

KATONAI TESTNEVELÉS HELYZETE A MAGYAR HONVÉDSÉG KÖZPONTI KIKÉPZŐ BÁZISÁN

A Központi Kiképző Bázis 2007. nyarán alakult a Szentendrei Kiképző Központ jogutódjaként. A „Magyar Honvédség Kapuja”, ahogy Tömböl László vezérezredes úr említette a 2009. február 10-i látogatása során. A katonának jelentkező nők és férfiak, legyen az fiatal vagy idős, tiszti, tiszthelyettes hallgató vagy szerződéses katona. Egy különleges, egy új világ jelenik meg előtte. Kiemelt hangsúlyt kap a fegyelem, rend, tisztelet, oktatás, képzés és a testnevelés.

A KATONAI TESTNEVELÉS CÉLJA

„A katonákat fizikailag felkészítse a harckiképzés eredményes végrehajtásához és a fizikai képességek fokozásával alkalmassá tegye a szolgálattal járó szellemi és fizikai megterhelés egészségkárosodás nélküli elviselésére, és fokozza a teljesítményorientált pszichikai teherbíró képességet.”

A katonai testnevelés a három hónapos kiképzés szerves része. Három tárgykört különböztetünk meg a testnevelésen belül. Az első: a motorikus képességek (erő, gyorsaság, állóképesség, lazaság) fejlesztése, második: az akadálypálya, a harmadik: a katonai közelharc.

| Tárgykör | | Végrehajtásra kerül | | | |
|-----------------|---|----------------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
| Száma | Megnevezése | I. ciklus | II. ciklus | III. ciklus | IV. ciklus |
| | Bevezető foglalkozás | Bevonulás hetében 2 óra | | | |
| 1. | Testi képességek | 16 óra | 2 óra | 2 óra | |
| 2. | Akadályok leküzdése | | 4 óra | 4 óra | |
| 3. | Közelharc-kézitusa | | | | |
| | /1. Közelharc alapttechnikák | | | 4 óra | |
| | /2. Test-test elleni harc | | | 4 óra | |
| | /3. Fegyverek és szükségeszközök használata. | | | | 4 óra |
| | /4. Védekezés és ellentámadás fegyveres fenyegetettség esetén | | | | 2 óra |
| | /5. Kötött küzdelem | | | | 2 óra |

A foglalkozások feldolgozásának javasolt rendje, óraszama

MOTORIKUS KÉPESSÉGEK

A fő hangsúlyt az első tárgykör kapja, mivel az a katona, aki erős, gyors, állóképes, általában egészséges és az a katona, mely magas fizikai alapokkal rendelkezik, könnyed és gazdaságos mozgás, magabiztosság, határozottság, szilárd jellembeli tulajdonságok jellemzik. Másrészt a bejövő állomány nagy százalékának a fizikuma gyenge és mivel a kiképzés második felét a harcászati komplex gyakorlat nagy hányada teszik ki, megköveteli a jó állóképességet és erőt, valamint az akadálypálya elemeinek leküzdésére csak megfelelő fizikumú egyén képes. A hiányos fizikumra a fő ok a mozgásszegény életmód.

Erre a tárgykörre 20 óra van biztosítva 10 foglalkozási egységen belül, ahol a ciklusvégi fizikai felmérés bele van építve. A II. és III. ciklusban órakeret nincs biztosítva a testi képességek fejlesztésére. A két-két óra a ciklusvégi fizikai felmérésre van biztosítva.

A foglalkozások szakaszszintre vannak bontva. Átlagban egy szakasz létszáma 30 és 40 fő között változik. A foglalkozást a kiképző tiszthelyettesek irányításával hajtják végre, általában csoportos foglalkozás keretében. A létszámtól függően 5-ös vagy 6-os csoportokat alakítanak ki. Oktatás és teljesítmény növelése szempontjából ez a legjobb megoldás, mivel a bevonult állományt három mozgásformával mérik fel. Fekvőtámasz gyakorlatcsoport gyakorlataival, felülés gyakorlatcsoport gyakorlataival és 3200 méteres síkfutással. A gyakorlóléhelyek mozgásanyaga ezért célirányos.

