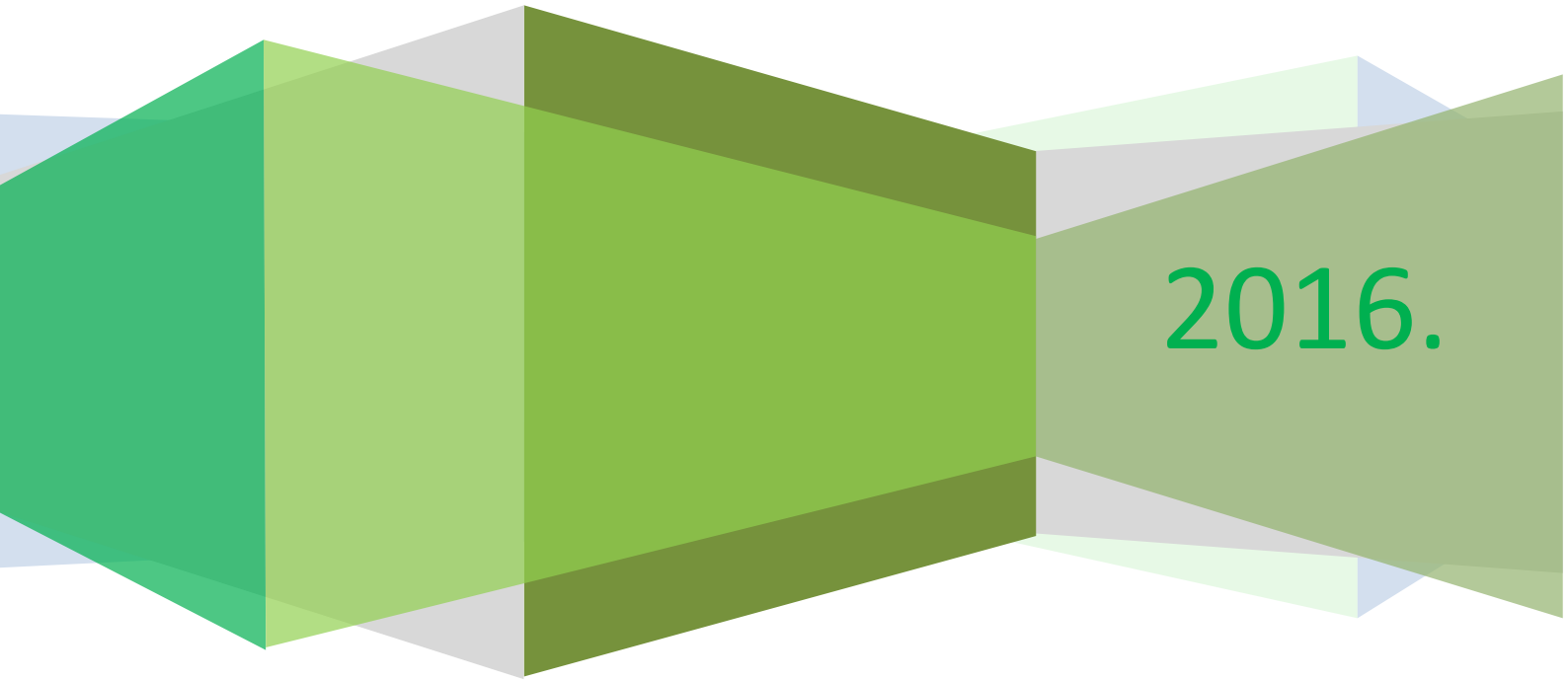
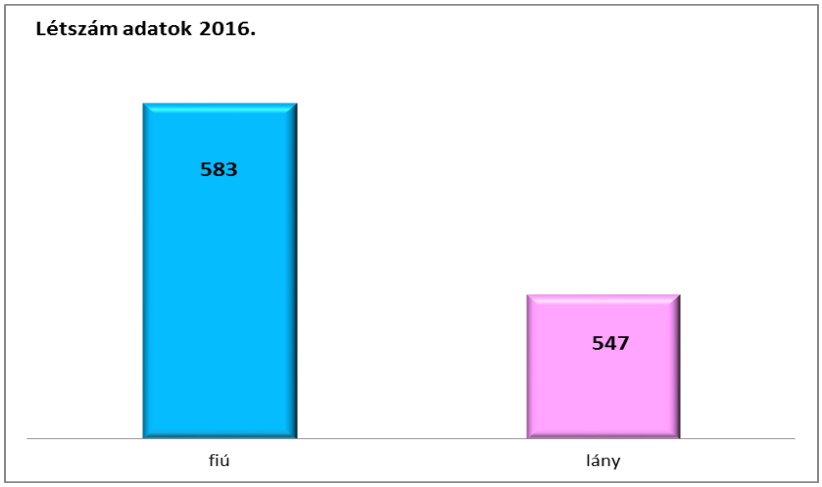
A Belvárosi Zrínyi Ilona Általános Iskola NETFIT mérésének értékelése



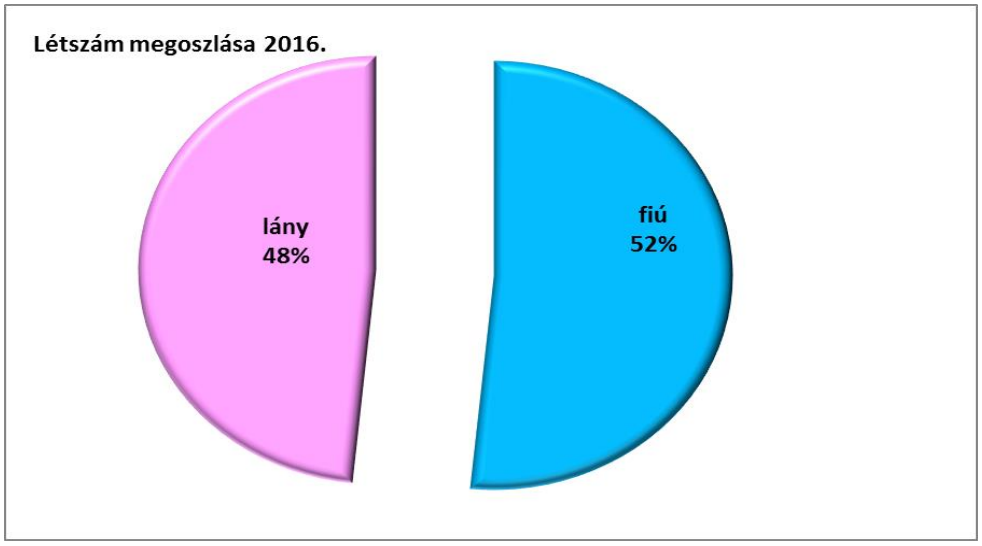
2016.

