3. Yachniuk I. A. ta in (2009). Restorative means of working capacity in physical culture and sports: pidruchnyk. Chernivtsi: Books – XXI. (in Ukrainian).

4. Dovhan O. V. (2019). The concept of modern means of restoring the working capacity of highly qualified athletes at various stages of training: avtoref. dyp. roboty na zdobuttia osvitno-kvalifikatsiinoho rivnia «mahistr» : 017 Fizychna kultura i sport. Mykolaiv. URL: https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/114/1/.pdf (date of application: 10.01.2024). (in Ukrainian).

5. Yednak V. (2018). The use of medical and biological means of recovery of working capacity in the training of track and field athletes . *Teoretyko-metodychni osnovy orhanizatsii fizychnoho vykhovannia molodi : materialy KhI Vseukr. nauk.-prakt. konf., prysviachnoi 70-richchiu kafedry fizychnoho vykhovannia ta sportu /za zah. red. Sirenko R. R*. Lviv : LNU im. Ivana Franka, 102-105. (in Ukrainian).

6. Kozlova O. (2012). Factors of increasing the efficiency of competitive and training activities in the training system of track and field athletes. *Naukovo-teoretychnyi zhurnal*, (2), 14-18. (in Ukrainian).

7. Maleniuk T. V. (2023). Restorative means of performance in physical culture and sports: navch. posibnyk. Kropyvnytskyi: Publisher Lysenko V.F. (in Ukrainian).

8. Nikitenko V. O. (2022). Effectiveness of methods of recovery of qualified track and field athletes-sprinters : mahisterska robota : 017 Fizychna kultura i sport. Sumy. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/90501/1/Nikitenko_running.pdf (date of application: 12.01.2024). (in Ukrainian).

9. Pavlova Yu., Vynohradskyi B. (2011). Recovery in sports: monohrafiia. Lviv: LDUFK. URL: http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/ 34606048/4001/1/Відновлення_макет.pdf (date of application: 18.12.2023). (in Ukrainian).

10. Platonov V. N. (2015). Training system in Olympic sports. General theory and its practical applications : uchenyk v 2 kn. Knyha 1. Kyiv: Olympic literature. (in Ukrainian).

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).67

Марущак М.О.,
https://orcid.org/0000-0002-9616-0804
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри футболу,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
Голуб В.П.,
https://orcid.org/0009-0009-1122-6033
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Національна академія внутрішніх справ, м. Київ
Матвієнко М.І.,
https://orcid.org/0000-0002-2162-7967
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри футболу,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

МАСАЖ, САМОМАСАЖ ТА ІНШІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СПОСОБИ РЕГУЛЯЦІЇ І ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Метою *роботи було освітлення поглядів авторів на особливості використання масажу та самомасажу як засобу фізичної культури у функціональному призначенні психофізичної адаптації до стресових станів в умовах воєнного стану і екстремальної ситуації навчання. Основними завданнями дослідження є: здійснити аналіз наукових джерел щодо статусу масажу і самомасажу в переліку засобів фізичної культури та виокремити частину змісту психофізичної регуляції; адаптувати загальновизнані рекомендації та правила до соціальних, психологічних та фізичних особливостей сучасних умов життєдіяльності. В статті представлено тлумачення авторів наукових публікацій щодо видів масажу та їх погляди на використання масажної терапії в контексті впливу на нервову систему і регулятора психологічних станів; розглянуто варіанти адаптації загальновизнаних методичних вимог і правил використання самомасажу до негативних умов воєнного стану, мануальних дій в надзвичайних ситуаціях.* ***Новизною*** *дослідження слід вважати розгляд форм і методів масажу і самомасажу в тематиці сучасних умов життєдіяльності, погляди на їх використання з метою психофізичного протистояння напруженим станам небезпеки і ризику.* ***Висновки*** *вказують на можливість використання засобів фізичної культури як ефективних засобів регуляції і відновлення організму в екстремальних умовах військового стану; наголошено, що масаж, самомасаж можуть виступати позитивними способом протистояння стресовим станам та розширення адаптивних можливостей організму.*

