

Juhász Zsolt

**A 2008. ÉV
FIZIKAI ALKALMASSÁG-VIZSGÁLATAINAK ÉS
ÁLLAPOTFELMÉRÉSEINEK TAPASZTALATAI**

ABSTRACT

A szerző a bevezető és a rövid történeti áttekintést követően ismerteti néhány NATO tagország fizikai alkalmasság-vizsgálati rendszerének lényegét. Azt követően a fizikai alkalmasság-vizsgálatokkal és az állapotfelmérésekkel kapcsolatos problémákról, az alkalmazott mozgásformákról és a 2008. évben elvégzett vizsgálatok tapasztalatairól ír. Majd a cikk végén a jelenlegi fizikai alkalmasság-vizsgálati és állapot felmérési rendszer javasolt változtatásait taglalja.

Kulcsszavak: fizikai alkalmasság-vizsgálatok, fizikai állapotfelmérések, alkalmazott mozgásformák, javasolt változtatások, tapasztalatok

The author after the introductory and the short historical summary describes the essence of some NATO allies's Physical Fitness Tests. Then he writes about the emerging problems of Physical Abilities Checking up, applied form of motions and the experiences of the achieved Physical Fitness Tests in the 2008. Finally he gives some information about the proposed alternations of the Physical Fitness Test's present system (PFT).

Keywords: Physical Fitness Tests, PFT, applied form of motions, proposed alternations

BEVEZETÉS

„Hazánk NATO-tagdá válásával egyik fontos külpolitikai célja valósult meg, hiszen a rendszerváltás után Magyarország mindig a biztonság garantálójaként tekintett az észak-atlanti szervezetre.

Szövetségi tagságunk alapvetően megváltoztatta a magyar biztonság- és védelempolitikát. A NATO bővítése gyökeresen alakította át az ország biztonsági környezetét, a NATO-követelmények pedig „saját képükre” formálták a magyar haderőt. A biztonsági környezet kedvező változása, a kollektív védelmi rendszer előnyei politikai és katonai szempontból egyaránt lehetővé tették az elmúlt évtizedben a haderő jelentős átalakítását és csökkentését. A Magyar Honvédség ma már nem az a hadsereg, mint tíz évvel ezelőtt volt: lényegesen megváltozott feladatrendszere, szervezete, jellege, kiképzése, vezetési és irányítási rendszere.

2004 novemberében honvédségünk önkéntes haderővé alakult, mely mind a mennyiségi mind pedig a minőségi mutatókat nagymértékben befolyásolta. A Magyar Honvédség

felhasználhatósága és alkalmazhatósága a különböző műveleti NATO tevékenységekben egyre inkább előtérbe került és így **a katonák fizikai erőnléti állapotának színvonala is egyre nagyobb hangsúlyt kapott.**”[1] Az új, más jellegű (pl.: missziós) tevékenységek sajátosságaiból fakadóan alap követelmény lett a sokoldalúan képzett, edzett és egészséges katona.

Az elmúlt 10 év alatt a Magyar Honvédség tehát szinte teljes mértékben megváltozott. Az új feladatok új képességek fejlesztését és szinten tartását követelték meg. Ezért a sikerek elérése érdekében a katonák fizikai motoros képességeinek a rendszeres mérése, továbbra is meghatározó tényező maradt. Hiszen az állomány fizikai erőnléti állapotának az aktuális szintjéről, az ad olyan információkat, melyek segítségével a későbbi kutatások után tovább fejleszthető illetve, korszerűsíthető a kiképzési és a fizikai követelményrendszer egyaránt.

TÖRTÉNETI ÁTTEKINTÉS

Az emberi fizikai teljesítmény mérésének fejlődése az idők során mindig a kor meghatározott követelményeihez igazodott. Mindig az adott kor elvárásainak kellett megfelelni ahhoz, hogy kint a harctereken az egyéni közelharcok során katonáink győztesként kerüljenek ki. Legyen az Ókor, Középkor vagy Új és Legújabbkor a különböző katonai műveletek sikeres végrehajtásához elengedhetetlen volt a legfontosabb alappillér – a humán erőforrás, a katona, a harcos – megfelelő fizikai állapota, kiemelkedő fizikai teljesítménye. Ez utóbbi leginkább a katonai mesterséggel együtt járó sajátos életforma során tanúsított kitartó és embert próbáló tettekben mutatkozott meg és mutatkozik meg ma is. A történelem során katonáink fizikai erőnléti állapota végig kimagasló szintű volt, mely a csatákban tanúsított vitéz helytállásukban meg is mutatkozott.

A haderőreform 1997-es éve meghatározó időszak volt a Magyar Honvédség fizikai alkalmasság-vizsgálati rendszerét tekintve. A NATO és az Európai Unió követelményeinek megfelelően az említett tárgyévben létrejött egy olyan intézet – a Magyar Honvédség Egészségvédelmi intézete –, mely az elvárásokhoz mérten központilag, egy helyen, egyszerű, de ugyanakkor az adott kor követelményeinek megfelelően korszerű módszerekkel volt képes háromirányú (egészségügyi, pszichikai és fizikai) vizsgálatok végrehajtására.

2007-ben újabb változások történtek és az Intézet szervezetileg a Honvéd Egészségügyi Központ Preventív Igazgatóság irányítása alá került, mely azért is szerencsés, mert így már számos, az alkalmasság-vizsgálathoz szakmailag kapcsolódó megelőző feladatokat (pl.: megelőző-egészségügyi felvilágosító előadásokat, pszichológiai tréningeket, kondicionáló és szinten tartó fizikai edzésprogramokat és bemutatókat stb.) is elláthat. A 2008. év tapasztalatai segítségével tovább folytatódhatott az a munka, mely a haderőnk fizikai erőnléti állapotának javítását és a meglévő vizsgálati rendszer fejlesztését szolgálja és szükség esetén annak korszerűsítésében segítséget nyújthat.

NÉHÁNY NATO TAGORSZÁG FIZIKAI KÖVETELMÉNYRENDSZERE

A teljesség igénye nélkül, összehasonlításképpen és némi kíváncsiságtól vezérelten górcső alá vettem egy-két NATO szövetséges haderő fizikai követelményrendszerét és arra a megállapításra jutottam, hogy a 27 tagországból hazánk azon országok közé tartozik, akik hasonlóképpen, mint az Amerikai Egyesült Államok vagy Románia fontos dolognak tartja a katonák fizikai erőnléti állapotának fejlesztését, szinten tartását és annak rendszeres mérését.

A német haderő fizikai követelményrendszere

A Bundeswehrben **5** mozgásformát alkalmaznak a különböző motoros fizikai képességek tesztelésére:

4X9 méter ingafutás időre;
felülés (40 másodperc alatt, térd hajlított, láb rögzített);
helyből távolugrás;
módosított karhajlítás-nyújtás mellső fekvőtámaszban (40 másodperc alatt);
Cooper teszt (12 perces síkfutás a szabadban egy 400 m-es körpályán vagy teremben egy 18X9 méteres röplabda pálya körül).

