



Dr. Nagy József

Önvédelem és kényszerítőeszköz
alkalmazás III. Testnevelés– fizikai
állóképességfejlesztés



A követelménymodul megnevezése:

Általános őr-és járőrszolgálati feladatok

A követelménymodul száma: 0731-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-034-50



TESTNEVELÉS – FIZIKAI ÁLLÓKÉPESSÉG-FEJLESZTÉS

ESETFELVETÉS – MUNKAHELYZET

A társadalom a rendészeti szervek dolgozóival, a rendőrökkel szemben támasztott elvárásai közé tartozik nem csak a rendőri szakmai felkészültség, hanem mindemellett a jó kondíció a megfelelő fizikai erőnlét is. Erre leginkább azért van szükség, mert kialakulhatnak olyan intézkedési helyzetek, amikor az intézkedő rendőrnek testi erejét, ügyességét kell kihasználnia ahhoz, hogy egy esetleges bűnözőt elfogjon, megfékezzen, vétkes állampolgárokat védelmezzen vagy védje saját illetve társa, társai életét, testi épségét. A testi épséget veszélyeztető intézkedési helyzetekben szükséges adekvát reagáláshoz szükséges kompetenciák megszerzése, a különböző közelharc technikák elsajátítása kitartó és hosszadalmas munkát igényel. Ezt általában szervezett kereteken belül specialisták (instruktorok, edzők) segítségével és közreműködésével lehet elsajátítani az arra legmegfelelőbb helyen és alkalmakkor.

SZAKMAI INFORMÁCIÓ TATALOM

A XVIII. – XIX században az ember az általános munkavégzése során tevékenységének közel 30%-át a fizikai munka, a mindennapos fizikai megterhelés tette ki. Napjainkra ez az arány lényegesen megváltozott. Manapság az összes munkatevékenységeknek mindösszesen 1–2 % -át teszi ki a fizikai munka, a fizikai megterhelés. Ez már olyan csekély fizikai megterhelést kíván az embertől, amely az egészséges fejlődéshez az élet egészséges fenntartásához sem mutatkozik maradéktalanul elégségesnek. Ezt a katasztrofális mozgáshiányt a testedzés és a sportolás során végzett erő kifejtéssel pótolhatjuk. Megfelelő tartalmú gyakoriságú és intenzitású sportolás, edzés esetén.

- javul az izmok beidegző képessége,
- megnő az erő kifejtés gyorsasága,
- tökéletesedik az egyes izmok közötti együttműködés színvonala, (mozgáskoordináció)
- nő az izmok keresztmetszete és az izmokban lejátszódó anyagcsere folyamatok hatékonysága,
- javul a testtartás,
- fokozódik az új csontok képződése,

- csökkent a csonttrikulás és törés esélye,
- az ízületek körüli izmokat erősítő gyakorlatok stabilizálják az ízületet,
- csökkentik az ízületek mechanikai feszülését, igénybevételét.

Manapság mind az egészség, mind pedig a sportbeli teljesítménynövelés igen célszerű, differenciált fejlesztési módszereket követel meg. A katonai vagy rendőri önvédelem a közelharc kiképzés nem csak a fizikai erőnlétet, az ügyességet a különböző technikák elsajátítását hivatott szolgálni. Olyan nélkülözhetetlen kompetenciák, személyiségtulajdonságok fejlesztését is szolgálja, mint a

- gyors helyzetfelismerés,
- a döntéshozatal képességének a kialakulása,
- viselkedéskontroll, ami az indulatokkal túlfűtött konfliktushelyzetek kezelése során elengedhetetlenül szükséges,
- növeli a monotónia tűrést,
- hozzájárul a magasabb fájdalomküszöb kialakulásához,
- javítja a reakciókészséget, az akaraterő és a kitartás növekedését,
- csökkenti a szervezetre nehezedő stressz ártalmak káros, kóros hatásait, következményeit,
- ellenállóbbá teszi szervezetünket, erősíti belső védekező mechanizmusunkat.

Összességében tehát elmondhatjuk, hogy a sport komplex módon fejti ki hatását fejlesztve a fizikai erőnlétet, a testi, szellemi és mentális egészséget, ezáltal nagymértékben magát a személyiséget is.

BEMELEGÍTÉS

A bemelegítés a sporttevékenység (edzés, gyakorlás) megkezdése előtti nélkülözhetetlen aktív folyamat, melynek célja a szervezet (általános bemelegítés) és a specifikus sporttevékenységben résztvevő izomcsoportok (specifikus bemelegítés) ráhangolása az adott fizikai tevékenységre. A bemelegítés hatására a keringés fokozódik, a működő izmok vérellátása javul, a keringő vérmennyiség megnő, fokozva a vér oxigén-, illetve energiaszállító funkcióját. Az izom összehúzódások gyakorisága és ereje fokozódik, a mozgáskoordináció, a reakciógyorsaság, a figyelem és koncentráló képesség javul, a holtpont (a fizikai terhelés egy bizonyos pontja, amikor – elsősorban az oxigénhiány és acidózis miatt – a sportoló úgy érzi, hogy nem bírja tovább a terhelést, kitolódik. A bemelegítés időtartama és intenzitása egyéni, függ az edzettségi állapottól, a sportágtól, az időjárástól, az életkortól és az egyén adottságaitól.

