

Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II
Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
закладом освіти

Реєстраційний № _____

Кваліфікаційна робота
ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА УКРАЇНСЬКОЇ ТА
УГОРСЬКОЇ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У
ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ
СПІВВІДНОШЕНЬ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ПОПОВИЧ НАТАЛІЯ ВАСИЛІВНА

Студентка IV-го курсу

Освітня програма 013 Початкова освіта

Спеціальність: Початкова освіта

Рівень вищої освіти: бакалавр

Тема затверджена на засіданні кафедри

Протокол № _____ / 202_

Науковий керівник:

Біда Олена Анатоліївна,
доктор педагогічних наук, професор

Завідувач кафедри:

Біда Олена Анатоліївна,
доктор педагогічних наук, професор

Робота захищена на оцінку _____, «__» _____ 202_ року

Протокол № _____ / 202_

**Міністерство освіти і науки України
Закарпатський угорський інститут ім. Ференца Ракоці II**

**Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
закладом освіти**

Кваліфікаційна робота
**ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА УКРАЇНСЬКОЇ ТА
УГОРСЬКОЇ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У
ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ
СПІВВІДНОШЕНЬ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Рівень вищої освіти: бакалавр/магістр

Виконавець: студентка IV-го курсу
ПОПОВИЧ НАТАЛІЯ ВАСИЛІВНА
освітня програма 013 Початкова освіта
спеціальність: Початкова освіта

Науковий керівник: Біда Олена Анатоліївна,
доктор педагогічних наук, професор
Консультант: Чегіль Аніко Миколаївна,
викладач

Рецензент: Візавер Арпад Дезидерович,
старший викладач

Берегове
2024

**Ukrajna Oktatási és Tudományügyi Minisztériuma
II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola**

**Pedagógia, Pszichológia, Tanítói, Óvodapedagógia, Oktatási Intézményvezetés
Tanszék**

**AZ UKRÁN ÉS MAGYAR TESTNEVELÉS MÓDSZEREINEK
ÖSSZEHAISONLÍTÓ VIZSGÁLATA A MOTOROS
TELJESÍTMÉNYEK FÜGGVÉNYÉBEN**

Szakdolgozat

Készítette: Popovics Natália

IV. évfolyamos Tanítói

szakos hallgató

Témavezető: Bida Olena

a pedagógia tudományok doktora, professzor

Konzulens: Csehil Anikó,

tanár

Recenzens: Vizáver Árpád,

adjunktus

ЗМІСТ

ВСТУП	6
I. ПОНЯТТЯ, ЯКІ ПОВ'ЯЗАНІ З ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ.....	7
1.1. Культура тіла	7
1.2. Виховання тіла та фізичне виховання	9
1.3. Мета, завдання, змістовні оцінки та обладнання фізичного виховання.....	10
1.4. Поняття предмета, фізичне виховання, як предмет	12
II. МІЖНАРОДНИЙ СВІТОГЛЯД	14
2.1. Зміни навчального плану з фізичного виховання після зміни режиму	15
2.2. Підбір навчального плану, які розділені на тематичні частини	18
III. КОНТРОЛЬ ТА ОЦІНЮВАННЯ	22
3.1. Вимірювання продуктивності	25
3.2. Методичний опис моторних тестів	27
IV. МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	31
4.1. Місця та обставини дослідження	31
4.2. Методи дослідження	32
4.3. Показ досліджувальної роботи	33
4.4. Результати	34
4.5. Висновки	48
ВИСНОВКИ	50
РЕЗЮМЕ.....	52
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	54
ДОДАТКИ.....	57
СПИСОК РИСУНКІВ.....	57
СПИСОК ТАБЛИЦЬ	58

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS.....	6
I. A TESTNEVELÉSEL ÖSSZEFÜGGŐ FOGALMAK.....	7
1.1. Testkultúra.....	7
1.2. A testi nevelés és a testnevelés.....	9
1.3. A testnevelés célja, feladatai, tartalmi jegyei, eszközrendszere.....	10
1.4. A tantárgy fogalma, a testnevelés, mint tantárgy.....	12
II. NEMZETKÖZI KITEKINTÉS	14
2.1. A testnevelés tantervi változásai a rendszerváltást követően.....	15
2.2. Tananyag kiválasztása, tematikai egységekre bontva	18
III. AZ ÉRTÉKELÉS ÉS ELLENŐRZÉS	22
3.1. Teljesítmény mérése	25
3.2. A szintfelmérő tesztek módszertani leírása	27
IV. A KUTATÁS ANYAGA ÉS MÓDSZEREI	31
4.1. A kutatás helyszínei, körülményei	31
4.2. A kutatás módszerei.....	32
4.3. A vizsgált minta bemutatása	33
4.4. Eredmények.....	34
4.5. Következtetés	48
ÖSSZEGZÉS	50
UKRÁN NYELVŰ ÖSSZEGZÉS	52
FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM	54
MELLÉKLET.....	57
ÁBRÁK JEGYZÉKE.....	57
TÁBLÁZATOK JEGYZÉKE	58

BEVEZETÉS

A szakdolgozat témája: az ukrán és magyar testnevelés módszerének összehasonlító vizsgálata a motoros teljesítmények függvényében. A téma választását a testnevelés iránti érdeklődés, valamint a pedagógus pályafutás iránti elkötelezettség ihlette. Céлом mélyebben megérteni az ukrán és magyar testnevelés tantervekben előírt módszereket, hogy hatékonyabban tudjak hozzájárulni a tanulók sikereihez és eredményeihez.

A munkát négy fő részre osztva vizsgáljuk meg a testnevelés és sport szerepét az oktatási rendszerekben. Az első részben részletesen áttekintjük a testneveléssel kapcsolatos alapfogalmakat és koncepciókat, beleértve a testnevelés és testi nevelés különbségeit, valamint a testnevelés céljait, feladatait és tartalmi jegyeit. Emellett megvizsgáljuk az eszközrendszerét és a testnevelés, mint tantárgy fogalmát, különös tekintettel arra, hogyan illeszkedik ez a tantárgy az általános oktatási keretekbe.

A második részben áttérünk a nemzetközi kitekintésre, ahol a testnevelés tantervi változásait vizsgáljuk meg a rendszerváltást követő időszakban. Kiemelt figyelmet fordítunk a tananyag kiválasztásának folyamatára, melyet tematikai egységekre bontva vizsgálunk, hogy megértsük, hogyan alakul ki a testnevelés tananyaga és milyen elvek és szempontok irányítják ezt a folyamatot.

A harmadik részben az értékelés és ellenőrzés kérdéseivel foglalkozunk, bemutatva a teljesítmény mérésének módszereit a testnevelés területén. Különös figyelmet szentelünk a szintfelmérő tesztek módszertani leírásának, mivel ezek fontos eszközei a tanulók fejlődésének és teljesítményének nyomon követésében.

Végül, a negyedik részben bemutatjuk a kutatás anyagát és módszereit, melyek segítségével átfogó képet kaphatunk a testnevelés és sport területén végzett aktuális kutatásokról, valamint annak módszertanáról és elvégzett elemzéseiről.

Ez a munka összességében széles körű betekintést nyújt a testnevelés és sport szerepébe az oktatási rendszerekben, megvizsgálva annak fogalmait, nemzetközi összehasonlításait, értékelési módszereit és a területen végzett kutatásokat, ezáltal hozzájárulva a témában folyó szakmai és tudományos párbeszédhez és fejlődéshez.

I. A TESTNEVELÉSEL ÖSSZEFÜGGŐ FOGALMAK

A fogalmak és kifejezések rendszere a tudományos fejlődéssel párhuzamosan alakul. A testnevelés területén gyakran használunk specifikus terminológiát, azonban fontos az is, hogy más tudományterületek kifejezéseit is beépítsük. Ezért elengedhetetlen, hogy az óvodapedagógia- és tanítóképzés során minden tőlünk telhetően megtegyünk annak érdekében, hogy a világos és érthető kifejezések hatékonyan járuljanak hozzá a testnevelés oktatásában szükséges eredményes kommunikációhoz (Halasi, 2018).

A testneveléstudomány elméleti megközelítése azt mutatja, hogy – a sporttudománnyal egyetértésben – a szakterület általános elméleti ismeretei a társadalomtudományok és a természettudományok között helyezkednek el. Emellett a testnevelés és a sport is történelmi fejlődésük során alakultak ki, és nincsenek állandó, minden időben érvényes értékeik (Hamar, 2008).

A „**testnevelés-elmélet**” a testkultúra egy specifikus megjelenési formája, amely az említett elméleti visszatükröződés eredményeként jön létre. Ez olyan tevékenységek elméleti reprezentációja, amelyek a mindennapi gyakorlat során valósulnak meg a testkultúra területén (Makszim, 2007).

A testnevelés-elmélet, mint a felsőoktatásban oktatott testnevelő tanárképzés szaktárgya, továbbra is a szakmai viták középpontjában áll. Egyetértenek abban, hogy a testnevelés-elmélet összetett ismeretanyag, azonban kérdéses, mennyire sorolható be pedagógiai, oktatáselméleti, sportelméleti vagy éppen módszertani kategóriába (Hamar, 2008).

A testnevelés-elmélet tantárgy oktatásának alapvető célja az, hogy biztosítsa a tanárrá válás folyamatát. Ez a folyamat összetett és sokoldalú ismereteket igényel mindenkitől, aki testnevelő tanárként szeretne tevékenykedni (Makszim, 2007).

