NETFIT 2017

JELENTŐSEN JAVULT A MAGYAR ISKOLÁSOK ÁLLÓKÉPESSÉGE, VISZONT EGYRE TÖBB GYERMEKET ÉRINT A TÚLSÚLY ÉS AZ ELHÍZÁS

Érezhető a megnövekedett testnevelésóra-szám a tanulók fittségi állapotában

A Magyar Diáksport Szövetség immáron harmadik alkalommal készítette el a NETFIT® mérések eredményeit feldolgozó elemzését, mely ezúttal a 2016/2017. tanévben rögzített fittségi adatokat összegzi. Az eredmények ismeretében két fontos következtetés vonható le: egyrészt megállapítható, hogy a heti öt testnevelésórának köszönhetően összességében jelentősen kedvezőbb fittségi állapot mutatható ki. Másrészt viszont az elmúlt évekhez hasonlóan továbbra is minden negyedik gyermek túlsúllyal küzd, és sajnos az életkor előrehaladtával – különösen a lányok esetében – továbbra is rendkívüli mértékben romlik az állóképességi ingafutás eredménye, és a fiatalok hátizomzata is aggasztóan gyenge.

Mi is a NETFIT® mérés?

Sokszor ismételt igazság, hogy a mozgásban gazdag élet nem csak testi egészségünkre hat kedvezően, hanem hozzájárul a kiegyensúlyozott lelkiállapothoz, a szellemi teljesítőképességhez is. Így talán nem túlzás azt állítani, hogy a fiatalok egészséges életvezetése nemcsak szüleik, tanáraik, de a társadalom érdeke is.

A 2016/2017. tanévben a tanítók és testnevelő tanárok **már harmadszorra végezték el az iskolákban a Magyar Diáksport Szövetség által kidolgozott NETFIT® mérést,** amely a **magyar iskolarendszerben egységesen alkalmazandó, egészségközpontú fittségmérési és értékelési rendszer**. A NETFIT® 9 mérés segítségével 4 profilban jellemzi a tanulók fittségi állapotát, ezek az **állóképesség, a vázizomzat fittsége, a hajlékonyság, valamint a testösszetétel és tápláltság.**Az elért eredmények alapján három zónába kerülhetnek a diákok. A legideálisabb esetben az egészségzónába (zöld), kedvezőtlenebb esetekben a „fejlesztés szükséges" (sárga), vagy a „fokozott fejlesztés szükséges" (piros) zónákba. A rendszer az 5–12. évfolyamos tanulók fittségét vizsgálja, a most bemutatott legújabb adatok pedig a 2016/2017. tanévben elvégzett tesztek eredményeit összegzik. A felmérésben ezúttal 2713 intézmény 662 501 diákja (342 531 fiú és 319 970 lány) vett részt. A tesztek elvégzését és az adatok rögzítését 17 724 pedagógus segítette.

Az elemzések alapján lényeges megállapítások:

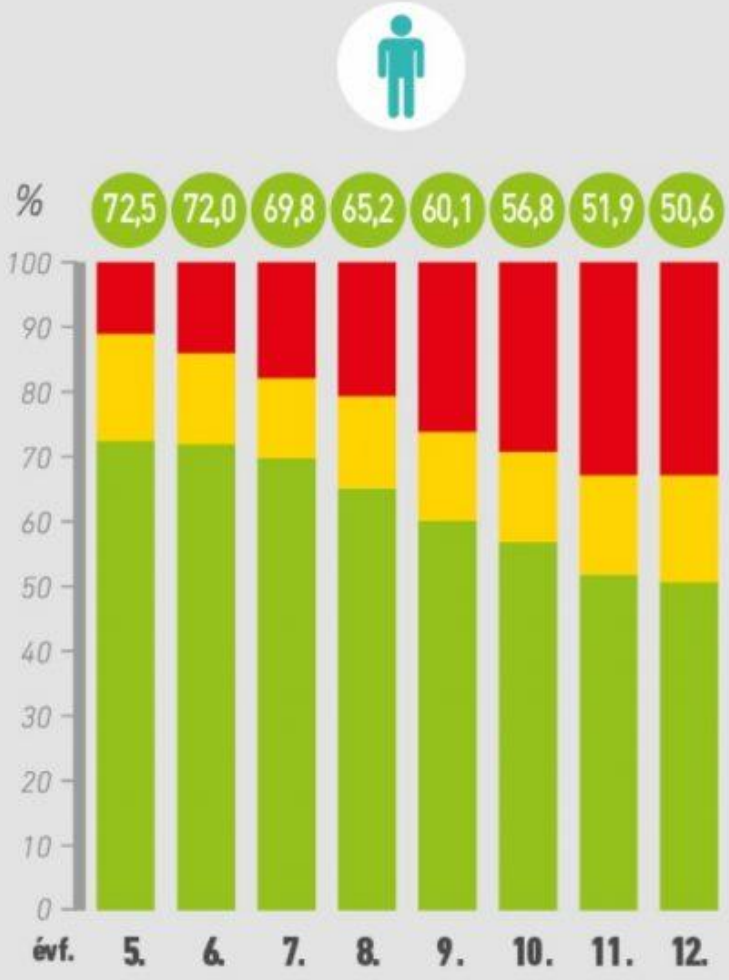
1. **A heti 5 testnevelésóra láthatóan javította a fittségi eredményeket, ezen keresztül pedig az egészségi állapotot**

