

NETFIT 2023/2024. tanévi eredményei

A NETFIT (Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt)

az aerob, vázizomzat és hajlékonysági fittségi profilokban 7 motoros tesztet tartalmaz, valamint a tápláltsági állapot jellemzésére 2 mutatót mér, és ez alapján 3 vagy 2 kategóriába sorolja a tanulókat.

A 9 teszt fittségi kategóriái:

- egészségzóna (zöld)
- fejlesztés szükséges zóna (sárga).

Négy tesztben (ütemezett hasizom, törzsemelés teszt, ütemezett fekvőtámasz és a kézi szorítóerő) még egy harmadik kategóriába is kerülhetnek a gyerekek:

- fokozott fejlesztés szükséges zóna (piros)

IFI (Intézményi Fittségi Index)

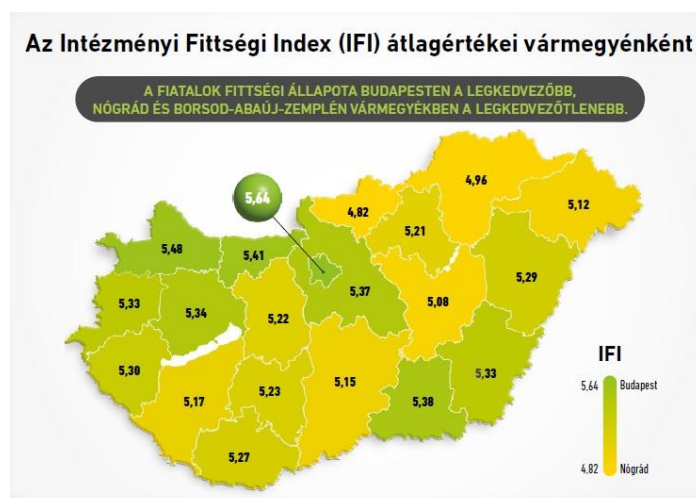
az a fontos mutató, ami alapján az egyes intézményeket összehasonlítják, és különböző zónákba sorolják.

Az index azt mutatja, hogy átlagosan hány tesztben teljesítettek egészség zónában egy adott intézmény tanulói. A lehetséges értékek 0 és 8 közöttiek lehetnek, mivel a maximális kilenc tesztből nyolcat vettek figyelembe.

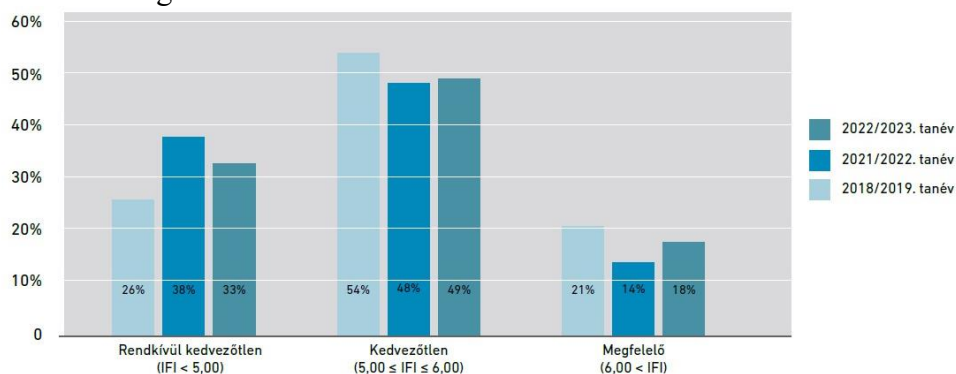
Az IFI alapján az iskolákat 3 csoportba sorolták:

- Rendkívül kedvezőtlen fittségi indexű iskola (ahol $IFI < 5$)
- Kedvezőtlen (átlagos) fittségi indexű iskola (ahol $5 \leq IFI \leq 6$)
- Megfelelő fittségi indexű iskola (ahol $6 < IFI$)

A 2022/2023-as felmérésekről készült országos kutatási jelentés néhány részlete



A következő grafikon a vizsgált időszak eredményeit mutatja, az iskolák hány %-a került a különböző kategóriákba:

