

## СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация.....	2
Найди время для спорта.....	3
Виды спорта.....	8
Спорт и спортсмены в художественной литературе.....	15

## Аннотация

Спортом занимаются миллионы людей, которые хотят усовершенствовать свой организм, быть здоровыми. Каждый спортсмен мечтает стать лучше в своем виде спорта и делает все, чтобы становиться лучше и лучше. Спорт – это мероприятие, где главное не победа, а участие. Спорт это не только средство оздоровление вашего организма, но и средство развлечения. В спорте главное правило: играть по правилам. В мире существует много разновидностей спорта – это футбол, баскетбол, волейбол и т.д. Каждый человек занимающийся спортом в определённый момент жизни выбирал свой вид спорта.

Поэтому так актуальна сегодня вся информация о спорте. А чтобы лучше в ней ориентироваться, мы предлагаем вам воспользоваться рекомендательным списком литературы о спорте, в который отобраны 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!

## Найди время для спорта

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.



**Кафка, Б., Йеневайн, О.** Функциональная тренировка. Спорт-Фитнес / Б. Кафка., О. Йеневайн – Москва: «Спорт», 2016. – 176 с.

В Книга известных немецких специалистов - тренера по фитнесу Бьёрна Кафки и физиотерапевта Олафа Йеневайна рассказывает о ключевых упражнениях, поясняя их воздействие на разные группы мышц. В книгу включено описание 40 тренировок для начинающих, продвинутых и профессионалов.



**Талага, Е.** Энциклопедия физических упражнений \ Е. Талага. – Москва: «Физкультура и спорт», 1998. – 412 с.

В этой объемистой книге собраны тысячи разнообразных упражнений, которые будут полезны многим, тренерам и спортсменам,

преподавателям школ и ВУЗов, воспитателям детских садов, ученым, медикам, наконец, всем тем, кто заботится о здоровье, своем и своих близких. Упражнения для воспитания быстроты и силы, выносливости и гибкости, для совершенствования координации движений. Упражнения, выполняемые индивидуально и с партнерами, на месте и в движении, с предметами и на спортивных снарядах, в зале, на стадионе и на местности, на суше и на воде, в виде разнообразных эстафет, подвижных игр и развлечений, выполняемые отдельно и соединенные в комплексы.



**Фицджеральд, М.** Как сильно ты этого хочешь? / М. Фицджеральд. – Москва: «Манн, Иванов и Фербер», 2003. – 304 с.

Великолепная книга по спортивной психологии, от которой вы не сможете оторваться. Построена на историях элитных спортсменов, их ошибках и уроках. Будет интересна и полезна всем - и спортсменам-любителям, и тем, кто не занимается спортом на результат.



**Агаджанян, Н. А.** Адаптация и резервы организма. / Н. А. Агаджанян. Москва: «ФК и С.», 2011. - 176 с.

Автор - известный ученый-физиолог, профессор, член научного совета по фундаментальным проблемам

медицины увлекательно рассказывает о физиологических механизмах адаптации организма человека к различным экстремальным воздействиям, в том числе и к направленной мышечной деятельности, о целенаправленном управлении этими механизмами для рационального использования резервных возможностей организма, о ритмах работоспособности человека.



**Столяров, В.И. Современный спорт и олимпийское движение в системе международных отношений / В.И. Столяров, – Москва: «Анкил», 2009. – 256 с.**

Данная работа – пособие для студентов, изучающих спецкурс «Спорт и олимпийское движение в системе международных

отношений». Основная цель курса: повысить уровень профессиональной подготовки студентов Университета на основе формирования у них комплекса научно обоснованных знаний о месте, роли и социокультурном значении спорта и олимпийского движения в системе современных международных отношений, т.е. компетентности в вопросах, касающихся «спортивной составляющей» этих отношений.



