

Особливості техніки та методики виконання прийомів класичного масажу для відновлення працездатності спортсменів-футболістів

Осіпов В. М.

Бердянський державний педагогічний університет

Анотація. Мета: удосконалити рекомендації з техніки та методики виконання ручних прийомів класичного масажу для відновлення фізичної працездатності футболістів та профілактики травматичних ушкоджень. **Матеріал і методи:** аналіз, синтез, класифікація, порівняння, обґрунтування, систематизація та інтерпретація даних науково-методичної літератури з проблеми фізичної підготовки футболістів та медико-біологічних засобів відновлення працездатності спортсменів. **Результати:** аналіз рухової активності футболістів показує, що під час матчу спортсмен у середньому долає з різними прискореннями дистанцію в 10-12 км. Виконання таких швидкісних прискорень сприяє інтенсифікації процесів гліколізу в м'язах, що швидко призводить до локального стомлення, а відповідно і до зниження працездатності футболіста. Масаж є складовою частиною тренувального процесу спортсменів високого класу та одним із основних засобів відновлення їх фізичної працездатності; виконання прийомів масажу доцільно проводити з урахуванням специфіки виду спорту, спрямованості рухової діяльності спортсмена та його функціонального стану; методика спортивного масажу повинна бути спрямована переважно на ті групи м'язів, які найбільш задіяні в виконанні тренувальних навантажень, що є профілактикою травматичних ушкоджень. Запропоновані рекомендації з техніки та методики виконання ручних прийомів класичного масажу для відновлення працездатності футболістів дозволять ефективно побудувати тренувальний процес зі збереженням високої працездатності та фізичних можливостей спортсменів.

Ключові слова: масаж, футболісти, працездатність, відновлення, спорт.

Вступ. Аналіз рухової активності футболістів показав, що за час гри в одному таймі спортсмени долають з низькими швидкостями (ходьба, повільний біг) близько 2-2,3 км, з середніми – 2,3–2,8 км, з високими – 300–500 м. Всього за матч в середньому футболіст долає 10-12 км. Перший і другий тайми за обсягом ігрової активності в середньому не відрізняються один від одного. Із загальної кількості спринтерських прискорень найбільша кількість припадає на відрізки 18 (45 %) і 32 м (30 %), на більш довгі прискорення доводиться: до 44 м – 10 %, до 55 м – 5 % і більше 55 м – 5 % (Годик, 2006).

Виконання швидкісних прискорень по ходу матчу, вимагає рекрутування гліколітичних м'язових волокон, що призводить до інтенсифікації в них процесу гліколізу, тобто основним субстратом окислення в м'язах спортсмена

при грі в футбол є глікоген. Дослідження зі взяттям біопсії (гістологічні проби з м'язової тканини) футболіста показали, що за час матчу запаси глікогену зменшуються до 60 %, що відповідає витраті 600 г глікогену. Ці дані переконливо підтверджують, що виконання таких прискорень по ходу футбольного матчу, швидко призводить до локального стомлення, а відповідно до зниження працездатності (Селуянов, Сарсания, & Сарсания, 2006).

Особливо велике навантаження опорно-руховий апарат футболіста отримує на нижні кінцівки, сідничні м'язи, область попереку, шиї і спини. Понад 85 % всіх травм і пошкоджень футболістів доводиться на нижні кінцівки: коліна, гомілки і гомілковостопні суглоби (Бирюков, 2012а). Тому для профілактики спортивного травматизму та забезпечення високого рівня функціональної підготовки основних м'язових груп футболіста, а саме силу і здатність м'язів до споживання кисню, при адекватному постачанні його

за рахунок функціонування серцево-судинної системи, для відновлення запасів глікогену необхідно використовувати адекватні засоби відновлення.

Найбільш доступним і високоефективним медико-біологічним засобом відновлення працездатності спортсменів у процесі тренувальних і змагальних навантажень є спортивний масаж (Осіпов, 2017), який впливає на організм комплексно, сприяє швидкому виведенню метаболітів з організму, поліпшує кровообіг, зміцнює м'язи, підвищує їх тонус, еластичність і скорочувальну здатність. У зв'язку з цим відіграє велику роль у відновленні як загальної так і спеціальної фізичної працездатності спортсмена та профілактиці спортивного травматизму.

