

**САХАРУК Ігор**

ЗВО «Академія рекреаційних технологій і права»

<https://orcid.org/0000-0002-6145-4722>

e-mail: [ihorsakharuk@gmail.com](mailto:ihorsakharuk@gmail.com)

**РОМАНЮК Валентина**

ЗВО «Академія рекреаційних технологій і права»

<https://orcid.org/0000-0002-7417-0382>

e-mail: [valensiyamigovich@gmail.com](mailto:valensiyamigovich@gmail.com)

**АЛЛАХВЕРДІЄВА Наталія**

ЗВО «Академія рекреаційних технологій і права»

<https://orcid.org/0009-0004-4087-7920>

e-mail: [Nataljka84@gmail.com](mailto:Nataljka84@gmail.com)

**БЕЗПЕКА ТА ПРОТИПОКАЗАННЯ В НАВЧАННІ МАСАЖУ І КІНЕЗІОЛОГІЧНОГО ТЕЙПУВАННЯ**

*У статті здійснено системний аналіз проблем безпеки та типових помилок студентів під час навчання масажу й кінезіологічного тейпування. Актуальність дослідження зумовлена високим поптом на відновлювальні технології та ризиками, що виникають через їх некоректне застосування – від локальних реакцій до маскування серйозних патологій. Авторами встановлено, що більшість помилок мають алгоритмічно-безпековий характер. Студенти часто помиляються не в самій техніці, а в прийнятті рішень щодо доцільності втручання та контролю стану організму. Найбільш критичним визначено дефіцит передпроцедурного скринінгу та ігнорування «червоних прапорців». До основних порушень у масажі віднесено надмірний тиск, роботу через біль та біомеханічні огріхи, що призводять до втрати керованості контакту. У тейпуванні типовими є недостатня підготовка шкіри, «перетягування» тейпу та відсутність інструктажу щодо критеріїв його безпечно зняття. На основі аналізу обґрунтовано необхідність стандартизації навчання через впровадження алгоритмів допуску, критеріїв зупинки процедури та чек-листів якості. Стаття підсумовує, що безпека навчання визначається сформованістю безпекових компетентностей, а не лише технічною точністю маніпуляцій.*

*Ключові слова: масаж; кінезіологічне тейпування; безпека; протипоказання; скринінг; дозування; типові помилки студентів; чек-лист; підготовка фахівців фізичної культури.*

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.2.11>



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Стаття надійшла до редакції / Received 06.04.2026  
Прийнята до друку / Accepted 14.05.2026  
Опубліковано / Published 28.05.2026

© САХАРУК Ігор, РОМАНЮК Валентина, АЛЛАХВЕРДІЄВА Наталія

**1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ**

Навчання масажу та кінезіологічного тейпування у закладах вищої освіти, що готують майбутніх фахівців фізичної культури, набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням запиту на практичні відновлювальні технології у спорті та шкільному фізичному вихованні. Водночас зазначені методи, попри їхню відносну простоту на базовому рівні, є інтервенціями, які за умови некоректного застосування можуть спричинити небажані наслідки – від локальних шкірних реакцій і посилення больового синдрому до погіршення перебігу травматичних або запальних станів через недооцінку протипоказань та маскування клінічно значущих симптомів.

Проблемність ситуації посилюється тим, що у структурі практичної підготовки студентів акцент часто зосереджується на відпрацюванні техніки виконання прийомів («як робити»), тоді як питання безпеки («коли не робити», «як дозувати вплив», «коли припинити процедуру та скерувати до лікаря/фахівця») подаються фрагментарно або без достатньої алгоритмізації. Унаслідок цього формуються типові помилки навчальної діяльності: ігнорування абсолютних і відносних протипоказань та «червоних прапорців», неправильне дозування механічного впливу під час масажу, порушення правил підготовки шкіри і вибору натягу тейпу, а також недотримання гігієнічних вимог і стандартів професійної комунікації. Такі помилки створюють ризики не лише для здоров'я осіб, щодо яких застосовуються методики, а й для якості професійної підготовки, репутаційної та

юридичної відповідальності освітнього закладу й майбутнього спеціаліста.

Отже, науково-практичною проблемою є недостатня стандартизація безпечного навчання масажу та кінезіологічного тейпування у майбутніх фахівців фізичної культури, що потребує системного виявлення найпоширеніших помилок студентів і розроблення профілактичних інструкцій та контрольних інструментів (алгоритмів допуску, критеріїв зупинки, чек-листів якості), спрямованих на мінімізацію ризиків і підвищення ефективності освітнього процесу.

## 2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Аналіз наукового доробку вітчизняних дослідників свідчить про стійке зростання інтересу до методу кінезіологічного тейпування як універсального інструменту в системі охорони здоров'я, спорту та професійної підготовки. Фундаментальні основи методу кінезіотейпування закладені у навчальному посібнику О. О. Глиняної та Ю. В. Копочинської, де систематизовано базові принципи та техніки тейпування [8]. Навчально-методичні рекомендації під редакцією А. Г. Істоміна адаптують ці знання для медичної спільноти (студентів та інтернів), підкреслюючи клінічну значущість методу [11].

