

Таким чином, як свідчить досвід військ і результати наукових досліджень, фізична підготовка виступає важливим засобом підвищення бойової майстерності військ, а також відіграє значну роль і у вихованні морально-вольових і психологічних якостей.

*Науковий керівник: Величенко А.М.,
ст. викладач*

УДК 796.342 (043.2)

Шевченко П.П.

Національний авіаційний університет, Київ

ВЕЛИКА КОРИСТЬ ВІД ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ

Одним з найпопулярніших видів спорту ще з давніх часів вважається теніс, і не дарма. Це важке, видовищне та захоплююче мистецтво володіння кортом, ракеткою та м'ячем, а також дуже корисне для організму людини.

Перш ніж говорити про теніс, важливо знати його історію. Цей вид спорту з'явився в далекому середньовіччі у Франції і був виключно королівською забавою, а вже згодом почав свій триумфальний хід по всьому світу – спочатку він закріпився в Англії, потім поширився по всій Європі і дістався до берегів Америки.

Серед різних спортивних дисциплін, теніс має особливу перевагу. Варто зазначити, що, граючи у теніс в легкому темпі, ймовірність отримати фізичні травми дуже низька, і є майже гарантований шанс перейти на абсолютно новий рівень здоров'я тіла. Заняття тенісом нормалізує правильний обмін речовин, покращує кровопостачання, спалює зайві калорії, підвищує тонус і робить фігуру красивою і витонченою. Під час гри в теніс діють всі групи м'язів і суглоби людини. Слід зауважити, що навантаження є рівномірним. Завдяки систематичним заняттям, розвивається сила ніг, рук, спини і загальна витривалість організму.

Насправді, в повсякденному житті ми самі себе робимо хворими – піддаємо себе постійним стресам, несподіваним важким навантаженням, не дотримуємося правильного харчування. Все це виснажує запаси навіть підготовленого організму через постійні перенапруги. А теніс, хоч на перший погляд здається додатковою незапланованою фізичною вправою, розслаблює м'язи, що знаходяться весь день в стані гіпертонусу. Наші суглоби, які звикли виконувати певний і вузький перелік дій і почали планомірно костеніти, розминаються, повертаючи собі пружність.

Теніс – це переважно кардіонавантаження, тобто витрата енергії відбувається за допомогою споживання організмом великої кількості кисню. У свою чергу, це сприяє розробці легенів, збільшення їх обсягу і прискорення обмінних процесів, що допомагає активніше задіяти кровоносну систему і м'язову тканину. Виявлено, що тенісні гравці мають менший ризик розвитку захворювань на серце. Деякі лікарі навіть рекомендують займатися тенісом для профілактики і лікування захворювань серцево-судинної та дихальної системи.

Теніс відносять до інтелектуальних видів спорту. Тут не остання роль відводиться стратегії і тактиці кожного гейму, знанню мінусів і плюсів