

**Государственное казенное учреждение
«Централизованная библиотечная
система»
Центральная городская библиотека
Информационно-библиографический отдел**



**«Мы выбираем
спорт!»**

**обзор изданий электронной библиотеки
ЛитРес
к Международному дню спорта на благо
развития и мира**

Байконур 2025

Ежегодно 6 апреля отмечается Международный день спорта, решение отмечать эту дату было принято на Генеральной Ассамблее ООН 23 августа 2013 года. Официальное название — Международный день спорта на благо развития и мира, а дата 6 апреля была выбрана в связи с тем, что в этот день в 1896 году в Афинах (Греция) стартовали первые Олимпийские игры современности.

Игры, спортивные состязания и занятия физической культурой играют важную роль в развитии человечества. Спорт обладает способностью менять мир. Ведь будучи одним из инструментов образования, развития и мира, он способствует укреплению сотрудничества, солидарности, терпимости, понимания на местном, национальном и международном уровнях. Его ценности, такие как работа в команде, справедливость, дисциплина, уважение к противнику и правилам игры, понимаются во всем мире и могут быть использованы в продвижении социальной сплоченности и мирного сосуществования и уважения ко всем.

Предлагаем Вашему вниманию библиографический обзор изданий электронной библиотеки ЛитРес, в который вошли книги о разных видах спорта и литература об оздоровлении организма: гимнастике, скандинавской ходьбе, силовых тренировках, беге и дыхательных практиках.

Авторы книг рассказывают, почему многодневные тренировки не приносят желаемых результатов и как достичь успеха, не имея под рукой специального инвентаря и тренажёров, как получить подтянутое тело без вреда для здоровья, без диет и изнеможения. А так же, представлены психологические практикумы для родителей юных спортсменов, которые помогут в успешном спортивном развитии ребёнка.

Обзор рекомендуем всем любителям спорта, педагогам, родителям и всем тем, кто желает попробовать себя в спорте, но не знает с чего начать.



Мы выбираем спорт!



Блинова, М. Корсет не выход, шпагат не панацея. Мягкий способ получить подтянутое тело, упругие ягодицы и решить проблемы с тазовым дном и диастазом: [текст]/Мария Блинова. - Москва: ЛитРес, 2024.- 311 с.: ил. - URL:

<https://www.litres.ru/book/mariya-blinova/korset-ne-vygod-shpagat-ne-panaceya-mygkiy-sposob-poluchit-70192303/> (дата обращения: 03.04.2025). - Текст: электронный.

«Надо еще пострадать, зато потом у меня появится пресс», – думаете, выползая из спортзала и еле волоча ноги. Но вместо кубиков появляются лишь накопленная усталость и изнеможение. Как разорвать этот круг? Как получить подтянутое и здоровое тело?

Просто откройте эту книгу! Автор – тренер международного класса с опытом более семи лет – помог уже более чем миллиону человек. Вместе с ним вы:

- узнаете, как устроен ваш организм и как все в нем взаимосвязано;
- поймете, как получить подтянутое тело без вреда для здоровья, без диет и изнеможения;
- сможете избавиться от болей в мышцах и суставах;
- получите готовую систему видеотренировок для проработки всех зон тела.

Авторская концепция «Биофитнес» – это здоровые отношения с телом, когда тренировка предполагает еще и осознанность.

Борщенко, И.
Изометрическая гимнастика
доктора Борщенко. Полный
курс!: [текст]/Игорь
Борщенко.- Москва: ЛитРес,
2013.- 354 с.: - URL:
<https://www.litres.ru/book/igor-borschenko/izometricheskaya-gimnastika-doktora-borschenko-polnyy-kurs-4953097/> (дата обращения: 01.04.2025). - Текст: электронный.

В книге нейрохирурга, кандидата медицинских наук Игоря Анатольевича Борщенко читатель найдет уникальную методику изометрических мышечных тренировок по укреплению глубоких мышц спины и формированию осанки. Особенность этой гимнастики в том, что мышцы напрягаются в специальных эргономичных позициях, практически без движений или с использованием специальных движений малой амплитуды, что исключает перегрузку суставов и позвонков.