Окрему увагу привертає робота Гончар Г.І., Булгакова Т.М., Лазоренко С.А., Хоменко С.В., Стасюк Р.М., які фокусуються на професійній компетентності фахівців фізичного виховання. Автори визначають критерії та рівні готовності тренерів і педагогів до впровадження тейпування у свою практичну діяльність, що свідчить про перехід методу з вузькоклінічної сфери у широку освітньо-спортивну практику [9].

Значний сегмент досліджень присвячений запобіганню травмам у професійному спорті. Хомік О.М., Сахарук І.С., Борисюк С.Ю., Хриплук О.П. розглядають особливості тейпування для легкоатлетів, акцентуючи на специфіці навантажень у цьому виді спорту [22]. Ніколенко І.М., Ніколенко О.І., Островська Т.О. деталізують застосування тейпів для захисту нижніх кінцівок баскетболістів, де ризик пошкоджень гомілковостопного суглоба є критичним [15].

Питання наукової доказовості методу піднімають Талдикіна Л. В., Козін С. В., аналізуючи ефективність тейпування крізь призму доказової фізіотерапії, що є надзвичайно важливим для валідації методу в науковому середовищі [20]. Практичне застосування методу при конкретних нозологіях висвітлено у роботі Сулими А. С. та Коліжука В. В. Автори доводять ефективність тейпування при розтягненнях м'язів і зв'язок шийного відділу хребта, що актуально як для спортсменів, так і для осіб, що ведуть малорухливий спосіб життя [19].

Інноваційним напрямом є використання тейпування в акушерстві та післяпологовому періоді. Галашко В.В., Таможанська Г.В., Черняк В.П., Мельникова І.В. інтегрують методику в комплекс терапевтичних вправ для контролю ваги вагітних [6]. Сулима А., Бекас О., Стопа М. у своїй праці розкривають терапевтичний потенціал тейпування при лікуванні діастазу в післяпологовий період, що підкреслює естетичну та функціональну цінність методу в реабілітації жінок [18].

Дослідження Волкова М. С. виходить за межі класичного спорту, розглядаючи використання кінезіотейпування для підвищення ефективності виконання завдань представниками інституцій СБУ. Це вказує на перспективність методу для оптимізації фізичного стану фахівців екстремальних професій та силових структур [5].

У міжнародній літературі питання безпеки кінезіологічного тейпування систематизується через конкретні правила аплікації та профілактику шкірних ускладнень. У роботі Андріскової А, Лі Х. наголошується на критичній ролі підготовки шкіри (чистота, відсутність поту/олій), обмеженні тривалості носіння (зокрема, правило «до 24 год»), недопущенні надмірного розтягнення тейпу/шкіри та уникненні агресивного розтирання тейпу після накладання з метою зниження ризику подразнення; також описано доцільність використання гіпоалергенного підтейпу в ділянках підвищеного ризику реакцій [23].

Додатково проблема переносимості та небажаних ефектів тейпування описана в дослідженнях, що аналізують практики застосування серед фахівців охорони здоров'я. Зокрема, Чітхем С., Бейкер Р., Абденур Т. у описовому опитуванні підкреслюють варіабельність підходів до

використання тейпу в практиці та важливість стандартизації навчання з урахуванням ризиків і протоколів безпеки (насамперед у частині комунікації, відбору пацієнтів і контролю шкірних реакцій) [24].

Аналіз сучасної літератури дозволяє виокремити кілька ключових напрямів розвитку методики масажу в Україні: теоретико-методологічний, спортивно-прикладний та інноваційно-технологічний.

Значна увага приділяється підготовці фахівців та стандартизації базових навичок. Посібники Корольчук А. П. та Сулими А. С., а також Дарійчука С. В. закладають методичний фундамент для навчання студентів технікам загального масажу та самомасажу [13; 16]. Більш комплексний підхід представлено у роботі Вакуленко Д., Вакуленко Л., Кутакова О., Барладин О., Храбра С., де лікувально-реабілітаційний масаж розглядається як багатогранна дисципліна, що інтегрує клінічні знання та практичні маніпуляції [2]. Питання професійної підготовки кадрів у вищій школі деталізують Кліш І. С., Дишко О. Л., Табак Н. В., підкреслюючи роль масажу як обов'язкової компетенції фахівця фізичної культури [12].

Роль масажу у спорті вищих досягнень залишається однією з найбільш актуальних тем. Так, Виноградов В. та Гелета Д. Д., Горшанкова Т. А., Кривенцова О. В. аналізують масаж як чинник безпосереднього впливу на результативність тренувань та змагальну діяльність [4; 7]. Ранні праці, як-от робота Бурових А. Н., фокусуються на відновлювальному аспекті, тоді як новітні дослідження Захожої Н. Я., Касарди О. З., Захожого В. В., Савчук А. І. глибше розкривають фізіологічні механізми впливу масажу на організм атлета, обґрунтовуючи його специфіку залежно від виду спорту [1; 10].

