



Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

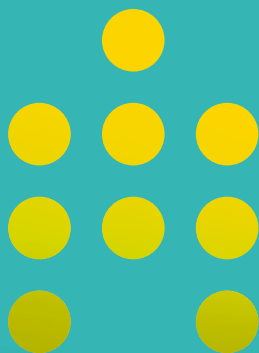
SZÉCHENYI 2020

# Kézikönyv

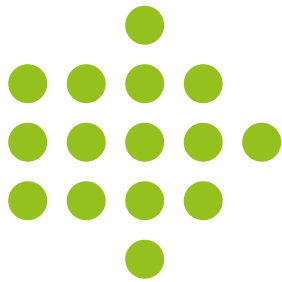
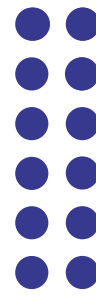
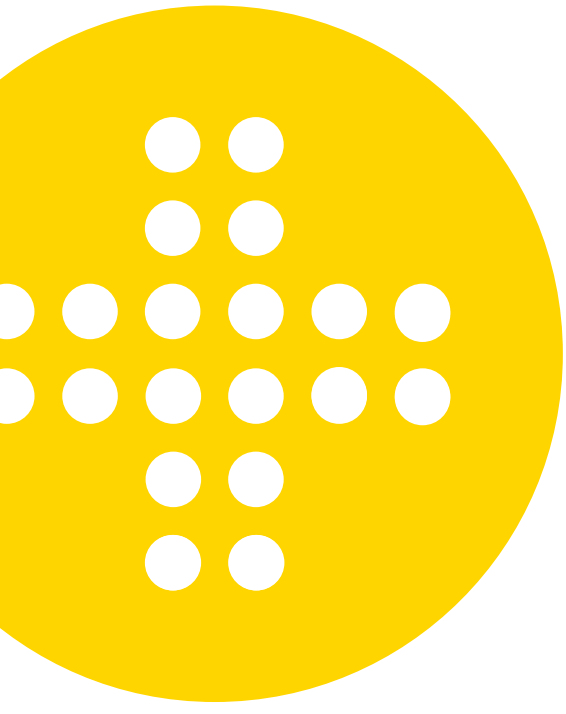
a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt  
/NETFIT®/ alkalmazásához



Új értékelés  
a kézi  
szorítóerő  
mérésében!



második, bővített kiadás



# Kézikönyv a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) alkalmazásához

Második, bővített kiadás

## Szerzők:

Dr. Kaj Mónika

Dr. Kälbli Katalin

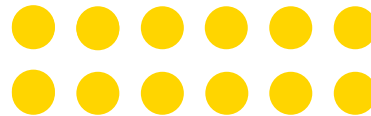
Király Anita PhDc

Dr. Karsai István

Dr. Marton Orsolya

és

Dr. Csányi Tamás



## Főszerkesztő:

Dr. Csányi Tamás

A Magyar Diáksport Szövetség kiadványa

**Szakmai partner:** The Cooper Institute®

## A Cooper Intézet® tudományos és szakmai tanácsadói:

Don Disney – Director of Youth Initiatives at the Cooper Institute®

Catherine Vowell – FITNESSGRAM® Director at the Cooper Institute®

Gregory J. Welk PhD – Iowa State University,

Scientific Director of FITNESSGRAM® Scientific Advisory Board

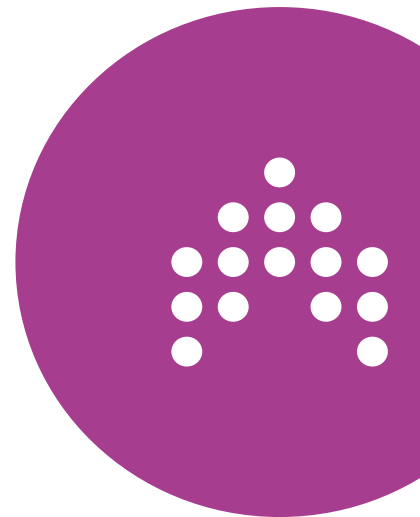
Weimo Zhu PhD – University of Illinois at Urbana Champaign,

FITNESSGRAM® Scientific Advisory Board Member

Kelly Laurson PhD – Illinois State University, FITNESSGRAM® Consultant

Kevin Finn PhD – University of Northern Iowa, FITNESSGRAM® Consultant

Pedro De Saint-Maurice Maduro PhD – Iowa State University, FITNESSGRAM® Consultant



A kézikönyv szemléletével és tartalmával, a NETFIT® sajátos nevelési igényű tanulóakra történő adaptációjával egyetért és a kötelező fittségmérés során a leírt tesztek alkalmazását ajánlja:

- Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete (MTTOE),
- Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT),
- Nemzeti Pedagógus Kar Testnevelés, Gyógytestnevelés és Sport Tagozat,
- Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetsége (FODISZ),
- Magyar Paralimpiai Bizottság (MPB),
- Magyar Gyógytestnevelők Egyesülete (MAGYE),
- Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közhatalmi Nonprofit Kft.



Magyar Diáksport Szövetség – Testnevelés Módszertani Könyvek

**Főszerkesztő:** Dr. habil. Csányi Tamás PhD

Kaj Mónika – Kälbli Katalin – Király Anita – Karsai István – Marton Orsolya – Csányi Tamás  
Kézikönyv a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) alkalmazásához.  
Második, bővített kiadás.

**Javasolt hivatkozás:** Kaj Mónika, Kälbli Katalin, Király Anita, Karsai István, Marton Orsolya, Csányi Tamás (2019): *Kézikönyv a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) alkalmazásához. Második, bővített kiadás.* Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.