1.1. Testkultúra

A testkultúra értelmezése hasonlóan változatos ahhoz, ahogyan a kultúrát általában meghatározzák. Számos szakember foglalkozott a szakterület alapfogalmának tisztázásával, és ez természetesen különbözőségeket és hasonlóságokat mutatott, attól függően, hogy éppen milyen aktuális ideológia befolyásolta a megközelítést (Makszim, 2007).

A testkultúra az egyetemes kultúra szerves része, mely magában foglalja a test egészségének megőrzését, a teljesítőképesség növelését, valamint a testi és lelki képességek fejlesztését célzó tevékenységeket, beleértve a versenyszerű összeméréseket is. Emellett a testkultúra magában foglalja az ezekhez a tevékenységekhez szükséges eszközöket, és

visszatükrözi ezeket a különböző tudományágakban, beleértve a sporttudományt is. A testkultúra hatással van a személyiség teljes spektrumára, beleértve a kognitív (észbeli), affektív (érzelmi-akarati), erkölcsi és esztétikai képességeket és készségeket. Foglalkozik az emberi test veleszületett (genetikai) állapotával, annak karbantartásával, fejlesztésével és szükség esetén korrigálásával, olyan objektivációk segítségével, mint például a testgyakorlatok, beleértve a természetes és szerkesztett mozgásformákat.

- a természet erőinek kihasználása (víz, levegő, napfény stb.);
- a sportágak (pl. atlétika, úszás, labdarúgás);
- a testkulturális eszközök (rongyabdából az erősítőgépekig minden);
- a sportlétesítmények (tornatermek, pályák, fitnesscentrumok stb.);
- sporttudományi ismeretek (pl. terhelésélettani, sporttörténeti, sportpedagógiai) (Takács, 1972).

A testkultúra valóban olyan tevékenységrendszer, amely folyamatosan fejlődik, gazdagodik és tökéletesedik a közösség által meghatározott értékrend mentén. Ez a rendszer történelmi változásokon megy keresztül, és a testi-fizikai komponensek alapján fejlődik, ami szorosan kapcsolódik a testnevelés- és sportelméleti ismeretekhez. A célja az ember testi és lelki egészségének megőrzése, képességeinek fejlesztése, teljesítőképességének növelése, és az értékek közvetítése a megszerzett gyakorlati tapasztalatok révén. Az ismeretanyaga számos tudományágra kiterjed (Hamar, 2020). A testkultúra fő összetevői:

- a) Testi-fizikai komponensek:** mozgásos játékok; a testnevelés gyakorlatanyaga; sportági technikák; a szabadidősport tevékenységrendszere; a fogyatékkal élők mozgásformái; a fizikai aktivitás mozgásanyaga; életmód összetevők.
- b) Testnevelés- és sportelméleti ismeretanyag:** orvosi – egészségügyi; pedagógiai – pszichológiai; szociológiai – kommunikációs; etikai – sportszerűségi; esztétikai – művészeti; sportágspecifikus; edzés- és terhelésmódszertani.
- c) Naturális – infrastrukturális tényezők:** a természet erői; a testgyakorlás, sportolás helyszínei, létesítményei; sportfelszerelések, -eszközök, -ruházat; pénzügyi tényezők; egészségügyi háttér; balesetmegelőzési és egészségvédelmi eljárások; közlekedési feltételek (Hamar Pál és Czirják György, 2020).

A testnevelés – a testkultúra legismertebb, intézményes formája, különösen az iskolai testnevelés, ami egy iskolai tantárgy. Ez azt jelenti, hogy a testi képességek szervezett, tudatos és kollektív módon történő fejlesztése nevelési feladatokba integrálva zajlik. A sport

pedig elsősorban a versenyzéssel és a teljesítmény minél magasabb szintre emelésével jellemezhető (Makszim, 2007).

1.2. A testi nevelés és a testnevelés

A két kifejezés (testi nevelés és testnevelés) gyakran összekeveredik a köznyelvben és a köztudatban. A testi nevelés olyan terület a nevelési folyamatban, amely különlegessége abban rejlik, hogy születésünktől halálunkig jelen van mindennapjainkban, így egy életen át tartó folyamatot alkot. A nevelési területek különböző értékrendet sugallhatnak; gyakran az értelmi nevelést emelik ki a többi nevelési terület közül, míg a testi nevelést gyakran a rangsor végére helyezik (Makszim, 2007).

A testi nevelés és a testnevelés fogalma nem azonos. A testi nevelés, vagy más néven szomatikus nevelés, egy átfogó és komplex kifejezés, amely magában foglalja a nevelélméletet és általában a pedagógiát. Báthori Béla (1994) összegzése alapján elmondható, hogy a testi nevelés olyan nevelési terület, amely a társadalom által kitűzött nevelési célokat szolgálja. Ennek eredményeként hozzájárul a sokoldalúan fejlett személyiség kialakításához és a fiatal generációk életre való felkészítéséhez (Hamar, 2008).

A testi nevelés a nevelés egy olyan területe, amely magában foglalja azokat a tevékenységeket és intézkedéseket, amelyek az életminőség kialakításáért felelősek. Az életminőség része az emberi szervezet harmonikus fejlődési feltételeinek megteremtése és fenntartása, mind társadalmi, mind intézményi, mind egyéni szinten (Makszim, 2007).

Nagy György (1978) szerint a testnevelés lényege a fizikai aktivitás, ez tehát a gyakorlat és az elmélet központi eleme. A testnevelés az általános kultúra részeként a tanulók fejlesztését szolgálja, olyan értékeket közvetít és nevelő hatást fejt ki, amelyek egyedülállóak, és semmi más nem pótolhatja azokat (Hamar, 2008).

A testnevelés az iskolában arra törekszik, hogy nevelési feladatokon keresztül elősegítse a tanulók szervezetének harmonikus fejlődését, valamint egész életük során fenntartsák egészségüket és fizikai aktivitásukat. Emiatt a testi nevelés nem csupán a testnevelő tanár, hanem minden pedagógus munkájának szerves részét képezi. Néhány konkrét példa a testnevelésre:

- Hogyha a tanár odafigyel a tanterem szellőztetésére és megfelelő oxigénellátást biztosít a félév során, akkor ez testnevelést jelent;
- Testnevelésnél figyelni kell az időjárásnak megfelelő öltözködésre és a tevékenység típusának megfelelő ruházat vagy ruházat és védőfelszerelés használatára;
- A sport a megfelelő étrend, vagyis a fizikai aktivitáshoz megfelelő táplálkozás;

- A testnevelési órák, a tanárok jó állapotú testnevelésórák felszerelésének karbantartása, valamint a tiszta levegővel és friss levegővel ellátott tornaterem stb. (Makszim, 2007).

1.3. A testnevelés célja, feladatai, tartalmi jegyei, eszközrendszere

Az iskola egységes nevelő-oktató munkájának szerves részeként a testkultúra eszközei - beleértve a testgyakorlatokat, mozgásos játékokat, sportági tevékenységeket és az ezekhez kapcsolódó intellektuális ismereteket - integrált hatásként járulnak hozzá a tanulók pozitív személyiségének kialakításához, miközben egységesen kezelik a természet egészségfejlesztő tényezőit (Makszim, 2014).

A testnevelés és sport műveltségterület fő céljai közé tartozik a mozgáskészség és fitness fejlesztése, amely a rendszeres fizikai aktivitással, helyes testtartással, motoros képességekkel, terhelés kezelésével, testtömegindexszel, táplálkozással és egészségmegőrző szokásokkal szoros összefüggésben áll. Fontos továbbá a motoros, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése, amelyek elősegítik a sportági készségek, technika és taktika elsajátítását. A testneveléshez és sporthoz kötődő ismeretek, mint a bemelegítés, terhelés, gyakorlás, mérés, értékelés, valamint a szabályismeretek és sporttörténeti tudás fejlesztése is kiemelt cél. Emellett hangsúlyt fektetnek a szabadidős, diák- és versenysportban való részvételre, a sportágválasztásra és utánpótlás-nevelésre, melyek élethosszig tartó fizikai aktivitást eredményeznek. A személyiségfejlesztés, szociális és érzelmi képességek erősítése, valamint a preventív és egészségtudatos szokások kialakítása szintén központi szerepet játszik a programban (Cziberéné Nohel, 2013).

A további célokhoz tartoznak:

- a prevenció, azaz minden olyan testi-lelki károsodás megelőzése, mely a tanulót az iskola és a mindennapi tevékenységei során érheti ennek érdekében;
- a tanulók egészséges testi fejlődésének a támogatása;
- kondicionális és a koordinációs alapképességek fejlesztése;
- a mozgáskészség és a mozgásműveltség fejlesztése;
- a cselekvési biztonságának a fejlesztése;
- a mozgás és a sportolási, valamint a versengési és játéki igény fejlesztése (Makszim, 2014).

