

酒店服务管理

专业系列教材

形体训练

刘玉贤 主编



中国物资出版社

形体训练

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

形体训练/刘玉贤主编. --北京:中国物资出版社,
1999.7

ISBN 7-5047-0415-6

I. 形... I. 刘... III. 体型-健美操-训练
IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 32935 号

中国物资出版社出版发行

(北京市西城区月坛北街 25 号 100834)

全国新华书店经销

北京市白河印刷厂印刷

开本:787×1092mm 1/32 印张:7.75 字数:174千字

1999年8月第1版 1999年8月第1次印刷

ISBN 7-5047-0415-6/G·0384

印数:0001—3000册

定价:13.80元

编写说明

为了适应社会主义市场经济体制的要求,国内贸易部于1998年颁发了商品经营等7个专业教学计划和专业课教学大纲。《形体训练》一书是根据新编的教学计划和教学大纲的要求,充分吸收和借鉴本科国内外研究的最新成果,重点放在学科体系、内容体系、结构体系的创新,强化知识应用性和可操作性。本书是商贸中等职业技术学校的必用教材,也可供业务岗位培训和再就业培训使用,还可作为广大企业职工的自学读物。

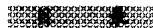
《形体训练》一书由长春市商业技工学校刘玉贤任主编,南京市商业技工学校朱蕾任副主编。参加编写的有北京市商业技工学校王蓉。全书由刘玉贤总纂,长春市第二中等专业学校薛永学主审。

本书在编写过程中,得到了许多学校领导和教师的大力支持,在此致以深切的谢意。

由于编写时间仓促,编者水平有限,书中难免有疏漏之处,敬请广大读者不吝赐教,以便于修订,使之日臻完善。

内贸系统教材编审委员会

1999年7月1日



目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 形体训练的意义、作用和特点	(1)
第二节 形体训练的目的和任务.....	(5)
第三节 饭店服务员体形美要素.....	(7)
第二章 学生的生理特点	(10)
第一节 肌肉	(10)
第二节 学生生理发育的基本状况	(15)
第三节 训练运动量的安排	(18)
第三章 体态训练	(21)
第一节 站姿与步态	(21)
第二节 坐姿与蹲姿	(23)
第三节 基本部位练习	(28)
第四节 把杆练习	(34)
第五节 常见的艺术体操中的基本步伐	(53)
第四章 体形训练	(63)
第一节 力量练习	(63)
第二节 有氧运动操	(80)
第三节 腰腹练习(垫上).....	(109)
第四节 柔韧练习.....	(119)
第五章 形体训练与营养卫生	(136)
第一节 营养素与体型美.....	(137)



第二节	主要营养素功能·····	(139)
第三节	荤素食要合理搭配·····	(148)
第四节	健美饮食安排·····	(150)
第六章	服务姿态训练 ·····	(153)
第一节	表情·····	(153)
第二节	宾馆中不同环境的站立和行走姿势·····	(158)
第三节	手势的运用·····	(160)
第四节	礼节、礼仪与礼貌服务·····	(164)
第七章	化妆美容基本知识 ·····	(169)
第一节	面部皮肤保养·····	(170)
第二节	美容化妆品的选择和应用·····	(172)
第三节	化妆技巧·····	(173)
第四节	卸妆·····	(175)
第八章	矫形训练 ·····	(178)
第一节	几种不标准姿态的矫正方法·····	(178)
第二节	矫正不标准姿态的健美操·····	(188)
第三节	减肥训练·····	(195)



第一章 绪 论

第一节 形体训练的意义、作用和特点

一、形体训练的意义

形体训练在某种意义上说,和健美运动是相关联的。形体训练在一定程度上和健美运动一样,都是要求外型的优美、身体的匀称。但它们也存在着一定的区别,形体训练包括外形锻炼和内在修养、言行举止等方面,而健美则是锻炼身体的外表。从古到今“好美之心人皆有之”,这就充分说明了每一个人都有美的追求。美的形象、美的色彩和美的旋律,总是给人一种愉快的感受、美的享受,而健壮的体魄则是力的象征。

所谓形体美是指一个人的体态(包括行走,站立,坐姿,蹲姿)和体形(外表和线条),身体是否匀称、优美而言。

形体训练的意义在于:

(一)增强体质,培养美的体态及体型

形体训练既是体操美、舞蹈美、音乐美等多方面的结合体,同时也是礼仪礼节的综合练习。因此,形体训练是丰富多彩的,有各种健美动作和组合动作,动作的节奏有快速的也有缓慢的,有柔和的也有明快的,因而它是集内外形态训练的全身运动。形体训练不仅对人体诸器官和系统有良好的影响,并

且能增强体质,改进健康状况,同时还能培养优美的体形,使它们朝着喜爱的健美方面发展。

(二)进行美的教育,提高审美能力

对学生进行审美教育,是学校教育的一项重要任务,爱美是人的天性。中学生正处于长身体、长知识的阶段,美的向往和追求表现尤为强烈,他(她)们希望向美的方向发展,用美来点缀自己的生活,而进行形体美训练是进行美育的一种良好教育手段。

