

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG

Web: www.mdsz.hu/netfit

Email: netfit@mdsz.hu Tel: +36 80/402-402

Cím: 1063 Budapest, Munkácsy M. u. 17.

netfit

Nemzeti Egységes Tanulói
Fittségi Teszt

SZÉCHENYI



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG



Mi a NETFIT®?

A **Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®)** egy olyan diagnosztikus értékelő rendszer, amely segítségével a tanulók egészségközpontú fizikai fittségi állapota országosan egységes módszertan segítségével mérhető és értékelhető. **A NETFIT® tehát az egészséggel kapcsolatos fittségi állapotot átfogóan jellemző mérési, értékelési és online visszajelentő rendszer.**

A program egyedülálló jellemzői közé tartozik, hogy egészségkritérium értékek segítségével, objektív módon teszi lehetővé a személyre szabott egyéni értékelést a tanulók egészségközpontú fittségi állapotáról.

Az új rendszer mind kialakításában, mind a felhasználhatóságában eltér az eddig a köznevelési rendszerben alkalmazott teszt-rendszerektől.

Újszerűsége és egyedisége tetten érhető többek között:

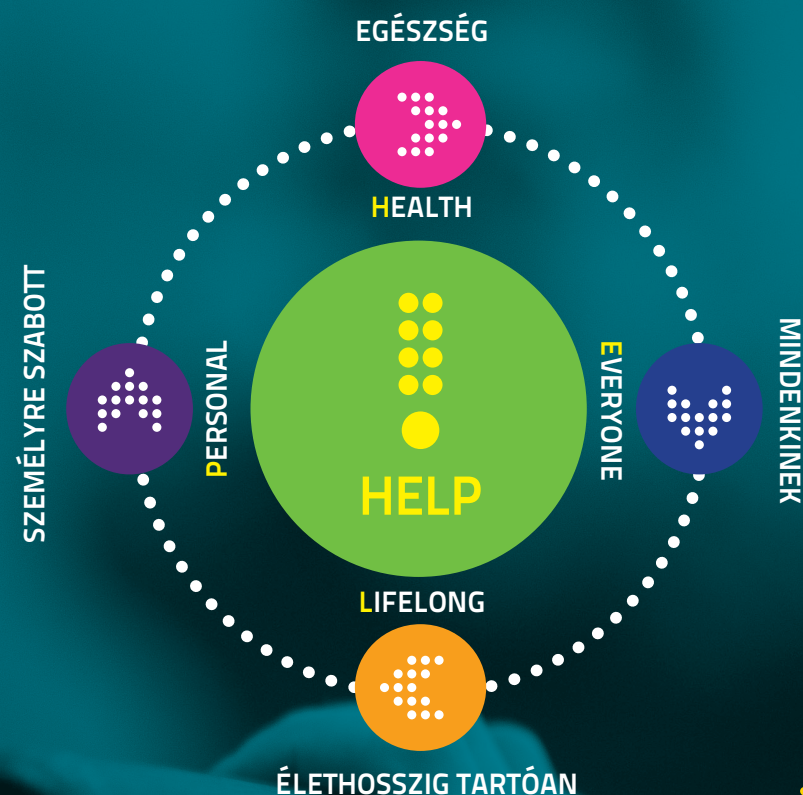
- erős tudományos megalapozottságában
- a tanulók minősítésének módszerében
- a személyre szabott visszajelentő és értékelő lehetőségeiben

- az egészségközpontúságában
- pedagógiai alkalmazhatóságában
- online adatkezelő rendszerében.

A NETFIT® a fizikai fittség mérésére és értékelésére létrehozott, megbízható, tudományos igényrel kifejlesztett tartalmait, módszereit, értékelő rendszerét a Magyar Diáksport Szövetség és a nemzetközileg elismert amerikai Cooper Intézet közös kutató-fejlesztő tevékenysége segítségével alakította ki.

A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt, vagyis a NETFIT® program küldetése, hogy népszerűsítse és tudatosítsa az élethosszig tartó fizikai aktivitás jelentőségét és az egészségtudatos életvezetés értékeit az iskoláskorú diákok, családjaik és a köznevelés szereplői körében.