Основним видом масажу в спортивній практиці є класичний ручний масаж, який у ряді випадків може доповнюватися апаратним масажем. Ефективність ручного спортивного масажу в значній мірі залежить від правильності його техніки та методики виконання прийомів відповідно до конкретних завдань: тонізуючий, заспокійливий, розігрівальний, лімфодренажний, тренувальний, відновлювальний, лікувальний.

Вагомий внесок у розробку та дослідження методик масажу в спортивній практиці зробили ряд вчених (Бирюков, 2012a, 2012b; Л. О. Вакуленко, to distinguish from Д. В. Вакуленко, Прилуцький, Кутаков, & Лучишин, 2013; Еремушкин, & Поляев, 2012; Єфіменко, & Канищева, 2018; Д. О. Підкопай to distinguish from & Т.В. Підкопай, 2013; Руденко, 2015).

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями. Дослідження виконується згідно плану науково-дослідної роботи кафедри основ здоров'я, фізичної реабілітації та екології Бердянського державного педагогічного університету на 2018 р.

Мета, завдання, матеріал і методи дослідження. Метою є удосконалення рекомендацій з техніки та методики

виконання ручних прийомів класичного масажу для відновлення фізичної працездатності футболістів та профілактики травматичних ушкоджень.

Завдання дослідження: провести аналітичний огляд літературних джерел з проблеми дослідження та скласти рекомендації з техніки та методики виконання ручних прийомів класичного масажу для підвищення працездатності спортсменів-футболістів.

Дослідження проводилося на кафедрі основ здоров'я, фізичної реабілітації та екології Бердянського державного педагогічного університету. Досягненню мети дослідження сприяло використання загальнонаукових методів: аналіз, синтез, класифікація, порівняння, обґрунтування, систематизація та інтерпретація даних науково-методичної літератури з проблеми фізичної підготовки футболістів та медико-біологічних засобів відновлення працездатності спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Діючим фізичним чинником масажу на організм є механічне подразнення, яке наноситься тканинам тіла людини спеціальними прийомами погладження, розтирання, розминання, вібрації. Різноманіття прийомів масажу, дозволяє застосовувати їх у великому діапазоні впливу від дуже слабких до достатньо сильних. Прийоми масажу, діючи на тканини, викликають збудження механорецепторів, призначених для перетворення енергії механічних подразнень у специфічну активність нервової системи – сигнали, які несуть нервовим центрам інформацію. Механорецептори розподілені по всьому тілу. До них відносяться рецептори шкіри, які подразнюються дотиком, тиском, струсом, ударами. Сюди відносяться також рецептори м'язово-суглобового відчуття (пропріорецептори), рецептори внутрішніх органів (інтерорецептори) і рецептори, які збуджуються при зміні тиску на органи і стінки судин (барорецептори).

Показання до призначення масажу при різних видах травм опорно-рухового апарату досить широкі. Масаж показаний при шкірних рубцях після різних

відкритих пошкоджень м'яких тканин і спайковому процесі після пошкодження сухожилля, при обмеженні руху в суглобах після переломів, при слабкості м'язів і недостатності зв'язкового апарату внаслідок тривалої іммобілізації кінцівок, при парезах периферичних нервів і травматичних невритах.

У гострому періоді травми масаж показаний при значній набряклості тканин, уповільненні кісткової регенерації, а також при розвитку трофічних порушень. Широко показаний масаж при деформаціях хребта і стоп, при деформаціях дегенеративного характеру суглобів і хребта, деформаціях паралітичного походження (травми нервової системи).

Дуже важливо знати протипоказання до застосування масажу, основними з яких є: 1) підвищення температури тіла (вище 37 С); 2) шкірні захворювання і порушення цілості шкірного покриву (фурункули, карбункули, піодермія, екзема, рани); 3) тромбофлебіт; 4) інфекційні захворювання та гострі запальні процеси; 5) злоякісні новоутворення (в зв'язку з небезпекою метастазів); 6) схильність до кровотеч.