Методика уникальна по своей простоте и доступности. Она годится для всех, кто страдает заболеваниями опорно-



двигательной системы, для больных, получивших травму или перенесших операцию на позвоночнике и суставах, для тех, кто испытывает боли в спине, в руках и ногах. Ее можно рекомендовать офисным работникам, водителям и туристам, пожилым и малоподвижным людям.



Главные мировые дыхательные практики. От дыхательной гимнастики Стрельниковой до Бутейко. Сборник: [текст]/ред. Е.Королева.- Москва: ЛитРес, 2021.- 180 с.: ил. - URL:

<https://www.litres.ru/book/raznoe-47672/glavnye-mirovye-dyhatelnye-praktiki-ot-dyhatelnoy-gimnastiki-65923693/>
(дата обращения: 01.04.2025). - Текст: электронный.

Вы даже не задумываетесь, как дышите, – правда? Глубоко, поверхностно, прерывисто, учащенно, мягко, жестко?

В этой книге собраны самые эффективные дыхательные методики, которые даже входят в обязательную программу подготовки космонавтов! А Джон Гриндер – один из основателей НЛП (нейролингвистического программирования) – однажды обнаружил, что после одной из популярных техник дыхания с ним стали случаться озарения!

Более того, правильное дыхание способно излечить вас от многих заболеваний – ведь вы уже устали от таблеток? А для этого надо всего лишь прислушаться к советам известных ученых, изложенным в этой книге: Стрельниковой,

Бутейко, Фролова, Вилунаса, Гриндера, Грофа. А также взять на вооружение практики йогов. Каждая методика представляет собой специальный комплекс дыхательно-мышечных упражнений не только для профилактики и лечения различных недугов, но и для сохранения молодости.

Иванов, А. Ешь больше, тренируйся меньше, выгляди лучше!: [текст]/ Алексей Иванов.- Москва: ЛитРес, 2022.- 315 с.: ил. - URL:



<https://www.litres.ru/book/aleksey-ivanov-32184828/esh-bolshe-treniruysya-menshe-vyglyadi-luchshe-67975449/>
(дата обращения: 01.04.2025). - Текст: электронный.

Можно месяцами ходить в тренажерный зал, но так и не увидеть прогресса от занятий, разочароваться в тренировках и забросить их. Впрочем, погодите! Давайте для начала разберемся, а действительно ли вы правильно тренируетесь и питаетесь? Что именно мешает прийти к желаемому результату? Тренировка – это процесс, который выстраивается по определенным, достаточно простым правилам. Правила эти продиктованы нашей анатомией и физиологией, гормонами, калорийностью пищи и другими факторами. Все это в комплексе определяет то, какой эффект дадут занятия. В книге собраны передовые знания в области фитнеса и рассмотрены ключевые правила результативной тренировки. Вы узнаете, как питаться, чтобы не набирать вес, как работает дефицит калорий и почему раздельное питание – это миф.



Лорен,М. Тренируемся дома. Мощная система упражнений без спецусловий: [текст]/ Марк Лорен.- Москва: ЛитРес, 2021.- 384с.: ил. - URL:<https://www.litres.ru/book/mark-loren/treniruemsya-doma-moschnaya-sistema-uprazhneniy-bez-specusloviy-64933641/> (дата обращения: 03.04.2025). - Текст: электронный.