**A kiadásért felel:** Balogh Gábor, elnök

**Formai szerkesztő:** Muskovits István

**Szakmai lektorok:** Demeter Antal, Prof. Dr. Ihász Ferenc PhD, Kiss Mihály,  
Dr. Szmodis Márta PhD, Takács Zoltán

**A NETFIT® sajátos nevelési igényű tanulókra történő adaptálásában közreműködő szakértők:**

Dr. Szmodis Márta PhD, Sáringerné dr. habil. Szilárd Zsuzsanna PhD, Lénárt Zoltán,  
Dr. Virányi Anita PhD, Ramocsa Gábor, Őszi Tamásné, Vezér Katalin, Pajor Emese, Loványi Eszter

**Fotók:** Egyed Péter (Lizzy Trade Kft.), Ombodi Gergő

**Arculat:** Benedict & Helfer Kft.

**Illusztrációk:** Benedict & Helfer Kft. és KMH Print Kft.

**Tördelés:** Benedict & Helfer Kft. és KMH Print Kft.

**Nyomdai munkák:** KMH Print Kft.

**Ügyvezető igazgató:** Dr. Erdős Dániel

ISBN 978-963-08-8654-3

© Magyar Diáksport Szövetség

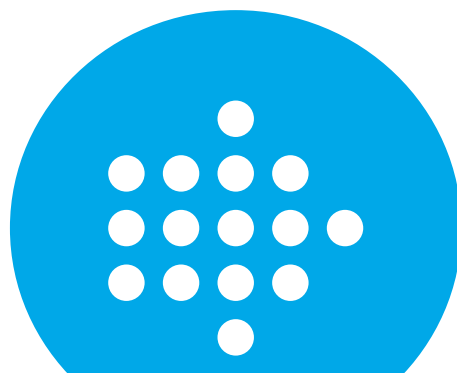
A kiadvány akár részben, akár egészben történő sokszorosítása, fénymásolása, mindennemű egyéb felhasználása, terjesztése, digitalizált közzététele jogszabályokba ütközik, és csak a Magyar Diáksport Szövetség írásos engedélyével lehetséges.

Ez a kiadvány az EFOP-3.2.8-16-2016-00001 kódjelű kiemelt projekt keretében valósult meg.

Printed in Hungary

2019.

MAGYAR DIÁKSPORT SZÖVETSÉG  
1063 Budapest, Munkácsy Mihály utca 17.  
E-mail: netfit@mdsz.hu  
Telefon: +36 1 273 3570  
www.diakSPORT.eu





# Tisztelt Olvasó!

A magyar iskoláskorú gyermekek fittségi állapotának mérése és értékelése 2013 fordulóján komoly fordulatot vett hazánkban. A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt, azaz a NETFIT® segítségével immáron a negyedik tanév óta országosan egységesen mérik a tanulók fizikai állapotát az érintett pedagógusok. Elmondható, hogy évente mintegy 700 ezer tanuló fittségéről van képünk. Néhány év leforgása alatt eljutottunk oda, hogy nem csupán keresztmetszeti, hanem longitudinális vizsgálatoknak is alá tudjuk vetni a diákok egészségközpontú fittségi eredményeit, azaz lassan egy-egy tanuló teljes fittségi életútját végig tudjuk követni a felső tagozaton és a középiskolában. A T.E.S.I. 2020 stratégiának megfelelően a Magyar Diáksport Szövetség az elmúlt években sem télenkedett, és munkatársaim azon dolgoztak, hogy a következő évektől minden magyar tanuló fittségi állapotáról képet kapjunk, így azokról a sajátos nevelési igényű gyermekekéről is, akik a mindennapos testnevelésben, testmozgásban nem, vagy csak korlátozottan, speciális foglalkozásokon vagy intézményekben, esetleg erre felkészített külön szakembergárda közreműködésével vehetnek részt. A NETFIT® kézikönyv második kiadása reményeink szerint újabb lenyomata lesz annak, hogy a minőségi testnevelés és fizikai aktivitás egyik meghatározó eleme az inklúzió, és minden testnevelő, gyógytestnevelő, illetve gyógypedagógus szívesen forgatja majd.

**Balogh Gábor**  
elnök

Magyar Diáksport Szövetség

A Nemzeti Egységes Tanuló Fittségi Teszt fokozatos továbbfejlesztése – annak bevezetése óta – folyamatos. Ahogyan nemzetközi és európai térben is egyedülálló volt néhány éve a Cooper Intézet és a Magyar Diáksport Szövetség (MDSZ) kutatás-fejlesztési tevékenysége a NETFIT® kialakítása érdekében, az EFOP-3.2.8-16-2016-00001 kódjelű, „T.E.S.I.-2.0 – Beavatkozások a minőségi (inkluzív) testnevelés oktatás és képzés megvalósítása érdekében” című kiemelt projektben legalább ugyanakkora innovációra vállalkoztak az MDSZ szakértői. A világon csupán néhány helyen, elenyészően kevés iskolarendszerben fordítanak ugyanis figyelmet arra, hogy a sajátos nevelési igényű gyermekek fittségét ugyanolyan filozófia és szemlélet mentén mérjék és értékeljék évről évre, mint a tipikus fejlődésű társaikét. Mi komolyan vesszük a Salamancái nyilatkozatot, és hisszük, hogy minden gyermeknek meg kell adni a lehetőséget arra, hogy elérhető és fenntartható legyen számára az elfogadható színvonalú tanulás. Az egyenlő esélyű hozzáférés biztosítása persze a legtöbbször összetett, leküzdhetetlennek tűnő feladat, de a NETFIT® kézikönyv második kiadása bizonyítékul szolgál arra, hogy az MDSZ elkötelezett a befogadó szemléletű oktatás mellett, és komolyan veszi a HELP filozófiát, azaz hogy az egészség (health) mindenki számára (everyone) élethosszig (lifetime) elérhető és személyes (personal).