A testnevelés tartalmi jegyei:

- Az életkor specifikus sajátosságait figyelembe véve a fejlesztő eszközöket és módszereket az adott életkor igényeihez kell igazítani. Kiemelten fontos, hogy minden

életkorban megfelelő mennyiségű és minőségű mozgást biztosítsunk, ezzel alkalmazkodva a különböző fejlődési szakaszokhoz;

- A tanulók mozgáskompetenciája és cselekvésbiztonsága fokozatosan javul, amennyiben rendszeresen következetes nevelési és oktatási módszereket alkalmazunk;
- A képességek fejlesztése és a készségek kialakítása tudatosan tervezett és szervezett edzés eredménye;
- A tudatos és optimálisan adagolt fizikai terhelés különféle adaptív reakciókat vált ki a szervezetben, melyek fokozzák a fittséget;
- A gondosan kiválasztott élmények rendszeres megélése segít a motiváció és a pozitív hozzáállás kialakításában. Ezek az élmények jelentős hatással vannak a rendszeres testmozgás és mozgási szokások kialakulására;
- Az egyéni különbségeket figyelembe véve olyan motorikus feladatokat választunk, melyek különböző nehézségi szinteket tartalmaznak. Ezáltal ösztönző és sikerélményt biztosító tapasztalatokat nyújtanak a résztvevőknek;
- A testnevelés és sporttevékenységek során fontos kialakítani a tanulók pozitív magatartásának és viselkedésének jellemzőit (Domokos, 2013).

Feladatai:

- A testi fejlődés támogatása hozzájárul a szervezet funkcionális működésének javításához, az izmok arányos fejlesztéséhez és a mozgás prevenciók szerepéhez.
- Növelni az élettani alkalmazkodóképesség színvonalát.
- Fejlesztani a fizikai és szellemi teherbíró képességet.
- Erősíteni a testi képességeket.
- Kialakítani és fejleszteni a mozgáskultúrát, ideértve a mozgásos jártasságokat, készségeket, ismeretek elsajátítását és alkalmazását, a hatékony és gazdaságos mozgásvégrehajtást, valamint az eredményes mozgástanulást.
- Megelőzni a testi elváltozásokat.
- Felkelteni és kielégíteni a játék, verseny és sportolás iránti igényt.
- Kialakítani az egészséges életmódot és a mozgás iránti pozitív hozzáállást (Domokos, 2013).

Az alábbi testnevelés eszközrendszerei a következők:

- A testgyakorlatok közé tartoznak az alapvető mozgásformák, a természetes mozgások, a gimnasztikai elemek, az előkészítő, rávezető és célzott gyakorlatok, valamint a prevenciók, rehabilitációs és testi deformitást korrigáló, továbbá az alapvető képességfejlesztő és mozgáskészséget kialakító gyakorlatok.

- A mozgásos játékok kategóriájába tartozik a játék tevékenység, játékfeladatok, népi játékok, iskolai testnevelési játékok, szabályjátékok és versenyek.
- A sportágak mozgásanyaga az egyes sportágak specifikus ismeretanyagát és mozgásformáit foglalja magába, melyek sokoldalú képzést tesznek lehetővé és a testnevelés céljainak és feladatainak megvalósítására szolgálnak. Ide tartoznak például az egyéni sportok (atlétika, torna) és csapatsportok (kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, röplabda).
- Az intellektuális ismeretek közé tartoznak azok az elméleti tudnivalók, amelyek a hatékony mozgástanulás és gyakorlás érdekében szükségesek, mint például a szabályok megismerése, alapvető taktikai, biológiai és mechanikai ismeretek.
- A járulékos tényezők közé soroljuk a higiéniai, egészségügyi, táplálkozási és öltözködési ismereteket, a természet erőinek és hatásainak megismerését, valamint a közösségi normák és szabályok kialakítását, továbbá az ezek elsajátítása során fejlesztett viselkedési és magatartási formákat (Domokos, 2013).

1.4. A tantárgy fogalma, a testnevelés, mint tantárgy

Az általános didaktikában a tantárgyat úgy definiálják, mint a kulturális értékek viszonylag egységes csoportját, amelyet különböző tudományterületekből, művészetekből, a társadalmilag szükséges tevékenységekből és oktatási célok tudományos alapjairól választanak ki, majd tantárgyként szerveznek (Makszim, 2007).

A testkultúra meghatározásakor a testnevelést annak egyik elemeként, az iskolai tantárgyként határozzuk meg, mint a testkultúra legismertebb intézményi formáját. A tantárgyi meghatározás alapján minden tantárgynak van tartalma: kulturális termékek, és van célja: a kulturális termékek terjesztése, oktatása. Ezt nevezik természetnek. A gyakorlat a feladatokat jelenti, vagyis a tantárgynak vannak feladatai. A kemény munka eredménye pedig az oktatás. A testnevelés esetében ez atlétikai műveltséget jelent (Makszim, 2007).

A testnevelés tudománya a sporttudományban, testmozgásban és testnevelési gyakorlatban szerzett ismeretekre, valamint a társadalom számára fontos tevékenységekre alapoz. Az iskolai oktatási rendszerben lehetőséget nyújt a sportági ismeretek és készségek elsajátítására, valamint eszközöket biztosít a személyiségfejlesztéshez. Bár formális értékelése hasonló más tantárgyakéhoz, a testnevelés különlegessége abban rejlik, hogy tevékenységei, órái és tartalma kifejezetten a testmozgáson keresztül valósulnak meg.

Ezáltal különbözik a többi tantárgytól, mivel a műveltség megszerzését elsősorban aktív mozgásos tevékenységekkel éri el (Domokos, 2013).

A tantervben a testnevelést gyakran alárendelt szerepbe helyezik, mivel kevésbé tartják fontosnak a többi tanulmányi tárgynál. Ez a szemlélet mélyen gyökerezik az oktatási és foglalkoztatási normákban, ahol a testnevelést gyakran úgy tekintik, mint ami nem tükrözi a professzionalizmust és a termelékenységet (Hardman, 2003).

A magyar iskolarendszerben a testnevelés, a sport, a gyógyúszás, egészségtan, a sport klubok és más tehetségfejlesztő tevékenységek képviselik a testmozgás fontosságát. Az iskolai testnevelés és a sport olyan műveltségi terület, amely a közoktatás minden szakaszában jelen van, mivel tartalma a „sajátos kognitív, érzelmi és motoros készségeket” fejleszti (Leibinger, 2007).

Európában egyre inkább terjed az a gyakorlat, hogy a testnevelés órákba különböző tudományágakat is integrálnak. Ennek köszönhetően a diákok a mozgás alapjainak elsajátítása mellett olyan területeken is bővítik ismereteiket, mint az etika, az egészségügy, az edzésmélet, a fitness és a higiénia. A fizikai képességek fejlesztése mellett kiemelt figyelmet kap az együttműködési készségek fejlesztése is (Gergely, 2003).

A magyar iskolákban kötelező részt venni a testnevelés órákon vagy az ahhoz kapcsolódó tevékenységekben. Még akkor is, ha a diáknak krónikus vagy akut ortopédiai vagy belgyógyászati problémái vannak, a testnevelés vagy a gyógyúszás oktatásában való részvétel kötelező marad (Leibinger, 2003).

A testnevelés értékének csökkenését számos adat támasztja alá. Az 1950-es évektől kezdve hazánkban egyre kifinomultabbá vált ennek a speciális iskolai testnevelési formának a megvalósítása, ami egészen 2012-ig, a NAT4 bevezetéséig hatékonyan szolgálta azt a célt, hogy a gyerekeket ezen a területen jövőbeni pályára készítse fel. A gyógytestnevelés tananyaga több szempontból is eltér a hagyományos testnevelés tantervétől. A legjelentősebb különbség abban mutatkozik meg, hogy a konkrét mozgásformák helyett inkább a feladatok meghatározására fókuszál. Emellett kiemeli a megtanulandó mozgásformák fő kategóriáit, valamint azokat a gyakorlatokat, amelyeket kerülni kell (Hamar, 2016:17-18).

A magyar közoktatási rendszer a testnevelés és sport területének értékeit közvetítve a gyermekek érdekeit helyezi előtérbe. Sajnos azonban az iskoláknak nincs lehetőségük a testnevelés és sport minden egyes formájának teljes körű megvalósítására (Leibinger, 2003).

II. NEMZETKÖZI KITEKINTÉS

„A második világháború után Európában három tantervi csoportalakult ki:

1. a demokratikus államok kontinentális típusa;
2. az angolszász jellegű;
3. a kelet európai államokban bevezetett sztálini jellegű tantervek.

A külföldi testnevelési tantervekben egy közös jellemző volt mindenütt jelen, nevezetesen az, hogy mindegyik tartalmazott egy testkulturális fejezetet. A testnevelés heti óraszámát általában két-három órára állították be. Egyetlen tantervben sem találtak olyat, amely kevesebb órással rendelkezett volna (Hamar, 2016).

Az európai oktatási intézmények struktúrája országonként változó, sok hasonlóságot és különbséget mutatva egymáshoz képest. A testnevelés, sport és az egészségmegőrzés célú nevelő tevékenység azonban minden általunk vizsgált oktatási rendszerben jelen van (Leibinger, 2007).

Az európai országokban rendkívül változatos a tantervi idő felosztása. Fontos hangsúlyt fektetnek a testnevelésre és a sportra, különféle időkeretekkel és szomatikus területekkel. A tantervek eltérőek, ezért óvatosan kell velük bánni. A műveltségi területek fontossága eltérő lehet, és nem mindig egyértelmű, hogy milyen tartalmak kerülnek az egyes időkeretekbe. Általában Európában a testnevelést hetente kétszer-háromszor tartják. Az EU-tagországokban az óraszámok általában magasabbak, mint a magyar átlag. Bár nincsenek általános tantervkészítők, az országok igyekeznek fenntartani az optimális arányokat (Hamar, 2016).