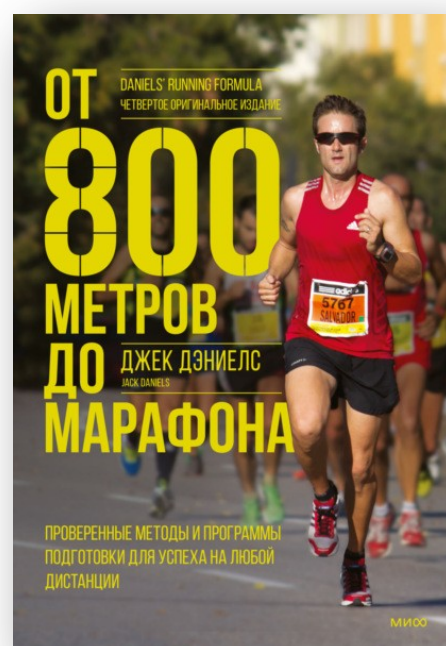
В этой книге Марк Лорен (профессиональный тренер спецназа) делится принципами своей потрясающе эффективной программы – простые упражнения, для которых требуется лишь сопротивление вашего тела, плюс правильное питание позволят вам выглядеть идеально за очень короткие сроки.

Вооружившись нашими мотивационными техниками, программой тренировок и советами по питанию, вы очень скоро добьетесь заметных результатов, занимаясь всего по 30 минут в день 4 раза в неделю – хоть в гостиной, хоть в гараже, хоть в парке, хоть в офисе.

Упражнения в этой книге делают ваши мышцы более сильными, чем при занятиях в спортзале, позволяют сжечь больше калорий, чем при аэробных нагрузках, и они более безопасны, чем первые и вторые, а также позволяют избежать серьезных повреждений и развивают чувство баланса.

Выберите свой уровень подготовки – нулевой, базовый, мастер или профессиональный спортсмен – и начинайте работать над собой, следуя понятным описаниям упражнений, которые проработают каждую мышцу вашего тела – от шеи до пяток.

Дениелс, Д. От 800 метров до марафона. Проверенные методы и программы подготовки для успеха на любой дистанции: [текст]/ Джек Дениелс.- Москва: ЛитРес, 2022.- 370с.: ил. - URL: <https://www.litres.ru/book/dzhek-deniels/ot-800-metrov-do-marafona-proverennye-metody-i->



programmy-pod-40264256/ (дата обращения: 03.04.2025). - Текст: электронный.

Джека Дэниелса называют лучшим в мире тренером по бегу. Его книга «От 800 метров до марафона» стала современной классикой среди спортсменов как на Западе, так и в России.

В основе книги – исследования результатов лучших бегунов мира, данные научных лабораторий и многолетний тренерский опыт автора. Книга освещает множество вопросов: базовые принципы тренировки, физиология бега, способы измерения спортивной формы и интенсивности тренировок, ведение учета уровня нагрузок при разных типах тренировок, отношение к отдыху как к части тренировочного процесса, тренировки на беговой дорожке и многое другое.

Под обложкой представлены подробные программы подготовки для дистанций от 800 метров до марафона, адаптированные для бегунов разных уровней. Благодаря им вы сможете составить план тренировок на сезон, распределив нагрузку по неделям и дням, а затем отслеживать прогресс по балльной системе Дэниелса.

Для кого эта книга

Для тех, кто только приступает к занятиям бегом и хочет понять физику процесса и методологию подготовки.

Для более опытных атлетов, стремящихся улучшить свои результаты в беге на средние и длинные дистанции.

Для тренеров, которые хотят улучшить показатели своих подопечных.



Макколл, П. После тренировки. Секреты быстрого и эффективного восстановления: [текст]/ Пит Макколл.- Москва: ЛитРес, 2024.- 420с.: ил. - URL: <https://www.litres.ru/book/pit-makkoll/posle-trenirovki-sekrety-bystrogo-i-effektivnogo-vostranovleni-70908769/> (дата обращения: 03.04.2025). - Текст: электронный.

Вы замечали, что многие подчеркивают важность качественной тренировки, однако зачастую упускают из виду восстановление? Хотя без надлежащей работы после тренировки вы не будете полностью готовы к следующей.

Это издание подойдет каждому – от любителей до профессионалов в области фитнеса.

В книге содержится 58 упражнений, направленных на растяжку, восстановление и подвижность суставов.

