

**KECSKEMÉTZI KATONA JÓZSEF
GIMNÁZIUM**

**A tanulók fizikai állapotának
mérése**



2013

A Kecskeméti Katona József Gimnázium a tanulók fizikai állapotának méréséhez a Hungarofit rendszert alkalmazza.

Ez a felmérés 5 pontból áll. Mindegyik feladat elvégzése után pontokat kap a kliens az eredményére, és az egész felmérés végén az össz-pontszámával egy értékelésben meg tudhatja, hogy milyen a fizikai állapota.

Az első felmérés egy Cooper-teszthez hasonlít, csak itt nem az idő van megadva, hanem a távolság. 2000 m-t kell lefutni minél rövidebb idő alatt. Viszont nem szabad figyelmen kívül hagyni azt a tényt, hogy ha túl gyorsan kezd el futni a felméréendő személy (vagy személyek), akkor nagyon hamar kifulladásos lehet, és nem tudja végig futni a távot, ami miatt az egész felmérés érvénytelen lesz; ezért erre a futás elején figyelmeztetni kell őket. A lényeg, hogy vegyenek fel egy kényelmes, nem túl gyors tempót, és azzal folyamatosan, megállás nélkül fusd végig a megadott (2 km-es) távot. Mindenki a lefutott idejének megfelelően kap pontszámot, természetesen figyelembe véve a kort és a nemet is (ez az összes teszt utáni pontozásra érvényes).

A második felmérés a helyből távolugrás. Itt nagyon fontos, hogy a kliens jól tudjon lendületet venni, és azt is tudatnunk kell vele, hogy azt a pontot számítjuk a távolság lemérésénél, amelyik a legközelebb van a kiindulási ponttól, ezért nem éri meg, ha leteszi a kezét, hogy azzal segítse a lábát minél messzebbre letenni. Minden embernek 3 kísérlete van, és ezekből csak a legjobbat kell számításba venni. A férfiaknál és a nőknél is van egy maximum távolság, amit ha megugrott, nem kaphat érte több pontot.

A harmadik felmérés a felülés. Itt is van maximum, amit fölösleges túllépni. Nem időre megy, hanem arra, hogy folyamatosan megállás nélkül mennyit bír megcsinálni a felméréendő személy (személyek). Nagyon fontos, hogy nem szabad segíteni egymásnak, vagyis nem szabad megfogni a lábát. A karjának végig a tarkóján kell lennie, a térdét föl kell húznia, és a talpán kell támaszkodnia, és felüléskor meg kell érintenie a könyökével a térdét. Ha ez nem sikerül, akkor érvénytelen a felülés, és a felmérésnek is vége.

A negyedik felmérés a hátizom gyakorlat. Mint ahogy az előzőeknél (és még az utolsónál is), itt is van egy elérhető maximum. Itt sem szabad segíteni a másiknak azzal, hogy fogjuk a lábát, és itt is a folyamatosság a lényeg. Ha az illető megáll pihenni, vége a felmérésnek. A kezét a tarkójára kell tennie, és minimum 10 cm-re föl kell emelni a földről a felső-testét; leereszkedéskor sem teheti le a fejét pihenni, végig a levegőben kell megtartania magát.

Az ötödik és egyben utolsó felmérés a fekvőtámasz, vagy fekvényomás. A felmérés lényege, hogy hány szabályos, férfi fekvőtámaszt tudott megcsinálni a kliens. A térdét nem teheti le a földre, folyamatosan kell a karhajlítást-nyújtást elvégeznie, és nem mozgathatja csak a kezét.

A pontozás így alakul: 1. Cooper-teszt: 20 m = 1 pont

2. Helyből távolugrás: 3 cm = 1 pont

3. Mellsőfekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás: nők 1 db, férfiak 2 db = 1 pont

4. Hason-fekvésből felülés.: 4 db = 1 pont

5. Hanyatt-fekvésből törzsem.: 5 db = 1 pont

A Cooper-tesztnél a maximális pont, mai adható: 77. A maradék négy esetben ez a pontszám 63, ami 21+(3x14). Ezek a pontszámok 7-25 éves korig érvényesek. Az életkor változásával a pontozás is változik.

