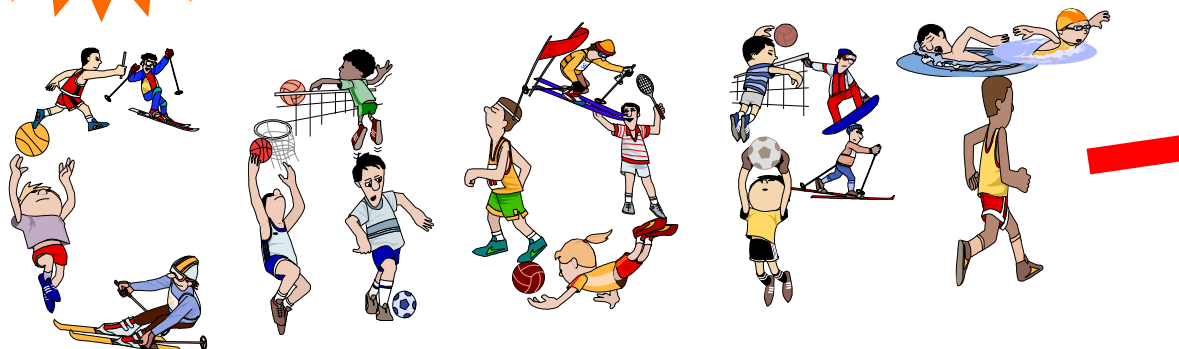


**Скажи "Нет!"
серым будням
Живи
активно!**



АКТИВ

Библиографический список
для 5-9 классов

Нижний Новгород
2012 год

Десять плюсов активного отдыха:

- Всегда есть вариант, чем заняться
- Яркая, насыщенная жизнь, новые впечатления
- Повод для общения с друзьями
- Возможность найти новых друзей, разделяющих твоё увлечение
- Возможность выделиться, научиться что-то делать лучше других
- Хорошее настроение
- Развитие ловкости, быстроты, реакции (может, в жизни пригодится...)
- Укрепление здоровья (если не переусердствовать и соблюдать технику безопасности)
- Радость преодоления себя, достижения каких-либо целей
- Некоторые виды активного отдыха не требуют больших финансовых затрат. У некоторых эти затраты разовые - на начальном этапе приобретения инвентаря и экипировки

Тело без движения подобно стоячей воде,
которая плесневеет, портится и гниёт.

Учёный-медик XVIII века

Вариантов проведения свободного времени множество. Этот рекомендательный список расскажет вам об одном из лучших – активном отдыхе. О пользе и необходимости движения сказано немало. Сейчас мы на этом останавливаться не будем. Мы хотим рассказать (или напомнить) вам о видах физической активности, которая не требует специальной спортивной подготовки. В каникулы, выходные дни, в любое свободное время активный отдых – это просто приятное и увлекательное занятие. Но если вы захотите больше узнать о выбранном вами виде спорта, заниматься им правильно и с максимальной пользой, обратитесь к литературе, представленной в этом списке.

И если есть мнение, что в жизни нужно попробовать всё (хотя совершенно точно, что некоторые вещи пробовать совсем не обязательно), то в первую очередь это относится к огромному и разнообразному миру спорта. Пробуйте – вы обязательно найдёте то, что понравится именно вам.





Бадминтон

Бадминтон – спортивная игра с ракеткой и воланом. Спортивные соревнования проводятся на специальной площадке, разделённой пополам сеткой. В «дворовом» варианте можно обойтись и без сетки. Играть в бадминтон можно и в зале, и на улице (разумеется, там, где нет машин). На улице лёгкий волан может сносить ветром, поэтому играть лучше в безветренную погоду.

Это интересно:

Статистики подсчитали, что в бадминтон играет каждый пятидесятый житель Земли.



Что требуется:

бадминтонные ракетки, волан

Где заниматься:

в зале, во дворе, в парке, на даче, на пляже, в поездках «на природу»

- ◆ Галицкий А.В. Азбука бадминтона / А.В. Галицкий, О.М. Марков. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 96 с.
- ◆ Ксенин А.Д. «Порхающий мяч» / А.Д. Ксенин. – М. : Физкультура и спорт, 1964. – 61 с.
- ◆ Кудрявцев В.Г. Необычный багаж герцога Бофорта / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева // Спорт мира и мир спорта / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева. – М., 1987. – С. 25–28.
- ◆ Литвинов Е.Н. Бадминтон / Е.Н. Литвинов, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон // Как стать сильным и выносливым / Е.Н. Литвинов, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. – М., 1984. – С. 30–32.



