

ЗАКАРПАТСЬКИЙ УГОРСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ ФЕРЕНЦА РАКОЦІ ІІ
II. RÁKÓCZI FERENC KÁRPÁ TALJAI MAGYAR FŐISKOLA

Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної та управління закладом освіти
Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és Intézményvezetés Tanszék

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
A FELSŐOKTATÁSBAN TANULÓ HALLGATÓK ÖNÁLLÓ/ÖNTEVÉKENY
TESTNEVELÉSI TEVÉKENYSÉGEI

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ / MÓDSZERTANI ÚTMUTATÓ

Перший (бакалаврський) / Alapképzés (BSc)

(ступінь вищої освіти / felsőoktatás szintje)

07 Управління та адміністрування / Szervezés és Adminisztrálás,

071 Облік і оподаткування / Számvitel és adóügy,

072 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок - Фінансова безпека /

Pénzügyek, bank, biztosítás és tőzsde - Pénzügyi biztonság



Берегове / Beregszász

2025 p. / 2025

Методичний посібник підготовлено для студентів вищих навчальних закладів відповідно до навчальної програми дисципліни «Фізичне виховання». Мета видання - допомогти та заохотити студентів до організації власної фізкультурно-оздоровчої діяльності та дозвілля, сприяти формуванню здорового способу життя. Обов'язкова навчальна дисципліна викладається у першому семестрі першого курсу першого року навчання за освітнім рівнем «бакалавр» галузі знань 07 Управління та адміністрування 071 Облік і оподаткування, 072 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок - за спеціальністю Фінансова безпека. Методичний посібник на практичних прикладах подає основні теоретико-методичні засади самостійного планування фізкультурно-оздоровчих занять, сприяє підтримці здорової рухової активності та індивідуальному виконанню самоконтролю, а також визначає відповідні запобіжні заходи у сфері поширених нещасних випадків, підвищує обізнаність щодо оздоровчого ефекту профілактики, основ раціонального харчування та вимог особистої гігієни. Методичний матеріал рекомендований для студентів денної та заочної форм навчання, а також може бути використаний співробітниками, які захоплюються спортом.

Затверджено до використання у навчальному процесі
на засіданні кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та
управління закладами освіти ЗУІ ім. Ф. Ракоці II
(протокол № 8 від «4» березня 2025 року)

Розглянуто та рекомендовано Радою із забезпечення якості вищої освіти
Закарпатського угорського інституту ім. Ф. Ракоці II
(протокол №2 від 18 березня 2025 року)

Рекомендовано до видання в електронній формі (PDF)
рішенням Вченої ради Закарпатського угорського інституту ім. Ф. Ракоці II
(протокол №3 від 24 квітня 2025 року)

Підготовлено до видання в електронній формі (PDF) кафедрою педагогіки, психології,
початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти спільно з Видавничим
відділом Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

Розробник методичних вказівок:

Аніко ЧЕГІЛЬ – викладач кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти
та управління закладами освіти Закарпатського угорського інституту імені Ференца
Ракоці II

Арпад ВІЗАВЕР – директор спортивно-оздоровчого центру Закарпатського угорського
інституту ім. Ференца Ракоці II

Вікторія ВІЗАВЕР – викладач української мови Навчально-консультативного центру ім.
Егана Еде

Максим МЕДВЕ – вчитель фізичної культури Фахового коледжу Закарпатського
угорського інституту ім. Ференца Ракоці II

Рецензенти:

Тігамір ГЕЙЦІ – «Заслужений працівник освіти України», директор Великоберезького
ЗЗСО ім. Доброї Пийтера, вчитель фізичного виховання.

Олена БІДА – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки,
психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти
Закарпатського угорського інституту ім. Ференца Ракоці II

За зміст методичних вказівок відповідальність несуть розробник.

Відповідальний за випуск:

Олександр ДОБОШ – начальник Видавничого відділу ЗУІ імені Ф. Ракоці II

Видавництво: Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II (адреса: пл.
Кошута 6, м. Берегове, 90202. Електронна пошта: foiskola@kmf.org.ua)

© **Аніко Чегіль, Візавер Арпад, Візавер Вікторія, Медве Максим 2025**

© **Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної та управління закладом
освіти ЗУІ імені Ференца Ракоці II, 2025**

A módszertani útmutató a „Testnevelés” tantárgy programjának megfelelően készült a felsőoktatási intézmények hallgatói számára. A kiadvány célja, hogy segítse és ösztönözze a hallgatók önálló testkulturális- és szabadidős tevékenységeinek a megfelelő megszervezését, valamint hozzájáruljon az egészséges életmód megvalósításához. A kötelező tárgy oktatására a 07 Szervezés és Adminisztrálás szakirány 071 Számvitel és adóügy, 072 Pénzügyek, bank, biztosítás és tőzsde »Pénzügyi biztonság BA szintű képzési program I. évfolyamának első félévében kerül sor. A módszertani útmutató bemutatja a főbb elméleti és módszertani alapelveket a testkulturális tevékenységek önálló megtervezéséhez, gyakorlati példák segítségével hozzájárul egészséges fizikai aktivitás fenntartásához és az önellenőrzés egyéni elvégzéséhez, valamint meghatározza a megfelelő óvintézkedések a gyakoribban előforduló balesetek területén, tudatosítja a prevenció egészségmegőrző hatását, az egészséges táplálkozás alapjait és a személyi higiénia követelményeit. A módszertani anyagot mind nappali mind a levelező szakos hallgatók számára ajánljuk, de haszonnal forgathatják a sportolni vágyó munkatársak is egyaránt.

A módszertani útmutató oktatási folyamatban történő felhasználását jóváhagyta
a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia,
Oktatás- és Intézményvezetés Tanszéke
(2025. március 4., 8. számú jegyzőkönyv)

Megjelentetésre javasolta a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola
Felsőoktatási Minőségbiztosítási Tanácsa
(2025. március 18., 2. számú jegyzőkönyv)

Elektronikus formában (PDF fájlformátumban) történő kiadásra javasolta
a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Tudományos Tanácsa
(2025. április 24., 4. számú jegyzőkönyv)

Kiadásra előkészítette a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola, Pedagógia, Pszichológia,
Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és Intézményvezetés Tanszéke
valamint Kiadói Részlege.

A módszertani útmutató kidolgozói:

CSEHIL Anikó – a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Pedagógia, Pszichológia,
Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és Intézményvezetés Tanszékének az oktatója

VIZÁVER Árpád – Egészségügyi- és Sportcentrum igazgatója

VIZÁVER Viktória – a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Egán Ede Szakképzési
centrum ukrán nyelv és irodalom tanára

MEDVE Maxim – II. RFKMF Felsőfokú Szakképzési Intézet testnevelő tanára

Szakmai lektorok:

GÉCZI Tihamér – a Nagyberegi Dobrai Péter Középiskola igazgatója, testnevelő tanár

BIDA Olena – a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Pedagógia, Pszichológia,
Tanító, Óvodapedagógia, Oktatás- és Intézményvezetés Tanszékének tanszékvezetője, a
pedagógia tudományok doktora, professzor

A segédlet tartalmáért kizárólag a módszertani útmutató kidolgozói viselik a felelősséget.

A kiadásért felel:

DOBOS Sándor – a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola Kiadói Részlegének
vezetője

Kiadó: II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola (cím: 90202, Beregszász, Kossuth tér
6. E-mail: foiskola@kmf.uz.ua)

© Csehil Anikó, Vizáver Árpád, Vizáver Viktória, Medve Maxim 2025

© A II. Rákóczi Ferenc KMF Pedagógia, Pszichológia, Tanító, Óvodapedagógia,
Oktatás- és Intézményvezetés Tanszéke, 2025

ЗМІСТ

Вступ	4
Розділ I: ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	5
1.1 Рухова активність	6
1.2 Характеристика фізичних якостей та методика їх розвитку.....	13
1.3 Зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання» та форми її організації	18
Розділ II: ФІЗКУЛЬТУРНІ ЗАХОДИ В РЕЖИМІ ДНЯ	26
2.1 Ранкова гігієнічна гімнастика	26
2.2 Фізкультхвилинка і фізкультпауза	30
2.3 Оздоровчої фізичної культури	36
Розділ III: САМОКОНТРОЛЬ.....	48
Розділ IV: ПРЕВЕНТИВНІ ЗАХОДИ, ПРОФІЛАКТИКА, ГІГІЄНІЧНІ УМОВИ.....	55
4.1 Профілактика і догляд отримання спортивних травм	65
4.2 Особиста гігієна	67
4.3 Основи раціонального харчування.....	69
Список використаної літератури	

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés.....	4
I. TESZTNEVELÉS A FELSŐOKTATÁSBAN.....	5
1.1 Fizikai aktivitás	6
1.2 Motoros képességek fajtái, fejlesztésének lehetőségei	13
1.3 Egyetemi/főiskola hallgatók testnevelés és sport műveltség tartalmú tevékenységei	18
II. FIATAL FELNŐTTEK JAVALLOTT NAPIRENDI TESTNEVELÉSI TEVÉKENYSÉGEI.....	26
2.1 Reggeli torna	26
2.2 Tornaperc, Testnevelési szünet	30
2.3 Egészségmegőrző napi fitneszedzések	36
III. ÖNELLENŐRZÉS.....	48
IV. MEGELŐZÉSI INTÉZKEDÉSEK, PREVENCIÓ, HIGIÉNIÁS FELTÉTELEK.....	55
4.1 Balesetek és sportsérülések következtében való azonnali intézkedések.....	65
4.2 Személyes higiénia	67
4.3 Hogyan táplálkozzunk egészségesen?	69
Felhasznált szakirodalom.....	73

Bevezetés

A főiskolai/egyetemi hallgatók megfelelő fizikai alkalmassága és az egészség megőrzésének tudatosságával felvértezve megteremtik önmaguk számára azon fontos feltételek, amelyek hozzájárulnak sikeres tanulmányi eredmények eléréséhez, valamint a későbbi szakmai tevékenységük során való alkalmasságukra. A testnevelés eszközeinek és módszereinek felhasználásával ezen korosztály számára a testnevelés tantárgy megléte biztosítja azon lehetőségeket, amelyek hozzájárulnak nagy mértékben a megfelelő fizikai aktivitás egészségmegőrző hatásának eléréséhez. Mára már bizonyított tény, hogy az optimális fizikai aktivitás serkentő hatással van a központi idegrendszer funkcióira, így az egyén mentális aktivitására és testi-lelki állapotára pozitívan kihat. A heti két óra testmozgás nem kellő mértékben kielégítő az optimális fizikai aktivitás elérésére, az általános órák mellett önálló/önként vállalt testmozgásra is nagy szükség van. Az önálló testmozgásnak az egészséges életmód kötelező részének kell lennie, hogy pótolják a fizikai aktivitás hiányát. Ezen kompetenciák elsajátítása által járulnak hozzá egy hosszú távú, élethosszig tartó fenntartáshoz, amely egy egészségtudatosabb, boldogabb, egészségben tovább élő értelmiségi generáció kialakulásához vezet. A testnevelés és a sport műveltségi tárgy a harmonikusan fejlett személyiség kialakításának fontos eszköze, melynek átfogó részét képezi az önálló tevékenység elsajátítása. A módszertani útmutató legfőbb feladata ezen célok megvalósítása és a hallgatók önálló mozgásos tevékenységeik megszervezésének a segítése.

I. TESTNEVELÉS A FELSŐOKTATÁSBAN

Az ukrajnai oktatási reform egyik fontos feladata, hogy biztosítsa a feltételeket az egészséges életmódhoz való személyiség alakítását, ezért fontos, hogy az oktatási intézmények értéként kezeljék a rendszeres fizikai aktivitást és elősegítsék a mozgással kapcsolatos pozitív attitűd kialakulását. A fennálló társadalmi és gazdasági problémák megoldásának az alapja egészséges ember teljes fejlődésének és megoldóképességének. A döntéshozók egyre inkább felismerik a fennálló gazdasági-társadalmi viszonyok alakulását, irányelveik meghatározzák, hogy az ember egészségre gyakorolt hatásának hosszú távú következményekkel jár a társadalom a fejlődéssel kapcsolatos döntéseire. Az egészséges életmód kialakításának a felsőoktatásban is az előzőkkel kell összhangban történnie és szerves részét kell, hogy képezze a testkultúrális értékek. Röthig (1976) szerint: „A testkultúra az egyetemes kultúra organikus része, az ember egészségügyi kultúrájának egy részét és mozgáskultúráját foglalja magában. A hatékony eredmény elérése érdekében legfontosabb eszköze a testnevelés teljes körű felhasználása ahhoz, hogy a hallgatók körében a saját testi egészségükhöz való felelős hozzáállást kialakítsa. A hallgatók egészséges életmódjának egyik legfontosabb tényezője a rendszeres fizikai aktivitás megléte. Ezek a különböző motoros cselekvések kombinációja, amelyeket a mindennapi életben, szervezett órákon és öntevékenyen végeznek (Tulajbán, 2015; Kovács – Marovecz, 2019/3-4).

Az intézményesített testnevelés az egészségmegőrzés, a személyiségfejlődés, a testben és lélekben harmonikus, munkabíró generáció felnövekedése szempontjából kiemelkedő tantárgy. Fontos lenne, hogy a jövő értelmisége a felsőoktatási tanulmányai alatt megfelelő értéként ismerje meg, és tárja fel a tudatos egészségmegőrző testmozgás fontosságának további tényezőit, aspektusait (Lőkös, 2018).

Napjainkban a diákok gyakran félvállról veszik személyes fittségüket és egészségi állapotukat. A felsőoktatási intézményekben a hallgatók mintegy 50%-nak nem megfelelő az egészségi állapota, fittsége. Legtöbbjük a testnevelési tantárgy befejeztével a továbbiakban nem veszik igénybe a testnevelési lehetőségeket. Így a felsőoktatásban nagymértékben visszaesik a rendszeres sportolás aránya a középiskolához képest. Ennek okaként legtöbbször az időhiányt és az egyetemi oktatási rendszer rugalmatlanságát, magas követelményeit jelölik meg a válaszadók (Tulajbán, 2015; Kovács – Marovecz, 2019/3-4).

Az ukrán oktatási rendszerben a felsőfokú oktatási intézményekben testnevelésnek a tanulószervezése alapján „testnevelés” tantárgyként jelenik meg. A fiatal egyetemisták/főiskolások testnevelésének célja olyan testkultúrai értékek kialakítása, amelynek megvalósítása mind a társadalmi, szakmai és családi szinten egyaránt

érvényesülnek. Tartalma a tanterv határozza meg, amely figyelembe veszi az adott korosztály életkori, anatómiai, fiziológiai és funkcionális jellemzőit. A testnevelés feladatai az alaptanterv alapján:

- a testkultúra és a személyiségfejlesztés szerepének megértése (a szakmai tevékenységekre való nevelés és felkészítés, valamint a testnevelés önfejlesztő erejének tudatosítása és az egészséges életmód iránti igény kialakítása);
- az elméleti ismeretek és gyakorlati készségek rendszerének kialakítása a testnevelésben (testkultúra és az egészséges életmód területén szükséges készségek és gyakorlatok alkalmazása, testnevelés a tanulmányi időszak alatt, a munkaerőpiacon és a családban);
- a testkultúra teljes körű felhasználása a prevenció érdekében (betegségek megelőzése, az egészség megőrzése és erősítése, a magas szintű egészségi állapot biztosítása, fizikai állapot megerősítése és teherbíró képesség növelése);
- a motoros készségek és képességek fejlesztése (fizikai teljesítőképesség növelése).

A hallgatók testnevelése az egyetemi/főiskolai tanórákon és tanórán kívüli oktatásban történik a felsőoktatási intézményben való tartózkodásuk teljes időtartama alatt. Az alábbi formákban valósulnak meg a testnevelési tevékenységek:

- képzési órák (elméleti, módszertani, gyakorlati);
- sportszakkörök, önálló testnevelés és sport;
- testgyakorlatok a napirend szerint;
- sportversenyek és szabadidős rendezvények

A fent említett tanórai és tanórán kívüli tevékenységek optimális, tudományosan megalapozott (heti 6-8 óra) mozgásprogramot biztosít a hallgatók számára (Tulajbán, 2015).

A felsőoktatásban résztvevő hallgatók majdan döntéshozók lesznek saját szakmai munkájukban és családi életükben is. Ezért lényeges, hogy a felsőoktatásban tapasztalatokat szerezzenek a testmozgás jótékony hatásairól. Ezt úgy érhetjük el, ha a felsőoktatásban a diploma megszerzésének feltételévé válik a testnevelésben ill. sportban történő részvétel több szemeszteren át. A hallgató saját választására sajnos nem bízhatjuk azt, hogy fognak-e maguktól mozogni eleget, hiszen eddigi iskolás életükben épp az ellenkezőjére neveltük őket, s a környező világ is éppen a mozgásszegénységre sarkall (Somhegyi, 2005).

1.1 Fizikai aktivitás

Az egészséges életmód egy hosszú távon jobb fizikai, mentális és érzelmi állapot eredménye. Eléréshez számos tényező hozzájárul (az egészséges táplálkozás, a rendszeres testmozgás, a megfelelő pihenés és alvás, a stresszkezelés, a hidratáció, valamint a pozitív

gondolkodás és lelki egészség együttesen), melynek eléréséhez kitartó munka, folyamatos fejlődés és elkötelezettség szükséges. Ezen tényezők közül kiemelhető az egészséges és rendszeres táplálkozás, valamint a rendszeres fizikai aktivitás. Az ember mozgásra teremtett lény, a civilizáció, urbanizáció kényelmes vívmányai azonban kiszorítják a fizikai aktivitást mindennapi életünkől, így a fizikai aktivitás hiánya komoly károkat okozhat az egyén egészségére tekintve. Egyes kimutatások szerint a világon évente 5 millió ember hal meg a mozgásszegény életmód következtében (Melczer Csaba, 2022; Pavlik, 2015).

Fizikai aktivitás meghatározása: A test bármely olyan izom összehúzódással járó mozgása, amely a nyugalmi szint fölé emeli az energiafelhasználást. Ez a tág meghatározás magában foglalja a testmozgás valamennyi formáját, legyen az szabadidős (ideértve a legtöbb sporttevékenységet és táncot) vagy munkahelyi, otthon vagy a ház körül végzett, illetve a közlekedéssel kapcsolatos fizikai tevékenységet (Bajsz, Császárné Gombos, Sió, 2014).

A fizikai aktivitás fontos eleme az egészséges életmódnak, hatékony egészségvédő, fejlesztő hatását a fizikai aktivitás mennyisége és minősége határozza meg. A rendszeres fizikai aktivitás előnyeit számos kutatás bizonyította. A heti, legalább 5 alkalommal végzett 30 perces, legalább mérsékelt fizikai aktivitás (kissé megizzasztó testmozgás, pl. gyors gyaloglás) segít megelőzni több mint 20 krónikus betegséget (pl. koszorúér betegségek, agyi keringési zavarok, 2-es típusú cukorbetegség, rák, elhízás, mentális problémák, csont- és izomrendszert érintő betegségek). A fizikai aktivitás hatásai sokrétűek és minden egyén számára előnyt jelent kortól, nemtől, etnikai hovatartozástól függetlenül. Legyen hatvan év alatti vagy feletti az ember, legyen kövér vagy sovány, ha fizikailag aktív és fitt, kisebb az esélye a korai halálra (Bajsz, Császárné Gombos, Sió, 2014).

1 ábra: A rendszeres fizikai aktivitás hatásai a szervezetre



Hatása az immunrendszerre - növeli az immunrendszer fehérvérsejtjeinek számát, - növeli az immunrendszer védekezőképességét. - Hatása az agy működésére - növeli az agy	Hatása a mozgásszervrendszerre - csökkenti a csonttömeg veszteséget, - csökkenti a kopásos megbetegedések kialakulásának az esélyét, - növeli az izomerőt, - növeli az ízületek	Hatása a mentális egészségre - javítja az életminőséget, - oldja a szorongást, - javítja a stresszel való megküzdési képességet, - pozitív hatással van a hangulatra és az önértékelésre.
--	--	--

Forrás: Bajsz, Császárné Gombos, Sió, 2014

Ajánlások szerint felnőttkorban legalább 150 perc mérsékelt intenzitású, vagy 75 perc intenzív terhelést jelentő, állóképességet igénybe vevő fizikai aktivitásra van szüksége hetente egészsége fenntartásához, vagy a kettő megfelelő arányú kombinációjára. Fontos, hogy az aktivitás időtartama legalább 10 percig tartó fizikai aktivitásokból adódhat össze. Amennyiben az egészségi állapot javítás érdekében szeretnék tenni, akkor a fent ajánlott időintervallumot a kétszeresére kell növelni. Izomerősítő aktivitások végzése - kiemelten a nagy izomcsoportokra vonatkozóan - legalább hetente kétszer ajánlott (Bajsz, Császárné Gombos, Sió, 2014). Pavlik (2015) szerint fiatal felnőttkorban ügyelni kell a rendszeres napi kb. egy óra edzésmennyiség betartására.

1. táblázat: Fizikai aktivitás intenzitása (WHO)

MÉRSÉKELT (körülbelül 3-6 MET) mérsékelt erőfeszítést igényel, észrevehető a pulzus emelkedése	INTENZÍV (körülbelül >6 MET) nagy erőfeszítés igényel, a légzés felgyorsul, nagymértékű pulzusemelkedéssel jár együtt
lendületes gyaloglás	futás
tánc	lendületes gyaloglás emelkedőre
kertészkedés	gyors kerékpározás
házimunka	aerobik, gyors úszás
aktív részvétel játékokban, sport gyermekekkel	versenyszerű sport és csapatjátékok (pl.: labdarúgás, kosárlabda).
tetőfedés, festés, mázolás	hólapátolás, árokásás
teher cipelése 20 kg-ig	teher cipelése 20 kg fölött

Forrás: Császárné Gombos, 2014

Az elmúlt évtizedekben a fizikai állapot meghatározására szubjektív monitoring alapján nemzetközileg leggyakrabban alkalmazott International Physical Activity

Questionnaire (IPAQ)¹ kérdőív, amely megbízható és a mai napig érvényes mérőeszköznek bizonyul a sport és egészségtudományi vizsgálatokban. A kérdőív rövid változata az utolsó hét napra vonatkozóan ad információt a válaszadó fizikai aktivitásáról, de ha ezek lényegesen különböznenek az év nagyobb részétől, akkor az egész évben (annak nagyobb részében) jellemző számot írjuk be a zárójelbe az egyes kérdések mögé, ami az személy testmozgását, fizikai aktivitását. Minimum azokat az aktív mozgásos tevékenységeket számítanak, amelyek legalább 10 percig tartanak, az ennél rövidebbeket ne. (Makai – Prémusz 2022; Melczer, 2015; Bajs, Császárné Gombos, Sió, 2014).

Lendületesnek, élénknek az olyan testmozgást nevezzük, ami jelentősen fokozza a lihegését, növeli a pulzusszámát, amitől fél-egy óra alatt elfárad (ha nem szokott hozzá az évek során).

1. Az elmúlt 7 nap során hány napon végzett élénk fizikai mozgást (nagy súlyok emelése, ásás, kocogás-futás, izzasztó kerékpározás)?

.....napon az elmúlt héten (Jellemzőbb:napon)
órán át naponta (Jellemzőbb:órán át)
percen át naponta (Jellemzőbb:percen át)

☐ Nem tudja/nem biztos benne

Ha NEM végzett lépjen tovább a 3. kérdésre.

2. Mérsékelt erősségű (kissé lihegtető) testmozgást mennyit végzett az elmúlt 7 nap során legalább 10 percen át?

.....napon, naponta.....órán át (Jellemzőbb: naponta órán át)
napon, naponta.....percen át (Jellemzőbb: naponta percen át)

☐ Nem tudja/nem biztos benne

3. Mennyi időt töltött gyaloglással az elmúlt 7 nap során? Ide sorolható a háztartásban járkálás, az utcai gyalogos közlekedés, a kirándulás, és minden egyéb gyaloglás, amelyik egyfolytában legalább 10 percig tartott.

.....napon, naponta.....órán át (Jellemzőbb: naponta órán át)
napon, naponta.....percen át (Jellemzőbb: naponta percen át)

☐ Nem tudja/nem biztos benne

4. Naponta mennyi időn át ült az elmúlt 7 napban?

.....órán át naponta (Jellemzőbb:órán át)

¹ Bajs Viktória – Császárné Gombos Gabriella – Sió Eszter (2014): Fizikai aktivitás a kiegyensúlyozott, energikus munkavégzésért. TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0010. Pécs.

.....percen át naponta

(Jellemzőbb:percen át)

Értékelés:

1. Teljes inaktivitás, vagy a csekély aktivitás nem éri el a következő kategóriát.

2. Minimális aktivitás:

- a) 3 vagy több napon élénk testmozgás legalább 20 percig; vagy
- b) 5 vagy több napon mérsékelt aktivitás vagy gyaloglás legalább 30 percen át; vagy
- c) 5 vagy több napon kombináltan gyaloglás, mérsékelt és élénk testmozgás legalább 600 MET/perc/hét.

