A Belvárosi Zrínyi Ilona Általános Iskola NETFIT mérésének értékelése

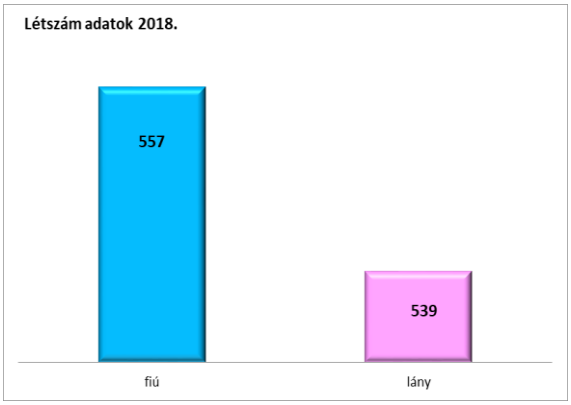
2018.

Készítette: Karenyukné Major Ágnes

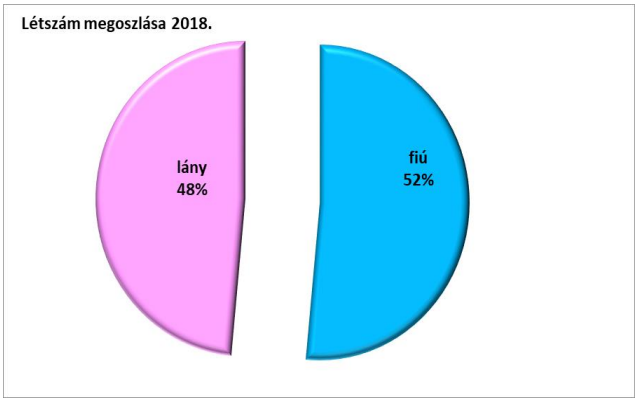
I. Létszám adatok

Az intézményben a mérésben résztvevők létszáma 1096 fő, melyből 539 a lány és 557 a fiú. %-os aránya 48 % és 52 % a fiúk javára.

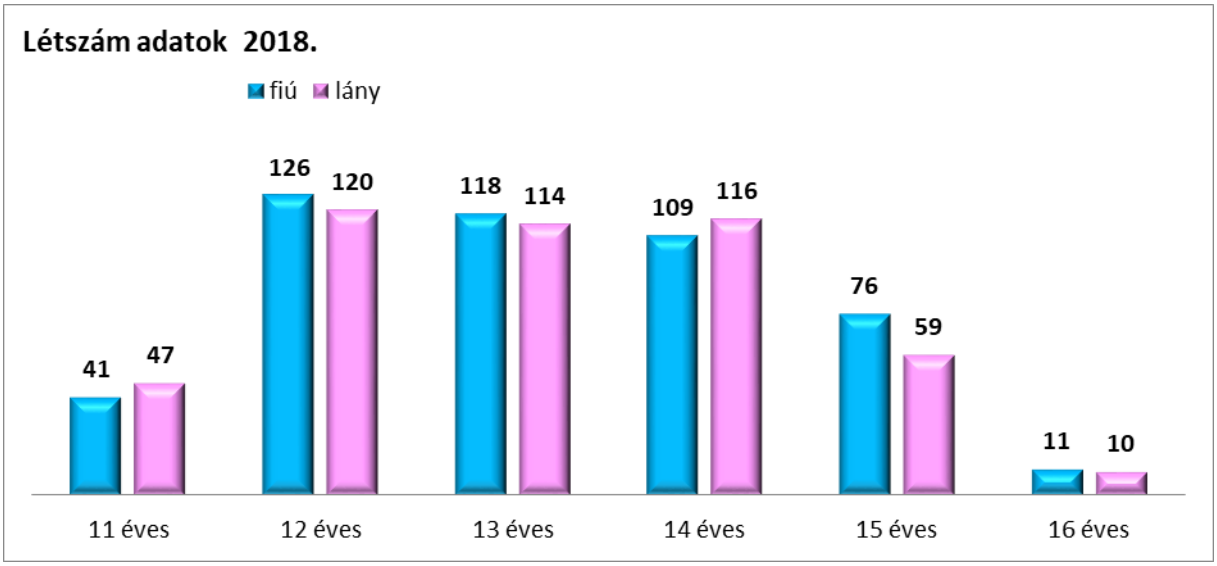
A koruk megfelel az adott osztálynak. Nincs igazán túlkoros – 21 fő (16 éves), ezt az osztályonkénti évek mutatják meg. 11 és 14 éves korban több a lány, mint a fiú.



1. ábra: Létszám



2. ábra: Nemek %-os megoszlása



3. ábra: Létszám nemenként és korcsoportonként

II. NETFIT eredményei

Fokozott fejlesztés szükséges Fejlesztés szükséges Egészségzóna

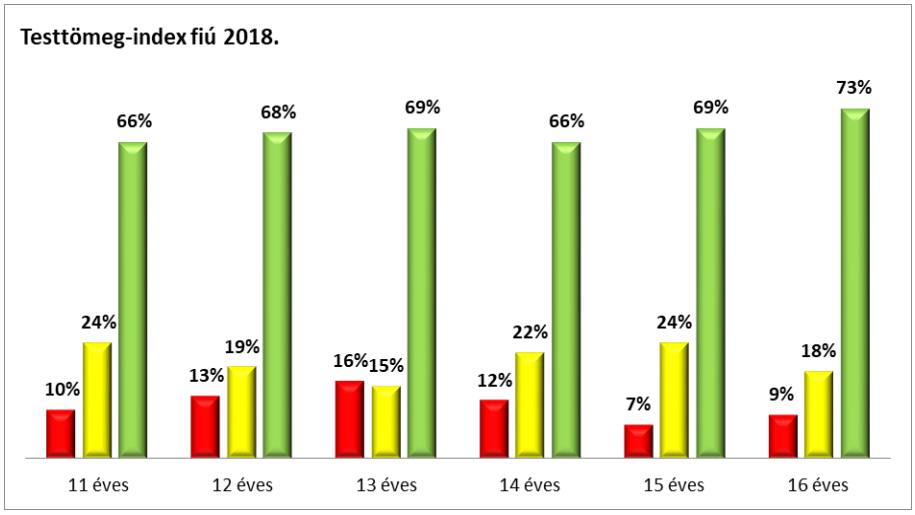
1. TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

a) Testtömeg-index (BMI: kg/m^2)

