

УДК 796.011.3-056.24:615.82-049.7](045)
DOI: 10.31499/2307-4906.2.2026.362754

ЗАСТОСУВАННЯ МАСАЖУ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Галина Гончар, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної культури та спорту, Уманський національний університет.

ORCID: 0000-0003-2690-4326

E-mail: galina.gonchar@udpu.edu.ua

Застосування масажу у системі фізичного виховання спеціальних медичних груп є важливим і науково обґрунтованим напрямом сучасної педагогіки, медицини та фізичної реабілітації, який спрямований на підвищення ефективності оздоровчо-рухової діяльності осіб із відхиленнями у стані здоров'я. У сучасних умовах спостерігається значне зростання кількості дітей, підлітків та студентів, які за результатами медичного обстеження належать до спеціальних медичних груп.

У роботі підкреслюється, що фізіологічний вплив масажу є комплексним і охоплює як місцеві, так і системні реакції організму, нормалізуючи м'язовий тонус, знижує гіпертонус, стимулює ослаблені м'язові групи, що є особливо важливим для осіб із ослабленим здоров'ям, порушеннями постави та функціональними відхиленнями опорно-рухового апарату.

Ключові слова: масаж; спеціальні медичні групи; фізичне виховання; реабілітація; відновлення; лікувальна фізична культура; здоров'я; рухова активність.

THE USE OF MASSAGE IN THE PHYSICAL EDUCATION PROGRAMME FOR SPECIAL MEDICAL GROUPS

Galina Gonchar, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Uman National University.

ORCID: 0000-0003-2690-4326

E-mail: galina.gonchar@udpu.edu.ua

The use of massage within the system of physical education for special medical groups is an important and scientifically grounded area of modern pedagogy, medicine, and physical rehabilitation, aimed at improving the effectiveness of health-enhancing motor activity among individuals with health deviations. Under current conditions, there is a significant increase in the number of children, adolescents, and students who, according to medical examinations, are assigned to special medical groups.

The paper emphasizes that the physiological effects of massage are complex and encompass both local and systemic responses of the body, normalizing muscle tone, reducing hypertonicity, and stimulating weakened muscle groups, which is particularly important for individuals with postural disorders and functional impairments of the musculoskeletal system.

Methodological aspects of massage application involve strict individualization of load, consideration of medical indications and contraindications, as well as the combination of massage procedures with dosed physical exercises of a therapeutic and health-promoting nature. It is important to adhere to the principles of gradualness, systematicity, and continuity of influence, which allows achieving stable positive results in the process of physical education.

The study also highlights the importance of organizational conditions for the implementation of massage in the educational process. Special attention is paid to the integration of massage into the structure of physical education classes as an auxiliary but system-forming element of health-related

activities.

Massage in the system of physical education for special medical groups serves not only as a supportive means of recovery but also as an important pedagogical and rehabilitative tool that enhances the effectiveness of physical education, promotes health improvement, develops the body's adaptive capabilities, and improves the quality of life of individuals with functional limitations.

Keywords: *massage; special medical groups; physical education; rehabilitation; recovery; therapeutic physical culture; health; motor activity.*

У сучасній системі освіти спостерігається збільшення кількості осіб, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп. Це зумовлено зростанням хронічних захворювань, зниженням рівня фізичної активності та погіршенням загального стану здоров'я молоді. Традиційні методи фізичного виховання не завжди є достатньо ефективними для даної категорії осіб, оскільки потребують індивідуалізованого та щадного підходу.

У зв'язку з цим виникає проблема пошуку додаткових засобів, які б забезпечували безпечний, але ефективний вплив на організм. Одним із таких засобів є масаж, який може використовуватися як у процесі занять фізичною культурою, так і у відновлювальний період. Його застосування потребує науково обґрунтованого підходу та чіткої методичної організації.

Сучасні наукові дослідження свідчать про зростання інтересу до проблеми використання масажу в системі фізичного виховання та фізичної реабілітації осіб із відхиленнями у стані здоров'я. Аналіз науково-методичної літератури останніх років (О. Дуржинська, Н. Давибіда, А. Корольчук) показує, що масаж розглядається як ефективний засіб комплексного впливу на організм, здатний покращувати функціональний стан різних систем і сприяти відновленню фізичної працездатності.

