

# СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ





**МБУК «ЦБС №2» Губкинского городского округа  
Информационно – библиографический сектор**

# *Спорт и здоровье*

*Рекомендательный список литературы*

**Троицкий 2012**

**ББК 91.9: 75**  
**С 37**

**Составитель:** *И. В. Киреева*

**Ответственный за выпуск:** *Н.А. Юханова*

**Спорт и здоровье:** рек. список литературы / МБУК «ЦБС № 2» Губкинского городского округа, информ. - библиогр. сектор; сост. И. В. Киреева. - Троицкий, 2012. – 48 с.

ББК 91.9: 75

© МУК «ЦБС № 2» Губкинского  
городского округа,  
2012

## *От составителей*

Трудно представить человека, который бы не был связан со спортом: кто-то увлекается бегом, кто-то ходит на лыжах или коньках, катается на велосипеде, плавает, играет в футбол, волейбол, теннис или шахматы. В последнее десятилетие широкое распространение получили у нас и новые виды: гольф, боулинг, восточные единоборства, экстремальный спорт. Но даже если вы не посещаете стадион, наверняка являетесь спортивным болельщиком. Достаточно вспомнить, что за соревнованиями зимней Олимпиады 2006 года в Турине следили с волнением и интересом миллионы россиян.

В 2014 году в России состоится XXII Олимпийские игры. Поэтому так актуальна, сегодня вся информация о спорте. А чтобы лучше в ней ориентироваться, мы предлагаем вам воспользоваться аннотированным рекомендательным списком литературы **«Спорт и здоровье»**, в котором отобраны разнообразные издания, отражающие самые разные темы, связанные со спортом. Читайте, открывайте для себя новое в мире спорта и, конечно, занимайтесь спортом сами и привлекайте к спортивным занятиям своих друзей!

Информация об изданиях расположена в алфавите авторов и заглавий. Источники, отсутствующие в фонде библиотеки, отмечены знаком \*. Книги можно заказать по МБА из фондов БГУНБ.

Библиографический список адресован учителям общеобразовательных школ, тренерам ДЮСШ, студентам и преподавателям средних педагогических учебных заведений, а также всем, кто интересуется физкультурой и спортом.

## *История физической культуры*

**Атланты.** - М.: Terra-спорт, 1999. -336 с.: ил.

\***Базунов Б.А.** Сенсации и скандалы спортивного века / Б. А. Базунов. - М.:Терра-спорт, 2000. - 288 с.

\***Большая энциклопедия спорта** для школьников и студентов.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007. - 640 с.: ил.

На русском языке до сих пор не существовало ни одной популярной энциклопедии спорта. Конечно, речь идет не о профессиональных справочниках, которых тоже немного («Бокс», «Баскетбол», «Футбол», «Хоккей», «Шахматы»), а о классической энциклопедии, которая бы охватывала весь мир спорта, а материал в ней располагался бы в обычном алфавитном порядке. Издание, которое мы предлагаем вашему вниманию, восполняет этот пробел в отечественной спортивной литературе. Это фундаментальное иллюстрированное энциклопедическое издание, представляющее удивительный и разнообразный мир спортивных достижений. Богатейший материал включает более 650 статей и 1500 красочных иллюстраций.

\***Геллер Е.П.** Как побеждать чемпионов / Е. П. Геллер. – М.: РИПОЛ классик, 2005. - 160 с. - (Искусство шахмат).

Гроссмейстера Ефима Геллера можно считать лучшим шахматистом в истории среди сражавшихся с чемпионами мира. Его блистательные победы приоткрывают нам многие тайны шахмат и учат выигрывать не только у чемпионов.

\***Дамский Я.В.** Рекорды в шахматах / Я. В. Дамский. – М.: РИПОЛ классик, 2004. - 544 с.

Было принято считать, что рекордов в шахматах нет. За исключением некоторых, лежащих на поверхности: самая короткая партия, самая длинная, самое долгое пребывание на шахматном троне... Однако шахматы - шире Игры. Они - срез Жизни. И вот впервые в шахматной литературе эта книга рассказывает о рекордных достижениях и случаях почти в 100 номинациях, имеющих прямое отношение к шахматам.

**Звезды мирового спорта.**- Ростов / Дону: Феникс,2000. - 416 с.: ил.

\***Исаев А.А.** Олимпийцы среди нас, или наука выходить победителем всегда и везде: физоргу класса, активисту клуба юных олимпийцев / А. А. Исаев. - 2-е изд., перераб. и доп.- М.: Физкультура и спорт, 1998.-240с.

\***Кукушкин В.** Это - наша игра! Лучшие хоккейные матчи / В. Кукушкин. – СПб.: Человек, 2009. – 176 с.

Книга-альбом рассказывает о самых ярких событиях в истории отечественного хоккея - матчах, сыгранных советскими и российскими спортсменами на чемпионатах мира и Олимпийских играх в период с 1954 по 2008 годы. И это не случайно - ведь главное в спорте - само состязание, которое видят миллионы любителей, переживая и смакуя каждое мгновение. Хоккей, который появился лишь в 1946 году на территории нашей страны, быстро стал нашей национальной игрой, хотя первоначально назывался «канадским».

**Кукушкин В.** НХЛ / Всеволод Кукушкин. – М.: Городец, 2007. – 112 с.

Сегодня НХЛ, или Национальная Хоккейная Лига, стала подлинно интернациональной структурой, сохранив, тем не менее, собственные традиции и характер. Документальный очерк, написанный Всеволодом Кукушкиным, известным спортивным журналистом, включает в себя описания важнейших матчей, фрагменты интервью с выдающимися игроками и тренерами и краткую историю становления самой знаменитой хоккейной лиги в авторском изложении.

\***Рабинер И.** Тайны олимпийского золота. Исинбаева, Дементьева и другие / И. Рабинер. - М.: ОЛМА Медиа Групп», 2008. - 384 с.

Уникальность новой книги Игоря Рабинера в том, что жизнь многих звезд показана в развитии. Какой, скажем, была прыгунья с шестом Елена Исинбаева перед Афинами, когда ездила на трамвае в родном Волгограде, - и какой она, ныне суперзвезда и житель Монако, стала к Пекину? Из этой книги вы узнаете многое как о кумирах недавнего

прошлого – гимнасте Алексее Немове, борце Александре Карелине, теннисисте Евгении Кафельникове, боксере Олеге Саитове, – так и о новых героях современности. Может, истории победителей изменят жизненные ориентиры кого-то из читателей, поставят перед ними новые цели, вдохновят и чему-то научат. Чемпионы – такие же люди, как и вы. Но однажды они сказали себе: «Я – могу». И смогли.

**Спорт.** Мировые достижения. - М.: Медиа Групп, 2007. - 640 с.: ил.

Данная книга станет вашим универсальным путеводителем по удивительному миру спорта. В ней вы найдете обширную информацию о сотнях легендарных отечественных и зарубежных спортсменах и тренерах, спортивных соревнованиях и достижениях во всех видах спорта.

**Такач А.** Шестьдесят олимпийских лет.- М.: Терра спорт, 2001. - 320с.: ил.

\***Фримерман Э.Я.** Настольный теннис / Э. Я. Фримерман / - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 80 с.

Энциклопедический справочник «Настольный теннис» включает в себя историю вида, выдержки из правил соревнований, списки чемпионов Олимпийских игр, победителей чемпионатов мира, Европы, Советского Союза и России с начала их проведения до наших дней. В заключительный раздел «Кто есть кто» включены биографические справки на олимпийских чемпионах, ведущих спортсменов мира в России.

\***Шамшадинов Юлий** Мировой хоккей. Кто есть кто: энцикл. / Ю. Шамшадинов. – М.: Эксмо, 2009. – 320 с.

В 2008 году Россия стала чемпионом мира по хоккею, впервые за последние 15 лет. В этой книге представлены не только герои Ванкувера, но и легенды мирового хоккея XX и XXI веков, а также те, кто будет завоевывать для России в 2014 году золотую медаль на зимних Олимпийских играх в Сочи. Это одна из самых полных на сегодняшний день энциклопедий, которая включает в себя биографии и основные достижения игроков,



тренеров, судей - тех, кто причастен к хоккею - особому для России спорту...

**\*Штейнбах В. Л.** Энциклопедия. Олимпийские чемпионы. Российская империя – СССР – СНГ – Российская Федерация / В.Л. Штейнбах. - М.: Русь-Олимп, 2008. - 392 с.: ил.

Эта книга – полная энциклопедия всех олимпийских чемпионов страны с 1908 года до наших дней. Российская империя, СССР, СНГ, Российская Федерация – название страны менялось, но неизменными оставались любовь к Родине, самоотверженность, воля к победе... Прочитав эту книгу. Вы испытаете гордость за Россию, переосмыслите цену побед на Олимпийских играх, которые являются не просто спортивным состязанием, а праздником жизни, любви и справедливости. О спорт, ты – мир!

### *Общий раздел*

**Агаджанян Н. А.** Биоритмы, спорт, здоровье / Н. А. Агаджанян, Н. Н. Шабатура. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 209 с. – (Наука - спорту).

**Бальсевич В. К.** Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

**Баршай В. М.** Физкультура в школе и дома / В. М. Баршай.- Ростов н/Д.- Феникс, 2001.-256 с.

**Белякова Н. Т.** Стань сильным, ловким и выносливым / Н. Т. Белякова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.- 126 с.: ил. – (Физкультура и здоровье).

В книге в увлекательной форме рассказывается о системе самостоятельных тренировочных занятий юношей 15-17 лет, о самоконтроле при этих занятиях, о воспитании важнейших физических качеств: выносливости, силы, ловкости, быстроты движений.