A FIZIKAI ERŐNLÉT FELMÉRÉSE

A fizikai felmérő komplexitásából adódóan minden főbb izomcsoport fejlesztését igényli, valamint a fizikai készségek és képességek széles palettáját érinti. A felmérő számok közötti választhatóság ad némi lehetőséget az eltérő jellegű fizikai adottságok, illetve képességek kiaknázása számára. Egy egészséges átlagos mozgáskultúrával rendelkező embernek megfelelő felkészüléssel nem jelenthet gondot a felmérő eredményes végrehajtása, azonban kellő edzettség hiányában komoly kihívást jelenthet a szervezetnek a megterhelés utáni regeneráció. Sérülések is könnyebben előfordulhatnak, nem is beszélve arról, hogy az első, második felmérő szám után nem akarnak az izmok engedelmeskedni a központi idegrendszer parancsainak.

A felkészülés pontos tervezéséhez mindenképpen kell anamnézis, az-az az aktuális fizikai egészségi állapot és mozgás-kulturális előzmény ismerete. Edzés hatására fejlődik az erő, az állóképesség, és bizonyos értelemben a gyorsaság, valamint ezen képességek összetett megjelenése. Javul az ideg izom kapcsolat, ezáltal nő az egyszerre összehúzódó izomrostok száma, valamint vastagszik az izomszövet, fejlődnek az izomban lezajló elsődleges energiaellátáshoz és regenerációhoz szükséges biokémiai folyamatok, erősödik a szív, és a tüdő működése, javul a keringés. Edzettség alakul ki, ami nem mellékesen, jobb egészségi állapotot jelent, és a stressz-tűrő képesség szintjének megemelkedését is magával hozza. Ennek különösen az indulatokkal túlfűtött konfliktus helyzetek kezelése során van kiemelkedő jelentősége.

A felkészülés során figyelmet kell fordítani, a megnövekedett folyadék, ásványi és nyomelem, valamint vitamin szükséglet kielégítésére és a helyes fehérjebevitel mellett a jó minőségű szénhidrát fogyasztására is. Ez kielégíthető jó minőségű vegyes táplálkozással, de étrend kiegészítők fogyasztásával is megfelelő hatásokat érhetünk el, ha azok az engedélyezett és kifogástalan minőségű termékek palettájáról származnak. A felkészülés időtartama függ a fizikai állapottól a kitűzött céltól, és persze a edzések intenzitásától.

Általános esetben 6 hónap felkészülési idő elég az alábbiak szerinti felosztásban:

- 1 hónap alapozás,
- 3 hónap általános kondicionálás,
- 1 hónap speciális kondicionálás, és
- 1 hónap „versenyfelkészülés”.

A versenyfelkészülés esetünkben a felmérőre történő közvetlen felkészülés időszakát jelenti.

Ezeket a hónapokat további 4 hetes mikro-ciklusokra osztjuk, ami:

- 3 hét intenzívebb edzés után
- 1 hét könnyebb terhelést jelent.

Az edzések heti gyakoriságának az alapja, mivel nem élsportolókról beszélünk, úgy határozható meg, hogy két edzés nap között minimum 1, de maximum 3 pihenőnap legyen, az ideális alkalmazkodás és regenerálódás érdekében. Ez heti 3 – 4 edzést jelent, amiből egyik alkalom akár lehet eddig is végzett sporttevékenység, például foci, tenisz, úszás.

Szerencsés, ha a hét utolsó edzése kisebb intenzitású, nagyobb időtartamú könnyed edzés, például erdei kirándulás, vagy kocogás, kerékpározás. Az alapozás után a felmérést meg kell csinálni, fel kell írni az eredményeket, hogy nyomon lehessen követni a fejlődést. A felkészülés során visszatérően több felmérő szám gyakorlatait összefűzve is kell teljesíteni, a maximális intenzitás alatt és hosszabb időtartammal, vagy nagyobb ismétlésszámmal. Az utolsó hónapban a felmérőt újra végre kell hajtani. A „versenyfelkészülés” alatt az edzések fő részeinek időtartamát kell csökkenteni, az intenzitást pedig a felmérő számok terjedelméhez igazítani, az utolsó héten pedig kisebb terhelést alkalmazni.

Egy edzés időtartama függ a terhelés intenzitásától, összetettségétől, és a kitűzött céltól, valamint az időjárási tényezőktől. A túl hosszú edzés sokszor károsabb, mint gondolnánk, mert csökken a koordináció, nő a sérülésveszély, valamint már nem vált ki további fejlődést. A rövid edzések pedig nem váltják ki a kívánt alkalmazkodást a szervezetből, elmarad a várt fejlődés. Az ideális a 60 perc és a 90 perc közti időtartam.

A bemelegítés és az edzés végén, a steching (nyújtás) talán még fontosabb, mint maga az edzés fő része, pedig sokan elhanyagolják. Amikor jönnek az izom és ízületi fájdalmak, sérülések a merev mozgás, nem is gondolják, hogy azt a bemelegítés, vagy kellő mértékű bemelegítés hiánya okozza. Az időtartama körülbelül 10 – 15 percet vesz igénybe az edzésből, és két fő részre osztható. Az első fázis általános bemelegítés, amikor a légzésszám és a pulzus megemelkedik, az ízületeket széles mozgásterjedelemben átmozgatjuk, a szervezet „kenése” beindul, a pszichés és fizikai ráhangolódás megtörténik. Ezt elérhetjük gimnasztikai jellegű gyakorlatokkal, valamint kocogással. A második szakasza, a bemelegítő célgyakorlatok, ami során a fő rész gyakorlatainak egyszerűsített mozdulatait, rávezető gyakorlatokat, vagy a fő gyakorlatokat kisebb intenzitással végezzük.

