

TÉZISFÜZET

TÓTH JÁNOS
egyetemi adjunktus

**A FIZIKAI FELKÉSZÍTÉS HATÉKONYSÁGÁT NÖVELŐ
MÓDSZEREK ALKALMAZHATÓSÁGA A KATONÁK
KONDÍCIONÁLIS FELKÉSZÍTÉSÉBEN**

DOKTORI (PhD.) ÉRTEKEZÉS szerzői ismertetője

Témavezető: Dr. Szelei Ildikó őrnagy, egyetemi docens, PhD.

Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetem
Kossuth Lajos Hadtudományi Kar
Hadtudományi Iskola

Budapest, 2011.

BEVEZETÉS

Az emberi fejlődéstörténet folyamán az aktív testmozgás és a hozzá kapcsolódó fizikai kondíció alapvető jelentőséggel bírt, amely a létfenntartásban és a kommunikációban egyaránt megnyilvánult. A technika robbanásszerű fejlődése és az urbanizáció a természetes testmozgások háttérbe szorulását, a mozgásszegény életmód elterjedését eredményezték.

A civilizált társadalmakban a csökkent munkavégző képesség leggyakoribb okaként a szív és keringésrendszeri, valamint a mozgásszervi megbetegedések szerepelnek. Ezek egyik legfőbb kiváltó oka a mozgásszegény életmód.

A nyugat-európai országok és az Európai Unió népegészségügyi stratégiájához hasonlóan a Magyar Köztársaság is fokozott figyelmet szentel az egészséges életmód kialakításának. A magyar népegészségügyi stratégia része a védelmi szféra társadalmi rétegének, szervezett keretek között történő életmódreformja, amely példa értékű lehet a civil populáció irányában. A fizikai teljesítmény napjainkra, a sportra és egyéb fizikai munkákra korlátozódott, azonban szerepe nem csökken a társadalomban, hiszen az egészség nélkülözhetetlen alapeleme. Különösen igaz ez a fegyveres erőkre, ahol a csúcstechnológia ellenére a nemzetközi biztonságpolitikai kihívások kapcsán felmerülő hadászati és harcászati feladatokhoz elengedhetetlen a katona megfelelő fizikai állapota. Amennyiben a feladatot ellátó katona egészségi, fizikai, pszichikai hiányosságokkal rendelkezik, veszélyezteti a feladat végrehajtásának sikerét, saját és társai testi épségét is. Mivel a katonai szolgálatra jelentkezők 55-60%-a, az állományban lévők 35%-a fizikailag alkalmatlan minősítést kap, és ez a folyamat az elmúlt 20 évben egyre erősödik, felmerül a kérdés, hogyan lehetne, hogyan kell ezen változtatni? A katonai szolgálatra jelentkezők esetében, a szakközépiskolákból és gimnáziumokból jelentkezők felkészítésének kiemelt jelentősége van. Értekezésemben bemutatom az általam összeállított gyakorlatokat és elemzem az elvégzett felmérések eredményeit. A felkészítést segítő feladatokat, játékokat az atlétika, torna és a sportjátékok képzési anyagaiból állítottam össze. A gyakorlásokat az atlétikai futások, egyéni és páros erőfejlesztések, továbbá a kosárlabda és a labdarúgás különböző szabály-játékainak alkalmazásával valósítottam meg. A felméréseket az MH Egészségvédelmi Intézet Fizikai Alkalmasság - Vizsgáló Osztály (továbbiakban MH EVI FAVO) által előírt és alkalmazott 3200 m állóképességi futással, az erő és erő-állóképesség mérését pedig a karhajlítás-nyújtás és felülés feladatokkal végeztem el.

1. A KUTATÁS METODOLÓGIAI KÉRDÉSEI

1.1 A témaválasztás indoklása

A Magyar Honvédségben, 1998 óta beszélhetünk a teljes állományt érintő fizikai alkalmasság vizsgálatokról. A terhelés- és teljesítmény-élettani vizsgálatok végrehajtásáért az MH EVI FAVO felel, amely 1997-ben alakult meg. Az MH EVI FAVO teljesítmény, és terhelés-élettani laboratóriuma a hivatásos és szerződéses katonai pályára jelentkezők, valamint a már állományban lévő hivatásos és szerződéses katonák körében végzi vizsgálatait. A honvédelmi szférát is jellemzik azok a modernizáció következtében fellépő problémák (sorkatonai szolgálat eltörlése, létszámleépítések, szolgálat és feladatkörök összevonása, katonai intézmények bezárása), amelyekkel a NATO csatlakozást követően a szerződéses katonák esetében hazánkban is találkozhatunk. Különös tekintettel a több nemzetiségű, magas veszélyeztettség mellett, más-más terep (hegy - erdő - sivatag - mocsár - hó - jég) évszak, és szélsőséges időjárási viszonyok között, bárhol bevethető, interoperábilis egységekre.

1.2 Kutatási célkitűzések

Kutatásom legfontosabb célja, olyan állapotjavító módszer kidolgozása, amely hozzájárul a szerződéses katonák, illetve az állományba belépők felkészítési, kiképzési rendszerének korszerű és tudományos igényű megreformálásához, a kor technikai színvonalának, elvárásainak megfelelően.

