

旅游中等职业技术学校教材

形体训练

国家旅游局人事劳动教育司编



旅游教育出版社

形体训练

国家旅游局人事劳动教育司编

旅游教育出版社

• 北 京 •

(京)新登字 168 号

图书在版编目(CIP)数据

形体训练/国家旅游局人教司编. -北京:旅游教育出版社, 1994. 11

ISBN 7-5637-0558-9

I. 形… II. 国… III. 形体训练 IV. G808.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 13874 号

旅游中等职业技术学校教材

形体训练

国家旅游局人事劳动教育司编

旅游教育出版社出版

(北京第二外国语学院内)

河北省枣强县华光胶印厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 1/32 6.75 印张 124 千字

1994 年 11 月第 1 版 1994 年 11 月第 1 次印刷

印数:1-45000 册 定价:7.50 元

ISBN7-5637-0558-9/G·236

前 言

为了满足中等旅游教育的需要,提高教学质量,根据我司制定的旅游中等专业学校饭店与管理专业教学计划和教学大纲,我们组织编写了该专业主要课程的教材。经审定,本套教材除可作为旅游中等专业学校饭店服务与管理专业试用外,其他学校的相应专业也可参用,也可作为旅游涉外饭店员工培训和企业职工自学读物。

《形体训练》一书由南京旅游学校徐新国编写。南京师范大学邵纪森对本书进行了审阅。

本套教材在编写过程中,曾多次听取有关专家、教师的意见,并得到一些单位的支持和帮助,在此一并表示感谢。

限于时间和水平,本套教材在组织编写中。可能还存在一些缺陷,敬希读者指正。

国家旅游局人事劳动教育司

一九九四年十一月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 形体训练的生理价值	(1)
一、形体训练能改善神经系统的功能	(2)
二、形体训练能使大脑更加聪明	(2)
三、形体训练能提高心血管系统的功能	(3)
四、形体训练能促使青少年个子长高	(4)
五、形体训练能矫正骨骼的形态	(4)
六、形体训练能使肌肉丰满结实	(4)
第二节 形体训练的目的和任务	(5)
一、形体训练的目的	(5)
二、形体训练的基本任务	(5)
三、实现形体训练目的和任务的 基本要求	(6)
第三节 饭店服务员体形美要素	(7)
思考与练习	(8)
第二章 学生的生理特征	(9)
第一节 人体运动系统构造	(9)
一、骨	(9)
二、骨连结	(11)
三、肌肉	(12)

第二节 学生生理发育的基本状况	(17)
一、身体形态发育特征	(17)
二、运动系统特征	(18)
三、呼吸系统特征	(18)
四、心血管系统特征	(18)
五、神经系统特征	(19)
第三节 训练运动量的安排	(20)
一、形体训练运动量概述	(20)
二、形体训练课的密度	(22)
思考与练习	(23)
第三章 体形美 营养素	(25)
第一节 营养素与体形美	(26)
第二节 主要营养素功能	(28)
一、六大营养素功能	(28)
二、塑造体形美的营养素	(34)
三、脂肪对青年女性的独特作用	(38)
第三节 素食与体形美	(39)
一、素食中的营养	(40)
二、吃素应注意的问题	(44)
第四节 健美饮食安排	(46)
一、计划健美饮食的原则	(46)
二、每日健美饮食的安排	(47)
三、季节与健康美饮食	(50)
四、瘦人肥健的饮食	(51)
五、特殊时期的健美饮食	(52)
六、吸烟是健康美容的大敌	(53)

七、饮食预防“青春豆”	(53)
八、健美饮食要因人而异	(54)
思考与练习	(55)
第四章 形体训练	(56)
第一节 肩部健美训练	(56)
一、发展三角肌前肌	(56)
二、发展三角肌侧肌	(68)
三、发展三角肌后肌	(73)
四、全面发展三角肌	(74)
第二节 胸部健美训练	(76)
一、发展胸大肌上部肌肉	(76)
二、发展胸大肌中部肌肉	(77)
三、发展胸大肌下部肌肉	(77)
四、锁骨矫正训练法	(78)
第三节 腰腹都健美训练	(87)
一、发展腹外斜肌	(87)
二、发展腹直肌	(88)
第四节 背部健美训练	(91)
一、发展斜方肌、大小圆肌、冈下肌	(91)
二、发展背扩肌上中部肌肉	(91)
三、发展背扩肌中下部肌肉	(93)
第五节 腿部健美训练	(93)
一、发展大腿前部肌肉	(93)
二、发展大腿后部肌肉	(94)
三、发展大腿侧部肌肉	(95)
四、发展小腿肌肉	(95)