У працях сучасних дослідників (Н. Захожа, А. Гирина, С. Дарійчук) значна увага приділяється ролі масажу у фізичній терапії при порушеннях опорно-рухового апарату, зокрема при сколіотичних деформаціях. А. Корольчук та Н. Захожа встановили, що застосування масажу сприяє нормалізації м'язового тону, покращенню кровообігу та зменшенню функціональних порушень, що підтверджує його доцільність як складової реабілітаційних програм.

Окремий напрям використання масажу як засобу відновлення після фізичних навантажень набуває популярності серед спортсменів. У сучасних роботах А. Гирина та Н. Захожої підкреслюється його здатність прискорювати регенераційні процеси, зменшувати втому та підвищувати адаптаційні можливості організму, що має важливе значення не лише у спорті, але й у фізичному вихованні осіб спеціальних медичних груп.

Питання організації фізичного виховання спеціальних медичних груп також широко висвітлюється у науковій літературі. Дослідники К. Дубровський та І. Саркізов-Серазіні наголошують на необхідності індивідуалізації навантаження, врахування стану здоров'я та застосування щадних методів впливу, серед яких масаж займає важливе місце як допоміжний і відновлювальний засоби.

Разом з тим, аналіз літератури показує, що, незважаючи на значну кількість досліджень у сфері фізичної терапії та реабілітації, питання інтеграції масажу безпосередньо у систему фізичного виховання спеціальних медичних груп залишається недостатньо розробленим.

Таким чином, сучасні наукові публікації підтверджують ефективність масажу як засобу оздоровчо-реабілітаційного впливу, проте існує потреба у подальших дослідженнях, спрямованих на розробку цілісної методики його застосування саме у системі фізичного виховання спеціальних медичних груп.

Мета статті – теоретично обґрунтувати та розглянути методичні підходи до застосування масажу у системі фізичного виховання осіб спеціальних медичних груп з метою підвищення ефективності оздоровчо-рухової діяльності, покращення функціонального стану організму та забезпечення безпечного й індивідуалізованого впливу на стан здоров'я.

Масаж у системі фізичного виховання спеціальних медичних груп є одним із найважливіших немедикаментозних засобів оздоровчо-реабілітаційного впливу, який забезпечує багаторівневу регуляцію функціонального стану організму та сприяє відновленню порушених фізіологічних процесів. Його значення особливо зростає в умовах сучасного суспільства, де спостерігається стабільне збільшення кількості осіб із функціональними відхиленнями стану здоров'я, хронічними захворюваннями та порушеннями опорно-рухового апарату. До спеціальних медичних груп у закладах освіти належать учні та студенти, які за станом здоров'я не можуть виконувати повний обсяг навчальних фізичних навантажень, що вимагає адаптації програм фізичного виховання та використання щадних, індивідуалізованих засобів впливу. У цьому контексті масаж виступає як універсальний компонент, який поєднує в собі елементи профілактики, реабілітації та функціональної корекції [4].

З позиції сучасної фізіології масаж розглядається як складний комплекс дозованих механічних подразнень, що впливають на шкіру, підшкірну клітковину, м'язи, сухожилля та судинну систему, викликаючи відповідні рефлекторні реакції з боку центральної та периферичної нервової системи. Ці реакції не обмежуються лише місцем впливу, а мають генералізований характер, поширюючись на внутрішні органи через складні нейрорефлекторні механізми. Таким чином, масаж слід розглядати як багатокомпонентний фізіологічний процес, який впливає на гомеостаз організму, сприяючи його стабілізації та оптимізації функціональних систем [7].

У системі фізичного виховання спеціальних медичних груп масаж виконує низку взаємопов'язаних функцій, які забезпечують ефективність навчально-оздоровчого процесу. Насамперед він виступає як підготовчий засіб, який застосовується перед фізичним навантаженням для активації нервово-м'язового апарату, покращення кровопостачання тканин та підвищення функціональної готовності організму до рухової діяльності. У такому контексті масаж сприяє більш плавному включенню організму в роботу, зменшує ризик травматизації та підвищує ефективність виконання фізичних вправ. Одночасно він виконує відновлювальну функцію після фізичних навантажень, прискорюючи процеси регенерації, зменшуючи м'язову втому, усуваючи локальні спазми та сприяючи нормалізації м'язового тону [2].