Баскетбол

Баскетбол – спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. В баскетбол обычно играют в зале, но можно оборудовать площадку и на улице. Примерно полвека назад был придуман уличный баскетбол (стритбол), где две команды играют на площадке размером в половину обычной баскетбольной и забивают мяч в одно и то же кольцо. Чаще всего играют 3 на 3, но можно играть и 2 на 2 и даже 1 на 1.

Это интересно:

В России существует Ассоциация уличного баскетбола, под эгидой которой проводятся различные открытые турниры для всех желающих во многих городах России. Проводится и чемпионат России по стритболу.

Сайт: www.streetball.ru



Что требуется:

баскетбольный мяч, кольцо на щите

Где заниматься:

школьные спортивные залы, спортивные площадки при школах и во дворах

- ◆ Адуевский В.В. В прицеле – кольцо / В.В. Адуевский. – М. : Физкультура и спорт, 1965. – 56 с.
- ◆ Кудрявцев В.Г. Игра для гулливеров / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева // Спорт мира и мир спорта / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева. – М., 1987. – С. 28–34.
- ◆ Литвинов Е.Н. Баскетбол / Е.Н. Литвинов, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон // Как стать сильным и выносливым / Е.Н. Литвинов, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. – М., 1984. – С. 32–35.
- ◆ Стонкус С.С. Мы играем в баскетбол / С.С. Стонкус. – М. : Просвещение, 1984. – 64 с.
- ◆ Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо / Е.Р. Яхонтов. – Л. : Лениздат, 1984. – 62 с.
- ◆ Яхонтов Е.Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кит. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 71 с.



Бег, ходьба

Бег и ходьба – виды лёгкой атлетики. Без сомнения, самые массовые и доступные виды спорта, используемые в оздоровительных целях. Последнее время ходьбу многие врачи считают даже более подходящей и безопасной, чем бег. Заниматься бегом и ходьбой можно в любое время года, подбирая, разумеется, одежду по сезону.

Это интересно:

В последнее время набирает популярность скандинавская ходьба, при которой человек опирается на палки, похожие на лыжные. Это очень эффективное занятие – тренируется около 90% мышц тела человека.



Что требуется:

удобная обувь

Где заниматься:

вокруг дома, в парке, на улице
(только не вдоль улиц с большим движением машин)

- ◆ Если хочешь быть здоров : сборник. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 352 с. : ил. – Из содерж.: Швец Г. Бег к согласию / Г. Швец. – С. 163–172 ; Косицкий Г. Вперёд, пешеходы! / Г. Косицкий. – С. 179–182.
- ◆ Ионов Д.П. Бег во всех измерениях / Д.П. Ионов. – Л. : Лениздат, 1984. – 80 с.
- ◆ Миллер Е.Г. Формула жизни / Е.Г. Миллер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с. : ил. – Из содерж.: Оздоровительная ходьба. – С. 53–55 ; Оздоровительный бег. – С. 55–67.
- ◆ Сермеев Б.В. «Король королевы» / Б.В. Сермеев, В.Р. Николаев // Здоровье молодости / Б.В. Сермеев, В.Р. Николаев. – Горький, 1979. – С. 121–135.



Велосипед

Велоспорт – один из самых популярных видов спорта и способов активного отдыха. В настоящее время существует четыре разновидности велоспорта: трековый, шоссейный, маунтинбайк (горный велосипед) и втх. Все они представлены в программе Олимпийских игр.

Это интересно:

В истории российского велоспорта медали шоссейных чемпионатов мира выигрывали пока только нижегородские спортсмены: Дмитрий Конышев (серебро в 1989 году, бронза – в 1992) и Александр Колобнев (серебро в 2007 и 2009 годах).