A nemzet alakja vizsgálat javaslatokat tett a testnevelés, továbbá sport tantárgy kapcsán:

- A testnevelést csak megfelelő szakképesítéssel rendelkező pedagógusoknak kellene oktatniuk;
- Fontos lenne biztosítani a megfelelő óraszámot (heti 150 perc az általános iskolákban, 225 perc a középiskolákban) minden évfolyamon;
- Minden országnak kidolgozott tantervet kellene készítenie a testnevelés terén, mely összhangban van az állami alaptantervvel;
- Emellett szükséges lenne minimumelvárásokat meghatározni a diákoknak a testnevelésben elérendő eredményeik tekintetében (Fintor, 2017).

2.1. A testnevelés tantervi változásai a rendszerváltást követően

A tanterv az iskolai oktatás és nevelés alapvető irányító eszköze. Ez egy kötelező, állami dokumentum, amelyet az oktatási hatóság ad ki, és egységesen meghatározza a nevelési és oktatási célokat, valamint a tartalmat minden iskolafokozat, iskolatípus és osztály számára (Makszim, 2014).

A rendszerváltozás utáni időszakban a reformpedagógiai törekvések jelentős változásokat hoztak az oktatás terén (Domokos, 2013).

Az oktatási struktúrában és tartalmi területeken végrehajtott változtatások az oktatás műveltségterületének kibővülését eredményezték a testnevelés terén. Az oktatás és nevelés tartalmát és követelményeit a Nemzeti Alaptanterv (NAT) határozza meg, amely összhangban áll a törvény által előírtakkal (Domokos, 2013).

Az 1991-1992 között megjelent alternatív testnevelési tantervek formailag eltértek az előző tantervektől. A 1995-ös Nemzeti Alaptanterv (NAT1) egy olyan dokumentum volt, amely a követelményekre összpontosított. Ennek a tantervnek részei voltak a specifikus feladatok, amelyeket kidolgoztak és beépítettek (Hamar, 2016).

Az 1996-ban kísérleti jelleggel bevezetett Nemzeti Alaptanterv (NAT) az iskolai tanulmányokat nem tantárgyi, hanem műveltségterületek szerint csoportosította. A tartalmi ellenőrzés kétpólusú volt, ami azt jelenti, hogy központi és helyi szinten is történt. Nem határozott meg óraszámokat, és nem rendelte el az évfolyamokhoz tartozó tananyagot. A követelmények terén további jellegzetességek voltak megfigyelhetők (Makszim, 2014).

A Nemzeti Alaptanterv (NAT1) bevezetésével megjelent a kompetencia fogalma a fejlesztési követelmények között. A képességek és kompetenciák testkulturális vonatkozásait nemcsak a testnevelés és sport területén hangsúlyozták, hanem az egyéni és természeti egészségterületén is. Ezáltal a biológia és az egészségterületén is kiemelték a fizikailag aktív életmód fontosságát (Hamar, 2016).

2000-ben visszatértünk a kerettantervhez, megőrizve a Nemzeti Alaptanterv (NAT) pozitívumait. Ez egy összetett, modern és gyakorlatias típusú kerettantervet eredményezett, amely továbbra is az egyénre összpontosított. Azonban visszatértünk a tantárgyi struktúrához, és az óraszámokat évfolyamonként pontosan meghatároztuk. Az alsó tagozat első két évében a tartalmi ellenőrzés lehetővé tette az életkori különbségek figyelembevételét és az egyéni fejlődés támogatását. A harmadik és negyedik évben az iskolai teljesítményelvárások határozzák meg a tanulási folyamatot (Makszim, 2014).

A 2003-as Nemzeti Alaptanterv (NAT2) frissítette a követelményeket. Ennek eredményeként 2007-ben (NAT3) az alaptantervet a kormány 202/2007 (VII.31.) rendelete

hirdette ki. Ez a NAT3 az előző NAT1-hez képest 6-14%-ban változott, és hetente 1,5-3 tanórát szentel a testnevelésre (Hamar, 2016).

A 2003-as Nemzeti Alaptanterv (NAT2) bevezette az életvezetéssel kapcsolatos kulcskompetenciákat. Kiemelték a társadalmi kihívásokat, beleértve a növekvő gyermekek testi és lelki egészségének veszélyeztető tényezőket is. Sajnálatos módon a NAT3-ban a testkulturális értékek csak a társadalmi és állampolgári kompetenciák részeként jelentek meg. Azonban a NAT3 hangsúlyozta az egyes fejlesztési feladatok fontosságát a különböző tartalmi szakaszokban, és meghatározta a közvetítendő műveltség fő területeit (Hamar, 2016).

A Negyedik Nemzeti Alaptanterv változatában a testnevelés fejlesztési feladatait az alábbi területek határozzák meg: motoros képességfejlesztés és edzettség; motoros készségfejlesztés és mozgástanulás; játék; versengés; prevenció, életvezetés és egészségfejlesztés (Hamar 2016).

A 2011/2012-es tanévben a Kormány, előzetes kutatások és adatgyűjtések alapján, konkrét intézkedéseket tett a mindennapi testnevelés bevezetése érdekében. Ennek keretében a mindennapi testnevelés bevezetéséről szóló törvény a Köznevelési Törvényben került rögzítésre, amit a Kormány 2011. december 23-án fogadott el. Ennek értelmében 2012. szeptember 1-jétől minden köznevelési intézményben kötelezővé vált a mindennapi testnevelés bevezetése (Hajdúné Petrovszki et.al., 2013).

„A rendszerváltást követően megjelent tanterveket elemezve kirajzolódik a testnevelés tananyagának kiszélesedő köre (lásd divatos szabadidős sporttevékenységek – görkorcsolyázás, gördeszkázás, kerékpározás, síelés stb. – térnyerését), továbbá az ülő életvitel, a „homo sedens” egyéntípus kifejlődése kapcsán felmerülő tantervi kihívások problematikája. Nagy utat tett meg a testnevelés a NAT1-ben behatárolt 6-14 százalékos, hetenként 1,5-3 tanórától a hetente öt testnevelésóra, a mindennaposság bevezetéséig is” (Hamar, 2016).

Az Ukrajnában az 1990-es évek utolsó évtizedeiben megfigyelhető volt, hogy a tanulási projektek három fő irányba változtak. Az iskolai testnevelés programjainak elemzése kimutatta, hogy hiányzott egy valós alternatíva a testnevelési rendszer fontos alapelveinek megvalósítására, amely a diákok egészségi állapotát, testi fejlettségét és edzettségét figyelembe véve részletes és egyéni megközelítést biztosít. Az iskolások testnevelésének reformjának fontos állomása volt a „Testnevelés 1-4. osztály projekt kidolgozása és végrehajtása” (Maszkolenko, 2014).

Az Ukrajna függetlenségét követően az oktatási rendszer új irányokat követett. A szovjet korszak elavult irányelveit lecserélték az új, ukrán nemzeti alapokra. Bár a függetlenség után még egy ideig megtartották a régi, szovjetrendszerű testnevelési rendszert, az elmúlt 25 év során Ukrajna három különböző nemzeti oktatási alapfogalmat fogadott el. Az első testnevelési projekt 1998-ban indult, mely az 1-11. osztályok számára kidolgozott testnevelési programot hozott létre. Ez a kezdeményezés kiterjedt mind az általános, mind a középiskolai tanulókra, és már ukrán nyelven volt, mivel ekkoriban az ukrán nyelv használatát kötelezővé tették. 2001-ben elfogadtak egy törvényt, ami bővítette az oktatási rendszert, az 11. osztályt 12-re emelve a tanulási ciklust, és a pontozási skálát 1-től 12-ig terjesztette ki. Korábban csak 1-től 5-ig osztályzatokat használtak a tanulók értékelésére a régi pontrendszer alapján. Ez az oktatási reform jelentős változásokat hozott magával, és az értékelési rendszert az új követelményeknek megfelelően kellett átalakítani (Greba A. és Greba I.).

Az 1-11. osztályos tantervben történt változások következtében Ukrajnában 2009-ben, a kormányváltást követően új reformokat vezettek be. Ezek a változások 2011-ig érvényben voltak. A testnevelési órák rendszeres heti három alkalommal kerültek megtartásra, amit elfogadtak és bevezettek. Ezek az intézkedések jelentős hatással voltak a fiatalok életére, növelve az érdeklődést és elkötelezettséget a sport és testnevelés iránt (Greba A. és Greba I.).

A reformok részeként az alsó tagozatban heti három testnevelés órát vezettek be, míg az 5-6. osztályokban heti 2,5 órát, a 8-9. osztályokban három órát, és a 10-11. osztályokban két órát tartottak. 2011-ben minden osztály számára elfogadták a heti három testnevelés órát. Az értékelés továbbra is az 1-12 pontozási rendszer alapján történt (Greba A. és Greba I.).

A tanév során az oktatási intézményeknek az új állami szabványoknak megfelelő tevékenységeket kell végezniük, figyelembe véve a fokozatos átállást. Az oktatási intézmények oktatási programját az alábbi iránymutatások alapján kell kialakítani:

- Az első három osztályban az oktatási programok a 2018-as Állami Alapfokú Oktatási Standard alapján kerültek kialakításra, ami Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériumának 2018. március 21-i rendelete, № 268 alapján történt.
- A negyedik osztály számára az általános oktatás állami szabványa (2011) alapján, a 2018. április 20-i Ukrajna Oktatási és Tudományos Minisztériumának rendelete, № 407 alapján szabványos oktatási programok lettek kidolgozva (Demenkov, é.n.).

