



ZHIYE JIAOYU
HANGKONG ZHUANYE GUIHUA JIAOCAI

职业教育航空专业规划教材

航空服务人员形体训练

主编 魏全斌 朱毅盛 刘忠



职业教育航空专业教材编委会 编



四川出版集团
四川教育出版社

**ZHIYE JIAOYU
HANGKONG ZHUANYE GUIHUA JIAOCAI**

职业教育航空专业规划教材

航空服务人员形体训练

职业教育航空专业教材编委会 编

主 编：魏全斌 朱毅盛 刘 忠

执行主编：陈 华 刘 桦

编 写：朱毅盛 刘 桦 陈 华 李 燕

邢 星 邓朝杰 覃 颖

四川出版集团
四川教育出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

航空服务人员形体训练 / 陈华编. —成都: 四川教育出版社, 2010.8

职业教育航空专业规划教材

ISBN 978-7-5408-5251-1

I. ①航… II. ①陈… III. ①民用航空-乘务人员-形态训练-职业教育-教材 IV. ①F560.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 154622 号

策 划 侯跃辉

责任编辑 樊佳林

封面设计 毕 生

版式设计 顾求实

责任校对 左倚丽

责任印制 黄 萍

出版发行 四川出版集团 四川教育出版社

地 址 成都市槐树街 2 号

邮政编码 610031

网 址 www.chuanjiaoshe.com

印 刷 四川福润印务有限责任公司

制 作 四川胜翔数码印务设计有限公司

版 次 2010 年 8 月第 1 版

印 次 2010 年 8 月第 1 次印刷

成品规格 184mm×250mm

印 张 6.25

字 数 131 千

印 数 1-4000 册

定 价 25.00 元

如发现印装质量问题, 请与本社调换。电话: (028) 86259359

营销电话: (028) 86259477 邮购电话: (028) 86259694

编辑部电话: (028) 86259381

编委会

魏全斌 刘 桦 刘 忠 马 丽 张 力

卞鲁萍 蒋有明 李问军 李 灵

前言

“十五”和“十一五”期间，我国的国民经济保持了持续快速的增长，伴随着产业的重组，我国的民航业也进入了第二个高速发展期，逐步呈现出迅猛发展的趋势。根据中国民航总局的规划，我国民航机队规模将大幅度增长，许多国外航空公司也开辟了中国航线，对中国航空服务人才的需求在不断增大。这些因素都使民航专业人才的需求呈现上升趋势。中国民航迎来了前所未有的发展机遇。但同时，中国民航业也面临着市场经济的严峻挑战和激烈竞争。在硬件技术差距越来越小的航空市场，市场的竞争也不再是单一的价格与技术的竞争，服务的竞争逐渐成为竞争的主要内容。航空服务成为决定航空企业服务质量与经济效益的一个极其重要的因素。只有拥有最完美服务的企业，才是值得客户永远支持的企业。只有让航空乘客满意，航空企业才能获得良好的发展。

民航业的快速、多样化发展，对航空服务人才的大量需求，使民航业人才培养的模式也从原来单一依靠民航系统院校培养发展成为多层次的职业学校的培养模式。

为了贯彻“以就业为导向、以服务为宗旨”的职业教育办学方针，适应职业院校人才培养和素质教育的需要，同时适应中等职业学校课程设置要求，我们组织了一批在职业教育战线多年从事教学、研究工作的教师和行业的技术骨干编写了这套面向中等职业学校航空服务专业的教材。

我们编写的《航空服务人员形体训练》教材，以塑造学生优美的形体和仪态，改善学生的体型、体态、体质为目的，设计、创编和收集了大量的练习，提供了如何塑造形体美的方法。特别是在身体各部位的训练中，根据身体各部位的主要肌肉结构讲述形体训练的各种方法，并附加大量的插图。在教材编写模式方面，尽可能使用图片、实物照片将各个知识点、技能点生动地展示出来，力求给学生营造一个更加直观的认知环境，使学生掌握形体训练的方法并养成自觉锻炼的习惯，从而塑造良好的体态、健美的身材和强健的体魄。同时，也可以针对身体的某一部位、某一块肌肉进行锻炼或对某一体态进行纠正，以达到美化体型、体态的效果。力求培养学生良好的职业素养，具有鉴赏、表现形体美的能力，为今后的工作奠定良好的形体基础和知识基础。