Масажувати тіло пацієнта треба чистими теплими руками. Для поліпшення ковзання рук, а також у тих випадках, коли потрібно поліпшити живлення тканин тіла, при масажі користуються різними змазувальними засобами: кремами, мазями, маслами.

Обов'язковою умовою для проведення повноцінного масажу є повне розслаблення м'язів. Це досягається насамперед наданням частинам тіла стійкого положення. Так, при масажі спини і шиї пацієнт повинен лежати на животі, а при масажі живота – на спині, при цьому ноги його повинні бути напівзігнуті, а під колінні суглоби підкладається м'який валик, а під голову – подушечка. Кінцівкам при масажі надають по можливості середньо-фізіологічне положення: рука напівзігнута в ліктьовому суглобі (під кутом приблизно 110°) і відведена в плечовому (під кутом 45°). Масаж виконується за допомогою

комплексу ручних технічних прийомів, який включає: погладжування, розтирання, розминання і вібрацію.

Погладжування є таким прийомом, коли рука масажиста ковзає по шкірі, не зсовуючи її в складку, при різному ступені натискання. Основними прийомами його є площинне і охоплююче погладжування. При площинному погладжуванні кисть вільно ковзає по тілу, без напруження, пальці випрямлені та зімкнуті й знаходяться в одній площині. При охоплюючому погладжуванні кисть і пальці приймають форму жолоба, вільно розслаблені, великий палець максимально відведений і протиставлений іншим. Кисть, охоплюючи масажовану поверхню тіла, щільно прилягає долонею до тіла.

Площинне погладжування застосовують на великих і плоских ділянках тіла – животі, спині, грудях, стегнах та ін. Охоплююче – використовується на кінцівках, бічних поверхнях тулуба, сідницях і інших ділянках тіла округлої конфігурації. Погладжування діє заспокійливо на нервову систему, знижує емоційну збудливість і сприяє м'язовому розслабленню. Діючи знеболююче, воно поліпшує вазомоторну функцію судин шкіри, стимулює обмінні процеси, підвищує пружність і еластичність шкіри; сприяє швидкому усуненню в тканинах продуктів обміну, застійних і набряклих явищ.

Допоміжними прийомами погладжування є: щипцеподібне, граблеподібне, гребенеподібне і гладження. Щипцеподібне погладжування виконують складеними пальцями кисті і застосовують при масажі бічних поверхонь пальців, країв кисті та ступні, окремих мілких м'язів. Граблеподібне погладжування проводять граблеподібно розставленими пальцями, застосовують при масажі голови, міжреберних проміжків, а також при ураженнях окремих ділянок шкіри та варикозно розширених венах, коли необхідно обходити місце ураження. Гребенеподібне погладжування виконують кістковими виступами основних фаланг зігнутих у

кулак пальців, цей прийом використовується для глибокого погладжування товстих і міцних м'язових пластів, місць відкладання жиру, на долонній і підшвенній поверхнях. Гладження проводять тильними поверхнями пальців і використовують при масажі обличчя, на ділянках з підвищеною чутливістю шкіри, на шиї й інших ділянках, де зайвий тиск небажаний. Всі прийоми погладжування виконують повільно, ритмічно, в темпі 24 – 26 за хвилину.

Розтирання – це прийом масажу, коли рука масажиста проводить натискання та змішує у різних напрямках підлеглі тканини тіла. При розтиранні рука не ковзає вільно по шкірі, а утворює попереду себе шкірну складку у вигляді валика, проводить зсовування та розтягування тканин. Розтирання пальцями застосовують при масажі обличчя, голови, суглобів, сухожиль, міжреберних проміжків, кистей і стоп. Розтирання ліктьовим краєм кисті застосовується у ділянці суглобів, на животі та спині. Розтирання опорною частиною кисті застосовують на великих м'язових пластах – м'язах сідниць, спини та стегна.