**Александр
Колобнев**

Сайты: www.nn.ru/community/velo
www.velo.nino.ru
www.extreme.nnov.ru



**Дмитрий
Конышев**



Что требуется:

велосипед, шлем

Где заниматься:

во дворе, на улице (помните, на проезжую часть велосипедист может выезжать только с 14 лет), в парке

- ◆ Кудрявцев В.Г. Воспоминания о гонках / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева // Спорт мира и мир спорта / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева. – М., 1987. – С. 58–67.
- ◆ Луговой В. Мой друг – велосипед / В. Луговой, М. Форштат // Юный следопыт. – 2007. – № 4. – С. 25–32.
- ◆ Свиридов И. На двухколёсном скакуне / И. Свиридов // Всемирный следопыт. – 2006. – № 7. – С. 120–123.
- ◆ Седов Ал.В. На седле велосипеда / Ал.В. Седов, Ар.В. Седов // Быстрые километры / Ал.В. Седов, Ар.В. Седов. – М., 1982. – С. 143–154.
- ◆ Терехова Е. Вело... гонка, кросс, триал / Е. Терехова // Здоровье школьника. – 2008. – № 6. – С. 76–79.



Волейбол

Волейбол – спортивная игра с мячом. Две команды играют на разных сторонах площадки, разделённых сеткой. Если подходящей площадки нет, можно просто встать в круг и перебрасывать мяч друг другу, стараясь не дать ему опуститься на землю. Как отдельный вид спорта существует пляжный волейбол (команды по два человека играют на специальной площадке с песчаным покрытием).

Это интересно:

Турниры по пляжному волейболу иногда проводят рядом с известными достопримечательностями столичных городов. Например, в центре Берлина, у Эйфелевой башни в Париже, на Поклонной горе в Москве.



Что требуется:

волейбольный мяч

Где заниматься:

в зале, во дворе, в парке, на даче, на пляже, в поездках «на природу»

- ◆ Кобылинский В. Игры в песочнице для сильных мужчин / В. Кобылинский // Лазурь. – 2008. – № 7. – С. 22–24.
- ◆ Кудрявцев В.Г. Двенадцать на площадке и миллионы вокруг / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева // Спорт мира и мир спорта / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева. – М., 1987. – С. 81–85.
- ◆ Литвинов Е.Н. Волейбол / Е.Н. Литвинов, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон // Как стать сильным и выносливым / Е.Н. Литвинов, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. – М., 1984. – С. 35–38.
- ◆ Макогонов А.В. Учитесь играть в волейбол / А.В. Макогонов, П.А. Чумаков. – М. : Просвещение, 1964. – 67 с.



Горные лыжи

Горнолыжный спорт – спуск на скорость по горной трассе. Перепад высот от старта к финишу составляет 100-1000 метров в зависимости от вида (в скоростном спуске больше, чем в слаломе). Катание на горных лыжах – очень популярный вид активного отдыха.

Это интересно:

На отдельных участках трассы для скоростного спуска спортсмены развивают скорость свыше 100 км/ч.

Сайт: www.extreme.nnov.ru



Что требуется:

горные лыжи, палки, горнолыжные ботинки

Где заниматься:

Слуда (остановка «Медицинская», парк «Швейцария»), за Дворцом спорта, конечная остановка в Щербинках
в области: Новинки, Пужалова гора, Хабаровское

- ◆ Зинина М. Покорители вершин / М. Зинина // Вы и Ваш ребёнок. – 2008. – № 9. – С. 38–41.
- ◆ Кудрявцев В.Г. [Горнолыжный спорт] / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева // Спорт мира и мир спорта / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева. – М., 1987. – С. 158–165.
- ◆ Обгони ветер! // Детская энциклопедия. – 2007. – № 4.
- ◆ Шершаков Н.В. Первые шаги на горных лыжах // Сила, ловкость, мастерство / Н.В. Шершаков. – М., 1993. – С. 36–42.



Коньки

Катание на коньках – одно из старейших массовых развлечений в странах с холодной зимой. Особенно это характерно для Голландии, где множество каналов зимой превращаются в отличные катки. В России скользить по льду с помощью коньков тоже научились много веков назад. Из такой народной забавы и появились современные скоростной бег на коньках и фигурное катание.

Это интересно:

Первые коньки наши предки изготавливали из костей животных, потом из дерева, окантованного железом. Металлические коньки стали появляться в конце семнадцатого века.