本书还通过对健康膳食的研究，探讨了在日常生活中有利于健康和形体美的饮食习惯的养成问题。本书可以作为中等职业学校形体教学与训练的参考教材，同时也是形体训练工作者和热心形体美自我训练者的实用指南。

本书由朱毅盛担任主编，陈华担任副主编。参加编写的有陈华、刘桦、李燕、邢星、邓朝杰、覃颖等老师。在该书的编写过程中得到成都航空旅游职业学校、成都市蜀兴职业中学、成都双流职业教育中心的大力支持。在此，谨向给予本书支持和帮助的同仁致以衷心的感谢。在编写的过程中，我们参考、采纳了国内外专家、学者的多种论文和专著，在此一一表示我们的谢意。由于编写时间仓促，我们在参考引用某些文献时未能征得原作者的同意，

原作者见书后，请与我们联系，以便我们寄奉稿酬或样书，并在重版时对书稿相关事项予以弥补。

编者

2010 年 8 月

目 录

第一章 绪 论 /1

第一节 形体训练概述	1
第二节 形体训练的基本内容和要求	3
第三节 形体美的内容和标准	5
第四节 影响形体美的因素和科学基础	8
第五节 航空服务类从业人员形体美的职业要求	10

第二章 形体基础训练 /12

第一节 柔韧训练	12
第二节 力量训练	24
第三节 把杆训练	32

第三章 形体扩展性训练 /43

第一节 有氧健身操	43
第二节 搏击健身操	49
第三节 轻器械健身操	51
第四节 街舞健身操	58
第五节 拉丁健身操	60
第六节 中国民族民间舞蹈	62

第四章 身体发展不平衡及形态畸形的矫正训练 /69

第一节 “一肩高一肩低”的矫正方法	70
第二节 “溜肩”的矫正操	70
第三节 “驼背”的矫正方法	71
第四节 “脊柱侧弯”的矫正方法	72
第五节 “O”型腿的矫正方法	73
第六节 “X”型腿的矫正方法	74
第七节 “八”字脚的矫正方法	74

第五章 营养与运动饮食 /76

第一节 营养健康饮食	76
第二节 日常自我健身方法	82

参考文献	89
------------	----

第一章 绪 论

随着社会的发展和生活水平的不断提高,人们在乘坐飞机的同时,对航空服务的要求也更多元、更细、更高。航空公司要实现持续赢利,旅客能否再次迈进舱门,服务将是其重要砝码之一。

航空服务人员优美的姿态和洒脱的动作,既符合人体解剖学和生理学规律,又给人以美的印象,可以让客户真切体验到万米高空上的一道风景线。从古至今,美的风貌和仪态被视为人的自我完善不可少的部分,现代教育学家明确提出:“以美辅德,以美陶情,以美益智,以美健体。”车尔尼雪夫曾说过一句名言:“美是生活。”当今社会,工作日趋紧张,竞争日益激烈,健康的形体可以帮助我们在竞争中能保持一定的实力和自信,在事业上不断获得成功。

第一节 形体训练概述

形体训练目前比较典型的定义有两种,即狭义的和广义的。狭义的形体训练被定义为形体美训练。广义的形体训练认为,只要有形体动作的训练就可以叫做形体训练,甚至某些服务行业的程式化动作,比如迎宾、端菜、送菜、礼仪姿势等,也被称为形体训练。

我们认为用形体美训练来定义形体训练比较确切,这也符合我们形体训练者的意愿。同学们花费大量的时间、金钱和体力进行训练,绝不仅仅是为了活动一下身体,娱乐和游戏更在其次,对自身体态美的塑造才是最终目的,具有强烈的目的性。

形体训练是以人体科学理论为基础的,通过徒手或利用各种器械,运用专门的动作方式和方法,以改变人的形体的原始状态、提高灵活性、增强可塑性为目的的形体素质基本练习。同时也是提高人的形体表现力为目的的形体技巧训练。可塑造人们优美的体态,培养高雅的气质,纠正生活中不正确的姿态,可以说它是所有运动项目的基础。

