

Országné Faragó Éva alezredes:

A FIZIKAI ALKALMASSÁG-VIZSGÁLATOK SZABÁLYZÓINAK ÁTTEKINTÉSE A VÁLTOZÁSOK TÜKRÉBEN

ÖSSZEFOGLALÓ: A Magyar Honvédség személyi állományának fizikaialkalmasság-vizsgálata az elmúlt mintegy 20 évben – bevezetésétől kezdve – folyamatos fejlődésen, a kor igényeinek megfelelően finomításokon megy keresztül. Ahhoz, hogy az alkalmazott felmérés összhangban legyen a 21. század hadserege által támasztott követelményekkel, a mozgásformák megválasztásában és a követelményszintek kialakításában tudományos kutatások szükségesek.

KULCSSZAVAK: fizikaialkalmasság-vizsgálatok, követelményrendszer, jogszabályok

A katonák fizikai állapotát, teljesítőképességét számos tényező befolyásolja. Ilyenek például az életkor, a nem, az egészségi, pszichikai állapot, az életmód, sportolási szokások, korábbi sporttevékenységek és a szociális helyzet. Idesorolható a katonákkal szemben állított követelményrendszer is, a Magyar Honvédség személyi állománya részére meghatározott elvárások, melyek kihívásokat is jelentenek, de elérhető célokat is megfogalmaznak, és rendszeres testedzésre, jobb teljesítmény elérésére ösztönzik az állományt. Az elérhetetlen vagy túl alacsony követelményszint azonban negatívan hathat. A túlságosan magas elvárásnak történő sikertelen megfelelés demotivál, míg az aránytalanul könnyen elérhető eredmény, alacsony teljesítőképesség mellett, mögöttes tartalom nélküli hamis elégedettségérzetet kelt. Ezért is nagyon fontos, hogy a döntéshozók, a katonai és politikai szempontokra tekintettel, a sportszakemberek, a kiképzésben részt vevők véleményét is figyelembe vegyék, és a korábbi tapasztalatok, eredmények elemzésével a magyar katonákra vonatkozó speciális elvárásoknak is eleget tevő szabályozókat hozzanak létre.

A FIZIKAI ALKALMASSÁGI VIZSGÁLAT BEVEZETÉSE

A kilencvenes évek társadalmi, gazdasági változásai a honvédségre is hatást gyakoroltak. Felerősödött a változtatások igénye, ami a személyi állománnyal szemben támasztott követelményekben is megnyilvánult. Így került sor 1997-ben egy háromirányú – egészségi, pszichikai, fizikai – pályaalkalmasság-vizsgálat részeként a katonák fizikaialkalmasság-vizsgálatának bevezetésére a 12/1997. (V. 16.) HM rendelettel, ami a hivatásos és szerződéses állományba jelentkező, illetve állományban levő személyek alkalmasságvizsgálatát írta elő. Mozgásanyagának és követelményrendszerének alapjául az Egyesült Államok Szárazföldi Haderejének direktíváit vették.¹ A gyakorlatok egyszerűségükönél fogva, előképzettséget nem igényelve, sportszerek használata nélkül, egyszerre és gyorsan nagy tömegek felmérését

¹ Eleki Zoltán: A magyar katonákkal szemben támasztott fizikai követelményrendszer hatásfokának vizsgálata, és az optimalizálás lehetőségei. Doktori disszertáció. ZMNE Hadtudományi Doktori Iskola, Budapest, 2003, 38.

tették lehetővé. A szív és a keringési rendszer állóképességének felmérését pályakörülmények között végrehajtott 3200 m síkfutással, a helyi izom erő-állóképességének vizsgálatát mellső fekvőtámaszban karhajlítás, -nyújtás és hanyatt fekvésből felülés gyakorlatok alkalmazásával vizsgálták. Az értékelés nemre, életkorra és testtömegre differenciáltan történt. Mozgásformánként a kiváló, jó, megfelelt és nem felelt meg minősítés volt kapható. Bármely mozgásforma felmérése során a „nem felelt meg” értékelés elérése esetén első fokon „a fizikai állapota nem megfelelő, hat hónapon belül felülvizsgálata szükséges”, másodfokon „fizikailag alkalmatlan” minősítést határozott meg a rendelet.²

