

## NETFIT 2022/2023. tanévi eredményei

A **NETFIT (Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt)** az aerob, vázizomzat és hajlékonysági fittségi profilokban 7 motoros tesztet tartalmaz, valamint a tápláltsági állapot jellemzésére 2 mutatót mér, és ez alapján 3 vagy 2 kategóriába sorolja a tanulókat.

A 9 teszt fittségi kategóriái:

- egészségzóna (zöld)
- fejlesztés szükséges zóna (sárga).

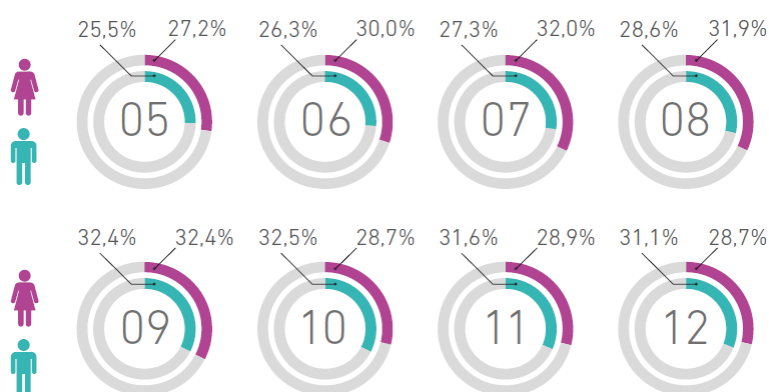
Négy tesztben (ütemezett hasizom, törzsemelés teszt, ütemezett fekvőtámasz és a kézi szorítóerő) még egy harmadik kategóriába is kerülhetnek a gyerekek:

- fokozott fejlesztés szükséges zóna (piros)

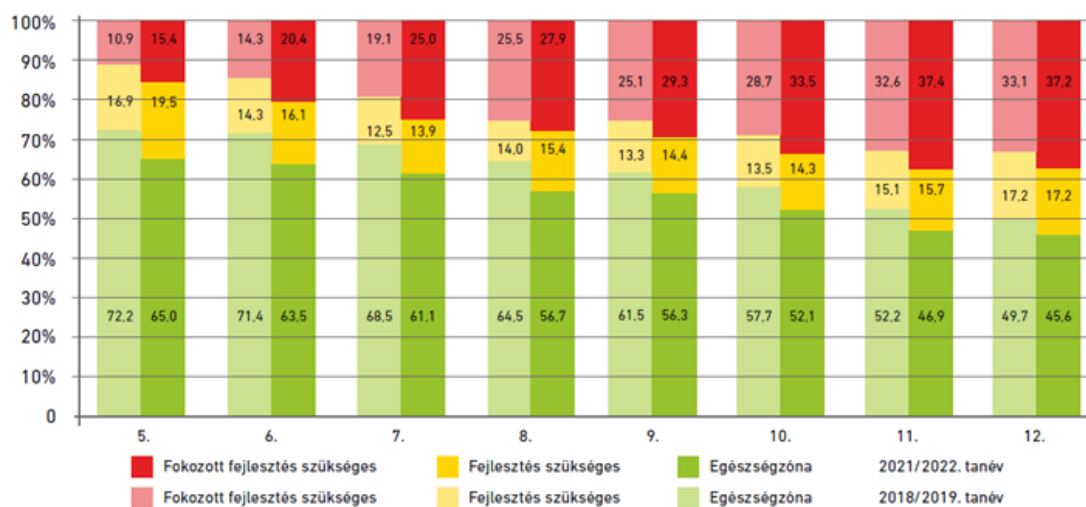
### A 2021/2022-es felmérésekről készült országos kutatási jelentés néhány részlete

Az országos kutatási jelentés az egyes tesztek alapján az egészséges és a fejlesztés szükséges zónákba került tanulók eredményeit, arányát vizsgálja évfolyamomként, nemenként, iskolafokokként.

#### A legalább hét tesztben egészségzónában teljesítő tanulók aránya nemenként és évfolyamonként



Ez a jelentés elsősorban a 2018-2019-es (Covid előtti) adatokat hasonlítja össze a 2021-2022-es felmérési eredményekkel. Pl. a lenti grafikon a fiúk ingafutás eredményeit mutatja e két időszakban.