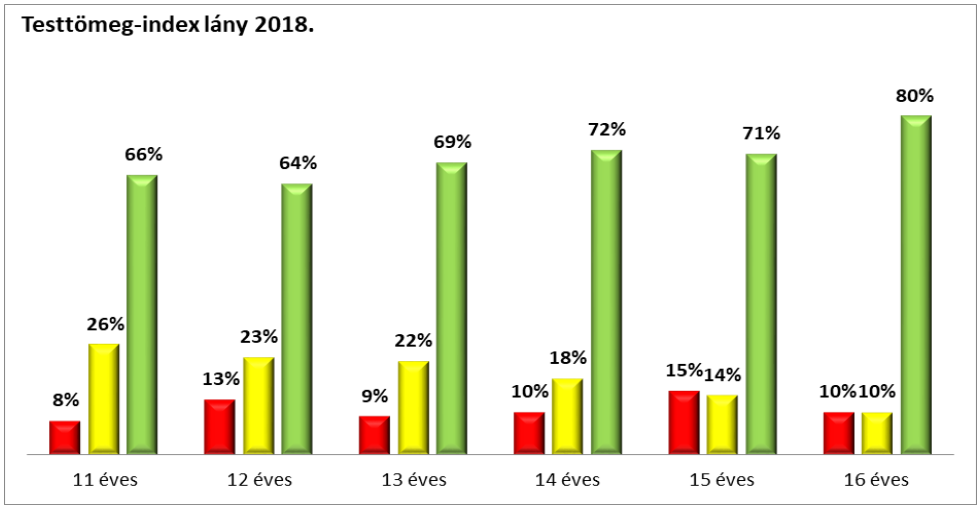
A BMI index a fiúknál 12 és 13 éves korban a legrosszabb (4. ábra). Megfigyelhető, hogy szinte minden korcsoportban a fiúk 1/3-a szorul valamilyen fejlesztésre.

Lányoknál is minden korosztályban van fokozottan fejlesztésre szoruló, de %-os megoszlásban minden évjáraton közel azonos %-ban, kivéve a 11 éveseket. (5. ábra). Itt is a tanulók 1/3-a szorul fejlesztésre.

Egyre több a túlsúlyos, elhízott tanuló, komoly gondot jelent a fiatalok körében.



4. ábra: Testtömeg – index fiú

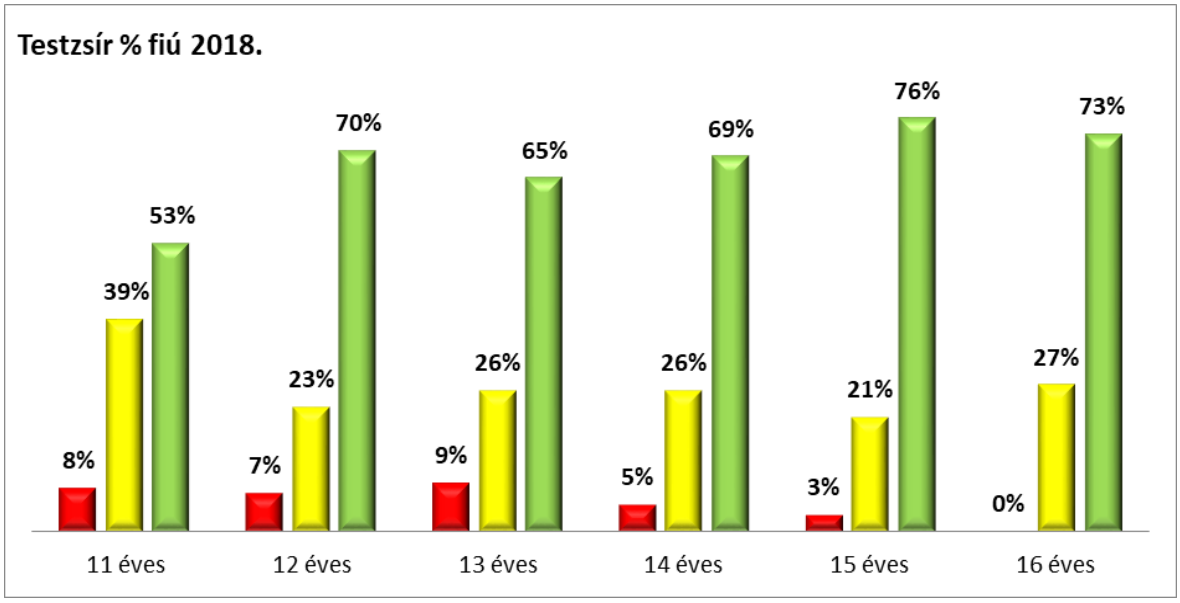


5. ábra: Testtömeg – index lány

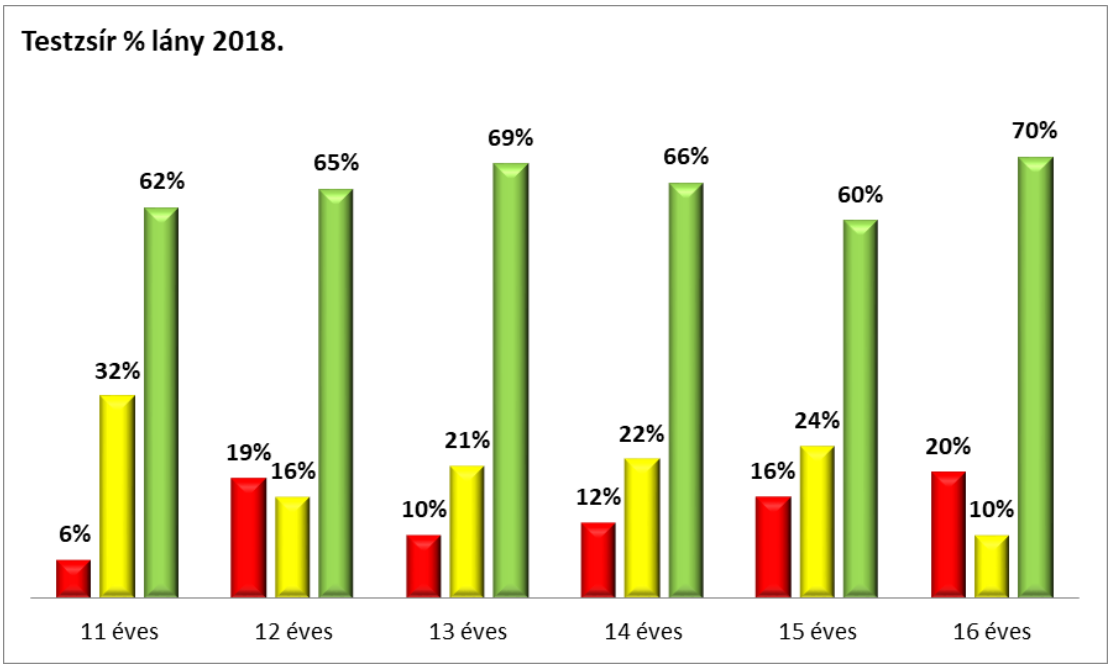
b) Testzsír százalék (TZS %)

A testzsír % a fiúk viszonylatában változatos, kevés a fokozottan fejlesztésre szoruló 3 – 5 % körüli. és a fejlesztésre szoruló 11 éves korban éri el a magasabb értéket. A tanulók 47 %-a szorul valamilyen fejlesztésre, majd ez a szám csökken közel 10 %-ot. A 16 évesek között nincs fokozottan fejlesztésre szoruló.