I. Létszám adatok

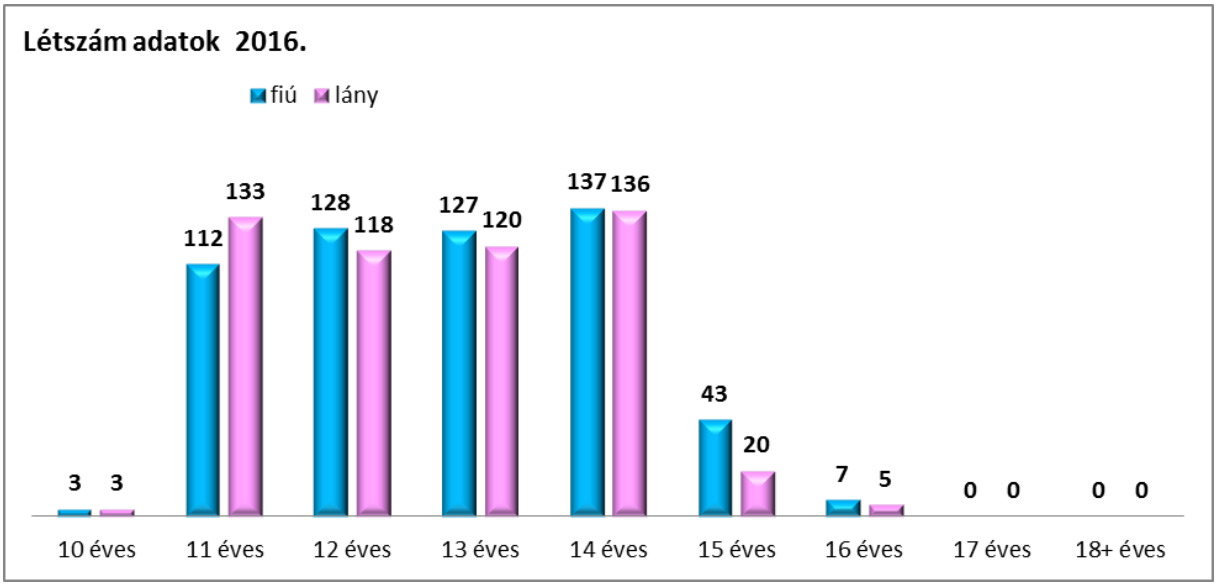
Az intézményben a létszám 1130 fő a mérésben résztvevőknél, melyből 547 a lány és 583 a fiú. %-os aránya 48 % és 52 % a fiúk javára.
A koruk megfelel az adott osztálynak. Nincs igazán túlkoros – 12 fő (16 éves) - , és fiatalabb sem (6 fő), ezt az osztályonkénti évek mutatják meg. 15 éves korban 23 fővel több a fiú, mint a lány.



1. ábra: Létszám



2. ábra: Nemek %-os megoszlása



3. ábra: Létszám nemenként és korcsoportonként

II. NETFIT eredményei

Fokozott fejlesztés szükséges

Fejlesztés szükséges

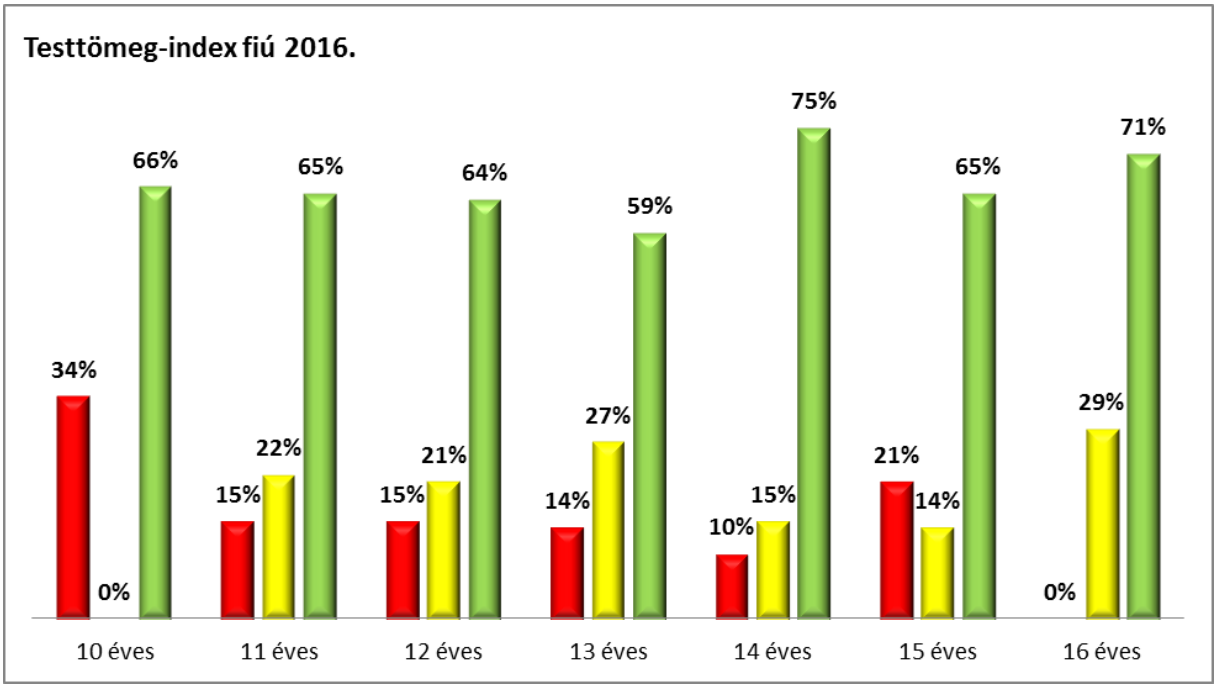
Egészségzóna

1. TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

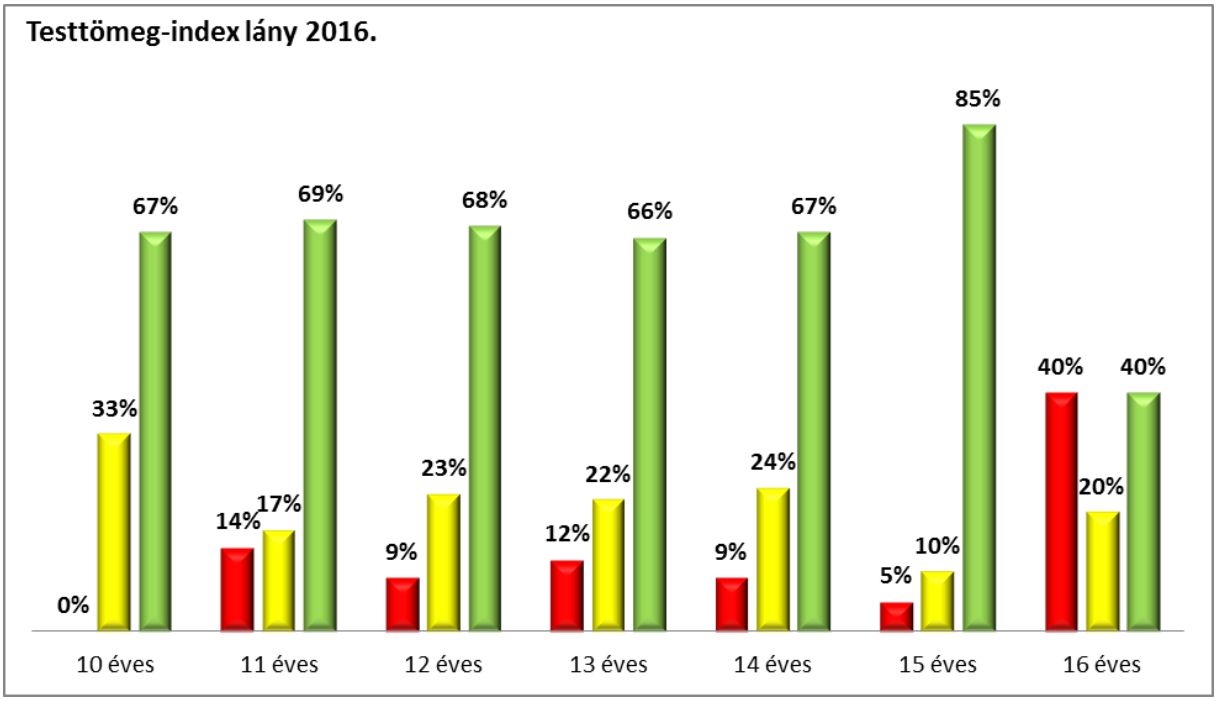
a) Testtömeg-index (BMI: kg/m^2)

