***PETŐFI SÁNDOR BAPTISTA ÁLTALÁNOS ISKOLA NETFIT ELEMZÉSE***

***2021/2022. TANÉV***

**Miből áll a felmérés?**

*A Netfitben két mérés a test összetételére, hét pedig a fittségre vonatkozik.*

*• A hajlékonysági teszt során a térdhajlító izmok nyújthatóságát és a csípőízület mozgásterjedelmét nézik.*

*• A vázizomzat állapotát öt gyakorlattal vizsgálják: ütemezett hasizomteszttel, törzsemeléssel, ütemezett fekvőtámasszal, helyből távolugrással, és mérik a kézi szorítóerőt is.*

*• A testtömeg-indexet (BMI) és a testzsír százalékot is meghatározzák.*

*• Az állóképességi ingafutás az aerob kapacitást méri. Lényege: hányszor tudja a próbázó teljesíteni a távot úgy, hogy az adott szakaszra jutó időkeret egyre rövidül. Az eredmények alapján minden tanuló személyre szabott értékelést kap a teljesítményéről, amelyhez a szülők is hozzáférhetnek, valamint online elérhető országos adatbázisban gyűjtik az eredményeket. A rendszer célja elsősorban az egészségtudatos hozzáállás kialakítása. Nem gyengének vagy kifogásolhatónak minősíti a diákokat, hanem pozitívan közelítenek a fejlesztésre szoruló tanulókhoz.*

*A tesztrendszer alkalmas a pozitív megerősítésre és a személyre szabott visszacsatolásra. Segítségével könnyen és egyszerűen tájékozódhatnak, a gyermekek és szülők a tanulók aktivitási és fittségi szintjéről-állapotáról. A rendszer online felületen is lehetővé teszi az állandó kommunikációs kapcsolatot Az eredmények digitalizált kezelése korszerű és folyamatos visszajelentést ad a gyermekek számára, ezzel is segítve az egyéni és önálló mozgásprogramok tervezését, és a testnevelés oktatási hatékonyságának növekedését.*

*A felmérés a 11-16 éves korosztályt érintette. Az alábbi táblázatok az összlétszámot figyelembe véve tükrözik az iskola, ezen korcsoportba tartozó tanulóinak egészségi állapotát, edzettségi szintjét.*

*Az* ***egészségzónába*** *tartózó tanulók minden tekintetben az átlagos és megfelelő szinten, míg a* ***fejlesztésre és fokozott fejlesztésre*** *szorulók közép és alacsony szinten teljesítettek.*

**Testösszetétel és tápláltsági profil / testtömegindex BMI /**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***létszám*** | ***fokozott fejl.*** | ***fejlesztés*** | ***egészségzóna*** |
| fiú: 16 | 6% | 38% | 56% |
| lány: 26 | 15% | 23% | 62% |

**Testzsírszázalék / TZS /**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **létszám** | **fokozott fejl.** | **fejllesztés** | **egészségzóna** |
| fiú: 16 | 6% | 19% | 75% |
| lány: 26 | 12% | 31% | 57% |

**Aerob fittségi / állóképesség / profil**

*Ingafutás teszt*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **létszám** | **fokozott fejl.** | **fejlesztés** | **egészségzóna** |
| fiú: 24 | 33% | 38% | 29% |
| lány: 33 | 18% | 39% | 23% |

**Vázizomzat fittségi profil**

*Ütemezett hasizom teszt*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **létszám** | **fokozott fejl.** | **fejlesztés** | **egészségzóna** |
| fiú: 25 | 0% | 36% | 64% |
| lány: 31 | 0% | 26% | 74% |

*Törzsemelés teszt*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **létszám** | **fokozott fejl.** | **fejlesztés** | **egészségzóna** |
| fiu: 24 | 0% | 91% | 9% |
| lány: 33 | 0% | 45% | 55% |

*Ütemezett fekvőtámasz teszt*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **létszám** | **fokozott fejl.** | **fejlesztés** | **egészségzóna** |
| fiú: 24 | 0% | 38% | 62% |
| lány: 31 | 0% | 48% | 52% |

*Kézi szorító mérés / kg /*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **létszám** | **fokozott fejl.** | **fejlesztés** | **egészségzóna** |
| fiú: 23 | 4% | 48% | 48% |
| lány: 33 | 15% | 27% | 58% |

*Helyből távolugrás / cm /*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **létszám** | **fokozott fejl.** | **fejlesztés** | **egészségzóna** |
| fiú: 24 | 0% | 50% | 50% |
| lány: 31 | 0% | 61% | 49% |

**Hajlékonysági profil**

*Hajlékonysági teszt*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **létszám** | **fokozott fejl.** | **fejlesztés** | **egészségzóna** |
| fiú: 23 | 0% | 48% | 52% |
| lány: 32 | 0% | 38% | 62% |

**Összegzés:**

***KÖVETKEZTETÉSEK, AJÁNLÁSOK***

*A 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 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. 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® egészségsztenderdjeinek 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 lehetőlegpontosabb és legmegbízhatóbb tesztelést. Ehhez a tanulók pozitív hozzáállása, felelős és céltudatos magatartása alapfeltétel.*

 *Brantner Katalin*

 *ig.h*

*Petőfibánya, 2022.06.22.*