A lányoknál ez az érték minden korcsoportban azonos szintet mutat, 30 % körül szorulnak valamilyen fejlesztésre, az előző évhez képest ez az arány 10 %-ot csökkent, a legtöbb fejlesztés a 15 éves lányoknál kell (40 %).



6. ábra: Testzsír % fiú

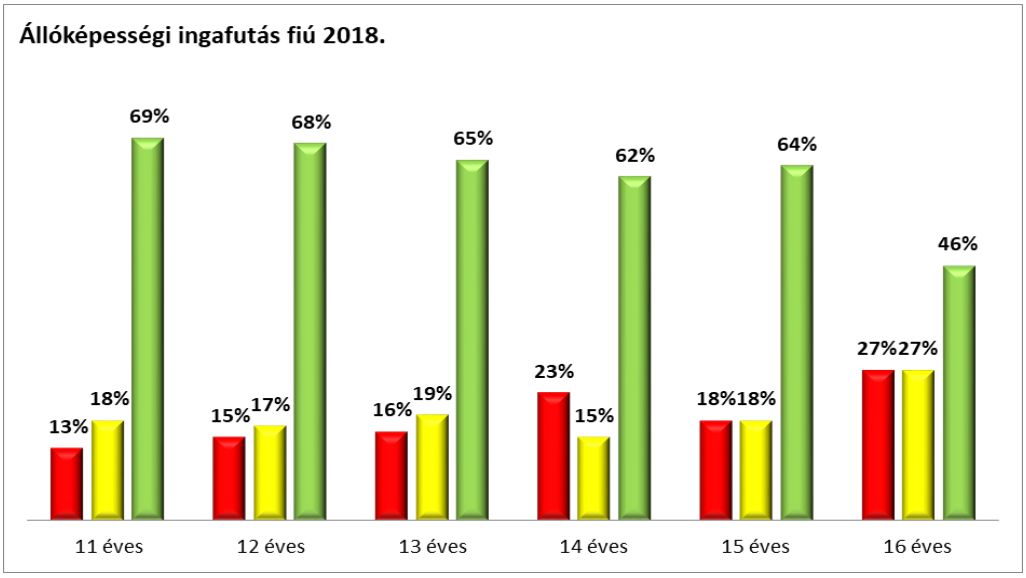


7. ábra: Testzsír % lány

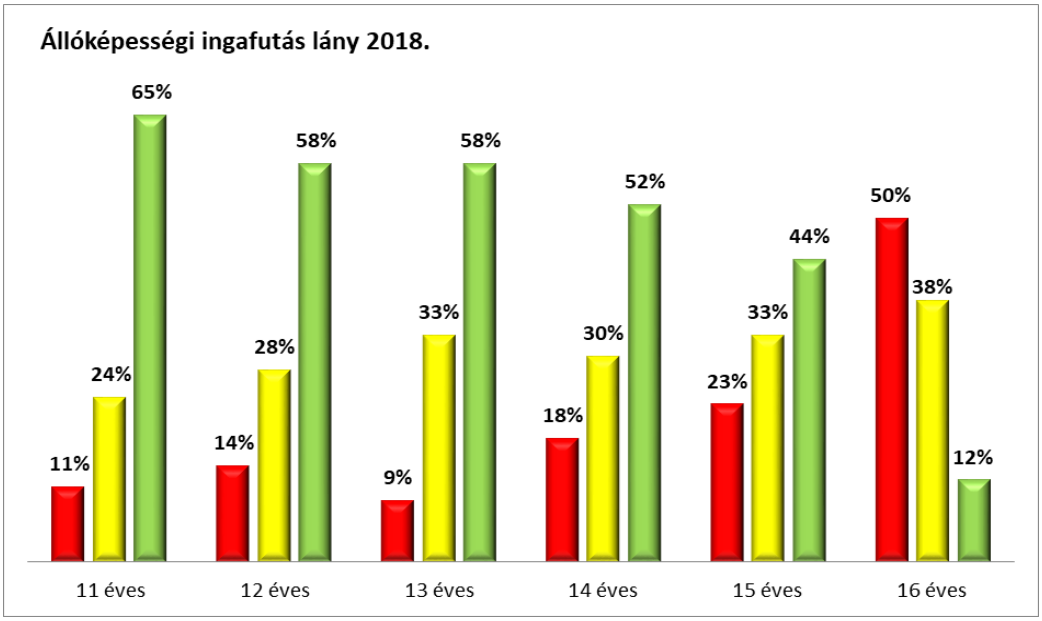
2. AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

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. A 16 éves lányoknál csak 12 % az egészségzónába tartozó, 50 % a fokozott fejlesztésre szoruló. Ők a túlkoros korosztály. A 15 éveseknél csak kicsit jobb a helyzet.