A BMI index a fiúknál 10 és éves korban a legrosszabb, míg a 16 évesek között nincs fokozottan fejlesztésre szoruló (4. ábra).

Lányoknál szinte minden korosztályban van fokozottan fejlesztésre szoruló, de %-os megoszlásban minden évjáraton azonos %-ban, kivéve a 16 éveseket, ahol igen magas – 40 % (5. ábra).



4. ábra: Testtömeg – index fiú

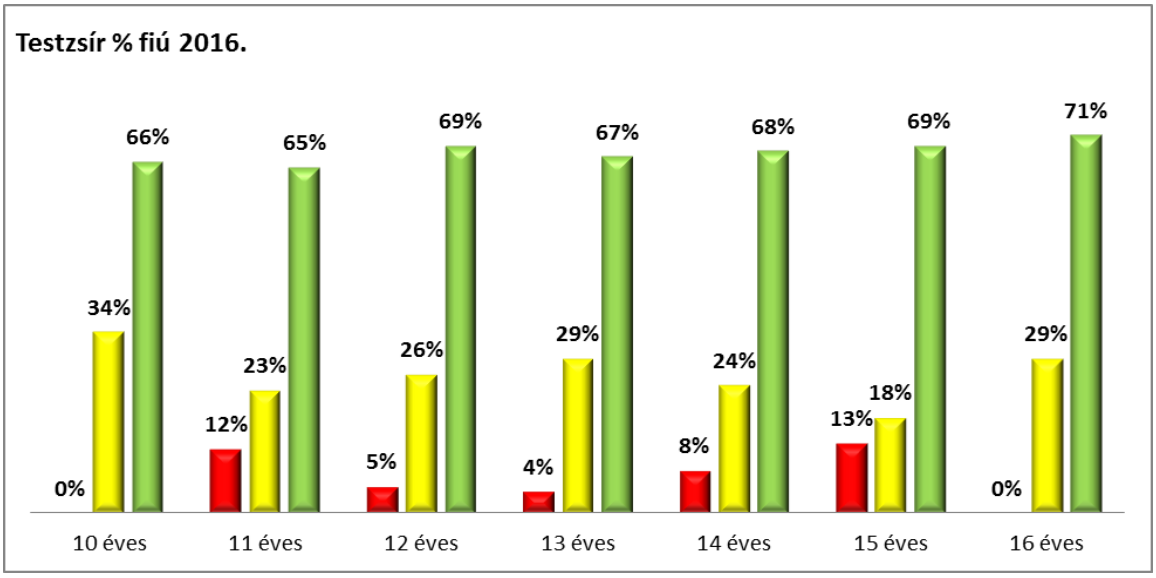


5. ábra: Testtömeg – index lány

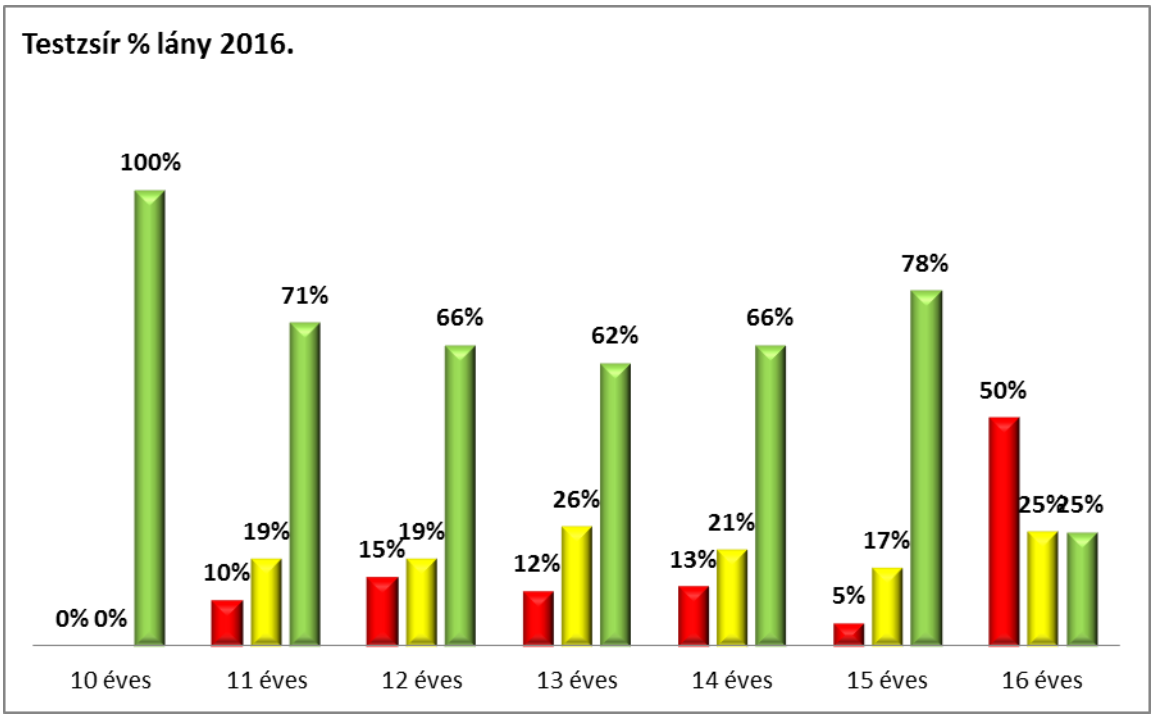
b) Testzsír százalék (TZS %)

A testzsír % a fiúk viszonylatában megfelelőnek mondható, kevés a fokozottan fejlesztésre szoruló – 10 % körüli - , és a fejlesztésre szoruló sem éri el a 25 %-nál magasabb értéket.

A lányoknál ez az érték még 10 éves korban még igen jó, míg 16 éves korban már 50 % szorul fokozotton fejlesztésre, a tavalyi évhez képest 17 %-kal kevesebb.