3. Egészségjavító fizikai aktivitás:

élénk testmozgás legalább 3 napon összesen legalább 1500 MET/perc/hét; vagy

- a) 7 napon többféle mozgás kombinációja (gyaloglás, mérsékelt vagy élénk testmozgás) összesen legalább 3000 MET/perc/hét.
- b) MET-percek (a test által percenként elfogyasztott energia mennyiségét fejezi ki) heti összege: intenzitás MET-ben×aktivitás percekben×heti gyakoriság, ahol:
 - a gyaloglás 3,3 MET/perc,
 - a mérsékelt/közepes intenzitás 4 MET/perc
 - az élénk testmozgás 8 MET/perc

Például:

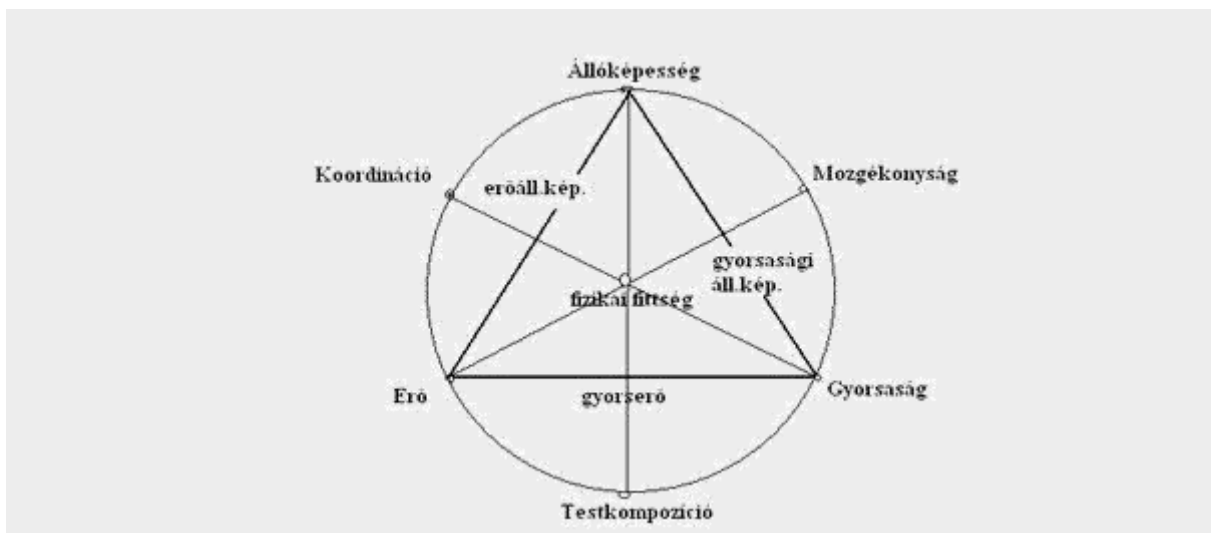
3 napon, naponta 60 percen át élénk testmozgás	$3 \times 60 \times 8 = 1440$ MET/perc/hét
6 napon naponta 30 percen át mérsékelt testmozgás	$6 \times 30 \times 4 = 720$ MET/perc/hét
7 napon naponta 40 percen át gyaloglás	$7 \times 40 \times 3,3 = 924$ MET/perc/hét
	Összesen=3084 MET/perc/hét

Ez már éppen egészségjavító fizikai aktivitási szintnek felel meg, hiszen 3000 MET/perc/hétnél több a testmozgás, és a hét minden napján történik valamilyen fizikai aktivitás (Bajsz, Császárné Gombos, – Sió, 2014).

A rendszeres fizikai aktivitás hatására bizonyíthatóan javul a fittségi, fizikai alkalmassági állapot. Nádori szerint (1991): „fittségen olyan testi-lelki állapotot értünk, amelyet rendszeres edzéssel, célszerű táplálkozással és kedvező, életmóddal lehet megszerezni”. Tehát a fittség magába foglalja az egészséget, amely felbecsülhetetlen érték legnagyobb kincse az embernek, amit magáénak mondhat. A rendszeres testedzés további fizikai aktivitást hatására azt tapasztalhatjuk, hogy testünk összetétele, a vázizomzat jellemzői, a motoros funkciók, szív- és érrendszer, az anyagcsere működése, tehát a test jó állapotban tartása egyúttal a lelke fejlesztését is szolgálja.

A korosztályban időszakban lévők számára az egészségi- és edzettségi (fittségi) állapotáról visszajelzést nyújt a fittséget mérő tesztek. Ezen állapotmérő vizsgálatok elsősorban úgynevezett pályatesztekkel végezzük, amelyek a fizikai fittség összetevőket, tulajdonképp a motoros képességeket mérjük (Tékus, 2015; Molnár, Orbán, Dorka, é.n.).

2 ábra: Fizikai fittség összetevői



Forrás: Molnár, Orbán, Dorka, é.n.

A fittségi állapot vizsgálatával foglalkozó kutatók több tesztrendszert is kialakítottak. Széles körben használt tesztek eredményeiből standardokat vagy normákat hoznak létre, nemenként, életkoronként, valamint a populáció különböző csoportjainak számára (pl. cukorbeteg, szív és érrendszeri betegek, mozgássérültek stb.). Ezen standardok segítenek egy eredmény besorolásában (általában kiváló, jó, átlag feletti, átlagos, átlag alatti, elégséges és gyenge kategóriákat különböztetünk meg) Nagy (2022). A tanuló által a fittségi/alkalmassági tesztek során kapott pontok összege határozza meg a állapoti szintet. Az elmúlt évtizedekben a fittségmérés fókusz a készségközpontú fittségi komponensek méréséről az egészségközpontú fittségi komponensek mérése felé tolódott el.

Nemzetközi szinten az egyik legközismertebb motorikus próbarendszer az „Eurofit Fitness Testing Battery” (Eurofit), melyet az Európai Tanács dolgozott ki 1980-ban. Az utóbbi évtizedekben Magyarországon az oktatási rendszerben az Eurofit és a Hungarofit tesztrendszerek egyaránt használatosak voltak a tanulók fittségi állapotának meghatározására. Ahhoz, hogy egységes országos mérési adatokkal szolgálhassanak a mérések 2014/2015-ös tanévtől a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT) módszerét alkalmazzák az oktatási intézmények (Molnár, Orbán, Dorka, é.n.).

Ukrajnában a legutóbbi jóváhagyott alkalmassági tesztek, melyek az egész lakosságra vonatkozó felméréseket tartalmazza az Ukrajna Miniszteri Kabinetjének 2015. december 09-i 1045. számú rendelete alapján történt. 2016-ban került elfogadásra, s a rendelet minden évben kötelezővé teszi azon személyek tesztelését, akik a 4 pont alapján meghatározott kategóriába tartoznak (például az oktatási intézmények. 2018-ban módosításra került sor a rendeletben, s mindössze a lakosság 21-70 éves korosztály számára irányozza elő a felméréseket azt is önkéntes alapon (Ukrajna Verhovna Rada).

Eurofit – teszt a következő motorikus teszteket tartalmazza:

- Egyensúlyi teszt: gerendán egyensúlyozás egy lábon (nem kötelező)
- Végtagmozgás gyorsasága: lapérintés (nem kötelező)
- Hajlékonysági teszt: ülésben előrenyúlás (kötelező)
- Dinamikus láberő teszt: helyből távolugrás (kötelező)
- Statikus erő teszt: kézi szorítóerő (kötelező)
- Törzserő teszt: „sit-up teszt, felülések (kötelező)
- Funkcionális karerő teszt: függés hajlított karral (kötelező)
- Futási sebesség, fürgeségi teszt: 10x5 m ingafutás (kötelező)
- Kardio-respiratorikus állóképességi teszt: 20 m-en ingafutás (nem kötelező)

A Hungarofit mérési rendszer a következő teszteket tartalmazza:

- Cooper-teszt: 12 perc futás/kocogás vagy úszás (indokolt esetben 6 perc futás/kocogás); vagy alternatív lehetőségként: 2000 méter vagy 1 mérföld (1609) síkfitás
- Helyből távolugrás, páros lábbal (m)
- Lökés egy kézzel dobóterpeszből az ügyesebb kézzel, tömött labdával (m)
- Mellsőfekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás folyamatosan, kifáradásig (db)
- Tömött labdavesztés (dobás) két kézzel, a fej fölött hátra (m)
- Hasonfekvésből törzsemelés és leengedés folyamatosan, kifáradásig (db)
- Hanyattfekvésből felülés és visszaereszkedés folyamatosan, kifáradásig (db)

A NETFIT tesztrendszer a következő teszteket tartalmazza:

- Testösszetétel és tápláltsági állapot mérése – testtömeg-index és testzsír-százalék
- Ütemezett hasizom teszt – hasizomzat ereje és erő-állóképessége
- Törzsemelés teszt – törzsfeszítő izmok ereje és nyújthatósága
- Ütemezett fekvőtámasz teszt – felsőtest izomereje
- Kézi szorítóerő mérése – kéz maximális szorító ereje

- Helyből távol ugrás teszt – alsó végtag robbanékony ereje
- Hajlékonysági teszt – térdhajlítói izmok nyújthatósága, csípőízület mozgásterjedelem
- Állóképességi ingafutás teszt (20 méter vagy 15 méter) – aerob kapacitás (Molnár, Orbán, Dorka, é.n.).

Az Ukrajnai lakosság fizikai alkalmassági tesztrendszere a következő teszteket tartalmazza:

- Állóképesség: középtáv futások az adott korosztályra vonatkozóan
- Izomerő: Húzódzkodás vagy helyből távolugrás
- Izomerő: Fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás vagy helyből távolugrás
- Gyorsaság: rövidtáv futás az adott korosztályra vonatkozóan 100 m-es síkfutás
- Agilitás/fürgeség: 4x9 m ingafutás
- Hajlékonyság: ülésben előrenyúlás (Ukrajna Verhovna Rada).

1.2 Motoros képességek fajtái, fejlesztésének lehetőségei

A motoros képességek valamely mozgásos cselekvés (teljesítmény) végrehajtásának feltételeiként foghatók fel, amelyek visszavezethetők öröklött velünk született adottságokra, a szociális fejlődés során szerzett, valamint tanulás útján a gyakorlati folyamatok hatására elsajátított összetevőkre. Három csoportra bonthatóak:

- **kondicionális képességek - főleg energetikai tényezők határozzák meg:**
 - *erő* (az izom összehúzódó képessége),
 - *gyorsaság* (ideg-izom pulzus jellege határozza meg),
 - *állóképesség* (az izom anyagcseréje befolyásolja);
- **koordinációs képességek - a mozgásvégrehajtás minőségében, a gazdaságos energia-felhasználást eredményezi, a cselekvéstanulás „ügyességben” jut kifejezésre:**
 - *egyensúlyozó képesség* (kicsi alátámasztási felület vagy nagyon bizonytalan egyensúlyi viszonyok közötti mozgásfeladatok célszerű és gyors megoldásának feltételét képezi,
 - *téri/térbeli tájékozódó* (az egyén térben és időben történő feladatainak célszerű, a követelményeknek megfelelő koordinálását),
 - *ritmus* (mozgásfolyamatok időbeli, dinamikai rendjének felfogása),
 - *reakció/reagáló* (a környezetből érkező ingerekre és információkra megfelelő gyorsasággal és célszerű cselekvésekkel képes válaszolni az egyén),
 - *mozgásérzékelés/kinesztézis* (az izomfeszülés és ellazulás fokát jelző információk érzékelése);

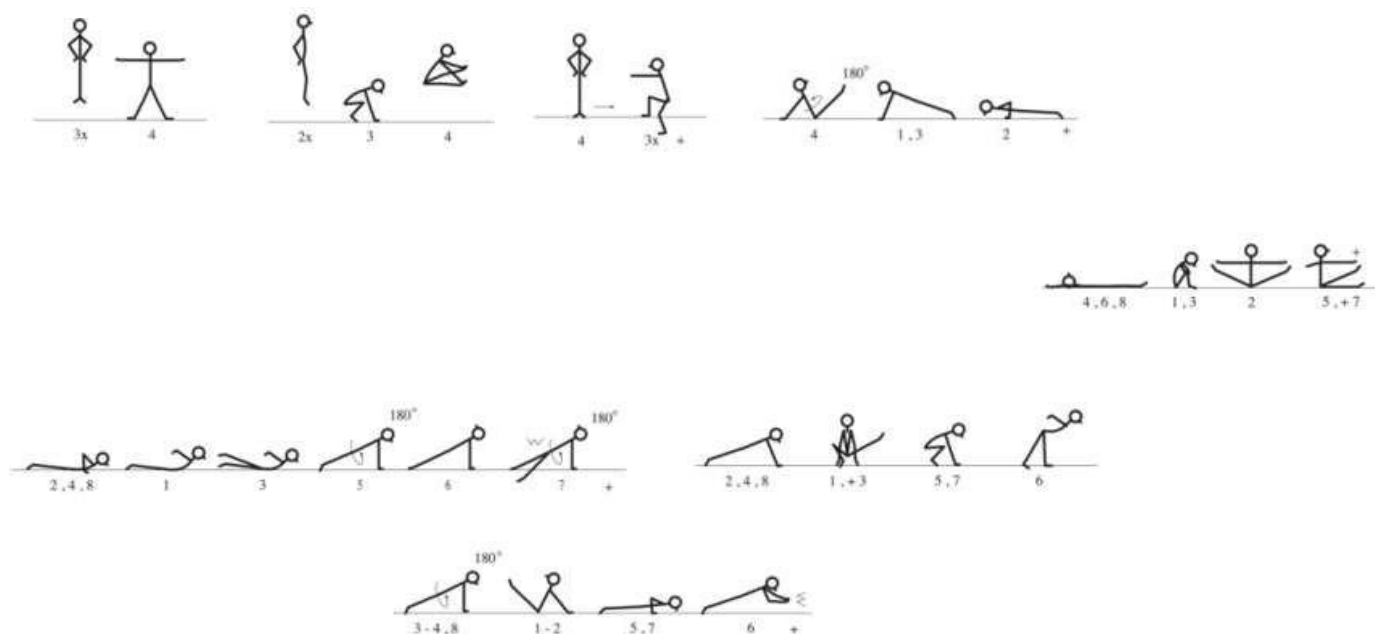
○ **ízületi mozgékonyság, hajlékonyság – anatómiai korlátok határai belül** az ízületeket képező testrészeknek (kötőszövetek és izmok nyúlékonyságát, rugalmasságát) a lehető legnagyobb mozgásterjedelme jöhessen létre:

- *aktív* (saját izomerővel létrehozott)
 - *passzív* (külső segítséggel)
- { statikus
 { dinamikus (Király – Szakály, 2011).

A legtöbb sportágban a 19-30 év közötti korosztály a virágzó sportélet korosztálya. Ekkor állítja be a szervezet –az ifjabb kori életvitellel kialakított– végleges formáját, működését. A korábbi deficitek következménye a sportágakat illetően, hogy sajnos néhányból már ki is öregednek fiatal felnőtt korra, mint például a ritmikus gimnasztika, torna, úszás. Megfelelő fizikai állapotuk és egészségük megőrzése szempontjából a testgyakorlatok végzése mellett fontos egy olyan választott sportág üzése, amely elsősorban szórakoztató és kellemes időtöltés az egyén számára, de sajátosságuk révén megfelelő motoros fejlődést is biztosítanak (Nánási, é.n.).

Az erő fejlesztésének érzékeny (fogékony, megfelelő) életkori szakasza a serdülőkort követően van és 25 éves korra éri el a maximumot.

Néhány erősítő hatású szabadgyakorlat²



A gyorsaság fejleszthetősége behatárolt, mivel nagyrészt öröklött jellegű. A gyorsaság fejlesztését az egyén mindig pihent állapotban, a bemelegítést követően végezze. Amennyiben

² Katics László (2015): Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése (a testnevelésben-, szabadidő- és versenysportban). Publikon Kiadó, PTE TTK, Pécs.

az érzékeny szakaszokban (gyerekkorban) elmarad e képesség fokozott fejlesztése, akkor az egyén már nem lesz képes elérni az öröklés által meghatározott adottságának a lehetőségeit. E tulajdonságokat a szenzitív szakaszok előtt, illetve után is lehetséges fejleszteni. Azonban a fejlődés irama elmarad a szenzitív időszakokétól és általában csak a korábban elért képességbeli szint megtartására van lehetőség. A gyorsaság fejlesztésének módszerei:

- A reagálás fejlesztésének eljárásai
 - Beleerősítések módszere
 - Könnyített rajtolás módszere
 - Rajtolás jelre történő módszere
 - Frekvenciaváltás módszere
- A rajtgyorsaság fejlesztésének eljárásai
 - Szökdelés – ugrás guggolótámaszba – rajtolás módszere
 - Mélybeugrást követő távolugrás módszere
- Gyorsulást fejlesztő eljárások
 - Rajtolás variációs módszerekkel Könnyített változat
 - Vágtaerő-fejlesztés variációs eljárásokkal Könnyített változat

Az állóképesség fejlesztés gyermekkortól késő öregkorig tarthat, tulajdonképp bármely életkorban fejleszthető, viszont a szervrendszerek megfelelő fejlődése végett a fejlesztést rendkívül fontos már fiatal korban elkezdni. Felnőtt korban a rendszeresen végzett viszonylag alacsony intenzitású elsősorban ciklikus sportmozgások is nagyban hozzájárulnak az állóképesség növeléséhez. Az állóképesség növelése, fejlesztése valamennyi sportág mozgásanyagával, illetve a fitnesztermekben (futópálya, ellipszistréner, evezőgép, klasszikus szoba- és háttámlás kerékpár, taposó gép stb.) végzett feladatok, valamint bizonyos tartalmú és intenzitású fitneszaerobik foglalkozások rendszeres alkalmazásával érhető el. Az állóképesség fejlesztésének módszerei az energiabiztosítás módjai szerint (aerob és anaerob) különíthetők el. Ugyanakkor ismert, hogy ilyen tiszta formában sohasem nyilvánulnak meg, mert mindig vegyesen jutnak érvényre (Katics, 2015).

Az aktív ízületi mozgékonyaság fejlesztésének szenzibilis időszaka fiúknál 9-13, míg a lányoknál 8-12 életévekre esik. A lányok általában minden életkorban jobb teljesítményt érnek el a fiúknál, ezért a további edzésszakaszokban is fokozott gondot kell fordítani az ízületi mozgékonyaság folyamatos fejlesztésére. 16-17 éves korig lehet hatékonyan fejleszteni a hajlékonyaságot, mivel később korlátozottabbá válik a növelésének lehetősége. Felnőttkorban az élet előrehaladtával a csökkenő aktivitás az inaktív életmód és az ízületek állapotának

következménye révén jelentősen csökken az ízületi mozgékonyosság. Ezért az optimális mértékű ízületi mozgásterjedelem fenntartása érdekében felnőtt korban is érdemes heti gyakorisággal, rendszeresen végezzük nyújtó hatású gyakorlatokat. Ellenkező esetben deficittel kell számolnunk (Katics, 2015; Molnár, Orbán, Dorka é.n.).

Nyújtó hatású gyakorlatok

Nyakgyakorlatok:

- Nyakhajlítások: előre, hátra, balra, jobbra;
- Fejfordítás: balra, jobbra;
- Fejkörzések.

Kargyakorlatok

- Ujj- és csuklógyakorlatok: ujjak nyitása, zárása, csukló hajlítása és nyújtása, csuklókörzés;
- Karlendítések;
- Karhúzások;
- Karkörzések. (Kivétel a tölcserkörzés, ami erősítő hatású gyakorlat.)

Törzsgyakorlatok:

Hasgyakorlatok:

- Törzshajlítás hátra (állásban, térdelésben, ülésben);
- Törzsfordításban hajlítás hátra (állásban, térdelésben, ülésben).

Hátgyakorlatok:

- Törzshajlítás előre;
- Törzsfordításban hajlítás előre.

Oldalgyakorlatok

- Törzshajlítás oldalt (balra és jobbra);
- Törzsfordítás oldalt (balra, és jobbra).

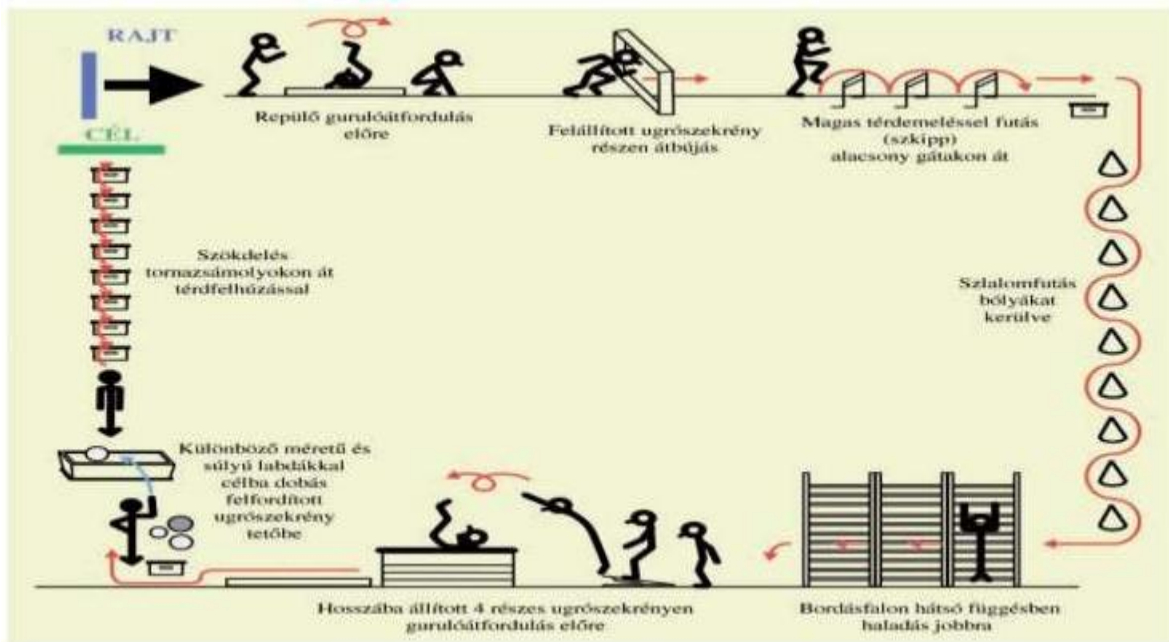
Lábgyakorlatok:

- Lábujj- és bokagyakorlatok: lábujjak hajlítása, mozgatása, bokakörzés stb.;
- Láblendítések (állásban és térdelésben);
- Lábörzések (állásban és térdelésben);
- Térd- és lábhúzások;
- Sarokemelések (Bucsy et.al., 2022).

A koordinációs képességek, a gyakorlati tapasztalatok szerint 14 éves korig viszonylag jól fejleszthetők. E képességek fejlesztése sokrétű, változatos mozgásgyakorlással történhet.

Igaznak tűnik a mondás: „amit Pistike megtehet, azt a Pista már nem biztos, hogy megteheti”.
(Katics, 2015).

2. ábra: Összetett koordinációs képességeket fejlesztő gyakorlatok



Forrás: Katics, 2015

3. ábra: Különböző sportágakban a teljesítményt meghatározó sportág-specifikus koordinációs képességek

Sportágak										
Koor- dinációs képességek	Atlétika	Torna	Úszás	Labdarúgás	Kézilabda	Röplabda	Kosárlabda	Vízilabda	Ritmikus gimnasztika	Küzdősportok
Egyensúlyozás képessége	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Téri tájékozódó képesség	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Kinesztetikus differen- ciáló képesség	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Reagálóképesség	*		*	*	*	*	*	*		*
Ritmusképesség	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Gyorskoordinációs képesség	*		*	*	*		*			*
Mozgásátállítódás képesség	*		*	*	*	*	*	*		*
Agilitás képessége				*	*	*	*	*		*

Forrás: Katics, 2015

1.3 Egyetemi/főiskola hallgatók testnevelés és sport műveltségtartalmú tevékenységeik

Képzési órák: Ukrajna „A felsőoktatásról” szóló törvénye értelmében Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériumának 2015. január 26-án elfogadott 47. számú rendelete alapján tesz A felsőoktatási intézmények testnevelésének megszervezésével kapcsolatban. A testnevelési órák vezetésére a következő modellek a meghatározottak: szekcionális, szakmailag orientált, hagyományos, egyéni. A rendelet „2015/2016-os tanévtől megkezdve irányozza elő a modelleknek megfelelő tantervek kidolgozását és a képzési órák megszervezését. A hagyományos testnevelési órák kötelező jelleggel (kreditekkel, osztályozással, órarendbe vétellel) lehetőséget biztosít szervezett csoportos foglalkozásokon való részvételre (Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériuma). A korábbi évek tapasztalatai azt bizonyítják, hogy a felsőoktatásban a hallgatókat csak akkor érdemes és szabad feloldani a kötelező testedzés alól, ha az infrastrukturális feltételek optimálisak, a hallgatók motiváltak, valamint a kínálat és a diákok részéről a kereslet megegyezik.

Sportszakkörök: a 19-30 év közötti korosztály a virágzó sportélet, az élsport korosztálya. Ekkor állítja be a szervezet –az ifjabb kori életvitellel kialakított– végleges formáját, működését. Versenysport- és rekreációs céllal végzett sporttevékenységként is mindenféle sportág űzhető, és mindenféle képességfejlesztés végezhető. A versenyzőknél a lényeg az, hogy rendszeresen, heti 6-7 óra nagy intenzitású munkát kell végezni. Minden alkalommal el kell érni, hogy a pulzusszám legalább 20-30 percen keresztül a célpulzus határán mozogjon. Itt a sportedzés célja az öröklött adottságoknak megfelelő legmagasabb, sportág-specifikus versenyteljesítmény elérése. Olyan sporttevékenységet válasszunk, amely eléggé érdekel bennünket ahhoz, hogy lehetőleg egész életünkben kitartsunk mellette. Mindegy, hogy milyen mozgásos tevékenységet végzünk, a lényeg az, hogy élvezetet, örömet, szórakozást és kikapcsolódást is jelentsen a rendszeres testedzés. (Nánási, é.n.)

Főiskolánk elkötelezett abban, hogy minden főiskolai polgár számára lehetőséget kíván biztosítani a sport és testkultúra területén való önképzésre. Sportolási szolgáltatása révén a fogyasztói igényekhez igazodva, valamint az infrastrukturális feltételeknek megfelelően igyekszik a klasszikus sportágakat megőrizve bővíteni a kínálatot új divatos irányzatokkal ötvözve megszervezni sportszakköreiket. Az aktuális tanévre vonatkozó sportszakkörök listája heti beosztás szerint lebontva megtalálható a főiskolai honlapon (<https://kmf.uz.ua/>) a hallgatói menüpont fakultatív tantárgyak fülben. A választott sportszakköri foglalkozások teljesítését követően a hallgató a következő tanév során a megszerzett igazoló dokumentum alapján elszámoltathatja egy választható tantárgy rovására.

5. ábra: Sportszakkörök listája

FUTSAL

A futsal a nagypályás labdarúgás hivatalos teremben játszott változata. A futsalt két csapat játssza, mindkét csapatban 4 mezőnyjátékos és egy kapus van. A labda kisebb méretű, mint a labdarúgásnál használt, és az egyéb fizikai tulajdonságai is mások, kevésbé pattan, de a felülete ugyanolyan, mint a nagypályás fociban. A kézilabda méretű pályán kell a játékelemeket gyorsan és pontosan végrehajtani. A technikai elemek mellett kiválóan fejleszti a játékosok taktikai készségét is.

KÉZILABDA

A kézilabda a labdajátékok csoportjába tartozó sportjáték. Az órán az óra első felében a bemelegítést követően a hallgatók labdás ügyességi gyakorlatok és technikai elemek gyakorlása során fejleszthetik tudásukat. Az óra második felében a kötetlen játék lehetőséget biztosít a megtanult technikai elemek gyakorlására. Az órán a hangsúly a játékon van, hogy az intenzív terhelés mellett kellő mértékben kikapcsolódhassanak a hallgatók. Az oktatás differenciáltan történik, mivel van kezdő és haladó hallgató is. Különböző labdás ügyességi feladatok, technikai-taktikai képzés van, az egyéni képzésen túl a csapatjáték felépítése a cél, valamint a szabályok pontos ismerete.

