

## Englert István főiskolai tanársegéd

### A HELIKOPTERVEZETŐ HALLGATÓK FELKÉSZÍTÉSÉNEK SPECIALITÁSAI A TESTNEVELÉSI KIKÉPZÉSBEN (A Katonai Főiskolák 2. Testnevelési Tudományos Tanácskozásán elhangzott előadás anyaga)

Főiskolánkon 1982 óta képzünk helikoptervezetőket. Ezek a hallgatók a speciális testnevelési képzése eltér a műszaki hallgatókétól. Az első évben az összes főiskolai hallgató részére azonos a testnevelési tematika. Eltérés a II. félévtől kezdődik, melynek lényege, hogy a tárgykörök közti óraelosztáson kívül főként a speciális hajózó testnevelés eszközeivel igyekszünk felkészíteni helikoptervezető hallgatóinkat azokra a sajátos fizikai-pszichikai igénybevételekre, amelyet egy pilótának el kell viselnie.

#### I. A helikoptervezető hallgatók fizikális felkészítésének lehetőségei főiskolánkon:

- a./ testnevelési foglalkozásokkal,
- b./ konzultációkkal,
- c./ szabad időben végzett tömegsport- és sportfoglalkozásokkal, edzésekkel.

A testnevelési foglalkozásokon belül a speciális képzés aránya évfolyamonként a következő:

I. évfolyam	II. évfolyam	III. évfolyam
0 %	38 % (28 óra)	41 % (30 óra)

Ez három év alatt az összes testnevelés órák 28 %-a. A tárgykörök százalékos megoszlása a képzés ideje (3 év) alatt:

1. Tk. Atlétika:	29,0 % - 62 óra
2. Tk. Akadálypálya:	8,5 % - 18 óra
3. Tk. Úszás:	28,0 % - 56 óra
4. Tk. Közelharc:	6,5 % - 14 óra
<u>5. Tk. Speciális hajózó testnevelés:</u>	<u>28,0 % - 58 óra</u>
Összesen:	100 % - 210 óra

A hároméves képzés tárgykör- és óraelosztása:

	1. Tk.	2. Tk.	3. Tk.	4. Tk.	5. Tk.
I. évfolyam	18 ó.	10 ó.	30 ó.	10 ó	-
II. évfolyam	24 ó.	-	20 ó.	-	28 ó.
III. évfolyam	22 ó.	8 ó.	8 ó.	4 ó.	30 ó.

## II. A testnevelés speciális eszközei a hajózó képzésben:

A speciális hajózó testnevelés két nagy egységet tartalmaz.

1. Ugróasztal
2. Hajózó hinták (állványos tornakerek és forgók)

A 3 év alatt 30 ugróasztal órát és 28 hajózó hinta foglalkozást tartunk.

Az ugróasztal követelményeit 4 fő csoportra lehet osztani:

- alapugrások;
- szabad átfordulások;
- esések;
- összetett gyakorlatok.

Az ugróasztal hasznosságát sokan és sokszor vitatták az elmúlt 10 év során, mivel nagy a sérülésveszély. Véleményem szerint az ugróasztalon szerzett képességek adekvátlósága a repülésben indokoltá teszi nemcsak alkalmazását, hanem továbbfejlesztését is.

Az egy- és kétdimenziós hajózó hinta követelménye, hogy a helikoptervezető hallgató 10 átfordulást időre hajtson végre. Az időt az első átfordulástól mérjük, ennek alapján az

osztályzatok:

jeles:	18 mp.-ig
jó:	20 mp.-ig
közepes:	22 mp.-ig
elégséges:	24 mp.-ig

A képzést még kiegészítjük állványos tornakeréken, valamint a háromdimenziós állványos forgón végzett forgásokkal. A hajózó hintán szerzett képességek jól használhatók majd a repülésben. Az elmúlt 10 év során hintán - az ugróasztaltól eltérően - sérülés sem történt.

### III. Fizikai megfelelés:

Ahhoz, hogy egy hajózó hallgató vagy aktív hajózó repülhessen, megfelelő fizikai jellemzőkkel kell rendelkezzen. Elgondokodtató jelenség, hogy hajózó szakaszaink 3,80-4,40 közötti testnevelési szakaszátlagokkal kerülnek főiskolánkról kibocsátásra, mégis sok panasz érkezik hozzánk, hogy a fiatal tisztek fizikális képességei gyengék, esetenként nem megfelelőek. Ugyanakkor a SZU-ba induló repülőgépvezető hallgatók fizikális állapotáról pozitív visszajelzések érkeztek. Ők egy évet töltenek főiskolánkon. Erdekességként nézzük a SZU.RGV hallgatók tárgykör- és óraelosztását.

1. Tk.	2. Tk.	3. Tk.	4. Tk.	5. Tk.
22 ó	8 ó	10 ó	-	36 ó
29%	10,5%	13%	-	47,5%

I. évfolyam összesen: 76 óra

### IV. A hajózó hallgatók testnevelési képzésének tapasztalatai, további célkitűzései:

Az elmúlt évek eredményei és tapasztalatai azt mutatják, hogy az új 4 éves képzési rendszeren belül másfajta

felépítésű és tartalmú testnevelési struktúrát szükséges ki-  
alakítanunk. Ennek kimunkálásánál fokozottan figyelembe kell  
vennünk az MH ROVKI már meglévő és majdani saját kutatási  
eredményeinket. Mindezek várhatóan a korábbinál egészsé-  
gesebb, edzettebb pilóták kibocsájtását teszik lehetővé fő-  
iskolánkról.