

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.05\(205\).20](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.05(205).20)

Приходько В. В.  
доктор педагогічних наук, професор,  
завідувач кафедри теорії та методики спортивної підготовки  
Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна  
академія фізичної культури і спорту», Український  
державний університет науки і технологій, м. Дніпро  
<https://orcid.org/0000-0001-6980-1402>  
Вульферт М. В.  
магістрант групи ФКС/А7-25-1М  
Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна  
академія фізичної культури і спорту»,  
Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро

## ОРГАНІЗАЦІЯ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ГРОМАД ЗАСОБАМИ СПОРТУ

Адаптація колишніх військовослужбовців засобами спорту в Україні має відбуватись безпосередньо в умовах громад. Тож, відповідні умови мають бути створені і задіяні, інакше адаптаційний потенціал спорту не зможе бути використаним у повній мірі і залишиться не реалізованим.

Результати проведеного дослідження засвідчують високий рівень усвідомлення респондентами актуальності теми повоєнної адаптації колишніх військових засобами спорту. Переважна більшість опитаних одноставно визнає, що повернення військових до мирного життя є складним і багатокомпонентним процесом, який потребує цілеспрямованих, системних і довгострокових заходів. Особливу увагу опитані приділяють тому, що бойовий досвід, фізичні травми, інвалідність та психологічні наслідки війни безпосередньо впливають на якість життя колишніх військовослужбовців і потребують спеціальних підходів у процесі адаптації.

**Ключові слова:** громади, адаптація військовослужбовців засобами спорту, інструктори фізкультури, спортивний актив, спортивна база.

**Prikhodko V. V., Wulfert M. A. Organization of adaptation of military servants in community conditions through sports.** Adaptation of former military personnel through sports in Ukraine should take place directly in the context of communities. Therefore, appropriate conditions must be created and implemented, otherwise the adaptive potential of sports cannot be fully utilized and will remain unrealized.

The results of the study indicate a high level of awareness among respondents of the relevance of the topic of post-war adaptation of former military personnel through sports. The vast majority of respondents unanimously recognize that the return of military personnel to civilian life is a complex and multi-component process that requires targeted, systematic and long-term measures. Respondents pay particular attention to the fact that combat experience, physical injuries, disability and psychological consequences of war directly affect the quality of life of former military personnel and require special approaches in the adaptation process.

At the same time, the results of the study revealed a number of significant problems and limitations that complicate the organization of post-war adaptation through sports in communities. A significant part of the respondents indicated the insufficiency of the existing sports infrastructure and material and technical base for working with former servicemen. This may indicate not only a lack of specialized equipment, but also the absence of conditions adapted to the needs of persons with disabilities and combat injuries, which indicates the need to modernize sports facilities and rethink their functional purpose, taking into account the tasks of post-war adaptation.

**Keywords:** communities, adaptation of military personnel through sports, physical education instructors, sports asset, sports base.

**Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел.** Проблема адаптації військовослужбовців до мирного життя є багатоаспектною і такою, до вивчення якої докладали зусилля науковці різного спрямування. Так, І. М. Грищенко [3], М. Кагра, О. Акімов [13] вивчали тему удосконалення механізмів публічного управління і державної політики підтримки ветеранів війни та членів їхніх сімей

Є. А. Гетьман і В. І. Швердіна [1], Р. В. Гринько, А. Ф. Мота і С. А. Петриченко [2], А. Колосок, І. Цимбалюк та О. П. [7], Я. В. Митько [8], Ю. Сербалюк [9] правовий і соціальний захист учасників бойових дій.

І. Журба, О. Якушев, Л. Тернова, Н. Самара та Ю. Присяженко [4], а також В. В. Ковальський, П. М. Годлевський і Д. В. Бовсунюк [6] розглядали напрямки та підходи щодо соціальної реабілітації учасників бойових дій в сучасних збройних конфліктах.

Є. В. Імас та І. І. Лукасевич [5], а також О. В. Юденко, Д. Г. Оленев і В. Д. Фурдик [10] та ін. розкрили важливий адаптаційний потенціал фізичної культури для військовослужбовців у процесі їхньої реабілітації.