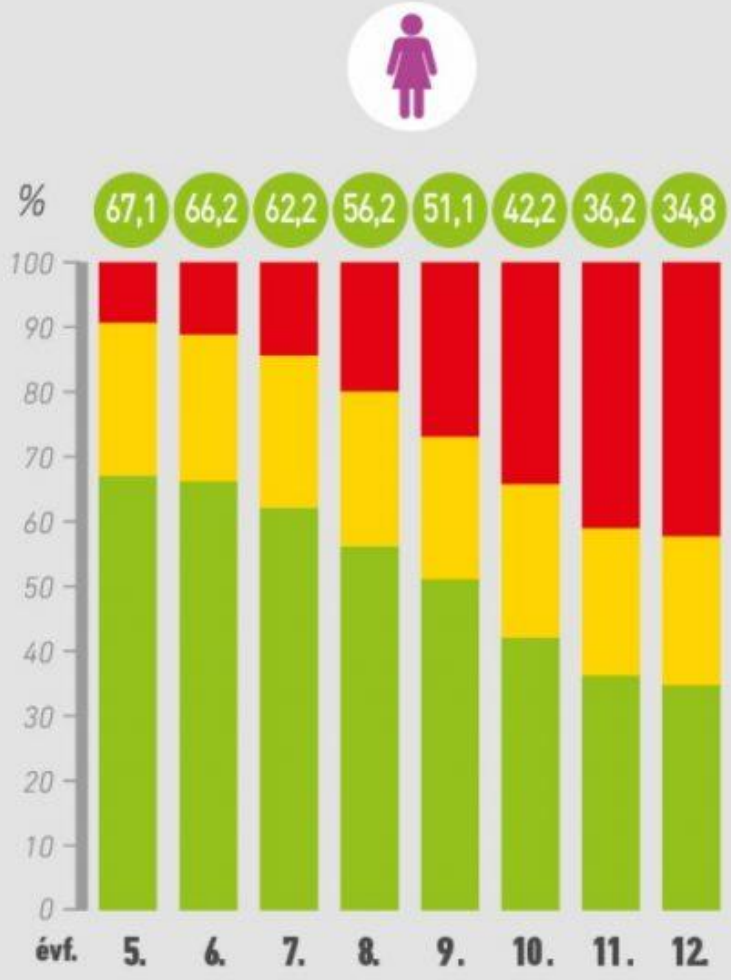
A mindennapos testnevelés felmenő rendszerű bevezetésével összefüggésben a 2014/2015. tanév 8. és 12. évfolyamos tanulói még heti 2-3 tanórával, viszont a 2016/2017. tanév ugyancsak 8. és 12. évfolyamos tanulói már heti 5 tanórával vettek részt testnevelésórán. Eredményeik összehasonlítását követően a lényeges megállapítások az alábbiak:

- Az első – 2014/2015. tanévi – mérés óta a legtöbb területen **javuló tendencia érzékelhető.**
- A mindennapos testnevelésben részt vevők esetében 11-20%-kal kevesebb a piros zónában teljesítők aránya a korábbihoz képest.
- **Jelentősen javult a túlsúlyproblémákkal küzdő tanulók állóképessége**. Ezt igazolja, hogy az egészségzónát elérő tanulók aránya az ingafutás tesztben 37%-kal lett kedvezőbb a korábbi rendszerben tanulókéhoz képest.
- Rossz hír azonban, hogy mindkét csoport esetében **csökkent a normál testtömegindexű (BMI) tanulói arány, egyben nőtt az elhízott tanulók aránya** (a relatív növekedés 6-15% közötti).

- A kedvezőbb értékek a vázizomzat erejét vizsgáló tesztekben is megmutatkoznak, átlagosan mintegy 6-8%-nyi relatív különbséggel.

ÁLLÓKÉPESSÉGI INGAFUTÁS TESZT





2. **A 2016/17.évi mérés alapján a 12. évfolyamos fiúk felének, a lányok kétharmadának állóképessége nem éri el az egészségzónát**

Az 1. pontban bemutatott eredmények közel sem adnak okot elégedettségre. A legújabb NETFIT® mérés adatai alapján ugyanis továbbra is **gyengén teljesítenek az iskolások az állóképességi ingafutás tesztben: a** tanulóknak alig több, mint 60 %-a került csak az egészségzónába.

Figyelmeztető jel, hogy serdülőkortól jelentősen romlanak az értékek, és ez **főként a lányokra jellemző**. Míg a fiúk esetében az 5. évfolyamosok mintegy 72 %-a éri el az egészségzónát, és a 12. évfolyamra ez 50 % körülire esik vissza, addig a lányok esetében ugyanez az érték szinte megfeleződik: 67,1%-ról 34,8%-ra csökken. **Az állóképesség szintje hosszú távon a szív- és érrendszer állapotát befolyásoló tényező**, tehát a gyenge teljesítmény a későbbiekben ezekben a betegségekben jelent erős kockázatot.

3. **A diákok felének aggasztóan gyenge a hátizma**

Hasonló kihívások elé állítják a pedagógusokat a **törzsemelés teszt** eredményei is. Bár itt is észlelhető némi (mintegy 4,4 százalékpontos) javulás az első mérési időszakhoz képest, továbbra is **a diákok alig 52 %-a tartozik csak az egészségzónába**, azaz minden második diák törzsfeszítő izomzata gyenge, fejlesztésre szorul. Ez a probléma valószínűleg összefüggésben van az ülő élettevékenységek terjedésével, a képernyő előtt töltött idő növekedésével. Ennek a tesztnek az eredményei is igazolják, hogy már iskoláskorban mindent meg kell tenni a diákok mozgásban, sportban gazdag életvezetésre ösztönzése érdekében, mert **az ülő életmód és a fizikai inaktivitás növeli a tartás- és gerincproblémák kialakulásának későbbi kockázatát is**.

4. **Tovább romlott a túlsúlyos és elhízott tanulók aránya**

Jelenleg **minden negyedik diák a testtömegindexe alapján túlsúlyos vagy elhízott.** Az elmúlt három évben minden életkorban és mindkét nemben nőtt a túlsúlyos és elhízott tanulók aránya. Fontos azonban megjegyezni, hogy a mindennapos testnevelésben résztvevő tanulóknak

annak ellenére javult az állóképessége, hogy a testtömegindexük romlott, ebből az következik, hogy a **rendszeres mozgás még a súlytöbblet ellenére is óriásit lendíthet az egészségi állapoton**, viszont **a helyes táplálkozásnak fel kell zárkóznia a mindennapos mozgás mellé.**

Megyei, regionális különbségek

A NETFIT® mérés eredményeit összefoglaló jelentés nemcsak országosan mutatja be a teszteredményeket, de vizsgálja a területi (megyei, regionális) sajátosságokat is. Az elmúlt évekhez hasonlóan továbbra is a **Közép-Magyarország régió diákjai teljesítenek a legkedvezőbb arányban egészségzónában a tesztekben, míg Észak-Magyarországon a legkevesebben**. A megyei listát tekintve a három legjobb egészségzónába kerülési arányt Budapesten (75,3%), Komárom-Esztergom (73,3%) és Vas megyében (73,2%) mérték, míg a lista végén Nógrád (67,7%), Szabolcs-Szatmár-Bereg (68,7 %) és Somogy megye (69,4%) áll.

A NETFIT® program keretében mért adatok összehasonlításánál mindenképpen szem előtt kell tartanunk, hogy a fittségi állapot egyéni szinten nagymértékben függ a genetikai adottságoktól és az egyén mozgásgazdag, sportos életvezetésétől egyaránt. Utóbbiban a család szociokulturális helyzete, jövedelmi viszonyai, illetve egy-egy település sportszolgáltatásokkal való ellátottsága jelentős hatással lehet a fiatalok fittségi állapotára. A megyei és területi értékek leginkább ezeket a társadalmi-gazdasági különbségeket jelzik.