KISPÁLYÁS LABDARÚGÁS

A labdajátékok csoportjába tartozó sportjáték. Az órán az óra első felében a bemelegítést követően a hallgatók labdás ügyességi gyakorlatok és technikai elemek gyakorlása során fejleszthetik tudásukat. Az óra második felében a kötetlen játék lehetőséget biztosít a megtanult technikai elemek gyakorlására. Az órán a hangsúly a játékon van, hogy az intenzív terhelés mellett kellő mértékben kikapcsolódhassanak a hallgatók.

KOSÁRLABDA

A kosárlabda a labdajátékok csoportjába tartozó csapatjáték, amelyben minden csapat öt mezőnyjátékosból áll. Az óra célja, hogy a hallgatók megismerjék a játékszabályokat, az alapvető technikai, taktikai alapelemeket és ezeket a játék során alkalmazzák. Az óra célja továbbá a kosárlabda megszerettetése és a játék öröme.

RÖPLABDA

A röplabda a labdajátékok csoportjában tartozó csapatjáték, amelyben minden csapat hat mezőnyjátékosból áll. Az óra célja, hogy a hallgatók megismerjék a játékszabályokat, az alapvető labdaérintés technikáit. Az óra első felében a bemelegítés után a technikai elemek gyakorlása, második felében a tanult technikák alkalmazása következik játék közben, az óra fő célja az sport megszerettetése.

ALAKFORMÁLÓ AEROBIK

Aerobik alaplépésekből összeállított, könnyen elsajátítható egyszerű koreográfia és erősítő gyakorlatsor körök jellemzik az órát (erőfejlesztő, izomtónust fokozó, és testtartásjavító gyakorlatok). Az óra 15 perces bemelegítéssel indul, ezután 60 percen az egész testre kiterjedően, valamennyi izomcsoport foglalkoztatásával az erőfejlesztő program. Az órát 15 perc levezetés és nyújtás zárja. A gyakorlatok végrehajtásához különböző eszközöket használunk (bot, fitt-ball, step-pad, súlyzó), a végén 15 perc levezetés, nyújtás.

TOLLASLABDA

Az tollaslabda egy ütős játék, amelyben kettő (egyéni játék) vagy négy játékos (páros játék) üt egy tollaslabdát egymás közt ütőkkel. A játékot tollaslabda pályán játsszák, amelyet háló választ ketté. Az óra célja, hogy a hallgatók megismerjék a játékszabályokat, az alapvető ütés és adogatási formákat. Az óra első felében a bemelegítés után a technikai elemek gyakorlása, második felében a tanult technikák alkalmazása következik játék közben, az óra fő célja az sport megszerettetése.

ASZTALITENISZ

Az asztalitenisz (más néven pingpong) egy labdajáték, amelyben kettő (egyéni játék) vagy négy játékos (páros játék) üt egy labdát egymás közt ütőkkel. A játékot egy asztalon játsszák, amelyet háló választ ketté. Az óra célja, hogy a hallgatók megismerjék a játékszabályokat, az alapvető ütés és adogatási formákat. Az óra első felében a bemelegítés után a technikai elemek gyakorlása, második felében a tanult technikák alkalmazása következik játék közben, az óra fő célja az sport

SAKK

A sakk egy ősi és izgalmas játék, amely nemcsak a szórakozást, hanem a stratégiai gondolkodást is fejleszti.

Önálló mozgásos tevékenységek megszervezése, az önként vállalt testmozgásnak a felsőoktatásban részesülő hallgatók egészséges életmódjának szerves részét kell, hogy képezze. A foglalkozások bármilyen formában a körülményektől eltekintve egyéni időintervallumban oktatói-edzői segítséget igényelve valósíthatók meg. Az önállóan végzett testmozgás (eredményességét növeli az önként vállalás) meghatározott célja a megfelelő egészségi állapot fenntartása és magas szintű fizikai-szellemi teljesítmény elérése, valamint egy egész életen át tartó egészséges életmód követése. Az önálló hatékony tanulás meghatározó elemei: elkötelezettség, kezdeményezőképeség, önvizsgálat, önelemzés, önellenőrzés. Az önálló mozgásos tevékenységek tervezésekor a hallgató kérjen tanácsot a tárgyat oktató szakemberektől. Az egészségi állapottól, a kezdeti fizikai szintjétől függően tervezheti meg a hallgató, hogy a felsőoktatási intézményben a tanulmányi éve alatt milyen lehetőségeket kínál a testkultúrális értékek elsajátítása és az egészségműveltsége érdekében. Ezen önálló foglalkozások szervezése három formában valósulnak meg: reggeli torna, a tanítási órák ideje alatt szünetekben (tornaperc, tornaszünet), tanítási órák után edzéseken (Bákánová, 2008).

Az edzés egy tervezett gyakorlási folyamat, célja a fizikai teljesítmény növelése érdekében. A rendszeres edzés hatására teljesítményképeség folyamatosan emelkedik, így szervezet egészségesebb és ellenállóbb lesz a betegségekkel szemben, alkalmazkodik egy magasabb egyensúlyi szint stabilizációjához. Az edzési feladatok három fő területe a következő: fizikai képességek fejlesztése, technikai és taktikai képzés, nevelés és személyiségfejlesztés (Kiss, é.n).

Az edzési típusok mentén vizsgálódva a korábbi évtizedekben a verseny célú edzés típusa dominált a társadalmi élet szférájában. A civilizáció fejlődésének köszönhetően vált szükségsszerűvé az egészségcélzatú rekreációs formája. Az eredménycélú sportedzés egy bizonyos sportágban való maximális teljesítményelvű elérésére törekvés, a közvélemény számára egyre inkább egészségkárosító testgyakorlást eredményez feltételez a túlzott célkitűző formája végett. A rehabilitációs-, egészség- és fittségi edzés gyűjtőfogalma a rekreációs edzés, a sportolás kínálta optimális pszicho-fizikai állapotot, a flow élmény érdekében, nem zárja ki versengést sem. Célja szerint az edzés lehet: rehabilitációs (állapot-helyreállító a -, vagy gyógyító edzés), egészség-egészség-megőrző (felüdülést, felfrissülést, valamint a kiegyensúlyozott működést célzó), edzés fittségi-edzés (egészség-fejlesztő lehet

keringési és/vagy izomzati dominanciájú, ami az optimális teljesítőképességet kívánja megvalósítani) (Kovács – Szollás, 2008).

2. táblázat: Az edzés típusok jellemzői

Jellemzők	Sportedzés	Rekreációs edzés
Cél	Az öröklött adottságoknak megfelelő legmagasabb, sportágspecifikus versenyteljesítmény elérése	Az egészség minél idősebb korig történő megőrzése
Pályafutás	kb. 6-35 év	kb. 6-80/90 éves kor
Heti edzésszám	3-22 x	3-4 x
Edzés (ingererősség)	Alacsony – maximális	Alacsony – közepes
Egy edzés időtartama	20-240 perc	30-40 perc
Pulzusszám terhelés alatt max. %-ában	65-100%	65-85%
A hetenként lefutott kilométerek	100-200 km	15-20 km
A tevékenység jellemzője	Rendszeres, folyamatos	Rendszeres, folyamatos

Forrás: Kovács – Szollás, 2008

Az önálló edzések egyénileg vagy kis fős csoportokban valósíthatók meg. A csoportos foglalkozások hatékonyabbnak bizonyulnak, mint az egyéni képzések. Heti 2-7 alkalommal ajánlott edzeni 1-1,5 órán keresztül. Nem tanácsos heti kétszeresnél kevesebbet edzeni, mert az nem segíti a szervezet fitsségi szintjének növelését (Bákánová, 2008).

Általában a legtöbb (egészséges) ember számára nem kötelező széleskörű orvosi vizsgálatot végezni, ha egy könnyű mérsékelt intenzitású edzésprogram megkezdése előtt áll. Mielőtt azonban megkezdénék az edzésprogramot egészségügyi javaslatok alapján számításban kell vennünk bizonyos rizikófaktorokat. Mégpedig a magas vérnyomás, a kóros vérzsír-értékek, a családban előforduló szívbetegség, a dohányzás, az elhízás és a magas vércukorszint előfordulási esélyét a megfelelő mozgásfajta kiválasztása előtt. Ebben nyújt segítséget a PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire) kérdőív, könnyen használható és nagy segítséget nyújt, hogy szükséges-e az orvosi vizsgálat az edzésprogram biztonságos megkezdése előtt. (Bajsz, Császárné Gombos, – Sió, 2014).

1. Mondta önnek valaha az orvos, hogy szívével bármiféle gond van és ezért csak az orvos által javasolt fizikai aktivitást végezheti?
2. Szokott a mellkasában fájdalmat érezni fizikai aktivitás végzése közben?
3. Az elmúlt hónapban érzett mellkasában fájdalmat nyugalomban, amikor nem végzett semmiféle fizikai aktivitást?
4. Veszítette el már egyensúlyát szédülés miatt, vagy veszítette már el eszméletét?
5. Van -e Önnek csont vagy ízületi problémája (például derék, térd, csípő), amely aktivitásra rosszabbodik?
6. Szed Ön vérnyomásra vagy szívre ható gyógyszereket?
7. Tud bármilye egyéb okról, amely miatt nem végezhet fizikai aktivitást?

Ha egy vagy több kérdésre válaszolt, keresse fel háziorvosát egy edzésprogram megkezdése vagy fizikai aktivitásának növelése előtt!

6. ábra: PAR-Q kérdőív

Forrás: Bajsz, Császárné Gombos, – Sió, 2014

Az edzés folyamán a terhelést pulzusméréssel ellenőrizhetjük a biztonságos aktivitás érdekében. A pulzusmérés segít az általunk kitűzött célok megvalósításában. A **pulzusszám** a szív percenkénti összehúzódásainak számát adja meg. Többféle pulzuskategóriai értéket határozhatunk meg. A **nyugalmi pulzust** a nap folyamán teljesen nyugodt körülmények között bármikor mérhetjük öt perces pihenést követően. Az **ébredési pulzus** vagy **alappulzust** közvetlenül ébredés után, még fekvő helyzetben mérendő. Ez a legalacsonyabb HR érték, általában 10 bpm-el alacsonyabb a nyugalmi pulzusnál. Nagyon informatív, mert a szervezet aktuális élettani állapotáról ad felvilágosítást (hőmérsékletemelkedés, alváshiány, az izgalmi állapot változása stb.). A **maximális pulzus** (HRmax) a nagy terhelés hatására kialakuló szívfrekvencia érték. Ezt az állapotot az egyén genetikai jellemzői, aktuális edzettségi állapota, életkora, neme befolyásolják (Józsa et.al., 2015).

A különböző pulzusértékek figyelemmel követése fontos az egészség megőrzése és a testmozgás során történő biztonságos aktivitás érdekében.

3. táblázat: A nyugalmi és várható maximális pulzus Berg-Lehmann-Keul (1986)

Életkor	5	10	20	30	50	70	nyo mán
Nyugalmi pulzus	80-90	70-80	60-70	60-70	55-65	50-70	külö
Maximális pulzus	210-220	210-220	190-200	185-195	170-180	160-170	nbő

életkorokban

Forrás: Józsa et.al., 2015

A pulzus adatait pulzusszám/perc formában fejezzük ki. Többféle mérési és számítási módszer ismeretes, de a leggyakrabban a minimum 15 másodpercig (s), maximum 1 percig tartó méréseket ajánlják. A kézi pulzusmérés egyszerű és könnyen megtanulható módszer. A verőér lüktetése több helyen is kitapintható. Viszonylag könnyű a csuklón, a nyakon, a

szívtájékon, a belső bokánál és a könyökhajlatban. Leggyakrabban (és viszonylag egyszerűen) a csukló belső, hüvelykujj felőli oldalán mérjük. A nyaki verőér kitapintása (mivel nincs csontos alátámasztása alatta) inkább csak intenzívebb szív működésnél könnyű, tehát jobbára terheléses pulzus mérésére ajánlott. Az alábbi Karvonen-index (állóképesség fejlesztéséhez) módszer figyelembe veszi az életkort és az edzettségi állapotot (a nyugalmi pulzus érték a kondicionális állapot mutatója), így a módszer egyénre szabható. A módszer 15 éves kortól alkalmazható (Metzing, 2010; Müller, 2011; Józsa et.al., 2015).

7. ábra: Karvonen-index

Nyugalmi pulzus mérése
Reggel, felkelés előtt (pl.: 70 ütés/perc)

Maximális terhelési pulzusérték megállapítása 220 – életév
(pl.: $220 - 20 = 200$ ütés/perc)

Munkapulzus érték megállapítása
Maximális pulzus – nyugalmi pulzus
(pl.: $200 - 70 = 130$ ütés/perc)

AEROB ÁLLÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉS PULZUSÉRTÉKÉNEK KISZÁMÍTÁSA

Munkapulzus $\times 0,6$ + nyugalmi pulzus (a terhelési célzóna alsó határa)
 $130 \times 0,6 = 78 + 70 = 148$ ütés/perc

Munkapulzus $\times 0,8$ + nyugalmi pulzus (a terhelési célzóna felső határa)
 $130 \times 0,8 = 104 + 70 = 174$ ütés/perc ANAEROB

ÁLLÓKÉPESSÉG FEJLESZTÉS PULZUSÉRTÉKÉNEK KISZÁMÍTÁSA

Munkapulzus $\times 0,9$ + nyugalmi pulzus (a terhelési célzóna alsó határa)
 $130 \times 0,9 = 78 + 70 = 148$ ütés/perc

Munkapulzus $\times 1,0$ + nyugalmi pulzus (a terhelési célzóna felső határa)
 $130 \times 1,0 = 130 + 70 = 200$ ütés/perc

Forrás: Metzing, 2010

Fontos, hogy az edzésen mindenkinek a saját edzészónájának megfelelően dolgozzon, mert ha ezt a pulzusértéket nem éri el, az edzés nem lesz hatásos. A túlterhelésre is nagyon figyelni kell, ha pulzus hosszabb ideig az edzészóna fölé emelkedik, az intenzitást okvetlen csökkenteni kell. Regeneráló edzés esetén az intenzitás max. pulzus 50–60%-án, ha zsírégetés

a cél akkor a max. pulzus 65–75%-án, amennyiben az állóképesség fejlesztése a cél akkor a max. pulzus 75–85%-án. Élsportolók esetén 85% felett történjen az edzés (Müller, 2011).

Az edzések felépítését illetően három egységre oszthatók: bevezető, fő és levezető részre. A bevezető résznek (bemelegítés) van egy általános és sokoldalúan képző, valamint speciális/sportágspecifikus gyakorlatai. A bemelegítés célja, a mozgásos tevékenységet végző személy szervezetének fizikai és pszichikai felkészítése a foglalkozás terhelésének optimális elviselésére, a jobb teljesítmény elérése, az izom és ízületi sérülések esélyeinek csökkentése. A bemelegítés alatt, a szervezetnek fokozatosan növekvő, optimális terhelésre van szüksége. A fokozatosan növekvő, optimális terhelés mellett, a bemelegítés időtartamát optimalizálni kell az adott klimatikus viszonyok között (Metzing, 2010).

4. táblázat: Általános bemelegítés

Az általános bemelegítés teljes időtartamának beosztása			
1.Gyakorlatblokk elnevezése	Minimum	Maximum	Átlag
2.Mérsékelt nyújtóhatású	1 perc	2 perc	1,30 perc
3.Keringésfokozó, hőtermelő	3 perc	5 perc	4 perc
4.Fő nyújtóhatású	5 perc	8 perc	6,30 perc
5.Speciális keringést fokozó	2 perc	3 perc	2,30 perc
6.Erősítő hatású	1 perc	2 perc	1,30 perc
Összesen:	12 perc	20 perc	16 perc

(Forrás: Metzing, 2010)

Az edzés fő részében a hangsúlyos, központi feladatot a képzés jelenti. A már felkészített szervezet megterhelése, az mozgás anyagának jellegéből adódóan történik a megszerzett-meglévő ismeretek megszilárdítása (gyakoroltatás), további tartalmak elsajátításával-elmélyítésével. Az edzés elején megfogalmazott oktatási célok itt valósíthatók meg, szervesen egymásra épülő, de eltérő célokkal edzésegységekben. A fő részben történik meg az adott edzésegység feladatainak megoldása. Az edzésegység fő feladatainak megoldása itt valósul meg. Tulajdonként a fő rész új fiziológiás edzettségi célállapotot, tanulási minőséget eredményez, módszeresen megtervezett képzési feladattal bíró edzésszerkezeti egység. Teljesítményszintet bővítő, a személyiség komponenseinek aktuális állapotát figyelembe vevő, a képzési anyag logikus egymásra épülését mutatóan tervezett. (Nánási, é.n.)

A levezetés terhelést követően a szervezetünk számára biztosítanunk kell egy kis időt, ami alatt normalizálódik a munkaszintje. A szervezet izgatott, erős, pszichés koncentrációt mutató állapotból egy vidám, pozitív érzést erősítő hangulatba való szabályozást, a testi-szellemi helyreállítását szolgálja. Levezetés gyakorlatanyaga: különösen a megdolgozott

izomcsoportokra, de nem árt az egész testre kiterjedő nyújtó gyakorlatok (stretching) alkalmazása, amellyel nagymértékben elősegíthetjük a regenerálódás folyamatát (Nánási, é.n.).

Ennek az úgynevezett levezetésnek a következő céljai vannak:

- az izom terhelés utáni vérrellátásának biztosítása,
- az izomláz kialakulási lehetőségének csökkentése,
- az edzés közben keletkezett anyagcseretermékek gyorsabb elszállítása,
- a légzés és szívverés fokozatos normalizálása.

Példák:

- néhány perces lassú kocogás,
- az edzés közben különösen igénybe vett izmok nyújtása az izomrövidülés megelőzése érdekében; *viszont*: óvatosan, mivel fáradt izmok esetén rosszabb a nyúlékonyság és a vérrellátás,
- váltott hideg–meleg vizes zuhany,
- meleg fürdővíz,
- masszázs,
- szauna (Oettinger B. – Oettinger T., 2011).

II. FIATAL FELNŐTTEK JAVALLOTT NAPIRENDI TESTNEVELÉSI TEVÉKENYSÉGEI

A napirend folyamán testnevelési tevékenységek fő feladata a hallgatók magas szintű teljesítményének biztosítása a tanulmányi időszakban. A felsőfokú intézmények hallgatói számára az alábbi napi testnevelési tevékenységsorozatok ajánlottak:

- reggeli torna a friss levegőn 20-30 percig (szív- és érrendszeri, légzőszervi, hőszabályozást, általános állóképességet, mozgáskoordinációt fejlesztő gyakorlatok végzésével);
- tisztálkodás (mosakodás, zuhany, nyáron nyílt vízben úszás a folyóban, tengerben);
- átlagos tempójú séta a kollégiumtól/szálláshelytől az intézményig, vagy a felsőfokú intézmény környékén - 1,5-2 km táv megtételével;
- tornaperc, tornaszünet a 3. órapárát követően;
- séta vissza a felsőfokú intézménytől a kollégiumig/szálláshelyig, vagy a felsőfokú intézmény környékén - 1,5-2 km táv megtételével;
- zuhanyzás;
- lefekvés előtti séta – 2 km-es táv megtételével;
- testnevelés a szakmai gyakorlatok során – testnevelés és a sporttevékenységek a szakmai gyakorlat során segít olyan készségek és szokások kialakítására (a település lehetőségeink és eszközeinek felhasználásával), hogy hozzájárul a rendszeres munkahelyi, valamint élethosszig való alkalmazásra;
- testnevelés és sporttevékenységek a szünidőben – túrák, kirándulások, séták, labdajátékok, úszás, kerékpározás, horgászás, sporttáborok, tömegversenyeken való részvétel, önálló edzés (Petrenko – Hládér, 2015).

2.1 Reggeli torna

A reggeli tornagyakorlatokat minden nap el kell végezni. A reggeli torna mozgásanyagának tartalmaznia kell minden izomcsoportra vonatkozóan nyújtó gyakorlatokat, valamint légzőgyakorlatokat. Nem ajánlott statikus és állóképességi gyakorlatok végezni, mellőzzük a súlyokkal történő erőléti gyakorlatokat. A reggeli torna elvégzésekor ajánlott egy bizonyos sorrendet követni:

- lassú futás, séta (2-3 perc);
- gyakorlatok mély be-ki légzéssel;
- nyújtó- és mobilizáló gyakorlatok (kar, nyak és láb);
- erőgyakorlatok saját testsúllyal (kar, törzs, láb);

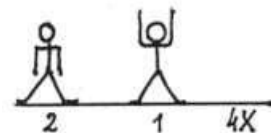
- különböző hajlítások „álló”, „ülő”, „fekvő” helyzetben, guggolás egy és két lábon stb;
- könnyű ugrások 20-30 percig;
- relaxációs gyakorlatok mély ki-be légzéssel (Bákánová, 2008).

„Út az egészség megőrzéséhez”³, íme egy komplex gyakorlatsor a mindennapos reggeli torna elvégzéséhez, melyet Aranyos István torna szakedző, olimpikon állított össze.

1. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás;

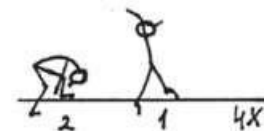
1. ütem: karemelés magas tartásba, mély lélegzetvétellel orron át;
2. ütem: karleengedés kiinduló helyzetbe, a levegő kifújásával szájon át.



2. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, kis térdhajlítással és törzshajlítás előre talajérintéssel;

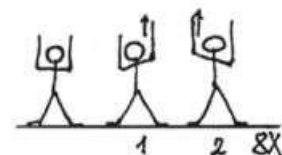
1. ütem: törzs- és karemelés magas tartásba, lábujj-hegyre állással, és mély lélegzetvétellel orron át;
2. ütem: karleengedés kiinduló helyzetbe, a levegő kifújásával szájon át.



3. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, magas tartás;

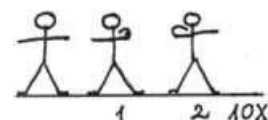
1. ütem: bal karral „nyújtózkodás”, vállból megnőve;
2. ütem: bal váll leengedésével egyidejűleg, jobb karral „nyújtózkodás”, vállból megnőve.



4. gyakorlat

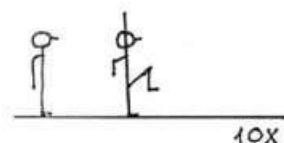
Kiindulóhelyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás;

1. ütem: bal kar hajlításával vállratartás, vízszintes felkarral;
2. ütem: kartartáscsere.



5. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: alapállás;



³ Aranyos István: Torna, mindennapos egészségért.

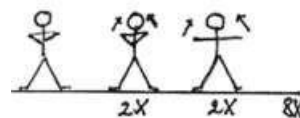
helyben járás, magas térdemeléssel és ellentétes karlendítéssel magastartásba;

6. gyakorlat

Kiindulólé helyzet: terpeszállás, mellhez tartás;

1-2. ütem: könyökhúzás hátra 2X;

3-4. ütem: karhúzás hátra, oldalsó középsőtartásban 2X.

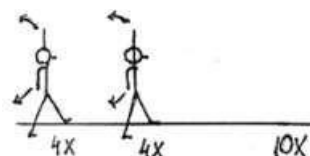


7. gyakorlat

Kiindulólé helyzet: terpeszállás, bal kar magastartásban;

1-4. ütem: karhúzás hátra 4X;

5-8. ütem: kartartáscserével ugyanaz.

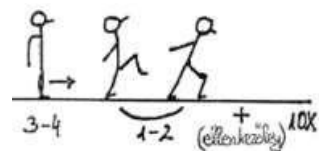


8. gyakorlat

Kiindulólé helyzet: alapállás;

1-2. ütem: bal láb lendítéssel előre, lépés bal támadó állásba;

3-4. ütem: kiindulólé helyzet; 5-8. ütem: ellenkezőleg;

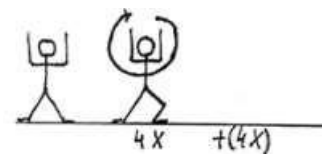


9. gyakorlat

Kiindulólé helyzet: terpeszállás, magastartás;

1-4. ütem: bal térdhajlítással karkörzés balra 4X;

5-8. ütem: ellenkezőleg

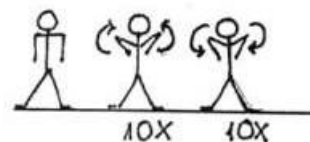


10. gyakorlat

Kiindulólé helyzet: terpeszállás;

Könyökkörzés hátra 10X;

Könyökkörzés előre 10X;

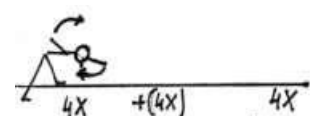


11. gyakorlat

Kiindulólé helyzet: terpeszállás, törzsdöntés előre, bal kar magas tartásban;

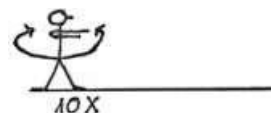
1-4. ütem: malomkörzés előre 4X;

5-8. ütem: malomkörzés hátra 4X.



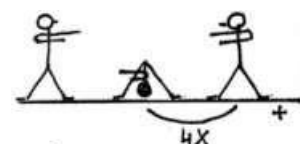
12. gyakorlat

Kiindulólé helyzet: terpeszállás, bal oldalsó középtartás; törzsforgatás balra, jobbra („vízszintes kaszálás”), tekintet a kézen.



13. gyakorlat

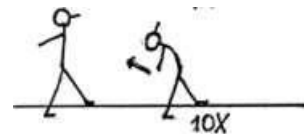
Kiindulólé helyzet: terpeszállás, bal oldalsó középtartás;



törzsforgatás balra, jobbra, törzshajlítással előre („függőleges kaszálás”).

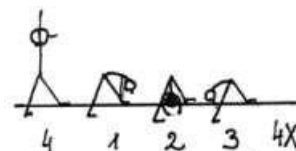
14. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás; törzshajlítással hátra, karhúzások hátra, folyamatosan 10X.



15. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, magastartás; 1-3. ütem: törzshajlítás előre 3X (a bal bokához, középre, jobb bokához);



4. ütem: törzs és karemelés kiindulóhelyzetbe.

16. gyakorlat

terpeszállásban a láb izmainak lelazítása.

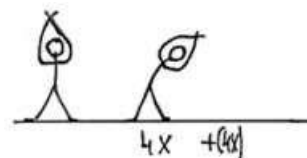


17. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, magastartás ujjfűzéssel;

1-4. ütem: törzshajlítás balra 4X;

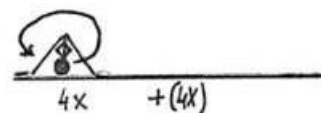
5-8. ütem: törzshajlítás jobbra 4X.



18. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, törzshajlítás előre csípőretartással;

törzskörzés balra 4X, jobbra 4X.

