

NETFIT mérés elemzése 2019.

Az országos mérés eredményeihez való hozzáférés a tanuló, a pedagógus, az iskola, valamint a szülő számára biztosított.

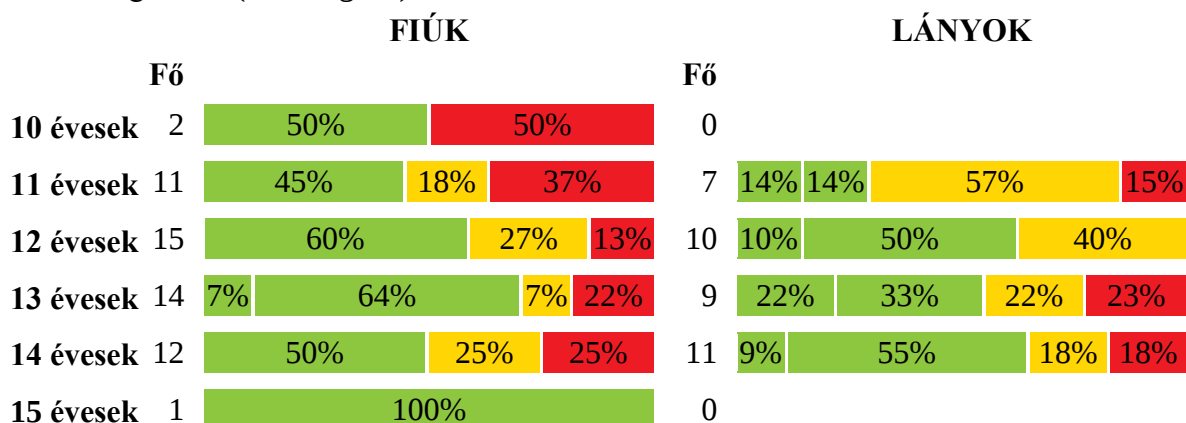
Minden tanuló rendelkezik egyedi NETFIT azonosítóval, amely alapján az online felületen megtekintheti a saját teljesítmény méréseinek eredményét.

Segítségével jellemezni tudjuk az egyén általános fizikai állapotát:

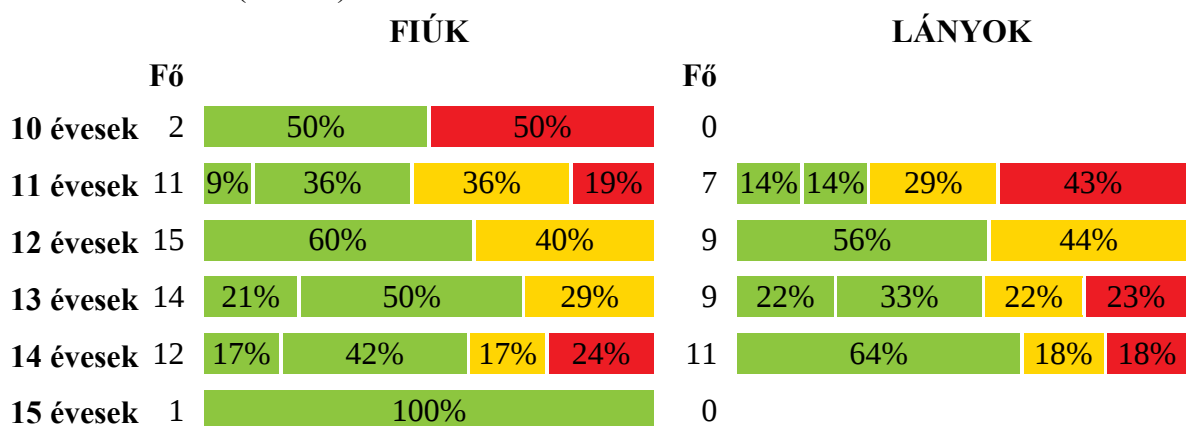
- testösszetételét
- aerob és vázizomzat fittségét
- hajlékonyságát

Eredmények**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)



Testzsír százalék (TZS %)



AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFILÁllóképességi ingafutás (VO_{2max} : ml/kg/min)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
10 évesek	2	100%		0	
11 évesek	10	30% 70%		7	14% 86%
12 évesek	13	31% 69%		10	30% 10% 60%
13 évesek	14	21% 14% 65%		9	22% 78%
14 évesek	12	25% 17% 58%		10	20% 10% 70%
15 évesek	1	100%		0	

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
10 évesek	2	100%		0	
11 évesek	10	30% 70%		7	14% 86%
12 évesek	13	8% 92%		10	100%
13 évesek	14	100%		7	14% 86%
14 évesek	11	9% 91%		11	100%
15 évesek	1	100%		0	

Törzsemelés teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
10 évesek	2	50% 50%		0	
11 évesek	10	50% 50%		7	29% 71%
12 évesek	14	57% 43%		10	30% 70%
13 évesek	14	50% 50%		9	22% 78%
14 évesek	12	50% 50%		10	40% 60%
15 évesek	1	100%		0	