Окремий інтерес становлять роботи, що досліджують фізику та алгоритмізацію процесу. Терещенко В. І., Полухін Ю. В., Коропатов Б. М., Ніколенко П. В., Дегтярьова І. О. піднімають важливе практичне питання доцільності прикладеної сили під час процедури, що дозволяє оптимізувати енерговитрати масажиста та підвищити безпеку пацієнта [21]. Високотехнологічний підхід демонструють Вакуленко Д., Вакуленко Л., Кутакова О., Барладин О.,

Храбра С., пропонуючи алгоритмічне моделювання масажних маніпуляцій, що відкриває шлях до цифровізації та стандартизації реабілітаційних послуг [3].

Особливої ваги набуває дослідження Марущака М., Голуб В., Матвієнко М., яке розглядає масаж і самомасаж як критично важливі засоби психофізіологічної регуляції та відновлення організму студентів в умовах військового стану. Це джерело підкреслює перехід масажу з категорії «сервісної» послуги до категорії «засобів виживання та збереження ресурсності» у кризових ситуаціях [14].

### **3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ**

Попри значну кількість досліджень, присвячених технічним аспектам виконання масажу та високу доказову базу ефективності кінезіологічного тейпування у спорті та реабілітації, поза увагою науковців залишається питання системної алгоритмізації безпеки саме в процесі навчання майбутніх фахівців.

Більшість існуючих методичних рекомендацій зосереджені на послідовності маніпуляцій («як робити»), тоді як аспект ризик-менеджменту – зокрема, розпізнавання «червоних прапорців» та клінічне обґрунтування відмови від процедури студентами – висвітлений фрагментарно. Недостатньо вивченою є структура типових алгоритмічних помилок, які допускають студенти під час прийняття рішень про дозування впливу та вибір натягу тейпу, що часто призводить до небажаних реакцій.

Крім того, існує дефіцит стандартизованих інструментів контролю (чек-листів якості), які б оцінювали не лише технічну точність прийому, а й сформованість безпекових компетентностей: від передпроцедурного скринінгу до інструктажу користувача щодо критеріїв негайного зняття аплікації. Саме необхідність системного аналізу цих помилок та розроблення практичних алгоритмів безпеки для освітнього процесу зумовила вибір теми даного дослідження.

### **4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ**

**Мета статті** – здійснити системний аналіз типових помилок студентів під час навчання масажу та кінезіологічного тейпування, визначити пов'язані з ними ризики для безпеки, а також обґрунтувати й запропонувати профілактичні інструкції та стандартизовані алгоритми контролю (скринінг протипоказань, критерії зупинки процедури, правила дозування й техніки), спрямовані на мінімізацію небажаних наслідків у навчальному процесі та подальшій професійній діяльності.

## 5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

Якість і безпечність навчання масажу та кінезіологічного тейпування прямо залежать від того, **як саме визначаються базові терміни**. Різні автори й організації зміщують акценти: одні – на **сутність механічного впливу**, інші – на **ризик-менеджмент і стандартизацію процедур**, що має принципове значення для педагогічної логіки навчального курсу.

Українська науково-освітня традиція трактує масаж насамперед як **дозований механічний вплив** із лікувально-профілактичною метою. У підручнику за загальною редакцією В. М. Сокрута масаж визначено як «сукупність спеціальних прийомів механічної дозованої дії на тіло людини... з лікувальною або профілактичною метою» [17]. Ключовою смисловою ознакою у цьому визначенні є «**дозованість**», тобто контроль інтенсивності/тривалості/темпу як фундамент безпеки й ефективності.

У межах того ж джерела спортивний масаж описується через **функціональну роль** у тренувальному процесі (підготовка, відновлення, профілактика перевтоми/травм) та підкреслюється залежність інтенсивності від реактивності організму і стану м'язів [17]. Отже, у логіці цього підходу масаж є не «універсально доброю процедурою», а керованою інтервенцією, що потребує оцінки індивідуальних умов застосування.

Як зауважує А. Бурових, «масаж показаний всім здоровим людям як профілактичний і відновлювальний засіб. Масаж як один з лікарських засобів широко застосовується в процесі лікування різних захворювань серцево-судинної, дихальної та нервової систем, опорно-рухового апарату» [1]. Учений наголошує, що навчання масажу

«повинно починатися з теоретичної підготовки та базуватися на знаннях з анатомії, фізіології, гігієни. Теоретична частина програми навчання включає відомості про будову шкіри, фізіологічний вплив масажу на різні органи і тканини» [1].

