

суперника, увазі та концентрації гравця. Як і будь-якому виду спорту, він вчить дисципліні. Люди навчаться контролювати свої емоції, розвивати координацію, реакцію, пам'ять та стратегічне мислення.

Крім того, теніс корисний і для психічного здоров'я. Адже він створює можливість позбутися стресу, відновити нервову систему. Під час подібних навантажень відновлюються нейронні зв'язки в мозку, що істотно прискорює процеси зародження нових нервових клітин, а азарт та інтерес, які виникають в процесі гри, розвіють моральну втому.

Також треба зазначити, що при сильній, послідовній, частій напрузі м'язів трапляється вироблення ендорфінів, що приємно розслаблює після гри та приносить легкий присмак щастя.

Однією з найбільших переваг занять тенісом є те, що обмежень ні по віку, ні по статті не існує. Більш того, це один з небагатьох видів спорту де на найвищому рівні проводяться змішані змагання, в яких приймають участь одночасно чоловіки і жінки – парні змішані змагання (міксти). Що ж стосується віку та рівня гри, то в Україні проводиться багато турнірів для аматорів та ветеранів, а також існують міжнародні турніри на цьому рівні. Тому, ніколи не пізно починати займатися тенісом, завжди можна знайти суперника свого рівня, а участь у змаганнях дає можливість весь час покращувати свою гру.

Таким чином, теніс – це і гра, і тренування, і гарний спосіб залишатися здоровим.

*Науковий керівник: Старостіна К.В.,  
викладач*

УДК 613.1/.8 (043.2)

**Телька А.В.**

*Національний авіаційний університет, Київ*

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

Здоровий спосіб життя – це персональна система поведінки людини, що забезпечує йому фізичне, душевне і соціальне благополуччя в реальному світі і чудове довголіття [1].

Здоровий спосіб життя створює найкращі умови для здорового перебігу фізіологічних і психічних процесів, що знижує ймовірність різних захворювань, та продовжує тривалість життя.

З цього випливає, що режим – це установлений розпорядок всього життя людини, яке включає в себе працю, харчування, відпочинок і сон [1].

Одним із ключових занять в здоровому способі життя людини є його праця, яка представляє цільову діяльність людини, спрямовану на започаткування матеріальних і духовних цінностей.

Обґрунтоване харчування – це найважливіша умова здорового способу життя та довголіття людини.

З харчування людина отримує всі необхідні організму поживні елементи: