

Отдел обслуживания читателей  
Октябрьской поселенческой библиотеки  
МБУК «Октябрьская ПБ»



# **«Книга, здоровье и спорт-движение вперед!»**

**Обзор книг о спорте и здоровье**

ст. Октябрьская

2023 г.

## **УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!**

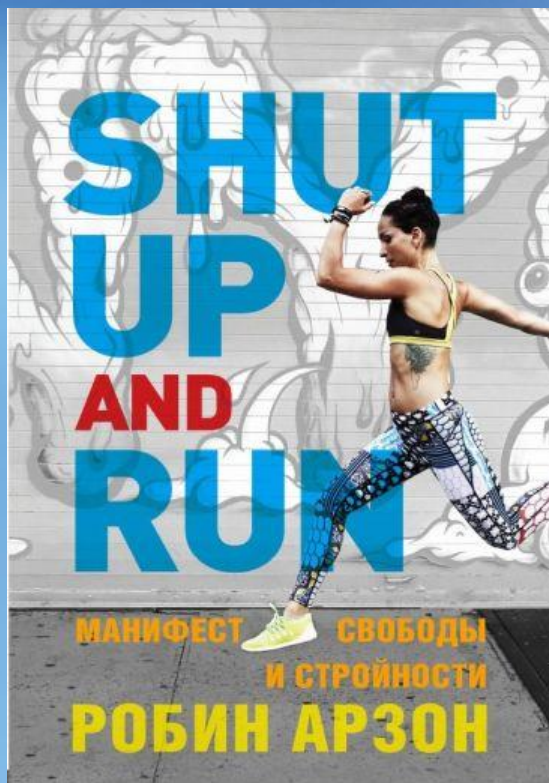
**Предлагаем вашему вниманию обзор, из которого Вы узнаете, какие книги представлены в Октябрьской поселенческой библиотеке о спорте и здоровье, знаменитых спортсменах, спортивных, настольных, Олимпийских играх.**

**Для того чтобы быть здоровым, нужно всегда находить время для занятий спортом. Он помогает стать бодрым, веселым, жизнерадостным, сильным и смелым.**

**Настоящий спорт интересен тем, что ты тренируешь свои тело и чувства, и тем, что всегда испытываешь азарт соревнования: кто сильнее, выносливее, быстрее. Каждый раз перед тобой очередная ступень, которую преодолеть трудно, очень трудно. Но преодолеть трудности нужно. Иначе ты как спортсмен не состоялся.**

**Спорт – это то, что приносит радость и удовольствие, способ самовыражения, способ достигнуть определённых вершин и целей. Спортивная тренировка очень хороший способ избавиться от стресса. Научно доказано – человек, который занимается спортом, развивается не только физически, но и умственно, повышается интеллект.**





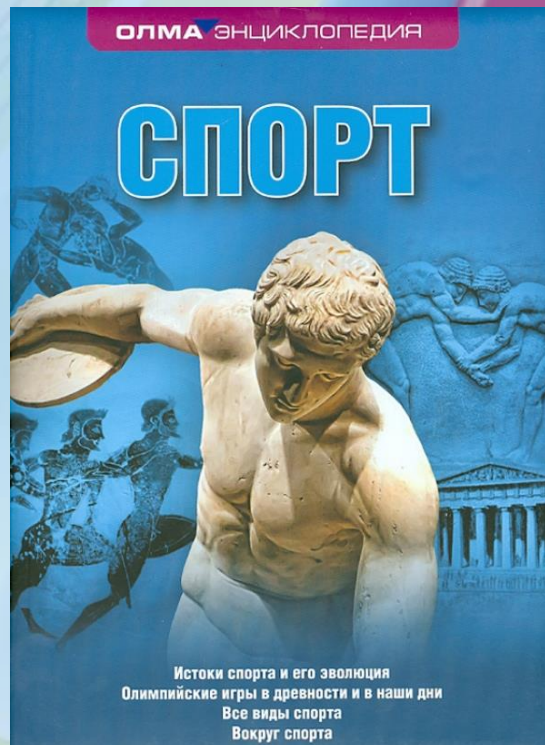
**Арзон, Робин Shut Up and Run. Манифест свободы и стройности / Робин Арзон ; пер. с англ. А.Е. Амелиной. - Москва : Эксмо, 2019. - 192 с. - (Сам себе тренер). 12+**