6. ábra: Testzsír % fiú

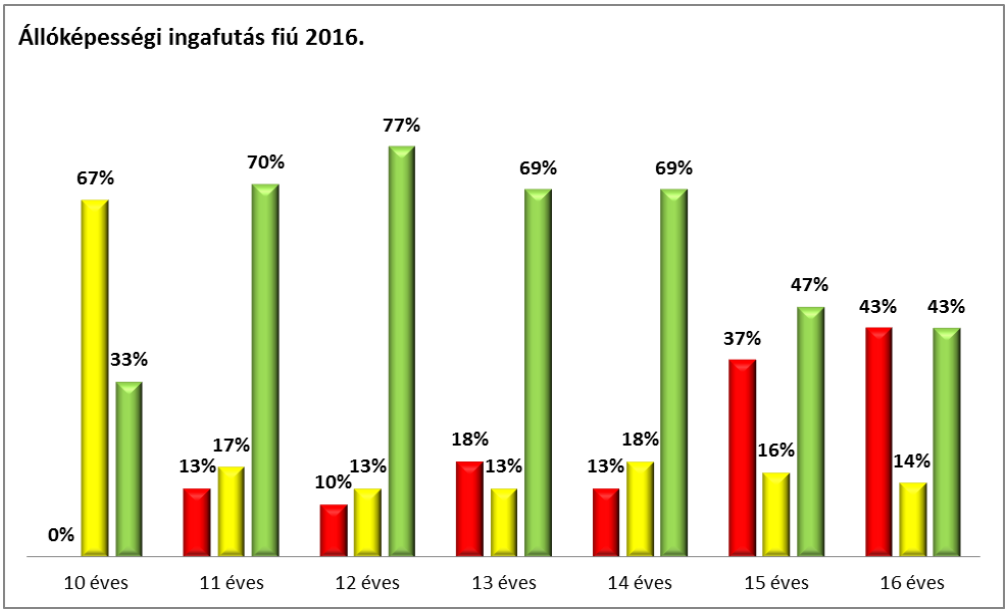


7. ábra: Testzsír % lány

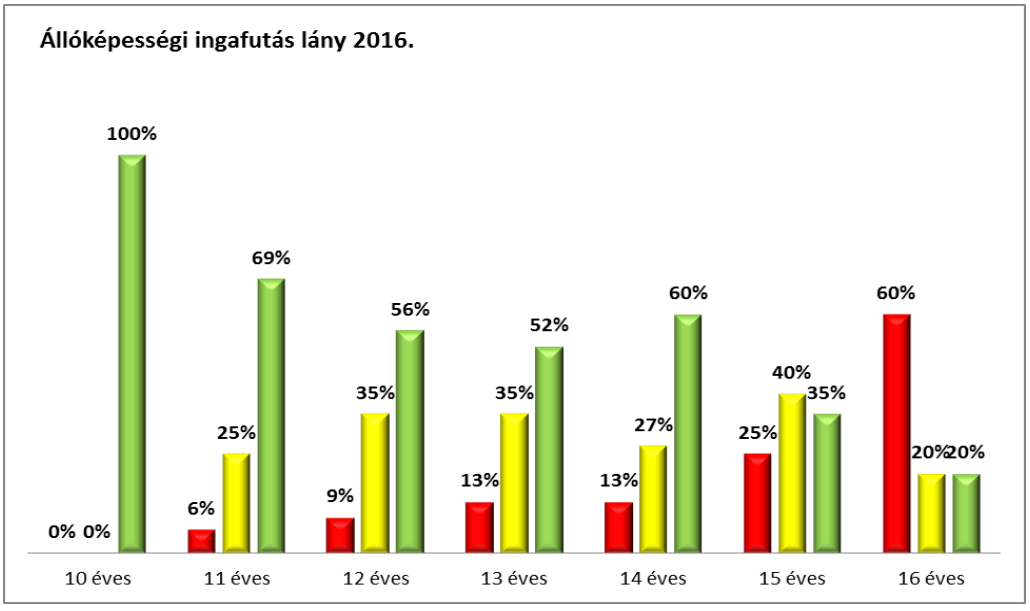
2. AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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

Az aerob kapacitás mérése már változatos képet mutat, évről évre csökken az állóképesség, egyre több a fokozottan fejlesztésre szoruló mind a fiúknál, mind a lányoknál. A lányoknál is és a fiúknál is, főleg a 15 és 16 éves korosztályban figyelhető meg ez a tendencia. Így az egészségzónába tartozók száma csökken, van, ahol kevesebb, mint a fejlesztésre szorulók összes száma.



