

空乘专业学生体能训练的教学策略

邱 硕

浙江交通职业技术学院 浙江 杭州 311199

摘要: 飞机已经成为人们出行必要的交通工具,随着社会的发展,在加上人们出行频率的增加,对于空乘服务人员的需求也在急剧增加。空乘专业是能满足这一需求,且能够结合行业的具体需求,注重进行针对性人才培养,不仅能够促使学生掌握专业技能,也能促使学生成为综合素质高的人才的重要阵地。因为对于空乘服务人员的要求在不断提升,在进行人才培养中要注重提升综合培养力度,促使学生成长,成为符合行业发展的专业人才。为此,空乘专业在人才培养中能够不仅需要进行专业教学,还需要注重进行体能训练,提升学生身体素质,有助于学生适应岗位要求。本文针对空乘专业学生体能训练教学策略进行分析,结合实际情况,提升教学策略针对性,为学生身体素质提升提供保障。

关键词: 体能训练;空乘专业学生;教学策略分析

空乘领域对于从业人员的综合要求较高,空乘专业作为专业人才培养的重要场所,要注重结合行业要求,对学生进行综合全面培养,促使学生能力提升,成为符合要求的专业空乘服务人员^[1]。其中体能训练能够提升学生身体素质,也能提升学生在突发情况下的应急反应,有助于学生尽快适应高空的工作环境。在体能训练的过程中,通过身体和精神的锻炼,有助于学生适应较强的工作压力,为学生步入岗位提供保障。

1 空乘专业学生体能训练的重要性分析

1.1 有助于学生提升意志品质

空乘专业对学生进行体能训练,有助于学生意志品质的提升,这也是空乘服务岗位最需要的品质之一,为学生的职业发展以及提升自身综合能力有积极的影响。航空乘务工作与地面服务行业的工作存在一定的不同,因为处于高空飞行,受到气压的影响,会对人员身体产生一些不良影响,面对这些问题,还需要学生能够具备良好的身体素质,并且能够有良好意志品质对待工作中的一切困难^[2]。因为随着生活水平的提升,社会环境出现变化,再加上父母对孩子的溺爱,很多学生会出现害怕辛苦的现象,学生也不具备吃苦的精神品质。航空服务工作的性质特殊,在工作中不仅需要以积极饱满,充满热情的工作态度面对不同的乘客,同时也需要具备冷静处理问题的能力,为此在教学中还需要注重培养学生吃苦的精神品质^[3]。体能训练是通过科学方式,对身体进行不断锤炼的过程,长时间的身体训练,能够不断提升身体和精神上的承受痛苦的能力,所以体能训练也是考验学生的身体和精神的过程,是对学生意志品质培养的重要训练方式,在训练形式以及训练内容方面有其他教学

不能比拟的优势^[4]。

1.2 有助于学生提升应急能力

空乘工作的主要内容是保障乘客安全,顺利护送乘客达到目的地。乘客在飞机上的时间可能会出现一些突发事件,比如消防安全等。一旦出现此种事件,就需要空乘人员能够结合情况做出应对,可以在最短的时间中控制这种突发时间,不仅在勇气以及专业知识方面需要有扎实的基础,良好的身体素质也是影响控制突发事件的因素之一^[5]。为此学校组织适合学生的体能训练,通过专门训练的形式,能够不断强化学生身体素质,促使学生不仅能够实现身体协调,同时思维上也能灵活应对,是提升的学生应对突发能力的重要方式,对于保障学生就业有积极的影响。

1.3 有助于学生适应工作环境

航空乘务工作时间会结合航班时间的不同出现变化,因此工作时间处于不规定的状态,但是人的身体生物钟相对固定,如果不能尽快适应这种不固定的工作时间,则会导致工作人员身体出现不良反应,因此也需要工作人员能够具备较好的身体调节能力,能在工作时间出现变化以后,可以应用自己的方式调整时间和身体状态,对于保障工作人员的工作态度也有积极的影响。此外,因为空乘人员在工作中需要长时间保持站立姿势,尤其是女性工作人员,更需要长期穿高跟鞋站立工作。在服务乘客中需要频繁弯腰以及低头等,这些动作对于学生的颈椎和腰椎都会产生不利的影响,容易在持续性诱导下,导致压迫神经,出现腰椎无力的问题,同时也会严重的影响工作态度和积极性^[6]。常年的飞行工作,会导致空乘服务人员总是处于缺氧状态,长时间在