第六节 臂部健美训练.....	(97)
一、发展上臂肱二头肌.....	(97)
二、发展上臂肱三头肌.....	(98)
三、发展小臂肌肉.....	(99)
第五章 形态训练.....	(100)
第一节 腿形基本功.....	(100)
一、擦地组合.....	(100)
二、蹲组合.....	(102)
三、弹腿组合.....	(104)
四、压腿.....	(106)
第二节 腿形健美操.....	(108)
一、交替步组合.....	(108)
二、柔踩步组合.....	(113)
三、拖步组合.....	(118)
四、滑步组合.....	(120)
第三节 健腰操.....	(123)
一、把上腰组合.....	(123)
二、把下腰组合.....	(125)
第四节 胸部健美操.....	(127)
一、扩胸展胸[四个(1)——(8)拍].....	(127)
二、抡臂扩、展胸.....	(127)
三、交叉开手、扩展胸.....	(128)
第五节 手位组合操.....	(128)
一、开肩组合.....	(128)
二、芭蕾手位组合.....	(130)
三、民族舞手位组合.....	(133)
第六节 托盘操.....	(138)

第六章 服务姿态训练	(148)
第一节 表情	(148)
一、自然表情	(149)
二、微笑表情	(149)
三、诱导法表情姿态训练	(149)
第二节 步态	(150)
一、便步式走姿	(151)
二、一字步走姿	(152)
第三节 交谈坐姿	(152)
一、正坐	(153)
二、侧坐	(153)
三、启掖步坐姿	(154)
四、伏案工人作工作人员的坐姿	(155)
第四节 前厅服务姿态	(155)
一、迎宾员	(155)
二、行李员	(162)
第五节 餐厅酒吧服务姿态	(162)
一、引坐小姐	(162)
二、执台服务员	(163)
第六节 客房服务姿态	(167)
一、电梯迎宾服务姿态	(167)
二、开门接待服务姿态	(167)
三、送茶礼仪服务姿态	(168)
四、握手姿势	(168)
五、上下楼梯姿势	(168)
第七章 淡妆美容技巧	(170)
第一节 面部皮肤保养	(171)
一、为什么要保养皮肤	(171)

二、皮肤属性及护理要点	(171)
三、面部皮肤的四季保养	(175)
第二节 面部淡妆技巧	(179)
一、面部化妆的一般程序	(179)
二、基面化妆的内容及其技巧	(180)
三、眉毛的美化与修饰	(181)
四、眼睛的美化与修饰	(183)
五、面颊的美化与修饰	(188)
六、怎样画好鼻侧影	(191)
七、口唇的美化与修饰	(192)
第三节 快捷简便的化妆技巧	(196)
一、底妆的减化	(197)
二、眉毛和眼线	(197)
三、眼影	(197)
四、腮红	(197)
五、口红	(197)
六、定妆	(198)
第四节 化妆效果的检查和修整	(198)
一、底妆的检查	(198)
二、眉毛	(199)
三、眼妆的检查	(199)
四、鼻侧影	(199)
五、颊红	(199)
六、口红	(199)
七、检查妆面与发式服饰是否协调	(199)
第五节 卸妆法	(200)
一、擦拭脸上的污垢	(201)
二、取下假睫毛	(201)

三、清除眼部化妆品	(201)
四、清除眉毛化妆品	(201)
五、清除唇高	(201)
六、清除底色、腮红及鼻影	(201)
七、清洗	(201)
八、护肤养肤	(201)
思考与练习	(202)

第一章 绪 论

形体训练,是在体育学的基础上产生,并不断完善和发展成为旅游中等专业学校饭店服务与管理专业的一门专业课程的。它根据旅游中等专业学校的培养目标,对学生进行形体理论的传授和身体健美的训练。为学好这门课程,本章主要阐明形体训练的生理价值、目的、任务,以及服务员形体美的要素,使学生明确了解形体训练的重要意义,增强训练意识,积极参加锻炼,以达到学校对此项教育的要求。

