

A tanulók fizikai- és edzettségi állapotának mérése

Az állapotmérésről általában

A 20/2012. (VIII.31.) EMMI rendelet 81. § (1-2) bekezdése kimondja, hogy iskolában évente gondoskodni kell a tanulók fizikai állapotának méréséről.

Az általános fizikai teherbíró képességek mérése során feltérképezhetők az egyes képességek területén mutatkozó hiányosságok. A hiányosságok feltárása, a tanulók életmódjának ismerete kiindulási alapul szolgál mind az egyéni, mind a közösségi fejlesztő, felzárkóztató programok elkészítéséhez, lehetőséget biztosít az egészségileg hátrányos helyzet megszüntetésére, az általános fizikai teherbíró képesség fokozatos fejlesztésére, a szükséges szint elérésére, megtartására.

A mérés céljai, várható hasznosulása

- Lehetővé teszi az egyén, a közösség, a társadalom egészének, vagy bizonyos rétegeinek egészség szempontú fizikai állapotának számszerűen is kifejezhető megbecslését, a mért adatok egészséggel összefüggő értelmezését, elemzését.
- A különbözőségeket felfedezése lehetőséget ad az egyénre szabott optimális edzésintenzitás szakszerű megválasztásához.
- Biztosítja a pillanatnyi fizikai állapottal való szembesülést, a megadott követelményértékekhez viszonyítást.
- Felfedezi az esetleges hiányosságokat, ezáltal lehetővé teszi azok mielőbbi tudatos felszámolását.
- A rendszeres időszakos ellenőrzés folyamatos visszacsatolást jelent a hibák kiküszöböléséhez.
- Összehasonlítási, viszonyítási lehetőséget ad az azonos módszerrel, de pl. különböző földrajzi területen élő, tevékenykedő, különféle sportágakat űző egyének teljesítményeihez.

- Már a kisiskolás korúak körében felszínre kerülnek, kitűnnek az egyes területen elért kimagasló eredményükkel a genetikailag kiváló - testi, biológiai, fiziológiai - adottságokat öröklő sportolni vágyó fiatalok.

Összefoglalva: az egyén az általános fizikai teherbíró-képessége mérése során választ kaphat arra, hogy fizikai terhelhetősége szempontjából jelenleg hol tart, hová kell felfejleszteni magát és hogyan tegye meg az első lépéseket.

A módszerrel szemben támasztott legfőbb elvárások

- Megbízhatónak kell lennie - a motorikus képességeken belül, a kondicionális képességek közül — valóban az egészség szempontjából leglényegesebb faktorokat mérje.
- Egyszerűnek kell lennie, különösebb előképzettséget ne igényeljen.
- Könnyen használható, objektív mérési, értékelési és minősítési rendszer tartozzon hozzá — az elért teljesítmény mérésének pontossága a külső objektív és szubjektív feltételektől nem, vagy csak igen minimális mértékben függjön.
- A gyakorlati életben jól alkalmazható legyen — a lehető legkisebb anyagi és időráfordítást igényelje.
- Adjon módot összehasonlításra a nemzetközi és hazai vonatkozású eredmények alapján.

Mérés az iskolában

A **NETFIT** tesztrendszer méri, értékeli és minősíti a törvény által előírt, adatszolgáltatási kötelezettséget jelentő, egészség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességeket:

- az aerob kapacitást, amely a kardiorespiratorikus rendszer állóképességének legjobb mérőszáma,
- azon izomcsoportok erejét, amelyeket a mindennapi tevékenységünk során a leggyakrabban használunk, és amelyek gyengesége pl. a tartási rendellenességek leggyakoribb okozói.
- Kiegészítő mérésként módszert kínál:

- ◆ Optimális testtömeget, illetve az attól való eltérés mértékének meghatározásához,
- ◆ Bemutatja az aerob állóképesség területén elért teljesítmény és a próba megkezdése előtt és elvégzése után mért pulzusértékek értelmezését.