**\*Боген М. М.** Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 2001.- 226 с.

**Гогунов Е.Н.** Психология физического пособия для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунов. - М.: Академия, 2002.- 288 с.

\***Горбунов Г. Д.** Психология физической культуры и спорта: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунов. – М.: Академия, 2009. – 256 с.

В учебнике представлены данные о влиянии физических нагрузок на психическую сферу человека. Рассмотрены общие вопросы психологии физической культуры в школе и массового спорта. Особое внимание уделено психологии спорта высших достижений. Приведены многочисленные рекомендации к учебному процессу, тренировкам и соревнованиям. Описаны способы саморегуляции психических состояний в спорте и пути воспитания спортивного характера.

**Гусалов А. Х.** Физкультурно- оздоровительная группа / А. Х. Гусалов.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 109 с.

Автор дает конкретные рекомендации по организации физкультурно-оздоровительных групп, предлагает современную методику занятий в группе общей физической подготовки, ритмической гимнастики, оздоровительных ходьбы и бега, закаливания, плавания и т. п.

**Дибнер Р. Д.** Физкультура, возраст, здоровье / Р. Д. Дибнер. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.: ил.

В книге рассматриваются наиболее рациональные средства и методы физической культуры, используемые в занятиях с людьми среднего возраста, а также основные задачи медицинского контроля.

**Дубровский В. И.** Спортивная физиология: учеб. для сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре / В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 462 с.: ил.

В учебнике большое внимание уделено тестированию лиц, занимающихся физкультурой и спортом. Освещены вопросы акклиматизации, биоритмов, оздоровительной физкультуры.

**Елисейкин А. Г.** Спорт. Характер. Честь: кн. для учащихся / А. Г. Елисейкин.- М.: Просвещение, 1984.- 144 с.: ил.

**Если хочешь быть здоров:** сб. / сост. А. А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 352 с.: ил.

Книга посвящена физкультурно – оздоровительной теме.

**Калюжнова И. А.** Лечебная физкультура / И. А. Калюжнова, О. В. Перепелова.- Изд. 2-е.- Ростов н/Д.: Феникс, 2009.- 349 с.- (Будь здоров!).

**Кондратов А. М.** Здоровье – в движении! / А. М. Кондратов.- Л.: Лениздат, 1985.- 78 с.

**Корхин М. А.** Лечебная физкультура в домашних условиях / М. А. Корхин, И. М. Рабинович.- Л.: Лениздат, 1990.- 142 с.: ил.

Автор книги – врач лечебной физкультуры М. М. Корхин и кандидат медицинских наук И. М. Рабинович рассказывают о благотворном действии физических упражнений на здоровье и работоспособность человека.

**\*Настольная книга** учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.: ил.

**Литвинов Е. Н.** Как стать сильным и выносливым: кн. для учащихся / Е. Н. Литвинов, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон.- М.: Просвещение, 1984.- 63с.- (Спорт в твоей жизни).

Волнующие школьников вопросы физического совершенства, практические пути к их реализации, специальные комплексы упражнений, способствующие развитию силы и выносливости, - эти и другие вопросы привлекают вниманию участников.

**Мильнер Е. Г.** Формула жизни: методико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е. Г. Мильнер.- М.: Физкультура и спорт, 1991. - 112 с.: ил.- (Наука - здоровью).

**Николаев Ю. С.** «Удовольствие и здоровье?» / Ю. С. Николаев, Е. И. Нилов.- М.: Физкультура и спорт, 1985. – 71с. – (Физкультура и здоровье).

Авторы – профессор Ю. С. Николаев и литератор Е. И. Нилов – рассказывают читателям о том, как с помощью средств физической культуры, здорового образа жизни, рационального питания и профилактического лечебного голодания можно успешно бороться против таких вредных пристрастий, как употребление алкоголя и курения.

**Пеганов Ю. А.** Создай себя / Ю. А. Пеганов. – М.: Знание, 1991. – 186 с.

Стать сильным, иметь красивое телосложение, быть гибким – мечта каждого молодого человека. Она вполне осуществима, если последовать советам, которые содержатся в этой книге.

\***Петров В. Г.** Богатырские забавы / В.Г. Петров. – М.: Знание, 1992. – 122 с.

Сила необходима каждому. Как развить ее более простыми и доступными средствами? Ответ вы найдете в этой книге.

**Полиевский С. А.** Физкультура и закаливание в семье / С. А. Полиевский, Е. П. Гук. – М.: Медицина, 1984. – 80 с.: ил. - (Физкультура и закаливание).

В книге изложены вопросы оздоровительной физкультуры и закаливания в семье. Раскрыто содержание занятий физкультурой и спортом, проведение которых возможно в домашних условиях, даны рекомендации по оборудованию семейного спортивного уголка и методике проведения занятий всеми членами семьи. Описана организация закаливающих процедур в домашней обстановке и при активном отдыхе на природе.

**Решетников Н. В.** Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын.- М.: Мастерство, 2002.- 152 с.

**Семья спортивная:** сб. / под ред. А.Н. Воробьева.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 95 с.: ил.

**Физкультура для всей семьи** / сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина.- М.: Физкультура и спорт, 1988.- 463 с.: ил. – (Б-ка для родителей).

Важно не только научить детей доброте и честности, преподать им уроки нравственности, но и привить интерес к физкультуре, сформировать привычку к здоровому образу жизни. Прежде всего – собственным примером.

В книге вы найдете рекомендации специалистов, как организовать занятия физкультурой в семье, как вовлечь в них всех – от мала до велика, какой вид двигательной активности выбрать.

\***Холодов Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов. - 2-е изд. испр. и доп..- М.: Академия, 2001. - 480 с.

**Чихачев Ю. Т.** Физическая культура для всех и каждого / Ю. Т. Чихачев.- Л.: Знание, 1984.- 32 с.

**Шершаков Н. В.** Ветру и солнцу навстречу / Н. В. Шершаков.- М.: Физкультура и спорт, 1989.- 175 с.: ил.

### ***Игры. Спортивные игры.***

**Игры во дворе** и на улице.- М.: Рипол классик, 2001. - 320с.

\***Найминова Э.** Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры: кн. для учителя / Э. Найминова.- Ростов н/Д: Феникс, 2001.- 256 с.

**Физкультура и спорт.** - 2001. - 192 с.: ил. - (Азбука спорта).

Представленная вашему вниманию книга рассказывает о гандболе, начиная с самых первых шагов, которые могут сделать начинающие спортсмены, если захотят заниматься этим замечательным видом игрового спорта. С помощью этой книги ребята могут самостоятельно заниматься гандболом, тренироваться во дворе или на спортплощадке, отрабатывать броски и приемы обороны и нападения, поддерживать свою физическую форму.

\***Фицсиммонс Трейси** Энциклопедия всех игр: сотни классических игр для всех возрастов / Трейси Фицсиммонс, Памела Лифлендер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. - 320 с. - (Серия «Энциклопедии»).

В книге представлены наиболее популярные во всем мире игры для любого возраста. В ней обнаружат для себя много нового и интересного и юные игроки, получающие первые навыки в играх или делающие неуверенные шаги к победам в физических и интеллектуальных состязаниях; и мастера, ни один год занимающиеся тем или иным видом игры. Вам предлагаются сотни классических игр для всех возрастов, изложены все правила без проигравших!

Откройте эту книгу и научитесь с ее помощью играть в игры, в которые сегодня играет весь мир!

## ***Баскетбол***

**\*Гомельский А.Я.** Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 352 с.: ил.

Автор данной книги – человек-легенда, патриарх мирового баскетбола, обладатель уникальной коллекции титулов и наград. В своей новой книге он рассказывает о жизни, карьере, о том, кто и как управляет игрой гигантов, о баскетбольном кодексе и правилах игры, о судействе. У читателей появляется возможность узнать о мире баскетбола из первых рук, от человека, чье имя представлено в американском Музее национальной баскетбольной славы всех звезд – самом престижном баскетбольном музее мира.

**Костикова Л.В.** Баскетбол (Азбука спорта) / Л. В. Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 176 с.

Книга поможет начинающим баскетболистам в их самостоятельных тренировках в школе, во дворе, в летнем лагере. Ребята познакомятся с историей баскетбола, узнают, что нужно уметь для того, чтобы успешно заниматься этой игрой получать советы, как лучше организовать тренировки со своими товарищами, смогут освоить азы баскетбольной техники, основы индивидуальной и коллективной игры в нападении и защите.

**\*Лепёшкин В.А.** Баскетбол. Подвижные и учебные игры / В. А. Лепёшкин. – М.: Советский спорт, 2011. – 98с.

Вниманию специалистов физической культуры предлагается методическое пособие, содержащее подробное описание подвижных и учебных игр, рекомендованных для использования на начальных этапах обучения школьников игре в баскетбол. Автор не включил в книгу описание общеизвестных игр, которые в течение многих лет применяют учителя физкультуры общеобразовательных школ.

Пособие предназначено для учителей физкультуры, тренеров,

а также для всех, кто желает самостоятельно осваивать технику игры в баскетбол.

\***Морган В.** Как добиться успеха в подготовке баскетболистов / Вуттен Морган. – М.: Дивизион, 2008. – 400 с.

В книге раскрыты аспекты тренерского мастерства одного из самых успешных тренеров США по баскетболу. Рассмотрены вопросы не только методики тренировки, но и решения проблем, с которыми тренер сталкивается вне баскетбольной площадки.

\***Нестеровский Д.И.** Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д.И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Академия, 2007. — 336 с.

В учебном пособии излагаются общие закономерности процесса обучения навыкам игры в баскетбол, раскрывается технология обучения основам техники, тактики и игровой деятельности. Представленный материал содержит подробное описание всех технических приемов и тактических действий, комплексы дидактических средств и соответствующих организационно-методических указаний, перечень наиболее часто встречающихся ошибок.

