

NETFIT ÁTTEKINTÉS

A Magyar Diáksport Szövetség 2013. május 24-én útnak indította az „A testnevelés új stratégiájának és a fizikai állapot új mérési rendszerének kialakítása és az önkéntes részvétel ösztönzése a komplex iskolai testmozgásprogramok szervezésében” -T.E.S.I. elnevezésű kiemelt projektjét.

A projekt egyik kutatás-fejlesztési feladata az volt, hogy létrehozza a magyar iskolarendszerben egységesen működtethető, egészségközpontú fittségmérési-értékelési rendszert. Az új fizikai fittségmérési rendszer a NETFIT, vagyis a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt elnevezést kapta.

A NETFIT 4 fittségi profilban 9 mérés segítségével jellemzi a tanulók állóképességét, erejét, hajlékonyságát és testösszetételét. A mérések eredményei tesztől függően két illetve három zónába kerülhetnek. Egészségzónába, fejlesztési zónába, fokozott fejlesztési zónába.

A NETFIT szoftveres alkalmazása olyan személyre szabott értékelési lehetőséget kínál minden tanuló számára, amely vizuálisan is szemlélteti a fittségi állapotot, valamint konkrét ajánlásokat fogalmaz meg a fejlesztés érdekében.

A Magyar Közlöny 2014. október 27-én tette közzé a 20/2012. (VIII.31.) **EMMI rendelet** módosítását, amely nevesíti a NETFIT-et, mint a tanulók fizikai fittségi mérésének rendszerét, valamint szabályozza annak tartalmi kereteit. Ennek köszönhetően most már minden érintett iskolában a NETFIT® rendszer segítségével mérik fel a testnevelők a diákok fittségi állapotát az adott tanév meghatározott mérési időszakában.

NETFIT®- GYAKORI KÉRDÉSEK

1. Mit jelent a NETFIT® rövidítés?

A NETFIT® a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt rövidítése.

2. Mi a NETFIT® küldetése?

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.

3. Miért van szükség a NETFIT®-re?

A NETFIT®-re azért van szükség, hogy létrejöjjön egy Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt, amely a 21. század követelményeihez igazodó, diagnosztikus és oktatási célú pedagógiai értékelő és visszajelentő eszközt jelent.

4. Miben jelenik meg a NETFIT® újszerűsége?

A NETFIT® újszerűsége többek között az alábbi területeken érhető tetten:

- a tudományos megalapozottságban;
- a tanulók minősítésének kritériumorientált módszerében;
- a személyre szabott visszajelentő és értékelő modulban;
- az egészségközpontúságban;
- a motoros tesztek ízület- és gerincvédelmet biztosító végrehajtásában;
- pedagógiai alkalmazhatóságában;
- online adatkezelő rendszerében.

5. Mit takar a HELP filozófia?

A HELP (segítség) angol kifejezés és egyben mozaikszó. A mozaikszó minden betűjének fontos jelentéstartalma van a filozófia értelmezése szempontjából. Magyar nyelvre úgy fordíthatjuk, hogy: „az egészség (Health) mindenki számára (Everyone) élethosszig (Lifetime) elérhető és személyes (Personal)”

6. Mit jelent az egészségközpontú fizikai fittség?

Az egészségközpontú fizikai fittség egy olyan döntően genetikailag meghatározott állapot, amelyben a különböző testrészek, szervrendszerek hatékony együttműködése lehetővé teszi, hogy a mindennapokban egészséges és aktív életet éljünk. Összességében az egészségközpontú fittség azon képességeket jelenti, amelyeknek közvetlen befolyásuk van az egyén egészségi állapotára.

