

A 2022/2023. tanév Netfit mérés eredménye

Százhalombattai Arany János Általános Iskola és Gimnázium

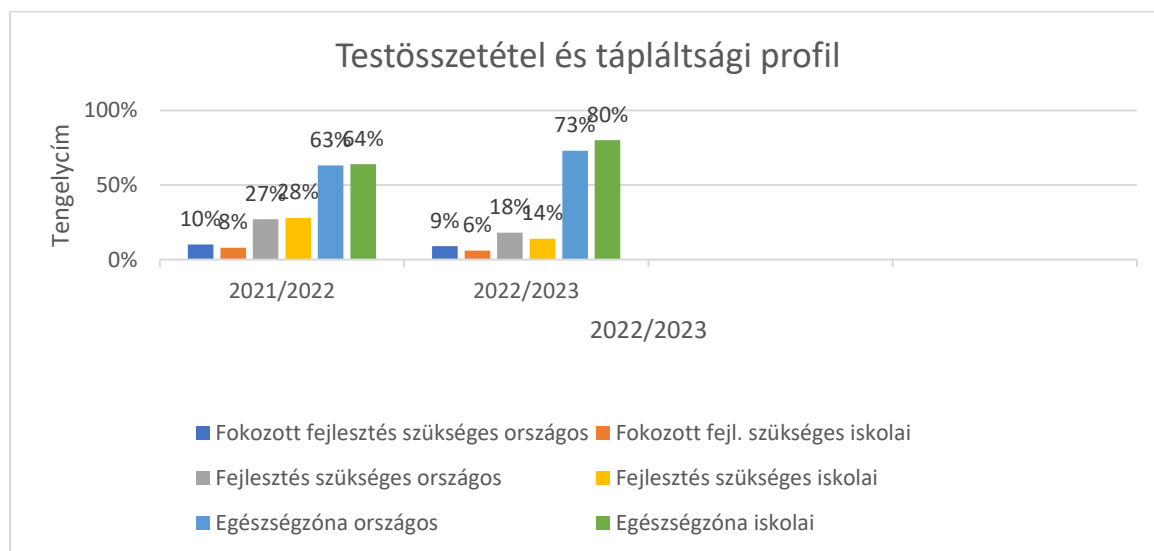
A 2014-ben bevezetésre került NETFIT mérési rendszer négy különböző fittségi profilt különböztet meg, amelyhez különböző tesztek tartoznak. A négy profil egészében jellemzi a tanulók egészségközpontú fittségi állapotát. Tanulóink már ismerik a tesztek pontos végrehajtását, szempontjait. Tudják mi a hiba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