Mit tesz az eredmények javulása érdekében a Magyar Diáksport Szövetség?

Az MDSZ iskolai kampányt indít a rendszeres testmozgás és egészséges táplálkozás népszerűsítésére

Az MDSZ évről évre igyekszik bővülő kampánnyal felhívni a fiatalok és szüleik figyelmét az egészséges életmód fontosságára. Az idei szemléletformáló kampányban a Szövetség partnere a **SPAR Életmód Program.** A kampány elemei:

1. **„Fitten, vidáman" tanácsadó füzetek a szülőknek:** a Magyar Diáksport Szövetség a tavalyi évben jelentkezett először az egészséges táplálkozásról és testmozgásról szóló, szülőknek szánt tanácsadó füzettel, melyet a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségével közösen dolgozott ki. Az MDSZ 2017-ben 500 iskolában mintegy 32 ezer példányt osztott szét ezekből a kiadványokból, és a kezdeményezést idén is folytatja, így 2018-ban várhatóan mintegy 400 iskola részére összesen 25 ezer darab egészségfüzet kerül kiküldésre.

2. **Vloggerkampány a serdülőknek**: az MDSZ nem csak a szülőket, de a diákokat is igyekszik egyre több kommunikációs csatornán keresztül megszólítani. A tervek szerint idén tavasszal egy vloggerkampányt is elindít a Szövetség, ahol az érintett korosztály ismert és népszerű véleményvezéreivel: Benipowával és bátyjával, Danival együttműködve hívják fel a figyelmet a rendszeres, élethosszig tartó testmozgás, a fittség és a helyes táplálkozás fontosságára.

3. **NETFIT® bővítése**: a NETFIT® egészségközpontú fittség mérési tesztrendszer fejlődése kapcsán jó hír, hogy várhatóan már a 2018/2019. tanévtől új elemekkel bővülhet, mert a Magyar Diáksport Szövetség – a T.E.S.I. 2020 stratégiának megfelelően – hamarosan befejezi a tanulásban akadályozott vagy valamely fogyatékossággal élő tanulókra adaptált rendszerelemek kidolgozását is. A fenti feladat több mint egy éves kutatási és felmérési időszakot követően az EFOP-3.2.8-16 jelű kiemelt projekt keretein belül valósul meg. A kidolgozott tesztrendszer gyakorlatban történő alkalmazását egy szakmai kiadvány és oktató videó is segíti majd, amelyet az MDSZ az következő tanév során eljuttat az érintett intézményeknek, pedagógusoknak.

Mit tehet az iskola?

1. **Az eredmények elemzése és annak alapján beavatkozások meghatározása:** A NETFIT® egy informatikai alapú diagnosztikus értékelő rendszer, melyből a statisztikai adaton túl az intézményi, feladatellátási helyre vonatkozó és osztályszintű adatok is kinyerhetők. Mivel az iskolai egészségfejlesztési programot a nevelőtestület készíti el, értelemszerű, hogy a NETFIT® adatok elemzése, értékelése is évről évre megtörténjen a nevelőtestületben, ha szükséges az iskola-egészségügyi ellátásban, vagy a pedagógia szakszolgálatban dolgozó szakemberek (például iskolai védőnők, gyógytestnevelők) bevonásával.

2. **Bővülő sportprogramok és kezdeményezések:** A mindennapos testnevelés jó alapot jelent a gyerekek napi testmozgásának biztosításához, de emellett fontos, hogy az iskolák minél több mozgásprogram-lehetőséget biztosítsanak tanórán kívül is a tanulóknak. Az diáksport olyan gyermekeket is el tud érni és meg tud mozgatni, akiknek nincs lehetősége egyesületi keretek között sportolni. Különös jelentősége van továbbá a tematikus sportnapoknak, mint amilyen a Magyar Diáksport Napján megvalósuló Európai Diáksport Napja – Magyarország rendezvénysorozat, amely minden év szeptember utolsó péntekén kampányjelleggel hívja fel a figyelmet a rendszeres testmozgás fontosságára.

3. **Szakmai továbbképzések:** szintén kiemelten fontos, hogy az iskolák támogassák a pedagógusok szakmai továbbképzését, ezzel biztosítva a minőségi testnevelésórákat és iskolai sportfoglalkozásokat. Az MDSZ egyre bővülő ingyenes továbbképzései idén is lehe-

tőséget adnak a szakmai fejlődésre. A 2018. évben a szivacskézilabdázás, az iskolai röplabdázás és a judo iskolai oktatás témakörében van lehetősége a pedagógusoknak tanúsítványt szerezni.

Mit tehet a szülő?

1. **Kövessük figyelemmel gyermekünk fittségi állapotát!** Fontos, hogy a gyermek tanulmányi eredményeinek nyomon követése mellett a családok kellő figyelmet fordítsanak a diákok fittségi állapotának változására is. Ehhez a testnevelő tanárokkal folytatott megbeszélés mellett nagy segítséget nyújt a NETFIT® informatikai rendszere, ahol a fittségi adatok minden gyermekről elérhetők ötödik osztálytól kezdve.

2. **Mutassunk példát!** Az otthonról hozott minták egy egész életre meghatározzák életmódunkat, így fontos, hogy a szülő mozgásgazdag életmódjával mutasson példát. A sportos, vagy akár csak alacsony intenzitású mozgásokat tartalmazó családi programok (mint akár a kertészkedés) pozitív élményeivel hozzájárulhatunk ahhoz, hogy gyermekünk életébe beépüljön a rendszeres mozgás iránti igény.