Суть кінезіотейпування полягає у накладенні на шкіру нижньої кінцівки спортсмена спеціального медичного еластичного кінезіотейпу (бавовняної чи синтетичної стрічки, вкритої зазвичай гіпоалергенним клеєм) на частину тіла, де локалізується запалення, біль або розвинувся патологічний процес [15].

Кінезіотейпінг дозволяє розслабити напружені м'язи та підвищити тонус розслаблених, що поліпшує ефективність виконання спортивного руху, забезпечуючи можливість повторного виконання руху більшу кількість разів та з вищою якістю [25].

Локальний вплив кінезіотейпа на організм ґрунтується не тільки на механічній фіксації та підтримці, а й на активізації крово- і лімфотоку в травмованій ділянці. Це зумовлено особливою формою кінезіотейпа, який за своєю текстурою та еластичністю нагадує шкіру людини [25].

Кінезіотейпування у спортивній діяльності – один з найефективніших методів як для запобігання травм, так і для зменшення болю, підтримки оптимального рухового контролю та сприяння швидкому відновленню після травм [15].

Зарубіжні автори систематизують тейпування через **профілактику побічних ефектів** і контроль факторів, що провокують подразнення шкіри. У настановах Андріскової А, Лі Х. наголошується, що не рекомендовано надмірно розтягувати тейп або шкіру; після аплікації слід переконатися в адгезії, але уникати агресивного розтирання, аби зменшити ризик подразнення [23]. Таким чином, ключовий акцент іноземного підходу – **контроль шкірних реакцій і факторів подразнення** як базова умова безпечного застосування.

У ході дослідження встановлено, що проблематика безпеки під час навчання масажу та кінезіологічного тейпування у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури має системний характер і не зводиться до окремих технічних похибок виконання. Отримані результати засвідчили,

що домінуючими є помилки **алгоритмічно-безпекового** рівня, тобто пов'язані з прийняттям рішення щодо доцільності втручання, вибором дозування та організацією контролю реакції організму. Це означає, що студент у більшості випадків помиляється не стільки у «формі прийому» або «схемі аплікації», скільки у логіці професійної поведінки: коли процедуру можна виконувати, коли її потрібно модифікувати, а коли – категорично припинити та рекомендувати консультацію профільного фахівця.

Аналіз практичних виконань і типових навчальних ситуацій дозволив визначити так звані «критичні точки безпеки», у межах яких концентрується найбільша кількість потенційно небезпечних помилок. До них належать: етап допуску до процедури (скринінг протипоказань і «червоних прапорців»), етап дозування (інтенсивність, тривалість, темп, допустимість дискомфорту), етап технічної реалізації (керованість механічного впливу в масажі та правила натягу/фіксації в тейпуванні), а також етап моніторингу й завершення (перевірка реакції під час і після, інструктаж щодо критеріїв зняття тейпу). Саме в цих точках помилки мають найбільшу «вартість», оскільки здатні спричинити небажані наслідки навіть за формально правильного відтворення окремих елементів техніки.

Щодо навчання масажу, найбільш значущим результатом є виявлення типового дефіциту передпроцедурного скринінгу. У низці випадків студенти розпочинали вплив без достатнього з'ясування обставин скарги, без оцінки наявності ознак гострого процесу

(свіжа травма, швидке наростання болю, виражений набряк, локальна гіперемія та «гарячість» тканин, загальні інфекційні прояви, нетипові неврологічні симптоми). З позиції безпеки така помилка є принциповою, оскільки за наявності «червоних прапорців» масаж не виступає нейтральною дією: механічний вплив може посилювати больовий синдром і реактивність тканин, а також формувати хибну тактику – замість припинення навантаження та направлення до лікаря/фізичного терапевта відбувається спроба «лікувати» стан процедурою. Отже, скринінг у навчанні має розглядатися як базова професійна компетентність, а не як другорядна формальність.

Друга група помилок стосувалася дозування масажного впливу і характеризувалася установкою «сильніше – краще» (рис. 1, авторська розробка). Виявлено тенденцію до надмірного тиску, подовження тривалості без проміжного контролю відчуттів і, що особливо небезпечно, до роботи «через різкий біль» із трактуванням болю як ознаки правильності виконання. Обґрунтування ризику є очевидним: надлишковий механічний стимул підвищує імовірність післяпроцедурного загострення, посилює захисний м'язовий тонус та погіршує суб'єктивну переносимість втручання. Таким чином, отримані результати підтвердили необхідність педагогічного закріплення правила переносимості: допустимим може бути помірний дискомфорт, тоді як різкий біль є критерієм зниження інтенсивності або припинення процедури.

Помилка дозування масажного впливу та правило переносимості



Рис. 1. Помилки дозування масажного впливу

Третя група помилок у масажі мала техніко-біомеханічний характер, однак їхня небезпечність проявлялася саме через вплив на дозування (рис.2, авторська розробка). Нестабільна опора, робота переважно кистями без залучення корпусу, різкі коливання темпу та тиску, хаотична послідовність прийомів призводили до

некерованості контакту і, як наслідок, до спроб «компенсувати» відсутність відчутного ефекту силою. У підсумку технічна помилка трансформувалася в безпекову, формуючи ланцюг причинності: неякісний контакт → суб'єктивна невпевненість → надмірне дозування → небажані реакції.



