

нень та покращення якості та тривалості життя у пацієнтів з ПМД [1]. Цим вимогам відповідає ігрова система віртуальної реальності (ВР), що поєднує елементи ерго-терапії та соціальної психології. Технологія ВР надає можливість індивідуалізувати реабілітаційні втручання.

Удосконалення етапної системи реабілітації дітей з ПМД, починаючи з періоду першого року життя, коли на основі комп'ютерної версії опитувальника KID можна виявити маркери ПМД та розпочати ранню реабілітацію, з продовженням у дошкільному та шкільному віці із застосуванням нових реабілітаційних технологій у вигляді ігрової системи ВР, є актуальною проблемою.

ЛІТЕРАТУРА

1. American Academy of Pediatrics Section on Cardiology and Cardiac Surgery. Cardiovascular health supervision for individuals affected by Duchenne or Becker muscular dystrophy. *Pediatrics*. 2005. Vol. 116. P. 1569–1573.
2. Марчук М. Світові тенденції терапії м'язової дистрофії Дюшена. *Укр. Мед. Ча-сопис*. 2019. 27 лютого [Електронна публікація].
3. Foreman N., Krichevets A., et al. Improving spatial functioning in children with cerebral palsy using computerized and traditional game tasks. *Disabil Rehabil*. 2003. Vol. 25(24). P. 1361–1374.
4. Gaiad T.P., Araujo K.P.C., Serrão J.C. et al. Motor physical therapy affects muscle collagen type I and decreases gait speed in dystrophin-deficient dogs. *PLoS ONE*. 2014. Vol. 9(4). DOI: 10.1371/journal.pone.0093500.
5. Lemmers R.J., Miller D.G., van der Maarel S.M. Facioscapulohumeral Muscular Dystrophy. *GeneReviews*. 2014. [URL:http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK1443/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK1443/).

Соломія ГНОТ
(Львів, Україна)

ЕДВАРД ЖАРСЬКИЙ ПРО СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ ТА ЙОГО ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Серед малодосліджених постатей провідних діячів спортивного руху Західної України першої половини ХХ ст. варто виокремити Едварда Жарського (1906–2003) [1, 150]. Уродженець мальовничого галицького м. Жовкви в молоді роки був активним у громадському житті Львова. Займався освітньою, науковою діяльністю, організував спортивний гурток «Сагайдачний», брав участь у легкоатлетичних і футбольних змаганнях, був членом Управи спортивного товариства «Україна», очолював Студентський Спортивний Клуб. Е. Жарського справедливо називають корифеєм спортивної преси Галичини та української спортивної періодики часу еміграції. В 1944 р. під тиском політичних обставин залишив Україну та переїхав у Німеччину. Проте і за межами батьківщини спортивний дух і наснага не полишали Е. Жарського. В перший еміграційний період (1944–1950 рр., Німеччина) свого життя активно долучився до спільноти переміщених осіб, став членом Ради Фізичної Культури, очолював таборовий спортивний клуб. В другий еміграційний період (1950–2003 рр., США) активно популяризував український спорт шляхом видавничої діяль-

ності науково-методичної літератури за океаном. Згодом став співзасновником «Української Спортової Централі Америки і Канади», очолював Українську Спортивну Раду.

У 1930-х роках ХХ ст., перебуваючи на батьківщині, Е. Жарський поклав початок ґрунтовному осмисленню та обґрунтуванню явища і поняття фізичної культури, спортивного тренування [1, 150]. Нашу увагу привернула його праця «Основи спортивного тренінгу», яка побачила світ 1931 р. у Львові [2].

Проводячи паралелі з античним періодом, автор констатував, що розвиток фізичного виховання і спорту, сучасний його добі, є лише продовженням тієї справи, яку започаткували стародавні греки. Відомо, що світоглядні засади тогочасного суспільства базувалися на принципі змагальності (агоністики) у всіх сферах життя.

Е. Жарський наголошував на тому, що спортсмен є уособленням здоров'я, краси і сили. В ньому гармонійно поєднується тіло і душа. Душевна краса знаходить відблеск в красі тіла, сила волі – в силі м'язів [2, 5].

Праця цікава тим, що вперше в галицькій спортивній літературі звернено увагу на методик управління вільним часом спортсменів. Оскільки тренувальна та змагальна діяльність вимагають великих затрат сил, гігієна тіла і цілого життя мусять бути організованими на найвищому рівні [2, 6]. Певної науковості даній праці надає спроба висвітлити вплив правильної організації часу, раціонального харчування та спортивного масажу на організм людини.