7. Miért jó, ha szülőként hozzájárulok gyermekem adatkezeléséhez?

A tanulók mérési adatainak rögzítése és a NETFIT® rendszerben történő továbbítása jogszabály alapján kötelező, azonban ez az adatkezelés anonim, így nem sérti az adatvédelmi alapelveket és rendelkezéseket. A személyhez kötődő módon (névvel együtt) történő adatkezelés rendelkezésre állása megkönnyíti azt, hogy Ön mint szülő hozzájáruljon saját gyermeke, illetve gyermekei fizikai fittségi állapotának fejlődéséhez. A NETFIT® rendszer az ún. HELP - health (egészség) - everybody (mindenkinek)-lifelong (élethosszig) - personal (személyre szabottan) - filozófia mentén segíteni kívánja a tanulók egészségfejlesztését, valamint ösztönözni élethosszig tartó, rendszeres testmozgási szokásaik kialakulását. Hisszük, hogy ehhez az is szükséges, hogy a szülők, a gyermekek, illetve a testnevelők között személyes, bizalmi viszony és bizonyítékokon nyugvó kapcsolat, hálózat alakuljon ki. A tanulók egészségi állapota iránti közös felelősség megélését nagyban támogatni tudja, ha a szülők hozzájárulnak ahhoz, hogy a testnevelők a diákok fittségi eredményeihez közvetlenül hozzákapcsolhassák a tanulók releváns személyes adatait is. Aláhúzzuk, hogy a vonatkozó jogszabályok - így különösen az egészségügyi és a hozzájuk kapcsolódó személyes adatok kezeléséről és védelméről szóló 1997. évi XLVII. törvény 33.§ (1) bekezdése - mentén ezen adatokat csak az iskola, illetve az ott dolgozó pedagógusok, és csak a NETFIT® mérésekkel összefüggő feladataik ellátásához szükséges mértékben kezelhetik. Szülőként az adatkezelői nyilatkozat aláírásával nagymértékben megkönnyíti a testnevelők munkáját. A közreműködő pedagógusoknak ugyanis egyrészt nem szükséges plusz listákat használniuk a gyermekek, tanulók eredményeinek rögzítése során személyes azonosításukhoz, mely egyfelől tehát adminisztratív segítséget jelent számukra. Másrészt hisszük, hogy a megismerésített eredmények építik a pedagógus, a tanuló, és a szülő közötti bizalmi viszonyt, hiszen mind a szülő, mind a pedagógus a tanuló személyiségfejlesztésének szolgálatába állíthatja azokat az információkat, melyeket a NETFIT® rendszerből merít. Mindezek mellett biztosítjuk afelől, hogy a Magyar Diáksport Szövetség - mint a NETFIT® rendszer kidolgozója és üzemeltetője - kiemelt céljának és kötelezettségének tekinti a rendszer szolgáltató jellegének, a tanulók, a pedagógusok és a szülők számára is felhasználóbarát működésének erősítését. A személyes adatok kezelése tehát nem öncélú, hanem ezen célok elérésének eszköze is.

8. 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:

Testtömeg mérése - testtömeg-index (BMI)

Testmagasság mérése

Testzsírszázalék-mérése - testzsírszázalék

Aerob fittségi (állóképességi) profil:

Állóképességi ingafutás teszt (20 méter vagy 15 méter) - aerob kapacitás

Vázizomzat fittségi profil:

Ütemezett hasizom teszt - hasizomzat ereje és erő-állóképessége

Törzsemelés teszt - törzsfeszítő izmok ereje és nyújthatósága

Ütemezett fekvőtámasz teszt - felsőtest izomereje

Kézi szorítóerő mérése - kéz maximális szorító ereje

Helyből távolugrás teszt - alsó végtag robbanékonysága

Hajlékonysági profil:

Hajlékonysági teszt - térdhajlítóizmok nyújthatósága, csípőízületi mozgásterjedelem

9. Milyen fittségi zónákba kerülhetnek a tanulók?

A NETFIT® az egészséges fittségi teljesítményértékek mellett (egészségzóna) - tesztől függően - további egy, illetve két zónát (tartományt) tartalmaz ("fejlesztés szükséges" és „fokozott fejlesztés szükséges” zóna).

10. Mitől kritériumorientált a NETFIT® tesztrendszer?

A NETFIT®, a fizikai fittségi állapotot nemhez és életkorhoz igazodó külső kritériumértékekhez, úgynevezett egészségsztenderdekhez viszonyítja. Az egészségsztenderdek olyan teljesítménymínimum értékeket jelentenek, amelyeket túlteljesítve a tanuló hosszú távon valószínűbben lesz védett az ülő életmóddal, fizikai inaktivitással összefüggő megbetegedések rizikófaktoraitól szemben.