A gyakorlatokat az említett sorrendben és egymás után kell végrehajtani, mintha köredzsről lenne szó. Gyakorlatonként maximum 6 pont szerezhető, viszont kötelező mozgásformánként legalább 2-2-t és összesítve 15-t. Maximum 30 pont érhető el. A szintek korcsoportonként változnak, viszont ami érdekes, hogy a nőknél nincsenek korcsoportok. Az alap tesztől - ami az imént olvasható volt – egyes, speciálisnak mondható egységek, szervezeti elemek követelhetnek magasabb szinteket is. Például az ejtőernyős egységeknél 16 pont a követelmény.

Abban az esetben, ha valakinek nem sikerül az előírt minimális szinteket teljesíteni, 3 hónap után ismét próbálkozhat.

A fizikai tesztnek az éves értékelésben és az előmeneteli rendszerben van meghatározó szerepe, tehát ha valaki kedvezőbb értékelést szeretne és az előmenetele elé sem kíván akadályt gördíteni, kénytelen nagyobb hangsúlyt fektetni a fizikai felkészülésére. Különbségtétel a beosztások és fegyvernemek alapján nincs és a kiemelkedő teljesítmény nem jár pénzügyi juttatással.

Az állapotfelmérés 40 éves korig kötelező. Nemi és életkori megkülönböztetést használnak, de életkorit csak a férfiaknál. Hét korcsoportjuk van:-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50- .

Az olasz haderő fizikai követelményrendszere

Az Olasz Hadseregben a fizikai követelményrendszer csak minimum szinteket határoz meg és azok teljesítését követeli meg. A minimum szint fölötti kiemelkedő teljesítményekkel érdemben nem foglalkozik. A végrehajtás nemtől függetlenül kötelező érvényű minden hivatásos és egy évnél régebbi szerződéses jogviszonyban álló katonára, honi és külföldi

területen egyaránt. A külföldi területeken természetesen csak akkor, ha az adott feltételek lehetővé teszik a felmérés lebonyolítását.

A fizikai felmérést évente egyszer kell végrehajtaniuk és az alakulatok mindig az adott év, kiképzési tervéhez igazítják. Négy korcsoportot különböztetnek meg: -30, 31-40, 41-50, 51-60.

Három mozgásformát alkalmaznak:

2000 méter síkfutás;
karhajlítás-nyújtás mellső fekvőtámaszban;
felülés (a láb rögzített).

Mozgásformák	Korcsoportonkénti minimumszintek			
	-30	31-40	41-50	51-60
2000 m síkfutás	13 perc	15 perc	18 perc	23 perc
Karhajlítás-nyújtás mellső fekvőtámaszban	12	10	8	7
Felülés	22	19	18	14

Forrás: HM Hadművelési és Kiképzési Főosztály

Ha valaki nem teljesíti a szinteket, fél éven belül újra próbálkozhat. Ha akkor sem sikerül, egészségügyi felülvizsgálatra küldik és az eredménytől függően vagy ideiglenesen felmentik, vagy legrosszabb esetben felterjesztik egészségügyi alkalmatlanságra.

Az Amerikai Egyesült Államok haderejének fizikai követelményrendszere

Az USA fizikai követelményrendszere - éppúgy, mint a hazai is - három mozgásformára épül. A 3200 méter síkfutásra, a karhajlítás-nyújtás mellső fekvőtámaszban, azaz a fekvőtámaszra és a hanyattfekvésből történő felülésre. Az utóbbi kettőt 2-2 perc alatt kell végrehajtani és minél nagyobb számban.

Minden mozgásformára maximálisan 100-100 pontot adhatnak, így a maximális összesített pontszám 300 lehet.

Nemenként és korcsoportonként differenciálnak. Mind a nők, mind pedig a férfiak esetében 10 korcsoportot különböztetnek meg.

A felmérések során a fekvőtámasszal kezdenek, majd a felüléssel folytatják és végül a két mérföldes futással zárnak.

Ezen kívül mozgásformánkénti minimál szinteket is követelnek, mely a maximálisan megszerezhető pontszámok 50%-a. Tehát ha valaki nem képes mind a három mozgásformából legalább 50-50 pontot gyűjteni, akkor sikertelen a felmérése.

A FIZIKAI ALKALMASSÁG-VIZSGÁLAT ÉS ÁLLAPOTFELMÉRÉSSEKKEL KAPCSOLATOS PROBLÉMÁK

Nem szorul különösebb magyarázatra, hogy amíg az egészségi állapot adott, a lelki teljesítőképesség és képesség többé-kevésbé állandó, addig a fizikai teljesítőképesség nem, viszont a rendszeres testedzéssel szinten tartható, sőt fejleszthető és alakítható is. Ez gyakorlatilag életmódbeli szemléletváltást, rendszeres és következetes testedzést, a motoros fizikai képességek fejlesztését kívánja. A magyarországi populáció sajnos közismerten túlsúlyos, ugyanis javarészt rendszertelenül és korszerűtlenül étkezik, keveset mozog, és még kevesebbet, - azt is rendszertelenül – sportol. Bármennyire is közhely a közmondás, miszerint „Ép testben ép lélek”, a populáció körében felvilágosító előadások és bemutatók sorával törekednünk kell arra, hogy a rendszeres testedzéseket fenntartsuk. A jó erőálló-képesség jó lelki állóképességet feltételez, másrészt optimális esetben csökkenti számos megbetegedés megjelenését is. A jó fizikai és lelki állóképesség, - valamint a jó megjelenés is – joggal várható el úgy a Magyar Honvédség, mint akár a Rendvédelmi erők, a Vám és Pénzügyőrség, vagy bármely egyéb más egyenruhás testület tagjaitól is. A három alapfeltétel megléte (egészség – lelki harmónia – megfelelő fizikai erőnléti állapot) és azok rendszeres vizsgálata – a szoros ok-okozati összefüggések tudatában – elengedhetetlen feladat és alapkövetelmény.

A lelki, fizikai tulajdonságok és képességek szűrésével, a mentális és fizikai teljesítményszintek meghatározásával – a szükséges minimális szintek megkövetelésével -, és aztán azok szükségszerű fejlesztésével felkészíthetőek, vagy legalábbis növelhető annak esélye, hogy a váratlan helyzetek megélése után ne alakuljanak ki komoly traumatikus tünetek. Hozzájárulhatunk ahhoz, hogy katonáink az adott helyzetekben képesek legyenek megfelelően cselekedni, és minimális sérülés nélkül végrehajtani a kapott feladatot, feladatokat.

Az MH KFAVO (Magyar Honvédség Katonai Fizikai Alkalmasság-vizsgáló Osztály) vizsgálati/mérési módszerei egyszerűek, egyértelműek és elfogadottak.