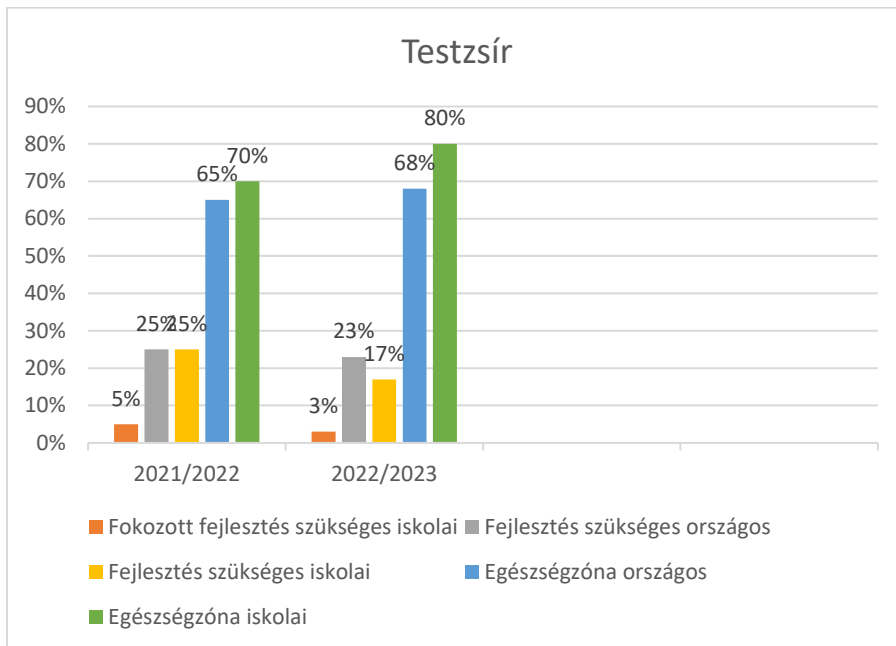
Testösszetétel és tápláltsági profil

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”



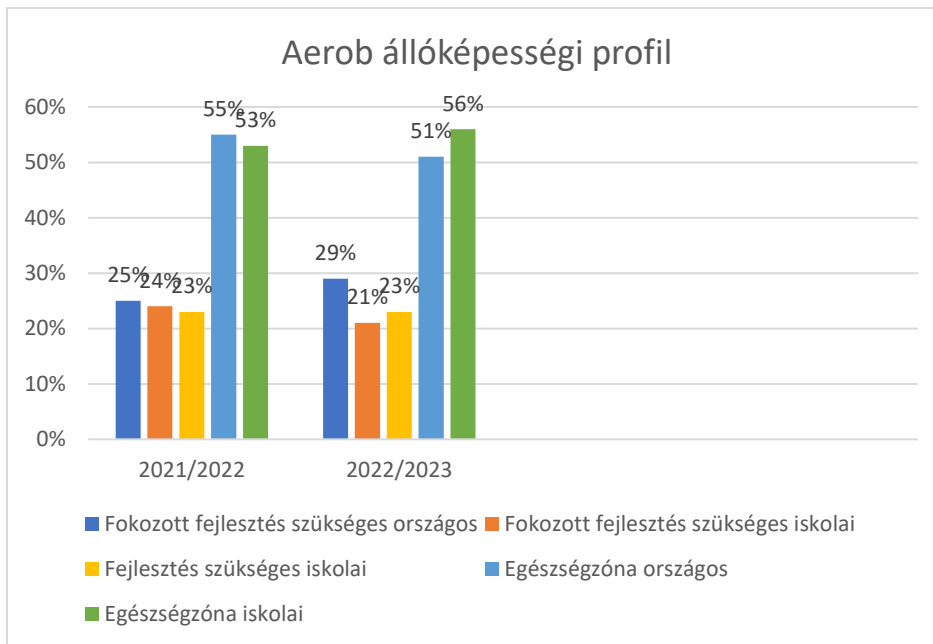
Testzsír

Az idei tanévben magasan az országos átlag felett van az eredmény. Mindössze 3% a fokozottan fejlesztendő, 17% a fejlesztendő tanuló 80% tartozik az egészséges zónába. A tornaterem hiánya miatt több elméleti tanóránk is volt, melyen sokszor foglalkoztunk a helyes táplálkozással is: 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 órákon rendszeresen szerepel a kitarató 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 a tanulók már sikeresen be is tudják osztani az energiájukat.