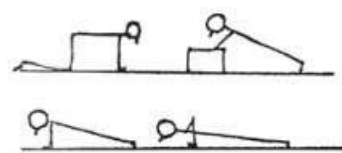


19. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: fekvőtámasz (nyújtott test);

(könnyítés: magasabb kéztámasz, vagy

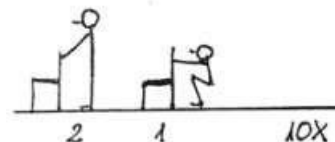
térdelőtámasz) karhajlítás-nyújtás 10X



20. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: szögállás, kéztámasz a szék támláján;

ereszkedés guggolásba és vissza 10X.

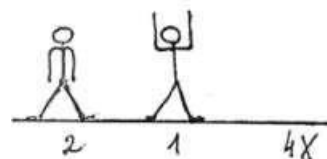


21. gyakorlat

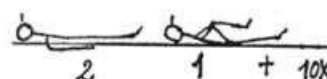
Kiindulóhelyzet: terpeszállás;

1-2. ütem: karemelés magastartásba, lábujjhegyre állással (belélegzés);

3-4. ütem: karleengedéssel kilégzés.



22. gyakorlat



Kiindulól helyzet: hanyattfekvés szőnyegen, vagy ágyon

1. ütem: bal térdemelés a mellhez, térdkulcsolással

2. ütem: kiindulól helyzet;

(3-4. ütem: ellenkezőleg)

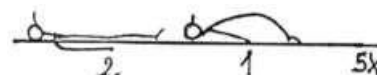
23. gyakorlat

Kiindulól helyzet: hanyattfekvés;

1. ütem: csípőemelés

2. ütem: kiindulól helyzet.

(az 5. kísérletnél megpróbálni a fejhídat)



24. gyakorlat

Kiindulól helyzet: terpeszlás, magastartás

1. ütem: törzshajlítás előre, bokaérintéssel

2. ütem: kiindulól helyzet.



25. gyakorlat

Kiindulól helyzet: hanyattfekvés

1. ütem: kezeket a hasunkra helyezzük

2. ütem: tenyérrel és újbeggel az óramutató

járásának megfelelő irányban enyhe nyomkodással körbemasszírozzuk a hasfalat, 3-4X

(ellenkező irányban nem javasolt).

A reggeli tornát 2-3 perc pihenő, majd fogmosás és zuhanyozás (langyos vízzel) kövesse (Aranyosi, én.).

2.2 Tornaperc, Testnevelési szünet

A felsőoktatási intézményekben az oktatási-képzési folyamatban részesülők számára során a testnevelési tevékenységeknek a leghatékonyabb formái a testnevelési szünet, tornaperc. Együttesen biztosítják a következő feladatok ellátását:

- Megakadályozza és csökkenti a mentális fáradtság kialakulását, segít fenntartani a figyelmet.
- Megelőzi az egészségügyi rendellenesség kialakulását.
- Elősegíti a megfelelő testi fejlődési folyamatokat, valamint az egészség védelmét biztosítja.
- Megteremti a harmóniát a testi-lelki-szellemi egység között.

Tehát a mentálisan fáradt személy hatékonyságának és figyelmének helyreállítása céljából a megfelelő mozgásszükséglet biztosítása ezen testnevelési tevékenységek elvégzése révén elősegíti és enyhíteni az elmerevedett izmok elgyengülését, a mentális feszültség oldását, valamint megelőzni a testtartási elváltozások kialakulását.

A testnevelési percek gyakorlatsorai 3-4 gyakorlatot tartalmaznak, amelyek mindegyike 4-6 alkalommal ismétlődik. A teljes időtartam 1-2 perc. Ezeket a gyakorlatokat különböző kiinduló helyzetekből végezzük: asztalnál ülve, asztalnál állva, asztal mellett állva. A gyakorlatok során különös figyelmet kell fordítani a légzésre. Legyen szó akár kifejezett légzőtornáról, vagy légzésadaptációval vezetett gyakorlatokról, a feladatokat minden esetben kilégzéssel kell kezdeni. Fontos, hogy mély lélegzetvétel történjen, amelynek meg kell felelnie a mellkast tágító mozdulatoknak (az orron keresztül be és a szájon keresztül lélegezzünk ki). A légzést a mozgással kombinálva végezzük, tehát amikor megfeszül az izom, akkor kell kifújni, amikor elernyed akkor pedig beszívni a levegőt. Pl.: Álljon terpeszállásban, karjait lógassa a test mellett. A levegő orron keresztül történő beszívásával egy időben karjait nyújtva emelje a feje fölé, a belégzés végén a karokat még kissé nyújtsa is meg és csípőjét tolja előre és felfelé. A belégzés végén tartson rövid (kb. 2-3 mp) szünetet, majd a karokat lassan a test mellé engedve száján keresztül engedje ki a levegőt. A kilégzés végén hátát kissé görbítse meg ("cicahát") és fejét hajtsa le. Ha a gyakorlatoknak nincsenek egyértelműen meghatározott be- és kilégzési fázisai, egyenletesen, tetszőleges ütemben kell lélegezni

A légzőgyakorlatok végrehajtásának követelményei:

- szabad, átjárható légutak
- tiszta, friss levegő (természetben, kora reggel, nyitott ablaknál stb.)
- ne étkezés után közvetlenül végezzük
- laza öltözet (feszés ruha, öv akadályt jelent)
- nyugodt, csendes környezet
- feszültségmentes állapot

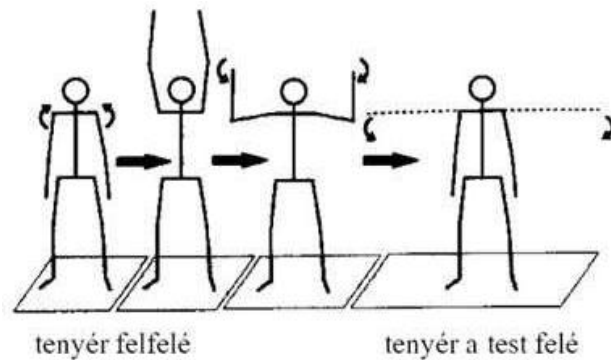
A helyes légzés kivitelezéséhez különböző légzéstechnikák gyakorlása, elsajátítása szükséges. (Petrenko – Hládér, 2015; Bosnyák, 2018).

Légzőgyakorlatok: ⁴

⁴ Oettinger Barbara – Oettinger Thomas (2011): Funkcionális gimnasztika. Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft, Pécs

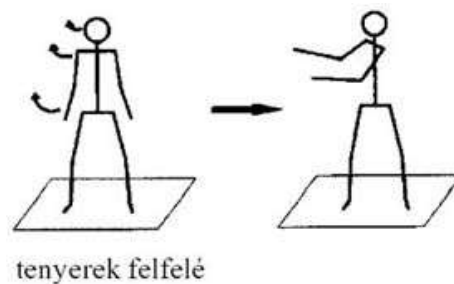
1. gyakorlat:

Vállszéles terpeszállás; belégzéskor oldalt karemelést végzünk magastartásba, a tenyér felfelé néz, majd derékszögben hajlítjuk a kart és a könyököt hátralefelé húzzuk, eközben még mélyebb levegőt veszünk; kilégzésnél a kart oldalt lassan leengedjük, a tenyér a test felé fordul.



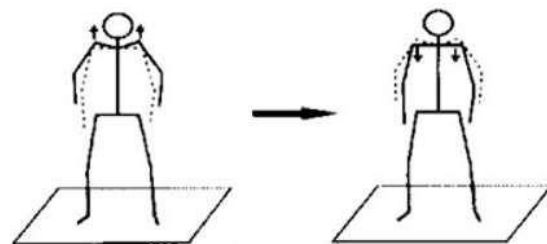
2. gyakorlat:

Széles terpeszállás, enyhén hajlított térddel, mellő középtartás; belélegzünk, majd törzsfordítást végzünk oldalra, miközben kifújuk a levegőt, a tenyér nyitva felfelé néz; a törzsfordítást felváltva végezzük balra és jobbra.



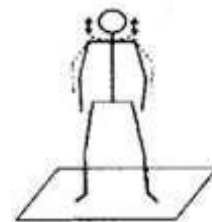
3. gyakorlat:

Vállszéles terpeszállás; mély belégzés lassú vállemeléssel hátrafelé; kilégzés vállengedéssel; végezetül még lassan fel-le mozgatjuk a vállat, ez a gyakorlat a váll- és tarkóizomzat lazítására is szolgál.



4. gyakorlat:

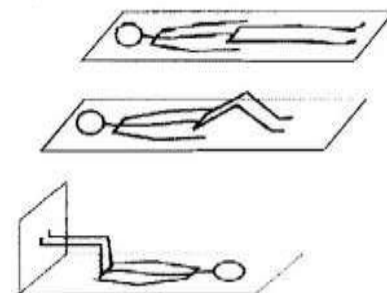
Vállszéles terpeszállás; mély belégzés lassú vállemeléssel hátrafelé; kilégzés vállengedéssel; végezetül még lassan fel-le mozgatjuk a vállat, ez a gyakorlat a váll- és tarkóizomzat lazítására is szolgál.



5. gyakorlat:

Hanyattfekvés; belégzés és lassú kilégzés, közben teljesen ellazulunk (az arc- és nyelvizomzat is),

- tetszőlegesen hajlított térddel, a lábfejet a falnak támasztjuk;
- tetszőlegesen hajlított térddel,
- a lábfejet a falnak támasztjuk (Oettinger B. – Oettinger T., 2011).



Tornapercek⁵

Az agyi vérkeringés javítására

1. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: Szögállás, tarkóratartás

(nyakhajlítás hátra, könyököket a lehető legszélesebbre tárva).

1. ü.: Két könyök összeérintése előtt;

2. ü.: Vissza Kh.-be.

Ismételjük 4-6 alkalommal, lassú tempóban.

2. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: Terpeszállás, ujjai ökölbe szorítva

1. ü.: bal karlendítés hátra a test mögé és jobb karlendítés magastartásba a test előtt alsó íves tartásba;

2. ü.: kéztartáscsere.

Ismétlés 6-8 alkalommal, átlagos tempóban.

3. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: ülő testhelyzet

1-2. ü.: nyakhajlítás hátra 2x;

3-4. ü.: nyakhajlítás előre 2x (ne emeljük fel a vállakat).

Ismételjük meg 4-6 alkalommal. A tempó lassú.

A vállöv és a karok fáradtságának enyhítésére

1. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: alapállás

1. ü.: vállhúzás a fülhöz;

2. ü.: váll leengedése Kh.-be.

Ismételje meg 6-8 alkalommal, majd tartson szünetet 2-3 s, majd lazítsa el a vállöv izmait. Lassú tempó.

2. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, mellheztartás

1-2. ü.: könyökhúzás hátra kétszer;

3-4. ü.: karnyújtás oldalsó középtartásba karhúzás hátra kétszer;

Ismétlés 6-8-szor. A tempó átlagos.

3. gyakorlat

⁵ Petrenko – Hládér, 2015

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, magastartás

1-4 ü.: karkörzés előre 4x;

5-8 ü.: karkörzés hátra 4x.

Ne feszítsük meg a karokat, ne fordítsuk el a törzsünket. Ismétlés 4-6 alkalommal.

Lassú tempó.

A törzs és a lábak fáradtságának enyhítésére

1. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: szögállás, oldalsó középtartás

1. ü.: kilépés balra támadóállásba és karhajlítás vállra;

2. ü.: vissza Kh.-be;

3-4. ü.: Ellenkező irányba.

Ismételjük 6-8-szor. A tempó lassú.

2. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás

1. ü.: ereszkedés guglóállásba;

2. ü.: vissza kh.-be;

3. ü.: törzshajlítás talajérintéssel

4. ü.: vissza kh.-be.

Ismételjük 6-8-szor. A tempó átlagos.

3. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, tarkóratartás

1-3 körkörös medenceforgatás egy

irányba;

4-6 medence körkörös forgása az ellenkező irányba;

7-8 kezek lefelé és laza kézfogás.

Ismételjük meg 4-6-szor mindkét irányba. Tempó lassú.

Tornaszünet lépesei:

Az első lépés nyújtó gyakorlatok végezése lassú tempóban ki-be légzéssel, amelyet 4-8 alkalommal ismételünk meg. A gyakorlat soron átlélegeztetjük a tüdőt (gázcsere biztosítása a légzőrendszerben), növeljük a légzés hatékonyságát, erősítjük a légzőizmokat, javítjuk a mellkas mobilitását és tüdőkapacitást, továbbá serkentjük a vérkeringést, növeljük az ízületek mozgásterjedelmét.

A második lépés a törzshajlítások hátra és fordítások végzése lassú tempóban, a levegővételt és a kifújást hosszabb ideig fenntartva. A gyakorlatot 6-10 alkalommal ismételjük

meg. Ezen gyakorlatok elvégeztével fokozzuk a hasi szervek vérellátását, erősítjük a hasfal izmait, valamint hozzájárulunk a gerincoszlop rugalmasabbá tételéhez.

A harmadik lépés az átlag tempójú egyenletes légzéssel végzett guggolások, járások. 6-10 ismétléseket alkalmazva. Ezen gyakorlatok végzésével serkentjük a légzőszervek aktivitását, biztosítjuk a megfelelő vérellátást a tüdőnek, erősítjük a medence körüli és lábizmokat, növeljük az ízületek mozgékonyágát és az általános állóképességet.

A negyedik lépés törzshajlítások előre. Lassú tempóban mély belégzést veszünk hosszan benntartva. Ismétlés 6-10 alkalommal. A gyakorlatok végzése során az erek összehúzódása révén javítjuk az erek rugalmasságát, serkentjük az agyi vérellátás működését (növeljük az agyi kapacitást), csökkentjük a vérnyomást.

Az ötödik lépés a törzskörzések. Lassú tempójú gyakorlatvégzések ritmikus mély légzőtechnikát alkalmazva. A mozgás során egy gyakorlatból 6-10 ismétlést javasolt végrehajtani. Hozzájárulunk a törzs izomzatának fejlődéséhez, növeljük a gerinc és a csípőízületek mozgékonyágát, javítjuk az agy vérellátását és fokozzuk a vestibuláris rendszer működési szabályozását. a vestibuláris rendszer aktivizálásával támogatjuk a központi idegrendszer plaszticitását.

A hatodik lépés egy légzőgyakorlat. A mély be- és kilégzést kombináljuk a karok (enyhén kinyújtva) emelésével magastartásba és leengedésével mélytartásba. A Lassú tempóban 8-10 az ismétlések száma gyakorlatonként. Stimuláljuk a külső légzési folyamatot, javítjuk a szervezet oxigén ellátását.

A hetedik lépés a karok és a vállöv izmainak ellazítása. Közepes és egyenletesen légzés, az ismétlések száma 4-8x. Megteremtjük a legkedvezőbb feltételeket a regenerációs folyamatokhoz.

A nyolcadik lépés a nyakgyakorlatok (nyakhajlítások, fejfördítések, fejkörzések). Lassú tempójú közepes és egyenletes légzés. Ismétlések száma 3-5x. Elősegíti a nyaki gerinc funkcióinak helyreállítását, javítja az agy vérellátását, a vestibuláris rendszer stabilitását.

2. 3 Egészségmegőrző napi fitneszedzések⁶

Testünk mozgékonyága és a rugalmasságának elérése/fenntarthatósága végett felnőttkorunkban is folyamatosan szükséges heti 3 alkalommal fél órát nyújtó gyakorlatokra szánni. A nyújtás legfontosabb előnyei: fokozott rugalmasság, nagyobb mozgástartomány, jobb testtartás, stresszoldás, fokozott vérellátás. Ahhoz, hogy az általános fizikai teljesítőképességet fenntartsuk vagy növeljük az adott héten további 3x egy órás állóképességi, erősítő és nyújtógyakorlatokat kell végeznünk. Gyakorta előfordul, hogy nincs lehetőségünk külön edzésre járjunk, otthon is könnyen elérhetünk jó eredményeket, ha naponta rövid fitneszedzéseket végzünk legalább 20-30 percet.

A lentebb bemutatott edzésprogramot teljesítménycsoportokra van bontva, amelyek minden nagy ízület- és izomcsoport megmozgatására kerüljön. Az egyes feladatok estében úgy alkalmazkodhatunk az egyéni teljesítményünkhöz, hogy saját képességeink szerint növeljük az ismétlésszámot (Oettinger B. – Oettinger T., 2011).

Teljesítményszint 1

Idő:1 perc

Biciklizés háton fekvve

(előre, hátra, kifelé, befelé)

Ismétlés: tetszőleges

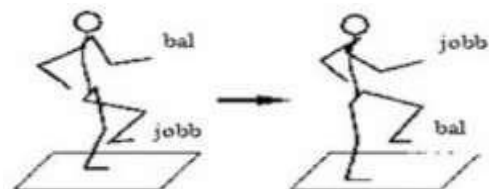


Idő: 2 perc

Helybenfutás,

kis lépésekkel futás a szobában, fordulatokkal.

Ismétlés: tetszőleges



Idő:1 perc

Szökdelés zárt lábbal

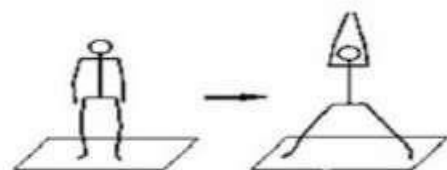
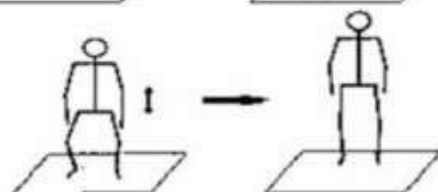
(helyben, előre, hátra, oldalra;

közben váltogassuk a magasságot

és a sebességet

Ismétlés: tetszőleges

Idő:1 perc



⁶ Oettinger Barbara – Oettinger Thomas (2011): Funkcionális gimnázium
Pécs

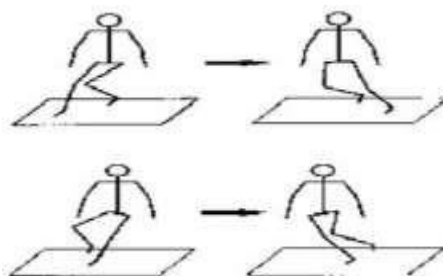
„Marionettugrások”

Ismétlés: tetszőleges

Idő: 1 perc

Szökdelés oldalra a jobb lábról
a balra, lábkeresztezéssel is.

Ismétlés: tetszőleges

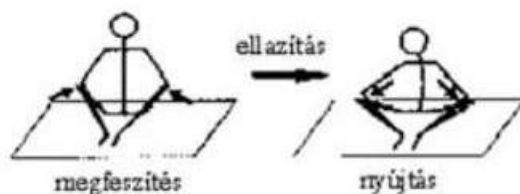


Idő: 1 perc

Hajlított ülés;

izometrikusan megfeszítjük,
majd nyújtjuk a combközelítőket.

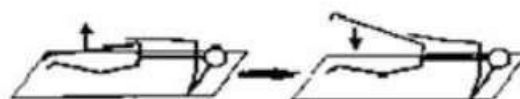
Ismétlés: 3x



Idő: 1 perc

Oldalfekvés; felfendítjük a felül lévő lábat.

Ismétlés: bal és jobb oldalt 8+8x



Idő: 1 perc

Hanyattfekvés; fölgördülés tarkóhídba,

6 mp-ig megtartjuk a feszülést, majd
lassan visszagördülünk.

Ismétlés: 5x



Idő: 1 perc

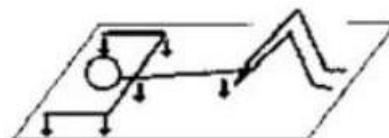
Hanyatt fekvés hajlított lábbal;

hajlított kar a fej mellett szorosa a talajra nyomjuk;

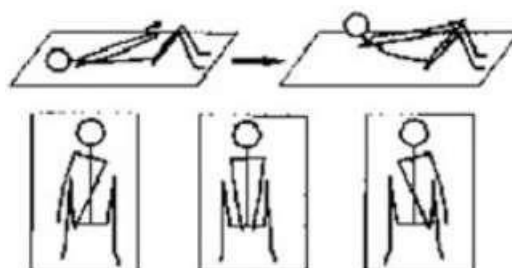
6 másodpercig izometrikusan megtartjuk, majd

6 mp szünet.

Ismétlés: 5x



Idő: 1 perc



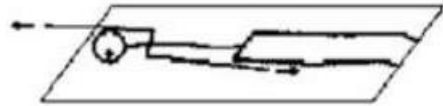
Hanyattfekvés hajlított lábbal; karral előrenyúlunk - bal térd mellett, majd a lábak között, utána a jobb térd mellett – és fejjel, vállal valamint a törzs felső részével előregördülünk.

Ismétlés: bal-közép-jobb old. 3+3x

Idő: 1 perc

Hason fekvés, az egyik kar magastartásban, a másikat mélytartásban nyújtjuk és megtartjuk a levegőben, majd csere.

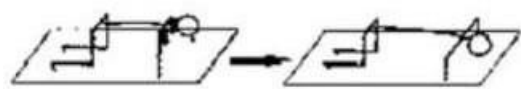
Ismétlés: bal-közép-jobb old. 10x



Idő: 1 perc

Térdelőtámasz; előrehelyezzük a súlypontot és terheljük a karunkat (egyszerűsített fekvőtámasz).

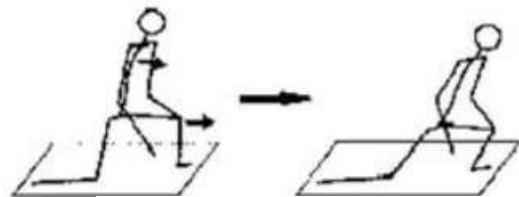
Ismétlés: 10x



Idő: 1 perc

Térdelő állás; az elől lévő térdel és a törzsszel előredőlünk, a comb hátsó részét nyújtjuk.

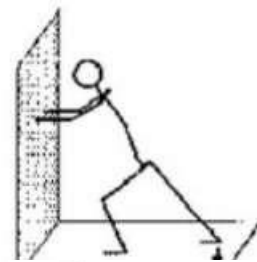
Ismétlés: bal és jobb old. 2+2x



Idő: 1 perc

Támadó állásban támaszkodunk a falnál; a hátul lévő nyújtott láb izmait nyújtjuk.

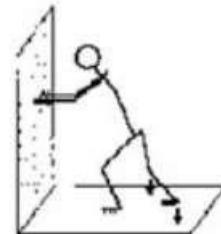
Ismétlés: bal és jobb old. 2+2x



Idő: 1 perc

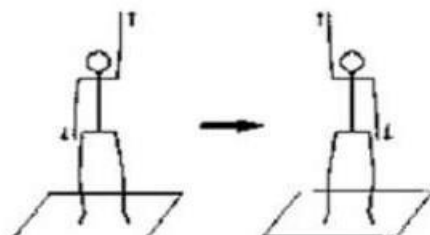
A hátul lévő láb izmait kissé hajlított térddel nyújtjuk.

Ismétlés: bal és jobb old. 2+2x



Idő: 1 perc

Az egyik karral felfelé, a másikkal lefelé nyújtózkodunk.

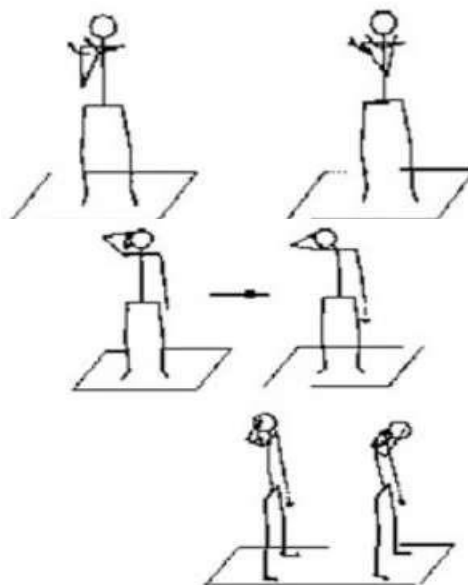


Ismétlés: bal és jobb old. 2+2

Idő: 1 perc

Az egyik kézzel átfogjuk a nyakunkat, a másikkal előre húzzuk a nyakat fogó kar könyökét és a vállat.

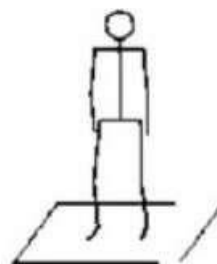
Ismétlés: bal és jobb old. 2+2x



Idő: 1 perc

Oldalra a vállhoz húzzuk a fejet, a másik kézzel a talaj irányában nyújtózkodunk (a fej kiinduló helyzete egyszer egyenes, egyszer előredöntött).

Ismétlés: bal és jobb old. 2+2x



Idő: 1 perc

Vállszéles terpeszállás, a szem csukva, nyugodt légzés; a lábfejtől kezdve az egész testünket letről felfelé megrezegtetjük, végül néhány másodpercig nyugodtan állunk és érezzük a rezgés utóhatásait.

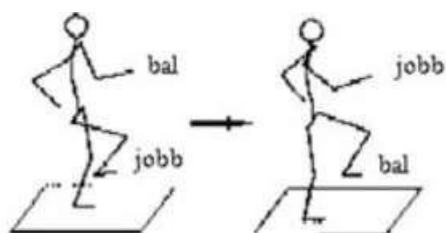
Ismétlés: bal és jobb old. 2+2x

Teljesítményszint 2

Idő: 1 perc

Helyben futás erőteljesen karlendítéssel;

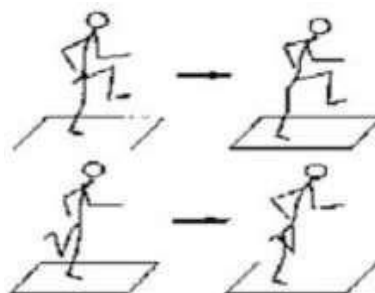
Ismétlés: tetszőleges



Idő: 1 perc

Futás tovább felváltva térd- és sarokemeléssel.

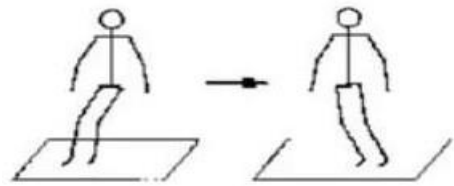
Ismétlés: tetszőleges



Idő: 1 perc

Szökdelés zárt lábbal oldalra.

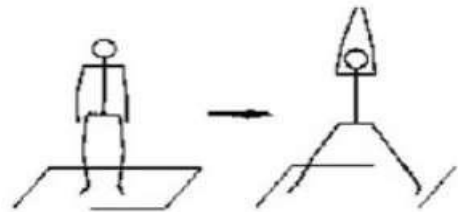
Ismétlés: tetszőleges



Idő: 1 perc

„Marionettugrások”.