Az edzés fő részében az kitűzött gyakorlatokat a célnak megfelelő intenzitással és ismétlésszámmal hajtjuk végre. Figyelnünk kell a gyakorlatok közötti pihenőidők pontos betartására, mert alapvetően meghatározzák az edzésterhelés jellegét. Az állóképességi jellegű edzéseknél nincs teljes pihenés, csak kisebb intenzitású szakaszok, az erőfejlesztésben azonban az ismétlések közötti pihenő nagy jelentőséggel bír, és mindig a végzett gyakorlat határozza meg az időtartamot, általában 1 perces pihenők a legmegfelelőbbek. A fő rész irányulhat egy felmérő-számra való felkészülésre, vagy lehet összetett gyakorlás. Az edzés végén a körülbelül 10 perces időtartam alatt végzett steching nyújtás ideális levezetés, mert az izmainkat ennek során után-mozgás nélkül, megnyújtott állapotban 15 – 20 másodpercig megtartjuk, így nem érvényesül a stretch reflex, ami az után mozgásos nyújtás során nem engedi az izmok ellenállás nélküli megnyúlását. A gyakorlatok fokozzák az ízületi mozgásterjedelmet, valamint gyorsítják az edzés utáni regenerálódást, csökkentik a sérülésveszélyt.

A FIZIKAI FELMÉRÉS ALAPVETŐ GYAKORLATAI ÉS AZOK VÉGREHAJTÁSA

Először tekintsük át a legalapvetőbb fizikai gyakorlatokat, melyek a megfelelő erőnlét és kondíció kialakítását szolgálják és egyben az időszakos fizikai felmérőnek a részét képezik.

1. gyakorlat: Mellső fekvőtámaszban karhajlítás–nyújtás

pálya: tornaterem vagy sportpálya

kiinduló helyzet: mellső fekvőtámasz a talajon (karok vállszélességben, nyújtottan, előrenéző ujjakkal a talajon, törzs egyenes, térd nyújtott, lábak összezárva, fej mérsékelten emelt, előrenéző tekintettel) (1. sz. kép.)



1. ábra Kiinduló helyzet

1. ütem: mindkét kar hajlítása úgy, hogy a mellkas a talajt érje (a könyököket kissé kifelé vigyük, ne szorítsuk a törzshöz, a láb és a törzs egyvonalban, csípőnket ne engedjük le, de ne is emeljük, fejünkkel előre nézünk) (2. sz. kép)



2. ábra Mindkét kar hajlítása

2. ütem: mindkét kar nyújtása (mint a kiinduló helyzetnél)

Feladat: 30 másodpercen keresztül folyamatos végrehajtás

értékelés: csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok darabszáma érvényes

eszközfelhasználás: stopperóra

2. gyakorlat: Hajlított karú függés

pálya: tornaterem vagy sportpálya

kiinduló helyzet: a hajlított karú függés (karok vállszélességben, alsó vagy felső madárfogással, áll a rúd vagy a nyújtó felett, melyre nem támaszkodhat) (3. sz. kép)



3. ábra Kiinduló helyzet

Feladat: a kiinduló helyzet megtartása mért időre

értékelés: mért idő a függés megkezdése és a végrehajtó szemmagasságának a nyújtó vagy rúd alá süllyedéséig eltelt idő másodpercben

eszközfelhasználás: bordásfalra erősített függeszkedő állvány vagy nyújtó, zsámoly, laticeles szőnyeg, stopperóra, síkpor

3. gyakorlat: **Fekve-nyomás**

pálya: tornaterem vagy sportpálya

kiinduló helyzet: hanyattfekvés, súlyzórud tartása mellső rézsútos középtartásban (kb, vállszélességben, vagy kicsit szélesebben)

Fordítson különös figyelmet arra, hogy a fekve nyomást soha ne végezze egyedül. Mindig kérjen meg valakit arra, hogy segítkezzen a súly állványra történő leemelése és visszahelyezése során. Abban az esetben, ha súlyt a mellére eresztette és nem tudná önerőből kinyomni, a társa segíthet a súlyos baleset megelőzése érdekében. A mellkast, ezen keresztül a rekeszizmost érő esetleges nagy nyomás, légzéselégtelenséghez, ezen keresztül fulladásos halálhoz vezethet. A gégefőt érő nagy nyomás, esetleg ütés szintén súlyos életveszélyes sérülést okozhat.



4. ábra. A súlyzó leemelése segítői készenlét mellett



5. ábra. Kiinduló helyzet

1. ütem: páros karhajlítás, súlyzó rúd leengedése mellig



6. ábra. Súlyzó rúd leengedése mellig

2. ütem: karok nyújtása (kiinduló helyzetbe, lásd 5. sz. kép)

Feladat: a férfiaknak 60 kg-os (rúd, tárcsákkal) a nőknek 25 kg-os (rúd, tárcsákkal) hanyattfekvő helyzetből (fekvő padon) történő kinyomása

értékelés: csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok darabszáma érvényes

eszközfelhasználás: fekvőpad, erógép vagy súlyzó rúd előírt súlyú kiegészítővel, súlyzó tartó állvány

megjegyzés: A baleset megelőzése érdekében a gyakorlatot kétfős asszisztencia segítségével kell végrehajtani, valamint ügyelni kell arra, hogy a rúd leengedése során az ne zuhanjon a mellkasra.

