

# РОЗДІЛ 1 ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ

УДК 796:615.82-057.86

DOI 10.32782/ped-uzhnu/2024-7-1

**Гузак Олександра Юріївна,**  
*ORCID ID: 0000-0002-5961-916,*  
*доцент кафедри фізичної терапії, реабілітації,*  
*спеціальної та інклюзивної освіти*  
*ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

**Білогуб Злата Олександрівна,**  
*ORCID ID: 0009-0007-7169-3974*  
*студентка 2-го курсу,*  
*спеціальності 227 Терапія та реабілітація*  
*ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

## ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО НАВЧАННЯ МАСАЖНИМ ТЕХНІКАМ У СУЧАСНІЙ ОСВІТНІЙ СИСТЕМІ ТА ПРОФЕСІЙНІЙ ПРАКТИЦІ

### INNOVATIVE APPROACHES TO TEACHING MASSAGE TECHNIQUES IN THE MODERN EDUCATIONAL SYSTEM AND PROFESSIONAL PRACTICE

У статті розглянуто ефективність поєднання різних форм навчання, оцінено рівень засвоєння матеріалу та практичних навичок, а також виявлено основні труднощі, з якими стикаються студенти при оволодінні техніками масажу. Особливу увагу приділено порівнянню традиційних і альтернативних методів масажу, їхньому впливу на професійну підготовку та практичне застосування.

Метою роботи є аналіз та оцінка ефективності інноваційних підходів до навчання масажним технікам у сучасній освітній системі та професійній практиці. Завдання: дослідити традиційні та інноваційні освітні підходи, що використовуються у підготовці масажистів; визначити ефективність використання онлайн-ресурсів, відеоінструкцій, інтерактивних симуляторів та VR-технологій у освітньому процесі; виявити вплив поєднання онлайн-та офлайн-форматів навчання на рівень засвоєння матеріалу студентами.

Результати дослідження свідчать про високу ефективність інтегрованого підходу до навчання масажу, що поєднує цифрові освітні ресурси, індивідуальні консультації та практичну роботу. Використання інтерактивних симуляторів і відеоматеріалів дозволяє студентам детально ознайомитися з техніками масажу перед безпосередньою практикою, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу. Змішане навчання, що включає онлайн-компоненти поряд із традиційними практичними заняттями, дозволяє студентам контролювати власний темп навчання.

Оцінка рівня володіння масажними техніками до і після курсу демонструє суттєве покращення навичок студентів та їхню готовність до самостійної практики. Отримані результати можуть бути корисними для вдосконалення освітніх програм з масажу, розробки нових методик навчання, орієнтованих на підвищення ефективності засвоєння матеріалу та професійного розвитку студентів. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на вдосконаленні інтеграції цифрових технологій у практичне навчання.

**Ключові слова:** класичний масаж, нетрадиційні методи масажу, освітні технології, професійна підготовка, практичні навички, опитування.

The article examines the effectiveness of combining various forms of learning, assesses the level of material comprehension and practical skills, and identifies the main difficulties students face in mastering massage techniques. Particular attention is given to comparing traditional and alternative massage methods, their impact on professional training, and practical application.

This study aims to analyze and evaluate the effectiveness of innovative approaches to teaching massage techniques in the modern educational system and professional practice. The objectives include: examining traditional and innovative educational methods used in massage training; determining the effectiveness of online

resources, video tutorials, interactive simulators, and VR technologies in the learning process; and identifying the impact of combining online and offline learning formats on students' material comprehension levels.

The research results indicate the high effectiveness of an integrated massage training approach, combining digital educational resources, individual consultations, and practical work. The use of interactive simulators and video materials allows students to familiarize themselves with massage techniques in detail before direct practice, contributing to better material retention. Blended learning, which incorporates online components alongside traditional practical sessions, enables students to control their own learning pace.

The assessment of students' proficiency in massage techniques before and after the course demonstrates a significant improvement in skills and their readiness for independent practice. The obtained results can be beneficial for improving massage education programs and developing new teaching methodologies aimed at enhancing material comprehension and professional development. Future research may focus on further integrating digital technologies into practical training.

**Key words:** classical massage, non-traditional massage methods, educational technologies, professional training, practical skills, survey.

