

УДК 615.82

DOI <https://doi.org/10.32782/pub.health.2026.1.15>

**Ніколенко Інна Михайлівна**,  
старша викладачка кафедри терапії та реабілітації  
Навчально-наукового інституту охорони здоров'я  
Національного університету водного господарства та природокористування  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-3570-0369>

**Ніколенко Олександр Іванович**,  
старший викладач кафедри терапії та реабілітації  
Навчально-наукового інституту охорони здоров'я  
Національного університету водного господарства та природокористування  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5837-2427>

## ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК МАСАЖУ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

**Актуальність.** Впродовж розвитку людської цивілізації зберігалася потреба у підтримці людей з обмеженнями, спричиненими травмами чи хворобами. Одним із найдавніших і найрезультативніших засобів допомоги став масаж.

**Мета роботи** – теоретичний аналіз літературних джерел щодо історичних передумов виникнення масажу та простеження його еволюції як засобу реабілітації і профілактичного впливу в системі фізичної терапії.

**Матеріали та методи.** У дослідженні застосовано теоретичні методи наукового пізнання. Джерельну базу становили наукові публікації, монографії та навчально-методичні матеріали, присвячені розвитку масажу в системі охорони здоров'я, фізичної культури та реабілітації.

**Результати дослідження.** Масаж є одним із найдавніших методів соматичної терапії, що зберіг свою актуальність упродовж тисячоліть. Від практик Стародавнього Китаю та Індії, де він поєднувався з голкотерапією й гімнастикою, техніки масажу поширилися до Єгипту, Греції та Риму. Гіппократ підкреслював його значення для зміцнення м'язів, а Гален систематизував основні прийоми.

У Європі інтерес до масажу відродився у XVI–XVIII ст., а наукове обґрунтування методу здійснив Пер Хенрік Лінг, засновник шведської школи масажу. Подальший розвиток у XX ст. пов'язаний із працями Івана Сеченова, Андрія Щербака, Анатолія Вербова та Івана Саркізова-Серазіні, які заклали основу сучасної масажної терапії.

**Висновки.** Сьогодні в Україні масаж широко застосовується у реабілітаційній і профілактичній медицині як складова фізичної терапії. Він сприяє відновленню функцій опорно-рухового апарату, зменшенню болю та психо-емоційного напруження, особливо в умовах стресу.

**Висновки.** Отже, масаж залишається ефективним і безпечним методом, що поєднує багатовіковий досвід із сучасними науковими підходами. Його застосування спрямоване на оптимізацію функціонального стану організму та визначається індивідуалізованим підходом.

**Ключові слова:** фізична терапія, історія розвитку масажу, масаж, кінезіотерапія, ерготерапія, спорт, фізичне виховання.

### **Nikolenko I. M., Nikolenko O. I. Historical Development of Massage as a Means of Physical Therapy**

**Topicality.** Throughout the development of human civilization, there has been a persistent need to support individuals with limitations caused by injuries or diseases. One of the oldest and most effective means of assistance has been massage.

**Purpose of the study** is a theoretical analysis of literature sources regarding the historical prerequisites for the emergence of massage and tracing its evolution as a means of rehabilitation and preventive influence within the system of physical therapy.

**Materials and methods.** The study employed theoretical methods of scientific inquiry. The source base included scientific publications, monographs, and educational and methodological materials devoted to the development of massage within the healthcare system, physical culture, and rehabilitation.

**Results.** Massage is one of the oldest methods of somatic therapy that has maintained its relevance for thousands of years. Originating in ancient China and India, where it was combined with acupuncture and gymnastics, massage techniques later spread to Egypt, Greece, and Rome. Hippocrates emphasized its importance for strengthening muscles, while Galen systematized its main techniques.

In Europe, interest in massage was revived during the 16th–18th centuries, and its scientific foundation was established by Per Henrik Ling, the founder of the Swedish massage school. Further development in the 20th century is associated with the works of Ivan Sechenov, Andrii Shcherbak, Anatolii Verbov, and Ivan Sarkizov-Serazini, who laid the groundwork for modern massage therapy.