Mivel a feladatok végrehajtása fokozott fizikai és pszichikai igénybevétellel jár, a speciális terhelésprofilban általános az állóképesség és az erő – állóképesség dominanciája. A fizikai teljesítmény mérésének módszerei ezért a különböző munkavégzési módok mennyiségi, és minőségi mutatóit vizsgálják. A háromirányú (egészségi, pszichikai, fizikai), komplex pályaalakalmassági vizsgálatok részeként a fizikai alkalmasság-vizsgálat előtt számos szakorvosi és laboratóriumi, valamint antropometriai vizsgálatok történnek. Azt követően pedig terhelés- és teljesítmény-élettani vizsgálatok következnek laboratóriumi- és pályakörülmények között. A fizikai teljesítmény időszakos ellenőrzésekor, azaz a fizikai állapotfelmérés során az általános orvosi vizsgálatok, az életmódprofil és a testösszetétel ellenőrzése után pályakörülmények között történik az egyszerű teljesítmény-élettani vizsgálatok végrehajtása. Bizonyos esetekben indokolható az összetett laboratóriumi vizsgálatok alkalmazása is.

A különböző vizsgálati eljárások során mért élettani változókon keresztül (pl.: pulzusszám, vérnyomás, légzési hányados (RQ) stb.) a fizikai teljesítményért felelős szervrendszerek állapotáról sok mindent megtudhatunk. Az eltérő beosztásokban és a szélsőséges körülmények között szolgálatot teljesítő katonák fizikai teljesítmény meghatározása szükségessé teszi a különböző képességek (pl.: fizikai állóképesség, erő-állóképesség, relatív erő stb.) rendszeres mérését. A laboratóriumi vizsgálatokon keresztül lehetőség nyílik arra,

hogy katonáink egészségi állapotának figyelembe vétele mellett összetettebb terhelésdiagnosztikai vizsgálati módszereket is alkalmazzunk.

A terhelhetőség elbírálása egy különleges és speciális feladat a fizikai alkalmasság-vizsgálat előtt. A jelöltek kellően széleskörű és alapos orvosi vizsgálatokon vesznek részt, mely után belgyógyász, sebész és ideggyógyász nyilatkozik az adott állomány terhelhetőségéről.

Amennyiben a foglalkoztatott nem éri el a munkatérkép szerint elvárt teljesítményszintet a FÁF-on (a fizikai állapotfelmérésen), annak okát részletes orvosi vizsgálaton kell felfedni. Ha az elvárt teljesítményszintet sérülés vagy megbetegedés miatt nem képes elérni a jelölt, akkor a gyógyulási folyamat azon szakaszában, mikor már újra terhelhetővé válik, végre kell hajtani vele. Természetesen a vizsgálatot ismételten egy megfelelő orvosi felülvizsgálat kell, hogy megelőzze.

Amennyiben az elégtelen teljesítményszint nem egészségi okokra, hanem a fizikai teljesítőképeség szintentartási kötelmeinek elmulasztására (nemtörődömségre, lustaságra, edzések kihagyására) azaz felelőtlenségre vezethető vissza, abban az esetben az érintett személyt le kell szerelni.

A követelmények szigorítása és az új változtatások bevezetése nagy valószínűséggel növelni fogja az alkalmatlanok számát, de ugyanakkor a minőségi mutatókat is. Ugyanakkor nem gondolhatjuk komolyan és nem engedhetjük meg, hogy a feltételrendszert – ami már tudományos vizsgálatokkal is bizonyított – ennek okán gyengíteni, színvonalát mérsékelni, ezáltal a teljesítmény szinteket és a minőséget csökkenteni kelljen. Ellenkezőleg: el kell érni azt, hogy a leendő állomány megértse, hogy az ő egyénre szabott testi épsége, az egészségének megőrzése, hovatovább az ő egyéni munkakörének, ha úgy tetszik az ő munkahelyének, a munkájának megőrzése a cél. Munkavégzésének ez alapfeltétele.

Közismert továbbá az is, hogy egy túlsúlyos, mozgásszegény életmódot folytató, edzetlen jelölt potenciális megbetegedéseket (cukorbetegség, magas vérnyomás, stb.) és így egészségügyi szabadságot, valamint gyógyítási költséget jelent. Ezért úgy gondolom, hogy kellően alapos és körültekintő tájékoztatással, felvilágosítással, a jelöltek motiválásával, a rendszeres és szakszerűen felépített sportmozgásos tevékenységgel a fent leírt problémák részben vagy akár teljes mértékben is megoldhatóak lennének és hosszabb távon az állomány fizikai erőnléti állapotának látványos javulásához is vezethetne.

A FIZIKAI ALKALMASSÁG-VIZSGÁLAT JELENLEG ALKALMAZOTT MOZGÁSFORMÁI A MAGYAR HONVÉDSÉGBEN

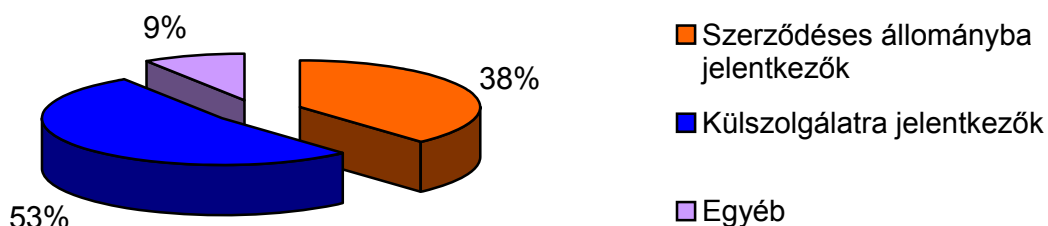
Az előírt mozgásformák közül egy légző-, szív-keringésrendszeri állóképességet és két helyi izom erő-állóképességet felmérő mozgásforma végrehajtását írja elő a jelenleg hatályos 7/2006. (III.21.) HM rendelet. A fizikai állapotfelméréskor a légző-, szív-keringésrendszeri állóképességet vizsgáló 6 km gyorsított menet és a 3200 méter síkfutás választható a T1 és T2 jelzésű ülő és könnyű fizikai munkát jelző munkakörökben. A T3 és T4 jelzésű közepes és nehéz fizikai munkavégzést jelölő munkakörökben a 3200 méter síkfutás kötelező mozgásforma. Indokolt esetben a Másodfokú Egészségügyi Felülvizsgáló Bizottság (a FÜV Bizottság) az éves fizikai állapotfelmérés mozgásanyagaként a 800 méter úszást is előírhatja (,de ez sajnálatos módon az infrastrukturális hiányosságok miatt még nem fordult elő).

A fizikai alkalmasság hatósági vizsgálatokor a vizsgálatot végző egészségügyi szerv kerékpár- vagy futószalag ergométeres terheléseket is alkalmazhat. Az 50 év feletti katonák esetében orvosi javaslatra a fizikai állapotfelmérés a kijelölt egészségügyi intézményekben ergometriás vizsgálattal is elvégezhető.