**Пайе Баррел** Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Баррел Пайе, Патрик Пайе. – М.: Дивизион, 2008. – 352 с.

Книга содержит описания и методические указания к упражнениям, рассчитанным на детей в возрасте от 6 до 14 лет, которые помогут вам сделать из них высококлассных баскетболистов. Упражнения не требуют использования большого количества оборудования - для начала достаточно иметь баскетбольный мяч, стойку с кольцом и эту книжку. Авторы книги учат не только тому, как проводить тренировки, но и как составлять долгосрочные тренировочные планы.

**Пельменев В. К.** Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: учеб. пособие / В. К. Пельменев. – Калининград: Изд - во Калинингр. ун-та, 2000. - 162 с.

На основе многочисленных инструментальных методов исследования раскрывается механизм совершенствования управления точностными действиями баскетболистов. На базе

экспериментальных данных показана эффективность методических приёмов, направленных на повышение точности бросков мяча в баскетболе в ходе соревновательной деятельности.

## *Бильярд*

**Балин И.В.** В мире Бильярда.- М.: Астрель, 2001.-416 с.: ил.

\***Бирковский В. В.** Бильярд. Спорт, отдых, развлечение / В. В. Бирковский. - Ростов н/Д.: Феникс, 2002. - 208 с. В книге приведены правила бильярдных игры, основные понятия их теории, характеристики бильярдного инвентаря и аксессуаров, бильярдная терминология. Книга будет полезна и тем, кто хочет организовать собственный бильярдный бизнес. Множество советов, нестандартных ответов на вопросы о бильярде делают книгу полезной для самого широкого круга читателей.

\***Бирн Роберт** Бильярд для всех. Пул и Карамболь / Роберт Бирн. - М.: Фаир,1998. - 400 с.

Предлагаемая вниманию читателей книга Роберта Бирна по бильярду выбрана не случайно: это первый американский бестселлер на данную тему, написанный признанным корифеем современной бильярдной литературы. Книга служит основным пособием по пулу и карамболу для многомиллионной армии поклонников игры в бильярд. На фоне десятков изданий на эту тему она выделяется полнотой и строгостью изложения. Автор щедро, с присущим ему добродушным юмором делится с начинающими и любителями основами и секретами замечательной игры, помогает освоить и усовершенствовать технику и навыки позиционной игры. Книга будет полезна всем любителям бильярда и, несомненно, привлечет новых приверженцев в их ряды.

**Железнев В.П.** Самоучитель игры на бильярде / В.П. Железнев. - Ростов н/Д: Феникс, 2001. - 160 с.



Бильярд – потрясающая игра, интеллектуальная, как шахматы. Шары на бильярде – это те же шахматные фигуры, с тем лишь отличием, что будут «ходить» так, как вы захотите. А для этого нужны определенные знания.

Данная книга – далеко не учебник, но может научить элементарным правилам и азам бильярдной техники.

**\*Железнёв В. П.** Карманный самоучитель бильярдиста / В. П. Железнёв, В. В. Бирковский. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 224 с.

Ни один вид спорта в нашей стране не имеет такой долгой — трехсотлетней! — истории, как бильярд, но нет и вида спорта, у которого история была бы столь драматичной, как у бильярда. Бильярд — потрясающая интеллектуальная игра, как и шахматы. Шары на бильярде — это те же шахматные фигуры, с тем лишь отличием, что будут «ходить» так, как вы захотите. А для этого нужны определенные знания. Если вы никогда не держали кий в руках, вам нечего стыдиться. Наша книга поможет вам усвоить элементарные правила бильярдных игр и азы бильярдной техники, и совсем скоро вы будете играть на равных со своими друзьями.

**\*Жилин Л.** Русский бильярд. Большая иллюстрированная энциклопедия /Л. Жилин. - М.: Эксмо, 2011. – 168 с.

Предлагаем вашему вниманию самую полную и подробную энциклопедию по русскому бильярду - одному из самых интеллектуальных и сложных видов этой популярной игры. Русский бильярд позволяет не просто прекрасно проводить досуг, но и постоянно поддерживать достойную физическую форму, и укреплять психологическую устойчивость, и даже, как показывает практика, с пользой для дела проводить коммерческие переговоры и налаживать деловые контакты. В этой энциклопедии вы найдете всю необходимую информацию об этой великолепной игре.

**Здобников Н.С.** Бильярд. Самоучитель / Н. С. Здобников. – Минск: Современная школа, 2006. – 126 с.

Книга содержит информацию не только об истории бильярда и известных игроках, но и является незаменимым практическим

пособием для новичков и людей, знакомых с техникой бильярдной игры лишь поверхностно. С помощью самоучителя вы ознакомитесь с правилами бильярда, советами профессиональных игроков и методами тренировки, освоите основные удары и сможете применить полученные знания на практике. Вы научитесь правильному захвату кия, особенностям намеливания наклейки, секретам прицеливания и многому другому. Опытным игрокам прочтение книги позволит сделать игру более красивой и результативной. Ну а если вы никогда не были в бильярдной и не катали шары по зеленому сукну, то вам непременно захочется это сделать...

**\*Лазарев В. В.** Бильярд: игра разума и силы воображения / В. В. Лазарев. – М.: Вече, 2003. – 86 с.

Вы любите играть на бильярде? Вы хотите улучшить свою игру? Для этого надо не только много тренироваться, но и быть готовым к тому, чтобы проявить силу воли и преданность игре, выработать в себе ряд новых качеств и вместе с тем отказаться от некоторых привычек. То есть бильярд - это не столько игра, сколько целая система взглядов, мировоззрение, требующее от Вас постоянного совершенствования. Если Вы готовы посвятить себя этому прекрасному и благородному занятию - я приглашаю вас в увлекательное путешествие по имени бильярд, во время которого я надеюсь помочь вам обнаружить в себе нераскрытый потенциал и новые таланты.

**Леман А. И.** Теория бильярдной игры / А. И. Леман. - М.: Рольф, 2001. – 288 с.

Этот классический труд по искусству игры в русский бильярд принадлежит перу русского писателя конца 19 - начала 20 века, выдающегося игрока в бильярд - Анатолия Ивановича Лемана. По словам автора, «опытный, хороший мастер игры - это философ, стоик и знаток сердца человеческого». Теория игры, разбор ударов и партий, интереснейшие бильярдные задачи, технические сведения о бильярде, вопросы психологии игроков - все это делает книгу неоценимым руководством по бильярдному спорту.

Книга адресована как новичкам, так и профессионалам.

\***Лошаков А. Л.** Азбука бильярда /А. Л. Лошаков. – М.: АСТ, 2005. – 258 с.

На основе разработанной автором единой системы понятий и определений подробно описаны основные технические и тактические приемы современного лузного бильярда. Второе издание «Азбуки бильярда» существенно переработано и дополнено. Книга предназначена для самого широкого круга любителей бильярда.

\***Мисуна Георгий** Бильярд. Секреты техники игры / Георгий Мисуна. – М.: АСТ, 2008. – 304 с.

Автор занимательно рассказывает об истории возникновения и становления одной из увлекательнейших игр - бильярда. В книге даны описания популярнейших игр русского бильярда: русская пирамида, московская пирамида, московская быстрая, невская пирамида, пирамида 8 шаров, пирамида 8 шаров быстрая, пирамида 8 шаров быстрая заказная; американского бильярда: пул восьмерка, пул девятка, пул 14+1 и французского бильярда: однобортный карамболь, трехбортный карамболь, карамболь три шара, карамболь 5 фишек, открытая партия, кадры 47/1, кадры 74/2.

Советы мастеров игры позволят вам довести до совершенства свои навыки в бильярде.

\* **Останин Е. А.** Бильярд / Е. А. Останин.- М.: Вече, 2005. - 240 с.

История бильярда, который в настоящее время становится одним из самых популярных видов спорта в России, насчитывает не одно столетие. Бильярд - не только приятный отдых, но и изысканное интеллектуальное развлечение, доступное всем желающим. Данная книга содержит много интересных сведений из истории бильярда, рассказы о выдающихся игроках, описания игр, наиболее популярных в Европе и Америке. Она поможет научиться решать бильярдные задачи и получить представление о наиболее зрелищных артистических бильярдных трюках и фокусах.

## *Теннис*

\***Айвазян Ю.** Теннис после тридцати / Ю. Айвазян. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 90 с.

Автор книги Юрий Айвазян, известный в прошлом гимнаст, адресует свою книгу тем, кто, перешагнув 30-летний рубеж, хочет заняться теннисом, чтобы быть в хорошей форме, укрепить здоровье и чувствовать свою сопричастность спорту. Просто и доступно излагает он основы тенниса. И хотя автор обращается к взрослым любителям спорта, однако книга будет интересна и молодежи, и теннисистам-разрядникам, и их тренерам

**Амелин А.Н.** Настольный теннис / А. Н. Амелин.- М.: Физкультура и спорт, 1999.- 192 с.: ил.

**Барчукова Г.В.** Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. - М.: Советский спорт, 1989. - 37 с.

Настольный теннис - одна из самых популярных спортивных игр как у взрослых, так и у детей. О том, как стать хорошим теннисистом и укрепить своё здоровье в результате самостоятельных регулярных занятий, рассказывается в этой брошюре. Автор знакомит читателей с азами игры, помогает освоить её основные технические приёмы.

\***Барчукова Г.В.** Теория и методика настольного тенниса: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. - М.: Академия, 2006. - 226 с.

Эта книга - первый отечественный учебник, в котором обобщены и систематизированы современные научные исследования и передовой опыт ведущих специалистов по настольному теннису. В учебнике рассмотрены исторические этапы развития настольного тенниса, эволюция правил игры, научные основы её техники и тактики, представлена сбалансированная, целостная, предельно детализированная система подготовки игроков в настольный теннис, показаны методы тренировки.