2.2. Tananyag kiválasztása, tematikai egységekre bontva

A tananyag összeállításakor elsődlegesen fontos figyelembe venni, hogy milyen hatással lesz az oktatás a diákok mozgására és aktivitására. Olyan tevékenységeket kell választani, amelyek sokoldalú mozgási lehetőségeket biztosítanak számukra. A tanított mozgásformáknak elismertnek kell lenniük a diákok számára. A tornaórákon javasolt olyan játékokat és gyakorlatokat bevezetni, amelyek érdekesek és élvezetesek számukra. Ezek közé tartozhatnak például futás, ugrás, táncos mozdulatok vagy ismert labdajátékok. Az Európai Unió különböző országaiban eltérő tapasztalatokat lehet megfigyelni ezen a területen. Például Nagy-Britanniában a népszerű mozgásformák közé tartozik a rounders-baseball és a krikett, míg Németországban a szertorna része a tananyagnak. Finnországban pedig a sífutás dominál a gyerekek körében (Hamar, 2016).

Az iskolai testnevelés és sport egyike azoknak a tantárgyaknak, amelyeknek alkalmazkodniuk kell a központilag előírt tantervekhez és követelményrendszerhez, gyakran kihívások árán. A helyi tervezés lehetővé teszi olyan megvalósítható tervek kidolgozását, amelyek figyelembe veszik a tantárgy jelenlegi és jövőbeli helyzetét. A testnevelő pedagógusok hatékonysága döntő fontosságú abban, hogy milyen módon képviselik a tantárgy értékeit a helyi tervezés folyamataiban (Rétsági, 2001).

Az alapfokú testnevelés tevékenységeit tematikus egységekben határozzák meg, amelyek fejlesztési célokkal rendelkeznek az 1-2. és 3-4. osztályos korcsoportokra. Ezek a tematikus egységek tartalmazzák a következő tartalmakat:

- Megelőző és előkészítő mozgásformák,
- Stacionárius és helyváltató természetes mozgások,
- Manipulatív természetes mozgások,
- Természetes mozgások torna és táncfeladatokban,
- Természetes mozgások atlétikai feladatokban,
- Sportjátékok alaptechnikai és taktikai feladatmegoldások természetes mozgásokkal,
- Önvédelem és küzdősportok természetes mozgásokkal,
- Vízbiztonságot kialakító és úszógyakorlatok természetes mozgásokkal,
- Alternatív és szabadidős mozgásrendszerek természetes mozgásokkal.

Az egyes tematikai egységben belül a tartalmat fel lehet osztani:

- mozgásműveltségre;
- az ismeretek és a személyiségfejlesztés csoportokba.

A kerettanterv nem rögzíti, hogy a heti öt egyórás testnevelési foglalkozást hogyan szervezik meg, lehet ez például 5 különálló óra vagy 3+2 óra felosztásban. Ennek megfelelően a tananyag kiválasztása az alábbi szempontok alapján történik:

- Az éves óraszám, ami heti 5 tanórai testnevelésből áll, vagy 3 tanóra plusz 2 óra tömegsportból;
- Az iskolai létesítmények, eszközök és infrastruktúra elérhetősége;
- A tanulók előzetes készségei és képzettségei (Domokos, 2013).

Az 1-4 évfolyamos oktatási programot az „alapfokú univerzális nevelés” elnevezés jellemzi. Ennek a programnak a keretében az oktatási anyagokat nem a különböző sportágak szerint, hanem a motoros tevékenységek módszerei alapján osztják fel. Ennek eredményeként a diákok lehetőséget kapnak a motoros készségek alapjainak elsajátítására, amelyek később fejleszthetők bármely választott sportágban (Demenkov, é.n.).

Szavcsenkó által a behatárolt célkitűzés, továbbá teendőmegvalósítása a következő tartalmi vonalak mentén történik: „Mozgásos tevékenység”, valamint a „Játék, továbbá versenytevékenység”.

A **„Mozgásos tevékenység”** tartalomsora a fiatalabb iskolások számára olyan keretet biztosít, amely összehangolja a testmozgást a testkultúra elveivel. Ez magában foglalja különféle fizikai gyakorlatokat, motoros és játékos tevékenységeket, melyek célja a fizikai fejlődés elősegítése, az egészség megerősítése és a fiatalok formálása. A tanulók képességeit és készségeit különböző motoros tevékenységek elsajátításában fejleszti, mint például gimnasztikai alapgyakorlatok, rendező gyakorlatok, akrobatikus elemek, korrekciós és tájékozódási gyakorlatok a test különböző térhelyzeteiben, valamint járás, futás, táncleptések, mászás és ugrás technikáinak elsajátításában. Emellett hangsúlyt fektet a labdás készségek fejlesztésére, a fizikai tulajdonságok növelésére, a helyes testtartás kialakítására és a lapos lábak megelőzésére (Jereszko, é.n.).

A **„Játékok és versenytevékenységek”** tartalomterület célja, hogy fejlessze a fiatalabb iskolások kezdeményezőképességét, aktivitását és felelősségvállalását a sportjátékokban egyszerűsített szabályok alapján. Emellett hangsúlyt fektet az együttműködés fontosságának tudatosítására játékhelyzetekben, a harc és a tisztességes győzelem elfogadására, valamint a vereség méltó elfogadására. Az érzelmek kontrollálása, az idő menedzselése és az erőforrások mozgósítása is fontos elem. A tanulók saját képességeik értékelésére is ösztönözve vannak a játék és versenyzés során, valamint arra, hogy különböző szerepekben vegyenek részt és vállaljanak felelősséget döntéseikért. A taktikai akciók felismerése és kihasználása, valamint a sportesemények (tornák, versenyek stb.) tervezése és lebonyolítása

szintén része ennek a tartalomterületnek. A váltóversenyek szervezésének és lebonyolításának képességei és készségei is fejlesztésre kerülnek a fiatalabb iskolásoknál. (Jereszko, é.n.).

A testnevelés szak 1-4 évfolyamos oktatási programja Siján által a következő tartalmi vonalakat öleli fel: „Alapmotoros tevékenység”, „A tanulók játék- és versenytevékenysége (mozgójátékok és váltójátékok)”, „Gondoskodás az egészségről és biztonságvédelemről”.

Az "**Alapmotoros tevékenység**" tartalom sor olyan tevékenységeket tartalmaz, amelyek a létfontosságú motoros készségek és képességek kialakítását célozzák.

- **Szervezési gyakorlatok:** a különböző módszerek a helyszínen és a mozgásban történő átszervezésre általános fejlesztő gyakorlatok komplexeinek elvégzésére szolgál.
- **Az általános fejlesztő gyakorlatok:** labdákkal, tornabotokkal, karikákkal, súlyzókkal valósítható meg; a reggeli higiénikus gimnasztika gyakorlatok és tornaperc tárgyakkal és tárgyak nélkül. A test helyzete a térben: a gyakorlatok különböző kiinduló helyzetekből: ez a fekvés, ülés; megállások végrehajtásával és felfüggesztésekkel történik.
- **Az akrobatika elemei:** guggolás; két billenés előre; "híd" a fekvő helyzetből; több akrobatikus elem kombinációja is van, mégpedig (a tanár választja ki): az egyensúly elemei, gyerek fitnesz, séta, futás, gyakorlatok kis labdával, ugrálás kötéllel, magasugrás, távolugrás, mélységi ugrás, erő, gyorsaság, hajlékonyság, koordináció.

A „Tanulók játék- és versenytevékenységei” (mozgásosjátékok és váltójátékok) tartalom sor olyan mozgásos játékok, staféták elsajátításával kapcsolatos, amelyek kielégítik a tanulók mozgásigényét, hozzájárulnak a kommunikációs készségek kialakításához.

- **A gyakorlatok kosárlabdával:** kosárlabda tartása; a labda átadása; a labda elkapása; a labda kapura adása és elkapása a padlóról visszapattanva; labda vezetés állóhelyzetben és járás közben; a labda elkapása és átadása két kézzel a mellkasból helyben és mozgásban; a labda elkapása és átadása egy kézzel a vállról; labda kosárba dobása közelről, két irányú kosárlabda játék egyszerűsített szabályokkal történik.
- **Gyakorlatok foci labdával:** rúgások az emelkedés belső és középső részével álló labdára függőleges és vízszintes célba, a labda betanult módszerekkel az oszlopok közé vezetése, a posztok körözésével; a labdát helyről a partner lábára dobni; a labda vezetése a megtanult módon egyenes vonalban, körben; rúgások a megtanult

módokon a pontosság érdekében; kétoldalú focijáték egyszerűsített szabályokkal jár.

- **A kézilabda elemei** – labdafogás két kézzel; a labda átadása helyből egy kézzel; a labda dobása hajlított karral felülről; tudni jobb és bal kézzel vezetni a labdát.

A „Gondoskodás az egészségről és biztonságvédelemről” tartalom sor a saját egészséggel kapcsolatos tudatos hozzáállás kialakítását és a biztonságos viselkedés készségeinek kialakítását célozza a fizikai aktivitás során (Siján, 2022).