HELP filozófia: „az egészség (Health) mindenki számára (Everyone) élethosszig (Lifetime) elérhető és személyes (Personal)”



A NETFIT® egészségközpontú fittség teszt-elemeivel a fittségi állapot három lényeges összetevőjét lehet mérni, amely összefüggésben áll az általános egészségi állapottal. Ez a három fő komponens:

- a kardiovaszkuláris fittség (aerob kapacitás)
- a vázizom funkcionális fittsége (izomerő, erő állóképesség, hajlékonyság)
- a testösszetétel (testzsír százalék, testtömeg index)

Mindegyik tesztfeladat esetében nemre és életkorra specifikus kritérium-orientált sztenderdek alapján történik az értékelés, amelyek az egészséggel kapcsolatos minimum fittségi értékek alapján kerültek megállapításra. Eszerint a tanulók teszt-eredményei **egészségzónába**, **fejlesztés szükséges** és **fokozott fejlesztés szükséges** zónákba sorolhatók.

A NETFIT® segítségével lehetőség nyílik a

tanulók fittségi állapotának teljes körű értékelésére, a fejlesztendő területek feltérképezésére és célzott, személyre szabott fejlesztési javaslatok megfogalmazására.

A Magyar Diáksport Szövetség 2015. január 5-én publikálta a NETFIT® szoftvert és bocsátotta rendelkezésre ingyenesen minden testnevelés tanítási feladatot ellátó köznevelési intézmény számára. Az online adatkezelő rendszer biztosítja a pedagógusokon kívül a tanulók és szülei tájékoztatását is az egyéni fittségi eredmények alapján történő értékelésről nyomtatható riport formájában. A szoftver segítségével megbízható és pontos módon tudjuk nyomon követni a tanulók fittségi állapotának alakulását évről-évre, valamint képet kaphatunk a tanulók állapotáról megyei, regionális és országos szinten is. **Jelenleg több mint 10.000 pedagógus használja a szoftvert és 5. évfolyamtól felfelé az összes tanuló fittségi eredményét rögzíti a rendszerben.**

www.netfit.eu

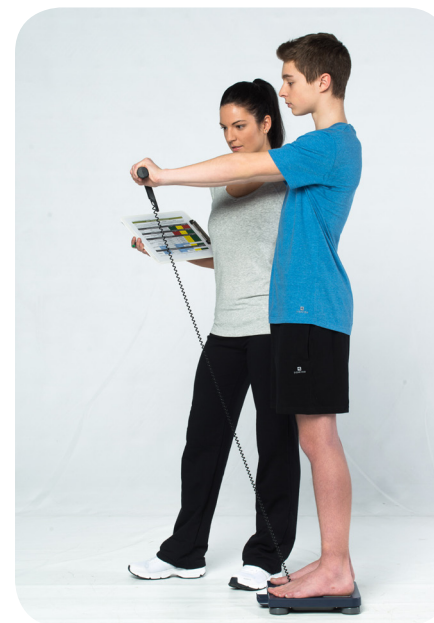


Milyen tesztek alkotják a NETFIT®-et?

A NETFIT® fittségmérési rendszer négy különböző fittségi profilt különböztet meg, amely profilokhoz különböző fittségi tesztek tartoznak.

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

BMI (Testtömeg-index) az egyén testmagasság és testtömeg értékeit felhasználva egy arányszámot képez. Kiszámítása során a kilogrammban megadott testtömeget osztjuk a méterben mért testmagasság négyzetével ($BMI = \text{testtömeg (kg)} / \text{testmagasság}^2 \text{ (m}^2\text{)}$).



TESTZSÍRSZÁZALÉK-MÉRÉS

bioimpedancia-analizátor segítségével – már 10 éves kortól validált eszközzel!

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás teszt (20 méter vagy 15 méter) – aerob kapacitás:

A teszt során 20 méteres távolságokat kell folyamatosan, hangjelzéssel szabályozott időtartamokon belül lefutni. A hangjelzések közötti idő percenként csökken, vagyis a futás sebessége progresszíven emelkedik, mely fontos követelmény a megfelelő terheléshez, és az objektív megítéléshez. 🧩



VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt – hasizomzat ereje és erő-állóképessége: A teszt végrehajtásának állandó sebességét folyamatos hangjelzés, a törzselmozdulásának mértékét pedig az erre szolgáló, a talajon rögzített távolságjelző csík biztosítja. A tanuló feladata a teszt során teljes elfáradásig végezni a feladatot.



🧩 **Törzsemelés teszt – törzsfeszítő izmok ereje és nyújthatósága:** A tanuló törzsemelést végez oly módon, hogy a 30 cm-t ne haladja meg az áll és talaj közti távolság. Feje a gerinccel neutrális helyzetben van (a törzs meghosszabbításában).