10. ábra: A fiúk aerobkapacitás-értékeinek zónabesorolása évfolyamoként

### 2018-19-es és a 2021-22-es év adatainak összehasonlításainak fő megállapításai:

- Covid-19 pandémia okozta korlátozások, a fizikai inaktivitás krízis negatív hatása egyértelműen kimutatható a diákok fittségi állapotának alakulásában. A mindennapos testnevelés bevezetése óta kimutatható kedvező tendencia a fittségi összetevők alakulásában drasztikusan megfordult, és a legtöbb területen a tanulók fittségi állapota kedvezőtlenebb képet fest.
- Kivételt képez a túlsúly és elhízás problémaköre, amely ugyan a korábbi évekhez hasonlóan továbbra is fennáll, de ezen a területen nem történt szignifikáns negatívabb irányú elmozdulás a korábbi adatokhoz képest. A túlsúlyos és az elhízott tanulók a teljes minta közel harmadát tették ki (28%) a BMI alapján.
- A legnagyobb mértékű visszaesés a kardiovaszkuláris fittség (állóképesség) területén mutatkozik a fiataloknál a 2018/2019. tanév adataihoz képest. Egyrészt az állóképesség életkorfüggő drasztikus csökkenése továbbra is fennáll.
- A vázizomzat fittségi profil területén minden tesztben kedvezőtlenebbül alakultak az értékek, A korábbi évekhez hasonlóan a hátizomzatot és a gerinc hajlékonyságát mérő törzsemelés tesztben, illetve a kézi szorítóerő tekintetében szorúlnak a legtöbben fejlesztésre az egészség szempontjából, amely ebben a mérési időszakban a fiatalok közel felét jelenti.

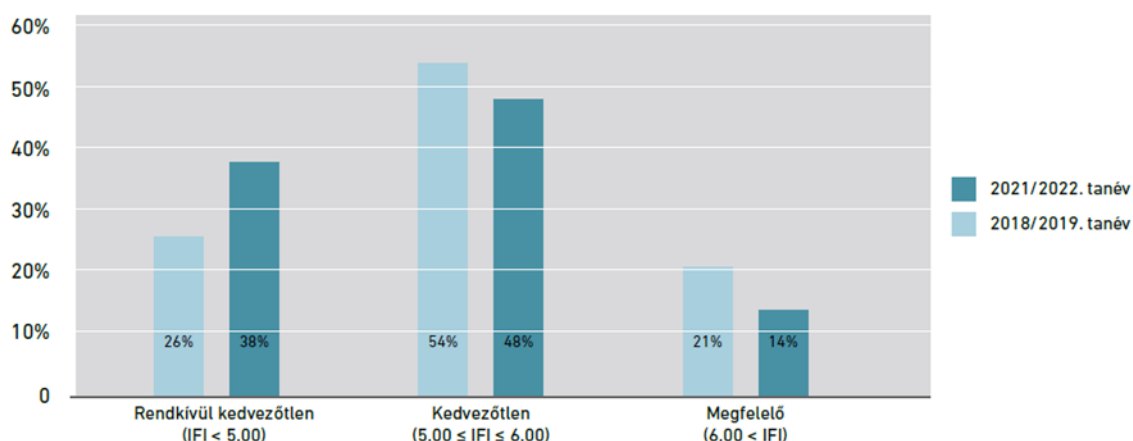
*Van még egy fontos mutató, ami alapján az egyes intézményeket összehasonlítják, és különböző zónákba sorolják, ez az IFI (Intézményi Fittségi Index).*

Az index azt mutatja, hogy átlagosan hány tesztben teljesítettek egészség zónában egy adott intézmény tanulói. A lehetséges értékek 0 és 8 közöttiek lehetnek, mivel a maximális kilenc tesztből nyolcat vettek figyelembe.

