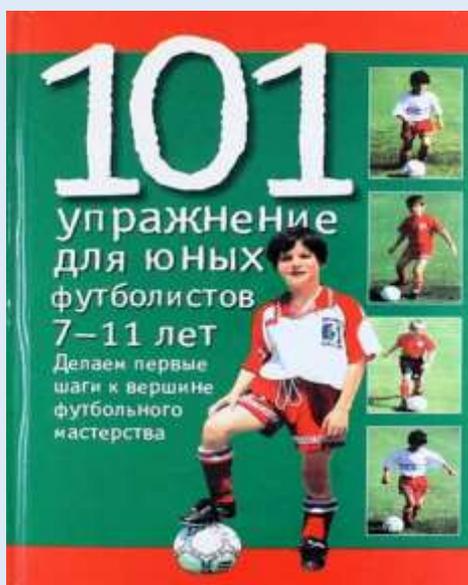
Я познаю мир. Спорт: дет. энциклопедия / [авт. В.И. Малов ; худож. В.Н. Родин, Ю.А. Станишевский] .— Москва: АСТ ; Астрель, 2003 .— 446 с. : ил.

Спорт - одна из важных составляющих современного мира. Ему посвящена очередная книга многотомной популярной энциклопедии "Я познаю мир". Читателя ждет увлекательный рассказ о том, как зарождались современные виды спорта, об истории Олимпийских игр, о самых разнообразных спортивных играх нашего времени, распространенных на всех континентах Земли. Рассказывается в книге и о самом популярном из современных технических видов спорта - автомобильных гонках "Формула-1".



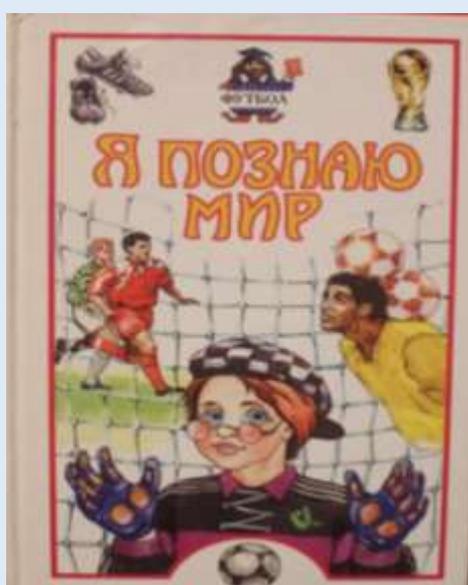
Бомпа, Тудор. Подготовка юных чемпионов: программы и тесты: от 6 до 18/ Т. Бомпа; пер. с англ. / Т. Бомпа .— М. : АСТ; Астрель, 2003 .— 259 с. : ил.

В книге широко известного специалиста, автора концепции «периодизации силовой тренировки», соединены теория и практика организации тренировочного процесса для детей. Предлагаемые в этой книге долгосрочные программы тренировок помогут значительно улучшить спортивные результаты юных атлетов.



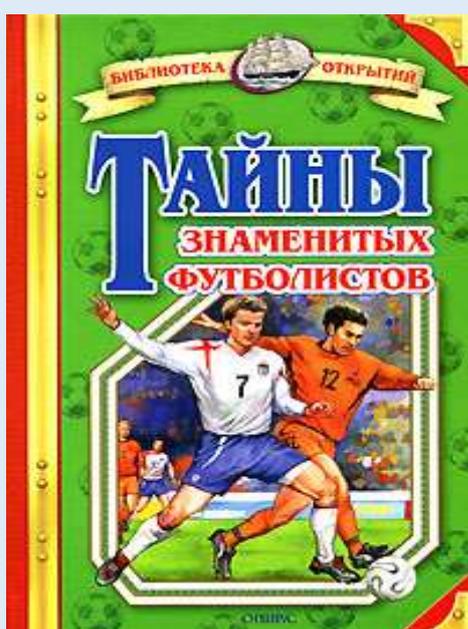
Кук, Малькольм. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет / М. Кук ; пер. с англ. Л. Зарохович .— Москва : АСТ; Астрель, 2003 .— 128 с. : ил.

Книга известного английского специалиста Малькольма Кука представляет большой интерес для широкого круга читателей - не только юных футболистов, но и тренеров детских спортивных школ и секций, школьных преподавателей физкультуры, родителей юных футболистов.