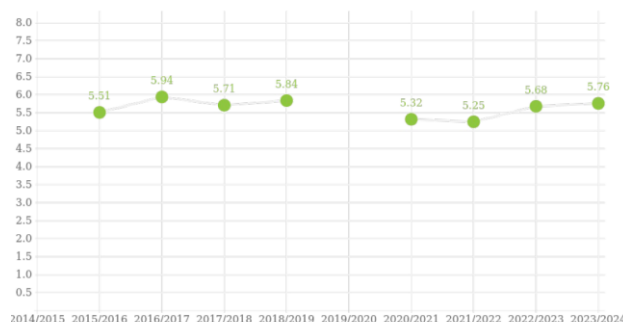


30. ábra: Az Intézményi Fittségi Index (IFI) alapján kategorizált intézmények aránya a 2018/2019., a 2021/2022. és a 2022/2023. tanév időszakában

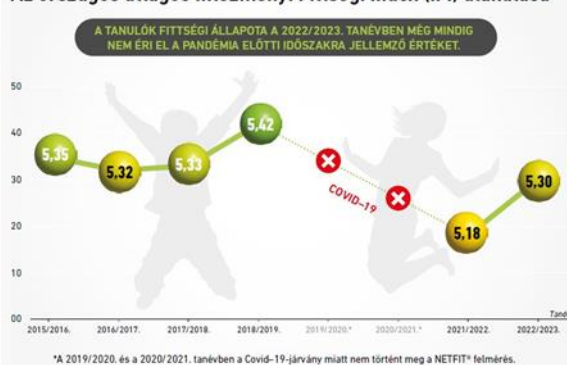
A megfelelő kategóriába csak az iskolák 15-20%-a jutott be, az iskolák fele az átlagos (kedvezőtlen) kategóriába, és kb. 30%-a pedig a rendkívül kedvezőtlen zónába került.

A lenti két grafikon az iskolai és országos IFI eredmények láthatók az eddigi felmérések alapján. Iskolánk IFI eredményei mindig az átlagos (középső) zónában mozognak (bár általában a felső határhoz közeledve), és mindig az országos átlag feletti értékeket mutatnak. Pozitív tendencia, hogy a covid után folyamatos emelkedést, javulást mutat iskolánk indexmutatója.

VÉVENKÉNTI EFI DIAGRAM

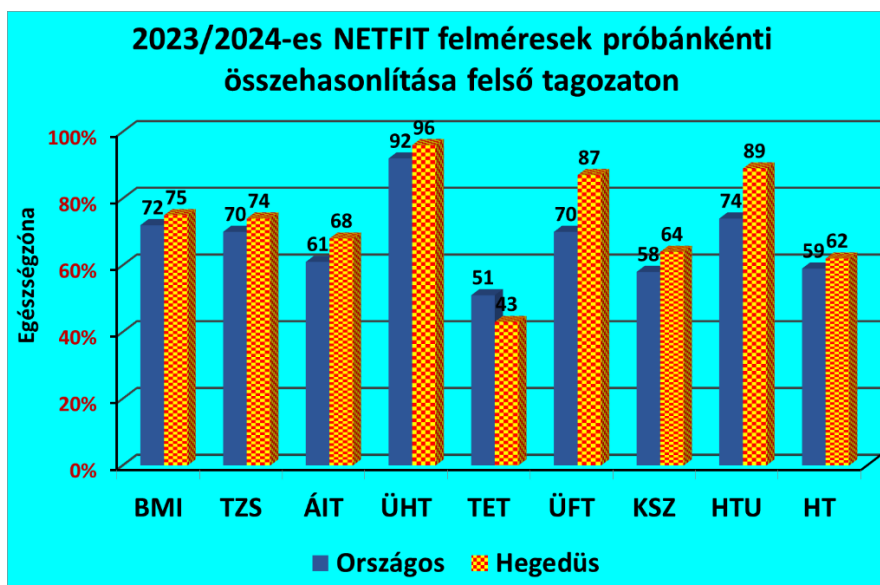


Az országos átlagos Intézményi Fittségi Index (IFI) alakulása*



2023/2024-es országos és iskolai eredmények összehasonlítása

A NETFIT országos, 5-12. évfolyamos adatait én leszűkítettem csak az 5-8. évfolyam országos adataira, és ezt az értéket hasonlítottam össze intézményünk idei eredményeivel. Így az azonos életkorú tanulók eredményeinek összehasonlítását látjuk országos és iskolai szinten.