A karerő fejlesztésére több gyakorlatot alkalmaznak. Fekvőtámasz gyakorlatokat különböző támaszhelyzetekből (széles, normál, szűk) magas szériaszámban. A bordásfalon húzódkodó gyakorlatokat, az 5 méteres kötélén függeszkedés, az 5 kilógrammos medicin labdával szabadgyakorlatok valamint az általános iskolákban rendszeresen alkalmazott utánzó járással (fókajárás, pókjárás, rákjárás, sánta-rókjárás).

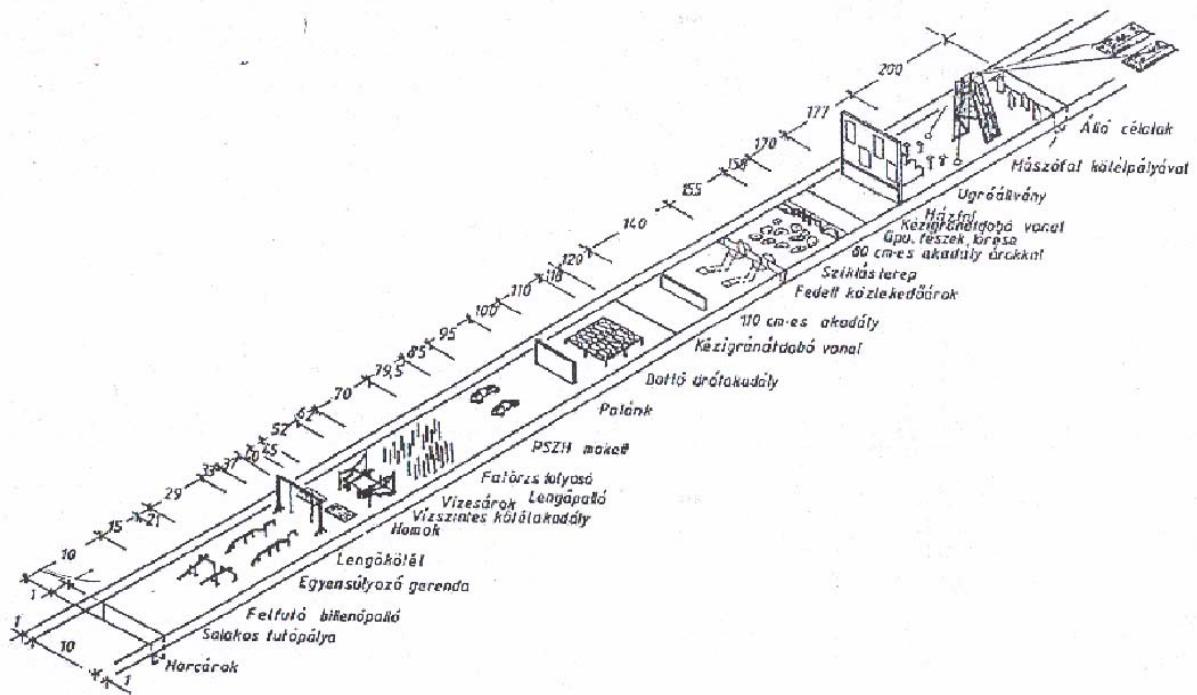
A hasizom fejlesztésre a hanyattfekvésből felülés gyakorlatsort használják időnként nehezítésekkel. Medicina labda a mellkason, tornapadon hanyattfekvés hátra talajérintéssel, lefuggásban páros lábemelés.

Az állóképesség fejlesztésére a kiképzők kizárólag a tartós edzésmódszert használják, amit autodidakta úton sajátítottak el. A kiképzendő állomány jobb állóképessége érdekében fontosnak tartom, hogy a tiszthelyettesek tanuljanak meg más edzéselméleti és módszertani ismereteket.

AKADÁLYPÁLYA

A Központi Kiképző Bázison egy 200 méteres gépesített lövész és felderítő akadálypálya található. Az akadálypályán az állomány gyakorlóöltözetet visel, ami nehezíti az akadályelemek leküzdését. A foglalkozás végrehajtására 8 óra biztosított, összesen 4 foglalkozás. Az első foglalkozáson az akadálypálya bemutatása történik elemenként, így ebben a két órában nem beszélhetünk megfelelő terhelésről. A maradék 6 óra kevés ahhoz, hogy az elemek leküzdéséhez a katona kialakítson magának egy helyes technikát és ez kihatással van testi és szellemi egységre. Példa: A nők nagy százaléka képtelen leküzdni a „felmászás kötéllel a falon” akadályt. Két okra vezethető vissza. Az egyik, hogy nincs megfelelő karerő, a másik, a kevés óraszám miatt a kiképzők nem tudnak megfelelő időt biztosítani a helyes és gazdaságos technika végrehajtásához.

