Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt

A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) 2014/2015. tanévi országos eredményei

FORRÁS: Csányi Tamás, Kaj Mónika, Vass Zoltán, Boronyai Zoltán, Király Anita és Pedro F. Saint Maurice (2016).
A magyar 10-18 éves tanulók egészségközpontú fizikai fittségi állapota (2015).
Kutatási jelentés a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) 2014/2015. tanévi országos eredményeiről.
Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) 2014/2015. tanévi országos eredményei

BEVEZETÉS

A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) a magyar köznevelési rendszer kötelező és egységes fittségmérési módszere, amelyet a Magyar Diáksport Szövetség (MDSZ) fejlesztett ki a Cooper Intézet közreműködésével. Az új, egészségközpontú és kritérium-orientált fittségmérési módszer egészségsztenderdekhez viszonyítva értékeli a tanulók fittségi állapotát. A méréseket a 2014/15-ös tanév január 5. és május 27. közötti időszakában minden magyarországi köznevelési intézményben el kellett végezni az ötödik évfolyamtól kezdődően.

MÓDSZER

A NETFIT® hét motoros tesztet tartalmaz: 1) **20 vagy 15 méteres ingafutás teszt** (IFT), 2) **ütemezett hasizom teszt** (ÜHT), 3) **törzsemelés teszt** (TET), 4) **kézi szorítóerő mérése** (KSZ), 5) **ütemezett fekvőtámasz teszt** (ÜFT), 6) **helyből távolugrás teszt** (HTU) és 7) **hajlékonysági teszt** (HT), amelyek segítségével jellemezni tudjuk az egyén aerob fittségét (állóképességét), és vázizomzat fittségét. A tápláltsági állapot jellemzésére és az obezitás mértékének megállapítására a **testtömegindex** (BMI) és a **relatív testzsírtartalom** (TZS%) mérése szolgál. A mérések lebonyolításához minden intézmény számára biztosított volt egy eszközcsomag, valamint a mérési protokollt tartalmazó kézikönyv és oktatófilm. Emellett a mérési módszerek elsajátításához 30 órás akkreditált továbbképzést kínált az MDSZ, amelyet **7998 pedagógus** sikeresen elvégzett. A mérési adatokat a rendelkezésre álló NETFIT® informatikai rendszerbe kellett feltölteni az Oktatási Hivatal úgynevezett MAZON rendszeréből generált mérési azonosítók segítségével.

2 943 köznevelési intézmény

3 731 feladatellátási hely

623 026 tanuló → 317 253 + 305 773

13 543 pedagógus → átlagosan 46 tanuló rögzített mérési adatai pedagógusonként

A fittségi eredményeket individuális szinten a decimális életkorokat és a nemet figyelembe véve, a sztenderdtáblázatok alapján zónákba soroltuk, majd évfolyamonként összesítettük azokat.

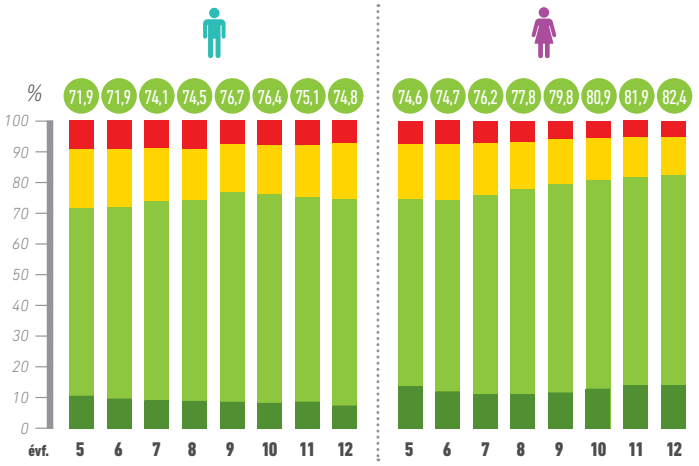
EGÉSZSÉGZÓNA (SOVÁNY) | EGÉSZSÉGZÓNA | FEJLESZTÉS SZÜKSÉGES | FOKOZOTT FEJLESZTÉS SZÜKSÉGES

A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®)
2014/2015. tanévi országos eredményei

EREDMÉNYEK

Az egészségzónát elérő tanulók százalékos aránya jelentősnek mondható eltéréseket mutat nemenként, évfolyamonként és tesztenként egyaránt.
Testösszetétel és táplváltsági profil: BMI [76,7-71,9% (fiúk); 82,4-74,6% (lányok)] *TZS%* [73,8-68,0% (fiúk); 71,7-59,9% (lányok)]. *Aerob fittségi (állóképességi) profil: IFT* [73,1-46,6% (fiúk); 67,5-26,4% (lányok)]. *Vázizomzat fittségi profil: ÜHT* [91,5-85,8% (fiúk); 92,8-85,9% (lányok)] *TET* [57,3-43,5% (fiúk); 65,0-49,9% (lányok)] *KSZ* [93,1-72,0% (fiúk); 98,2-78,9-% (lányok)] *ÜFT* [72,0-62,9% (fiúk); 69,4-63,7% (lányok)] *HTU* [72,2-67,0% (fiúk); 75,6-72,1% (lányok)]. *Hajlékonysági profil:* [75,2-61,6% (fiúk); 66,1-50,0% (lányok)].