A következő megállapításokat tehetjük:

- A diagramon jól látható, hogy szinte minden próbában jobb eredményt értünk el az országosnál.
- Csak egy próbában, a törzsemelés tesztben született alacsonyabb érték

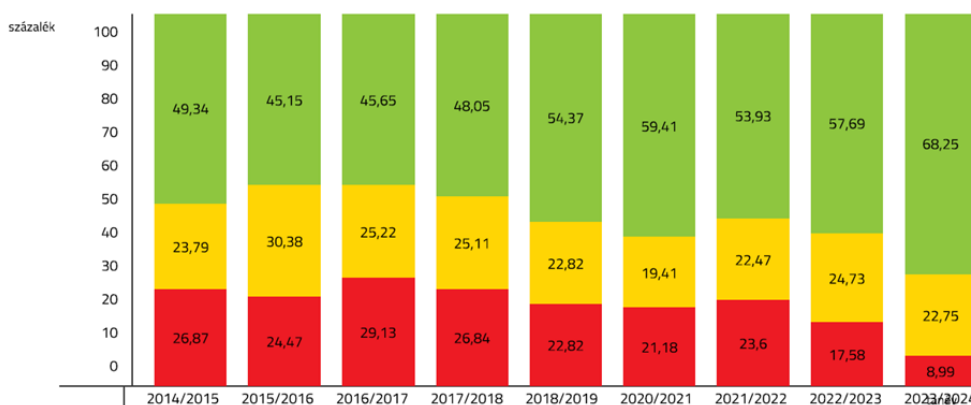
Intézményi zónaösszesítő az összes tanév alapján

Mellékletként csatoltam iskolánk összes grafikonját, melyek alapján összegzem a látható tendenciákat, a covid utáni 3 felmérési időszakra koncentráltan. (2021-22., 2022-23., és 2023-24. tanévi adatok)

A következő megállapításokat tehetjük:

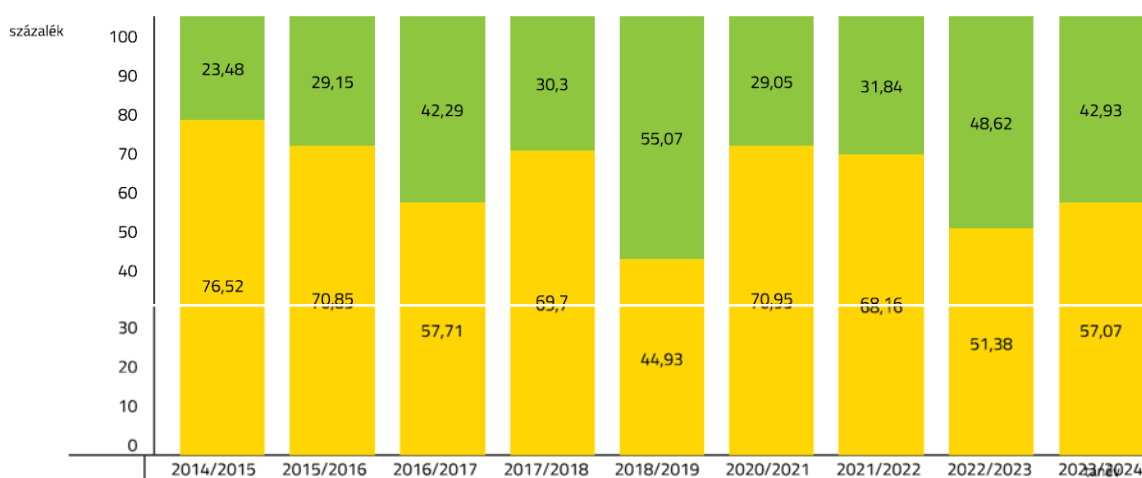
- Megnyugtató, hogy a 9 próbából 7 esetben egyértelműen a covid utáni felmérések erőteljes, vagy kis mértékű, de javuló tendenciát mutatnak. Csak 2 próbában (törzsemelés és hajlékonysági teszt) torpant meg, esett vissza kissé az idei érték.
- biztató az az eredmény, hogy az idei adatok már 4 próbában megjavították a 2019-es, covid előtti értékeket is. Ezek a próbák a testzsírszázalék, az ingafutás és az ütemezett hasizom és fekvőtámasz tesztek.
- a BMI, és a testzsírszázalék mutatók a covid óta enyhén javuló, stagnáló tendenciát mutatnak, egyértelműen nő, bár kis mértékben az egészségzóna aránya, és csökken a piros zóna (fokozott fejlesztés) aránya
- nagy eredmény, hogy 2 próbában az ütemezett hasizom és helyből távolugrás tesztekben kiemelkedően jól teljesítünk, folyamatosan a 80-90 százalékos egészségzóna arányt érjük el, aminek a javítása, illetve megtartása is nagyon jónak mondható
- nagyon jó látni, hogy a legkritikusabb próbában, az ingafutásban javuló tendenciát mutatunk. A covid után határozott, nagy mértékű javulás látható.