Что требуется:

коньки

Где заниматься:

каток на стадионе «Труд», другие катки города

- ◆ Исакова М.Г. Конькобежный спорт / М.Г. Исакова, Г.М. Панов. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 95 с. : ил.
- ◆ Кудрявцев В.Г. Жар страстей на ледяных кругах / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева // Спорт мира и мир спорта / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева. – М., 1987. – С. 118–127.
- ◆ Седов Ал.В. Быстрые километры / Ал.В. Седов, Ар.В. Седов. – М. : Дет. лит., 1982. – Из содерж.: Снаряжение конькобежца – С. 48–52 ; По зеркальному льду. – С. 52–56 ; Ледяные дворцы. – С. 57–62.



Лыжи

Лыжный спорт – самый массовый из всех зимних видов спорта. Пробраз современных лыж – деревянные дощечки, привязанные к ногам – появились 20-30 тысяч лет назад. Передвижение на лыжах использовалось средневековыми охотниками и воинами. И, в конце концов, стало предметом состязаний в скорости такого передвижения.

Это интересно:

Единственную для нижегородских спортсменов медаль Олимпийских игр в Ванкувере завоевала лыжница из Сарова Ирина Хазова (бронза в командном спринте).



Что требуется:

лыжи, палки, лыжные ботинки

Где заниматься:

в парке, на лыжных базах (ближайшие – «Олень», «Снежинка», «Красное Сормово» на Дубравной)

- ◆ Кудрявцев В.Г. [Лыжный спорт] / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева // Спорт мира и мир спорта / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева. – М., 1987. – С. 145–151.
- ◆ Малеинов А.А. Лыжня зовёт / А.А. Малеинов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 80 с. : ил.
- ◆ Миллер Е.Г. Ходьба на лыжах // Формула жизни / Е.Г. Миллер. – М., 1991. – С. 67–68.
- ◆ Преображенский В.С. Советы лыжнику / В.С. Преображенский // Если хочешь быть здоров : сборник. – М., 1988. – С. 182–190.
- ◆ Преображенский В.С. Учись ходить на лыжах / В.С. Преображенский. – М. : Сов. спорт, 1989. – 40 с.
- ◆ Сермеев Б.В. Я бы в лыжники пошёл... / Б.В. Сермеев, В.Р. Николаев // Здоровье смолоду / Б.В. Сермеев, В.Р. Николаев. – Горький, 1979. – С. 108–116.



Настольный теннис

Настольный теннис – спортивная игра со специальными ракетками и мячом. Площадка для игры в настольный теннис самая маленькая из всех спортивных площадок – это специальный прямоугольный стол с сеткой посередине. Для игры на досуге подойдёт любой стол подходящего размера с прикреплённой к нему сеткой или барьерчиком из подручных средств.

Это интересно:

В настольный теннис играет больше людей в мире, чем в какие-либо другие спортивные игры (не иначе, за счёт его необыкновенной популярности в Китае 😊).



Что требуется:

ракетки, мяч, специальный или любой подходящий стол

Где заниматься:

езде, где можно поставить стол для этой игры

- ◆ Барчукова Г.В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 175 с. : ил.
- ◆ Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. – М. : Сов. спорт, 1989. – 48 с. : ил.
- ◆ Богушас М.-В. М. Играем в настольный теннис / М.-В. М. Богушас. – М. : Просвещение, 1987. – 128 с. : ил.
- ◆ Кудрявцев В.Г. Белые молнии над зелёным полем / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева // Спорт мира и мир спорта / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева. – М., 1987. – С. 242–247.

Плавание

Умение плавать, так же, как умение бегать и прыгать – одно из самых древних умений человека. Плавание – очень полезный и менее травмоопасный вид физической нагрузки. Но нужно быть очень осторожным, если вы купаетесь в малознакомом или совсем незнакомом месте.

Это интересно:

Древние греки придавали большое значение умению плавать. Про необразованного человека они говорили: «Не умеет ни читать, ни плавать».