A TAPASZTALATOK HATÁSA

Az első szabályozó tapasztalatainak alapján a bevezetett módszerek finomításra szorultak, amikre a 24/2001. (X. 20.) HM rendelet a hivatásos és szerződéses katonák egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságáról szóló 12/1997. (V. 16.) HM rendelet módosításában került sor. A mozgásformák köre kibővült. A szív és a keringési rendszer állóképességének felmérésére a 4 km-es gyaloglóteszt is választható lett, míg a mellső fekvőtámaszban a *karhajlítás és -nyújtást* „karhajlítás és -nyújtás függésben” gyakorlattal lehetett kiváltani.³ A Egészségügyi Felülvizsgáló Bizottság (a továbbiakban: FÜV Bizottság) javaslatára a 800 m-es úszás, a 10 km-es terem-kerékpározás és a fekvő nyomás került be a tesztek közé.⁴

A teljesítmények minősítésében a minimumszintek megszűntek, az eredményeket pontozással értékelték, amit a szív és a keringési rendszer állóképességének felmérésénél 0–160, a helyi izom erő-állóképességi vizsgálatánál 0–100 pontban határoztak meg. A három mozgásforma felmérése során a maximálisan elérhető pontszám 360 volt. A „fizikailag alkalmas” minősítés megszerzéséhez ennek 60%-a, azaz 216 pont elegendő volt.⁵ Aki ezt a pontszámot nem érte el, „fizikailag alkalmatlan” minősítést kapott. Az életkori differenciálásban a 20 év alatti korosztályt összevonták a 25 év alattival, így összességében 7 korcsoportot alakítottak ki öt éves időlépcsővel.

DIFFERENCIÁLÁS A KÖVETELMÉNYEKBE

További differenciálásra adott lehetőséget a Magyar Honvédség egyes beosztásaihoz kapcsolódó munkaköri követelményekről szóló HM rendelet (20/2002. [IV. 10.]), ami a Magyar Honvédség munkaköri térképét tartalmazta. Ennek alapján a különböző munkaköröket fizikai terhelésük alapján 4 csoportba sorolták. A T1 és T2 jelű kategóriák az ülő és könnyű fizikai munkavégzéssel, a T3 és T4 jelű kategóriák a közepes és nehéz fizikai munkavégzéssel járó munkakörrel jelölték. A négy kategóriában az alap-, közép-, felső és emelt szintű edzettségi állapot a munkakörhöz kapcsolódó fizikai követelményeket tükrözték.⁶ A 20/2002. (IV. 10.)

² 12/1997. (V. 16.) HM rendelet a hivatásos és szerződéses katonák egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságáról, 4. § (3).

³ Melléklet a 24/2001. (X. 20.) HM rendelethez – A) A fizikai alkalmassági követelmények mozgásanyagához kapcsolódó teljesítménymutatók nemek és életkor szerint.

⁴ Melléklet a 24/2001. (X. 20.) HM rendelethez – B) A másodfokú FÜV Bizottság által meghatározott mozgásanyag.

⁵ 24/2001. (X. 20.) HM rendelet a hivatásos és szerződéses katonák egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságáról szóló 12/1997. (V. 16.) HM rendelet módosításáról 3. § (1).

⁶ 20/2002. (IV. 10.) HM rendelet a Magyar Honvédség egyes beosztásaihoz kapcsolódó munkaköri követelményekről 10. § (1)–(2).

HM rendeletben meghatározott követelményszintek a fizikaialkalmasság-vizsgálatokban 4/2003. (I. 31.) HM rendelet megjelenése után realizálódtak. A teljesítőképességet meghatározó tényezőktől, a beosztás jellegétől, rendszeresített rendfokozatától és a fizikai terhelés nagyságától függően határozták meg a négy kategóriát és a hozzájuk tartozó minimum szintet: T1 alapszintű edzettségi állapot – 216 pont, T2 közepes szintű edzettségi állapot – 230 pont, T3 emelt szintű edzettségi állapot – 240 pont, T4 fokozott szintű edzettségi állapot – 260 pont.⁷ A külföldi katonai szolgálatra jelentkezők fizikai alkalmasságának elbírálása is a tervezett beosztás fizikai megterhelése alapján történt. A fegyveres béketeremtő, illetve békefenntartó, vagy különleges megterhelést jelentő katonai szakfeladat végrehajtása, annak időtartamától függetlenül T4 követelményszint, 260 pontos teljesítmény a minimumszint. A béketeremtő, illetve békefenntartói szolgálat törzsbeosztásban, vagy nem fegyveres szolgálat saját szakmájában, nemzeti, illetve NATO beosztás ellátása, annak időtartamától függetlenül T3 követelményszint, 240 pontos teljesítmény a minimumszint. Az egy évet meghaladó tanulmány vagy kutatómunka végzése esetén T2 követelményszint, 230 pontos teljesítmény a minimumszint. Az egy évnél rövidebb ideig tartó tanulmányi vagy kutatói tevékenység végzése esetén T1 követelményszint, 216 pontos teljesítmény a minimumszint.⁸

