

形体训练

王同孝 主编



中国财政经济出版社

国内贸易部部编中等技工学校教材

形 体 训 练

王同孝 主编

中国财政经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

形体训练/王同孝主编.-北京:中国财政经济出版社,

1996.8

国内贸易部部编中等技工学校教材

ISBN 7-5005

I. 形… II. 王… III. 中等技工学校-教材

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 号

中国财政经济出版社 出版

社址:北京东城大佛寺东街8号 邮政编码:100010

北京市密云县印刷厂印刷 各地新华书店经销

787×1092毫米 32开 4.875印张 97 000字

1996年11月第1版 1998年11月北京第2次印刷

印数:5 050—10 080 定价:6.00元

ISBN 7-5005-3203-2/G·0026

(图书出现质量问题,本社负责调换)

编审说明

国内贸易部部编中等技工学校餐旅服务专业教材是为了更好地为我国社会主义市场经济建设服务,主动适应我国第三产业迅速发展需要,大力提高餐旅服务人员素质,由我司根据国内贸易部、劳动部联合颁发的《中华人民共和国工人技术等级标准》(商业行业)和有关教学文件的要求,组织全国有关商业技工学校的专家、学者和长期在教学第一线任教的教师编写的。经审定,可作为国内贸易部系统中等技工学校教材,也可作为中等专业学校相关专业、职业中学、中级技术等级培训教材和企业职工自学读物。

《形体训练》是餐旅服务专业教材之一,由王同孝主编。参加编写的有王同孝、孙孝酣、刘玉娴、王岩平、张本忠。全书由王同孝总纂定稿。

在编写过程中得到了许多学校领导和教师的大力支持,在此一并致谢。由于编写时间仓促,水平有限,缺点疏漏在所难免,请广大读者提出宝贵意见,以便进一步修订完善。

国内贸易部教育司

1996年5月

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 形体训练的目的和任务	(1)
第二节 形体训练的生理价值	(7)
第二章 人体的生理特征	(11)
第一节 人体运动系统结构	(11)
第二节 青少年身体发育的基本特征	(17)
第三章 形体训练	(23)
第一节 上肢健美训练	(23)
第二节 胸部健美训练	(27)
第三节 腹背健美训练	(29)
第四节 腿部健美训练	(32)
第四章 形体训练与营养卫生	(36)
第一节 营养的意义	(36)
第二节 营养素	(37)
第三节 人体运动的热能供给与消耗	(43)
第四节 形体训练膳食结构	(44)
第五章 形态训练	(47)
第一节 身体各部位中间活动训练	(47)
第二节 把上基本动作练习	(53)
第三节 青年韵律操	(64)
第六章 服务姿态训练	(72)
第一节 表情	(72)

第二节	站姿	(78)
第三节	坐姿	(83)
第四节	步态	(88)
第五节	服务姿态	(91)
第七章	化妆美容基本知识	(97)
第一节	皮肤保健常识	(97)
第二节	化妆品的选择与应用	(99)
第三节	化妆技巧	(101)
第四节	卸妆	(108)
第五节	发型设计	(110)
附录	选用教材	(114)
第一节	现代交谊舞	(114)
第二节	民族民间舞	(141)

第一章 绪 论

形体训练是根据中等技工学校餐饮、旅游、客房服务等专业培养目标而开设,并在多年教学过程中不断完善和发展起来的一门专业素质要求较高的学科。学生在校学习期间,不但要学习形体训练的有关理论,而且还要掌握形体训练的基本方法。为了更好地学习这门课程,本章主要阐明形体训练的目的、任务及体形与健美标准,同时使学生懂得形体训练的生理价值。通过教学能够较为深刻地明确形体训练的重要意义,以增强学生的形体训练意识,并能够自觉、积极地参加形体锻炼,从而达到对学生进行形体健美教育的目的和要求,并在各自的工作岗位上,以较高的专业素质完成服务性工作。

第一节 形体训练的目的和任务

一、形体训练的目的

形体训练是根据我国餐饮、旅游事业的迅猛发展以及与其相适应的中等技工学校的培养教育目标而逐渐产生和发展起来的,在我国尚属新兴的教育内容。其目的是:根据我国青少年发育的生理特点,有针对性地塑造学生优美的形体、标准的仪态、使之具有一定的鉴赏美的能力,培养良好的职业素

养,为从事餐饮、旅游工作奠定坚实的基础。

二、形体训练的基本任务

为了更好的达到形体训练的目的,就必须完成下列基本任务:

(一)全面发展学生的身体素质、奠定优美形体的坚实基础

中等技工学校的学生正处于青春期的各个阶段,这一时期不仅是青少年身体生长发育的重要时期,同时也是塑造优美形体的最佳时期。因为这一阶段学生的身体尚未定型,各项身体素质的发展尚不平衡,身体各部的可塑性较大。这时要有针对性的、以全面发展学生的身体素质为主。在这同时,要注意尽快提高学生较弱的素质。只有学生的全面身体素质提高了,打下了优美形体的牢固基础,在此基础上进一步进行具有较强的针对性的形体训练,才能使学生的身体形态结构得到较为匀称、协调的发展。此时,学生就初步具有了较为优美的体形基础。

(二)根据学生生理特点,科学地安排形体训练

学生在校期间,其生理及心理都处于较重要的发育、发展阶段,男生和女生此时有较为明显的差异。因此,在对学生进行形体训练时,要根据不同年龄、不同性别、不同身体素质、学生所具有的不同的生理和心理特点,有计划、有目的地科学地安排训练手段,使训练的量、密度及强度较为合理。

在对学生进行形体训练的同时要教会学生初步学会并掌握形体训练的基本知识和方法,并使之养成终生锻炼的良好

习惯。

(三)进行美育教育

形体训练不同于普通的体育训练,它有着独特的内涵。通过形体训练可逐步培养学生正确的审美观,使学生不仅仅练就一副健美的体魄,而且要让他们真正懂得什么是真正的美(如美的心灵、美的仪表、美的动作、美的行为等),从而提高学生对美的感受和鉴赏能力以及对美的表现和创造力。

(四)进行政治思想教育

在对学生进行形体训练的同时,要注意结合学生的实际表现,把政治思想教育有机地溶合、渗透到形体训练的各个环节。这样的方法极易被学生所接受,使他们在不知不觉中受到良好的职业道德教育及政治思想教育,在提高身体素质的同时也提高了自身的政治素质、思想素质。

三、实现形体训练目的和任务的基本要求

(一)领导的重视和支持

任何一件事情的成功,如果没有领导的重视和支持是不可能达到预期效果的,形体训练也是同样。各校领导一定要给予高度重视,并在客观条件上给予必要的支持方能给成功打下一个坚实的基础。

(二)教师要努力刻苦钻研业务

做为形体训练的教师,要刻苦钻研,不断提高自己的业务素质和工作能力;要具备一定的专业知识,要能够随时随地根据学生不同时期不同生理特点及不同素质而制定出具有针对性的、行之有效的训练手段,以保证形体训练的有效性。

（三）建立学生训练卡

在进行形体训练之前,要对学生进行身高、体重、肩宽、胸围、腰围、臀围、四肢围和四肢力量测量以及必要的身体素质测验,并将测量数据详细记录在档案卡上。教师应根据形体训练课的教学计划和内容,结合学生形体档案卡所记录的有关数据,制定好上课内容和针对每个学生进行身体训练的计划;同时,要认真记下每个学员对训练任务的完成情况 & 身体反应,随时调整训练的方法、运动量的大小、运动密度以及运动强度。

（四）课堂训练与课外训练相结合

课堂训练是实现形体训练目的、任务的一个重要环节,但是仅靠每周两节课显然是不够的。由于人员与器械的对比,很难从生理上达到合乎标准要求的刺激强度。因而,要想达到较为理想的形体美的要求,必须有效地利用课外活动时间,积极开展形体健美活动。除此之外,学校可以结合形体教学,在每学期有计划、有组织地举办形体美的表演和比赛,以此推动健美运动的普及,使学生在校内校外形成一种自觉、积极、主动地进行健美训练的风气,以使学生的形体训练达到预期的效果。

四、体形与健美标准

无论是从事接待、导游、餐饮服务或是客房服务、基本上属于服务性工作。而服务的对象则既有国内宾客,也有海外侨胞及国际友人。服务工作从服务员与宾客刚一接触时即已开始。很难想象,虽然服务的各项工作十分的周到、细致,甚至难

以挑剔,但如果服务员的形体外表十分丑陋,也不会使客人产生良好的心理效应。所以,服务员的优美形体和端庄、亲切、热情的仪态,加之友好的态度及优良的服务,能使宾客产生良好的第一印象,从而向国内外展示我们的服务形象。因此,强调服务员的形体美,是在新的形势下所提出的新的要求。