**Постановка проблеми.** Останніми роками цифровізація освіти кардинально змінила підходи до викладання, зокрема в професійній підготовці. Хвиля онлайн-навчання охопила різні освітні сфери, включаючи медичну та реабілітаційну освіту. Однак класичний масаж, як предмет, спочатку адаптувався до цифрового середовища повільніше, з огляду на специфіку практичного навчання. Ця ситуація швидко змінюється: дедалі більше навчальних закладів пропонують курси з масажу у форматі змішаного навчання (blended learning) або навіть повністю онлайн. Успіх таких програм залежить від надійної педагогічної бази, що поєднує ефективні цифрові методики та практичні компоненти масажної терапії [3; 5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Попри стрімке зростання популярності дистанційної освіти, багато викладачів з масажу досі скептично ставляться до ефективності онлайн-формату. Основним аргументом є практична природа професії: масаж вимагає безпосереднього контакту з пацієнтом, розвинених тактильних навичок та індивідуального наставництва. Відповідно, існує стійке переконання, що традиційне навчання в аудиторії є незамінним.

Проте цей аргумент не враховує той факт, що масажна освіта складається не лише з практичних занять, а й з великого обсягу теоретичних дисциплін, включаючи анатомію, фізіологію, біомеханіку, основи реабілітації та психологію. За останні роки дослідження показали, що змішане навчання (поєднання онлайн-та очного форматів) є навіть ефективнішим, ніж виключно традиційні методи. Наприклад, мета-аналіз Міністерства освіти США (U.S. Department of Education, 2021) довів, що студенти, які навчаються за змішаними програмами, демонструють вищі результати, ніж ті, хто проходить лише очне або лише онлайн-навчання [4].

Іншою причиною повільного впровадження онлайн-освіти в сфері масажної терапії є брак педагогічного досвіду викладачів. Багато фахівців

мають великий практичний досвід у масажній терапії, але не володіють навичками створення ефективного онлайн-навчального середовища. Це включає розробку інтерактивних матеріалів, використання відео інструкцій, симуляторів, віртуальної реальності (VR), а також методики онлайн-оцінювання. Тому однією з ключових потреб є підвищення кваліфікації викладачів у сфері цифрової освіти [4; 7].

Одним із головних викликів онлайн-навчання є швидкий розвиток цифрових освітніх технологій. Сучасні онлайн-платформи та додатки пропонують інтерактивні симуляції, доповнену реальність (AR) для вивчення анатомії та навіть сенсорні рукавички з тактильним зворотним зв'язком, що дозволяють імітувати мануальні техніки. У 2023 році дослідження Європейської асоціації масажної терапії (European Massage Therapy Association, 2023) показало, що використання VR-технологій значно покращує розуміння технік масажу та підвищує рівень впевненості студентів перед початком практичної роботи [7].

Тому необхідний експериментальний підхід до викладання масажу в онлайн-середовищі. Він передбачає тестування нових цифрових інструментів у навчальному процесі та систематичну оцінку їхньої ефективності. Одним із завдань цієї статті є визначення методології для такого аналізу, що дозволить створити оптимальні моделі онлайн-освіти для підготовки масажистів.

**Мета статті** – аналізувати та оцінити ефективність інноваційних підходів до навчання масажним технікам у сучасній освітній системі та професійній практиці. Завдання: дослідити традиційні та інноваційні освітні підходи, що використовуються у підготовці масажистів; визначити ефективність використання онлайн-ресурсів, відеоінструкцій, інтерактивних симуляторів та VR-технологій у освітньому процесі; виявити вплив поєднання онлайн-та офлайн-форматів навчання на рівень засвоєння матеріалу студентами.

**Виклад основного матеріалу.** Однією з головних проблем у застосуванні масажу в практиці фізичної реабілітації є правильний вибір відповідного виду масажу залежно від конкретного стану пацієнта. Кожен метод масажу має свої показання, протипоказання та особливості впливу, що робить процес вибору надзвичайно важливим. Неправильно обрана техніка може не лише знизити ефективність реабілітації, але й спричинити погіршення стану пацієнта, викликати ускладнення або посилити больовий синдром. Саме тому рішення про застосування певного виду масажу має ґрунтуватися на глибокому аналізі анамнезу пацієнта, характеру його травми чи захворювання, а також загального стану організму. У цьому процесі ключову роль відіграє фахівець з фізичної реабілітації, який визначає найбільш ефективний підхід та адаптує масажні техніки під індивідуальні потреби пацієнта [2].