8. ábra: Állóképességi ingafutás fiú

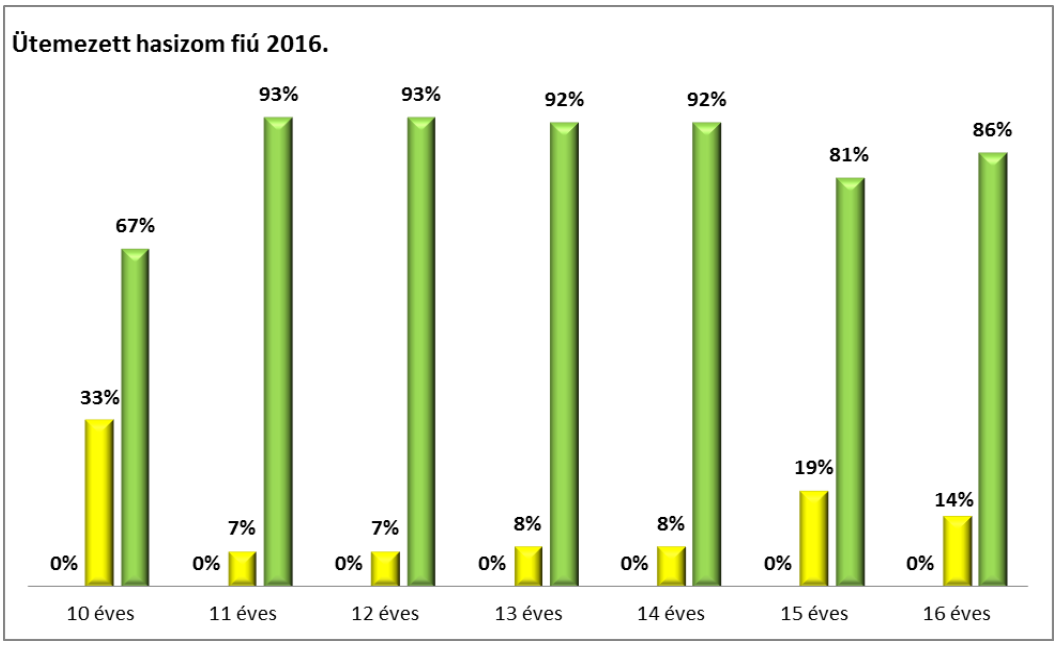


9. ábra: Állóképességi ingafutás lány

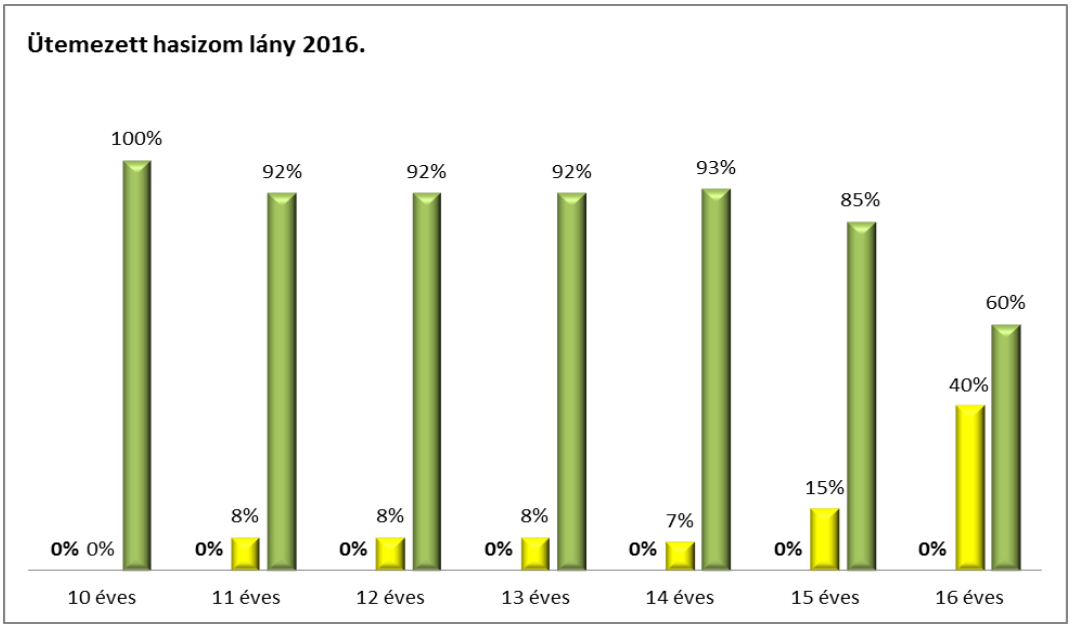
3. VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

a) Ütemezett hasizom (db)

A hasizmok erő-állóképességének mutatója kiváló képet mutat, nincs fokozottan fejlesztésre szoruló tanuló sem a fiúknál, sem a lányoknál. A mutató 1-1 korcsoportnál a lányoké jobb, mint a fiúké. A mutatók csak a 16 éves korosztálynál gyengébb, mint a többieknél. Itt a lányoké 2/3 , 1/3 az arány.



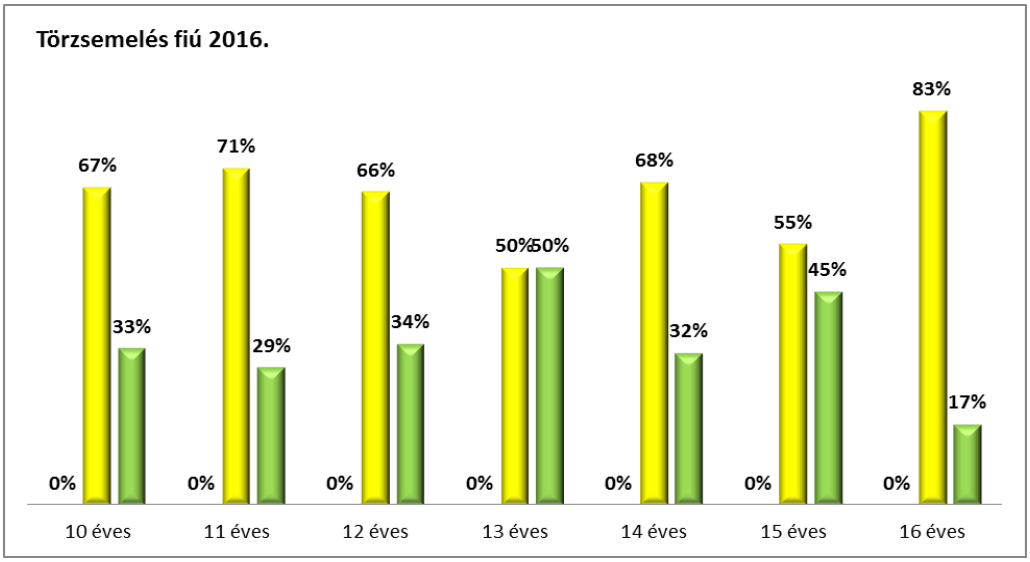
10. ábra: Ütemezett hasizom fiú



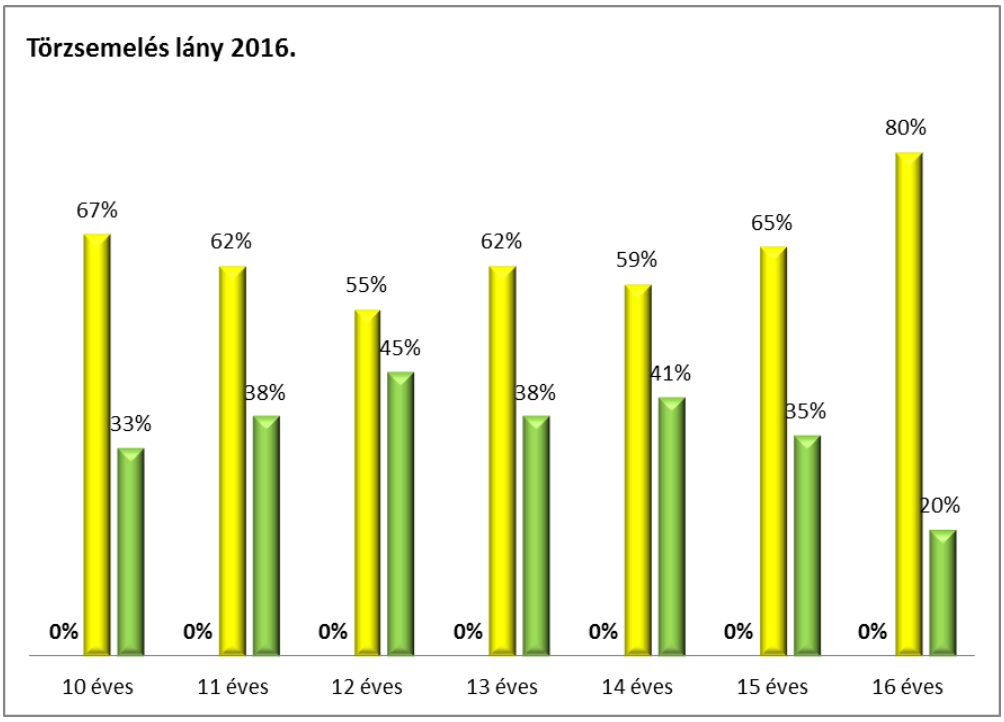
11. ábra: Ütemezett hasizom lány

b) Törzsemelés (cm)

A hátizmok erejének mérésénél a fiúk és a lányok is hasonló teljesítményt mutatnak. Megoszlik az eredmény a fejlesztésre szorulók és az egészségzónába tartozók között.