Today, in Ukraine, massage is widely used in rehabilitation and preventive medicine as a component of physical therapy. It contributes to the restoration of musculoskeletal functions, reduction of pain, and alleviation of psycho-emotional tension, especially under conditions of stress.

**Conclusions.** Thus, massage remains an effective and safe method that combines centuries of experience with modern scientific approaches. Its application is aimed at optimizing the functional state of the body and is determined by an individualized approach.

**Key words:** physical therapy, history of massage development, massage, kinesitherapy, occupational therapy, sport, physical education.

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку медицини та фізичної терапії масаж розглядається як один із ключових методів впливу на організм людини з метою відновлення, лікування та профілактики різноманітних функціональних порушень. Попри широке використання масажу в клінічній практиці, фізичній реабілітації, спорті та косметології, недостатньо систематизованим залишається історичний аналіз його становлення як складової частини терапевтичних практик різних народів.

Існує потреба у глибшому осмисленні історичних витоків масажу, його еволюції від ритуального та емпіричного впливу до науково обґрунтованого методу лікування. Особливої актуальності набуває вивчення внеску окремих медичних традицій – китайської, індійської, грецької, римської – у формування сучасних підходів до масажної терапії. Не менш важливим є дослідження ролі вітчизняної медичної науки, зокрема українських учених, у становленні масажу як ефективного засобу фізичної терапії. Відсутність єдиної концепції щодо історичного шляху розвитку масажу ускладнює комплексне розуміння його місця в системі сучасної фізичної реабілітації [1, с. 929–938].

Питання історичного розвитку масажу як терапевтичного засобу розглядається у працях як українських, так і зарубіжних дослідників. У низці наукових розвідок простежується трансформація масажу від традиційних народних лікувальних практик до інтегрованого компонента фізичної терапії, а також аналізуються методичні підходи до його застосування в медичній сфері.

Вагомий внесок у дослідження механізмів впливу масажу на організм людини, а також у розробку методичних та організаційних аспектів його використання в умовах клінік і амбулаторій зробили такі науковці, як А. Ф. Вербов, В. Є. Васільєва, А. Р. Кірічевський, І. М. Саркізов-Серазіні, В. К. Стасенков, А. К. Щербак. Сьогодні масаж широко застосовується у всіх закладах охорони здоров'я – лікарнях, поліклініках, санаторіях, центрах реабілітації.

З позицій міждисциплінарного підходу масаж розглядається як феномен, що поєднує соціокультурний, медичний і педагогічний контексти. У працях сучасних учених акцентується увага на необхідності історичного аналізу для обґрунту-

вання ефективності масажу в сучасній реабілітаційній практиці [2, с. 184].

Водночас, попри наявність ґрунтовних наукових праць, питання комплексного осмислення історії становлення масажу як окремого напрямку фізичної терапії залишається недостатньо дослідженим. Не до кінця вирішено й проблему інтеграції історичного досвіду масажних практик у сучасну концепцію фізичної реабілітації, що зумовлює актуальність подальших наукових пошуків у цьому напрямі.

У період незалежності України в галузі масажу, як і в інших сферах професійної діяльності, почали з'являтися праці українських фахівців, серед яких варто відзначити дослідження О. Ю. Штеренгерца (1992, 1996), П. Б. Єфіменка (1992–2018), Р. Є. Руденка (1995–2018) [3, с. 146].

**Мета та завдання.** *Мета статті* – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел щодо історичних передумов виникнення масажу та простежити його еволюцію як ефективного засобу реабілітації, та профілактичного впливу на організм людини в системі фізичної терапії.