4. gyakorlat: 4 x 10 méteres ingafutás

pálya: tornaterem vagy sportpálya

kiinduló helyzet: a rajtvonal mögött álló rajthelyzet



7. ábra. Kiinduló helyzet

Feladat: a 4 x 10 m-es táv időre való megtétele úgy, hogy a futó az egymástól 10 m-re lévő két vonal közt fut. Fordulónként lábbal érinteni kell az elől lévő vonalat

MUNKKÖNYV



8. ábra. A vonal érintése vagy mögé lépés

Értékelés: a rajt-cél vonalon való másodszori áthaladás zárja az időmérést, másodperc-tizedmásodperc méréssel

eszközfelhasználás: jelzett és kimért sík pálya, stopperóra, rajtszámok, síp

megjegyzés: Elesést követően ismételhető a gyakorlat.

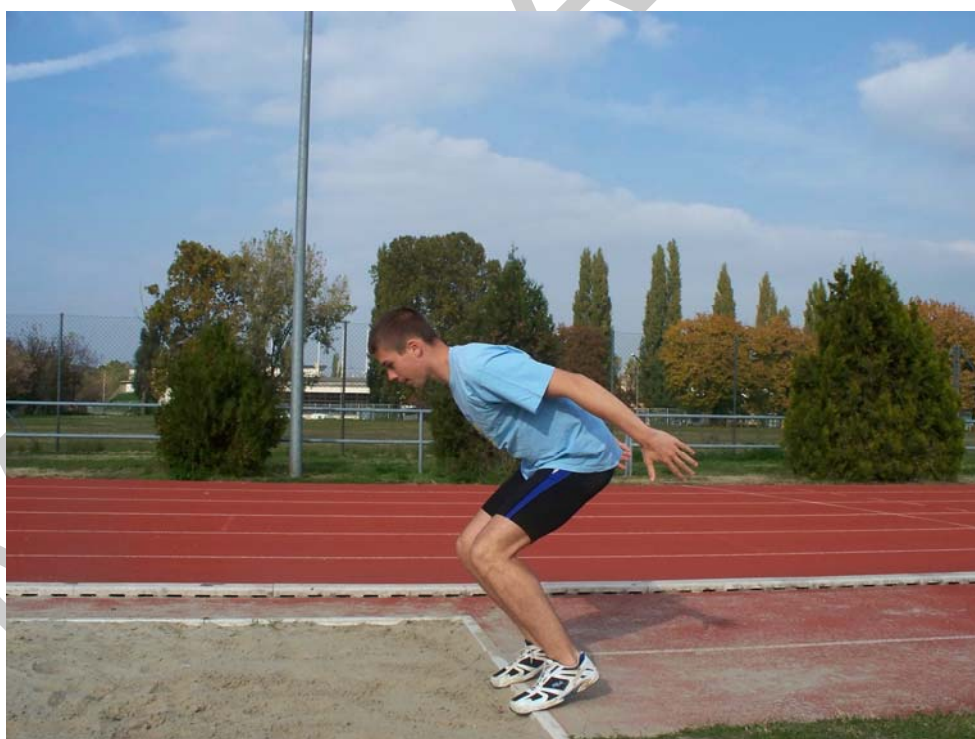
5. gyakorlat: Helyből távolugrás

helyszín: tornaterem vagy sportpálya

kiinduló helyzet: az ugróvonal mögött álló helyzet



9. ábra. Kiinduló helyzet



10. ábra. Lendületvétel



11. ábra. Az elrugaszkodás pillanata



12. ábra. A leérkezés

Feladat: helyből karlendítéssel, páros lábról történő elrugaszkodással elugrás a legnagyobb távolságra

értékelés: az ugróvonaltól mért legközelebbi talajszintet érintő távolság

eszközfelhasználás: ugrógödör vagy jelzett pálya, talajegyengető szerszám, mérőszalag

6. gyakorlat: Hanyattfekvésből felülés

pálya: tornaterem vagy sportpálya

kiinduló helyzet: hanyattfekvés hajlított lábbal (kb. derékszögben), lábfej rögzítve (segédeszközzel, társ segítségével), tarkóra tartás, vagy mell előtt keresztben felkarra fogás.