Граблеподібне розтирання проводять широко розставленими пальцями у колових і поздовжніх напрямках, найчастіше застосовують при масажі голови та міжреберних проміжків. Гребенеподібне розтирання проводять стислою в кулак кистю при масажі підшви, долонь і товстих м'язових пластів на спині та стегнах. Пиляння є таким прийомом, при якому розтирання проводиться ліктьовим краєм однієї або обох кистей на великих м'язових пластах – у ділянці спини, грудної клітки, живота та стегон. Розтирання проводять інтенсивно, але нетривало на одній і тій же ділянці тіла (тривалість руху 3–10 сек.). Рука масажиста зберігає щільний контакт зі шкірою. У середньому темп розтирань складає 60-80 рухів за 1 хв.

Розминання призначене головним чином для дії на м'язи. Суть цього прийому полягає в тому, що масажист

захоплює м'язи руками, відтягує, здавлює і віджимає. Поздовжнє розминання виконують за ходом м'язових волокон, віджимаючи черевце або тіло м'яза, використовують на кінцівках, у темпі 40-50 рухів за 1 хвилину, без зупинок по ходу всього м'яза. Поперечне розминання виконують у поперечному напрямі по відношенню до масажованого м'яза і проводять, найчастіше, на животі, спині та кінцівках. Натискання – виконується подушечками пальців, долонною або тильною поверхнею пальців, всією долонею або опорною частиною кисті в темпі 30-60 разів за 1 хвилину.

Вібрація – це такі прийоми масажу за допомогою яких тканини приводять в коливальні рухи з різною швидкістю і амплітудою. Потрушування – рука масажиста накладається на тканини і проводить потрушування. Коливальні рухи слідує у ритмі з поступово зростаючою і затухаючою швидкістю.

Струшування застосовують на кінцівках: масажист бере обома руками кисть пацієнта, злегка натягує його руку і коливаючими рухами проводить зтрушування м'яза.

Поплескування – виконують долонною поверхнею кисті при злегка зігнутих пальцях. Рубління – виконують ліктьовим краєм кисті, пальці злегка розведені і розслаблені. Ритм 200 ударів за 1 хвилину. Поколочування кулаком – застосовується на великих м'язових пластах.

Необхідно суворо дотримуватися опису техніки прийомів. Кожний прийом спочатку повинен бути мінімальної інтенсивності, до середини його, інтенсивність збільшується, а до кінця масажу знижується. Це положення зберігається на протязі всієї масажної процедури – вступна частина її повинна бути малої інтенсивності (щадно), потім слідує підйом, і до кінця процедури інтенсивність дій знижується. Перші процедури курсу масажу повинні бути щадними, потім переходять до тренувальних дій, до кінця курсу інтенсивність знижується. Масажист повинен володіти однаковою технікою

роботи правою і лівою рукою, що значно підвищує якість масажу, не приводить до швидкого стомлення. Не можна починати масаж із сильно збудливих прийомів, так само як в процесі процедури раптово переходити до сильних короткочасної дії ударних прийомів (поплескування, рубління), а також раптово обривати прийоми, припиняючи на цьому масаж. Знання масажистом методики і добре володіння технікою забезпечують майстерність масажування.

Для профілактики травм і підвищення працездатності спортсменів-футболістів масаж, починають з поперекової області, яка у гравців переносить значне фізичне навантаження і часто травмується в результаті падінь або прийому м'яча з незручного положення. На попереку застосовують такі прийоми розтирання: прямолінійне і колоподібне подушечками великих пальців, прямолінійне, спіралевидне подушечками чотирьох пальців, колоподібне основою долоні. Потім розтирають міжреберні проміжки двома-трьома прийомами, фасцію трапецієвидного м'яза і підлопаткову область, хребетний стовп, а потім приступають до прийомів розминання. Закінчують масаж спини потрушуванням і в залежності від стану спортсмена застосовують ударні прийоми і прийоми погладжування.

В області таза в футболістів ретельно масажують м'язи, крижі та кульшові суглоби. Після глибокого опрацювання кульшових суглобів необхідно виконати пасивні рухи, які сприяють не тільки збільшенню рухливості (амплітуди), але й зміцненню самих суглобів. Після одного-трьох погладжуваль в області таза проводять три-чотири розтирання.