11. Mi a különbség a normaorientált és a kritériumorientált értékelési rendszer?

A fizikai fittségi tesztek értékelését tudományos szempontból alapvetően két módszertani irányból közelíthetjük meg. Az egyik módszertani irány az úgynevezett normatív megközelítés, amely percentilis táblázatok és pontrendszer vagy szórásértékek segítségével, a felmért eredmények egymáshoz viszonyított értékeiből indul ki. Az ilyen alapon kialakított fittségi tesztbattériákat normaorientált teszteknek nevezzük. A Magyarországon ismert tesztrendszerek mindegyikét ilyen módszerrel alakították ki.

A NETFIT® ezzel szemben a másik módszertani megközelítést választva, külső kritériumértékekhez viszonyítja az egyéni teljesítményértéket, ezzel pedig kritériumorientált tesztbattériaként tekinthetünk rá. A külső kritériumot az egészséghez szükséges minimális fittségi teljesítményérték jelenti.

12. Miért nem javasolt a NETFIT® eredmények alapján történő osztályozás?

- Mert, a fizikai fittség csupán az egyik területe az iskolai testnevelésnek, a fittségi állapotban bekövetkező változások önmagukban nem jelentik automatikusan, hogy annak érdekében a diák tudatosan tett volna valamit.
- Mert a fizikai fittség javulása vagy romlása nem teszi lehetővé a testnevelésórán zajló mozgástanulással, egészségfejlesztéssel, sportági képzéssel, játéktevékenységgel kapcsolatos tanulási teljesítmény megítélését. Kiváló testnevelés-órai motiváció, hozzáállás, mozgás- és kognitív tanulás mellett is elképzelhető, hogy a fittségi állapot nem változik. Ez különösen a lányoknál tapasztalható probléma.
- Mert a diákok fizikai fittségének abszolút értékei szoros kapcsolatban vannak az érési, növekedési folyamataikkal, illetve genetikai adottságaikkal. Az adottságok és a biológiai életkor meghatározó a teljesítményfejlődés szempontjából, így az ugyanolyan naptári életkorú, de akceleráltabb diákok általában előnnyel, míg az éretlenebbek hátránnyal indulnak egy esetleges osztályozásnál.
- Mert a NETFIT® kritériumorientált minősítési rendszere (egészségzóna, fejlesztés szükséges és fokozott fejlesztés szükséges zónák) nem konvertálható pontszámokká, vagy osztályzatokká.
- A tanulók teljesítménye az életkor előrehaladtával a természetes növekedés ésérés útján is javul, függetlenül attól, hogy milyen típusú és milyen rendszerességű fizikai

aktivitást végeznek. Tudjuk, hogy a fizikai aktivitás mennyisége már a prepubertás kortól folyamatosan és drasztikusan csökken (főleg a lányoknál), amely nem feltétlenül mutatkozik meg a fittségi állapot romlásában.

- Mert további megfontolást igényel, hogy az alacsonyabb szintű fizikai fittség esetén könnyebb jelentős javulást felmutatni, mint a magasabb fittségi szint esetében. Ebből a szempontból a kedvezőbb, kiemelkedő képességekkel bíró diákok indulnak jelentős hátrányból.

Mert a tanulók különbözőképpen reagálnak az edzésingerekre. Ugyanolyan edzéshatás ennek megfelelően egyeseknél kiugró fejlődést, másoknál alig kifejezhető javulást eredményez. Ebből fakadóan generalizált fejlődési normák egyéni szinten nehezen értelmezhetők (például mindenkinek 10 cm-t kell fejlődni helyből távolugrásnál a jó jegyért).

