

Százhalombattai Arany János Általános Iskola és Gimnázium

A 2021/2022. tanév Netfit mérés eredménye

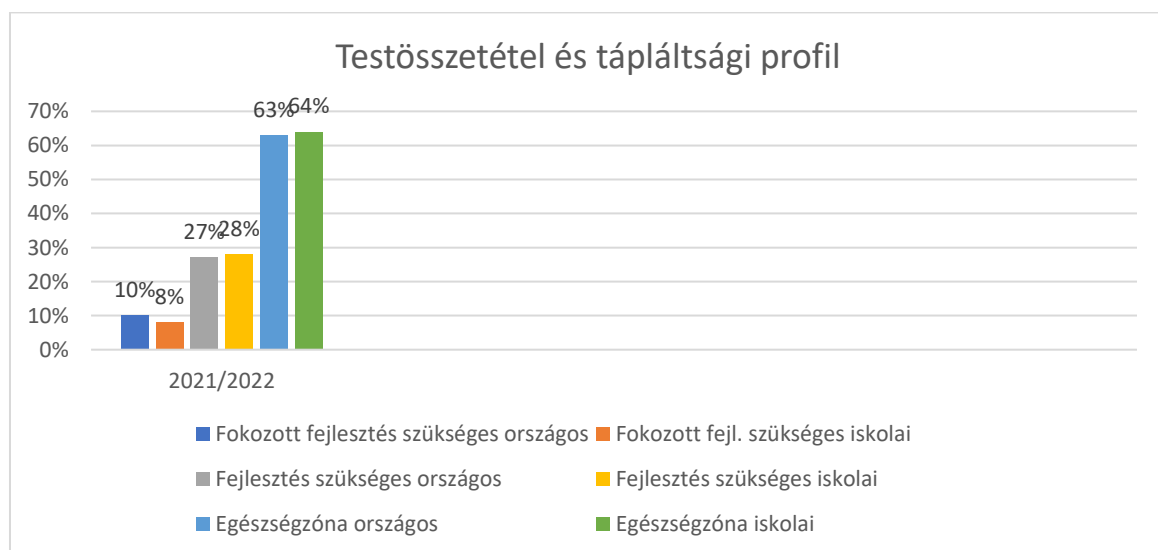
A 2014-ben bevezetésre került NETFIT mérési rendszer négy különböző fittségi profilt különböztet meg, amelyhez különböző tesztek tartoznak. A négy profil egészében jellemzi a tanulók egészségközpontú fittségi állapotát. Tanulóink már ismerik a tesztek pontos végrehajtását, szempontjait. Tudják mi a hiba és milyen a pontos végrehajtás. Tisztában vannak az eredmények és az egészség összefüggéseivel.

Kollégáimmal igyekszünk példát mutatni, életvezetésünkkel és táplálkozási szokásainkkal. Sajnos sok szülő nem érzi a súlyát annak, ha gyermeke elhízott, nehezen, vagy egyáltalán nem lehet meggyőzni az egészséges táplálkozás fontosságáról.

Összességében elmondható, hogy a mérés során tanulóink minden modulban sokkal jobb, magasabb értékeket értek el, mint az országos átlag, egy területet kivéve.