Ключові слова*: масаж, самомасаж, масажна терапія, фізична культура, психофізичне тренування, спорт, фізична реабілітація.*

Marushchak Maryan, Golub Valentine, Matviienko Mykhailo. Massage, self-massage and other means of physical culture as ways of regulation and restoration of students'body in extreme conditions of war. *The purpose of the work was to clarify the views of the authors on the peculiarities of the use of massage and self-massage as a means of physical culture in the*

functional purpose of psychophysical adaptation to stressful conditions in the conditions of martial law and extreme training situations. The main tasks of the research are: to carry out an analysis of scientific sources regarding the status of massage and self-massage in the list of means of physical culture and to single out part of the content of psychophysical regulation; to adapt generally accepted recommendations and rules to the social, psychological and physical features of modern living conditions.

The article presents the interpretation of the authors of scientific publications regarding the types of massage and their views on the use of massage therapy in the context of the effect on the nervous system and the regulator of psychological states; variants of adaptation of generally recognized methodical requirements and rules for the use of self-massage to the negative conditions of martial law, manual actions in emergency situations are considered. Consideration of the forms and methods of massage and self-massage in the context of modern living conditions, views on their use for the purpose of psychophysical resistance to tense states of danger and risk should be considered a novelty of the research.

The conclusions indicate the possibility of using the means of physical culture as effective means of regulation and restoration of the body in extreme conditions of the military state; it is emphasized that massage and self-massage can act as a positive way of resisting stressful conditions and expanding the body's adaptive capabilities.

Key words: *massage, self-massage, massage therapy, physical culture, psychophysical training, sports, physical rehabilitation.*

Вступ Умови екстремальної життєдіяльності людини в сучасний період вимагає використання ефективних методів збереження працездатності, пошуку нових шляхів, переосмислення і адаптації до нагальних умов загальновизнаних методів відновлення організму, та адаптивного протистояння напруженим ситуаціям військового стану. В сучасний період, зосередженість кожної цивільної особи на бездоганне виконання власних професійних обов'язків з беззаперечним відчуттям себе частиною єдиного цілого та усвідомленням власної діяльності як частини великого механізму, що ресурсно забезпечує фронт справедливого протистояння – це найактуальніше питання майбутнього Держави. Така зосередженість вимагає невичерпних фізичних і психічних сил. Аспекти оптимального використання психофізичних можливостей людини, методологічні розробки технології відновлення після надмірних навантажень, тренувальні технології з метою розширення адаптивних можливостей – є актуальними та перспективними напрямки сучасних досліджень. Такий дослідницький вектор, в нашому баченні, в рівні з галуззю охорони здоров'я, ефективно може очолити галузь освіти і науки.

Погляди на належну організацію навчальних занять у закладах вищої освіти, оптимізацію форм, методів та засобів навчання в умовах повітряних тривог, відключення електропостачання та обмеженого зв'язку розглядались у великій кількості наукових публікацій [1, 9, 10]; використання засобів та методів оздоровчого тренування в контексті бачення їх як регуляторних технологій складових здоров'я опубліковано С.О. Журавльовим, В.С.Кривендою, М.Д. Галай, М.І. Матвієнком [1]; аспекти підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами [7, 8] та використання таких умінь в організації оздоровчих тренувань в умовах військового стану, екстремальних ситуацій повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку представлено до обговорення М.О. Марущаком, Я.Ю. Моспан, М.І. Матвієнком [6]; О.Ю. Качаловим, Ю.В. Новицьким, Л.В. Муравським, О.Ю. Лусканем [3, 7]; характеристики впливу на мотивацію студентів до занять фізичними вправами в екстремальних умовах військового стану розглянуто в публікаціях В.А. Дідковського, М.І. Матвієнка, Я.Ю. Моспан, А.І. Соболенко [5, 8 , 11].