На сідничних м'язах застосовують всі прийоми розминання, але їх вибір визначається завданнями масажу. Так, перед тренуванням або грою в разминочному сеансі масажу виконуються глибокі прийоми. А у відновному сеансі масажу застосовуються щадні розминання, які поєднуються з потрушуванням.

При масажі кульшового суглоба пальці масажиста повинні глибоко

проникнути в глибоку суглобової області та точково вплинути на зв'язковий апарат навколо суглоба, для цього потрібно добре розслабити навколишні м'язи. Після розтирання кульшових суглобів проводять пасивні рухи, а потім повторюють два-три прийоми розминання. При масажі стегон слід звернути особливу увагу на прикріплення м'язів-згиначів гомілки, і в першу чергу - двоголового м'яза стегна. Як показують спостереження, цей м'яз у футболістів найчастіше піддається розтягуванню і розривам, які надовго виводять спортсмена з ладу через больові відчуття при бігових рухах. При масажі стегна виконують поперечне та продольне погладжування, розтирання прямолінійними, спіралевидними і колоподібними рухами, іноді з обтяженням. Далі приступають до розминання ординарного, подвійного кільцевого, колоподібного подушечками чотирьох пальців. Після кожного прийому проводиться одне-два потрушування і закінчують масаж прийомами погладжування.

Колінний суглоб розтирають з боку підколінної ямки і надколінника. З боку підколінної ямки застосовують погладжування, колоподібні розтирання подушечками пальців, прямолінійні, колоподібні подушечками великих пальців, колоподібні навколо малої і великої гомілкових кісток і на стегновій кістці навколо внутрішнього і зовнішнього відростків (в місцях прикріплення м'язів). Після цього виконують пасивні рухи.

Литковий м'яз масажується усіма відомими прийомами, але найбільш ефективно ординарне розминання, яке чергується з потрушуванням. Таке поєднання прийомів добре підготує м'язи до більш глибокого масажу. Погладжуванням завершують масаж литкового м'яза і переходять до ахіллового сухожилля та гомілково-стопного суглоба, які масажуються переважно прийомами розтирання.

Масаж стопи починають масажувати з пальців. Після погладжування приступають до прямолінійного і спіралевидного

розтирання, а також розтирання подушечками пальців. При цьому основну увагу приділяють міжкістковим м'язам. Бічні сторони стопи та підошву розтирають за допомогою прямолінійного, спіралевидного, колоподібного розтирання фалангами зігнутих пальців, гребенеподібно. Далі виконують погладжування та кругові рухи пальцями стопи.

На сеанс масажу нижньої частини тіла футболіста: поперекова область, таз, кульшові суглоби, стегна, коліна, гомілки та стопи відводиться до 30 хв. Два рази на тиждень футболістам рекомендується проводити масаж в лазні. Спортсмени-воротарі на кожному сеансі попереднього та відновлювального масажу потребують індивідуального підходу. Основна увага при масажі приділяється довгим м'язам спини, поперековій і тазовій областям, ділянці стегон, колінним суглобам і м'язам рук. На руках обов'язково масажують дельтовидні м'язи і ліктьові суглоби, а також кисті і пальці рук, де часто трапляються розтягування, підвихи та вивихи під час прийому м'яча. Тривалість масажу для спортсменів-воротарів складає від 30 до 40 хв.

Висновки. Аналіз літературних джерел з проблеми дослідження свідчить, що масаж на сьогодні є складовою частиною тренувального процесу спортсменів високого класу. Методика сучасного спортивного масажу

відрізняється широтою застосування у спортивній практиці для різних видів спорту, а також специфічністю дії в залежності від спрямованості рухової діяльності спортсмена та його функціонального стану.

Популярність масажу серед спортсменів пояснюється його високим впливом на загальну та спеціальну працездатність за рахунок прискорення відновлювальних процесів і швидкого зняття втоми після тренувальних і змагальних фізичних навантажень.