**Tóth Zoltán**  
alelnök

Magyar Diáksport Szövetség

**I. RÉSZ:****BEVEZETÉS A NEMZETI EGYSÉGES TANULÓI FITTSÉGI TESZT (NETFIT®) MÓDSZERTANÁBA**

<b>1. A NETFIT® PROGRAM KÜLDETÉSE, JELLEMZŐI ÉS FILOZÓFIÁJA</b>	<b>11</b>
1.1. KÜLDETÉS	11
1.2. JELLEMZŐK	12
1.3. A NETFIT® PROGRAM ÉS A „HELP” FILOZÓFIA	13
<b>2. AZ EGÉSZSÉGGKÖZPONTÚ FITTSÉG</b>	<b>15</b>
2.1. A FITTSÉGGEL KAPCSOLATOS FOGALMAK MEGHATÁROZÁSA ÉS A FITTSÉGI KOMPONENSEK	15
2.2. FITTSÉG, EGÉSZSÉG, ISKOLAI TELJESÍTMÉNY	16
<b>3. A NETFIT® PROGRAM HATÉKONY ÉS HELYES ALKALMAZÁSA AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN</b>	<b>18</b>
3.1. ÉLETKORI MEGFONTOLÁSOK	18
3.2. BALESET-MEGELŐZÉSI SZEMPONTOK	19
3.3. SAJÁTOS NEVELÉSI IGÉNYŰ TANULÓKKAL KAPCSOLATOS SZEMPONTOK	20
3.4. A NETFIT® PROGRAMHOZ KAPCSOLÓDÓ TESZTELÉSI LEHETŐSÉGEK	20
3.4.1. Kötelező, intézményi szintű fittségi tesztelés	21
3.4.2. Öntesztelés és önértékelés	23
3.4.3. Egyéni tesztelés	23
3.4.4. Az egyéni legjobb teljesítményt célzó tesztelés	24
3.5. A NETFIT® PROGRAM HELYES ÉS HELYTELEN FELHASZNÁLÁSA	26
3.5.1. Helyes felhasználás	26
3.5.2. Helytelen, megkérdőjelezhető felhasználás	27
3.6. A NETFIT® LEBONYOLÍTÁSÁNAK TANULÁSSZERVEZÉSI LEHETŐSÉGEI	29
3.7. EGYÉB JAVASLATOK A NETFIT®-HEZ KAPCSOLÓDÓ FITTSÉGOKTATÁS FOLYAMATÁVAL KAPCSOLATBAN	33

**II. RÉSZ:****A NETFIT® FITTSÉGI PROFILJAI, A TESZTEK MÉRÉSÉNEK ÉS ÉRTÉKELÉSÉNEK MÓDSZERTANA**

<b>4. A NETFIT® ÁLTAL VIZSGÁLT FITTSÉGI PROFILOK ÉS ÉRTÉKELÉSÜK</b>	<b>37</b>
4.1. A NETFIT®-ET ALKOTÓ TESZTEK ÁTTEKINTÉSE	37
4.2. A NETFIT® ÉLETKORI KATEGORIZÁLÁSA	38
4.3. A NETFIT® ÉRTÉKELÉSI MÓDSZERÉNEK ÉRTELMEZÉSE	38
4.3.1. A normaorientált és kritériumorientált értékelési módszer különbségei	38
4.3.2. Normaorientált módszerrel felállított töréspontok és az értékelés	38
4.3.3. Kritériumorientált módszerrel felállított töréspontok és az értékelés	39
4.4. TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL	40
4.4.1. A testmagasság mérése	41
4.4.2. A testtömeg mérése	42
4.4.3. A testtömegindex	42
4.4.4. A testzsírszázalék mérése	42
4.5. AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL	47
4.5.1. Aerob kapacitás becslése – állóképességi ingafutás teszt (20 m vagy 15 m )	47

<b>4.6. VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL</b>	<b>51</b>
4.6.1. A hasizom erő-állóképességének mérése – az ütemezett hasizom teszt	51
4.6.2. A törzsfeszítő izomzat ereje – a törzsemelés teszt	54
4.6.3. A felsőtest izomereje, erő-állóképessége – ütemezett fekvőtámasz teszt	56
4.6.4. A kéz szorítóerejének mérése	58
4.6.5. A láb robbanékony ereje – helyből távolugrás teszt	61
<b>4.7. HAJLÉKONYSÁGI PROFIL</b>	<b>63</b>
4.7.1. A térdhajlító izmok nyújthatósága – a hajlékonysági teszt	63

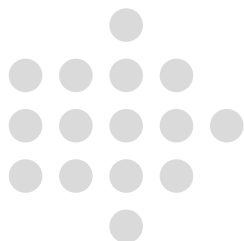
### III. RÉSZ:

#### A NETFIT® ADAPTÁLT VÁLTOZATA SAJÁTOS NEVELÉSI IGÉNYŰ ÉS GYÓGYTESTNEVELÉSRE UTALT GYERMEKEK SZÁMÁRA

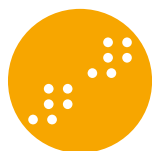
<b>5. AZ EGÉSZSÉGGÖZPONTÚ FITTSÉG JELENTŐSÉGE A SAJÁTOS NEVELÉSI IGÉNYŰ GYERMEKEK ÉLETÉBEN</b>	<b>69</b>
<b>6. AZ EGÉSZSÉGGÖZPONTÚ FITTSÉG JELENTŐSÉGE A SAJÁTOS NEVELÉSI IGÉNYŰ GYERMEKEK ÉLETÉBEN</b>	<b>71</b>
<b>7. A NETFIT® ADAPTÁLT VÁLTOZATÁNAK TESZTJEI</b>	<b>74</b>
7.1. A TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL ALTERNATÍV TESZTJE	74
7.1.1. Haskőrfogat mérése	74
<b>7.2. AZ AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL ALTERNATÍV TESZTJEI</b>	<b>75</b>
7.2.1. 10 méteres ingafutás teszt	75
7.2.2. Egymérföldes gyalogló teszt	76
7.2.3. YMCA fellépő teszt	78
7.2.4. Célpulzuszóna teszt	80
<b>7.3. VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL ALTERNATÍV TESZTJEI</b>	<b>82</b>
7.3.1. Függés hajlított karral teszt	82
7.3.2. Fekvenyomás teszt	83
7.3.3. Módosított ütemezett hasizom teszt	84
7.3.4. Ülésből feltolás teszt	85
7.3.5. Súlykitolás egy kézzel teszt	86
7.3.6. Egyensúlyi teszt	88
<b>7.4. HAJLÉKONYSÁGI PROFIL</b>	<b>89</b>
7.4.1. Módosított Thomas-teszt	89
7.4.2. Módosított Apley-teszt	90
<b>8. BESZÉDFOGYATÉKOS GYERMEKEK EGÉSZSÉGGÖZPONTÚ FITTSÉGÉNEK FELMÉRÉSE A NETFIT-TEL</b>	<b>92</b>
<b>9. ÉRTELMI FOGYATÉKOS GYERMEKEK EGÉSZSÉGGÖZPONTÚ FITTSÉGÉNEK FELMÉRÉS A NETFIT-TEL</b>	<b>96</b>
9.1. AZ ÉRTELMI FOGYATÉKOSSÁG ÁLTALÁNOS JELLEGZETESSÉGEI	96
9.2. ÁLTALÁNOS MÓDSZERTANI AJÁNLÁSOK	96
9.3. TESZTKIVÁLASZTÁSI ÉS ÉRTÉKELÉSI ÚTMUTATÓ ENYHÉN ÉRTELMI FOGYATÉKOS GYERMEKEK EGÉSZSÉGGÖZPONTÚ FITTSÉGÉNEK MÉRÉSÉHEZ	97
9.4. A TESZTEREDMÉNYEK ÉRTÉKELÉSE ENYHE ÉRTELMI FOGYATÉKOS GYERMEKEKNÉL	100
9.5. KÖZÉPSÚLYOSAN ÉRTELMI FOGYATÉKOS GYERMEKEK EGÉSZSÉGGÖZPONTÚ FITTSÉGÉNEK MÉRÉSE	100

67





<b>10. PSZICHÉS ZAVARRAL KÜZDŐ GYERMEKEK EGÉSZSÉGGÖZPONTÚ FITTSÉGÉNEK FELMÉRÉSE A NETFIT-TEL</b>	<b>103</b>
<b>10.1. A PSZICHÉS ZAVARRAL KÜZDŐ GYERMEKEK JELLEGZETESSÉGEI ÉS ÁLTALÁNOS MÓDSZERTANI AJÁNLÁSOK FITTSÉGI ÁLLAPOTUK MÉRÉSÉHEZ</b>	<b>103</b>
<b>10.2. TESZTKIVÁLASZTÁSI ÉS ÉRTÉKELÉSI ÚTMUTATÓ</b>	<b>104</b>
<b>10.3. A TESZTEREDMÉNYEK ÉRTÉKELÉSE</b>	<b>104</b>
<b>11. AUTIZMUS SPEKTRUM ZAVARRAL ÉLŐ GYERMEKEK EGÉSZSÉGGÖZPONTÚ FITTSÉGÉNEK FELMÉRÉSE A NETFIT-TEL</b>	<b>107</b>
<b>11.1. AZ AUTIZMUS SPEKTRUM ZAVAR ÁLTALÁNOS JELLEMZŐI</b>	<b>107</b>
<b>11.2. ÁLTALÁNOS MÓDSZERTANI AJÁNLÁSOK</b>	<b>108</b>
<b>11.3. TESZTKIVÁLASZTÁSI ÉS ÉRTÉKELÉSI ÚTMUTATÓ</b>	<b>109</b>
<b>11.4. A TESZTEREDMÉNYEK ÉRTÉKELÉSE</b>	<b>111</b>
<b>12. LÁTÁSSÉRÜLT GYERMEKEK EGÉSZSÉGGÖZPONTÚ FITTSÉGÉNEK FELMÉRÉSE A NETFIT-TEL</b>	<b>114</b>
<b>12.1. A LÁTÁSSÉRÜLÉS ÁLTALÁNOS JELLEGZETESSÉGEI ÉS ÁLTALÁNOS MÓDSZERTANI AJÁNLÁSOK</b>	<b>114</b>
<b>12.2. TESZTKIVÁLASZTÁSI ÉS ÉRTÉKELÉSI ÚTMUTATÓ</b>	<b>115</b>
<b>12.3. A TESZTEREDMÉNYEK ÉRTÉKELÉSE</b>	<b>119</b>
<b>13. BESZÉDFOGYATÉKOS GYERMEKEK EGÉSZSÉGGÖZPONTÚ FITTSÉGÉNEK FELMÉRÉSE A NETFIT-TEL</b>	<b>122</b>
<b>13.1. A HALLÁSSÉRÜLÉS ÁLTALÁNOS JELLEMZŐI</b>	<b>122</b>
<b>13.2. ÁLTALÁNOS MÓDSZERTANI AJÁNLÁSOK</b>	<b>122</b>
<b>13.3. TESZTKIVÁLASZTÁSI ÉS ÉRTÉKELÉSI ÚTMUTATÓ</b>	<b>124</b>
<b>14. MOZGÁSKORLÁTOZOTT GYERMEKEK EGÉSZSÉGGÖZPONTÚ FITTSÉGÉNEK FELMÉRÉSE A NETFIT®-TEL</b>	<b>129</b>
<b>14.1. ÁLTALÁNOS MÓDSZERTANI AJÁNLÁSOK</b>	<b>129</b>
<b>14.2. TESZTKIVÁLASZTÁSI ÉS ÉRTÉKELÉSI ÚTMUTATÓ</b>	<b>129</b>
<b>14.3. A TESZTEREDMÉNYEK ÉRTÉKELÉSE</b>	<b>136</b>
<b>15. A HALMOZOTTAN, VALAMINT A SÚLYOSAN ÉS HALMOZOTTAN FOGYATÉKOS GYERMEKEK EGÉSZSÉGGÖZPONTÚ FITTSÉGÉNEK FELMÉRÉSE A NETFIT-TEL</b>	<b>141</b>
<b>16. JAVASLATOK GYÓGYTESTNEVELÉSFoglalkozáson Részt Vevő (NEM SNI-S) GYERMEKEK EGÉSZSÉGGÖZPONTÚ FITTSÉGÉNEK MÉRÉSÉRE</b>	<b>143</b>



