

Наш главный рекорд - здоровье

Выставку подготовил
ведущий библиотекарь НБ КГУ:
Клеймёнова Е. Н.



Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

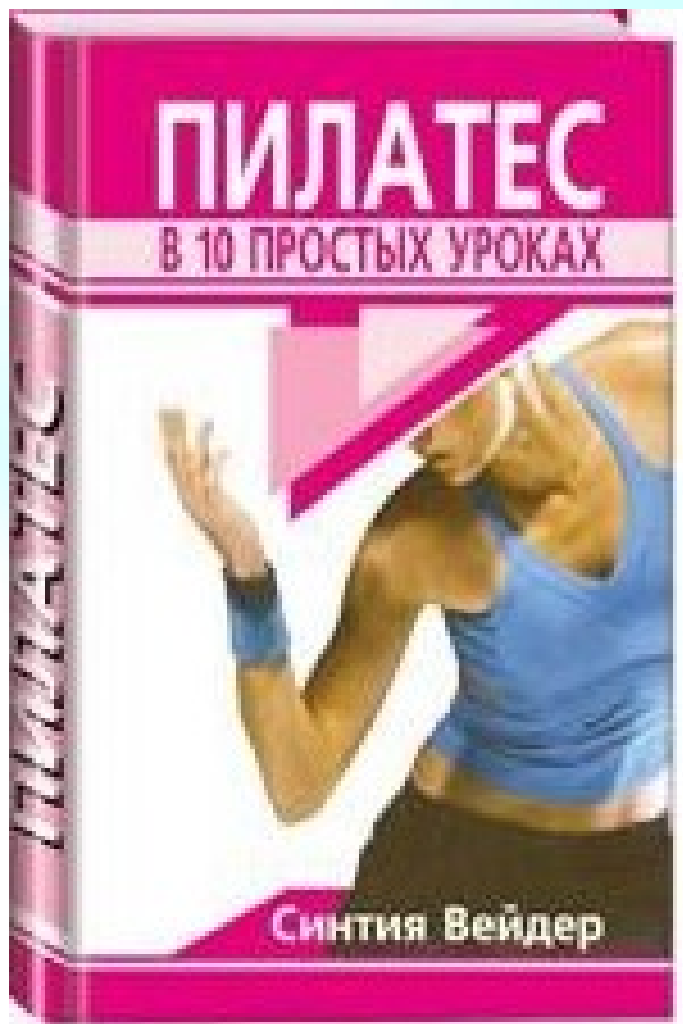
Гиппократ



Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага. - М. : Физкультура и спорт, 1998. - 412с. : ил. - ISBN 5-278-00635-8. – Текст : непосредственный.



