



Муниципальное бюджетное
учреждение культуры
«Центральная библиотека
Наро-Фоминского городского округа»



МАМА, ПАПА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ

Наш адрес: Московская область,
г. Наро-Фоминск,
ул. Ленина, д. 16, МБУК «ЦБ»
Телефон: 8(496)343-99-10
8(496)343-80-51

Сайт: <https://www.cmbnf.ru/>

Содержание

Семья и спорт	3
Знаменитые спортсмены	4
Отдельные виды спорта	8

«Мама, папа, я – спортивная семья»

Рекомендательное библиографическое пособие

Мама, папа, я – спортивная семья: К Году семьи: [рек. библиогр. пособие] / МБУК «Центральная библиотека Наро-Фоминского городского округа»; сост. И.А. Лукьянова. – Наро-Фоминск, 2024. – 16 с. : ил.

С целью популяризации и пропаганды здорового образа жизни и регулярных занятий спортом в семье составлено и выпущено рекомендательное библиографическое пособие «Мама, папа, я – спортивная семья».

Представленные в издании книги аннотированы и расположены в алфавитном порядке.

Алфавитный указатель имён

Алексеев, Е.
Алёхин, А. А.
Амелин, А.Н.
Бестемьянова, Н. Ф.
Букатин, А. Ю.
Булгакова, Н. Ж.
Вайцековская, Е.
Гаткин, Е. Я.
Гомельский, А. Я.
Жулин, А. В.
Игнатъева, В. Я.
Кибардин, Г. М.
Кук, М.
Мишин, А. Н.
Пахомова, Л. А.
Полетаева, А.
Соскин, А. М.
Усвицкий, И. М.

Составитель: Лукьянова И.А. – ведущий библиограф
МБУК «ЦБ»

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



Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов: Возраст 12-16 лет / М. Кук; пер. с англ. Л. Захарович. – Москва: ООО «АСТ»: ООО «Астрель», 2003. – 128 с.

Это вторая книга известного английского специалиста Малькольма Кука, предназначенная для юных футболистов. На этот раз автор рассказывает о подготовке игроков в возрасте от 12 до 16 лет.



Полетаева, А. Скандинавская ходьба [Текст]. Здоровье лёгким шагом / Анастасия Полетаева. – 2-е изд. – СПб: Питер, 2016. – 80 с.: ил.

Скандинавская ходьба (северная ходьба, нордическая ходьба, финская ходьба с палками, Nordic Walking, по-фински – sauvakavely) – это доступный всем вид спорта, представляющий собой занятия на открытом воздухе со специальными палками. Данная техника помогает активизировать до 90 % мышц нашего тела. Особенно она полезна для людей старшего возраста, поскольку позволяет решить проблемы опорно-двигательного аппарата.

Семья и спорт



Усвицкий, И. М. Спортуголок на садовом участке [Текст] / И. М. Усвицкий, В. В. Крапивник. – Москва: «Советский спорт», 1990. – 64 с.: ил.

Регулярные занятия физкультурой - важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, долголетия. Осуществить это достаточно эффективно можно на садовых и дачных участках. Для интенсивных и увлекательных занятий необходимо оснастить участок спортивными снарядами, такими как бумы, перекладины, «рукоходы» и многие другие. Авторы познакомят читателей и со снарядами, которые можно установить в доме и на террасе.

Описание снарядов, рекомендации по их изготовлению и установке предлагаются в данной брошюре.

Для широкого круга читателей.



Физкультура для всей семьи [Текст] / сост. Козлов Т. В., Рябухина Т. А. . – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 463 с.: ил. – (Межиздат, сер. Б-ка для родителей).

Воспитание человека, воспитание гражданина начинается в семье. С рождения ребенка мамы и папы, бабушки и дедушки окружают его вниманием и заботой. И 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.

Книга рассчитана на массового читателя.

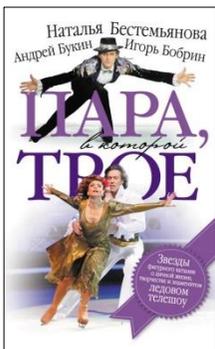


Я познаю мир. Спортивная энциклопедия / авт.-сост. В. И. Малов ; худож. А. А. Румянцев. – Москва: АСТ : Астрель, 2006. – 382 с.

Спорт - одна из важных составляющих современного мира. Ему посвящена очередная книга многотомной популярной энциклопедии "Я познаю мир". Читателя ждет увлекательный рассказ о том,

как зарождались современные виды спорта, об истории Олимпийских игр, о самых разнообразных спортивных играх нашего времени, распространенных на всех континентах Земли.