HOSSZMETSZETI GRAFIKON - ÁLLÓKÉPESSÉGI INGAFUTÁS TESZT



- kiemelkedő eredmény az is, hogy az ütemezett fekvőtámasz próbában idén már 80% feletti az egészségzónában teljesítő diákok száma, a járvány utáni időszakban pedig dinamikus fejlődő tendencia látható.
- a kéziszorítóerő próbában is egyértelmű a fejlődés, idén már az országos átlag feletti eredményt tudunk produkálni.
- a törzsemelés tesztben sajnos most is 40-50% között van az egészségzóna aránya, és a tavalyi eredményünkhöz képest is kicsit gyengébben teljesítettünk (enyhíti a helyzetet, hogy az országos eredményben is ez a próba a leggyengébb)

HOSSZMETSZETI GRAFIKON - TÖRZSEMEELÉS TESZT



- a hajlékonysági tesztben 60% fölötti az egészségzóna aránya, de kissé visszaestünk a tavalyi eredményünkhöz képest

Feladatok:

- A legkedvezőtlenebb egészségzóna arányokat mutató területek fejlesztése.
 - Fokozottan kell fejleszteni a szív- és keringésrendszer állóképességét, mely megalapozza a fizikai és szellemi teljesítőképességet.
 - Hangsúlyos fejlesztési feladat a gerinc- és törzs stabilitását biztosító izmok rendszeres erősítése és nyújtása a gerincvédelmi szempontok figyelembevételével.
 - A 2015/2016-os tanévtől minden évben a tanmenetekben is rögzítettük ezeket a fejlesztendő területeket. (Egész évben fejlesztjük az aerob futást az atlétika és labdajátékok mozgásanyagával, a hajlékonyságot, a kézi szorítóerőt, az ütemezett fekvőtámaszt és a törzsemelés hátra próbát a torna és természetes mozgások gyakorlataival.)
- A túlsúlyosok arányának csökkentése érdekében a rendszeres testmozgás, testedzés népszerűsítése fontos feladat (háziversenyek, tömegsport és iskolai sportfoglalkozások, sportegyesületek népszerűsítése), és próbáljuk megsegíteni a helyes táplálkozási szokások kialakítását
- Változatos módszerekkel, változatos gyakorlatokkal növeljük a tanulók motivációját a rendszeres, megfelelő intenzitású testmozgás iránt
- Azon tanulók számára, akik nem tudnak az egészségzónában teljesíteni, biztosítjuk a differenciált fejlesztést. A célzott, erősítő programokban több szintet kell megadnunk a feladatokban, így a tanulók képességeikhez mérten tudják a feladatokat elvégezni, a gyengébben teljesítők könnyebben tudnak így felzárkózni, a jobb képességűek pedig tovább fejlődni.
- A szülők és a diákok körében népszerűsíteni indokolt a NETFIT informatikai rendszerét, hogy a gyermekek egészségközpontú fittségi állapotáról információt kaphassanak.
- Tudomásul kell vennünk, hogy a rendszeres testedzés csak az egyik összetevője a fittségi állapotnak, jelentősen függ az iskola lakókörnyezetétől és tanulói szocioökonómiai háttérétől is.