При підготовці порівняльного огляду міжнародного досвіду становлення адаптивних видів спорту для ветеранів ключовим було обрати країни, що мають релевантні характеристики для вивчення та можливого застосування їхніх практик в українському контексті [15]. Усі країни, що потрапили до нашої вибірки, так чи інакше

залучають до розвитку адаптивних видів спорту як урядові, так і неурядові спрможності, і часто покладаються на уже наявну спортивну інфраструктуру для інваспорту [11].

У США на 2023 р. налічувалось понад 18 млн ветеранів, що становить близько 6% дорослого населення [16]. Резервіст, призваний на службу, чи особа, яка отримала поранення, теж вважається ветераном [14; 16].

Між тим, адаптація колишніх військовослужбовців засобами спорту в Україні має відбуватись безпосередньо в умовах громад. Тож, відповідні умови мають бути створені і задіяні, інакше адаптаційний потенціал спорту не зможе бути використаним у повній мірі і залишиться не реалізованим.

**Мета статті** – обґрунтувати потребу і особливості організації повоєнної адаптації колишніх військових в умовах громад засобами спорту.

**Методи дослідження:** аналіз наукової літератури; вивчення досвіду адаптації військовослужбовців; опитування інструкторів фізкультури громад Дніпропетровщини у кількості 46 осіб за авторською анкетною.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дані, наведені на рис. 1, відображають результати опитування респондентів щодо твердження про необхідність створення достатніх умов для повоєнної адаптації колишніх військовослужбовців засобами фізичної культури і спорту. Аналіз розподілу відповідей свідчить про вкрай високий рівень консенсусу серед опитаних та дозволяє зробити низку змістовних узагальнень.



Рисунок 1. Розподіл відповідей респондентів стосовно твердження, що існує потреба у створенні достатніх умов для повоєнної адаптації колишніх військовослужбовців засобами фізичної культури і спорту

Абсолютна більшість респондентів, 89,1 %, обрали варіант «згоден(-а)», а 10,9% варіант «скоріше згоден(-а)», що вказує на домінування чітко сформованої позитивної позиції щодо порушеного питання.

Дані, наведені у рис. 2, відображають оцінку фахівцями твердження, що наявна спортивна база та інвентар є цілком достатніми для забезпечення повоєнної адаптації військовослужбовців засобами спорту. Розподіл відповідей свідчить про критичне та стримане ставлення до цього питання, без однозначного підтвердження достатності існуючих ресурсів.

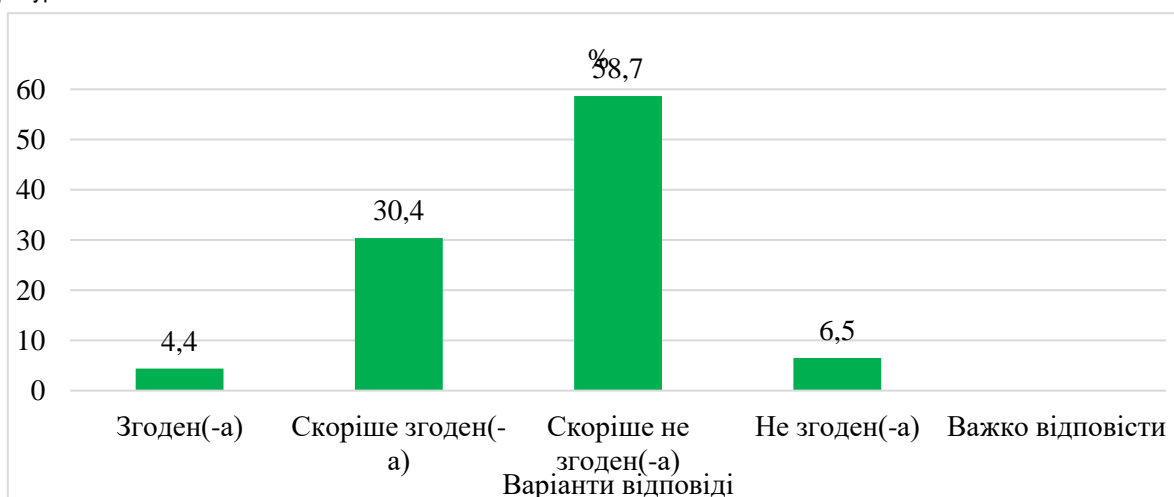


Рисунок 2. Розподіл відповідей експертів щодо твердження, що існуючої спортивної бази та інвентарю цілком достатньо для повоєнної адаптації колишніх військовослужбовців засобами спорту