A 200 méteres akadálypályán mozgások sokaságát fedezhetjük fel. Felfutások, lefutások ferde gerendán. Áthaladások billenő és vízszintes akadályokon. Fedezékbe való beugrások és kiugrások. Átugrások derékmagasságnál nem magasabb akadályokon. Palánkok, kerítések leküzdése. Sziklákön való áthaladás. Ablakokon való bejutás, házfalra feljutás mászókötélen és kézigránát hajtás célba különböző testhelyzetekből. Belátható, hogy ez a kétszáz méter nem azonos egy atlétika pálya azonos távolságával. A távolság többszöri leküzdése során nő a fizikai és pszichikai megterhelés.



200 méteres gépesített lövész és felderítő akadálypálya

KATONAI KÖZELHARC-KÉZITUSA

Helye, szerepe a kiképzés rendszerében:

Az alapkiképzés kiképzési tantárgyai közül, a katonai testnevelés kiképzési ágon belül, annak egyik részét, képezi a katonai közelharc – kézitusa. Az alapkiképzés tematikájában erre a kiképzési részre a testnevelés foglalkozáson belül 16 óra áll rendelkezésre, de ezen kívül más kiképzési ág tematikájában is megtalálható a közelharc – kézitusa, mint bizonyos rész kiképzési feladat (harcászat, nem háborús műveletek).

Az alapkiképzésen belül a katonai rendész járőr felkészítés során is jelen van a katonai közelharc – kézitusa kiképzés.

Felépítése:

Az alapkiképzés során a katonák a katonai – közelharc alaptechnikáit ismerik meg, melyek magukba foglalják a hely- és helyzetváltozásokat; mozgásokat (lépéseket, haladásokat, állásokat); eséseket, gurulásokat; alap dobásokat, ütő- és rúgótechnikákat és az ellenük való alap védekezési technikákat; valamint más kiképzési ág tartalmának megfelelően a különböző alap kényszerítő intézkedéseket és eszközöket.

A katonai rendész felkészítés keretén belül, az alapkiképzés során megismert technikák elmélyítése valamint a szolgálat speciális feladatrendszeréből kifolyólag a különböző kényszerítő intézkedések, eszközök alkalmazásának valamint intézkedés technikai eljárás módoknak az elsajátítása és szinten tartása.

A kényszerítő eszközök közé tartozik a testi kényszer, a bilincs (rendszeresített és szükségeszköz), gumibot vagy tonfa, illetve a lőfegyverek úgynevezett hideg fegyverként

történő illetve egyéb eszközök használata valamint az ezek ellen történő védekezések megismerése, elsajátítása, szinten tartása.

Az intézkedés taktikai rész magába foglalja a ruházat átvizsgálások, rögzítések és elvezetések sajátosságainak, előírásainak megismertetése, elsajátítása és szinten tartása.

A kényszerítő eszközök valamint az intézkedés taktikai részek az alapkiképzésen résztvevő állománynak az idő rövidege miatt (3 hónap), csak ismeret szinten kerül bemutatásra, míg a katonai rendész szolgálat, valamint az alakulatnál illetve a MH Kinizsi Pál Tiszthelyettes Szakképző Iskola állandó állomány részére több idő áll a rendelkezésre.

KIKÉPZŐK

A kiképző tiszthelyettesek szerepe a katonai testnevelésben kiemelkedő helyen áll. A kiképző tiszthelyettes nem csak testi képességeket fejleszt, hanem egy magasabb szintet képvisel, a testi nevelést. Sajátos eszközrendszerével elősegíti a katona egészségének, testi képességének, személyiségének és sokoldalú mozgásműveltségének fejlesztését valamint a rendszeres testi nevelés elősegíti a szellemi tevékenységet is.