Az egészséges állomány körében az ergométereken végzett terhelések teljes kimerülésig tartó úgynevezett vita maxima típusú (VO₂ max) vizsgálatok. Ezek során a fokozatosan emelkedő intenzitás 1 perces terhelési lépcsőben testtömeg kilogramm/0,25 wattot jelent mindaddig, amíg az illető személy az egyéni maximális pulzus értékét el nem éri (maximális pulzus=220-életkor). A fizikai alkalmasság vizsgálata és minősítése önmagában ergometriás vizsgálattal is elvégezhető. A részleges izom erő-állóképességet felmérő mozgásformák közé tartoznak a karhajlítás-nyújtás mellső fekvőtámaszban (fekvőtámasz), a karhajlítás-nyújtás függésben (húzódzkodás) és a felülés gyakorlatcsoport (lapockaemelés v. hasprés, módosított felülés) gyakorlatai.

A férfiaknál (T1-T4 kategóriákban) és a közepes vagy nehéz (T3-T4 kategóriákban) fizikai munkát végző nőknél a fekvőtámasz gyakorlat helyett a húzózkodás gyakorlatcsoport gyakorlatai is választhatók. Az ülő és a könnyű fizikai munkát végző nőknél (T1-T2 kategóriákban) alkalmazható a mellső térdelőtámaszban történő karhajlítás-nyújtás mozgásforma is. A húzózkodás gyakorlatcsoportban a nőknél a húzózkodás társ segítségével is végrehajtható. A törzsizmok részleges izom erő-állóképességének felmérésére a felülés gyakorlatcsoport hivatott. A T1 és T2, azaz az ülő és könnyű fizikai munkavégzést jelölő munkaköri kategóriákban a hanyattfekvés, hajlított lábemeléssel kiinduló helyzetben végrehajtott lapockaemelés is választható. A T3 és T4, azaz a nehéz fizikai munkát jelentő munkaköri kategóriákban a hanyattfekvésből felülés gyakorlat a láb talajhoz történő rögzítése nélkül kerül végrehajtásra.

TERHELÉSI MUTATÓK



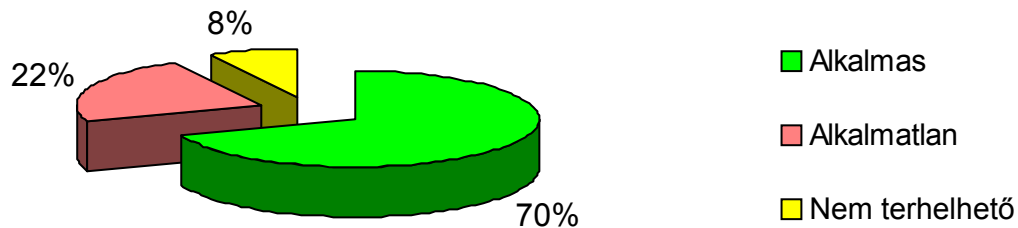
1. sz. ábra:

a fizikai alkalmasság-vizsgálatok számszerű megoszlásáról néhány főbb kategória alapján (2008)

Forrás: saját ábra.

A tárgyévben **3437 fő** külszolgálatra jelentkezőt, **2502 fő** szerződéses állományba jelentkezőt és **590 fő** egyéb más kategóriába tartozót vizsgáltunk. Ez összesen **6529 főt** jelentett, mely havonta 544, hetente 136 és naponta 27 főt jelentet átlagosan. Természetesen ez a valóságban nem így oszlott meg, hiszen a különböző kiképzési és missziós feladatok

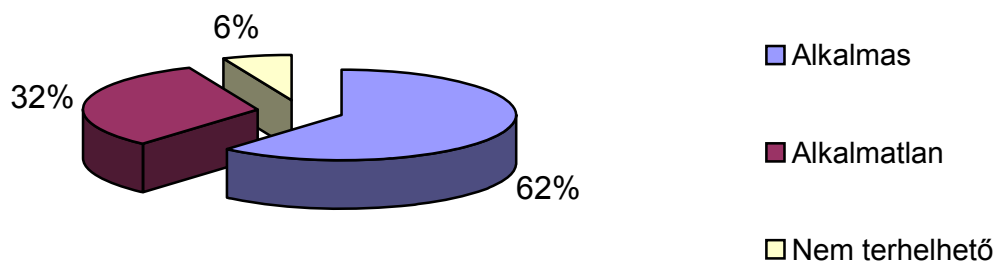
valamint a számos más megoldandó és váratlan problémák nem teszik lehetővé az egyenletes megoszlást. Ezért időnként előfordult az is, hogy egy nap a közel 200 főt is elérte a vizsgálatokon résztvevők létszáma.



2. sz. ábra:
a fizikai alkalmasság-vizsgálatok számszerű megoszlása a minősítések alapján
(2008)

Forrás: saját ábra.

A fizikai alkalmasság-vizsgálaton felmért állomány megoszlása a minősítések tekintetében az alkalmasok felé billentette a mérleg nyelvét, mely arra utal, hogy mind a jelentkező, mind pedig a már bent lévő állomány fizikai teljesítménye javuló tendenciát mutat. **4546** fő alkalmas minősítést szerzett, **1467** fő alkalmatlant és **516** fő nem terhelhetőt. A 70 %-os alkalmasok aránya valószínűleg a felmérésre való pozitív és lelkiismeretes felkészülés mennyiségi és minőségi mutatóinak emelkedésére vezethető vissza. Azaz a jelöltek megfelelő intenzitással és gyakorisággal juttatták olyan ingerkörnyezetbe szervezetüket, melynek hatására az adaptációs folyamatok beindulhattak és magasabb edzettségi szintre kerülhettek.

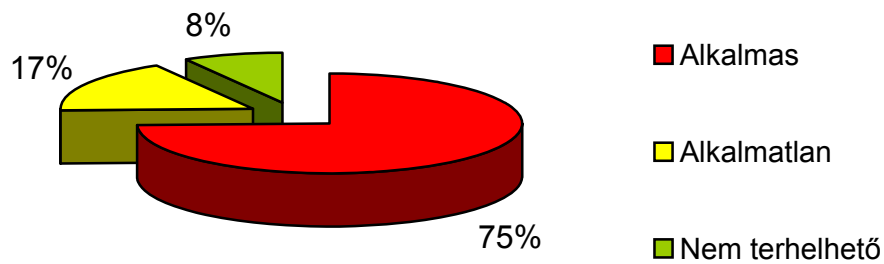


3. sz. ábra:
a szerződéses állományba jelentkezők fizikai alkalmasság-vizsgálatának számszerű megoszlása a minősítések alapján
(2008)

Forrás: saját ábra.