**Завдання дослідження** полягають у комплексному вивченні історичних передумов виникнення масажу як одного з найдавніших засобів впливу на організм людини, аналізі особливостей його становлення та розвитку в різних культурно-історичних умовах, а також у простеженні еволюції масажних практик від емпіричних і ритуальних форм до науково обґрунтованого методу фізичної терапії. Важливим завданням є узагальнення внеску провідних науковців і медичних шкіл у формування сучасних підходів до масажної терапії, визначення ролі масажу в системі реабілітації, профілактики та відновлення функціонального стану організму. Крім того, дослідження спрямоване на обґрунтування значення масажу як ефективного, безпечного та адаптивного засобу фізичної терапії в сучасних умовах, зокрема в контексті підвищених реабілітаційних потреб населення.

**Матеріали та методи.** У дослідженні використано теоретичні методи наукового пізнання, спрямовані на вивчення історичних аспектів становлення та розвитку масажу як засобу фізичної терапії. Головною базою роботи стали наукові публікації, монографії, навчальні посібники, історичні огляди та методичні рекомендації, що

висвітлюють еволюцію масажу в системі охорони здоров'я, фізичної культури та реабілітації.

Для досягнення мети дослідження застосовано такі методи:

- аналіз і синтез – для узагальнення історичних даних про виникнення й розвиток масажу в різних країнах світу;
- історико-порівняльний метод – для визначення спільних і відмінних рис у підходах до масажу на різних етапах його розвитку;
- систематизація та класифікація – для впорядкування інформації про види, техніки та напрямки масажу;
- абстрагування та узагальнення – для формулювання висновків щодо ролі масажу в сучасній фізичній терапії.

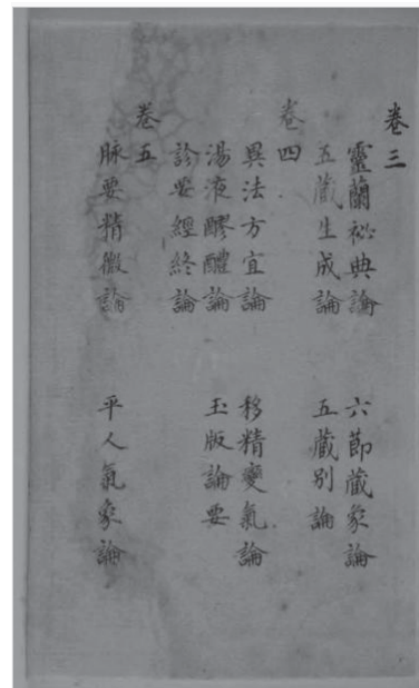
**Результати дослідження.** Масаж є однією з найдавніших форм соматичної терапії, що виникла задовго до становлення сучасної фізичної терапії. Упродовж тисячоліть ця практика використовувалася в різних культурах як засіб фізичного, психоемоційного оздоровлення та реабілітації. Незалежно від етнічної, мовної чи релігійної належності, дотик до тіла розглядався як інструмент відновлення, лікування, релаксації та гармонізації внутрішнього стану людини. Еволюція масажу охоплює широкий спектр від ритуалізованих практик первісних цивілізацій до сучасних мануальних технік, які мають як терапевтичне, реабілітаційне так і естетичне спрямування.

Археологічні та текстові джерела свідчать про використання масажу у Стародавньому Китаї та Індії ще у 3000-2000 рр. до н.е. Зокрема, в китайських та індійських рукописах описано застосування дихальних вправ, пасивних рухів та мануального впливу при лікуванні захворювань внутрішніх органів і опорно-рухового апарату.

У Китаї масаж посідав важливе місце у формуванні однієї з перших інтегрованих медичних систем. Уже в трактаті «Хуанді Нейцзін» (бл. 2700 р. до н.е.), що є класичним джерелом китайської медицини, масаж згадується нарівні з акупунктурою, фітотерапією та лікувальною гімнастикою (рис. 1). Теоретичною основою китайського масажу є концепція енергетичних каналів (меридіанів), через які циркулює життєва енергія "Ці". Масажні техніки спрямовані на відновлення гармонійного потоку енергії з метою підтримання фізіологічного та психоемоційного балансу [4, с. 170].