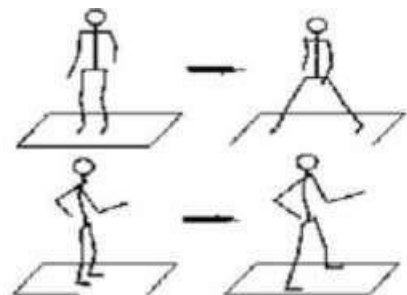
Ismétlés: tetszőleges



Idő: 1 perc

Mint az előző gyakorlat előre és hátra.

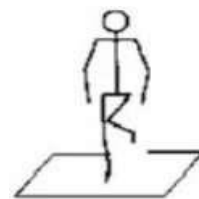
Ismétlés: tetszőleges



Idő: 1 perc

Egy lábon hintázás, illetve megfelelő erőlet esetén szökdelés (bal és jobb lábon).

Ismétlés: tetszőleges



Idő: 1 perc

Hanyatt fekvés a lábak függőlegesen nyújtott terpeszben; ellenállásával szemben nyomjuk szét a lábakat, (izometrikusan) majd nyújtás.

Ismétlés: 3x

Idő: 1 perc

Oldalhelyzet, könyöktámasz; körzés a felül lévő lábbal.

Ismétlés: bal és jobb old. 2+2x



Idő: 1 perc

Hanyatt fekvésből felgördülés tarkóhídba, felnyomjuk magunkat lábujjhegyre, 6 mp-ig

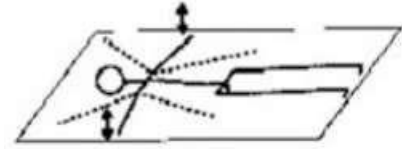


megtartjuk a feszítést, majd visszagördülünk.

Ismétlés: 5x

Idő: 1 perc

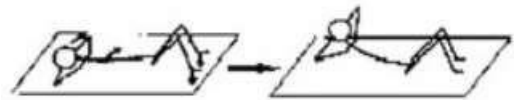
Hason felvétel, a törzs felső részét kissé megemeljük, a kart oldalra nyújtva felemeljük és leengedjük, úgy változtatjuk a kar helyzetét a törzshöz viszonyítva, hogy közben nem tesszük le a talajra.



Ismétlés: tetszőleges

Idő: 1 perc

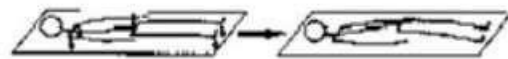
Hanyatt fekvés hajlított lábbal; a fej a váll és a törzs felső részének lassú felemelése tarkóra tartással.



Ismétlés: bal, közép és jobb 5-5x

Idő: 1 perc

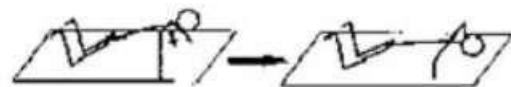
Hanyatt fekvés; megfeszítjük a farizmokat és megemeljük a testet a talajról, 10 másodpercig megtartjuk a feszítést, 5 majd 5 mp szünet.



Ismétlés: 4x

Idő: 1 perc

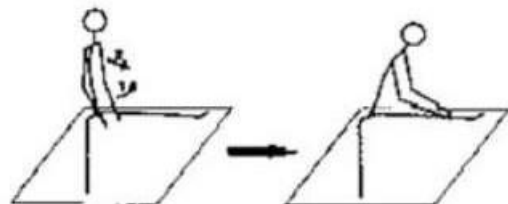
Térdelőtámasz; a súlyt a karokra helyezzük és nyújtott testtel könnyített fekvőtámaszokat hajtunk végre.



Ismétlés: 15x

Idő: 1 perc

Terpeszülés; egyenes felső testtel előredőlünk egyik lábunkra, a térdek egyenesen nyújtva vannak, oldalt támaszkodunk, 10 másodpercig nyújtjuk a comb hátsó oldalát, majd 5 mp szünet.

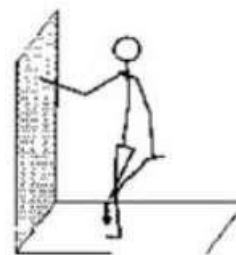


Ismétlés: bal és jobb old 2-2x

Idő: 1 perc

Oldalállás faltámasszal; az egyik sarkat a falhoz emeljük, és ott tartjuk, majd megfeszítjük a farizmokat és a talaj felé nyomjuk a térdet. Figyelem: ne hajoljon a gerincoszlop, és ne tegyünk kitérő mozdulatokat!

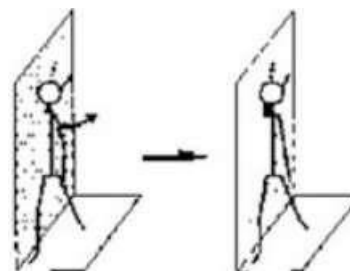
Ismétlés: bal és jobb old 2-2x



Idő: 1 perc

Az egyik kart vízszintesen nyújtva a falra helyezzük, majd elfordítjuk testünket a faltól és megtartjuk a feszítést, nyújtjuk a mellizmokat.

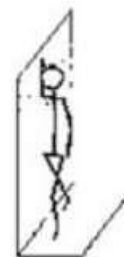
Ismétlés: bal és jobb old 2-2x



Idő: 1 perc

Az egyik kart behajlítjuk, a felkart függőlegesen a falra helyezzük és nyújtjuk a vállat.

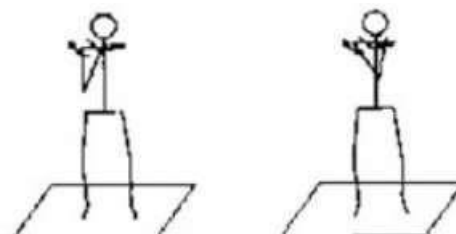
Ismétlés: bal és jobb old 2-2x



Idő: 1 perc

Az egyik kézzel megfogjuk a nyakat, a másikkal előrehúzzuk a nyakat fogó kar könyökét és a vállat.

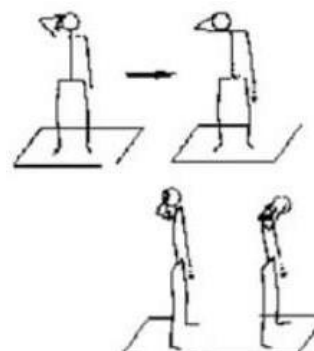
Ismétlés: bal és jobb old 2-2x



Idő: 1 perc

Fejünket oldalra a vállhoz húzzuk, a másik karral a talaj felé nyújtózkodunk (a fej kiinduló helyzete egyszer egyenes, egyszer előredöntött).

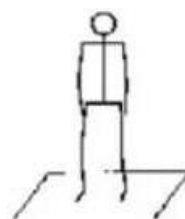
Ismétlés: bal és jobb old 2-2x



Idő: 1 perc

Vállszéles terpeszállás, csukott szem, nyugodt légzés; lábfejeknél kezdve egész testünket végigremegtetjük, lentről felfelé, egyre fokozódva, majd néhány másodpercig nyugodtan állunk és érezzük a rezgés utóhatásait.

Ismétlés: bal és jobb old 2-2x



Teljesítményszint 3

Idő: 1 perc

Gyors helybenfutás, a talp elülső része a talajon marad, csak a sarok mozog gyors tempóban fel-le. A kart erőteljesen előre és hátra lendítjük.

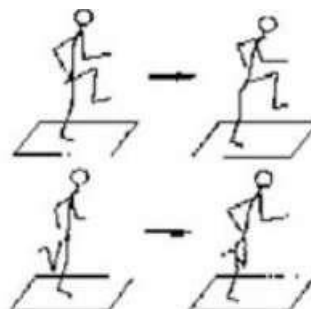
Ismétlés: minél többször



Idő: 1 perc

Futás tovább térd- és sarokemeléssel.

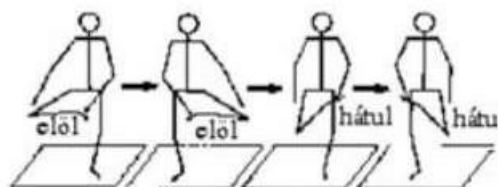
Ismétlés: minél többször



Idő: 1 perc

„Cipőtálpalás”; felváltva a test előtt és mögött keresztben ráütünk a talpunkra.

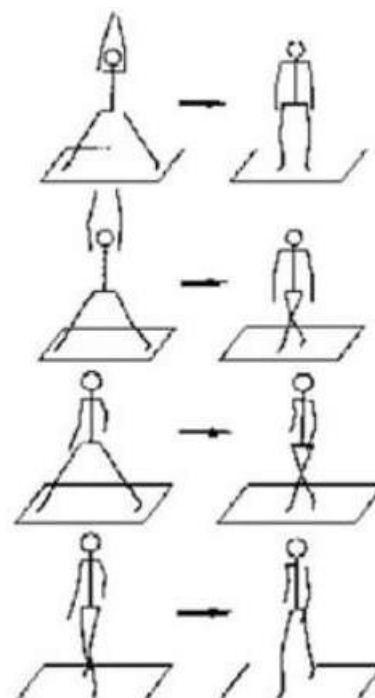
Ismétlés: minél többször



Idő: 1 perc

„Marionettugrások” a következő variációkkal:

- a) ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba; ugrás alapállásba; ugrás terpeszállásba karlendítéssel magastartásba;
- b) karral, mint előzőleg, de váltott



bábkeresztezéssel;

c) lábbal, mint a b. gyakorlatnál, de váltott karlendítéssel előre-hátra;

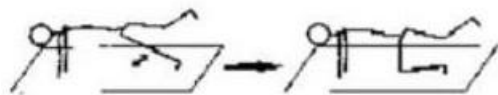
d) karral, mint a b. gyakorlatnál, de ugrások haránt terpeszállásba.

Ismétlés: minél többször

Idő: 1 perc

Térdelőtámasz; egyik lábunkat nyújtva felemeljük, majd a másikat is nyújtjuk és hajlítjuk.

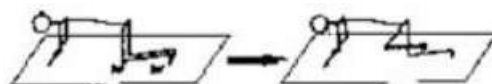
Ismétlés: bal és jobb old. 15-15x



Idő: 1 perc

Térdelőtámasz; egyik lábunkat csípőben és térdben hajlítva oldalra emeljük és leengedjük (mint a kutya a lámpaoszlopnál).

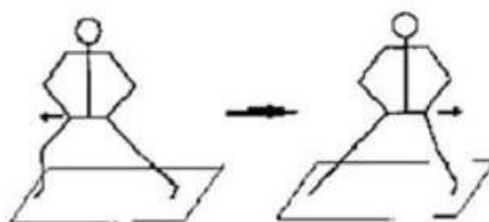
Ismétlés: bal és jobb oldal 20-20x



Idő: 1 perc

Széles terpeszállás; egyik lábunkat behajlítjuk fél guggolásig, a másikat nyújtjuk; majd lassan a másik lábra helyezzük át a testsúlyt; a súlypontátelhelyezés a súlypont emelkedése nélkül történik, a törzset egyenesen tartjuk.

Ismétlés: lassú cserével



Idő: 1 perc

Hanyatt fekvés; a hajlított lábat felemeljük úgy, hogy a lábszár vízszintesen van a levegőben; medencelift; megemeljük a talajról a medencét, eközben a térdet függőlegesen felfelé emeljük.

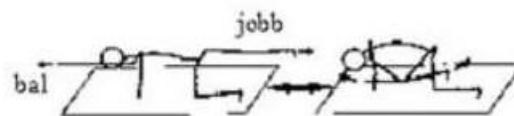
Ismétlés: 15x



Idő: 1 perc

Térdelőtámasz; egyeik lábunkat messze hátra-, az ellentétes oldali kart messze előre nyújtjuk, hát egyene, tekintetünk előre irányul; ezután a könyököt és a térdet egymáshoz közelítjük, majd energikusan kinyújtjuk.

Ismétlés: minden oldalon 10-10x



Idő: 1 perc

Hanyatt fekvés; felgördülés tarkóhídba, közben megfeszítjük a farizmokat; majd lábujjhegyre emelkedünk és kinyújtjuk egyik lábunkat, 6 másodpercig megtartjuk a feszítést.

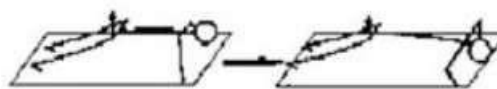
Ismétlés: bal és jobb oldal 2-2x



Idő: 1 perc

Fekvőtámaszok; ügyeljünk arra, hogy a kar fent maradjon és a mozdulat valóban karból történjen.

Ismétlés: 20x



Idő: 1 perc

Térdelőállás; a hátul lévő láb sarkát felhúzzuk, majd előre helyezzük a testsúlyt és nyújtjuk a combot; oldalt megtámaszkodunk, hogy teljesen ellazulhasson a lábizomzat.

Ismétlés: bal és jobb oldal 2-2x



Idő: 1 perc

Térdelőtámasz; jól eltávolítjuk egymástól a térdeket, majd hátra helyezzük a testsúlyt, míg a comb belső részén feszülést érzünk, 10 másodpercig nyújtunk, majd 5 mp szünet.

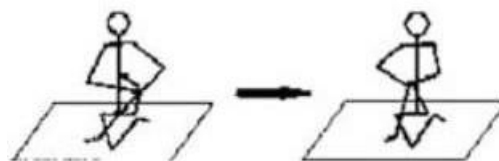
Ismétlés: 4x



Idő: 1 perc

Hajlított ülésben az egyik lábunkat a belső oldalával a talajra fektetjük (biztos ülés); másik lábunk térdét az ellentétes váll felé húzzuk; 10 másodpercig nyújtjuk a combközelítőket, majd 5 mp szünet.

Ismétlés: bal és jobb 2-2x

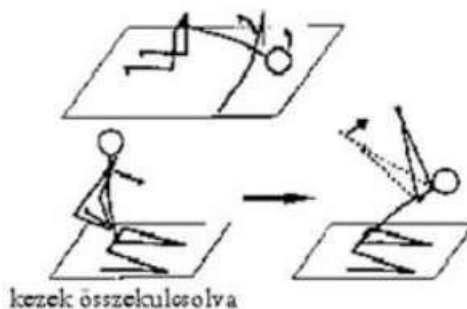


Idő: 1 perc

Térdelő ülés;

- a) az egyik karral támaszkodunk, a másikat oldalt nyújtva a talajra tesszük, és a vállat lenyomjuk a talajra, nyújtunk;
- b) hátunk mögött összekulcsoljuk a kezünket és karunkat felfelé emeljük.

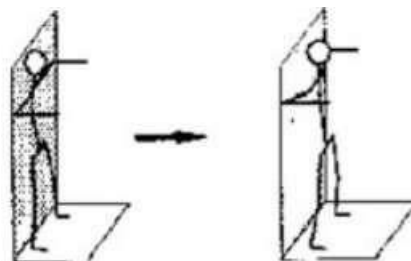
Ismétlés: tetszőleges



Idő: 1 perc

Háttal felkar és könyökkel a falnak támaszkodunk, a felkar vízszintes; könyökkel elnyomjuk magunkat.

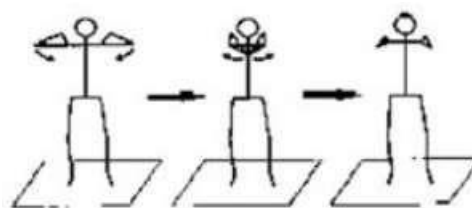
Ismétlés: 15x



Idő: 1 perc

Kezüket a vállra tesszük; könyökkel lassú körzést végzünk a mozgáshatár mentén; (elől érintsék egymást, majd ameddig lehet vezessük felfelé/hátra/lefelé).

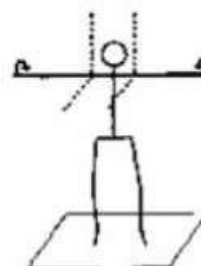
Ismétlés: tetszőleges



Idő: 1 perc

Oldalra/előre/felfelé nyújtjuk a kart; 10 x erőteljesen nyitjuk és zárjuk a tenyereket, eközben mindig lábujjhegyre emelkedünk.

Ismétlés: 4x10

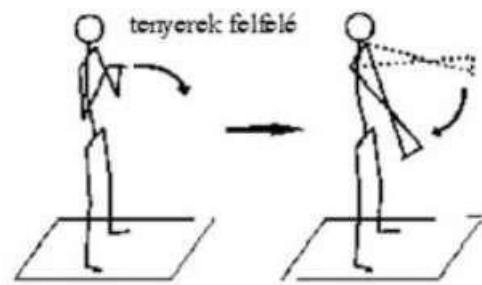


Idő: 1 perc

Az egyik kart hajlítva felemeljük, a tenyér lefelé néz; az ujjakat átfogjuk a másik kézzel és miközben kinyúl a kar, az ujjakat, valamint a kézfejet hátrafelé feszítjük; Megtartjuk ezt a helyzetet.

Végül a kart és a lábat lazán felrúzzuk.

Ismétlés: tetszőleges



III. ÖNELLENŐRZÉS

Fontos, hogy fiatal értelmiségi generáció tovább őrizze az egészségkultúrális értékeket és ne csak ismerje az egészséges életmód mibenlétét, hanem annak megfelelő magatartást tanúsítson egy életen át. A testneveléssel foglalkozó szakembereknek mindamelllett, hogy segítik az ifjúság személyiségformálását a pozitív viszonyulásukat az egész életen át fenntartható mozgásban gazdag életvitel kialakításában, törekedniük kell arra, hogy fittségükkel kapcsolatban is bővítsék ismereteiket. Tisztában kell lenniük azzal, hogy milyen értékeket kell elérniük az adott korosztálynak megfelelő egészségmutatók szempontjából a fizikai képességeiket illetően, valamint egészségmagatartásukkal szemben, hogy egészségüket megőrizték. Képesnek kell lenniük ellenőrizni saját fittségi szintjüket, valamint önállóan tenni és hozzájárulni állapotuk javítása érdekében (Molnár, Orbán, Dorka, é.n.).

Az önellenőrzési adatokat rögzíteni szükséges, ahhoz kiválasszuk a megfelelő módszereket a fejlesztési területek felzárkóztatása véget, valamint a hatékonyság vizsgálatának ellenőrzését is segíti. Az önellenőrzési naplóban ajánlott rendszeresen rögzíteni a szubjektív (közérzet, alvás, étvágy stb.) és objektív (pulzusszám, testsúly, magasság, BMI-index, edzésterhelések stb.) adatokat egyaránt. A közérzet egy általános állapot, a személy saját megítélése testi-lelki állapotáról, az elégedettség szintjéről az egészségi állapot érzékeléséből fakadóan, amely a kedélyre is kiható állapota. Érezheted magad jól, tisztességesen vagy rosszul. Rossz esetben A szokatlan érzések jellegét rögzítik. Az elegendő mennyiségű (6-9 óra) és minőségű alvás regenerál, lehetővé teszi a megfelelő testi és pszichés működést a szervezet számára. Zavarok - elalvási nehézségek, nyugtalan alvás, álmatlanság, alváshiány stb. Megkülönböztetünk jó, kielégítő, csökkent és rossz étvágyat. Az étvágytalanságot általában fáradtság vagy valamilyen betegség idézi elő. A pulzus mérése (lásd. old.) az egyén fizikai állapotának és teljesítőképességének fontos mutatója, segítséget nyújt egészségük megőrzéséhez, edzéseik megtervezéséhez. Ideális testsúlyról akkor beszélünk, ha a testtömegindexünk (BMI; a kilogrammban kifejezett testtömeg osztva a méterben kifejezett testmagasság négyzetével) a normál tartományba esik (Bákánová, 2008).

$$BMI = \frac{\text{testtömeg [kg]}}{\text{testmagasság}^2 [\text{m}^2]}$$

5. táblázat: BMI határértékek

Állapot	BMI (kg/m ²)	
	Férfiak	Nők
Alacsony testtömeg	<20,0	<18,6
Ideális testtömeg	20,1-25,0	18,71-23,8
Ideális BMI	22,0	20,8
Túlsúly	>25,1	>23,8
Elhízás	>30,1	30, 1
Kóros elhízás	>40,1	>40,1
Extrém elhízás	>50,1	>50,1

Forrás: Soós – Kiss, 2019

A testsúlyt rendszeresen (havonta 1-2 alkalommal), reggelente kell meghatározni. Az edzés első időszakában a testsúly általában csökken, majd stabilizálódik, majd az izomnövekedés következtében kissé növekszik. A testsúly hirtelen csökkenése esetén orvoshoz kell fordulni (Bákánová, 2008). Az egészséges mértékű fogyás üteme heti 0,5-1 kg. Ilyenkor képes a szervezet arra, hogy főleg zsírból történjen a testsúlycsökkenés és elkerüljük az izomvesztést (Molnár, 2023).

6. Önellenőrzési napló

N _o	Dátum	Közérzet/hangulat: letargia, gyengeség, apátia, ingerlékenység, életerő	Alvás: jó, rossz	Étvág	Mentális állapot: magas, kielégítő, csökkent	Légzés 1 perc alatt: -edzés előtt -edzést követően	Testgyakorlatok szívesen, kényszerből végzése:	Pulzus: -reggeli ébredést követően -edzés előtt -edzés követően edzés után 5 perc elteltével	Testsúly:
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
...									

Forrás: Horbulya, 2011; Csécskán, 2009

Fehérné Mérey Ildikó Mérd maga!⁷ c. könyve segített abban, hogy otthon önállóan előképzettség nélkül felmérhesd és megbizonyosodj fizikai állapotod felől. A következőkben ismertetni szeretnék a szerző által meghatározott elvégzendő feladatokat:

1. Mérd meg a „pillanatnyi” fizikai állapotod (általános fizikai teherbíró képességed) szintjét, az egészség/terhelhetőség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek (izomerő és aerob fitness) területén elért teljesítmény alapján.
2. Térképezd fel az e területeken mutatkozó esetleg hiányosságokat.
3. A pillanatnyi edzettségi szinted ismeretében tűzd ki az elérendő célod (pl. jelen esetben valamennyi motorikus próbában a könnyű fizikai munka, valamint a hatékony és tartós szellemi munkavégzéshez szükséges szint elérése).
4. Készíts egyénre szabott – felzárkóztató vagy szinten tartó jellegű – rövid, közép és hosszú távú edzéstervet.
5. Végezd el az edzéstervben megjelölt edzésmunkát.
6. Ismételt méréssel ellenőrizd az elvégzett edzésmunka hatására bekövetkezett fejlődés mértékét.
7. Ismételt mérések esetén könnyen nyomon követheted a fizikai állapotodban bekövetkezett változások irányát és mértékét.

Készítsd el a következő adatlapot, mellyel számszerűen kifejezhető módon is nyomon követheted a mérések időpontját és az egyes motorikus próbákban elért teljesítményedet.

7. táblázat: Teljesítmények rögzítése

A mérés időpontja	Egyéni adatlap az általános fizikai teherbíró képesség mérésre alkalmazott motorikus próbákban elért teljesítmény nyilvántartásához						
	Általános testi erő és erőállóképesség fitness				Aerob fitness		
	Helyből távolugrás, páros lábbal /m/	Hanyatt-fekvésből felülés, térdérintéssel /db/	Hason-fekvésből törzsemelés és leengedés /db/	Mellső fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás /db/	Helyben járás otthon /db/	6 perces folyamatos futás/kocogás sík területen /m/	12 perces folyamatos futás/kocogás sík területen /m/
.....évhónapnap							
.....évhónapnap							
.....évhónapnap							

⁷ <https://mttoe.hu/2020/04/27/maradj-otthon-merd-magad/>

.....év							
.....hónap							
.....nap							
.....év							
.....hónap							
.....nap							

Mérési útmutató

- Mérd meg aerob fittséged! Tudod, hogy a hosszú távú állóképességet mérő motorikus próbában elért teljesítmény a keringés-légzés állapotának legjobb mérőszáma? Motorikus próbák a hosszú távú állóképesség mérésére:
 - 6 percig tartó folyamatos futás/kocogás sík területen, vagy
 - Cooper-teszt, 12 perc folyamatos futás/kocogás a szabadban sík területen.
- Mérd meg a mindennapi tevékenység során leggyakrabban használt izomsorok erejének, erő-állóképességének a fittségét. Végezd el az alább felsorolt izomerő fittséget mérő „gyermekbarát” motorikus próbákat:
 - A láb dinamikus erejének mérése: helyből távolugrás, páros lábbal (m).
 - A hasizmok dinamikus erőállóképességének mérése: hanyatt fekvésből felülés térdérintéssel, folyamatosan kifáradásig (db).
 - A hátizmok dinamikus erőállóképességének mérése: hason fekvésből törzsemelés és leengedés, folyamatosan kifáradásig (db).
 - A kar és a vállöv dinamikus izomerő-állóképességének mérése: mellső fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás folyamatosan kifáradásig (db) (56 éves kortól térdelő támaszban, karhajlítás és nyújtás, ún. női változat).

Az egyes motorikus próbák helyes technikai elvégzése különösebb előképzettséget nem igényel, ezért egyedül is elvégezhető. A próbarendszert alkotó motorikus próbáknak egészségkárosító hatása nincs!

