

航空安全员改革后体能训练项目分析与研究

王运会

广州民航职业技术学院

DOI:10.32629/er.v3i9.3216

[摘要] 四川航空被称为“中国民航英雄机组”,因为他们在“5·14”事件中处理突发事情的临危不乱、果断应对、以及危急关头表现出来的沉着冷静和勇敢精神,切切实实把安全责任落实到岗位、落实到人头,确保民航安全平稳运行。2020年4月16日,民航局下发《关于做好“三个敬畏宣传教育工作的通知”》切实要不断提高政治站位,加强组织领导,全面推动安全检查,不断增强“敬畏生命、敬畏规章、敬畏职责”的敬畏意识。通过近些年民航局文件充分明确了,生命至上的安全理念。作为航空安全员,飞机客舱运行中的一道安全屏障,起到举足轻重的位置。而随着长期在客舱封闭的环境里执勤,要求的身体素质也相对极高。2020年是新大纲的第一年,体能项目有了较大的改变,本文想通过对改革后项目分析与研究,以此来带动航空安全员体能素质改变与提升,进而为安全员在航空安全中维持机舱的安全奠定基础,以此来保证“生命至上,安全第一”的理念深入人心。

[关键词] 航空安全员; 客舱安全; 体能训练

中图分类号: G807.02 **文献标识码:** A

随着民航业的崛起,选择飞机出行的旅客也在不断增多,民航业将会迎来新的发展挑战,“安全第一”的理念始终是客舱正常运行的基石。作为航空安全员,肩负着客舱运行的安全守护者,时时阻挡着外部威胁的入侵与危险事件的发生。威胁能否成为现实,很大程度决定于安保措施的有效性,以及管理的水平与能力的实施。其中尤为重要的就是航空安全员的身体素质,是否能够胜任此项工作。当然体能主要决定也是有初任训练、定期训练、日常训练等几样方式进行。随着大纲的改革,体能训练的项目变得越来越丰富了,这也要求航空安全员具备更高的身体素质,否则很难胜任这份工作与使命。

1 航空安全员体能改革后项目分析与思考

1.1 航空安全员新大纲的项目分析

航空安全员作为客舱里面的一道安全屏障,根据他们特殊的工作环境和职业要求从而决定要具备更高的身体素质。而从今年起,航空安全员体能项目改革,从14个项目来进行选择项目考试,有必考项目和选考项目,这样更能激发安

全员的全身身体素质的训练,涵盖的体能项目也是多种多样,可以极大激发安全员的动力。

BMI体重指数,作为衡量一名航空安全员的体型一项指标的考核,是用体重(KG)除以身高(M)的平方从而得出BMI指以此来计算一名安全员体型的一项指标,这个项目是必考项目,也是衡量一名安全员是否胜任这项工作,遇到突发事件要采取迅速而果断的处理措施,而不是需要去思考或者其他方式处理。

仰卧收腹举腿是仰卧起坐的一个延伸,主要考虑一些年龄偏大的安全员腰部有伤的情况,以及背部肌群受过陈旧性损伤,所以考虑换成仰卧收腹举腿,但是主要用力在股四头肌和腹直肌以及髂腰肌等力量,也是考量航空安全员一个腹部肌群力量的重要指标,提高腰腹肌快速收缩和身体协调能力。

男子3000米女子1500米,这是改革前一直作为选考的项目之一,保留下来,主要锻炼安全员的心肺功能,同时提高安全员的有氧耐力素质,毕竟耐力素质也是其他体能的基础,只有当耐力素质达到一定水平,才能更好的提高其他身

体素质。

平衡垫测试,主要是提高大脑前庭器官的稳定性以及平衡性,以及全身的协调性,对于航空安全员在高空执勤有较大的帮助,以至于在突发事件前能够稳定下来情绪,去处理突发事件。对于考察航空安全员在空中处理突发事件的平稳性起到至关重要作用。

选测项目之一单杠、双杠、卧推(50KG),女子为跪姿俯卧撑与卧推(25kg)作为改革前大纲的项目继续保留下来,可见对于上肢的要求还是极高,女子项目除了卧推继续保留下来,跪姿俯卧撑也是有效的发展上肢力量之一。对于36以上年龄的项目男子将会考单杠和卧推(50kg)二选一,女子不变这些项目除了考察相对力量之外,又把绝对力量的考察进行提升,重点考察航空安全员的肱二头肌、肱三头肌、背阔肌等肌群可见航空安全员力量训练的重要性。