A **2502** fő szerződéses állományba jelentkező közül **1533** fő alkalmas, **808** fő alkalmatlan és **161** fő nem terhelhető minősítést szerzett, mely a civil társadalom fizikai szempontból történő hadrafoghatósági jellemzőit tekintve javulást mutat az előző időszakhoz képest. A szerződéses állomány fizikai alkalmasság-vizsgálata mindig is problémás területnek számított, ugyanis általában az állomány nagy része rendkívül felkészületlen és mindemellett egészségileg és pszichológiailag is alkalmatlan volt a katonai mesterség „mívelésére”. Az elmúlt év viszont változásokat hozott: a mennyiségi és a minőségi mutatók is emelkedő

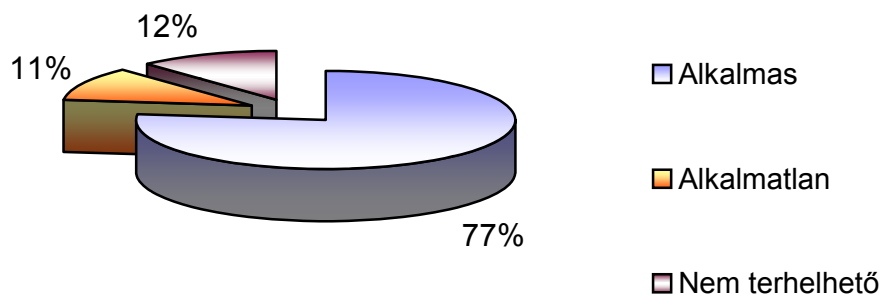
tendenciát mutattak. Ez mindenképpen üdvözítő és jó hír a jövőre nézve, hiszen fizikai szempontból valószínűleg növekedni fog az alkalmasok száma.



4. sz. ábra:
a külföldi katonai szolgálatra jelentkezők fizikai alkalmasság-vizsgálatának számszerű megoszlása a minősítések alapján (2008)

Forrás: saját ábra.

A külföldi szolgálatokra jelentkező állományból, mely összesen **3437** főt számlált, **2559** fő alkalmas, **593** fő alkalmatlan és **285** fő nem terhelhető volt. Az alkalmatlan minősítéseket általában azok az egyének szerezték, akik általában ülő vagy könnyű fizikai munkát végeznek és így a kiutazáshoz szükséges emeltebb teljesítmény szintet már nem voltak képesek teljesíteni. Ez valószínűleg az egész éves edzőmunka hiányára vezethető vissza, azaz a mozgásszegény életmódra. Sokan abban a tévhitben élnek, hogy a felmérések előtti általában 2-3 hetes felkészülés elegendő ahhoz, hogy az elvárásokhoz szükséges edzettségi szintre „felhozzák” magukat, de ez sajnos nem igaz. Általában csak azok az emberek képesek erre, akik egyébként is alapvetően mozgékony típusúak. Ők ugyanis rendelkeznek olyan alapokkal, melyre az említett időszak alatt a rendszeres és heti háromszori edzőmunkával képesek az elfogadható szintek teljesítésére. Viszont ők kevesen vannak.



5. sz. ábra:
az egyéb kategóriába sorolt állomány fizikai alkalmasság-vizsgálatának számszerű megoszlása a minősítések alapján (2008)

Forrás: saját ábra.

Az egyéb kategóriába tartozó állomány fizikai teljesítményéről elmondható, hogy az **590** főből **454** fő alkalmas, **66** fő alkalmatlan és **70** fő nem terhelhető minősítést szerzett.

Ide tartoznak többek között az előmenetel előtti alkalmassághoz és a különböző külföldi tanulmányokhoz szükséges fizikai alkalmasság-vizsgálatok.

Férfi		Kor (év)	Testmagasság (cm)	Testsúly (kg)	Test zsírszázalék (%)	BMI (kg/m ²)
T1 9 fő	Átlag	31,3	180,4	83,1	17,6	25,5
	Szórás	6,1	5,7	11,1	5,2	3,0
T2 37 fő	Átlag	31,3	179,6	83,1	18,1	25,7
	Szórás	6,9	5,9	13,0	5,2	3,3
T3 1186 fő	Átlag	27,6	177,2	77,5	15,4	24,6
	Szórás	6,5	6,7	12,9	6,0	3,6
T4 2193 fő	Átlag	27,5	177,4	79,1	16,1	25,1
	Szórás	5,4	6,7	11,3	5,5	3,2

1. sz. táblázat:
2008-ban vizsgált (fekvőtámasz, felülés, 3200 méter síkfutás)
férfiak (3425 fő)
antropometriai mérési eredményei

Forrás: MH Katonai Fizikai Alkalmasság-vizsgáló Osztály saját adatai.

Tájékoztatásul és a teljesség igénye nélkül érdekességképpen a tárgyidőszak vizsgálati közül kiragadnám azt a **3425** fős férfi populációt, akik futáson, felülésen és fekvőtámaszon keresztül tettek tanúbizonyságot arról, hogy milyen az aktuális fizikai erőnléti állapotuk.

A „T” kategóriák szempontjából a legtöbben a „T3-T4”-es kategóriába tartoztak. Ez összesen 3379 főt jelentett, ami a mindössze 46 főt számláló „T1-T2” kategóriákhoz képest feltűnően kimagasló. Ami szintén figyelemre méltó, hogy az átlagéletkor a „T3-T4” kategóriákban közel 4 évvel kisebb, az átlag testmagasság 2-3 cm-rel alacsonyabb és a testsúly is legalább 3-4 kg-mal kevesebb, mint a másik két kategóriában. A test zsírszázalék értékek, egyértelműen a „T1-T2” kategóriába tartozó állománynál voltak magasabbak, mely a beosztás, a munkatevékenység sajátosságának és nagy valószínűséggel a mozgásszegény életmódnak róható fel. A 18 %-os átlag érték egyébként még normálisnak mondható. Viszont

valószínűleg a 25-26-os BMI értékeket nem a nagyobb izomtömeg eredményezte, hanem a magasabb test zsírszázalék értékek. Míg a másik két kategóriánál ez inkább fordítva alakult.

Férfi		Fekvőtámasz (ismétlésszám)	Fekvőtámasz (pont)	Felülés (ismétlésszám)	Felülés (pont)	Futás (perc)	Futás (pont)	Összpont
T1	Átlag	45	64	51	69	16,23	132	250
9 fő	Szórás	13	16	8	10		20	53
T2	Átlag	43	63	59	77	17,38	118	256
37 fő	Szórás	12	17	17	20		37	60
T3	Átlag	42	61	48	61	17,08	125	242
1186 fő	Szórás	12	18	12	16		30	55
T4	Átlag	47	67	55	68	16,00	130	263
2193 fő	Szórás	14	19	12	15		31	54

2. sz. táblázat:

2008-ban vizsgált (fekvőtámasz, felülés, 3200 méter síkfutás)
férfiak (3425 fő) eredményei

Forrás: MH Katonai Fizikai Alkalmasság-vizsgáló Osztály adatai.