- **Általános fejlesztő gyakorlatok:** ezek a gyakorlatok a nyakizmokra: a fej billentése, fordulása; a felső végtagok izomzatára: karhajlítás és nyújtás, rugós mozdulatok, billentések különböző kiindulási helyzetből, alsó végtagok izomzatára: guggolások, félguggolások, kitörések, ugrások.
- **Általános fejlesztő gyakorlatok a testtartás kialakításához:** a gyakorlatok tárgyakkal: tornabotokkal, labdákkal, ugrókötéllal, homokzsákokkal a fejen járás közben; gyakorlatok a tornafal közelében, függőleges tengelyen, a tükör közelében.
- **Gyakorlatok a lapos lábak megelőzésére:** a séta, futás a lábujjakon, járás saroktól lábujjhegyen, ugrás; séta kis tárgyakon, futás, emelés az ujjakon, ugrás; természetes lejtáron járás (gesztenye, makk, dió stb.).
- A relaxációs gyakorlatok.
- A légző gyakorlatok.
- Gyakorlatok a látásszervek betegségeinek megelőzésére.

III. AZ ÉRTÉKELÉS ÉS ELLENŐRZÉS

Az ellenőrzés és az értékelés fogalma nem azonos, bár gyakran összekeverik őket. Az ellenőrzés biztosítja az értékeléshez szükséges tényeket, míg az értékelés az ellenőrzés adatait rendszerezi, összegzi és viszonyítja. Az értékelés a tanuló teljesítményére összpontosít, és célja a személyiségfejlesztés. Az ellenőrzés és az értékelés egyidős az iskolával, és különféle pedagógiai irányzatok változásait tükrözik (Réthy, 1989).

A szemléletváltás az ellenőrzés-értékelés területén is tetten érhető. Vélhetően, hazánkban a tantervelméleti szemléletváltásnak köszönhetően is válhatott az egyik legnagyobb vitát kiváltó oktatáspolitikai kérdéssé a testnevelés tantárgy osztályozásának évfolyami szűkítése vagy eltörlése, s a szöveges (írásbeli) értékelő helyébe léptetése (Hamar, 2016).

„A testnevelés osztályzatok leértékelésének indokaként azt hozták fel, hogy a diákok motoros adottságai eltérőek, ezért az osztályzatokkal nem lehetséges az objektív értékelés. Ez az érv azonban könnyen cáfolható, mivel jelentős a differencia a diákok kognitív adottságai között is, így ezen az alapon el lehetne törölni bármelyik humán, esetleg reál tantárgy osztályozását is. Kétségtelen, hogy a testnevelésben az osztályozás mellett bizonyos esetekben szükség lehet a szöveges értékelésre is (Hamar, 2016).

A köznevelésben fellelhető ellenőrzési, értékelési eljárások csupán abban az esetben funkcionálhatnak effektíven, ha összhangban állnak a NAT-ban behatárolt sportági részterületek tanítandó tananyagaival. A testnevelés tantárgy osztályozásának eltörlése nem járható út. A mostani öt csoportba sorolást viszont fel lehetne váltani az egytől tízig történő osztályozással. Az osztályzatok mellett a szöveges (írásbeli) értékelést ki lehetne terjeszteni a felsőbb évfolyamokra és iskolákra is (Hamar, 2016).

A testnevelés az egyedüli műveltségi terület, ahol direkt stílus nyílik arra, hogy a pedagógus a tanuló önmagához viszonyítva mért teljesítményét objektíven mérje. A testnevelésben szükség van teljesítménymérésre, értékelésre. Három pontban foglalja össze az ellenőrzés és értékelés szerepét a tanítás-tanulási folyamatban. Először az adatgyűjtés szükségességét hangsúlyozza, majd a tesztet tárgyalja, mint az értékelés legfontosabb eszközét, ahol az értékelés alapját elsősorban a gyűjtött adatok képezik. A stopperóra, a mérőszalag, a különféle mérőeszközök, valamint eljárások adekvát teljesítménymérést tesznek lehetővé. Ezzel párhuzamosan a testnevelő pedagógusok ellenőrző, értékelő tevékenységét különféle, a sporttudomány által behatárolt kritériumok alapján összeállított tesztek segítik (Hamar, 2009).

A testnevelésben alkalmazott tesztek típusokra osztása sokféle módon történhet. Az egyik lehetséges felosztás szerint a testnevelési teljesítményeket két csoportba soroljuk. Az egyikbe a tanulási célra orientált tesztek, a másikba a normaorientált tesztek tartoznak. Bármilyen szempontból is közelítünk ehhez a problémakörhöz, a tesztekkel szemben támasztott követelmények világszerte ugyanazok: a fő kritériumok a validitás, a reliabilitás és az objektivitás, míg a szekunder kritériumok az ökonómikusság és a színtezhetőség. (Hamar, 2009).

A testnevelés eredményességének tesztelésének, értékelésének tárgya a diákok tanórán szerzett ismeretei, készségei, képességei. Ez felkutatja a teoretikus adatok teljességét, valamint mélységét, a motoros cselekvések elsajátításának fokát a vizsgált követelmények terjedelmében, a fizikai tulajdonságok fejlettségi szintjét, az oktatási szabványok, valamint a házi feladatok eredményeit (Ivahnenko, 2018).

A teoretikus ismereteket az óra alkalmával a tanult gyakorlati anyag tartalmán tesztelik. A pedagógus vizsgálja, valamint értékeli a tanórai projekt követelményeinek tudásszintjét, a terminológia ismeretét, a játékszabályok, a versenyek, valamint a biztosítások ismeretét, a gyakorlatok tanulási technikájának leírásának, továbbá annak egyes részei, valamint részleteinek fontosságának elmagyarázásának kompetenciáját, hibák azonosítása, továbbá javítása, mozgások bejelentése stb. (Ivahnenko, 2018).

A programban az 1-4 évfolyamos edukáció elnevezése alapján - "alapfokú általános nevelés" - az oktatási anyagot nem sportágakra, hanem a motoros tevékenység módszereire osztják, ami lehetővé teszi, hogy az iskolások elsajátítsák a motoros cselekvések bázisait, amik fejleszthető a jövőben bármely, a tanuló által választott sportágban (Ivahnenko, 2018).

A kisiskolásokat célszerű motoros cselekvésekre tanítani, elsődlegesen játékmódszerrel. Ez hozzátesz a pozitív emocionális légkör megteremtéséhez, továbbá a testnevelés iránti tartós érdeklődés kialakításához. A teoretikus anyag szorosan összefügg a gyakorlattal. A tanulóknak elsajátítja a személyi higiénia, a temperálás, az önuralom bázisait, az önálló testgyakorlatok legegyszerűbb formáinak megszervezését, az olimpiai mozgalom történetét, valamint jelenét. A teoretikus ismeretek átadása a testnevelés órák alkalmával történik (Ivahnenko, 2018).

A kezdeti adatok (szeptember-október) és a diákok fizikai erőnlétének dinamikájának meghatározása érdekében a tartalék képességeiket olyan tényezők határozzák meg, amelyek az alapvető fizikai tulajdonságok fejlettségi szintjét befolyásolják:

- sebesség – futás 30 m-ig (kortól és nemtől függően);

- állóképesség – futás, sportos séta vagy vegyes mozgás hosszú távon (kortól és nemtől függően);
- rugalmasság – a test előre billentése ülő helyzetből jelenti;
- erő – felhúzások függőleges helyzetben és függőleges helyzetben fekvő helyzetben;
- ügyesség – 4 x 9 m-es "sikló" futás tárgyhordással;
- sebesség és erő tulajdonságok – távolugrás álló helyzetből.

A diákok potenciálját a tanév során többször érdemes felmérni. A foglalkozások típusát és időpontját a tanár választja ki, figyelembe véve az évszakot, az iskola infrastruktúráját és sportbázisát. A fenti gyakorlattípusok más gyakorlatokkal is kiegészíthetők (a pedagógus döntése alapján) (Ivahnenko, 2018).

Az 1–4. osztályos tanulók tanulmányi eredményeinek értékelésére vonatkozó irányadó követelményeknek megfelelően (Ukrajna Oktatási és Kulturális Minisztériumának 2016. augusztus 19-i 1009. sz. „Az Oktatási és Tudományos Minisztérium rendeletének módosításáról szóló rendelete Ukrajna 2013.08.21. 1222. sz.) és módszertani ajánlások a frissített általános iskolai program (1-4. osztály) (Ukrajna Oktatási és Kulturális Minisztériumának 2016.08.17-i levele, 1/9-437 sz.) osztályos tanulók tanulmányi eredményeit szóban végzik el.

A programban az első osztályra bemutatott oktatási szabványok és a követelmények csak útmutatóként szolgálnak a tanárok és a szülők számára, és lehetővé teszik a javítások elvégzését a további munkában.

A második évfolyamtól kezdődően a teoretikus tudás értékelése tizenkét teoretikus teszttel következik be, mely lehetővé teszi a tizenkét fokozatú skálán az osztályzat adását - az osztályzat a megfelelő válaszok számának felel meg (Ivahnenko, 2018).

Az 1-4. osztályos tanulók testnevelésének értékelése az Új Ukrán Iskolában (NUSH) sajátos jellemzőkkel bír, amelyek magukban foglalják a formatív és az összegző értékelést is. A formatív értékelés a tanulók támogatására és irányítására szolgál a tanulási folyamat során, az órák alatt zajlik, és bátorító megjegyzéseket és ajánlásokat tartalmaz. Az 1-2. osztályban az összegző értékelés szóbeli, pontok nélküli értékelő megjegyzések formájában történik, míg a 3-4. osztályban a pedagógiai tanács döntése alapján szóbeli és színtalapú értékelés is alkalmazható. Ez lehetővé teszi az egyes tanulók egyedi jellemzőinek figyelembevételét és motivációjuk fenntartását az aktív testnevelés iránt (Ha ypok, 2022).