**Гик, Е. Спорт: парадоксы, сенсации, рекорды / Е. Гик, Е. Гупало. – Москва : «Зебра Е», 2011. – 288 с.**

В этой необычной книге рассказывается о забавных и веселых историях из мира спорта – парадоксы, сенсации и

скандалы, смешные случаи и курьезы, происходившие на спортивных полях. Читателям предлагаются самые разные занимательные сюжеты: спорт и любовь, семейные спортивные династии, вундеркинды и великовозрастные чемпионы, уникальные рекорды, решающие матчи, спорт и деньги, спорт животных и многое другое.



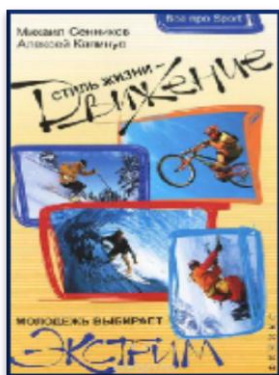
**Малов, В. И. 100 великих спортивных достижений / В. И. Малов – Москва: «Вече», 2007. - 432с.**

Есть на планете Земля великое действо, происходящее раз в четыре года и привлекающее к себе внимание почти всех ее обитателей. В

одной из стран мира проходят очередные Олимпийские игры, собравшие лучших легкоатлетов, боксеров, пловцов, гимнастов, спортсменов многих иных «специальностей". И миллионы людей живут напряженным ожиданием: какие прежние рекорды падут и какие будут установлены, какие новые феноменальные спортивные достижения поразят мир? Раз в четыре года, но с другим «циклом», проходят чемпионаты мира по футболу. Не забудем и мировые первенства по хоккею, баскетболу, ручному мячу, волейболу, по легкой атлетике, плаванию, боксу, борьбе. Огромный интерес вызывают многие национальные соревнования, таковы, например: розыгрыш Кубка Стэнли хоккеистами НХЛ и футбольные чемпионаты Англии, Италии или Испании.

Множество самых разных соревнований проходит на нашей планете каждый день, каждый час, каждую

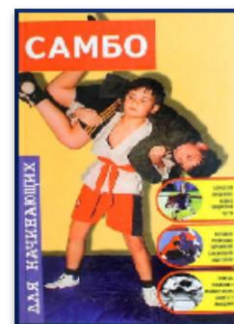
минуту. Спорт, зародившийся в незапамятные времена, стал явлением в жизни человечества. У него свои герои, знаменитые не меньше, чем выдающиеся писатели, художники, актеры, люди других профессий, и свои поклонники. Великие спортсмены восхищают своих поклонников тем, что доказывали и продолжают доказывать: человек не изнежился за прошедшие века и тысячелетия, но по-прежнему быстр, силен, ловок, вынослив и даже становится в физическом отношении все совершеннее. В очередной книге серии рассказывается о самых выдающихся спортсменах нашей планеты.



**Сенников, М. Стиль жизни – движение! Молодежь выбирает экстрим / М. Сенников, А. Капинус. – Ростов на -Дону : «Феникс», 2012. – 124 с.**

Эта книга рассказывает об увлекательном мире экстремального спорта. Вы не только познакомитесь с некоторыми видами экстрима, но и получите дельные советы, как не подвергать себя необоснованному риску, выбирая то или иное занятие. Книга адресована молодым людям, увлекающимся этим видом спорта, а также их родителям, чтобы быть в курсе, чем занимается их ребенок.

## **Виды спорта.**



**Гаткин, Е. Я. Самбо для начинающих / Е. Я. Гаткин. – Москва: «Астрель», 2001. – 224 с.**

Книга для начинающих самбистов рассказывает не только о самбо и наиболее эффективных приемах, но и о самбо как образе жизни: как заниматься, как поддерживать здоровье, что делать при травмах. Автор книги – Гаткин Евгений Яковлевич – мастер спорта по самбо, тренер спортивного клуба «Атлетика», кандидат медицинских наук и детский хирург.



**Каштанов, Ю. Русский рукопашный бой / Ю. Каштанов. – Москва : «Белый город», 2007. – 48 с.**

Как бы сильно ни били пушки, метко ни стреляло ружьё, судьба любой битвы решалась в рукопашном бою, когда воистину проявлялись мужество солдата и его готовность отдать свою жизнь за родную землю.