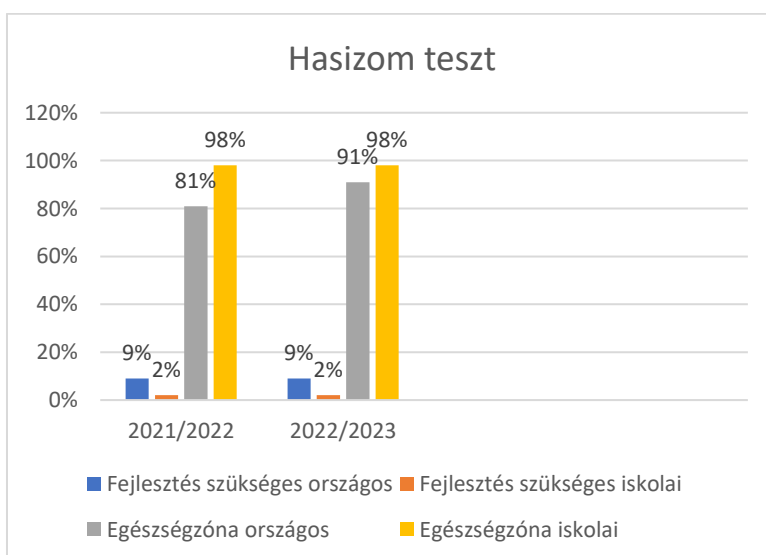


Vázizomzat fitsségi profil

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

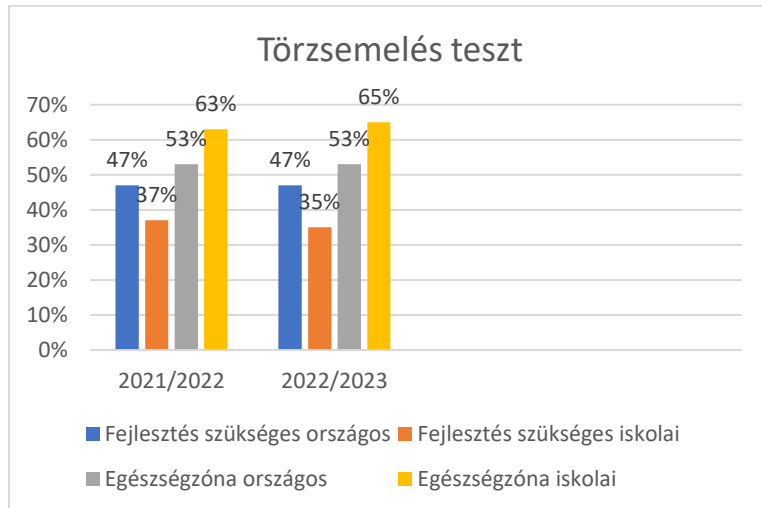
Ütemezett hasizom teszt

Csakúgy, mint a tavalyi tanévben, 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.



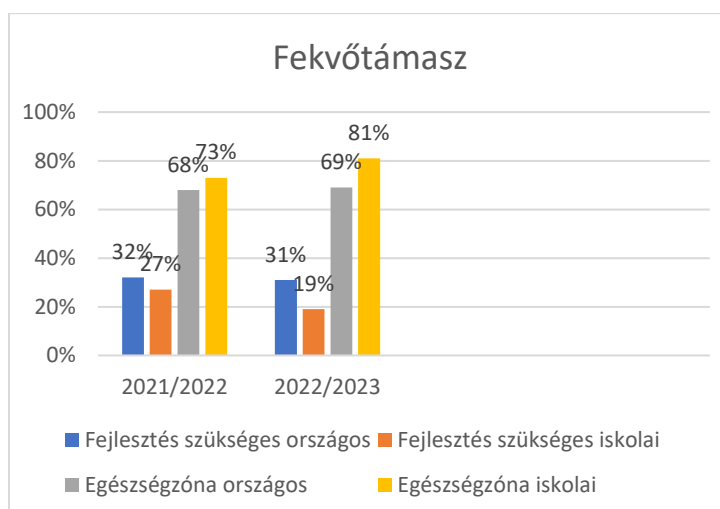
Törzsemelés teszt

Ez az egyik legrosszabb átlagot mutató eredménye az iskola felsős tanulóinak, bár még így is jobb, mint az országos átlag. Lehetséges okok: mozgásszegény életmód, a tévé és a számítógép előtt ülés. Leggyakoribb ortopédiai probléma, ami napjainkban előfordul, a hanyag tartás, melynek háttérében 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 a jövőben is fontos feladatunk, hogy a testnevelés órákon a hátizmokat erősítő mozgásformák számát emeljük.