一、形体训练对学生的身心健康发展起到的促进作用

学生正处于身心迅速发育成长的时期,这种迅速的发育成长使身心状态表现出极大的可塑性。形体训练配有音乐,包括大量的身体动作,并要求集体的协同合作,这些都

有利于学生时间知觉、空间知觉、运动知觉、注意力、表现力、模仿能力等心理过程的发展,也有助于培养学生的集体观念及对音乐、舞蹈和体操活动的兴趣。良好的身体素质为学生心理的正常发展提供了物质基础。在形体训练过程中,学生各种各样的心理活动过程的产生,有利于学生心理能力的发展。学生心理能力全面启动又带动学生体、智、德、美的全面发展。

1. 形体训练能促进学生神经系统和大脑功能的优化

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配合肌体的工作。经常参加形体训练,能使神经活动得到相应的提高。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,能提高人的理解能力、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。

2. 形体训练能提高学生心血管系统的功能

心血管系统是由心脏与各类血管组成的,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。人体在处于安静状态时,平均心率为75次/分,而心脏的每搏血液输出量大约为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,从而增加心脏的力量。由于心肌力量的增加,每搏射出的血量增多,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。

小资料

对没有训练基础的人: $220 \text{次/分} - \text{年龄} = \text{最高极限心率}$

对有训练基础的人: $220 \text{次/分} - \text{年龄} / 2 = \text{最高极限心率}$

健身的适宜心率范围:

最大心率 $\times (65\% \sim 85\%)$ (美国健身研究会推荐的健身指标区)

最大心率 $\times (60\% \sim 75\%)$ (美国心脏学会推荐的健身指标区)

最大心率 $\times (60\% \sim 75\%)$ (美国运动医学院推荐的健身指标区)

3. 形体训练有利于启发学生的求知欲,有利于学生个性特征向良好的方面发展

形体训练内容丰富、形式多样,能激发学生的兴趣,进而启发学生的“求知欲”。学生对形体训练的动作产生浓厚的兴趣,便会积极地投入,努力地去追求。学生形体训练实践使我们感到,学生的聪明智慧、品德行为、个性特征等方面的心理发展水平要在活动中展现,在活动中得到发展。形体训练动作的一致性、准确性、协调性、稳定性和

灵活性不断增强的过程，也是学生聪明智慧的提高过程。形体训练增强了学生的集体主义精神和为集体争荣誉不甘落后的思想，克服了以自我为中心的毛病，增强了群体意识，培养了积极进取的精神，这对于学生个性的发展是有积极作用的。

二、形体训练可以塑造空乘行业需要的完美的外在素质，促进自身和谐发展

在青春发育期，人体对环境因素的敏感性较强，是塑造体形的最佳时期。形体训练动作形式多，锻炼部位广泛。通过各种臂的摆动、绕环、波浪组合、姿态组合、腰腿的柔韧性组合、舞蹈组合、体育舞蹈练习可以形成正确的身体姿态，并能发展身体的柔韧性和协调性。健康的形体美，仅有健康美和静态美是不够的。从形体训练追求层次上看，动态美和整体协调美更显人的气质和魅力。动作美是形体美的一种表现形式，姿态美是通过动作表现出来，而动作美在完成动作时应显示出姿态美。在形体训练动态美练习中强调步态、姿势、表情等形体语言，强调动作的节奏感和优美感。通过科学的形体训练，可以改变和改善不良体型，达到肌肉匀称、比例协调、举止和谐、姿势优美、气质高雅，可以说形体训练是一种特殊的人体雕塑艺术。

三、形体训练可以塑造良好个人形象，提高自身职业素质

形象是当今社会的核心概念之一，人们对形象的依赖已经成为一种生存状态。个人形象指的主要是容貌、魅力、风度、气质、化妆、服饰等直观的包括天生的外表感觉的东西，这是一种值得开发、利用的资源。个人的个性特质通过形象表达，并且容易形成令人难忘的第一印象。第一印象在个人求职、社交活动中会起到非常关键的作用。我们今天的学生是未来空乘服务职场的主要力量，社会对他们提出的要求会更高。通过形体训练获得今后职业所需的悦目的仪表和得体的举止，具有应变各种工作和生活环境的能力，在激烈的职业竞争中立于不败之地。