Miután az összes felmérés elkészült, és mindegyikre megkapták a pontjaikat, azokat összeadva csoportokba sorolhatjuk őket. 7 ilyen csoport létezik.

Igen gyenge

0-20.5 pont

Gyenge fizikai állapota miatt gyakran rossz a közérzete. A mindennapi tevékenységétől

rendszeresen fáradtnak, kimerültnek érzi magát. Munkavégzése közben nehezen tud tartósan odafigyelni, koncentrálni. Hajlamos a gyakori megbetegedésre. Immunrendszerét a kisebb fertőzések, könnyebb megbetegedések leküzdése is már igen gyakran komoly, hosszantartó feladat elé állítják.

Gyenge

21-40.5 pont

A mindennapi tevékenységétől, fizikai-szellemi munkavégzésétől még estére általában elfárad. Igen gyakori, hogy nem tudja kipihenni magát egyik napról a másikra. Sok esetben már reggel is fáradtnak, levertnek, kimerültnek, rosszkedvűnek érzi magát.

Kifogásolható

41-60.5 pont

A rendszeres mindennapi tevékenységétől, estére ugyan még elfárad, de reggel általában kipihenten ébred. A megszokottnál több fizikai-szellemi munka, azonban még erősen igénybe veszi. Ha tartósan (több nap, hét) többletmunkát vállal, csak nagy erőfeszítés mellett tudja megfelelő hatékonysággal végezni.

Közepes

61-80.5 pont

A közepes szint elérése azt jelzi, hogy az egészség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek területén elérte azt a szintet, amely (az eddigi tapasztalataink szerint) a legtöbb foglalkozási ágban már elegendő ahhoz, hogy mindennapi tevékenységét, esetenként az időszakos túlmunkát maradéktalanul elvégezhesse. Ahhoz azonban, hogy az egészséges létezése kiegyensúlyozott maradjon, ("legalább" az eddig megszokott időtartam és intenzitás mellett) a továbbiakban is törekednie kell arra, hogy a rendszeres testedzés életvitele szerves része maradjon. Ha az időszakos többlet-munka, vagy egyéb okok miatt a közérzetében tartós romlást érez, ajánlatos megnézni, (egy újabb fittség méréssel) hogy összefüggésben hozható-e a fizikai állapotában bekövetkezett esetleges romlással? Vannak olyan egyének akiknek rendszeres testedzés nélkül is sikerül ezt a szintet elérni és megtartani, mert kiváló testi, biológiai, fiziológiai adottságokat örököltek, szívós, egészséges, hosszú életű szülők, nagyszülők) és egészségi állapotukat nem rombolják egy vagy több káros szenvedéllyel. Ezt a szintet heti 2-3 óra, az életkornak megfelelő optimális idejű és intenzitású testedzéssel szinte bárki elérheti. Mindenki célja és saját érdeke kell legyen, ezen szint elérése és folyamatos megtartása.

Jó

81-100.5 pont

Ezt a szintet általában azok érik el, akik több éven át, valamilyen sportágban - alacsonyabb szintű szakosztályban - amatőr szinten versenyeznek, és heti két-három alkalommal rendszeresen edzenek. Ha valaki már gyermekkorában eldönti, hogy élsportoló szeretne lenni, legjobb ha szakember irányításával, az életkori sajátosságok figyelembe vételével, minél fiatalabb életkorban hozzákezd az általános fizikai teherbíró-képességének az adott sportághoz "szükséges", vagy "kell" értékig fejlesztéséhez.

Kiváló

101-120.5 pont

A kiváló szint eléréséhez, heti négy-öt edzés csak akkor elegendő, ha örökletes tényezőként kiváló testi, biológiai, fiziológiai adottságok is jelen vannak.

Extra

121-140 pont

Aki ezt szintet eléri, az fizikailag kiválóan terhelhető. Ez a szint szinte valamennyi élsportolónak elegendő ahhoz, hogy a kiválasztott sportágra jellemző speciális kondicionális képességeket a "kell értéknek" megfelelő szinten lehessen tartani.