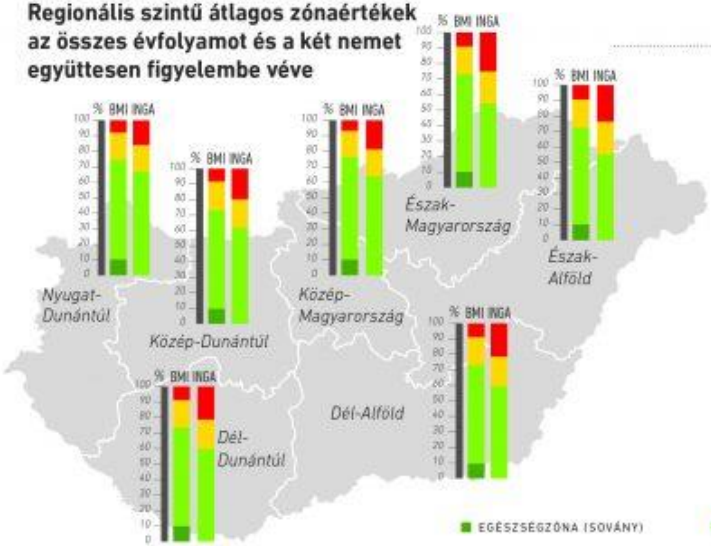
3. **Rendszeres mozgás – jobb szellemi teljesítmény:** számos tudományos eredmény, szakmai tapasztalat és vélemény bizonyítja, hogy ha a gyermek rendszeresen mozog, az kedvező hatással van a szellemi teljesítőképességére is. Nem kell félteni gyermekünket a fizikai fáradtságtól, a testmozgás, sportolás közben agyunkba kerülő oxigén hatására mindenképpen jobban tudunk koncentrálni, jobban fog az agyunk.

További infografikák a NETFIT® felmérésről alább láthatók, a teljes jelentés pedig itt olvasható.

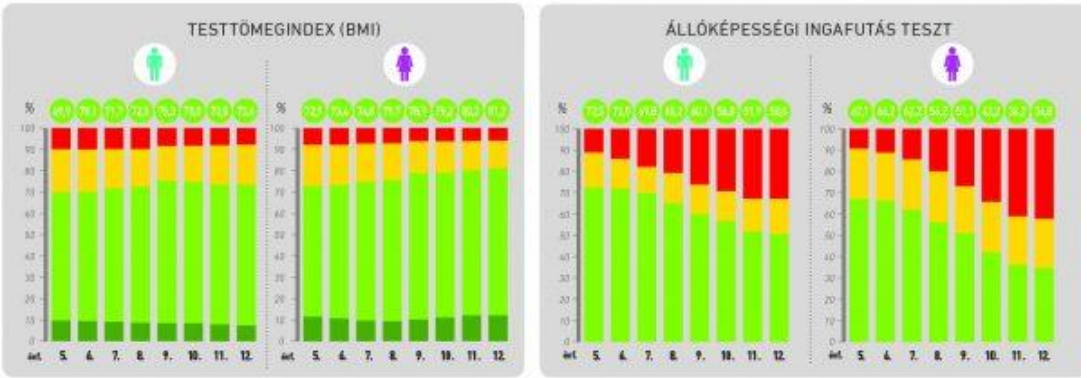
Infografika a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) 2016/2017. tanévi országos eredményeiről

2 713 köznevelési intézmény
3 727 feladatellátási hely
662 501 tanuló → 342 531 + 319 970
17 724 pedagógus → átlagosan 37 tanuló rögzített mérési adatai pedagógusonként

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

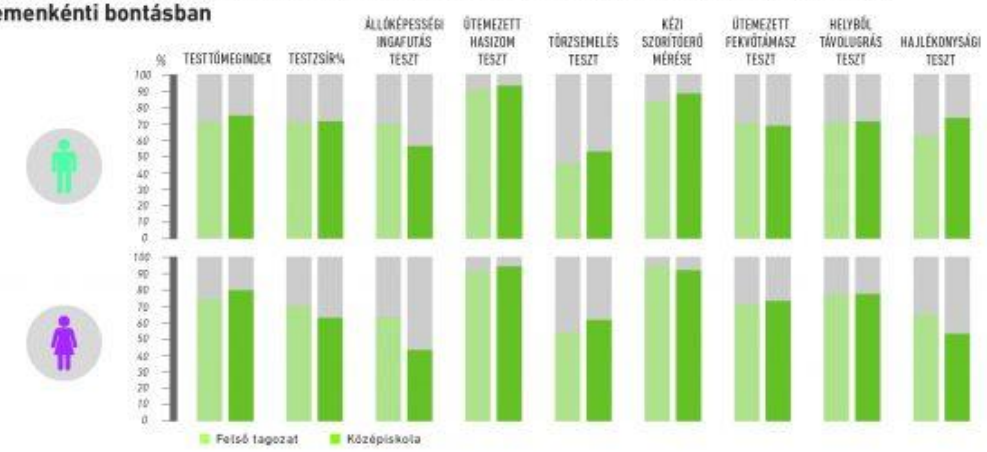


Zónamegoszlás és az egészségzónába került tanulók százalékos értéke a vizsgált évfolyamokon



A legalább hét tesztben egészségzónában teljesítő tanulók aránya nemenként és évfolyamonként

A felső tagozatos és középiskolás tanulók egészségzónába kerülési arányai tesztenként, nemenkénti bontásban



A teljes kutatási jelentés letölthető a Magyar Diáksport Szövetség honlapjáról: **www.mdsz.hu**

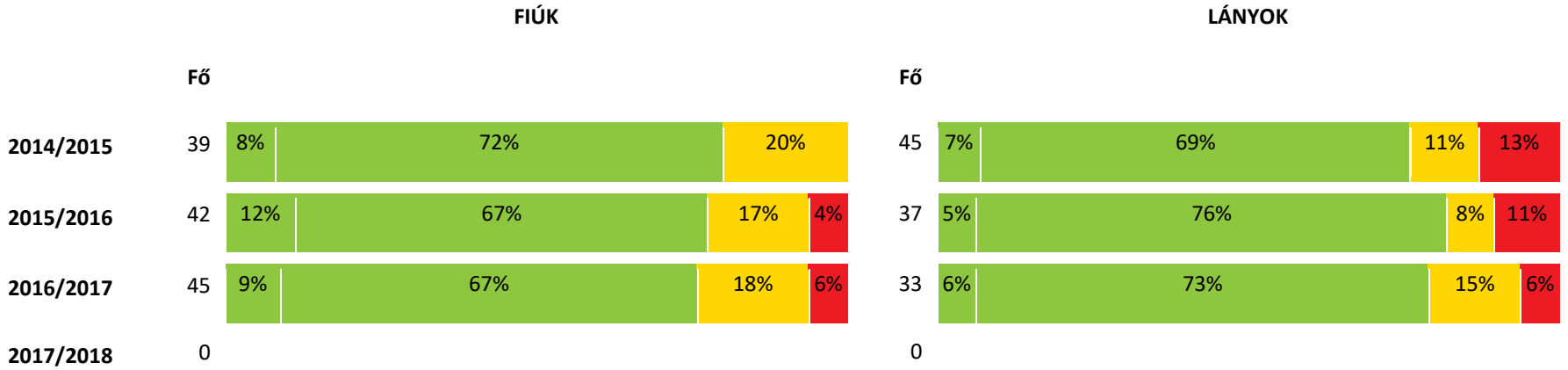
Forrás: Kaj Mónika és mtsai. (2018): A magyar 10–18 éves tanulók egészségközpontú fittségi állapota (2017) – Kutatási jelentés a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) 2016/2017. tanévi országos eredményeiről. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