(Forrás: https://www.netfit.eu/public/pb_riport.php)

Mellékletek:

Hegedüs Géza Általános Iskola

Intézményi Fittségi Index hosszmetzeti grafikonja, és a 2015-2024-es zónaösszesítő diagramjai tesztenként:

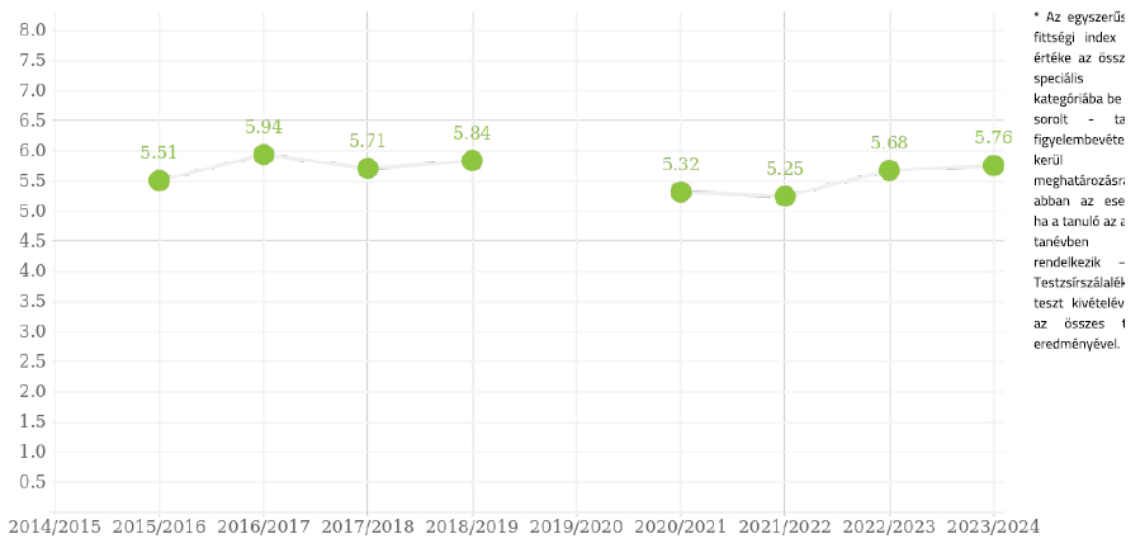


BUDAPEST XIII. KERÜLETI HEGEDÜS GÉZA ÁLTALÁNOS ISKOLA