А также представлены наиболее эффективные инструменты, приемы и методы:

- Массажная палка.
- Пенный ролл.
- Ударный пистолет.
- Статическая растяжка.
- Упражнения на подвижность.
- Силовые упражнения низкой интенсивности.

Вы также узнаете о важности питания и сна, а также о том, как составить долгосрочный план, который поможет вам чувствовать себя лучше.

Не откладывайте свое здоровье на потом – начните заботиться о себе уже сегодня!

Молчанова, Н. Основы ныряния с задержкой дыхания: [текст]/ Наталья Молчанова.- Москва: ЛитРес, 2015.- 111с.: - URL: <https://www.litres.ru/book/natalya-molchanova-2/osnovy-nyryaniya-s-zaderzhkoy-dyhaniya-10245481/> (дата обращения: 03.04.2025). - Текст: электронный.

Книга Натальи Молчановой живым понятным языком рассказывает о процессах, происходящих в организме ныряльщика до, во время и после погружений на глубину. Кроме того, в книге подробно говорится о том, как грамотно подготовиться к нырянию, предотвратить возможные баротравмы и избежать неприятных подводных сюрпризов, большое внимание уделяется технике



безопасности в рекреационном и спортивном фридайвинге. Это настоящая азбука фридайвинга, позволяющая сделать этот вид развлечения и спорта проще, ближе и безопаснее.

Автор книги Наталья Вадимовна Молчанова – человек-легенда, обладательница огромного количества (более 40) мировых рекордов по фридайвингу, президент и ведущий инструктор по фридайвингу Федерации фридайвинга России, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности РГУФКСИТ.



Сакума, К. Метод Сакума. Японская система формирования здорового мышечного каркаса за 5 минут в день: [текст]/ Кенъити Сакума.- Москва: ЛитРес, 2020.- 111с.: - URL: <https://www.litres.ru/book/keniti-sakuma/metod-sakuma-yaponskaya-sistema-formirovaniya-zdorovogo-mysh-58136928/> (дата обращения: 01.04.2025). - Текст: электронный.

Уникальная программа, которая позволяет сделать фигуру стройной, настроить мышечный каркас и создать правильные пропорции. Чаще всего наше тело выглядит плохо из-за неравномерного развития мышц: одни сильно перегружены, другие – недополучают нагрузки. Следуя приведенным в книге упражнениям по загрузке каркасных мышц, вы начнете правильно использовать свое тело. Всего 5 упражнений и 5 минут в день изменят вашу фигуру. Никаких изнуряющих диет и высокоинтенсивных тренировок, здесь важно не переусердствовать!

Сирота, С. БЕГИ к себе. Как начать бегать и получать удовольствие: [текст]/ Светлана Сирота.- Москва: ЛитРес, 2023.- 235 с.: ил. - URL:



<https://www.litres.ru/book/svetlana-sirota/begi-k-sebe-kak-nachat-begat-i-poluchat-udovolstvie-68996464/> (дата обращения: 01.04.2025). - Текст: электронный.

Бег может подарить вам новых друзей, помочь похудеть, заменить поход к психологу, принести медаль или просто поднять настроение и улучшить самочувствие. Автор этой книги Светлана Сирота – прекрасное тому подтверждение. Она вышла на первую пробежку только в 26 лет, а сейчас бежит ультрамарафоны, является тренером и мотивирует сотни людей менять свой образ жизни. Ее книга адресована начинающим, тем, кто бросал бег, и просто любителям, желающим повысить свой уровень знаний.

Внутри вы найдете советы, как начать и не бросить, лайфхаки, которые сделают тренировки более эффективными и повысят результаты, и заразитесь неугомонной энергией «беганутого» человека.



Смолдовская, И.О.
Эффективные родители в спорте. Психологический практикум для родителей: [текст] /И.О.Смолдовская.- Москва: ЛитРес, 2022.- 214 с. - URL:
<https://www.litres.ru/book/i-o-smoldovskaya/effektivnye-roditeli-v-sporte-psiologicheskiiy-praktikum-67656590/> (дата обращения: 03.04.2025). - Текст: электронный.