8. ábra: Állóképességi ingafutás fiú

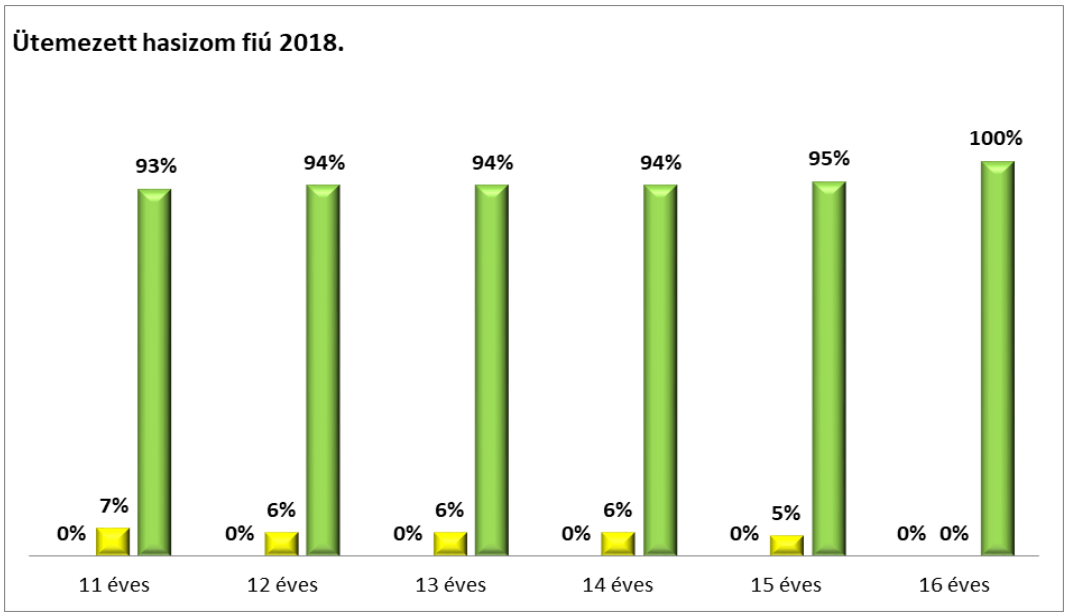


9. ábra: Állóképességi ingafutás lány

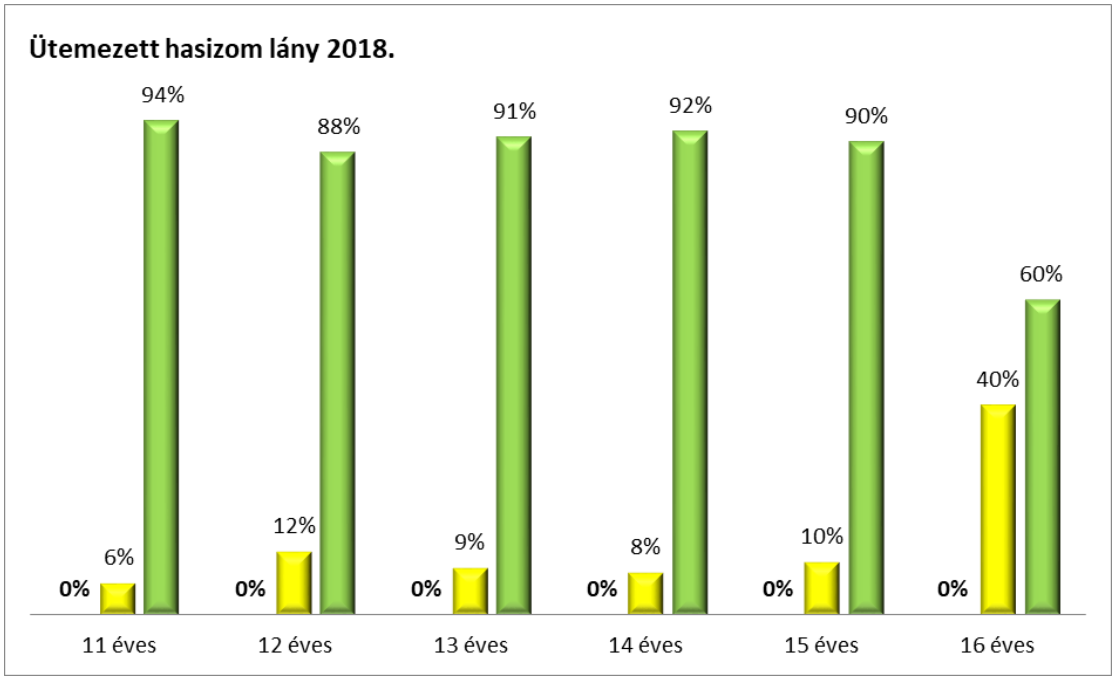
3. VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

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 11 éveseknél a lányoké jobb, mint a fiúké. A mutatók csak a 16 éves lány korosztálynál gyengébb, mint a többieknél, a 16 éves fiúknál mindenki az egészségzónába tartozik.



10. ábra: Ütemezett hasizom fiú

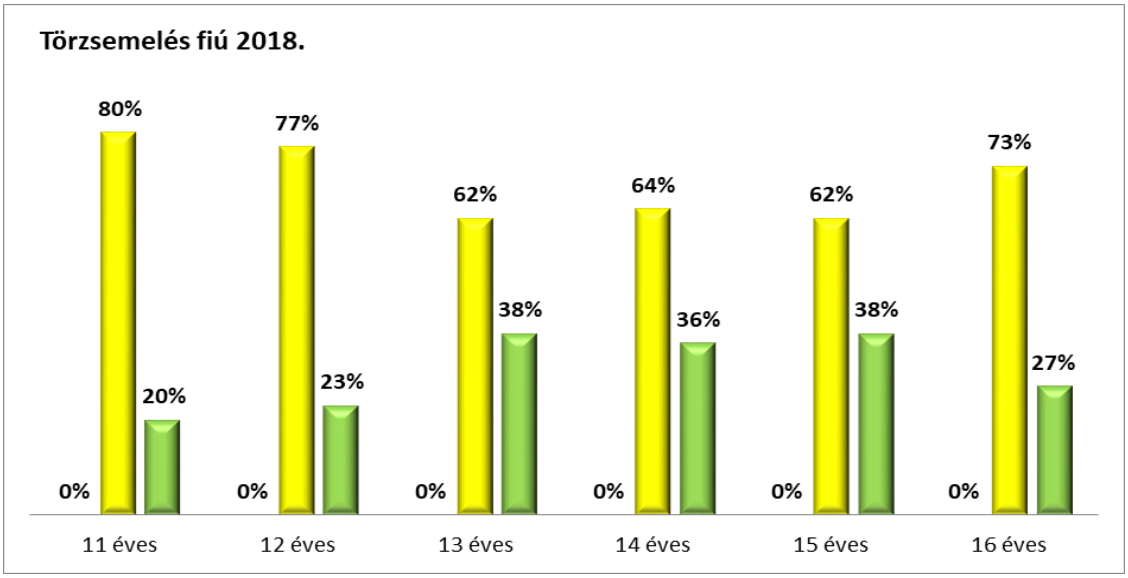


11. ábra: Ütemezett hasizom lány

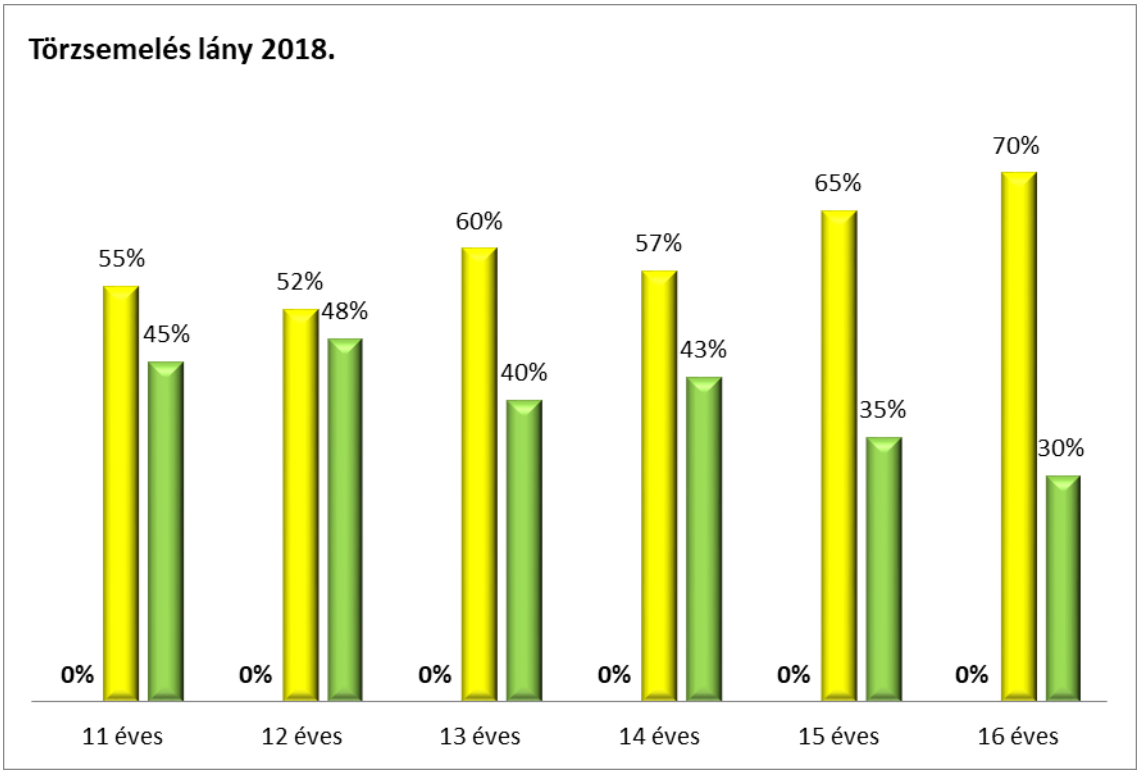
b) Törzsemelés (cm)