A következőkben az egészség szempontjából legmeghatározóbb két fittségi összetevőről, a BMI-ről és az aerob fittségről (állóképesség) közlünk adatokat.

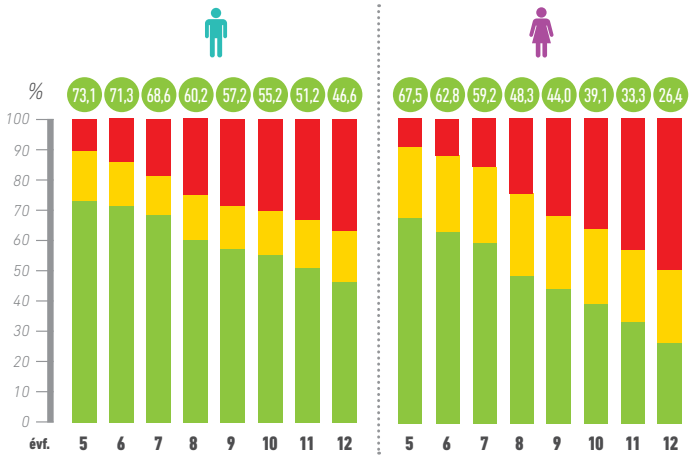


TESTTÖMEGINDEX (BMI)

A testtömeg-index eredmények alapján elmondható, hogy az egészségzónába került fiúk relatív gyakorisága 76,7% (9. évf.) és 71,9% (5. és 6. évf.) között variál.
A lányok esetében ez 82,4% (12. évf.) és 74,6% (5. évf.) közé esik. Az egészségügyi szempontból fokozott fejlesztés szükséges zónába a 8. évfolyamos fiúk (9,2%) és a 6. évfolyamos lányok (7,4%) közé tartoztak a legtöbben.

ÁLLÓKÉPESSÉGI INGAFUTÁS TESZT

Az állóképességi futásteljesítményekből számolt aerob kapacitási értékek alapján az egészségzónába került fiúk relatív gyakorisága 73,1% (5. évf.) és 46,5% (12. évf.) közötti. A lányok esetében ez 67,5% (5. évf.), és mindössze 26,4% (12. évf.). Az egészségügyi szempontból fokozott fejlesztés szükséges zónába a 12. évfolyamos fiúk (36,8%) és a 12. évfolyamos lányok (49,7%) közül tartoztak a legtöbben. A magasabb iskolafokon mindkét nem esetén jelentősen nőtt a fokozott fejlesztés szükséges zónába tartozó tanulók aránya. Az évfolyamok közötti aránybeli eltérések a fiúknál mintegy 3,5-szeres, a lányoknál pedig közel 5-szörös különbséget mutatnak a kezdeti állapothoz képest.



A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®)
2014/2015. tanévi országos eredményei

EREDMÉNYEK

A felsőtagozatos és középiskolás tanulók egészségzónába kerülési arányai tesztenként, nemenkénti bontásban

A felső tagozatos és középiskolás összehasonlításban megállapítható, hogy a fiúk esetében kilenc fittségi paraméterből hétben (BMI, TZS%, ÜHT, TET, KSZ, HTU, HT), a lányok esetében pedig ötben (BMI, ÜHT, TET, ÜFT, HTU) a középiskolások voltak nagyobb arányban az egészségzónában. A teljes mintát figyelembe véve a legkedvezőbb országos szintű egészségzóna arányok a kézi szorítóerő mérésben (90,5%) és az ütemezett hasizomtesztben (87,6%) láthatók, míg a legkedvezőtlenebbek a törzsemelés tesztben (46,6%) és az állóképességi ingafutás tesztben (57,6%). A zónaösszesített eredmények szerint mindössze a fiúk 1,8%-a és a lányok 1,6%-a ért el legfeljebb egy tesztben egészségzónát.

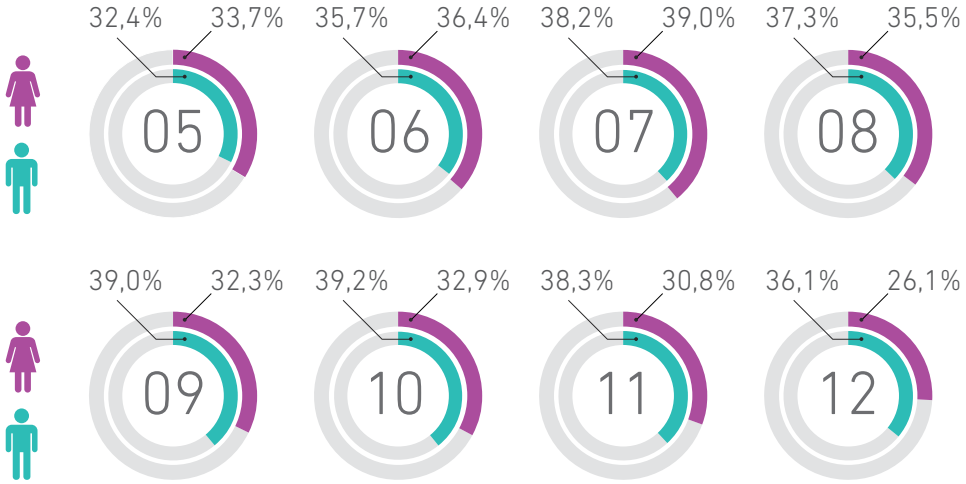
A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®)
2014/2015. tanévi országos eredményei