Однією з найпоширеніших методик є Туйна – система лікувального масажу, що й досі широко використовується у клінічній практиці та спортивній медицині. Уже в VI столітті в Китаї було

створено державний медичний інститут, у якому лікувальний масаж викладався як обов'язкова дисципліна. У провінціях існували лікарсько-гімнастичні школи, що готували спеціалістів – "таосе", які поєднували масаж з гімнастичними вправами. Сьогодні в Китаї функціонують численні профільні школи, які готують масажистів не лише з лікувальною, а й з профілактичною метою. Техніки китайського масажу вирізняються складністю, вимагаючи не лише технічної вправності, а й глибокого розуміння філософських засад практики. Вони виконуються за допомогою кистей рук, пальців, нігтів, а також ліктів, колін, навіть п'яток. Особливо ефективним є використання масажу у спортивній підготовці, зокрема під час змагань. Через культурні та медичні контакти китайські масажні практики поширилися на сусідні країни – Корею, В'єтнам, Японію [5, с. 128].



**Рис. 1.** Трактат «Хуанді Нейцзін» – цифрова копія твору для онлайн-читання ([https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%83%D0%B0%D0%BD-%D0%B4%D1%96\\_%D0%BD%D0%B5%D0%B9%D1%86%D0%B7%D1%96%D0%BD\\_%D0%9B%D1%96%D0%BD%D1%88%D1%83\\_%D0%A1%D1%83%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D1%8C](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%83%D0%B0%D0%BD-%D0%B4%D1%96_%D0%BD%D0%B5%D0%B9%D1%86%D0%B7%D1%96%D0%BD_%D0%9B%D1%96%D0%BD%D1%88%D1%83_%D0%A1%D1%83%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D1%8C))

Водночас вагомий внесок у розвиток масажної традиції зробили медичні школи Індії, Непалу та Цейлону. Масаж застосовувався для полегшення стану при укусах отруйних тварин, фізичному виснаженні, травмах, переломах і вивихах. Комплексне бачення масажу представлено у давньоіндійському трактаті «Аюрведа» (близько 1600 р. до

н.е.), який є систематизованим зібранням медичних знань, що включають використання масажу, лікарських рослин, мінералів та металів. Особливу роль у формуванні технік масажу відігравали жерці храмів, які передавали знання в усній формі з покоління в покоління.

Завоювання Індії арабами сприяло трансформації індійських масажних технік та їхньому зближенню з класичними підходами східної медицини. Арабська медицина, у свою чергу, перейняла численні прийоми індійського масажу. Вже у 12–15 ст. до н.е. масаж був поширеним явищем у медичній культурі Стародавнього Єгипту, Абіссинії, Нубії, Лівії та інших регіонів. Про це свідчать численні зображення на посуді, барельєфах, а також згадки в давньоєгипетських папірусах (рис. 2).

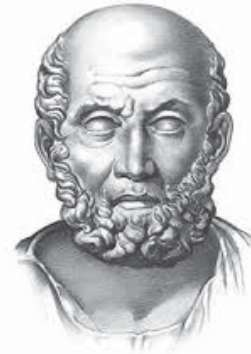


**Рис. 2. Масаж в давньому Єгипті**  
(<https://lnk.ua/DHFWp5wjQ>)

У період античності значний вплив на формування культурних і медичних практик сусідніх народів здійснював Давній Єгипет. Зокрема, стародавні греки запозичили від єгиптян практики банних процедур, використання лікувальних мазей та прийоми розтирання тіла. У Греції масаж набув особливого поширення у сфері фізичного виховання, яке вважалося основою гармонійного розвитку особистості. Навчання технікам масажу здійснювалося у гімназіях – спеціалізованих закладах фізичного виховання. У той період масаж був відомий під назвою «апатерапія», що охоплювала гігієнічні, лікувальні та спортивні форми впливу на тіло. Його застосування часто поєднувалося з відвідуванням лазень, що слугували не лише місцем гігієни, а й центром соціального та фізичного життя [6, с. 26; 7, с. 13–19].

