

运动解剖学在仪态礼仪实践教学中的应用案例分析

李文婷¹ 白冰² 张馨文¹

1. 海口经济学院, 中国·海南 海口 460108

2. 海南医科大学, 中国·海南 海口 460106

【摘要】本文聚焦于空中乘务专业学生的仪态礼仪实践教学, 深入探讨了运动解剖学在其中的具体应用。通过详细阐述运动解剖学与仪态礼仪的紧密联系, 以腹部、背部和腿部等部位的骨骼肌为重点, 分析了其在站姿、坐姿、走姿、蹲姿以及手势礼等仪态礼仪训练中的关键作用。结合丰富的教学案例, 展示了如何将运动解剖学知识融入仪态礼仪教学过程, 以提高学生的仪态规范性和职业素养, 为培养优秀的空中乘务人才提供有益的参考。

【关键词】仪态礼仪; 运动解剖学; 空中乘务专业; 实践教学

【基金项目】海口经济学院2024学年度校级教学改革研究项目《基于运动解剖学的仪态礼仪类课程创新教学研究与实践》, Hjj2024079, 一般项目。

引言

传统空乘专业仪态礼仪教学侧重于体态模仿训练, 没有基础理论作为支撑。运动解剖学是人体解剖学的分支, 它研究人体形态结构与运动规律, 这为仪态礼仪的教学提供了科学理论。把运动解剖学知识融入空乘专业学生的仪态礼仪实践教学, 这样更加科学、有效地进行训练, 会提升教学效果, 预防职业病, 提升学生的职业竞争力。培养出具备更高素质的空乘专业人才。

1 运动解剖学与仪态礼仪的关联

1.1 基础理论支撑

运动解剖学研究人体骨骼、肌肉、关节等结构的组成、功能及运动原理, 这些知识构成了仪态礼仪的生理基础。人体的脊柱生理曲度决定了站立和坐姿时的正确姿势, 肌肉的力量平衡维持着身体的稳定性和动作的流畅性。深入了解运动解剖学, 学生明白了不同仪态动作背后身体各部位的协同工作原理也更准确地把握仪态要领。

1.2 仪态形成机制

正确的仪态是通过骨骼、肌肉和关节的协调配合实现的。骨骼为身体提供支架, 肌肉收缩产生动力, 关节作为运动的枢纽。行姿的优美一般离不开髋关节、膝关节和踝关节的灵活转动以及下肢肌肉的有序收缩与舒张。

1.3 预防职业损伤

空中乘务员在工作中需要长时间保持各种仪态, 如站立服务、行走送餐等, 若仪态不当, 极易引发职业病, 如腰椎间盘突出、膝关节磨损、肌肉拉伤等。运动解剖学知识

能够帮助学生了解身体各部位在不同仪态下的受力情况, 也会有效预防职业损伤。例如, 通过锻炼腹部和背部的深层肌肉, 可以减轻腰部的压力, 预防腰痛的发生。

2 运动解剖学在仪态礼仪教学中的重点知识点

2.1 骨骼肌概述

空乘专业教师在进行仪态礼仪实训之前, 向学生讲解运动解剖学中骨骼肌的相关理论, 让学生明确认识到骨骼肌在仪态礼仪中发挥着核心作用, 是运动系统的重要组成部分。

让学生掌握骨骼肌的各项知识点, 例如通过收缩和舒张, 带动骨骼运动, 实现各种身体姿势和动作。不同的骨骼肌具有不同的功能特点。

2.2 腹部骨骼肌

2.2.1 腹直肌

在仪态礼仪中, 腹直肌的适当收缩有助于保持收腹挺胸的姿势, 如在站姿和坐姿时, 它能防止腹部松弛, 维持身体的正直和稳定, 避免因腹部前凸而导致的不良仪态。

2.2.2 腹外斜肌

在行走或转身等动作中, 腹外斜肌发挥着重要作用, 功能能使脊柱向同侧侧屈、向对侧旋转, 协助吸气时提起肋骨。它能控制身体的姿势和平衡, 保证动作的流畅性和优美性。例如, 在走姿的训练中, 腹外斜肌与对侧的肌肉协同工作, 使身体能够自然地摆动并保持稳定。

2.2.3 腹内斜肌

腹内斜肌的功能是与腹外斜肌进行协同工作完成脊柱的侧屈和旋转动作。在仪态礼仪中腹内斜肌对于维持身体的正

常姿势和曲线美具有重要的意义,特别是在展示优雅的站姿和坐姿时,它能与其他腹部肌肉共同作用塑造体态线条。

2.3 背部骨骼肌

2.3.1 背阔肌

在仪态礼仪训练中,背阔肌的良好状态有助于保持双肩向后下方打开的自然姿势,如在站姿和行姿中,它能够展现出开阔、自信的形象,同时与其他背部肌肉协同工作,维持脊柱的正常生理曲度,防止含胸驼背等不良仪态的出现。