(三)能提高人们的内在修养

形体训练不仅是锻炼身体的外表,而且是培养一个人的谈吐、行走等礼仪的方法。通过形体训练,不但得到一个好的身体,而且会获得令人羡慕的好仪态和优美的体态。

二、形体训练的作用

形体训练的作用,不仅在于塑造学生的形体美和仪表美,而且对学生身心健康发育,也具有积极的作用。主要表现在以下六个方面:

(一)形体训练能够改善神经系统的功能

人体处于运动状态时,中枢神经将随时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的增强。

(二)形体训练能够改善和提高心血管系统的功能

血液循环系统的心脏及血管,其中血管又分作动脉血管和静脉血管,动脉血管和静脉血管又和毛细血管相连,这样就形成一个管道系统。血液在其中不停地流动,动脉血管把氧



气、营养物质输送到身体的各个部分，为细胞组织的活动提供能量。同时，也把细胞组织在活动产生的代谢物和二氧化碳送到肺、肾、皮肤，最后排出体外。形体训练可以增大心脏的容积，增强血管的弹性，增强心脏的收缩能力和血管的舒张力。同时，还能使血液中的红血球、白血球、血红蛋白的数量增加，提高身体的营养水平、代谢能力和对疾病的抵抗能力。

形体训练还能提高呼吸机能，对提高消化系统的机能也有良好的作用。

(三)形体训练能够促进青少年身高的增长

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，骨骼肌肉需要大量血液，而这些血液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。

(四)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。

(五)形体训练能发达肌肉，使肌肉更富有弹性

肌肉在人体内分布很广，并且与骨骼关节和韧带相连，共



同组成了人体的运动器官,使人们能够进行各种各样的复杂运动。人体的各器官系统也是按照生物界“用进废退”的自然规律变化的。进行形体训练不仅能使肌肉发达,还可以促进骨骼肌的新陈代谢,提高骨骼的抗拉、抗压、抗扭等机械性能,促进骨骼的生长、发育,消除体内多余的脂肪,达到健美的效果。

(六)改善人体的曲线,使体型更美

体形主要指全身各个部位,从头到脚,左右两侧是否匀称、协调、平衡、和谐及整个身体主要肌肉群具有一定的曲线,进行形体训练可以有效地对身体各个部位生长、发育产生良好的影响,改善人的体形。而体态是指站立的姿势是否动人。我国男女体形,体态的标准一般说:男子应为体格魁梧,肌肉发达,英姿勃勃,风度翩翩;女子应为双腿修长,体形丰满,线条优美,婀娜多姿,楚楚动人。

三、形体训练的特点

形体训练归纳起来有以下几方面特点:

(一)形体训练具有多样性

形体训练不但给你一副优美的身材,同时使你拥有优雅的举止和言行。形体训练的内容多样性还表现在有肌肉的力量练习,有氧健美操,韵律操及综合的形体训练,容易上手,配上不同的音乐会产生不同的效果,同时你也不会感到枯燥无味。

(二)形体训练具有一定的运动量

进行形体训练不是一个动作,两个动作,一天或两天的事情,要达到体形体态优美高雅的程度,要经过长时间的训练和一定的运动量练习,练习时连续不断(重复练习),保持一定的练习密度和消耗一定的体力,付出一定的汗水,能达到预期的



效果。

(三)形体训练具有针对性

形体训练是内外结合的全身运动,运动量可大可小,动作可难可易,体力上也可自由调节。同时,形体训练也可以针对身体的某一个部位,某一块肌肉进行锻炼,对体态的某一个动作进行纠正,以达到强化体型和体态的效果。

第二节 形体训练的目的和任务

一、形体训练的目的

根据商业、服务业、技工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,并且有鉴赏、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、形体训练的任务

为了达到目的,必须完成下列基本任务:

(一)使学生掌握有关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。

(二)全面训练,塑造优美体型

在校学生年龄处在青春期的各个阶段,青春期不仅是身体发育的阶段,而且还是塑造优美体型的极佳时期。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,腿部训练与臂部训练相结合,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、协调的发展。

(三)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。

(四)思想教育要融会贯通到训练中去

形体训练根据自己的特点,把思想教育渗透到每个环节(课堂训练,课外训练,组织比赛)中去,培养学生团结友爱,互相帮助等良好的品德观。

三、确保实现形体训练目的和任务的基本要求

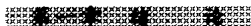
(一)建立学生训练档案卡

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,制订好上课内容和对每个学生身体训练的计划。

(二)课堂教学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,在教师的指导下,充分调动学生学习的自觉性、积极性,并向学生传授形体训练知识、技术和技能,健美学生形体的。课堂训练是实现形体训练目的、任务的一个重要环节。但是仅靠每周两节训练课显然是不够的,还必须利用课外活动时间,或通过“作业”的形式,积极开展形体、健美活动。