Значний внесок у систематизацію знань про масаж зробив Гіппократ (459–377 рр. до н.е.), який вважається одним із засновників природничого підходу до лікування. У своїх працях він підкрес-

лював важливість масажу при лікуванні м'язово-скелетних порушень, зокрема вивихів плечового суглоба. За Гіппократом, масаж має здатність як зміцнювати надмірно розслаблені тканини, так і розслабляти надмірно напружені (рис. 3).



**Рис. 3. Гіппократ** (<https://dovidka.biz.ua/gippokrat-vidatniy-vcheniy-starodavnoyi-gretsiyi/>)

Поступово масаж був інтегрований у різні сфери – медицину, військову справу, освіту та побут. У цей же період з'являється самомасаж – техніка, що передбачає самостійне виконання масажних маніпуляцій [7, с. 13–19; 8, с. 124].

Після приєднання Греції до Римської імперії, римляни перейняли значну частину грецької наукової та культурної спадщини, зокрема й масажні практики. У медичній традиції Риму поєднувалися здобутки стародавніх цивілізацій – Китаю, Індії, Єгипту та Греції. Масаж розглядався як один із методів підтримання здоров'я, профілактики захворювань і забезпечення фізичного добробуту громадян. У термах – громадських лазнях, таких як терми Каракалли та Діоклетіана, що вміщували до 3500 осіб, масаж поєднувався з гідропроцедурами, фізичними вправами та відпочинком.

Відображення масажних прийомів та елементів догляду за тілом зафіксовані на численних археологічних знахідках – вазах, предметах побуту, настінних зображеннях. Давньоримський історик Курцій підкреслював, що фізичне виховання було важливою складовою формування молодого покоління, спрямованого на забезпечення військової та економічної стабільності держави.

Подальшого розвитку масажні техніки набули завдяки Клавдію Галені (бл. 130–200 рр. н.е.), який класифікував дев'ять основних видів масажу і сформулював методику послідовного застосування технік – від легких до інтенсивних. Гален рекомендував поступове посилення розтирань із урахуванням індивідуальних фізичних особливостей пацієнта, визначаючи чітку тактику мануального впливу.

З падінням Римської імперії значна частина античного спадку була втрачена, а розвиток медичних знань у Європі сповільнився. Масаж як лікувально-профілактичний засіб фактично зник із медичної практики. Упродовж Середньовіччя лише деякі народи ісламського світу зберігали й розвивали традиції масажу в рамках своєї медичної культури [8, с. 124; 9, с. 35–38].

Відродження інтересу до масажу в Європі почалося лише у XVI столітті. Першими спробами наукового обґрунтування масажу стали праці німецького лікаря Фрідріха Гофмана (1718 р.) та французького хірурга Андре (1771 р.), які активно впроваджували масаж у хірургічну та ортопедичну практику, особливо для пацієнтів із гіподинамією. Відомий французький клініцист Тіссо відзначав терапевтичний ефект розтирання як засобу, що стимулює перистальтику, кровообіг і випаровування через шкіру, підкреслюючи його значення як у лікуванні, так і в профілактиці.

Справжнє визнання масаж отримав у середині XIX століття завдяки роботі Пера Хенріка Лінга (1776–1839 рр.), шведського лікаря та фізіолога, який створив систему лікувального масажу, що згодом отримала назву "шведська школа". У 1813 році в Стокгольмі було засновано державний Інститут лікувальної гімнастики та масажу, що поклав початок систематичній підготовці фахівців.