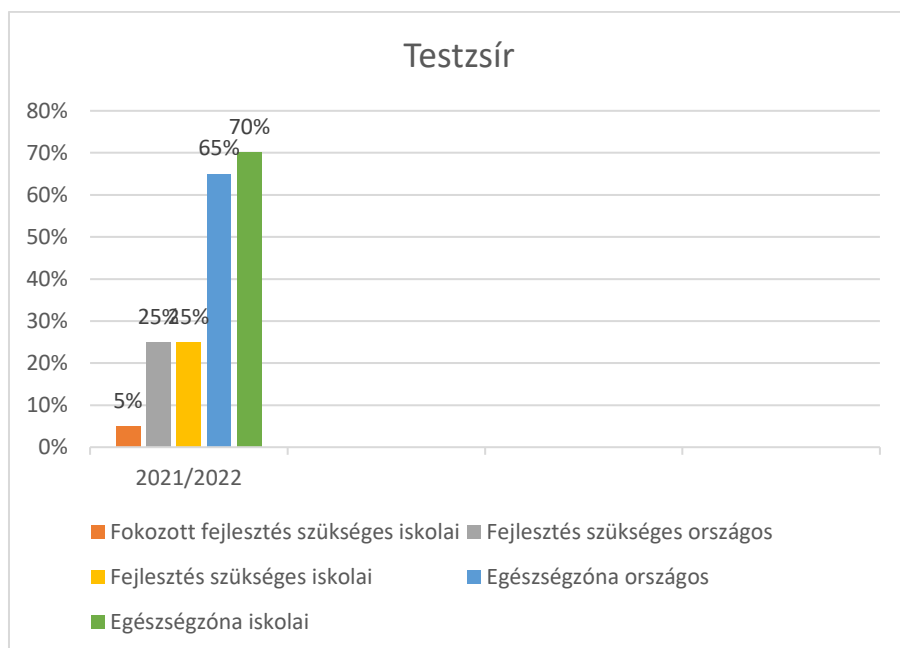
Testösszetétel és tápláltsági profil

Jobb az országos átlagnál. Általában 3-5% a fokozottan fejlesztendő zónában levő tanuló. A testösszetétel kedvezőtlen irányú változása összefüggésben van a fizikai aktivitással és a helytelen táplálkozással. Igyekszünk felhívni a szülők figyelmét a helyes táplálkozásra. Bizonyított tény, hogy a testzsír emelkedése megnöveli a szív- és érrendszeri, daganatos, 2-típusú cukorbetegség és egyes pszichológiai betegségek (pl. depresszió) kialakulásának kockázatát. Rendszeres mozgással, egészséges táplálkozással lehet kedvező irányba változtatni az egészségi állapotot. Az MDSZ ebben a témában külön kiadványt adott ki a szülők számára, címe: "FITTEN, VIDÁMAN testmozgás és táplálkozás"



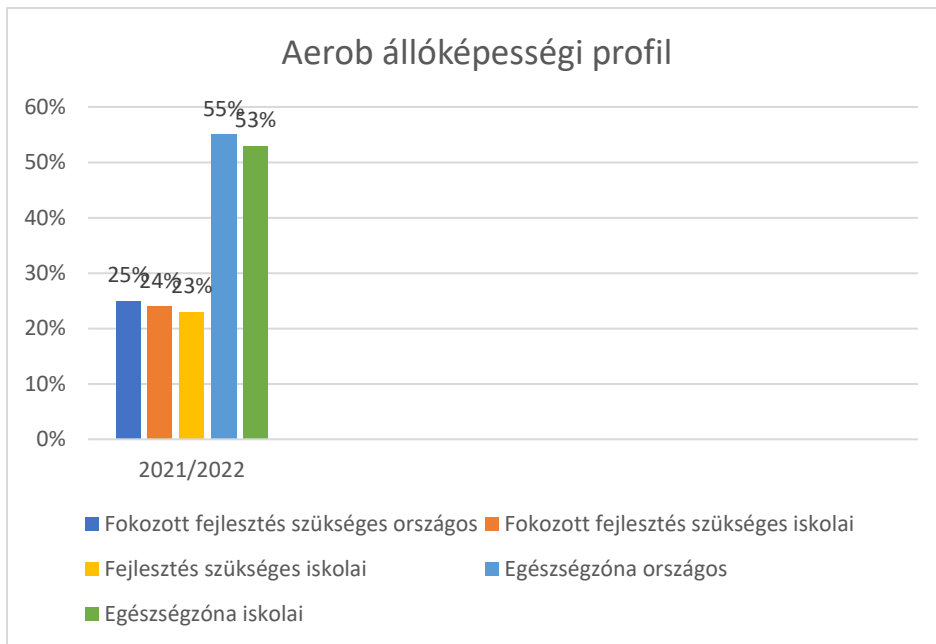
Testzsír

Magasan az országos átlag felett van az eredmény. 5% a fokozottan fejlesztendő, 25% a fejlesztendő tanuló 70% tartozik az egészséges zónába. Sokszor foglalkozunk a helyes táplálkozással. Mikor, mit egyenek, mire van szüksége a fejlődő szervezetnek.



Aerob fittségi (állóképességi) profil (20 méteres ingafutás)

Ez a profil az általános fittségi állapot szempontjából a legfontosabb terület. Kutatások bizonyítják, hogy az aerob kapacitás a szervezet maximális oxigénfelvevő képesség jó állapota csökkenti a kockázatát az első profinnál már leírt betegségeknek. Testnevelés órák anyagában rendszeresen szerepel a kitartó futás (5-10'). Ma már a legtöbb diáknak van saját okosórája, mellyel mérni lehet a tempót és a megtett távot, esetleg pulzust is. Az atlétikai jellegű feladatoknál lehetőséget adunk a diákoknak ennek viselésére, hiszen így ők maguk is ellenőrizni tudják a pulzusukat, a távolságot, és a felhasznált kalóriát. Gyakoroltatjuk a helyes tempót, a 7-8. évfolyamon és a gimnáziumi tagozaton már sikeresen be is tudják osztani az energiájukat.