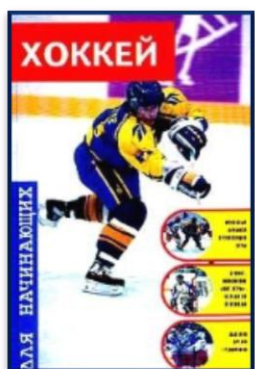




**Карпов, А. Е. Всё о шахматах / А. Е. Карпов, – Москва : «ФАИР-ПРЕСС», 2001. – 496 с.**

Имена Анатолия Карпова и Евгения Гика хорошо известны и за пределами шахматного мира. Их перу принадлежит множеству книг, неоднократно переизданных и переведенных на два десятка языков.

Теперь авторы предлагают читателю довольно необычное произведение, в котором под одним переплётом соединены чуть ли не все шахматные темы и жанры. Эту многогранную и насыщенную книгу, состоящую из 25 бесед, можно рассматривать и как оригинальный учебник, и как сборник рассказов о шахматах – серьёзных и весёлых, и как популярное издание для всех, кто увлекается игрой, – от простых любителей до мастеров. Каждый читатель найдёт в ней что-нибудь интересное и полезное для себя. Действительно, всё о шахматах!



**Михалкин, Г.П. Хоккей / Г. П. Михалкин. – Москва: «Астрель», 2000. – 160 с.**

Прочитав эту книгу ты узнаешь много интересного и полезного о хоккее с шайбой. Описание правил и приёмов игры, история развития этого популярного вида спорта, рассказ о знаменитых игроках и командах – все это позволит тебе лучше узнать и полюбить этот мужественный вид спорта. В книге можно

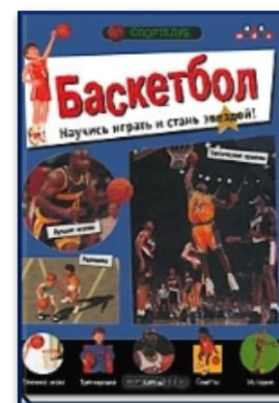
также прочитать и о других разновидностях этого вида спорта – хоккее с мячом и хоккее на траве.



**Голенко, В. А. Азбука тенниса / В. А. Голенко – Москва: «Терра-Спорт», 1999. – 128 с.**

Эта книга о теннисе и 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. Эта книга о первых шагах тенниса и о ваших первых шагах на

теннисном пути, ведущем вас в увлекательный мир спорта. Она познакомит вас с наиболее престижными турнирами, правилами игры, основами техниками и тактики. И не сомневайтесь, теннис подарит много радостных минут. Итак, давайте знакомиться с увлекательным миром тенниса!



**Парсель, М. Баскетбол / М. Парсель. – Москва: «МАК Медиа», 2001. – 48 с.**

Баскетбол – командная игра. Сплочённость, или, как говорят, «командный дух», поможет играть лучше и получать от игры удовольствие. Изучи технические приёмы, описанные в этой книге, и ты сможешь играть с друзьями в

замечательную игру.

Прочитав книгу, ты познакомишься с историей баскетбола, лучшие игроки раскроют тебе секреты своего мастерства.



**Путин, В.В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: Учебно-практическое пособие для тренировок и спортсменов / В.В. Путин, В.В. Шестоков, А.Г. Левицкий. – Москва: «ОЛМА-ПРЕСС», 2002. – 159 с.: ил.**

Данное издание носит учебно-практический и познавательный характер. Ярко и доступно авторы рассказывают о древнейшей борьбе мира - дзюдо, его истории, философии и технике. В книге освещены основные проблемы теории и методики подготовки дзюдоистов. Издание является актуальным и необходимым для отечественного дзюдо и представляет собой полноценное учебное пособие.



**Андреев, А. 1000 шахматных композиций / А. Андреев. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004. – 272 с.**

Эта книга позволит любителям шахмат познакомиться с теми позициями фигур на доске, которые могут встретиться в практической игре. Автор имеет

большой опыт по созданию шахматных миниатюр и задач, которыми делится с читателями. Лёгкие и изящные по своей конструкции они будут интересны не только начинающим, но и шахматистам-разрядникам. Книга понравится всем тем, кто действительно увлечён шахматами.