A korunk rohanó élettempója (az ülve száguldás kora), a gyorsütemű technikai fejlődés magas számban termeli a stresszes embereket, a mozgásszegény életmódot. A civilizációs betegségek (szívinfarktus, túlsúly) megelőzhetők, gyógyíthatók. Gyógyszerük a mozgás. A technika kimagasló fejlődése sajnos főleg a fiatal korosztályt érinti. A kiképzés során a testi nevelés segítséget nyújthat a civilizáció káros hatásai ellen.

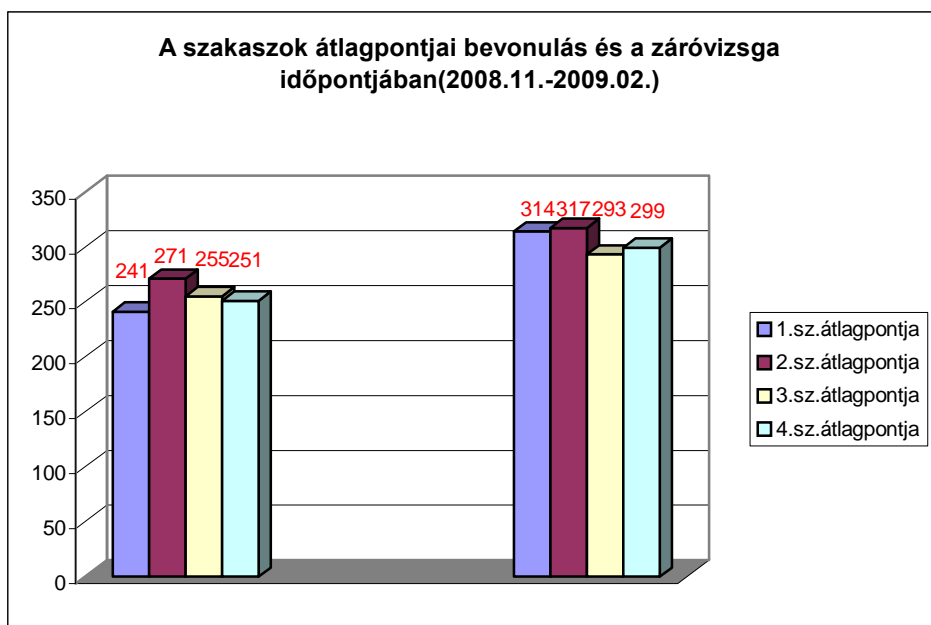
A kiképzés során a rendszeres és irányított edzésnek van döntő szerepe. Az irányított testnevelés foglalkozásokon a sokoldalú edzést a kiképzők a természet erőinek leküzdésével érik el. A környezet ingereihez alkalmazkodik a szervezet és az inger nagyságától függően alakul az edzettségi szint. A túl erős és az alacsony ingerek a szervezetben nem váltanak ki pozitív hatást, ezért a kiképzőknek ismerniük kell az állomány fizikai képességet, hogy a motorikus képességek javítása érdekében optimális terhelést válasszanak.

A bevonult állomány nagy részénél a mozgásigény és a mozgáskultúra „hiánycikk”. A három hónapos kiképzés során a kiképzők tudatosan, célirányosan és szépen hajtják végre a gyakorlatok mozdulatait, akkor a kiképzendőknél a mozgásuk csiszolódik, gazdaságosabbá válik, valamint egy igény léphet fel a mozgás irányába.

A testi nevelés egyik alapvető tulajdonsága az akaraterő fejlesztése. Az akaraterő szorosan kapcsolódik a motivációval. Ha nincs indító ok, egy belső vagy külső kényszer, az akaraterő nem fejlődik. A kiképzőnek mindig reális célokat kell az állomány elé állítani. Az erőfeszítések, nehézségek, akadályok leküzdése elősegíti az akaraterő fejlődését. Ha a célok túlságosan magasak vagy alacsonyak, görcsös erőlködéshez vagy kis erőfeszítéshez vezet és így akaratot fejleszteni nem lehet. Az akarat fejlesztésében nem csak az egyénnek van szerepe, hanem a közösségben, melyben él, létezik. Bogáthy Tamás törzsörmeister kiképző tiszthelyettes mondata hűen tükrözi a megállapítást: „Együtt sírva, együtt a sírba.”