LETISZTULT SZABÁLYOZÁS

A 7/2006. (III. 21.) HM rendelet ismét változások sorát hozta. A munkaköri beosztások T kategóriákhoz tartozó edzettségi szintjeinek minimumkövetelményei megváltoztak.⁹ T1 munkakörben, alapszintű edzettségi állapotban 200 pontos teljesítmény, T2 munkakörben, közepes szintű edzettségi állapotban 220 pontos teljesítmény, T3 munkakörben, emelt szintű edzettségi állapotban 240 pontos teljesítmény, T4 munkakörben, fokozott szintű edzettségi állapotban 260 pontos teljesítmény vált szükségessé a „fizikailag alkalmas” minősítés megszerzéséhez. A katonák számára a nyugdíjkorhatárt megelőző 5 éven belül fizikai állapotfelmérés nem volt kötelező.¹⁰ A mozgásformák tekintetében is történtek változások.¹¹ A szív és a keringési rendszer állóképességének felméréseben a 3200 m síkfutás mellett a 6 km gyorsított menet kapott helyet a T1 és T2 kategóriákban, valamint a FÜV-bizottság javaslatára kerékpár-, futószalag- és sifutógép-ergometria és -spiroergometria. A helyi izom erő-állóképesség vizsgálatára T1 és T2 kategóriában nőknél választható lett a karhajlítás és -nyújtás térdelő támaszban, illetve karhajlítás és -nyújtás függésben, társ segítségével. Megváltozott a felülés gyakorlat végrehajtása is. Módosított felülés, illetve T1 és T2 kategóriában lapockaemelés került a felmérés mozgásformái közé.

Bővült a vizsgált személyi állomány köre is.¹² Alkalmassági vizsgálatot kellett végrehajtani a katonai oktatási intézményben történő képzés, illetve tanulmányok folytatására való alkalmasság elbírálása előtt és a képzés során, a honvédségi ösztöndíjas hallgatónak jelentkező katonai pályára való alkalmasságának elbírálására. A katonai felsőoktatási intézménybe

⁷ 4/2003. (I. 31.) HM rendelet a hivatásos és szerződéses katonák egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságának minősítéséről, 10. § (1).

⁸ 4/2003. (I. 31.) HM rendelet 22. § (2).

⁹ 7/2006. (III. 21.) HM rendelet a hivatásos és a szerződéses katonák szolgálatra, valamint a katonai intézményi tanulmányokra való egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasság elbírálásáról, továbbá az egészségügyi szabadság, a szolgálatmentesség és a csökkentett napi szolgálati idő engedélyezésének szabályairól, 11. § (2).

¹⁰ 7/2006. (III. 21.) HM rendelet 16. § (4).

¹¹ 7/2006. (III. 21.) HM rendelet 16. § (1).

¹² 7/2006. (III. 21.) HM rendelet 23–24. §.

jelentkező fizikai alkalmasságát a T3 szintnek, a katonai közép fokú oktatási intézménybe jelentkező esetén T4 szintnek megfelelően kellett értékelni.