Знаменитые спортсмены



Бестемьянова, Н. Ф. Пара, в которой трое [Текст] / Наталья Бестемьянова, Андрей Букин, Игорь Бобрин. – Москва: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2010. – 444, [4] с.

«Пара, в которой трое» – книга, написанная олимпийскими чемпионами в фигурном катании Натальей Бестемьяновой и Андреем Букиным и чемпионом Европы в одиночном катании Игорем

Бобриным.

Книга адресована школьникам и их родителям, преподавателям ФК, тренерам начинающих спортсменов, физкультурным организаторам в лагерях отдыха и жилых районах города.



Кибардин, Г. М. Скандинавская ходьба лечит [Текст] / Геннадий Кибардин. – Москва: Эксмо, 2021. – 128 с. – (Лечение доступными средствами).

Скандинавская ходьба – относительно молодой вид любительского спорта, который с невероятной скоростью набирает популярность по всему миру.

Его плюсы очевидны. Он помогает при остеохондрозе, сколиозе, вегетососудистой дистонии, болезни Паркинсона, неврозах, бессоннице и избыточном весе. При этом подходит людям абсолютно любого возраста, пола и уровня подготовки.

Как правильно выбрать палки?

С чего начинать тренировки?

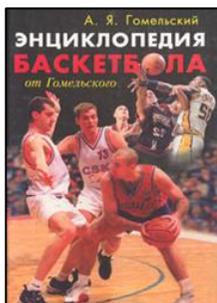
Какие упражнения применять при наличии тех или иных заболеваний?

На эти и сотни других вопросов расскажет эта книга. Подробные иллюстрации и упражнения помогут сделать ходьбу с палками любимым ежедневным занятием, приносящим пользу и

улучшающим ваше самочувствие.



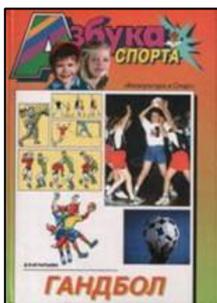
Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет / М. Кук; пер. с англ. Л. Захарович. – Москва: ООО «АСТ»: ООО «Астрель», 2003. – 128 с.



Гомельский, А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского /А.Я. Гомельский. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 352 с. : ил.

Автор энциклопедии Гомельский Александр Яковлевич - патриарх мирового баскетбола, обладатель уникальной коллекции титулов и наград. Его команды завоевывали "золото" на

чемпионатах и спартакиадах. Он воспитал плеяду талантливых игроков, ставших знаменитыми во всем мире. В своей книге он дает информацию о баскетбольных структурах (кто и как управляет игрой гигантов), о баскетбольном кодексе, о правилах игры, о баскетбольных школах, о сильнейших игроках, о чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. В издании имеется словарь баскетбольных терминов.



Игнатъева, В. Я. Гандбол / В.Я. Игнатъева. – Москва: Физкультура и спорт, 2001. – 192 с. : ил. – (Азбука спорта).

Книга рассказывает о гандболе подробно и обстоятельно, начиная с первых шагов, которые могут сделать начинающие спортсмены. С помощью этой книги ребята могут самостоятельно заниматься

гандболом, тренироваться во дворе или на спортплощадке, отрабатывать броски и приемы обороны и нападения, взаимодействие между игроками, поддерживать свою физическую форму. В книге рассказывается об истории гандбола, даются сведения о важнейших гандбольных соревнованиях.

Знаменитые спортсмены рассказывают о личной жизни, творчестве, о том, как начинали, об интересных людях, с которыми сводила судьба, о «Театре ледовых миниатюр», объединившем их в «пару, в которой трое» и о полюбившимся зрителям шоу «Танцы на льду» и «Звездный лед».



Вайцековская, Е. Москвины [Текст]: Лёд для двоих / Елена Вайцековская. – СПб: Амфора, 2011. – 287 с. – (Серия «Амфора-Спорт»).

Эта книга посвящена выдающимся тренерам по фигурному катанию Игорю Борисовичу и Тамаре Николаевне Москвиным. В основу повествования об их профессиональной судьбе и частной жизни

легли многолетние личные беседы автора - заслуженного мастера спорта, олимпийской чемпионки и обозревателя газеты «Спорт Экспресс» - с тренерами, их родными, учениками и коллегами.



Жулин, А. В. Танцы на льду жизни. «Я знаю о любви всё...» [Текст] / Александр Жулин. – Москва: Эксмо, 2022. – 320 с.: ил. – (Автобиография великого человека).