A 2. számú táblázatban látható eredmények úgy gondolom, hogy önmagukért beszélnek. Fekvőtámaszból az átlag **44**, felülésből az **53** ismétlés, futásból pedig a **17,17** perc volt a jellemző. Jelentősebb eltérések a felülésnél és a futásnál mutatkoztak és ez az összpontszámok alakulásában is kitűnt. Érdekes, hogy az ülő (T1) és könnyű fizikai (T2) munkát végzők átlagosan több pontot gyűjtöttek összességében, mint a közepesen nehéz és nehéz munkát végzők. Pedig a munkájuk jellegéből adódóan azt gondolhatnánk, hogy ők erősebbek és edzettebbek. A felmérési eredmények, viszont nem ezt igazolták. Az viszont szintén elmondható, hogy a katonák nem minden esetben hozták ki magukból a maximumot, és így a ténylegesen aktuális teljesítményükre nem derült fény.

Férfi		Kor (év)	Testmagasság (cm)	Testsúly (kg)	Test zsírszázalék (%)	BMI (kg/m²)
T1	Átlag	36,5	180,9	88,9	21,5	27,1
18 fő	Szórás	10,0	5,0	12,6	8,4	3,4
T2	Átlag	33,4	180,9	88,4	20,3	26,8
36 fő	Szórás	7,1	6,2	13,0	6,2	4,6
T3	Átlag	32,3	177,7	86,9	20,5	27,4
125 fő	Szórás	6,4	7,5	15,3	7,1	4,1
T4	Átlag	31,4	177,9	84,3	20,3	26,6
284 fő	Szórás	6,3	6,7	13,8	16,8	3,8

3. sz. táblázat:

2008-ban vizsgált (fekvőtámasz, felülés, kerékpár ergometria) férfiak (463 fő) antropometriai mérési eredményei

Forrás: MH Katonai Fizikai Alkalmasság-vizsgáló Osztály adatai.

Előfordult bizonyos esetekben (pl.: sérülések, balesetveszélyes pályakörülmények, magas vérnyomás stb.), hogy futás helyett kerékpár ergometriás terheléseket alkalmaztunk. Ugyanis az idő előrehaladtával jelentkező egészségi problémák és rizikó faktorok egyre inkább indokolttá teszik a labor körülmények között végrehajtandó vizsgálatokat. Ezt igazolja többek között a 3. számú táblázatban látható 30 fölötti átlag életkor is, mely jelzi, hogy hol lehet az az életkori határ, ahol az említett problémák már kimutathatóak. Természetesen ez nem csak a kor függvénye, hanem egyéb más tényezőké is, úgy mint például az egészségtelen táplálkozás, a mozgásszegény életmód, az életkori sajátosságból adódó lassabb alapanyagcsere stb.. Egyébként a 463 főnél a testsúly, a test zsírszázalék és a BMI értékek is magasabbak, mely értelemszerűen a fizikai teljesítményükre is rányomta a bélyeget. Csökkentette azt.

Férfi		Fekvőtámasz (ismétlésszám)	Fekvőtámasz (pont)	Felülés (ismétlésszám)	Felülés (pont)	Kerékpár (watt/kg)	Kerékpár (watt)	Kerékpár (pont)	Összpont
T1 18 fő	Átlag	31	49	47	67	2,73	240	138	254
	Szórás	13	18	18	20	0,37	39	15	35
T2 36 fő	Átlag	41	62	48	67	2,80	246	140	268
	Szórás	14	20	15	19	0,34	40	7	32
T3 125 fő	Átlag	39	58	45	61	3,04	259	141	260
	Szórás	13	17	11	14	0,36	52	21	35
T4 284 fő	Átlag	42	62	49	65	3,13	260	145	272
	Szórás	12	17	12	15	0,39	48	22	35

4. sz. táblázat:
2008-ban vizsgált (fekvőtámasz, felülés, kerékpár ergometria)
férfiak (463 fő) eredményei

Forrás: MH Katonai Fizikai Alkalmasság-vizsgáló Osztály adatai.

A 4. számú táblázatból kitűnik, hogy a fekvőtámasz és felülés értékek alacsonyabbak, mint azok esetében, akik pálya körülmények között vizsgáztak. Az összpontszámok aránytalanul magasabb értékei, viszont nem arra utalnak, hogy edzettebbek, hanem inkább arra, hogy a kerékpár-, valamint a futás értékelési rendszerének összehangoltsága még nem tökéletes. Ezért annak felülvizsgálata és a változtatás lehetőségeinek keresése már megkezdődött.

A rendszeres hosszú hónapokon keresztül történő vizsgálati tapasztalatok és a számtalan elvárások alapján a feldolgozott eredmények és adatok segítségével kidolgozásra került egy javaslat, mely az új fizikai követelményrendszert érintette. Figyelembe vette a már fent említett terhelési mutatókat, és igyekezett a minőség felé orientálódni.

Megpróbálta az aránytalanságokat megszüntetni, hiszen a vizsgálatok megmutatták, hogy a vizsgált személyek vagy nagyon erősek és alacsony állóképességi mutatókkal bíró egyének voltak, vagy pont fordítva. Ezért az amerikai haderő fizikai követelmény rendszeréhez hasonlóan, de a magyar populáció antropometriai és fizikai teljesítmény mutatóinak figyelembe vételével, minimál szintek bevezetésére tettünk javaslatot.

Így a több hónapos munkacsoport ülési egyeztetések és megbeszélések eredményeként várhatóan a jövőben változni is fog a Magyar Honvédség fizikai követelményrendszere, melynek célja továbbra is a már említett minőségjavítás lesz.

A várható új fizikai követelményrendszer röviden:

Ha a jelöltek a fizikai alkalmasság-vizsgálaton nem teljesítik a 260 pontot, akkor a befogadó alakulat csak akkor köthessen velük szerződést, ha a 3200 méter síkfutásból legalább 64 pontot, a fekvőtámasz gyakorlatcsoportból legalább 30 pontot, a felülés gyakorlatból legalább 30 pontot és összesen legalább 180 pontot értek.

Az állapotfelmérést illetően minden gyakorlat esetében minimum szint kerül bevezetésre. Ez azt jelenti, hogy a jövőben nem lesz elég az összesített pontszám esetében teljesíteni a minimumot, hanem mozgásformánként is el kell azt érni.

Egyelőre a módosítás csak az időszakos ellenőrzéseket érinti, azaz csak az állapotfelmérést. Továbbá az összesített pontszám alapján négyfokozatú értékelés kerül bevezetésre, miszerint lesz „fizikai állapota nem megfelelő”, „megfelelő”, „jó” és „kiváló” értékelés is.

A követelmények így ennek alapján az alábbiak lesznek:

Köv.	Értékelés	Összpontszám
T1	Kiváló	240-360
	Jó	220-239
	Megfelelő	200-219
	Nem megfelelő	<200
T2	Kiváló	260-360
	Jó	240-259
	Megfelelő	220-239
	Nem megfelelő	<220
T3	Kiváló	288-360
	Jó	260-287
	Megfelelő	240-259
	Nem megfelelő	<240
T4	Kiváló	324-360
	Jó	288-323
	Megfelelő	260-287
	Nem megfelelő	<260

1. Összpontszámra tekintet nélkül nem megfelelőre kell értékelni a vizsgált személyt T1-T2 követelményszint esetén, ha a 3200 méter síkfutásból, vagy 6000 méter gyorsított menetből legalább 60 pontot, fekvőtámasz-húzózkodás gyakorlatcsoportból legalább 30 pontot és felülés gyakorlatcsoportból legalább 30 pontot nem ér el.
2. Összpontszámra tekintet nélkül nem megfelelőre kell értékelni a vizsgált személyt T3-T4 követelményszint esetén, ha a 3200 méter síkfutásból legalább 80 pontot, fekvőtámasz-húzózkodás gyakorlatcsoportból legalább 40 pontot és felülés gyakorlatcsoportból legalább 40 pontot nem ér el.