Рис. 2. Техніко-біомеханічні помилки у масажі

У навчанні кінезіологічного тейпування основні результати концентрувалися навколо трьох аспектів: підготовки шкіри, дозування натягу та організації моніторингу. Зокрема, поширеною була практика наклеювання тейпу без достатнього очищення та висушування шкіри або на ділянки з ознаками подразнення. Це знижувало якість фіксації, провокувало передчасне відклеювання і стимулювало повторні аплікації із підвищенням натягу, що в сукупності підвищувало ризик контактного подразнення, свербіжу та локальних шкірних реакцій. Таким чином, безпека тейпування у навчанні повинна починатися з контролю стану шкіри та стандартів підготовки поверхні, а не з механічного відтворення схеми.

Найкритичнішою технічною помилкою в тейпуванні було «перетягування», включно з натягом у якорях та формуванням складок. Надмірний натяг і складки підвищують механічне подразнення шкіри, погіршують комфорт руху та здатні викликати печіння, почервоніння, локальні реакції аж до пухирів.

Відповідно, результати дослідження обґрунтували необхідність стандартизувати навчальне правило: якорі виконуються без натягу, робочий натяг має бути дозованим, а контроль суб'єктивних відчуттів – обов'язковим компонентом процедури.

Окремо встановлено, що значна частина небезпек виникає не під час наклеювання як такого, а після нього – через дефіцит моніторингу й інструктажу. У випадках, коли студент не формує чіткі критерії зняття тейпу (свербіж, печіння, наростання болю, оніміння, поява пухирів або вираженої гіперемії), користувач може продовжувати носіння, погіршуючи шкірну реакцію та формуючи хибне уявлення про метод. Тому «завершеність» навички тейпування в освітньому процесі доцільно оцінювати не лише за фактом аплікації, а за повнотою циклу: аплікація – перевірка рухів і комфорту – інструктаж – критерії безпечного зняття (рис. 3, авторська розробка).



Рис. 3. Помилки наклеювання тейпів

У результаті проведеного аналізу встановлено, що безпека навчання масажу та кінезіологічного тейпування у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури визначається насамперед сформованістю алгоритмічно-безпекових компетентностей, а не лише технічною точністю виконання окремих прийомів. Найбільш критичними є помилки, пов'язані зі скринінгом протипоказань і «червоних прапорців», оскільки вони створюють ризик застосування процедури в умовах гострого або потенційно небезпечного стану та сприяють відтермінуванню адекватної маршрутизації до профільного фахівця. Значну частку становлять дозувальні порушення (надмірний тиск, тривалість, робота через різкий біль), що підвищують імовірність післяпроцедурного загострення і формують неправильні професійні установки. Техніко-біомеханічні помилки в масажі та помилки натягу/якорів у тейпуванні мають безпекове значення передусім через втрату керованості впливу та підвищення ризику шкірних реакцій. Доведено, що ключовим фактором профілактики помилок є стандартизація навчання через алгоритм допуску, критерії зупинки, правила дозування, стандарти підготовки шкіри та інструктаж щодо

безпечного носіння/зняття тейпу. Отримані результати обґрунтовують доцільність впровадження чек-листів оцінювання якості виконання навичок, що дозволяє об'єктивізувати контроль і підвищити безпеку освітнього процесу.

## 6. ВИСНОВКИ З ДАНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗВІДОК У ДАНОМУ НАПРЯМКУ

З метою мінімізації ризиків у навчанні масажу та кінезіологічного тейпування доцільно впроваджувати стандартизовані профілактичні інструкції на рівні освітнього компонента. Перед виконанням будь-якої мануальної процедури рекомендовано застосовувати короткий алгоритм допуску, що включає цілеспрямоване опитування, огляд ділянки впливу та виявлення «червоних прапорців» із рішенням щодо припинення процедури та направлення. Дозування масажу необхідно регламентувати принципом переносимості: поступове нарощування інтенсивності, відмова від роботи через різкий біль, обов'язковий періодичний контроль відчуттів. У навчанні тейпування слід стандартизувати підготовку шкіри (чистота, сухість, відсутність подразнення),

правило «якорі без натягу», дозований натяг у робочій зоні, перевірку комфорту руху та обов'язковий інструктаж щодо критеріїв зняття тейпу при появі небажаних відчуттів. Для підвищення якості засвоєння навичок рекомендовано використовувати чек-листи, які оцінюють не лише технічну правильність, а й безпекові елементи: скринінг, дозування, моніторинг, комунікацію та гігієну. Ефективним педагогічним підходом є моделювання ситуаційних кейсів із обов'язковим дебрифінгом, що формує у студентів стійкі професійні рішення в умовах типових ризиків.