1. A Magyar Honvédség szerződéses katonáinál alkalmazott terhelés - és teljesítmény - élettani vizsgálatok kutatási témakörként történő újszerű értelmezése. A témakör újszerű tudománymetriai vizsgálatával, értelmezni, rendszerezni a kondicionáláshoz kapcsolódó legfontosabb alapfogalmakat.
2. Meghatározni a fizikai terhelés és teljesítmény-elemzés szerepét, jelentőségét, elemezni, feltárni a fizikai alkalmasság megállapítására alkalmazott módszereket. Feltárni hazánk NATO csatlakozása után, a szerződéses katonák kondicionális felkészítésében bekövetkezett változásokat, a felkészítéssel kapcsolatos elvárásokat, irányelveket, követelményeket és elemezni a felkészítésre gyakorolt hatásokat.
3. Elemezni a szerződéses katonai állományba lépők fizikai alkalmasság-vizsgálatrendszerét, feltárni a továbbfejlesztés és az alkalmazás lehetőségeit. Javaslatot tenni a szerződéses

katonák kiválasztását, fizikai felkészítését segítő feladatok, gyakorlatok alkalmazására.

4. Magyarországon a követelmények és a felkészítés egységében még nem készült konkrét program. Ebből adódóan kívánom feltárni, bemutatni egy új, a katonai állományba jelentkezők fizikai alkalmasságát befolyásoló és javító feladatok - gyakorlatok alkalmazását, az eredményesebb teljesítmény elérésére, értékelni a felkészítés után kapott eredményeket.
5. Bebizonyítani az új, meghatározott, tematikusan felépített program alkalmazásának hatékonyságát, a felméréseken mutatott teljesítmény és az eredmények javulását.

1.3 A kutatási probléma megfogalmazása

A Honvédelmi Miniszter 4/2003. (I. 31.) HM rendelet 2.§ (1) és a 116/2009. HVKF rendeletek egyértelműen meghatározzák a hivatásos és szerződéses katonák egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságának minősítéséről, továbbá a szolgáltra jelentkezők ismételt fizikai alkalmassági vizsgálatával kapcsolatos feladatokat. A szerződéses katonai szolgáltra jelentkezők fizikai felméréseken vesznek részt, melyeket kiértékelve megállapítható, hogy az állományban lévők 30%-a illetve az állományba jelentkezők 55-60% alkalmatlan minősítést kapott (MH HEK REVKI MÉFDO 2008.). Mivel a katonai szolgáltra jelentkezők nagy része a középiskolák és gimnáziumok végzős tanulóiból kerülnek ki, ezért kutatásomat ezeknek a korosztályoknak a felkészítésére és felméréseire irányítottam, szerveztem.

Ennek lényeges eleme, hogy szolgáltra, kiküldetésre jelentkezők csak stabil egészségi, pszichikai és fizikai mutatókkal rendelkezhetnek. Ahhoz, hogy a szolgáltra, kiküldetésre jelentkezők és a már állományban lévők fizikai alkalmassága a NATO követelményeknek is megfeleljen, szükségesé vált a MH fizikai felkészítő módszereinek átalakítása. Az Unióhoz és a NATO-hoz történt csatlakozást követően a bekövetkezett változások, új feladatok (kiküldetések) szükségessé tették a katonák képzésének átalakítását. Ennek következtében nemcsak az egyén terhelés- és teljesítmény-élettani mutatói romlanak, hanem számos esetben egészségkárosodás is bekövetkezhet.

A fent említett célok elérésével kapcsolatban az alábbi problémák fogalmazódnak meg:

1.4 A kutatás hipotézisei

A kutatás megkezdésekor a következő hipotéziseket állítottam fel.

1. A felkészítő gyakorlatok hatására megszerzett fizikai kondíció magas szintje sikeresen befolyásolja az egyének összetett koordinációs gyakorlatokban mutatott eredményeit, teljesítményét.
2. Rendszeres gyakorlással hosszabb időn át, stabilabb eredményesség, teljesítmény érhető el, mint az időszakonkénti felmérésekre történő felkészítéssel.
3. A felmérésben résztvevő vizsgálati csoport eredményesebb, kilépő-záró teljesítménye magasabb szintű, mint az időszaki felmérésben résztvevő vagy éppen az állományba jelentkező, belépő katona jelöltek teljesítménye. A megtervezett, rendszeres, folyamatos, kondíció fejlesztés emeli a jelölt fizikai felméréseinek eredményeit, ezáltal a meghatározott pontszámok elérésének lehetőségét.
4. A vizsgálatok elemzése után objektívebb képet kapok a szolgálatra jelentkezők fizikai mutatóiról, ezáltal a fizikai képességeik szintjéről.

1.5 A kutatás stratégiája, módszere

A kutatási stratégia induktív, leíró jellegű, összefüggés-feltáró, fajtája alapkutatás.