**\*Барчукова Г.В.** Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г.В. Барчуковой. - М.: Издательский центр "Академия", 2006. - 226 с.

Эта книга - первый отечественный учебник, в котором обобщены и систематизированы современные научные исследования и передовой опыт ведущих специалистов по настольному теннису. В учебнике рассмотрены исторические этапы развития настольного тенниса, эволюция правил игры, научные основы её техники и тактики, представлена сбалансированная, целостная, предельно детализированная система подготовки игроков в настольный теннис, показаны методы тренировки.

**Васнецова Н. Ю.** Теннис для начинающих.- М.: Астрель, 2001.- 160 с.: ил.

**Голенко В.А.** Азбука тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова. - М.: Терра-Спорт, 1999. - 128 с.: ил. - (Первый шаг).

Эта книга написана известными специалистами для тех, кто хотел бы научиться играть в теннис, для тех, кто уже пробовал брать в руки ракетку и мяч, и даже для тех, кто научился ракеткой попадать по мячу. О правилах игры, о технике тенниса, о том, как правильно построить тренировочное занятие и о многом другом расскажет вам эта книга. Читайте и знакомьтесь с увлекательным миром тенниса!

**\*Гороховский В. Л.** Большой теннис: для всех и для каждого / В. Л. Гороховский, В. Е. Романовский. – М.: Феникс, 2004. – 352 с.

В предлагаемой читателям книге даны рекомендации по разным вопросам подготовки теннисистов, приведены мнения выдающихся теннисистов XX столетия по самым разным аспектам игры.

Книга рассчитана как на начинающих игроков, так и уже имеющих определенный опыт теннисистов и их наставников. В конце книги, как приложение, приведены нормативные акты, которые определяют правила игры.

\***Джон Парсонс** Большая энциклопедия тенниса / Парсонс Джон; ред. П. Андрианов, И. Журавлева. – М.: АСТ, 2008. – 224 с.

«Большая энциклопедия тенниса» отслеживает развитие игры от ее истоков, через период становления в XIX столетии до современного тенниса – сверхэнергичной и высокоинтенсивной игры, завоевавшей популярность во всем мире.

Отдельные главы книги посвящены истории и правилам тенниса, крупнейшим турнирам, легендарным игрокам прошлого и ведущим мастерам современности, знаменитым аренам, историческим матчам, скандалам и курьезам. Кроме того, представлена информация обо всех теннисных федерациях мира и приведены результаты всех финалов турниров «Большого шлема» (в одиночном разряде).

Книга сочетает высокую информативность и богатый иллюстративный материал. Написанная авторитетными специалистами, «Большая энциклопедия тенниса» дает полноценное представление об этой вдохновенной игре.

**Дрюэт Д.** Теннис. Спорт для начинающих / Д. Дрюэт, П. Мэйсон. – М.: АСТ, 2002. – 48 с.

Всестороннее пособие по теннису с простыми инструкциями, которые помогут вам овладеть навыками и улучшить вашу игру. Ясные и краткие инструкции. Простая подача трудных навыков. Техника, упражнения и правила - все, что вам нужно знать, чтобы добиться успеха в теннисе.

\***Поль М.** Теннис. Секреты мастеров / Метцлер Поль. – М.: Фаир-Пресс, 2002. – 336 с.

В этой книге раскрываются секреты мирового тенниса, и адресована она в первую очередь тем, кто выходит на корт по субботам и воскресеньям.

В доступной и непринужденной форме в книге освещаются важнейшие вопросы техники, тактики, психологического настроя теннисиста перед встречей с соперником, даются полезные советы, рассчитанные в том числе и на игроков с небольшим стажем: как сдерживать эмоции, что влияет на успех

игры, как относиться к соперникам и спорным решениям судей, как играть против левши и др.

\***Серова Л. К.** Умей владеть ракеткой. Л.К. Серова, Н.Г. Скачков. – Л., 1989. - 75 с.

Учиться играть в настольный теннис никогда не поздно. Если вы еще не приобщились к занятиям этим прекрасным видом спорта, то не теряйте времени, берите ракетку и выходите к столу. Изучить основы техники и тактики игры поможет вам эта книжка.

\***Скотт Уильямс** Теннис. Советы профессионалов / Уильямс Скотт, Питерсен Рэнди. – М.: АСТ, 2004. – 262 с.

Как выполнить тот или иной удар? Как отработать подачу? Как держать ракетку? На эти и множество других вопросов ответят известные американские специалисты Скотт Уильямс и Рэнди Питерсен, с помощью таких блестящих мастеров ракетки, как Андре Агасси, Штеффи Граф, сестер Уильямс и других.

\***Теннис:** спортивная энциклопедия / ред. О. Усольцева. – М.: Эксмо, 2011. – 64 с.

\***Худец Р.** Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Р. Худец; пер. с англ. О. Белозёров. - М.: ВистаСпорт, 2005. - 272 с.

В книге подробно, с иллюстрациями, схемами и кинограммами рассматриваются практически все технические элементы современного настольного тенниса, начиная от видов хватки, основной стойки и работы ног, заканчивая разновидностями сложных ударов. Представленные в книге материалы о методике тренировок интересны подробным описанием типичных ошибок и способов их устранения. Отдельный раздел книги посвящён инвентарю и рекомендациям по его подбору. Книга была написана в 2000 году и стала бестселлером среди профессионалов и любителей настольного тенниса всего мира.

**Шаповалова О.** Теннис для начинающих О. Шаповалова. – М.: Вече, 2002. – 384 с.

Эта книга написана для всех, кто всерьёз интересуется теннисом. В ней рассказывается об истории зарождения игры, ее

современных правилах, секретах мастерства этого интересного и увлекательного вида спорта. В книге даются советы по технике выполнения основных и специальных ударов, тактике игры, выбору инвентаря и одежды теннисиста.

## **Футбол**

**\*Беликов А.** Сборная России по футболу 2006. Законченная история / А. Беликов, В. Волков, И. Добронравов. – М.: Книжный клуб, 2007. – 448 с.

В структуре Российского Футбольного Союза находятся 15 различных сборных команд. Этот выпуск представляет «мужскую часть большого футбола» и объединяет все игры национальной, молодежной и шести юношеских сборных за 2006 год. Статистика и фотоматериалы прекрасно дополняют картину не только сыгранных матчей, но и те новые процессы, которые происходят в нашем футболе.

Выпуск этой книги является одним из шагов по развитию информационного обеспечения отечественного футбола. В ней подробно представлены игры и игроки сборных команд.

**Качани Л.** Тренировка футболистов / Л. Качани, Л. Горский; пер. со словцк. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 275 с.

Обмен опытом всегда был и продолжает оставаться одним из важнейших компонентов повышения мастерства. Наши чехословацкие друзья-коллеги делятся с советскими специалистами секретами подготовки мастеров кожаного мяча. Их достижения в методике тренировки станут теперь - с выходом этой книги - действенным подспорьем и для советских тренеров, работающих с командами практически всех возрастных групп.

**Кук М.** 101 упражнение для юных футболистов / М. Кук. - М.:Астрель, 2001 .-128 с.: ил.

**\*Лукашин Ю. С.** Сборная России по футболу 1911 - 2002: Игры, голы, игроки, тренеры / Ю. С Лукашин. – М.: Астрель, 2002. - 52 с.



В этом уникальном сборнике – все игры сборной России (СССР и СНГ) за 90 лет (1911 - 2002), все голы и их авторы, все об игроках и тренерах, множество редких иллюстраций

**Мишель Ф. П.** Жизнь как матч / Платини Франсуа Мишель. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 134 с.

Платини начал играть во французском клубе «Нанси» (1973–1979). Он выиграл чемпионат Франции в 1981. В 1982 он перешел в итальянский «Ювентус» (1982–1987), где забил 68 голов в 147 играх лиги и стал 3 раза подряд лучшим бомбардиром. Платини являлся капитаном французской национальной команды на Чемпионате Европы в 1984, став чемпионом и главным бомбардиром турнира с 9 голами. 26 января 2007 года был избран президентом УЕФА.

В книге, Мишель Платини – рассказывает о своем спортивном пути, размышляет о профессии игрока, рассматривает изнутри события футбольного прошлого.

\***Москаленко Р.** Футбол / Р. Москаленко. – М.: Эксмо, 2011. – 64с.

**Рабинер И.** Наша футбольная RUSSIA / И. Рабинер. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. - 478 с.

**Цирик Б.Я.** Футбол / Б. Я. Цирик. - М.: Физкультура и спорт, 1999.-294 с.: ил.

\***Футбол:** учеб. для институтов физической культуры / под ред. М. С. Полишкиса, В. А. Выжгина. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999. - 254 с.

Учебник написан в соответствии с программой по футболу для студентов институтов физической культуры.

В учебнике рассматриваются вопросы техники и тактики игры в футбол, методики обучения и тренировки, а также организации и проведения соревнований.

## *Хоккей*

\***Афанасьев С.** Большое хоккейное созвездие / С. Афанасьев. – СПб.: Человек, 2010. – 128 с.

Книга-альбом знакомит читателей с легендами советского, российского и мирового хоккея, с теми хоккеистами, чьи имена гремели над катками многих стран. К сожалению, время часто стирает из памяти те или иные события, имена их участников. Композиция этой книги такова, что любитель спорта может видеть, что звезды этой великой игры образуют настоящее большое созвездие, которое постоянно пополняется новыми именами.