Предлагаемое издание представляет собой психологический практикум для родителей юных спортсменов, которые стремятся быть полезными в успешном спортивном развитии своего ребёнка.

Содержащиеся в нём советы и рекомендации позволят заинтересованным родителям, основываясь на личном опыте воспитания, скорректировать его таким образом, чтобы стать

помощником, а не помехой процессу успешного овладения ребёнком спортивным мастерством.

В пособии детально раскрываются психические особенности детей разных возрастных групп, обосновывается необходимость и инструменты формирования у юных спортсменов адекватной самооценки и уверенности в своих силах, действенной спортивной мотивации и умения ставить адекватные цели. Значительное внимание уделено анализу роли родителей в соревновательном процессе, в частности, вопросам о том, как помочь ребёнку справиться с предстартовой тревожностью, страхами, преодолеть стресс в случае возможного проигрыша.

Психологический практикум может быть полезным не только родителям, но и тренерам, спортивным психологам, работающим с юными спортсменами.

Рыбакова, Т. Северная (скандинавская) ходьба от новичка до инструктора: [текст] /Татьяна Рыбакова.- Москва: ЛитРес, 2024.- 172 с. - URL: <https://www.litres.ru/book/tatyana-rybakova-332/severnaya-skandinavskaya-hodba-ot-novichka-do-instruk-71274841/> (дата обращения: 03.04.2025). - Текст: электронный.

Данная книга создана для тех, кто изучает технику северной (скандинавской) ходьбы для себя, а также для тех, кто задумывается о работе инструктором северной ходьбы или уже работает им, но имеет вопросы из серии «все ли я делаю правильно?».

Специально для них, мы создали список из 30 вопросов для самопроверки, которые находятся в конце книги.

ИЗ ЭТОЙ КНИГЕ ВЫ УЗНАЕТЕ

- ✓Как правильно выбрать скандинавских палок для тренировок;
- ✓Узнаете о истории развития северной ходьбы;
- ✓О том, как правильно подобрать уровень нагрузки для тренировок с палками;

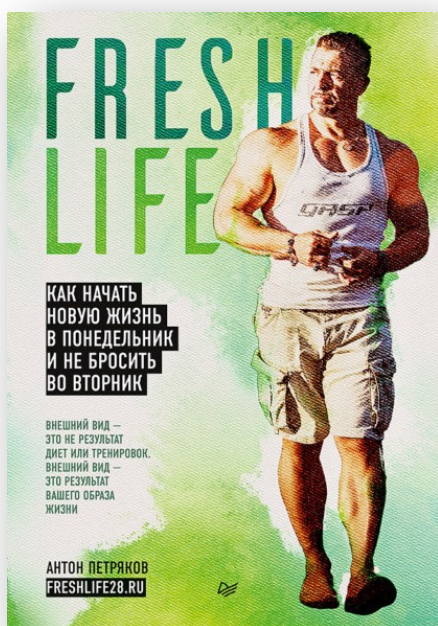


✓Освоите технику северной (скандинавской) ходьбы с нуля!

✓Узнаете об основных ошибках в технике северной (скандинавской) ходьбы, а также о методах их коррекции за счет упражнений;

✓Подробно изучите комплекс упражнений для разминки/заминки со скандинавскими палками;

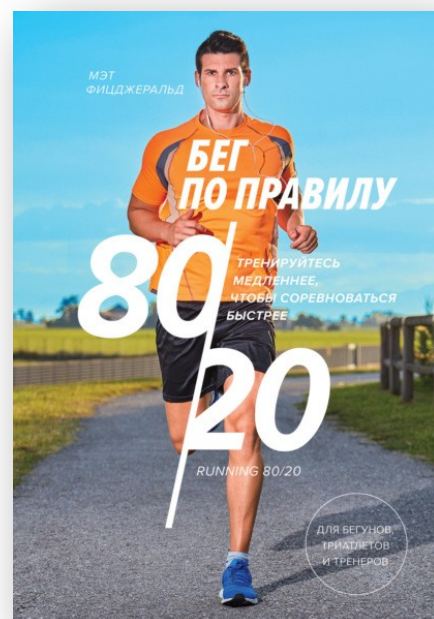
Сложные технические моменты описаны простым языком, с цветными иллюстрациями, а также qr – кодами на образовательные видео – уроки.