13. ábra. Kiinduló helyzet

1. ütem: felülés, egy könyök érinti a térdet



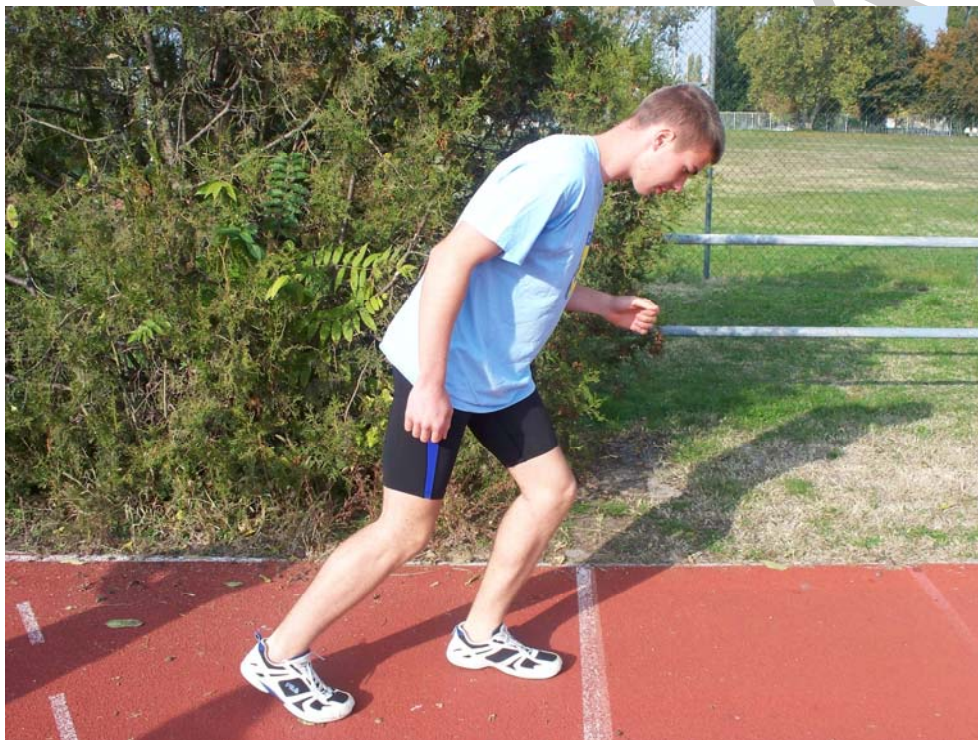
14. ábra. Felülés

2. ütem: ereszkedés kiinduló helyzetbe



15. ábra. Újra kiinduló helyzetben

- Feladat: 1 percen keresztül folyamatos végrehajtás
- értékelés: csak az előírt testhelyzetekben végrehajtott gyakorlatok darabszáma érvényes
- eszközfelhasználás: bordásfal szőnyeggel, vagy ülőpad, stopperóra
- 7. gyakorlat: 2000 m-es síkfutás**
- pálya: sportpálya vagy sík területen, kimért, ellenőrizhetően belátható pálya
- kiinduló helyzet: a rajtvonal mögött álló rajthelyzet



16. ábra. Kiinduló helyzet

- feladat 2000 méter távolság megtétele időre
- értékelés a célvonalon való áthaladás zárja az időmérést (perc, másodpercméréssel)
- eszközfelhasználás futópálya vagy kijelölt sík terep, minimum 60 memóriás stopperóra, rajtszámok, síp

A FIZIKAI (ERŐNLÉTI) ALKALMASSÁGI KÖVETELMÉNYEK EREDMÉNY PONTÉRTÉK TÁBLÁZATA

Kötelező: 2000 méteres futás

Választható gyakorlatok: fekvőtámasz, felülés, ingafutás, hajlított karú függés, fekvőnyomás, helyből távolugrás

I. korcsoport (29 éves korig)

Pont	Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 30 mp alatt		Hajlított karú függés időre mp		Fekve-nyomás		4 × 10 m-es ingafutás mp		Helyből távolugrás cm		Hanyatt fekvésből felülés 60 mp alatt		2000 m-es futás (perc)	
					60 kg/db	25 kg/db								
	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő
25	35	20	73	45	25	25	8.8	9.4	250	220	55	45	7;35	10;00
24	34	19	70	44	24	24	8.9	9.5	245	218	54	44	7;40	10;06
23	33	18	67	43	23	23	9.0	9.6	242	216	53	43	7;45	10;12
22	32	17	64	42	22	22	9.1	9.7	240	214	52	42	7;50	10;18
21	31	16	61	41	21	21	9.2	9.8	238	212	51	41	7;55	10;21
20	30	15	58	40	20	20	9.3	9.9	236	210	50	40	8;00	10;30
19	29	14	55	39	19	19	9.4	10.0	234	208	49	39	8;15	10;40
18	28	13	52	38	18	18	9.5	10.1	232	206	48	38	8;30	10;50
17	27	12	49	37	17	17	9.6	10.2	230	204	47	36	8;45	11;00
16	26	11	46	36	16	16	9.7	10.3	228	202	46	34	9;00	11;10
15	25	10	43	35	15	15	9.8	10.4	226	200	45	32	9;15	11;20
14	24	9	41	34	14	14	9.9	10.5	224	198	44	30	9;30	11;30
13	23	8	39	32	13	13	10.0	10.6	222	196	43	28	9;45	11;40
12	22	7	37	30	12	12	10.1	10.7	220	194	42	26	10;00	11;50
11	21	6	35	28	11	11	10.2	10.8	218	192	40	24	10;15	12;00

**ÖNVÉDELEM ÉS KÉNYSZERÍTŐESZKÖZ ALKALMAZÁS III. TESTNEVELÉS – FIZIKAI ÁLLÓKÉPESSÉG
FEJLESZTÉS**

10	20		33	26	10	10	10.3	10.9	216	190	38	22	10:30	12:15
9	19	5	30	24	9	9	10.4	11.0	214	188	36	20	10:45	12:30
8	18		27	22	8	8	10.5	11.1	212	186	34	18	11:00	12:45
7	17		24	20	7	7	10.6	11.2	210	184	32	16	11:20	13:00
6	16	4	21	18	6	6	10.7	11.3	208	182	30	14	11:40	13:30
5	15		18	15	5	5	10.8	11.4	206	180	29	12	12:00	14:00
4	14		16	13	4	4	10.9	11.5	204	178	28	10	12:20	14:30
3	13	3	14	11	3	3	11.0	11.6	202	176	27	9	12:40	15:00
2	12	2	12	9	2	2	11.1	11.7	200	174	26	8	13:00	15:30
1	11	1	10	8	1	1	11.2	11.8	198	172	25	7	13:30	16:00

