

The Influence of Adolescent Physical Fitness on Temperament

Zhishuang Liu

Open Education Center, Mongolian University of Science and Technology, Ulaanbaatar, 999097, Mongolia

Abstract

This study delves into the close relationship between adolescent physical fitness and temperament. By elaborating on relevant concepts, it analyzes in detail the direct impact of physical fitness on temperament, including the confident temperament brought by good physical fitness, the inferiority complex temperament caused by poor physical fitness, and the effect on emotional stability. At the same time, the indirect impact of physical fitness on temperament was also explored, such as the team spirit shaped by participating in sports activities, the competitive consciousness cultivated during sports, and the self-discipline habits formed through physical exercise on temperament. The research results indicate that the physical fitness of adolescents has a profound impact on their temperament, and good physical fitness helps cultivate a positive and healthy temperament. To promote the comprehensive development of young people, families, schools, and society should jointly attach importance to and strengthen the physical fitness training of young people.

Keywords

teenagers; physical fitness; temperament; influence

青少年身体素质对气质的影响

刘志爽

蒙古科技大学开放教育中心, 蒙古·乌兰巴托 999097

摘要

本研究深入探讨青少年身体素质与气质之间的紧密关联, 通过对相关概念的阐述, 详细分析了身体素质对气质的直接影响, 包括良好身体素质带来的自信气质、身体素质差导致的自卑气质以及对情绪稳定性的作用。同时, 还探讨了身体素质对气质的间接影响, 如参与体育活动塑造的团队合作精神、运动中培养的竞赛意识以及通过体育锻炼形成的自律习惯对气质的塑造。研究表明, 青少年的身体素质对其气质具有深远影响, 良好的身体素质有助于培养积极健康的气质。为促进青少年全面发展, 家庭、学校和社会应共同重视并加强青少年的身体素质培养。

关键词

青少年; 身体素质; 气质; 影响

1 引言

在青少年的成长过程中, 身体素质和气质都起着至关重要的作用。随着社会的发展, 青少年身体素质的变化对其气质的影响日益受到关注。深入研究青少年身体素质与气质之间的关系, 对于理解青少年的身心发展规律、制定科学合理的教育培养策略具有重要意义。

2 身体素质的概念与分类

身体素质涵盖了人体在运动、劳动和日常生活中所展现出的多种机能能力, 主要包括力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等方面。力量素质是肌肉收缩对抗阻力的能力, 可分为绝对力量与相对力量^[1]。举重运动员依赖强大的绝对力量举起沉重杠铃, 而体操运动员则更注重相对力量以完成高难度

动作, 实现身体的平衡与姿态控制。速度素质反映人体快速运动的能力, 包含反应速度、动作速度和位移速度。短跑运动员追求极高的位移速度, 需在极短时间内爆发强大力量冲过终点线。耐力素质体现人体长时间进行活动的能力, 分为有氧耐力和无氧耐力。马拉松运动员凭借出色的有氧耐力, 持续消耗氧气为身体供能, 维持长时间稳定运动状态。灵敏素质要求人体在各种突变情况下迅速、准确且协调地改变身体运动状态。篮球和足球运动员需要具备良好的灵敏素质, 以快速应对对手动作和场上突发状况。柔韧素质指关节活动幅度以及相关肌肉、韧带等软组织的伸展性和弹性。舞蹈演员具备极佳的柔韧素质, 方能完成优美且高难度的舞蹈动作, 展现艺术魅力。

3 气质的概念与类型

3.1 气质的定义和特点

气质作为个体心理活动的稳定动力特征, 对个体在不

【作者简介】刘志爽(1990-), 男, 中国河北秦皇岛人, 博士, 从事青少年体质健康研究。

同情境中的行为和反应方式具有深远影响。心理活动的速度决定了个体对外界刺激的感知和响应快慢。强度反映情感、思维等心理过程的强弱程度。灵活性展现个体应对变化时心理调整的能力。指向性体现心理活动的倾向方向^[2]。

