

空中乘务专业学生体能训练效果与职业适应性研究

龚浩

广东省外语艺术职业学院

摘 要：空中乘务专业在我国高等职业教育体系中占据着重要地位，其人才培养目标不仅仅是具备良好服务意识和沟通能力的从业人员，更是需要能够胜任高空环境和复杂飞行任务的综合型服务人才。空乘岗位的特殊性决定了学生在接受专业培养过程中必须进行系统而科学的体能训练，这不仅是提高身体素质的需要，更是增强职业适应性的必然要求。本文在梳理空乘专业岗位要求和学生体能素质关系的基础上，通过教学实验与数据对比，分析体能训练效果与职业适应性的密切关联，并提出优化体能训练、促进职业适应的具体建议。研究发现，系统化、针对性的体能训练能够显著提升学生的肺活量、耐力、速度、力量和心理抗压能力，从而增强其在复杂航空环境中的职业胜任力。本文旨在为高校空中乘务专业的人才培养提供实践依据和理论参考，推动形成“体能训练—职业素养—岗位适应”一体化的人才培养模式。

关键词：空中乘务专业；体能训练；职业适应性；人才培养

近年来，随着我国航空运输业的迅猛发展，航空公司对空乘人员的综合素质提出了越来越高的要求。空乘人员不仅是保障飞行安全的重要一环，也是体现航空公司服务水平和形象的直接窗口。与传统的地面服务行业相比，空乘岗位具有工作环境复杂、心理压力、体力消耗高等特点。长期在高空环境中工作，乘务人员要经受气压变化、空气湿度低、空间局促、工作时间不规律等挑战，这些都对其身体素质和心理适应能力提出了极高要求。

在教育改革不断深入的背景下，高校空乘专业人才培养模式也发生了转变。传统教学模式往往重视礼仪、外语、沟通和心理素质的培养，而忽视了体能训练的系统性。事实上，体能训练在学生职业发展和岗位适应中起着基础性和保障性作用。良好的体能素质不仅能帮助学生顺利通过航空公司严格的体检和体能测试，还能在实际工作中提高应急处置效率和服务质量。

一、空乘专业学生体能素质与职业适应性的关系

（一）体能素质在职业适应中的基础作用

体能素质是空乘人员职业适应性的核心要素。职业适应性不仅包括心理承受力、应急处置能力和沟通协调力，还包括在特定环境下维持良好身体状态和高效工作的能力。体能水平的高低直接决定了空乘人员在长时间飞行任务中能否保持体力和精力。比如，跨洋航班往往需要十几个小时，空乘人员需要持续为乘客提供服务，如果没有充足的耐力和心肺功能，很容易出现疲劳甚至身体不适。

从岗位要求来看，空乘人员必须通过一系列体能

测试，如3000米长跑、100米短跑、仰卧起坐、引体向上、立定跳远等。这些项目分别对应心肺功能、速度爆发力、核心力量和下肢力量。体能不足的学生往往在求职阶段就会被淘汰，更谈不上未来的岗位适应。

（二）高空环境对身体的特殊要求

与地面环境不同，高空飞行存在低气压、低湿度和高噪声等特点。研究表明，长时间处于高空环境中可能导致内分泌紊乱、免疫力下降、心血管疾病风险增加。体能素质较差的人员更容易受到影响，表现为疲劳、注意力不集中，甚至产生情绪波动。相反，经过科学体能训练的人员能够更快适应环境变化，保持稳定的工作状态。

（三）体能训练与心理素质的互动

体能训练不仅提升身体机能，也有助于增强心理抗压能力。在长时间的高强度训练中，学生需要克服疲劳和身体不适，这种过程锻炼了他们的毅力和心理承受力。许多实证研究表明，参与系统化体能训练的学生在面对压力和突发情况时，反应更加冷静和迅速。因此，体能素质和心理素质往往是相辅相成的，共同构成职业适应性的基础。

二、空中乘务专业学生的职业素质特征分析

（一）身体形态与形象素质

空乘人员的形象不仅是个人职业发展的基础，也是航空公司服务文化的重要体现。航空公司普遍对身高、体重、体态有严格要求。比如，女性身高要求150~172cm，男性170~182cm，体重需保持在标准范围内。这些指标不仅是审美要求，更是基于长期飞行任务对身体比例和承载力的考量。标准的体态和形象

