

空乘人员形体训练与体能训练分析

马立国

黑龙江职业学院

[摘要]民航业是一个高素质的服务行业,在我国的发展前景也是非常可观的;随着人们生活水平的不断提高,对航空的要求也越来越高,这就需要我们的空乘人员要有良好的身体和心理。在飞机上的乘务员们不仅要有专业的技术知识,还应该具备过硬的体态、协调的能力、语言的表达和基本的肢体动作。所以在进行训练的时候一定要注重学生的身心健康,让他们能够更好地融入这个集体当中去,这样才可以使乘客的心情更加舒畅。

[关键词]空乘人员;形体训练;体能训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.2013

一、空乘服务和形体以及体能训练之间的关系

目前,我国航空公司的空乘人员的身体素质普遍较低,在面对乘客时,不能很好的保持良好的心态和体态,导致旅客的情绪不佳,从而影响了公司的形象与信誉。在民航业的发展中我们可以看出,服务质量是一个非常重要的指标之一,而服务的本质就是一种无形的心理活动,所以说,服务也是空中乘务工作的主要内容。而对于空乘人员的基本要求,则是要具备较强的专业技能,能够为顾客提供高质量的服务;同时,还应该具有一定的形体美,使其能更好的与人沟通,使自己的行为符合人的气质和审美。在进行形体训练的时候也应当注意到,不同形体的训练方式,所体现出来的意义都是不一样的;因此,要根据每个人的特点来制定适合的训练方案,这样才能让每一位乘务员都有积极向上的精神面貌,提高他们的综合素养。

二、形体和体能训练对空乘人员的影响

2.1对空乘人员心理素质产生的影响

空中乘务工作是一项技术性比较强的职业技能,在飞行过程中,由于天气原因,乘客会出现各种不安全和突发状况,这就需要空乘人员具备良好的心理素质,以保证在紧急的时候能够做出正确的处理和应对,所以说,空姐的身体状态对其心理健康有很大的影响作用。根据调查显示,在民航业的发展进程中,有很多的航空公司都会对乘务员的身心进行定期的培训与锻炼,但是通过问卷的数据分析,发现大多数的公司都是不重视对空姐的训练与训练,甚至是根本没有意识到这一点,只是一味的要求空姐们的体能达标,这样一来,不仅仅达不到旅客的需求标准,还可能会造成一些不必要事故的发生。

2.2对空乘人员生理的影响

通过对空乘人员的调查发现,在进行形体训练时,有很多人都会出现身体不适的情况;有的人在运动中,肌肉力量比较薄弱,导致动作不协调,从而影响了机体的正常活动,甚至造成受伤的状况;还有的人在进行肢体的练习时,由于自身的生理机能的限制以及对自己的身材要求的不严格,往往会产生疲劳的现象;而有的人则是过于偏爱于外体的锻炼

和训练,这样就容易引起心理上的波动和情绪的急躁,进而影响了工作的效率与质量。所以,要想提高空中乘务员的整体素质,首先要从根本上改变人们的观念和行为,使他们能够正确的认识自我,并积极的参加各种培训,使其具备良好的形体训练的意识与技能。其次是要加强对空乘人员的身心健康的教育及指导,使其养成优雅的体态,同时也能促进其的全面发展,为乘客提供一个舒适的飞行环境,让旅客享受到优质的服务体验。

2.3对职业的影响

通过对空乘人员的调查研究,发现了在进行形体训练时,有很多因素都会影响着空乘人员的身体素质,其中有一些是受个人自身的原因所导致的;还有就是在日常的生活当中,由于工作压力大,心情烦闷,从而引发的生理上的不适等。首先,就体现在心理方面,体现在空中的时候会出现颈椎、腰腹、腰部和腿部等部位的肌肉紧张,而这些关节的运动又是需要一定的力量来完成的;其次,从肢体的角度来看,体现在人的身上也可以看到人的面部表情,也能反映出人们的情绪变化,所以说,在进行形体训练的过程中,要注重培养乘客的气质与精神状态,让他们能够更好地融入这个环境当中,这样才有利于提高航空公司的服务质量。再者,就体能的练习方式来说,主要还是以基本功的训练为主,而其他的锻炼形式则比较少。

2.4塑造空乘人员良好的体态

良好的体态是指身体的各个部位的协调性、灵活性和柔韧性。体态的形成是在人体的运动过程中,通过各种生理反应和心理活动,从而使机体的各部分器官产生一定的功能变化的一种综合。在体育锻炼的时候首先要注意的是肌肉的力量与速度,其次才是动作的准确性与连贯的完整性;然后就是要注重对空中肢体的控制能力,这样才能达到更好的效果;最后还要重视对空乘人员的形体训练,让他们的形体更加的完美化。在进行形体训练的时候主要的内容包括:第一,保持良好的姿势以及站姿的正确度,第二点,保证自己的身体平衡,第三点,能够根据不同的人来调整自身的状态等等。对于空乘人员来说,最重要的还是在于身体的健康