Ütemezett fekvőtámasz

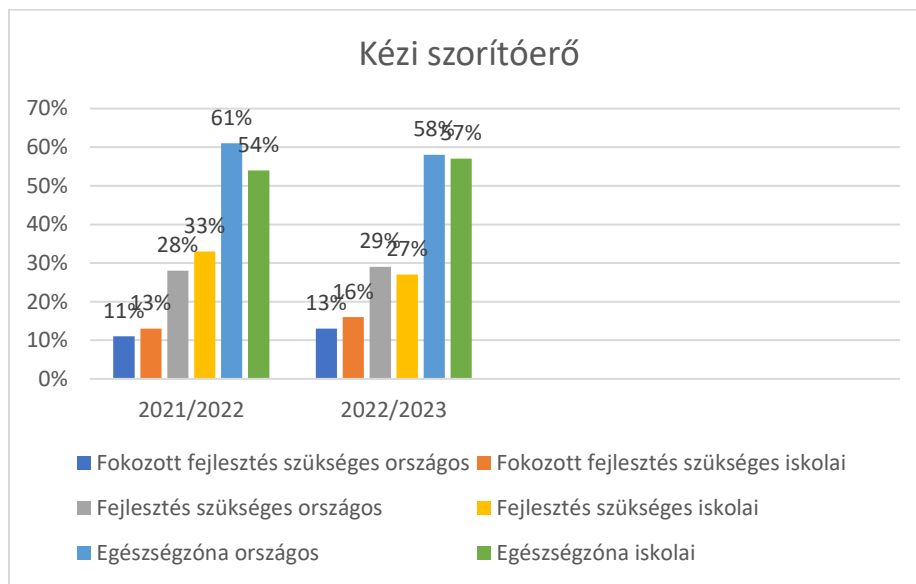
Javuló tendenciát mutatnak az eredmények. A testnevelés órákon állandó gyakorlási anyag a fekvőtámasz. A vállöv és a kar izmainak erősítése óráról- órára megtörténik. Ennek köszönhetően sokkal jobb ez a mutató is az országos átlagnál (12%-al).



Kézi szorítóerő

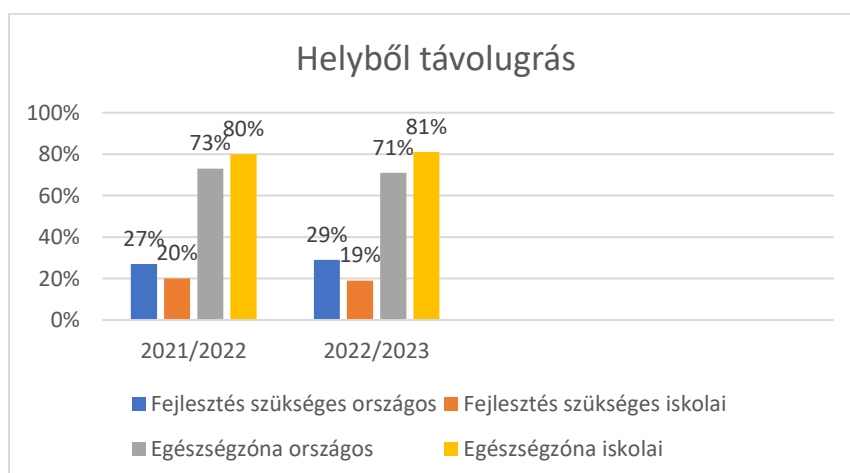
Fontos a kéz és az alkar izmainak ereje sok cselekvésnél, mozdulatnál, sportnál. Az órákon a kötélmászás, függés, medicinlabda gyakorlatok fejlesztik ezeket az izmokat. Ebben a tanévben nagyon kevés osztálynak adódott lehetősége kihasználni a tornateremben lévő eszközök adottságainak kihasználását, talán ennek is köszönhető, hogy az elmúlt tanévhez képest az idei eredmények csak 3%-al változtak. A tanulók nagyon kedvelik a kézi szorítóerő mérését, törekednek is a lehető legjobb eredmény elérésére.

Az országos átlag eredményét majdnem sikerült elérni.