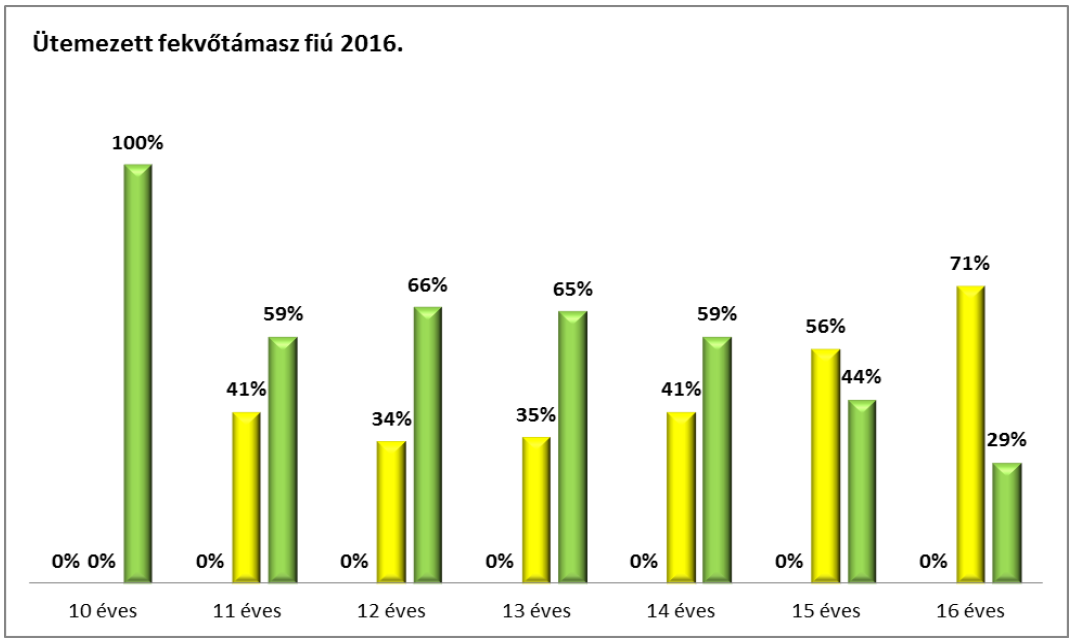
12. ábra: Törzsemelés fiú



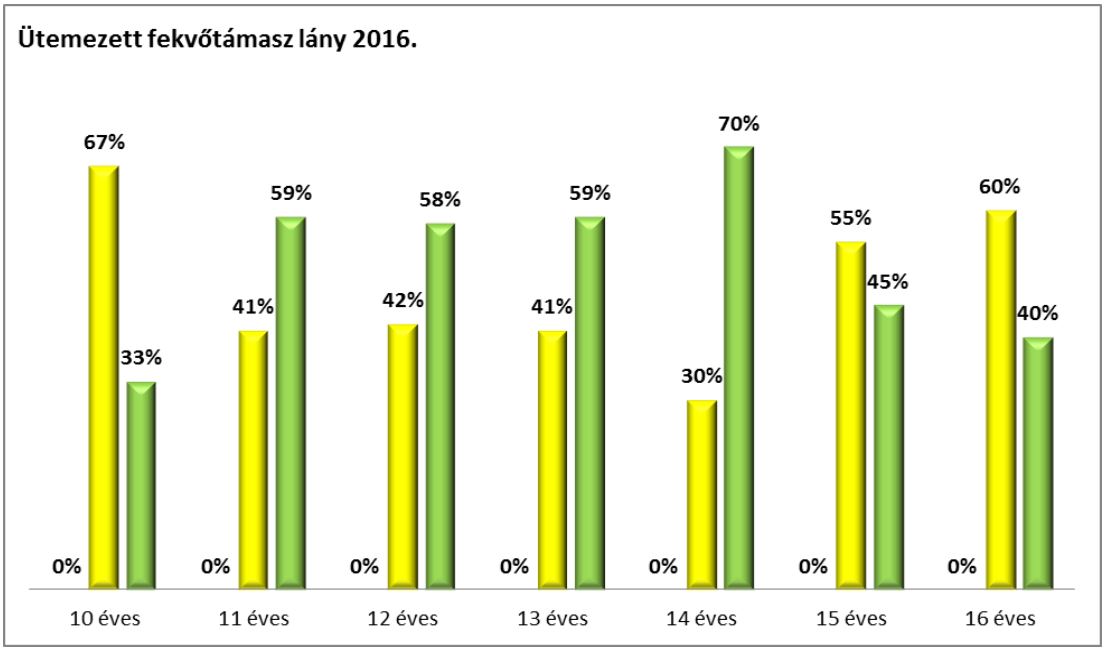
13. ábra: Törzsemelés lány

c) Ütemezett fekvőtámasz (db)

A vállövi és a karizmok dinamikus erő-állóképességének mérésére szolgáló adatok között sincs fokozottan fejlesztésre szoruló tanuló sem a fiúk, sem a lányok között. 14 éves korig hasonló eredményt produkálnak a fiúk és a lányok is, majd az idővel a lányoké jobban romlik.



