

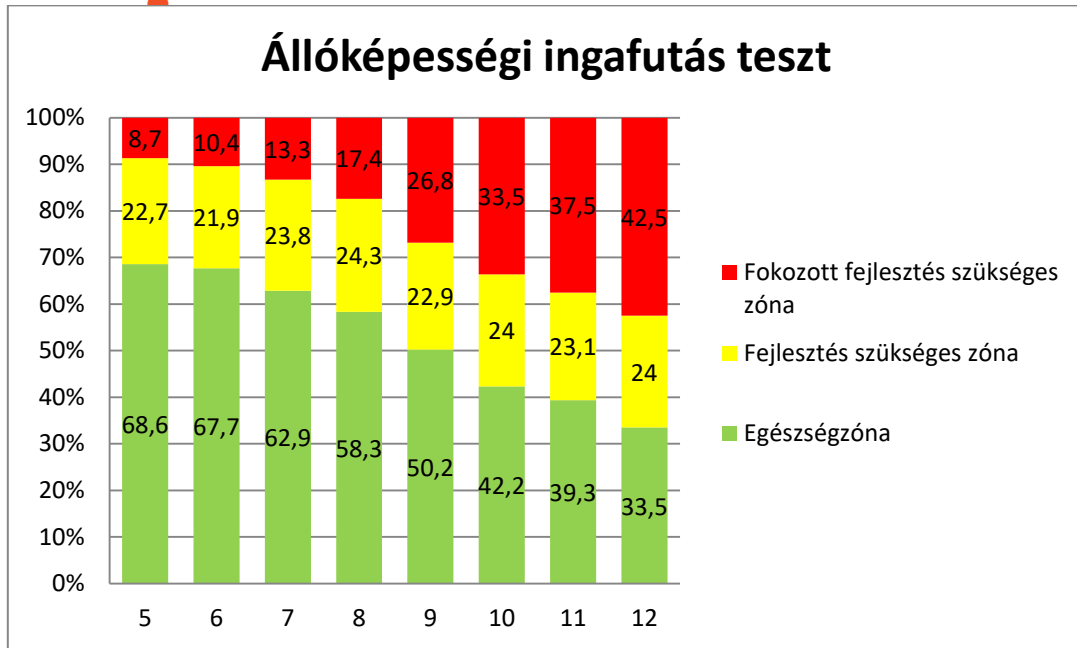
Az országos mérés – hasonlóan a 2014/2015. tanév eredményeihez – az állóképességi ingafutás tesztben és a törzsemelés tesztben mutatta a legkedvezőtlenebb egészségzóna teljesítési arányokat. A legkritikusabb ingafutás tesztben azonban már tapasztalható kedvező irányú változás, a lányok közel 10 százalékponttal nagyobb arányban érték el az egészségzónához tartozó fittségi értéket az előző tanévhez képest. Az állóképességi ingafutás teszt az aerob fittségi állapot, más szóval a szív- és keringési rendszer állóképességének indikátora. Fejlesztésének továbbra is fokozott figyelmet kell kapnia a jövőbeli testnevelésórák hosszú távú tervezésekor, hiszen a képesség szintjét meghatározó funkcionális élettani működések befolyásolják a gyermek- és felnőttkori fizikai, szellemi teljesítőképességet egyaránt.

A törzsemelés tesztben elért eredmények azonban még kedvezőtlenebbül alakultak, mint az előző tanévben. A megfigyelt negatív tendencia az egészségzóna-arányok alakulását illetően továbbra is felhívja a figyelmet, hogy hangsúlyos fejlesztési feladat a gerinc és törzs stabilitását biztosító izmok rendszeres, célzott erősítése és nyújtása a gerincvédelmi szempontok figyelembevételével.

A kardiovaszkuláris fittségi állapot – a tapasztalt kedvező irányú elmozdulás mellett – az életkor előrehaladtával továbbra is romlik, ami elsősorban a rendszeres fizikai aktivitás életkorfüggő csökkenésével magyarázható. Különösen igaz ez a serdülőkorú lányok esetében, akiknél különösen nagymértékű a csökkenés. A megfigyelt negatív tendencia csökkentése és megfordítása érdekében célzott módszertani beavatkozások segítségével szükséges kialakítani, megerősíteni a tanulók rendszeres és megfelelő intenzitású (kiemelten a kardiovaszkuláris fittség fejlesztését célzó) testmozgás, edzés iránti motivációját. A motiváció megteremtésének hatékony módja többek között az egyéni állapotnak megfelelő terhelés kiválasztása és változatos, élményszerű alkalmazása (ld. még 2. pont), valamint a pulzuskontroll rendszeres használata a foglalkozások során. A beavatkozások eredményeinek nyomon követéséhez szükséges a fizikai aktivitási szintek és szokások iskolai szinten kívüli, objektív, nagymintás monitorozása is (pl. pedométerek, accelerométerek segítségével). A kedvező viselkedésváltozás eredménye ugyanis jellemzően megjelenik a fittségi állapot kedvezőbbé válásában is. Az iskolai szintű, tervezett és monitorozott intervenciók, mozgásalapú egészségprogramok kedvező hatása a fittségi állapotváltozásban és az egészségi állapot javulásában is megmutatkozik.

Az előző tanév eredményeihez viszonyítva jól látszik, hogy jelentős pozitív irányú fejlődés a középiskolás lányok esetében tapasztalható, amely különösen kedvező, tekintve, hogy az ő fittségi értékeik voltak a legkritikusabbak az első mérési időszak alkalmával. A legnagyobb pozitív irányú változás a 8. évfolyamos lányok esetében mutatkozik, amelyben az is szerepet játszhat, hogy a mindennapos testnevelés felmenő rendszerben történő bevezetése óta ők azok, akik minden évben mindennapos testnevelésben részesültek. A testnevelésórák mennyiségi növekedésének komoly szerepe lehet abban, hogy a tanulók fittségi értékei összességében kedvező irányba mozdultak el. Ez leginkább az állóképességi ingafutás tesztben mutatkozik meg (több mint 10 százalékponttal nagyobb egészségzóna-arány). Megjegyezzük, hogy az egészségzóna-arány mintegy 10 százalékpontos növekedése abban az esetben is kimutatható, ha a 2015/2016. tanév 8. évfolyamának eredményeit, a 2014/2015. tanév 7. évfolyamos eredményeihez viszonyítjuk, tehát ugyanazon gyerekek értékeit követjük nyomon. Ezzel a módszerrel a többi évfolyam esetében nem tapasztalható ekkora mértékű fejlődés, amit a rendszeres intézményi keretek között zajló fizikai aktivitási szint növekedésével magyarázhatunk. Ennek részletes elemzése további munkát igényel.

1. ábra: A lányok aerob kapacitás értékeinek zónabesorolása évfolyamonként



2. ábra: A fiúk aerob kapacitás értékeinek zónabesorolása évfolyamonként