Знаменитый фигурист впервые откровенно рассказывает о себе. Александр Жулин с юмором и теплотой делится десятками историй об успехах и неудачах в спорте, о своих трех женитьбах на очаровательных фигуристках: Майе Усовой, Татьяне Навке и Наталье Михайловой, – дорогих близких, о друзьях, коллегах, тренерах. Из этих рассказов рождается живой портрет неординарного, сильного и творческого человека, который умеет восхищать миллионы людей своим искусством и своими достижениями.

Звезда Александра Жулина зажглась на чемпионатах мира и олимпийских играх. Победитель в танцах на льду, любимец публики, обаятельный и харизматичный, он реализовал себя как спортсмен, тренер олимпийских чемпионов, ключевой участник и постановщик прекрасных выступлений на рвущих рейтинги телевизионных шоу «Звезды на льду» и «Ледниковый период». В своей книге Александр Жулин приглашает читателей в увлекательнейшее путешествие в мир фигурного катания и в свою полную драматических поворотов жизнь.



Ирина Роднина. Александр Зайцев [Текст] / авт.-сост. А. М. Чайковский; худож. О. Айзман. – Москва: «Физкультура и спорт», 1981. – 48 с.: ил. – (Герои олимпийских игр).

Очерк о жизни и работе известных советских спортсменов-фигуристов Ирины Родниной и Александра Зайцева. Издание богато иллюстрировано фотографиями.



Мишин, А. Н. О чём молчит лёд? [О жизни и карьере великого тренера] / Александр Мишин. – Москва: Эксмо, 2020. – 320 с.: ил.

Алексей Мишин - один из наиболее успешных тренеров в истории мирового фигурного катания, лауреат Всемирного зала славы. Болельщикам всего мира известны имена его звездных учеников - Евгения Плющенко, Алексея Урманова, Алексея

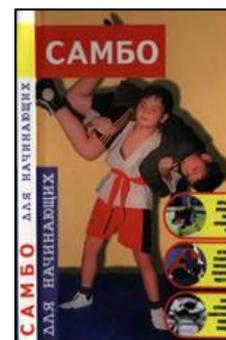
Ягудина, Елизаветы Туктамышевой и многих других. Но своим



Булгакова, Н. Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – Москва : Физкультура и спорт, 1999. – 84 с. : ил. – (Азбука спорта).

Эта книга, написанная известным отечественным специалистом, членом-корреспондентом Российской академии педагогических наук, заведующим кафедрой Российской академии физической культуры, доктором педагогических наук, профессором Н.Ж. Булгаковой, адресована широкому кругу читателей — детям и их родителям, дошкольным и школьным педагогам и инструкторам.

Она 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, учит приемам спасения тонущих и оказания первой помощи пострадавшим.



Гаткин, Е.Я. Самбо для начинающих / Е.Н. Гаткин. – Москва : ООО «Изд-во Астроль»: ООО «Изд-во АСТ», 2001. – 224 с. : ил. – (Спорт).

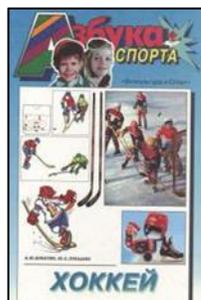
Эта книга об одном из популярных видов единоборств - самбо. О том, с какого возраста можно приступать к тренировкам, в чем тренироваться, о приемах защиты, страховки и нападения.



Амелин, А.Н. Настольный теннис / А.Н. Амелин, В.А. Пашнин. 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1999. – 192 с. : ил. – (Азбука спорта).

Эта книга адресована юным читателям и их родителям. Авторы — неоднократный чемпион страны по настольному теннису, кандидат педагогических наук А. Амелин и известный спортивный журналист В. Пашинин знакомят ребят с историей возникновения этой популярной игры, дают советы по современной экипировке, обучают основным правилам и приемам игры.

В книге помещены очерки о выдающихся российских и зарубежных теннисистах, приведены результаты крупнейших международных состязаний.



Букатин, А.Ю. Хоккей / А.Ю. Букатин, Ю.С. Лукашин.– Москва : Физкультура и спорт, 2000. – 182 с. : ил. – (Азбука спорта).

Эта книга адресована юным читателям и их родителям, а также преподавателям физкультуры, инструкторам и тренерам, работающим с юными хоккеистами. Авторы знакомят с историей хоккея с шайбой, с основами его техники и тактики, правилами этой популярной игры, экипировкой, инвентарем и оборудованием. В книге рассказывается о крупнейших турнирах, лучших хоккеистах мира, приводятся советы знаменитых игроков и тренеров.