OM: 35031/1

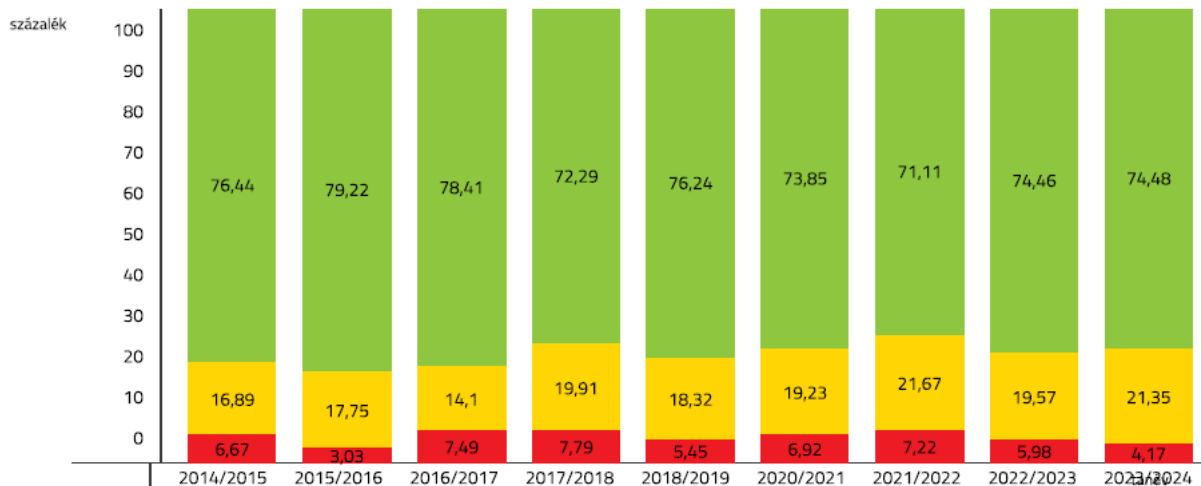
Átlagos feltöltöttség %

89,62

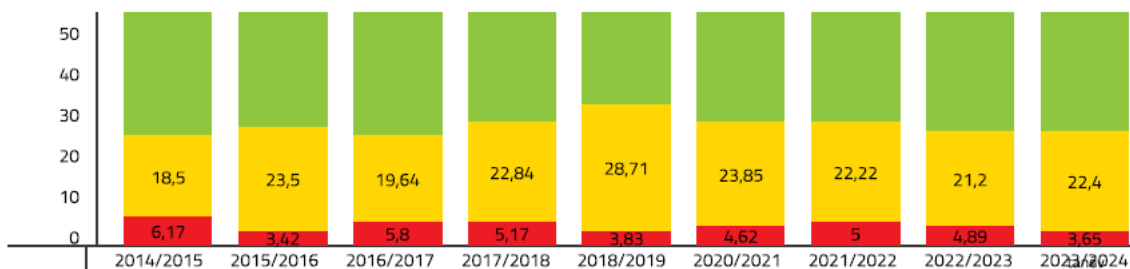
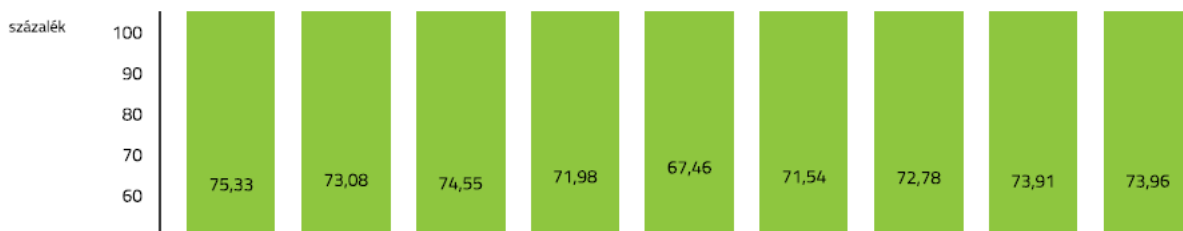
TANÉVENKÉNTI EFI DIAGRAM



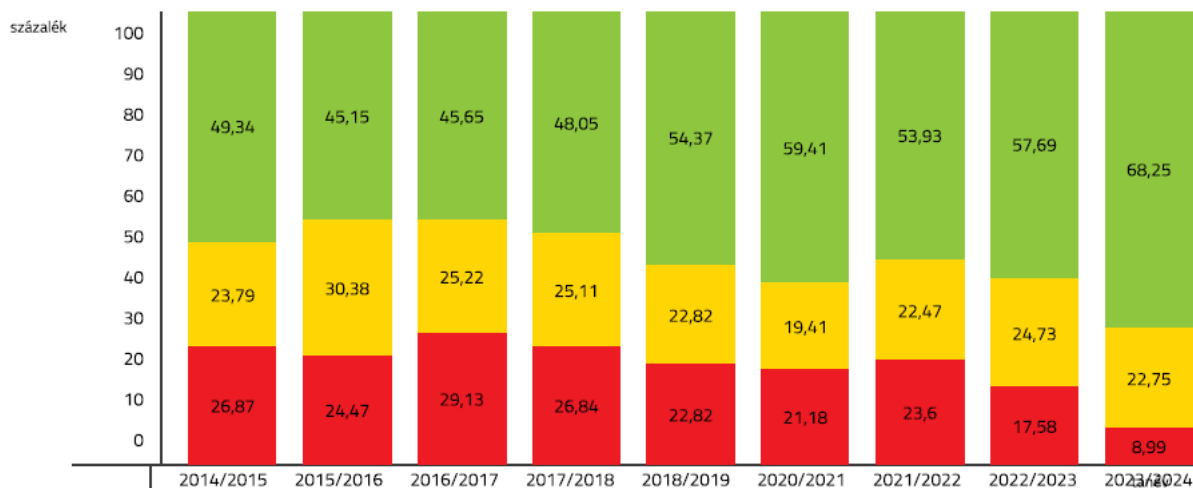
HOSSZMETSZETI GRAFIKON - TESTTÖMEG-INDEX TESZT



