

5. számú melléklet

**A tanulók fizikai állapotának, edzettségének méréséhez szükséges módszerek**

| Egyszerű vizsgálati módszerek a fizikai fitness mérésére   |   |  |
|--|---|--|
| Dimenzió   | 7-8 évesek számára<br>(1+3 motorikus próba értékelésével)   | 9 éves kortól: „Mini Hungarofit”<br>(1+4 motorikus próba értékelésével)  |
| Személyi adatok  | Név, életkor, nem   | Név, életkor, nem  |
| Alapmérések az általános fizikai teherbíró képesség minősítéséhez  | <p><i>1. Aerob, vagy alap-állóképesség mérése:</i></p> <p>- Cooper-teszt, vagy 1609 m (1 mérföld) síkfutás</p> <p><u>Izomerő mérése</u></p> <p><b>Dinamikus ugróerő</b></p> <p><i>1. Az alsó végtag dinamikus erejének mérése:</i></p> <p>- helyből távolugrás páros lábbal</p> <p>A dinamikus dobóerőt nem méri.</p> <p><b>Dinamikus erő-állóképesség</b></p> <p><i>2. A csípőhajlító és a hasizom erő-állóképességének mérése:</i></p> <p>- hanyattfekvésből felülés térdérintéssel, folyamatosan, kifáradásig</p> <p><i>3. A hátizmok erő-állóképességének mérése:</i></p> <p>- hason fekvésből törzsemelés- és leengedés folyamatosan, kifáradásig.</p> | <p><i>1. Aerob, vagy alap-állóképesség mérése:</i></p> <p>- Cooper teszt, vagy 2000 m síkfutás</p> <p><u>Izomerő mérése</u></p> <p><b>Dinamikus ugróerő</b></p> <p><i>1. Az alsó végtag dinamikus erejének mérése:</i></p> <p>- helyből távolugrás páros lábbal</p> <p>A dinamikus dobóerőt nem méri.</p> <p><b>Dinamikus erő-állóképesség</b></p> <p><i>2. A vállövi- és a karizmok erő-állóképességének mérése:</i></p> <p>- mellső fekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás, folyamatosan kifáradásig</p> <p><i>3. A csípőhajlító és a hasizom erő-állóképességének mérése:</i></p> <p>- hanyattfekvésből felülés térdérintéssel, folyamatosan, kifáradásig</p> <p><i>4. A hátizmok erőálló-képességének mérése:</i></p> <p>- hason fekvésből törzsemelés- és leengedés folyamatosan, kifáradásig</p> |
| Megjegyzés: A dinamikus erő-állóképességet mérő próbákat folyamatosan kell végezni, kifáradásig. Egyes próbákban a max. pontszám eléréséhez kb. 3-4 perc szükséges |   |  |

### 1. Motorikus próbák az aerob állóképesség mérésére

A futás megkezdése előtt még egyszer emlékeztessük a tanulókat arra, hogy - beszélgetés nélkül - mindenki a tőle telhető lehető legnagyobb, közel azonos, olyan nagy sebességgel (intenzitással) - fusson/kocogjon (ússzon) előre, hogy futás (úszás) közben ne alakuljon ki nagymértékű oxigénadóssága/oxigénhiánya. Ha ez mégis bekövetkezne, és ezért meg kell állnia, ne álljon ki végleg, hanem egy rövid ideig sétáljon (igen lassú tempóban haladjon) tovább előre, mindaddig, amíg újra erőre nem kap, majd ismét haladjon előre futással/kocogással (úszással) mindaddig, amíg a 12 perc le nem telik, illetve a kitűzött távot nem teljesítette.

- Cooper-teszt:

Lényege, hogy 12 perc alatt a lehető leghosszabb távot teljesítsük jelen esetben futással. A Cooper-teszt, futás/kocogás teljesítményértékeinek 1609 m, illetve 2000 m síkfutásra való átszámítása lehetőséget biztosít ahhoz, hogy a két próba közül ki-ki kedve szerint, az általa kiválasztott próbát alkalmazhassa a tanulói aerob állóképességének mérésére.