Крім того, масаж має виражене профілактичне значення, оскільки запобігає розвитку перевантажень, хронічних функціональних порушень та загострень існуючих захворювань. Особливо це актуально для осіб зі зниженими адаптаційними можливостями організму, у яких навіть незначні фізичні навантаження можуть викликати дисбаланс у роботі функціональних систем. Регулярне застосування масажу

дозволяє підтримувати оптимальний функціональний стан організму та підвищувати його стійкість до зовнішніх і внутрішніх стресових факторів.

Фізіологічний вплив масажу є багатогранним і охоплює практично всі основні системи організму. Одним із ключових механізмів його дії є вплив на мікроциркуляцію. Під час масажу відбувається механічне подразнення судинної стінки, що призводить до розширення капілярів, збільшення кровотоку в тканинах та активізації обмінних процесів. Покращення мікроциркуляції сприяє більш ефективному постачанню клітин киснем і поживними речовинами, а також прискоренню виведення продуктів метаболізму. Це особливо важливо для осіб із малорухливим способом життя, у яких часто спостерігаються застійні явища у периферичних тканинах та порушення венозного відтоку [6].

Паралельно активізується лімфатична система, що сприяє більш швидкому виведенню продуктів розпаду, зменшенню набрякових явищ та покращенню імунологічної реактивності організму. Таким чином, масаж не лише покращує локальні тканинні процеси, але й сприяє загальному ефекту детоксикації, що позитивно впливає на загальний стан здоров'я.

Важливим напрямом дії масажу є його вплив на м'язову систему, яка у осіб спеціальних медичних груп часто характеризується зниженим тонусом, м'язовою слабкістю або, навпаки, локальними спастичними станами. Масажні прийоми сприяють нормалізації м'язового тону шляхом впливу на нервово-м'язові рецептори, зменшують патологічну напругу та підвищують еластичність м'язових волокон. Це має особливе значення при порушеннях постави, сколіотичних деформаціях, асиметрії м'язового розвитку та функціональних блоках у суглобах. Завдяки регулярному впливу масажу поступово формуються більш правильні рухові стереотипи, покращується координація рухів та зменшується ризик подальшого прогресування функціональних порушень опорно-рухового апарату [10].

Не менш важливим є вплив масажу на центральну нервову систему, яка є головним регулятором усіх фізіологічних процесів організму. Під дією масажу відбувається активація рецепторного апарату шкіри та глибоких тканин, що призводить до формування аферентних імпульсів, які надходять у центральну нервову систему і викликають відповідні реакції у вигляді зміни збудливості нервових центрів. Це проявляється у зниженні надмірного нервового збудження, нормалізації співвідношення процесів гальмування та активації, покращенні сну та зменшенні рівня психоемоційного напруження.

У багатьох осіб спеціальних медичних груп спостерігається підвищена чутливість до стресових факторів, швидка втомлюваність, зниження концентрації уваги та емоційна нестабільність. У цьому випадку масаж виконує функцію природного регулятора психоемоційного стану, сприяючи стабілізації нервових процесів та підвищенню стійкості до стресу. Це має важливе значення не лише для фізичного, але й для психічного здоров'я, оскільки дозволяє покращити загальну адаптацію особи до навчального процесу [1].

Суттєвий вплив масажу має і на серцево-судинну систему. Під час масажу покращується периферичний кровообіг, зменшується опір у судинному руслі, активізується венозне повернення крові до серця, що сприяє зниженню навантаження на серцевий м'яз. У результаті серце працює більш економно, зменшується частота

серцевих скорочень у стані спокою, покращується загальна гемодинаміка. Це особливо важливо для осіб із функціональними порушеннями серцево-судинної системи, у яких спостерігається нестабільний артеріальний тиск або знижена толерантність до фізичних навантажень.

Окремо слід розглянути вплив масажу на дихальну систему. Він сприяє покращенню вентиляції легень, збільшенню глибини дихальних рухів, активізації роботи міжреберних м'язів та діафрагми. Це покращує процеси газообміну, збільшує насичення крові киснем та підвищує загальну фізичну працездатність організму. У поєднанні з фізичними вправами масаж дозволяє значно підвищити ефективність дихальних функцій та адаптаційні можливості організму [9].

Масаж у системі фізичного виховання спеціальних медичних груп слід розглядати як багатофункціональний засіб комплексного впливу на організм, який забезпечує інтегровану регуляцію нервової, серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем. Його систематичне застосування сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, покращенню адаптації до фізичних навантажень та загальному зміцненню здоров'я.