Петряков, А.
FreshLife28.как начать новую жизнь в понедельник и не бросить во вторник: [текст] /Антон Петряков.- Москва: ЛитРес, 2019.- 330 с.: ил. - URL: <https://www.litres.ru/book/anton-petryakov/freshlife28-kak-nachat-novuu-zhizn-v-ponedelnik-i-ne-brosi-40253452/> (дата обращения: 01.04.2025). - Текст: электронный.

От жизни нужно получать удовольствие, иначе, зачем нам она? Хватит держаться на силе воли и прилагать невероятные усилия для достижения посредственного результата. Хватит сидеть на вредных полуголодных диетах и истязать себя на тренажерах. Присоединяйтесь к программе известного видеоблогера Антона Ака Bazili0 Петрякова и измените свою внешность и свою жизнь без диет и мучений!

Фицджеральд, М. Бег по правилу 80/20. Тренируйтесь медленнее, чтобы соревноваться быстрее: [текст] /Мэт Фицджеральд.- Москва: ЛитРес, 2014.- 247 с.: ил. - URL: <https://www.litres.ru/book/matt-fitzgerald/beg-po-pravilu-80-20-treniruytes-medlennee-chtoby-sorevnov-23562116/> (дата обращения: 01.04.2025). - Текст: электронный.



Бег по правилу 80/20 – это подход к тренировочному процессу: 80 процентов тренировочного времени нужно бегать с легкой интенсивностью, а оставшиеся 20 – со средней и высокой. Мэт Фицджеральд приводит убедительные доказательства того, что такой подход работает, и предлагает практические рекомендации, с помощью которых вы сможете придерживаться правила 80/20 и составлять свое тренировочное расписание. В книге приведены подробные тренировочные планы трех уровней для дистанций 5, 10 км, полумарафона и марафона. Для бегунов, триатлетов, тренеров – всех, кто стремится получить лучшие результаты.



Хорев, В. Упражнения цигун для начинающих: [текст]/ Виктор Хорев, Александр Вильчинский.- Москва: ЛитРес, 2012.- 161 с.: ил. - URL:

<https://www.litres.ru/book/aleksandr-vilchinskiy/uprazhneniya-cigun-dlya-nachinauschih-2849785/> (дата обращения: 03.04.2025). - Текст: электронный.

Что такое внутренняя энергия человека, и как она связана со здоровьем?

Можно ли с помощью простых упражнений избавиться от ста недугов и продлить жизнь?

Что такое цигун, и в чем его отличие от тайцзи-цигун?

Как начать им заниматься, когда и каких результатов ожидать?

На все эти и многие другие вопросы в книге даны ясные ответы, изложенные доступным языком, живо и увлекательно, с юмором, но абсолютно серьезно.

Книга написана на основе многолетнего личного опыта авторов в занятиях и преподавании цигун и ушу.

Составитель: методист информационно-библиографического отдела ЦГБ А.Ю.Юнусова

**Ждем вас в библиотеках
Централизованной библиотечной системы,
в наших группах «ВКонтакте»
<https://vk.com/cbsbaikonur>
и «Одноклассники» «Библиотеки
космического города»**

<https://ok.ru/vbibliotek> - в социальных сетях!

**Центральная городская библиотека
тел. для справок: 5-13-61
(информационно-библиографический
отдел)**

ББК 91.9:75

М-94

«Мы выбираем спорт!» [текст]: библиогр. обзор изданий электронной библиотеки к Международному дню спорта на благо развития и мира [15 док.]/ ГКУ ЦБС; Центральная городская библиотека; информационно-библиографический отдел; сост.: методист А.Юнусова. - Байконур. - 2025. - 13с.