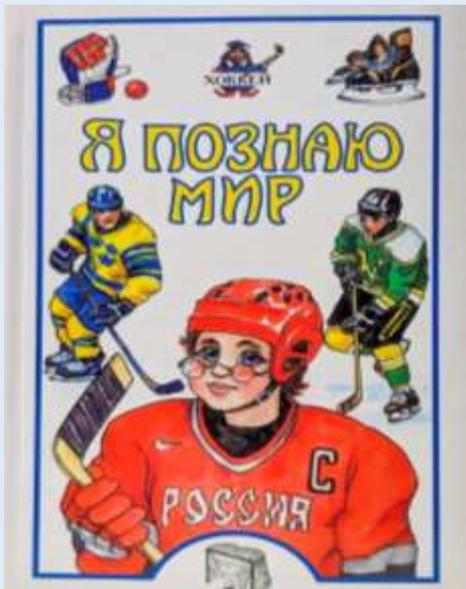
Я познаю мир. Футбол: дет. энциклопедия / авт. В.И. Малов ; худож. В.Н.Родин, Ю.А. Станишевский .— Москва: АСТ; Астрель, 2002 .— 395 с. : ил.

Футбол — одна из самых популярных спортивных игр. Книга знакомит с азами футбола, основными приемами и разработанными тренерами тактическими схемами. В ней рассказывается об истории футбола, знаменитых командах и игроках, наиболее захватывающих матчах, о деятельности Международной ассоциации футбола и развитии футбола в России.



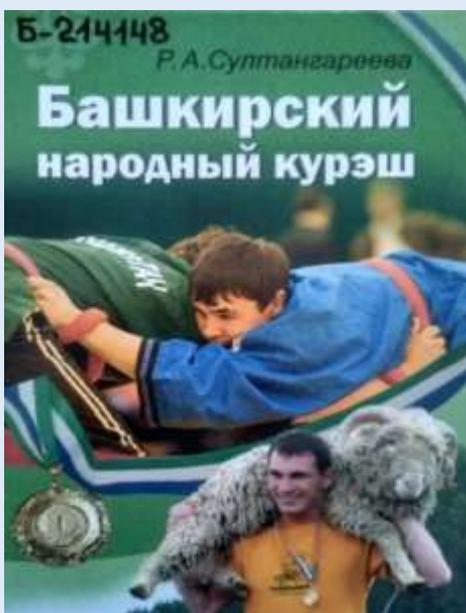
Малов, Владимир. Тайны знаменитых футболистов / В.И. Малов; худож. О.Пустовойт .— Москва: Оникс, 2003 .— 320 с. : ил.- (Библиотека открытий).

Когда и где зарождался футбол, как распространялся он по всему миру, как достигали успеха выдающиеся футболисты, прославленные не менее популярных кинозвезд, интересует миллионы горячих поклонников футбола. Эта книга для них - болельщиков и игроков, однажды и навсегда ощутивших колдовскую власть футбольного мяча.



Я познаю мир. Хоккей: дет. энциклопедия / [авт. А.В. Краснобельмов ; худож. Ю.А. Станишевский, Ю.Д.Федичкин]. — Москва: АСТ; Астрель, 2003. — 397 с. : ил.

В этой энциклопедии читатель найдет подробный рассказ о развитии и формировании любимого миллионами вида спорта - хоккея. Кроме того, данное издание изобилует интересными, а порой и курьезными фактами из истории хоккея. Книга рассчитана на массового читателя.

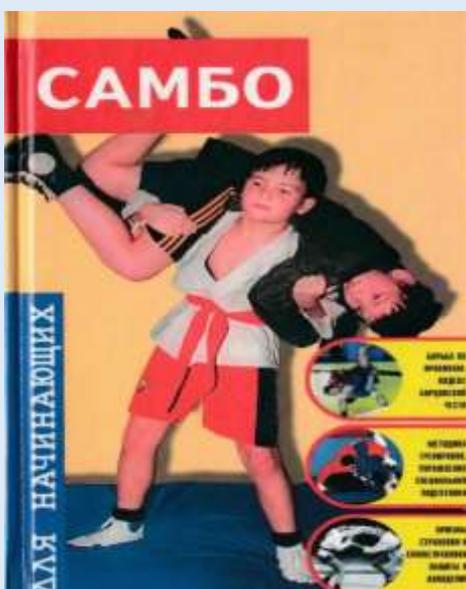


Султангареева, Розалия Асфандияровна. Башкирский народный курэш / Р.А.Султангареева. — Уфа: Китап, 2009. — 144 с.: ил.

В книге впервые исследуются философские корни, ритуальные и мировоззренческие основы башкирской национальной борьбы курэш, освещаются его идейная суть, замысел, принципы, а также семантика традиционной борцовской атрибутики, исконно народные нормы и правила, восстанавливаются народные термины силового состязания.

Книга рассчитана для тех, кто интересуется истоками народной духовной и физической культуры, обычаями и традициями, связанными с борьбой курэш, и будет полезной для спортсменов-курэшистов, а также этнографов, историков и для широкого круга читателей

— любителей спорта, специалистов.