14. ábra: Ütemezett fekvőtámasz fiú

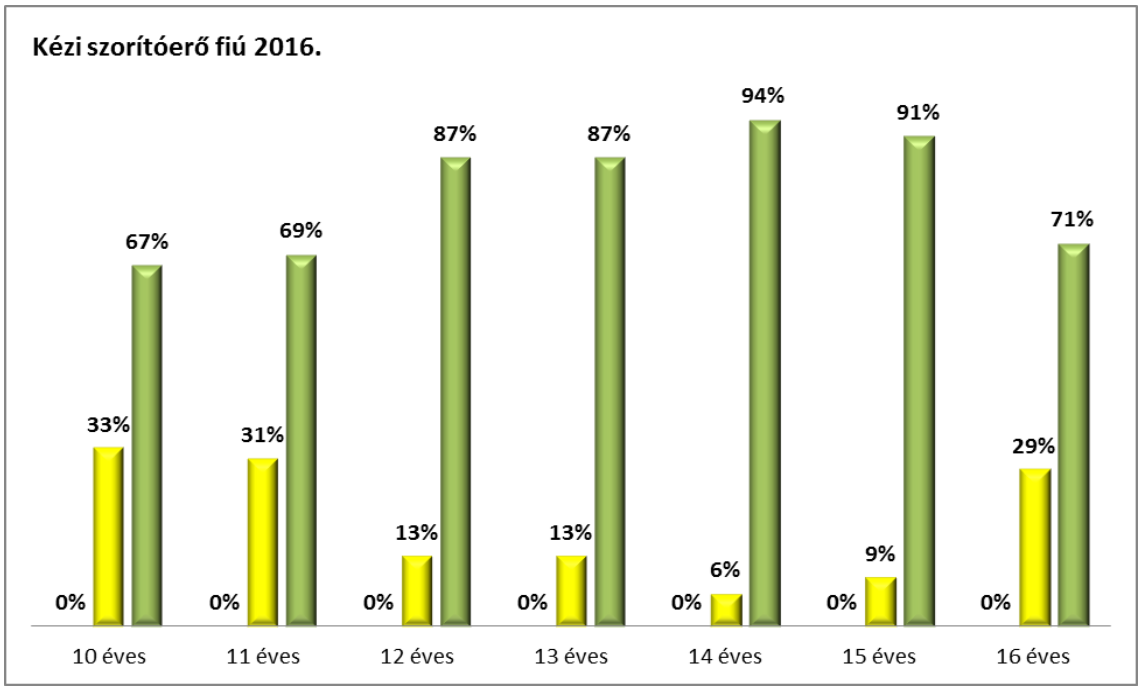


15. ábra: Ütemezett fekvőtámasz lány

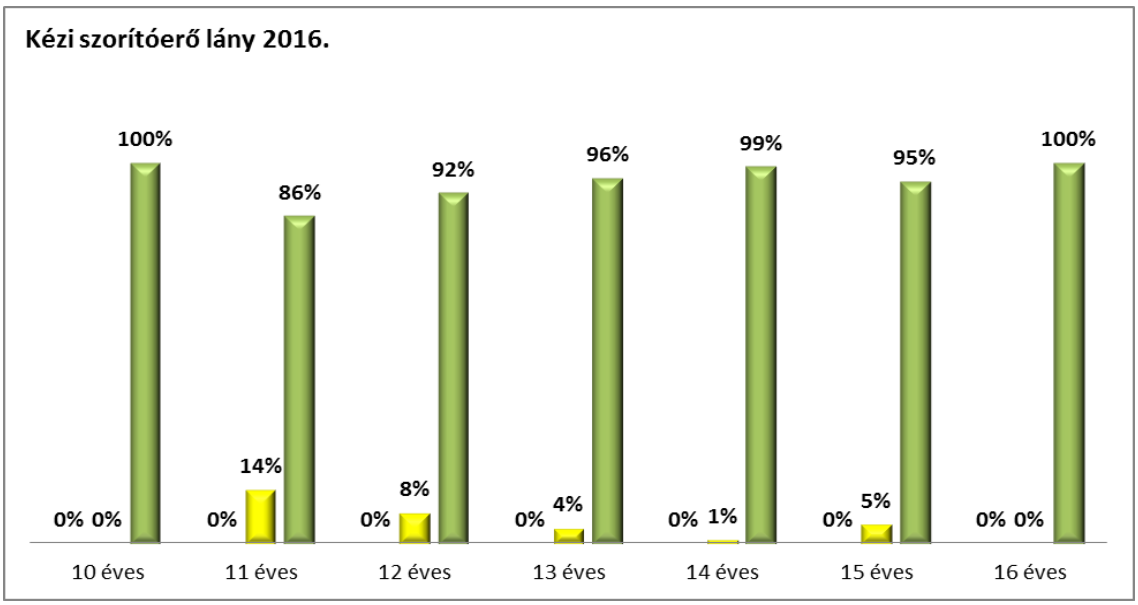
d) Kézi szorítóerő (kg)

Az alkar izmainak maximális erejének mérésében a lányok jobb teljesítményt nyújtottak, mint a fiúk. Egyedül a 10 és a 11 éves korosztályban jobb az erősebb nem teljesítménye.

Nincs fokozottan fejlesztésre szoruló tanuló.



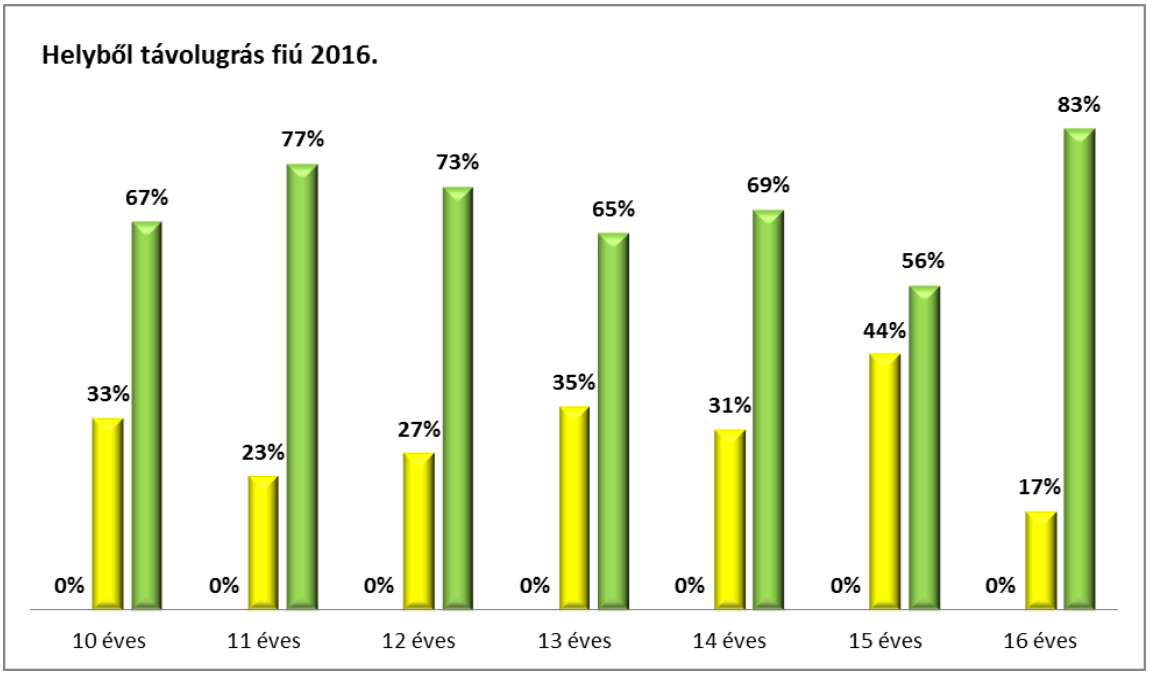
16. ábra: Kézi szorítóerő fiú



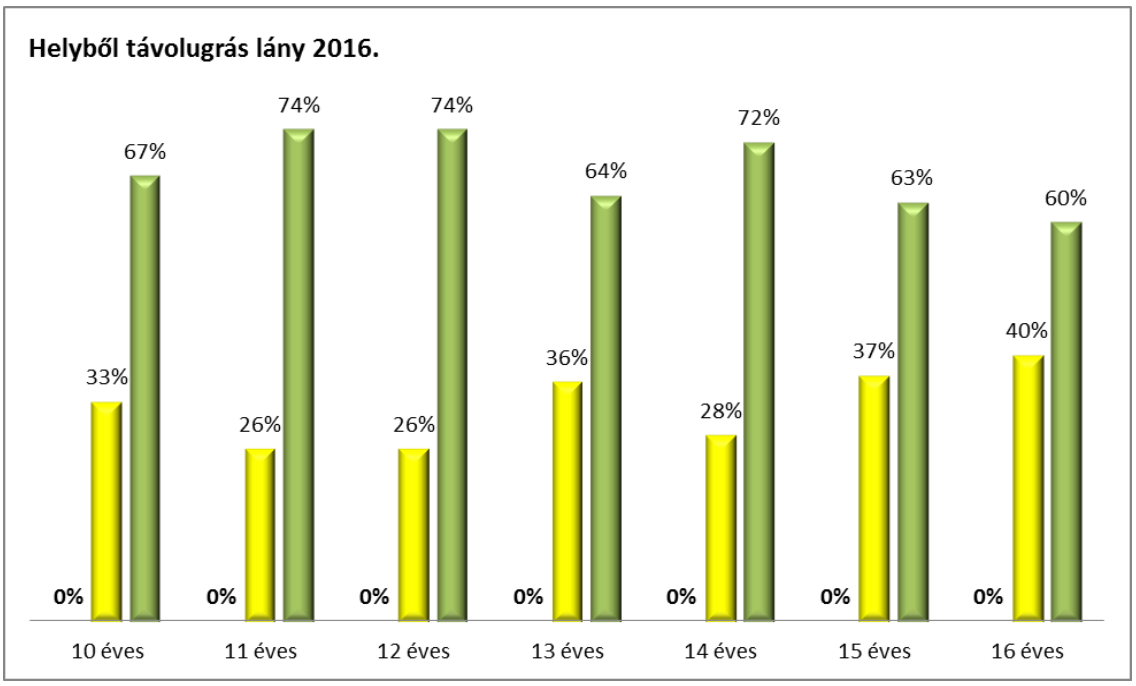
17. ábra: Kézi szorítóerő lány

e) Helyből távolugrás (cm)

A láb dinamikus ereje hasonló az eredmény a két nem között. Itt sincs fokozottan fejlesztésre szoruló tanuló sem a lányoknál, sem a fiúknál. Néhol a lányok jobb teljesítményt nyújtottak.