INTÉZMÉNYI ELEMZÉS

Ütemezett fekvőtámasz (db)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
10 évesek	2	100%	0		
11 évesek	10	50% 50%	7	57% 43%	
12 évesek	11	45% 55%	10	30% 70%	
13 évesek	13	38% 62%	8	38% 62%	
14 évesek	11	64% 36%	11	18% 82%	
15 évesek	1	100%	0		

Kézi szorítóerő (kg)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
10 évesek	2	50% 50%	0		
11 évesek	11	18% 82%	7	29% 71%	
12 évesek	15	13% 87%	10	10% 90%	
13 évesek	14	21% 79%	9	22% 78%	
14 évesek	12	8% 33% 59%	11	18% 82%	
15 évesek	1	100%	0		

Helyből távolugrás (cm)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
10 évesek	2	100%	0		
11 évesek	9	44% 56%	7	43% 57%	
12 évesek	15	47% 53%	10	10% 90%	
13 évesek	14	50% 50%	9	44% 56%	
14 évesek	12	50% 50%	11	27% 73%	
15 évesek	1	100%	0		

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

FIÚK			LÁNYOK		
	Fő			Fő	
10 évesek	2	100%		0	
11 évesek	10	30% 70%		7	14% 86%
12 évesek	14	29% 71%		10	30% 70%
13 évesek	14	57% 43%		9	56% 44%
14 évesek	12	50% 50%		10	10% 90%
15 évesek	1	100%		0	

ELEMZÉS**TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL**

- „hozott” anyagot mérünk
- genetikai, örökletes tulajdonságok befolyásolják
- az életmód nagyban meghatározza a mérés eredményét

INGAFUTÁS

- egyenletesen jó eredmények után, erős visszaesés
- ! de még mindig az országos és a tankerületi átlag felett

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

1. hasizom

- állandó, jó
- megegyezik az országosméréssel
- kicsivel a tankerületi átlag fölötti

2. törzsemelés, hátizom

- állandó, elfogadható - fejlesztés
- kicsivel az országos, ill. a tankerületi átlag feletti

3. fekvőtámasz

- állandó, elfogadható - fejlesztés
- kicsivel az országos és a tankerületi átlag alatt

4. kézi szorítóerő

- a 2018/19-es tanévben változás a mérés módszereiben
- kimagasló, az országos és a tankerületi átlag felett

5. helyből távolugrás

- állandó, elfogadható - fejlesztés, technika tanulás
- erősen az országos, illetve a tankerületi átlag alatt

HAJLÉKONYSÁGI TESZT

- állandó, elfogadható - **legjobb mérési eredmény**
- megegyezik az országos, illetve a tankerületi mérésekkel

KÖVETKEZTETÉSEK

- Az állóképességi ingafutás a szív-és keringési rendszer állóképességének indikátora. Fejlesztése fokozott figyelmet kell, hogy kapjon a jövőbeli testnevelésórák hosszú távú tervezésekor, hiszen a képesség szintjét meghatározó funkcionális élettani működések befolyásolják a gyermek-és felnőttkori fizikai, szellemi teljesítőképességet egyaránt. További hangsúlyos fejlesztési feladat a gerinc-és törzs stabilitását biztosító izmok rendszeres, célzott erősítése és nyújtása a gerincvédelmi szempontok figyelembevételével. **Gerinctorna további rendszeres alkalmazása a testnevelési órákon.**
- A mérés során a túlsúlyos (fejlesztés szükséges zóna) és elhízott (fokozott fejlesztés szükséges zóna) kategóriába került tanulóknál elkerülhetetlen a beavatkozások szükségessége. Ezek a beavatkozások prioritásként kell, hogy kezeljék a rendszeres testmozgás és testedzés népszerűsítését (amelynek elsődleges színtere a minden napos iskolai testnevelés kell, hogy legyen), továbbá **az egészséges és tudatosan szabályozott táplálkozási szokások kialakítása** biológia és osztályfőnöki órákon. A családi szokásoknak rendkívül nagy hatása van a tanulók életmód formálására.
- A kardiovaszkuláris fittségi állapot az életkor előre haladásával romlik, ami elsősorban a rendszeres fizikai aktivitás életkorfüggő csökkenésével magyarázható. Különösen igaz ez a serdülőkorú lányok esetében, akiknél különösen nagymértékű a csökkenés. **A motiváció megteremtésének hatékony módja többek között az**

egyéni állapotnak megfelelő terhelés kiválasztása és változatos, élményszerű alkalmazása, valamint a pulzuskontroll rendszeres használata testnevelés órák során.

Az eredmények nyomon követése szükséges. A kedvező viselkedésváltozás eredménye ugyanis jellemzően megjelenik a fittségi állapot kedvezőbbé válásában is.

A fittségi állapotváltozásban és az egészségi állapot javulásában is megmutatkozik.

- A mérés népszerűsítése a szülők körében, amely kapcsán el kell érni, hogy minél több szülő használja a NETFIT® informatikai rendszerét s ezen keresztül **kapjanak információt gyermekük egészségközpontú fittségiállapotáról**.
- Azon tanulók számára, akik elmaradnak az NETFIT® egészségsztenderdjeinek határértékeitől (vagyis nem tudnak egészségzónában teljesíteni), tervezett **egyéni fejlesztés**, segítségnyújtás szükséges.