第一节 形体训练的生理价值

形体训练是通过徒手或器械的练习锻炼身体、塑造体形、训练仪态、培养道德品质的一个有目的、有计划、有组织的教育过程。

形体训练以健美为基本内容。健美的含意有二:一要健康。也就是说,人的体格、体能和适应能力,均达到健康的要求;二要符合人体美的标准。即在骨骼形态、肌肉丰满、体形匀称、仪态优美、举止稳健、肤色健康、精神饱满等方面,基本符合规定的审美要求。一个疾病缠身,孱弱无力的人,尽管身材

适中,也很难表现出良好的气质和形体美。一个有健康身体的人,而体型却过胖或过瘦,也谈不上健美。所以说,健美是身健和体美的总和,两者是不可分割的。要使自己的形体健美,有两个基本途径:一是积极参加形体训练;二是合理用膳,讲究饮食营养。形体健美的两个基本途径并不是孤立的,二者相互联系,互为促进。只有采用科学的态度和方法,通过全面系统地训练,讲究科学饮食和营养,才能获得健美的体型。

形体训练的作用,不仅在于塑造学生的体形美和仪态美,而且对学生身心的健康发育,也具有积极的促进作用。形体训练的生理价值,主要表现在以下六个方面:

一、形体训练能改善神经系统的功能

神经系统是由脑、脊髓和周围神经组成的。它是人的生命活动的主要调节机构,机体各系统的正常生理活动,都是在神经系统的统一支配下进行的。当神经系统,特别是中枢神经(脑和脊髓)系统的正常功能受到破坏时,整个机体的兴奋、抑制过程失去平衡,人就会发生疾病。

形体训练动作具有连续、协调、速度等特点,健美运动必须注重在规定时间内完成动作的数量和质量。当人体处于运动状态时,中枢神经将随时随地迅速动员各器官及系统机能,使之协调、配合骨髓、肌肉的工作需要。因此,经常参加形体训练,能使神经活动过程的强度得到提高,使人长期保持青春活力和旺盛的精力。除此之外,对致病因素的抵抗力和对外界各种刺激的适应力,也都有明显地增强。

二、形体训练能使大脑更加聪明

形体训练本身就是一项运动。运动能使大脑的调节功能、反应速度等均得到提高。

譬如,较长时间的看书学习,会使人感到头昏,注意力不易集中,思考问题变得迟钝,这时只要活动一下身体,做一下形体操,再去看书学习,就觉得头脑特别清醒。这是什么缘故呢?大脑是由许许多多不同形态、不同功能的神经组成的,这些神经在大脑皮层的统一指挥下,各负其责。看书学习是通过视感器官传入大脑皮层,大脑皮层立即命令眼神经、动眼神经、展神经及有关看书学习的神经进行工作,而另一些神经细胞则处于安静状态。看书学习时间较长,有关神经就会产生疲劳而引起一系列反应。当参加运动时,运动神经开始工作,主管看书学习的神经得到了休息。因此,运动起到调节神经的作用。另一方面,运动加速心跳,促进血液循环加快,使单位时间内流过大脑的血量增多,脑细胞就可以得到更多的氧气和养料,这样不但加快神经疲劳的消除,而且,大大地提高了大脑的质量和皮层的厚度。更主要的方面,运动能使脑子里的化学物质脑啡肽和内啡肽释放出来,参加到代谢中去,起到提高理解能力、思维能力和记忆力的作用,从而使大脑变得更加聪明。

三、形体训练能提高心血管系统的功能

形体训练对人体各器官系统都有良好的作用,对心血管更是如此。经常参加训练运动的人,由于心肌常处在激烈收缩状态,肌纤维逐渐增粗,心房、心室壁增厚。心脏体积增大,血容量增多(由一般人的 700 克左右,增加到 1,000 克左右),心跳频率可减少到每分钟 60 次左右(安静状态),每搏输出量可达 100 毫升左右,大大减轻了心脏的工作负荷,使心脏永葆青春。

形体训练运动,对血管的作用也是很显著的,能消耗血管

壁周围多余的脂肪,使管壁富有弹性,口径增大,血流量增加,心脏得到充分的氧气和营养物质。还能够起到积极预防冠心病的作用。

四、形体训练能促使青少年个子长高

青少年处在长身体的阶段,四肢骨骼的生长与身高密切相关,尤其下肢骨骼更为关键。下肢骨受运动的影响,活动非常频繁,骨的骺软骨不断地受到挤压和摩擦,加速骨细胞分裂和骨化,下肢骨就长得长。由于运动的作用,骨骼肌肉需要大量的血液,而这些血液中又带有大量的氧气和养料,使得骨骼肌肉生长速度加快。还能推迟骨化期。