На теренах давньої Русі масаж також мав свої традиції, які тісно пов'язувалися з банною культурою. Через суворі кліматичні умови Півночі масаж практикувався переважно в умовах парових лазень, де застосовувалися березові віники, трав'яні настої, квас і хміль (рис. 4). У 70-х роках XIX ст. масаж був фізіологічно обґрунтований, що дало змогу розробити систематизовану методику прийомів. У подальшому його застосування стало поширеним у медичних установах та косметологічній практиці [10, с. 150].



Рис. 4. Інтер'єр Давньоруська лазня  
(худ. А. Крижопольський, Л. Козаченко, скульп.  
С. Британ (<https://spadok.org.ua/znakharstvo/slov-yanska-banya-istoriya-ta-vplyv-na-zdorov-ya>))

У першій половині XX ст. медична наука, спираючись на фізіологічні дослідження І. М. Сеченова, надала наукове обґрунтування ефективності масажу в клінічній практиці. Значний внесок у розробку методичних основ масажної терапії зробили вітчизняні дослідники: А. Є. Щербак, О. Р. Киричинський, А. Ф. Вербов, І. М. Саркізов-Серазіні та інші, які заклали фундамент для широкого використання масажу не лише в медицині, а й у спортивній галузі.

На сучасному етапі масаж є універсальним засобом профілактики, реабілітації та терапевтичного втручання. Його техніки використовуються в клініках, санаторіях, центрах фізичної терапії, спортивній медицині та естетичній практиці, що підтверджує його високу адаптивність і актуальність у системі охорони здоров'я [10, с. 150].

Українська медична наука та клінічна практика завжди демонстрували динамічну інтеграцію у світовий контекст розвитку терапії та реабілітації. Упродовж останнього століття вітчизняні вчені заклали фундаментальні принципи впливу масажу на фізіологічні процеси в організмі людини. Вагомим свідченням активного розвитку цієї галузі є відкриття у м. Одеса інституту механотерапії та лікувальної гімнастики під керівництвом Ф. Гребнера, а також організація спеціалізованих курсів з підготовки масажистів і фізичних терапевтів.

Значний науковий внесок у розвиток реабілітаційної медицини зробили В. Піруський та фахівці Харківського медико-механічного інституту, які розглядали масаж як частину ширшої системи фізичних методів, що сприяють відновленню після хвороб і травм. У рамках розробленої В. Піруським концепції «мототерапії» масаж набував ролі одного з провідних засобів впливу на опорно-рухову систему.

У 1930-х роках за ініціативою наркома охорони здоров'я М. Семашка в Україні було започатковано відкриття кабінетів лікувального масажу та фізичної культури в закладах охорони здоров'я. Масажні методики офіційно впроваджувалися у фізіотерапевтичних та травматологічних відділеннях, а також у рамках викладання в медичних вишах.

Після Другої світової війни сфера застосування масажу значно розширилася: його почали використовувати у клінічній практиці при кардіологічних, ендокринних, неврологічних і хірургічних патологіях. Зокрема, методики масажу були адаптовані до стану пацієнтів після інфарктів, операцій на мозку та інших тяжких соматичних

уражень. У межах Всесоюзного науково-медичного товариства з лікувальної фізкультури у 1979 році були розроблені ефективні протоколи застосування масажу в комплексній реабілітації пацієнтів із порушеннями мозкового кровообігу та ураженнями периферичної нервової системи [10, с. 150].

Особливої ваги масаж набув у системі відновлення осіб з інвалідністю. Створення у 1992 році Національного комітету спорту інвалідів України забезпечило платформу для фізичної та спортивної реабілітації, у якій масаж виступав важливою складовою тренувального та відновлювального процесу. Його роль у підтримці функціонального стану спортсменів-паралімпійців виявилась суттєвою під час X Паралімпійських ігор в Атланті, на яких українська команда здобула низку нагород (рис. 5).