Ütemezett fekvőtámasz teszt – felsőtest

izomereje: Az ütemezett fekvőtámasz teszt során a fekvőtámasz-helyzetben 90°-os könyökszögig végzett karhajlítást karnyújtást kell végezni hangjelzésre folyamatosan.



🧩 **Kézi szorítóerő mérése – kéz maximális szorító ereje –** elektronikus kézi dinamométer használatával mérjük, mindkét kéz erejét vizsgáljuk.



Helyből távolugrás teszt – alsó végtag robbanékony ereje – az elugróvonal és utolsó nyom közti távolságot mérjük.



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

🧩 **Hajlékonysági teszt – térdhajlítóizmok nyújthatósága, csípőízületi mozgásterjedelem:** A tanulónak törzsdöntést kell végeznie előre háromszor, majd negyedikre megtartani a pozíciót, míg leolvassák az eredményt a hajlékonysági mérődobozról. Mindkét oldalra el kell végezni a tesztet.



A NETFIT® eredmények értékelése

A NETFIT®-ben a tanuló teljesítményét egy olyan abszolút kritériumértékhez viszonyítjuk, amely az egészséghez szükséges minimum fitsségi értékeknek felel meg. Mindegyik zóna határértéke tesztenként életkorra és nemre vonatkoztatva áll rendelkezésre, ezzel is minimalizálva a gyerekek közti összehasonlíts lehetőségét és hangsúlyozva inkább az egészséghez szükséges egyénre szabott fitsségi szint, és nem a kizárólag teljesítményen alapuló célok elérését. Azok a tanulók számára,



akik rendszeresen részt vesznek megfelelő napi fizikai aktivitásban, az eredmények nagy valószínűséggel az Egészségzónába kerülnek.

A NETFIT® célja, hogy pedagógiai és pszichológiai értelemben is egyaránt támogató környezetet biztosítsunk a felmérni kívánt tanulók számára. A tanulók mérési adatai személyesek, abból rangsort készíteni, vagy nyilvánosságra hozni azokat nem javasolt a tanulók közti versenyhelyzet elkerülésének érdekében. Ezáltal a kevésbé jó képességekkel rendelkező tanuló számára is biztosítani kívánjuk a sikerélményt. A megfelelő tesztkörnyezet megteremtésével a NETFIT® ösztönzőleg hat az egészségesebb, fizikailag aktív életmód kialakításában adottságoktól függetlenül mindenki számára.



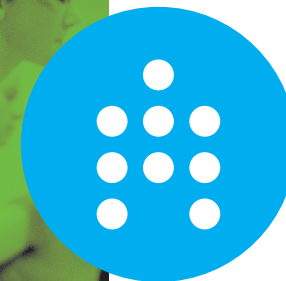
FOKOZOTT FEJLESZTÉS SZÜKSÉGES ZÓNA a nem megfelelő szintű fitsségi teszteredmény alapján a különböző egészségügyi betegségek kialakulásának kockázata magas a tanulónál, a fejlesztés fokozottan szükséges.



FEJLESZTÉS SZÜKSÉGES ZÓNA a fitsségi teszteredmény alapján a tanuló nem éri el az egészséghez szükséges minimum értéket, fejlesztés szükséges.



EGÉSZSÉGZÓNA a teszteredmény alapján a tanuló teljesítménye az egészség szempontjából megfelelő.



Az egészségsztenderdek tudományos hátterét megalapozó nemzetközi publikációk a Cooper Intézet munkatársaitól:

Welk GJ, Going SB, Morrow JR Jr, Meredith MD. Development of new criterion-referenced fitness standards in the FITNESSGRAM® program: rationale and conceptual overview. *Am J Prev Med.* 2011 Oct;41(4 Suppl 2):S63-7

Zhu W, Mahar MT, Welk GJ, Going SB, Cureton KJ. Approaches for development of criterion-referenced standards in health-related youth fitness tests. *Am J Prev Med.* 2011 Oct;41(4 Suppl 2):S68-76.

Going SB, Lohman TG, Cussler EC, Williams DP, Morrison JA, Horn PS. Percent body fat and chronic disease risk factors in U.S. children and youth. *Am J Prev Med.* 2011 Oct;41(4 Suppl 2):S77-86.