У контексті фізичного виховання спеціальних медичних груп особливого значення набуває питання правильного методичного застосування масажу, оскільки його ефективність значною мірою залежить від дозування, техніки виконання, послідовності прийомів та врахування індивідуальних особливостей стану здоров'я кожної особи. На відміну від спортивного масажу, який застосовується для підвищення працездатності спортсменів і може мати більш інтенсивний характер, у роботі зі спеціальними медичними групами масаж повинен бути максимально щадним, поступовим і строго контрольованим. Це пов'язано з тим, що організм таких осіб характеризується зниженою адаптаційною здатністю, підвищеною чутливістю до зовнішніх подразників та наявністю функціональних або органічних змін у роботі окремих систем [5].

Методика застосування масажу у цій категорії базується на принципах поступовості, індивідуалізації та системності. Поступовість передбачає початок із легких за інтенсивністю прийомів, таких як погладження та легке розтирання, з подальшим обережним включенням більш глибоких впливів, наприклад розминання або вібрації. Такий підхід дозволяє організму адаптуватися до механічного впливу без виникнення надмірної реакції з боку нервової або серцево-судинної системи. Індивідуалізація полягає у врахуванні конкретного діагнозу, рівня фізичної підготовленості, віку, ступеня функціональних порушень та загального самопочуття. Системність означає регулярне застосування масажу в комплексі з іншими засобами фізичного виховання, такими як лікувальна фізична культура, дихальні вправи та елементи загартування.

Важливим аспектом є також вибір зон впливу. У спеціальних медичних групах масаж найчастіше спрямовується на ділянки з підвищеною м'язовою напругою, порушеним кровообігом або функціональними блоками. Особлива увага приділяється м'язам спини, шиї, плечового поясу та нижніх кінцівок, оскільки саме ці ділянки найчастіше страждають при порушеннях постави та гіподинамії. У випадках захворювань серцево-судинної системи або дихальних розладів застосовуються більш загальні форми масажу, які спрямовані на покращення загального кровообігу та

функціонального стану організму без надмірного локального навантаження [3].

Окремо слід підкреслити роль масажу у профілактиці ускладнень, пов'язаних із малорухливим способом життя, який є характерним для більшості осіб спеціальних медичних груп. Тривала гіподинамія призводить до порушення кровообігу, зниження тону м'язів, ослаблення зв'язкового апарату та погіршення функціонального стану внутрішніх органів. У цьому випадку масаж виступає як засіб активізації природних фізіологічних процесів, що дозволяє частково компенсувати негативні наслідки недостатньої рухової активності. Регулярний вплив масажу сприяє підтриманню тону судин, покращенню обміну речовин та нормалізації роботи нервової системи, що в цілому підвищує загальний рівень здоров'я.

Значну роль у механізмі дії масажу відіграє його вплив на гуморальну регуляцію організму. Під впливом механічного подразнення тканин відбувається активація біологічно активних речовин, які беруть участь у регуляції судинного тону, запальних процесів та обміну речовин. Зокрема, покращується виділення ендорфінів, які сприяють зниженню больових відчуттів і покращенню психоемоційного стану. Також активізуються процеси вивільнення гістаміну та інших медіаторів, що впливають на розширення судин і покращення мікроциркуляції. Таким чином, масаж впливає не лише механічно та рефлекторно, але й через гуморальні механізми регуляції.

Не менш важливим є вплив масажу на відновлювальні процеси після фізичного навантаження. У спеціальних медичних групах навіть помірні фізичні вправи можуть викликати підвищену втому або тривале відновлення. Масаж у цьому випадку сприяє прискоренню виведення продуктів метаболізму, зокрема молочної кислоти, покращенню кровопостачання м'язів та відновленню енергетичних ресурсів. Це дозволяє значно скоротити період відновлення та підвищити ефективність наступних занять фізичними вправами [8].

Також слід звернути увагу на психоемоційний аспект дії масажу, який має особливе значення у роботі зі спеціальними медичними групами. Багато осіб, які мають обмеження за станом здоров'я, часто перебувають у стані підвищеної тривожності, невпевненості або емоційного дискомфорту, що негативно впливає на їх мотивацію до фізичної активності. Масаж, завдяки своєму заспокійливому впливу, сприяє формуванню позитивного емоційного фону, зниженню рівня тривожності та підвищенню загальної психологічної стійкості. Це, у свою чергу, позитивно впливає на залучення таких осіб до систематичних занять фізичним вихованням.