### 2. Az alsó végtag dinamikus erejének mérése

- Helyből távolugrás (m)

- A gyakorlat végrehajtása:

- Kiinduló helyzet: a vizsgált személy az elugróvonal (elugródeszka) mögött oldalterpeszbe áll (a lábfejek párhuzamosak és egymástól kb. 20-40 cm távolságra vannak) úgy, hogy a cipőorrával a vonalat érinti.
- Feladat: térdhajlítás (és ezzel egyidejű páros karlendítés hátra, hátsó rézsútos mélytartás helyzetéig), majd (páros karlendítéssel előre) páros lábú elrugaszkodás és elugrás előre. A talajfogás páros lábbal történik.
- A bemelegítő ugrásokat követően, a próba során maximum 3 kísérleti lehetőség megadásával, a legnagyobb ugrás eredményét kell figyelembe venni a pontértékre történő átszámításkor.

- Értékelés: az ugróvonalra merőlegesen, az utolsó nyom és az elugróvonal közötti legrövidebb távolságot mérjük: 1 cm-es pontossággal.

### 3. A vállövi és a karizmok erő-állóképességének mérése

- Fekvőtámaszban karhajlítás és -nyújtás folyamatosan, kifáradásig (db)

- Maximális időtartam: nők 1,5 perc, férfiak 3 perc
- A gyakorlat végrehajtása:
  - Kiinduló helyzet: a tenyerek mellső fekvőtámaszban vállszélességben vannak egymástól, a kéztámasz előrenéző ujjakkal történik, a törzs egyenes, a fej a törzs meghosszabbításában van, a térd nyújtott, a láb zárt, a kar az alátámasztási felületre merőleges.
  - Feladat: A vizsgált személy mellső fekvőtámaszból indítva karhajlítást- és nyújtást végez. A törzs (és a fej) feszes, egyenes tartását a karnyújtás- és karhajlítás ideje alatt is meg kell követelni. A karhajlítás addig történik, amíg a felkar vízszintes helyzetbe nem kerül.
  - A gyakorlat egyenletes, nem gyors tempóban végzendő.
- Értékelés: a megadott időhatáron belül, szünet nélküli szabályosan végrehajtott ismétlések száma.
- Vigyázat! Amint az ágyéki gerincszakasz (a törzs) egyenes feszes tartása megszűnik (=a has lesüllyed), a gyakorlatot azonnal abba kell hagyni, mert ekkor az ágyéki gerincet károsító nyíró erők lépnek fel!

#### 4. A hátizmok erő-állóképességének mérése

- Hason-fekvésből törzsemelés és – leengedés folyamatosan, kifáradásig (db)
  - Maximális időtartam: 4 perc.
  - A gyakorlat végrehajtása:
    - Kiinduló helyzet: a vizsgált személy torna, vagy egyéb nem puha szőnyegen a hasán fekszik úgy, hogy a homlokával és behajlított karjaival megérinti a talajt, mindkét tenyere a tarkón van. A hasizom és a farizom egyidejű megfeszítésével a medencét középhelyzetben rögzíti és ezt a gyakorlat során végéig megtartja! A lábakat nem kell leszorítani!
    - Feladat:
      - 1. ütem: törzs- és tarkóra tett karemelés (hajlított karral),
      - 2. ütem: karleengedéssel könyök érintés az áll alatt,
      - 3. ütem: könyökben hajlított karok visszaemelése oldalsó középtartásig,
      - 4. ütem: törzs- és karok leengedésével kiinduló helyzet, hason fekvés után újabb törzsemelés következik.
    - A gyakorlat végrehajtása egyenletes, nem gyors tempóban történik.

- Értékelés: a megadott időhatáron belül, szünet nélküli szabályosan végrehajtott ismétlések száma.
- Vigyázat! A farizom és a hasizom egyidejű megfeszítése a gyakorlat során végig feltétlenül megtartandó, ellenkező esetben az ágyéki gerincet károsító erők ébrednek és működnek! A gyakorlat során a lábakat azért nem szabad leszorítani, mert a hosszú emelőkar miatt az ágyéki gerincszakaszon – izomgyengeség esetén pedig feljebb is – a gerincet károsító nyíró erők lépnek fel.