2.3.2 竖脊肌

竖脊肌的主要作用是伸展脊柱,维持人体的直立姿势。在长时间的站立或行走过程中,竖脊肌需要持续收缩以对抗重力,保持身体的平衡和稳定。如果竖脊肌力量不足容易导致脊柱弯曲影响仪态美观。

2.3.3 菱形肌

菱形肌功能是使肩胛骨后缩和上提,协助背阔肌和竖脊肌保持肩部的稳定和正确姿势。在仪态礼仪中,菱形肌对于保持双肩平整、背部挺直的姿态具有重要作用,尤其是在穿着职业装时,能够展现出专业、精神的职业形象。

2.4 腿部骨骼肌

2.4.1 股四头肌

股四头肌是大腿前侧的主要肌肉群,主要作用是伸膝关节和屈髋关节,帮助人体完成行走、上下楼梯等动作。在仪态礼仪中的走姿训练中,股四头肌的收缩力量直接影响步伐的大小、速度和稳定性。强大的股四头肌可以使步伐稳健有力,展现出自信、专业的仪态。

2.4.2 腘绳肌

腘绳肌的主要作用是屈膝关节和伸髋关节,与股四头肌相互拮抗,共同控制膝关节的运动。在站姿和行姿中,腘绳肌能够调节膝关节的角度和稳定性,防止膝关节过度伸直或弯曲,确保腿部线条的优美和动作的流畅。

3 仪态礼仪教学中具体应用案例分析:

3.1 站姿训练中的运动解剖学应用

3.1.1 案例描述

空乘教师在仪态礼仪站姿实训课中,发现有许多学生存在含胸、颈前伸、肱骨前移等问题。这些不良的体态问题大多是与核心肌肉群薄弱、背部肌肉松弛以及腿部肌肉发力错误等原因密切相关。为了改正这些不良问题,教师会首先向学生们讲解运动解剖学中关于肱骨、斜方肌、胸大肌等骨骼和肌肉如何相互配合,正确发力。再指出不同不

良体态的问题根源。例如,一些肱骨前移的学生往往是因为胸大肌的紧张从而引发的背部肌群无力,导致肩胛骨无法自然回缩。

3.1.2 解决方案

教师引导学生进行腹部肌肉训练。例如仰卧抬腿练习,让学生平躺在瑜伽垫上,双腿伸直缓慢抬起至与地面成一定角度(约45-60度),感受腹部肌肉的收缩,尤其是腹直肌和腹外斜肌的用力,每组10-15次,进行3-4组。通过这个练习可以让学生有效增强腹部肌肉力量,改善腹部松弛的状况,学生可以在站立时能够更好地收紧腹部,维持脊柱的正常生理曲度。

教师在学生进行肌肉训练时,注意学生姿势调整,需要实时观察学生的姿势并进行相关指导。教师需要提醒学生在站立时要将体重均匀分布在双脚上,双脚微微分开呈“V”字形,脚尖向前或稍向外展;收腹挺胸,将胸部向前上方挺起,肩部放松并向后打开;头部保持正直,目视前方,下巴微微收回。教师通过对姿势的反复调整和反馈,让学生逐渐找到肌肉正确发力的感觉来达到调整正确站姿的目的。

3.2 坐姿训练中的运动解剖学应用

3.2.1 案例描述

教师在空乘专业学生的坐姿训练中,教师详细讲解了在坐姿状态下身体骨骼结构和肌肉功能的关系。并且教师还强调了脊柱在坐姿状态时的受力情况以及骨盆的位置对坐姿的影响。教师通过讲解腹部、背部和臀部肌肉在维持正确坐姿中的作用来为学生分析腿部和膝关节在坐姿状态下的正确摆放位置以及其对血液循环和神经传导的影响。

3.2.2 解决方案

教师引导学生进行平板支撑练习,例如进行核心肌群训练,学生双肘和双脚支撑地面,保持身体呈一条直线,腹部收紧,臀部不要抬高或下垂。每次坚持30-60秒,进行3-4组。这个练习可以有效锻炼学生的腹直肌、腹外斜肌、竖脊肌等核心肌群,增强腹部和背部的力量,为维持学生的正确坐姿提供稳定的肌肉支撑。

教师引导学生进行臀部肌肉训练,例如臀桥练习,让学生平躺在瑜伽垫上,双腿屈膝双脚踩地,臀部用力向上抬起,使肩、髋、膝在同一条直线上,学生感受臀部肌肉(主要是臀大肌和臀中肌)的收缩,每组10-15次,进行3-4组。通过加强学生的臀部肌肉力量,能够使学生的骨盆

