**Выбираем спорт по типу личности**

[Для любого типа личности](http://www.aif.ru/food/article/47259) необходимы два вида нагрузок – характерные (те, которые нравятся человеку, подходят ему по характеру, согласуются с темпераментом и типом личности) и развивающие. Второй вид нагрузок не свойственен натуре человека, зато они будут компенсировать его, развивать те личностные качества, которых ему не хватает.

## Холерик

Холерики экспрессивны, не могут усидеть на месте. Им не хватает внимательности и терпения довести начатое дело до конца, они плохо концентрируются, не любят монотонную работу.

***Характерные нагрузки.*** Аэробика, силовые тренировки, тай-бо. Танцы: латина, танго, джаз-модерн, буги-вуги, рок-н-ролл и любые другие виды экспрессивных, «взрывных» танцев.

***Развивающие нагрузки.*** Цель – научиться управлять своими эмоциями, воспитать волевые качества, толерантность, улучшить концентрацию внимания. Научиться прислушиваться к своему организму, лучше координировать свои действия.

Показаны: дыхательная гимнастика, растяжка, йога (на начальном этапе предпочтительны индивидуальные занятия), пилатес, калланетика. Танцы: классическая хореография.

## Меланхолик

Крайне чувствительный тип личности. Ранимый, утонченный. Иногда у меланхоликов бывает депрессивно-подавленное состояние, когда они обижены на весь мир, и в этот момент им бывает очень тяжело собраться.

*Характерные нагрузки.*Силовые кардиотренировки (умеренно динамичные); памп (занятия со штангой), шейпинг, калланетика. Танцы: боди-балет, любые виды медленных танцев, пластика. Меланхолики обычно очень пластичные, хорошо передают посредством движений телесные переживания, эмоции.

Цель – повысить концентрацию внимания, помочь отвлечься от собственных переживаний, воспитать в себе легкость восприятия. Для этих целей хорошо подходят упражнения на развитие балансировки.

Показаны: любые парные занятия для развития равновесия; фитбол, упражнения на босу (полусфера на подставке), упражнения с резиновым эспандером, волейбол. Танцы: сальса, танго.

## Сангвиник

Люди этого типа жизнерадостны и активны, неплохо контролируют свои эмоции, легко переключаются с одного вида деятельности на другой, но не любят однообразной работы.

*Характерные нагрузки.* Универсальные тренировки в аэробном и тренажерном залах, умеренные и [интенсивные силовые нагрузки](http://www.aif.ru/health/article/5447).

*Развивающие нагрузки.*Цель – сангвиникам, как и холерикам, нужно развивать толерантность. Им также необходимо воспитывать умение концентрироваться и доводить свои начинания до логического завершения.

Показаны: групповые и персональные занятия йогой, любые виды растяжек, пилатес, калланетика, циклические виды спорта (кардиотренировки, к примеру, скандинавская ходьба и джоггинг (бег трусцой)); функциональная тренировка (это очень популярный вид тренинга, развивающий те мышцы, которые нужны человеку в повседневной жизни и поддерживают правильное положение спины,– [брюшной пресс](http://www.aif.ru/health/article/53448), заднюю поверхность бедра, большую ягодичную мышцу, нижнюю область лопаток. Этот вид тренировок требует выполнения большого количества операций за единицу времени, что повышает работоспособность сангвиников, активизирует их мышление, повышает креативность). Танцы: диско, R'n'B, поп, хаус (сдержанные танцевальные движения), боди-балет.

## Флегматик

Человеку этого типа свойственны медлительность, иногда апатия. Флегматики максимально избегают активных форм работы над собой. Они завсегдатаи велнес-клубов, любят сауну, массаж и пассивный отдых.

*Характерные нагрузки.*Растяжка, йога, релаксирующие программы, пилатес. Танцы: классический балет.

*Развивающие нагрузки.* Цель – развить коммуникабельность, решительность, смелость, инициативность – качества, необходимые замкнутому в себе флегматику. Приветствуются парные занятия, вовлекающие флегматика в общение.

Показаны: круговые силовые тренировки в зале (5–6 выполняемых последовательно упражнений с гантелями и другим спортивным инвентарем; по 15–20 повторений), функциональный тренинг, плавание. Танцы: бальные и другие парные танцы.

Учитель физической культуры

Маталасова Оксана Васильевна