Forrás: HM Hadművelési és Kiképzési Főosztály

ÖSSZEGZÉS

Összességében tehát a 2008. év fizikai alkalmasság-vizsgálata úgy gondolom, hogy az eredményessége mellett rendkívül tanulságos is volt. A regisztrált adatok és azok későbbi feldolgozása olyan összefüggésekre derített fényt, mely a kiképzési, a fizikai alkalmasság-vizsgálati és az állapot felmérési rendszer korszerűsítési munkafolyamataihoz sok segítséget adott.

Az igényekhez és az elvárásokhoz igazodóan, de a vizsgálati tapasztalatok figyelembe vételével megszületett egy olyan döntés, mely az új fizikai követelményrendszeréről és annak változtatásáról szól. A beválása természetesen még bizonytalan és egyelőre a jövő titka marad, viszont nagy valószínűséggel a bevezetését követően jelentős mennyiségi és minőségi változások mennek végbe. Így a Magyar Honvédség fizikai erőnléti állapota fokozatosan javulni fog. Állományunk a fizikai képességek fejlettségi szintjeinek szempontjából arányosan edzettebb és felkészültebb lesz.

A sikerhez és eredményességhez továbbra is elengedhetetlen lesz a megfelelő fizikai erőnléti állapot és az ahhoz szükséges mindennapos célirányos tevékenység (az edzés, a fizikai felkészülés), azaz a fizikai motoros és az egyéb más speciális képességek célirányos fejlesztése.

A fizikai motoros képességek vizsgálati tapasztalatai ezért továbbra is lehetőséget biztosítanak arra, hogy átfogó képet kapjunk haderőnk mindenkori fizikai teljesítő készségéről és teljesítő képességéről, melynek tudatában és azok segítségével a jelenleg alkalmazott vizsgálati eljárásokat és kiképzési metodikákat a közös célok érdekében tovább tökéletesíthetünk és fejleszthetünk.

FELHASZNÁLT IRODALOM

2001. évi XCV törvény
20/2002. (IV.10.) HM rendelet
7/2006. (III.21.) HM rendelet
HM HVKF 117/2007 intézkedés
4/253 Testnevelés és Sportbajnokságok Szakutasítása
HM Hadművelési és Kiképzési Főosztály attasé jelentései

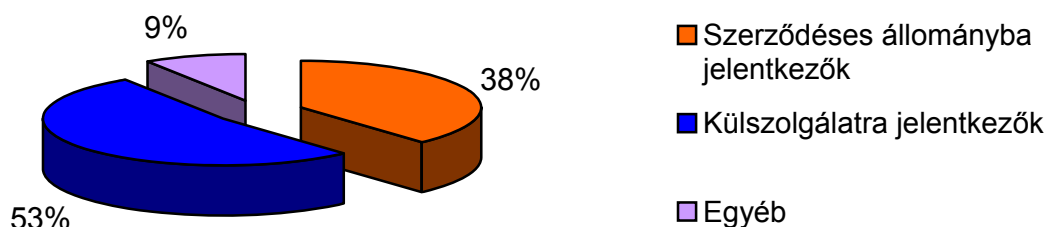
HIVATKOZÁSOK, IDÉZETEK

[1] Magyar Honvéd, XX. Évfolyam 2009. 4. szám, 12. o.

MELLÉKLETEK A CIKKBEN LÁTHATÓ ÁBRÁKRÓL ÉS KÉPEKRŐL

Mozgásformák	Korcsopontonkénti minimumszintek			
	-30	31-40	41-50	51-60
2000 m síkfutás	13 perc	15 perc	18 perc	23 perc
Karhajlítás-nyújtás mellső fekvőtámaszban	12	10	8	7
Felülés	22	19	18	14

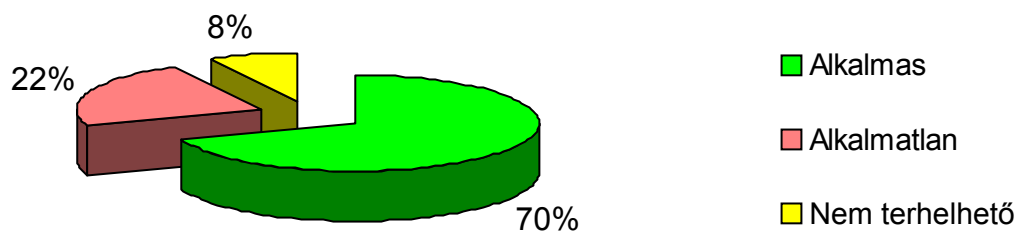
Forrás: HM Hadműveleti és Kiképzési Főosztály



1. sz. ábra:

a fizikai alkalmasság-vizsgálatok számszerű megoszlásáról néhány főbb kategória alapján (2008)

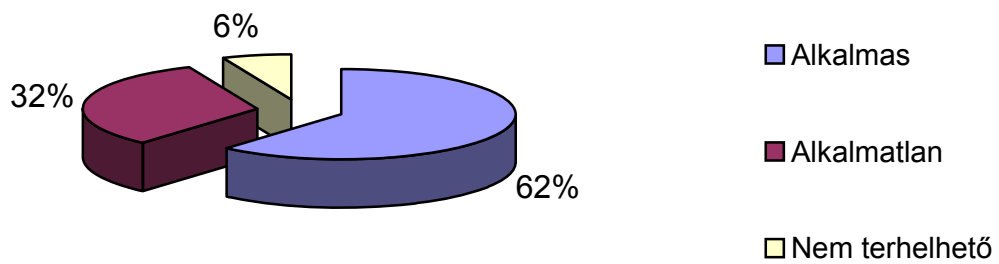
Forrás: saját ábra.



2. sz. ábra:

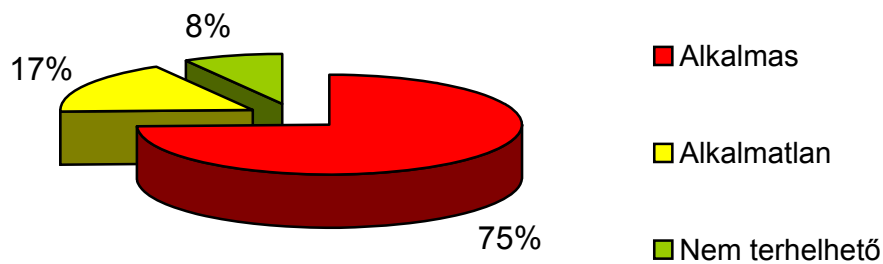
a fizikai alkalmasság-vizsgálatok számszerű megoszlása a minősítések alapján (2008)

Forrás: saját ábra.