**Белаковский О. М.** Эти настоящие парни / О. М. Белаковский. - М.: Молодая гвардия, 1981. - 101 с.

Олег Маркович Белаковский – долгие годы работал спортивным врачом в командах ЦСКА, сборной СССР. Он сопровождал наши сборные команды по футболу и хоккею на многие международные соревнования – чемпионаты мира, Европы, Олимпийские игры. Его книга – о спортивном мужестве, о верности спорту.

\* **Букатин А. Ю.** Хоккей / А. Ю. Букатин. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 182 с.: ил.

**Быстров В. А.** Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В. А. Быстров. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 64 с.

\***Зайцев В. К.** Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста / В. К.Зайцев. - М.: Академический Проект, 2006. - 224 с.

**Колосков В. И.** Подготовка хоккеистов: техника, тактика / В. И. Колосков. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с.: ил.

В книге рассматриваются вопросы технической и тактической подготовки хоккеистов. Упражнения классифицированы по группам, представлены средства и методы контроля за технической и тактической подготовленностью хоккеистов.

\***Кукушкин В.** Стенка на стенку. Хоккейное противостояние Канада – Россия / Всеволод Кукушкин. –СПб.: Человек, 2010. – 136 с.

Книга рассказывает о великом хоккейном противостоянии, определявшем на многие годы развитие мирового хоккея. Его история насчитывает более пятидесяти лет, но даже возвращение к прошлому доставляет удовольствие настоящим любителям

спорта. Разумеется, название книги «Стенка на стенку» - выражение более подходящее для иных столкновений, но оно передает суть спортивного состязания, когда идет игра двух команд, которые не умеют уступать без борьбы.

\***Михалев С.** Тренер золотой мечты / С.Михалев. - М.: Эксмо, 2008. - 440 с.

Над этой книгой самый, пожалуй, колоритный хоккейный тренер России Сергей Михалев трудился несколько лет. Началась эта работа, когда он возглавлял еще череповецкую «Северсталь», которую привел к первым в ее истории бронзовым, а затем и серебряным медалям чемпионата страны. И уже тогда видел название книги именно таким – «Тренер золотой мечты». Похоже, уже тогда Сергей Михайлович не сомневался в том, что эта самая мечта рано или поздно осуществится. И весьма символичным становится выход в свет книги после сезона, в котором «Салават Юлаев» под руководством Михалева завоевал свой первый в истории чемпионский титул...

\***Мозговой В.** Хоккей 2009/10 / В. Мозговой. – М.: Эксмо, 2009.- 496 с.

Сезон 2008/09 не имеет аналогов в истории отечественного хоккея. Создание Континентальной хоккейной лиги изменило не только структуру высшего дивизиона - оно отразилось буквально на всех сторонах жизни культовой для россиян игры. Первый сезон под эгидой КХЛ получился богатым на события, невероятно интересным, в чем-то противоречивым, заставившим во многом по-новому взглянуть на традиционные явления и проблемы...

\***Никонов Ю. В.** Подготовка квалифицированных хоккеистов: учеб. пособие / Ю. В. Никонов. – Минск: Асар, 2003. - 352 с.

В учебном пособии рассматриваются вопросы подготовки квалифицированных хоккеистов, использован богатый практический опыт одного из ведущих отечественных специалистов хоккея. Помимо обоснования основных задач, средств и методов подготовки, подробно описывается

содержание тренировочных занятий в отдельных микроциклах подготовительного, соревновательного и переходного периодов годичного цикла тренировки квалифицированных хоккеистов.

**\*Официальный ежегодный справочник КХЛ. Сезон 2008-2009.** – СПб.: Человек, 2009. – 312 с.

Перед вами официальный справочник Континентальной хоккейной лиги, посвященный ее первому сезону. Предыдущие издания подобного рода в нашей стране, как правило, выходили лишь к середине следующего сезона. Сейчас впервые в отечественной практике многочисленные статистические данные предлагаются для всеобщего внимания «с пылу с жару» - до начала следующего розыгрыша.

**Родионов А. В.** Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов. - М.: Академический Проект, 2004. - 576 с.

**Савин В. П.** Теория и методика хоккея: учеб. / В. П. Савин; ред. С. Фрольцова. – М.: Академия, 2003. – 400 с.

В учебнике рассматриваются техника и тактика игры в хоккей, методика обучения и тренировки хоккеистов. Центральное место в книге занимают вопросы подготовки хоккеистов, в том числе юных, организации тренировочного процесса, соревнований, проведения массовой работы по этому виду спорта. Может быть рекомендован также преподавателям вузов физической культуры, тренерам...

**Тихонов В. В.** Надежды, разочарования, мечты / В. В. Тихонов. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 102 с.

Выдающийся тренер российского хоккея Виктор Васильевич Тихонов рассказывает о своем опыте работы с разными хоккейными командами, об успехах и неудачах, об интересных матчах, дает характеристики выдающимся хоккеистам.

**Тренеры седеют рано.**- М.: Терра-спорт, 2001.-192 с.: ил.

**Третьяк В. А.** Верность / В. А. Третьяк. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 114 с.

Выдающийся советский хоккеист, трехкратный олимпийский чемпион, многократный чемпион мира, Европы, кавалер ордена Ленина Владислав Третьяк рассказывает о важнейших событиях

своего двадцатилетнего спортивного пути, о друзьях, тренерах, соперниках. Эти события, сами по себе интересные, являются к тому же поводом для глубоких размышлений автора о спортивном характере, истоках высшего хоккейного мастерства, верности таким идеалам, как патриотизм, мужество, благородство.

\***Хоккей.** Большая энциклопедия. В 2 томах. Том 1. / сост. О. Беличенко, Ю. Лукашин. – М.: Терра-Спорт, 2006. - 376 с.

В энциклопедию включены статьи-справки о сильнейших хоккеистах, лучших тренерах и судьях, спортивных деятелях, о клубах СССР и России (все участники чемпионатов страны в высшей лиге), Чехословакии, Швеции, Финляндии, Германии, Польши (чемпионы этих стран), НХЛ и ВХА, о крупнейших хоккейных объединениях и странах, входящих в ИИХФ. В ней изложены правила игры, даны некоторые сведения о технике и тактике хоккея.

\***Хоккей:** спортивная энциклопедия / ред. О. Усольцева. – М.: Эксмо, 2011. – 64с.

**Хоккей для начинающих.** - М.:Астрель, 2001.- 144.: ил.

\***Чемпионат Континентальной хоккейной лиги - Открытый Чемпионат России по хоккею.** Сезон 2009-2010. – М.: Человек, 2009. – 112 с5.

## ***Шахматы***

\***Авербах Ю. Л.** Школа середины игры / Ю. Л. Авербах. - М.: Терра-спорт, 2001. - 128с.

«Школа середины игры» - оригинальное методической издание, посвященное наиболее трудной, но и наиболее интересной стадии шахматной партии. Книга предназначена широкому кругу любителей шахмат, желающих повысить свою квалификацию. Из обширной теории миттельшпиля автор выбрал самое главное, самое важное, что должно позволить любителям шахмат успешно решать проблемы, возникающие во время игры.

\***Авербах Ю. Л.** Метеоры / Ю.Л.Авербах, Л. С. Верховский. – М.: РИПОЛ классик, 2005. – 192 с.

Практически впервые на русском языке рассказывается о талантливейших шахматистах, метеорами промелькнувших на богатом шахматном небосклоне. Они не успели принять участие в борьбе за мировую шахматную корону, но оставили свой яркий след в древней и мудрой книге.

**Авербах Ю. Л.** Школа эндшпиля / Ю. Л. Авербах.- М.: Терра-спорт, 2001.-200 с.

\***Андреев А. Г.** 1000 шахматных композиций / А.Г. Андреев.- Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 272 с.

Знакомство с этой книгой позволит начинающим шахматистам познакомиться с теми позициями, которые могут встретиться в практической игре. Это очень важно, так как именно решение задач помогает осознать перспективность шахматных идей и комбинаций. Сборник рассчитан на читателей юношеского возраста, обучающихся шахматной игре под руководством опытных педагогов. В нем представлены задачи, легкие и изящные по своей конструкции, которые будут интересны не только начинающим, но и шахматистом-разрядникам.

\***Бронштейн Давид** Ученик чародея: учеб. шахматной стратегии и тактики / Давид Бронштейн, Том Фюрстенберг. - М.: Рипол Классик, 2004. – 416 с.

В этой поучительной и развлекательной книге легендарный Давид Бронштейн, артист и чародей шахматной доски, приглашает вас стать его учеником. Автор начинает обучение с советов для начинающих и затем развивает мастерство читателя примерами (всего 235) из своих собственных партий, сыгранных за 58 лет - с 1938-го по 1996-й.

Хотя учебник в первую очередь адресован любителям, опытные шахматисты, включая гроссмейстеров, также прочтут его с удовольствием и пользой, узнав много интересных историй из жизни Бронштейна и познакомившись с образом его волшебных мыслей. Эта книга совсем непохожа на те, которые

шахматный мир знал до сих пор, но ведь и главный ее герой — явление уникальное!

**Капабланка Хосе Рауль** Учебник шахматной игры / Хосе Рауль Капабланка. – М.: Терра-спорт, 2001. – 344 с.

В сборник под общим названием «Учебник шахматной игры» великого кубинского шахматиста, экс-чемпиона мира Х. Р. Капабланки вошли книги: «Моя шахматная карьера» — автобиография, охватывающая период до матча на первенство мира с Эм. Ласкером; «Основы шахматной игры»; «Последние шахматные лекции», прочитанные Капабланкой по радио США в 1941 г., и две статьи из журнала «Mundial». В конце книги приводятся 66 партий, прокомментированных автором.

\***Кмох Г.** Защита в шахматной партии / Г. Кмох. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 120 с.

