



# Физкультура и спорт - путь к здоровью

Список литературы

Борисовка  
2015

*Физические упражнения могут заменить множество лекарств,  
но ни одно лекарство в мире  
не может заменить физические  
упражнения.*

*Анджело Моссо*

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести, ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо

вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Помощником в этом будет предложенный вам библиографический список, в котором представлены книги, и статьи из журнала «Физкультура и спорт», которые вы можете найти в Центральной библиотеке Борисовского района. Книги и статьи расположены в алфавите авторов и заглавий. Библиографическое описание снабжено справочной аннотацией. Пособие адресовано сторонникам здорового образа жизни и всем кто дружит с физкультурой и спортом. Крепкого вам здоровья!



**Александрова Е. Азбука здоровья по Шаталовой / Е. Александрова // Физкультура и спорт. – 2014. - №9. – С. 18 – 19.**

*О закаливании и упражнениях по Шаталовой.*

**Арабули З. Гимнастика Хаду / З. Арабули // Физкультура и спорт. – 2013. - №4. – С. 14 – 15.**

**Васнецова Н. Ю. Теннис для начинающих. – М.: Астрель: АСТ, 2001. – 160 с.: ил. – (Спорт).**

*Книга знакомит с историей и правилами игры в большой теннис, научит основным приемам и хитростям в обращении с ракеткой и мячом.*

**Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры / Е. А. Воронова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 245 с.**

*О том, как привить подросткам тягу к физкультуре и спорту, активному отдыху. В книге представлены сценарии праздников, выступлений агитбригад по здоровому образу жизни.*

**Гаткин Е. Я. Самбо для начинающих. – М.: Астрель: АСТ, 2001. – 224 с.: ил. – (Спорт).**

*Книга познакомит с историей самбо, с правилами соревнований, кодексом борцовской чести. Большое место отведено упражнениям специальной подготовки самбиста, технике приемов борьбы.*

**Гринштат И. Оздоровить колени по Гринштату / И. Гринштат // Физкультура и спорт. – 2013. - №3. – С. 20 – 21.**

*О занятиях и упражнениях для оздоровления коленей.*

**Данилов С. Мировой мужской волейбол / С. Данилов, Г. Шипулин. – Минск: Харвест, 2005. – 256 с.: ил.**

*В книге рассказано об истории, о правилах игры и знаковых играх в истории волейбола.*

**Калюжнова И. А. Лечебная физкультура и оздоровительная гимнастика: домашний справочник / И. А. Калюжнова, О. В. Перепелова. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 253 с. – (Домашняя медицинская библиотека).**

*В книге представлены полные комплексы упражнений, использующиеся специалистами ЛФК, показания и противопоказания к их выполнению, рекомендуемые нагрузки.*

**Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 320 с. – (Панацея).**

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

**Кочетков В. Доктор ФиС / В. Кочетков // Физкультура и спорт. – 2013. - №3. – С. 18 – 20.**

*О том, как соединить физический труд и гимнастику.*

**Кочетков В. Начнем с «классики»** / В. Кочетков // Физкультура и спорт. – 2013. - №1. – С. 28 – 29.

*Автор рассказывает о красоте лыжного спорта и о пользе лыжных тренировок.*

**Кочетков В. О важности разминки** / В. Кочетков // Физкультура и спорт. – 2014. - №9. – С. 12 – 14.

**Кочетков В. С солнцем в обнимку** / В. Кочетков // Физкультура и спорт. – 2013. - №3. – С. 28 – 29.

*Автор рассказывает о лыжных и велосипедных тренировках.*

**Кочетков В. Стадион здоровья: Девяносто дней радости** / В. Кочетков // Физкультура и спорт. – 2014. - №6. – С. 9 – 11.

*Автор делится личным опытом: как провести летний отдых с пользой для здоровья.*

**Кочетков В. Физиологическая необходимость** / В. Кочетков // Физкультура и спорт. – 2014. - №1. – С. 10 – 11.

*О том, как снять физическое напряжение гимнастикой.*

**Круз Х. Убираем живот за 8 минут утром** / Х. Круз; пер с англ. В. М. Баженов. – Минск: Попурри, 2005. – 208 с.: ил. – (Здоровье в любом возрасте).

*Описана программа действий для желающих восстановить метаболизм и создать новую мышечную массу.*

**Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 7 – 11 лет / М. Кук; пер. с англ. Л. Зароховича. – М.: АСТ: Астрель, 2001. – 128 с.: ил.**

*Книга представляет логически выстроенную серию учебно-тренировочных упражнений, направленных на освоение и закрепление всех основных технических приемов.*

**Мартяшев А. Ю. Горные лыжи для начинающих. – М.: Астрель: АСТ, 2000. – 192 с.: ил. – (Спорт).**

*В книге подробно разбираются основные элементы и приемы катания – от простейших до более сложных.*

**Мильнер Е. Ходьба вместо лекарств / Евгений Мильнер. – М.: Астрель: АСТ: Полиграфиздат, 2010. – 247 с.**

*Кандидат медицинских наук, Заслуженный работник физической культуры РФ, старший тренер клуба оздоровительной ходьбы и бега «Надежда», активный пропагандист здорового образа жизни делится уникальным методом увеличения резервов здоровья.*

**Пепеляев В. Как открыть свое сердце: Умеренные физические нагрузки / В. Пепеляев // Физкультура и спорт. – 2013. - №4. – С. 20 – 21.**

*О физических нагрузках направленных на оздоровление сердца.*

**Преображенский В. Зарядка для суставов / В. Преображенский // Физкультура и спорт. – 2013. - №4. – С. 22 – 23.**

*Об упражнениях для поддержки суставов.*

**Скакун В. Академия здоровья: Скажи болезням «Нет»! / В. Скакун // Физкультура и спорт. – 2014. - №9. – С. 10 – 11.**

*Автор рассказывает о своей группе оздоровительной гимнастики и ее успехах.*

**Уткина И. «Возраст и я независимы друг от друга» / И. Уткина // Физкультура и спорт. – 2014. - №4. – С. 20 – 21.**

*О гимнастике «Пять тибетских жемчужин».*

**Уткина И. Йога для позвоночника / И. Уткина // Физкультура и спорт. – 2014. - №6. – С. 14 – 15.**

*О пяти упражнениях йоги и ощущениях возникших после занятия ими.*

**Уткина И. Фаза полета над асфальтом, или Зачем нужен баланс / И. Уткина // Физкультура и спорт. – 2014. - №9. – С. 20 - 21.**

*Автор делится впечатлениями от катания на роликовых коньках.*



**Хоккей для начинающих** / Авт. – сост. Г. П. Михалкин. – М.: Астрель: АСТ, 2001. – 144 с.: ил. – (Спорт).

*В книге помещены описание правил и приемы игры, рассказ о знаменитых игроках и командах, также уделено внимание и другим разновидностям этого вида спорта – хоккею с мячом и хоккею на траве.*

**Чирков А. Позный бег: тренировка силы и эластичности связок** / А. Чирков // Физкультура и спорт. – 2013. - №4. – С. 14 – 15.