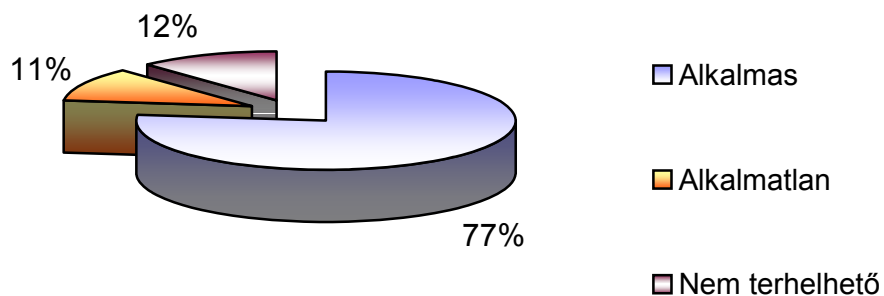
3. sz. ábra:
a szerződéses állományba jelentkezők fizikai alkalmasság-vizsgálatának számszerű megoszlása a minősítések alapján (2008)

Forrás: saját ábra.



4. sz. ábra:
a külföldi katonai szolgálatra jelentkezők fizikai alkalmasság-vizsgálatának számszerű megoszlása a minősítések alapján (2008)

Forrás: saját ábra.



5. sz. ábra:
az egyéb kategóriába sorolt állomány fizikai alkalmasság-vizsgálatának számszerű megoszlása a minősítések alapján (2008)

Forrás: saját ábra.

Férfi		Kor (év)	Testmagasság (cm)	Testsúly (kg)	Test zsírszázalék (%)	BMI (kg/m²)
T1	Átlag	31,3	180,4	83,1	17,6	25,5
9 fő	Szórás	6,1	5,7	11,1	5,2	3,0
T2	Átlag	31,3	179,6	83,1	18,1	25,7
37 fő	Szórás	6,9	5,9	13,0	5,2	3,3
T3	Átlag	27,6	177,2	77,5	15,4	24,6
1186 fő	Szórás	6,5	6,7	12,9	6,0	3,6
T4	Átlag	27,5	177,4	79,1	16,1	25,1
2193 fő	Szórás	5,4	6,7	11,3	5,5	3,2

1. sz. táblázat:
2008-ban vizsgált (fekvőtámasz, felülés, 3200 méter síkfutás)
férfiak (3425 fő)
antropometriai mérési eredményei

Forrás: MH Katonai Fizikai Alkalmasság-vizsgáló Osztály saját adatai.

Férfi		Fekvőtámasz (ismétlésszám)	Fekvőtámasz (pont)	Felülés (ismétlésszám)	Felülés (pont)	Futás (perc)	Futás (pont)	Összpont
T1	Átlag	45	64	51	69	16,23	132	250
9 fő	Szórás	13	16	8	10		20	53
T2	Átlag	43	63	59	77	17,38	118	256
37 fő	Szórás	12	17	17	20		37	60
T3	Átlag	42	61	48	61	17,08	125	242
1186 fő	Szórás	12	18	12	16		30	55
T4	Átlag	47	67	55	68	16,00	130	263
2193 fő	Szórás	14	19	12	15		31	54

2. sz. táblázat:

2008-ban vizsgált (fekvőtámasz, felülés, 3200 méter síkfutás)
férfiak (3425 fő) eredményei

Forrás: MH Katonai Fizikai Alkalmasság-vizsgáló Osztály adatai.

Férfi		Kor (év)	Testmagasság (cm)	Testsúly (kg)	Test zsírszázalék (%)	BMI (kg/m²)
T1	Átlag	36,5	180,9	88,9	21,5	27,1
18 fő	Szórás	10,0	5,0	12,6	8,4	3,4
T2	Átlag	33,4	180,9	88,4	20,3	26,8
36 fő	Szórás	7,1	6,2	13,0	6,2	4,6
T3	Átlag	32,3	177,7	86,9	20,5	27,4
125 fő	Szórás	6,4	7,5	15,3	7,1	4,1
T4	Átlag	31,4	177,9	84,3	20,3	26,6
284 fő	Szórás	6,3	6,7	13,8	16,8	3,8

3. sz. táblázat:

2008-ban vizsgált (fekvőtámasz, felülés, kerékpár ergometria) férfiak (463 fő) antropometriai mérési eredményei

Forrás: MH Katonai Fizikai Alkalmasság-vizsgáló Osztály adatai.

Férfi		Fekvőtámasz (ismétlésszám)	Fekvőtámasz (pont)	Felülés (ismétlésszám)	Felülés (pont)	Kerékpár (watt/kg)	Kerékpár (watt)	Kerékpár (pont)	Összpont
T1 18 fő	Átlag	31	49	47	67	2,73	240	138	254
	Szórás	13	18	18	20	0,37	39	15	35
T2 36 fő	Átlag	41	62	48	67	2,80	246	140	268
	Szórás	14	20	15	19	0,34	40	7	32
T3 125 fő	Átlag	39	58	45	61	3,04	259	141	260
	Szórás	13	17	11	14	0,36	52	21	35
T4 284 fő	Átlag	42	62	49	65	3,13	260	145	272
	Szórás	12	17	12	15	0,39	48	22	35

4. sz. táblázat:

2008-ban vizsgált (fekvőtámasz, felülés, kerékpár ergometria)
férfiak (463 fő) eredményei

Forrás: MH Katonai Fizikai Alkalmasság-vizsgáló Osztály adatai.

Köv.	Értékelés	Összpontszám
T1	Kiváló	240-360
	Jó	220-239
	Megfelelő	200-219
	Nem megfelelő	<200
T2	Kiváló	260-360
	Jó	240-259
	Megfelelő	220-239
	Nem megfelelő	<220
T3	Kiváló	288-360
	Jó	260-287
	Megfelelő	240-259
	Nem megfelelő	<240
T4	Kiváló	324-360
	Jó	288-323
	Megfelelő	260-287
	Nem megfelelő	<260

1. Összpontszámra tekintet nélkül nem megfelelőre kell értékelni a vizsgált személyt T1-T2 követelményszint esetén, ha a 3200 méter síkfutásból, vagy 6000 méter gyorsított menetből legalább 60 pontot, fekvőtámasz-húzódzkodás gyakorlatcsoportból legalább 30 pontot és felülés gyakorlatcsoportból legalább 30 pontot nem ér el.
2. Összpontszámra tekintet nélkül nem megfelelőre kell értékelni a vizsgált személyt T3-T4 követelményszint esetén, ha a 3200 méter síkfutásból legalább 80 pontot, fekvőtámasz-húzódzkodás gyakorlatcsoportból legalább 40 pontot és felülés gyakorlatcsoportból legalább 40 pontot nem ér el.

Forrás: HM Hadművelési és Kiképzési Főosztály