A próbarendszert alkotó motorikus próbák leírása elérhető a YouTube felületen Hungarofit gyakorlatok bemutatása címszó alatt. URL:
<https://www.youtube.com/watch?v=jPpABz4w1Z8&t=133s>

A próbák elvégzése után az általad elért teljesítményt hasonlítsd össze az alábbi táblázatban megadott teljesítményszintekkel. Ekkor megbizonyosodhatsz, hogy az általános fizikai teherbíró képességed „pillanatnyi” szintje elegendő-e a mindennapi tevékenységed maradéktalan és hatékony elvégzéséhez. Fontos tudni, hogy mindenkinek a saját tevékenységéhez szükséges szintet kell elérnie és megtartania. Más-más szintre kell felfejleszteni az általános fizikai teherbíró képességét pl. az élsportolónak, a szellemi munkát

végzőnek stb. Jelen esetben – nagyszámú saját kutatási eredmények alapján nyert megbízható mérések mentén – a könnyű fizikai munka és a hatékony szellemi munkavégzéshez szükséges teljesítményszinteket tesszük közzé, nemenkénti és korosztályonkénti bontásban.

táblázat: Értékelési útmutató a nő nem számára

8. táblázat: Teljesítménynormák lányok, nők számára

A mérés időpontja Lányok/nők életkor/év	A könnyű fizikai munkához és a hatékony szellemi munkavégzéshez (pl. tanulóshoz) „szükséges” teljesítménynormák (© Hungarofit F. Mérey Ildikó)						
	A mért paraméterek						
	AEROB FITTSÉG			ÁLTALÁNOS TESTI ERŐ ÉS ERŐÁLLÓKÉPESSÉG FITTSÉG			
	Otthon helyben járás folyamatosan 6 percig /db/	6 perc folyamatos futás/kocogás /m/	Cooper teszt 12 perc folyamatos futás/kocogás /m/	Helyből távolugrás, páros lábbal /m/	Hanyatt-fekvésből felülés, térd-érintéssel /db/	Hason-fekvésből törzsemelés és leengedés /db/	Mellső fekvő-támaszban karhajlítás és nyújtás /db/
4 éves	788	600	1200	0.70	20	18	0
5 éves	800	620	1400	0.80	25	23	0
6 éves	812	650	1500	1.15	33	30	1
7 éves	824	700	1650	1.18	36	33	2
8 éves	836	720	1700	1.27	39	36	3
9 éves	848	750	1750	1.38	42	39	4
10 éves	860	800	1800	1.43	45	42	5
11 éves	872	850	1850	1.55	48	45	6
12 éves	884	870	1900	1.63	51	48	7
13 éves	896	900	1950	1.75	54	51	8
14 éves	908	920	2000	1.76	57	54	9
15 éves	920	960	2050	1.79	60	58	10
16 éves	932	1000	2100	1.84	64	61	11
17 éves	944	1050	2200	1.81	67	64	12
18 éves	956	1100	2250	1.84	70	67	13
19 éves	968	1150	2300	1.86	72	70	14
20-25 évesek	1080	1200	2350	1.88	74	73	15
26-35 évesek	822	900	1800	1.47	35	32	7
36-45 évesek	798	850	1700	1.41	31	27	6
45-55 évesek	774	800	1600	1.31	28	22	5
56-65 évesek	750	750	1500	1.26	22	19	4
66-75 évesek	726	700	1400	1.16	15	13	3
76-85 évesek	690	650	1300	0.85	9	7	2
86 év és afelett	642	550	1100	0.70	4	3	1

9. táblázat: Teljesítménynormák fiúk, férfiak számára

A mérés időpontja Fiúk/férfiak életkor/év	A könnyű fizikai munkához és a hatékony szellemi munkavégzéshez (pl. tanulóshoz) „szükséges” teljesítménynormák (© Hungarofit F. Mérey Ildikó)						
	A mért paraméterek						
	AEROB FITTSÉG			ÁLTALÁNOS TESTI ERŐ ÉS ERŐÁLLÓKÉPESSÉG FITTSÉG			
	Otthon helyben járás folyamatosan 6 percig /db/	6 perc folyamatos futás/kocogás /m/	Cooper teszt 12 perc folyamatos futás/kocogás /m/	Helyből távolugrás, páros lábbal /m/	Hanyatt-fekvésből felülés, térd-érintéssel /db/	Hason-fekvésből törzsemelés és leengedés /db/	Mellső fekvő-támaszban karhajlítás és nyújtás /db/

4 éves	812	630	1250	0.80	24	22	3
5 éves	824	650	1350	0.95	34	30	4
6 éves	836	670	1450	1.10	42	39	5
7 éves	848	700	1700	1.23	45	42	7
8 éves	860	750	1800	1.29	48	45	9
9 éves	872	800	1900	1.32	51	48	11
10 éves	884	850	2000	1.38	54	51	13
11 éves	896	900	2100	1.42	57	54	15
12 éves	908	950	2200	1.48	60	57	17
13 éves	920	1000	2300	1.56	63	60	20
14 éves	932	1100	2400	1.64	66	64	23
15 éves	944	1150	2500	1.72	69	67	26
16 éves	956	1200	2600	1.80	72	70	29
17 éves	968	1250	2650	1.86	75	73	32
18 éves	1080	1300	2700	1.94	78	76	35
19 éves	1092	1350	2750	2.02	81	79	38
20-25 évesek	1122	1450	2800	2.10	83	81	41
26-35 évesek	810	1000	1900	1.50	37	34	9
36-45 évesek	798	900	1800	1.30	35	30	8
45-55 évesek	786	800	1700	1.10	29	26	7
56-65 évesek	774	750	1600	1.00	22	22	6
66-75 évesek	762	700	1500	0.90	18	17	5
76-85 évesek	750	650	1300	0.80	14	12	4
86 év és felett	762	600	1200	0.75	9	5	3

Akik az egyes motorikus próbákban elérik az életkoruknak és a nemüknek megfelelő teljesítményszinteket, azoknak arra kell törekedni, hogy e szintet életük végéig folyamatosan megtartsák. Azok akik, valamelyik/bármelyik motorikus próbában/próbákban nem érik el a jelzett teljesítményszintet, azoknak – a meglévő hiányosságok ismeretében – felzárkóztató jellegű, fokozatosan növekvő terhelésű mozgásprogram szükséges azért, hogy mielőbb felszámolják a meglévő hiányosságokat (pl. a hasizmok erő-állóképességének mérésére alkalmazott motorikus próbában egy 15 éves lány 40-szer tud folyamatosan felülni, ezért célul tűzi ki, hogy 21 nap alatt elérje az életkorának és nemének megfelelő 60 db-ot.

Feladat

- Első hét: naponta 3x35 (a gyakorlat végrehajtások között 1 perc pihenő beiktatásával), minél változatosabb, hasizmot fejlesztő gyakorlatok elvégzése. Ha a hét végén ismét megméri magát, feltehetően már 45-re emeli a folyamatosan végzett felülések számát.
- Második hét: naponta: 3x45 (a gyakorlat végrehajtások között 45 másodperc pihenő beiktatásával), minél változatosabb, hasizmot fejlesztő gyakorlatok elvégzése. Ha a hét végén ismét megméri magát, feltehetően már 50-re emeli a folyamatosan végzett felülések számát.

- Harmadik hét: naponta: 3x50 (a gyakorlat végrehajtások között 45 másodperc pihenő beiktatásával), minél változatosabb, hasizmot fejlesztő gyakorlatok elvégzésével biztosra vehető, hogy elérhetővé válik a kitűzött cél, a 60 db.

Egyéb alapvető tudnivalók az otthon végzett tudatos testedzéshez

Miért a bemelegítés? A próbák megkezdése előtt általános bemelegítéssel fokozatosan hangold rá a szervezeted a fokozott izommunkára. A bemelegítés célja a szervezet, a keringési és légzési rendszer felkészítése, üzemkész állapotba hozása a nagyobb fizikai terhelésre, és az ízületeket alkotó, körül fogó ínak, szalagok elasztikuságának növelésével a sérülések megelőzése. A bemelegítést az izmok hosszának nyújtásával fejezzük be. A testedzést az intenzív izommunka hatására kiváltott élettani folyamatok fokozatos helyreállításával, 4-5 percre tartó levezetéssel zárjuk.

MEG TUDOD CSINÁLNI, CSAK AKARNI KELL!

Sok szeretettel kívánok jó egészséget! (Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete)

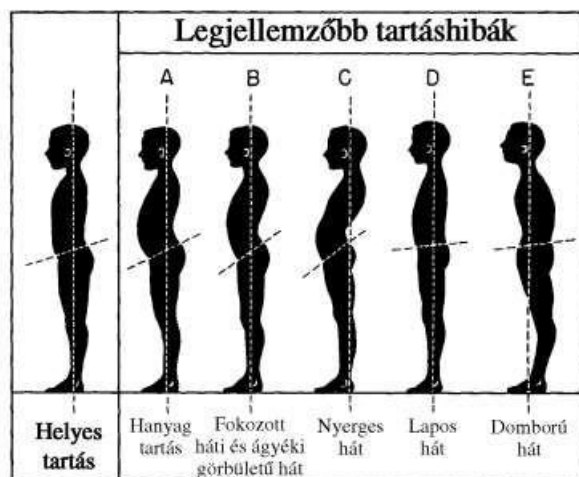
IV. MEGELŐZÉSI INTÉZKEDÉSEK, PREVENCIÓ, HIGIÉNIÁS FELTÉTELEK

Az oktatási intézményekbe kerülés - az ülő életmódra neveléssel - a gerincre nézve kedvezőtlen hatással bír. A gerincvédelem az aktív helyes testtartás megtanítását, a testtartás értékelési és korrigálási képességeinek fejlesztését jelenti, s mindezt a lehető legtöbb mozgáslehetőség biztosítása mellett lehet elérni (Vass – Bohner-Beke, 2015).

A testtartás, vagyis az egyes testrészek egymáshoz való viszonya dinamikus egyensúlyi állapot, melyet a testtartásért felelős izmok állandó, szemmel alig látható, sokirányú tevékenysége tart fenn. A testtartásban szerepet játszó izomcsoportok között harmonikus egyensúlynak kell fennállnia ahhoz, hogy az ízületek stabilitása a középhelyzetben, valamint mozgása az élettani mozgáspálya teljes ívén létrejöhessen. Abban az esetben, ha ez az izomegyensúly felbomlik, az ízületek terhelése megváltozik, mely a későbbiekben a gerincen kívül az alsó végtagok ízületeiben is porckopásos (degeneratív) betegségekhez vezet. Az izomegyensúly felbomlásának okai között ismert a mozgásszegény életmód, az egyoldalú statikus vagy dinamikus terhelés, a fáradtság és a fájdalom (Vass, 2015).

A legenyhébb tartási eltérés a hanyag tartás. A hanyag tartás egy helytelen szemléleten, rossz beidegződésen múlik, ami rendszeres tornával, sporttal, az izomzat megerősítésén keresztül normalizálható lenne. A hanyag tartástól el kell különíteni a tartási gyengeséget, ami megjelenési formájában attól nem tér el. A hanyag tartástól abban különbözik, hogy a tartási gyengeség esetén az izmok és szalagok tartós gyengeségével állunk szemben, de abban megegyeznek, hogy könnyen korrigálhatóak, javíthatóak, mivel egyik sem kóros elváltozás (Vass – Bohner-Beke, 2015). A szakirodalom a helytelen tartásnak általában négy típusát különbözteti meg

8. ábra Helyes testtartás és tartáshibák



(Forrás: Somhegyi et.al, 2003)

A helyes testtartás beállítására, megtanítására mind álló, mind ülő testhelyzetben jól használható a „marionett-bábu módszer”: képzeletben a koponyához rögzített zsinórt felfelé húzzuk, amivel a nyaki gerinc kissé megnyúlik, ezt követi a mellkas megemelkedése, majd a medence enyhe előrebillenése automatikusan beállítja a helyes tartást. A helyes ülés lényege a medence enyhe előre billentésével az élettani görbületeinek kialakítása és megtartása. Miközben a medence enyhén előrebillen, a mellkas enyhén megemelkedik, ami a légzést kedvezően befolyásolja. Ebben a helyzetben a nyaki szakasz egy kissé kiegyenesedik. A helyes ültartás mellett is gondolni kell arra, hogy hosszú távon ez a testhelyzet is megterhelést jelent a gerinc számára, ezért megfelelő gyakorisággal meg kell szakítani, és ülőhelyzetet kell váltani vagy tehermentesítő helyzetet kell felvenni. A helyes ülő tartás sem mozdulatlan állapot, hanem ún. labilis egyensúlyi helyzet, melyet egyensúlyozó mozgásokkal lehet fenntartani, és a „dinamikus ülés” fogalma meríti ki (Vass – Bohner-Beke, 2015).

Helyes ülés oktatása során a következő szempontokat szükséges betartani:

- lábak- az egész talp a talajon, a lábak kis terpeszben
- térd- a lábszár és a comb szög 90 fokot zár be, a comb teljesen alátámasztott
- medenceállás- enyhén előre billent, a fiziológiás ágyéki görbület fenntartott
- mellkas- megemelt, felegyenesedett
- fej- kissé megemelt áll-, egyenes nyak
- vállöv- vállak középhelyzetben, lazán lógnak a mellkas mellett (Tóth – Tóthné Steinhausz, 2015).



Tartósan számítógép előtt tartózkodó, valamint iskolapadban ülő személyeknek kifejezetten fontos a testgyakorlatok végzése, mivel prevenciós hatással bír az egészségügyi problémák elkerülésére és javítja az általános közérzetet. A rendszeres testmozgás, a nyújtó gyakorlatok és a tartásjavító torna csökkenti a nyak-, hát- és derékfájdalmakat, mobilizálja a gerincet és erősíti az izmokat. Egyszerű rövid gyakorlatok beillesztése a mindennapokba segít megőrizni az egészséget és a jó közérzete. A tartásjavító torna olyan gyakorlatokat foglal magában, amelynek célja a helyes testtartás elérése. Ezek a gyakorlatok erősítik a nyak-, hát- és hasizmokat, valamint nyújtják a megrövidült izmokat. Rendszeres gyakorlással ez a torna hozzájárul a hosszú távú fájdalommentes és egészséges testtartáshoz. A rossz testhelyzetből adódóan az izmaik egy részét túlterheli, míg másokat nem használ.

A helyes testtartás kialakításához fontos feladat a helyes testtartás megéreztetése, az ehhez szükséges izomerő és izomnyújthatóság ellenőrzése. A Magyar Gyermekgyógyászati társaság, pontosabban Somhegyi és mtsai (1999) kidolgozták a biomechanikailag helyes testtartás kialakításához szükséges ellenőrzést szolgáló mozgásanyagot, amely a testtartásért felelős izmok erejét és nyújthatóságát tesztelő 12 gyakorlat köré épül (Vass, 2014).

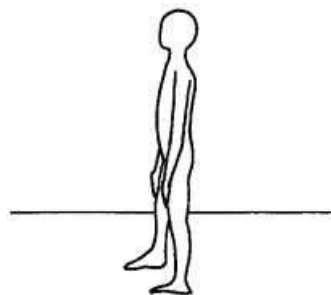
Útmutató az ellenőrző gyakorlatok elvégzéséhez⁸

Az izomerőt ellenőrző gyakorlatokat 3-szor kell elvégezteni, és mindvégig figyelni kell arra, hogy minden ismétléskor egyformán végezze a gyakorlatot a tanuló. A gyakorlatokat ismétlésenként 3 másodpercig kell kitartani. Kivétel az 1.számú és a 6.számú ellenőrző gyakorlat. Az 1. számú gyakorlatot háromszor, ismét lépésenként 10 másodpercig (5-5), a 6.számú gyakorlatot pedig egyszer, 30 másodpercig kitartva kell végezteni. Az izom nyújthatóságát ellenőrző gyakorlatokat egyszer kell elvégezteni, az alsó végtag gyakorlatait oldalanként külön-külön. Fontos, hogy ezeket a gyakorlatokat a tanulók lassan, nyugodtan, ellazított izmokkal végezzék, egy gyakorlatot 6 másodpercen keresztül. A tesztlap kitöltése: Ha a gyakorlat pontos elvégzésére képes a tanuló, az egyes pontot, ha nem, a kettes pontot jelölik.

Ellenőrzést szolgáló gyakorlatok a következők:

1. *Állás-guggolás viszonyának vizsgálata az erő és a rugalmasság szempontjából*

Kh. (kezdőhelyzet): Terpeszállás, párhuzamos lábakkal, a kéz elől a combon. Sarkat a talajhoz szorítva lassú guggolás függő leges, egyenes törzssel és felállás (5-5 számoláson keresztül). A kar végig elől középen van, guggoláskor az ujjhegyek a talajt érintik. Ismétlésszám: 3 Időtartam: 30 mp; Értékelés: 1 pont – Ha a törzs egyenes marad, a belső talpszélek párhuzamosak és a sarok a talajon marad mind végig. 2 pont – Ha a törzs előrehajlik (hajlottá válik), illetve a sarok elemelkedik a talajról és nem párhuzamosak a belső talpszélek.



2. *A váll- vállöv erő és nyújthatósági vizsgálata*

Kh.: Hasonfekvés, a fej homlokon támaszkodik. A karok párhuzamosan nyújtva a fej mellett a talajon. A térd nyújtva, a sarkak összeérnek. A medencét a has

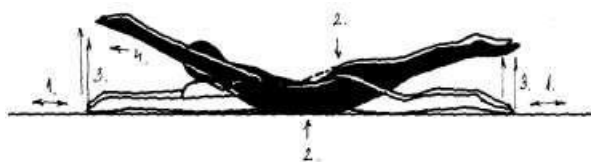


⁸ Somhegyi A., Gardi Zs., Feszthammer A., Darabosné T. I., Tóthné S. V. (2003): Tartáskorrekció, Co-Print Kft, Budapest

behúzásával és a farizmok össze szorításával hátra kell billenteni és a gyakorlat alatt megtartani. A két kart ökölbe szorított kézzel egy szerre megemelni úgy, hogy a felkar a fülkagyló fölé kerüljön, és megtartani 3 mp-ig. Ismétlésszám: 3 Időtartam: 9 mp; Értékelés: 1 pont – Ha képes a kart a megfelelő magasságban, párhuzamosan a szükséges ideig, a szükséges ismétlés mellett megtartani. 2 pont – Ha nem.

3. *A hát és a csípő feszítő izmainak
erővizsgálata*

Kh.: Hasonfekvés, a két kar a fej mellett a talajon. A térd nyújtva, a sarkak összezárva. A két karral és a két lábbal egyszerre a talajon megnyújtózni, a



medencét a has behúzásával és a farizmok összeszorításával hátra kell billenteni, majd előbb a kart, azután lábat combtőig, végül a fejet és a szegycsontot el kell emelni a talajról. A láb emelésekor a sarkak kissé eltávolodnak. Az így elért helyzetet 3 mp-ig meg kell tartani. Ismétlésszám: 3 Időtartam: 9 mp; Értékelés: 1 pont – Ha képes a törzset, a két kart a fej mellett párhuzamosan, és a két lábat a megfelelő magasságban, a szükséges ideig, a szükséges ismétlés mellett megtartani. 2 pont – Ha nem.

4. *A has izmainak felülről indított
erővizsgálata*

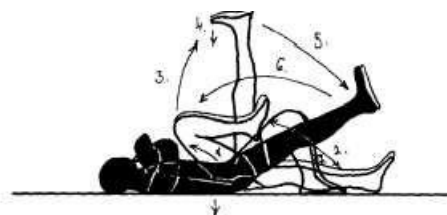
Kh.: Hanyattfekvés, a két láb talpon, a két kar test mellett. A kart a comb fölé emelve, lassan előrenyújtózva a fejet, majd a vállat a talajról elemelni és 3-mp-ig



megtartani, majd leereszkedni a talajra. Következő lépésként a fej és a váll elemelése után a lapockát is el kell emelni a talajról, és a kézzel tovább kell nyújtózni a comb fölött a térdig. Ezt a helyzetet is meg kell tartani 3 mp-ig, majd visszafeküdni a talajra. Végül a fej, a váll, a lapocka fokozatos, lassú elemelése után az ágyéki gerincet is el kell emelni a talajról, nagyon figyelve arra, hogy a keresztcsont lent maradjon. Eközben a kezét a térdkalács fölé kell nyújtani. Ezt a helyzetet is meg kell tartani 3 mp-ig, majd szinte csigolyánként kell a gerincet leengedni a talajra. Ismétlésszám: 3x1 Időtartam: 9 mp; Értékelés: 1 pont – Ha a gerinc egyes szakaszai fokozatosan gömbölyödve hagyják el az alátámasztási felületet, és a keresztcsontot leszorítva tudja tartani, miközben a kezét a térde fölé nyújtja. 2 pont – Ha nem.

5. *A has izmainak alulról indított
erővizsgálata*

Kh.: Hanyattfekvés. Keresztezett karral vállfogás, a könyök fölfelé néz. A láb



nyújtva a talajon. Térdhajlítás a hashoz, majd térdnyújtás függőleges helyzetbe, visszafeszített lábfejjel. A lábat lassan a talaj fölé engedni, addig a fokig, amíg a vizsgált személy képes a gerinc ágyéki szakaszát az alátámasztási felülethez szorítani. 45 foktól megfelelő. Ha 10 fokkal a talaj fölött meg tudja tartani a két alsó végtagot leszorított ágyéki gerincszakasszal, akkor kiváló a hasizom erőssége. Ismétlésszám: 3 Időtartam: 9 mp; Értékelés: 1 pont – Ha 45 fokban meg tudja tartani a két alsó végtagot, leszorított ágyéki gerincszakasz mellett. 2 pont – Ha csak 45 foknál nagyobb szögben tudja megtartani a két alsó végtagot, leszorított ágyéki gerincszakasz mellett.

6. *A comb elülső izmainak erővizsgálata*

Kh.: Alapállás, a belső talpszélek 2-3 ujjnyi távolságra. Fal mellett állva a térdet 90 fokban behajlítani úgy, hogy a derék, a hát és a tarkó a falnak támaszkodik, a kéz a combon nyugszik. 30 mp-ig ezt a helyzetet meg kell tartani. Ismétlésszám: 1 Időtartam: 30 mp; Értékelés: 1 pont – Ha képes a teljes időben megtartani a helyzetet. 2 pont – Ha nem.



7. *Az ágyéki gerinc előreahajlításának vizsgálata*

Kh.: Nyújtott ülés, a belső talpszélek 2-3 ujjnyi távolságban. Előrehajolni úgy, hogy a kéz a visszafeszített lábujjak felé nyújtózik, lehetőleg megérinti azokat.



Eközben arra kell ügyelni, hogy az ágyéki gerinc domborodjon (sehol se maradjon lapos), és a medence ne billenjen előre. Ismétlésszám: 1 Időtartam: 6 mp; Értékelés: 1 pont – Ha a vizsgált személy keze eléri a lábujjakat, miközben a medence hátrabillentett helyzetben marad. 2 pont – Ha csak a lábszárat éri el.

8. *Az ágyéki gerinc hátrahajlításának vizsgálata*

Kh.: Hasonfekvés, a fej homlokon támaszkodik. Tenyér a váll alatt, az alkar a talajon, a törzs mellett. Könyöknyújtással a törzset lassan, fokozatosan az alátámasztási



felületről elemelni oly módon, hogy a medence felső széle is elemelkedjen, de a szeméremcsont, a csípőízület és az egész alsó végtag lazán a talajon maradjon. Ismétlésszám: 1 Időtartam: 6 mp; Értékelés: 1 pont – Ha a medence felső széle (elülső, felső csípőtővis) elemelkedik, karja nyújtott, szeméremcsontja, combja teljesen leszorítva. 2 pont – Ha csak a mellkasa emelkedik el, és/vagy a karját nem tudja kinyújtani.

9. *Az alsóháti és ágyéki gerinc
csavarodásának vizsgálata*

Kh.: Hanyattfekvés, a kar oldalt vállmagasságban, tenyér a talajon. Térdhajlítással a két talp a talajon. A két alsó végtagot összeszorítva oldalt a talajra fektetni egyik majd másik irányban, miközben a fej az ellenkező oldali fülre kell fordítani. Ismétlésszám: 2x1 Időtartam: 12 mp; Értékelés: 1 pont – Ha a vizsgált személy összezárt térddel és bokával eléri a talajt mindkét oldalon, a fejét pedig az ellenoldali fülre tudja fordítani. 2 pont – Ha a vizsgált személy a térdével, és/vagy a fejével nem éri el a talajt.



10. *A comb és a lábszár hátulsó izmai
nyújthatóságának vizsgálata*

Kh.: Hanyattfekvés. A két kéz lazán elől a csípőlapáton nyugszik, mindkét térd nyújtva. Az egyik láb emelése visszafeszített lábfejjel és nyújtott térddel, függőleges helyzetbe, a keresztcsont mindvégig a talajon marad. Ismétlésszám: 2x1 Időtartam: 12 mp; Értékelés: 1 pont – Ha a vizsgált személy képes nyújtott térddel elérni a függőleges helyzetet. 2 pont – Ha térdé még a függőleges helyzet elérése előtt behajlik.



11. *A csípőt hajlító izmok
nyújthatóságának vizsgálata*

Kh.: Hanyattfekvés. Asztalon vagy svédaszékelyen fekvő mindkét térdet erősen behajlítva talppal a székre szélére tenni. Az egyik térdet elől átfogva, erőteljesen a hashoz húzni, és végig a mellkasnál tartani, majd a másik, vizsgált lábat ellazítva, térdtől lelógatni. Ismétlésszám: 2x1 Időtartam: 12 mp; Értékelés: 1 pont – Ha a lelógatott láb combjának hátsó fel színe az alátámasztási felületről nem emelkedik el, és a lábszár függőlegesen marad. 2 pont – Ha a comb elemelkedik az alátámasztási felületről, és/vagy a lábszár nem éri el a függőleges helyzetet.



12. *A csípőízület nyújtási képességének vizsgálata*

Kh.: Hanyattfekvés. Egyik térdet erősen a hashoz húzva rögzíteni, a combot a térdhajlat fölött, hátul átfogva. A másik, vizsgált alsó végtagot kinyújtani és az alá támasztási felülethez szorítani.



Ismétlésszám: 2x1 Időtartam: 12 mp; Értékelés: 1 pont – Amennyiben a lábszár, térdhajlat és a comb hátsó felszíne az alátámasztási felületre végig felfekszik, és a csípőízület nyújtott. 2 pont – Amennyiben a lábszár, térdhajlat és a comb hátsó felszíne csak részben fekszik fel az alá támasztási felületre, és a csípőízületben hajlítás jön létre.

Végezzünk rendszeresen testtartásjavító gyakorlatokat! Otthon végezhető tartásjavító gyakorlatok összeállította és vezeti Somogyiné Kuti Ilona gyógytestnevelő mestertanár, a videófilm az alábbi linken megtalálható:

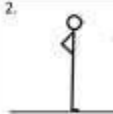
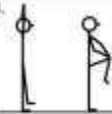
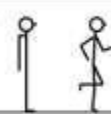
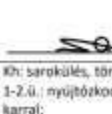
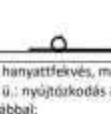
<https://drive.google.com/file/d/1TM7SxOVCRHs6R9RtWdOs7JhU8xV-LyiG/view>

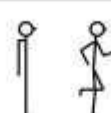
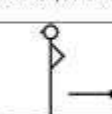
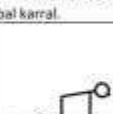
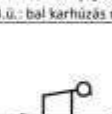
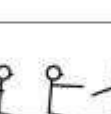
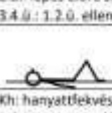
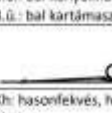
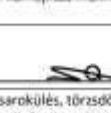
Továbbá szeretnénk ismertetni olyan feladatsorok összeállítását is, amely között megtalálható: törzsizom erősítő, tartásjavító, valamint kar- és vállöv mobilizáló gyakorlatokat. Ezen fejlesztő és tartáskorrekció gyakorlatok a helyes testtartás megőrzése, valamint visszanyerésére szolgálnak. Az otthon is könnyen elvégezhető feladatsorok kidolgozását Kunné Solti Éva testnevelő és gyógytestnevelő tanár (TSMT-terapeuta) készítette tanulók számára a digitális és mindennapi oktatás során való alkalmazására.