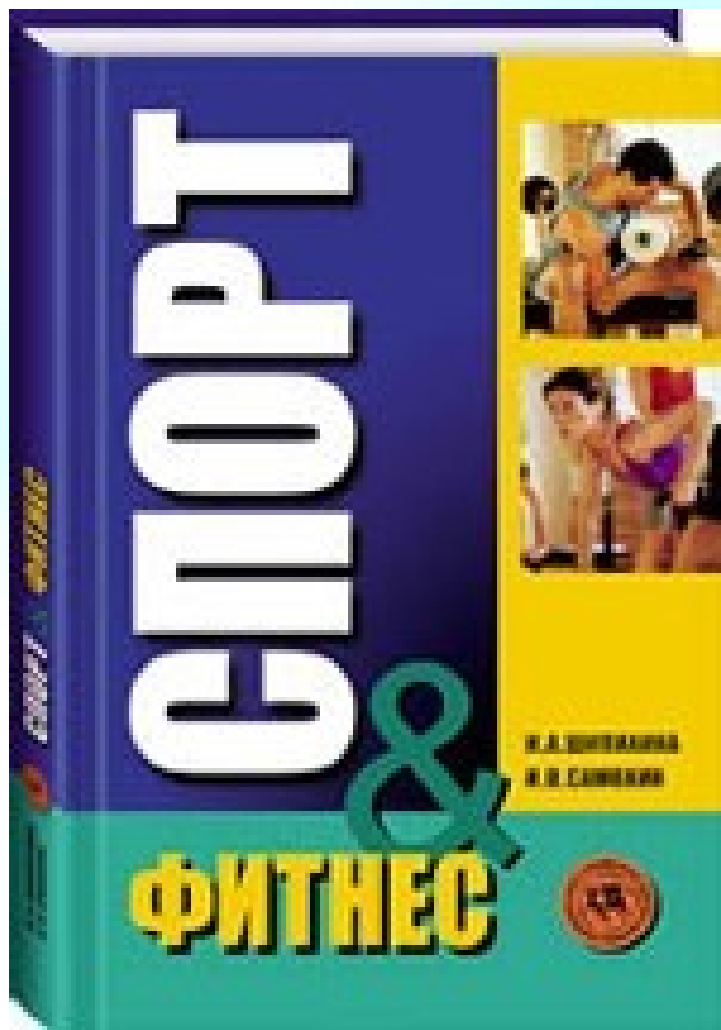
В этой книге собраны тысячи разнообразных упражнений, которые будут полезны многим, - тренерам и спортсменам, преподавателям школ и вузов, воспитателям детских садов, ученым, медикам, наконец, всем тем, кто заботится о здоровье своем и своих близких. Упражнения для воспитания быстроты и силы, выносливости 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.



Вейдер, С. Пилатес в 10 простых уроках / С. Вейдер
Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. - 286с.- ISBN 5-222-08549-х. – Текст : непосредственный.

В фитнесе – как в обыденной жизни – сначала необходимо поставить цель, а затем последовательно и методично, шаг за шагом, ее добиваться. А когда цель определена, вам остается только выработать стратегию и тактику ее достижения.

Если ваша цель – стройные бедра, плоский пресс, идеальная осанка, а также легкость, гибкость и пластика движений, то я предлагаю вам стратегию под названием «пилатес». Десять простых уроков помогут вам овладеть этой уникальной программой, уже завоевавшей миллионы поклонниц во всем мире.



Шипилина, И.А. Фитнес-спорт : учебник для учрежд. сред. проф. образ., доп. МО РФ / И.А. Шипилина, И.В. Самохин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. - 217с. : ил. - ISBN 5-222-05194-3. – Текст : непосредственный.

Пособие предназначено для студентов, аспирантов и преподавателей высших учебных заведений физической культуры, а также для тренеров спортивных школ и любителей фитнес спорта.

Авторы уделяют внимание всем разделам процесса подготовки спортсменов для участия в соревнованиях различного ранга. В пособии даются краткая историческая справка возникновения данного вида спорта, выдержки из правил соревнований, большой выбор акробатических элементов различной сложности.

Ким, Н.К. Фитнес : учебник / Н.К.Ким,
М.Б.Дьяконов. М. : Советский спорт, 2006. - 454с. : -
ил. - ISBN 5-9718-0122-8. – Текст : непосредственный.



Книга поможет разобраться, что такое фитнес, самостоятельно определить, как лучше тренироваться, питаться, отслеживать эффективность составленной программы и при необходимости корректировать ее. Для широкого круга читателей.



Клебанович, М.М. Классический лечебный массаж : самоучитель / М.М.Клебанович. СПб. : Питер, 2008. - 222 с. + DVD : ил. - ISBN 978-5-91180-602-6. – Текст : непосредственный.