**Рис. 5.** Емблема Національного комітету спорту інвалідів України (<https://zname.com.ua/ua/prapor-nacionalnogo-komiteta-sportu-invalidiv-ukrayiny>)

У 1994 році створення спеціалізованої Вченої ради з фізичної реабілітації та відкриття фахового журналу «Медична реабілітація, курортологія, фізіотерапія» засвідчили інституціоналізацію масажу як важливого елементу вітчизняної медичної науки. Це сприяло науковому обґрунтуванню ефективності масажних технік та підвищенню професійного рівня фахівців.

На сучасному етапі в Україні функціонує розгалужена мережа реабілітаційних установ, у яких масаж активно застосовується поряд з іншими фізичними методами: кінезіотерапією, ерготерапією тощо. У сучасному трактуванні терапія та реабілітація розглядає масаж як один із ключових інструментів, спрямованих на нормалізацію функціонального стану, поліпшення кровообігу, зменшення болю, зняття м'язового спазму та активізацію резервних можливостей організму.

Масаж показаний при широкому спектрі захворювань: травмах опорно-рухового апарату, кардіологічних і неврологічних патологіях, станах після хірургічних втручань, а також у реабілітації осіб з психосоматичними порушеннями.

У зв'язку з повномасштабною війною в Україні масаж набув особливого значення як реабілітаційний метод для поранених військовослужбовців. Багато реабілітаційних центрів, зокрема у Рівному, Львові, Києві, Луцьку, Черкасах і Миколаєві, працюють на базі військових шпиталів і медичних закладів. Комплексне відновлення фізичних функцій пацієнтів здійснюється з обов'язковим застосуванням масажу, що є невід'ємною складовою післятравматичної фізичної терапії [10, с. 150].

**Висновки.** Аналіз історичного розвитку масажу засвідчив його фундаментальне значення у становленні сучасної фізичної терапії. Впродовж тисячоліть масаж пройшов трансформацію від ритуальних та емпіричних практик до науково обґрунтованої та клінічно доведеної форми терапевтичного впливу на організм людини. У різних культурних і медичних традиціях світу – від Стародавнього Китаю та Індії до Греції, Риму й Середньовічного Сходу – масаж виконував важливу роль у збереженні здоров'я, профілактиці та лікуванні соматичних і функціональних розладів.

Розвиток масажу як засобу фізичної терапії тісно пов'язаний з еволюцією уявлень про тіло людини, хворобу, відновлення і функціональні резерви організму. Поступова інтеграція мануальних технік у системи охорони здоров'я, а також їх адаптація до потреб клінічної медицини, реабілітації та спорту, сприяли визнанню масажу як універсального засобу фізичного впливу. Важливою передумовою ефективного застосування масажу є можливість диференційованої дії, орієнтованої на конкретний стан пацієнта, фізіологічні особливості та характер патології.