**Эдом, Х., Осборн, М. Играем в футбол / Хелен Эдом, Майк Осборн – Москва: «Махаон», 2008. – 32с.**

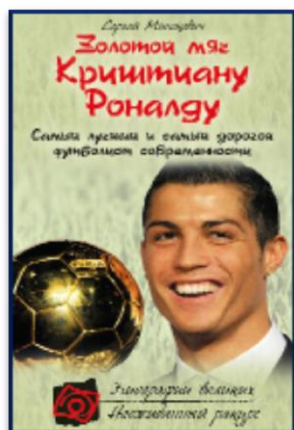
Ты уже успел окунуться в мир футбола? Ты собираешь фотографии любимых команд и футболистов. Возможно, ты мечтаешь не просто играть в футбол, а стать настоящим профессионалом, собирать стадионы зрителей. Прочитав эту книгу, ты узнаешь, как самому научиться играть в футбол, как вести мяч и отбирать его у противника, как правильно бить по мячу и перемещаться во время матча по полю, как научиться забивать голы и защищать свои ворота...



**Вальтрауд, В. Фигурное катание : самоучитель / В. Вальтрауд. – Москва : «Эксмо», 2011. – 181 с.**

Автор книги специализируется на обучении фигурному катанию. Он подробно рассказывает о технике выполнения базовых движений,

вращений и прыжков, о том, как настроиться фигуристу, как правильно одеться на лед, как правильно подобрать коньки, как оценивается 18современное выступление. Книга отлично иллюстрирована. Это универсальное пособие подойдет как для родителей маленьких фигуристов, так и для тех взрослых, которые сами хотят освоить искусство владения фигурным коньком



**Минскевич, С. Золотой мяч Криштиану Роналду / С. Минскевич. – Москва: «Эксмо», 2012. – 384 с.**

Эта книга – первая и единственная на сегодняшний день биография Криштиану Роналду, гения от футбола, спортивной звезды высочайшего класса, баловня судьбы и любимчика миллионов.

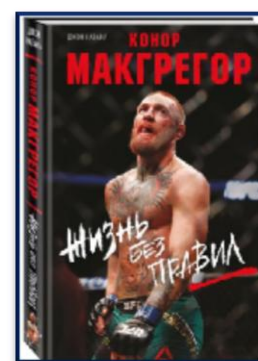
Его имя превозносят болельщики всего мира. В свои 27 лет Криштиану добился таких успехов, какие и не снились многим выдающимся спортсменам мира. «Золотой мальчик», «везунчик», «вундеркинд», обладатель многочисленных престижных призов и титулов, один из самых богатых атлетов планеты, непревзойденный кумир и объект для подражания. Одного лишь не хватает Криштиану – титулов в составе национальной сборной. Стартует очередной 20 Чемпионат Европы – и как знать... Ведь Роналду идет по жизни с жестким и бессменным девизом: побеждать всегда, везде и всех!



**Дмитриев, А. Атлетизм без железа \ А. Дмитриев. – Москва: «Эксмо-Пресс», 2006. – 215 с.**

Разработанная автором система упражнений, которой он делится с читателями, проверена им на собственном опыте. Выполняя регулярно простые упражнения,

Алексей из болезненного юноши, состоявшего на учете у кардиолога и невропатолога, имея несовместимые с физической нагрузкой диагнозы врачей, добился улучшения здоровья, внешности и настроения. «Пролапс митрального клапана ушел в небытие, исчезло два из трех нарушений ритма сердца. Да и в целом я стал крепче. Чего и вам желаю». Стремитесь к совершенству!



**Каван, Д. Жизнь без правил \ Д. Каван. – Москва: «Эксмо», 2017 – 246 с.**

Книгу написал личный тренер Конора. Джон Кавана рассказал о собственной судьбе, как он отказался от карьеры инженера и пришел в единоборства. У Макгрегора,

который пришел на тренировку к Джону, не было дисциплины, навыков и денег. Но тот жил тренировками и надеждой на успех. Эта удивительная история покажет вам настоящего Донора Макгрегора.