- Mert, ha a tanulóink számára a fejlődés mértéke adja az osztályzataik alapját, akkor könnyen megtanulják „manipulálni” eredményeiket. Ősszel kicsit rosszabb teljesítményt produkálva, majd tavasszal javítva „jó jegyeket szerezni” téves pedagógiai üzenetet hordoz. A tanulóink ilyen irányú törekvését pedig maga a fittségi teljesítmény osztályzása szüli.
- Mert a testnevelésórák körülményei (heti mennyisége, minősége, infrastrukturális lehetőségei) különböző mértékben járulnak hozzá a diákok fittségi állapotának javulásához. Míg a mindennapos testnevelés optimális feltételekkel (megfelelő eszköz és infrastrukturális ellátottság mellett) valószínűleg érdemi javulást eredményez a diákok fizikai fittségében, addig a korlátozott tornatermi lehetőségek (heti 1-2 alkalommal, általában fél teremben), a 3 + 2 órás tanrend, és a testnevelés-órai aktivitás mennyisége (20 perc körüli aktív mozgás) jelentős limitáló tényezők.

13. Az egészségközpontú fittség mely fő komponenseit mérjük?

Az 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), aerob fittségi (állóképességi) profil
- a vázizom funkcionális fittsége (izomerő, erő állóképesség, hajlékonyság), vázizomzat fittségi profil és hajlékonysági profil
- a testösszetétel (testzsír százalék, testtömeg index), testösszetétel profil

14. Milyen eszközökre van szükség a NETFIT® lebonyolításához?

A megújult mérési módszerhez és tartalmakhoz természetesen szükséges, hogy a vizsgálatokat támogatóeszközök is a pedagógusok rendelkezésére álljanak.

A Magyar Diáksport Szövetség projektjében ezért összeállítja, és ingyenesen az iskolák rendelkezésére bocsátja azt az eszközcsomagot, amelynek tartalma az alábbiak szerint foglalható össze:

- mérési útmutató,
- hanganyag az ingafutás, hasprés és fekvőtámasz gyakorlatokhoz,
- oktató DVD
- tesztek lebonyolításhoz szükséges eszközök (mérleg, testmagasságmérő, hajlékonyságmérő eszköz, kézi szorítóerő-mérő, mérőcsík, 20 m-es szalag, bioimpedancia-analizátor)

15. Felhasználható-e a NETFIT® a pedagógus munkájának minősítésére?

Nem, mert ahogyan a fittségi teszteredmények önmagukban nem minősíthetik egy diák tanulmányi előmenetelét, tanulási sikerességét a testnevelésben, úgy a pedagógus munkájának értékelésekor sem tekinthetünk rá kizárólagos módon. A nemzetközi tapasztalat azt mutatja, hogy ha a fittségi teszteredményeket elsődleges fontosságú szempontként veszik figyelembe a pedagógus tevékenységének minőségértékelése, sikeressége szempontjából, könnyen elveszítheti a testnevelés komplex hatásrendszerét.

16. Felhasználható-e a NETFIT® egy iskola testneveléssel kapcsolatos tevékenységének minősítésére?

Nem, mert a fizikai fittségi állapot genetikai és környezeti tényezők együttes megnyilvánulása. A rendszeres testmozgás mennyisége és minősége csak egy tényező a sok közül, amely befolyásolja a fittséget. Egy iskola tanulói összetétele nagymértékben függ specialitásaitól (például közoktatási típusú sportiskola, szakiskola, gimnázium), valamint az iskolai környezetében lakó közösség szocioökonómiai státuszától. A gazdasági szempontból elmaradott, hátrányos helyzetű térségekben sokkal több a szegény, nehéz anyagi helyzetben lévő gyermek. Ennek negatív hatása egyértelműen érzékelhető egészségmagatartásukban, mozgásos viselkedésükben. Az iskola tanulói összetétele valószínűleg megnyilvánul az általános fittségi mutatókban is. Az iskolai programok minőségértékelése vonatkozásában tehát egyrészt a fittségi állapot változásának folyamatos nyomon követése (hány tanuló teljesít az egyes egészségzónákban), továbbá az intézmény rendszeres testmozgást támogató tevékenységrendszerének együttes megítélése már fontos információval bírhat.

17. Milyen tesztelési lehetőségeket biztosít a NETFIT®?

A NETFIT® a következő tesztelési lehetőségeket biztosítja:

- kötelező, intézmény szintű fittségi tesztelés,
- öntesztelés és önértékelés,
- egyéni tesztelés,
- az egyéni legjobb teljesítményt célzó tesztelés.