Что требуется:

плавки / купальник

Где заниматься:

в бассейнах (ближайшие – «Нижегородец», «Полёт», «Сормович») в естественных водоёмах летом (купание в них должно быть разрешено – в городской черте, они должны быть хорошо знакомыми – за городом)

- ◆ Булгакова Н.Ж. Плавание / Н.Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 160 с. : ил.
- ◆ Жукова О.Т. Научитесь плавать / О.Т. Жукова. – М. : Физкультура и спорт, 1964. – 80 с.
- ◆ Кудрявцев В.Г. Люди с могучими руками / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева // Спорт мира и мир спорта / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева. – М., 1987. – С. 181–191.
- ◆ Миллер Е.Г. Плавание // Формула жизни / Е.Г. Миллер. – М., 1991. – С. 68–69.
- ◆ Сазонова А. Плавали – знаем / А. Сазонова // Здоровье школьника. – 2009. – № 5. – С. 76–79.
- ◆ Сермеев Б.В. Плавать раньше, чем ходить / Б.В. Сермеев, В.Р. Николаев // Здоровье смолоду / Б.В. Сермеев, В.Р. Николаев. – Горький, 1979. – С. 103–108.



Роликовые коньки

Роликовые коньки бывают четырёх видов в зависимости от назначения: фитнес (для активного отдыха), фрискейт (среднее между простым и профессиональным катанием), агрессив (для выполнения различных трюков, прыжков), беговые (специальные роликовые коньки для бега).

Это интересно:

Бег на роликовых коньках (спидскейтинг) – кандидат на включение в программу Олимпийских игр.

Сайты: www.extreme.nnov.ru
www.roller.ru
www.nnroller.narod.ru



Что требуется:

роликовые коньки, защита коленей и локтей, шлем

Где заниматься:

во дворе, на улице (разумеется, не на проезжей части), в парке
места, где собираются нижегородские любители роликов: стадион «Водник», Нижегородская ярмарка, Кузнечиха-2

- ◆ Гулютин А. Летний каток / А. Гулютин // Опасный возраст. – 2007. – № 10. – С. 14.
- ◆ Сазонова А. Твой лучший ролик / А. Сазонова // Здоровье школьника. – 2009. – № 6. – С. 74–77.



Скейтборд

Скейтбординг – экстремальный вид спорта, представляющий собой катание на роликовой доске с преодолением препятствий и выполнением сложных фигур. Виды скейтбординга: верт, стрит, катание в мини-рампе, пул-скейтинг.

Это интересно:

В некоторых странах скейтбординг входит в программу школьных уроков физкультуры.

Сайты: www.extreme.nnov.ru
www.rfskate.ru
www.skateboarding.ru



Что требуется:

скейтборд, специальная обувь

Где заниматься:

во дворе, на улице (разумеется, не на проезжей части)
скейтпарк (Нартова, 2)
места, где собираются нижегородские любители скейтборда: стадион «Водник», у памятника Чкалову, Нижегородская ярмарка, конечная остановка на Мещере

- ◆ Михайлова Е. Трюки на доске / Е. Михайлова // Здоровье школьника. – 2008. – № 7. – С. 84–86.
- ◆ Шершаков Н.В. Скейтбординг – спорт миллионов // Сила, ловкость, мастерство / Н.В. Шершаков. – М., 1993. – С. 10–18.



Сноуборд

Сноубординг – вид спорта, заключающийся в спуске с заснеженных склонов на специальном снаряде – сноуборде. Изначально зимний вид спорта, хотя отдельные экстремалы катаются на сноуборде летом с песчаных склонов (сэндбординг).

Это интересно:

На Олимпийских играх в Ванкувере Екатерина Илюхина завоевала первую олимпийскую медаль в истории российского сноуборда (серебро, параллельный гигантский слалом).

Сайты: www.extreme.nnov.ru
www.onboard.ru
www.snowbog.ru



Что требуется:

сноуборд, специальная обувь

Где заниматься:

Слуда (остановка «Медицинская», парк «Швейцария»), за Дворцом спорта, у трамплина на Сенной площади, конечная остановка в Щербинках
в области: Новинки, Пужалова гора, Хабаровское

- ◆ Гулютин А. Урбанистический сноубординг / А. Гулютин // Опасный возраст. – 2007. – № 1. – С. 9.
- ◆ Зинина М. Покорители вершин / М. Зинина // Вы и Ваш ребёнок. – 2008. – № 9. – С. 38–41.
- ◆ Лукьяев В. На горе, как на волне. Историческое торжество сноуборда / В. Лукьяев // Спортивная жизнь России. – 2007. – № 1. – С. 10–12.