Засоби фізичної культури, в залежності від поставлених завдань їх застосування можуть виконувати різні функції: спортивного вдосконалення, професійно-прикладної фізичної підготовки, реабілітації, фізичної рекреації та ін. В систему мотивів до занять фізичними вправами можуть входити багато елементів (мотивів), від бажання покращити естетичні форми власного тіла до отримання позитивних емоцій від спілкування під час тренувань; від досягнення високого спортивного результату до бажання просто «прогаяти» час в очікуванні якихось подій. Напрям нашого дослідження – це використання засобів фізичної культури як регулятора в процесі відновлення організму від високих психоемоційних навантажень в результаті екстремальних умов військового стану.

Т.Ю. Круцевич і Г.В. Безверхня вказують, що «фізичні вправи та рухова активність у цілому позитивно впливають на психіку, на всі вегетативні функції – газообмін, травлення, серцево-судинну систему і систему виділення, залози внутрішньої секреції» [4, с. 237]. Автори наголошують, що фізичні вправи «збільшують здатність організму чинити опір втомі та хворобам».

Новизною роботи слід вважати спрямування уваги на методи використання засобів фізичної культури як психофізичного тренування стресостійкості, розширення адаптивних можливостей організму до негативних факторів впливу зовнішніх умов та технології підтримання працездатності.

Формулювання цілей роботи.

Метою дослідження було освітлення поглядів авторів на особливості використання масажу та самомасажу як засобу фізичної культури у функціональному призначенні психофізичної адаптації до стресових станів в умовах воєнного стану і екстремальної ситуації навчання.

Основні завдання дослідження:

1. Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо поглядів авторів наукових джерел на особливості використання масажу і самомасажу в контексті психофізичного тренування.

2. Представити до обговорення проблемні питання формування умінь самомасажу як способу протистояння стресовим станам в умовах військового стану та дистанційних і екстремальних форм навчання

Результати дослідження Фахівцями фізичної культури широко освітлено взаємозв'язок фізичної та психічної діяльності людини, взаємовплив яких на стан та функціонування організму загальновизнаний. Синергетичні зв'язки цих видів діяльності слід враховувати у підборі засобів і методів процесів розвитку людини через комплексне проектування впливів.

В координатах бачення теорії та методики фізичного виховання і спорту, фізичні вправи, будь-які види рухової

активності необхідно поєднувати із водними та загартувальними процедурами (душ, ванна, купання), масажем, тепловими процедурами (сауна, баня) [4, с. 238].

Підготовка, оцінка та прогнозування діяльності в умовах стресу та ризику є актуальними аспектами психологічної підготовки до умов сьогодення.

В.І. Розов класифікує *психологічну готовність* до дій в екстремальних умовах як: 1) функціональна готовність, яка передбачає сформованість оперативно важливих знань, умінь і навичок адаптивного копінгу (адаптивної стратегії та способу подолання стресової ситуації) і управління стресом; 2) особистої готовності, що включає в себе сформованість та розвиток адаптивних індивідуально-психологічних та індивідуально-психофізіологічних властивостей [13, с. 26]. Автор освітлює медико-психологічні, загально-оздоровчі та інші заходи, які направлені на відновлення, корекцію або компенсацію порушень психосоматичних функцій, психофізіологічних станів, особистісних особливостей осіб, які були підвержені впливу екстремальної і надзвичайної ситуації. Науковець вказує на форми, методи і підходи реабілітаційної роботи з такими людьми: «психологічний тренінг самопізнання; груп-аналітична терапія травматичного досвіду; тілесно-орієнтований тренінг реагування на проблеми; гештальт-психологічне опрацювання незавершених ситуацій та ін.» [13, 37]. Разом з тим, публікує базові методи управління та корекції неадаптивними станами: «антистресове харчування; антистресова психорегуляція; антистресові фізичні вправи; адаптивне біоуправління зі зворотнім зв'язком; прогресивна м'язова релаксація; аутогенне тренування; систематична десенсибілізація, дихальні техніки; тілесно-орієнтовані техніки; медитації; нейрон-лінгвістичне програмування та ін..». Одними з ефективних засобів управління енергією організму, її вивільненню, позбавленню від м'язових зажимів, В.І. Розов вважає використання дихальних технік, вправи з напруженими позами, рухові вправи та глибокий *масаж* м'язових фасцій [13, с. 203].

Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька визначають: «Масаж – метод оздоровлення, підвищення працездатності, лікування та профілактики захворювань, суть якого полягає в нанесенні тканинам організму дозованих механічних впливів руками масажиста, спеціальними апаратами чи пристроями. Масаж використовують у побуті, медицині, косметичній практиці, спорті» [2, с.9]. Автори наголошують, що «Систематично повторювані негативні емоції напруження – емоційний стрес – несприятливо впливають на організм. Неспокій, горе, сум, душевний смуток, неприємності, хвороба, напруження нервової системи – неврози, а згодом невроз стає джерелом різноманітних захворювань серцево-судинної, дихальної, травної систем» [2, с. 38]. Науковці відзначають, що масаж сприяє зменшенню больового синдрому за рахунок поліпшення лімфо- та кровообігу хворого органа, нормалізації тонусу не посмугованих і посмугованих м'язів, прискорення завершення патологічного процесу. Правильно підібраний масаж нормалізує функціональний стан нервової системи. Масаж зменшує чутливість людини до негативного впливу факторів навколишнього середовища. Під впливом масажу нормалізується психоемоційний стан: хворий заспокоюється, розслаблюється, а нерідко – засинає під час процедури» [2, с 39].

Звертає увагу на себе напрямок досліджень в масажній терапії. Джо Еллен М. Сефтон зазначає: «Стрес, депресія та занепокоєння впливають на наше здоров'я, тоді як показано, що масаж зменшує стрес, депресію і тривогу. Виявлено, що масаж зменшує тривожність і депресію в такому самому ступені, як і психотерапія (Moyer et al., 2004). Було доведено зниження рівня нейромедіаторів і гормонів, пов'язаних із занепокоєнням, а також позитивний вплив на депресію у ВІЛ-інфікованих людей і на тривожність у онкохворих та воєнних ветеранів». Автор стверджує: «Числені дослідження демонструють, що масаж зменшує симптоми стресу. Фізіологічні показники, які змінюються при стресі, такі як ВСР, артеріальний тиск, споживання кисню та рівень картизолу, демонструють покращення після масажу» [14, с. 104]. В моніторингу напрямків досліджень впливу масажу на психічні стани, М. Сефтон публікує: «Проводилась робота з жінками – ветеранами з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) (Price, 2007). Багато досліджень, проведених у різних популяціях, показують, що масаж покращує психічний стан та позитивно впливає на емоційну сферу». В загальному підсумку науковець наголошує, що дослідження підтверджують, що психологічний вплив масажу дозволяє: *«зменшити тривогу, депресію та стрес; сприяти відчуттю благополуччя; сприяти зв'язку психіки та тіла; корисний при лікуванні розладів гіперактивності; покращити лікування жертв насильства та жорстокого поводження (за умови, що практикуючий лікар має відповідну підготовку)»* [14, с. 104].

В подібному контексті це обґрунтовується в роботах щодо висвітлення остеопатичних практик. Так, в публікації великої групи вчених за загальною редакцією Кеннета Нельсона і Томаса Глонека «Соматична дисфункція», основна концепція корегувального впливу ґрунтується на чотирьох принципах: «1) тіло – це єдине ціле; людина – це цілісність тіла, розуму і духу; 2) організм здатен до саморегуляції, самовідновлення і підтримки здоров'я; 3) структура і функція взаємопов'язані; 4) раціональне лікування основане на розумінні основних принципів цілісності організму, саморегуляції і взаємозв'язку структури та функції» [12, с. 30].

Осмислення теми щодо використання самомасажу як засобу фізичної культури в контексті регуляції і відновлення організму, методичної готовності особи до його застосування лежить в площині підготовки до самостійної фізкультурної діяльності. Вона «реалізується при забезпеченні необхідних організаційно-педагогічних умов: використання практичного досвіду підготовки студентів до самостійної діяльності; забезпечення органічної єдності компонентів готовності (мотиваційного, когнітивного та діяльнісного (практичного): єдності наукових знань, методичних умінь, емоційно-ціннісного ставлення та практичного досвіду студентів; забезпечення соціальних та дидактичних принципів у процесі формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей, гігієнічних вимог та безпеки місць занять; реалізація індивідуального підходу шляхом урахування показників фізичного стану та фізкультурно-спортивних інтересів студентів педагогічних спеціальностей; забезпечення пріоритетності оздоровчої та професійної спрямованості у самостійних заняттях фізичними вправами; створення професійно-креативного навчально-виховного середовища з фізичного виховання; створення системи об'єктивного контролю готовності майбутніх фахівців до самостійного використання фізичних вправ.» [8, с. 137].