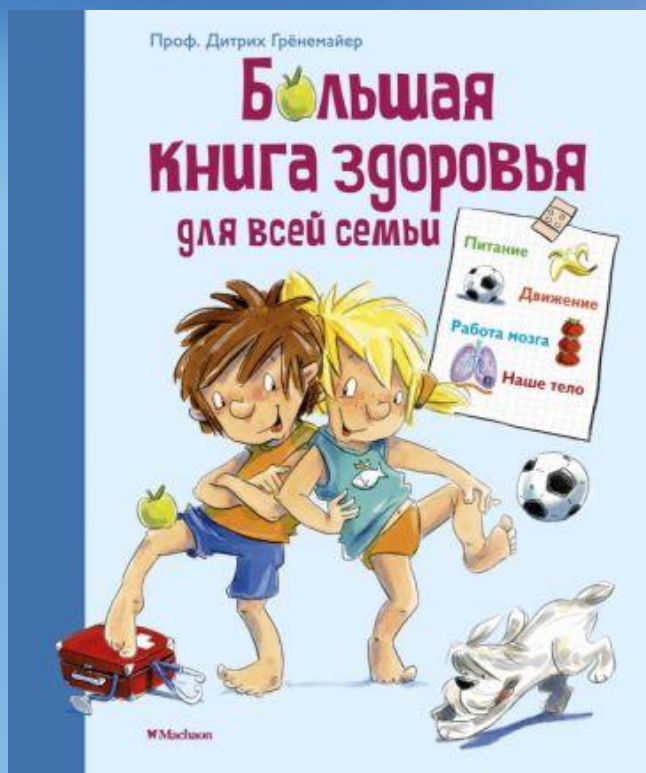
Бег - это не просто увлечение. Это стиль жизни. К такому выводу пришла Робин Арзон, решившая бросить работу в престижной юридической компании и полностью посвятить себя любимому делу. Теперь она ультрамарафонец, профессиональный тренер и просто счастливый человек. В своей книге Арзон делится секретами быстрого старта - вы познакомитесь с программой бега и прыжков и сможете работать, получая максимальное удовольствие от процесса.

Издание подтолкнет вас к движению и покажет, как правильно сделать это. С помощью "Shut Up & Run" вы достигнете триумфа, о котором даже не мечтали. Добро пожаловать в мир спорта и стиля.

**Гик, Евгений. Спорт : энциклопедия ОЛМА / Е.Я. Гик. - Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2014. - 303 с. : ил. 12+**

Почти все интересуются спортом, многие активно занимаются им. Существует множество видов спорта. В нашей книге рассказывается о самых популярных из них - футболе, хоккее с шайбой, баскетболе, теннисе, легкой атлетике, гимнастике, фигурном катании, шахматах. Также вы найдете здесь общую информацию по другим видам спорта. Прочитав эту книгу, вы узнаете о том, как появились спортивные состязания в Древнем мире, о первых победителях Олимпийских игр в Древней Греции, о том, почему Игры перестали проводиться в IV в. н. э. и как они возродились вновь. Вы ознакомитесь с историей современных Олимпийских игр, узнаете больше об их героях, о том, в какой обстановке проводились Игры, о курьезах и скандалах, связанных с ними.