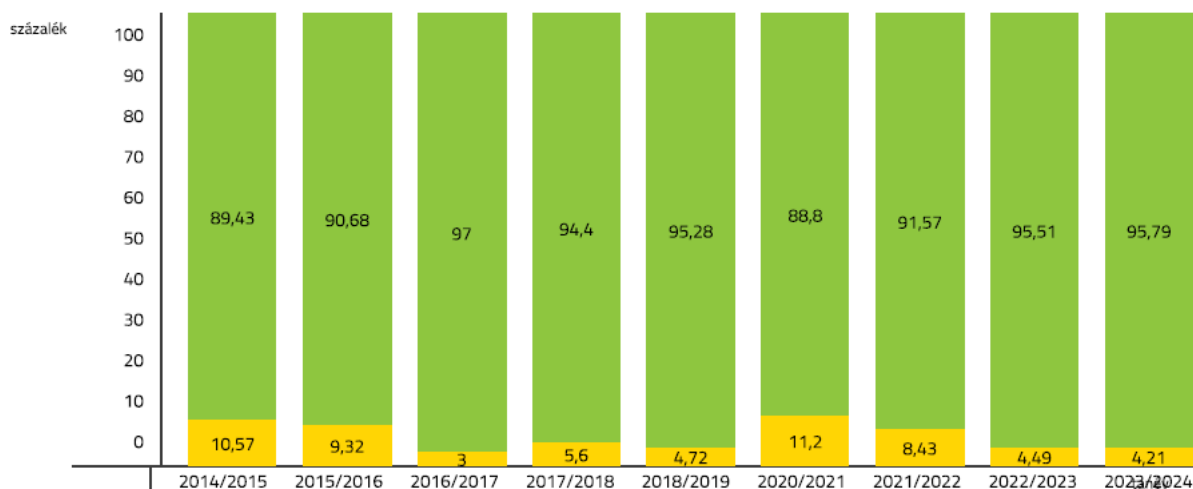
HOSSZMETSZETI GRAFIKON - TESTZSÍRSZÁZALÉK TESZT