Nagyvázsonyi Kinizsi Pál Német Nemzetiségi Nyelvoktató Általános Iskola (OM: 37131/1)

Intézményi zónaösszesítő eddigi tanévek alapján	
	Adatfeltöltöttségi állapot: 74,14 %
Létszám: 327 fő (fiú: 172, lány: 155)	Átlagéletkor: 13

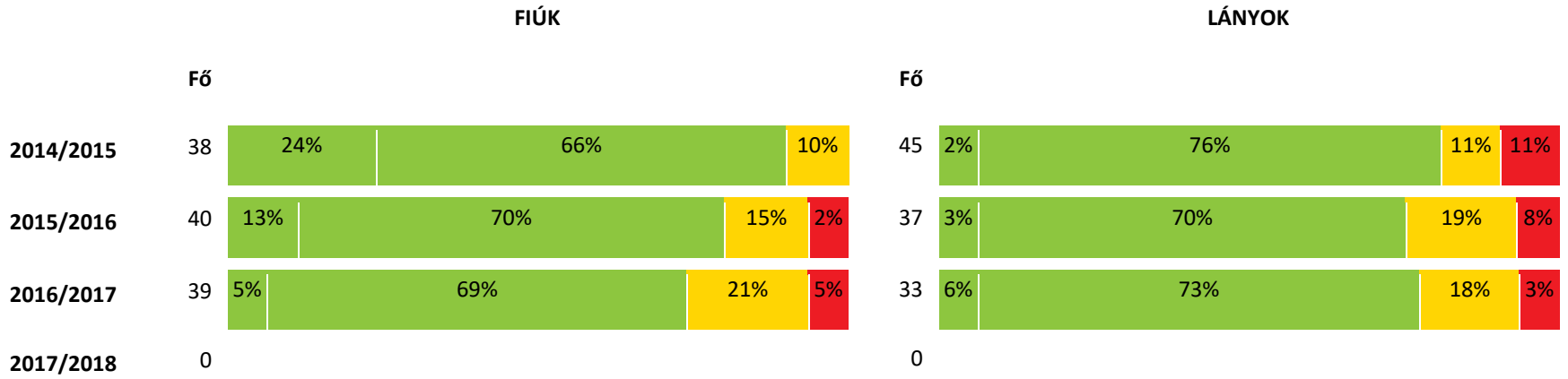
TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömeg-index (BMI: kg/m²)



	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
2014/2015	**14.59**	**25.86**	**19.03**	**2.73**	**13.95**	**39.74**	**21.52**	**5.21**	6 fő - 7%	13 fő - 15%	65 fő - 78%
2015/2016	**14.06**	**30.11**	**19.59**	**3.49**	**13.79**	**33.54**	**20.66**	**4.42**	6 fő - 8%	10 fő - 13%	63 fő - 79%
2016/2017	**14.97**	**31.23**	**19.93**	**3.85**	**14.04**	**32.59**	**20.47**	**3.75**	5 fő - 6%	13 fő - 17%	60 fő - 77%
2017/2018											

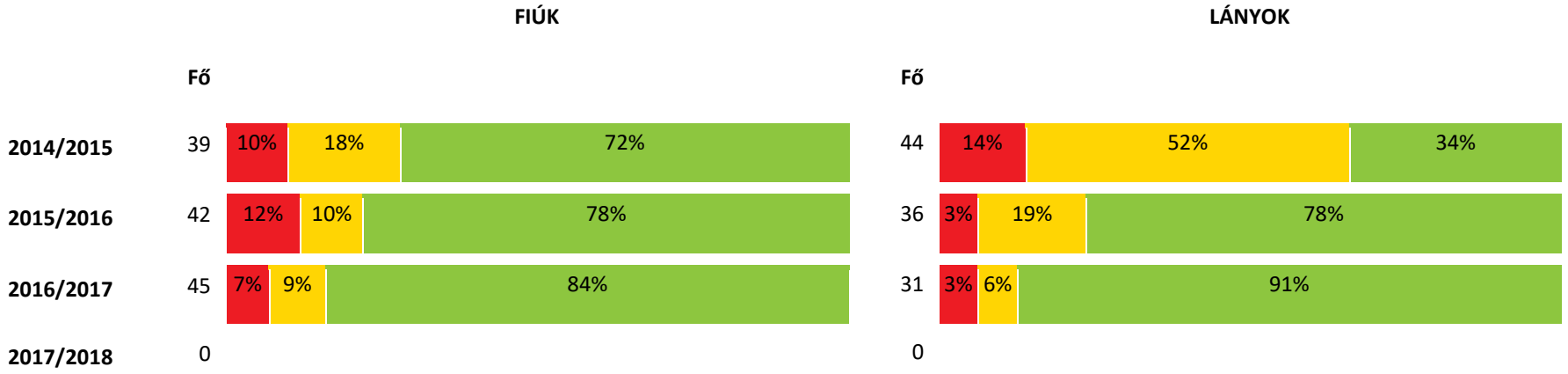
Testzsír százalék (TZS %)



	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
2014/2015	**5.20**	**35.00**	**13.49**	**7.56**	**8.50**	**40.70**	**23.88**	**7.68**	5 fő - 6%	9 fő - 11%	69 fő - 83%
2015/2016	**5.10**	**35.70**	**15.91**	**8.07**	**9.10**	**43.10**	**23.79**	**8.01**	4 fő - 5%	13 fő - 17%	60 fő - 78%
2016/2017	**5.10**	**33.90**	**17.47**	**8.05**	**7.30**	**37.00**	**23.50**	**6.77**	3 fő - 4%	14 fő - 19%	55 fő - 77%
2017/2018											