A hátizmok erejének mérésénél a lányok jobb teljesítményt mutatnak a fiúknál. Megoszlik az eredmény a fejlesztésre szorulók és az egészségzónába tartozók között.

A fiúknál és a lányoknál is a fejlesztésre szoruló teljesítmény van túlsúlyban minden korosztálynál, a fiúk teljesítménye a gyengébb.



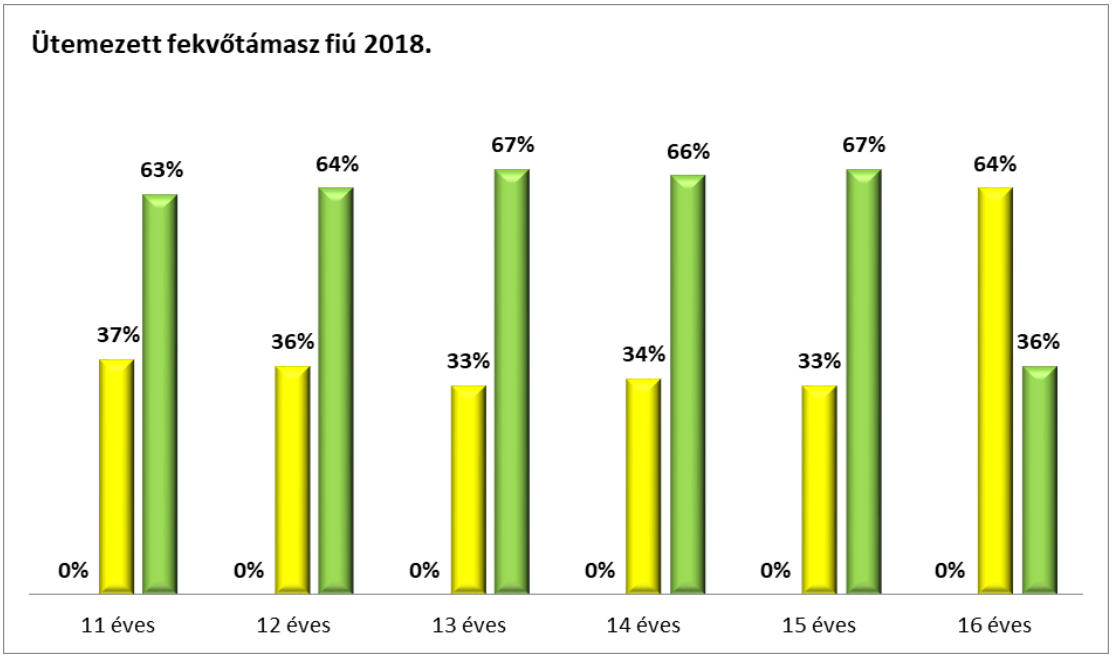
12. ábra: Törzsemelés fiú



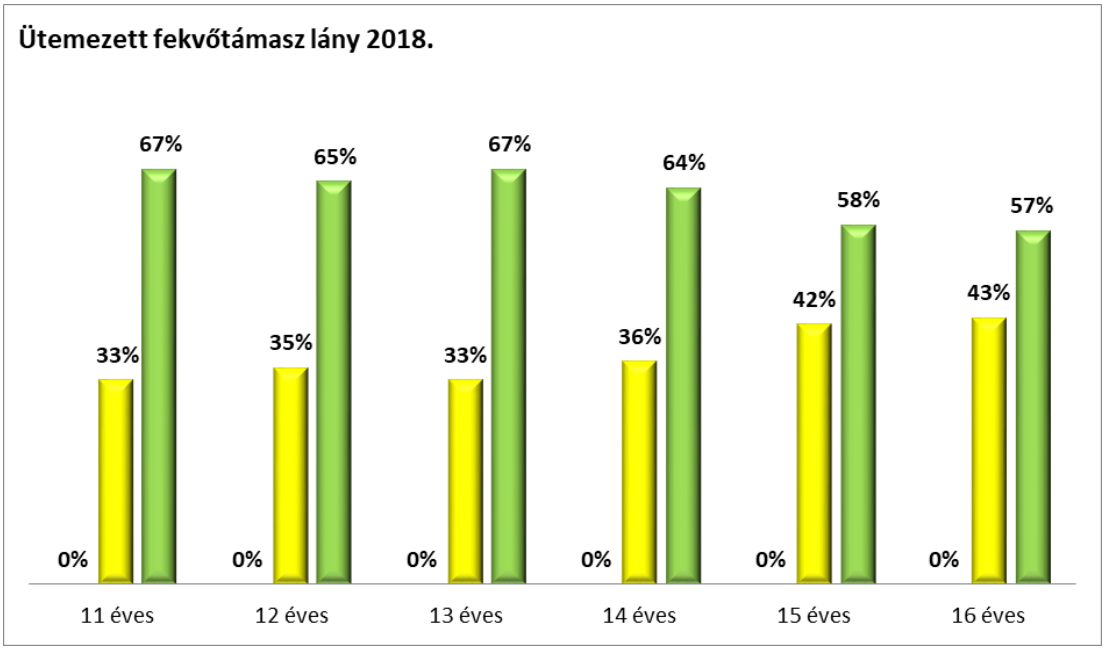
13. ábra: Törzsemelés lány

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. Hasonló eredményt produkálnak a fiúk és a lányok is. A tanulók 1/3-a szorul fejlesztésre. Némely korcsoportban a lányok teljesítménye a jobb.