EREDMÉNYEK

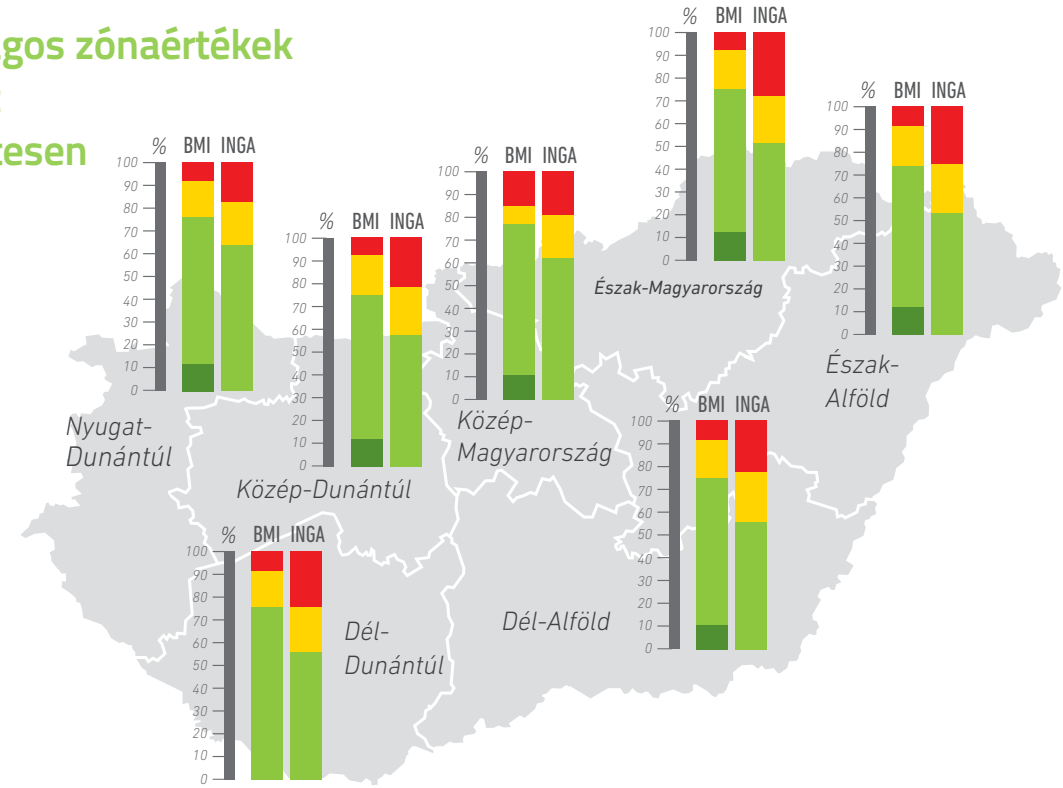
A legalább hét tesztben egészségzónában teljesítő tanulók aránya nemenként és évfolyamonként

A legalább hét tesztben az egészségzónában teljesítők aránya a fiúknál összességében 37,0%, a lányok esetében pedig 33,3% volt.

A regionális és megyei szintű eredmények ugyancsak nagyfokú eltéréseket mutatnak. A gazdaságilag legfejlettebbnek tekinthető Középmagyarországi régióban tanuló iskolások tekinthetők a legfittebbeknek.



Regionális szintű átlagos zónaértékek az összes évfolyamot és a két nemet együttesen figyelembe véve



KÖVETKEZTETÉSEK, AJÁNLÁSOK

- Az aerob fittségi állapot (állóképesség) 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.
- Módszertani beavatkozások segítségével szükséges kialakítani, megerősíteni a tanulók rendszeres és megfelelő intenzitású testmozgás, edzés iránti motivációját.
- A minden negyedik tanulót érintő túlsúly vagy elhízás újfent megerősíti a népegészségügyi szintű, célzott beavatkozások szükségességét. Ezek a beavatkozások prioritásként kell hogy kezeljék a rendszeres testmozgás és testedzés népszerűsítését (amelynek elsődleges színtere a mindennapos iskolai testnevelés kell hogy legyen), továbbá az egészséges és tudatosan szabályozott táplálkozási szokások kialakítását.
- 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, átfogó beavatkozás javasolt.
- 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 oktatás színvonalának emelése és a mozgásos tevékenységek lehetőségeinek kiterjesztése lehetnek a tervezett beavatkozás irányai. Ehhez ösztönző támogatások, pályázatok szükségesek a célcsoport részére.