18. ábra: Helyből távolugrás fiú

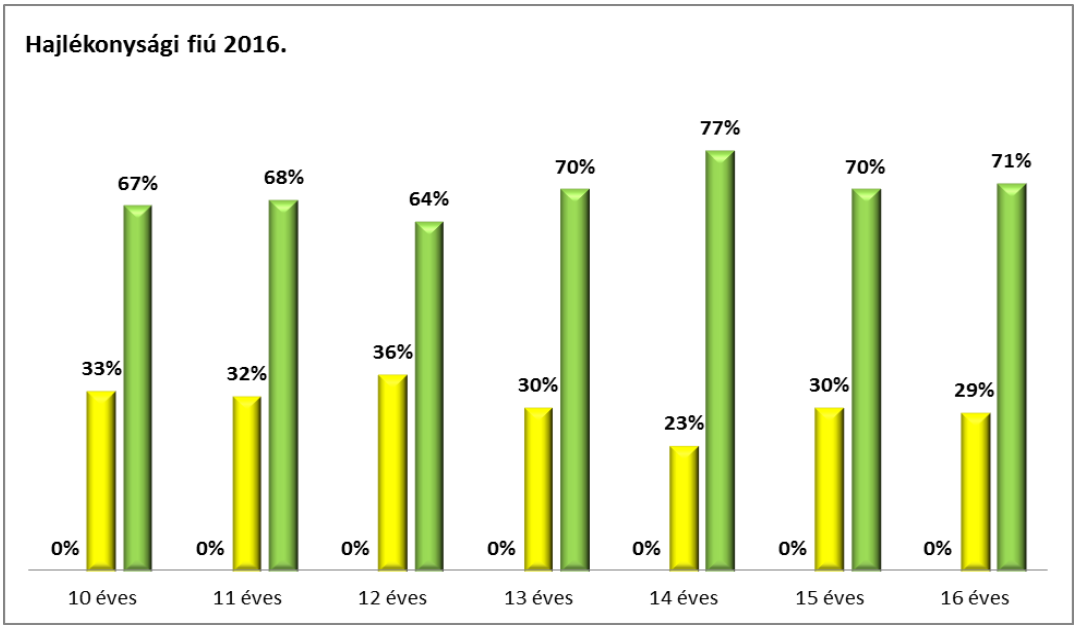


19. ábra: Helyből távolugrás lány

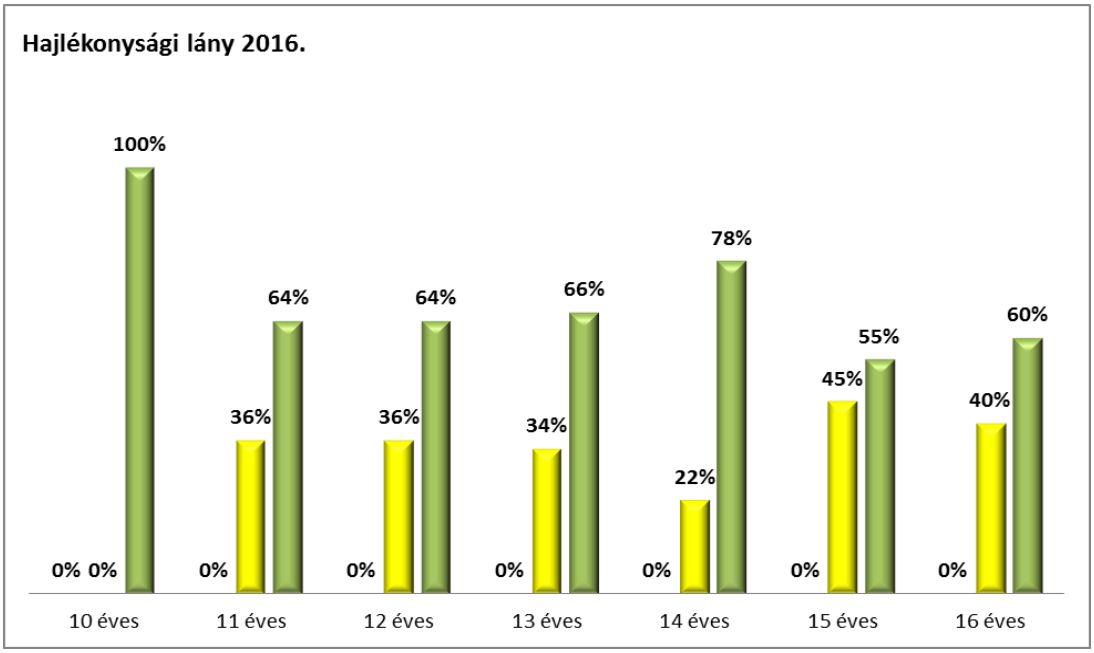
4. HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

a) Hajlékonysági (cm)

Az ízületi mozgásterjedelem és a térdhajlító izmok nyújthatóságának vizsgálata során megállapítható, hogy sem a fiúk, sem a lányok között nincs fokozottan fejlesztésre szoruló tanuló. A mutatók alapján a fiúk némely korosztályban hajlékonyabbnak mutatkoznak, mint a lányok.



20. ábra: Hajlékonysági fiú



21. ábra: Hajlékonysági lány

IV. Összefoglalás

Az intézmény a NETFIT mérésnél elért eredményei a Testösszetétel és tápláltsági profilban - testtömeg-index (BMI: kg/m^2) és Testzsír százalék (TZS %) – és az Aerob fittségi (állóképességi) profilban - Állóképességi ingafutás (VO_{2max} : ml/kg/min) – ért el fokozottan fejlesztésre szoruló eredményt. Ezek közül a Testösszetétel és tápláltsági profilban mutatott teljesítmény nem csak az iskolán múlik.

A többi feladatban nincs fokozottan fejlesztést igénylő teljesítmény: Vázizomzat fittségi profilban - Ütemezett hasizom (db), Törzsemelés (cm), Ütemezett fekvőtámasz (db), Kézi szorítóerő (kg), Helyből távolugrás (cm) – és a Hajlékonysági profilban - Hajlékonysági (cm) -. Ezekben a tesztekben a fiúk és a lányok közel hasonló teljesítményt nyújtottak.

Felhasznált irodalom:

1. KIR Tanügyigazgatási szakportál Az Országos mérés eredményei (2008-tól kezdődően)
2. https://www.kir.hu/okmfit/getJelentes.aspx?tip=i&id=200920
3. KIR Tanügyigazgatási szakportál - NETFIT felülete
4. https://www.netfit.eu//public/pb_riport_int.php?om=200920