Формування умінь самомасажу є частиною формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей.

Д.В. Вакуленко, Л.О. Вакуленко, О.В. Кутакова, Г.В. Прилуцька стверджують: «Самомасаж відзначається доступністю, простотою, може використовуватись кожною людиною в різних умовах, легко дозуватися залежно від самопочуття. Він справляє загально зміцнювальний вплив, позитивно впливає на нервову систему, фізичну працездатність, обмін речовин, діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем, посилює місцевий кровообіг, підвищує пружність, еластичність шкіри, запобігає утворенню та сприяє розгладжування зморшок, регулює тонус м'язів, підтримує та нормалізує функцію суглобів, прискорює розсмоктування рубців і спайок» [2, с. 467]. Можливості впливу як результату методично належних дій самомасажу актуально рекомендувати для регуляції психоемоційних станів в умовах небезпеки і ризику, перебування в ситуаціях обмежених рухових можливостей (знаходження у бомбосховищі, під завалами тощо), в реабілітаційні періоди після екстремальних, стресових ситуацій.). В таких обставинах можливі деякі поправки до загально визначених правил проведення самомасажу («проводити чистими, теплими, без прикрас руками, з коротко підрізаними нігтями»; «масаж слід проводити по чистому, сухому тілі (оголене або через чисту бавовняну білизну»; «положення тіла під час самомасажу має бути зручним, м'язи масажованої ділянки – максимально розслаблені»), адже у надзвичайних ситуаціях, навіть при ретельній підготовці до них, неможливо передбачити який час людина може знаходитись під завалами в очікуванні рятувальних заходів. Зручність положення тіла, чистота рук та білизни в цих ситуаціях ускладнені. Але необхідно дотримуватись ключових рекомендацій: «…напрямок руху рук – до найближчих лімфатичних вузлів. Масажувати лімфатичні вузли не можна. При ручному (мануальному) самомасажі застосовують загальноприйняті прийоми. Не рекомендують використовувати багато прийомів. Їх вибирають залежно від ефективності та зручності виконання. Кожний прийом повторюють 3-5 разів. У гігієнічному самомасажі всі прийоми використовують у повільному темпі, без зусиль, не спричиняючи біль тканинам, що підлягають масажу.

За потреби підвищити як загальний тонус організму, так і окремих м'язів використовують глибоке прогладжування, інтенсивні розтирання та розминання, прийоми переривчастої вібрації. У разі втоми, після значних фізичних і нервово-психічних навантажень, при больових відчуттях у м'язах використовують більш щадні прийоми: прогладжування, ніжні розтирання та розминання, безперервну вібрацію» [2, с. 468].

Методичні характеристики щодо послідовності застосування масажу окремих ділянок, технік самомасажу шиї, голови, спини, передніх і бічних ділянок грудної клітини, рук, тазової ділянки, нижніх кінцівок; дослідження особливостей формування умінь та навичок самомасажу нами планується освітити у наступних публікаціях.

Висновки Таким чином, слід зазначити, що масаж, самомасаж як засоби фізичної культури можуть ефективно виступати засобами регуляції і відновлення організму в екстремальних умовах військового стану. Авторами наукової літератури розкрито широкий спектр поглядів на позитивний ефект використання засобів фізичної культури як способів психофізичної регуляції. В переосмисленні означених таких поглядів, масаж, самомасаж можуть виступати позитивними способом протистояння стресовим станам та розширення адаптивних можливостей організму.