方面，这也就要求了从基础开始，不断地提高自我的体质素质，让自己的身心都得到充分的发展与提升。同时也应该加强对自身的营养成分的补充、增加一些维生素的摄取等。

三、提升空乘人员形体和体能训练的策略

3.1 强化空乘专业学生的思想教育

思想教育是培养优秀人才的重要途径，在教学中要注重对学生的体育意识、身体素质、心理健康等方面进行教育，让学生们能够在良好的环境下学习和掌握各种技能，从而提高他们的综合能力。（1）加强对空乘专业的正确认识。正确定位，才能更好的发挥其作用。只有树立起“德智体美全面发展”的观念才会有更多的人去关注空姐，让更多的人了解空中乘务员的工作性质，让她们的价值得到充分的体现与尊重。（2）增强对自身的认识和理解。每个人都希望自己的生活变得丰富多彩，所以要有足够的精力去完成它。这就要求我们的空姐们要有一个积极的心态来面对压力，不要总是保持消极的态度来应对，而是应该以乐观的情绪来对待每一天的工作内容。这样才会使心情愉快，精神振奋。同时也是对自我的肯定与认可。

3.2 传授基本的技能

在进行训练的时候要根据每个人的不同体质和心理特点，有针对性的选择适合的训练方法，这样才能使学生的身心得到更好的发展。（1）在空乘人员的日常训练中，要注重培养他们的良好行为习惯，让他们能够养成良好的生活方式，形成健康的体魄，为自己的生命保驾护航。（2）空乘人员的肢体训练主要包括：坐姿，手臂放松，双腿多姿，腰腹自然舒展，腰部力量等方面的训练；（3）在空中的一些特殊的环境中，比如天气的变化等，都会影响到人体的体势，所以应该加强对这些因素的重视程度，使其更加的完善；（4）对空乘人员的形体测试，我们不能只看技术的好坏，还要对其的动作规范，情绪控制，心理素质的要求等等，只有通过多方面的综合检测，才可能达到优秀的形体效果。

3.3 全方面强化形体训练

全方面的强化形体训练是指通过身体的各个部位的肌肉、骨骼、关节和韧带的协调性来进行的一系列有目的的强化练习，使机体的各项机能得到提高，从而达到改善人体的各种生理状况的效果；同时还能促进人的心理健康，使人们的情绪更加稳定，让人的工作状态更轻松，对生活的态度也会变得积极乐观。在空乘人员的形体训练中，不仅要注重培养学生的基本功，还要重视对其肢体的锻炼和美感的塑造；在训练的过程中，还应注意保持良好的心态和适当的兴奋度，这样才能更好的完成动作。在全方面的强化形体的训练时，首先要保证每个同学都能够掌握好基础的技术要求，其

次是要让他们做到有的放矢。总而言之，加强对空乘人员的形体培训，可以帮助空乘人员提升自身素质，并且有利于航空公司未来发展。

3.4 组织丰富多彩的教学实践活动

对于空乘人员的形体训练，不仅仅是在理论上的教学和实践，更应该注重实践的教育和训练。在教学中，教师要根据学生的实际情况，有针对性的进行教学，让他们能够更好的驻入到工作中去，这样才可以让她们的身心得到全面的发展；同时，还需要加强对学生的心理素质的培养和锻炼，让其形成良好的心态、健良的身体以及健全的人格等。在开展的过程中，还要注意一些问题，例如：第一，要重视对空中乘务员的肢体语言的训练；第二，要结合不同的飞行环境，设计出具有特色的练习方法，比如说，利用高空的空乘人员的特点来模拟乘客的姿态变化，来提高其的适应能力。第三、还应增加对空乘人员的训练内容，使其能更加的熟悉航空服务的流程及技巧，从而为旅客提供更优质的民航服务。总之，通过对空乘人员的形体训练，不但能提升自己的职业技能，而且还可使自身的综合素养得以不断的升华与完善。

四、总结

我国的民航业在发展过程中，不断地完善和进步，在各个方面都取得了很大的成绩和进展，但是由于国内航空公司的快速扩张，导致了各行各业的乘务员队伍的数量急剧增加，而这也就是造成空乘人员的素质普遍不高的主要原因。目前，我国民航运输行业的人才培养模式还处于初级阶段，许多高校的教学课程设置的不合理、不科学，使得学生的专业知识与实践操作脱节，从而使其的综合能力水平较低，无法满足社会的需求；其次，我国会有很多的空中服务人员，但他们的文化程度参差不齐，没有受过良好的教育和训练，所以很难适应岗位的需要。因此，我们应该加强对空乘人员的培训力度，提高其工作的积极性，让更多的优秀人才能够进入到企业中来，为公司的进一步扩大提供更多的机会。

参考文献

- [1] 赵爱莉. 空乘人员形体与体能训练教学实践分析[J]. 吉林省教育学院学报(下旬), 2015, 31(7): 106-107.
- [2] 关佳佳. 空乘专业形体训练的必要性及训练方法分析[J]. 现代交际, 2019(06): 186+185.
- [3] 唐皓. 高校航空服务专业形体与体能训练策略分析[J]. 才智, 2019(05): 99.

作者简介:

马立国(1981.11-), 男, 汉, 黑龙江省大庆市人, 工作单位: 黑龙江职业学院, 本科, 讲师, 研究方向: 形体与体能训练, 健美操, 空中乘务。