Гаткин, Евгений Яковлевич. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин ; [рис. Н. Лобанева, Н. Трипольской]. - Москва : Астрель : АСТ, 2003. - 220 с. : ил. - (Спорт).

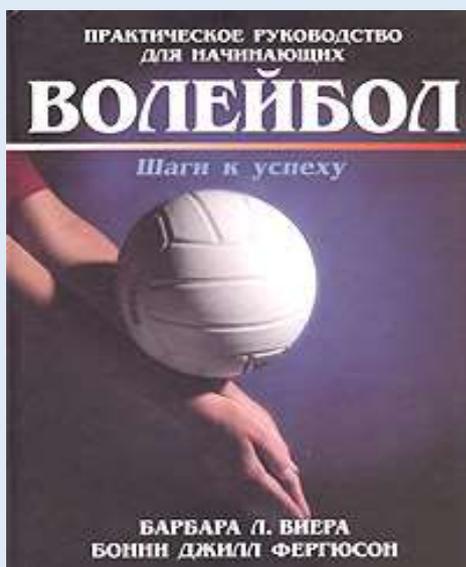
Прочитав книгу, ты узнаешь об истории самбо и известных в мире этой спортивной борьбы именах, познакомишься с правилами соревнований, кодексом борцовской чести. Большое место отведено упражнениям специальной подготовки самбиста, технике приемов борьбы.

Автор книги - мастер спорта по самбо, тренер спортивного клуба "Атлетика", кандидат медицинских наук, детский хирург.



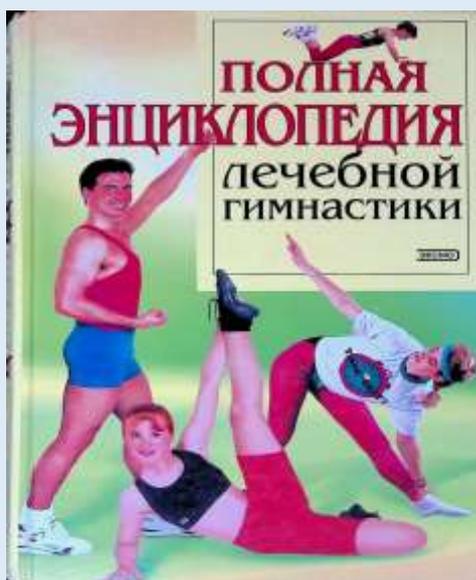
Булгакова, Нина Жановна. Познакомьтесь – плавание/ Н.Ж. Булгакова]. - Москва : Астрель : АСТ, 2002. – 160 с. : ил. - (Первые шаги в спорте).

Умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, начиная с дошкольного. В книге представлены - краткая история развития плавания как вида спорта, техника спортивных способов плавания, современные средства подготовки пловцов, правила гигиенически-оздоровительных и закаливающих процедур, описаны многочисленные игры на воде.



Виера, Барбара Л. Волейбол: шаги к успеху : практ. руководство для начинающих : перевод с английского / Б.Л. Виера, Б. Дж. Фергюсон. - Москва : АСТ : Астрель, 2004 . - 161 с.: ил.

Эта книга предлагает вам инструкции и упражнения, позволяющие новичкам не только научиться играть в волейбол, но и совершенствовать свое мастерство.



Милюкова, Ирина Викторовна. Полная энциклопедия лечебной гимнастики / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. - Москва: ЭКСМО ; СПб. : Сова, 2003. - 509 с.: ил.

Из этой книги вы узнаете, как подобрать нужные комплексы упражнений, чтобы ощутимо помочь себе и избавиться от множества болезней: остеохондроза, болезней сердца, заболеваний органов дыхания, пищеварительной системы. В ней рассказывается о лечебных упражнениях, лечебных позах, лечебном дыхании и других приемах лечебной физкультуры. Комплексы упражнений подобраны таким образом, что их можно выполнять самостоятельно, а к их описанию прилагается более 300 рисунков. Здесь вы найдете также рекомендации по косметической гимнастике, специальные упражнения для детей, узнаете, как делать массаж новорожденным, как научить ребенка плавать.

Мы надеемся, что наши книги помогут вам сделать свой досуг интересным и захватывающим.

Приятного вам чтения!



Адрес:

452000, РБ, г.Белебей,
ул. Красная, д.138
Поселенческая библиотека №2

Телефон: 8(34786)4-11-73

Эл.почта: belebeipb2@mail.ru

Наш сайт: <http://pb2.belebeychs.ru>

Вконтакте: <https://vk.com/club119805810>