

занять полягає в збільшенні об'єму грудної клітки внаслідок різних типів вдихів і втяженні живота, що досягається на видиху. Вдих і видих діляться на уривки, що супроводжуються напругою і поштовхами черевної стінки.

У процес дихальної гімнастики втягується і підшлункова залоза. У неї усуваються застійні явища, поліпшується вироблення ферментів, запускаються процеси регенерації тканин.

Також, при хронічному панкреатиті рекомендована популярна нині йога. Ця гімнастика поєднує фізичні вправи, засновані на статичному напруженні м'язів і гнучкості, а також дихальні вправи. Крім того, вдається досягти психологічного рівноваги завдяки медитативної практики.

Таким чином, при правильному підході фізичні навантаження тільки оздоровлять ваш організм. Щоб панкреатит не загострився, важливо дотримуватися весь комплекс профілактичних заходів, у тому числі дієту і здоровий спосіб життя.

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

УДК 796.032.712 (043.2)

Чень А.Ш., Пчеловський В.А.
Національний авіаційний університет, Київ

ПРОБЛЕМИ СПОРТУ В УКРАЇНІ

В сучасному світі важливу роль відіграє спорт. З кожним роком він все більше вдосконалюється і набуває престижного статусу. Але не в Україні. Ми дійшли до такого висновку, аналізуючи виступи українських спортсменів на міжнародній арені. Наприклад, нещодавно завершилися Зимові Олімпійські ігри 2018 в Пхьончхані, де українці проявили себе, м'яко кажучи, не зовсім вдало. Про це свідчить всього-на-всього лише 1 медаль, і байдуже, що вона золота. В підсумку, Україна зайняла 22 місце в загальному заліку. Давайте разом поміркуємо, чому все сталося саме так...

Отже, невдалі виступи наших спортсменів зумовлені неналежним рівнем підготовки до Олімпіади. Перш за все, варто відзначити, що Україна не має належних умов для тренувань спортсменів, особливо для зимових видів спорту. Інвентар для підготовки знаходиться в жахливому стані і не придатний для використання. Проте це і є сучасними реаліями українського спорту. Для його розвитку потрібні серйозні капіталовкладення. Але на даному етапі становище українського спорту настільки скрутне, що ніхто не хоче вкладати кошти в цю сферу людської життєдіяльності. Проте ми вважаємо, що якби принаймні кожен другий олігарх чи бізнесмен інвестував би хоча б маленьку частину своїх фінансів в розвиток спорту, то можливо ми б стали на правильний шлях виведення українського спорту з кризи, яка вже трохи затягнулася.

Якщо все так і буде продовжуватися, то ми не те, що медалі не завойовуватимемо, ми почнемо втрачати спортсменів. Як, наприклад, сталося із фігуристкою Альоною Савченко, україночку, на честь якої лунав німецький гімн. Як вона заявила: «Змінила громадянство в пошуках гідних умов для тренувань, але батьківщині вдячна...».