Az adatok feldolgozása statisztikai módszerekkel,

- Kontingencia táblázat,
- Grafikus ábrázolás (oszlop diagram),
- Átlag és szórás számítása,
- Átlagok összehasonlítása egy és kétmintás „t”- próbával,

A felmértem a budapesti Dózsa György Gimnázium (vizsgálati csoport) és a budapesti Fasori Gimnázium (kontroll csoport) normál testnevelésben résztvevő III. és IV. éves tanulóinak kondicionális képességeit. A jelöltek kiválasztásakor olyan férfiakat és nőket választottam, akik a tovább tanulásukat fizikai megterheléssel járó egyetemen vagy főiskolán kívánják folytatni.

(ZMNE- katonai, rendőri, TF, vagy más főiskola tanár vagy edzőképzésen)

A felméréseket a 2008 és 2010 között a szeptemberi évkezdéskor, a decemberi-januári iskolai szünetben és május végén készítettem. A felméréseken az 1990-1991-ben

született férfiak és nők csoportja vett részt. A vizsgálati csoportból 22 férfi, 14 nő, a kontroll csoportból 21 férfi és 18 nő vett részt a két évet átölelő, hét felméréssel összeállított programban. Minden esetben azonos körülmények között, az iskola sportpályáját és tornatermét használtam.

A vizsgálati csoport tagjai 2008. március – 2010. május között az általam összeállított erő és állóképesség fejlesztő gyakorlatokat heti rendszerességgel végezték. Vizsgálatokat végeztem a tanulók nagy fizikai megterhelések utáni kondicionális és koordinációs mutatóinak alakulásával összefüggésben. A szeptemberi felméréseket decemberben és márciusban ellenőrző felmérések követték. Felméréseimet összevettem a Magyar Honvédség, Honvéd Egészségügyi Központ, Repülő Orvosi, Egészségvizsgáló és Kutató Intézet Magasság Élettani és Funkcionális Diagnosztikai Osztály (MH HEK REVKI MÉFDO) azonos korosztályú, alap felkészülésben résztvevő szakközépiskolások és gimnazisták felméréseinek adataival.

A teljesítménymérés során kapott adatokat az Excel táblázatkezelő program, átlag, szórás, egymintás „t”- próba és kétmintás „t”- próba statisztikai számításokkal dolgoztam fel. A fizikai teljesítmény az erőnlét valamint a fáradással szembeni ellenállás vonatkozásában kerestem összefüggéseket.

Vizsgálati eredmények, tapasztalatok

A katonai szolgálatra jelentkező fiatalok jelentős része, 55-60%, nem képes teljesíteni a fizikai alkalmasság alapvető követelményét.

A katonai szervezetbe kerülés előtt kikell szűrni azokat a személyeket, akik nem rendelkeznek a megfelelő fizikai képességekkel! A katonai pályára jelentkezők a középiskolai, gimnáziumi tanulmányaik utolsó éveiben határozzák el, hogy ezen a területen folytatják életük meghatározó időszakát. Mivel a hivatásos pályára jelentkezők egyharmada alkalmatlan minősítést szerez a felvételi eljárás során, ezért értekezésemben vizsgálati csoportként ezeket a korosztályokat céloztam meg. A vizsgálati csoport részére összeállított gyakorlatokat a testnevelés órákon és a sportszakkörök alkalmával végezték el a jelöltek. A 2008 márciusában megkezdett és 2010 májusáig tartó felméréseket, állandó feltételek mellett, 2008-09 év márciusi - szeptemberi - decemberi hónapban végeztem el. A vizsgálati csoport eredményeit összevettem a budapesti képzésen és a kecskeméti felméréseken résztvevők felméréseinek adataival. A kapott eredményeket összevettem az azonos korosztályú, katonai szolgálatra jelentkezők pontszámaival. (MH. HEK. REVKI. MÉVDO.- Kecskemét) A felméréseket, ellenőrző gyakorlatokat a HM alaprendelet alapján, a szív

és keringési rendszer állóképességének (3200 m síkfutás), továbbá a helyi izom erő-állóképesség (mellső fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás, hanyattfekvésből felülés) aktuális edzettségi állapotának ellenőrzésére, minden korcsoportnál elvégeztem. A vizsgálati és kontroll csoportnál ugyanebben az időszakban felmértem a terhelés hatására jelentkező fáradtság, koordinációra és koncentrációra ható teljesítmény alakulását is. Az elemzések elvégzése után a következő megállapításokat tettem.

A vizsgálati és kontroll csoport első (2008. március.) felmérései között nincs jelentős eltérés, tehát a jelöltek azonos képzettségi szintről indultak a felkészítő program és a felmérések elvégzésére.

A fekvőtámaszok felméréseiben megállapítható, hogy a férfi vizsgálati csoport tagjai a rendszeres, szervezett, fizikai terhelés hatására az alap, kiinduló felmérés alkalmával a 38-ról, 58-ra emelték az átlag végrehajtások számát. A kontroll csoportok 32-ről 40-es átlagot értek el. A vizsgálati csoport esetében ez 50%-os, a kontroll csoport esetében 25%-os előre lépést jelent. A felmérések tehát igazolták, hogy a különbség szignifikáns eltérést mutat a vizsgálati csoport fejlődése tekintetében.