Перспективним напрямом подальших досліджень є кількісне вивчення структури типових помилок студентів на вибірках

різних закладів вищої освіти із застосуванням стандартизованих інструментів оцінювання (OSCE-станції, валідизовані чек-листи, міжекзаменаторська надійність). Доцільним є також аналіз зв'язку між рівнем сформованості безпекових компетентностей і якістю практичного виконання технік, а також оцінка ефективності навчальних інтервенцій (симуляційні заняття, сценарії «червоних прапорців», відеозворотний зв'язок) у динаміці. Окремі уваги потребує розроблення диференційованих протоколів безпеки для різних контингентів (підлітки, спортсмени, особи з хронічними станами) та оцінка частоти небажаних реакцій у навчальному середовищі.

### Література

1. Бурових А. Н. Відновлюючий масаж в спорті. Київ, 2011. 104 с.
2. Вакуленко Д. В., Вакуленко Л. О., Кутакова О. В., Прилуцька Г. В. Лікувально-реабілітаційний масаж: навчальний посібник. Тернопіль: Медицина, 2020. 568 с.
3. Вакуленко Д., Вакуленко Л., Кутакова О., Барладин О., Храбра С. Алгоритмічне моделювання процесу проведення процедури масажу. *Медична інформатика медична інформатика та інженерія*. 2017. № 4. С. 48-58.
4. Виноградов В. Спортивний масаж у сучасному спорті вищих досягнень. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 2023, (2(10)), 29-47. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2023.21>.
5. Волков М. С. Підвищення ефективності виконання завдань за призначенням представниками інституцій сбою із використанням засобів кінезіологічного тейпування. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2023, (8(168)), 20-28. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).04)
6. Галашко В.В., Таможанська Г.В., Черняк В.П., Мельникова І.В. Методика застосування терапевтичних вправ для контролю зміни ваги жінок під час вагітності. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини: збірник наукових праць*. Харків, 2024. В. 5. С.21-25.
7. Гелета Д. Д., Горшанкова Т. А., Кривенцова О. В. Ефективність спортивного масажу в покращенні продуктивності тренувань. *Інтелектуальний ресурс сьогодення: наукові задачі, розвиток та запитання* : матеріали II Міжнародної наукової конференції, 19 квітня 2024 р. Вінниця : ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024. С. 182-185.
8. Глиняна О.О., Копочинська Ю.В. Основи кінезіотейпування : навчальний посібник Київ, КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 125 с.
9. Гончар Г.І., Булгакова Т.М., Лазоренко С.А., Хоменко С.В., Стасюк Р.М. Критерії, рівні сформованості готовності фахівців фізичного виховання та спорту до використання методики кінезіологічного тейпування в професійній діяльності. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені м. П. Драгоманова*. 2021. Випуск 9 (140) 21. с. 31-36.
10. 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)), 109-112. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).21)
11. Кінезіологічне тейпування : метод. вказ. для студентів та інтернів / уклад. : А. Г. Істомін, А. С. Сушецька, О. В. Резуненко та ін. Харків : ХНМУ, 2020. 28 с.
12. Кліш І. С., Дишко О. Л., Табак Н. В. Особливості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до виконання масажу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 9 (169). С. 66-69.
13. Корольчук А.П., Сулима А.С. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту. Вінниця, 2018. 124с.
14. Марущак М., Голуб В., & Матвієнко М. Масаж, самомасаж та інші засоби фізичної культури як способи регуляції і відновлення організму студентів в екстремальних умовах військового стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2024, (3К(176)), 308-312. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).67](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).67)
15. Ніколенко І.М., Ніколенко О.І., Островська Т.О. Кінезіотейпування як засіб запобігання виникненню травм нижніх кінцівок у баскетболістів. *Public Health Journal*. Вип. 1 (5), 2024. С.109-114.