Лише незначна частка - 4,4 %, повністю погодилися з твердженням, що спортивної бази та інвентарю наразі достатньо. Це вказує на те, що повна задоволеність наявними умовами є радше винятком, ніж типовою позицією. В цілому понад дві третини респондентів (65,2 %) повністю або частково не підтримують твердження про достатність наявної спортивної бази та інвентарю. Це свідчить про переважання критичної оцінки існуючих умов і вказує на наявність об'єктивної потреби в їх удосконаленні.

Згідно з даними, що представлені на рис. 3, а саме твердженням, що повоєнна адаптація військових потребує більшої уваги та підтримки з боку керівництва ОТГ у розвитку сфери спорту, можна відзначити, що загальна картина відповідей свідчить про чітке розуміння важливої ролі місцевої влади у цьому процесі та про переважну підтримку такого підходу. Більшість опитаних (69,7 %), погодилися з твердженням. Це означає, що для значної частини респондентів очевидно: без активної участі керівництва громад ефективна адаптація ветеранів є складною або навіть неможливою.

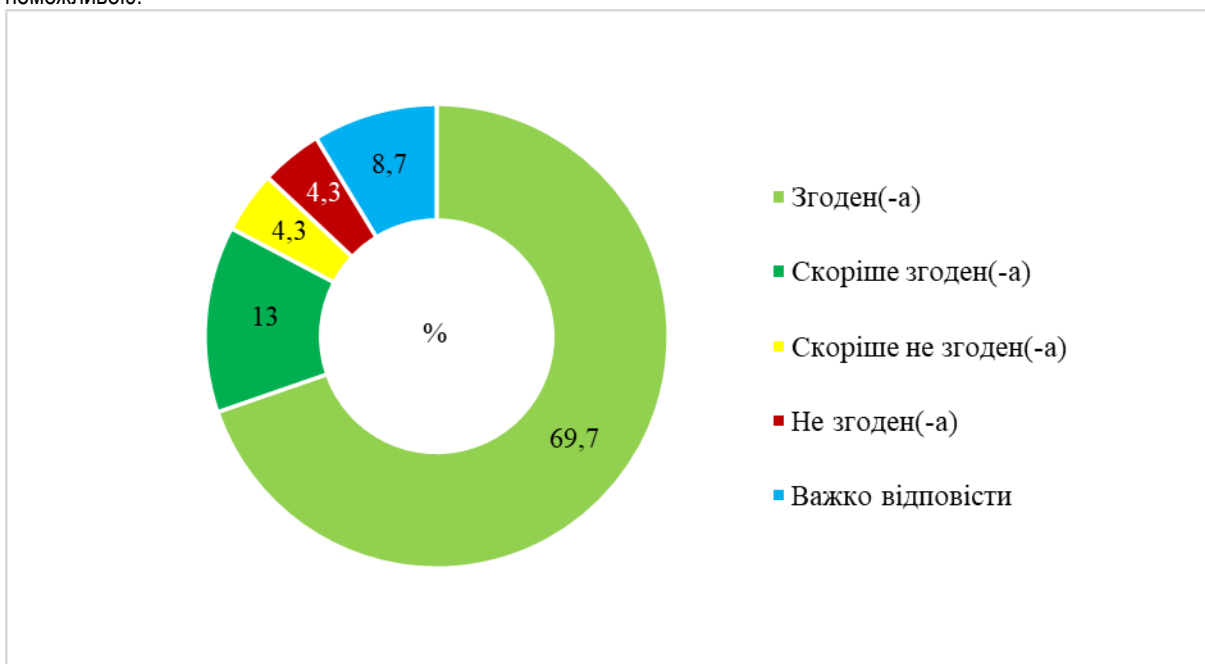


Рисунок 3. Розподіл відповідей респондентів стосовно твердження, що повоєнна адаптація колишніх військовослужбовців потребує збільшення уваги і допомоги керівництва ОТГ у розвитку сфери спорту

Відносно твердження, що покладення завдань повоєнної адаптації колишніх військовослужбовців засобами спорту на інструкторів фізичної культури призведе до суттєвого збільшення обсягу їхнього робочого навантаження, маємо такі показники, зображені на рис. 4.