18. Melyek a NETFIT® helyes felhasználásának módjai?

A NETFIT® helyes felhasználásakor az alábbi alapelveknek kell megfeleltetni az alkalmazott módszereket:

- Fizikai és érzelmi szempontból egyaránt biztonságos környezet megteremtése.
- A NETFIT® a tanmenet tervezett része, amelyre megfelelő tanóraszám áll rendelkezésre. Felhasználása az őszi időszakban tipikusan diagnosztikus célú, míg az évközbéli alkalmazással folyamatközpontú értékelési lehetőséggé válik.
- A NETFIT® felmérések előtt fontos a diákok felkészítése az „éles” teszthelyzetre
- Nem szabad elfelejteni, hogy a teszteredményeket a testnevelésórán végzett „munka” mellett számos genetikai és környezeti tényező befolyásolja, amelyre a diákoknak nincs ráhatásuk.
- Az egyes felmérések alkalmával (kivéve a kötelező mérést) nem szükséges minden egyes NETFIT® tesztelemet elvégeztetni a diákokkal.
- A NETFIT® folyamatos alkalmazása lehetőséget teremt az eredmények portfóliószerű gyűjtésére és speciális szempontok szerinti összeállítására, amely kiváló tanulást támogató eszközzé formálja azt.
- A fittséghez, fittségi állapot fejlesztéséhez kapcsolódó ismeretek, a tesztek pontos végrehajtási módjainak ismerete, a hibák felismerése, a saját eredmények értelmezése

az öntesztelés és önértékelés módja, az önálló edzésprogramok tervei, a társaknak nyújtott megfelelő segítség mind-mind képezhetik a szummatív értékelés alapját. Megfelelő szempontrendszer alapján így alkalmasak osztályozásra, szöveges értékelésre, vagyis beszámíthatók a féléves és év végi értékelésbe egyaránt.

19. Melyek a NETFIT® helytelen felhasználásának módjai?

A leggyakoribb problémák lehetnek:

- A diákok fittségi teszteredményei abszolút értékeinek osztályozása;
- A diákok fittségi teszteredményei fejlődése alapján történő osztályozás;
- A pedagógus munkájának minősítése kizárólag a fittségi teszteredmények alapján;
- Egy iskola testneveléssel kapcsolatos munkájának minősítése kizárólag a fittségi eredmények alapján;
- A tesztelés és a teszteredmények személyességének figyelmen kívül hagyása, az eredmények egymással történő összehasonlításának engedélyezésével, az egyéni eredmények faliújságra történő kitűzésével.

20. Milyen tanulásszervezési lehetőségek segítségével lehet lebonyolítani a NETFIT®-et?

A tanulásszervezés lehetőségei többek között a következők lehetnek:

- egyénenkénti pedagógusi felmérés;
- felmérés tanulópárokban, együttes formában;
- felmérés tanulópárokban, csoportos formában;
- felmérés tanulópárokban vagy 3-4 fős csoportokban, önállóan;
- felmérés "vegyes" tanulásszervezési eljárásokkal;
- felmérés projektszerűen, a teljes intézményt érintő módon (NETFIT® projektnap).

21. Milyen tényezők befolyásolhatják a megfelelő tanulásszervezési eljárás kiválasztását?

A NETFIT® tanórai lebonyolítása többféle tanulásszervezési eljárással történhet. A megfelelő tanulásszervezési eljárás kiválasztása a pedagógus feladata. A választást több tényező befolyásolja. Ilyen tényezők lehetnek például:

- a tanulók életkora;
- a tanulók előképzettsége, előzetes ismeretei és tapasztalatai;
- a felhasználás célja (kötelező mérés része vagy egyéb oktatási lehetőségek);
- a tanulócsoport felelősségteljes és megbízható magatartásának színvonala;
- a rendelkezésre álló idő;
- a rendelkezésre álló tér;
- a rendelkezésre álló eszközök mennyisége;
- a pedagógus felkészültsége, szervezőképessége.