#### 5. A hasizmok erő-állóképességének mérése

- Hanyattfekvésből felülés és visszaereszkedés, folyamatosan, kifáradásig (db)
  - Maximális időtartam: 4 perc.
  - A gyakorlat végrehajtása:
    - Kiinduló helyzet: a vizsgált személy torna, vagy egyéb nem puha szőnyegen a hátán fekszik és mindkét térdét 90 fokos szögben behajlítja, a lábfejeket felteszi a bordásfalra, vagy a tornaszámolyra, vagy a talajra. A vizsgált személy mindkét könyöke előre néz, kezeinek ujjai a fülkagyló mögött támaszkodnak. (A próbázó lábát külső erővel nem kell leszorítani.)
    - Feladat: a vizsgált személy a nyaki gerinc indításával, a gerincszakaszokat fokozatosan felemelve üljön fel úgy, hogy a combokat azonos oldali (előrenéző) könyökeivel érints meg. Ezután a derék indításával a gerincszakaszokat fokozatosan leengedve feküdjön vissza. A fentiek szerint végrehajtott módon újabb felülés és hanyattfekvés következik folyamatosan.
    - A gyakorlat végrehajtása egyenletes, nem gyors tempóban történik.
  - Értékelés: a megadott időhatáron belül, szünet nélküli szabályosan végrehajtott ismétlések száma.
  - Vigyázat! Ha a gerincszakaszokat nem lassan, fokozatosan emeljük el és engedjük vissza, vagy ha a lábakat külső erő szorítja le (pl. társ), akkor az ágyéki gerincet károsító erők ébrednek és működnek.

#### Az értékelés, osztályozás összetevői

##### 1. Tanórán kívüli komponensek

- tanórán kívüli egyéb sportos tevékenységek (reakció stb.)
- sportági eredmények (igazolt sportolók)
- „paraversenyeken” nyújtott teljesítmény (könnyítet, gyógytestnevelésen résztvevők)
- tanórán kívüli iskolai testnevelés (iskolai sportkör)

## 2. Általános vizsgálati szempontok

- A vizsgálat megkezdése előtt a próbázónak tisztában kell lenni a vizsgálat céljával, gyakorlati hasznosságával és az elvégzendő feladatokkal.
- A vizsgálati módszert, az erre a célra elkészített mérési útmutató alapján kell elvégezni.
- Az általános fizikai teherbíró-képesség pontértékeinek meghatározása a táblázatok alapján történik.
- A motorikus próbákat sportöltözetben, jól szellőző, nagy teremben, illetve szabadtéren célszerű végrehajtani.
- A kondicionális képességek mérésre alkalmazott motorikus próbák elvégzését az izomerő mérésére alkalmazott próbákkal kell elkezdni.
- Minden motorikus próba elvégzését általános és speciális bemelegítés előzze meg.
- Az aerob állóképesség minél pontosabb megbecslése érdekében pl. a Cooper-teszt végrehajtását kössük össze pulzus méréssel, ha mód van rá, pulzusmérő órával.
  - A futás/úszás után mért pulzusértékek csak akkor vehetők figyelembe az elért teljesítmény korrigálására, ha a pulzusszámlálás a lehető legpontosabb, ezért a pulzus mérését gyakoroltatni kell!
  - A pulzus mérés idejére ne álljunk meg, hanem lassan sétáljunk, haladjunk előre!
  - Még a legpontosabb (pulzusmérő órával) mért pulzusértékek értelmezéséből levonható következtetések is csak akkor használhatók az elért teljesítmény korrigálására, ha futás közben a próbázók nem beszélgettek.
- Az általános testi erő, erő-állóképesség mérésére alkalmazott próbák közül a dinamikus erő mérésére alkalmazott próbák közül több, (legalább három) kísérleti lehetőséget kell biztosítani, melyből a legjobb teljesítmény alapján kell a pontértékeket a táblázatban megkeresni és az adatlapra feljegyezni.
- A fizikai fittség közös mérése és értékelése során el kell érni, hogy a tanulók elméletben és gyakorlatban is megszerezzék, azokat az alapvető élettani, egészségügyi és edzéselméleti ismereteket, amelyek elengedhetetlenül szükségesek a

tudatos edzésvégzéshez, edzéstervezéshez, a pillanatnyi fittségi állapot ellenőrzéséhez.