Окремої уваги потребує питання поєднання масажу з іншими засобами фізичного виховання. Найбільш ефективним є комплексний підхід, при якому масаж використовується у поєднанні з лікувальною фізичною культурою, дихальними вправами та елементами релаксації. Така комбінація дозволяє досягти синергічного ефекту, коли кожен із засобів підсилює дію іншого. Наприклад, після проведення масажу м'язи стають більш еластичними і краще реагують на фізичні вправи, а після навантаження масаж прискорює процеси відновлення [1].

Важливо також враховувати протипоказання до застосування масажу, оскільки неправильне його використання може призвести до погіршення стану здоров'я. До загальних протипоказань відносять гострі запальні процеси, підвищену температуру тіла, гострі травми, тяжкі серцево-судинні захворювання у стадії декомпенсації та деякі

інші стани. Саме тому перед застосуванням масажу у спеціальних медичних групах обов'язковим є медичний контроль і консультація лікаря, який визначає допустимість та обсяг навантаження.

Узагальнюючи, слід зазначити, що масаж у системі фізичного виховання спеціальних медичних груп є складним багатокомпонентним засобом впливу, який поєднує механічні, рефлекторні та гуморальні механізми регуляції. Його правильне застосування дозволяє не лише покращити функціональний стан організму, але й підвищити ефективність усієї системи фізичного виховання, забезпечуючи більш повну адаптацію осіб із обмеженими можливостями здоров'я до фізичних навантажень та повсякденної активності.

Важливим напрямом у вивченні ролі масажу у системі фізичного виховання спеціальних медичних груп є аналіз різних його видів та їх диференційованого застосування залежно від функціонального стану організму. У практиці оздоровчої фізичної культури найчастіше використовується класичний масаж, який включає основні прийоми механічного впливу на тканини: погладження, розтирання, розминання та вібрацію. Кожен із цих прийомів має специфічну фізіологічну дію і використовується відповідно до поставлених завдань. Погладження, як найбільш м'який прийом, сприяє поступовій адаптації нервової системи до тактильного впливу, знижує рівень збудження та готує тканини до подальших, більш глибоких впливів. Розтирання забезпечує більш інтенсивний вплив на шкіру та підшкірні структури, покращуючи місцевий кровообіг та активізуючи обмінні процеси. Розминання є основним прийомом, що впливає на м'язову тканину, підвищуючи її еластичність, покращуючи скорочувальну здатність і сприяючи усуненню м'язових ущільнень. Вібраційні техніки, у свою чергу, впливають на глибокі тканини та нервові рецептори, сприяючи нормалізації нервової регуляції та зниженню больових відчуттів [4].

У роботі зі спеціальними медичними групами важливим є також сегментарно-рефлекторний масаж, який базується на принципі взаємозв'язку між певними ділянками шкіри та внутрішніми органами через сегменти спинного мозку. Такий підхід дозволяє впливати не лише на локальні м'язові структури, але й опосередковано регулювати функціональний стан внутрішніх органів. Наприклад, вплив на шийно-комірцеву зону може сприяти покращенню кровопостачання головного мозку, зменшенню головного болю та нормалізації артеріального тиску, тоді як масаж поперекової ділянки позитивно впливає на органи черевної порожнини та функціональний стан нижніх кінцівок. Це робить сегментарний масаж особливо цінним у роботі з особами, які мають комплексні функціональні порушення.

Ще одним важливим напрямом є точковий масаж, який ґрунтується на впливі на біологічно активні точки організму. Ці точки пов'язані з певними функціональними системами і можуть використовуватися для регуляції болю, зниження м'язової напруги, покращення роботи внутрішніх органів та нормалізації загального стану організму. У спеціальних медичних групах точковий масаж застосовується як допоміжний засіб, що дозволяє швидко зняти локальні функціональні порушення та покращити самопочуття без значного фізичного навантаження.

Важливим аспектом є також визначення оптимальної тривалості та інтенсивності масажних процедур. У роботі зі спеціальними медичними групами тривалість сеансу зазвичай є меншою, ніж у спортивній практиці, і становить у

середньому від 10 до 25 хвилин залежно від стану здоров'я та віку особи. Інтенсивність впливу повинна бути низькою або помірною, з поступовим збільшенням навантаження лише за умови позитивної реакції організму. Надмірна інтенсивність може призвести до небажаних реакцій, таких як підвищення артеріального тиску, запаморочення або загальне погіршення самопочуття, що є неприпустимим у даній категорії осіб [10].