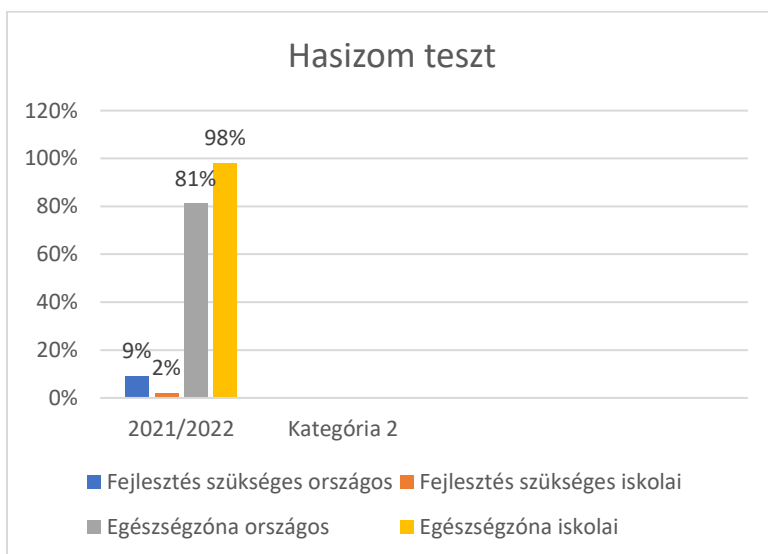


Vázizomzat fittségi profil

Ez a profil a vázizomzat erejét, állóképességét, nyújthatóságát vizsgálja. Nem megfelelő izomzat sérülésekhez, mozgásszervi megbetegedésekhez vezethet.

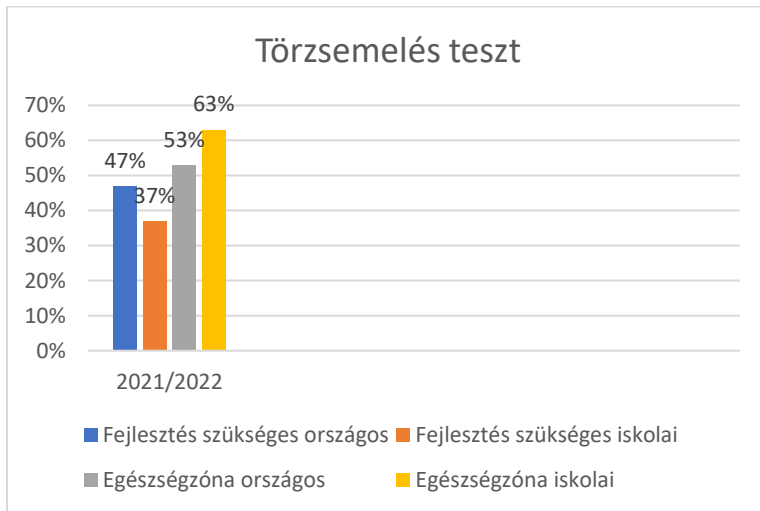
Ütemezett hasizom teszt

Ez a legjobb átlagú teszt. 2% tartozik csak a fejlesztendő területbe, ez jobb, mint az országos átlag. Megfelelő erőszint megtartására és az önmagukhoz mért további fejlődésre kell felhívni a diákok figyelmét.