В этой небольшой книге (1-е издание вышло в 1934 г.), относящейся к классике шахматной литературе, известный австрийский мастер и методист Г.Кмох раскрывает роль защиты в шахматной партии. Несмотря на то, что книга издана в первой трети прошлого века, она несомненно представит интерес и для нынешнего поколения любителей шахмат, особенно для начинающих шахматистов.

**Панченко А. Н.** Теория и практика миттельшпиля / А. Н. Панченко. – М.: Рипол Классик, 2004. – 256 с.

Об этой книге сам Александр Панченко говорит так: «Миттельшпиль - это самая сложная часть партии, поэтому разобраться в нем в пределах одной книги, естественно, невозможно. Я решил ограничиться 10 лекциями. Рассматриваемые темы помогут читателям глубже понять проблемы середины игры. Прислушиваясь к замечаниям (в основном тренеров, работающих с детьми) по поводу моей первой книги «Теория и практика шахматных окончаний», автор после каждой лекции теперь предлагает не только позиции для решения (конкурсы), но и позиции для разыгрывания. Это поможет лучшему усвоению материала».

**\*Программа подготовки шахматистов-разрядников. I разряд** – КМС / сост. Григорий Богданович. – М.: Русский шахматный дом, 2004. – 276 с.

Книга составлена международным мастером Григорием Богдановичем на основе знаменитого учебника заслуженного тренера РСФСР Виктора Голенищева «Подготовка юных шахматистов I разряда». Материал дополнен примерами из партий ведущих шахматистов, сыгранных в крупнейших соревнованиях последних лет, и спланирован в виде уроков шахматной игры. Учебный план рассчитан на 75 занятий с домашними заданиями.

**Сухин И. Г.** 1000 самых знаменитых шахматных комбинаций / И. Г. Сухин. - М.: Астрель, 2002.- 528 с.

**Суэтин А. С.** Школа дебюта. - М.: Терра-спорт, 2001.-240 с.

**\*Суэтин А.С.** Как играть дебют / А. С. Суэтин. - Ростов н/Д.: Феникс, 2001. – 128 с.

Книга известного теоретика, международного гроссмейстера А. Суэтина содержит общие сведения о принципах разыгрывания дебюта и рекомендации по изучению дебютной теории.

**\*Эйве Макс** Учебник шахматной игры / Макс Эйве. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 480 с.

В книге, прежде всего, привлекает методика изложения материала, принципы которой будут полезны для тренеров и преподавателей шахматных секций и кружков. Книга также представляет интерес и для историков шахмат.

### ***Гимнастика***

**Виру А. А.** Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяэ, Т. А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.: ил. – (Наука - здоровью).

В книге на основе собственных многолетних исследований и литературных данных авторы раскрывают физиологический механизм оздоровительного влияния аэробных упражнений на организм, приводят научные основы методики их использования



для укрепления здоровья, дают советы, как правильно построить занятия и дозировать нагрузку.

\***Гавердовский Ю.К.** Техника гимнастических упражнений: попул. учеб. пособие / Ю. К. Гавердовский. - М.: Терра-Спорт, 2002. — 512 с.

Популярное пособие по актуальным вопросам техники гимнастических упражнений на основе подготовки сборных команд страны и сборных ведущих зарубежных стран мира. Она адресуется, прежде всего, активно практикующим тренерам и наиболее пытливым части действующих спортсменов, то есть тем, у кого в процессе регулярной, конкретной работы постоянно возникают вопросы, остающиеся без убедительного и своевременного ответа.

**Гимнастика:** учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2002. — 448 с.

В учебнике рассматриваются важные вопросы теории и методики преподавания гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, в частности основы техники гимнастических упражнений, основы обучения гимнастическим упражнениям, предупреждение травматизма, основные средства гимнастики, формы организации занятий и др.; специальные главы посвящены истории развития гимнастики, организации и проведению соревнований, научной работе по гимнастике. Книга может представлять интерес также для преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры.

\***Гимнастическая терминология:** справ. по курсу Гимнастика / сост. С.А. Александров. - Гродно: ГрГУ, 2000. - 43 с.

Справочник по «Гимнастической терминологии» состоит из двух разделов. В первом изложены вопросы гимнастической терминологии, её значение, требования, предъявляемые к ней, правила и формы записи упражнений. Во втором представлены материалы по методике проведения строевых упражнений: исходные положения с инвентарём, разновидности фигурной

маршировки, построений и перестроений. Справочник предназначен для студентов специальности ПО20200 - Физическая культура и спорт.

**Гимнастика и методика преподавания:** учеб. для институтов физической культуры / под ред. В.М. Смолевского. - Изд. 3-е, перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 336 с.

Учебник «Гимнастика и методика преподавания» предназначен студентам и преподавателям институтов физической культуры и является третьим переработанным и дополненным изданием. Коллектив авторов обратил особое внимание на массовые виды гимнастики, методику освоения наиболее эффективных и доступных различным контингентам упражнений.

Отражены особенности занятий гимнастикой с детьми, молодежью и взрослыми.

**Гимнастическое многоборье:** Мужские виды / под ред. Ю. К. Гавердовского. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 480 с.

Книга представляет собой вторую часть двухтомного издания «Гимнастическое многоборье». Издание охватывает практически все известные разновидности гимнастических упражнений на шести видах мужского многоборья. Подробно описывается техника разнообразных упражнений, особое внимание уделяется упражнениям, играющим ключевую роль в подготовке гимнастов высокой квалификации.

**Гимнастическое многоборье:** Женские виды / под ред. Гавердовского Ю.К. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 335 с.

Книга представляет собой первую часть двухтомного издания «Гимнастическое многоборье». Издание охватывает практически все известные разновидности гимнастических упражнений на четырёх видах женского многоборья. Подробно описывается техника разнообразных упражнений, особое внимание уделяется упражнениям, играющим ключевую роль в подготовке гимнастов высокой квалификации.

**Коглер А.** Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера / А. Коглер.- М.: Фаир-пресс, 2001.-304 с.: ил.

**\*Краткая** популярная энциклопедия культуриста-любителя.- М.: Физкультура и спорт, 2001.- 432 с.

**Кристенсен Э.** Йога для всех: путь к здоровью / Э. Кристенсен. - М: Эксмо - Пресс, 2002.-192 с.: ил.

**Купер К.** Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер; пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.- (Наука и здоровье).

Все большую популярность у любителей физкультуры завоевывают аэробные упражнения: бег, плавание, езда на велосипеде и другие. Но положительного эффекта можно добиться, лишь правильно их используя. Как рассчитать оптимальную для себя нагрузку, построить занятие, как сделать, чтобы тренировка приносила удовольствие? На все эти вопросы отвечает известный во всем мире специалист по оздоровительной физкультуре. Автор также касается проблем рационального питания, борьбы с курением.

**Менхин Ю.В.** Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А. В. Менхин Ростов н/Д.: Феникс, 2002. - 384 с.

В учебнике впервые представлены теоретико-методические основы особой исторически сложившейся области физического воспитания — оздоровительной гимнастики, имеющей многочисленные организационные формы, виды оздоровительно-кондиционной и оздоровительно-спортивной направленности, а также группы эффективных оздоровительных средств и оригинальные методы их применения.

Учебник «Оздоровительная гимнастика: теория и методика» является первым официальным изданием по дисциплине «Физическая культура», входящей в Учебный план по специальностям 022300 — «Физическая культура и спорт» и 022500 - «Адаптивная физическая культура».

**Менхин Ю.В.** Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.

Книга содержит систематизированное изложение проблемы физической подготовки гимнастов, чья двигательная деятельность отличается большой специфичностью.

Автор рассматривает физическую подготовку как часть специализированного совершенствования гимнастов, вопросы обеспечения взаимосвязи физической и технической подготовки, содержание общей и специальной физической подготовки на разных этапах тренировки, а также вопросы их организации.

**Решетников Г. С.** Гимнастика мужчины / Г.С. Решетников. - М.: Физкультура и спорт, 1986.- 112 с.: ил.

В книге рассказывается о гимнастике, которая поможет мужчинам укрепить здоровье, стать сильными, ловкими, выносливыми. Кроме того, в ней освещаются вопросы режима дня, гигиены, самоконтроля.

\***Дамский Я.В.** Рекорды в шахматах / Я. В. Дамский. – М.: РИПОЛ классик, 2004. - 544 с.

Было принято считать, что рекордов в шахматах нет. За исключением некоторых, лежащих на поверхности: самая короткая партия, самая длинная, самое долгое пребывание на шахматном троне... Однако шахматы - шире Игры. Они - срез Жизни. И вот впервые в шахматной литературе эта книга рассказывает о рекордных достижениях и случаях почти в 100 номинациях, имеющих прямое отношение к шахматам.

**Спортивная гимнастика** (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005.-420 с.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки гимнастов и гимнасток в ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Особое внимание уделяется базовой технической и физической подготовке гимнастов и гимнасток, начиная от этапа начальной подготовки и кончая уровнем высшего спортивного мастерства.

Популярное пособие по актуальным вопросам техники гимнастических упражнений на основе подготовки сборных команд страны и сборных ведущих зарубежных стран мира.

**Шеффер И. В.** Гимнастика женщины / И.В. Шеффер. - М.: Физкультура и спорт, 1984.- 78 с.: ил.

В том, что гимнастика необходима женщинам всех возрастов и профессий, вряд ли можно сомневаться. Укрепление здоровья, сохранение бодрости и работоспособности – вот плоды регулярных, разумно построенных занятий гимнастическими упражнениями. Помимо комплексов физических упражнений, которые составляют основное содержание книги, автор приводит рекомендации, касающиеся режима дня, питания, ухода за кожей.

\***Энциклопедия** экстремального спорта.- М.: Эксмо - Пресс, 2002.- 256 с.