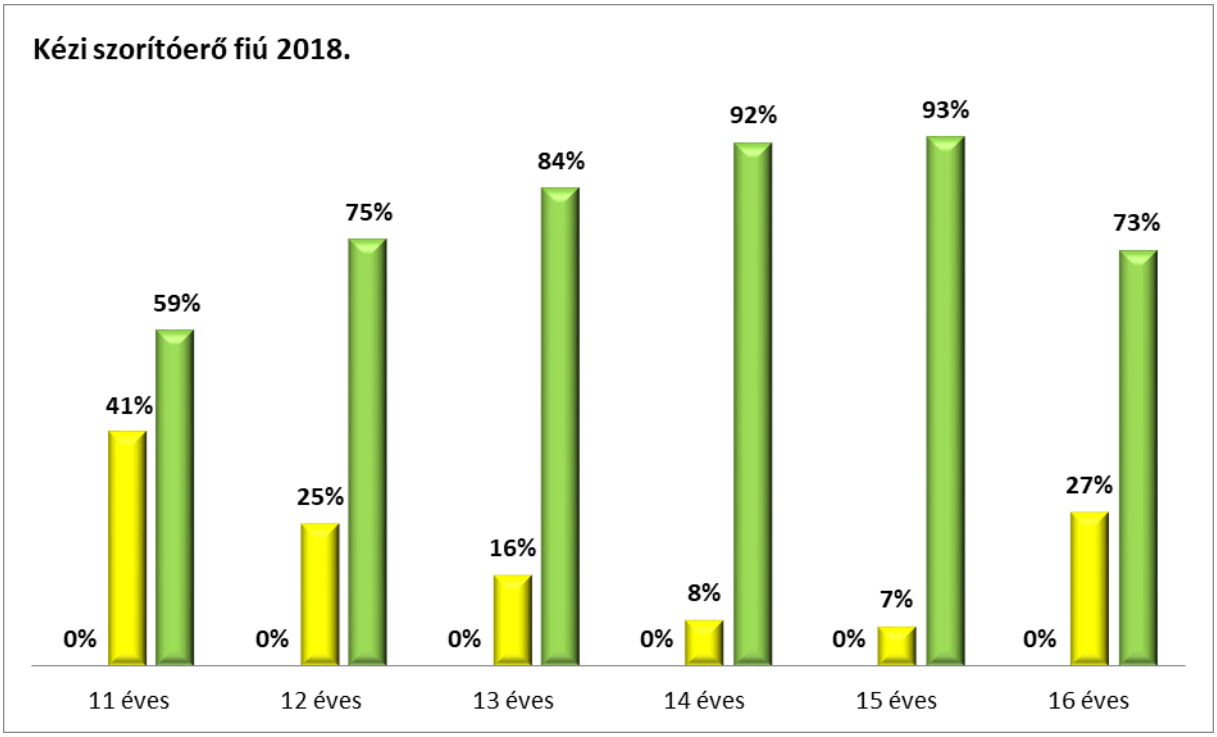
14. ábra: Ütemezett fekvőtámasz fiú



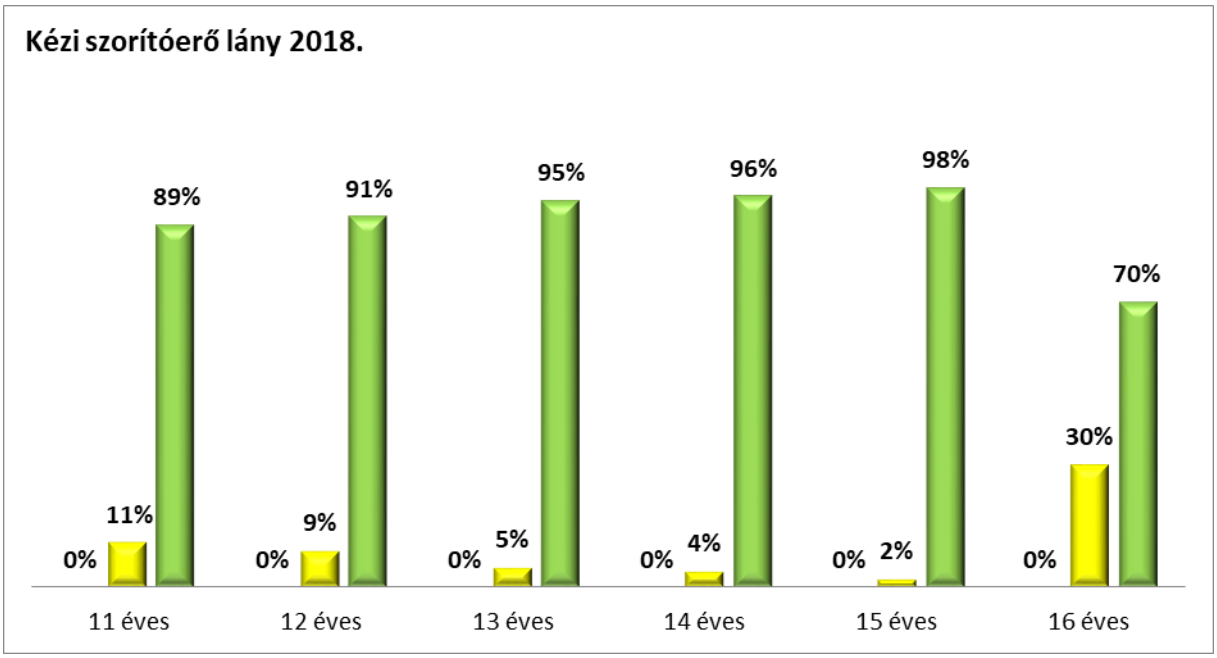
15. ábra: Ütemezett fekvőtámasz lány

d) Kézi szorítóerő (kg)

Az alkar izmainak maximális erejének mérésében a lányok jobb teljesítményt nyújtottak, mint a fiúk. Nincs fokozottan fejlesztésre szoruló tanuló. A fiúknál a 13-15 év közötti korosztály eredménye közel 15 %-kal jobb, mint a 11-12 éveseké. A lányok teljesítménye itt is jobb.