Окремої уваги заслуговує питання адаптації організму до систематичного застосування масажу. При регулярному проведенні процедур відбувається формування стійких адаптаційних реакцій, які проявляються у покращенні функціонального стану нервової системи, стабілізації судинного тону та підвищенні ефективності обмінних процесів. Організм поступово починає краще реагувати на зовнішні подразники, знижується рівень патологічної реактивності, а загальна стійкість до фізичних і психоемоційних навантажень зростає. Це свідчить про те, що масаж має не лише короткочасний, але й довготривалий оздоровчий ефект.

У процесі фізичного виховання спеціальних медичних груп важливу роль відіграє також взаємодія масажу з психоемоційним станом особи. Доведено, що тактильний вплив має потужний заспокійливий ефект, який реалізується через активацію парасимпатичної нервової системи. Це призводить до зниження рівня стресових гормонів, нормалізації серцевого ритму та покращення загального емоційного фону. У осіб із хронічними захворюваннями або функціональними порушеннями це має особливе значення, оскільки психоемоційний стан безпосередньо впливає на перебіг захворювання та ефективність реабілітаційних заходів.

Варто також зазначити, що масаж сприяє формуванню позитивної мотивації до занять фізичним вихованням. Особи, які відчувають поліпшення самопочуття після процедур, більш охоче залучаються до рухової активності, краще переносять фізичні навантаження та демонструють вищий рівень дисципліни на заняттях. Таким чином, масаж виконує не лише фізіологічну, але й педагогічну функцію, сприяючи формуванню стійкого інтересу до здорового способу життя [7].

Узагальнюючи, можна зазначити, що масаж у системі фізичного виховання спеціальних медичних груп є багатограним засобом впливу, який поєднує у собі механічні, рефлексорні, нейрогуморальні та психоемоційні механізми регуляції. Його ефективність визначається не лише технікою виконання, але й правильним включенням у загальну систему фізичного виховання, що передбачає комплексне використання разом із лікувальною фізичною культурою, дихальними вправами та іншими засобами оздоровлення. Саме така інтеграція дозволяє досягти максимального відновлювального та профілактичного ефекту, що є ключовим завданням у роботі зі спеціальними медичними групами.

Масаж є ефективним засобом у системі фізичного виховання спеціальних медичних груп, який забезпечує комплексний вплив на організм людини. Його застосування сприяє покращенню фізіологічного стану, підвищенню працездатності та прискоренню відновлювальних процесів.

Раціональне використання масажу у поєднанні з фізичними вправами дозволяє підвищити ефективність фізичного виховання осіб із порушеннями здоров'я та забезпечити їхню більш повноцінну інтеграцію у навчальний процес.

Перспективи розвитку використання масажу у системі фізичного виховання спеціальних медичних груп пов'язані з подальшим науковим обґрунтуванням його

ефективності та розширенням практичного застосування в освітньому процесі. Насамперед актуальним є розроблення комплексних програм, у яких масаж інтегрується з лікувальною фізичною культурою, фізичною терапією та іншими засобами оздоровчо-реабілітаційного впливу. Такий підхід дозволить забезпечити цілісний вплив на організм і підвищити ефективність фізичного виховання осіб із відхиленнями у стані здоров'я.

Важливим напрямом є вдосконалення методик індивідуалізації масажних процедур з урахуванням нозології, рівня фізичного розвитку та функціонального стану організму. Це передбачає створення диференційованих алгоритмів застосування масажу для різних категорій спеціальних медичних груп.

Перспективним є також впровадження міждисциплінарного підходу, який поєднує знання педагогіки, медицини, фізичної терапії та психології. Це сприятиме більш ефективному використанню масажу як засобу не лише фізичної, а й психофізіологічної регуляції стану організму.

Таким чином, подальші дослідження мають бути спрямовані на створення науково обґрунтованих, методично вивірених і практично орієнтованих моделей використання масажу у системі фізичного виховання спеціальних медичних груп, що сприятиме зміцненню здоров'я та підвищенню якості життя цієї категорії осіб.

Конфлікт інтересів. Конфлікт інтересів щодо цієї статті відсутній.