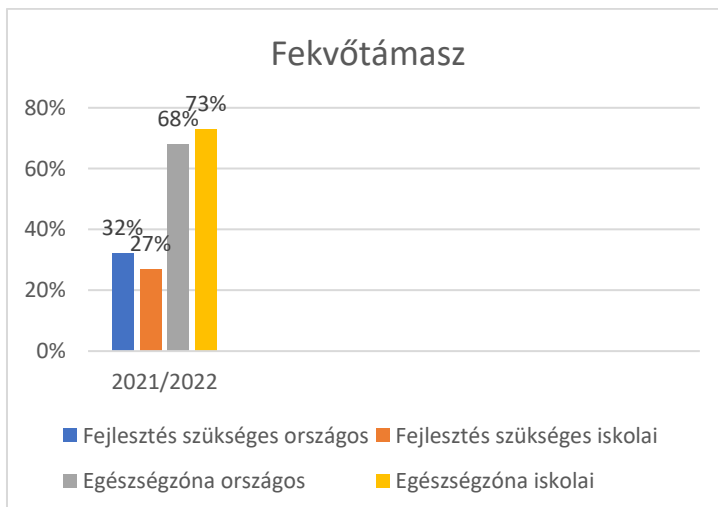
Törzsemelés teszt

Sajnos ez a legrosszabb átlagot mutató eredménye az iskola felsős tanulóinak. Mozgásszegény életmód, a tévé és a számítógép előtt ülés eredménye. Leggyakoribb ortopédiai probléma a hanyagtartás. A hanyagtartás hátterében nincs kóros elváltozás, a rossz tartás inkább a hátizomzat gyengeségével van kapcsolatban. A felsőben (7-8.évfolyamon) már csökkent az érdeklődés az úszás iránt, emiatt fontos feladatunk, hogy a testnevelés órákon a hátizmokat erősítő mozgásformák számának emeljük.



Ütemezett fekvőtámasz

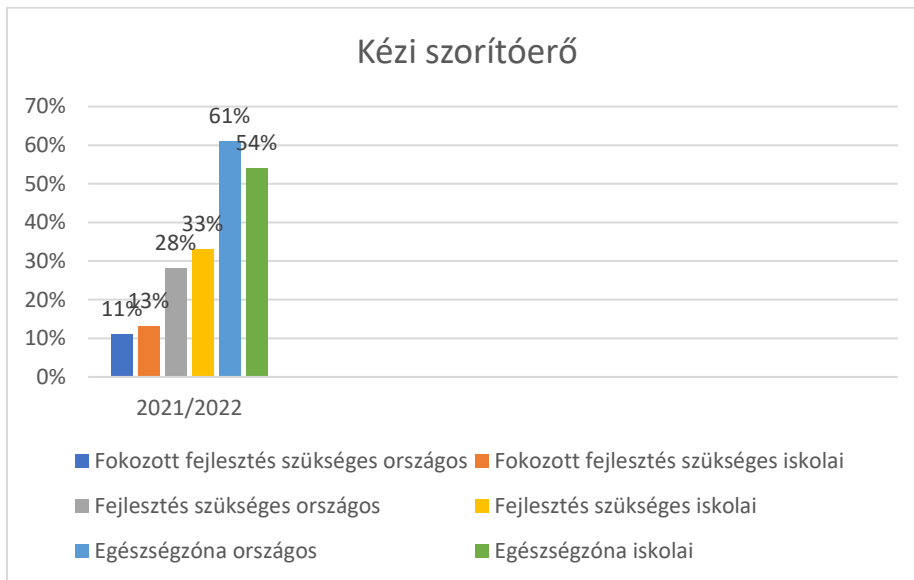
Javuló tendenciát mutatnak az eredmények. A testnevelés órákon állandó gyakorlási anyag a fekvőtámasz. A vállöv és a kar izmainak erősítése óráról- órára megtörténik. Ennek köszönhetően sokkal jobb ez a mutató is az országos átlagnál (5 %-al).



Kézi szorítóerő

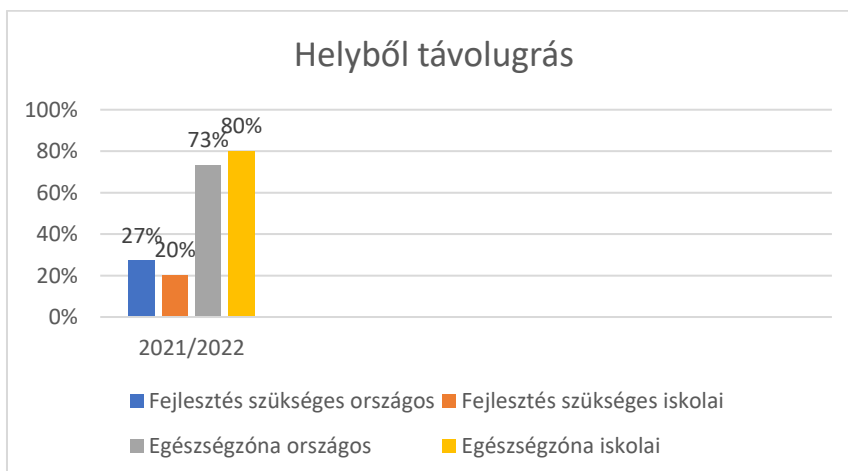
Fontos a kéz és az alkar izmainak ereje sok cselekvésnél, mozdulatnál, sportnál. Az órákon a kötélmászás, függés, medicinlabda gyakorlatok fejlesztik ezeket az izmokat. A tanulók nagyon kedvelik a kézi szorítóerő mérését, törekednek is a lehető legjobb eredmény elérésére.