有助于树立专业形象,同时也体现了良好的健康水平。

(二) 身体机能素质

身体机能是职业适应性的内在保障。良好的呼吸系统和心肺功能可以确保空乘人员在低氧环境中维持正常状态;强健的骨骼和肌肉系统可以帮助他们在颠簸的飞行环境中保持稳定姿态。研究发现,体能素质较好的学生在长期飞行后恢复速度更快,能够更好地适应不规律的作息和复杂的环境。

(三) 身体素质维度

空乘人员的身体素质包括力量、速度、耐力、柔韧性和灵敏性五个方面。力量是完成搬运行李、应对突发事件的基础;速度和灵敏性有助于在紧急情况下快速反应;耐力是长时间服务的保障;柔韧性则有助于在狭小空间中完成复杂动作。综合素质的全面发展,是学生胜任岗位的前提。

(四) 服务与心理素质

除身体素质外,空乘人员还需具备良好的服务意识和心理素质。高强度的工作和多样化的旅客群体,要求乘务人员具备较强的情绪控制和沟通能力。体能训练在这一过程中发挥着间接作用,因为强健的体魄能够增强学生的自信心,从而提升服务态度和心理稳定性。

三、教学实验研究与效果分析

(一) 教学实验研究方案设计

为了更加深入地探讨空中乘务专业学生体能训练与职业适应性之间的关系,本研究采用教学实验法进行实证研究。研究对象为某地区航空航天类高校空中乘务专业两个平行班级的学生,每个班级共30人,其中男生10人、女生20人,年龄分布在18~20岁之间。根据研究需要,将其中一个班级设定为实验班,另一个班级设定为对照班。实验周期为10周,合计20学时,其中第一周与第十周作为前后测的测试阶段,实际实施的体能训练时间为8周。

在实验过程中,对照班学生仍按照常规教学计划进行体育课程和理论知识学习,其体能训练方式较为分散,强度有限。而实验班则依据专家意见和岗位需求,设计并实施了一套更为系统化和针对性的体能训练方案。研究者在实验过程中严格控制教学变量,确保训练时间、场地和指导教师基本一致,以此减少外部因素对实验结果的干扰。通过对比实验班和对照班前后测数据,力图揭示科学体能训练在提升学生职业适应性中的作用。

(二) 体能训练内容与实施过程

实验班的训练方案遵循循序渐进、全面发展的原

则,训练内容涵盖有氧耐力、核心力量、上肢与下肢力量、速度、柔韧性和灵敏性等多个方面。每周训练时间约70分钟,分为热身、主体训练和放松三个环节。在主体训练部分,将常规体能练习与趣味性游戏相结合,以增强学生的积极性。

例如,在第一周,训练目标主要是让学生掌握基本动作和评估其体能基础,项目包括12分钟快速跑、仰卧举腿、仰卧屈体肘触膝、跳绳及十字变向跑等,同时穿插“喊数抱团”这样的体育游戏,营造轻松氛围。第二周则在此基础上增加单杠引体向上、俯卧撑、立卧撑和平板支撑等训练,逐步提高上肢和核心力量。到第十周,训练难度显著提高,包括1200米蛇形跑、单杠悬垂举腿、靠墙静蹲、折返跑等,旨在培养学生的综合耐力和稳定性。

值得注意的是,在训练过程中教师还强调团队协作和心理素质培养。例如,在游戏环节中,学生需要通过小组配合完成任务,这不仅锻炼了身体素质,也增强了学生的合作精神和抗压能力,进一步服务于职业适应性的培养。

(三) 体能测试指标与考核标准

为了科学评估实验效果,研究者根据航空公司对空乘人员的体能要求,制定了符合岗位标准的测试体系。测试项目涵盖3000米长跑、100米短跑、立定跳远、仰卧起坐、引体向上、双杠臂屈伸和跳绳等,男女生的测试标准有所区别。例如,男生3000米长跑的合格标准为17分钟以内,引体向上不少于3次;女生则要求1分钟仰卧起坐不少于26次、跳绳135次等。每一项指标均与心肺功能、力量素质和耐力紧密相关,也是职业适应性的关键体现。

此外,本研究还特别关注肺活量这一核心指标。肺活量不仅反映学生的心肺功能水平,也是其在高空缺氧环境中保持工作状态的重要保障。通过实验前后的对比,可以直观反映体能训练对学生职业适应性的影响。