这里,我们根据服务性工作的需要,结合我国的民族体形特点,归纳提出男女服务员体形美的十大要素,谨供参考、各地可参照增减。

(一)体重

男服务员身高 1.72 厘米至 1.75 厘米者,体重(公斤)=身高(厘米)-105;身高 1.76 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

(二)视力

男女裸查两眼视力均应在 1.0 以上。

(三)脸型

脸型端正,五官等称;口唇平正、牙齿整齐、洁白;鼻梁正直、饱满,鼻尖不勾、鼻长是脸长的三分之一;两眼间隔距离约等于一只眼的长度,双目有神、明亮,不暴不眯,没有斜视、对视以及疤痕。

(四)肩

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。没有耸肩、垂肩及斜肩等。

(五)胸

男、女胸部自然挺拔。男胸宽厚有力；女胸丰满而无扁平或下垂。

(六)腰腹

男双肩与腰呈“V”形；女腰细有力，略呈圆柱形。腹部略平。

(七)臀

男女臀部圆满适度，不显下坠或干瘪。

(八)上肢

男、女上肢发育正常，手臂无疤痕，腕关节不显粗大凸出，手指秀气活动灵活，指关节发育正常，无隆起。

(九)整体

男、女以立正姿势直立，从后面观察，其脚跟、臀部、背部要三点成一线、无脊柱侧弯现象。

侧视具有正常生理曲线；大腿线条柔和，小腿修长，腓肠肌稍突出；以脐眼、髂棘为割线，下身长于上身。

正视时，两腿靠拢，无“O”型腿或“X”型腿。

(十)仪表

男、女仪表端庄，举止大方，不卑不亢，性格开朗、气质优良。

以上提出的十大要素，并不是绝对的。由于各民族的遗传基因不同，种族的发育也是不一样的，各民族地区可根据自己的实际情况进行适当的调整。

第二节 形体训练的生理价值

形体训练在国外已有好多年了,而且已取得较为系统的、科学的成果和成功的经验。在我国虽是改革开放以后才开始起步,但也同样取得可喜的成绩。作为职业学校进行形体训练,是随着餐饮、旅游事业的不断发展和需要而逐渐被人们认识和重视的。

形体训练,其实质就是通过徒手的有节奏的、或器械的有一定强度的练习,来锻炼身体、塑造体形,同时也兼顾仪态训练及培养学生良好的道德品质的一个有明确目的、有详细周密计划、有严密组织的一个较为复杂的教育过程。

简单地说,形体训练就是以健美为主要内容的身体训练。什么是健美呢?根据字面就可以看出包涵有二层意思:即一是健康,二是美观。所谓健康就是指人的体质、体能及适应能力和心理的发展,都达到了健康的要求;而美观则主要是指在感官上给人一种美的享受,也就是说在人体发育(包括骨骼形态、肌肉丰满程度、体形匀称性)、仪态、举止、反应、肤色、精神状态等各方面能够符合所规定的审美要求。假如一个人虽然身体较好,但却疾病缠身,柔弱无力,怎么能表现出良好的气质和美的形体呢?虽然有健康的身体而体形不是过胖而显得臃肿就是过瘦而显得纤细,又怎么能谈得上是健美呢?所以说,所谓的健美是指身健和体美二者之和,两者是密切结合在一起的,是不可分割的。要想使自己的形体达到健美的要求,就必须积极参加有计划的形体训练和合理的营养才能达到。

综合国内外大量的资料和经验,可以明显地看出,为健美而进行的形体训练,不仅仅局限于塑造形体美和仪态美,同时对人的生理及心理的健康发育有着不可估量的作用。通过分析可以看出,形体训练对人的生理价值所起的巨大作用,主要表现在以下几个方面:

一、形体训练能改善神经系统和大脑功能

神经系统可分为中枢神经系统和周围神经系统两部分。中枢神经系统由脑与脊髓组成,而周围神经系统则是由脑和脊髓发出的神经纤维组成。整个神经系统是人体主要的机能调节系统,人体的各器官、系统的一切活动都是在神经系统的控制下进行的。通过神经系统的调节,人体对内外环境的变化产生相适应的反应,使内部与周围环境之间达到协调统一,从而使人的生命活动得以正常进行。