Туризм

Туризм – активный отдых, связанный с передвижением за пределы постоянного места жительства, влияющий на здоровье и физическое развитие человека. Спортивный туризм – массовый вид спорта. По виду передвижения различается пеший, лыжный, водный, конный, велосипедный, автотуризм.

Это интересно:

По спортивному туризму проводятся соревнования, присваиваются спортивные разряды.

Сайт: www.tssr.ru

(туристско-спортивный союз России)



Что требуется:

необходимая экипировка в зависимости от вида похода, средства передвижения (если поход не пеший)

Где заниматься:

окрестности города, область, край, страна, весь мир – в зависимости от уровня подготовки и финансовых возможностей

- ◆ Кудрявцев В.Г. На шар земной намотаны дороги / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева // Спорт мира и мир спорта / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева. – М., 1987. – С. 261–265.
- ◆ Минделевич С. Лучший отдых – с рюкзаком / С. Минделевич // Если хочешь быть здоров : сборник. – М., 1988. – С. 313–342.
- ◆ Сермеев Б.В. В поход за здоровьем / Б.В. Сермеев, В.Р. Николаев // Здоровье смолоду / Б.В. Сермеев, В.Р. Николаев. – Горький, 1979. – С. 116–121.
- ◆ Уваров В.А. В поход пешком / В.А. Уваров, А.А. Козлов. – М. : Сов. спорт, 1988. – 48 с.



Футбол

Футбол – спортивная игра с мячом. Трудно найти на Земле человека, который не знал бы, что такое футбол. Игры с мячом, который нужно бить ногами, существовали у многих народов Востока и Европы. Англия же считается родиной футбола потому, что именно здесь он обрёл всенародную популярность, и были сформулированы его правила.

Это интересно:

Футбол – единственный из видов спорта, который когда-либо был запрещён королевским указом (английского короля Эдуарда II в XIII веке).



Что требуется:

мяч

Где заниматься:

в спортивных залах, на спортивных площадках, во дворе, на пляже (если при этом вы не мешаете другим отдыхающим), в поездках «на природу»

- ◆ Андреев С.Н. Футбол – твоя игра / С.Н. Андреев. – М. : Просвещение, 1988. – 144 с. : ил.
- ◆ Исаев А.К. Футбол / А.К. Исаев, Ю.С. Лукашин. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 160 с.
- ◆ Кудрявцев В.Г. 0:0 и сто тысяч вздохов / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева // Спорт мира и мир спорта / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева. – М., 1987. – С. 284–299.



Хоккей

Хоккей – спортивная игра, в которой мяч или шайбу в ворота соперника нужно забить клюшкой. Уже в средние века в хоккее на траве играли во Франции, а в хоккее с мячом – в Скандинавии и Голландии. С XIV века известна игра лякросс, родственная хоккею на траве. Мяч специальными палками гоняли индейцы, русские, ирландцы... Но самую большую популярность приобрёл младший брат всех этих видов хоккея – хоккей с шайбой. Есть ещё и хоккей на роликовых коньках. По этому виду спорта тоже проводятся чемпионаты мира.

Это интересно:

В Нижнем Новгороде есть команды по трём видам хоккея, играющие на высшем уровне: «Торпедо» и «СКИФ» (хоккей с шайбой), «Старт» (хоккей с мячом), «Волга Телеком» (хоккей на траве).



Что требуется:

клюшка, мяч / шайба, коньки

Где заниматься:

на катках, в хоккейных «коробках» во дворе

- ◆ Кудрявцев В.Г. Лихая музыка атаки / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева // Спорт мира и мир спорта / В.Г. Кудрявцев, Ж.В. Кудрявцева. – М., 1987. – С. 299–307.
- ◆ Седов Ал.В. «В хоккее играют настоящие мужчины» / Ал.В. Седов, Ар.В. Седов // Быстрые километры / Ал.В. Седов, Ар.В. Седов. – М., 1982. – С. 78–91.
- ◆ Тарасов А.В. Детям о хоккее / А.В. Тарасов. – М. : Сов. Россия, 1969. – 176 с.
- ◆ Третьяк В.А. Советы юному вратарю / В.А. Третьяк. – М. : Просвещение, 1987. – 94 с. : ил.
- ◆ Хоккей для начинающих. М. : АСТ: Астрель, 2005. – 141 с. : ил.