## Спорт и спортсмены в художественной литературе.



**Милн, К.А. Девять уроков \ К.А. Милн. – Москва: «Эксмо», 2016. – 122 с.**

Новость о беременности жены приводит Огаста в ужас. Ведь больше всего на свете он боится, что никогда не сможет стать хорошим родителем. В отчаянии мужчина обращается за советом к

отцу. Но тот вместо поддержки предлагает сыну странную сделку. На каждый месяц беременности по одному уроку... Уроку гольфа. Но то, что Огаста получает взамен, навсегда меняет не только его жизнь, но и жизнь его семьи.



**Жвалевский, А., Пастернак Е. Открытый финал \ А. Жвалевский, Е. Пастернак. – Москва: «Время», 2016. – 256 с.**

В Перед вами новая книга Андрея Жвалевского и Евгении Пастернак – авторов давно полюбившихся читателям повестей («Время всегда хорошее», «Я хочу в школу», «Правдивая история Деда Мороза» и др.), лауреатов многих литературных премий. Сюжет каждой из глав стремительно закручивается вокруг одного из воспитанников студии бального танца. У каждого из юношей и девушек свои влюбленности и переживания, а

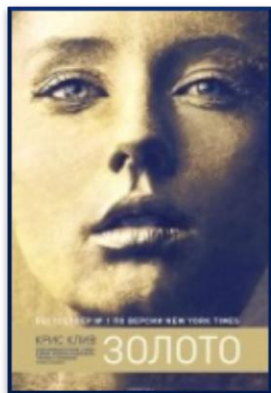
в финале все они столкнутся с общей драмой. Под угрозой судьба их тренера – человека жесткого, но всей душой преданного своему делу. И выясняется, что жизнь похожа на головокружительный танец с запутанной интригой куда больше, чем кажется на первый взгляд. Как можно догадаться по названию книги, развязка не решит всех проблем. Но герои этой истории выйдут из нее другими людьми.



**Плющенко, Е. Другое шоу \ Е. Плющенко. – Москва: «Росмэн-Пресс», 2007. – 92 с.**

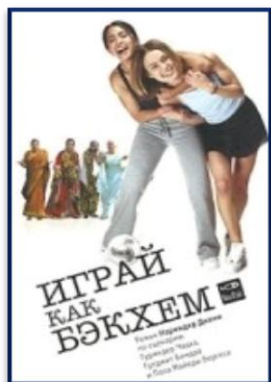
Олимпийский чемпион Евгений Плющенко, в свои 24 года ставший легендой фигурного катания, часто дает интервью. Но редко бывает откровенным. В своей книге он впервые рассказывает о тех трудностях и проблемах, с которыми довелось столкнуться на пути к славе: о голодном детстве, о дедовщине в фигурном катании, серьезных травмах, сопровождающих его с первых шагов, - без них немислим большой спорт. Евгений рассказывает о своей личной жизни, о свадьбе, рождении сына и скандальном разводе. Об интригах вокруг мирового первенства по фигурному катанию и конфликтах, которые приходится преодолевать каждому мужчине. О закулисе самого популярного телешоу "Звезды на льду" и большой политики.





**Клив, К. Золото / К. Клив. – Москва: «Синдбад», 2014. – 183 с.**

«Золото» рассказывает историю двух подруг и соперниц, высококлассных спортсменок Кейт и Зои. Они не только борются за первенство на велотреке, но и обе влюблены в Джека – своего коллегу по команде. Питомцы одного тренера, все они готовятся к самому главному старту своей карьеры. Изматывающие тренировки, жестоким режим, строжайшая диета – на эти жертвы они идут, не задумываясь. Но на чаше весов оказываются вещи куда важнее – дружба и любовь, верность и предательство, зависть и самопожертвование... Героям книги приходится делать трудный выбор и искать ответ на нелегкий вопрос: какова же она, истинная цена золота?