A női vizsgálati csoport felmérési adatainak elemzésekor a következő megállapításokat tettem Az alap, kiinduló felmérés alkalmával a 18-ról, 28-ra emelték az átlag végrehajtások számát. A kontroll csoportok 18-ról, 22-es átlagot értek el. A vizsgálati csoport esetében ez 50%-os, a kontroll csoport esetében 22%-os előre lépést jelent. A felmérések tehát itt is igazolták, hogy a különbség szignifikáns eltérést mutat a kísérleti csoport fejlődése irányában.

A felülések adatainak elemzésekor a következő megállapításra jutottam.

A férfi vizsgálati csoport tagjai a gyakorlatok hatására az alap, kiinduló felmérés alkalmával a 47-ről, 69-re emelték az átlag végrehajtások számát. A kontroll csoport 43-ról, 51-re emelte átlagát. A vizsgálati csoport esetében ez 47%-os, a kontroll csoport esetében 18%-os előre lépést jelent. A felmérések tehát igazolták, hogy a különbség szignifikáns eltérést mutat a vizsgálati csoport fejlődése tekintetében.

A női vizsgálati csoport felmérési adatainak elemzésekor a következő megállapítások tehetőek. Az alap, kiinduló felmérés alkalmával a 42-ről, 56-ra emelték az átlag végrehajtások számát. A kontroll csoportok 32-ről, 46,5-es átlagot értek el.

A vizsgálati csoport esetében ez 33%-os, a kontroll csoport esetében 45%-os előre lépést jelent. A felmérések megmutatják, hogy a különbség itt nem mutat jelentős eltérést a két csoport adatainak tekintetében.

A kontroll csoport magasabb %-os fejlődése a valamivel alacsonyabb kiindulási pontnak tulajdonítható, így a fejlődés a kontroll csoportnál magasabb ugyan, de a eredményesség tekintetében, még ebben az esetben is 10%-al a vizsgálati csoport eredménye alatt marad.

Az állóképességi 3200 m-es futás eredményeinek értékelése után megállapítható, hogy a férfi vizsgálati csoport tagjai, a felkészítések hatására az alap, kiinduló felmérés alkalmával a 16'36"-ról, 14'56"-ra csökkentették időeredményeik átlagát. A kontroll csoport 16'42"-ról, 16'09"-re javította átlagát. A vizsgálati csoport esetében ez 1'40"(100")-es, a kontroll csoport esetében 33"-es előre lépést jelent. Az időeredmény tekintetében ebben az esetben ez 3x erőteljesebb fejlődést mutat. A felmérések tehát igazolták, hogy a különbség szignifikáns eltérést mutat a vizsgálati csoport fejlődése irányában.

A női vizsgálati csoport felmérési adatainak elemzésekor a következő megállapítások tehetőek. Az alap, kiinduló felmérés alkalmával az időeredmények átlagát 18'59"-ről, 17'32"-re javították. A kontroll csoport tagjai 20'41"-ről, 19'45"-es átlagot értek el. A vizsgálati csoport esetében ez 1'31"(91")-es, a kontroll csoport esetében 56"-es előre lépést jelent. Ebben az esetben ez 63%-os az eltérés. A felmérések eredményei tehát igazolták, hogy az időeredmények tekintetében a vizsgálati csoport fejlődésében a különbség itt is szignifikáns.

Az erő követelmények, fekvőtámaszok, felülések, és az állóképesség, 3200 m futás, felmérések statisztikai elemzéseit, egy és kétmintás „t”- próba eredményeit a 17-18. táblázatban mutatom be. Szignifikancia szint $p < 0,05$ értéken kerül megállapításra.

Az eredmények értelmezése

Az első hipotézisem az volt, hogy:

1. A fizikai kondíció magas szintje sikeresen befolyásolja a jelöltek összetett koordinációs gyakorlatokban mutatott teljesítményét.

A felmérések folyamán beigazolódott, hogy a vizsgálati csoport teljesítménye a tartós fizikai terhelések hatására, a felmérések első szakaszaiban azonos szintet mutatott a pihent állapotban mért adatokkal. A második évben elvégzett méréseim eredményei pedig, a terhelések ellenére folyamatos javulást mutattak. A harcfeladatok végrehajtásának eredményessége függ a feladatok gyors és pontos végrehajtásának sikerességétől. A felméréseken azok a jelöltek szerepeltek jobban, akik folyamatosan

megfelelő fizikai állapotban voltak.