Egy iskolán belül különböző osztályokban különböző értékelési formákat lehet alkalmazni, az egyes tanulók igényeitől és sajátosságaitól függően. Az összegző értékelést a

munkafüzetekben, nyomtatott alapú tananyagokban, diagnosztikai munkafüzetekben és az osztálynaplóban rögzítik, anélkül, hogy más dokumentumokban meg kellene ismételni, elkerülve ezzel a tanárok idejének nem hatékony felhasználását. Különös figyelmet fordítanak minden tanuló egyéni képességeire, ami hozzájárul a fizikai képességeik fejlesztéséhez és az egészséges életmód kialakításához. Ezek a sajátosságok elősegítik a tanulók átfogó fejlődését és támogatják motivációjukat az aktív testnevelés iránt (Ha ypok, 2022).

3.1. Teljesítmény mérése

A közoktatási szabályozás előírja a diákok fizikai képességeinek mérését. Számos motoros teszt létezik a fizikai kompetenciák felmérésére, de csak azokat lehet alkalmazni, amelyek megfelelnek a szakmai követelményeknek, például az érvényességnek, megbízhatóságnak és objektivitásnak. Az oktatási minisztérium nem határozza meg, hogy milyen tesztek kell használniuk a testnevelő tanároknak. Az iskoláknak lehetőségük van saját maguk dönteni arról, hogy mely motoros kompetenciákat mérnek. Ennek a rugalmasságnak azonban az a hátránya, hogy nem lehet standard értékeket meghatározni az egyes korcsoportok számára. A mért eredményeket legfeljebb az adott iskolában lehet elfogadott standardként kezelni, feltéve, hogy a pedagógus minden alkalommal ugyanazokat a tesztek alkalmazza, és következetesen dolgozik velük (Maxim, 2014).

A teljesítményt számos tényező befolyásolja, beleértve a motorikus képességek szintjét, a technikai tudást, az egészségi állapotot és a pszichológiai felkészültséget. Bár a motorikus kompetenciák alapvetően az egyén testi felépítésétől függenek, edzéssel tovább fejleszthetők. Fontos időről időre tesztelni a fejlődést. A fittséget egyszerű és összetett motoros tesztekkel lehet fejleszteni, amelyek képesek mérni a vázizmok erő-állóképességét és az ízületek hajlékonyságát. Emellett léteznek sportágspecifikus tesztek és tesztek a koordinációs és kondicionális kompetenciák vizsgálatára is (Domokos, 2013).

Számos szakmai szervezet dolgozott ki tesztrendszereket a fittség mérésére, amelyek különféle dimenzióit mérő tesztek tartalmaznak. Magyarországon az Eurofit és a Hungarofit tesztrendszerek a legismertebbek. A 2014/2015-ös tanévtől kezdődően az összes iskolában kötelezővé vált a fittség mérése, és az adatokat a Netfit rendszerben kell rögzíteni (Domokos, 2013).

2013 fordulóján jelentős változás állt be a magyar iskolások fittségi állapotának mérésében és értékelésében. Azóta, immáron negyedik tanév óta, az országosan egységes

Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt, vagy röviden a NETFIT, segítségével mérik a diákok fizikai állapotát az érintett tanárok (Kaj et.al., 2019).

„2014/2015. tanévtől már a Magyar Diáksport Szövetség (MDSZ) által - az amerikai Cooper Intézet támogatásával – kifejlesztett Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT) szerepel a hazai univerzális, valamint középiskolákban a diákok fittségének országosan egységes mérési módszereként. A NETFIT-et, ezen kívül a NETFIT-ben használatos tesztek az alábbiak mutatják be” (Cziberéné Nohel, 2013).

1. táblázat. A NETFIT mérések tervezése

A NETFIT mérések tervezése (évente 1 mérés kötelező)		
Témakör	MÉRÉSI PRÓBÁK	
Gimnasztika és rendgyakorlatok – prevenció, relaxáció	1.	Antropometriai mérések (testmagasság, testtömeg, testzsír%)
	2.	Ütemezett hasizomteszt
	3.	Ütemezett fekvőtámasz teszt
	4.	Törzsemelés teszt
	5.	Kézi szorítóerő mérés
	6.	Hajlékonyság teszt
Atlétikai jellegű feladatmegoldások	7.	20 m-es (15 m-es) állóképességi ingafutás teszt
	8.	Helyből távolugrás teszt

(Forrás: Hamar et.al., 2020)

2. táblázat. Tesztek fizikai felkészültségről 1-4 osztályban

Oktatási anyagok tartalma	kezdő	közepes	elegendő	Szintek			
				1.oszt.	2.oszt.	3.oszt.	4.oszt.
Gyorsaság: 30 m-en futva	Az év eleji monitoring eredménynél alacsonyabb eredmény	Az év eleji monitoring mutatónak megfelelő eredménye	Év eleji monitoring mutatókat meghaladó eredmény				lány – 6,8 fiú – 6,3
Állóképesség: futás felváltva sétálással, m	Az év eleji monitoring eredménynél alacsonyabb eredmény	Az év eleji monitoring mutatónak megfelelő eredménye	Év eleji monitoring mutatókat meghaladó eredmény	lány – 800 fiú - 1000	lány – 900 fiú - 1000	lány – 1000 fiú - 1100	lány – 1000 fiú – 1200
Hajlékonyság: ülő helyzettel döntsük előre a törzset, cm	Az év eleji monitoring eredménynél alacsonyabb eredmény	Az év eleji monitoring mutatónak megfelelő eredménye	Év eleji monitoring mutatókat meghaladó eredmény	lány – 4 fiú - 2	lány – 4 fiú – 2	lány – 5 fiú – 3	lány – 5 fiú – 3
Erő: húzódkodás fekvés közben (lányok), húzódkodás fekvés közben (fiuk) vagy a karok hajlítása és nyújtása fekvő helyzetben	Az év eleji monitoring eredménynél alacsonyabb eredmény	Az év eleji monitoring mutatónak megfelelő eredménye	Év eleji monitoring mutatókat meghaladó eredmény	lány – 7 fiú – 9 lány – 6 fiú – 10	lány – 8 fiú – 11 lány – 8 fiú – 12	lány – 9 fiú – 12 lány – 9 fiú – 13	lány – 12 fiú – 4 lány – 12 fiú – 15
Agilitás: ingafutás 4x9 m, mp	Az év eleji monitoring eredménynél alacsonyabb eredmény	Az év eleji monitoring mutatónak megfelelő eredménye	Év eleji monitoring mutatókat meghaladó eredmény	lány – 14,1 fiú – 13,6	lány – 14,0 fiú – 13,5	lány – 13,2 fiú – 12,6	lány – 12,4/13,0 fiú – 12,1/12,5
Gyorsasági erő: helyből távolugrás, cm	Az év eleji monitoring eredménynél alacsonyabb eredmény	Az év eleji monitoring mutatónak megfelelő eredménye	Év eleji monitoring mutatókat meghaladó eredmény	lány – 90 fiú - 100	lány – 95 fiú - 105	lány – 100 fiú - 110	lány – 115 fiú – 120

(Forrás: Ilynicka, 2017)

3.2. A szintfelmérő tesztek módszertani leírása

Az alábbiakban szeretném ismertetni a NETFIT tesztsor leírását:

Ütemezett hasizom – a teszt során egy rendszeres hangjelzés segíti a folyamatos sebesség fenntartását, míg egy talajon elhelyezett távolságjelző csík mutatja a törzs elmozdulásának mértékét. A vizsgálat kezdetén a teszt vezetője elindítja az adathordozót,

ami 3 másodpercenként meghatározza a végrehajtandó sebességet. A tanuló feladata a teszt alatt folyamatosan végezni a feladatot, amíg ki nem merül. A kiinduló helyzetben a tanuló hanyatt fekszik, térdét behajlítva, és a talajon pihen. A tenyere a talajon van, középső ujját kinyújtva, érinti a távolságjelző csíkot. Feje érinti a talajt (Kaj et al., 2019).

Ütemezett fekvőtámasz – a teszt során a folyamatos sebességet egy rendszeres hangjelzés biztosítja. A vizsgálat kezdetén a vezető aktiválja az adathordozót, amely 3 másodpercenként határozza meg a követendő sebességet. A tanuló köteles a feladatot a teszt végéig teljes kimerülésig végezni. Kiindulásként a tanuló a vállszéles fekvőtámasz helyzetbe ereszkedik, tenyerei előrefelé mutató nyitott ujjakkal helyezkednek el. Háta egyenes, törzse feszült, lábai nyújtottak, kissé terpeszthetőek, lábujjain támaszkodik, és tekintete lefelé irányul (Kaj et al., 2019).

Törzsemelés – helyezzük el a polifoam matrac egy sík, tiszta és kemény felületre, majd tegyünk egy jelölőeszközt annak felszínére. Azért, hogy a mérés kényelmes legyen, választhatunk emelt felületet is, de fontos, hogy a test teljes részét alátámasszuk. A kiinduló helyzetben a tanuló fekszik hason, homloka érinti a talajt. Kezei a combja alatt vannak, lábfeje pedig érinti a talajt (Kaj et al., 2019).