Az országos átlag eredményét nem sikerült elérni.



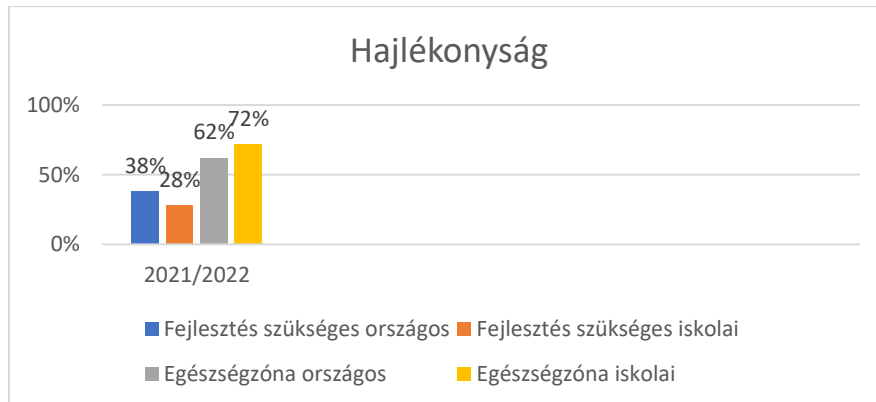
Helyből távolugrás teszt

Kicsivel magasabb az eredmény az országos átlagnál. A teszt, a láb robbanékonny erejét méri. A páros lábról páros lábra történő ugrást már alsóban is végeztetjük, talán ennek is köszönhető a tanulóink jó teljesítménye. Szökdelésekkel, ugrókötelezéssel, ugróiskolával ez tovább fejleszthető.



Hajlékonysági profil

A NETFIT bevezetésekor ez volt a legkritikusabb terület, főként fiúknál. Ma már ez is jobb az országos átlagnál. Tanulóink megértették és érzik a rendszeres nyújtás kedvező hatásait. Megtanulták és minden órán alkalmazzuk a nyújtó hatású feladatokat. Tanulóink eredménye így már az országos átlag fölött van 10%-al.



A teljes mintát figyelembe véve megállapíthatjuk, hogy a legkedvezőbb egészségzóna-arányok az ütemezett hasizom tesztben (98%) és a helyből távolugrás tesztben (80%) láthatók, míg a legkedvezőtlenebbek a törzsemelés tesztben (63 %) és az állóképességi ingafutás tesztben (53 %) találhatóak. A zónaösszesített eredmények szerint tanulóink 71 % érte el az egészségzónát. A legalább hét tesztben az egészségzónában teljesítők aránya a fiúknál 59 %, a lányok esetében pedig 65 % volt. A 2021/22. tanév során a legkritikusabbnak ítélt 20 méteres ingafutás teszteredményekben kedvező irányú változás tapasztalható (annak ellenére, hogy a 13-14 éves, illetve a gimnáziumi korosztály esetében csökkent a teljesítés a motiválatlanság miatt). Összességében mindkét nembeliek nagyobb arányban érték el az egészséghez szükséges minimum fittségi értékeket az előző tanévhez képest. Az aerob fittségi állapot fejlesztésének továbbra is fokozott figyelmet kell kapnia a jövőbeli testnevelés órák hosszú távú tervezésekor. További hangsúlyos fejlesztési feladat a gerinc és törzs stabilitását biztosító izmok rendszeres, célzott erősítése és nyújtása a gerincvédelmi szempontok figyelembevételével.

Azon tanulók számára, akik elmaradnak a NETFIT egészség-sztenderdjeinek határértékeitől, tervezett fejlesztés, segítségnyújtás szükséges.

Az országos átlagot összehasonlítva iskolánk eredményeivel megállapítható, hogy az országos átlagnál jobban teljesítettek diákjaink. Az előző két tanévhez nehéz viszonyítani, hiszen a járványügyi helyzet miatt a mérések elmaradtak. Hasonlóan a megyei és országos gondokhoz nálunk is a túlsúly és elhízás megakadályozása (szülők, otthon fontos szerepe) és az

állóképesség növelése a cél. A törzs izmai közül a hátizom ereje nem megfelelő, ezt célirányos gimnasztikai gyakorlatokkal, speciálisan ezt a területet erősítő sportágakkal (torna, jóga, crossfit, falmászás...) szükség esetén gyógytestneveléssel próbáljuk meg fejleszteni.

Százhalombatta, 2022. augusztus 31.

Kálmán Tünde

munkaközösség vezető