Laurson KR, Eisenmann JC, Welk GJ. Body fat percentile curves for U.S. children and adolescents. *Am J Prev Med.* 2011 Oct;41(4 Suppl 2):S87-92.

Laurson KR, Eisenmann JC, Welk GJ. Development of youth percent body fat standards using receiver operating characteristic curves. *Am J Prev Med.* 2011 Oct;41(4 Suppl 2):S93-9.

Eisenmann JC, Laurson KR, Welk GJ. Aerobic fitness percentiles for U.S. adolescents. *Am J Prev Med.* 2011 Oct;41(4 Suppl 2):S106-10.

Welk GJ, Laurson KR, Eisenmann JC, Cureton KJ. Development of youth aerobic-capacity standards using receiver operating characteristic curves. *Am J Prev Med.* 2011 Oct;41(4 Suppl 2):S111-6.

Mahar MT, Guerieri AM, Hanna MS, Kemble CD. Estimation of aerobic fitness from 20-m multistage shuttle run test performance. *Am J Prev Med.* 2011 Oct;41(4 Suppl 2):S117-23.

Boiarskaia EA, Boscolo MS, Zhu W, Mahar MT. Cross-validation of an equating method linking aerobic FITNESSGRAM® field tests. *Am J Prev Med.* 2011 Oct;41(4 Suppl 2):S124-30.

Welk GJ, De Saint-Maurice Maduro PF, Laurson KR, Brown DD. Field evaluation of the new FITNESSGRAM® criterion-referenced standards. *Am J Prev Med.* 2011 Oct;41(4 Suppl 2):S131-42.

A Magyar Diáksport Szövetség tudományos munkatársai, akik a Cooper Intézet együttműködésével részt vettek a NETFIT® kialakításában:

- ✦ Csányi Tamás, Ph.D
- ✦ Kaj Mónika, Ph.D.C.
- ✦ Karsai István, Ph.D
- ✦ Marton Orsolya, Ph.D. C.
- ✦ Ihász Ferenc, Ph.D.

Kaj Mónika, Csányi Tamás, Karsai István, Marton Orsolya. *Kézikönyv a Nemzeti Egységes Tanulói Fittség i Teszt /NETFIT®/ alkalmazásához.* Budapest, Magyar Diáksport Szövetség, 2014.

Csányi T, Welk G, De Saint-Maurice Maduro P, Kaj M, Marton O, Ihász F, Laurson K, Zhu W, Finn K, Karsai I. *Health-related Fitness among 10-18 y Hungarian Students: Results of a nationally representative study with the Hungarian National Student Fitness Test (NETFIT®)* In: 10th Annual Meeting and 5th Conference of HEPA Europe. Zurich, Svájc, 2014.08.26-2014.08.29.p. 45.

Tamás Csányi, Kelly R. Laurson, Mónika Kaj, István Karsai, Pedro Saint Maurice-Maduro and Kevin J. Finn. *Prevalence of metabolic syndrome risk factors in Hungarian adolescents – Data from the Hungarian National Youth Fitness Study (HNYFS).* The 8th European Youth Heart Study Scientific Symposium, Oslo, Norvégia (2015)

Kaj Mónika, Karsai István, Marton Orsolya, Ihász Ferenc, Kevin J Finn, Pedro De Saint-Maurice Maduro, Csányi Tamás. A NHANES futószalagos protokoll VO2max predikciós módszerének validitási vizsgálata magyar iskoláskorú gyermekeken, *Magyar Sporttudományi Szemle*, 18: p. 11. (2014)

Ihász Ferenc, Kaj Mónika, Csányi Tamás, Karsai István, Marton Orsolya, Vass Zoltán. Vérnyomásváltozások jellemzői (11-19 éves) fiúk körében nyugalomban és a terhelés maximumán, *Magyar Sporttudományi Szemle*, 18: p. 11. (2014)

Karsai István, Kaj Mónika, Marton Orsolya, Pedro De Saint-Maurice Maduro, Kevin Finn, Ihász Ferenc, Csányi Tamás. 20 m-es ingafutás teszt alapján VO2max értéket becslő regressziós modellek kritérium alapú validitásvizsgálata 11-18 éves magyar populáción. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 18: p. 9. (2014)

Marton Orsolya, Kaj Mónika, Karsai István, Ihász Ferenc, Kevin J Finn, Csányi Tamás. A metabolikus szindróma tüneteinek megjelenési gyakorisága és az aerob kapacitás vizsgálata 11-19 éves magyar tanulókon. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 18: p. 9. (2014)