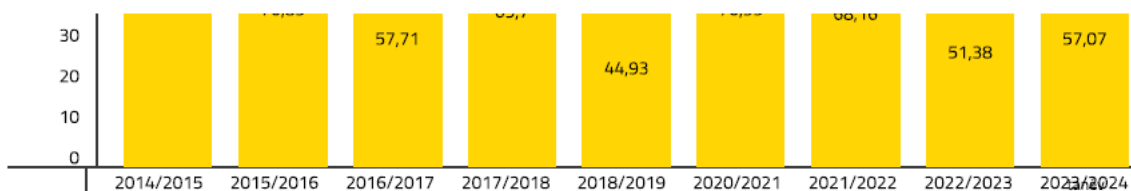
HOSSZMETSZETI GRAFIKON - ÁLLÓKÉPESSÉGI INGAFUTÁS TESZT



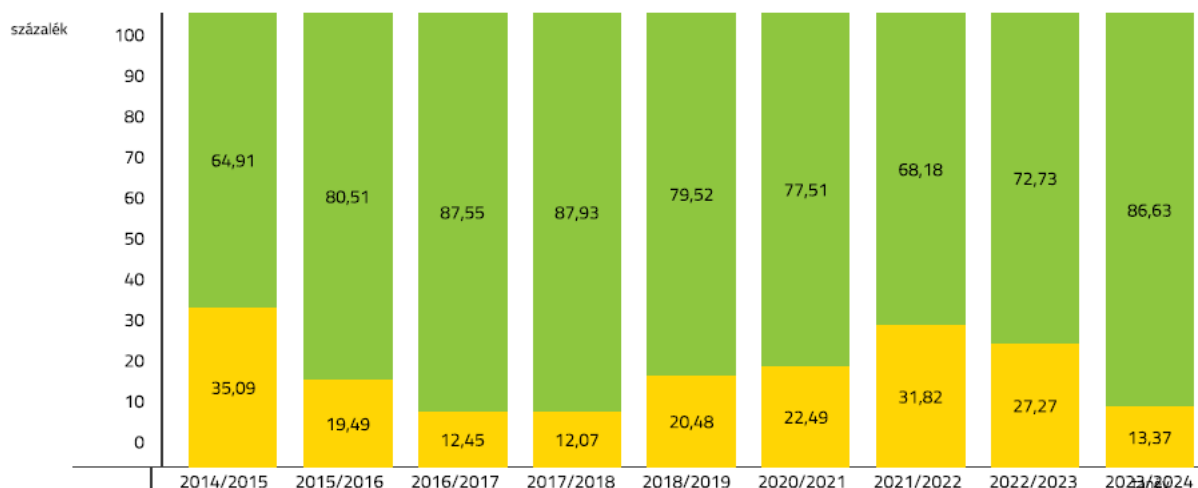
HOSSZMETSZETI GRAFIKON - ÜTEMEZETT HASIZOM TESZT



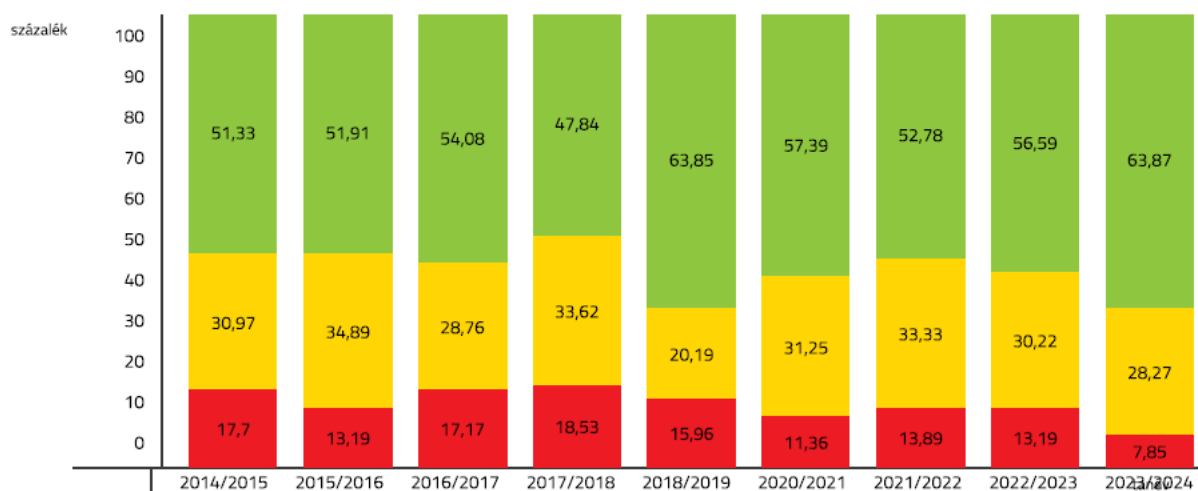
HOSSZMETSZETI GRAFIKON - TÖRZSEMELÉS TESZT



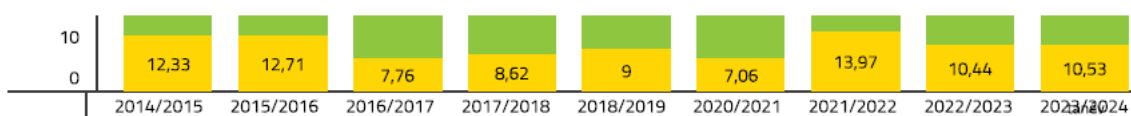
HOSSZMETSZETI GRAFIKON - ÜTEMEZET FEKVŐTÁMASZ TESZT



HOSSZMETSZETI GRAFIKON - KÉZI SZORÍTÓERŐ MÉRÉS TESZT



HOSSZMETSZETI GRAFIKON - HELYBŐL TÁVOLUGRÁS TESZT



HOSSZMETSZETI GRAFIKON - HAJLÉKONYSÁGI TESZT