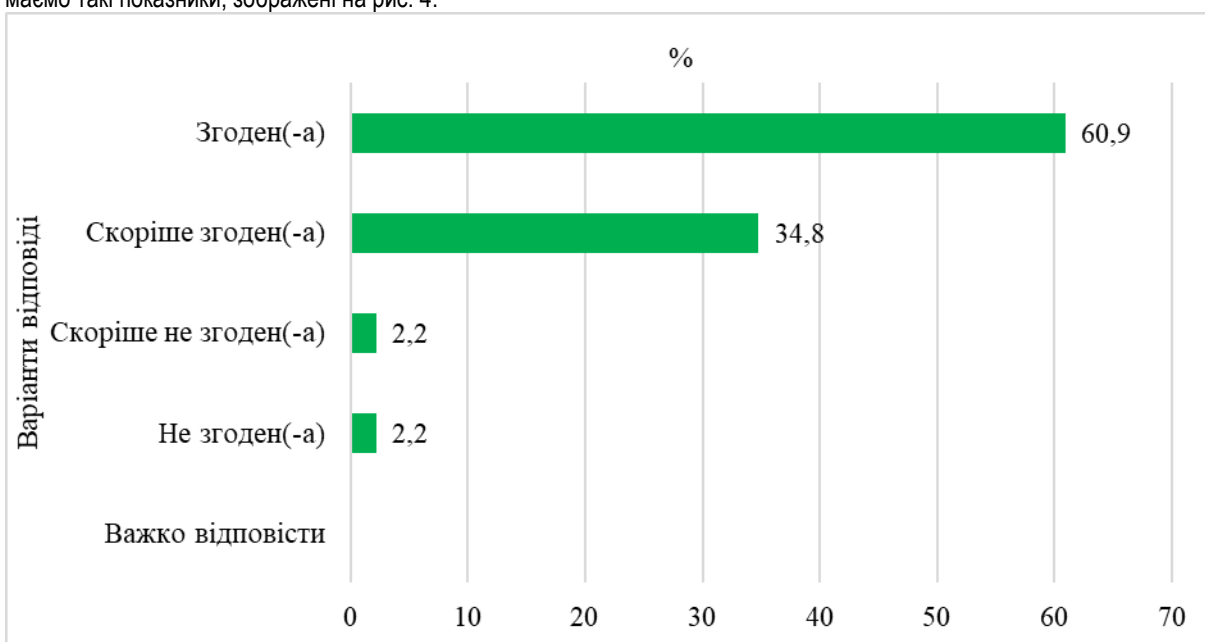


Рисунок 4. Розподіл відповідей респондентів щодо твердження, що через повоєнну адаптацію колишніх військовослужбовців засобами спорту, покладену на інструкторів фізичної культури, суттєво збільшиться обсяг їх робочого навантаження

Більшість опитаних – 60,9 % повністю погодилися з тим, що робоче навантаження інструкторів фізичної культури значно зросте. Можемо говорити про те, що у експертів існує розуміння того, що повоєнна адаптація ветеранів через спорт потребує додаткового часу, зусиль, спеціальної підготовки та емоційних ресурсів. Ще 34,8 % обрали варіант «скоріше згоден(-а)», що також підтверджує загальну тенденцію. Разом частка тих, хто повністю або частково погоджується з твердженням, становить 95,7 %.

Наведені на рис. 5 дані відображають ставлення до твердження про те, що повоєнна адаптація колишніх військових засобами спорту потребує організації та оплати навчання спортивного активу. Розподіл відповідей свідчить про повну підтримку цієї ідеї та розуміння важливості підготовки людей, які безпосередньо працюватимуть із ветеранами на місцях.