同学们通过形体课程的训练，无论是外在的表现，还是内在的气质都会提高许多。通过形体课上的训练，学生们有意识地改掉了一些生活中习惯了的不正确的姿态，慢慢发现被解放后的肢体更具有表现力了。形体动作的错综复杂和多种多样，使他们在肢体上找到了平稳、宽广、优美的姿态，同时也让学生们增长了信念，对于今后的求职就业大有帮助。

第二节 形体训练的基本内容和要求

形体训练不仅利用芭蕾、舞蹈、体操舒展的动作训练人体的优雅姿态，而且也传播了高雅的艺术精髓，培养了较好的内涵修养，有助于提高练习者的气质和高雅风度。内容包括：基本站立姿势，手位脚位练习，脚步动作舞蹈组合练习以及把杆和垫上一系列的基本功练习。主要练习正确的立、坐、卧和走、跑及头面部的姿态和表现，使同学们

的外在表现和内在修养，形体之美与精神之美和谐统一。

一、形体训练的基本内容

1. 基本姿态练习

人的基本姿态是指坐、立、行、卧。当这些基本姿态呈现在人们眼前时会给人一种感觉，如：身体形态所显示的端庄、挺拔与高雅，给人的印象是赏心悦目的美感（包括日常活动的全部）。由于一个人的姿态具有较强的可塑性，也具有一定的稳定性，通过一定的训练，可以改变诸多不良体态，如斜肩、含胸、松垮、行走时屈膝晃体、步伐拖沓等。

2. 基本素质训练

形体基本素质练习是形体训练的最重要内容之一，在练习中可采用单人练习和双人配合练习两种形式。通过大量的练习，可对人体的肩、胸、腰、腹、腿等部位进行训练，以提高人体的支撑能力和柔韧性，为塑造良好的人体形态，改善形体的控制力打下良好的基础。形体基本功练习的内容较多，在训练时，应本着从易到难、从简单到复杂的原则；同时也要注意自己和配合者的承受能力，不能超负荷，以免发生伤害事故。

3. 基本形态控制练习

基本形态控制练习是对练习者身体形态进行系统训练的专门练习，是提高和改善人体形态控制能力的重要内容。练习者通过徒手、把杆、双人姿态等大量动作的训练，进一步改变身体形态的原始状态，逐步形成正确的站姿、坐姿、走姿，提高形体动作的灵活性。这部分练习比较简单，个别动作要求比较严格，训练必须从严要求，持之以恒。

4. 身体矫正训练

日常生活中，有些同学往往忽视形体训练，因此经常出现身体不正、弓背含胸、端肩缩脖、双腿弯曲等不健康的体态。其实每个人的形体都有自己独特的魅力，怎样去发掘我们形体独特的长处，弥补我们的短处？形体训练可以真正改变臀部下垂、身体赘肉肥胖、腰粗壮、O型腿、X型腿、斜肩、驼背、脖子短、腿短、身高不够等不足。通过形体训练，从实际出发有针对性地练习一段时间，就会练出一个健美的形体姿态。

另外，人的头面部姿态是表达人类丰富情感的重要方式，通过形体训练，可以充实头面部姿势和神态的美。人的形象美需要外在表现和内在修养的和谐统一，健美的体形、端正的姿态还能反映一个人的精神面貌和气质。

二、形体训练的基本要求

1. 训练前必须做好准备活动。
2. 训练时要穿有弹性的紧身服装或宽松的休闲服、体操鞋、舞蹈鞋、健身鞋。
3. 训练时不能佩戴饰物，以免发生伤害事故。
4. 训练要有计划有步骤，循序渐进，切忌忽冷忽热、断断续续。要持之以恒，力求

系统掌握形体训练的有关知识和方法。

5. 要保持训练场的整洁和安静。

6. 在做器械练习时,要有专人指导和帮助,特别是联合器械的运用,要注意训练的安全。

7. 在训练中和训练后要注意补充适当的水分,同时要注意饮食营养的合理搭配。

第三节 形体美的内容和标准

在现实生活中,我们每个人的形体都各不相同。有的人的形体被人们普遍认为美,有的人的形体被人们普遍认为不美,有的人的形体被部分人认为美而被另一部分人认为不美,有的人的形体过去被人们认为美而现在被人们认为不美。在追求形体美的文化实践中,不同地区和不同时代的人们创造出了许多相同的形体文化,也创造出了许多不相同的形体文化。形体文化始终对人们的社会生活产生着非常重要的影响。