MINIMUMKÖVETELMÉNYEK BEVEZETÉSE

2009-ben jelent meg a (7/2006. [III. 21.] HM rendelet módosítása) 13/2009. (VIII. 26.) HM rendelet a hivatásos és a szerződéses katonák szolgálatra, valamint a katonai intézményi tanulmányokra való egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasság elbírálásáról, továbbá az egészségügyi szabadság, a szolgálatmentesség és a csökkentett napi szolgálati idő engedélyezésének szabályairól. A katonák éves fizikai állapotfelméréseinek eredményeit a következőképpen kellett értékelni: fizikai állapota kiváló; fizikai állapota jó; fizikai állapota megfelelő; fizikai teljesítménye nem megfelelő, hat hónapon belül ismételt vizsgálata szükséges; fizikai állapota nem megfelelő. Minimumszinteket vezettek be, így a fizikai állapotfelmérés során „összpontszámra tekintet nélkül nem megfelelőre kell értékelni a vizsgált személyt T1–T2 követelményszint esetén, ha a 3200 méter síkfutásból vagy 6000 méter gyorsított menetből legalább 60 pontot, fekvőtámasz–húzódzkodás gyakorlatcsoportból legalább 30 pontot, és felülés gyakorlatcsoportból legalább 30 pontot nem ért el, és összpontszámra tekintet nélkül nem megfelelőre kell értékelni a vizsgált személyt T3–T4 követelményszint esetén, ha a 3200 méter síkfutásból legalább 80 pontot, fekvőtámasz–húzódzkodás gyakorlatcsoportból legalább 40 pontot és felülés gyakorlatcsoportból legalább 40 pontot nem ér el”¹³

ALKALMAZKODÁS A KOR ELVÁRÁSAIHOZ

10/2015. (VII. 30.) HM rendelet a katonai szolgálatra való egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságról, valamint a felülvizsgálati eljárásról az újonnan megfogalmazott elvárásokat és célokat tűzte ki. A rendelet hatálya a korábbiakhoz képest kibővült az önkéntes tartalékos katonákkal.¹⁴ Életkorra vonatkozó differenciálások léptek életbe. A fizikai kondicionális képességi követelmények teljesítése és felmérése attól az évtől nem kötelező a honvéd számára, amikor betölti az 55. életévét.¹⁵ Megszűntek a munkakörhöz kapcsolódó fizikai követelményszintek. A fizikai alkalmasság minimális követelménye mindenki számára egységesen 220 pont lett, amit az előírt három mozgásformában összesen kellett elérni. Mozgásformánként is meghatároztak minimumszinteket. Állóképességi mozgásformák esetén 60 pont, kar és törzs erő-állóképességi mozgásformák esetén 30-30 pont.¹⁶ Újdonságként jelentkezett, hogy az alkalmasságvizsgálatok során a katonai szervezeteknél elvégzett éves fizikai állapotfelmérés eredményét adott naptári évben és az azt követő év június 30-ig el kell fogadni, ha a honvéd állapotában nem következett be olyan változás, amely új fizikai alkalmasságvizsgálat elvégzését tenné szükségessé.

Változás történt a mozgásformák területén is. A keringésrendszeri állóképesség felmérése 45 éves korig 3200 m síkfutással, 46–49 éves kor között, illetve választható mozgásformaként 50 éves kortól 2000 m síkfutással, 50 éves kortól, illetve az önkéntes tartalékosok esetében

¹³ 9. melléklet a 13/2009. (VIII. 26.) HM rendelethez.

¹⁴ 10/2015. (VII. 30.) HM rendelet a katonai szolgálatra való egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságról, valamint a felülvizsgálati eljárásról 1. §.

¹⁵ 10/2015. (VII. 30.) HM rendelet 16. § (4).

¹⁶ 10/2015. (VII. 30.) HM rendelet 18. § (1)–(2).

1600 m menettel sík terepen történik.¹⁷ A kar erő-állóképességi mozgásformák férfiak esetében mellső fekvőtámaszban karhajlítás és -nyújtás, nők esetében térdelő támaszban karhajlítás és -nyújtás, a törzs erő-állóképességi mozgásforma az 1998-ban először bevezetett „hanyatt fekvésből felülés, rögzített lábbal” lett. A másodfokú felülvizsgáló bizottság javaslatára a módosult fizikai terhelhetőségre figyelemmel könnyített kar erő-állóképességi mozgásforma a hajlított karú függés, a törzs erő-állóképességi könnyített mozgásformák a függésben lábemelés és lapockaemelés. Az időjárási körülményekre való tekintettel a keringésrendszeri állóképességi mozgásformák helyett alkalmazható kerékpár- vagy futószalag-ergometria is.¹⁸ További könnyítésként jelentkezik, hogy ha a honvéd egészségi állapota nem teszi lehetővé a törzs erő-állóképességet mérő könnyített mozgásforma végrehajtását sem, akkor a kar erő-állóképességet mérő mozgásformában szerzett pontszám 50%-át kell beszámítani, illetve ha a honvéd egészségi állapota nem teszi lehetővé a kar erő-állóképességet mérő könnyített mozgásforma végrehajtását sem, akkor a törzs erő-állóképességet mérő mozgásformában szerzett pontszám 50%-át kell beszámítani.¹⁹