Класичний масаж є одним із найпоширеніших методів терапії, який використовується як засіб реабілітації після травм, хірургічних втручань та захворювань опорно-рухового апарату. Його основна мета – зменшення м'язового напруження, покращення кровообігу, лімфодренажу та зниження больового синдрому. Однак у сучасній практиці активно застосовуються й нетрадиційні методи масажу, які можуть бути ефективними при різних видах патологій [2].

До нетрадиційних видів масажу, які знаходять широке застосування у фізичній реабілітації, належать:

Вакуумний (банковий) масаж – покращує мікроциркуляцію крові, зменшує м'язові спазми та сприяє детоксикації організму.

Лімфодренажний масаж – застосовується для виведення зайвої рідини з організму, зменшення набряків та покращення лімфатичного відтоку, що є важливим у післяопераційній реабілітації.

Міофасціальний масаж – спрямований на розслаблення та усунення напруги у фасціях, що оточують м'язи та органи, часто використовується при хронічному болю та після травм.

Стоун-терапія (масаж гарячим камінням) – застосовується для глибокого прогрівання тканин, покращення циркуляції крові та зняття стресу.

Тайський масаж – поєднує техніки йоги, акупресури та рефлексотерапії, сприяє розтягванню м'язів, покращенню рухливості суглобів і загальному розслабленню.

Шіацу – японський метод точкового масажу, який стимулює біологічно активні точки, покращує

роботу нервової системи та сприяє загальному оздоровленню організму [1; 2].

Таким чином, вибір конкретного виду масажу у фізичній реабілітації повинен враховувати індивідуальні потреби пацієнта, мету лікування та наявні протипоказання. Поєднання класичних та нетрадиційних методів масажу дозволяє досягти максимальної ефективності у відновленні функцій організму, що робить масаж невід'ємною частиною комплексної реабілітації.

Навчання студентів залежить від правильно організованого процесу, який поєднує ефективні методи викладання, сучасні освітні технології та практичний досвід. Особливо важливою є адаптація навчальної програми до індивідуальних потреб студентів, що забезпечує глибше розуміння матеріалу та сприяє його якісному засвоєнню.

У сфері медичної реабілітації та масажної терапії процес навчання має включати теоретичну підготовку, практичні заняття, моделювання реальних клінічних випадків і використання інтерактивних методів навчання. Використання змішаних підходів, що поєднують традиційні очні заняття з онлайн-ресурсами, сприяє кращому закріпленню знань та формуванню професійних навичок.

Важливу роль у освітньому процесі відіграють кваліфіковані викладачі та наставники, які не лише передають знання, а й мотивують студентів до самостійного аналізу та критичного мислення. Інтерактивні методи, такі як симуляційне навчання, робота з пацієнтами під наглядом фахівців, використання відеоматеріалів та анатомічних моделей, дозволяють студентам глибше зрозуміти особливості фізичної терапії та реабілітації [7].

Окрім того, важливою складовою ефективного навчального процесу є зворотний зв'язок між студентами та викладачами. Регулярні оцінювання, тестування, практичні іспити та аналіз клінічних випадків дозволяють коригувати навчальну програму відповідно до рівня підготовки студентів та сучасних тенденцій у сфері масажної терапії.

Таким чином, правильна організація освітнього процесу забезпечує студентам можливість отримати глибокі знання, розвинути практичні навички та впевненість у застосуванні масажних технік, що є запорукою їхньої майбутньої професійної діяльності.

Відтак розглянемо погляди деяких закордонних наукових публікацій з приводу поєднання онлайн-компонентів із практичними заняттями.

Науковці P. Amornrit & C. Suwansumrit у своїй статті розглядають впровадження змішаної моделі навчання (blended learning) у сфері професійної

підготовки масажистів, зокрема у тайському масажі для дорослих студентів. Дослідники наголошують, що традиційна форма навчання масажу передбачає значну частку очних занять, однак поєднання онлайн-компонентів із практичними заняттями може суттєво підвищити ефективність засвоєння матеріалу [3].