一、形体美的内容

基于对现代人体健康及人体美所做的深刻分析,可以说现代人正在追求五个层次的形体美,即:健康、静态美(外形、肢体围度、脂肪百分比、皮肤护理等)、动态美(姿势、表情、动作等)、气质美和整体美(包括自身和服饰、发型、化妆的协调配合)。所有这些,只有通过持之以恒的形体训练及合理的营养补充、休息才可造就。

1. 形体美

是指人的体形匀称而协调。形体美,脊柱是关键,挺拔的体形、优美的曲线,人体的各种基本姿态都以脊柱为基础。形体训练可促进脊柱、胸廓和骨盆等支持器官发育更加完善,为塑造健美体型创造条件。此外,通过形体训练能使站、坐、走更加有型,坐如钟、站如松、行如风,形成高雅大方的体态。

女子体形美的主要特点就是线条美,具有优美线条的女子体型是在人类漫长的进化中形成的高度完善的结果;而体型的美与丑又和骨骼的形态有着重要的关系。塑造体型美主要是控制体重,使身体各部位多余脂肪得以消除,同时适当地增长肌肉,使身体的各个部位更协调、匀称。经常不断地进行形体训练既是对体型又是对体姿的锻炼,还可以保持良好和优美的体型。

2. 姿态美

是指身体形态方面的美。它包括坐、立、行的人体姿态。姿态美包括动态美和静态美两种。动态美体现在走、跑、跳等基本活动中表现出各种各样的姿态。这些姿态如能沿着正确的运动轨迹进行,将显示出舒展大方的姿态美。静态美则体现在坐、立、躺等静态中所表现出的各种姿态。

3. 肌肉美

肌肉是附着在骨骼上皮肤下的组织,它包括颈、胸、背、臂、腰、臀、腿等部位的肌肉。各部位肌肉的和谐运动可给人以美感。身体的形态美不美与肌肉是否均衡、丰满、富有弹性和柔韧性关系密切。所以,肌肉美在形体美中也是非常重要和关键的。

因此,形体训练要以身体练习为基本手段,匀称和谐地发展人体,塑造体型,培养正确优美的姿态和动作,增强体质,促进人体形态更加完美。所以通过艺术体操项目中最基本形体训练来塑造形体美、姿态美、肌肉美是必不可少的保持体形的方法。

二、形体美的标准

1. 我国现代人体美的标准

我国体育美学权威人士综合古今中外一些美学家和艺术家对人体美的见解,根据中国人的实际情况,提出的人体美标准包含如下一些内容:肌肉强健协调,富有弹性;骨骼发育正常,关节无明显粗大、凸出,脊柱正视成直线,侧视具有正常的体型曲线,肩胛骨无翼状隆起和上翻的感觉;五官端正,且与头部搭配协调,肌肉均匀发达,皮下脂肪厚薄适当;胸廓隆起,正面与背面略呈“V”形,男性胸廓宽,肌肉结实;女性乳房浑圆,丰满不下垂,侧视有明显曲线;双肩对称、健壮,微显下削,无垂肩之感;腰细而结实,微呈圆柱形,腹部扁平,男性有腹肌垒块隐现;臀部浑圆适度,球形上收;腿部修长,线条柔和,小腿腓肠肌稍微凸出,足弓高;整体观望无粗笨、虚胖或过分纤细的感觉,重心平衡,比例协调。

小资料

全身肌肉约600余块,其重量约占体重的40%。健美的形体、健壮的体魄和发达的肌肉密切相关。发达的颈肌及胸锁乳突肌,能使人的颈部挺直,强壮有力;发达的胸大肌(含胸小肌)使人的胸部变得坚实、健美;发达的肱二头肌和肱三头肌,使人的上肢线条鲜明、粗壮有力;发达的三角肌,能使肩膀变得宽阔起来,再加上发达的背阔肌,就会使人体呈美丽