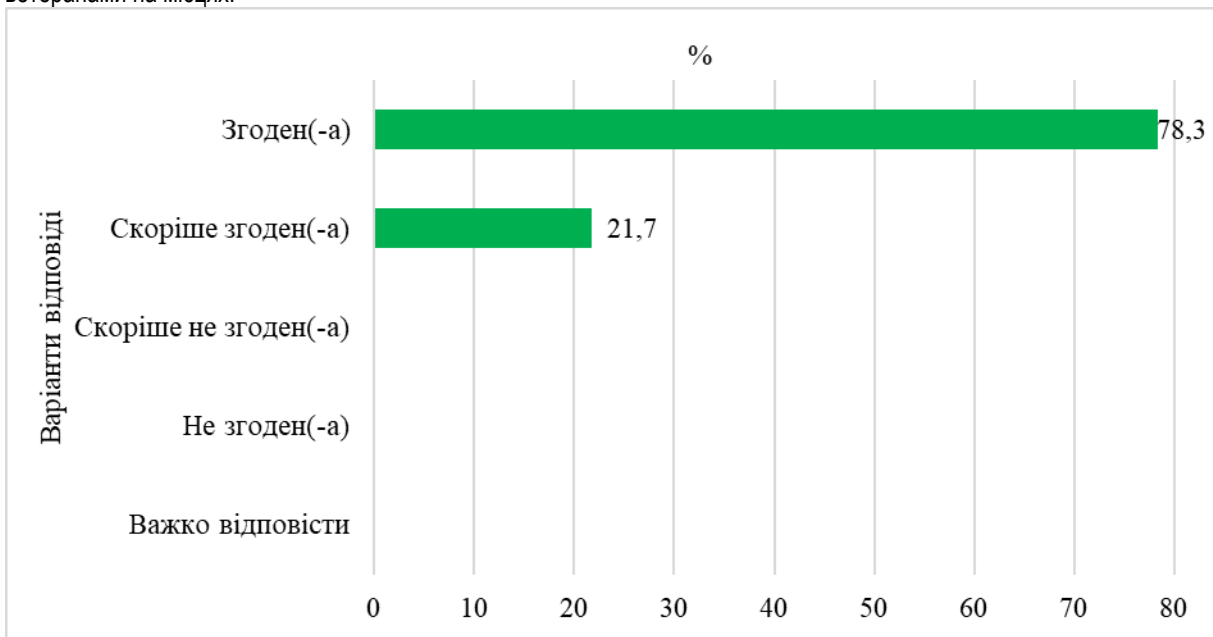


Рисунок 5. Розподіл відповідей опитаних стосовно твердження щодо того, що повоєнна адаптація колишніх військовослужбовців засобами спорту потребує організації і оплати навчання спортивного активу громад

Переважає більшість опитаних (78,3 %), повністю погодилися з твердженням. Ми бачимо, що респонденти чітко усвідомлюють: без спеціально підготовленого спортивного активу неможливо забезпечити якісну та безпечну повоєнну адаптацію колишніх військовослужбовців. Можемо припустити, що така позиція, ймовірно, ґрунтується на розумінні того, що робота з ветеранами має свою специфіку й потребує не лише загальних знань зі спорту, а й навичок комунікації, психологічної чутливості та вміння працювати з людьми, які мають бойовий досвід та/або наслідки травм. Ще 21,7 % респондентів обрали варіант «скоріше згоден(-а)», що додатково підтверджує загальну підтримку цієї думки. У сукупності частка тих, хто повністю або частково погоджується з необхідністю організації та фінансування навчання спортивного активу, становить 100 %.

Узагальнення отриманих результатів дозволяє стверджувати, що організація повоєнної адаптації військовослужбовців засобами спорту в умовах громад має розглядатися не як окремий напрям соціальної роботи, а як цілісна соціально-педагогічна система, що інтегрує ресурси місцевого самоврядування, спортивної інфраструктури та людського потенціалу громад. Встановлено, що ключовими умовами її ефективності є: наявність підготовлених кадрів (інструкторів фізкультури та спортивного активу), адаптованої матеріально-технічної бази, а також управлінської підтримки з боку керівництва громад. Результати дослідження свідчать, що без цілеспрямованої підготовки фахівців і активу, здатних працювати з військовослужбовцями з урахуванням їхніх фізичних та психоемоційних особливостей, використання потенціалу спорту у процесі адаптації буде носити фрагментарний і малоефективний характер. Це дозволяє розглядати підготовку відповідних кадрів як системо утворюючий чинник організації повоєнної адаптації в умовах територіальних громад.