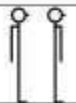
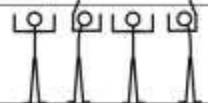
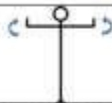
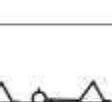
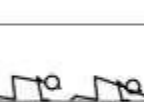
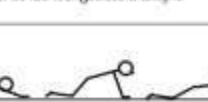
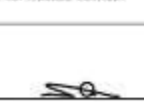
Speciális tartáskorrekciós gyakorlatok⁹:

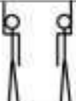
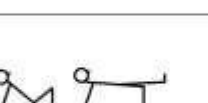
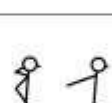
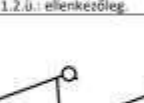
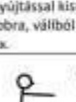
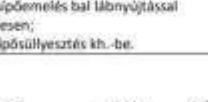
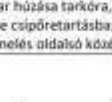
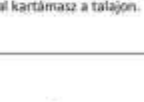
- Tartásjavító gyakorlatsor 1
- Tartásjavító gyakorlatsor 2
- Kar-és vállöv mobilizáló gyakorlatsor 1
- Kar-és vállöv mobilizáló gyakorlatsor 2
- Törzsizomzat erősítő gyakorlatsor 1
- Törzsizomzat erősítő gyakorlatsor 2

⁹ https://vpbathory.edu.hu/dokumentumok/gyogytes/tartasjavito_gyakorlatsor.pdf

TARTÁSJAVÍTÓ GYAKORLATSOR			
OTTHONI TORNA			
Végezz minden feladatot 10x!	Figyelj a pontos kiindulólhelyzetekre!		Sikeres tornázást kívánok!
1.  Kh: alapállás, válltartás: 1.ü.: könyök hátra húzása lapockazárással; 2.ü.: két könyök összeérintése elől.	2.  Kh: alapállás, csipőre tartás: 1.ü.: lábujra emelkedés; 2.ü.: sarokra gördülés.	3.  Kh: terpeszállás, kar magastartásban kulcsol: 1.ü.: térd felhúzása karhúzással; 2.ü.: térd leengedése karemeléssel; 3-4.ü.: 1-2.ü. ellentétes lábbal;	4.  Kh: alapállás: Helyben futás folyamatosan.
5.  Kh: guggolótámasz: 1-2.ü.: lépegetés előre karral fekvőtámaszba; 3-4.ü.: lépegetés vissza guggolótámaszba.	6.  Kh: térdelőtámasz: 1-2.ü.: „cicahát”; 3-4.ü.: „kutyahát”.	7.  Kh: térdelőtámasz, alkartámasz: 1.ü.: jobb lábemelése térdnyújtással, pipa; 2.ü.: láb leengedése kiindulólhelyzetbe; 3,4.ü.: 1,2.ü. ellentétes lábbal.	8.  Kh: hasonfekvés, magastartás: 1.ü.: nyújtott kar és lábemelés részút tartásban; 2.ü.: kar és láb leengedése k.helyzetbe.
 Kh: sarokülés, törzsdöntéssel előre: 1-2.ü.: nyújtózkodás a talajon előre jobb karral; 3-4.ü.: nyújtózkodás a talajon előre bal karral.	 Kh: hason fekvés alkartámaszban: 1.ü.: jobb térd és könyök húzása fejfördítéssel jobbra; 2.ü.: vissza a kh-be; 3.ü.: bal térd és könyök húzása balra; 4.ü.: vissza kh-be.	 Kh: hanyattfekvés hajlított térdel: 1-2.ü.: törzsemelés karok csúsztatásával a combon; 3-4.ü.: törzs leengedése hanyatt fekvésbe.	 Kh: hanyattfekvés, magastartás: 1-2.ü.: nyújtózkodás a talajon jobb karral és lábbal; 3-4.: nyújtózkodás a talajon bal karral és lábbal.

TARTÁSJAVÍTÓ GYAKORLATSOR			
OTTHONI TORNA			
Végezz minden feladatot 10x!	Figyelj a pontos kiindulólhelyzetekre!		Sikeres tornázást kívánok!
 Kh: alapállás: 1.ü.: karmyújtással váltóval előre mellő közeleptartásba; 2.ü.: könykhúzás hátra.	 Kh: alapállás: 1-2.ü.: karkörzés hátra lassan, nyújtózással jobb karral; 3-4.ü.: karkörzés hátra lassan nyújtózással bal karral.	 Kh: hajlított terpeszállás, mellhezartás: 1.ü.: jobb karmyújtás előre; 2.ü.: jobb karhúzás mellhez; 3.ü.: bal karmyújtás előre; 4.ü.: bal karhúzás mellhez.	 Kh: alapállás: 1.4.ü.: helyben futás magastérdemeléssel.
 Kh: szögállás, csipőretartás: 1.ü.: jobb lábbal lépés hátra hajlított harántterpeszállásba; 2.ü.: lépés előre szögállásba; 3,4.ü.: 1,2.ü. ellentétes lábbal.	 Kh: térdelőtámasz: 1.ü.: térdnyújtás csipőemeléssel; 2.ü.: ereszkedés kiindulólhelyzetbe.	 Kh: térdelőtámasz: 1.ü.: jobb könykhúzás tarkóartatásba; 2.ü.: jobb kartámasz a talajon; 3.ü.: bal könykhúzás tarkóartatásba; 4.ü.: bal kartámasz a talajon.	 Kh: sarokülés, mellhezartás: 1.ü.: karmyújtás előre; 2-3.ü.: karhúzás oldalra; 4.ü.: karhajlítás mellhez.
 Kh: hanyattfekvés, térdhajlítás: 1-2.ü.: törzsemelés karhúzással az ellentétes térdekhez felváltva.	 Kh: nyújtottülés: 1-2.ü.: csipőemelés; 3-4.ü.: ereszkedés nyújtottülésbe.	 Kh: hasonfekvés, hajlított karok a homlok alatt: 1.ü.: jobb hajlított lábemelés; 2.ü.: jobb térdnyújtással láb leengedése a talajra; 3,4.ü.: 1,2.ü. ellenkező lábbal.	 Kh: sarokülés, törzsdöntés előre: karmyújtással a talajon: 1.ü.: jobb karral nyújtózkodás előre; 2.ü.: lazítás; 3.ü.: bal karral nyújtózkodás előre; 4.ü.: lazítás.

KAR- ÉS VÁLLÖV MOBILIZÁLÓ GYAKORLATSOR			
OTTHONI TORNA			
Végezz minden feladatot 10x!	Figyelj a pontos kiindulólhelyzetekre!	Sikeres tornázást kívánok!	
			
Kh: alapállás: 1-2.ü.: vállhúzás hátra; 3-4.ü.: váll leengedése előre.	Kh: terpeszállás, hajlított oldalsó középtartás: 1.ü.: jobb karra nyújtózkodás magastartásba; 2.ü.: jobb kar leengedése kh.-be; 3-4.ü.: 1.2. ü. ellentétes karra.	Kh: szögállás, oldalsó középtartás: 1-2.ü.: karkörzés hátra kis körzessel.	Kh: alapállás: 1-4.ü.: helybenfutás magastérdemeléssel.
			
Kh: Harántterpeszállás, jobb kar melhez, bal kar mellőközéptartásban: 1-2.ü.: szökdelés láb- és kartartáscserével.	Kh: póktartás: 1.ü.: jobb kar- és bal lábemelés; 2.ü.: kar és láb leengedése a talajra; 3.ü.: bal kar- és jobb lábemelés; 4.ü.: kar és láb leengedése a talajra.	Kh: hanyattfekvés medencebillentéssel, mélytartás: 1-2.ü.: karhúzás a talajon mellőközéptartáson keresztül magastartásba; 3-4.ü.: karleengedés a talajon kh.-ba.	Kh: térdelőtámasz, hajlított kar: 1.ü.: jobb kar nyújtása a talajon; 2.ü.: jobb kar húzása vállhoz; 3.ü.: bal kar nyújtása a talajon; 4.ü.: bal kar húzása vállhoz.
			
Kh: sarokülés, válltartás, könyökök összeérintése: 1-2.ü.: törzdöntés előre könyök húzásával hátra; 3-4.ü.: törzsemelés könyökhúzásával előre.	Kh: sarokülés, törzdöntés előre kar nyújtás a talajon: 1.ü.: emelkedés női fekvőtámaszba; 2.ü.: karhajlítás; 3.ü.: kar nyújtás; 4.ü.: csípőtolás hátra sarokülésbe.	Kh: hasonfekvés, jobb kar magastartásban, bal kar mélytartásban: 1-2.ü.: kartartás a talajon keresztül magastartásba; 3-4.ü.: karleengedés a talajon kh.-ba.	Kh: sarokülés, törzdöntés előre kar nyújtással a talajon: 1.ü.: jobb kar nyújtása a talajon; 2.ü.: lazítás; 3.ü.: bal karra nyújtózkodás előre; 4.ü.: lazítás.

KAR- ÉS VÁLLÖV MOBILIZÁLÓ GYAKORLATSOR			
OTTHONI TORNA			
Végezz minden feladatot 10x!	Figyelj a pontos kiindulólhelyzetekre!	Sikeres tornázást kívánok!	
			
Kh: terpeszállás, jobb kar magastartás: 1-4.ü.: jobb karra felfelé, bal karra lefelé nyújtózkodás vállból 4x; 5-8.ü.: bal karra felfelé, jobb karra lefelé nyújtózkodás vállból 4x.	Kh: alapállás: helyben futás magastérdemeléssel.	Kh: szögállás, jobb kar mellnél, bal kar mellő középtartásban: 1-2.ü.: kartartás csere folyamatosan válltólással és a tenyér kifeszésével.	Kh: csípőszélességű terpeszállás: 1.ü.: kilépés jobb lábbal jobb támadóállásba könyökhúzásával hátra; 2.ü.: lépés kh.-be; 3-4.ü.: 1.2.ü.: ellenkezőleg.
			
Kh: terpeszállás, csípőretartás: 1-4.ü.: jobb kar nyújtással kismértékű törzshajlítás balra, vállból apró nyújtózkodás 4x; 5-8.ü.: bal kar nyújtással kismértékű törzshajlítás jobbra, vállból apró nyújtózkodás 4x.	Kh: hátsó fekvőtámasz leengedett csípővel: 1.ü.: csípőemelést jobb lábnyújtással vízszintesen; 2.ü.: csípőszűkítés kh.-be; 3.ü.: csípőemelést bal lábnyújtással vízszintesen; 4.ü.: csípőszűkítés kh.-be.	Kh: sarokülés, kar oldalsó középtartás: 1.ü.: jobb kar húzása tarkóra, bal kar leengedése csípőretartásba; 2.ü.: karemelés mellő középtartásba; 3.ü.: bal kar húzása tarkóra, jobb kar leengedése csípőretartásba; 4.ü.: karemelés oldalsó középtartásba.	Kh: fekvőtámasz: 1.ü.: jobb karhúzás tarkóretartásba; 2.ü.: jobb kartámasz a talajon; 3.ü.: bal karhúzás tarkóretartásba; 4.ü.: bal kartámasz a talajon.
			
Kh: térdelőülés: 1-2.ü.: emelkedés térdelőállásba karlendítéssel magastartásba; 3-4.ü.: ülés térdelőülésbe karkörzessel hátra mélytartásba.	Kh: térdelőülés, törzdöntés és kar nyújtás előre: 1.ü.: csípőtolás előre karhajlítással; 2.ü.: kar nyújtás; 3.ü.: karhajlítás; 4.ü.: csípőtolás hátra kar nyújtással.	Kh: hanyattfekvés, térdhajlítás, magastartás: 1-2.ü.: csípőemelést karhúzással a talajon oldalsó középtartáson keresztül magastartásba; 3-4.ü.: csípőszűkítés karhúzással magastartásba.	Kh: hanyattfekvés, magastartás: 1-2.ü.: nyújtózkodás a talajon jobb karra és lábbal; 3-4.ü.: karok, lábak ellazítása; 5-6.ü.: nyújtózkodás bal karra és lábbal; 7-8.ü.: karok, lábak ellazítása.

TÖRZSIZOMZAT ERŐSÍTŐ GYAKORLATSOR			
OTTHONI TORNA			
Végezz minden feladatot 10x!	Figyelj a pontos kiindulólhelyzetekre!		Sikeress tornázást kívánok!
Kh: zsugorulás, karkulcsolás: 1-2.ü.: dőlés hátra medencebillentéssel és hátdomborítással, nyújtózkodás vállból; 3-4.ü.: törzsnyújtás kh.-be.	Kh: törökülés: 1-4.ü.: jobb karmyújtás magastartásba, nyújtózkodás 4x; 5-8.ü.: jobb kar leengedése és bal karmyújtás magastartásba, nyújtózkodás 4x.	Kh: hajlított terpeszlés, tarkóratartás: 1-2.ü.: törzsfordítás jobbra lassan, fejtetővel nyújtózkodás; 3-4.ü.: törzsfordítás balra kh.-be; 5-6.ü.: törzsfordítás balra lassan; 7-8.ü.: törzsfordítás jobbra kh.-be.	Kh: hanyattfekvés medencebillentéssel, mélytartás: 1-2.ü.: karhúzás a talajon mellősközéptartáson keresztül magastartásba; 3-4.ü.: karleengedés a talajon kh.-be.
Kh: hanyattfekvés, térdhajlítás: 1.2.ü.: medencebillentéssel előre törzsemelésben karhúzás az ellentétes térdekhez folyamatos cserével.	Kh: hanyattfekvés hajlított lábemeléssel: 1.ü.: jobb lábujjak érintése a talajra; 2.ü.: jobb lábemelés kh.-be; 3.ü.: bal lábujjak érintése a talajra; 4.ü.: bal lábemelés kh.-be.	Kh: hanyattfekvés, térdhajlítás, csipőemelés: 1.ü.: lábujjak emelkedés; 2.ü.: talpra érkezés.	Kh: térdelőülés: 1.ü.: törzsdöntés jobbra jobb kartámasszal és bal lábnyújtással; 2-3.ü.: az egyensúlyi helyzet megtartása; 4.ü.: ereszkedés kh.-be; 5-8.ü.: 1-4.ü. ellentétesen.
Kh: térdelőtámasz: 1.ü.: csipőemelés térdnyújtással, váltótlás; 2.ü.: csipő leengedése térdehajlítással, térdek megtartása 10 cm-re a talajtól.	Kh: hasonfekvés, hajlított kar és homlok a talajon: 1.ü.: jobb lábemelés 10 cm-re a talajtól; 2.ü.: jobb láb terpesztése a levegőben; 3.ü.: jobb láb zárása a levegőben; 4.ü.: jobb láb engedése a talajra; 5-8.ü.: 1-4.ü. ellenkezőleg.	Kh: hasonfekvés, magastartás: 1.ü.: karemeléssel oldalsó középtartáson át karhúzás mélytartásba, ujjak érintése a hát fölött, tekintet lefelé; 3-4.ü.: karemelés oldalsó középtartáson át magastartásba.	Kh: hasonfekvés, magastartás: 1.ü.: jobb karral és lábbal nyújtózkodás; 2.ü.: ellazítás; 3.ü.: bal karral és lábbal nyújtózkodás; 4.ü.: ellazítás.

TÖRZSIZOMZAT ERŐSÍTŐ GYAKORLATSOR			
OTTHONI TORNA			
Végezz minden feladatot 10x!	Figyelj a pontos kiindulólhelyzetekre!		Sikeress tornázást kívánok!
Kh: alapállás: 1-2.ü.: lábujjhegyre emelkedés karlendítéssel magastartásba; 3-4.ü.: térdhajlítás karlendítéssel hátra.	Kh: szögállás, magastartás: 1.ü.: kilépés jobb lábbal terpeszállásba, karlendítés oldalsó középtartásba; 2.ü.: jobb láb zárása karlendítéssel magastartásba; 3-4.ü.: 1-2.ü. ellenkezőleg.	Kh: szögállás, hajlított oldalsó középtartás: 1.ü.: könykhúzás előre; 2.ü.: törzsfordítás jobbra jobb könykhúzással hátra; 3.ü.: törzsfordítás középre könykhúzással előre; 4.ü.: könykhúzás hátra; 5-8.ü.: 1-4.ü. ellenkezőleg.	Kh: jobb harántterpeszállás, vállratartás: 1.ü.: térdhajlítás karlendítéssel magastartásba; 2.ü.: térdnyújtás karhúzással vállratartásba; 10x, majd ellentétesen is 10x.
Kh: térdelőtámasz: 1.ü.: törzs domborítása, vállnyújtás; 2.ü.: lapocka leengedése, derék ellazítása.	Kh: hajlított fekvőtámasz: 1.ü.: jobb könykhúzás tarkóratartásba; 2.ü.: jobb kartámasz a talajon; 3.ü.: bal könykhúzás tarkóratartásba; 4.ü.: bal kartámasz a talajon.	Kh: térdelőtámasz: 1.ü.: csípőtőlás hátra térdelőülésbe; 2.ü.: csípőtőlás előre térdelőtámaszba; 3.ü.: térdnyújtás csípőtőlással fekvőtámaszba; 4.ü.: ereszkedés térdelőtámaszba.	Kh: hanyattfekvés, térdhajlítás, tarkóratartás: 1-2.ü.: medencebillentéssel törzsemelés és hajlított lábemelés; 3-4.ü.: törzs és láb leengedése kh.-be.
Kh: hanyattfekvés, tarkóratartás, jobb térdhajlítás: 1.2.ü.: törzsfordítás ellentétes könyök- és térdérintéssel folyamatosan.	Kh: póktartás: 1.ü.: jobb kar- és bal lábemelés 10 cm-re; 2.ü.: kar és láb támasztása a talajra; 3.ü.: bal kar- és jobb lábemelés 10 cm-re; 4.ü.: kar és láb támasztása a talajra.	Kh: törökülés: 1-4.ü.: jobb karmyújtás magastartásba, nyújtózkodás 4x; 5-8.ü.: jobb kar leengedése és bal karmyújtás magastartásba, nyújtózkodás 4x.	Kh: zsugorulás, karkulcsolás: 1-2.ü.: dőlés hátra medencebillentéssel és hátdomborítással, nyújtózkodás vállból; 3-4.ü.: törzsnyújtás kh.-be.

4.1 Balesetek és sportsérülések következtében való azonnali intézkedések

Testmozgáskor, sportoláskor sajnos sérülések is előfordulhatnak. A sportsérülések kialakulásában külső és belső tényezők játszanak szerepet, legyen az a sportág típusára nézve akár kontakt vagy nem-kontakt típusú. Sportsérülések leggyakoribb okai:

- külső okok: nem megfelelő helyszín; sporteszköz minősége, ruházat; éghajlat, időjárási viszonyok; sporttársak; dopping használata;
- belső okok: életkor és nem; fáradtság, túledzés; mentális állapot; betegségek, korábbi sérülések; bemelegítés, erőlet hiánya (Rátgéber, 2015).

Egy alapos bemelegítéssel megelőzhetjük a baleseteket, azonban bizonyos esetekben minden elővigyázatosság ellenére is előfordulhatnak sérülések. Leggyakrabban előforduló sportsérülések az alábbiak:

- zárt sérülések (zúzódások; rándulás, ficamok; izom-, ín- és szalagsérülések /húzódások, szakadások/; csonttörések stb.)
- speciális sérülések (agyrázkódás, orrvérzés, gerincoszlop, hasra ütés stb.)
- nyílt sebek (horzsolt, zúzott, metszett, vágott, szakított szúrt, harapott, lőtt stb.)
- belgyógyászati balesetek (égés, forrázás, vízi baleset, mérgezések, légúti idegentest)

A zárt sérüléseket (bőrseb nélküli tompa sérülések) tompa erőszakos behatás okozza, s azonnali intézkedésként megfelelő eljárások:

- szüneteltetés - az érintett testrész terhelésének megszüntetése;
- hűtés, jegelés - 15 perces hidegkezelés (kb. 10°C csapvíz) még később is (3 napig) megismételhető; vagy jegeléshez legjobb jégzsélé használata, mert kásaszerűen fagy meg, így jól rá lehet formázni a sérült, gyulladt testrészre (10 percnél tovább nem tartjuk a sérült felületen, 20 perc után újra kezdhetjük);
- kompresszió (nyomás) - mérsékelt nyomás, rövid kötéssel (esetleg nedves-hideg védőkötéssel), vagy szorítókötéssel (ha tanultuk vagy ha kéznél van), szükség esetén kézzel;

V. felpolcolás - érintett testrész felpolcolása (Oettinger B. – Oettinger T., 2011).

Azonnali intézkedések, akut sérülések ellátása:

• **Zúzódás** akkor keletkezik, ha ütdés hatására a bőr elszíneződik, a sérült vagy szétrepedt erekből áramló vér beszivárog a bőr alá, a szövetekbe. Az érintett területen a bőr kékes-lilásra változik, illetve megduzzadhat. Fontos, hogy a környező szövetekbe szivárgó vér mennyiségét csökkentsük. Ellátás: az érintett területet hűtése, mert a hideg hatására az erek összeszűkülnek, kevesebb vér folyik ki belőlük. A jég ne érjen közvetlenül a bőrhöz, mert

fagyást okoz! Emeljük fel a sérült részt, hogy minél kevesebb vér áramoljon oda! Amíg a fájdalom nem múlik el, kerüljük a fizikai megerőltetést!

- **Rándulásról** akkor beszélünk, ha az ízületi felszínek eltávolodnak egymástól, a tok

és a szalagok nyúlnak, részlegesen szakadnak, viszont az ízesülő csontvégek nem távolodnak el egymástól, a fej a vápában marad. A rándulás nagy fájdalommal, duzzanattal, vérömleny kialakulásával jár együtt. Az ízület mozgatható, de rendkívül fájdalmas. Ellátás: sérült végtag nyugalomba helyezése, rögzítés -rugalmas pólya használata (7-10 nap), átmeneti pihentetés, hűtés (hűtőborogatás alkalmazása) fájdalom csillapítására. Ha 2-3 nap elteltével nem csökkenek a tünetek, akkor szakorvos vizsgálat javasolt.

- **Ficam** akkor beszélünk, amikor az ízületi porcfelszínek (vápa és a fej) elmozdulnak egymástól, ízületi tokba tartozó csont kijön eredeti helyéről. A leggyakoribb ficamok: vállficam, könyökficam, ujjízületi ficam, térdkalácsficam, ugróízületi ficamok. Ellátás: az ízületet nyugalomba helyezzük, hűtjük, helyreállítás kísérleté tilos, tehát a sérült végtagot talált helyzetben rögzítjük, majd a sérültet azonnal szakorvoshoz szállítjuk.

- **Szalagsérülésekről** akkor beszélünk, amikor az ízület stabilitását biztosító szalagok részlegesen vagy teljesen elszakadnak, egy rossz mozdulat, baleset túlzott igénybevétel következménye. Tünetei: fellépő instabil állapot, jelentős ízületi vérömleny, hirtelen erős fájdalom. A részleges szalagszakadás többnyire nem igényel műtétet, de a teljes szakadás az esetek többségében igen. Ellátás: a sérült végtag nyugalomba helyezése, felpolcolása, rögzítése, hűtőborogatás alkalmazása, fájdalom csillapítás. Szakorvosi vizsgálat javasolt.

- **Izomhúzórást** általában túlerőltetés okozza, szúró fájdalom duzzanat jellemzi. Ellátás: hűtés, pihentetés. Izomszakadások leggyakoribb oka a bemelegítés hiánya (megrövidült izomzat, hiányos nyújtómunka) vagy a túlzott terhelés okozza. Ellátás: hűtés, pihentetés, kompresszió. Kiegészítő terápia lehet még masszázs, fizikoterápia és úszás.

- **Törések** estében beszélhetünk elsősorban repedésről, továbbá megkülönböztetünk nyílt és zárt törés típusokat. A csonttörés biztos jele a deformáció, erős fájdalom, duzzanat. Ellátás: a sérült végtag rögzítése, nyugalomba helyezése, nyílt törés esetén a vérzés elállítása a kiálló csontvéget steril fedőkötéssel kell fedni. Fájdalom csillapítás csak hűtéssel. Mielőbb szakorvosi ellátás! (Nyeste, 2007; Oettinger B. – Oettinger T., 2011).

- **Nyílt sebek** azonnali ellátást igényelnek, a fertőzésveszély csökkentése vége egyszer használatos latex kesztyűt alkalmazzunk, sebellátás közben vérrel vagy hasonlóval szennyeződött bőrt szappannal le kell mosni és fertőtleníteni kell. Az 1 cm-nél nagyobb vagy az arcon lévő sebeket sebésznek kell ellátnia. Tisztázzuk a tetanusz elleni védőoltást. A kisebb

sérüléseket, melyek láthatóan nem igényelnek orvosi ellátást: tisztítsuk meg, fertőtlenítsük, ha van, tegyük rá jódkenőcsöt, fedjük le sterilen (tapasszal vagy nyomókötéssel). A nagyobb sérüléseket, melyeknél szükséges az orvosi kezelés: fedjük le sterilen és pihentessük (!), ne mossuk ki (kivétel, ha nagyon szennyezett a seb), ne tegyük rá kenőcsöt, ne távolítsuk el a nagyobb méretű idegen testeket (az orvosnak meg kell tudni ítélnie a szúrás mélységét és irányát; az idegen test eltávolításával elkezdhetnek vérezni az előzőleg bezárult erek).

• **Orrvérzés** ellátását illetően mindkét orrlyukat 5–10 percig szorosan nyomjuk össze, hideg–nedves nyomást alkalmazunk a tarkón. Egyenes tartás, a fejet ne fektessük hátra, a vért ne nyeljük le, hanem köpjük ki (Oettinger B. – Oettinger T., 2011).

4.2 Személyes higiénia

Közismert, hogy az egészség fő feltétele a tisztaság. Ez alatt nem csak testünk tisztaságát, hanem egész környezetünk, a ruházat, az oktatási intézmény és otthon tisztaságát kell érteni. A nevelési-oktatási folyamatok nem mindig ugyanabban a környezetben játszódnak le, több tényező is befolyásolja a teljesítőképességünket.

1. Természetes tényezők: az évszakok, napszakok, időjárási és éghajlati tényezők. A bioritmusnak nagy hatása van a központi idegrendszer teljesítőképességére. Dinamikus sztereotípiákat alakíthatunk ki, ezáltal berögződött szokások keletkeznek és a magasabb idegtevékenység felszabadul a terhelés alól.

2. Mesterséges környezeti tényezők: helytelenül kialakított környezet –tanterem, csoportszoba, nem megfelelő étkezés (rendszeretlen, vitaminhiányos), kevés szabad levegőn való tartózkodás

3. Fiziológiai tényezők: legfontosabbnak az egészségi állapotot tekintjük. Zavart okozhat a betegség, az idegrendszeri károsodás. A szervek, szervrendszerek fejlettsége és funkciója az életkorral függ össze (Varga, é.n.).

