



A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT) a magyar köznevelési rendszer kötelező és egységes fittség mérési módszere. A mérések 2021. március, áprilisában történtek meg iskolánkban. Ennek eredményeinek elemzése azonos módszertannal történt.

Az országos mérés eredményeiről a Magyar Diáksport Szövetség honlapján található NETFIT online adatkezelő rendszere megteremti a lehetőséget a mérések során keletkezett tanulói adatok feltöltésére és biztonságos, statisztikai célú kezelésére.

A NETFIT egészségközpontú fittségi tesztjei segítségével jellemezni tudjuk az egyén általános fizikai állapotát, konkrétan testösszetételét, aerob és vázizomzat fittségét, valamint hajlékonyságát. A testrendszer az alábbi méréseket tartalmazza: testtömegindex (BMI), testzsírszázalék-mérés (TZS), 15 méteres állóképességi ingafutás (ÁIT), ütemezett hasizom teszt (ÜHT), törzsemelés teszt (TET), kézi szorítóerő mérése (KSZ) ütemezett fekvőtámasz teszt (ÜFT), helyből távolugrás teszt (HTU) és hajlékonysági teszt (HT). A tesztek felmérését – jogszabály alapján – az érintett osztályok testnevelést tanító pedagógusa végezte iskolai körülmények között, a testnevelés órák keretein belül. A mérési adatokat a NETFIT informatikai rendszerébe töltöttük fel az Oktatási Hivatal rendszeréből generált mérési azonosítók segítségével.

Eredmények

Az egészségzónát elérő tanulók relatív gyakorisága jelentős variabilitást mutat nemenként, évfolyamonként és tesztenként egyaránt.

A teljes mintát figyelembe véve megállapíthatjuk, hogy

a legkedvezőbb egészségzóna-arányok :

- a lányok testtömegindex mérése minden korcsoportban 81% fölötti értékű,
- ütemezett hasizom tesztben mind a fiúk mind a lányok mérései során nincs fejlesztésre szoruló tanuló és összességében 90% feletti az eredmény

Az ütemezett fekvőtámasz teszt és a helyből távolugrás mérés eredményeiből látható hogy a tanulóink közül nincs olyan aki fokozott fejlesztésre szorul, az egészséges zónában jelentősen sokan átlagosan 70% és a fejlesztendő zónában 30% a tanulóink teljesítménye nem és kor alapján átlagban. A legkedvezőtlenebb eredmények a kézi szorítóerő és az állóképességi ingafutás tesztben található. Az állóképességi teszt során minden nem és korcsoportban jelentős a fokozottan fejlesztendő tanulók száma, sőt az életkor előrehaladtával egyre többen vannak ebben a zónában.

A zónaösszesített eredmények szerint tanulóink 70,44% érte el az egészségzónát ami a 2022/21 tanév 69,5 % eredményéhez képest javulást mutat.

A fokozottan fejlesztendő zónában (csak a testtömegindex, testzsír, állóképességi ingafutás, kézi szorítóerő tesztek eredményei során van fokozott fejlesztésre szoruló)



1012 Budapest, Attila út 135.
E-mail: titkarsag@kosztolanyigimnazium.hu
www.kosztolanyigimnazium.hu

Telefon/fax: +36/1/ 375-2282

az összesített eredmények során tanulóink 14.7% tartozik.

Továbbra is fokozott figyelmet kell szánnunk a testnevelésórák hosszú távú tervezésekor az az aerob fittségi állapot fejlesztése, ezen felül a gerinc és törzs stabilitását biztosító izmok rendszeres, célzott erősítése és nyújtása a gerincvédelmi szempontok figyelembevételével, valamint a kéz erőnléti állapotának fejlesztése is szükséges.

A megyei és országos szintű eredmények szerint, a gazdaságilag legfejlettebbnek tekinthető közép-magyarországi régióban tanuló iskolások tekinthetők a legfittebbeknek. A mi eredményeink ezt csak megerősíteni tudják.

A részletes eredmények megtekinthetők a következő oldalon:

https://www.netfit.eu/public/pb_riport_int.php