A jelenkor biztonsági kihívásainak változása, a technika rohamos fejlődése, a harceljárások módosulásai indokoltá teszik a fizikai felkészítés jelentőségét, alapos megtervezését, folyamatos végrehajtását. Az összetett katonai feladatok pontos mozgásokat, határozott értelmi és érzelmi alapokat követelnek meg, melyek szélsőséges körülmények között, hosszabb időn át tartó terhelések hatására sem csökkenhetnek. A feladatok végrehajtásához szükséges képességek és készségek mérése, időszakos ellenőrzése elengedhetetlen. A munka és a feladatkörök sikeres végrehajtása az egészségi és fizikai állapot szoros velejárója, mozgató rugója. A kondicionális és koordinációs képességek, a pszichikus képességek és a fizikai képességek magas működés szintje képessé, alkalmassá teszik a katonát a harci feladatok eredményes végrehajtására. Mind ez természetesen az egészsége megőrzése mellett, a harci értékének meghatározó eleme.

A fizikai alkalmasság kiemelt fontosságát bizonyítja, hogy a külföldi hadseregekben, a katonák fittségét és annak ellenőrzését elsődleges feladatként kezelik, a haditechnika és a harceljárásbeli fejlettségtől függetlenül. Magától értetődő, hogy a katonának el kell érnie az előirt minimális teljesítményt.

A második hipotézisemben azt állítottam, hogy:

2. Rendszeres gyakorlással, hosszabb időn át, stabilabb, eredményesség-teljesítmény érhető el, mint az időszakos felkészítéssel.

A felmérések eredményeinek értékelésekor bebizonyosodott, hogy a heti rendszerességgel végrehajtott, célirányos edzésgyakorlatok valamint a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztését segítő gyakorlatok, játékok, magasabb teljesítmény növekedést mutattak az alapképzésben résztvevőkkel szemben. Megállapítottam továbbá, hogy a vizsgálati csoportnál hosszabb idő kihagyása (nyár) után, a következő ellenőrzéskor kisebb volt a teljesítmény visszaesése. Az alaptantervben résztvevők esetében az ellenőrzések eredményessége hullámzó teljesítményt mutatott. Az ingadozó teljesítményt a szabadidejük mozgásszegény eltöltésével, a szervezett sport programok hiányával illetve a mozgás iránti érdektelenséggel magyarázom.

A következő hipotézisemben azt állítottam, hogy:

3. A felmérésben résztvevő vizsgálati csoport eredményesebb, kilépő-záró teljesítménye magasabb szintű, mint az időszakos felmérésben résztvevő vagy éppen az állományba belépő katonajelöltek teljesítménye.

A felmérések összehasonlító elemzésekor megállapítottam, hogy a heti

rendszerességgel végrehajtott, célirányos edzésgyakorlatok valamint a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztését segítő játékok alkalmazásával, a kísérleti csoport 2010. májusi ellenőrzésekor, nemcsak a kontroll csoport eredményeinél, hanem a középiskolákból és gimnáziumokból, katonai szolgálatra jelentkezők eredményeinél is magasabb pont értéket produkáltak. A felmérések alkalmával tapasztalhattam, hogy a rendszeres sporttevékenység pozitív hatása az ellenőrzések során is megmutatkozott. Egységes, egymást segítő, a társakra odafigyelő közösség kovácsolódott össze a közel két év során.

A negyedik hipotézisemben azt állítottam, hogy:

4. A vizsgálatok elemzése után objektívebb képet kapok a szolgálatra jelentkezők fizikai, mutatóiról, ezáltal a fizikai képességeik szintjéről.

A fizikai követelmények teljesítménymutatóit tartalmazó táblázatok alapján elvégzett rendszerezések, elemzések, igazolták, hogy az ellenőrző felmérések adatai alapján a fizikai állapotuk, a felmérések befejeztével, már a belépéskor megfelel a katonai szolgálat, átlagnál magasabb szintű elvárásainak. Bebizonyosodott, hogy a felmérésekben tapasztalt fejlődést, speciális, játékos gyakorlatokkal, foglalkozásokkal eredményesen lehet alkalmazni a fizikai felkészítésben. Nem kell tehát az állóképesség fejlesztését, a 3200 m-es futás idő eredményének javulását, többszöri 3200 m futással gyakoroltatni. Ugyanezek a megállapítások igazak az erőfejlesztés gyakorlatainak alkalmazásában is.

6.2 Új tudományos eredmények

1. Bizonyítottam a fizikai terhelés és teljesítmény-elemzés szerepét, jelentőségét, feltártam a fizikai alkalmasság megállapítására alkalmazott módszereket. A kutatás céljának megfelelően feltártam hazánk NATO csatlakozása után, a szerződéses katonák kondicionális felkészítésében bekövetkezett változásokat, a felkészítéssel kapcsolatos elvárásokat, irányelveket, követelményeket és elemeztem a felkészítésre gyakorolt hatásokat.

2. Elemeztem a katonai állományba lépők fizikai alkalmasság-vizsgálatrendszerét, feltártam a továbbfejlesztés és az alkalmazás lehetőségeit. Kutatásom során elsőként, újszerű javaslatot tettem a katonák kiválasztását, fizikai felkészítését segítő feladatok, gyakorlatok alkalmazására.