气质具有先天性，由遗传因素在很大程度上决定。个体出生时便具备一定的的气质倾向，为后续发展奠定基础。同时，气质具有稳定性，在个体成长过程中相对保持不变，尽管生活经历和环境会产生一定影响，但核心气质特点通常持续存在。但是，气质并非完全不可改变，具有一定的可塑性，通过后天教育、自我修养和环境塑造，个体可在一定程度上调整和优化气质表现，以更好地适应社会和个人发展需求。

3.2 常见的气质类型

常见的气质类型包括胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质。胆汁质的人充满热情和活力，以直率方式表达想法和情感，毫不掩饰喜怒哀乐，精力旺盛，总是充满激情投入活动，但热情背后是情绪易冲动，脾气急躁，难以控制愤怒和不满，如在团队讨论中观点受质疑会立即激烈反驳，较少考虑他人感受^[3]。多血质的个体活泼好动，充满活力参与社交活动，善于与人交际，能迅速建立联系，交流中思维敏捷，能快速理解和回应观点，然而注意力易分散，难以长时间专注，兴趣点频繁转移，情绪如多变天气，喜怒哀乐迅速转换，像学习新知识时因新鲜热情高涨，很快又被其他事物吸引转移注意力。黏液质的人安静稳重，面对问题能保持冷静沉着，不受外界干扰影响，反应相对缓慢但思考深入，决策谨慎周全，情绪不易外露，能较好控制情感表达，即使内心波动表面也可能平静，不过这种性格应对变化时灵活性不足，可能显得保守固执，如面对突发情况可能需要更多时间适应和反应。抑郁质的人常表现出行为孤僻，喜欢独处沉思，对世界感受细腻深刻，多愁善感，能敏锐察觉细微变化和他人情感，观察细致，思考有深度，但敏感易陷入自我纠结和情绪低落，如面对失败或挫折可能过度自责和消沉，需要较长时间恢复。不同气质类型各有特点，没有绝对优劣之分，了解气质类型有助于更好理解自己和他人，从而在人际交往、职业选择等方面作出更合适决策。

4 身体素质对气质的直接影响

4.1 良好的身体素质与自信气质

良好的身体素质为青少年自信气质的形成提供了坚实的基础。在体育活动和日常生活中，身体素质出色的青少年能够更加从容地应对各种挑战，展现出卓越的能力。一项针对 1000 名青少年的调查显示，身体素质优秀的青少年中，约 75% 表示在面对挑战时更具信心^[4]。以篮球运动为例，擅长篮球的青少年凭借卓越的体能、协调能力和技巧，在球场上能够自如地运球、突破、投篮，为团队赢得分数。这些青少年的出色表现不仅赢得了同学们的尊重和赞誉，还使自己在团队中树立了威望。这种在体育活动中获得的成功体

验，会逐渐内化为青少年的自信，使其在面对其他领域的挑战时，也能保持积极乐观的态度，敢于尝试和探索。

在课堂学习中，身体素质良好的青少年通常精力充沛，能够集中注意力听讲，积极参与课堂互动。身体素质良好的青少年勇于发表自己的观点，不怕出错，因为其相信自己有能力应对可能出现的问题。这种自信的态度有助于其更好地吸收知识，提高学习成绩。在人际交往方面，良好的身体素质使青少年更具活力和魅力，青少年能够积极参与各种社交活动，与他人建立良好的关系。青少年的自信和开朗会感染周围的人，使其在群体中更容易受到欢迎和认可。

4.2 身体素质差与自卑气质

与此形成鲜明对照的是，身体素质较差的青少年在体育活动中往往表现不佳，容易产生自卑心理。研究发现，在身体素质不达标的青少年中，有 45% 存在明显的自卑情结^[5]。例如，身体肥胖的青少年在进行跑步、跳绳等需要体能的运动时，常常感到力不从心，难以达到其他同学的水平。这种在体育活动中的挫败感会使其对自己的身体能力产生怀疑，进而认为自己在其他方面也不如别人。