MOZGÁSFORMÁK ÉS KÖVETELMÉNYEK ELEMZÉSE ÉS ÖSSZEHASONLÍTÁSA

A könnyebb áttekinthetőség és összehasonlíthatóság kedvéért táblázatba foglaltam a követelményrendszer és a mozgásformák fejlődését (1. táblázat).

1. táblázat *Összeállította a szerző*

HM-rendeletek	Követelmények	Mozgásformák	
		kötelező és választható	alternatív FÜV-javaslatra
12/1997.	minimumszintek	3200 m síkfutás, mellső fekvőtámaszban karhajlítás és -nyújtás, hanyatt fekvésből felülés	
24/2001.		3200 m síkfutás, 4 km-es gyaloglás, mellső fekvőtámaszban karhajlítás és -nyújtás, hanyatt fekvésből felülés	800 m úszás, 10 km terem-kerékpározás, fekve nyomás
20/2002.	T kategóriák meghatározása T1 alapszintű edzettségi állapot: 216 pont T2 közepes szintű edzettségi állapot: 230 pont T3 emelt szintű edzettségi állapot: 240 pont T4 fokozott szintű edzettségi állapot: 260 pont		

¹⁷ 10/2015. (VII. 30.) HM rendelet 17. § (2).

¹⁸ 10/2015. (VII. 30.) HM rendelet 17. § (5)–(9).

¹⁹ 10/2015. (VII. 30.) HM rendelet 18. § (3)–(4).

HM-rendeletek	Követelmények	Mozgásformák	
		kötelező és választható	alternatív FÜV-javaslatra
4/2003.	T kategóriák alkalmazása T1: 216 T2: 230 T3: 240 T4: 260		
7/2006.	T1: 200 T2: 220 T3: 240 T4: 260	3200 m síkfutás, 6 km-es gyorsított menet, mellső fekvőtámaszban/ térdelő támaszban karhajlítás és -nyújtás, módosított felülés, lapockaemelés	kerékpár-, futószalag-, sífutógép- ergometria, spiroergometria
13/2009.	fizikai állapotfelmérés minimumkövetelmények bevezetése T1–T2: keringésrendszeri állóképesség mozgásformában legalább 60 pont, erő-állóképesség mozgásformákban legalább 30-30 pont, T3–T4: keringésrendszeri állóképesség mozgásformában legalább 80 pont, erő-állóképesség mozgásformákban legalább 40-40 pont		
10/2015	összpontszám minimum: 220 pont, keringésrendszeri állóképességi mozgásformák esetén minimum 60 pont, kar és törzs erő-állóképességi mozgásformák esetén minimum 30-30 pont.	3200 m/2000 m síkfutás, 1600 m menet, mellső fekvőtámaszban/ térdelő támaszban karhajlítás és -nyújtás, módosított felülés, lapockaemelés	hajlított karú függés, függésben lábemelés, lapockaemelés

Az 1997-ben meghatározott mozgásformák alapvetően megmaradtak. A végrehajtásuk módjában, illetve alkalmazási körükben történt változás. A 3200 m síkfutást a 10/2015. HM rendelet csak 18–45 év közötti korosztály számára írja elő kötelező mozgásformának. A mellső fekvőtámaszban karhajlítás és -nyújtás gyakorlat helyett a 13/2009. HM rendelet lehetőséget ad T1–T2 kategóriákban nőknek a gyakorlat térdelő támaszban történő végrehajtására, majd a 10/2015. HM rendelet minden női katona számára ezt teszi alkalmazandóvá. A hanyattfekvésből felülés gyakorlatot a 7/2006. HM rendelet módosított felülés gyakorlattal, illetve lapockaemeléssel váltotta ki a gerincoszlop védelmében, majd a 10/2015. HM rendelet visszaállította az eredeti, rögzített lábbal történő végrehajtást.