Az IFI alapján az iskolákat 3 csoportba sorolták:

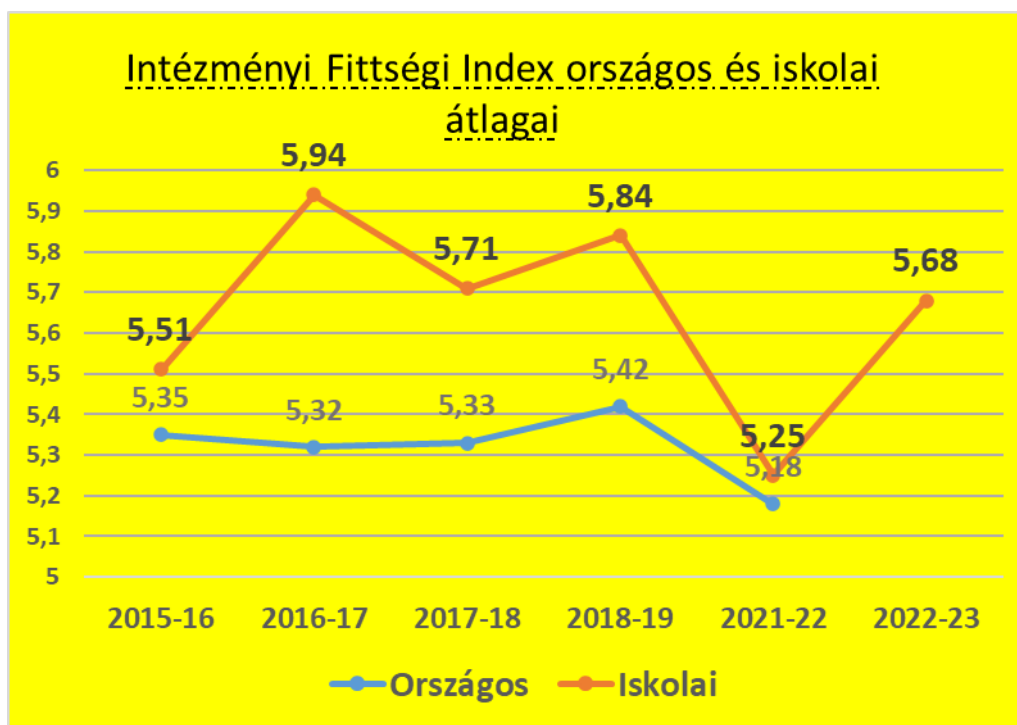
- Rendkívül kedvezőtlen fittségi indexű iskola (ahol  $IFI < 5$ )
- Kedvezőtlen (átlagos) fittségi indexű iskola (ahol  $5 \leq IFI \leq 6$ )
- Megfelelő fittségi indexű iskola (ahol  $6 < IFI$ )

A következő grafikon a vizsgált 2 időszak eredményeit mutatja, az iskolák hány %-a került a különböző kategóriákba:



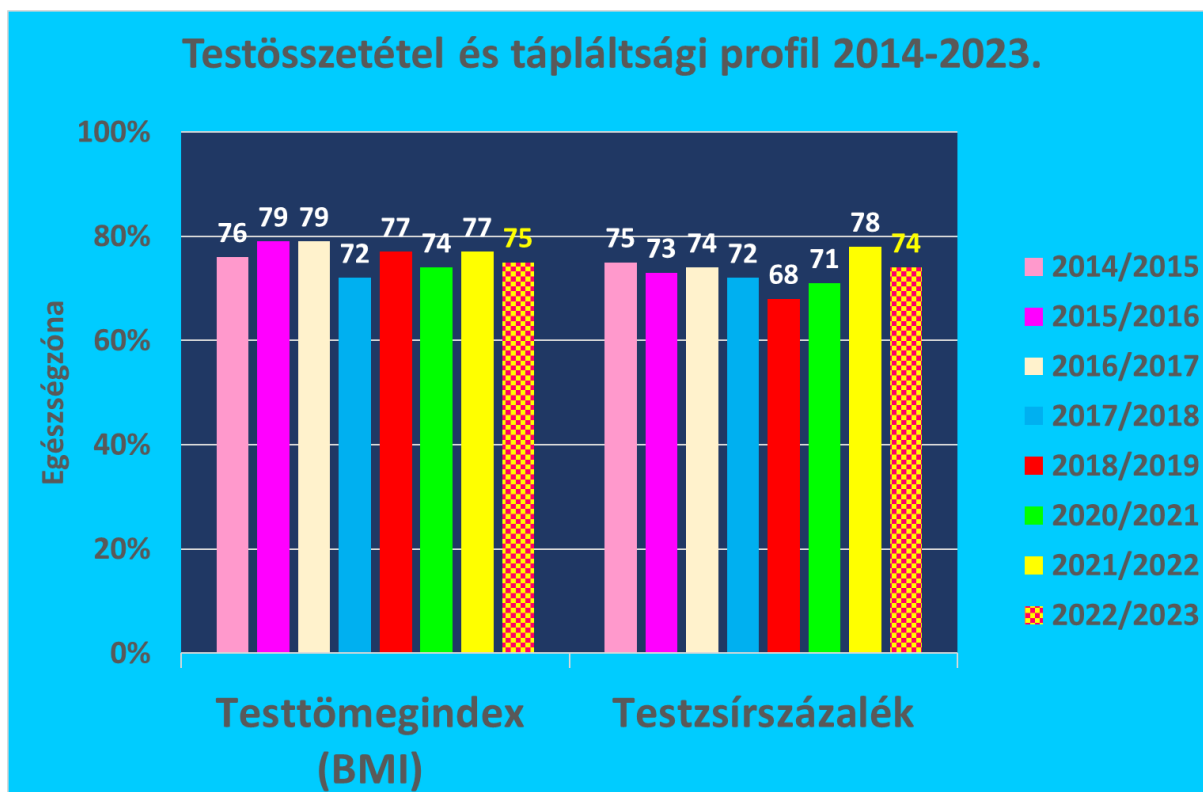
28. ábra: Az Intézményi Fittségi Index (IFI) alapján kategorizált intézmények aránya a 2018/2019. és 2021/2022. tanév időszakában (a Covid-19 okozta pandémia előtt és után)

A lenti grafikonon jól látható, hogy iskolánk IFI eredményei mindig az átlagos (középső) zónában mozognak (bár általában a felső határhoz közeledve), és mindig az országos átlag feletti értékeket mutatnak. Pozitív tendencia, hogy a covid után ismét emelkedést, javulást mutat iskolánk indexmutatója.