3. Magyarországon a követelmények és a felkészítés egységében még nem készült konkrét program, javaslat a jelöltek és katonák fizikai állapotának javítását szolgáló edzésprogram elvégzésére. Ebből adódóan elsőként tártam fel és bizonyítottam a katonai állományba jelentkezők fizikai alkalmasságát befolyásoló és javító feladatok - gyakorlatok alkalmazását, az eredményesebb teljesítmény elérésére, értékelttem a felkészítés után kapott eredményeket.

4. Bebizonyítottam az új, meghatározott, tematikusan felépített program alkalmazásának hatékonyságát, a felméréseken mutatott teljesítmény és az eredmények javulását.

A kutatási eredményeim alapján újszerű javaslatot tettem a jelöltek fizikai állapotának fejlesztését segítő módszerek kialakítására, mely kompatibilis, és az eddig alkalmazott rendszer felméréseihez igazodik.

6.3 Gyakorlati hasznosíthatóság, javaslattétel

– A fizikai alkalmasság jelentősége vitathatatlan a haderő minőségi átalakításában. Az új kihívások megkövetelik a szerződéses állomány kondicionális állapotának magas szinten tartását, továbbá folyamatosan fejleszteni kell a mozgáskoordinációs képességeket is.

– A katonai szervezetbe jelentkezőkkel szemben olyan alap fizikai kondíciót kell megkövetelni, ami lehetővé teszi a felkészítési folyamat fizikai terhelésének az elviselését, és az ennek során lezajló alkalmazkodási folyamat eredményességét. Ennek során továbbra is ajánlott az alap-állóképesség és két izomcsoport esetében az erő-állóképesség mérése.

– Az értekezésemben összeállított felkészítést - képzést segítő erő, erő-állóképesség fejlesztő gyakorlatokat, játékokat javaslom a közép és felsőfokú intézmények kondicionális és koordinációs képzsének tantervi anyagának beépítésébe.

– Külföldön történő feladatok, gyakorlatok végrehajtása esetén, a katonákra váró fizikai terhelések ismeretében, az állóképesség mellett, kiemelt fontosságú az izomerő és az erő-állóképesség vizsgálata, elsősorban a kar és a törzs esetében. Speciális jellegű beosztásokban szükséges lehet egyéb izomcsoportok erejének vizsgálata, valamint a koordinációs képességek és a gyorsaság mérése.

– Lehetőséget látok a kutatás folytatására, melynek során folytatni lehet az értekezésemben elkezdett kondicionális képességek, az élettani mutatók és a pszichikai képességek kapcsolatának összehasonlítását.

A kiküldetések, bevetések során az irányító parancsnok, a számára összeállított kis helyigényű, gyors mérést biztosító eszközrendszer segítségével, reális képet kapna a

beosztottak pillanatnyi állapotáról, a kimerülés, fáradtság mértékéről. Ennek segítségével időben kivonható lenne a tűzvonalból az a katona, vagy egység, aki a küldetés sikerét veszélyezteti, mert már nincs a megfelelő fizikai állapotban.

– Meg kellene teremteni a NATO keretében az egységes fizikai állapot-felmérési rendszer kialakítását. Ez a lehetőség emelné az egyes tagországok kompatibilitását, a többnemzetiségű katonai egységek összekovácsolását és eredményesebbé tenné a közös munkájukat. Objektív iránymutatást jelentene a MH-nek, hogy hová kell eljutni a cél elérése érdekében.

A kutató munka tapasztalatait, eredményeit ajánlom azoknak a személyeknek a figyelmébe, akik a katonák kondicionális felkészítésében vesznek részt, továbbá, a hasonló kutatási témakörben munkájuk révén érintetteknek.

ÖNÉLETRAJZ

Név: Tóth János
Születési adatok: 1959. szeptember 10. /Gyöngyöspata/
Állampolgárság: magyar
Családi állapot: nős, két gyermek
Végzettség: testnevelő tanár, labdarúgó szakedző
Egyetemi cím: egyetemi adjunktus
Beosztás: egyetemi adjunktus, szakcsoport vezető
Edzői fokozat: labdarúgó szakedző 'MsC', UEFA. „PRO”- licenc
Munkahely: **Semmelweis Egyetem Budapest, Testnevelési és Sporttudományi Kar /TF/, Sportági Intézet, Sportjáték Tanszék**
1123 Budapest, Alkotás u. 44.
Telefon: (36-1)-487-9200/1227
Anyanyelv: magyar
Idegen nyelv: angol középfok „C”, német alapfok, orosz alapfok,
E-mail: janostoth6@tf.hu
janostoth6@freemail.hu
Mobil: +36-20-424-75-90



Tanulmányok:

1966-1974: Általános Iskola Budapest, IX. Ifjú munkás u.
1974-1978: Középiskola Fáy András Közlekedésgépészeti Szakközépiskola
1982-1986: Magyar Testnevelési Főiskola Budapest, tanári szak
1986-1988: Magyar Testnevelési Egyetem Budapest, labdarúgó szakedzői szak
1998 UEFA. „B”- licenc(HU -108)
2006-2009 Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetem, Hadtudományi Doktori iskola, Budapest.
2008 június UEFA „A”- licenc(HU -446)
2008 okt. UEFA Study Group Scheme (Brüsszel)
2008-2010 Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar /TF/, Labdarúgó Szakedzői Szak „MSC”,
2009-2010 UEFA „Pro”- licenc (HU -94)