选测项目之二立定跳远(女)、立定三级蛙跳(男)、100米、T型跑、25米折返跑。立定跳作为之前项目继续保留女子安全员进行考核,而男子项目则沿用新的项目立定三级蛙跳,主要用来增强

股四头肌和臀大肌肌群力量,提升下肢快速爆发力以及弹跳力的。100米作为传统项目继续保留下来,发展安全员快速运动的能力,重点发展下肢群肌的爆发力。T型跑主要用来发展速度与灵敏素质低的训练,提高身体协调与反应能力。25m折返跑是之前5*10折返跑的延伸,发展速度与灵敏协调能力,同时也有无氧成分的训练。

选测项目之三30秒杠铃硬拉(90kg男)、30秒杠铃硬拉(40kg女)、30秒杠铃快挺(25kg男)30秒杠铃快挺(15kg女)、20米负重折返跑(60kg男)。对于36岁以上安全员,男子将从原地投掷实心球(2kg)与30秒杠铃快挺(25kg)进行选择,女子将会从原地投掷实心球(2kg)与30秒杠铃快挺(15kg)之间进行选择。杠铃硬拉别名又叫六角杠铃硬拉,重点增加背部肌群与臀大肌群以及股四头肌的发展,提升抗阻能力训练,发展全身的最大力量训练。杠铃快挺主要发展上肢快速运动能力增强上肢和肩部肌群的力量,发展快速力量素质。负重折返跑增强四肢和腰背部肌群力量,提高负重前行的能力,发展全身最大力量素质的训练。原地双手正面投掷实心球,重点是增强上下肢和腰腹肌群力量,提高快速协调用力能力,发展全身力量。从这三个选考项目可以看出,新大纲对于安全员全身力量素质的要求越来越高,对于身体极限挑战也越来越大。这就要求新时期的航空安全员具备更高的身体素质才能来应对

突发事件的处理。

1.2关于航空安全员新大纲的项目一些思考

2020年1月1日,航空安全员将采用新的大纲进行训练,要求各大培训机构、教员、以及空警支队考官也要重新开始学习新项目,新的项目总体来看要求还是挺高的,更多要求在基础力量、速度素质训练、灵敏素质训练、耐力素质训练、柔韧素质训练、平衡能力训练、功能性训练、恢复性训练、专项力量训练等。根据这些项目,我个人有以下几方面思考:

(1)安全员体能考试紧跟航空业发展所需,项目从之前的10个延伸到现在男子14项35岁以下,男子36岁以上8项,女子12项35岁以下,女子36岁以上8项。总体来说对于年龄分配较为合理,是否可以针对35岁以下年龄阶段在进行分类标准,把二十多岁的安全员与年龄三十四五的年龄放在一起,可能会引起成绩方面较大的误差,年龄小的还可以继续提升,偏大的年龄就不一定有训练提升的空间对于个别项目。

(2)针对新的项目个别项目需要场地器材等,可能需要学校方面专门配备相应的场地问题,比如25米折返跑,如果准备四组的话,每次考试需要较长的场地,还要有专门考官进行监督考核,再比如如果考试人数众多,这个时间也是较为漫长的,再比如T形跑需要的场地问题等,也都是需要考虑的因素之一。

(3)针对项目的多重性,要求培训机

构配备相应的器材,但同时也要考虑实施的困难性,时间的合理性,比如单个平衡垫测试还要有人看着,数着个数,还要有计时的,每次进行的人数也不会太多,可能单着一个项目的耗时将会很久,毕竟考核的时间也有限,也需要进一步跟进时间的问题。

2 结束语

综上所述,航空安全员在民航业的发展起着至关重要的作用,纵观大纲改革新的项目,确实能够更贴近客舱密闭环境对身体的要求,这也为我们下一步提升身体素质明确更精准的目标,但同时也给考核过程时间变长做好准备,但是具体还是需要进一步实践去验证,期待航空安全员进一步具备更高的身体素质,这也为民航安全发展奠定基础,为民航事业发展贡献自身的力量。

[参考文献]

[1]田麦久.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2012:184-185.

[2]黄进委,黄钊林,卢勉.初任航空安全员体能训练现状及对策探索——以体能考核项目3000米跑为例[J].运动精品,2020,39(03):90+92.

[3]王旭浩.基于行业标准下航空安全员技能训练及考核研究[J].焦作大学学报,2018,32(02):101-104.

作者简介:

王运会(1990—),男,汉族,河南洛阳人,硕士研究生,助教,研究方向:体育教育训练学。