

<<旅游服务形体训练>>

图书基本信息

书名：<<旅游服务形体训练>>

13位ISBN编号：9787308059404

10位ISBN编号：7308059405

出版时间：2008-7

出版时间：浙江大学出版社

作者：洪丽敏

页数：272

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<旅游服务形体训练>>

前言

随着现代科学技术的飞速发展和人民生活水平的日益提高，人们的健康意识不断得到强化，越来越多的人开始追求高质量的健康生活方式。

健身和健美活动日趋普及，形体健身更是越来越受到大众的青睐。

从社会对个人综合素质的要求来看，无论你从事何种职业，要想在激烈的竞争中立足，得到同行以及周围人的重视，除了具备一定的专业知识和技能外，同时还需拥有健康健美的形体、高雅的气质和良好的身体素质。

形体训练正是达到这一目标的有效途径。

它在人体解剖学、运动心理学、运动训练学、运动生理学、人体艺术造型学、美学等科学理论指导下，以身体练习为基本手段，匀称和谐地塑造体形，增强体质。

经常性的进行形体训练，可使身心得到全面发展，有利于培养健美的体态和高雅的气质，促进人体形态更趋完美，富有魅力。

近年来，旅游业进一步发展，旅游服务高端人才需求量不断加大，对旅游从业人员的要求不断提高，其中拥有正确的身体姿态、优雅端庄的行为举止和气质，更是旅游从业人员不可或缺的基本素质。

如何通过形体训练，增强旅游从业人员体质，提高其对美的丰富想象力和创造力，已成为当前一项迫切任务和重大课题。

本教材正是立足于旅游服务形体训练这一课题，从实际出发，坚持理论性与实践性相统一的理念，遵循传统与现代、继承与发展对等均衡的原则，充分反映了旅游服务行业的特色。

教材图文并茂，练习设计精当，凸显必备的职业姿态，可供旅游服务专业学生使用，也可作为其他服务行业的形体培训教材，更可为形体训练爱好者自我训练提供有益借鉴。

<<旅游服务形体训练>>

内容概要

本书共六章，全面总结了编者十多年来形体训练与教学的实践经验。

在系统阐述旅游服务形体训练概况及解剖学依据的基础上，分别讲述了形体热身训练、旅游服务形体基本素质训练，侧重讲解旅游服务形体姿态训练和健身房训练要点及方法，并简要介绍了形体舞蹈知识。

本书充分反映了旅游服务行业的特色，凸显必备的职业姿态。

教材图文并茂，练习设计精当，动作简单、连贯，易学易懂，具有较好的可读性和可操作性。

本书可供旅游服务专业学生使用，也可作为其他服务行业的形体培训教材，同时也是形体训练爱好者自我训练的良好伙伴。

<<旅游服务形体训练>>

书籍目录

第一章 绪论 第一节 旅游服务形体训练概述 第二节 旅游服务与形体训练的关系 第三节 形体训练的解剖学依据 第四节 旅游服务形体美的标准及其评价第二章 形体热身训练 第一节 旅游服务形体与热身训练 第二节 头颈部动作 第三节 肩部动作 第四节 上肢和扩胸动作 第五节 腰、腹部动作 第六节 腿部下肢动作第三章 旅游服务形体基本素质练习 第一节 身体的方位和脚、手的基本位置及动作 第二节 扶把基本训练 第三节 腿部力量和柔韧性练习 第四节 腰、腹部力量和柔韧性练习 第五节 胸、背部力量和柔韧性练习 第六节 手臂、肩部力量和柔韧性练习第四章 旅游服务姿态训练 第一节 站立姿态 第二节 坐姿 第三节 步态练习 第四节 手势练习 第五节 表情训练 第六节 日常社交礼节姿态训练第五章 旅游服务形体与健身房训练 第一节 旅游服务形体与健身俱乐部的关系 第二节 现、当代健身房流行健身项目介绍 第三节 健身房训练项目系列集锦 第四节 健身房训练注意事项第六章 形体舞蹈知识简介 第一节 形体与体育舞蹈 第二节 实用现代交际舞参考文献

<<旅游服务形体训练>>

章节摘录

第三节 形体训练的解剖学依据形体训练是一门体育科学，是一项改造自己身体的运动。要改造自己的身体，纠正自己身体的缺陷，使自己形体美，首先要了解自己的身体形态、身体构造、骨骼、肌肉及主要肌肉的解剖学位置和功能，了解肌肉生长发展及运动的生理机制。形体训练多是静力性活动和控制能力的练习，也是通过肌肉的紧张和收缩，使身体固定于某种姿势上不动。

其动作结构特点多为周期性和非周期性练习相结合。

形体解剖学是研究正常人体形态结构、主要功能及其发展规律在形体训练中发生变化的科学。

形体解剖学是从人体解剖的角度来探索形体训练的科学性，研究形体训练对人体形态结构和生长发育的影响，探讨人体结构的机械运动和肢体运动规律的一门新兴学科。

形体解剖学是形体训练的基础理论课。

要想通过形体训练来增强体质，增进健康美，首先应了解人体的生理解剖知识，懂得人体运动系统骨骼、肌肉和关节的构成、功能和特性。

一、形体解剖学基础知识人体的运动系统是由骨、骨连接(关节)和肌肉三部分构成的，它们占体重的60%~70%。

骨与骨连接构成人体的杠杆系统——骨架，肌肉附着在骨架上，其主要功能是使人运动，即以骨为杠杆，关节为轴，肌肉收缩为动力。

除此之外，骨架和肌肉还有保持和支持人体的作用。

(一)骨骼骨骼主要由骨组织构成，具有一定的形态结构和功能。

骨表面覆盖骨膜，内有骨髓。

骨含有丰富的血管和神经，具有修复、再生和改建的能力。

骨中的红骨髓有造血功能，黄骨髓有储存脂肪功能。

骨还有人体所需钙和磷等矿物质的储备库。

骨骼构成了人体的支架，为骨骼肌提供了附着面，它和骨骼肌配合，承担着人体的重量，完成静止或运动的各种形态。

骨骼还起到保护内脏器官的作用。

人在发育期结束之前，骨骼不断增长、增粗、增大，随年龄的增长，骨骼的结构和化学成分也在不断地缓慢地发生变化。

在发育时期，若营养充分、生活环境好，加之适量劳动和运动，且保持身体习惯姿势正确，能促进骨骼良好发育；相反，则会造成骨骼发育不良或畸形。

成年人的骨共有206块，多数是成对的，只有少数不成对。

人体骨骼分为两大部分，即中轴骨和附肢骨。

<<旅游服务形体训练>>

编辑推荐

<<旅游服务形体训练>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>