A FÜV-bizottság által javasolt mozgásformák a megváltozott egészségi állapot ellenére felmérhetővé teszik az érintett állományt, azok állapotának romlása nélkül.

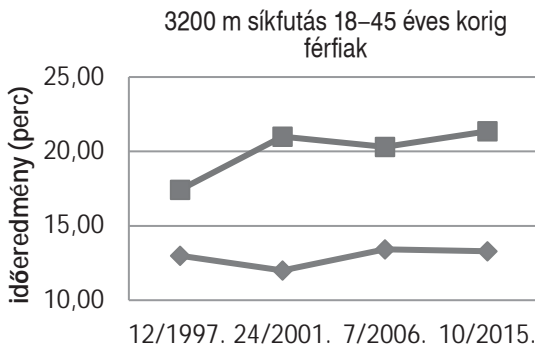
Elvégeztem a három alapmozgásforma követelményrendszerének összehasonlító vizsgálatát.

A 3200 m síkfutásnál a reális összevethetőség érdekében – a 10/2015. HM rendelethez igazodva – a 18–45 éves kor közötti korcsoportok követelményszintjeit vettem górcső alá (férfiak 1., nők 2. ábra). A karhajlítás és -nyújtás mellső fekvőtámaszban (férfiak 3., nők 4. ábra) és hanyattfekvésből felülés (férfiak 5., nők 6. ábra) gyakorlatoknál a minimumkövetelményeknek megfelelően a 30 pontos értékeket vizsgáltam.

Az ábrák szerint az 1997-ben bevezetett követelményeket 2001-ben széthúzták, a kiváló eredményhez még jobb teljesítés kellett, a megfelelő minősítésért gyengébb végrehajtás is elég volt. A 3200 m-es síkfutásban a kiváló minősítéshez férfiaknál 8%-kal, nőknél 3%-kal kellett jobb teljesítmény, míg a megfelelőért férfiaknál 16%-kal, nőknél 14%-kal gyengébb eredmény is elég volt. A mellső fekvőtámaszban karhajlítás és -nyújtás gyakorlatnál a kiváló teljesítményhez férfiaknál 50%-kal, nőknél több mint 100%-kal kellett jobban teljesíteni, míg a megfelelőért férfiaknál közel 60%-kal, nőknél 50%-kal gyengébb eredmény is elegendő volt. A felülés gyakorlatnál a kiváló teljesítményhez férfiaknál 40%-kal, nőknél 50%-kal kellett jobban teljesíteni, míg a megfelelőhöz férfiaknál 65%-kal, nőknél szintén 65%-kal gyengébb teljesítmény is elegendő volt.

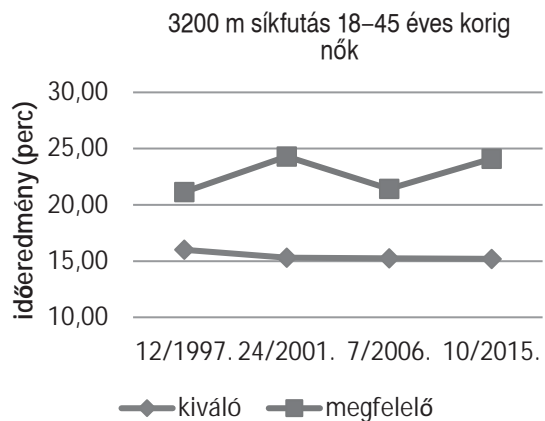
A 2006-ban bevezetett módosítások a kiváló teljesítmények elérésén könnyítettek, míg a megfelelő szint elérésén nehezítettek. A 3200 m-es síkfutásban a kiváló minősítéshez férfiaknál 13%-kal gyengébb teljesítmény is elegendő volt, nőknél azonban közel azonos