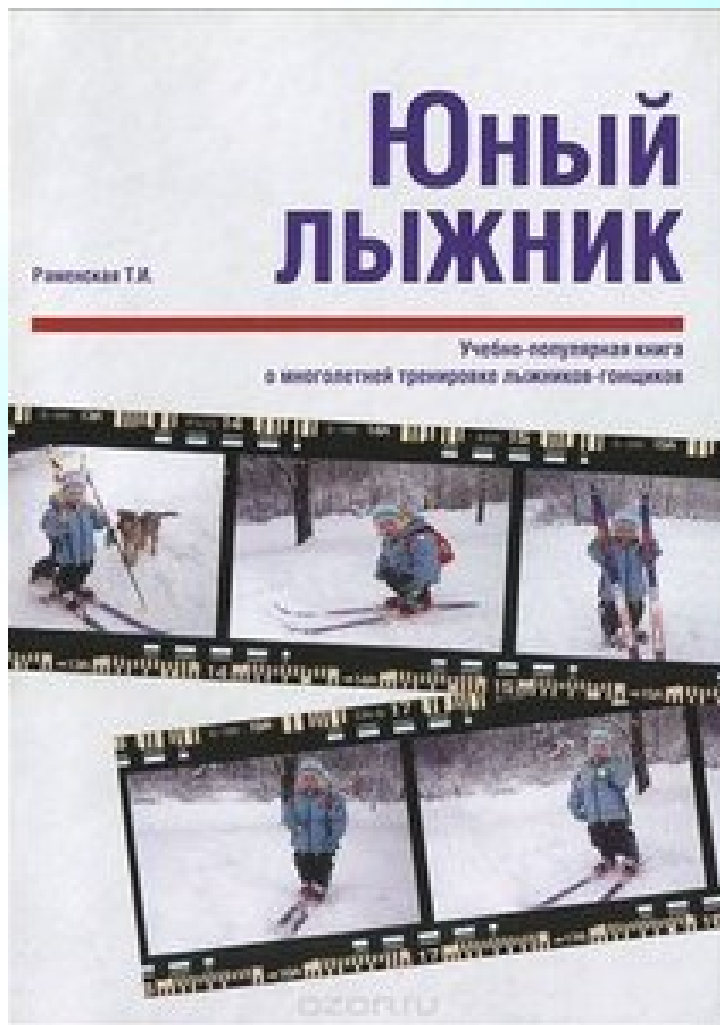
Достоинства массажа общеизвестны и несомненны, но не каждый может позволить себе посещать массажиста – удовольствие это не из дешевых, а прежде чем заняться массажем самому, необходимо постигнуть все его премудрости у квалифицированных наставников.

Данная книга – лучший на сегодняшний день самоучитель. Своими секретами с вами поделится Михаил Клебанович – опытный массажист, имеющий богатую клиническую практику в сфере физической реабилитации, в решении проблем опорно-двигательного аппарата и неврологии, разрабатывающий эффективные методики для коррекции веса и фигуры.



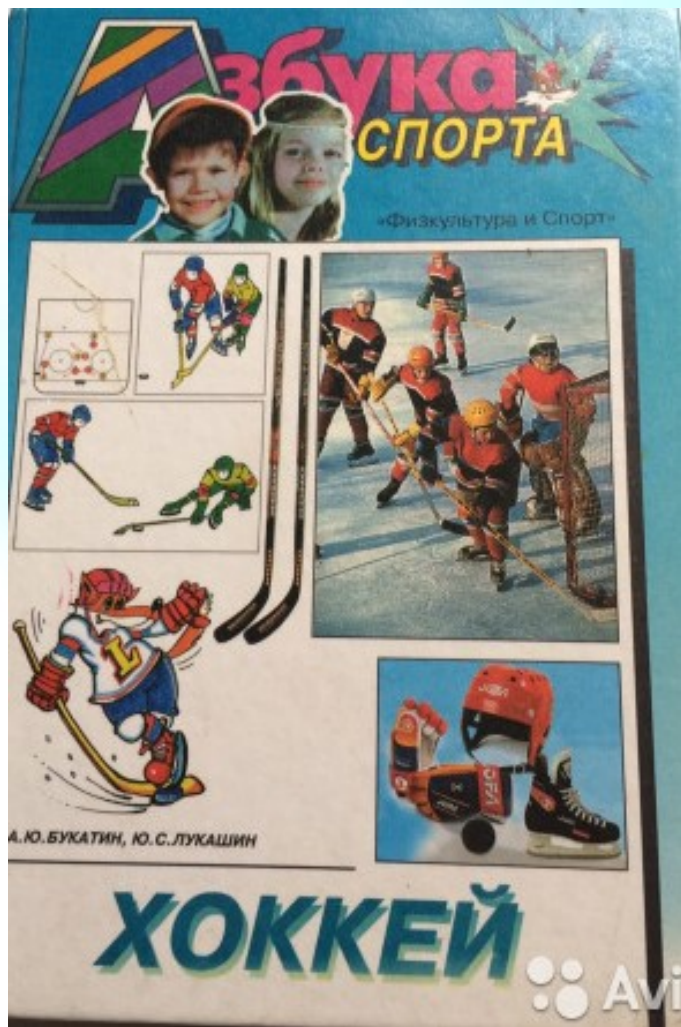
Зайцева, Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : метод. пособие / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. М. : Физкультура и Спорт, 2007. - 103 с. - ISBN 978-5-278-00836-1. – Текст : непосредственный.