学校可结合形体训练教学内容,每学期有计划,有组织地



举办形体项目和形体美表演比赛,推动学校形体健美活动的开展。

第三节 饭店服务员体型美要素

无论从事前厅、餐厅还是客房服务的工作。服务员的体型和仪态表现,都具有十分重要的意义。一方面,形体美不仅能使宾客产生良好的第一印象;另一方面,又与服务操作有着密切的关系,从而直接影响饭店的形象。因此,强调服务员的体型美,是饭店管理在不断总结经验的基础上,对服务员提出的新的要求。

根据饭店的工作需要,结合我国的民族体型特点,提出男女服务员体型美的十大要素:

1. 男服务员身高 172 厘米以上。体重:身高在 172~175 厘米,体重(公斤)=身高(厘米)-105;身高在 176 厘米以上者,体重(公斤)=身高(厘米)-110。

女服务员身高 162 厘米以上。体重(公斤)=身高(厘米)-102。

2. 男、女裸查眼视力均在 5.0 以上。

3. 男、女脸型端正;五官匀称;口唇平正;牙齿整齐、洁白;鼻梁饱满,鼻尖不勾,鼻长是脸长的三分之一;两眼间隔距离等于一只眼眼的长度,双目有神,不暴不眯,不斜视,对视。

4. 女双肩对称,稍有后振,形态自然。男肩峰略上翘;女肩峰圆滑,微显下削,无耸、垂肩。

5. 男、女胸部自然挺拔。男胸宽厚;女胸丰满而不下垂。



6. 男双肩与腰呈“V”形；女腰细有力，略呈圆柱形，腹部扁平。

7. 男、女臀部圆满适度，不显下坠。

8. 男、女手臂无疤痕，手指灵活，腕关节不显得粗大凸出。

9. 男、女正立；脚跟、臀部、背部三点成直线，侧视具有正常的生理曲线；以脐眼为割点，下生长于上身；两膝靠拢，无“O”型腿；大腿线条柔和，小腿修长，腓肠肌稍突出。

10. 男、女仪表端庄，举止大方，不卑不亢，性格爽朗，气质优良。

复习思考题

1. 什么叫形体训练?
2. 形体训练的基本任务有哪些?
3. 服务员体型美十大要素的具体内容是什么?

第二章 学生的生理特点

第一节 肌肉

一、肌肉的分类

人体的肌肉可分为平滑肌、心肌和骨骼肌三种。平滑肌主要构成内脏和血管的壁；心肌则构成心壁；二者都不随人的意志而收缩，故称不随意肌。骨骼肌分布很广，通常附着于骨上，随人的意志收缩，又称随意肌。全身骨骼肌有 600 块左右，约占体重的 40%。

二、肌肉的形态

肌肉的形态多种多样，可概括为长肌、短肌、阔肌和轮匝肌四种。

(一)长肌

呈长梭状，由肌腹和肌腱两部构成。肌腹多位于肌肉的中央部位，使肌肉产生收缩力，收缩时能产生大幅度的动力。肌腱无收缩力，但能抵抗很大的伸张力，多位于四肢内两端并附着于骨。

(二)短肌

收缩时运动幅度较小，多位于躯干部位的深层。具有明显的节段性。

(三)阔肌

扁而薄,多位于胸、腹壁处。收缩时除运动躯干外,还对内脏有支持和保护作用。

(四)轮匝肌

多呈环形,位于孔裂的周围,收缩时可关闭孔裂。

三、影响人体曲线的主要部位肌肉

(一)躯干肌

躯干肌由背肌,胸肌和腹肌组成。

1. 背肌

由浅肌群(斜方肌、背阔肌、肩胛提肌,菱形肌)和深肌群(脊竖肌,骶棘肌)构成。主要讲授斜方肌和背阔肌。

浅肌群:

(1)斜方肌位于颈部和背部上方。肌束收缩时上提肩胛骨,并使其下角外旋,下部肌束收缩,可下降肩胛骨,全肌收缩牵拉肩胛骨向后,正中line靠拢;

(2)背阔肌位于背下部,腰部胸侧部,其功能,使上臂后伸,内收及内旋。

深肌群:竖脊肌和骶棘肌是棘突两侧的两条强大的纵行肌柱,是深肌中最长,最粗大的肌肉,其功能,可伸脊柱、降肋、仰头、对维持人体直立姿势有很大作用。

2. 胸肌

由胸上肢肌(胸大肌、胸小肌、前锯肌)和胸固有肌(肋间外肌、肋间内肌)构成。主要讲授胸大肌。

(1)胸上肢肌:

①胸大肌位于前胸壁,其功能:内收、内旋、屈上臂、上臂上举固定时可上提躯干。肋,帮助吸气;