### *Оздоровительный бег*

**Бойко А. Ф.** А вы любите бег? / А. Ф. Бойко.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 124 с.

В популярной форме рассказывается о прекрасном средстве укрепления здоровья и повышения работоспособности – беге. Начинающие бегуны получают сведения о методике занятий, о программах тренировок, способах самоконтроля, познакомятся с рекомендациями ученых и любителей бега.

**Верещагин Л. И.** Оздоровительный бег: с чего начинать? / Л. И. Верещагин.- Л.: Лениздат, 1990.- 60 с.

Такое доступное физическое упражнение, каким является медленный бег, дает занимающимся максимальный оздоровительно-профилактический эффект.

**Гриненко М. Ф.** С помощью движений / М. Ф. Гриненко, Г. С. Решетников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.- 126 с.- (Физкультура и здоровье).

В книге рассказывается о влиянии различных средств физической культуры на организм человека. Даны практические рекомендации по занятиям оздоровительной ходьбой, бегом и другими циклическими упражнениями, а также специальными упражнениями для развития силы, быстроты, гибкости.

**Ионов Д. П.** Бег во всех измерениях / Д. П. Ионов; сост. А. М. Кондратов.- Л.: Лениздат, 1984.- 80 с.

Карташов Ю. П. Сюрпризы оздоровительного бега / Ю. П. Карташов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 96 с. – (Физкультура и здоровье).

Автор книги много лет занимается оздоровительным бегом. Он приводит ценные сведения об этом прекрасном и удивительном средстве. В книге даны рекомендации о начальных и оптимальных физических нагрузках, о самоконтроле при занятиях бегом, о режиме дня, рациональном питании бегунов.

**Мильнер Е. Г.** Выбираю бег! / Е. Г. Мильнер.- М.: Физкультура и спорт, 1984. - 80 с.: ил.- (Физкультура и здоровье).

**О беге** - почти все / сост. А. Н. Коробов.- М.: Физкультура и спорт, 1986. - 64 с.: ил.- (Физкультура и здоровье).

\***Селиванова С.** Бег для здоровья. Жизнь в движении: советы и рекомендации / С. Селиванова. – СПб.: ДИЛЯ, 2008. – 192 с.

О пользе бега знают, наверное, все. Но бег может быть разным, и каждый должен подойти к решению вопросов «Бегать или не бегать?», «Сколько, когда и где бегать?», «Как при этом питаться и отдыхать?» индивидуально, с учетом своего здоровья, образа жизни, предпочтений.

Прочитав эту книгу, вы сможете разработать для себя и своих близких программу бега. Также в книге освещены вопросы, имеющие к бегу как прямое, так и косвенное отношение.

**Сотникова М. П.** Бег для здоровья / М. П. Сотникова. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 32 с.: ил.

Краткое руководство по оздоровительному бегу для людей всех возрастов и профессий, содержит сведения о воздействии бега на жизнедеятельность организма человека, дозировка бега, пульсовом режиме, выборе места для пробежек, об одежде и обуви бегуна.

**Упражнения на выносливость** – программа здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 48 с.: ил.

В книге приведены программы тренировки на выносливость, основное место в которых занимает оздоровительный бег.

## *Тяжелая атлетика.*

**Воротынцев А.И.** Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев.- М : Советский спорт, 2002. - 272с.

\***Дворкин Л. С.** Тяжелая атлетика / Л. С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 238 с.

В учебнике излагаются основы современной теории и методики таких силовых видов спорта, как тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт и бодибилдинг. Автор сделал попытку объединить в один учебник эти четыре вида спорта, имея в виду то, что многие вопросы силовой подготовки достаточно хорошо изучены как в нашей стране, так и за рубежом. При написании книги автор использовал результаты научных исследований, научно-методические рекомендации, получившие широкую известность во всем мире.

**Дворкин Л.С.** Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. - Ростов н/Д: Феникс, 2001. - 384 с.

Из данной книги вы узнаете о нетрадиционных силовых видах спорта: атлетизме, культуризме, пауэрлифтинге, гиревом спорте. Предлагаются методики самостоятельной общесиловой подготовки. Отдельная глава раскрывает особенности подготовки женщин в силовых видах спорта. Хотите стать сильным, накаченным и непобедимым – читайте эту книгу.

\***Дворкин Л.С.** Подготовка юного тяжелоатлета: учеб. пособие / Л. С. Дворкин. - М.: Советский спорт, 2006. - 452 с.

Автором этой книги совместно с физиологами и врачами проведена большая исследовательская работа по выработке методики подготовки юных тяжелоатлетов детского и подросткового возраста. Предложенная вниманию читателя методика подготовки юных штангистов строится с учетом возрастных особенностей организма, физических и функциональных возможностей. Специальные анатомо-физиологические и педагогические знания, изложенные в учебном пособии, помогут тренерам объективно оценить

методические рекомендации автора и успешно строить тренировочный процесс.

**Залесский М.З.** Как стать сильным: практич. руководство / М.З. Залесский. - М.: Росмен-Издат, 2000.- 126с.: ил.

Вы любите спорт? Хотите стать сильнее, выносливее, закаленнее? Тогда эта книжка для вас. Настоящая настольная книга будущего силача. Ведь настоящий мужчина непременно должен быть сильным и ловким. «В здоровом теле — здоровый дух», - утверждали древние греки. В этой книге вы прочтете не только о знаменитых силачах и о том, как были раскрыты секреты силы, но также найдете подробные рекомендации, как правильно тренироваться, чтобы занятия приносили максимальную пользу. Итак, дерзайте! И вы станете сильнее не только физически, ибо, как утверждал знаменитый французский мыслитель Жан-Жак Руссо, движение и физические упражнения «способствуют игре мозга и работе мысли».

**Лучкин Н.Н.** Тяжелая атлетика / Н. Н. Лучкин. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 272 с.

Учебник «Тяжелая атлетика», рассчитанный на студентов институтов физической культуры, содержит теоретический и практический материал, предусмотренный учебными программами институтов. Студент найдет в нем все необходимые сведения по тяжелой атлетике. По 2-м изданию значительной переработке подверглись главы по технике движений и методике преподавания данного предмета. Содержание учебника приведено в этом отношении в полное соответствие с современными требованиями.

**Петров В. К.** Молодость и сила / В. К. Петров. - М.: Советский спорт, 1988. - 48 с.: ил. - (Ритмы атлетизма).

Мышечная сила — это здоровье и красота, высокая работоспособность и умение владеть собой. Как же развить силу? Ответ на этот вопрос дается в брошюре. В ней приведены эталоны пропорциональной атлетической фигуры, описаны правила тренировок с отягощениями для укрепления мышц и устранения недостатков телосложения. Читатель узнает о том, как избавиться от излишней массы тела.



**\*Румянцева Э. Р.** Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации / Э.Р. Румянцева, П. С. Горюлев. - М.: Теория и практика физической культуры, 2005. - 260 с.

В монографии даётся теоретический анализ механизмов адаптации при физических нагрузках, рассматриваются особенности протекания физиологических процессов в женском организме на фоне интенсивной скоростно-силовой тренировочной деятельности в спорте высших достижений.

Представленный материал содержит результаты собственных исследований авторов, полученные на спортсменках сборной команды России. Особое внимание уделено разработке педагогических аспектов подготовки тяжелоатлетов с учётом индивидуальных и возрастных особенностей их организма.

### ***Спортивная борьба***

**Вольф Х.** Дзюдо. Техника самообороны / Х. Вольф.- М.: Фаир-пресс, 2002. - 208 с.: ил.

**Гаткин Е.Я.** Самбо для начинающих / Е. Я. Гаткин. - М.: АСТ, 2001. - 224с.: ил.

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

**\*Гил К.** Основы тэквондо / К. Гил. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 272 с.: ил. - (Спорт).

Тэквондо – древнейший вид корейского единоборства – стал сегодня видом спорта или средством самозащиты для многих людей разного возраста и убеждений. Уже свыше 100 стран создали у себя национальные союзы, объединенные во Всемирную федерацию тэквондо. Автор увлекательно рассказывает об истории, одежде и ритуале тэквондо, знакомит с корейскими специальными терминами, приводит базовую технику, действия в спарринге и схватке. Настоящая книга ставит своей целью ознакомление читателя с основами данного

вида единоборства; при этом она не только поможет новичкам в преодолении первых трудностей, но и послужит толковым учебником более подготовленным людям.

\***Куликов А.** Кикбоксинг /А. Куликов. - М.: Фаир-пресс, 2002.- 320 с. :ил.

**Ояма М.** Это каратэ / Масутацу Ояма; пер. с англ. А. Куликова. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 320 с.: ил. - (Боевые искусства).

В этой книге непревзойденный мастер Масутацу Ояма излагает суть своего 30-летнего опыта изучения и обучения Каратэ. Он представляет множество специальных приемов карате. Его книга включает около 2000 фотографий, демонстрирующих во всей полноте подлинное содержание каратэ, способного при помощи своего волшебства преобразовать тело человека в оружие, обладающее необыкновенной взрывной силой. Читайте и становитесь сильнее и круче!

**Путин В. В.** Дзюдо: история, теория, практика: учебно-методич. пособие для тренеров и спортсменов / В.В. Путин, В. Б.Шестаков, А. Г.Левицкий. - Архангельск: СК, 2000. - 154 с.: ил.

Из данного учебного пособия вы узнаете об истории дзюдо, о том, что представляет собой форма дзюдоиста, о технике самостраховки при падениях, о правилах поведения на татами, о том, с чего начинать обучение технике дзюдо. В книге приведены специально-подготовительные упражнения, а также в ней содержится материал по освоению приемов самбо. Изложенный материал хорошо проиллюстрирован.

\***Путин В.В.** Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: учебно-практич. пособие для тренеров и спортсменов / В. В. Путин.- М.: Олма-пресс,2002.-159 с.: ил.