В книге рассматривается место оздоровительной аэробики в системе физического воспитания в вузе, приводятся программа, содержание учебно-тренировочных занятий, методика их проведения по индивидуально-групповым программам. Подробно описаны методы скрининг-диагностики, позволяющие оценивать показатели здоровья студентов. Отдельная глава посвящена вопросам самостоятельных занятий студентов оздоровительной физкультурой. Настоящее методическое пособие адресовано преподавателям и студентам нефизкультурных вузов, занимающимся оздоровительной аэробикой.



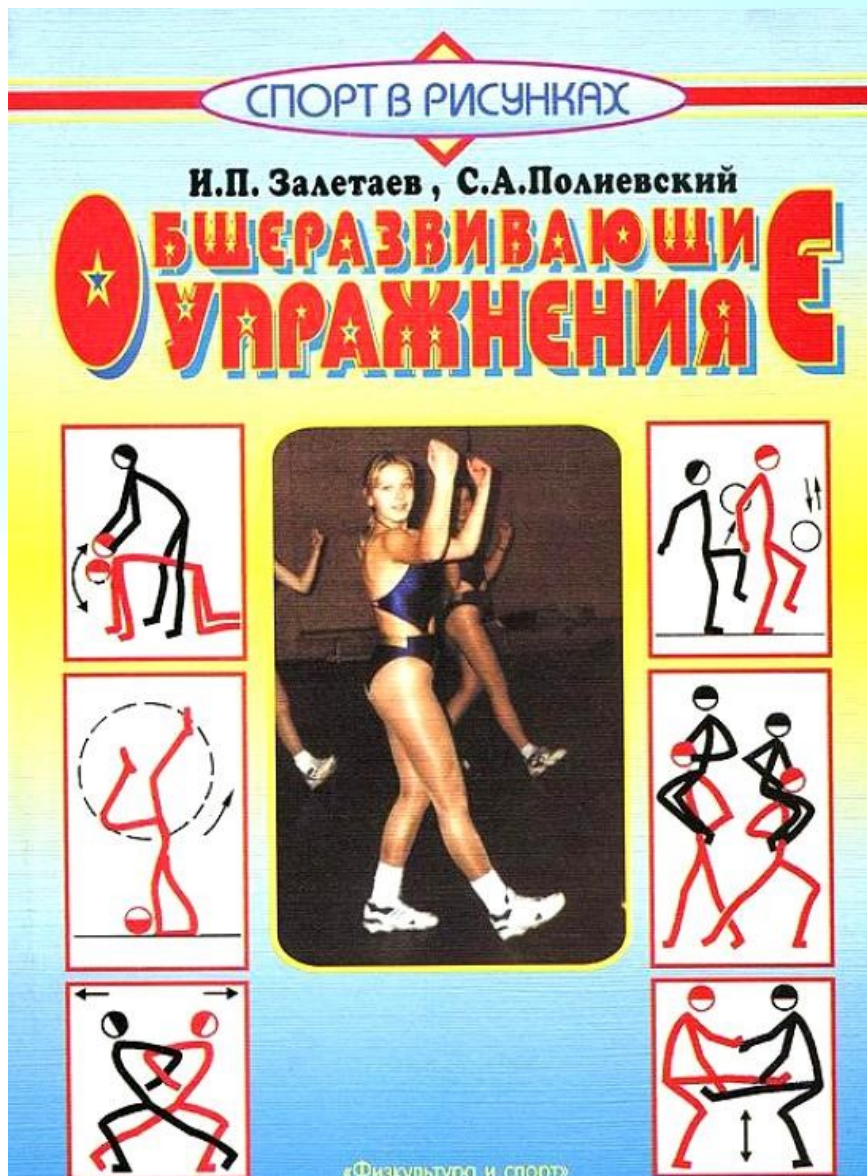
Раменская, Т.И. Юный лыжник : учеб.-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т.И. Раменская. М. : СпортАкадемПресс, 2004. - 203с. - : ил. ISBN 5-8134-0141-5. – Текст : непосредственный.