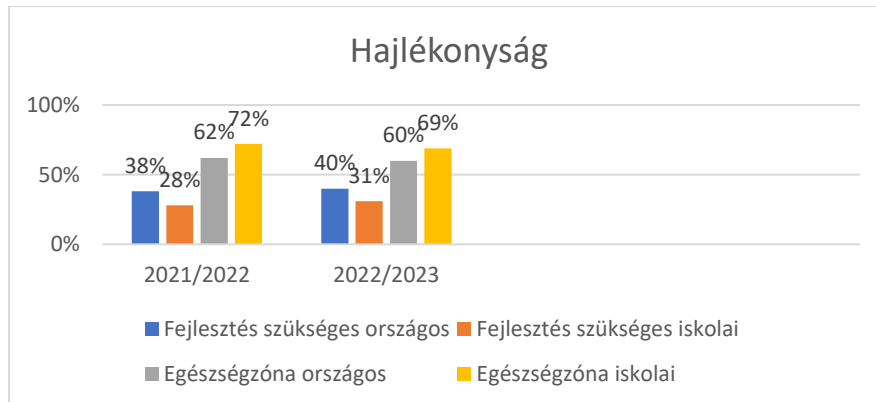
Helyből távolugrás teszt

10%-al 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 (81%) láthatók, míg a legkedvezőtlenebbek a törzsemelés tesztben (65 %) és az állóképességi ingafutás tesztben (56 %) találhatók. 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 2022/23. tanév során a legkritikusabbnak ítélt 20 méteres ingafutás teszteredményben minimális, de kedvező irányú változás tapasztalható (annak ellenére, hogy a 13-14 éves, illetve a gimnáziumi korosztály esetében csökkent a teljesítés a motiválatlanság miatt). Összességében mindkét nem 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. 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.

KÖVETKEZTETÉSEK, AJÁNLÁSOK

- ✓ A tagintézményi mérés 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 rendszeres alkalmazása a testnevelési órákon.

- ✓ A NETFIT® 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 testnevelés, 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.

- ✓ Rendszeres előadások segítségével szükséges a NETFIT® további népszerűsítése az iskolában szülők és tanulók körében, amely kapcsán el kell érni, hogy minél több szülő és tanuló használja a NETFIT® informatikai rendszerét s ezen keresztül kapjanak információt a saját, illetve gyermekük egészségközpontú fittségi állapotáról.

- ✓ A felmérés alatt keletkező adatok felhasználhatóvá váljanak az intézményi egészségfejlesztési programok, azon belül az intézményi komplex testmozgásprogramok (tervezése során. Azon tanulók számára, akik elmaradnak az NETFIT® egészségstenderdjének határértékeitől (vagyis nem tudnak egészségzónában teljesíteni), tervezett fejlesztés, segítségnyújtás szükséges. Osztály, illetve intézményi szinten pedig, ha magas a fejlesztési zóná(k)ban teljesítő tanulók száma, célzott, átfogó beavatkozás intézkedési terv készítése szükséges. A pedagógus szintjén érdemes átgondolni, hogy mely fittségi profil esetében szükséges hangsúlyosabb fejlesztő hatást elérni az adott tanulócsoport/osztály esetében. Az iskola szintjén pedig a teljes egészségfejlesztési program módosítása, a testnevelés oktatásszínvonalának emelése és a mozgásos tevékenységek lehetőségeinek kiterjesztése lehetnek a tervezett beavatkozás célzott irányai.

- ✓ A kötelező mérés természetesen nem csupán adatfelvételi célokat szolgál. A felmérések fokozott odafigyelést és gondosságot igényelnek a pedagógus részéről, hogy a kézikönyvben rögzített végrehajtási és adatfelvételi módok biztosíthassák a lehető legpontosabb és legmegbízhatóbb tesztelést. Ehhez a tanulók pozitív hozzáállása, felelős és céltudatos magatartása alapfeltétel.

Százhalombatta, 2023. 06. 26.

Készítette:

Testnevelés munkaközösség