NETFIT® online adatkezelési rendszere

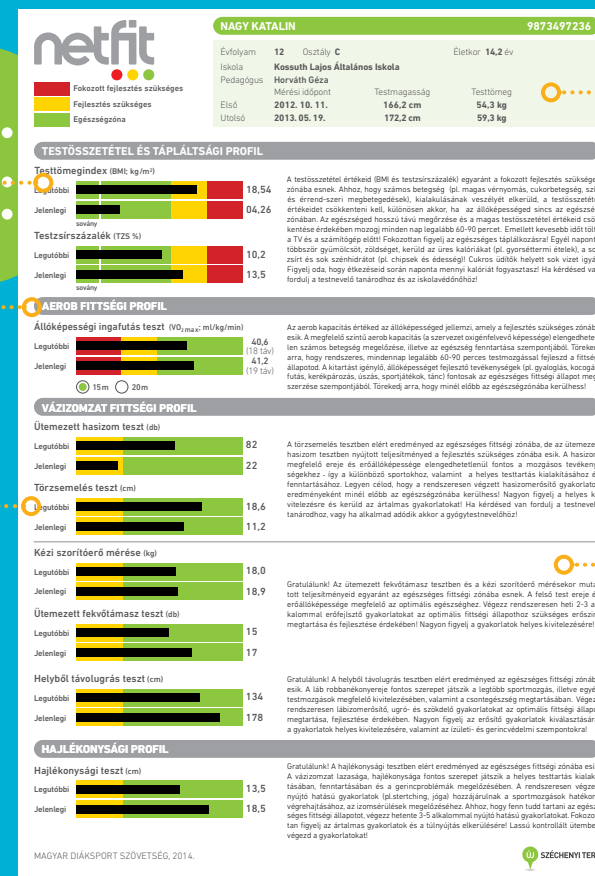
A NETFIT® lehetővé teszi a **diákok számára**, hogy a fittségi teszteredményeiket online környezetben, az összes mérési eredmény figyelembevételével kezelni tudják. A **szülők számára** biztosítja, hogy követni tudják gyermekeik fizikai fittségi adatait, és tájékozódni tudjanak fejlődésükről. A **pedagógusok számára** pedig lehetővé válik a diákjaik és osztályaik együttes kezelése, fejlődési jellemzőik, állapotváltozások nyomon követése. Az egyéni értékelőlapok és a statisztikai lekérdezés lehetőségei megteremtik a

lehetőséget az osztály- és egyénspecifikus fittségi program kidolgozására, ezen keresztül pedig a diagnosztikus pedagógiai értékelő funkció valódi, testnevelést támogató eszközzé válik. 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.

További információért látogassa meg honlapunkat: www.mdsz.hu/netfit/szoftver

A NETFIT® fittségi zónái különböző színekkel vannak jelölve, a fekete sáv mutatja az aktuális eredményt

A tanulói riport fejléce tartalmazza a tanuló adatait, testtömeg és testmagasság értékeit.



A NETFIT® négy fittségi profilból épül fel, ami alá több fittségi teszt is tartozik, amely különböző fittségi komponenseket vizsgál: testösszetétel, aerob kapacitás, izomerő és hajlékonyság

A tanuló látja a jelenlegi és legutóbbi mérési eredményét is, így nyomon követheti a fejlődését.

A riport szöveges tájékoztatást nyújt a tanuló számára a fittségi állapotáról és ajánlásokat fogalmaz meg annak fejlesztése/javítása érdekében.

Nyomtatható formátumú NETFIT® tanulói riport

netfit

Fokozott fejlesztés szükséges
Fejlesztés szükséges
Egészséges

OM azonosító: 9873497236

Évfolyam: 12. Osztály: C
Iskola: Kossuth Lajos Általános Iskola
Pedagógus: Horváth Géza
Létszám: 29 fő / 12 fő, 17 lány
Mérés időpont: 2014. 04. 22.
Tanév: 2013/2014

min. max. átlag szórás

KERESZTMETSZETI LEKÉRDEZÉS - OSZTÁLY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	8.16 - 10%	10.16 - 20%	20.16 - 30%	30.16 - 40%	40.16 - 50%	50.16 - 60%	60.16 - 70%	70.16 - 80%	80.16 - 90%	90.16 - 100%
Fülek	25.58	35.88	69.77	55.55						
Lányok	25.58	35.88	69.77	55.55						