II. korcsoport (30–35 éves életkor között)

Pont	Fekvőtámaszban karhajlítás- nyújtás 30 mp alatt		Hajlított karú függés időre mp		Fekve- nyomás		4 × 10 m- es ingafutás mp		Helyből távolugrás cm		Hanyattfekvésből felülés 60 mp alatt		2000 m-es futás (perc)	
					60 kg/db	25 kg/db								
	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Férfi	Nő
25	30	15	65	35	23	23	9.0	9.6	240	200	45	35	8.00	11.00
24	29		62	34			9.1	9.7	238	198	44	34	8.06	11.06
23	28	14	59	33	22	22	9.2	9.8	236	196	43	33	8.12	11.12
22	27		56	32			9.3	9.9	234	194	42	32	8.18	11.18
21	26	13	54	31	21	21	9.4	10.0	232	192	41	31	8.21	11.21
20	25		52	30	20	20	9.5	10.1	230	190	40	30	8.30	11.30
19	24	12	50	29	19	19	9.6	10.2	228	188	39	29	8.40	11.40

**ÖNVÉDELEM ÉS KÉNYSZERÍTŐESZKÖZ ALKALMAZÁS III. TESTNEVELÉS – FIZIKAI ÁLLÓKÉPESSÉG
FEJLESZTÉS**

18	23		48	28	18	18	9.7	10.3	226	186	38	28	8.50	11.50
17	22	11	46	27	17	17	9.8	10.4	224	184	37	27	9.00	12.00
16	21	10	43	26	16	16	9.9	10.5	222	182	36	26	9.15	12.10
15	20	9	40	25	15	15	10.0	10.6	220	180	35	24	9.30	12.20
14	19	8	37	24	14	14	10.1	10.7	218	178	34	23	9.45	12.30
13	18	7	34	22	13	13	10.2	10.8	216	176	33	22	10.00	12.40
12	17	6	32	21	12	12	10.3	10.9	214	174	32	21	10.15	12.50
11	16	5	30	20	11	11	10.4	11.0	212	172	31	20	10.30	13.00
10	15		28	19	10	10	10.5	11.1	210	170	30	18	10.45	13.15
9	14	4	26	18	9	9	10.6	11.2	208	169	29	16	11.00	13.30
8	13		24	17	8	8	10.7	11.3	206	168	28	14	11.20	13.45
7	12		22	16	7	7	10.8	11.4	204	167	27	12	11.40	14.00
6	11	3	20	15	6	6	10.9	11.5	202	166	26	10	12.00	14.30
5	10		17	14	5	5	11.0	11.6	200	165	25	9	12.20	15.00
4	9	2	15	12	4	4	11.1	11.7	198	164	24	8	12.40	15.30
3	8		13	10	3	3	11.2	11.8	196	163	23	7	13.00	16.00
2	7	1	11	8	2	2	11.3	11.9	194	162	22	6	13.30	16.30
1	6		9	6	1	1	11.4	12.0	192	161	21	5	14.00	17.00

Pontértékelés 1 kötelező+4 választható gyakorlaton elért teljesítmény alapján:

1-79 „nem megfelelő”,

80-95 „megfelelő”,

96-109 „jó”,

110-125 „kiváló”

ÖSSZEFOGLALÁS

Az ismeretanyag feldolgozása során érzékelhette a testedzés és a sportolás jelentőségét. Az általános egészségi állapot megőrzése és javítása mellett láthattuk, hogy kiemelkedő rendőri szakmai jelentősége is van a sportnak, a rendszeres testedzésnek. A társadalmi, szakmai elvárásoknak való megfelelés során Különösen fontos a rendőri-, katonai önvédelemben, a különböző harcművészetekben való alapvető jártasság kialakítása, szinten tartása és fejlesztése. Azt is láthatta, hogy nem feltétlenül szükséges élsportolónak lenni ahhoz, hogy az elsajátított önvédelmi technikákat szükség esetén sikeresen alkalmazza a szolgálatellátás során.

A továbbiakban kihangsúlyoztuk a bemelegítés szükségességét és jelentőségét, felhívva arra a figyelmet, hogy milyen sérülésveszéllyel jár a bemelegítés elmaradása vagy nem kellő szintű végrehajtása.

A tananyag további feldolgozása során részleteiben bemutattuk a fizikai felmérőre történő felkészülés metodikáját, idői kereteit féléves, havi és heti lebontásban.

Megismertettük Önnel a felmérő fizikai gyakorlatait, azok pontos leírását. A fizikai, erőnléti alkalmassági követelmények táblázatának segítségével Önnek lehetősége nyílt arra, hogy felmérje aktuális fizikai, erőnléti állapotát, (elkészítse saját maga fizikai, erőnléti anamnéziséjét) és ehhez képest meghatározza a fejlesztendő területeket, és a kívánt állapot eléréséhez szükséges idői kereteket.

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

A tanulásirányító segítségével – pontosan követve azok utasításait – Ön gyorsan, hatékonyan elsajátíthatja a szükséges ismeretanyagot, megszerezheti azt az elméleti és gyakorlati tudást, ami a fizikai állóképesség fenntartásához, fejlesztéséhez elengedhetetlenül szükséges.

Kérem, először ismerkedjen meg a bemelegítés szükségességével. Olvassa el a bemelegítésről szóló alfejezetet, majd készüljön fel arra, hogy egy alapos bemelegítést követően elvégzi a fizikai felmérő néhány elemét.