3. Tanórai komponensek

- játék-, versenyszabály-, sportszer-, és létesítményismeret,
- szervezési ismeretek, aktivitás,
- taktika (játékban, versengésben stb.)
- technikai ismeretek,
- egészséges sport- és versenyszellem,
- munkamorál, munkafegyelem,
- aktivitás az órán (hozzáállás),
- effektív teljesítmény,
- önmagához viszonyított fejlődés.

| Az általános fizikai teherbíró képesség minősítése                             |  |  |
|--|--|--|
| Az általános fizikai teherbíró képesség minősítése fittségi kategóriák szerint | Kardiórespiratórikus állóképesség, és az általános izomerő, erő-állóképesség | Igen gyenge = 0-20 pont<br>Gyenge = 20,5-40 pont<br>Kifogásolható = 40,5-60 pont<br>Közepes =60,5-80 pont<br>Jó = 80,5-100 pont<br>Kiváló = 100,5-120 pont<br>Extra =120,5-140 pont  |
| Az általános fizikai teherbíró képesség minősítése százalékban kifejezve       | Kardiórespiratórikus állóképesség, és az általános izomerő, erő-állóképesség | 10%-os = 0-14 pont<br>20%-os = 14,5-28 pont<br>30%-os = 28,5-42 pont<br>40%-os = 42,5-56 pont<br>50%-os = 56,5-70 pont<br>60%-os =70,5-84 pont<br>70%-os = 84,5-98 pont<br>80%-os = 98,5-112 pont<br>90%-os = 112,5-126 pont<br>100%-os = 126,5-140 pont |

| Az általános fizikai teherbíró képesség minősítésének értelmezése |  |
|---|--|
| Igen gyenge<br>0-20,5 pont  | Gyenge fizikai állapota miatt, a mindennapi tevékenységének maradéktalan elvégzése, legtöbb esetben olyan fizikai-szellemi megterhelést jelent, hogy rendszeresen fáradtnak, kimerültnek érzi magát. Figyelem terjedelmének, tartósságának növeléséhez, közérzetének – átmeneti – javításához igen gyakran különféle élénkítő szerek, esetenként gyógyszerek fogyasztására van szükség. Hajlamos a gyakori megbetegedésre. Immunrendszerét a kisebb fertőzések, könnyebb megbetegedések leküzdése is már igen gyakran komoly feladat elé állítják. |
| Gyenge<br>21-40,5 pont  | Az egésznapos tevékenységétől még gyakran fárad el annyira, hogy nem tudja kipihenni magát egyik napról a másikra, ezért estére sokszor fáradtnak, levertnek, kimerültnek, rosszkedvűnek érzi magát.   |
| Kifogásolható<br>41-60,5 pont                                     | A rendszeres mindennapi tevékenységétől ugyan már ritkán fárad el, de a váratlan többlet munka még erősen igénybe veszi.   |
| Közepes<br>61-80,5 pont   | Elérte azt a szintet, amely elegendő ahhoz, hogy az egészséges létezése stabil maradjon, azaz tartósan kiegyensúlyozottan, jó közérzettel élhessen. Rendszeresen, heti 2-3 óra testedzéssel a továbbiakban, törekedjen arra, hogy a későbbi élete folyamán is egészsége megőrzése érdekében, legalább ezt a szintet megtartsa.   |
| Jó<br>81-100,5 pont   | Ezt a szintet általában azoknak sikerül elérni, akik valamilyen sportágban alacsonyabb szintű szakosztályban, ill. amatőr szinten rendszeresen edzenek, versenyeznek. Ha valaki arra az elhatározásra jut, hogy élsportoló szeretne lenni legjobb, ha minél előbb hozzákezd az alapvető kondicionális képességeinek magasabb szintre fejlesztéséhez.   |

EGRI PÁSZTORVÖLGYI ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉS GIMNÁZIUM – PEDAGÓGIAI PROGRAM

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <p>Kiváló<br/>101-120,5 pont</p> | <p>Aki ezt a szintet eléri, már joggal reménykedhet abban, hogy speciálisan is olyan jól terhelhető fizikailag, hogy néhány sportágban már akár élsportoló is lehet.</p>   |
| <p>Extra<br/>121-140 pont</p>    | <p>Ha valaki ezt a szintet eléri és megtartja, akkor az általános fizikai teherbíró képessége területén elérte azt a szintet, hogy fizikailag kiválóan terhelhető. Az eddigi vizsgálataink szerint, ez egyben azt is jelenti, hogy alkalmassá vált szinte valamennyi sportágban, olyan rendszer, magas szintű sportági specifikus edzés elvégzésére, hogy – nagyobb formaingadozás nélkül – nemzetközi szinten is csúcsteljesítményt érjen el.</p> |