У сьогоdnішніх умовах, зокрема в контексті збройного конфлікту в Україні, масаж стає надзвичайно важливим засобом відновлення функцій опорно-рухового апарату, боротьби з больовими синдромами, зменшення наслідків психоемоційної травматизації та підвищення якості життя пацієнтів. Масаж зберігає та підсилює свою актуальність як одна з ключових складових фізичної терапії, що має глибокі історичні корені та продовжує розвиватися відповідно до сучасних медико-наукових вимог, залишаючись ефективним, безпечним і адаптивним методом відновного лікування.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Nesterchuk N., Grygus I., Ievtukh M., Sokolowski D. Impact of the wellness programme on the students' quality of life. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol 20 (Supplement issue 2), 2020. P. 929-938. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s2132>
2. Дарійчук С.В. Основи масажу та самомасажу : навч. метод. посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2018. 184 с.
3. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія" та "Нормальна фізіологія"): навч. посіб. / М. Гриньків, Т. Кудериб, С. Крась, С. Маєвська, Ф. Музика. Львів: ЛДУФК, 2019. 146 с.
4. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи : навч. посіб. 3-тє вид., стереотип. Львів : Новий Світ, 2020. 170 с.
5. Григус І.М., Нагорна О.Б., Горчак В.В. Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта : навч. посіб. Рівне, 2017. 128 с.
6. Савчук С. Історія виникнення спортивного масажу. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи : збірник тез доповідей VII Міжнародного наукового конгресу істориків фізичної культури. 12-13 вересня 2024 р. Луцьк-Світязь, 2024. 26 с. [https://conferences.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/10/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8\\_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97\\_2024\\_%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%8C.pdf](https://conferences.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/10/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97_2024_%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%BD%D1%8C.pdf)*
7. Данилевич М., Романчук О., Коваль Р., Стефанишин М. Зародження та становлення кінезітерапії у Франції (1847–1914 рр.), *Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури та спорту: No. 2 (50) (2020)*. P. 13-19 <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-02-13-19>
8. Корольчук А. П., Сулима А. С. Масаж загальний і самомасаж : навч.-метод. посіб. Вінниця, 2018. 124 с.
9. Данилевич М. В., Романчук О. В., Коваль Р. С., Базиляк Н. О. Зазначила всіх авторів та ін. Історичні аспекти розвитку фізичної та реабілітаційної медицини у Франції. *Science and Education: a New Dimension. Humanities and Social Sciences*. 2019. Vol. 7, No. 32. P. 35–38. <https://doi.org/10.31174/SEND-HS2019-192VI132-08>
10. Григус І. М., Нагорна О. Б. Основи фізичної терапії : навч. посіб. Херсон : Олді+, 2022. 150 с.

**REFERENCES:**

1. Nesterchuk, N., Grygus, I., Ievtukh, M., & Sokolowski, D. (2020). Impact of the wellness programme on the students' quality of life. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20(Supplement issue 2), 929–938. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s2132>
2. Dariichuk, S. V. (2018). *Osnovy masazhu ta samomasazhu* [Fundamentals of massage and self-massage]. Chernivtsi: Chernivetskyi National University.
3. Hrynkiv, M., Kutseriyb, T., Kras, S., Maievska, S., & Muzyka, F. (2019). *Medyko-biologichni osnovy fizychnoi terapii, erhoterapii*. [Medical and biological foundations of physical therapy and occupational therapy]. Lviv: LDUFK.
4. Gryhus, I. M. (2020). *Fizychna rehabilitatsiia pry zakhvoriuvanniakh dykhalnoi systemy* (3rd ed.). Lviv: Novyi Svit.
5. Gryhus, I. M., Nahorna, O. B., & Horchak, V. V. (2017). *Reabilitatsiine obstiezhennia v praktytsi fizychnoho terapevta* [Rehabilitation examination in the practice of a physical therapist]. Rivne: [Rivne].
6. Savchuk, S. (2019). *Istoriia vynykhennia sportyvnoho masazhu* [History of the emergence of sports massage]. In *Istoriia fizychnoi kultury i sportu narodiv Yevropy: zbirnyk tez dopovidei VII Mizhnarodnoho naukovoho kongresu istorykiv fizychnoi kultury* (pp. 26). Lutsk-Svityaz: [Lutsk-Svityaz].
7. Danylevych, M., Romanchuk, O., Koval, R., & Stefanushyn, M. (2020). Origins and development of kinesitherapy in France (1847–1914). *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 2(50), 130-19. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-02-13-19>
8. Korolchuk, A. P., & Sulima, A. S. (2018). *Masazh zahalni i samomasazh*. Vinnytsia.
9. Danylevych, M. V., et al. (2019). Historical aspects of the development of physical and rehabilitation medicine in France. *Science and Education: A New Dimension. Humanities and Social Sciences*, 7(32), 35-38. <https://doi.org/10.31174/SEND-HS2019-192VI132-08>
10. Grygus, I. M., & Nahorna, O. B. (2022). *Osnovy fizychnoi terapii*. Kherson: Oldi+.

Дата першого надходження статті до видання: 04.02.2026  
 Дата прийняття статті до друку після рецензування: 23.03.2026  
 Дата публікації (оприлюднення) статті: 28.05.2026



Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)