Általános vizsgálati szempontok

- A vizsgálatot életkorra és nemre való tekintet nélkül minden olyan egészséges tanuló elvégezheti, aki az iskolai testnevelés alól nem kap teljes felmentést.
- A könnyített- és a gyógy-testnevelésre utalt tanulók általános izomerejének minősítése csak — szakorvosi véleményezés alapján — az orvos által nem tiltott motorikus próbákban elért teljesítmény alapján végezhetjük el.
- A vizsgálat megkezdése előtt a próbázónak tisztában kell lenni a vizsgálat céljával, gyakorlati hasznosságával és az elvégzendő feladatokkal.
- A vizsgálati módszert az erre a célra elkészített mérési útmutató alapján kell elvégezni.
- Az általános fizikai teherbíró-képesség pontértékeinek meghatározása a táblázatok alapján történik.
 1. A motorikus próbákat sportöltözetben, jól szellőző nagy teremben, tornateremben, illetve szabadterén célszerű elvégezni.
 2. Minden motorikus próba elvégzését általános és speciális bemelegítés előzze meg.
 3. A motorikus próbák elvégzését az izomerő mérésére alkalmazott próbákkal kell elkezdni.

Az iskolánkban alkalmazott vizsgálati módszer az általános fizikai teherbíró képesség műszerek nélküli méréséhez

NETFIT

1. HELYBŐL TÁVOLUGRÁS (cm): Az alsó végtag dinamikus erejének mérése.

Kiinduló helyzet: a tanuló az elugró vonal mögé áll úgy, hogy a cipője orrával a vonalat nem érinti.

Feladat: térdhajlítás – ezzel egy időben páros karlendítés hátra, hátsó rézsútos mélytartásba, előzetes lendületszerzés, - majd erőteljes páros lábú elrugaszkodás és elugrás előre.

Érkezés: az utolsó nyom és az elugró vonal közötti távolságot mérjük cm-ben. Három kísérletből a legjobbat értékeljük.

2. HASONFEKVÉSBŐL TÖRZSEMELÉS FOLYAMATOSAN (4 perc/db):

A hátizmok dinamikus erő-állóképességének mérése.

Kiinduló helyzet: a tanuló hason fekszik úgy, hogy az homlokával megérinti a talajt és mindkét karja laza tarkótartás helyzetében van. A lábakat nem kell leszorítani.

Feladat:

1. ütem törzsemelést végez
2. ütem összeérinti a könyökét az álla alatt
3. ütemre visszanyit oldalsó középtartásba
4. ütem törzsét leengedve visszafekszik a földre.

Értékelés: a szünet nélküli szabályosan végrehajtott ismétlések száma.

3. HANYATTFEKVÉSBŐL FELÜLÉS FOLYAMATOSAN (4 perc/db):

A hasizmok erő-állóképességének mérése.

Kiinduló helyzet: a tanuló torna szőnyegen a hátán fekszik és mindkét térdét 90 fokos szögben behajlítja, talpa a talajon. Laza tarkótartás előre néző könyökkel.

Feladat: a tanuló felül, könyökével megérinti azonos oldalon a combokat. Hanyatt fekvés és újabb felülés következik folyamatosan.

A lábakat nem kell leszorítani!

Értékelés: a szünet nélküli szabályosan végrehajtott felülések száma.

4. **FEKVŐTÁMASZBAN KARHAJLÍTÁS FOLYAMATOSAN KIFÁRADÁSIG (db):**

A vállövi és a karizmok dinamikus erő-állóképességének mérése.

Kiinduló helyzet: mellső fekvőtámasz (tenyerek vállszélességben előre néző ujjakkal, egyenes törzs, nyak a gerinc meghosszabbításában, nyújtott térd, merőleges kar)

Feladat: a tanuló mellső fekvőtámaszból indítva karhajlítást- és nyújtást végez. A törzs feszes, egyenes tartását a karnyújtás- és karhajlítás ideje alatt is meg kell tartani, a fej nem lóghat. A karhajlítás addig történik, amíg a felkar vízszintes helyzetbe nem kerül.

Értékelés: a szünet nélküli szabályosan végrehajtott ismétlések száma.

5. **COOPER-TESTT FUTÁSSAL (12 perc/m):**

Az aerob állóképesség mérése.

Feladat: minden tanuló a tőle telhető legnagyobb intenzitással fusson,- kocogjon 12 percig közel azonos sebességgel úgy, hogy futás közben ne alakuljon ki tartósan oxigénhiány.

Értékelés: a megtett táv méterekben.

Értékelési rendszer

A vizsgálati módszerhez tartozó megbízható értékelési és minősítési rendszer, nagyszámú mérési eredményen alapul.