噪音环境中进行工作,人的身体也会出现变化,很容易的出现血管疾病。因为在飞行过程中人的胆汁分泌会出现下降的问题,从而影响人的消化系统。在空乘专业体能训练中,通过强化训练的方式,能够提升学生的身体素质,同时也能提升学生肌肉力量,有助于学生骨骼新陈代谢,同时也能促使人的心脑血管系统得到一定的改善,同时对于学生心理活动也能进行调节,有助于学生及时环节压力,为学生顺利就业提供保障,也能为学生延长就业时间奠定基础。所以在此阶段注重对学生进行体能训练,提升学生身体素质,并且掌握调节身体能力的方式,能够从体能训练中获得新知,实现成长,保障自身健康的同时,也能促使学生形成锻炼意识。

1.4 有助于学生形成锻炼意识

对于学生而言,在训练的过程中,通过坚持不懈,能够获得良好身体素质,也能从训练中获得积极情绪,有助于学生的发展。因为空乘工作相对比较单调和枯燥,并且在工作中节奏也相对较快,这也导致从业人员能够进行锻炼的时间相对较少,且不能形成自主锻炼的意识,因此身体素质会下降,且会严重的影响身体健康情况。为此空乘专业强化体能训练,通过科学指导的形式,能够全面性提升学生的身体素质,也能对学生进行培养,促使学生在体育锻炼的过程中能够产生兴趣,并且逐渐养成自主锻炼的好习惯,进而形成终身体育意识。在体能训练教学中结合科学的方式,为学生适应工作环境提供帮助,在步入岗位之后,也能坚持进行体育锻炼,从而能够保持充沛的体力,也能尽快适应工作中出现的各种变化,更是提升生活质量的一种方式。

2 空乘专业学生体能训练的教学策略分析

2.1 合理选择训练内容,注重激发学生兴趣

体能训练是考察学生力量、速度以及协调等方面能力的重要训练途径,也是通过这些内容表现出人的运动能力。因为训练过程相对枯燥,一些动作需要重复进行练习才能达到效果,但是在大量的训练中学生会出现身体疲劳的问题,因此导致部分学生难以在乏味的训练中坚持下去,学生的体能自然无法得到提升。所以为了保障体能训练的有效开展,能够获得预期效果,在体能练习的过程中形成良好的运动习惯,还需要教师在组织体能训练中选择适合学生的内容,并且注重兴趣的激发,在训练中能培养学生的运动爱好,并且在实际训练的过程中能够更好的完成任务,提升自身。教师在设计训练内容中,要注重将训练内容与学生兴趣和空乘专业特点进行结合,围绕航空工作环境,设计科学合理的训练内容,注重学生兴趣培养,促使学生在训练中能够坚定自

己,也能形成良好的习惯。的通常情况下,在组织体能训练中会选择两种运动类型,一种是有氧运动,另一种是无氧运动。无氧运动相对要求较高,运动负荷强度较大,学生在运动中很难实现长时间坚持,同时在消除疲劳时也会消耗很长时间。有氧运动则注重锻炼学生的运动耐力和持久力,对于人的意志力也十分考验,需要学生能长时间进行训练,可以明显改善学生的心肺功能和下肢运动能力。所以在设计训练时,还需要注重有氧和无氧的结合,通过交替进行的方式,再结合趣味性的运动形式,有助于学生专业技能的提升,也能在运动过程中发展学生的学习兴趣和成长。此外,在设置训练内容时,还需要教师结合学生性别情况,选择适合学生的训练内容。通常情况下男生会喜欢一些竞技性较强的运动形式,比如篮球或者足球,但是女生则喜欢一些合作性较强的项目。比如体操或者游戏。在设计教学中教师如果不能很好的掌握学生特点,并且结合适合的训练能力,体能训练的成效则会受到影响。但是如果教师能掌握要点,并且结合适合的方式,学生则能在体能训练的的过程中获得知识和成长,且能够从运动中发展兴趣。