形体训练,是外环境对机体的一种刺激。这种刺激具有连续、协调、速度、力量的特点,使肌体处于一种运动状态。这种状态下中枢神经将随时动员各器官及系统使之协调、配合肌体的工作。经常参加形体训练,就能使神经活动得到相应的提高。除此之外,形体训练还要求动作要迅速、准确;而迅速、准确的动作又要在大脑的指挥下来完成。脑是中枢神经的高级部位。形体训练时,脑和脊髓及周围神经要建立迅速而准确的应答式反应,而脑又要随时纠正错误动作,储存精细动作的信息。经过经常、反复不断的刺激,提高人的理解能力、思维能力和记忆能力,从而使大脑更加聪明。所以说,经常参加形体训练,可以加强肌体神经系统的功能和大脑的工作能力,使之更

加健康和聪明。

二、形体训练能提高心血管系统的功能

心血管系统即心脏与各类血管所组成的,并以心脏为动力的闭锁管道系统,也就是人们常说的血液循环系统。

形体训练主要由运动系统即骨骼与肌肉运动参与完成。运动系统在进行工作时要消耗大量的氧气、养料(又要排泄大量的废物),在消耗的同时又要不断地补充供给大量的新鲜氧气及养料,与此同时还要排泄大量的废物。这一繁重的任务,只有依靠体内的闭锁的管道系统——心血管(循环)系统来完成。

人体在处于安静状态时,平均心率为 75 次/分,而心脏的每博血液输出量大约为 50—70 毫升,每分钟输出量约为 4.5 升左右。在强烈的肌肉运动时,可以达到安静时的 5—7 倍,这就势必使心肌处于激烈收缩的状态。经常的刺激会使心肌纤维增粗,心房、心室壁增厚,心脏体积增大,血容量增多,从而增加了心脏的力量。由于心肌力量的增加,每博射出的血量增多,心跳的次数相应减少,在平时较为安静的状态下,心脏能够得到较长时间的休息,从而减轻心脏的工作负担,使心脏永葆青春。

在形体训练的过程中,除心脏得到锻炼外,血管系统同样得到相应的锻炼。由于心脏每博输出的血量增加,势必对血管壁给予一定的压力,久而久之,会使血管壁进一步增加弹性。又由于血流的加快,冲击依附于血管壁上的不良物质使之排出体外,从而达到清洁血管的目的。与此同时,由于血管的口

径增大、弹性增强、流量增加,使得心脏本身及肌体各部得到更加充足的营养物质,使得人体更加健康地生长。

三、形体训练对骨骼和肌肉的作用

中等技工学校的学生正处于青少年时期。这一时期的学生在生理发育上尚不完善,其骨骼中骨组织内的水分和有机物质较多,而无机盐(磷酸钙、碳酸钙)较少,所以骨密质较差,使得骨的弹性较大而坚固性较差,骨的形态结构容易随着人体内外环境的变化而发生改变。如“O”型腿、弓背、扣肩、“X”型腿等现象较易出现,而这些现象的出现会直接影响人的形体美。

经常参加有目的、有计划的形体训练课,使肌肉改变其不良的拉力和压力,能使不良骨形向正确方向发展,矫正体形,健美身材,同时能增强骨的抗折、抗压和抗扭屈的能力。

人体的肌肉除附着于骨骼使之运动之外,还是构成人体外表轮廓及线条的重要因素。一个人如果身上的肌肉干瘪,没有力度感,尤其是女性肌肉不丰满,就谈不上线条美呢。所以,要想使全身肌肉丰满、结实、匀称,只有经常地积极参加形体训练,使肌纤维变粗,才能使肌肉显得丰满结实,人体的线条也就更加清晰,从而达到形体美的效果。

第二章 人体的生理特征

中等技工学校的学生，年龄大多是在 16—20 岁之间。这一时期正处于青春期的初、中期阶段，是学生的身体向着成熟而迅速发育的阶段。无论进行体育训练或是形体训练，必须要掌握这一阶段学生的生理特征、身体各系统的结构，尤其是运动系统的构造及其运动规律，更加合理地安排运动量、训练手段，使得形体训练的实施，建立在合理的、科学的理论基础之上，才能取得预期的效果。

第一节 人体运动系统结构

运动系统的主要功能是使人体运动，即使人体在空间移动及使人体各个部分相互关系发生变动。运动系统是由骨、骨连结（关节）和肌肉三部分构成的，它们约占体重的 58%。骨与骨连结构成人体的杠杆系统——骨架，肌肉附着在骨架上。在神经系统的支配下，肌肉收缩，牵动骨骼产生各种运动。这种运动是以骨为杠杆，关节为枢纽，肌肉为动力来实现的。

一、骨

成年人的骨共有 206 块，但其中只有 177 块直接参与随意运动。多数骨是成对的，只有少数不成对。人体骨骼分为