## **IRODALOMJEGYZÉK**

145

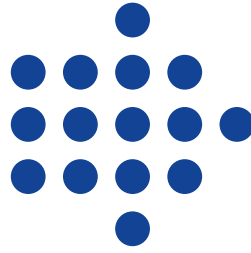


## **MELLÉKLETEK**

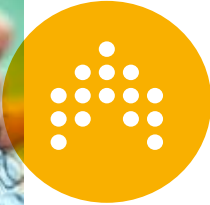
161

<b>PLAKÁTOK</b>	<b>162</b>
<b>ADATFELVÉTELI ÉS ÉRTÉKELŐ LAPOK</b>	<b>166</b>
<b>ELLENŐRZŐ LISTÁK</b>	<b>172</b>
<b>FELADATKÁRTYÁK</b>	<b>184</b>
<b>EGYÉB MELLÉKLETEK</b>	<b>208</b>
<b>KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS</b>	<b>212</b>





**DR. KAJ MÓNIKA PHD**  
szakértő,  
testnevelő tanár



**Kaj Mónika** a Pécsi Tudományegyetem Testnevelés és Sporttudományi Intézetében szerzett testnevelő tanári diplomát, majd úszóedzői képesítést. 2010-től két évig dolgozott óraadóként és demonstrátorként a PTE Sportbiológia Tanszékén. 2017-ben szerezte egészségügyi doktori fokozatát a PTE Egészségtudományi Doktori Iskolájában, disszertációjában a NETFIT® állóképességi tesztjeinek validációs vizsgálatát elemezte. 2013-tól a Magyar Diáksport Szövetség munkatársa, ahol fő feladata a NETFIT® bevezetéséhez kapcsolódó tudományos és módszertani fejlesztés volt, majd a rendszer működtetésének és továbbfejlesztésének koordinálása.

**Marton Orsolya** a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karán (TF) szerzett testnevelő-gyógytestnevelő tanári diplomát 2010-ben. Ezt követően az Egyetem Sporttudományi Kutató Intézetében kezdte el PhD-tanulmányait. 2013-tól a Magyar Diáksport Szövetség szakmai menedzsere a TÁMOP 3.1.13-12-2013-0001 jelű kiemelt projektben. Feladata a NETFIT® bevezetéséhez kapcsolódó tudományos és módszertani fejlesztés.



**DR. KARSAI ISTVÁN PHD**  
mérés-értékelés csoportvezető,  
testnevelő tanár

**Karsai István** 1986-ban a Testnevelési Egyetemen (TF) szerzett középiskolai testnevelő tanári és 1989-ben úszó szakedző diplomát. PhD fokozatát a Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Karának Doktori Iskolájában szerezte, elméleti orvostudományok területén. 1986-tól a Pécsi Tudományegyetemen dolgozik a testnevelőtanárr- és sportszakember-képzésben, mellette edzői tevékenységet is folytatott. Fő kutatási területe a sportbiomechanika, ezen belül az úszómozgás hatékonyságának vizsgálata. Több hazai és nemzetközi sportpszichológiai és sportpedagógiai kutatásokat végző csoport tagja. 2013-tól a Magyar Diáksport Szövetség Iskolai testnevelés osztályán létrehozott mérés-értékelés csoport vezetője, a TÁMOP 3.1.13-12-2013-0001 jelű kiemelt projekt keretén belül.

**DR. MARTON ORSOLYA PHD**  
szakmai menedzser,  
testnevelő-gyógytestnevelő tanár



# SZERZŐK

## **DR. HABIL. CSÁNYI TAMÁS PHD** szakmai főtanácsadó, testnevelő tanár

**Csányi Tamás** a Semmelweis Egyetem Testnevelés- és Sporttudományi Karán szerzett testnevelő tanár és labdarúgó-szakedző diplomát. Doktori fokozatát neveléstudományban szerezte 2011-ben, majd 2017-ben habilitált. Összesen több mint 200 szakcikk, előadás, könyv és tudományos mű szerzője, társszerzője az iskolai testnevelés és sport területén. A Magyar Diáksport Szövetség szakmai főtanácsadója, számos nemzetközi projekt szakértője és több nemzetközi szakmai szervezet (EUPEA, FIEP) magyarországi képviselője.

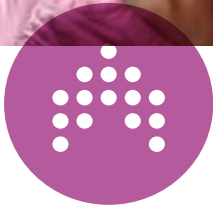
.....



## **TÓTHNÉ DR. KÄLBLI KATALIN PHD** szakértő, humánkineziológus

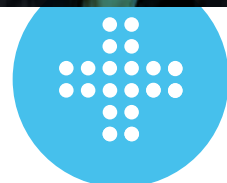
**Kälbli Katalin** a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karán (TF) szerzett humánkineziológus, röplabdaszakedző, testnevelő tanár és gyógytestnevelő tanár diplomát. Jelenleg gyógypedagógusnak tanul szomatopedagógia és logopédia szakirányon. Egyetemi tanulmányai után gyógytestnevelő tanárként, röplabda- és ülőröplabda-edzőként dolgozott. 2007 óta az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Karának oktatója, jelenleg egyetemi adjunktus beosztásban. Nevelés- és sporttudományi doktori fokozatát a Semmelweis Egyetem Doktori Iskolájában szerezte 2008-ban. 2016 szeptemberétől a Magyar Diáksport Szövetség szakértője. Fő feladata a NETFIT® rendszer továbbfejlesztése sajátos nevelési igényű gyermekek számára.

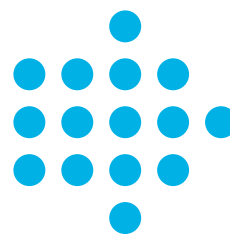
.....