Література

1. Журавльов С.О., Кривенда В.С., Галай М.Д., Матвієнко М.І. (2023) Особливості використання засобів та методів оздоровчого тренування в умовах військового стану як регуляторна технологія складових здоров'я особистості. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»No 24(лютий, 2023): за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities», (17.02.2023р.) ГО «Європейська наукова платформа» (Вінниця, Україна) та ТОВ «International Centre Corporative Management» (Відень, Австрія). С. 570-576. DOI: https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023*

2.Вакуленко Д.В., Вакуленко Л.О., Кутакова О.В., Прилуцька Г.В. (2020) *Лікувально-реабілітаційний масаж : навч.посіб. К. ВСВ «Медицина», 2020. 568 с. +24 с. кольор.вкл.*

3.Качалов О.Ю., Новицький Ю.В., Муравський Л.В., Лускань О.Ю. (2023) Формування умінь студентів щодо самостійних занять фізичними вправами в особливостях викладання рухових технологій як ключової частини основи здоров'я особистості в умовах військового стану. *V International Scientific and Theoretical Conference «The current state of development of world science: characteristics and features» June 2, 2023; Lisbon, Portugal. DOI:https://doi.org/10.36074/scientia-02.06.2023*

4.Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. (2010) Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : *навчальний посібник. К. Олімпійська література, 2010. 248 с.*

5.Матвієнко М.І., Дідковський В.А., Троценко Д.В. (2023) Особливості впливу на мотиваційні характеристики занять фізичними вправами студентів закладів вищої освіти в екстремальних умовах військового стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. 2023. Випуск 7 (167) 23. С.122-125. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).24*

6. Марущак М.О., Матвієнко М.І., Моспан Я.Ю. (2023) Деякі аспекти підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами та організації оздоровчих тренувань в умовах військового стану, екстремальних ситуацій повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки» № 28 (червень, 2023) : за матеріалами I Міжнародної науково-практичної конференції «Science in motion: classic and modern tools and methods in scientific investigations», що проводилася (9.06.2023р). С. 336-341. DOI 10.36074/grail-of-science.09.06.2023.54*

7. Матвієнко М.І., Муравський Л.В., Лускань О.Ю. (2023) Формування студентами самостійно контролювати процес і результати занять фізичними вправами як ключовий елемент підготовки до самостійних занять. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. 2023. Випуск 7 (167) 23. С.118-122. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).23*

8. Матвієнко М.І. (2017) *Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів* : Дис. … канд..пед. наук: 13.00.02. К., 2017. 233 с.

9. Мішаровський Р.М., Галай М.Д., Матвієнко М.І. (2023) Погляди на особливості створення навчальних матеріалів

для освоєння студентами педагогічних спеціальностей дисципліни «Культура здоров'я особистості» в частині «Рухові технології» *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Випуск 3К (162) 23. С.281-286. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3К(162).57.*

10. Мішаровський Р.М., Матвієнко М.І., Хоружева Л.Є., Юнак В.Г. (2023) Особливості викладання студентам навчальних дисциплін в умовах військового стану, екстремальних ситуацій повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»No 24(лютий, 2023): за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities», (17.02.2023р.). С. 566-570. DOI: https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023*

11. Моспан Я.Ю., Соболенко А.І., Матвієнко М.І. (2023) Погляди на негативні фактори впливу формування мотивації до занять фізичними вправами у студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2023. Випуск 12 (172) 23. С. 150-153. DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).28*

12. Нельсон К., Глонек Т. (ред.) (2022) Соматична дисфункція у практиці сімейної медицини *: Пер. з англ. К. : Мультиметод, 2022. 688 с.*

13. Розов В.І. (2021) Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу і психологічне забезпечення : *науково-практичний посібник. К. КНТ: Саміт-Книга, 2021. 480 с.*

14. Сальво. Сьюзен Г. (2024) Масажна терапія: принципи і практика : *пер. 7-го вид./Сьюзен Г. Сальво; наук.ред.пер. Степан Вадзюк. К. ВСВ «Медицина», 2024. XIV. 857 с.*

References

1. Shuravlyov S., Kryvenda V., Halai M., Matviienko M. (2023). Features of the use of health training tools and methods the conditions of the military state as a regulatory technology of components of health. *V Correspondence International Scientific and Practical Conference scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities Sheld on February17th, 2023byNGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine) LLC International Centre Corporative Management (Vienna, Austria) https://doi.org/10.36074/grail-of-science. 17.02.2023.*

2.Vakulenko D.V., Vakulenko L.O., Kutakova O.V., Prylutska G.V. (2020). Therapeutic and rehabilitation massage: educational manual. K./: VSV "Medicine", 2020. 568 p. +24 p. color incl.