A személyes higiénia az egyénre vonatkoztatott, életkori sajátóságoknak megfelelő helyes önellátási, önkiszolgálási és az egészség fenntartásáért felelős szokások összessége. Területei:

- Bőrápolás – tisztántartás, a bőr igényeinek megfelelő ápolás;
- Hajápolás – tisztántartás, gondos ápolás;
- Szájápolás – szájüreg ápolása, fogmosás, rendszeres fogorvosi ellenőrzés;
- Kéz és lábápolás – gyakori kézmosás, körmök gondozása, lábgomba kialakulásának megelőzése;

- Nemi szervek higiénája - megfelelő tisztántartás, fehérneművel kapcsolatos elvárások;

- Közvetlen környezetünk tisztántartása – lakóhely, iskola, otthon, munkahely;
- Egészséges táplálkozás
- Öltözködés – természetes eredetű, kényelmes, jó szellőző, évszaknak megfelelő
- Helyes testtartás és rendszeres testedzés: életkornak, nemnek, egészségügyi állapotnak megfelelő mozgásformák választása (Holczinger Istvánné, 2010).

Bőrünket a túlzott igénybevételtől óvni és a bőrtípusnak megfelelően táplálni kell. Ápolatlan szennyezett bőr befolyásolja a kórokozók kialakulását, baktériumos és gombás fertőzések terjedését, amely a gennyes és különböző betegségek kialakulásához vezet. A kiválasztórendszer elzáródása következtében a verejték és faggyúmirigyek normál működését zavarja, csökken a bőrlégzés, amely fontos az emberi egészség szempontjából. Tehát szükséges betartani a nap folyamán meghatározott tisztálkodási (kézmosás, mosakodás stb.) eljárások sokaságát, valamint naponta egyszer ajánlatos lefürödni. Szükség esetén használjunk védőkrémeket, napozókat, fürdés után testápolót, ha bőrünk hajlamos a kiszáradásra. **A sminket** hagyjuk a sportolás utánra. Akadályozza a bőr funkcióit, a megfelelő hőleadást, párologtatást/izzadást. Az izzadástól megfolyik, a szembe kerülve több mint kellemetlen. A lábhygiénia pozitív hatással van a lábban zajló funkcionális folyamatokra. A higiénia feltételek és a **lábápolási** szabályainak be nem tartása gombásodást okoz. A lábfej bőrén sok verejéktmirigy található, ezért oda kell figyelni a megfelelő szellőztetésre. A folyamatos zárt cipő, műszálas zokni viselése által izzadság keletkezik, s ha nem járunk el megfelelően akkor a lábfejben lévő izzadság összekeveredik egyéb szennyeződéssel (porral), tehát felhalmozódnak benne a bomló baktériumok, és kellemetlen szagot áraszt, irritálja a bőrt, és jelentősen gyengíti annak védő funkcióit. Minimum egy nap egyszer alaposan mossunk lábát. Gyakran szellőztessük, tisztítsuk a sportcipőnket (amit soha ne használjunk zokni nélkül). A fertőzés legkisebb gyanúja esetén forduljunk bőrgyógyászhoz. Fontos figyelmet kell fordítani a **hajápolásra** is, amelyet a következők végezzünk el: lágy meleg vízzel való mosás és öblítés minimális lúgosságú szappannal, vagy speciális egyénre szabott samponokkal. A **szájápolás** szabályait illetően alapvető feladat az étkezések után történő szájoöblítés, valamint a fogápolásra vonatkozó eljárások is ide tartoznak. **Intim** tisztálkodáshoz savas kémhatású intim tisztálkodószert használjunk. Nyilvános WC ülőkéjére való leülést kerüljük. Igyekezzünk természetes anyagokból készült fehérneműt/alsóneműt viselni, ne hordjunk túl szűk nadrágot, sem szoros fehérneműt/alsóneműt. Tisztálkodás után használjon

természetes anyagból készült törülközőt! Ne feledjük, hogy a nedvesség kedvez a gombás fertőzések kialakulásának! **Az otthonunk, környezetünk** tisztán tartása nem csupán esztétikai szempontból szükséges, hanem higiénias eljárás alapvető eleme, közérzetünk szempontjából is kiemelkedő. Fordítsunk kellő figyelmet az alvási szokások, valamint a megfelelő pihenés feltételeinek megteremtésére. A megfelelő **pihenés** és a szervezet regenerálódását biztosítja, mindenekelőtt nyugodt és elegendő alvást igényel. Célszerű legalább 8 órás alvásidőt biztosítani szervezetünk számára. A megfelelő **ruházat** nem divat, sőt nem is csak kényelmi kérdés. Kiemelt jelentősége van a baleset-, ortopédiai elváltozások- és betegségmegelőzésben (Kovács – Szollás, 2008; Tulájdán, 2015).

4.3 Hogyan táplálkozunk egészségesen?

1. Étrendünket minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző ételkészítési módok felhasználásával állítsuk össze. A nem gyakran ismétlődő ételsorokat tartalmazó étrend biztosítja azt, hogy szervezetünk, hogy minden szükséges tápanyagot megkapjon, táplálékkiegészítők nélkül is.

2. Együnk kevésbé zsíros ételeket: a főzéshez, sütéshez inkább margarint vagy olajat használjunk. Különösen fontos ez a keveset mozgók, az ülő foglalkozásúak számára. Részesítsük előnyben a gőzölést, párolást, a fóliában, teflonedényben vagy fedett cserépedényben, mikrohullámú sütőben készítést a zsiradékban sütéssel szemben. Mellőzzük a rántást, kedvezőbb a kevés liszttel, keményítővel készített habarás.

3. Kevés sóval készítsük az ételeket, és utólag ne sózzunk. A mérsékelt sós ízt nagyon gyorsan meg lehet szokni. Különösen kerüljük a sózást gyermekeknél, mert az ekkor kialakult ízlés az egész életre kihat. Az ételek változatos ízesítésére használjunk fűszereket (nemcsak a megszokott borsot és pirospaprikát, hanem a szokatlanabbakat is: kakukkfűvet, rozmaringot, szurokfűvet – oregano –, csombort, édesköményt stb.)

4. Csak étkezések befejező fogásaként, hetenként legfeljebb egyszer-kétszer együnk édességeket, süteményeket, soha ne étkezések között. Ételeinket egyáltalán ne, legfeljebb nagyon csekély mértékben cukrozzuk. Ahol lehet, cukor helyett használjunk mézet. Igyunk inkább természetes gyümölcs- és zöldséglevet, mintsem italokat, szörpöket. Ne szoktassuk a gyermekeket az édes íz szeretetére.

5. Naponta fogyasszunk tejet vagy tejterméket (pl. sajtot, túrót, aludttejet, kefirt, joghurtot). A tejtermékek közül a kisebb zsírtartalmúakat válasszuk.

6. Rendszeresen, naponta többször is együnk nyers gyümölcsöt, zöldségfélét (salátának elkészítve, erre télen is van mód), párolt főzeléknövényt, zöldséget.

7. Asztalunkra mindig kerüljön barna kenyér. Köretként vagy a fogás alapjaként inkább a burgonyát és a párolt zöldségfélét válasszuk a rizs, esetleg a tészta helyett.

8. Naponta négyszer-ötször étkezzünk. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés: minél egyenletesebben osszuk el a napi táplálékmenyiséget. Együnk nyugodtan, kényelmes körülményeket teremtve, nem kapkodva. A főtt ételeket elkészítésük után mielőbb tálaljuk, ne tároljuk melegen órákig. Legyen meg a napi megszokott étkezési menetrendünk, lehetőleg mindig azonos időpontban együnk.

9. A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható. Az alkohol káros, a szeszes italok energiafelesleget jelentenek táplálkozási szempontból, ezért is kerülni kell ezeket.

A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek.

Bőséges fogyasztásra javasolt: elsősorban gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, hal, továbbá barna kenyér, burgonya.

Mérsékelt fogyasztásra javasolt: nem zsíros húsok és húskészítmények, zsírszegény tej és tejtermékek, zsiradékok (célszerű a zsír helyett az olaj, a vaj helyett a margarin), tojás, tészta, száraz hüvelyesek.

Kerülni javasolt: édességek, fagylalt, cukrozott készítmények (befőtt, lekvár is), zsíros húsok, zsíros ételek, tejszín, cukor, cukros üdítők, só, tömény italok, sör, bor (Barabás – Kósa, 2005).

Az alábbi táblázat foglalja össze az energianyerés arányait, százalékos megoszlását a verseny, a fitness és a rekreációs sportágaknál.

10. táblázat: Verseny, fitness és rekreációs sportok energianyerési arányai

Sportág	Azonnali	Glikotikus	Oxidatív
Atlétika			
100 m-es fűtőszám	95%	5%	0%
200 m-es fűtőszám	70%	30%	0%
400 m-es fűtőszám	45%	50%	5%
800 m-es fűtőszám	10%	80 %	10%
10000 m-es fűtőszám	0%	5%	95%
Marathon futás	0%	0%	100%
400 gát futás	20%	75%	5%
4x400 váltó	35%	60%	10%
Kalapácsvetés	100%	0%	0%
Súlylökés	100%	0%	0%
Távolugrás	100%	0%	0%
Erőemelés			
Átlagos verseny	100%	0%	0%

Átlagos alapozó edzés (5-10 ismétlés/sorozta)	80%	20%	0%
Autó, motor sportok			
Forma 1	20%	70%	10%
Motocross	50%	40%	10%
Ralley	20%	70%	10%
Fitness és rekreációs tevékenységek			
Aerobic gyakorlatok	10%	30%	60%
Gyaloglás, jogging	0%	5%	95%
Cross - training gyakorlatok	34%	33%	33%
Súlyzós edzés	90%	10%	0%
Vívás	90%	10%	0%
Vízisí	70%	20%	10%
Könnyű búvárkodás	50%	30%	20%
Asztali tenisz	70%	20%	10%
Ejtőernyőzés	90%	10%	0%
Harcművészetek			
Judo, Karate, Kickbox	50%	40%	10%
Tolószékekben végzett fitness tevékenységek			
Kosárlabda	40%	40%	20%
Utcai állóképességi verseny	10%	40%	50%
Labdarúgás			
Csatár	50%	30%	20%
Hátvéd	90%	10%	0%
Kapus	100%	0%	0%
Középpályás	60%	20%	20%
Kerékpárversenyek			
Mountain Biking	20%	30%	50%
Track 10 mérföld	5%	10%	85%
Racket sportok			
Tollaslabda	90%	10%	0%
Platform tenisz	50%	40%	10%
Squash	80%	15%	5%
Testépítés			
10-19 ismétlés	60%	40%	0%
5-9 ismétlés	80%	20%	0%
Torna			
Gerenda	70%	30%	0%
Talaj torna	60%	40%	0%
Műugrás	100%	0%	0%
Triatlon			
Kerékpározás	0%	10%	90%
Hosszútáv futás	0%	0%	100%
Úszás	10%	20%	70%
Átlagos súlyzós edzés	90%	10%	0%
Úszás			
Hátúszás, mellúszás, pillangó, gyors 100m	90%	10%	0%
Gyors 400 m	50%	30%	20%
Gyors férfi 1500	10%	50%	40%

Váltó, gyors, férfi 4x200m	70%	20%	10%
Szinkronúszás	20%	30%	50%
Vízilabda	10%	20%	70%
Síelés			
Alpesi (férfi, női)	70%	20%	10%
Síugrás	90%	5%	5%
Sífutás 10km (férfi)	20%	40%	40%
Női 20 km váltó	20%	40%	40%
Szlalom	70%	20%	10%

Forrás: Szekeresné Szabó, 2015

Felhasznált szakirodalom:

- Aranyos István: Torna, mindennapos egészségért.
<https://szivsn.hu/wp-content/uploads/2021/10/torna-fuzet.pdf>
- Bajsz, V., Császárné Gombos, G., Sió, E. & Tóthné Steinhausz, V. (2014a). Mozgásszervi betegségek megelőzése. (Képzési és tanácsadási kézikönyv) Pécsi Tudományegyetem, Pécs
- Bajsz, V., Császárné Gombos, G. & Sió, E. (2014b). Mozgásszervi betegségek megelőzése. (Tréning tematika) Pécsi Tudományegyetem, Pécs
- Bajsz Viktória – Császárné Gombos Gabriella – Sió Eszter (2014): Fizikai aktivitás a kiegyensúlyozott, energikus munkavégzésért. TÁMOP-4.1.1.C-12/1/KONV-2012-0010. Pécs.
https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/Fizikai_aktivitas_a_kiegyensulyozott_energikus_munkavegzesert.pdf
- Barabás Katalin – Kósa Karolina: A táplálkozási hibák okozta betegségek és megelőzésük. Gyermekétkeztetés jelentősége. In: szerk.: Barabás Katalin (2005): Egészségfejlesztés. Alapismeretek pedagógusok számára.
<https://tf.hu/wp-content/uploads/2009/06/egfejl.pdf>
- Bákánová, 2008 (Баканова О.Ф. Організація самостійних занять фізичною культурою і спортом: навч. посібник / О.Ф. Баканова. – Х.: Нац. аерокосм. ун-т “Харк. авіац. ін-т”, 2008. – 32 с.)
- Bosnyák Edit (2018): Mozgásterápia. Oktatási segédanyag.
https://tf.hu/files/docs/egeszsegtudomanyi-es-sportorvosi-tanszek/Bosny%C3%A1k_Edit_-_Mozg%C3%A1ster%C3%A1pia_oktat%C3%A1si_seg%C3%A9danyag.pdf
- Bucsy Gellértné – Katona György – Szilva Zsuzsanna, 2022: Az óvodai testnevelés gimnasztikai alapjai. Soproni Egyetem Kiadó, Sopron.
<https://mek.oszk.hu/22800/22809/html/index.html>
- Császárné Gombos Gabriella: Mozgásszervi betegségek megelőzése: Képzési és tanácsadási kézikönyv. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs.
https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/20141017/Mozgasszervi_betegsegek_megelozese_kezikonyv_20141016.pdf
- Csécskán, 2009 (Чичкан О.А. Ранкова гігієнічна гімнастика : [методичні рекомендації для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів]. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2009. – 20 с.)
<https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4450/1/%D0%A0%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%B3%D1%96%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%B3%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0.pdf>
- Hamar Pál, Czirják György, Kövesdi Orsolya (2020): Útmutató a testnevelés tantárgy tanításához. Oktatás 2030 Tanulástudományi Kutatócsoport, EKE
<https://www.oktatas2030.hu/wp-content/uploads/2020/10/utmutato-a-testneveles-tantargy-tanitasahoz-.pdf>
- Holczinger Istvánné, (2010): Egészségtudatos magatartás kialakítása.
<https://centroszet.hu/tananyag/egeszsegtudatos/impresszum.html>
- Honfi László (2011): Gimnasztika (Elmélet, gyakorlat, módszertan). Elektronikus tankönyv.
<https://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Honfi%20Laszlo%20-%20Gimnasztika/Gimnasztika.pdf>

Horbuljá, 2011 (Горбуля О.В. Фізична культура: оздоровчі види фізичної культури: Навчально-методичний посібник для студентів всіх напрямів підготовки. – Запоріжжя: ЗНУ, 2011. – 58 с.)

https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/1165146/mod_resource/content/1/%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4.%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.PDF

Józsa Rita, Atlasz Tamás, Tékus Éva, Wilhelm Márta (2015): Terheléselettan alapjai I. Pécsi Tudományegyetem, Pécs

<https://tamop-sport.ttk.pte.hu/tananyagfejlesztas/a-terheleselettan-alapjai/05>

Katics László (2015): Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése (a testnevelésben-, szabadidő- és versenysportban). Publikon Kiadó, PTE TTK, Pécs.

<https://tamop-sport-2015.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztas/kondicionalis-es-koordinacios-kepessegek-fejlesztese.pdf>

Király Tibor – Szakály Zsolt (2011): Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban. Dialóg Campus Kiadó

https://archivum.uni-eszterhazy.hu/public/uploads/mozgasfejlodes_5538f4c1056cc.pdf

Kovács Klára, Moravec Marianna, Nagy Ágoston (2019): Vélemények a mindennapos testnevelésről a felsőoktatásban részt vevő hallgatók és oktatók szemszögéből. ÚJ PEDAGÓGIAI SZEMLE, 69 (3-4). pp. 87-99. <https://real.mtak.hu/113176/>

Kovács Tamás Attila - Szollás Erzsébet (2008): Edzéstani alapok. Fitt-tan. (Tansegédlet) Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság

<https://www.futas.net/cikkek/edzestan.pdf>

Lőkös Dániel (2018): A testnevelés helyzete, céljai a köznevelésben és a felsőoktatásban. Egészségfejlesztés 59(3):17-23

https://epa.oszk.hu/02900/02987/00011/pdf/EPA02987_egeszsegfejlesztas_2018_03_017-023.pdf

Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete (MTTOE)

<https://mttoe.hu/2020/04/27/maradj-otthon-merd-magad/>

<https://mttoe.hu/2020/04/16/otthon-vegezheto-tartasjavito-gyakorlatok/>

Makai Alexandra – Prémusz Viktória, 2022: Szubjektív módszerek a fizikai aktivitás mértékének vizsgálatára In: <https://www.etk.pte.hu/public/upload/files/efop343/TothMiklos-MozgasGyogyszer-net.pdf>

Melczer Csaba (2015): Fittségi és egészségügyi állapotfelmérő vizsgálatok. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar.

https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport/FittsegEu_0915_eK.pdf

Melczer Csaba, 2022: A fizikai aktivitás objektív mérésére alkalmas módszerek. In: <https://www.etk.pte.hu/public/upload/files/efop343/TothMiklos-MozgasGyogyszer-net.pdf>

Metzing Miklós (2010): Gimnasztika (Jegyzet az OKJ-s sportszakember képzés számára). Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság, Budapest.

http://bszszsport.atw.hu/pdf1/gimnasztika_jegyzet_2010.pdf

Molnár Andor, Orbán Kornália, Dorka Péter: Motoros képességek és tesztek, edzéstani alapok.

http://www.jgyph.hu/tamop13e/tananyag_html/tananyag_motoros/index.html

Müller Anetta, 2011: Az aerobik típusai, fajtái. In: Müller Anetta – Rácz Ildikó: Aerobik és fitness irányzatok. Dialóg Campus Kiadó

https://archivum.uni-eszterhazy.hu/public/uploads/aerobik_5538f4e3a962f.pdf

Nagy Dóra, 2022: Fittségi tesztek. In: Tóth Miklós (2022): Mozgás mint gyógyszer. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs.

<https://www.etk.pte.hu/public/upload/files/efop343/TothMiklos-MozgasGyogyszer-net.pdf>

Nádori László (1991): Az edzés elmélete és módszertana Budapest, Sport, 296 o.

Nánási Balázs: Edzéselmélet - Módszertan. Jegyzet 10324-12

<https://feismo.com/doc-viewer-v2>

Nyeste Zsolt (2007): Elsősegélynyújtás. Jegyzet.

https://uzemdoki.hu/pdf/Elsosegelynyujtas_jegyzet.pdf

Oettinger Barbara – Oettinger Thomas (2011): Funkcionális gimnasztika. Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft, Pécs

<http://dtk.tankonyvtar.hu/xmlui/handle/123456789/8014>

Pavlik Gábor (2015): A rendszeres fizikai aktivitás szerepe betegségek megelőzésében, az egészség megőrzésében. EGÉSZSÉGTUDOMÁNY, LIX. ÉVFOLYAM, 2. SZÁM

<https://egeszsegtudomany.higienikus.hu/cikk/2015-2/Pavlik.pdf>

Petrenko – Hládér, 2015 (Петренко Наталія Валеріївна, Гладир Ольга Євдокимівна (2015): ФІЗКУЛЬТУРНИ ПАУЗИ ТА РАНКОВА ГІГІЄНІЧНА ГІМНАСТИКА В РЕЖИМІ ДНЯ. Мет. рек. Миколаївський національний аграрний університет, МИКОЛАЇВ)

Rátgéber László (2015): Sportsérülések primer prevenciója. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs-Bp.

https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport2/SportserulesekPrime rPrevencioja_eJ.pdf

Soós Mihály – Kiss Virág Ágnes (2019): A lakosság testtömeg-menedzselésének vizsgálata. In: szerk. Fehér András- Szakály Zoltán, Egészségpiaci kutatások. Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Debrecen.

<https://dea.lib.unideb.hu/server/api/core/bitstreams/99a858af-5d60-4376-966d-a5869b621fb7/content#page=114>

Somhegyi Annamária: A testmozgás jelentősége az egészségfejlesztő programokban. In szerk. Barabás K. (2005): Egészségfejlesztés. Alapismeretek pedagógusok számára. Készült az Egészségügyi Minisztérium támogatásával, a Nemzeti Népegészségügyi Program részeként, Szeged.

<https://tf.hu/wp-content/uploads/2009/06/egfejl.pdf>

Somhegyi A., Gardi Zs., Feszthammer A., Darabosné T. I., Tóthné S. V. (2003): Tartáskorrekció, Co-Print Kft, Budapest

<https://gerinces.hu/wp-content/uploads/2014/01/TART%C3%81SKORREKCI%C3%93-4-kiad%C3%A1s-BEL-14-01-16.pdf>

Szerekesné Dr. Szabó Szilvia: Sporttáplálkozás. In: szerk. Figler Mária (2015): Sporttáplálkozás alapjai. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

<https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport2/SporttaplalkozasAlapjaiJ.pdf>

Tékus Éva, 2015: Az állóképesség mérése. In: Váczi Márk (2015): A motorikus képességek mérése. Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

<https://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztes/motorikus-kepessegek-merese.pdf>

Tóth Klára - Tóthné, Steinhausz Viktória: *Gerinciskola elméleti tananyaga*. In: Tóthné, Steinhausz Viktória; Tóth, Klára (szerk.) Tudatos ülés gerinciskolája általános iskolásoknak: Az iskolai testnevelésben végzendő tartáskorrekciót kiegészítő gerinciskola.

Pécs, Magyarország: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar (PTE ETK) (2015) 154 p. pp. 66-90., 25 p.

https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport2/GerincIskola_eJ.pdf

Tulájdán, 2015 (Тулайдан Вікторія (2015): Самостійна робота студентів з фізичного виховання. ДВНЗ УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ, УЖГОРОД)

Varga Marietta: Személyes higiénés szokások kialakítása, helyes öltözködési szokások kialakítása. Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet, Budapest.

https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Bemeneti_kompetenciak_meresi_ertekelesi_eszkozrendszerenek_kialakitasa/3_1283_005_101030.pdf

Vass Livia (2014): Játékos prevenciós torna. In: szerk. Morvay-Sey Kata (2014): Mindennapos testnevelés alternatív lehetőségei. Válaszok a mindennapos testnevelés kihívásaira. PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet

<https://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejleszt/mindennapos-testneveles-alternativ-lehetosegei.pdf>

Vass Livia (2015): Osztálytermi tartáskorrekciók: Gyakorlatgyűjtemény. Pécs. https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/OsztalytermiTartaskorr_e.pdf

Vass Livia, Bohner-Beke Alíz (2015): Kézikönyv a gyógytestnevelés mozgásanyagához.

<https://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejleszt/kezikonyv-a-gyogytestneveles-mozgasanyagahoz.pdf>

Ukraina Oktatási és Tudományos Minisztériuma:

https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/

Ukraina Verhovna Rada:

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#n61>

Фізична культура / Testnevelés: методичні вказівки до самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форм навчання, освітня програма: «Облік і оподаткування», «Фінансова безпека» галузь знань: «07 Управління та адміністрування», спеціальність (спеціалізація): «071 Облік і оподаткування», 072 - Фінанси, банківська справа та страхування / Розробники: Чегіль А.М., Візавер А.Д., Візавер В.А., Медве М.О. – Берегове: ЗУІ ім. Ф. Ракоці ІІ, 2025. – 78 с. (угорською мовами).

Методичні вказівки розроблені на основі Освітньої програми підготовки бакалаврів з галузі знань «07 Управління та адміністрування», спеціальності 071 Облік і оподаткування», 072 - Фінанси, банківська справа та страхування, з метою систематизації і закріплення знань студентів та їх забезпечення методичними вказівками до виконання самостійних робіт в рамках курсу Фізична культура. Курс вивчається в 1-му семестрі І курсу підготовки бакалаврів. Методичні вказівки рекомендуються передусім для студентів денної форми навчання, але також можуть бути корисними для студентів-заочників. Методичний посібник на практичних прикладах подає основні теоретико-методичні засади самостійного планування фізкультурно-оздоровчих занять, сприяє підтримці здорової рухової активності та індивідуальному виконанню самоконтролю, а також визначає відповідні запобіжні заходи у сфері поширених нещасних випадків, підвищує обізнаність щодо оздоровчого ефекту профілактики, основ раціонального харчування та вимог особистої гігієни. Методичний матеріал рекомендований для студентів денної та заочної форм навчання, а також може бути використаний співробітниками, які захоплюються спортом.

Виробниче видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА / TESTNEVELÉS

**Методичні вказівки до самостійної роботи з дисципліни «Фізична культура»
2025 р.**

Затверджено до використання у навчальному процесі на засіданні кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти ЗУІ ім. Ф. Ракоці II (протокол № 8 від «4» березня 2025 року)

Розглянуто та рекомендовано Радою із забезпечення якості вищої освіти ЗУІ ім. Ф. Ракоці II (протокол №2 від 18 березня 2025 року)

Рекомендовано до видання в електронній формі (PDF) рішенням Вченої ради ЗУІ ім. Ф. Ракоці II (протокол №3 від 24 квітня 2025 року)

Підготовлено до видання в електронній формі (PDF) кафедрою кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти спільно з Видавничим відділом Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

Розробники методичних вказівок:

Аніко ЧЕГІЛЬ – викладач кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

Арпад ВІЗАВЕР – директор спортивно-оздоровчого центру Закарпатського угорського інституту ім. Ференца Ракоці II

Вікторія ВІЗАВЕР – викладач української мови Навчально-консультативного центру ім. Егана Еде

Максим МЕДВЕ – вчитель фізичної культури Фахового коледжу Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

Рецензенти:

Тігамір ГЕЙЦІ – «Заслужений працівник освіти України», директор Великоберезького ЗЗСО ім. Доброї Пийтера, вчитель фізичного виховання.

Олена БІДА – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

Відповідальний за випуск:

Олександр ДОБОШ – начальник Видавничого відділу ЗУІ ім. Ф. Ракоці II

За зміст методичних вказівок відповідальність несуть розробники.

Видання методичних вказівок в електронній формі (PDF) здійснено за підтримки уряду Угорщини.

Видавництво: Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II (адреса: пл. Кошута 6, м. Берегове, 90202. Електронна пошта: foiskola@kmf.org.ua)
Свідчення про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції Серія ДК 7637 від 19 липня 2022 року

Шрифт «Times New Roman». Розмір сторінок методичних вказівок: А4 (210х297мм). Обсяг в авторських аркушах 3,44 (137 663 знаків із пробілами)