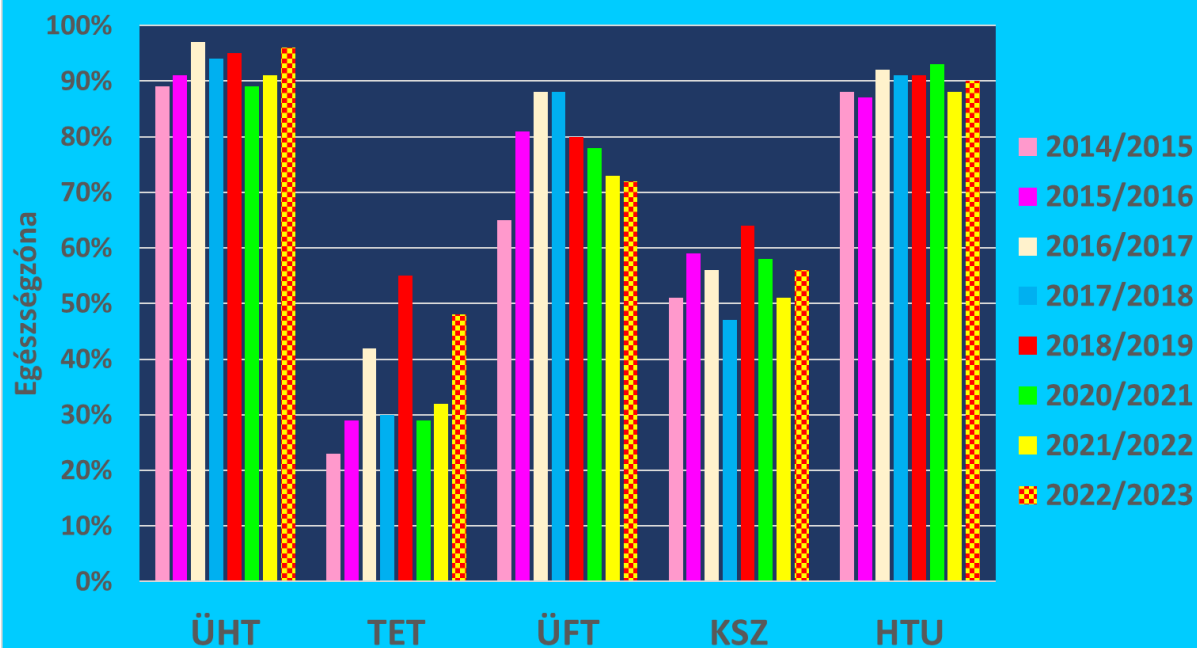


### Intézményi zónaösszesítő az összes tanév alapján

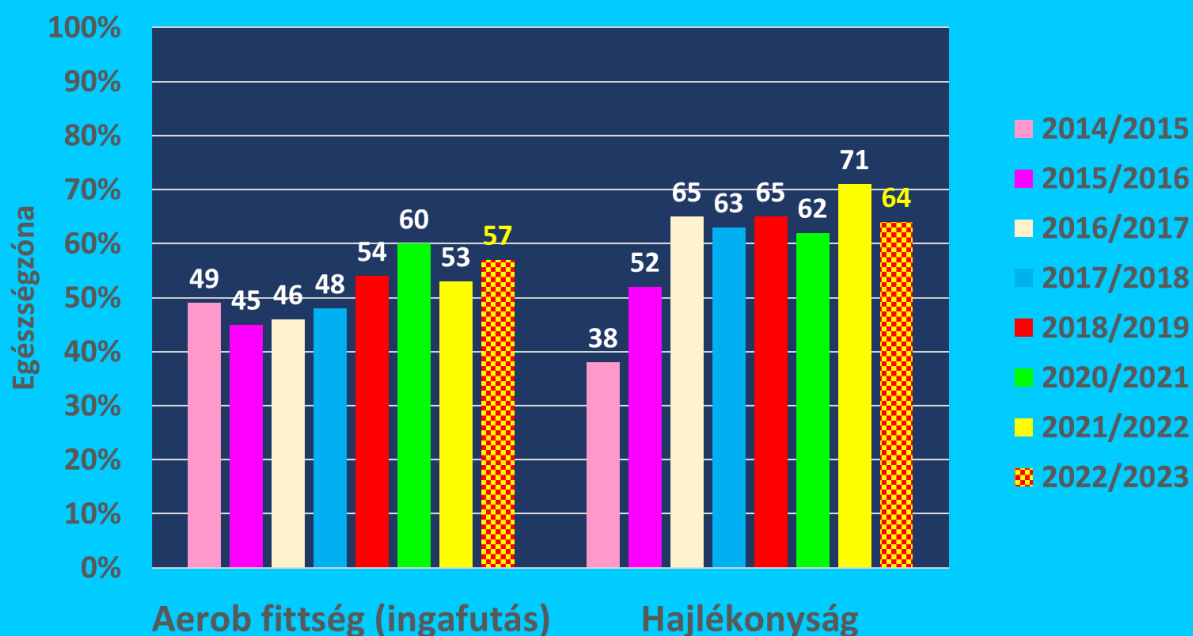
Iskolánk eddigi adatait a sok sávdiagram helyett 3 összegző diagramon ábrázolom, amely csak az egészségzóna százalékos arányát mutatja intézményünkben, de egyszerre látjuk iskolánk 8 éves adatait minden tesztben külön-külön. A változásokat jól szemlélteti ez a 3 diagram.