Автори розробили та протестували нову модель змішаного навчання, яка включала онлайн-лекції, відеоматеріали, інтерактивні вправи та практичні заняття під керівництвом викладачів. Дослідження охоплювало групу дорослих студентів, які проходили курси тайського масажу, і мало на меті оцінити вплив такого підходу на рівень їхніх знань та практичних навичок [3].

Результати показали, що студенти, які навчалися за змішаною моделлю, краще засвоїли теоретичний матеріал, швидше опанували практичні техніки та демонстрували вищий рівень впевненості у застосуванні масажних методик. Онлайн-ресурси дозволили студентам повторювати матеріал у зручний час, що значно покращило їхні академічні досягнення. Дослідники підкреслюють, що одним із ключових чинників успіху стало поєднання цифрового навчання з очними тренінгами. Це дозволило зробити освіту більш гнучкою, доступною та ефективною. Автори рекомендують подальше вдосконалення змішаного навчання, зокрема створення інтерактивних онлайн-платформ і підвищення кваліфікації викладачів у сфері цифрової освіти [3].

Таким чином, стаття підтверджує, що використання змішаного навчання у масажній терапії може значно підвищити якість професійної підготовки, що особливо важливо у сучасних умовах розвитку онлайн-освіти.

Denka Marinova розглядає впровадження змішаного навчання у сфері освіти, з акцентом на персоналізацію навчального процесу для дорослих студентів. Автор аналізує ефективність комбінування традиційних очних занять із онлайн-ресурсами, що дозволяє краще адаптувати освітні програми до індивідуальних потреб студентів [5].

Дослідження демонструє, що змішане навчання дозволяє гнучко налаштовувати навчальний процес, надаючи студентам можливість засвоювати теоретичні знання у власному темпі за допомогою відеолекцій, інтерактивних вправ і тестових завдань. Це особливо важливо для дисциплін, що потребують значної самостійної роботи, таких як медицина, реабілітація та масажна терапія.

Автор підкреслює, що одним із головних викликів у сфері професійної освіти є різний рівень підготовки студентів. Використання онлайн-матеріалів дозволяє усунути цей бар'єр, адже студенти можуть повторювати складні теми або отримувати додаткові пояснення у зручний для них час. Це значно підвищує рівень засвоєння матеріалу та зменшує навантаження на викладачів під час очних занять [5].

Результати дослідження свідчать, що студенти, які навчалися за змішаною моделлю, демонстрували вищу успішність, ніж ті, хто навчався виключно у традиційному форматі. Окрім того, у статті наголошується на важливості зворотного зв'язку, який забезпечує викладач, що дозволяє покращити індивідуальні освітні траєкторії студентів [5].

Автор рекомендує впровадження змішаного навчання у сфері, де необхідне поєднання теорії та практики, зокрема у медичну освіту та навчання масажистів. Висновки статті підтверджують, що інтеграція цифрових технологій у навчальний процес сприяє кращому засвоєнню знань, підвищенню мотивації студентів і розвитку їхніх практичних навичок [5].

У наступній статті розглядається інтеграція традиційної китайської медицини з технологіями комп'ютерного навчання, що відкриває нові можливості у сфері масажу та охорони здоров'я. Автори (Y. Shen, S. Wang, Y. Shen, H. Xing) досліджують, як сучасні алгоритми штучного інтелекту можуть сприяти вдосконаленню методик масажу, підвищенню ефективності терапії та персоналізації підходів до лікування пацієнтів [6].

Дослідження ґрунтується на аналізі впровадження комп'ютерного навчання у практику традиційного китайського масажу (Tui Na) та його впливу на діагностику і терапію. Автоматизовані системи дозволяють збирати та аналізувати дані про фізичний стан пацієнтів, підбирати оптимальні техніки масажу та адаптувати їх залежно від стану здоров'я людини. Однією з ключових переваг такого підходу є можливість створення інтелектуальних систем рекомендацій, які допомагають масажистам приймати більш обґрунтовані рішення щодо лікування [6].

Результати дослідження показали, що використання алгоритмів комп'ютерного навчання значно підвищує ефективність процедур, оскільки дозволяє точно оцінювати реакцію пацієнта на мануальні техніки та прогнозувати результати терапії. Автори також зазначають, що такі технології можуть бути використані у навчальному процесі для підготовки масажистів, оскільки вони дозволяють

візуалізувати біомеханіку рухів і покращувати точність виконання масажних прийомів [6].

