

Intézményi 2021-2022. NETFIT eredmények elemzése

A Netfit lényege

A Magyar Diáksport Szövetség 2013. január 1-én útnak indította az „A testnevelés új stratégiájának és a fizikai állapot új mérési rendszerének kialakítása és az önkéntes részvétel ösztönzése a komplex iskolai testmozgásprogramok szervezésében” –T.E.S.I. elnevezésű kiemelt projektjét.

A projekt egyik kutatás-fejlesztési feladata az volt, hogy létrehozza a magyar iskolarendszerben egységesen működtethető, egészségközpontú fitness mérési-értékelési rendszert. Az új fizikai fitness mérési rendszer a NETFIT, vagyis a Nemzeti Egységes Tanulói Fitness Teszt elnevezést kapta.

A NETFIT 4 fitness profilban 9 mérés segítségével jellemzi a tanulók állóképességét, erejét, hajlékonyságát és testösszetételét. A mérések eredményei tesztől függően két illetve három zónába kerülhetnek. Egészségzónába, fejlesztési zónába, fokozott fejlesztési zónába.

A Magyar Diáksport Szövetség kiemelt projektjében minden iskola számára ingyenesen biztosította a mérésekhez szükséges eszközcsoportot, kézikönyvet és oktatófilmet, továbbá lehetővé tette mintegy 8000 fő pedagógus számára a rendszer elsajátításához szükséges, 30 órás pedagógus-továbbképzés elvégzésének lehetőségét.

A NETFIT rendszert több mint 3700 iskola, 800 ezer tanuló és 13 ezer pedagógus használja.

Dr. Tolnay Sándor Általános Iskola eredményeinek kiértékelése

Minden tanuló rendelkezik egy saját azonosítóval, amely segítségével az online felületen meg tudja nézni az elért eredményét és látja, hogy melyik egészségprofilba tartozik bele.

A különböző mérésekkel jellemezni tudjuk a tanulók általános fizikai állapotát, amely 3 területet ölel magába.

- testösszetétel
- aerob és vázizomzat fitness
- hajlékonyság

1. sz. melléklet

Testösszetétel és tápláltsági profil

Az eredmények alapján mind a lányoknál mind a fiúknál több mint a fele a megfelelő zónában van. Az életmód meghatározza a mérés eredményét és a genetikai tulajdonságok is befolyásolják. Hiába ad tanácsot a tanár, ha a gyerek és a szülő nem partner benne, akkor marad minden ugyanúgy, mint előtte.

Az eredmények jónak mondhatók, szerencsére több az egészséges gyermek, mint a fejlesztésre szoruló.

Ingafutás

Az ingafutás eredményei kimondottan átlag fölött vannak, nagyon jó eredmények születtek. Egyedül a 15 éves lányok több mint fele szorul fejlesztésre, ami a futást illeti, de így is többségében jó kondicionális állapotban vannak.

Vázizomzat Fittségi Profil

1. Hasizom

Átlag feletti eredmények születtek. Kivétel nélkül mindenki a maximumot teljesítette

2. Törzsemelés

Több tanulónál fejlesztésre szorul, ennél a profilnál a hátizom megerősítése fontos feladat.

3. Fekvőtámasz

Elfogadható jó eredmények születtek, de a karizom fejlesztése szükséges.

4. Kézi szorítóerő

2018-2019 tanévben változás történt, elég már a domináns kézzel mérni a teljesítményt. Átlagos eredmények születtek, a szorító erőt fejleszteni kell.

5. Helyből távol

Kimagasló eredmények-ugróerő fejlesztése

Hajlékonyság

Átlagos mérési eredmények.

Több nyújtóhatású gyakorlat beépítés szükséges.

Következtetések

Az állóképesség, mint indikátor az ingafutásban jelenik meg. Fejlesztésére fokozott figyelmet kell szentelni az órákon. Minden ősszel és tavasszal 800 m középtáv futás ajánlott.

1. sz. melléklet

Hangsúlyos feladat a gerinc és törzs stabilitását biztosító izmok erősítése és fejlesztése nyújtással egybekötve. Gerinctorna rendszeres alkalmazása javasolt a testnevelésórákon

A másik nagy probléma a túlsúlyos és fejlesztési zónába került tanulók. Fontosnak tartom az egészség prevenciós órák és előadások tartását, hogy még jobban felhívják a figyelmet és kialakítsák a tanulóknál a megfelelő egészségtudatos magatartást. A családnak kiemelten fontos szerepe van, mert ők tudnak a legjobban hatni a gyerekekre.

A kardiovaszkuláris állapot az életkor előre haladtával romlik, ami a fizikai aktivitás csökkenésével magyarázható. Különösen igaz ez a 15 éves fiúk és lányok esetében, akiknél a sport már nem mérvadó, folyamatosan csökken motivációjuk a sportolás terén. A motiváció megteremtése az órákon fontos, hogy az egyén állapotát kiválasztva megfelelő terhelésű legyen és élményt nyújtson a gyerekeknek.

Összegzés

Az eredmények nyomon követése szükséges. A megfelelően kialakított fitsségi állapot és a sok mozgás jó hatással van a stressz kezelésére, jó egészségi állapotot biztosít és a szabályoknak megfelelő viselkedésformát alakít ki.

Fontos a mérés népszerűsítése a szülők körében is, el kell érni, hogy minél több szülő lássa a felületet és információt kapjon a gyereke állapotáról. Azoknál a tanulóknál, akik elmaradnak az egészségzónától, egyéni fejlesztési terv és segítségnyújtás szükséges.

Gyöngyösfalu, 2023. 03. 16.

Pusztai Tamás
testnevelő tanár