**Гренемайер, Дитрих** Большая книга здоровья для всей семьи / Дитрих Гренемайер, Андреа Эрне, Кристине Штар ; пер. с нем. Наталья Нурова. - Москва : Махаон, 2020. - 143 с. : ил. 6+

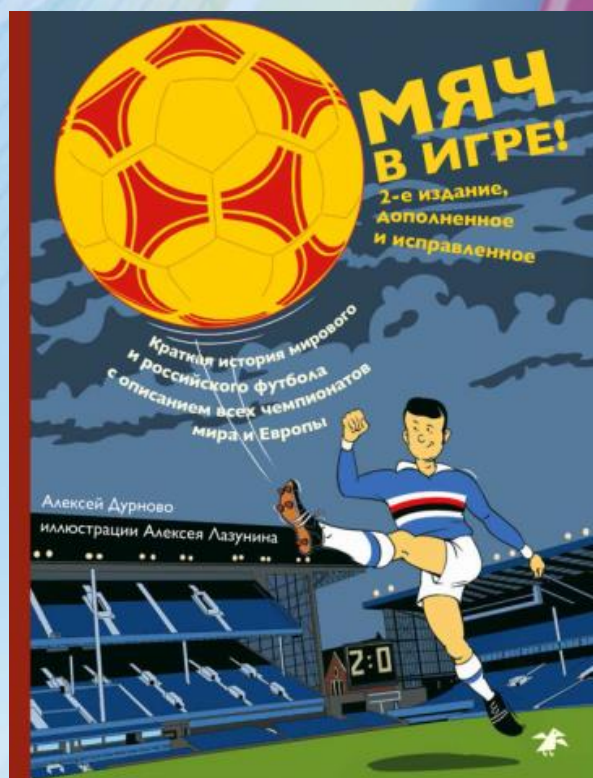
Для вас и вашего ребенка эта книга станет настоящим путеводителем по организму человека! Информация в книге подана в форме увлекательного рассказа, в котором в простой и доступной форме объясняется, как устроено тело человека и как работают внутренние органы. Эта книга - увлекательное и полезное чтение для всей семьи: в ней содержатся несложные, но важные

правила, которые нужно соблюдать, чтобы оставаться здоровым и сильным. Читайте книгу всей семьей и будьте здоровы!

**Дурново, Алексей.** Мяч в игре! : краткая история мирового и российского футбола с описанием всех чемпионатов мира и Европы / А. Дурново. - Москва : Белая ворона, 2019. - 136 с. 6+

Как и где появился футбол? Кто и когда установил правила? Сколько раз и кто похищал футбольные кубки? Спортивный обозреватель радио "Эхо Москвы" Алексей Дурново собрал здесь множество сведений про футбол. Это не только удивительные и интересные факты о всеми любимой игре, но и рассказ обо всех чемпионатах мира и Европы со всеми их интригами и курьезами,

описание основных тактик игры. Первое издание книги получило премию "Книга года" в категории "Книга и футбол", а ее тираж был раскуплен в течение полугода. Поэтому мы выпустили второе - исправленное и дополненное, в которое вошли главы о женском футболе и о Чемпионате мира 2018 года.





**Ким, Наталья Константиновна. Идеальная фигура : энциклопедия современного фитнеса: силовой тренинг; аэробика; гибкость;питание / Наталья Ким ; ред. И.Ильченко. - Москва : АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2006. - 280с.,ил. 12+**

Фитнес - это путь к красоте, здоровью и силе нашего тела, - утверждает автор книги Наталья Ким. Она подробно рассказывает о наиболее эффективных методиках современного фитнеса: аэробике, силовом тренинге и стрейчинге. Комплексы упражнений проиллюстрированы многочисленными фотографиями и снабжены подробными рекомендациями, следуя которым легко скорректировать недостатки вашей фигуры, за короткое время избавиться от лишнего веса, вернуть тонус мышцам и в дальнейшем всегда поддерживать отличную физическую форму.

**Кутявина, Анна. Я иду к врачу! / А.В. Кутявина ; худож. Юлия Гурко. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. - 48 с. : ил. - (Сказкотерапия). 0+**

Книги серии «Сказкотерапия» помогут ребёнку адаптироваться к стрессовым ситуациям, с которыми он сталкивается в повседневной жизни.