的“V”形。骶棘肌是脊柱两侧的最长肌肉,它的发达能固定脊柱,使人的上体挺直;发达的腹肌有利于缩小人的腰围;发达的臀肌和有利的下肢肌(股四头肌、股二头肌、小腿三头肌)能固定人的下肢,支持全身,构成健美的曲线。总之,发达而有弹性的肌肉是力量的源泉,是美的象征。

2. 身高与体重的比例标准

身高和体重是显示人体美的重要因素之一,也是评价身体发育、健康、营养和形体健美的重要指标。体重和身高都受遗传、种族、生活环境等因素的影响。体重和身高的比例能反映出一个民族的身体素质和健美情况,关于身高和体重的比例标准,可以由后面介绍的标准体重的测量公式来判定。

根据身高和体重的比例关系,可以将人分为瘦小型、瘦高型、高大型、中等型、健

壮型及肥胖型。无论身材高大还是矮小，只要符合身高与体重比例者便是协调的，就能给人以美感。

肥胖女生，首先进行健美操训练的强度不宜过大，每分钟心率不应超过160次。否则，氧供应不充足，体内由脂肪供能会转向由糖供能，就会达不到减肥的目的。其次健美锻炼的时间也不宜太短，每次要连续1小时以上。减脂的运动一般以低强度、长时间为好。要坚持每天以有氧健美操为主锻炼。避免单纯追求减体重，而任意加大运动量。据观察体重缓慢下降是比较容易巩固的，加速减体重，则易反弹又易打乱人体新陈代谢，一般来说，以每周减体重0.5千克~1千克为宜。

小资料

一般认为，女性的标准体重为：身高（厘米）-110或者105=标准体重（千克）。例如，一个身高160厘米的女子，她的标准体重应该是：160（厘米）-110或者105=50至55（千克）。凡是超过标准体重的10%为过重，超过标准体重的20%为肥胖。肥胖还可分为单纯性和继发性两种，继发性属于病理状态，在这里我们只分析单纯性肥胖，其产生的原因除家族遗传因素

外，往往与个人的饮食习惯和生活习惯密切相关。人如果吃的量过多或活动量过少，身体吸收的热量大于消耗的热量则会发胖。而懒惰是青春期产生的一个特点，加之思想松懈，学习任务相对轻松，休闲时间相对充足，对女生来说很少主动进行锻炼，有时没有课，一睡就是一个下午。过多的睡眠促使过多的营养储备，难以消化造成体重上升而导致发胖。

小资料

体型有不同分类，我们以脂肪所占的比例，以肌肉的发达程度，参照肩宽和臀围的比例作为划分体型的条件，把体型分成胖型、肌型（或运动型）和瘦型三类。

胖型：其特点是上（肩宽、胸围）下（腰围、臀围）一般粗，躯干像个“圆水桶”，腰围很大。腰两侧下垂，腹部松软脂肪很厚、肚脐很深，胸部的脂肪多而下坠，颈部短而粗，体重往往超过标准体重的30%~50%。

肌型（运动型）：其特点是肩宽、背阔、腰细、臀小且上翘，上体呈“V”形，腹壁肌肉垒块明显、四肢匀称、肌肉发达、无双下巴，颈部强壮有力，体重不超过标准体重的±5%。

瘦型：其特点与胖型相反。上下都细、肩窄、平胸、腰细四肢细长、脂肪极少、肌肉消瘦，胸腹部可见肋骨，背部可见肩胛骨，体重小于标准体重的25%~35%。

女性和男性在体型分类上大体相同，但由于女性有其自身的特点，强调身体比例匀称，线条流畅，整个体型呈曲线形。如女性的骨盆通常比男性要大，所以，躯干一般呈上小、下大的正三角形。女性的脂肪普遍比男性多5%左右，而肌肉发达程度及肌力只能达到同级男性的75%~80%。因此，女性肌型（运动型）体型的特点是躯干呈三角形（少数为倒三角形），四肢匀称、肌肉圆滑、胸部丰满、腰细臀圆、颈长腹平。从侧面观运动型的女性的胸、腰、臀富于曲线美。

