Варіант 2

1. Абсолютні протипоказання до проведення масажу:

а) головний біль;

б) гемофілія;

в) гострі запальні процеси;

г) гіпертонічний криз.

2. В верхній частині спини найбільш поверхнево розташовані м’язи:

а) трапецеподібний ;

б) великий ромбоподібний;

в) верхній зубчастий;

г) піднімаючий лопатку.

3. Вплив масажу на шкіру:

а) видалення відживши клітин, покращення шкіряного дихання;

б) підсилення видалення продуктів розпаду;

в) підвищення тонусу шкіри;

г) всі відповіді правильні.

4. Вплив масажу на периферичні нерви и стволи:

а) покращення провідності нервових імпульсів;

б) зниження патологічної імпульсації;

в) зниження інтенсивності болю;

г) всі відповіді правильні.

5. Прийоми поглажування на кінцівках виконуються:

а) від периферії до центру;

б) від центру до периферії;

в) поперечно;

г) продовжено;

6. особливостю выполнения приема растирания является:

а) скольжение по коже без ее смещения

б) надавливание на кожу с ее смещением

в) захватывание, сдавливание и смещение тканей

г) воздействие на отдаленные органы

7. Основной объект приема разминания:

а) кожа

б) подкожная клетчатка

в) суставы

г) мышцы

8. Обязательными условиями выполнения ударных приемов вибрации являются:

а) ритмичность

б) глубокое воздействие

в) поверхностное воздействие

г) чередование с другими приемами

9. Прием «пунктирование» выполняется:

а) ладонной поверхностью кисти

б) основанием ладони

в) тыльной поверхностью кисти

г) подушечками пальцев

10.Направление массажных движений при отсасывающем массаже верхней конечности:

а) от периферии к центру

б) от центра к периферии

в) продольное

г) поперечное

11. Без особых показаний не массируют поверхность бедра:

а) переднюю

б) внутреннюю

в) заднюю

г) наружную

12. Направление массажных движений при массаже поясничной области:

а) от позвоночника к среднеподмышечной линии

б) от крестца к VII шейному позвонку

в) только сверху вниз

г) от боковой границы к позвоночнику

13. Под гигиеническим массажем понимают:

а) массаж для профилактики заболеваний, укрепления здоровья и сохранения работоспособности

б) массаж, применяющийся с профилактической и лечебной целями

в) профилактический массаж лица, шеи, головы

г) сегментарный массаж

14.“Двойной гриф” - это прием массажа:

а) классического;

б) периостального;

в) спортивного;

г) точечного.

15. Какой вид массажа не является разновидностью предварительного спортивного массажа

а) восстановительный;

б) согревающий;

в) успокаивающий;

г) разминочный.

16. Какой массаж применяют при стартовой лихорадке

а) разминочный;

б) тренировочный;

в) успокаивающий;

г) согревающий.

17. Назовите вид массажа, необходимый спортсменам, когда соревнования проходят на воздухе или в холодном помещении

а) тонизирующий;

б) успокаивающий;

в) разминочный;

г) согревающий.

18. Какая область не входит в план массажа при массаже баскетболистов

а) ягодиц;

б) пояснично-крестцовой области;

в) голени;

г) волосистой части головы.

19. Продолжительность разминочного массажа:

а) до 5 мин.;

б) от 5 до 15 мин.;

в) от 15 до 25 мин.;

г) от 25-30 мин. и более.

20. Продолжительность согревающего спортивного массажа:

а) 5 мин.;

б) 10 мин.;

в) 8-12 мин.;

г) 10-15 мин.

21. Разминочный массаж наиболее эффективен, если он заканчивается до старта:

а) не позже 10 мин.;

б) не позже 20 мин.;

в) не позже 25 мин.;

г) не позже 30 мин.

22. В практике спортивного массажа приняты следующие приемы разминания, за исключением

а) ординарное;

б) “двойной гриф”;

в) длинное;

г) накатывание.

23. Какая из разновидностей эмоций не характерна для предстартовых состояний:

а) состояние боевой готовности;

б) радостное, веселое настроение;

в) предстартовая лихорадка;

г) стартовая апатия.

24. Самомассаж применяют:

а) как гигиеническое средство в уходе за своим телом;

б) как способ устранения приступа стенокардии;

в) для улучшения кровообращения, при пороках сердца;

г) при острых болях в области живота.

25. Какое условие не является обязательным для выполнения самомассажа:

а) максимально возможное расслабление мышц;

б) отдельное помещение для самомассажа;

в) удобное исходное положение проводящего самомассаж;

г) . устойчивое положение массируемой части тела.

26 Назовите области наименее доступные для самомассажа:

а) верхние конечности;

б) спина;

в) голова;

г) нижние конечности.

27. Самомассаж туриста в условиях турпохода не преследует цель:

а) поднятие общего тонуса организма;

б) уменьшение жировых отложений;

в) способствовать борьбе с утомлением;

г) содействовать приспособлению организма к новым климатическим условиям.

28. Самомассаж в условиях работы массажиста включает все, кроме:

а) массаж рук;

б) массаж поясницы;

в) обработка тканей вдоль позвоночника;

г) массаж ног.

29. К приемам прерывистой вибрации не относятся:

а) поколачивание

б) рубление

в) пунктирование

г) сотрясение

30. Продолжительность общего массажа

а) 25-30 мин

б) 35-40 мин

в) 40-60 мин

г) 60-90 мин.