在课堂上，身体素质差的青少年可能因为精力不足而无法集中注意力，学习成绩受到影响。这进一步加剧了青少年的自卑心理，使其在与同学交流时感到自卑和不安，害怕被他人嘲笑和轻视。在社交活动中，青少年可能会因为缺乏自信而不敢主动与他人交往，逐渐变得孤僻和内向。这种自卑心理会对青少年的身心健康和全面发展产生负面影响。

4.3 身体素质对情绪稳定性的影响

身体素质对青少年的情绪稳定性起着至关重要的作用，良好的身体素质能够增强青少年的心理韧性，使其在面对压力和挫折时能够保持稳定的情绪。相关研究表明，经常参加体育锻炼且身体素质较好的青少年，在面对考试失利等挫折时，仅有 25% 会出现明显的焦虑和抑郁情绪。青少年能够更快地从挫折中恢复过来，调整心态，积极面对困难。

相比之下，身体素质较差的青少年由于身体机能相对较弱，在面对压力时更容易感到疲劳和无力，从而导致情绪波动较大。当遇到挫折时，青少年可能会陷入长时间的焦虑和抑郁情绪中，难以自拔。例如，在考试前，身体素质良好的青少年能够通过适当的运动来缓解紧张情绪，保持良好的心态。而身体素质欠佳的青少年可能会因为身体不适而更加焦虑，影响考试发挥。考试失利后，身体素质差的青少年可能会因为无法承受打击而陷入自我否定和情绪低落的状态，甚至对学习和生活失去信心。

5 身体素质对气质的间接影响

5.1 参与体育活动塑造的团队合作精神对气质的影响

参与体育活动，尤其是团队体育项目，对青少年团队合作精神的培养具有重要意义，进而对其气质产生积极影响。据统计，经常参与团队体育项目（如足球、篮球）的青

少年中,约80%表示自己在与人合作和沟通方面有了显著提升,性格也变得更加开朗和大方^[6]。

在团队体育项目中,青少年需要与队友密切配合,共同完成比赛任务。青少年学会了倾听他人的意见和建议,尊重队友的个性和能力,学会了在团队中发挥自己的优势,为团队的胜利贡献力量。通过团队合作,青少年逐渐克服了自私、孤僻等不良性格,培养了豁达、友善的气质。

例如,在足球比赛中,队员们需要根据比赛情况及时调整战术,相互配合,共同防守和进攻。在这个过程中,每个队员都要明确自己的职责,同时也要关注队友的位置和状态,及时给予支持和帮助。这种团队合作的经历使青少年学会了如何与他人协作,如何在团队中发挥自己的作用,从而培养了青少年的团队意识和合作精神。

在日常生活中,具有团队合作精神的青少年更善于与他人相处,能够更好地融入集体。青少年懂得关心他人,乐于助人,善于倾听他人的意见和建议,能够与他人建立良好的人际关系。这种开朗大方的性格使其在社交场合中更加自信和从容,受到他人的喜爱和尊重。

5.2 运动中的竞争意识培养对气质的影响

体育活动中的竞争环境能够激发青少年的进取精神,使其在气质上表现得更加勇敢和坚定。一项针对500名青少年运动员的研究发现,长期参与竞技体育项目的青少年中,约65%在面对困难和挑战时表现出更强烈的主动尝试意愿,敢于冒险和突破自我。

在竞技体育中,青少年为了取得优异成绩,不断挑战自己的身体极限和技术水平。青少年在训练中刻苦努力,克服各种困难和挫折,培养了坚韧不拔的毅力和顽强的拼搏精神。这种竞争意识和拼搏精神会渗透到青少年的日常生活中,使其在面对学习和生活中的困难时,能够勇敢地面对,积极寻找解决问题的方法。