胖型的女性躯干多为上下一般粗（或上小下大）的水桶型，胸厚、腰粗、臀部大而宽、腹壁脂肪厚，即使仰卧在床上，腹部隆起高度仍超过胸高，颈部普遍短粗，四肢多为上粗下细。

瘦型的女性和胖型相反，胸部扁平、四肢干瘦、不丰满、无线条。

3. 黄金比例

符合审美的比例就是黄金分割比例。通过研究断臂维纳斯发现，其形体完全是根据黄金分割比例来塑造的，她的各种测量数据均符合黄金分割率。

体质人类学家和美学家通过研究发现，凡是健美的人体均包含丰富的黄金分割点，才形成匀称的体型、和谐的五官以及协调的步履。美的人体就是黄金分割点的聚合体。我国医学美学家对人体美的黄金分割进行研究后发现，容貌和体形健美的人，其形体结构包含有18个黄金分割点、3个黄金三角、15个黄金矩形和6个黄金指数。

小资料

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| 1. 以肚脐为界，肚脐到头顶与肚脐到脚跟的比例应是5:8（接近黄金分割）。 | 9. 肩宽应等于身高的 $\frac{1}{4}$ 减4厘米。 |
| 2. 身体的中点应在耻骨联合处。 | 10. 胸围应等于身高的 $\frac{1}{2}$ 。 |
| 3. 平伸双臂，两中指指尖之间的距离应等于身高。 | 11. 腰围应等于胸围减20厘米。 |
| 4. 头高应等于身高的 $\frac{1}{8}$ 。 | 12. 臀围应等于胸围加4厘米。 |
| 5. 乳头与肩胛骨应在同一水平线上。 | 13. 大腿围应等于腰围减10厘米。 |
| 6. 大腿正面的宽度应等于脸宽。 | 14. 小腿围应等于大腿围减20厘米。 |
| 7. 跪下的高度应等于身高的 $\frac{3}{4}$ 。 | 15. 足颈围应等于小腿围减10厘米。 |
| 8. 颈围应等于小腿围。 | 16. 大臂围应等于 $\frac{1}{2}$ 大腿围。 |
| | 17. 前臂围应等于大臂围减5厘米。 |
| | 18. 手腕围应等于前臂围减5厘米。 |

第四节 影响形体美的因素和科学基础

一、影响形体美的因素

1. 遗传因素

遗传是子代从亲代那里继承下来的形态和机能上相对稳定的特征。遗传为后天的发展创造条件，提供物质基础。但后天环境对形体的健康发展起着重要的作用。

2. 环境因素

环境是指生存的条件。包括自然条件、生活条件和工作条件以及所处地域的气候、温差等等。环境因素对形体起着潜移默化的作用。

3. 心理因素

心理因素对形体美也有很大的影响。人的精神状态、气质类型、决定了人的性格，而性格对于心理因素来讲，也占有很重要的地位。形体美是通过形体的表现力来实现的，没有良好的心理素质，也就无法适时地展现形体美的风采。稳定的心理素质是通过平时的训练获得的。因此，练习者在塑造完美形体的同时，还应重视心理因素的训练，

以期取得更大的效果。

4. 科学的形体训练

科学的形体训练,就是根据一定的科学原理、客观标准,并根据科学的规律,选择一些适合自己实际的训练内容、手段和方法,长期、系统、有目的、有针对性地进行形体训练,从而达到塑造完美形体的目的。

5. 营养因素

营养是影响形体美的重要因素。一个好的形体不是天生就有的,而是需要经过后天的训练才能得到的。如果人体没有合理充分的营养,就不能保证其正常的生长发育;人体不能及时地补充营养,也就无法补充由于训练所造成的能量消耗,形体训练效果也就无从谈起。一个好的形体,必须有科学合理的营养补充,只有在此基础之上的形体训练才能得到良好的效果。

二、形体训练的科学基础

形体训练是一门科学,要想通过形体训练来增强体质,增进健康,从而获得一个健美的体型和强壮的体格,首先必须了解人体肌肉的生理解剖知识,懂得人体肌肉的合理结构、功能和特性。这样,才能更好地掌握形体训练的方法,为更好地安排训练内容打下基础。