\***Рукопашный бой.** - М.: АСТ, 2002. - 144 с. - (Самоучитель).

Современный рукопашный бой представляет собой синтез технических приемов различных боевых систем: бокса, каратэ, самбо, дзюдо, джиу-джитсу...

Предназначенное прежде всего для нужд армии, ФСБ и МВД, ремесло рукопашного боя впитало в себя все лучшее из разных боевых систем.

Прочтение этой книги, тренировки по предложенной методике, терпение и упорство помогут вам добиться цели – стать настоящим бойцом-рукопашником.

**\*Скогорев Д.В.** Русский рукопашный бой / Д. В. Скогорев. - Новосибирск: Изд - во Сиб. ун - та, 2003. - 288 с.: ил. - (Русское боевое искусство).

Эта книга является практическим руководством по русскому рукопашному бою. В ней раскрываются основные аспекты рукопашного боя: конструкция защиты, способы перемещения и акробатика, ударная техника. Дано описание работы с оружием. В книге очень много рисунков. Цель издания – ознакомить всех интересующихся русской боевой традицией с основными законами и принципами ведения рукопашного боя.

**Шитов В.** Бокс для начинающих / В. Шитов. - М.: Фаир-пресс, 2002. - 448 с.: ил.

## *Плавание*

**Булгакова Н. Ж.** Плавание / Н.Ж. Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1999.- 184 с.

Книга рассказывает о том, какую важную роль в жизни человека играет умение плавать, знакомит с техникой спортивного плавания, методикой обучения различным способам плавания, разнообразными упражнениями и играми на суше и в воде.

**Булгакова Н.Ж.** Игры у воды, на воде, под водой / Н. Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000.-77 с.: ил.

**Велитченко В.К.** Как научиться плавать / В. К. Велитченко.- М.: Терра-спорт, 2000.-96 с.

**\*Кардамонова Н. Н.** Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. - Ростов н/Д: Феникс, 2001. - 320 с.

В книге описывается плавание как уникальное средство поддержания организма в хорошей форме. Информация,

рекомендации и упражнения помогут любому желающему освоить этот вид физической нагрузки. Книга раскрывает технику таких классических способов плавания, как кроль, брасс, баттерфляй, дельфин, ныряние. Кроме того, в ней даны уроки спасения утопающих и оказания первой помощи.

**Козлов А. В.** Плавание доступно всем / А. В. Козлов. – СПб.: Лениздат, 1986. – 95 с.: ил. – (Стадион для всех).

В книге читатель знакомится с подготовительными упражнениями, техникой плавания и упражнениями для изучения способов плавания – кроля на груди, кроля на спине, брасса и дельфина, а также стартов и поворота.

**Короп Ю. А.** Обучение детей плаванию / Ю. А. Короп, С. Ф. Цвек. – Киев: Рад. школа, 1985. – 96 с.- (Б-ка для родителей).

В пособии даются практические рекомендации и упражнения по обучению школьников младшего возраста плаванию.

Читатель познакомится с особенностями детского организма, с организацией здорового быта ребенка в семье и другими полезными сведениями, которые надо знать для правильного физического воспитания вообще и обучения плаванию в частности.

**Макаренко Л. П.** Плавайте на здоровье / Л. П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.: ил.

В книге рассказывается о занятиях оздоровительными физическими упражнениями всей семьей, о воспитании у каждого члена семьи потребности в регулярной мышечной активности, о здоровом образе жизни и его социально-психологических аспектах.

**Макаренко Л. П.** Плавание / Л. П. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 144 с.: ил. – (Азбука спорта).

Как сделать первые шаги в спорте, с чего начать первую тренировку, как овладеть простыми элементами техники – об этом рассказывает эта книга. Ярко иллюстрированное издание поможет детям приобщиться к большому, увлекательному миру спорта, приучит к самостоятельным систематическим занятиям, научит их основам мастерства, поможет совершенствовать свои знания и навыки.

**Фирсов З. П.** Плавание для всех / З. П. Фирсов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 64 с.: ил.

**Фирсов З. П.** Плавать раньше, чем ходить / З. П. Фирсов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 143 с.: ил.

Эта книга предназначена для родителей, имеющих детей грудного возраста. В ней рассказывается о значении плавания для укрепления здоровья ребенка, излагается методика обучению плаванию детей в возрасте от двух-трех недель до одиннадцати-двенадцати месяцев, даются детальные советы по проведению с ними занятий по плаванию в условиях домашней ванны.

### ***Лыжный спорт***

**\*Бабинина Т. А.** Карвинг - новая техника катания на кантах: учеб. пособие /Т. А. Бабинина. – М: Из-во Москов. гос. ин-та, 2003. - 252 с.

В учебном пособии рассмотрены основные стороны теоретической и практической подготовки спусков с гор в режиме проскальзывания и резаного скольжения, как для начинающих горнолыжников, так и спортсменов различной квалификации. Изложены основы новой карвинговой горнолыжной техники, технические особенности Race-Carven.

Приведены факторы, влияющие на качество спуска. Даны рекомендации по физической подготовке и советы участникам соревнований. Отражены вопросы безопасности в горах, а также подбора инвентаря и ухода за ним. Учебное пособие предназначено для студентов, занимающихся горнолыжным спортом, а также может быть полезно тренерам.

**\*Бабич В. В.** Начальная подготовка горнолыжника: учеб. пособие / В. В. Бабич. – М.: Советский спорт, 2003. – 92 с.

«Учитывая растущую популярность горнолыжного отдыха, а также острую нехватку инструкторских кадров по зимним видам рекреации, авторы предприняли попытку осветить вопросы начальной подготовки горнолыжников. В пособии приведена историческая хроника и эволюция лыжного инвентаря (лыж,

ботинок, креплений, палок). В доступной форме подробно изложена информация о средствах и методах освоения и, в дальнейшем, управления горными лыжами.

**Бутин И. М.** Лыжный спорт: учеб. пособие / И. М. Бутин. - М.: Академия, 2000. - 368 с.

В пособии изложены основные вопросы истории возникновения и развития лыж и лыжного спорта, техника и методика обучения способам передвижения на лыжах, организация и методика проведения уроков лыжной подготовки в школе. Отдельные главы посвящены общим основам методики тренировки в лыжном спорте, методике тренировки школьников, а также организации и проведению соревнований по лыжным гонкам и т.д.

**Галкина И.С.** Горные лыжи / И. С. Галкина. - М: Вече, 2003. - 383 стр.

В ваших руках книга-самоучитель, призванная ускорить путь Новичка к свободному владению горными лыжами, к радости красивых и быстрых спусков. Автор предлагает воспользоваться советами по экипировке горнолыжников, уходу за инвентарем, технике безопасности.

**\*Зигфрид Пеццей** Горные лыжи: современная техника катания для начинающих и продвинутых / Пеццей Зигфрид. - М.: Проект полюс, 2001. - 117 с.

«Член австрийской лыжной ассоциации, инструктор, руководитель горнолыжной школы Зеефельд в Тироле (Австрия) - З. Пеццей, признанный в 1968 году лучшим инструктором по обучению горным лыжам в Австрии и удостоенный звания Best in Austria», обучивший более 8000 лыжников, разработал авторскую методику обучению катания на горных лыжах, предназначенную как для так и для продвинутых горнолыжников».

**Мартяшев А.Ю.** Горные лыжи для начинающих / А. Ю. Мартяшев. - М.:Астрель, 2000.-192 с.: ил.

**Масленников И. Б.** Лыжные гонки / И. Б. Масленников. - М.: Физкультура и спорт, 1999.-200 с.: ил.

**Миненков Б. В.** Лыжи и здоровье / Б. В. Миненков, Е. М. Соболев.- М.: Физкультура и спорт, 1981.-80 с.: ил.

В книге рассмотрены вопросы организации самостоятельных занятий лыжным спортом, даны рекомендации о необходимой предварительной физической подготовке, режиме закаливания.

**Пальчевский В.Н.** Лыжный спорт / В. Н. Пальчевский. - Минск: Харвест, 1997. - 101 с.

Виды лыжного спорта и их характеристики. История лыж и лыжного спорта. Обеспечение безопасности занятий при занятии лыжным спортом. Место лыж в оздоровлении. Инвентарь, одежда и снаряжение лыжника. Техника и обучение в лыжных гонках. Основы тренировки в лыжном спорте. Организация и проведение занятий по лыжным гонкам.

**\*Преображенский В.С.** Горные лыжи /В. С. Преображенский. - М.: Физкультура и спорт, 2005. – 152 с.

«Можно ли самому, без инструктора и тренера, по книге, научиться виртуозным слаломным поворотам, чтобы потом спускаться по гигантским склонам без риска для здоровья? Можно! - с уверенностью отвечает автор книги, один из старейших горнолыжников нашей страны. И рекомендует читать эту книгу и учиться по ней всей семьей: прочитали урок - выходите на гору! Множество семей нынче так и поступают».

**\*Рон Ле Мастер** Мастерство горнолыжника. Секреты правильной техники / Мастер Рон Ле; ред. В. Е. Рыбицкий. – М.: АСТ, 2010. – 160 с.

Вик Брэден - известный тренер по большому теннису, однажды сказал мне, что все великие тренеры, которых он знал, понимали физику своего вида спорта и те человеческие движения, которые ему свойственны. Эта тема составляет основу данной книги.

## ***Спорт и здоровье***

### ***Рекомендательный список литературы***

***Составитель: И. В. Киреева***

***Ответственный за выпуск: Н. А. Юханова***

МБУК «ЦБС № 2» Губкинского городского округа

309145, Белгородская область

Губкинский район

п. Троицкий

Тел. 8-47-241-78-7-44