**Висновки.** У дослідженні вперше обґрунтовано, що адаптація військовослужбовців засобами спорту в Україні має здійснюватися як системно організований процес у межах територіальних громад.

Результати проведеного дослідження засвідчують високий рівень усвідомлення респондентами актуальності теми повоєнної адаптації колишніх військових засобами спорту. Переважає більшість опитаних одноставно визнає, що повернення військових до мирного життя є складним і багатокомпонентним процесом, який потребує цілеспрямованих, системних і довгострокових заходів. Особливу увагу опитані приділяють тому, що бойовий досвід, фізичні травми, інвалідність та психологічні наслідки війни безпосередньо впливають на якість життя колишніх військовослужбовців і потребують спеціальних підходів у процесі адаптації.

Значна частина опитаних вказує на недостатність наявної спортивної інфраструктури та матеріально-технічної бази для роботи з колишніми військовослужбовцями. Це може говорити як про брак спеціалізованого

інвентарю, так і про відсутність умов, адаптованих до потреб осіб з інвалідністю та бойовими травмами, що свідчить про необхідність модернізації спортивних об'єктів і переосмислення їх функціонального призначення з урахуванням завдань повоєнної адаптації.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з подальшим вивченням теми підготовки інструкторів фізкультури і спортивного активу громад до діяльності з повоєнної адаптації військових засобами спорту.

#### Література

1. Гетьман Є. А., Шeverdina В. І. Формування системи соціального захисту ветеранів війни: досвід Сполучених Штатів Америки та Великобританії. *Вісник Національної академії правових наук України*. 2024. Том 31. №2. С. 207–217. DOI: [10.31359/1993-0909-2024-31-2-207](https://doi.org/10.31359/1993-0909-2024-31-2-207).
2. Гринько Р. В., Мота А. Ф., Петриченко С. А. Соціальний захист військовослужбовців в умовах воєнного стану. *Право і суспільство*. 2022. № 3. С. 161–166. DOI: <https://doi.org/10.32842/2078-3736/2022.3.24>
3. Грищенко І. М. Удосконалення механізмів публічного управління у сфері соціального захисту ветеранів війни та членів їхніх сімей. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2024. № 11. 18 с. DOI: <http://doi.org/10.32702/2307-2156.2024.11.5>
4. Журба І., Якушев О., Тернова Л., Самара Н., Присяженко Ю. Основні напрямки та підходи щодо соціальної реабілітації учасників бойових дій в сучасних збройних конфліктах. *Humanitas*. 2023. № 4. С. 78–86. DOI: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.4.11>
5. Імас Є. В., Лукасевич І. І. Спортивно-реабілітаційний компонент реалізації стратегії адаптації ветеранів до соціального та економічного життя в Україні. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. № 1. С. 195-200. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.195-200>
6. Ковальський В. В., Годлевський П. М., Бовсунюк Д. В. Соціальна інтеграція та адаптація ветеранів та учасників бойових дій в процесі занять адаптивним спортом. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 6 (179). С. 114-117. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).21)
7. Колосок А., Цимбалюк І. Соціальний захист ветеранів війни. *Humanitas*. 2024. Вип. 3. С. 187–196. DOI: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.3.26>
8. Митько Я. В. Шляхи вдосконалення законодавства, яке визначає правові засади соціального захисту учасників бойових дій. *Науковий вісник публічного та приватного права*. 2019. № 2 (1). С. 154–159. DOI: <https://doi.org/10.32844/2618-1258.2019.2-1.24>
9. Сербалюк Ю. Соціальний захист військовослужбовців: зміни в умовах воєнного стану. *Humanitas*. 2022. № 6. С. 72–79. DOI: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.6.11>
10. Юденко О. В., Оленев Д. Г., Фурдик В. Д. Ретроспективний аналіз формування системи змагань адаптивного спорту ветеранів війни в Україні (на матеріалі силових видів спорту та кросфіту). *Педагогічна академія. Фізична культура і спорт*. 2025. 35 с. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17061279>
11. Adaptive Sports Program: Where Veterans go to heal with Veterans. URL : <https://www.va.gov/north-florida-health-care/stories/adaptive-sports-program-where-veterans-go-to-heal-with-veterans/>
12. Help veterans achieve better physical, mental, and emotional health through sports, physical activity, and teamwork. URL : <https://www.vetsports.org/>
13. Karpa M., & Akimov O. State policy of supporting war veterans in the active phase of combats in Ukraine. *Public Administration and Law Review*. 2023. № 4(16). P. 4–10. DOI: <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-4-4-10>
14. Millions in adaptive sports grants help disabled Veterans with rehabilitation goals. URL : <https://news.va.gov/press-room/millions-in-adaptive-sports-grants-help-disabled-veterans-with-rehabilitation-goals/>
15. Scholz J., Chen, Y. T., & De Luigi, A. J. History of Adaptive and Disabled Rights Within Society, Thus Creating the Fertile Soil to Grow Adaptive Sports. *In Adaptive Sports Medicine: A Clinical Guide*. 2024. (pp. 3-21). Cham: Springer International Publishing.