## **KIRÁLY ANITA PHDC** szakmai menedzser, humánkineziológus

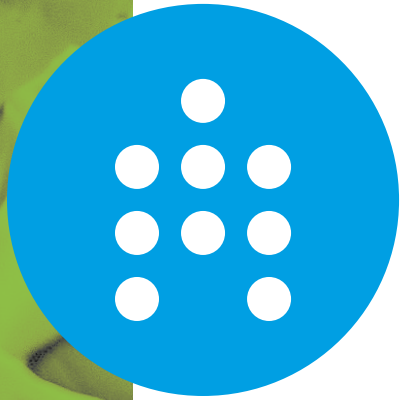
**Király Anita** a Semmelweis Egyetem Testnevelés- és Sporttudományi Karán szerzett humánkineziológus (terhelésélettan szakirány) mesterfokú végzettséget. 2015-ben tanulmányait a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskolájában folytatta PhD-hallgatóként, ahol fő kutatási területe a sajátos nevelési igényű tanulók fittségi állapotának vizsgálata. 2014-től a Magyar Diáksport Szövetség szakmai menedzsere, ahol fő feladata a NETFIT® működtetésével kapcsolatos feladatok ellátása, tudományos tevékenység folytatása, valamint az adaptált rendszer fejlesztése.





# Bevezetés a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) módszertanába







# 1. A NETFIT® PROGRAM KÜLDETÉSE, JELLEMZŐI ÉS FILOZÓFIÁJA

## 1.1. Küldetés

A rendszeres, élethosszig tartó fizikai aktivitás (testmozgás) az egészségtudatos magatartás és életvezetés alapvető feltétele. A rendszeres testmozgás és sport igénye, értékeinek interiorizációja – a testkulturális műveltség kialakulásával párhuzamosan – tervezett nevelési és oktatási hatásrendszer eredménye. Ebben a pedagógiai folyamatban nélkülözhetetlen az iskolai testnevelés, amely „...eszközeivel megkülönböztetett részét képezi a tanulók testi, motoros, lelki, értelmi, érzelmi és szociális fejlődését szolgáló teljes körű iskolai egészségfejlesztésnek és tehetséggondozásnak.” [1] Az iskolai testnevelést a NAT 2012 idézett alapelvének megfelelően tehát a gyermekek egészséges életmódra nevelésének szempontjából a primer prevenció legfontosabb köznevelési színtereként határozzuk meg. Ebben a primer prevenció feladatban a tanulók fizikai fittségének folyamatos fejlesztése elengedhetetlen az egészségi állapot hosszú távú fenntartásához, javításához.

A magyar iskolások fizikai fittségének mérése több évtizedes hagyományokra tekint vissza az iskolai testnevelésben. A testnevelő tanári társadalom többsége mindig is fontosnak tartotta a szervezet funkcionális állapotát tükröző képességek felmérését és azok minősítését. A törekvést azonban folyamatos szakmai viták övezték, így nem tudott kialakulni országos szinten egységesen elfogadott és bevezetett módszertani el-

képzelés, amit a rendkívül eltérő iskolai lehetőségek is nehezítettek. A fittségi próbák<sup>1</sup> és értékelésük körül kialakult zűrzavar egyértelműen negatívan hatott az iskolai testnevelés megítélésére, az egyet nem értés elszenvetői pedig a diákok, a testnevelést tanító pedagógusok és a szülők voltak.

A Magyar Diáksport Szövetség arra vállalkozott, hogy létrehozza a 21. század követelményeihez igazodó, diagnosztikus és oktatási célú pedagógiai értékelő és visszajelentő eszközt, a **Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Tesztet**, vagyis a NETFIT®-et.

A NETFIT® a fizikai fittség mérésére és értékelésére létrehozott, megbízható, tudományos igénnyel kifejlesztett tartalmait, módszereit, értékelő rendszerét a Magyar Diáksport Szövetség és a nemzetközileg elismert amerikai Cooper Intézet közös kutató-fejlesztő tevékenysége segítségével alakította ki.

**A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt, vagyis a NETFIT® program küldetése, hogy népszerűsítse és tudatosítsa az élethosszig tartó fizikai aktivitás jelentőségét és az egészségtudatos életvezetés értékeit az iskoláskorú diákok<sup>2</sup>, családjaik és a köznevelés szereplői körében.**

A NETFIT® program tartalma, módszertana, statisztikai és szöveges visszajelző rendszere az iskolai testnevelés alapvető nevelő-oktató céljainak elérését kívánja támogatni. Ennek megfelelően olyan ismeretátadást, attitűdformálást, készség- és képességfejlesztést

1 : A „fittségi próba”, „motoros próba”, „fittségi teszt”, „motoros teszt” kifejezéseket könyvünkben azonos jelentéstartalommal használjuk.

2 : Iskoláskorú diákok alatt minden esetben a 6–19 éves korosztályt értjük. A könyvben szinonimaként használjuk a diákok, tanulók, iskolások kifejezéseket.

szeretne megvalósítani, amelynek segítségével adottságoktól és szociokulturális környezettől viszonylag függetlenül minden tanuló számára lehetőség nyílik az **egészséges fizikai fittségi állapot** megszerzésére, fenntartására és fokozására. A NETFIT® program segítségével kialakítható pozitív attitűdök, megszerzhető ismeretek, valamint fejleszthető képességek és készségek jelentősen hozzájárulnak az egészségtudatos, jövőorientált életvezetés kialakulásához.

## 1.2. Jellemzők

A NETFIT® program mind kialakításában, mind felhasználhatóságában eltér a köznevelési rendszerben eddig alkalmazott fizikai fittséget minősítő tesztrendszerektől. Újszerűsége tetten érhető többek között az alábbi területeken:

- tudományos megalapozottságában;
- a tanulók minősítésének kritériumorientált módszerében;
- személyre szabott visszajelentő és értékelő moduljában;
- egészségközpontúságában;
- a fittségi próbák ízület- és gerincvédelmet biztosító végrehajtásában;
- pedagógiai alkalmazhatóságában;
- egységes mérőeszközökkel történő felhasználásában;
- online adatkezelő rendszerében.

### Tudományos megalapozottság

A NETFIT® tudományos megalapozottságát több tényező biztosítja.