形体训练多是静力性活动和控制能力的练习,它的肌肉用力特点偏重于等长收缩,也就是说通过肌肉的紧张和收缩,使身体固定于某种姿势上不动。多为周期性练习和非周期性练习相结合。周期性练习指的是形体练习动作比较简单,按一定顺序多次重复,连贯进行;非周期性练习指的是形体训练中有些动作比较复杂,没有明显的连贯性,每个动作可以单独完成。人体的运动系统是由骨、骨连结(关节)、和肌肉构成,它们约占体重的58%。骨与骨连结构成人体的杠杆系统——骨骼。肌肉附着在骨架上。运动系统的主要功能就是使人体运动,这种运动是以骨为杠杆、关节为枢纽、肌肉为动力来实现的。

1. 骨骼

骨骼是人体肌肉和脏器等的支架,它赋予人体一定的外形。人体骨骼包括颅骨、躯干骨、上肢骨、下肢骨共206块,其中躯干骨、上肢骨和下肢骨及其骨连结是决定体型最主要的因素,它关系到人体各部位的比例。骨骼发育完好,比例得当,是体型美的基础。美学中关于人体比例的观点,即以人的头部的长度为尺度来衡量全身,认为标准人体的比例为:身高等于7.5~8个头的长度,下颌到胸下线为1个头的长度,再至股骨头为1.5个头的长度,从股骨头到肺部为4个头的长度。这些比例主要由骨骼的长度决定。

形体训练能促进骨骼的正常生长发育。骨的生长包括骨的长长和骨的长粗。长骨主要为四肢骨,大都呈管状,中部为骨干,两端的膨大为骨骺。长骨的长长依靠软骨的成骨过程(软骨内演变成骨),长骨的长粗主要依靠膜内成骨过程(胚性结缔组织演变成骨)。

2. 肌肉

人体的肌肉分为骨骼肌、平滑肌和心肌共有600多块。骨骼肌附在骨骼上，它的收缩牵动骨骼、关节，从而产生各种运动。骨骼肌肉分布广泛，约434块，成年人的骨骼肌占人体体重的40%（女性35%）左右，是人体最多的一种组织。骨骼肌的活动产生了人的坐、立、走、跑以及喜、怒、哀、乐等各种表情和各种各样的运动。

组成肌肉的基本单位是肌纤维，每条肌纤维呈圆柱状，许多肌纤维排列成束，许多肌束聚集在一起构成一块肌肉，每块肌肉中间部分叫肌腹，两端为肌腱。根据肌肉收缩机能，可分成“慢肌”和“快肌”两种，慢肌主要决定肌肉的耐力，快肌主要决定肌肉的爆发力。慢肌多的人，体型较纤细苗条，快肌多的人，体型显得健壮。

肌肉在受到刺激时产生兴奋，当兴奋达到一定阈值时，肌肉就收缩。形体训练能促进骨骼肌的正常发育，使全身肌肉及其肌力分布均匀。肌肉分布匀称是决定人体体型的重要因素之一。

3. 形体基本素质

形体训练多是静力性活动和控制力的练习。所以形体基本素质概括为力量、柔软性、控制能力、人体的协调性、灵活性和耐力。最重要的是力量和柔软素质，它们的好坏直接影响到形体的控制力和表现力。

（1）力量

力量是指肌肉收缩或紧张时所表现出来的身体或身体某部位用力的能力。力量好的练习者，练习时动作速度快，身体控制力强，容易掌握较难动作，并且能保持良好的身体形态。力量差的练习者，腿不易伸直，身体控制力差，不能稳健地完成动作，不易确立和保持良好的身体形态。

要想训练好站立形态，必须要加强腿部和膝关节的支撑力量以及立腰的能力和腹部肌肉收缩的力量。

（2）柔软性

柔软性通常称为“柔软度”。柔软性是由人体各个关节的运动幅度大小所决定的。影响柔软性有三个因素：一是骨结构。构成关节的关节面之间的面积差大，关节的灵活性就大，反之，关节的灵活性就小；二是关节周围关节囊的紧密程度和韧带数量的多少，紧和多者柔韧性相对差些；三是关节周围的肌肉和软组织的体积大者柔韧性较差些。第一个因素主要是先天形成的，不易改变。第二和第三个因素可以通过形体基本功的训练获得改进。

第五节 航空服务类从业人员形体美的职业要求

无论是从事地勤还是空乘的工作，航空类从业人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