

УДК 681.3.069

Н.А.Осмаков (2 курс, каф. физвоспитания), Т.М.Сорокина, ст. преп.

## ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА НАСТРОЕНИЕ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА

Психологи установили, что массаж способствует положительным изменениям в сфере эмоций. Люди склонные к беспокойству становятся более спокойными, подверженные депрессиям, становятся более оптимистичными. Массаж способствует раскрепощению эмоций в целом.

В работе поставлена цель – выявить, как массаж сказывается на настроении, и проследить зависимость изменений настроения от темперамента. Настроением называется внутреннее душевное состояние, направленность мыслей, чувств. Различают четыре основных типа темперамента:

*Сангвиник* – человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены.

*Холерик* – как и сангвиник, отличается малой чувствительностью, высокой реактивностью и активностью. Но у холерика реактивность явно преобладает над активностью, поэтому он необуздан, недержим, нетерпелив, вспыльчив.

*Флегматик* – обладает высокой активностью, значительно преобладающей над малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью.

*Меланхолик* – человек с высокой чувствительностью и малой реактивностью. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у него слезы, он чрезмерно обидчив, болезненно чувствителен.

Можно считать уже твердо установленным, что тип темперамента у человека врожденный, а от каких именно свойств его врожденной организации он зависит, еще до конца не выяснено.

Актуальность опыта заключается в том, чтобы предвидеть возможное влияние массажа на настроение в зависимости от темперамента личности. Цель работы – проследить зависимость изменения настроения после сеанса массажа в зависимости от темперамента личности. Задачи исследования были следующими:

1. Определить тип темперамента студентов, участвующих в опыте.
2. Определить влияние массажа на настроение студентов.

В эксперименте приняли участие студенты 1-2-го года обучения, занимающихся по курсу массажа. С помощью специальной методики выявлено, что в обследуемой группе: 9 холериков, 5 флегматиков, 6 сангвиников и 1 меланхолик. Полученные результаты влияния массажа на настроение студентов с различным типом темперамента представлены в табл. 1.

В результате работы получены следующие результаты:

- 1) наибольшая разность баллов (изменение настроения) наблюдается у холериков, она составляет от 2-6 баллов (по 10 бальной шкале);
- 2) у флегматиков эта разница составляла от 1 до 3 трех баллов;
- 3) у сангвиников 0-2 балла;
- 4) не было получено достаточной информации для того, чтобы сделать выводы по меланхоликам.
- У холериков и холериков-сангвиников настроение улучшалось и достигало 9-10 баллов (максимума).

- Сангвиники же, изначально, обладали средним и хорошим настроением (7-8 баллов) и их настроение сильно не менялось.

Таблица 1. Влияние массажа на настроение.

Ф.И.О	Темперамент	ЗАНЯТИЕ							
		1		2		3		4	
		До	После	До	После	До	После	До	После
Куликова О.	Холерик	4	8	9	10	6	10	8	10
Коротков А.	холерик-сангвиник	7	10	9	10	6	8	4	8
Матвеев П.	флегматик-сангвиник	3	4	4	6				
Громова Н.	Сангвиник	7	6	3	8	4	7	3	5
Бабарыко Д.	холерик-сангвиник			7	7	8		8	6
Сулацкая А.	Меланхолик	7	7	4	6	5	8	5	8
Ахматова К.	Сангвиник	8	8	6	9	4	9	5	7
Баринов К.	Холерик	2	1	3	4	2	10	0	6
Астрецов А.	Холерик	4	6	4	8				
Ребане	Сангвиник	8	8	9	10	7	9	8	8
Вербицкая А.	Сангвиник	8	9	10	6	9	9	5	5
Лебедева Ж.	холерик-сангвиник	6	3	7	8	3	6	3	6
Леонтьев А.	Флегматик	4	6	3	6	4	6	3	5
Козловский И.	Флегматик	5	7	5	8	5	4	5	8
Малаев К.	холерик-сангвиник			4	7	10	10	0	0
Кисельников	Сангвиник			4	4	7	8	4	6
Зубова Н.	флегматик-сангвиник	6	7	3	6	7	6		
Усанова А.	Сангвиник	6	8			6	8		
Каретникова И.	Флегматик	5				7	9	6	8
Собанина Д.	Холерик	2	6			8	10	6	10
Сидорова Н.	Сангвиник	8	8			7	10	6	9
Галатипова С.	холерик-сангвиник	5	7			2	4	1	10

Таким образом, опыт показал, что в независимости от темперамента личности массаж благотворно сказывается на настроении. Реакция настроения на массаж связана с темпераментом, причем данные, полученные из опыта, согласуются с описанием типов темперамента.