## Váizomzat fittségi profil 2014-2023.



## Aerob és hajlékonysági fittségi profil 2014-2023.



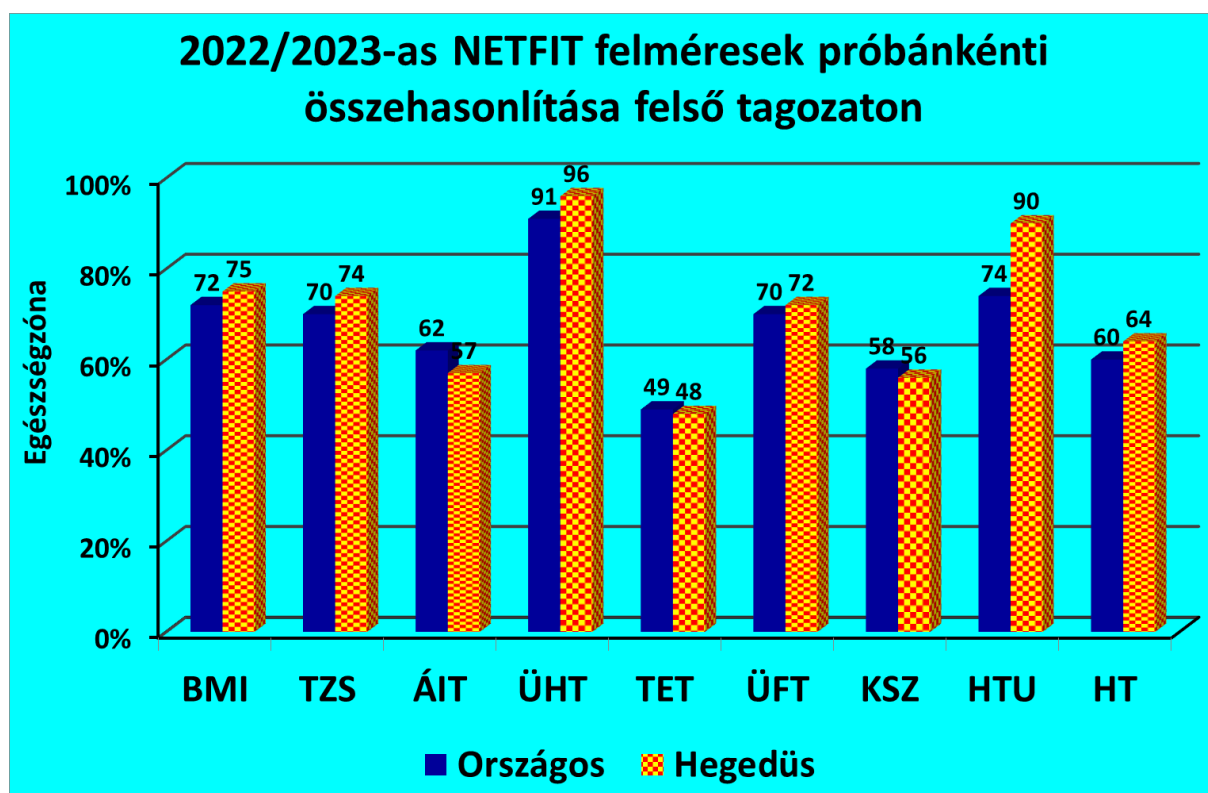
A következő megállapításokat tehetjük:

- o nagy eredmény, hogy 2 próbában (az ütemezett hasizom és helyből távolugrás teszt) kiemelkedően jól teljesítünk, folyamatosan a 80-90 százalékos arányt érjük el, aminek a javítása, illetve megtartása is nagyon jónak mondható