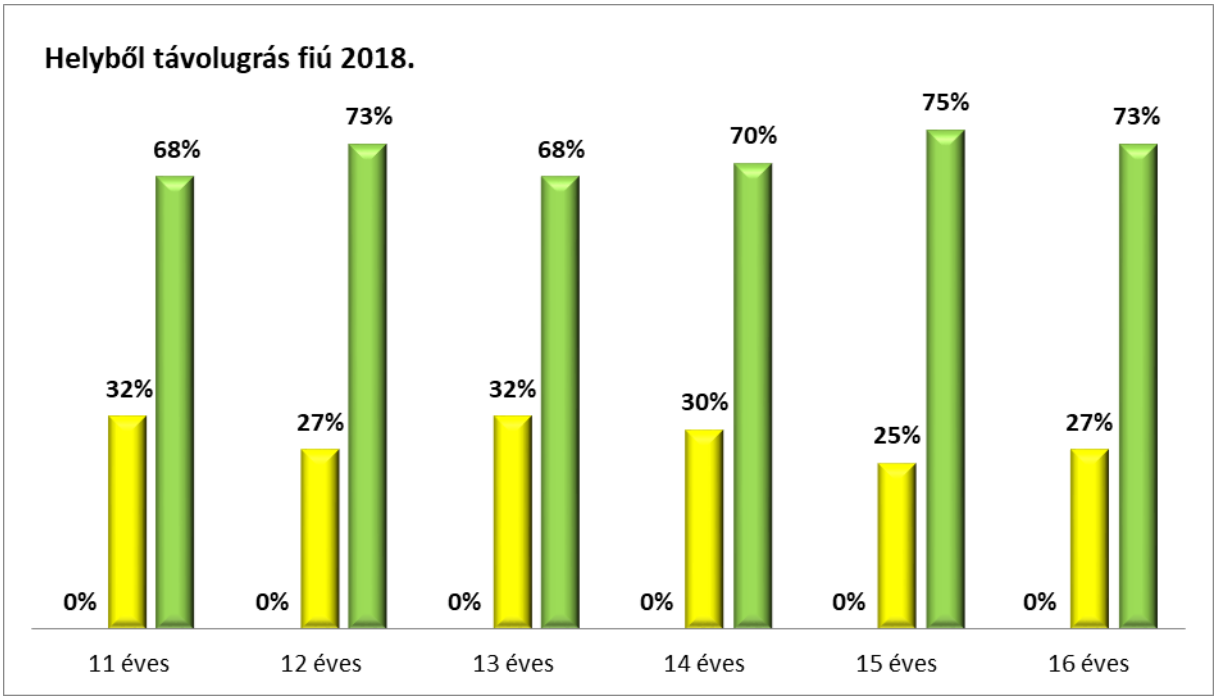
16. ábra: Kézi szorítóerő fiú



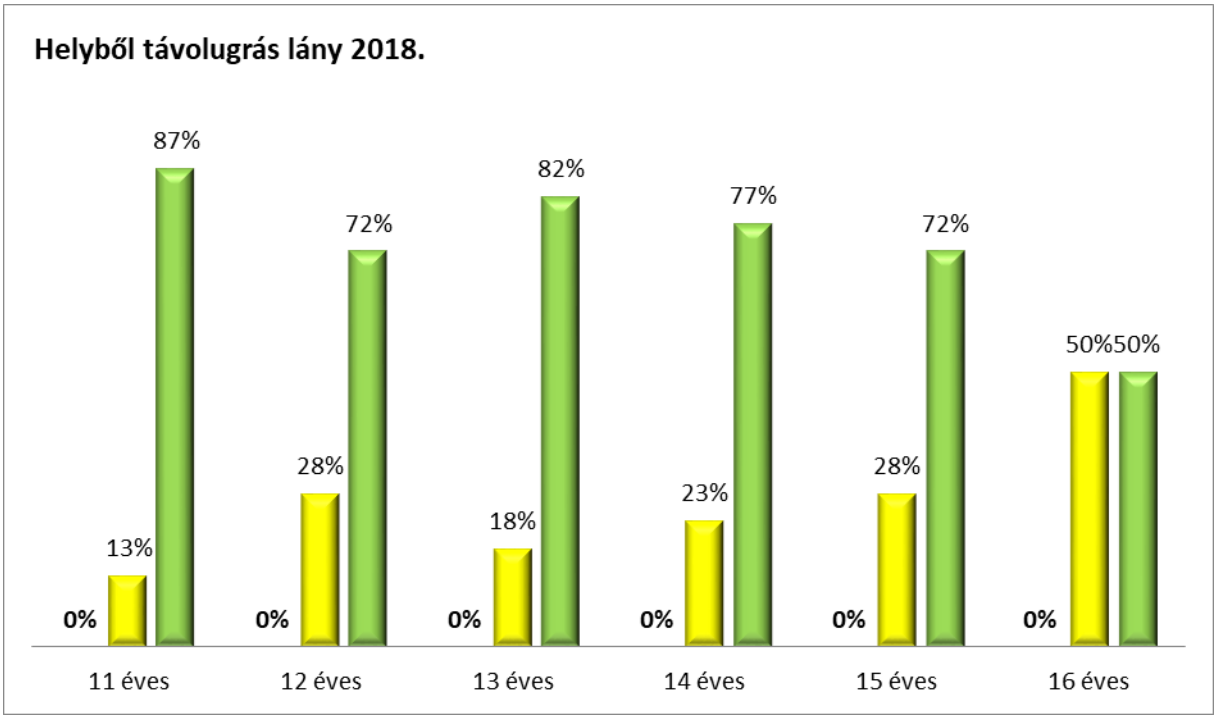
17. ábra: Kézi szorítóerő lány

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

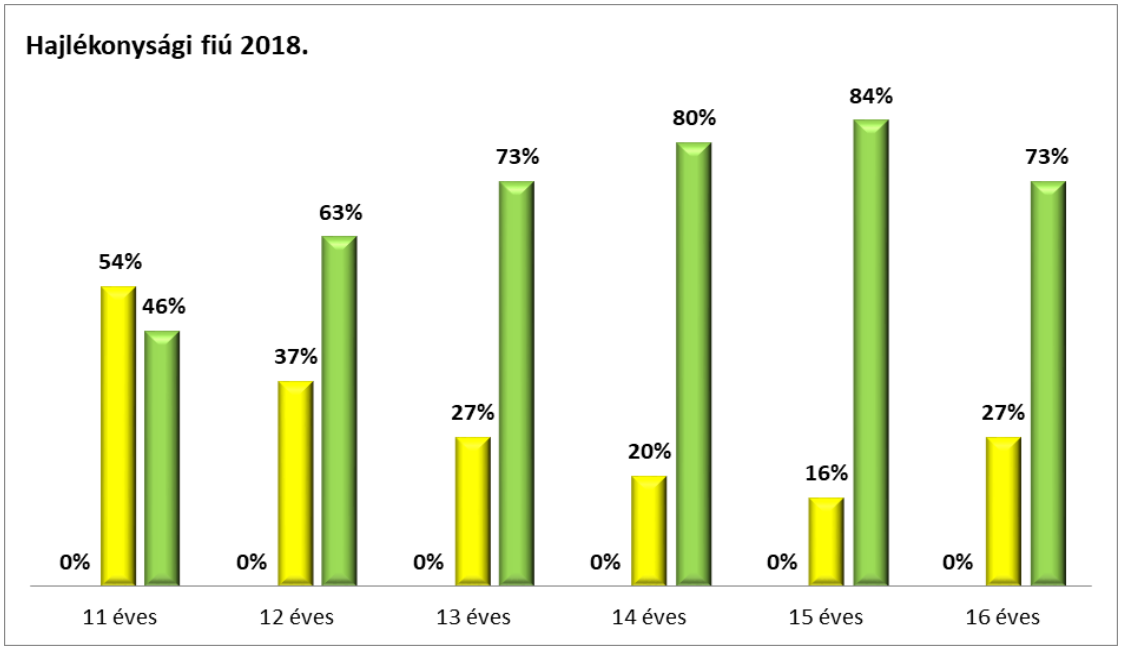


19. ábra: Helyből távolugrás lány