главным вкладом в фигурное катание он считает не плеяду воспитанных чемпионов. А что же? Узнаете на страницах книги.

О великих учителях Алексея Николаевича.

Книга содержит краткий путеводитель по технике фигурного катания, необходимый фигуристам, как начинающим, так и мастерам.

О том, что нужно знать о фигурном катании тренеру, спортсменам, их родителям.

О том, как он стал профессором университета им. П.Ф. Лесгафта и автором учебников, по которым до сих пор преподают в ВУЗах страны и СНГ.

Почему вместе с Тамарой Москвиной они «победили, но не превзошли» легендарных Белоусову и Протопопова, и почему поражение Плющенко на Олимпиаде в Солт-Лейк-Сити оказалось на деле победным? Почему поражение Ягудина на играх в Австралии привело к его победе на той же Олимпиаде?

Как создавались инновационные тренажеры и устройства, вошедшие в практику мирового спорта.

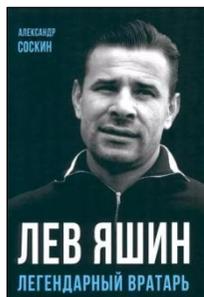
Известен его вклад в фигурное катание. Что же сам автор считает главным?



Пахомова, Л. А. Монолог после аплодисментов [Текст] / Людмила Пахомова. – Москва: Сов. Россия, 1988. – 144 с., 16 л. ил.

Людмила Пахомова - первая олимпийская чемпионка в танцах на льду шестикратная чемпионка мира. В 70-е годы прошлого века она блистала на ледяной арене, потом стала тренером.

Это рассказ о себе - искренний, горячий, и рассказ о фигурном катании - о самой сути и духе этого спорта, о его музыке и его театре, о его чемпионах, звездах и тренерах.



Соскин, А.М. Лев Яшин. Легендарный вратарь / Александр Соскин. - Москва, Родина, 2023. - 381, [2] с. : ил. - (Покорившие мир).

В нашей стране нет человека, который бы не знал, кто такой Лев Яшин. Его имя вышло за рамки спорта. Он – легенда, навсегда вписанная в книгу памяти выдающихся людей Отечества. Слава Яшина летит над миром уже более полувека. Знаменитый французский форвард Жюст Фонтэн – лучший голеадор всех чемпионатов мира, сказал: «Нападающий, забивший хоть раз Яшину, может написать об этом на своей визитке, и этого достаточно, чтобы гордиться всю жизнь». Прочитайте эту умную и добрую книгу о славном человеке, собственной жизнью доказавшем, что личностью можно быть не только на спортивном ристалище, но и за кулисами спорта.

Отдельные виды спорта



Алексеев, Е. Хоккей для начинающих [Текст] / Евгений Алексеев. – СПб. : Питер, 2014. – 208 : ил., фот.

Эта книга - замечательный подарок для всех, кто любит зрелищную и популярную игру под названием хоккей, и особенно для тех, кто решил

стать хоккеистом. Вы узнаете, как научиться владеть клюшкой и коньками, стать мастером спортивной битвы на льду. В издании подробно описано, чем начинающий игрок будет заниматься в спортивной секции, клубе, какими упражнениями нарабатываются навыки игры, какие физические и волевые качества требуется развивать будущему хоккеисту. Кроме того, в издании вы найдете статьи по истории игры, статистику главных турниров, сборных команд и клубов НХЛ и КХЛ. Если даже в вашем населенном пункте нет хоккейного зала, не беда - из книги вы узнаете, как построить хоккейную площадку во дворе, залить лед, а также увидите, из чего состоит форма и спортивная амуниция игроков. Итак, шайбу на лед: свисток! Вбрасывание!



Алехин, А. А. Уроки шахматной игры [Текст] / Александр Алехин. – Москва: Эксмо, 2022. – 448 с.: ил. – (Классический учебник шахмат).

Александр Алехин - "гений комбинаций", рекордсмен по игре вслепую, единственный не побежденный при жизни чемпион мира. Человек с трудной и необычной судьбой, шахматист, обладающий уникальным по красоте стилем игры, он оставил после себя не имеющие аналогов блестящие литературные и аналитические труды.

В нынешнем издании попытались в полной мере использовать советы, мысли и труды Алехина. Раскрыть его с новой стороны, преподнести систему ценностей и шахматное мировоззрение. Работа с книгой не только увеличит практическую силу шахматиста, но и разовьет красоту его стиля.