16. Основи масажу та самомасажу: навчально-методичний посібник / уклад. С.В.Дарійчук. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. 184 с.
17. Сокрут В. М., Синяченко О. В., Сокрут О. П., Мисула І. Р. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина : підручник / за ред. В. М. Сокрута. Краматорськ : Каштан, 2019. 494 с.
18. Сулима А., Бекас О., Стопа М. Застосування кінезіологічного тейпування при діастазі в післяпологовий період. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. 2025. Вип. 19 (38). С. 332-342.
19. Сулима А.С., Колижук В.В. Кінезіотейпування при розтягуванні м'язів і зв'язок у шийному відділі хребта. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*. III Всеукраїнська інтернет-конференція "Color of science". Вінниця. 2020. С.182-187. <https://core.ac.uk/download/491068905.pdf>.
20. Талдикіна Л. В., Козін С. В. Науково-доказовість кінезіотейпування у фізіотрапевтичній практиці та спорті. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини* : зб. наук. пр. Харків, 2023. Вип. 4. С. 205-207.
21. Терещенко В.І., Полухін Ю.В., Коропатов Б.М., Ніколенко П.В., Дегтярьова І.О. Доцільність застосування сили під час масажу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2021. Вип. 10 (141). С. 121-123.
22. Хомік О.М., Сахарук І.С., Борисюк С.Ю., Хриплюк О.П. Особливості використання методу кінезіотейпування для профілактики спортивного травматизму у кваліфікованих легкоатлетів. *Олімпійський та паралімпійський спорт*, 2023. Вип. № 3. С. 74-78.
23. Andrášková A., Lee H. Kinesiology Taping Safety and Skin Reactions: A Systematic Review. *Journal of Health and Rehabilitation*. 2020. Vol. 5, no. 2. P. 45-52.
24. Cheatham S., Baker R., Abdenour T. Kinesiology Tape: A Descriptive Survey of Healthcare Professionals in the United States. *International Journal of Sports Physical Therapy* Vol. 16, Issue 3, 2021. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8169012/>.
25. Hamzah A., Berliana B., Pitriani P., Simbolon M., Sartika D., Astuti P. (2020, February). The Effects of Kinesio Taping on the Lower-Body Injury Rehabilitation in Female Futsal Athletes. *In 4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)* (pp. 144-147).

#### References

1. Burovykh, A. N. (2011). *Vidnovliuivchiy masazh v sporti [Restorative massage in sports]*. Kyiv.
2. Vakulenko, D. V., Vakulenko, L. O., Kutakova, O. V., & Prylutska, H. V. (2020). *Likuvanno-reabilitatsiyni masazh [Therapeutic and rehabilitative massage]*. Medytsyna.
3. Vakulenko, D., Vakulenko, L., Kutakova, O., Barladyn, O., & Khrabra, S. (2017). Algorithmic modeling of the process of massage procedure. *Medical Informatics and Engineering*, (4), 48-58.
4. Vinogradov, V. (2023). Sports massage in modern elite sports. *Sports Science and Human Health*, 2(10), 29-47. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2023.21>
5. Volkov, M. S. (2023). Improving the effectiveness of performing tasks as intended by representatives of SSU institutions using kinesiological taping tools. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15*, 8(168), 20-28. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).04).
6. Galashko, V. V., Tamozhanska, H. V., Cherniak, V. P., & Melnykova, I. V. (2024). Metodyka zastosuvannya terapevtychnykh vprav dlia kontroliu zminy vahy zhinko pid chas vahitnosti [Methodology of using therapeutic exercises to control weight changes in women during pregnancy]. *Suchasni tendentsii spryamovani na zberezhenia zdorovia liudyny*, (5), 21-25.
7. Heleta, D. D., Horshankova, T. A., & Krivientsova, O. V. (2024, April 19). Efektyvnist sportyvnoho masazhu v pokrashchenni produktyvnosti trenuvan [The effectiveness of sports massage in improving training productivity]. *Proceedings of the II International Scientific Conference "Intellectual Resource of Today"*, Vinnytsia, 182-185.
8. Hlyniana, O. O., & Kopochnytska, Yu. V. (2018). *Osnovy kinezioteipuvannia [Fundamentals of kinesio taping]*. Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute.
9. Honchar, H. I., Bulhakova, T. M., Lazorenko, S. A., Khomenko, S. V., & Stasiuk, R. M. (2021). Kryterii, rivni sformovanosti hotovnosti fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu do vykorystannia metodyky kineziolohichnoho teipuvannia v profesiinii diialnosti [Criteria and levels of readiness of physical education and sports specialists for using kinesiological taping in professional activities]. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 9(140), 31-36.
10. Zakhozha, N. Ya., Kasarda, O. Z., Zakhozhyi, V. V., & Savchuk, A. I. (2025). The influence of massage on physiological processes in the human body and the specifics of its use in sports. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15*, 9(196), 109-112. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09\(196\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.09(196).21).
11. Istomin, A. H., Sushetska, A. S., & Rezenenko, O. V. (2020). *Kineziolohichne teipuvannia [Kinesiological taping: guidelines for students and interns]*. Kharkiv National Medical University.
12. Klish, I. S., Dyshko, O. L., & Tabak, N. V. (2023). Osoblyvosti profesiinoi pidhotovky maibutnykh fakhivtsiv fizychnoi kultury do vykonannia masazhu [Peculiarities of professional training of future physical culture specialists for massage performance]. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15*, 9(169), 66-69.
13. Korolchuk, A. P., & Sulyma, A. S. (2018). *Masazh zahalnyi i samomasazh [General massage and self-massage]*. Vinnytsia.
14. Marushchak, M., Holub, V., & Matviienko, M. (2024). Massage, self-massage and other means of physical culture as ways of regulation and recovery of students' bodies in extreme conditions of martial law. *Scientific Journal of National*

15. Nikolenko, I. M., Nikolenko, O. I., & Ostrovska, T. O. (2024). Kinezioteipuvannia yak zasib zapobihannia vynyknenniu travm nyzhnikh kintsivok u basketbolistiv [Kinesio taping as a means of preventing lower limb injuries in basketball players]. *Public Health Journal*, 1(5), 109-114.