2.2 结合学生身体素质,实施分层教学策略

因为空乘工作需要脑力和体力结合,为此也需要从业人员的身体素质良好。但是因为受到男女性别的影响,空乘人员所负责的工作内容不同。通常情况下,男生会承担安全以及突发事件的处理工作,所以需要学生具备较好的敏捷性。女性则需要服务乘客,并且保持礼仪规范,需要长时间的站立并且为不同乘客提供需要的服务,所以需要女生有良好的耐力和体态。因此在体能训练中教师则需要结合性别不同,组织分层教学,通过设置内容不同、强度不同的体能训练,促使学生能力提升,同时也能尽快的适应空乘工作要求。在体能训练中要注重增加一些能够培养学生敏捷性和力量性的训练,比如的搏击等。针对女生则需要增加柔韧性的练习,比如慢跑联系等。在分层教学的实施中要注重分析学生的基础条件,以此为基础,组织分层教学。在非性别因素的影响下,学生的身体基础也存在很多的不同,因为有些学生天生身体素质较好,在加上生长活动和兴趣爱好的不同,学生具备一定的运动基础。但是部分学生的身体素质相对一般,平时也没有锻炼的习惯。为此,在组织体能训练中还需要结合学生的身体情况,组织分层教学,设计分层目标。针对基础条件较好的学生则可以选择能够提升学生能力的训练内容,适当拓展训练的强度,注重应用创新教学,促使学生形成主动意识,可以完成自主训练和思考,便于学生自己掌握训练技巧。对

于基础条件一般的学生,在训练中则需要注重以基础训练为主,结合学生的训练情况,适当提升强度,注重鼓励学生,让学生能够形成兴趣,激发学生的坚持力,在循序渐进的训练中,提升学生的身体素质,从而养成良好的学习习惯。

2.3 结合循序渐进原则,合理安排训练课程

体能训练需要以学生为主,结合学生的认知发展情况,从而能够保障体能训练的有效性。因此在实际训练中要注重结合循序渐进的原则,制定科学合理的训练计划,根据学生的实际训练成果,逐渐加大负荷。在具体的工作中要注重观察学生的实际能力,为学生安排训练量,促使学生在训练中能够获得成长。在训练中也需分析学生的训练情况,结合实际情况,调整训练强度,从而能够保障学生的训练,不会因为出现过度训练的问题,导致学生出现受伤的问题,尽可能保障学生的训练情况,促使学生能够从训练中提升身体素质。因为体能训练是需要学生长期坚持,也是一个由困难到简单的过程,需要学生有足够的毅力坚持,并且在循序渐进的训练中能够逐渐提升体能。因此教师在设计训练量中,要保障张弛有度,避免出现训练量过大或者过小对身体产生的消极影响。在实际训练中为了保障对学生训练情况的了解,教师可以通过对学生心率进行测量的方式,从而对训练内容与强度进行灵活性调整。通常情况下,无氧和有氧运动在心率上存在很大的不同,为此在测量的过程中需要运动形式为依据,对学生运动效果判断。结合学生的心率情况,选择最佳的训练强度。在进行训练中还需要注重训练与恢复的结合,这也是保障训练效果的关键。通常情况下学生在经过高强度的训练之后需要给与学生一定的时间,让学生有足够的时间进行修整,也能通过进行恢复性练习的方式,促使学生能够尽快恢复,并且保障积极情绪,也能使身体情况达到一个较好的状态,有助于学生更好的应对后续的训练内容。在进

行体能训练的过程中通过恢复与训练结合的方式,保障训练和休息之间的有效调整,促使训练能够更具有科学性,避免学生在体能训练中因为训练强度过大造成身体伤害,同时也能在此种形式下,学生能够更好的掌握体能训练的方式,让学生能够从身心接受,为学生获得较好的身体素质奠定基础。

结束语

总之,在空乘专业中进行体能训练,能够促使学生身体素质提升,为学生步入空乘岗位奠定坚实基础。通过对上述关于体能训练的相关内容进行叙述,站在提升学生身体素质层面,对教学进行强化,构建创新教学课堂,促使体能训练效果提升,也能为空乘行业人才培养奠定坚实基础。学生作为社会发展的重要力量,要注重结合有效的体能训练方式,在科学的指导下,促使学生掌握体能训练要点,从而能获得技能,为学生形成坚强的意志品质奠定基础,促使学生在锻炼的过程中也能获得新的人生感悟,从而能更好的适应空乘工作。

参考文献

- [1]吕凯.空乘专业加强体能训练的作用及训练策略[J].灌篮,2022(8):37-39.
- [2]陈燃.“空乘专业”女生职前体能训练课实验研究[J].广州体育学院学报,2020,40(3):117-121.
- [3]孟凡玉.空乘专业加强体能训练的作用及训练策略[J].体育画报,2023(8):89-91.
- [4]刘英,洪运.空乘人员形体与体能训练分层教学的急迫性与实践研究[J].太原城市职业技术学院学报,2019(1):146-147.
- [5]石萌光,高立庆,仇涛.体能训练对空乘专业男生运动能力影响及对策的研究[J].文体用品与科技,2019(21):230-231.
- [6]段金宵.空乘专业学生体能训练的教学措施分析[J].人文之友,2019(17):153-154.