- pozitív, hogy az ütemezett fekvőtámasz próbában is 70% feletti az egészségzónában teljesítő diákok száma, de a járvány utáni időszakban egyelőre romló tendenciát mutatunk.
- nagyon jó látni, hogy a legkritikusabb próbában, az ingafutásban javuló tendenciát mutatunk
- a BMI, és a testzsírszázalék mutatók 2015 óta kb. 75% körül ingadoznak, nincs látványos javulás, romlás
- 3 próbában (ingafutás, törzsemelés teszt, kézi szorítóerő) sajnos alacsonyabb szinten teljesítünk, csak 40-60 százalék körül (enyhíti a helyzetet, hogy az országos eredményben is ezek a leggyengébb adatok)
- pozitív, hogy mindhárom teszt mutatói a tavalyihoz képest lényegesen javultak
- rendkívül pozitív azt is látni, hogy a 8 éves időszakot tekintve a legtöbb próbában, kivéve a kézi szorítóerő, és ütemezett fekvőtámasz tesztet, mindenhol javuló, vagy hullámzóan javuló tendenciát mutatnak az adatok.
- végül azt is meg kell állapítanunk, hogy a 2019-es eredményekhez képest az online oktatások után a próbák többségében kicsit gyengébb eredményeket értünk el, viszont az is igaz, hogy a legtöbb próbában visszaállt a növekedési tendencia. Pozitív az is, hogy iskolánkban nem egy felmérést vizsgálhatunk a covid után (országosan csak a 2021-2022-es adatok állnak erre rendelkezésre), mert mi a 2020-2021-es tanévben is felmértük a tanulókat, és az ideieket is már látjuk
- rendkívül biztató az a tendencia, hogy a covid után, az idei adatok alapján 3 próbában a 2019-es eredményeinket is megjavítottuk a testzsírszázalék, az ingafutás és az ütemezett hasizom tesztekben

### 2022/2023-as országos és iskolai eredmények összehasonlítása

A NETFIT országos, 5-12. évfolyamos adatait én leszűkítettem csak az 5-8. évfolyam országos adataira, és ezt az értéket hasonlítottam össze intézményünk idei eredményeivel. Így az azonos életkorú tanulók eredményeinek összehasonlítását látjuk országos és iskolai szinten.



*A következő megállapításokat tehetjük:*

- a) A diagramon jól látható, hogy többségében jobb eredményt értünk el az országosnál. (6 próba)
- b) Csak három próbában, az ingafutás, a törzsemelés és a kézi szorítóerő tesztekben születtek alacsonyabb értékek

### **Feladatok:**

- A legkedvezőtlenebb egészségzóna arányokat mutató területek fejlesztése.
  - Fokozottan kell fejlesztenünk a szív- és keringésrendszer állóképességét, mely megalapozza a fizikai és szellemi teljesítőképességet.
  - Hangsúlyos fejlesztési feladat a gerinc- és törzs stabilitását biztosító izmok rendszeres erősítése és nyújtása a gerincvédelmi szempontok figyelembevételével.
  - A 2015/2016-os tanévtől minden évben a tanmenetekben is rögzítettük ezeket a fejlesztendő területeket. (Egész évben fejlesztjük az aerob futást az atlétika és labdajátékok mozgásanyagával, a hajlékonyságot, a kézi szorítóerőt, az ütemezett fekvőtámaszt és a törzsemelés hátra próbát a torna és természetes mozgások gyakorlataival.)
- A túlsúlyosok arányának csökkentése érdekében a rendszeres testmozgás, testedzés népszerűsítése fontos feladat (háziversenyek, tömegsport és iskolai sportfoglalkozások, sportegyesületek népszerűsítése), és próbáljuk megsegíteni a helyes táplálkozási szokások kialakítását
- A kézi szorítóerő egészségügyi jelentőségét a csontegészséggel bizonyított összefüggése adja, ezért szigorították a határértékeket.
- Változatos módszerekkel, változatos gyakorlatokkal növeljük a tanulók motivációját a rendszeres, megfelelő intenzitású testmozgás iránt
- Azon tanulók számára, akik nem tudnak az egészségzónában teljesíteni, biztosítjuk a differenciált fejlesztést. A célzott, erősítő programokban több szintet kell megadnunk a feladatokban, így a tanulók képességeikhez mérten tudják a feladatokat elvégezni, a gyengébben teljesítők könnyebben tudnak így felzárkózni, a jobb képességűek, pedig tovább fejlődni.
- A szülők és a diákok körében népszerűsíteni indokolt a NETFIT informatikai rendszerét, hogy a gyermekek egészségközpontú fittségi állapotáról információt kaphassanak.
- Tudomásul kell vennünk, hogy a rendszeres testedzés csak az egyik összetevője a fittségi állapotnak, jelentősen függ az iskola lakókörnyezetétől és tanulói szocioökonómiai háttérétől is.

(Forrás: [https://www.netfit.eu/public/pb\\_riport.php](https://www.netfit.eu/public/pb_riport.php) )