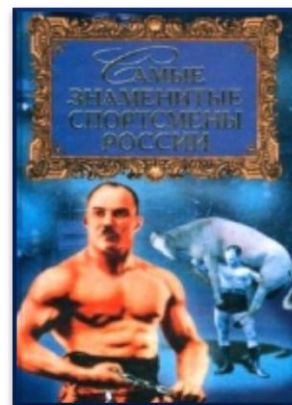
**Дхами, Н. Играй как Бэкхем. \ Н. Дхами. - Санет – Петербург: «Амфора», 2004. – 112 с.**

Юная индианка Джесминдер, преодолевая сопротивление родственников, осуществляет свою мечту – становится профессиональной футболисткой, играющей в стиле Дэвида Бэкхема.



**Хоркина, С. Кульбиты на шпильках. \ С. Хоркина. – Москва: «Олма Медиа Групп», 2008. – 126 с.**

Светлана Хоркина, уникальная гимнастка, двукратная олимпийская чемпионка, рекордсменка Книги рекордов Гиннеса, депутат Государственной Думы и звезда многих телешоу, искренне и откровенно рассказывает о своей жизни и пути на Олимп. Подробности спортивных интриг и "засуживания" российских спортсменов на Олимпиадах, интересные истории о звездах ТВ, откровенный рассказ о рождении сына - все это вы найдете в книге "Кульбиты на шпильках". Светлана ярко и эмоционально рассказывает о своих потрясающе разносторонних достижениях - о спортивных победах, о своем участии в телешоу "Дом" и "Звезды в цирке".



**Самин, Д.К. Самые знаменитые спортсмены России / Д.К. Самин. – Москва: «Вече», 2001. – 512 с.**

Популярная серия книг «Самые знаменитые» представляет сборник очерков о самых знаменитых спортсменах России – от легендарного борца Ивана Поддубного до теннисиста Евгения Кафельникова. Герои российского спорта Лев Яшин, Лариса Латынина, Ирина Роднина,

Владислав Третьяк, Юрий Власов, Валерий Брумель, Александр Карелин, Павел Буре и многие другие представлены в этой книге.



**Кэнфилд, Д. Куриный бульон для души. Создай себя заново.** \ Д. Кэнфилд. – Москва: «Эксмо-Пресс», 2018. – 480 с.

Хотите похудеть, начать правильно питаться, завести здоровые привычки, прийти в форму? Нет лучшей мотивации, чем услышать чужую историю. "Куриный бульон для души.

Создай себя заново" - лучшая книга для тех, кто начинает здоровый образ жизни. Позитивные, практичные и целеустремленные рассказы о фитнесе и работе над собой подскажут, как полюбить себя и вдохновят сделать шаг навстречу здоровому, подтянутому и красивому телу. Врачи предрекали, что после аварии Дэнни никогда не сможет ходить. Но они ничего не сказали про бег...

Глория не могла похудеть, пока не стала бабушкой. Уход за младенцем оказался отличным способом сбросить лишнее. Пока друзья Бет боролись с лишним весом, она мечтала набрать несколько килограммов... Нэнси жила в плену собственного тела всю жизнь. Пока одно важное событие не изменило все... У Эмили был лишний вес, и она считала, что физические нагрузки - это не ее. Но однажды она нашла занятие, благодаря которому обрела уверенность в себе



**Кинг, С. Долгая прогулка / С. Кинг. – Москва: «АСТ», 2017. – 512 с.**

Кинга называют королем ужасов, но вообще-то он просто король и умеет рассказывать классные истории, даже если не пугает читателя до полусмерти. «Долгая прогулка» – антиутопия про тоталитарное государство, где для

народного увеселения чей-то воспаленный ум придумал ежегодное и довольно дикое соревнование по ходьбе – на выживание. В нем участвуют молодые ребята со всей страны, а приз – исполнение любого желания победителя.

Это мощный и очень печальный микс из решимости, веры героев в собственные силы, отчаянья и безысходности (как ни странно это прозвучит применительно к книге про ходоков). Книжка на случай, если ваш отпуск проходит слишком цивилизованно.