В книгах собраны очень добрые, веселые, а главное - полезные сказки! Их герои - милые зверята. Они переживают классические детские страхи и справляются со сложностями, с которыми часто сталкиваются дети в реальной жизни. Адаптация к детскому саду или поход к врачу, боязнь темноты или страх поспорить с лучшим другом - обо всех этих и многих других ситуациях ребёнок узнает из книг нашей серии.





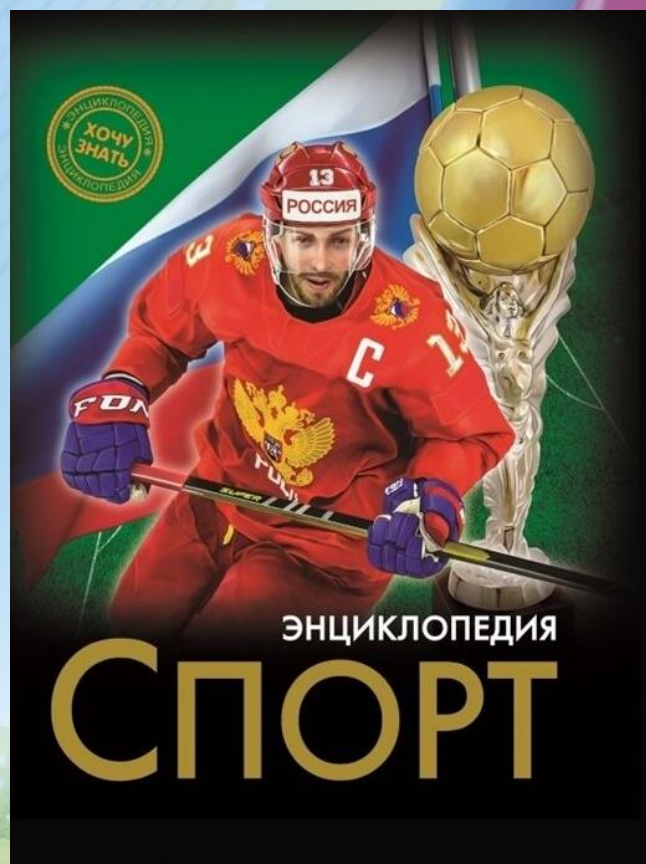
**Россия, вперед! Национальная сборная: любимые игроки, легендарные матчи. - Москва : Эксмо, 2018. - 48 с. 12+**

Яшин. Нетто. Дасаев. Канчельскис. Аленичев. Акинфеев. В истории футбольной сборной России очень много громких имен. Игроки нашей национальной команды неоднократно заявляли о себе на мировой арене. Именно благодаря им в российской футбольной истории есть победы над Францией, Англией и Голландией, золотые медали Евро-1960 и бронза Евро-2008. Эти и другие эпохальные моменты нашли отражение на

страницах фанатской энциклопедии.

**Спорт : энциклопедия для чтения взрослыми детям / Мария Куруськина ; ил. Алексея Еремеева. - Ростов-на-Дону : Проф-Пресс, 2019. - 96 с. : цв. ил. - (Хочу знать). 6+**

В этой энциклопедии вы найдёте сведения об основных видах спорта. Яркие и красочные иллюстрации помогут разобраться в особенностях отдельных спортивных дисциплин. Помимо олимпийских видов спорта, вы познакомитесь и с некоторыми новейшими дисциплинами, а также старинными спортивными играми и соревнованиями.





**Теннис : спортивная энциклопедия ; отв. ред. О. Усольцева / отв. ред. О.Усольцева. - Москва : ЭКСМО, 2011. - 64 с. : ил. 12+**

Спортивная энциклопедия - это серия книг о спортивных играх, рассказывающая о правилах игр, порядке и особенностях их проведения, истории возникновения, о легендарных игроках и чемпионатах, обо всем интересном, что с этими играми связано.