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

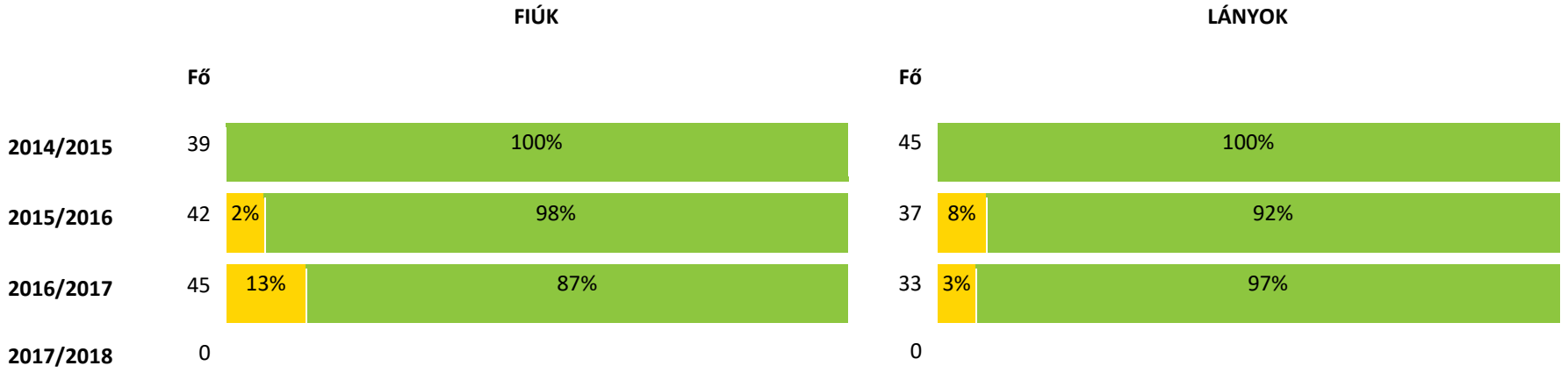
Állóképességi ingafutás (VO_{2max}: ml/kg/min)



	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
2014/2015	**35.98**	**52.71**	**43.11**	**3.73**	**31.85**	**45.55**	**39.27**	**2.99**	10 fő - 12%	30 fő - 36%	43 fő - 52%
2015/2016	**35.09**	**62.75**	**45.36**	**6.16**	**36.25**	**51.77**	**42.51**	**4.27**	6 fő - 8%	11 fő - 14%	61 fő - 78%
2016/2017	**37.52**	**67.28**	**47.02**	**6.48**	**34.56**	**51.12**	**42.32**	**3.85**	4 fő - 5%	6 fő - 8%	66 fő - 87%
2017/2018											

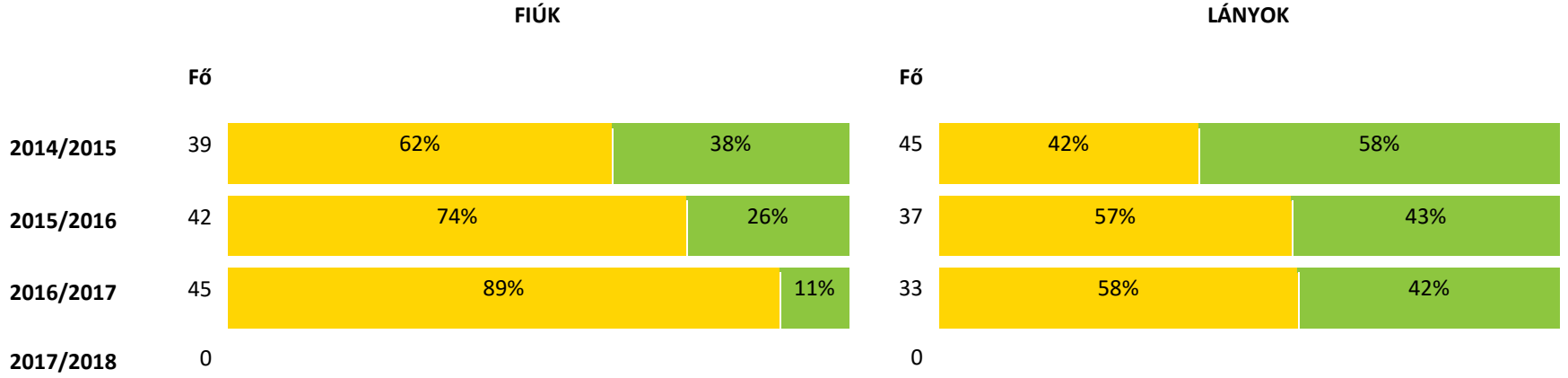
VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom (db)



	FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
2014/2015	**30.00**	**30.00**	**30.00**	**0.00**	**18.00**	**30.00**	**28.93**	**3.41**	0 fő - 0%	84 fő - 100%
2015/2016	**19.00**	**80.00**	**45.45**	**18.89**	**0.00**	**80.00**	**28.76**	**18.44**	4 fő - 5%	75 fő - 95%
2016/2017	**10.00**	**60.00**	**41.62**	**15.95**	**17.00**	**60.00**	**34.06**	**15.05**	7 fő - 9%	71 fő - 91%
2017/2018										

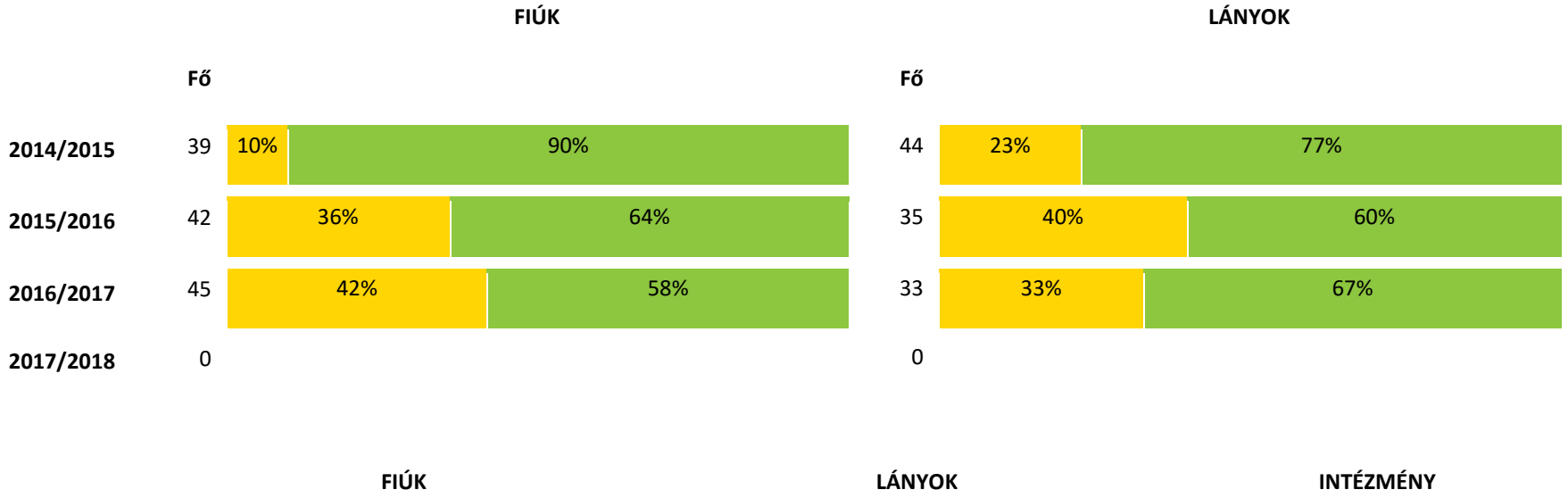
Törzsemelés teszt (cm)