Főiskolai, egyetemi kinevezések:

1995- Egyetemi tanársegéd, Magyar Testnevelési Egyetem Sportjáték tanszék
2000- Egyetemi tanársegéd, Semmelweis Egyetem Budapest, Testnevelési és Sporttudományi Kar /TF/, Sportági Intézet, Sportjáték Tanszék
2003- Egyetemi adjunktus, Semmelweis Egyetem Budapest, Testnevelési és Sporttudományi Kar /TF/, Sportági Intézet, Sportjáték Tanszék

Edzői munkakörök:

1987-1989: Kiskunhalas AC ifi I.
1989-1990: Medosz ERDÉRT ifi. I.
1990-1991: Vezetőedző Kiskunhalas AC
1992-1998: TFSE vezetőedző
1994-1998: BLSZ Válogatott edző
1998-1999: Vasas serdülő I.
2000. Csepel SC. NB. I/B. vezetőedző
2000-2001: Siófok FC utánpótlás szakág vezető, NB I/B. pályaedző
2003 - TFSE
2003-2005: Vasas U-19
2005.- BP. Honvéd NB. I. erőnléti edző, pályaedző
2006 - TFSE
2007 jan.: Vác Városi Labdarúgó SE. U-19, július: Vác - Újbuda LTC. NB.II.
2008-2009: Vác - Újbuda LTC. NB.II. Vezetőedző

Társasági tagság:

1996-1998. BLSZ Edzői Bizottság Elnök
1996-1998. BLSZ Elnökségi tag
1996-2001. TFSE Labdarúgó szakosztályvezető
2001- Útravaló Alapítvány Kuratórium Elnök
2002- Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete
2003- Magyar Labdarúgóedzők Testülete
2007- GÓLIÁT - McDonald's FC elnökségi tag
2008- 2011 MLSZ, UEFA 'B' licence tanfolyam vezető, Budapesti instruktor.
2008-2010 március Magyar Gyermekek Labdarúgó Szövetség elnökségi tag,

Személyes sporteredmények:

1978. VASAS Ifi NB.I. oszt. országos 2. hely
1983. TFSE BLSZ I. oszt. 1. hely
1985. TFSE Magyar Főiskolai Labdarúgó Bajnok
1989. Kiskunhalas AC. Megyei I. oszt. 1. Hely

Edzői eredmények:

1988. Kiskunhalas AC. Megye I. oszt. ifjúsági 2. hely
1994. TFSE BLSZ I. oszt. 6. hely
1994. BLSZ Válogatott Budapest Kupa 1. hely
1995. TFSE BLSZ I. oszt. 5. hely
1995. BLSZ Válogatott Budapest Kupa 4. hely
1996. BLSZ Válogatott Pünkösdi Kupa 1. hely
1996. Magyar Főiskolai Kupa 2. hely
1996. TFSE BLSZ I. oszt. 4. hely
1996. BLSZ. Válogatott Budapest Kupa 2. hely
1999. Magyar Egyetemi - Főiskolai Országos Bajnokság 1. hely
2003. Magyar Egyetemi - Főiskolai Országos Bajnokság 2. hely
2004. TFSE BLSZ I. oszt. 2. hely
2004. Magyar Egyetemi - Főiskolai Országos Bajnokság 3. hely
2005. Vasas U-19 ifi „A” Kiemelt Országos Bajnokság 3. hely

PUBLIKÁCIÓS JEGYZÉK

- TÓTH János (1986): Agresszív viselkedés labdarúgó mérkőzés konfliktushelyzeteiben** (Tanári diplomadolgozat).
- TÓTH János (1988): Kondicionális képességek szintjének alakulása, a sportbeli felkészítés első szakaszában, labdarúgóknál** (Szakadzói diplomadolgozat)
- TÓTH János (1997): Edzésjátékok serdülőkortól- versenyzőkorig**
Kispad 1997/1-2. 39-45. old.
- TÓTH János (1997): Erőfejlesztés alacsonyabb osztályú labdarúgó csapatoknál**
Kispad 1997/3. 34-38. oldal.
- DERZSY B. - KOVÁCS K. - OROSZ P. - REIGL M. - NEMES G. - TÓTH J. ÖKRŐS Cs. - SZABÓ É. - RIGLER E. (1997): Taktikai jellegű sportágak alkatbiológiai háttere és teljesítménystruktúrája.**
Testnevelés-és sporttudomány 4. 30-32.old.
- TÓTH János (1998): Labdarúgást előkészítő játékok általános iskolás gyerekek részére** (Módszertani lapok) /Testnevelés/ 1998/3. sz. 22-26. oldal.
- TÓTH János (1998): Labdarúgó kisjátékok az iskolában**
(Módszertani lapok)/ Testnevelés/1998/4. sz. 18-25. oldal.
- TÓTH János (1998): A fejelés oktatása és játéka az általános iskola alsó tagozatában.**
(Módszertani lapok) /Testnevelés/ 1998/5. sz. 7-11. oldal.
- TÓTH J. - PÁRI S. (1999): Szabálymódosítás hatása napjaink labdarúgásának jellegzetes mozgásanyagára.**
Mozgásbiológiai Konferencia, TF. Budapest,
Október. 21-22. 38. oldal.
- TÓTH J. - PÁRI S. (2000): Labdarúgás. Három játékos együttműködése négy védő ellen létszámhátrányos játéksituáció esetén.** (Módszertani Lapok)/Testnevelés 2000. június / 6. évf. 4. szám 10-14.oldal.
- TÓTH János (2001): A fejelés, mint technikai elem a gyermek labdarúgók kondicionálásában.** Gyermeklabdarúgás IV.
Új Kihívások a gyermek labdarúgásban GÓLIÁT- Mc Donald's FC kiadvány 2001. március. (165-170. o.- könyv részlet)
ISBN: 963-00-5813-8
- BARTHA Cs. - TÓTH J. (2005): A labdarúgó edző személyisége.**
Futball Tréner. 1. szám. 18-20.o.