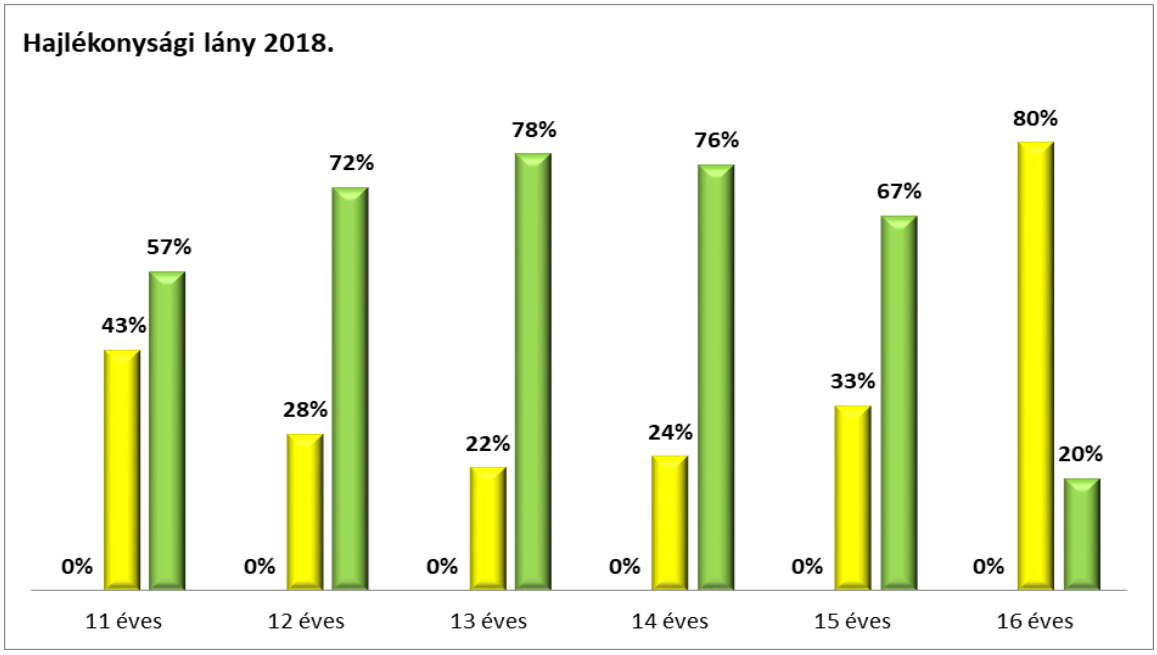
4. HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

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

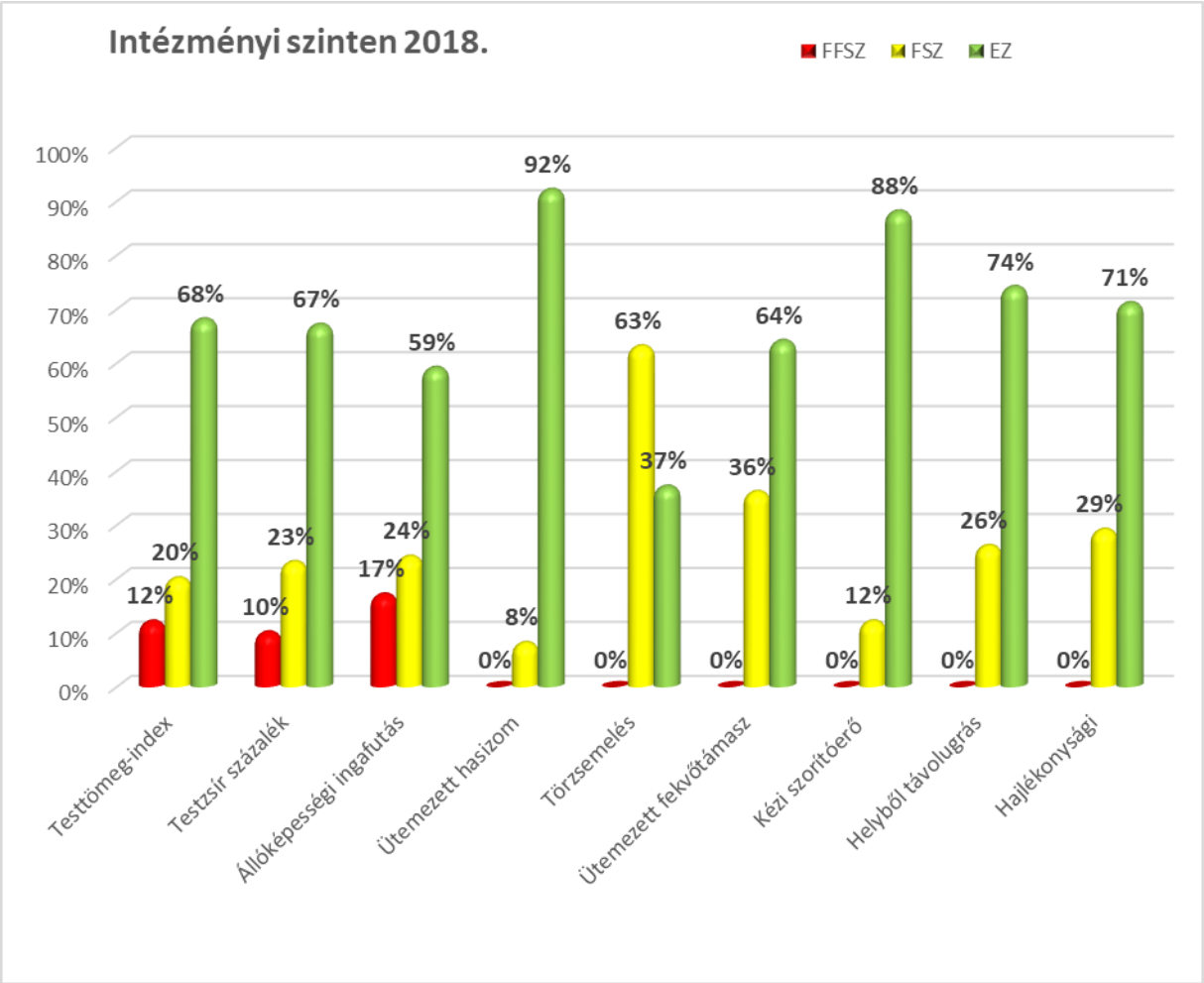


21. ábra: Hajlékonysági lány

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