Az elérhető maximális pontérték: 140 pont

- I. Aerob állóképességé maximálisan: 77 pont
- II. Izomerő-állóképesség maximálisan: 63 pont

A NETFIT tesztrendszer legfőbb értékelési formái

Szóbeli és írásbeli értékelés testnevelési órán, sport-foglalkozáson, edzésen:

- 1. Értékelés pontértékelés formájában
- 2. Értékelés mennyiségi mutatókkal
- 3. Értékelés érdemjegyekkel
- 4. Az értékelési formák kombinációja

Az értékelő táblázatok a helyi tanterv tantárgyankénti részében találhatóak.

A minősítési rendszer kategóriái:

0 - 20,5 pont	IGEN GYENGE
21 - 40,5 pont	GYENGE
41 - 60,5 pont	KIFOGÁSOLHATÓ
61 - 80,5 pont	KÖZEPES
81 - 100,5 pont	JÓ
101 - 120,5 pont	KIVÁLÓ
121 - 140,0 pont	EXTRA

Az egyes minősítő kategóriák értelmezése

IGEN GYENGE

Gyenge fizikai állapota miatt, a mindennapi tevékenységének maradéktalan elvégzése, legtöbb esetben olyan fizikai-szellemi megterhelést jelent, hogy rendszeresen fáradtnak, kimerültnek érzi magát. Figyelem terjedelmének, tartósságának növeléséhez, közérzetének - átmeneti - javításához igen gyakran különféle élénkítő szerek, esetenként gyógyszerek fogyasztására van szükség. Hajlamos a gyakori megbetegedésre. Immunrendszerét a kisebb fertőzések, könnyebb megbetegedések leküzdése is már igen gyakran komoly feladat elé állítják.

GYENGE

Az egésznapos tevékenységtől még gyakran fárad el annyira, hogy nem tudja kipihenni magát egyik napról a másikra, ezért estére sokszor fáradtnak, levertnek, kimerültnek, rosszkedvűnek érzi magát.

KIFOGÁSOLHATÓ

A rendszeres mindennapi tevékenységtől ugyan már ritkán fárad el, de a váratlan többletmunka még erősen igénybe veszi.

KÖZEPES

Eléri azt a szintet, amely elegendő ahhoz, hogy az egészséges létezése stabil maradjon, azaz tartósan kiegyensúlyozottan, jó közérzettel élhessen. Rendszeres, heti 2-3 óra testedzéssel a továbbiakban törekedjen arra, hogy a későbbi élete folyamán is egészsége megőrzése érdekében legalább ezt a szintet megtartsa.

JÓ

Ezt a szintet általában azoknak sikerül elérni, akik valamilyen sportágban alacsonyabb szintű szakosztályban, illetve amatőr szinten rendszeresen edzenek, versenyeznek. Ha valaki arra az elhatározásra jut, hogy élsportoló szeretne lenni, legjobb, ha minél előbb hozzákezd az alapvető kondicionális képességeinek magasabb szintre fejlesztéséhez.

KIVÁLÓ

Aki ezt a szintet eléri már joggal reménykedhet abban, hogy speciálisan is olyan jól terhelhető fizikailag, hogy néhány sportágban már akár élsportoló is lehet.

EXTRA

Ha valaki ezt a szintet eléri és megtartja, akkor az általános fizikai teherbíró-képessége területén elérte azt a szintet, hogy fizikailag kiválóan terhelhető. Az eddigi vizsgálataink szerint, ez egyben azt is jelenti, hogy alkalmassá vált szinte valamennyi sportágban olyan rendszeres, magas szintű sportági specifikus edzés elvégzésére, hogy nemzetközi szinten is csúcsteljesítményt érjen el. Élsportolóknak 19 év felett is az egész sportpályafutásuk alatt folyamatos odafigyeléssel arra kell törekedni, hogy az általános fizikai teherbíró-képesség szintjét a sportághoz szükséges „megkívántság” szintjén tartsák.

Az általános fizikai teherbíró-képesség fejlettsége akkor tekinthető kiegyensúlyozottnak/harmonikusnak, ha a próbázó a vizsgálat során elért összes pontszámainak legalább a felét az aerob állóképesség mérésére alkalmazott próbában szerzi meg.