#### References

1. Hetman, Ye. A., & Sheverdina, V. I. (2024). Formuvannya systemy sotsialnoho zakhystu veteraniv viiny: dosvid Spoluchenykh Shtativ Ameriky ta Velykobrytanii. [Formation of a system of social protection for war veterans: the experience of the United States of America and Great Britain]. *Bulletin of the National Academy of Legal Sciences of Ukraine*. 31. 2. 207–217. DOI: [10.31359/1993-0909-2024-31-2-207](https://doi.org/10.31359/1993-0909-2024-31-2-207) [in Ukrainian].
2. Hrynko, R. V., Mota, A. F., & Petrychenko, S. A. (2022). Sotsialnyi zakhyst viiskovosluzhbovtiv v umovakh voiennoho stanu. [Social protection of military personnel under martial law]. *Law and society*. 3. 161–166. DOI: <https://doi.org/10.32842/2078-3736/2022.3.24> [in Ukrainian].
3. Hryshchenko, I. M. (2024) Udoskonalennia mekhanizmv publicnoho upravlinnia u sferi sotsialnoho zakhystu veteraniv viiny ta chleniv yikhnikh simei. [Improving public administration mechanisms in the field of social protection of war veterans and their family members]. *Public administration: improvement and development*. 11. 18. DOI: <http://doi.org/10.32702/2307-2156.2024.11.5> [in Ukrainian].
4. Zhurba, I., Yakushev, O., Ternova, L., Samara, N., & Prysiazhenko, Yu. (2023). Osnovni napriamky ta pidkhody shchodo sotsialnoi rehabilitatsii uchasykiv boiovykh dii v suchasnykh zbroinykh konfliktakh. [Main directions and approaches to social rehabilitation of combatants in modern armed conflicts]. *Humanitas*. 4. 78–86. DOI: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.4.11> [in Ukrainian].
5. Imas, Ye. V., & Lukasevych, I. I. (2024). Sportyvno-rehabilitatsiinyi komponent realizatsii stratehii adaptatsii veteraniv do sotsialnoho ta ekonomichnoho zhyttia v Ukraini. [Sports and rehabilitation component of the implementation of the