保持在正确的位置,避免学生在坐姿状态时的臀部过度前移或后倾。

3.3 走姿训练中的运动解剖学应用

3.3.1 案例描述

教师在组织空乘专业学生进行走姿训练时会观察到许多学生存在步伐不均匀、手臂摆动不协调、身体晃动等问题。教师针对上述不良问题,运用运动解剖学知识为学生进行了详细的骨骼和肌肉如何正确发力的讲解和分析。比如下肢骨骼和关节在行走过程中的运动轨迹和力学原理,再阐述腹部、背部和臀部肌肉在行走时如何协同工作以维持身体的平衡和前进的动力。

3.3.2 解决方案

教师引导学生进行下肢肌肉力量训练,例如进行深蹲练习,学生双脚与肩同宽站立,缓慢下蹲至大腿与地面平行,然后起身回到起始位置。每组10-15次,进行3-4组。这个练习可以全面锻炼学生的股四头肌、腓绳肌和臀大肌等下肢肌肉力量,教师还可以引导学生进行踮脚尖行走练习,让学生在行走过程中尽量用脚尖着力,感受小腿三头肌的收缩和发力,每次行走10-15米为一组,进行3-4组。这个练习有助于提高学生小腿肌肉的力量和控制能力,学生足部会更加灵活,步态会更加轻盈。

3.4 蹲姿训练中的运动解剖学应用

3.4.1 案例描述

教师在学生的蹲姿训练场景中发现部分学生在蹲下时存在姿势不规范的问题,如弯腰太快、膝盖超过脚尖、臀部后坐等。教师为了帮助学生解决这一问题,借助运动解剖学知识进行了深入讲解和分析。教师首先详细说明了髋关节、膝关节和踝关节在蹲姿过程中的运动特点和受力变化,再通过讲解了腹部、背部和腿部肌肉在控制身体下蹲速度和保持平衡方面的作用,来分析不正确蹲姿对身体可能造成的损伤风险最后说明如何通过正确姿势来预防损伤。

3.4.2 解决方案

教师引导学生进行下肢关节灵活性训练,进行髋关节和膝关节的屈伸练习,学生站立位,双手放在身体两侧,缓慢进行髋关节和膝关节的屈伸动作,每个关节做10-15次为一组,共进行3-4组。练习可以提高学生髋关节和膝关节的灵活性和活动范围,使学生蹲下时关节能够更加顺畅地运动。教师还可以引导学生进行踝关节的绕环运动,学生双脚脚尖点地,顺时针和逆时针方向各转动脚踝10-15圈为一组,进

行3-4组。这有助于学生放松踝关节周围的肌肉和韧带,提高踝关节的稳定性和灵活性。

4 结论

通过对运动解剖学在空乘专业学生仪态礼仪实践教学中的具体应用案例分析可以看出,运动解剖学知识对于提高学生的仪态礼仪水平具有不可替代的作用。在站姿、坐姿、走姿、蹲姿以及手势礼等各个方面的仪态礼仪训练中,依据运动解剖学原理进行针对性的教学设计和训练干预,能够有效地纠正学生的错误姿势和动作习惯,增强相关骨骼肌的力量和协调性,预防职业病的发生。学生们经过一段时间的训练,大部分都能够明显改善体态问题。学生能够主动保持收腹状态。背部肌肉也能够得到明显的强化,双肩能够自然打开并后伸,脊柱的生理曲度恢复到正常水平。腿部肌肉力量也不断增强,这种改变体现在课堂上的训练中,也在学生们的实际生活中得以延续,这种方式为他们今后的空乘工作打下了基础。

在未来的空乘专业仪态礼仪教学中,应进一步加强运动解剖学与教学实践的深度融合,不断创新教学方法和手段,根据学生的实际情况制定个性化的教学方案,使每一位学生都能成为具有良好仪态礼仪的专业空乘人才,使我校以就业为导向的人才培养方案落到实处。

参考文献:

- [1] 方洁. 闫金秋. 职业礼仪[M]. 广州: 广东高等教育出版社, 2019.
- [2] 范珊珊. 高职空乘专业形体礼仪实训教学存在的问题与解决对策[J]. 当代旅游, 2021, 19(35)
- [3] 罗颖. 高职院校舞蹈形体训练课存在的问题及原则[J]. 教师, 2015(08).
- [4] 于莉. 高遇美. 高职空乘专业项目化教学的研究与实践——以《乘务礼仪》课程为例[J]. 山西青年, 2019(14)
- [5] 刘苗. 运动解剖学在体育舞蹈中融合的实践与探索[J]. 健与美, 2024(11)

作者简介:

李文婷(1983-), 女, 汉族, 河南商丘人, 硕士, 讲师, 研究方向: 旅游管理与民航服务管理。

白冰(1980-), 女, 蒙古族, 辽宁建平人, 硕士, 副教授, 研究方向: 体育教学与运动训练。

张馨文(2003-), 女, 汉族, 山东龙口人, 本科在读, 研究方向: 空中乘务。