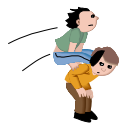


Для чего вообще нужна физическая активность? Какое конкретное влияние она оказывает на организм человека? Какие процессы в нём происходят во время тренировки? Как заниматься правильно, сделать занятия более эффективными? Ответить на эти вопросы вам помогут следующие книги:

- ◆ Если хочешь быть здоров : сборник. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 352 с. : ил.
- ◆ Залесский М.З. Стань сильным / М.З. Залесский. – М. : Дет. лит., 1991. – 111 с. : ил. – Из содерж.: Можно ли сразу «подрасти»? – С. 62–68 ; Сильные мышцы для умственного труда. – С. 69–74.
- ◆ Коростелёв Н.Б. Движение, движение, движение // От А до Я / Н.Б. Коростелёв. – М., 1987. – С. 67–75.
- ◆ Литвинов Е.Н. Как стать сильным и выносливым / Е.Н. Литвинов, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. – М. : Просвещение, 1984. – 63 с. : ил. – Из содерж.: Движение – основа здоровья. – С. 4–5 ; Влияние физических упражнений на работу сердца, сосудов, органов дыхания и мышц. – С. 5–7 ; Как помогает физическая культура в учёбе. – С. 7.
- ◆ Мильнер Е.Г. Формула жизни / Е.Г. Мильнер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с. : ил.

Двигательная активность и здоровье. Влияние физической культуры на организм. Тренировка, медицинские проблемы.

- ◆ Седов Ал.В. Здоровье и сила в твоих руках / Ал.В. Седов, Ар.В. Седов // Быстрые километры / Ал.В. Седов, Ар.В. Седов. – М., 1982. – С. 9–25.
- ◆ Сермеев Б.В. Зачем нужна физкультура? / Б.В. Сермеев, В.Р. Николаев // Здоровье смолоду / Б.В. Сермеев, В.Р. Николаев. – Горький, 1979. – С. 6–21.



Кроме разных видов спорта существует ещё множество подвижных игр, с помощью которых можно сделать свой отдых интереснее и полезнее. Свои игры были и есть у всех народов мира. Может быть, некоторые из них понравятся вам.

- ◆ Былеева Л.В. Сборник подвижных игр / Л.В. Былеева. – М. : Физкультура и спорт, 1960. – 204 с.
- ◆ Володченко В. Выходи играть во двор / В. Володченко, В. Юмашев // Если хочешь быть здоров : сборник. – М., 1988. – С. 221–249.
- ◆ Галицкий А.В. Путешествие в страну игр / А.В. Галицкий, Л.С. Переплётчиков. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 152 с.
- ◆ Литвинов Е.Н. Подвижные игры / Е.Н. Литвинов, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон // Как стать сильным и выносливым / Е.Н. Литвинов, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. – М., 1984. – С. 40–42.
- ◆ Лукачи А. Игры детей мира / А. Лукачи. – М. : Мол. гвардия, 1977. – 160 с.
- ◆ Мильнер Е.Г. Формула жизни / Е.Г. Мильнер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с. : ил. – Из содерж.: [Утренняя, ритмическая, атлетическая гимнастика]. – С. 44–50 ; Гимнастика по системе «хатха-йога». – С. 50–53.
- ◆ Семёнов С.С. Городки: от новичка до мастера / С.С. Семёнов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.



Разумеется, наш список не охватывает всех видов активного отдыха. Если вы хотите поделиться своим опытом, напишите и отдайте свой рассказ библиотекарю абонента. Лучшие мы добавим сюда.



Спорт-актив : библиогр. пособие / авт.-сост. Н.В. Ларюхина. – Н. Новгород : МКУК ЦБС Московского района : ЦРДБ им. В.Г. Белинского, 2012. – [19] с. : ил.