

## 一、灵敏素质的概念与生理学基础

### 1. 概念

灵敏素质是指人体迅速、准确、协调地改变体位、转换动作和随机应变的能力。是运动技能和各种素质在活动过程中的综合表现。

灵敏素质可分为一般灵敏素质和专项灵敏素质两种。

一般灵敏素质是指人体在一定条件下，身体方位、动作、能力。专项素质是指人体从事各个项目时，在技术与素质上的变化能力。

### 2. 发展灵敏素质的生理学基础

(1)大脑皮层神经过程的灵活性提高。大脑皮层的神经过程，即兴奋与抑制转换的速度越快，灵敏素质就越好。经常从事灵巧性的身体运动，这种兴奋与抑制转换速度更协调、更快，灵敏素质更好。

(2)机体的各种感官分析器机能的改善。经常参加体育锻炼者，如位觉、空间定向、视听觉、肌肉与皮肤的感觉等十分灵敏、准确和协调，特别是在运动中表现特别灵敏。

(3)年龄与性别影响灵敏素质的发展。从儿童 12 岁开始灵敏素质稳定提高进入 13—14 岁灵敏素质快速增进以后直到成熟期，灵敏素质稳定发展。在青春期前男子比女子稍灵活些，在青春后期，男子比女子更灵活些。

(4)体重与身高对灵敏素质的影响。一般人体过胖、身高过高，灵活性就差一些。

(5)人体在产生疲劳时灵敏性就差。疲劳主要是由于神经系统机能下降，显然，大脑的兴奋与抑制失调，灵敏性就更差。



## 二、发展灵敏素质的基本方法

### 1. 发展灵敏素质的基本要素

(1)发展灵敏素质必须考虑年龄与性别特点。一般男子均在青春期之前发展灵敏素质效果较好，以后也要注意保持和发展灵敏素质。另外，男女不能采取同样的标准去发展灵敏素质。

(2)在运动技能形成的基础上发展灵敏素质。运动技能形成的数量越多、越熟练、越巩固，灵敏素质就越高。

- (3)力量素质越发展，灵敏素质越要加强锻炼。因为力量素质发展了，肌肉的生理掐断面就越大，同时体重也随之增加、若不加强灵活性锻炼，身体显得很笨重，不灵活。
- (4)灵敏素质锻炼必须在力量、速度和耐力锻炼之前进行。身体产生疲劳后不宜进行灵敏锻炼，一方面无效果，另一方面以免受伤。
- (5)从事灵敏素质锻炼时注意力要集中情绪不好时进行灵敏性锻炼，容易受伤。

## 2. 灵敏素质锻炼的方法和手段

- (1)参加各种球类项目锻炼。如篮球、排球、网球等，都是发展灵敏素质的运动。
- (2)参加各种游戏活动。运动性游戏是发展灵敏素质的良好手段。如 2 人相互“迫影子”、“贴膏药”、跳绳、听看各种信号变向跑、侧身跑、后退跑、变速跑和各种躲闪、转体等。
- (3)进行调整体值的锻炼。经常练习倒立、摆荡、摆越、和各种平衡能力等。
- (4)参加各种舞蹈、健身操、韵律操和武术等项目锻炼，的协调性和灵活性。
- (5)参加不同于常规动作的锻炼。如进行后退走、跑、跳、左手打乒乓球羽毛球、篮球等，向相反方向做操和练武术等。