Лыжи в России – национальное средство укрепления здоровья, отдыха и развлечений. Книга убеждает в том, что по эффективности для достижения высшей земной ценности - здоровья - передвижение на лыжах первостепенно. В основном разделе книги раскрываются приоритетные направления дальнейшего совершенствования многолетней подготовки лыжников-гонщиков с учетом последних достижений спортивной науки. Книга адресована широкому кругу читателей, спортсменам-лыжникам, специалистам по лыжному спорту.



Букатин, А.Ю. Хоккей / А.Ю. Букатин, Ю.С. Лукашин. М. : Физкультура и спорт, 2000. - 182с. - (Азбука спорта). - ISBN 5-278-00675-7. - Текст : непосредственный.

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.



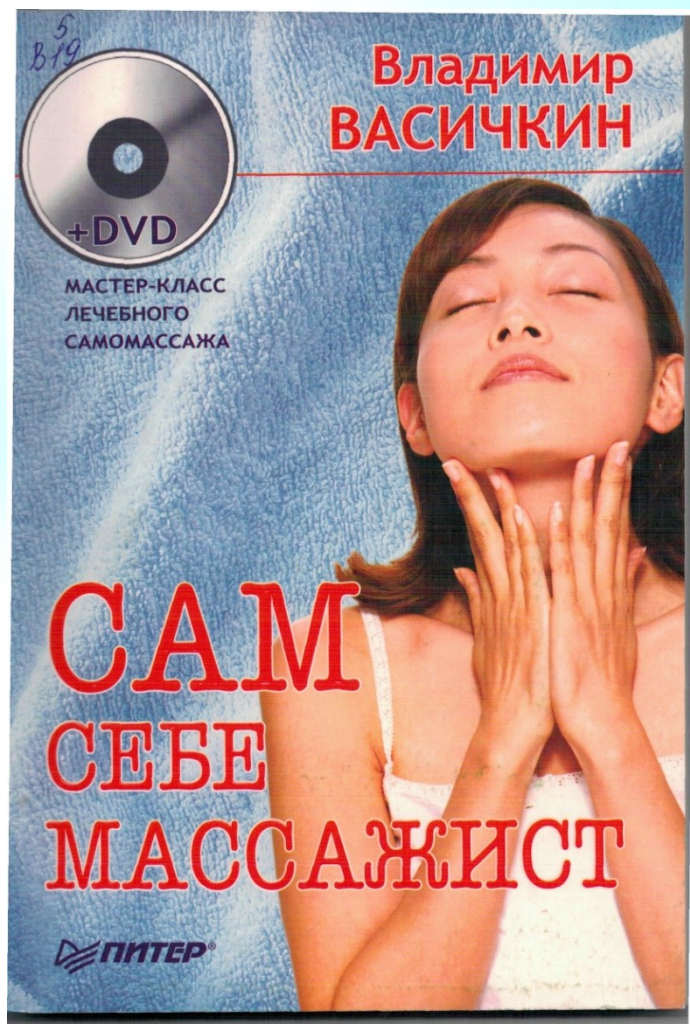
Залетаев, И.И. Общеразвивающие упражнения / И.И. Залетаев, С.А. Полиевский. М. : Физкультура и спорт, 2002. - 119с. - (Спорт в рисунках). - ISBN 5-278-00731-1. – Текст : непосредственный.