Запропоновані рекомендації з техніки та методики виконання ручних прийомів класичного масажу для відновлення працездатності футболістів дозволять ефективно побудувати тренувальний процес зі збереженням високої працездатності та фізичних можливостей спортсменів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на вивчення ефективності запропонованої методики класичного спортивного масажу для підвищення загальної та спеціальної працездатності футболістів.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Бирюков, А. А. (2012а). Спортивный массаж (отдельные виды спорта). *Лечебная физкультура и спортивная медицина*, 9(105), 7-10.
- Бирюков, А. А. (2012б). Спортивный массаж. *Лечебная физкультура и спортивная медицина*, 11(107), 11-15.
- Вакуленко, Л. О., Прилуцький, З. П., Вакуленко, Д. В., Кутаков, С. В., & Лучишин Н. Ю. (2013). *Основи масажу*. Тернопіль: ТНПУ.
- Годик, М. А. (2006). *Физическая подготовка футболистов*. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс.
- Еремушкин, М. А., & Поляев, Б. А. (2012). *Спортивный массаж. Справочник тренера-массажиста спортивной команды*. СПб: Наука и техника.
- Єфіменко, П. Б., & Каніщева, О. П. (2018). Застосування відновного масажу в короткочасних перервах при виконанні тренувальних завдань, спрямованих на розвиток швидкісних якостей у спортсменів-футболістів. *Актуальні питання сучасного масажу: збірник статей міжнародної науково-практичної конференції*, 13-16.

- Осіпов, В. М. (2017). Фізіологічна ефективність лімфодренажного масажу в системі медико-біологічних засобів відновлення спортсменів. *Актуальні питання сучасного масажу: збірник статей міжнародної науково-практичної конференції*, 53-57.
- Підкопай, Д. О., & Підкопай, Т. В. (2013). Застосування комплексів лазневих процедур у практиці роботи спортивного масажиста. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 3(36), 122-124.
- Руденко, Р. (2015). *Масаж*. Львів: ЛДУФК.
- Селуянов, В. Н., Сарсания, С. К., & Сарсания, К. С. (2006). *Физическая подготовка футболистов*. Москва: Дивизион.

Стаття постуила в редакцію: 14.05.2018 р.

Опублікована: 1.06.2018 р.

Аннотация. *Осипов Виталий Николаевич. Особенности техники и методики выполнения приемов классического массажа для восстановления работоспособности спортсменов-футболистов. Цель:* усовершенствовать рекомендации по технике и методике выполнения ручных приемов классического массажа для восстановления физической работоспособности футболистов и профилактики травматических повреждений. **Материал и методы:** анализ, синтез, классификация, сравнение, обоснование, систематизация и интерпретация данных научно-методической литературы по проблеме физической подготовки футболистов и медико-биологических средств восстановления работоспособности спортсменов. **Результаты:** анализ двигательной активности футболистов показывает, что во время матча спортсмен в среднем преодолевает с различными ускорениями дистанцию в 10-12 км. Выполнение таких скоростных ускорений способствует интенсификации процессов гликолиза в мышцах, быстро приводит к локальному утомлению, а соответственно и к снижению работоспособности футболиста. Массаж является составной частью тренировочного процесса спортсменов высокого класса и одним из основных способов восстановления их физической работоспособности; выполнения приемов массажа целесообразно проводить с учетом специфики вида спорта, направленности двигательной деятельности спортсмена и его функционального состояния; методика спортивного массажа должна быть направлена преимущественно на те группы мышц, которые наиболее задействованы в выполнении тренировочных нагрузок, что является профилактикой травматических повреждений. Предложенные рекомендации по технике и методике выполнения ручных приемов классического массажа для восстановления работоспособности футболистов позволят эффективно построить тренировочный процесс с сохранением высокой работоспособности и возможностей спортсменов.

Ключевые слова: массаж, футболисты, работоспособность, восстановление, спорт.