A Magyar Diáksport Szövetség és az amerikai Cooper Intézet közös tudományos kutatása segítségével országosan reprezentatív, véletlenszerűen kiválasztott tanulói minta segítségével határoztuk meg a magyar iskoláskorú fiatalok fizikai fittségi állapotát 2013-ban [2]. A kutatás eredményeképpen jelöltük ki azokat a sztenderd értékeket, amelyek segítségével objektív módon megítélhető a tanulók fizikai fittségi állapota. A NETFIT® program előzményét, elvi és módszertani

alapját a Cooper Intézet FITNESSGRAM® nevű tesztbattériája jelenti, amely az intézet által 1978-ban kidolgozott és azóta is fejlesztés alatt álló fizikai fittségi tesztrendszer. A folyamatos tudományos és informatikai fejlesztés eredményeképpen kialakult és rendszeresen frissített, kritériumorientált fizikai fittségi teszt- és visszajelentő rendszer jelenleg az USA hivatalos egységes tanulói fittségmérési módszere. A jelenleg mintegy 45 ezer iskolában alkalmazott tesztrendszer a világ egyetlen egészségorientált, komprehenzív mérési és értékelési eszközrendszere, amelynek segítségével világszerte mintegy 22 millió diák (és szülő) ismerheti meg és követheti fittségi állapotát online is.

### A minősítés kritériumorientált módszere

A Magyar Diáksport Szövetség és a Cooper Intézet közös kutató-fejlesztő munkája eredményeképpen létrejött NETFIT® tesztbattéria a 21. századi lehetőségeknek és igényeknek megfelelően – iskolai körülmények között – a lehető legpontosabban képes becsülni a diákok fizikai fittségi állapotát. A NETFIT®, a fizikai fittségi állapotot nemhez és életkorhoz igazodó külső kritériumértékekhez, úgynevezett **egészségsztenderdekhez** viszonyítja. Az **egészségsztenderdek** olyan **teljesítményminimumértékeket** jelentenek, amelyeket túlteljesítve a tanuló hosszú távon valószínűbben lesz védett az ülő életmóddal, fizikai inaktivitással összefüggő megbetegedések rizikófaktoraival szemben. A NETFIT® az egészséges fittségi teljesítményértékek mellett – tesztől függően – további egy, illetve két zónát (tartományt) tartalmaz. A további két zóna elnevezésekor fontosnak tartottuk, hogy az üzenet pozitív módon támogassa az egészségzóna eléréséhez szükséges fittségi állapot javításában a diákokat. Éppen ezért a két további tartomány elnevezésekor a **„fejlesztés szükséges”** és a **„fokozott fejlesztés szükséges”** kifejezések mellett döntöttünk. A „fejlesztés szükséges”, és „fokozott fejlesztés szükséges” zónákba kerülő érték felhívja mind a tanuló, mind a szülőket, mind a testnevelést tanító pedagógusok figyelmét, hogy az adott képesség, fizikai fittségi összetevő esetében tervezett beavatkozás, speciális egyéni fejlesztés lehet indokolt.

### **Személyre szabott visszajelentő és értékelő modul**

A NETFIT® jellemzői közé tartozik, hogy a fizikai fittségi állapotról **személyre szabott, önálló, pedagógiai célú visszajelentést és értékelést biztosít** minden tanuló számára. A komplex visszajelentő funkció a NETFIT® informatikai rendszerének pedagógiai szempontból legfontosabb tartalmi eleme.

### **Egészségközpontúság**

A NETFIT® azon fittségi összetevőket méri és értékeli, amelyek az egészségi állapot szempontjából meghatározók. **A testösszetétel, az aerob fittség és a vázizomzat fittsége** ilyen összetevők. **Az egészségközpontúság** ugyanakkor nemcsak a vizsgált képességek tekintetében, hanem **az értékelés módszerében is érvényesül.**

### **A fizikai fittségi próbák ízület- és gerincvédelmet biztosító végrehajtása**

A NETFIT® fizikai fittségi próbái ismétlésszámban és végrehajtásban minden esetben **figyelembe veszik az ízületi és gerincvédelem szabályait.** Az ütemezett hasizom teszt, a törzsemelés teszt vagy éppen a hajlékonysági teszt végrehajtása során egyaránt érvényesülnek az egészségügyi szempontok.

### **Pedagógiai alkalmazhatóság**

A NETFIT® pedagógiai alkalmazhatósága és felhasználási módszerei egyértelműsítik egészségorientáltóságát, **diagnosztikus értékelő funkcióját.** A mérések során nem csupán a teszteredmények rögzítése a feladatunk. A rendszeres testmozgás és a kedvező fittségi állapot fenntartásának, a fejlesztés szerepének és módszereinek oktatása állandó feladatunk. A NETFIT®-et alkotó tesztelemek által becsült élettani funkciók összefüggéseinek tudatosítása a szervezet általános egészségi állapotával kapcsolatban ugyancsak lényeges tevékenységünk. Az egyéni fejlődés, az individuálisan kitűzött célok elérése és az egészségtenderdekhez viszonyított fittségi állapotjavulás párhuzamos hangsúlyozása egyben támogató pedagógiai környezetet teremt. Ezzel szemben az eredmé-

nyek tanulók közötti összehasonlítása (ki a jobb vagy rosszabb) és a tesztek versennyé alakítása negatívan hat a pedagógiai légkörre, a diákok többségének érdekeivel ellentétes folyamatokat indít el. **A NETFIT® mindenkinek szól,** nem csupán a legjobb adottságú vagy a versenyző típusú tanulóknak.

### **Online adatkezelő rendszer**

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 lekérdezések, elemzések megteremtik a lehetőséget az osztály- és egyénspecifikus fittségi program kidolgozására. Ezen keresztül pedig a diagnosztikus pedagógiai értékelő funkció valódi, testnevelést támogató eszközzé válik.