Рисунки, выполненные в стиле граффити, помогут любителям физической культуры и спорта поддерживать хорошую физическую форму и повышать уровень своего физического развития. Книга адресована детям и родителям, школьным учителям физкультуры, инструкторам физкультуры в летних лагерях отдыха, тренерам и спортсменам.



Гренлюнд, Э. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика / Э. Гренлюнд, Н.Ю. Оганесян. - СПб. : Речь, 2005. - 285с. : ил. - ISBN 5-9268-0316-0. – Текст : непосредственный.

Эта книга является приглашением к танцевальной терапии. Здесь освещаются история и теория танцевальной терапии, рассказывается о ее истоках и родоначальниках, рассматриваются разные методы практической работы. В заключении производится сопоставление танцевальной педагогики и танцевальной терапии, выявление их сходств и различий. Представлена авторская программа танцевально-терапевтических сессий, которая подходит для работы как с детьми, так и со взрослыми. Своей книгой автор стремится показать, что танцевальная терапия позволяет лучше понять себя и помочь себе тогда, когда слов оказывается недостаточно.



Васичкин, В.И. Сам себе массажист / В.И.Васичкин. - СПб. : Питер, 2008. - 221 с. + DVD : ил. - (Азбука массажа). - ISBN 978-5-91180-922-5. - Текст : непосредственный.

Самоучитель массажа – это мастер-класс опытного массажиста. Здесь вы найдете и азы массажа для начинающих, и профессиональные техники для практикующих массажистов. Разновидности самомассажа и лечебного массажа, исцеляющие техники классического массажа, подробная методика воздействия на биологически активные точки – все необходимые сведения для эффективного обучения массажу. Все массажные приемы и техники проиллюстрированы фотографиями.

10000 советов. Идеальная фигура / авт.-сост. Н.М. Волчек. - Минск : Харвест, 2003. - 320 с. - ISBN 985-13-1685-7. - Текст : непосредственный.



Вы набрали лишний вес? У вас слишком полные бедра или, наоборот, худоватые ноги? Не беда - фигуру можно скорректировать. Для этого вам нужно запастись терпением и аккуратно следовать советам данной книги. С помощью несложных физических упражнений, продуманной диеты, психотренинга вы сможете добиться идеальной фигуры.

75.0

Д 64

Доленко, Ф. Л. Спорт и суставы : [монография] / Ф. Л. Доленко. - М. : Физкультура и Спорт, 2005. - 286с. : ил. - ISBN 5-278-00742-7. – Текст : непосредственный.



В книге приводятся важнейшие сведения о строении и функциях суставов, даются рекомендации по их укреплению, развитию гибкости и подвижности, профилактике суставных травм. Основываясь на новейших научных данных и собственном практическом опыте, автор детально рассматривает наиболее распространенные виды двигательной активности, положительно влияющие на состояние суставов. Книга рассчитана на широкий круг читателей, но представляет также интерес для специалистов в области физической культуры спорта.

Все книги, представленные на выставке
находятся на абонементе социально-
гуманитарной литературы и литературы по
экономике и праву

Курск, ул. Радищева 33
Телефон: +7 (4712) 51-16-97
E-mail: lib@kursksu.ru