Testzsír százalék (TZS %)

	8.16 - 10%	10.16 - 20%	20.16 - 30%	30.16 - 40%	40.16 - 50%	50.16 - 60%	60.16 - 70%	70.16 - 80%	80.16 - 90%	90.16 - 100%
Fülek	25.58	35.88	69.77	55.55						
Lányok	25.58	35.88	69.77	55.55						

AEROB FITTSÉGI PROFIL

Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)

	8.16 - 10%	10.16 - 20%	20.16 - 30%	30.16 - 40%	40.16 - 50%	50.16 - 60%	60.16 - 70%	70.16 - 80%	80.16 - 90%	90.16 - 100%
Fülek	25.58	35.88	69.77	55.55						
Lányok	25.58	35.88	69.77	55.55						

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	8.16 - 10%	10.16 - 20%	20.16 - 30%	30.16 - 40%	40.16 - 50%	50.16 - 60%	60.16 - 70%	70.16 - 80%	80.16 - 90%	90.16 - 100%
Fülek	125.58	235.88	469.77	655.55						
Lányok	25.58	35.88	69.77	55.55						

Törzsemelés teszt (cm)

	8.16 - 10%	10.16 - 20%	20.16 - 30%	30.16 - 40%	40.16 - 50%	50.16 - 60%	60.16 - 70%	70.16 - 80%	80.16 - 90%	90.16 - 100%
Fülek	25.58	35.88	69.77	55.55						
Lányok	25.58	35.88	69.77	55.55						

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	8.16 - 10%	10.16 - 20%	20.16 - 30%	30.16 - 40%	40.16 - 50%	50.16 - 60%	60.16 - 70%	70.16 - 80%	80.16 - 90%	90.16 - 100%
Fülek	25.58	35.88	69.77	55.55						
Lányok	25.58	35.88	69.77	55.55						

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	8.16 - 10%	10.16 - 20%	20.16 - 30%	30.16 - 40%	40.16 - 50%	50.16 - 60%	60.16 - 70%	70.16 - 80%	80.16 - 90%	90.16 - 100%
Fülek	25.58	35.88	69.77	55.55						
Lányok	25.58	35.88	69.77	55.55						

Helyből távolugrás teszt (cm)

	8.16 - 10%	10.16 - 20%	20.16 - 30%	30.16 - 40%	40.16 - 50%	50.16 - 60%	60.16 - 70%	70.16 - 80%	80.16 - 90%	90.16 - 100%
Fülek	25.58	35.88	69.77	55.55						
Lányok	25.58	35.88	69.77	55.55						

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonsági teszt (cm)

	8.16 - 10%	10.16 - 20%	20.16 - 30%	30.16 - 40%	40.16 - 50%	50.16 - 60%	60.16 - 70%	70.16 - 80%	80.16 - 90%	90.16 - 100%
Fülek	25.58	35.88	69.77	55.55						
Lányok	25.58	35.88	69.77	55.55						

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG, 2014.

SZÉCHENYI TERTY

Általános információk a lekérdezett osztályról

A riport tartalmazza az osztály által elért eredmények minimum, maximum, átlag és szórásértékeit.

Az eredmények bemutatása fiú-lány bontásban történik, a sávok a zónák közti százalékos megoszlást mutatja

A Magyar Diáksport Szövetség a TÁMOP-3.1.13-12 A testnevelés új stratégiájának és fizikai állapot új mérési rendszerének kialakítása és az önkéntes részvétel ösztönzése a komplex iskolai testmozgásprogramok szervezésében című kiemelt projekt keretében az alábbi új módszertani kiadványok és segédanyagok minden intézmény számára ingyenes biztosításával támogatja a pedagógusok munkáját:

TESI



Nyomtatható formátumú NETFIT® osztályriport

A NETFIT® online adatkezelő rendszerből számos szinten és módon lehet riportot összeállítani a felhasználóknak a rögzített eredmények alapján:

- egyéni szinten:** tanulói riport, szülői riport, fejlődési diagram, zónaösszesítő
- osztályszinten:** választott tanév szerint, eddigi tanévek alapján
- évfolyam szinten:** választott tanév szerint, eddigi tanévek alapján
- intézményi szinten:** választott tanév szerint, eddigi tanévek alapján
- megyei szinten:** választott tanév szerint
- regionális szinten:** választott tanév szerint
- országos szinten:** választott tanév szerint