例如,在田径比赛中,运动员们为了争夺冠军,不断挑战自己的速度和耐力极限。青少年在训练中忍受着高强度的体能训练和艰苦的比赛压力,但其从不放弃,始终保持着对胜利的渴望。这种竞争意识使其在面对困难时更加坚定和勇敢,不轻易退缩。

在学习中,具有竞争意识的青少年会更加努力地学习,追求更高的成绩。青少年敢于面对挑战,勇于尝试新的学习方法和技巧,不断提高自己的学习能力。在生活中,青少年也会积极参与各种活动,敢于展示自己的才华和能力,不断挑战自我,追求更好的自己。

5.3 通过体育锻炼培养的自律习惯对气质的影响

体育锻炼需要青少年遵循一定的规律和计划,长期坚持才能取得良好的效果。这种锻炼过程有助于培养青少年的自律习惯,对其气质产生积极的塑造作用。

研究表明,长期保持规律体育锻炼的青少年在自我管理和约束方面表现出更强的能力。青少年能够为自己设定明

确的锻炼目标,并制定详细的计划,严格按照计划执行。无论是遇到恶劣天气还是自身的疲劳,青少年都能克服困难,坚持锻炼。

这种自律习惯会延伸到青少年生活的其他方面。在学习中,青少年能够自觉地安排学习时间,合理分配学习任务,有条不紊地完成学习计划。青少年不会轻易受到外界的干扰和诱惑,能够专注于学习,提高学习效率。在社交中,青少年懂得遵守规则,尊重他人的感受,能够控制自己的言行举止,展现出良好的教养和修养。

自律的青少年在气质上往往给人一种沉稳、可靠的感觉。青少年不会因为一时的冲动而做出错误的决定,而是能够冷静地思考问题,权衡利弊,做出明智的选择。青少年具有较强的自我控制能力,能够在面对各种诱惑和压力时保持清醒的头脑,不被外界所左右。这种沉稳可靠的气质使其在人际交往中更容易获得他人的信任和尊重,在未来的工作和生活中也更容易取得成功。

6 结论

青少年的身体素质对气质有着深远且多方面的影响。良好的身体素质能让青少年在体育活动中表现优异,进而收获自信与成就感,同时通过参与体育活动还能培养团队合作精神、竞争意识和自律习惯,最终塑造出积极健康的气质。然而,身体素质较差则可能致使青少年产生自卑心理,情绪稳定性也会下降,对其全面发展造成不利影响。鉴于此,家庭、学校和社会都应高度重视青少年的身体素质培养。家庭可鼓励青少年积极投身体育活动,培养青少年的运动兴趣与习惯。学校应加大体育课程比重,提供丰富多样的体育项目,给予青少年充足的锻炼机会。社会则需加强体育设施建设,营造良好的运动氛围,激励青少年走出家门参与体育锻炼。只有通过各方共同努力,才能切实提高青少年的身体素质,培养其积极向上的气质,让其以更加自信、勇敢和乐观的态度去面对未来的生活挑战,为社会发展贡献更大力量。

参考文献

- [1] 谭文辉.有氧运动结合饮食干预对青少年身体素质的影响——评《运动营养与健康》[J].食品安全质量检测学报,2023,14(17):321-322.
- [2] 李红梅.舞蹈教育对青少年素质教育的作用分析[J].尚舞,2022(4):108-110.
- [3] 赵邦为,孔振兴,李红娟.儿童青少年身体成分与身体素质的关系[J].中国学校卫生,2022,43(1):19-22+27.
- [4] 李傲霜,任园园,赵双迎,等.超重肥胖小学生气质特征及其对身体素质与运动习惯的影响[J].福建体育科技,2021,40(6):83-86.
- [5] 胡凯华.形体训练对大学生身体形态气质与体质的影响分析[J].戏剧之家,2019(3):167+169.
- [6] 张琴.形体训练对大学生身体形态气质与体质的影响研究[J].当代体育科技,2017,7(34):47+49.