1. ábra

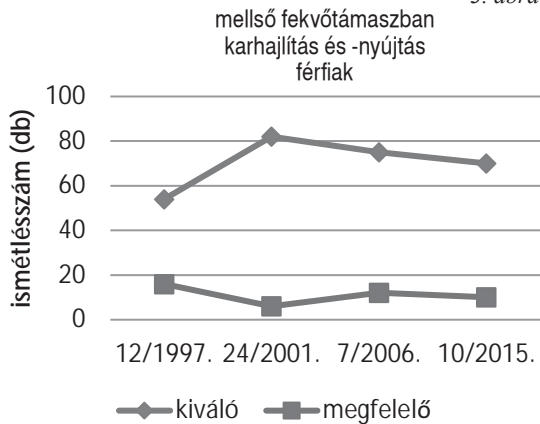


2. ábra

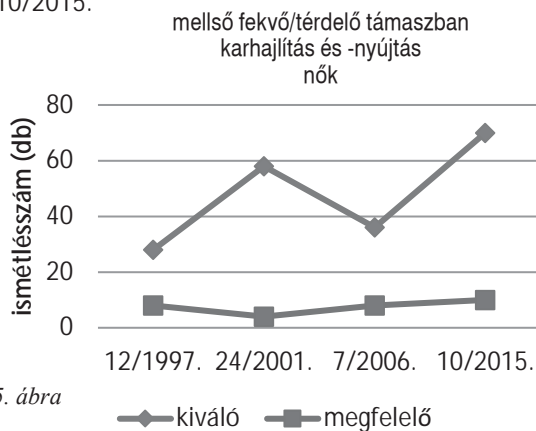
◆ kiváló ■ megfelelő



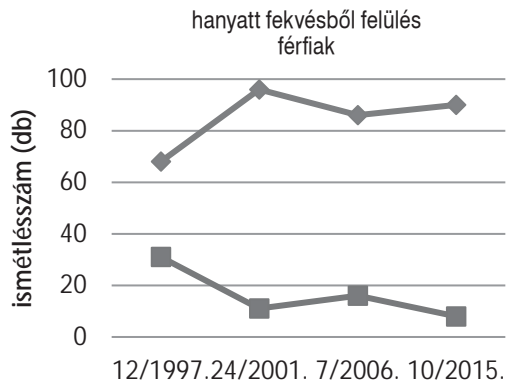
3. ábra



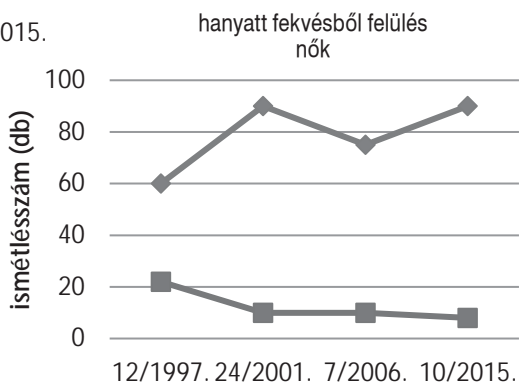
4. ábra



5. ábra



6. ábra



teljesítmény szükségeltetett; a megfelelőért férfiaknál 2%-kal, nőknél 13%-kal jobban kellett teljesíteni. A mellő fekvőtámaszban karhajlítás és -nyújtás gyakorlatnál a kiváló teljesítményhez férfiaknál 9%-kal, nőknél több mint 38%-kal gyengébb teljesítés is elegendő volt, míg a megfelelőért a férfiaknál és a nőknél egyaránt 100%-kal jobb teljesítményt vártak el. A felülés gyakorlatnál a kiváló teljesítményhez férfiaknál 11%-kal, nőknél 17%-kal gyengébben is lehetett teljesíteni, míg a megfelelőért a férfiaknál 45%-kal többet vártak el, a nőknél viszont szinte változatlan szinten kellett teljesíteni.

A jelenleg is érvényben levő 2015. évi változtatás a kiváló eredmény elérésén kis mértékben szigorított, míg a megfelelővel engedékenyebb lett. A 3200 m-es síkfutásban a kiváló minősítéshez férfiaknál és nőknél is szinte azonos teljesítményt kellett produkálni. Ezzel szemben a megfelelőért a férfiaknál 5%-kal, a nőknél 11%-kal gyengébb teljesítmény is elegendő volt. A mellő fekvőtámaszban végrehajtott karhajlítás és -nyújtás gyakorlatnál a kiváló teljesítményhez férfiaknál 7%-kal gyengébb eredmény is elegendő volt, míg a nőknél 94%-kal jobban kellett teljesíteni; a megfelelő minősítést a férfiak közel 17%-kal gyengébb eredményért is megkapták, míg a nőknek 25%-kal jobban kellett teljesíteniük. A felülés gyakorlatnál a kiváló teljesítményhez férfiaknál 4%-kal, a nőknél 20%-kal kellett jobb teljesítmény, míg a megfelelőért férfiaknál az 50%-kal, nőknél a 20%-kal gyengébb teljesítmény is elegendő volt. Megjegyzendő, hogy a nők a karhajlítás és -nyújtás gyakorlatot mellő térdelő támaszban hajtják végre, de ugyanannyi ismétlésszámot kell produkálni, mint a férfiaknak.