- BARTHA Cs. - TÓTH J. (2005): Labdarúgó játékosok speciális bemelegítése.**
Futball Tréner. 2. szám. 8-12.o.
- TÓTH János (2007): Légi kutatás-mentés**
Nemzetvédelmi Egyetemi Közlemények XI. évf. 3. sz. 92-98.o.
- TÓTH János (2007): A szerződéses katonák kondicionális képességfejlesztésének lehetőségei (erőfejlesztés)**
Nemzetvédelmi Egyetemi Közlemények XI. évf. 3. sz. 201-213.o.
- TÓTH János (2009): A különleges helyzetekre való felkészítés pedagógiája**
Hadtudományi Szemle 2. évf. 1. sz. 60-65.o.
- TÓTH J. - ifj. TÓTH J. (2010): Labdarúgást előkészítő játékok általános iskolás gyerekek részére (labdavezetés)**
Futball, III. évf. 23. szám. 10-13. o.
- TÓTH J. - ifj. TÓTH J. (2010): Átadás - átvétel gyakorlatok általános iskolás gyerekek részére** Futball, III. évf. 24. szám.10-13. o.
- TÓTH J. - ifj. TÓTH J. (2010): Cselezés - szerelés oktatása általános iskolai keretek között** Futball, III. évf. 25. szám.16-20. o.
- TÓTH János (2010): Galatasaray Fc. Profi csapat látogatása**
Magyar Labdarúgó Szövetség UEFA „PRO” tanfolyam 34. o.
- János TÓTH (2010): Galatasaray Fc Professional Team visiting**
Hungarian Football Federation UEFA „PRO” coaching course
p. 34
- TÓTH János (2010): Utánpótláskorú labdarúgók felkészítése a nagypályára lépés időszakától a felnőtt csapatba kerülésig**
(MsC. Szakadói diplomadolgozat) 49. o.
- TÓTH J. - ifj. TÓTH J. (2010): A fejelés oktatása és játéka az általános iskola alsó tagozatában.** Futball, III. évf. 26. szám.16-20. o.
- TÓTH J. - ifj. TÓTH J. (2010): A fejelés oktatása és játéka az általános iskola felső tagozatában és a középiskolában.**
Futball, III. évf. 27. szám.16-20. o.
- TÓTH János (2011): A szerződéses katonák kondicionális képességfejlesztésének lehetőségei**
(erő, gyorsaság, állóképesség, ízületi mozgékonyaság, hajlékonyság)
Hadtudományi Szemle 3. évf. 1. sz. 104-116.o.

TÓTH János (2011): A szerződéses katonák kondicionális képességfejlesztésének lehetőségei (erőfejlesztés)
Options for the development of conditional abilities of Contractual Military Personnel (strength training)
Hadtudományi Szemle 3. évf. 2. sz.

Főiskolai és egyetemi jegyzet:

TÓTH János (2001): Labdarúgóedzések játéka I. Semmelweis Egyetem
Testnevelési és Sporttudományi Kar /TF jegyzet/.
(2001. dec.15.) 44 o.

TÓTH J. - NEMERKÉNYI K. (2002): Magyar - angol, angol - magyar labdarúgó szakszótár Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (2002. május 09.) 284 o.
ISBN: 963-9129-39-9

TÓTH J. - PÁRI S. (2006): Az utánpótláskorú labdarúgók felkészítésének szakmai követelményei
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar
(TF jegyzet. 2006. február 01.) 164 o.

TÓTH J. - PÁRI S. (2009): Az UEFA „B” licence követelményei
MLSZ. (Oktatási segédanyag)

TÓTH J. - ifj. TÓTH J. (2011): Az utánpótláskorú labdarúgók felkészítésének szakmai követelményei (átdolgozott, bővített kiadás)
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar
(TF jegyzet. 2006. február 01.) 172 o.
ISBN: 978-963-08-0143-0

Budapest, 2011-05-22.

Tóth János
egyetemi adjunktus