(四) 实验数据与结果分析

实验结束后,对两个班级学生进行了统一测试,并将前后测结果进行统计分析。从整体来看,实验班学生的体能素质有显著提升,而对照班的变化则较为有限。

在肺活量方面,实验班男生平均值由3571.38ml提升至4175.08ml,女生由2626.64ml提升至2991.63ml,提升幅度分别为604ml和365ml,差异显著($P<0.05$)。对照班男女生的变化幅度则不大,且未达到显著水平。这一结果说明,有氧训练如长跑、

跳绳和折返跑等对心肺功能提升具有明显作用。

在身体素质测试中,实验班的100米跑平均成绩由15.92秒提升至14.69秒,3000米跑由1083秒缩短至946秒,立定跳远成绩提升0.24米,仰卧起坐增加9次。这些数据均显示出显著差异($P<0.05$)。相比之下,对照班虽然在部分项目中也有轻微进步,但整体变化不明显,未达到统计学意义。

此外,在力量素质方面,实验班学生的引体向上和双杠臂屈伸成绩均有所提高,虽然部分项目未达到显著差异,但整体趋势积极。这表明,持续性的力量训练对提升上肢力量和核心稳定性起到了促进作用。

(五) 案例观察与过程体验

除了量化数据,研究者还在实验过程中进行了定性观察。例如,一名女学生在实验初期因缺乏运动基础,3000米跑成绩较差,且常出现气喘和情绪低落。但在训练过程中,她逐渐掌握了呼吸节奏与配速技巧,最终成绩提升了近100秒。同时,她在模拟客舱服务演练中表现更加自信,能够在长时间服务中保持微笑和稳定情绪。这一案例说明,体能训练不仅改善了学生的身体机能,也增强了其心理适应性。

另一名男生在引体向上测试中从最初的不足3次提升至7次,显示力量训练的显著成效。他本人反馈说,在经过几周坚持训练后,不仅身体更有力量,学习和生活中的自信心也大大增强。这些个案体现了体能训练对职业适应性提升的多重价值。

四、结论与建议

(一) 结论

通过教学实验和数据分析可以得出,空乘专业学生的体能训练效果与职业适应性存在显著正相关关系。科学合理的训练方案能够有效提升学生的体能指标,如肺活量、速度、耐力和核心力量,从而增强其在复杂航空环境中的职业胜任力。同时,体能训练还对心理素质和服务态度产生积极影响,为学生未来职业发展

奠定基础。

(二) 建议

高校在培养空乘专业学生时,应将体能训练纳入人才培养体系,做到与民航行业标准紧密对接,确保训练内容符合岗位要求。要注重师资建设和场地保障,配备专业教师并完善器材设施,以保证训练的科学性与有效性。同时,应根据学生差异分层设定目标,既提升整体水平,又兼顾个体发展。还需把体能训练与职业课程、应急演练结合,使训练成果转化为职业适应能力的提升,从而培养身心素质兼备的高质量空乘人才。

参考文献:

- [1] 骆利斌, 姜可涵.《高职空乘体能训练》校本教材的开发——以广西演艺职业学院为例[J]. 现代职业教育, 2024(28):165-168.
- [2] 刘呈浩, 张彩. 基于专业导向的高职体育课程体系的重组与优化研究——以高职空乘专业体育课程为例[J]. 中国多媒体与网络教学学报(中旬刊), 2024(6):145-148.
- [3] 张锐. 基于岗位标准的空乘专业男性学生形体课改革研究[J]. 匠心, 2024(3):166-168.
- [4] 魏超楠, 王红, 邓艺杰. 基于信息技术的乘务专业大学生身体机能监测与分析研究[J]. 文体用品与科技, 2024(6):126-128.
- [5] 王薇娜. 高职院校空中乘务专业形体与体能训练教学方法[J]. 开封文化艺术职业学院学报, 2022, 42(10): 43-45.
- [6] 梁军, 贺晴. 基于空乘专业学生体能训练提高的研究[J]. 中国多媒体与网络教学学报(中旬刊), 2021(6):170-172.
- [7] 王红. 高校空中乘务专业体育课程建设研究——以滨州学院为例[J]. 当代体育科技, 2021, 11(14):127-129.
- [8] 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.