A megfelelő szint csökkentése lehetővé teszi nagyobb létszám beáramlását a honvédségbe, amivel nagyobb felelősség hárul a kiképzésre, a testnevelőkre. Ebben a megnövekedett feladatban segítséget nyújthat a szakemberek számának növelése, az infrastruktúra, a sportszerek mennyiségének és minőségének javítása, a szabadidős sporttevékenység pártfogolása, a sportbajnokságok és amatőr versenyek támogatása anyagilag és erkölcsileg.

ÖSSZEFOGLALÁS

A fentiekből látható, hogy milyen módon változtak a fizikaialkalmasság-vizsgálatok az elmúlt húsz év alatt. A miniszteri rendeletekben meghatározott szabályozók igazodtak az aktuális helyzethez, elvárásokhoz. A módszerek és követelmények változásai az elmélet és gyakorlat szoros kapcsolatát tükrözik.

Az elemzés eredménye támpontot nyújthat a fizikaialkalmasság-vizsgálatok fejlesztése során új módszerek, követelményrendszerek kimunkálásához, segítheti a döntéshozókat a jövőre vonatkozóan célkitűzések kidolgozásában.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- 12/1997. (V. 16.) HM rendelet a hivatásos és szerződéses katonák egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságáról.
- 4/1998. (II. 27.) HM rendelet a hivatásos és szerződéses katonák egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságáról szóló 12/1997. (V. 16.) HM rendelet módosításáról.
- 24/2001. (X. 20.) HM rendelet a hivatásos és szerződéses katonák egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságáról szóló 12/1997. (V. 16.) HM rendelet módosításáról.
- 20/2002. (IV. 10.) HM rendelet a Magyar Honvédség egyes beosztásaihoz kapcsolódó munkaköri követelményekről. <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A0200020.HM&txtreferer=A0400030.HM>

- 4/2003. (I. 31.) HM rendelet a hivatásos és szerződéses katonák egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságának minősítéséről.
- 7/2006. (III. 21.) HM rendelet a hivatásos és a szerződéses katonák szolgálatra valamint a katonai intézményi tanulmányokra való egészségi, pszichikai, és fizikai alkalmasság elbírálásáról, továbbá az egészségügyi szabadság, a szolgálatmentesség és a csökkentett napi szolgálati idő engedélyezésének szabályairól. <http://www.firebox.hu/torvenytarmunkavedelem/72006-iii-21-hm-rendelet/index.html>
- 13/2009. (VIII. 26.) HM rendelet a hivatásos és a szerződéses katonák szolgálatra valamint a katonai intézményi tanulmányokra való egészségi, pszichikai, és fizikai alkalmasság elbírálásáról, továbbá az egészségügyi szabadság, a szolgálatmentesség és a csökkentett napi szolgálati idő engedélyezésének szabályairól szóló 7/2006. (III. 21.) HM rendelet módosításáról. <http://www.kozlonyok.hu/kozlonyok/Kozlonyok/13/PDF/2009/15.pdf>
- 18/2010. (XII. 10.) HM rendelet a Magyar Honvédség egyes beosztásaihoz kapcsolódó munkaköri követelményekről szóló 20/2002. (IV. 10.) HM rendelet módosításáról. <http://www.kozlonyok.hu/kozlonyok/Kozlonyok/13/PDF/2010/18.pdf>
- 10/2015. (VII. 30.) HM rendelet a katonai szolgálatra való egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságról, valamint a felülvizsgálati eljárásról. <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=A1500010.HM×hift=ffffff4&xtreferer=00000001.TXT>
- Eleki Zoltán: *A magyar katonákkal szemben támasztott fizikai követelményrendszer hatásfokának vizsgálata, és az optimalizálás lehetőségei.* Doktori disszertáció, ZMNE Hadtudományi Doktori Iskola, Budapest, 2003.