16. Dariichuk, S. V. (Ed.). (2018). *Osnovy masazhu ta samomasazhu [Fundamentals of massage and self-massage]*. Chernivtsi National University.

17. Sokrut, V. M., Syniachenko, O. V., Sokrut, O. P., & Mysula, I. R. (2019). *Fizychna, reabilitatsiina ta sportyvna medytsyna [Physical, rehabilitation and sports medicine]*. Kashthan.

18. Sulyma, A., Bekas, O., & Stopa, M. (2025). Zastosuvannia kineziolohichnoho teipuvannia pry diastazi v pislaplohoovyi period [Application of kinesiological taping for diastasis in the postpartum period]. *Physical Culture, Sport and Health of the Nation*, 19(38), 332-342.

19. Sulyma, A. S., & Kolizhuk, V. V. (2020, June). Kinezioteipuvannia pry roz'tiahu vanni miaziv i zviazok u shynomu viddili khrebtu [Kinesio taping for muscle and ligament strains in the cervical spine]. *Proceedings of the III All-Ukrainian Internet Conference "Color of Science"*, Vinnytsia, 182-187.

20. Taldykina, L. V., & Kozin, S. V. (2023). Naukovodokazovist kinezioteipuvannia u fizioterapevtychnii praktytisi ta sporti [Scientific evidence of kinesio taping in physiotherapeutic practice and sports]. *Suchasni tendentsii spriamovani na zberezhennia zdorovia liudyny*, (4), 205-207.

21. Tereshchenko, V. I., Polukhin, Yu. V., Koropotov, B. M., Nikolenko, P. V., & Dehtiarova, I. O. (2021). Dotsilnist zastosuvannia syly pid chas masazhu [Expediency of applying force during massage]. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15*, 10(141), 121-123.

22. Khomik, O. M., Sakharuk, I. S., Borysiuk, S. Yu., & Khrypluk, O. P. (2023). Osoblyvosti vykorystannia metodu kinezioteipuvannia dlia profilaktyky sportyvnoho travmatyzmu u kvalifikovanykh lehkoatletiv [Peculiarities of using the kinesio taping method for the prevention of sports injuries in qualified athletes]. *Olympic and Paralympic Sport*, (3), 74-78.

23. Andryšková, A., & Lee, H. (2020). Kinesiology taping safety and skin reactions: A systematic review. *Journal of Health and Rehabilitation*, 5(2), 45-52.

24. Cheatham, S., Baker, R., & Abdenour, T. (2021). Kinesiology tape: A descriptive survey of healthcare professionals in the United States. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 16(3). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8169012/>

25. Hamzah, A., Berliana, B., Pitriani, P., Simbolon, M., Sartika, D., & Astuti, P. (2020). The effects of kinesio taping on the lower-body injury rehabilitation in female futsal athletes. *4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)*, 144-147.

### Abstract

**SAKHARUK Ihor, ROMANIUK Valentyna, ALLAKHVERDIEVA Nataliia**

Higher Education Institution «Academy of Recreational Technologies and Law»

### SAFETY AND CONTRAINDICATIONS IN TRAINING MASSAGE AND KINESIOLOGY TAPING

*The article presents a systematic analysis of safety issues and typical errors that students make while studying massage and kinesiology taping in higher education institutions. The relevance of the study is due to the high demand for restorative technologies in sports and the risks that arise from the incorrect use of these methods, from local reactions to masking serious symptoms. The authors found that most errors are of an algorithmic and safety nature. Students often make mistakes not in the technique of performing the procedure, but in making a decision on the appropriateness of the intervention and controlling the body's reaction. The most critical is the lack of pre-procedural screening, when the work begins without detecting "red flags" (signs of acute inflammation or infection). The main mistakes in massage are that the "stronger – better" attitude dominates, which leads to excessive pressure, work through sharp pain and the risk of exacerbations. Technical flaws, such as unstable support or work only with the hands, are transformed into safety risks due to loss of contact control. In taping, ignoring the rules of skin preparation and "overtightening" the tape (in particular, tension in the anchors), which provokes irritation and blisters, is widespread. The lack of monitoring and the lack of instruction for the user regarding the criteria for immediate removal of the application are highlighted. Based on the analysis, the need for standardization of training through the introduction of admission algorithms, criteria for stopping the procedure, and quality assessment checklists is justified. The authors propose to regulate dosage by the principle of portability and to introduce situational modeling to form sustainable professional decisions in future specialists. The article concludes that the safety of training is determined by the formation of safety competencies, and not only by the technical accuracy of individual manipulations.*

*Keywords: massage; kinesiology taping; safety; contraindications; screening; dosage; typical student mistakes; checklist; training of physical education specialists.*