Методичні вказівки стосуються усього комплексу заходів підготовки спортсмена до виконання високих професійних досягнень, а також рекреації. Так, для відновлення і відпочинку тіла автор рекомендує здоровий сон, тривалістю не менше 8-9 годин. Не менш важливу роль відіграє раціональне харчування, що включає в себе споживання великої кількості овочів, фруктів, молока та молочних продуктів. Для втамування спраги рекомендовано ополіскувати водою уста та обмежити пиття після їжі. З раціону спортсменів необхідно виключити алкоголь та паління, які негативно впливають на нервову систему, діяльність серця та м'язів. При цьому не слід нехтувати гігієною ротової порожнини і регулярно відвідувати дантиста [2, 7-8].

У праці детально висвітлено роль масажу для спортсменів. Автор розрізняє три види масажу: перед змаганнями, після змагань, у вільний від змагань період. Звернено увагу на такий вид діяльності як самомасаж усіх частин тіла. Книга містить велику кількість рисунків, які, за задумом Е. Жарського, наочно демонструють методику його проведення.

Важливою умовою успішного тренінгу є вік людини. Не слід проводити надмірні тренування до 18–19 років, оскільки людське тіло в цей період ще розвивається. Досить шкідливим з цієї точки зору є біг на 200 і 400 м. У віці 16-19 років складаються сприятливі умови, за якими можна визначити яким видом спорту в подальшому займатиметься людина. Тоді і варто доводити своє тіло до гармонійного розвитку [2, 17–18].

Засобом, що зміцнює та удосконалює тіло є руханка. Загальні та спеціальні вправи покращують м'язову діяльність, сприяють зростанню їх швидкості, сили та витривалості. А це, у свою чергу, відбивається на виробленні постави, роботі серця та легенів, гнучкості та еластичності суглобів, а також до механічного виконання вправ. У щоденному житті не варто нехтувати ранковими вправами. Руханка підтри-

мує спортсмена у здоровій та, до певної міри, спортивній формі і готує його до змагальної діяльності під час сезону [2, 19–23].

Тренінг це – підготовка тіла до змагань, сукупність усіх вправ, що переслідують одну мету – розвиток м'язів, покращення роботи легеневої та серцевої системи. Це також відповідний спосіб життя, який прямує до збільшення червоних тілець крові, до приросту м'язів, активізації роботи шкіри та досягнення «доброї форми», без шкідливих звичок. Е. Жарський розрізняє три ступені цієї форми: здорову, змагальну, рекордну. При активних заняттях не варто забувати, що людське тіло не машина і не автомат, хто про це забуває, застерігає автор, може втратити найцінніший дар – здоров'я. Головною засадою тренінгу не має бути досягнення рекордних результатів. Вони придуть у життя спортсмена не відразу, а після тривалих років напруженої, поміркованої та мудрої праці [2, 25–30].

Характерною ознакою методичних настанов цього часу є використання галицьких спортивних термінів: змагун, руханка, спортовець, руханкова заправка, дужання (партерова акробатика), скакуни, метуни, змагова форма.

Поряд з тим, наведено список опрацьованої автором літератури, що складається в основному з німецькомовних авторів та «Підручника шведської руханки» Петра Франка.

Своїм змістом праця Є. Жарського, видана у 1931 р., не втратила своєї актуальності, потребує глибокого вивчення і впровадження у сучасну практичну діяльність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вацеба О.М. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. 232 с.
2. Жарський Е. Основи спортивного тренінгу. Львів. Накладом Кооп. «Вогні». 1931. 36 с.

Іван ГОДЯ, Роман КОРСАК, Ерік БІРМАН
(Ужгород, Україна)

РЕКЛАМНО-ІНФОРМАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ГОТЕЛЬНОМУ БІЗНЕСІ

На сучасному етапі рекламно-інформаційна діяльність готельного господарства стикається з низкою проблем. Відсутність чіткого розуміння специфіки реклами готельних послуг веде до неможливості коректного застосування на практиці даного методу конкурентної боротьби, а також до недооцінки можливостей реклами. Найчастіше відсутній комплексний підхід до маркетингу готельного підприємства, а економія коштів на маркетингові дослідження є причиною того, що інтереси і бажання цільової аудиторії не враховуються. Також, зважаючи на масштабність, різноманітність і географічну розрізненість ринку споживачів готельних послуг постає проблема адресності реклами. У маркетингу використовуються однотипні, уніфіковані підходи до різних споживчих сегментів, що стає причиною зниження його ефективності.

Рекламно-інформаційна діяльність є складовою частиною економічного життя готельного підприємства і відіграє істотну роль у його стабільності, стійкості та ефе-