FIÚK LÁNYOK INTÉZMÉNY

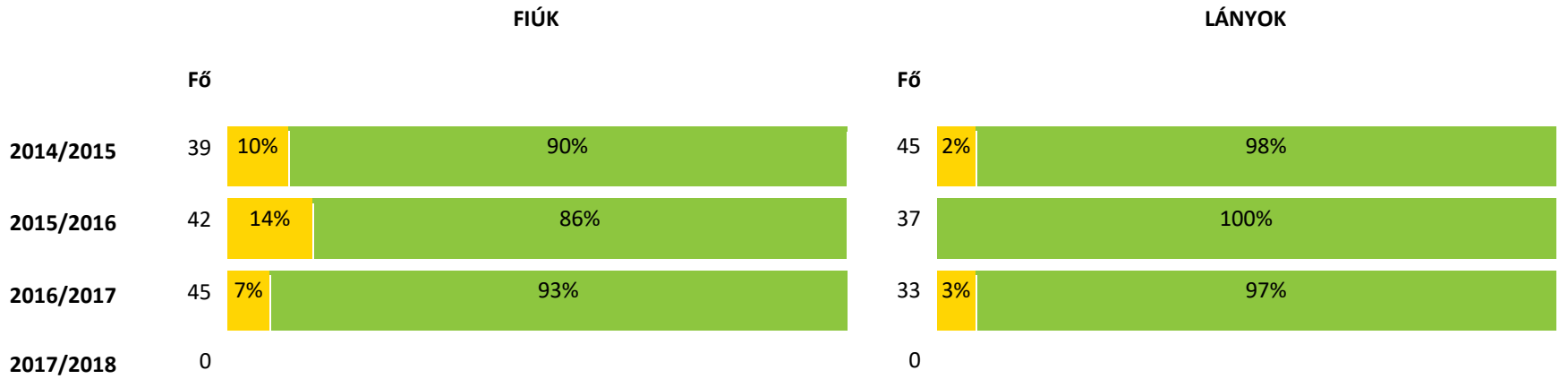
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
2014/2015	**8.00**	**27.00**	**21.00**	**4.21**	**10.00**	**29.00**	**22.44**	**4.41**	43 fő - 51%	41 fő - 49%
2015/2016	**14.00**	**30.00**	**20.45**	**3.39**	**14.00**	**30.00**	**21.42**	**4.57**	52 fő - 66%	27 fő - 34%
2016/2017	**12.00**	**28.00**	**18.84**	**3.43**	**10.00**	**30.00**	**21.42**	**4.94**	59 fő - 76%	19 fő - 24%
2017/2018										

Ütemezett fekvőtámasz (db)



	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
2014/2015	**1.00**	**29.00**	**13.90**	**4.48**	**1.00**	**20.00**	**7.82**	**3.20**	14 fő - 17%	69 fő - 83%
2015/2016	**0.00**	**28.00**	**12.14**	**7.12**	**0.00**	**25.00**	**6.94**	**5.31**	29 fő - 38%	48 fő - 62%
2016/2017	**0.00**	**30.00**	**12.29**	**7.75**	**0.00**	**26.00**	**8.91**	**6.92**	30 fő - 38%	48 fő - 62%
2017/2018										

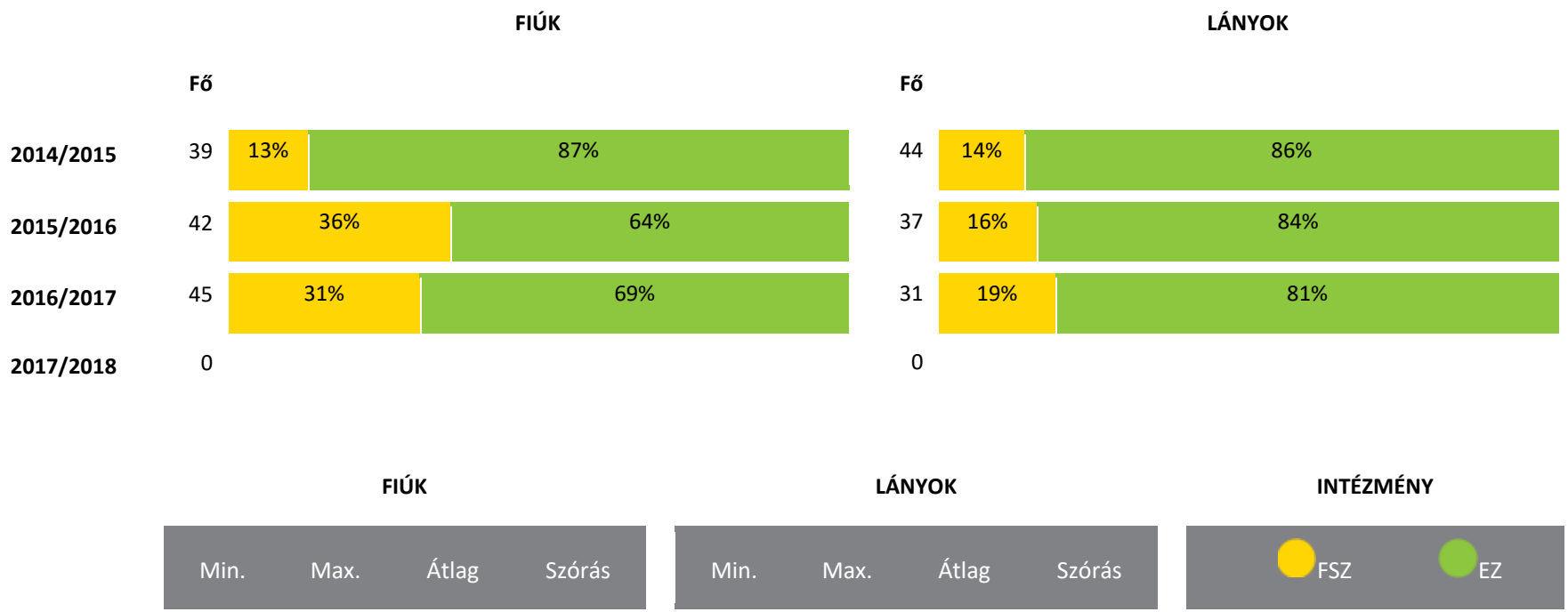
Kézi szorítóerő (kg)