五、形体训练能矫正骨骼的形态

青少年骨的软骨成分较多,骨组织内的水分和有机物质(骨胶元)多,无机盐(磷酸钙、碳酸钙)少,骨密质较差,骨富有弹性而坚固性不足,骨的形态结构易随着人体内外环境的变化而改变。日常不注意正确的站、走、坐姿势,易导致“O”型腿、弓背、扣肩等现象,而这些现象对形体美具有直接的影响。

经常接受训练,能使不良骨形在训练动作的压力和拉力作用下,向正确方向发展,矫正骨形,健美身材。长期坚持形体训练,还有利于增强骨的抗折、抗压和抗扭能力。

六、形体训练能使肌肉丰满结实

肌肉是构成人体外表轮廓的重要因素。一个人身上的肌肉不丰满,没有力度感,是谈不上线条美的。要使全身肌肉丰满、结实、匀称,只有积极参加形体训练。形体训练对肌肉的影响。主要表现在以下三个方面:

1. 可使肌肉组织的化学成分发生变化,如肌肉中的肌糖元、肌球蛋白、肌动蛋白和肌红蛋白等含量增加。

2. 使肌肉中的毛细血管形态结构发生变化,出现囊泡状,增加肌肉血液供应量。

3. 使肌纤维内线粒体的大小和数量成倍增加。。

由于形体训练对肌肉产生的特殊作用,肌纤维变粗,肌肉丰满结实,这样人体线条也就更美了。

第二节 形体训练的目的和任务

一、形体训练的目的

根据旅游中等专业学校的培养目标和饭店工作需要,形体训练的目的在于:塑造学生优美的形体和仪态,,并具有鉴赏、表现形体美的能力,培养学生良好的职业素养,为今后从事饭店工作,奠定良好的形体基础和知识基础。

二、形体训练的基本任务

为了达到形体训练的目的,须完成下列基本任务:

1. 全面训练学生身体,塑造优美形体

在校学生年龄处在青春期的各个阶段,青春期不仅是身体生长发育的阶段,而且还是塑造优美形体的极佳时期。学生身体尚未定型,身体各部可塑性较大,训练要有针对性,不可带有片面性,安排内容要注意搭配,腿部训练与臀部训练相结合,矫正骨形与发展肌肉相结合,胸、腰部训练与臀部训练相结合,增减体重还要根据身高来训练,使学生身体形态结构得到匀称、协调地发展。

服务姿态训练还要同服务项目有机地结合起来,严格训练,规范动作,提高服务接待能力。

2. 了解学生生理特点,合理安排训练量和密度。

了解学生机体的运动系统构造,是形体训练教学的一个重要环节,这是师生们需要共同掌握的。

训练的量和密度,应根据不同年级和不同年龄、性别的学生所具有的生理和心理特点,有计划、有目的地安排训练。

3. 使学生掌握形体训练的基本知识,学会科学健美形体的方法,养成经常锻炼身体的习惯

4. 对学生进行美育教育。

形体训练要以自己丰富的内容和独特的形式,培养学生的社会主义审美观。通过形体训练教学,不仅可以使学生练出一副健美的体魄,而且可以使他们懂得什么是美的动作、美的仪表、美的心灵,提高对美的感受、鉴赏、表现和创造能力。

5. 形体训练应根据自己的特点,把思想政治教育渗透到训练的每个环节(课堂训练、课外训练、组织比赛)中去,培养学生良好的职业道德观,教育学生热爱党、热爱社会主义和祖国的旅游事业,全心全意为人民服务。

三、实现形体训练目的和任务的基本要求

1. 建立学生形体训练档案卡。

每学期两次进行对学生的身高、体重、肩宽、胸围、腰围、臀围、四肢围和四肢力测量,并将测量数据详细记录在档案卡上。课前,教师应根据教学计划的内容,结合学生形体训练档案卡记录数据,备好制订好上课内容和对每个学生身体训练的计划。

2. 课堂训练要与课外训练相结合

形体训练的目的、任务,是通过多种形式共同达到和完成的。形体课是按照形体训练教学大纲的规定,在教师的指导