Annotation. *Osipov Vitaly Nikolaevich. Features of technique and methods of performing classical massage techniques to restore the fitness of athletes-football players. Purpose:* to improve the recommendations on techniques and techniques for performing manual techniques of classical massage for the restoration of physical fitness of football players and prevention of traumatic injuries. **Material and methods:** analysis, synthesis, classification, comparison, justification, systematization and interpretation of the data of scientific and methodical literature on the problem of physical training of football players and medical and biological means of restoration of work ability of athletes. **Results:** An analysis of the motor activity of the players shows that during the match the athlete on average achieves 10-12 km in various accelerations. Execution of such accelerated accelerations promotes intensification of processes of glycolysis in muscles, which quickly leads to local fatigue, and, accordingly, reduces the ability of the football player. Massage is an integral part of the training process of high-class athletes and one of the main means of restoration of their physical capacity; it is advisable to carry out massage techniques taking into account the specifics of the sport, the direction of the motor activity of the

athlete and its functional state; the technique of sports massage should be directed primarily to those muscle groups that are most involved in performing training loads, which is the prevention of traumatic injuries. The proposed recommendations on techniques and techniques for performing manual techniques of classical massage for the restoration of workability of football players will allow to effectively build a training process with the preservation of high performance and physical capabilities of athletes.

Key words: massage, football players, working capacity, recovery, sport.

References

- Byriukov, A. A. (2012). Sportivnyj massazh (otdel'nye vidy sporta) [Sports massage (individual sports)]. *Lechebnaia fizkultura y sportyvnaia medycyn, 9(105), 7-10.*
- Byriukov, A. A. (2012). Sportivnyj massazh [Sports massage (individual sports)]. *Lechebnaia fizkultura y sportyvnaia medycyna, 11(107), 11-15.*
- Vakulenko, L. O., Prylutskyi, Z. P. Vakulenko, D. V., Kutakov, S. V., & Luchyshyn N. Yu. (2013). *Osnovy masazhu [Basics of massage].* Ternopil: TNPU.
- Hodyk, M. A. (2006). *Fyzycheskaia podgotovka futbolystov [Physical training of football players].* M.: Terra-Sport, Olympiia Press.
- Eremushkin, M. A., & Poljaev, B. A. (2012). Sportivnyj massazh. Spravochnik trenera-massazhista sportivnoj komandy [Sports massage. The handbook of the coach-masseur of the sports team]. . SPb: Nauka i tehnika.
- Yefimenko, P. B., & Kanishcheva, O. P. (2018). Zastosuvannia vidnovnoho masazhu v korotkochasnykh perervakh pry vykonanni trenuvalnykh zavdan, spriamovanykh na rozvytok shvydkisnykh yakosti u sportsmeniv-futbolistiv [Application of restorative massage in short-term breaks when performing training tasks aimed at developing high-speed qualities in athletes-footballers.]. *Aktualni pytannia suchasnoho masazhu: zbirnyk statei mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, 13-16.*
- Osipov, V. M. (2017). Fiziologichna efektyvnist limfodrenazhnoho masazhu v systemi medyko-biologichnykh zasobiv vidnovlennia sportsmeniv [Physiological efficiency of lymphatic drainage massage in the system of medical and biological means of restoration of athletes]. *Aktualni pytannia suchasnoho masazhu: zbirnyk statei mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, 53-57.*
- Pidkopai, D. O., & Pidkopai, T. V. (2013). Zastosuvannia kompleksiv laznevnykh protsedur u praktytsi roboty sportyvnoho masazhysta [Application of complexes of bath procedures in the practice of sports massage therapist]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. 3(36) 122-124.*
- Rudenko, R. (2015). *Masazh [Massage].* Lviv: LDUFK.
- Seluvianov, V. N., Sarsanyia, S. K., & Sarsanyia, K. S. (2006). *Fyzycheskaia podgotovka futbolystov [Physical training of football players].* Moskva: Dyvyzyon.

Відомості про автора:

Осіпов Віталій Миколайович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; Бердянський державний педагогічний університет, факультет фізичного виховання: вул. Шмідта, 4, м. Бердянськ, 71100, Україна.

Осипов Виталий Николаевич, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент; Бердянский государственный педагогический университет, факультет физического воспитания: ул. Шмидта, 4, г. Бердянск, 71100, Украина.

Osipov Vitaliy Nikolaevich, PhD (science in physical education and sports), Associate Professor; Berdyansk State Pedagogical University, Faculty of Physical Education: st. Shmidt, 4, Berdyansk, 71100, Ukraine.

[https:// orcid.org/0000-0001-5241-0827](https://orcid.org/0000-0001-5241-0827)

e-mail: shef_fizvosp@i.ua