A bemelegítéshez felhasználhatja a következő segítséget:

- Fusson 800–1200 métert (ez egy átlagos méretű futballpálya körül 2–3 kör) laza futásban, kocogásban,
- majd melegítse be ízületeit, végtagjait gimnasztikával. A gimnasztika tartalmazzon szökdeléseket, kar- nyak- és test-körzéseket, törzs-döntéseket és hajlításokat,
- Végezzen nyújtásokat álló testhelyzetben, ha a lehetőségek adottak, akkor a talajon ülve is.

A fizikai felmérő elemeinek elvégzéséhez és szintek teljesítésének méréséhez Önnek partnerre lesz szüksége, aki méri az Ön által végrehajtott gyakorlatok szintidejét, számolja a szintidő alatt végrehajtott elemszámokat.

Hogy a fizikai felmérő mely elemeit hajtja végre, és hogy egy alkalommal hány elemet kíván felmérni ezt Önnek jelenlegi testi, fizikai állapotából kiindulva kell meghatároznia. Mindenesetre azt javasoljuk, hogy készítse ütemtervet a felmérő végrehajtására. A felmérőhöz szükséges helyszín kiválasztásához és a technikai szükségletek meghatározásához a 3. alcím alatt találja meg a megfelelő segítséget. Lapozzon a tananyag 5. oldalához és írja össze pontosan, hogy a mai napra szánt feladatok elvégzéséhez Önnek mire lesz szüksége. Felíró táblát, íróeszközt ne felejtse el magával vinni.

Miután minden eszköz és feltétel rendelkezésére áll, melegítsen be alaposan és hajtse végre a felmérőt.

A felmérő során nyújtott teljesítményét hasonlítsa össze a táblázatban foglalt teljesítmény értékekkel és állapítsa meg saját teljesítményszintjét.

Amennyiben nem elégedett a saját maga által nyújtott teljesítménnyel, akkor a felmérő eredményeinek birtokában és az elérni kívánt teljesítmény függvényében határozza meg azokat az elemeket, amelyben Önnek javulnia kell. Arról sem szabad megfeledkeznie, hogy azoknak az elemeknek a szinten tartásáról is szükséges gondoskodnia, amelyekben kielégítően teljesített.

Jelenleg Ön tisztában van fizikai teljesítményének színvonalával, látja azokat a hiányosságait, melyeken dolgoznia kell. A tananyag lehetőséget nyújt arra, hogy részletes edzéstervet állítson össze féléves ciklusra, havi bontásban, heti teendőkre levetítve. Az ehhez való segítséget megtalálja a 2. alfejezetben a 3. oldalon kezdődően. Olvassa el figyelmesen, készítse feljegyzést. Tovább finomíthatja edzéstervét azzal, ha heti edzésterv napi, edzésekre lebontott feladatait is pontosan meghatározza.

Szeretnénk kiemelni, hogy a tananyag csak lehetőséget nyújt Önnek ahhoz, hogy fizikai erőnléte javuljon, a fizikai felmérőkön megfelelő teljesítmény nyújtson. A többi az Ön dolga. Magát a fejlesztés Önnek kell megvalósítania rendszeres, fárasztó és kitartó munkával. Gondoljon arra, hogy ezt nem csak azért teszi, mert az érvényben lévő szabályzók előírják, hanem azért is mert Önnek fontos a saját maga egészsége. Mindene egyes gyakorlat, mozdulat váljék egészségére!

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat

Kérem, soroljon fel legalább öt olyan pozitív élettani hatást, amelyet a rendszeres sportolás és testedzés hoz létre!

MUNKAPÉLYAG

2. feladat

Kérem, soroljon fel legalább öt olyan személyiség tulajdonságot, kompetenciát, melyet a katonai vagy rendőri önvédelem a közelharc kiképzés nyújthat a fizikai erőnlét és az ügyesség fejlesztésén túl!

MUNKAPÉLYAG

3. feladat

Kérem, indokolja meg alapos indoklással, hogy miért van szükség a bemelegítésre és mit okozhat annak hiánya vagy az elégtelen bemelegítés.

4. feladat

Kérem, hogy egy intenzív felkészülési ciklust osszon fel havi, heti és napokra kiterjedő bontásra.

5. feladat

Mire szükséges odafigyelni a felkészülés alatti táplálkozás vonatkozásában?

MEGOLDÁSOK

1. feladat

- Megfelelő tartalmú gyakoriságú és intenzitású sportolás, edzés esetén
- javul az izmok beidegző képessége,
- megnő az erőkifejtés gyorsasága,
- tökéletesedig az egyes izmok közötti együttműködés színvonala, (mozgáskoordináció)
- nő az izmok keresztmetszete és az izmokban lejátszódó anyagcsere folyamatok hatékonysága,
- javul a testtartás,
- fokozódik az új csontok képződése,
- csökkent a csontritkulás és törés esélye,
- az ízületek körüli izmokat erősítő gyakorlatok stabilizálják az ízületet,
- csökkentik az ízületek mechanikai feszülését, igénybevételét.

2. feladat

- gyors helyzetfelismerés,
- a döntéshozatal képességének a kialakulása,
- viselkedéskontroll, ami az indulatokkal túlfűtött konfliktushelyzetek kezelése során elengedhetetlenül szükséges,
- növeli a monotónia tűrést,
- hozzájárul a magasabb fájdalomküszöb kialakulásához,
- javítja a reakciókészséget, az akaraterő és a kitartás növekedését,
- a rendszeres testmozgás rendszerezettebb, fegyelmezettebb személyiség kialakulását eredményezi, és mindemellett
- csökkenti a szervezetre nehezedő stressz ártalmak káros, kóros hatásait, következményeit,
- ellenállóbbá teszi szervezetünket, erősíti belső védekező mechanizmusunkat.