- strategy for adapting veterans to social and economic life in Ukraine]. Sports medicine, physical therapy and occupational therapy. 1. 195-200. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.195-200> [in Ukrainian].
6. Kovalskyi, V. V., Hodlevskyi, P. M., & Bovsuniuk, D. V. (2024). Sotsialna intehtratsiia ta adaptatsiia veteraniv ta uchashnykiv boiovykh dii v protsesi zaniat adaptyvnyim sportom. [Social integration and adaptation of veterans and combatants in the process of practicing adaptive sports]. Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. 6 (179). 114-117. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).21) [in Ukrainian].
7. Kolosok, A., & Tsybaliuk, I. (2024). Sotsialnyi zakhyst veteraniv viiny. [Social protection of war veterans]. Humanitas. 3. 187–196. DOI: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.3.26> [in Ukrainian].
8. Mytko, Ya. V. (2019). Shliakhy vdoskonalennia zakonodavstva, yake vyznachaie pravovi zasady sotsialnoho zakhystu uchashnykiv boiovykh dii. [Ways to improve the legislation that defines the legal principles of social protection of combatants]. Scientific Bulletin of Public and Private Law. 2 (1). 154–159. DOI: <https://doi.org/10.32844/2618-1258.2019.2-1.24> [in Ukrainian].
9. Serbaliuk, Yu. (2022). Sotsialnyi zakhyst viiskovosluzhbovtziv: zminy v umovakh voiennoho stanu. [Social protection of military personnel: changes under martial law]. Humanitas. 6. 72–79. DOI: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2022.6.11> [in Ukrainian].
10. Yudenko, O. V., Olienev, D. H., & Furdyk, V. D. (2025). Retrospektyvnyi analiz formuvannia systemy zmahhan adaptivnoho sportu veteraniv viiny v Ukraini (na materialy sylovykh vydiv sportu ta krosfitu). [Retrospective analysis of the formation of the adaptive sports competition system for war veterans in Ukraine (based on strength sports and crossfit)]. Pedagogical Academy. Physical Culture and Sports. 35. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17061279> [in Ukrainian].
11. Adaptive Sports Program: Where Veterans go to heal with Veterans. URL : <https://www.va.gov/north-florida-health-care/stories/adaptive-sports-program-where-veterans-go-to-heal-with-veterans/>
12. Help veterans achieve better physical, mental, and emotional health through sports, physical activity, and teamwork. URL : <https://www.vetsports.org/>
13. Karpa, M., & Akimov, O. (2023). State policy of supporting war veterans in the active phase of combats in Ukraine. Public Administration and Law Review. 4(16). 4–10. DOI: <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-4-4-10>
14. Millions in adaptive sports grants help disabled Veterans with rehabilitation goals. URL : <https://news.va.gov/press-room/millions-in-adaptive-sports-grants-help-disabled-veterans-with-rehabilitation-goals/>
15. Scholz, J., Chen, Y. T., & De Luigi, A. J. (2024). History of Adaptive and Disabled Rights Within Society, Thus Creating the Fertile Soil to Grow Adaptive Sports. In Adaptive Sports Medicine: A Clinical Guide. 2024. 3-21. Cham: Springer International Publishing.

**Стаття надішла до редакції / Received 22.04.2026**

**Прийнята до друку / Accepted 17.04.2026**

**Опубліковано / Published 29.05.2026**

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.05\(205\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.05(205).21)

**Савчук С. І.**

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна  
<https://orcid.org/0000-0003-4398-7282>;**

**Захожа Н. Я.**

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-1095-5738>;**

**Касарда О. З.**

**кандидат педагогічних наук, доцент,  
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна  
<https://orcid.org/0000-0002-8043-9771>;**

**Кирилюк В. В.**

**старший викладач, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна  
<https://orcid.org/0000-0001-8761-6286>**

## **МАСАЖ ЯК ЛІКУВАЛЬНО-ПРОФІЛАКТИЧНИЙ ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ**

У статті розкрито сутність масажу як лікувально-профілактичного засобу та як особливого виду професійного мистецтва, що поєднує глибокі теоретичні знання й практичну майстерність. Обґрунтовано значення масажу в умовах сучасного способу життя, що характеризується підвищеним рівнем стресу, емоційного напруження та зниження рухової активності. Проаналізовано основні напрями застосування лікувального масажу в медицині та реабілітації, зокрема при захворюваннях серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем. Висвітлено механізми його впливу на організм, зокрема покращення крово- та лімфообігу, нормалізацію обмінних процесів, зменшення больового синдрому, стимуляцію регенерації тканин і підвищення адаптаційних можливостей організму. Особливу увагу приділено застосуванню масажу при дегенеративно-дистрофічних ураженнях хребта, зокрема при остеохондрозі. Описано патогенні особливості цього захворювання, можливі ускладнення та роль масажу в