Фінансування дослідження. Дослідження виконано без залучення зовнішнього фінансування.

Доступність даних. Дані, що підтверджують висновки цього дослідження, доступні за запитом до автора-кореспондента.

Використання інструменту штучного інтелекту. Під час підготовки статті автор використовував ChatGPT для уточнення даних.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вакуленко Л. О., Прилуцька Г. В., Вакуленко Д. В. та ін. Лікувальний масаж. Тернопіль: ТДМУ «Укрмедкнига», 2006. 468 с.
2. Гауряк О. Д., Доцюк Л. Г. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах : навч.-метод. посіб. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2021. – 156 с.
3. Гончаров О., Рубан Л. Фізична реабілітація борців-ветеранів спорту при остеохондрозі попереково-крижового відділу хребта. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 2017. № 25–26. С. 72–77.
4. Єфіменко П. Б. Техніка та методика класичного масажу : навч. посіб. для студ. ВЗО. 2-ге вид., перероб. і допов. Харків : ХНАДУ, 2013. 296 с.
5. Захожа Н. Я., Касарда О. З., Захожий В. В., Савчук А. І. Вплив масажу на фізіологічні процеси в організмі людини та специфіка його застосування у спорті. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2025. № 9(196). С. 109–112. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).21).
6. Канищева О. П. Масаж та інші засоби відновлення працездатності організму студентів : навч. посіб. Харків : ХНАДУ, 2014. 124 с.
7. Корольчук А. П., Сулима А. С. Масаж загальний і самомасаж : навч.-метод. посіб. Вінниця : 2018. 124 с.
8. Мороз Л. А. Універсальна енциклопедія лікувального і оздоровчого масажу. Донецьк : ТОВ ВКФ «БФО», 2011. 432 с.
9. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник. Київ : Олімпійська література, 2005. 470 с.
10. Київський національний університет будівництва і архітектури. *Навчальний курс з масажу.* URL: <https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=98>.

REFERENCES

1. Vakulenko, L. O., Prylutska, H. V., Vakulenko, D. V. et al. (2006). Likhvalnyi masazh. Ternopil: TDMU «Ukrmedknyha» [in Ukrainian].
2. Hauriak, O. D., Dotsiuk, L. H. (2021). Metodyka provedennia fizychnoi kultury v spetsialnykh medychnykh hrupakh: navch.-metod. posib. Chernivtsi: Chernivetskyi nats. un-t [in Ukrainian].
3. Honcharov, O., Ruban, L. (2017). Fizychna rehabilitatsiya bortsiv-veteraniv sportu pry osteokhondrozi poperekovo-kryzhovoho viddilu khrebra. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura*, 25–26, 72–77 [in Ukrainian].
4. Yefimenko, P. B. (2013). Tekhnika ta metodyka klasychnoho masazhu: navch. posib. dlia stud. VZO / P. B. Yefimenko. 2-he vyd., pererob. i dopov. Kharkiv: KhNADU [in Ukrainian].
5. Zakhosha, N. Ya., Kasarda, O. Z., Zakhoshyi, V. V., Savchuk, A. I. (2025). Vplyv masazhu na fiziologichni protsesy v orhanizmi liudyny ta spetsyfika yoho zastosuvannia u sporti. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15, 9(196)*, 109–112. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).21) [in Ukrainian].
6. Kanishcheva, O. P. (2014). Masazh ta inshi zasoby vidnovlennia pratsezdatsnosti orhanizmu studentiv: navch. posib. Kharkiv: KhNADU [in Ukrainian].
7. Korolchuk, A. P., Sulyma, A. S. (2018). Masazh zahalnyi i samomasazh: navch.-metod. posib. Vinnytsia [in Ukrainian].
8. Moroz, L. A. (2011). Universalna entsyklopediia likovalnoho i ozdorovchoho masazhu. Donetsk: TOV VKF «BFO» [in Ukrainian].
9. Mukhin, V. M. (2005). Fizychna rehabilitatsiya: pidruchnyk. Kyiv: Olimpiiska literature [in Ukrainian].
10. Kyivskyi natsionalnyi universytet budivnytstva i arkhitektury. Navchalnyi kurs z masazhu. URL: <https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=98> [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 29.04.2026 р.

Прийнята до друку 18.05.2026 р.

Опубліковано 26.05.2026 р.