3. Kachalov O.Yu., Novitskyi Yu.V., Muravskyi L.V., Luskan O.Yu. (2023). Formation of students' skills regarding independent physical exercises in the peculiarities of teaching motor technologies as a key part of the basis of personal health in the conditions of military rule. *V International Scientific and Theoretical Conference "The current state of development of world science: characteristics and features" June 2, 2023; Lisbon, Portugal. DOI:https://doi.org/10.36074/scientia-02.06.2023*

4. Krutsevich T.Yu., Bezverhnya G.V. (2010). Recreation in physical culture of different population groups: *Tutorial. - K.: Olympic literature, 2010. 248 p.*

5. Matvienko M.I., Didkovskiy V.A., Trotsenko D.V. (2023). Peculiarities of influence on motivational characteristics of physical exercise classes of students of higher education institutions in extreme conditions of military status. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov.* 2023. Issue 7 (167) 23. P.122-125. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).24

6. Marushchak M.O., Matvienko M.I., Mospan Y.Yu. (2023). Some aspects of preparing students for independent exercise classes and the organization of health training in conditions of martial law, extreme situations of air alarms, power outages and unstable communication. *International scientific journal "The Grail of Science" No. 28 (June, 2023): based on the materials of the 1st International scientific and practical conference "Science in motion: classic and modern tools and methods in scientific investigations", which was held (June 9, 2023).* P. 336 – 341. DOI 10.36074/grail-of-science.06.09.2023.54

7.Matvienko M.I., Muravskyi L.V., Luskan O.Yu. (2023). Formation of students to independently control the process and results of physical exercises as a key element of preparation for independent classes. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov.* 2023. Issue 7 (167) 23. P.118 - 122. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).23

8. Matvienko M.I. (2017) *Formation of abilities and skills for independent physical exercises of students of pedagogical universities:* Diss. ... candidate..ped. Sciences: 13.00.02. K., 2017. 233 p.

9. Misharovskyi R., Halai M., Matviienko M. (2023). Views on the peculiarities of the creation of educational materials for the development of students of pedagogical specialties of the discipline «culture of personal health»(2023) *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University.* Issue 3К (162) 23. P. 281-286. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3К(162).57

10. Misharovskyi R., Matviienko M., Khoruzheva L., Yunak V. (2023). Peculiarities of teaching course subjects to students under the conditions of martial law, extreme situations of aircraft alarms, power outages and unstable communications. *V Correspondence International Scientific and Practical Conference scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities Sheld on February17th, 2023byNGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine)LLC International Centre Corporative Management (Vienna, Austria) https://doi.org/10.36074/grail-of-science. 17.02.2023.*

11. Mospan Y.Yu., Sobolenko A.I., Matvienko M.I. (2023). Views on the negative factors influencing the formation of motivation to engage in physical exercises in students of higher education institutions. *Scientific journal of Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. 2023. Issue 12 (172) 23. 211. P. 150-153. DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).28*

12. Nelson K., Glonek T. (eds.) (2022). Somatic Dysfunction in the Practice of Family Medicine : *Trans. from English. K.: Multimethod, 2022. 688 p.*

13. Rozov V.I. (2021). Psychology of extreme situations: adaptability to stress and psychological support: *a scientific and practical guide. K. KNT: Samit-Knyga, 2021. 480 p.*

14. Salvo. Susan G. (2024). Massage Therapy: Principles and Practice: *trans. 7th ed./Susan G. Salvo; Sci. ed. trans. Stepan Vadzyuk. K. VSV "Medicine", 2024. - XIV, 857 p.*