3. feladat

- A bemelegítés hatására a keringés fokozódik,
- a működő izmok vérellátása javul,
- a keringő vérmennyiség megnő, fokozva a vér oxigén-, illetve energiaszállító funkcióját.
- Az izom összehúzódások gyakorisága és ereje fokozódik,
- a mozgáskoordináció, a reakciógyorsaság, a figyelem és koncentráló képesség javul,

- a holtpont (a fizikai terhelés egy bizonyos pontja, amikor – elsősorban az oxigénhiány és acidózis miatt – a sportoló úgy érzi, hogy nem bírja tovább a terhelést, kitolódik.
- A bemelegítés hiánya vagy az elégtelen bemelegítés következményei lehetnek az izomfájdalmak és az ízületi fájdalmak, fokozott sérülésveszély kialakulása, sérülések valamint a merev koordinálatlan mozgás.

4. feladat

Általános esetben 6 hónap felkészülési idő elég az alábbiak szerinti felosztásban:

- 1 hónap alapozás,
- 3 hónap általános kondicionálás,
- 1 hónap speciális kondicionálás, és
- 1 hónap „versenyfelkészülés”.

Ezeket a hónapokat további 4 hetes mikro-ciklusokra osztjuk, ami:

- 3 hét intenzívebb edzés után
- 1 hét könnyebb terhelést jelent.

Az edzések heti gyakoriságának az alapja, mivel nem élsportolókról beszélünk, úgy határozható meg, hogy két edzés nap között minimum 1, de maximum 3 pihenőnap legyen, az ideális alkalmazkodás és regenerálódás érdekében. Ez heti 3 - 4 edzést jelent, amiből egyik alkalom akár lehet eddig is végzett sporttevékenység, például foci, tenisz, úszás. Szerencsés, ha a hét utolsó edzése kisebb intenzitású, nagyobb időtartamú könnyed edzés, például erdei kirándulás, vagy kocogás, kerékpározás.

5. feladat

A felkészülés során figyelmet kell fordítani, a megnövekedett folyadék, ásványi és nyomelem, valamint vitamin szükséglet kielégítésére és a helyes fehérjebevitel mellett a jó minőségű szénhidrát fogyasztására is. Ez kielégíthető jó minőségű vegyes táplálkozással, de étrend kiegészítők fogyasztásával is megfelelő hatásokat érhetünk el, ha azok az engedélyezett és kifogástalan minőségű termékek palettájáról származnak.

IRODALOMJEGYZÉK

FELHASZNÁLT IRODALOM:

1994. évi XXXIV. Törvény a rendőrségről

1996. évi XLIII. Törvény a fegyveres szervek hivatásos állományú tagjainak szolgálati viszonyáról. (Hszt.)

62/2007. (XII.23) IRM rendelet a Rendőrség szolgálati szabályzatáról

57/2009. (X. 30.) IRM-ÖM-PTNM együttes rendelet egyes rendvédelmi szervek hivatásos állományú tagjai egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságáról, közalkalmazottai és köztisztviselői munkaköri egészségi alkalmasságáról, a szolgálat-, illetve keres_képtelenség megállapításáról, valamint az egészségügyi alapellátásról.

http://arszki.hu/felveteli/felveteli_reszei/ (letöltések/felvételi egységcsomag/fizikai alkalmasság)

Válogatott cikkek a világ sportszakirodalmából. Az erő fejlesztése. A testnevelési Főiskola Könyvtára Szakirodalmi Tájékoztató Szolgálat, Budapest, 1977.

Dr. Lőrinczy Dénes. Az erő fejlesztése. Kiadó. Dr. Katics László, Pécs.

Berecz Gábor. Feljegyzés a fizikai felmérőről. Kézirat, 2010.

AJÁNLOTT IRODALOM:

1994. évi XXXIV. Törvény a rendőrségről

1996. évi XLIII. Törvény a fegyveres szervek hivatásos állományú tagjainak szolgálati viszonyáról. (Hszt.)

62/2007. (XII.23) IRM rendelet a Rendőrség szolgálati szabályzatáról

57/2009. (X. 30.) IRM-ÖM-PTNM együttes rendelet egyes rendvédelmi szervek hivatásos állományú tagjai egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságáról, közalkalmazottai és köztisztviselői munkaköri egészségi alkalmasságáról, a szolgálat-, illetve keres_képtelenség megállapításáról, valamint az egészségügyi alapellátásról.

http://arszki.hu/felveteli/felveteli_reszei/ (letöltések/felvételi egységcsomag/fizikai alkalmasság)

Válogatott cikkek a világ sportszakirodalmából. Az erő fejlesztése. A testnevelési Főiskola Könyvtára Szakirodalmi Tájékoztató Szolgálat, Budapest, 1977.

Berecz Gábor. Feljegyzés a fizikai felméről. Kézirat, 2010.

MUNKANYELV

A(z) 0731-06 modul 034-es szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
52 861 02 0000 00 00	Határrendész
52 861 06 0010 52 01	Határrendészeti-rendőr
52 861 06 0010 52 02	Közrendvédelmi-rendőr

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:
18 óra

MUNKANYAG

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv
TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002 „A képzés minőségének és tartalmának
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet
1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210-1065, Fax: (1) 210-1063

Felelős kiadó:
Nagy László főigazgató