Однак у статті наголошується і на викликах, пов'язаних із впровадженням цифрових технологій у сферу процедур з масажу. Зокрема, необхідне подальше дослідження точності алгоритмів, а також розробка стандартів та етичних норм для їхнього використання [6].

Автори роблять висновок, що майбутнє масажної терапії полягає у поєднанні традиційних методів із сучасними цифровими технологіями, що дозволить зробити лікування більш ефективним, індивідуалізованим та науково обґрунтованим [3; 5; 6].

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Таким чином, впровадження цифрових технологій у навчання масажу – це не просто тренд, а необхідність, що відкриває нові можливості для студентів та викладачів.

Результати дослідження підтверджують, що студенти, які навчаються за змішаною моделлю, що включає онлайн-лекції, самостійне опрацювання матеріалів, інтерактивні вправи та практичні заняття, демонструють кращі результати, ніж ті, хто використовує виключно традиційний або онлайн-формат навчання. Така форма навчання дозволяє студентам самостійно регулювати темп засвоєння теоретичних знань, тоді як практичні заняття під керівництвом викладачів сприяють удосконаленню професійних навичок.

Розвиток ефективних змішаних програм дозволить підвищити якість підготовки масажистів та зробити професійну освіту доступнішою для ширшої аудиторії.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у впровадженні новітніх технологій у процес навчання масажним технікам.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вакулєнко Л.О. Реабілітаційний масаж. Тернопіль: Укрмедкнига, 2018. 524 с.
2. Осіпов В.М. Різновиди лікувального масажу в практиці фізичної реабілітації. Актуальні питання сучасного масажу. Науковий журнал № 2(9). 2024. С. 70–80
3. Amornrit P. & Suwansumrit C. Developing a Blended Learning Model for Career Promotion in Thai Massage for Health for Adult Students. *AJODL ASEAN Journal of Open Distance Learning* Vol. 12, No. 1, 2020. P. 52–62. URL: [https://ajodl.oum.edu.my/document/Previous/Volume12.NO.1\\_2020/05.Developing%20a%20Blended%20Learning%20Model.pdf](https://ajodl.oum.edu.my/document/Previous/Volume12.NO.1_2020/05.Developing%20a%20Blended%20Learning%20Model.pdf)
4. Cai J., Zhang Z., Yu Q. & Zhang P. (2021). The Effect of Blended Learning Mode on the Learning Effect of Health Qigong Courses for Foreign Students. *Journal of Simulation*, VOL. 9, NO. 1, 2021. P. 127–30. URL: [http://www.journalofsimulation.com/d/file/previous/2021%20Volume%209/Vol%209,%20No%201%2\(2021\)/2021-04-01/e2e57da0176a5e6a1213d96c0225003b.pdf](http://www.journalofsimulation.com/d/file/previous/2021%20Volume%209/Vol%209,%20No%201%2(2021)/2021-04-01/e2e57da0176a5e6a1213d96c0225003b.pdf)
5. Marinova D. Trends in E-Learning in Massage Therapy – Technical and Pedagogical Solutions. *Pedagogy*. Issue No: 7, 2020, s. P. 28–38. URL: <https://azbuki.bg/wp-content/uploads/2020/09/NSA-Denka-marinova-1.pdf>
6. Shen Y.C, Wang S.Y, Shen Y.H., et al. Integrating Traditional Chinese Medicine massage therapy with machine learning: A new trend in future healthcare. *Prog in Med Devices*. 2024 Sept; 2(3): 97–104. doi: 10.61189/721472czacxf. URL: [file:///C:/Users/user/Downloads/Integrating%20Traditional%20Chinese%20Medicine%20massage%20therapy%20with%20machine%20learning\\_%20A%20new%20trend%20in%20future%20healthcare.pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/Integrating%20Traditional%20Chinese%20Medicine%20massage%20therapy%20with%20machine%20learning_%20A%20new%20trend%20in%20future%20healthcare.pdf)
7. Supriyadi S., Fathoni A.F., Setiawan W.B., Hwa M.C.Y. The Acquisition of Sports Massage Knowledge Using a Blended Learning Approach for Sports Science Students in Higher Education. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7((Special Issue 1): International Conference on Sport Science and Health (ICSSH, 2023), 2024. 69–81. URL: <https://doi.org/10.33438/ijdsHS.1338781>