### **Egységes mérőeszközök**

A NETFIT® fizikai fittségi próbáinak lebonyolításához a Magyar Diáksport Szövetség speciálisan erre a célra tervezett és gyártott, hitelesített eszközöket bocsát az iskolák rendelkezésére. A kötelező iskolai fittségi mérésekhez a későbbiekben is csak olyan mérési eszközöket lehet igénybe venni, amelyek megfelelnek a NETFIT®-eszközökkel szemben támasztott kötelező műszaki elvárásoknak. Az MDSZ a kötelező műszaki elvárásoknak való megfelelést, így a mérési eredmények hitelességét úgy biztosítja, hogy az igénybe venni tervezett eszközöket tanúsítvánnyal látja el.

## **1.3. A NETFIT® program és a „HELP” filozófia**

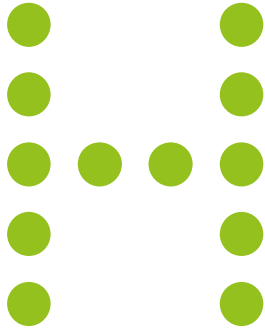
A NETFIT® program egészségközpontúsága révén az úgynevezett „HELP” filozófiát tekinti sajátjának (1. táblázat).



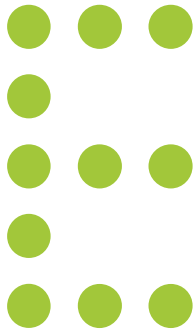
A filozófia értelmezésében Corbin és mtsai. (2013) [3], valamint a FITNESSGRAM® kézikönyv magyarázatára támaszkodunk [4].

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)” [3, 2. oldal].

A HELP (segítség) angol kifejezés és egyben mozaikszó.



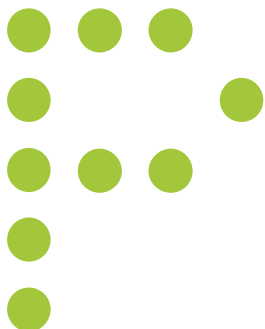
Az egészség szó angol megfelelőjének (health) kezdőbetűje adja a mozaikszó H betűjét. Corbin és mtsai. (2013) álláspontja szerint azok az emberek, akik hisznek az egészséges életvezetés pozitív hatásaiban, sokkal valószínűbben mutatnak egészségtudatos viselkedésformákat a mindennapi életükben. A rendszeres testmozgás és testedzés segítségével elérhető optimális fizikai fittségi állapot az egészségtudatosság közvetlen megnyilvánulása. A NETFIT® program az egészségközpontú fittség összetevőit méri és értékeli, ezért fontos feladata a rendszeres testmozgás egészségfejlesztő hatásának és egyben az egészségügyi rizikófaktorok csökkentésében betöltött szerepének népszerűsítése, tudatosítása. A NETFIT® értékelési rendszerének egészségsztenderdjei a biológiai szempontból optimálisnak tekinthető egészségi állapot fenntartásához szükséges fittségi jellemzők minimumértékeit jelölik.



A mindenki szó angol megfelelőjének (everyone) kezdőbetűje adja a mozaikszó E betűjét. Alapelvként fogadjuk el, hogy minden ember képes változtatni az életvezetési szokásain. A mozgásmennyiség növelése és optimalizálása, ezen keresztül pedig a fittségi állapot javítása potenciális egészségfejlesztő lehetőség az egyén számára, függetlenül az adottságaitól, életkorától vagy nemétől. A közoktatásban jelenleg alkalmazott fittségi tesztek egyik meghatározó jellemzője, hogy a pozitív minősítéshez rendkívül magas szintű fizikai teljesítményt várnak el. Ugyanakkor az optimális egészségi és funkcionális állapot eléréséhez nincs szükség kiugróan magas szintű teljesítményre. A NETFIT® minden diáknak szól, nem csak a versenysportolóknak, és a motorikus tevékenységükben tehetséges, jó adottságú fiataloknak.



Az élethosszig szó angol megfelelőjének (lifetime) kezdőbetűje adja a mozaikszó L betűjét. Gyermek- és serdülőkorban az egészségtelen életvezetés következménye általában nem jelentkezik közvetlenül. A hosszú távú hatások csak jóval később, felnőttkorban mutatkoznak. Így a rendszeres fizikai aktivitás hiányának, az ülő életmód következményeinek negatív hatásai is később jelennek meg. Az optimális egészségi állapot kialakításában betöltött szerepét a testmozgás és testedzés a rendszeresség mentén éri el. Ha megfelelő ismeretekkel, készségekkel és pozitív attitűdökkel rendelkezünk a különböző típusú testmozgások területén, akkor képesek vagyunk fenntartani motivációnkat és érdeklődésünket irántuk. A fizikai fittségi állapot objektív értékelése segíti a reális énkép, az önbizalom és a kellő kompetenciaérzet kialakulását. A korábban elért eredményekhez, illetve az egészségsztenderdekhez viszonyított fejlődés minősítése ezért kulcsfontosságú, míg a tanulók egymáshoz történő viszonyítása nem javasolt. A NETFIT® program a hosszú távú hatások érdekében a tanulást, a motivációt, a pozitív megerősítést és az attitűdformálást helyezi előtérbe.



A személyes szó angol megfelelőjének (personal) kezdőbetűje adja a mozaikszó P betűjét. Az emberek különbözőek, más-más genetikai adottságokkal és szociális háttérrel rendelkeznek, így a mozgásingerek is különbözőképpen hatnak rájuk. Sokrétű az érdeklődésünk, így az egyes mozgásformák, a különböző sportágak, aktivitások más és más érzéseket váltanak ki belőlünk. A fittség személyes tulajdonság, ennek megfelelően a fittség mérésének és értékelésének is fokozottan figyelembe kell vennie az egyéni igényeket és érdekeket. A fittségi tesztek személyes adatainak megfelelő kezelése hozzásegíti a diákokat, hogy ne a társaikkal mérjék össze magukat (sokszor téves következtetéseket levonva), hanem a személyes céljaikat tartásuk szem előtt, ezzel pedig a saját felelősségükre irányuljon a figyelmük.

1. táblázat: A HELP filozófia értelmezése