

## TÁJÉKOZTATÓ A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) RENDSZERRŐL

A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) a magyar köznevelési rendszer kötelező és egységes fittségmérési módszere, amelyet a Magyar Diáksport Szövetség (MDSZ) fejlesztett ki a Cooper Intézet közreműködésével. Az új, egészségközpontú és kritériumorientált fittségmérési módszer egészségsztenderdekhez viszonyítva értékeli a tanulók fittségi állapotát.

**A NETFIT® tudományosan megalapozott, a fizikai fittség mérésére és értékelésére létrehozott rendszerének küldetése, hogy népszerűsítse és tudatosítsa az élethosszig tartó testmozgás és testedzés jelentőségét, valamint az egészségtudatos életvezetés értékeit az iskoláskorú diákok, szülei/gondviselőik és a közoktatásban tevékenykedő minden érintett szereplő körében.**

A NETFIT® a fizikai fittségi állapotot nemhez és életkorhoz igazodó külső kritériumértékekhez, úgynevezett egészségsztenderdekhez viszonyítja. A NETFIT® ennek megfelelően kritériumorientált tesztrendszernek tekinthető szemben a korábbi normaorientált, percentilis táblán vagy pontrendszeren alapuló tesztekkel. **Az egészségsztenderdek olyan teljesítménymínimum értékeket jelentenek, amelyeket teljesítve a tanuló ún. „egészségzónába” kerül, s ezzel hosszútávon valószínűbben lesz védett az ülő életmóddal, fizikai inaktivitással összefüggő megbetegedések rizikófaktoraival szemben. Az egészségsztenderdeknel gyengébb teljesítmények – fittségi profiltól függően – további két zónába, „fejlesztés szükséges” és „fokozott fejlesztés szükséges” zónákba kerülhetnek. Ezek a teljesítményértékek felhívják az érintettek figyelmét, hogy az egészséges fizikai fittségi állapot elérése érdekében több testmozgásra és tervezett, speciális fejlesztő testedzésre, sporttevékenységre van szükség.**

**A NETFIT® hét motoros tesztet tartalmaz:**

- 1) 20 vagy 15 méteres ingafutás teszt (IFT),
- 2) ütemezett hasizom teszt (ÜHT),
- 3) törzsemelés teszt (TET),
- 4) kézi szorítóerő mérése (KSZ),
- 5) ütemezett fekvőtámasz teszt (ÜFT),
- 6) helyből távolugrás teszt (HTU) és
- 7) hajlékonysági teszt (HT), amelyek segítségével jellemezni tudjuk az egyén aerob fittségét (állóképességét), és vázizomzat fittségét.

A tápláltsági állapot jellemzésére és az obesitás mértékének megállapítására a testtömegindex (BMI) és a relatív testzsírtartalom (TZS%) mérése szolgál.

A mérések lebonyolításához minden intézmény számára biztosított (létszamarányosan legalább 1 db) eszközcsomag, valamint a mérési protokollt tartalmazó kézikönyv és oktatófilm. Emellett a mérési módszerek elsajátításához 30 órás akkreditált továbbképzést kínált az MDSZ, amelyet közel 8000 fő pedagógus sikeresen elvégzett. A mérési adatokat a rendelkezésre álló NETFIT® informatikai rendszerbe kellett feltölteni az Oktatási Hivatal úgynevezett MAZON rendszeréből generált mérési azonosítók segítségével.

***A szülők és a diákok körében népszerűsítési kampány indokolt, amely eredményeképpen egyre többen fogják használni a NETFIT® informatikai rendszerét, s ezen keresztül kapnak információt a saját, illetve gyermekük egészségközpontú fittségi állapotáról.***

### ***Informatikai oldal***

Egy országos hatókörű mérési-értékelési rendszerrel szemben alapvető elvárás, hogy online adatkezelési lehetőségeket biztosítson minden érintett számára. Az adatkezelés kiterjed a mérési adatok biztonságos feltöltésére, tárolására és speciális, statisztikai eljárások mentén a mérési eredmények többféle szempontú kiértékelésére. ***Alapvetően négy felhasználói csoportot különböztethetünk meg, akik a NETFIT® informatikai rendszerét a <http://www.netfit.eu/> linken érhetik el. A négy felhasználói csoport: a pedagógusok (és az iskolák), a tanulók, a szülők és a mérésekben érintetteken kívüli érdeklődők.***

***A publikus felületet annak érdekében fejlesztettük ki, hogy az országos fittségmérési adatok minden érdeklődő számára elérhetőek legyenek.*** A rendszer képes országos, regionális, megyei, járási, települési, valamint intézményi és telephely szintű összesített adatok bemutatására az adatvédelmi törvény teljeskörű figyelembevételével. A felület célja, hogy minden érdeklődő (sportszervezet, önkormányzat, sportszakember, döntéshozó, kutató stb.) regisztráció nélkül hozzáférhessen a különböző tájékoztató jellegű statisztikákhoz, lekérdezésekhez. Ez a „nyers” adatbázis azonban tudományos elemzésekre nem használható. Az újonnan fejlesztett oldal működése szorosan kapcsolódik a pedagógusok, tanulók és szülők által használt felület működéséhez, hiszen a publikus felület összes riportja is folyamatosan frissül.

A regisztrációhoz kötött felületen pedagógusként, szülőként és tanulóként is történhet regisztráció, amely speciális jogosultsági beállítások mellett biztosítja a tanított osztályok (csoportszintű) és az osztályok tanulói (egyéni szintű) mérési adatainak megtekintését, tanulói és osztályszintű értékelő lapok letöltését. Az informatikai rendszer két alapvető funkciót hivatott ellátni. Az egyik a mérések során keletkezett tanulói adatok feltöltésének és biztonságos, statisztikai célú kezelésének funkciója.

A másik funkció pedig az egyéni és csoportos értékelőlapok előállításának segítségével a pedagógiai visszajelzés lehetőségének megteremtése minden tanuló, pedagógus, iskola, valamint szülő számára. A NETFIT® lehetővé teszi a diákok számára, hogy a fittségi teszteredményeiket online környezetben, az összes mérési eredmény figyelembevételével kezelni tudják. **A szülők számára is biztosítja, hogy követni tudják gyermekeik fizikai fittségi adatait, és tájékozódni tudjanak fejlődésükről.** A pedagógusok számára pedig lehetővé válik a diákjaik és osztályaik együttes kezelése, fejlődési jellemzőik, állapotváltozásuk nyomon követése. **Az egyéni értékelőlapok és a statisztikai lekérdezés alternatívái megteremtik a lehetőséget az osztály- és egyénspecifikus fittségi program kidolgozására.**