A KIKÉPZŐK VEZETÉSI STÍLUSA

Kísérletek bizonyítják, hogy a három vezetési stílus (engedelmességen alapuló, belátáshoz szóló, szabadjára engedő) közül a legjobb teljesítményt a parancsuralmi légkörben irányított csoportok adták, ez a vezetési elv vezethet olyan céloknál, ahol valamiféle teljesítményt kell fokozni. Mivel a kiképzők is a parancsuralmi elvet használják a kiképzés és a testnevelés foglalkozások ideje alatt, a teljesítmény minden szakasznál emelkedett.



A szakaszok átlagpontjai a bevonulás és a záróvizsga időpontjában (2008 novembertől 2009 februárig)

KATONAI TESTNEVELÉS TÁRGYI FELTÉTELEI

A Központi Kiképző Bázis sportlétesítményei már hosszú évtizedek óta szolgálják az itt kiképzett tisztek tiszthelyettesek, és szerződéses állományúak fizikai állóképességének megőrzését, fejlesztését. A létesítmény a teljes laktanya egyharmadán terül el, és egyaránt rendelkezik kültéri és beltéri létesítményekkel. Mondható hogy a laktanya szívét és lelkét szolgálja.

A sportcsarnok rendelkezik két nagy létszámú öltözővel, vizes blokkokkal és különböző logisztikai helyiségekkel is. Maga a sportcsarnok többfunkciós, amely alkalmas gimnasztikai gyakorlatok végrehajtására, kispályás futballpályának, kézilabdapályának, kosárlabda pályának, tollaslabdapályának is.

Az uszodában egy nagy medence található melynek hosszúsága 25 méter és négy pálya kialakítására ad lehetőséget. Magát a medencét minden korosztály használhatja a mélyülő megoldás adta lehetőségek miatt. Ezt a létesítményt nem csak a bázis állománya használja, hanem különböző katonai, egyenruhás és civil szervezetek is. Büszkén mondhatjuk el, hogy a tűzszerész búvárok ezt a medencét használják a különböző feladatok begyakorlásához és a fizikai erőnlétük szinten tartásához is. Továbbá a civil szervezetek, iskolák is sok időt töltenek az uszodában. A víz minősége mindig kiváló az állandó ellenőrzéseknek köszönhetően.

A sportkomplexum rendelkezik egy 200 méteres gépesített lövész és felderítő akadálypályával.

Továbbá rendelkezünk egy multifunkcionális műfüves pályával, amely minden évszakban használható és egy füves nagypályával. Mindkettő alkalmas nagy létszámú testnevelési foglalkozások megtartására.

A nagypályát egy 400 méteres salakos futópálya veszi körül és mindennapos használatban van a különböző felmérések és edzések folytán.

A strandröplabda pálya a katonák szórakoztatását és edzését teszi lehetővé, a közelharc pálya pedig a tanított közelharc gyakorlásának illetve a közelharc kiképzéseknek ad helyet. A kondicionáló terem erősítő gépekkel és kardiogépekkel van felszerelve.

A bázis rendelkezik egy sportlőtérrel, melynek területe 10000 m². Ez a terület magában foglal egy 300, 100, és 25 m-es pályát, valamint két 50 méteres pályát és két 50 méteres futócélpályát is. Továbbá egy 10 m-es futócélpályát egy 10 m-es léghuska pályát és egy IPSC szituációs pályát. Az íjászatot kedvelők számára pedig külön rendelkezésre áll egy íjászpálya.

A sportlétesítmény kihasználtsága megközelíti a 95%-ot hiszen a saját alakulatunkon kívül használják még a különböző honvédségi szervezetek, a tűzoltóság, a rendőrség és még sok civil szervezet. Továbbá évek óta itt kerül megrendezésre a Magyar Honvédség Katonai Háromtusa Bajnoksága is.

Össességében nagyon jó feltételek adóttak a kiképzendő állomány testi képességeinek fejlesztésére, de az épületek, létesítmények teljes körű felújításra szorulnak.

IRODALMI HIVATKOZÁS

KÖNYVRE

[1] Bíróné Nagy Edit: Sportpedagógia „Dialog Campus 2004

[2] Hadművelési és Kiképzési Főosztály: Általános Katonai Kiképzési Kézikönyv: 2008