**Вопросы для подготовки к зачету**

1. Определение массажа. Основные исторические этапы массажа.
2. Рефлекторный фактор механизма действия массажа на организм.
3. Нейрогуморальный фактор механизма действия массажа на организм.
4. Механический фактор механизма действия массажа на организм.
5. Общие биологические эффекты действия массажа.
6. Местные биологические эффекты действия массажа.
7. Факторы, определяющие реакцию организма на массаж.
8. Параметры индивидуальной реактивности организма. Параметры дозировки массажа.
9. Принципы классификации массажа.
10. Как подразделяется массаж по целевому принципу.
11. Что собой представляет метод поглаживание. Биологические эффекты поглаживания. Разновидности поглаживания.
12. Что собой представляет метод выжимание. Разновидности выжимания. Биологические эффекты выжимания.
13. Что такое профилактический массаж и его виды.
14. Виды прикладного массажа.
15. Разновидности методически сложившихся видов массажа.
16. Виды ручного массажа.
17. Методические особенности шведского массажа.
18. Методические особенности финского массажа.
19. Методические особенности российского массажа.
20. Как подразделяются виды массажа по форме организации.
21. Абсолютные противопоказания к массажу.
22. Временные противопоказания к массажу.
23. Местные противопоказания к массажу.
24. Показания к массажу.
25. Укажите ткани, на которые целенаправленно действует растирание и опишите методические особенности его выполнения.
26. Как действует растирание на организм в общем и местно на ткани.
27. В чем заключается трофический эффект разминания?
28. Почему разминание является основным приемом массажа?
29. Особенности методического подхода к выполнению разминания.
30. Понятие об ударных приемах, основы техники, разновидности приемов, биологические эффекты.
31. Понятие о сотрясающих приемах, основы техники, разновидности приемов, биологические эффекты.
32. Продолжительность и схема выполнения общего классического массажа.
33. Классификация технических средств, используемых в массаже их влияние на организм.
34. Понятие о гидромассаже.
35. Предварительный массаж, его виды и методика.
36. Восстановительный массаж, его виды и методика.
37. Тренировочный массаж, его виды и методика.
38. Классификация мазей, растирок и кремов, используемых в массаже.
39. Правила применения мазей и смазывающих веществ в массаже. Противопоказания к их использованию.
40. Виды бань и характеристика микроклиматических условий в них. Виды массажа и условия его организации в бане.