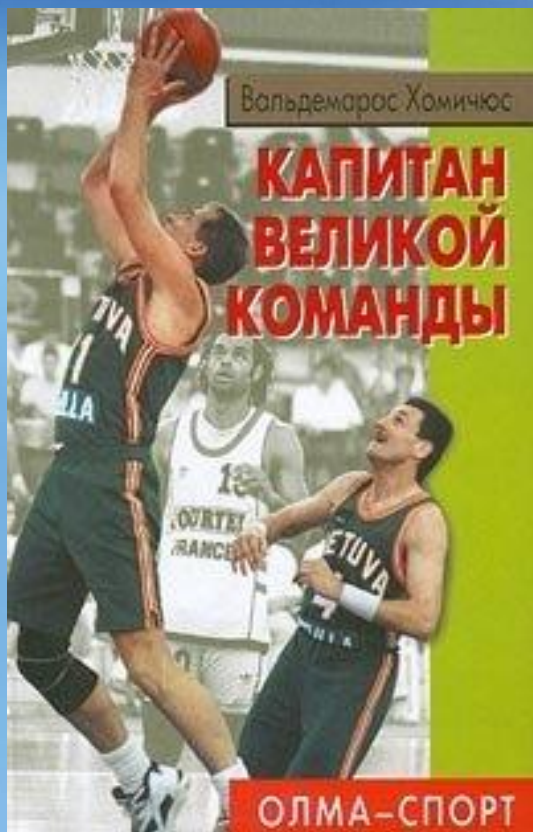
Это издание - третий том Спортивной энциклопедии. Он посвящен популярной в России игре - ТЕННИСУ.

**Физкульт-ура! Книга будущих чемпионов : рассказы, стихотворения / сост. Р. Данкова. - Москва : Оникс, 2012. - 128 с. : ил. 0+**

"Искусство должно соседствовать со спортом", - утверждал Пьер де Кубертен, человек, возродивший современные Олимпийские игры. Книга "Физкульт-ура!" - яркое тому подтверждение. Это не спортивная энциклопедия, а сборник рассказов и стихотворений, которые, без сомнения, помогут взрослым пробудить в детях интерес к физической культуре и спорту.

Для семейного чтения.





**Хомичюс, В. Капитан великой команды : рассказы о карьере, о спорте / В. Хомичюс. - Москва : ОЛМА-Пресс, 2001. - 351 с. 12+**

Капитан сборной команды СССР по баскетболу и капитан `Жальгириса` Валдемарас Хомичюс рассказывает о своей жизни и карьере в спорте, о своих друзьях - знаменитых баскетболистах, тренерах и журналистах, о самых острых и драматических матчах, и, Книга «Капитан великой команды» автора Валдемарас Хомичюс оценена посетителями КнигоГид, и её читательский рейтинг составил 8.00 из 10.

**Хьюитт, Бен Велосипед: как не кататься, а тренироваться / Бен Хьюитт ; пер. с англ. П.И. Михеева. - Москва : Издательство "Э", 2018. - 160 с. - (Сам себе тренер). 12+**

Казалось бы, что может быть проще езды на велосипеде? Вот твой двухколесный железный конь, вот ты - прыгнул на велосипед и уехал в закат. Впрочем, все гораздо сложнее.

Цель книги "Велосипед: как не кататься, а тренироваться" - описать непреложные истины профессиональных спортсменов в легкой для понимания манере и предложить некоторые способы их применения в вашей повседневной езде. Некоторые техники могут оказаться для вас весьма полезными, другие нет. Но будьте уверены: если вы поставите себе цель организовать свои тренировки на основе хотя бы некоторых из концепций, описанных на страницах данного издания, вы будете ездить быстрее, а крутить педали станет гораздо проще. Все настолько просто и очевидно.

Составил: Игнатова Ю.Г., заведующая отделом обслуживания читателей Октябрьской поселенческой библиотеки МБУК «Октябрьская ПБ» 06.04.2023 г.