FIÚK				LÁNYOK				INTÉZMÉNY	
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ

2014/2015	**15.70**	**43.90**	**30.27**	**7.68**	**14.60**	**38.60**	**25.20**	**6.47**	5 fő - 6%	79 fő - 94%
2015/2016	**14.05**	**60.10**	**32.22**	**10.93**	**15.75**	**40.50**	**25.64**	**5.24**	6 fő - 8%	73 fő - 92%
2016/2017	**15.25**	**58.55**	**32.34**	**10.12**	**14.40**	**39.30**	**26.40**	**5.67**	4 fő - 5%	74 fő - 95%
2017/2018										

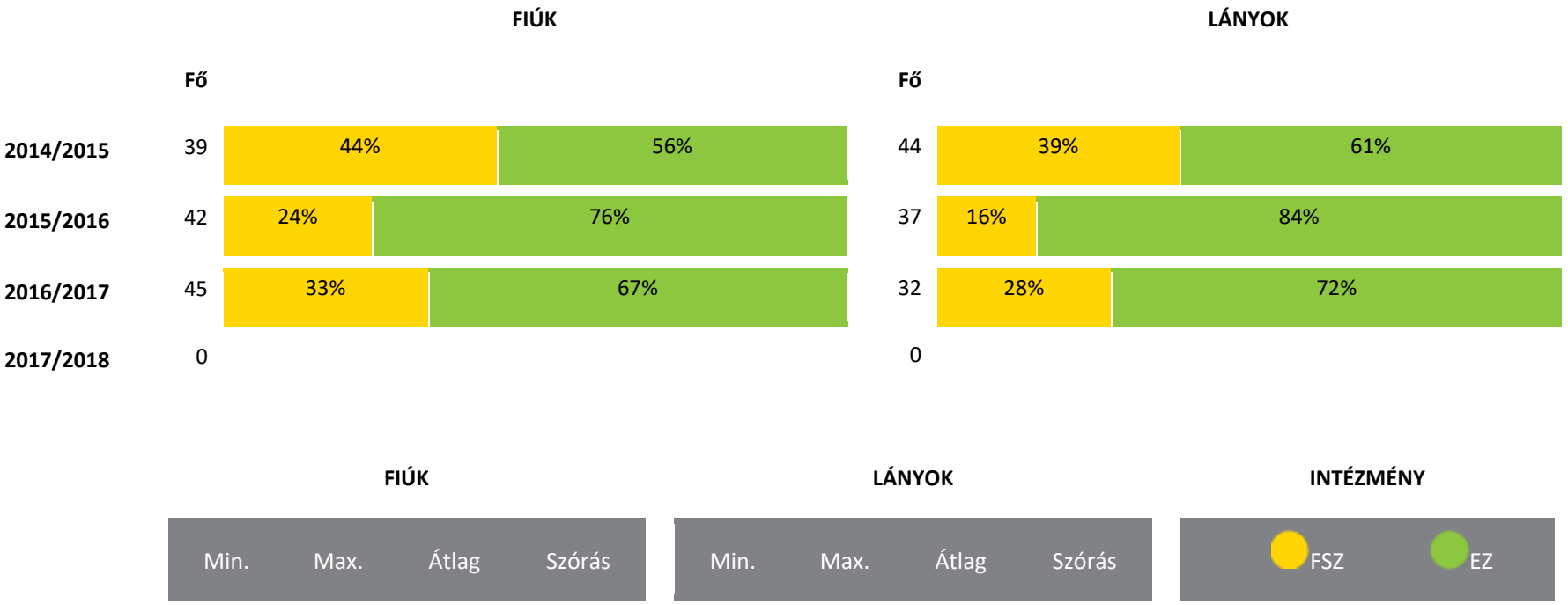
Helyből távolugrás (cm)



2014/2015	**110.00**	**256.00**	**182.41**	**32.07**	**102.00**	**189.00**	**149.98**	**21.25**	11 fő - 13%	72 fő - 87%
2015/2016	**37.00**	**215.00**	**162.07**	**35.14**	**92.00**	**210.00**	**153.70**	**23.66**	21 fő - 27%	58 fő - 73%
2016/2017	**110.00**	**238.00**	**171.76**	**31.33**	**110.00**	**212.00**	**154.45**	**25.57**	20 fő - 26%	56 fő - 74%
2017/2018										

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



2014/2015	**10.00**	**32.50**	**22.38**	**5.60**	**14.00**	**45.00**	**28.43**	**6.90**	34 fő - 41%	49 fő - 59%
2015/2016	**2.00**	**33.50**	**22.66**	**6.17**	**8.00**	**42.50**	**30.95**	**7.41**	16 fő - 20%	63 fő - 80%
2016/2017	**2.00**	**53.00**	**23.83**	**10.21**	**12.00**	**46.00**	**31.05**	**8.47**	24 fő - 31%	53 fő - 69%
2017/2018										

Fokozott fejlesztés szükséges

Fejlesztés szükséges

Egészségzóna

Vissza

Az országos átlagot összehasonlítva iskolánk eredményeivel megállapítható, hogy az országos átlagnál jobban teljesítettek diájaink. Az előző tanévhez nehéz viszonyitani, hisz egy osztály kiment, egy pedig bejött. Az évfolyamokra eső kicsi létszám miatt egy-egy szélsőséges eredmény nagyban befolyásolja az átlagot, mely így nem mutat teljesen valós képet.

Hasonlóan a megyei és országos gondokhoz nálunk is a túlsúly és elhízás megakadályozása (szülők, otthon fontos szerepe) és az állóképesség növelése a cél. A törzs izmai közül a hátizom ereje nem megfelelő, ezt célirányos gimnasztikai gyakorlatokkal, speciálisan ezt a területet erősítő sportágakkal (torna, jóga, crossfit, falmászás…) szükség esetén gyógytestneveléssel próbáljuk meg fejleszteni.

Strommer László