Kézi szorítóerő mérés – a tanuló vállszélességű terpeszállásban áll. Kézbe veszi a készüléket, majd leengedi karját mélytartásba. A készülék fogantyúját maximális erőkifejtéssel szorítja össze. A kéz neutrális helyzetben van az alkarral, vagyis a kéz, a csukló és az alkar egy egyenes vonalban van. A tanuló a domináns kezével kétszer végez mérést (Kaj et al., 2019).

Hajlékonyság – a kiinduló helyzetben a tanuló cipőtlenül, nyújtott ülésben helyezkedik el a mérődobozzal szemben. Az egyik talpát a doboz oldalához teszi, míg a másik lába térdben behajlítva a nyújtott láb térdé mellett van. Karjai kinyújtva vannak, a kezek egymásra helyezve, tenyereik lefelé fordítva, ujjai egyenesen, és az ujjvégek egyvonalban vannak a skála nulla pontjával. Háta egyenes és feszes. Törzsdöntés közben a tanuló háromszor előre hajol (háta egyenes), majd a negyedik alkalommal ezt a pozíciót megtartja 2 másodpercig az eredmény leolvasásáig. Fontos, hogy a csípő maradjon szemben a mérődobozzal, oldalirányú mozgás nem megengedett. A nyújtott láb térdének végig nyújtva kell maradnia. Az eredmény leolvasása után a gyakorlatot a másik oldalra is el kell végezni (Kaj et al., 2019).

Állóképességi ingafutás – a vizsgálat során egy 15 méter hosszú pályát kijelölünk, amelyet bójákkal elválasztunk, és körülbelül 100-150 cm-es sávokkal jelölünk meg. Egy megfelelő hangerővel ellátott lejátszóeszköz segítségével indítjuk el a hanganyagot, amelyen

keresztül a tanulóknak jelezni fogjuk a távok és szintek végét. A teszt során a tanulóknak folyamatosan kell futniuk, és minden hangjelzés előtt végig kell menniük a 15 méteres szakaszon, valamint érinteniük kell a táv végét jelző vonalat (vagy áthaladniuk rajta) (Kaj et al., 2019).

Helyből távolugrás – a kiinduló helyzetben a tanuló vállszélességű terpeszállásban áll a kijelölt elugró vonal mögött. Cipője orra éppen nem érinti a vonalat, térdé enyhén hajlított, törzse egyenes, karjai mérsékelten hajlítottak, az egyik a test előtt, a másik a fej fölött, tekintete előre néz. A lendülevétel és elugrás során a tanuló fokozatosan hajlítja térdét és csípőjét, miközben a karját lefelé és hátra lendíti, a törzse mögé (súlypont süllyesztés, előfeszítés). Ezután a karlendítéssel előre lendít, és a lendületet fejmagasságban megállítva hirtelen elugrik páros lábról (egyensúlybontással előre), hogy elérje a lehető legnagyobb vízszintes távolságot. A repülési fázis alatt a kar segítségével az egyensúlyi helyzetet próbálja megőrizni, majd lendíti a lábát a talajfogás előkészítése érdekében. Amikor a talajra ér, a páros lábra érkezés sarok-talp gördüléssel és fokozatos térdhajlítással történik. Ezzel a mozdulatsorral a tanuló guggoló helyzetbe érkezik (Kaj et al., 2019).

Az alábbiakban szeretném bemutatni az ukrán teszt sor leírását:

30 méteres futás – a „Start!” parancsra! A teszt résztvevői alacsony rajthelyzetben állnak a rajtvonal mögé, és mozdulatlan állapotot tartanak. Az induló jelzésére a lehető leggyorsabban kell megtenniük az adott távot anélkül, hogy a cél előtt lassítanának. A teszt eredménye a távolság akár tizedmásodperces pontossággal történő megtételéhez szükséges idő (Krucevics et al., 2013).

Hosszú távfutás – a „Start!” parancsra! A teszt résztvevői magas rajthelyzetben állnak a rajtvonal mögé, és mozdulatlan állapotot tartanak. Az induló jelzésére a lehető leggyorsabban meg kell tenniük a megadott távot. A teszt eredménye a távolság akár tizedmásodperces pontossággal történő megtételéhez szükséges idő (Krucevics et al., 2013).

4x9 m futás (csónakfutás) – a „Start!” parancsra! a résztvevő magas rajtpozíciót foglal el a rajtvonalnál. A "fuss!" parancsra 9 métert fut a második vonalig, elveszi a körben fekvő két fahasáb egyikét, visszafut és a kezdőkörbe helyezi. Aztán a második kockáért fut, és felveszi, visszafordul és a kezdőkörbe helyezi. A teszt eredménye a rajttól addig a pillanatig eltelt idő, amikor a teszt résztvevője a második kockát a kezdőkörbe helyezte (Krucevics et al., 2013).

Helyből távolugrás – a teszt résztvevője lábujjhegyen áll a vonalhoz, hátra lendíti a kezét, majd élesen előre viszi, lábával lökdösve ugrik, amennyire csak lehetséges. A teszt

eredménye a két kísérlet közül a legjobb ugrási távolság centiméterben (Krucevics et al., 2013).

Hajlékonyság – a tesztfelvevő mezítláb ül a padlón úgy, hogy a sarka érintse az AB vonalat. A sarkok közötti távolság 20-30 cm. A lábak a padlóhoz képest függőlegesen helyezkednek el. A kezek a földön fekszenek a térd között, tenyérrel lefelé. A partner a lábát a térd magasságában tartja, hogy elkerülje a hajlítást. A parancsra: "Szabad!" a teszt résztvevője simán előre dől, anélkül, hogy behajlítaná a lábát, a lehető legmesszebbre igyekszik a kezével elérni. A maximális dőlésszöveget 2 másodpercig kell tartani, az ujjakat a jelölésre rögzítve. A tesztet kétszer megismételjük. A teszt eredménye a centiméterben megadott jel a mérőleges jelölésen, amelyet a résztvevő két próbálkozás közül a legjobban az ujjbeggyel ért el (Krucevics et al., 2013).

Húzódzkodás – a teszt résztvevője a padon áll, és egy kézfogással (tenyérrel előre), egyenes karral váll szélességében megragadja a keresztlécet. A „Szabad!” parancsra karját behajtva felhúzza magát olyan helyzetbe, hogy álla a keresztléc fölé kerüljön. Ezután a résztvevő teljesen kiegyenesíti a karját, leereszkedik a magasságba. A gyakorlatot annyiszor ismételjük meg, ahányszor a résztvevőnek elég ereje van. A teszt eredménye a hibamentes felhúzások száma, amelyek során egyetlen feltétel sem sérül (Krucevics et al., 2013).

IV. A KUTATÁS ANYAGA ÉS MÓDSZEREI

A motoros teljesítmény bizonyos mozgásos cselekvés végrehajtására irányuló tevékenység. Ezt a tevékenységet vissza lehet vezetni a születésünktől és a fejlődésünk során szerzett tanulási összetevőkre (Hamar, 2008). A vizsgálatom a kisiskoláskori gyermekek motorikus vizsgálatára irányul. A kutatásom során két ország testnevelési rendszerében megvalósuló motoros tesztek kívánom megvizsgálni, eredményességét összevetni.

A kutatás célja

A kutatásunk célja a kisiskoláskori gyermekek 4. osztályos tanulójának fizikai erőletének, fittségének a vizsgálata a két ország testnevelési módszerének az eltérése és hasonlósága tekintetében.

Kutatásban felmerülő kérdések:

- Vajon lesz-e jelentős eltérés az eredményeket illetően a több fizikai aktivitásban részesülő gyerekek javára?
- Vajon lesz-e eltérés az eredményeket illetően a tanulók nemek és életkori viszonyában?
- Vajon hogyan fognak teljesíteni a tanulók a nem saját tesztrendszerükben?

A munkánk során hipotéziseket állítottunk fel, miszerint a két ország tanulói között jelentős különbségek lesznek a motoros tesztek eredményeiben:

H1: feltételezzük, hogy az elmúlt évek során hazánkban az online oktatás és a kialakult helyzet miatt gyengébb teljesítményt fognak nyújtani a Csonkapapi- és a Bótrágyi Gimnázium tanulói az elvárt eredményhez viszonyítva.

H2: feltételezzük, hogy a magyarországi tanulók jobb eredményt érnek el felmérések tekintetében, mivel a testnevelési órák gyakorisága végett több fizikai aktivitásban részesülnek.

H3: feltételezzük, hogy azon motoros tesztek, amelyek ugyanazt a képességet vizsgálja, viszont a felmérés módja változó, az eredményességet minimálisan befolyásolja.

4.1. A kutatás helyszínei, körülményei

A motoros teljesítmények vizsgálatát a Csonkapapi Gimnázium, a Bótrágyi Gimnázium, valamint a Vásárosnaményi Eötvös József Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola 4. osztályos tanulóival végeztük el. Összesen 42 tanulóval végeztük a felméréseket.

A motoros tesztek három nap alatt végeztük el a Csonkapapi Gimnáziumban november 17-én, 21-én és 24-én, a Bótrágyi Gimnáziumban két alkalommal november 3-án és 10-én,

valamint a Vásárosnaményi Általános Iskolában három alkalommal december 4-én, 6-án és 11-én.

Szeretnénk bemutatni azokat az intézményeket, ahol elvégeztük a teszteket. Elsőként az Ukrajnában lévő iskolák közül említeném a Csonkapapi Gimnáziumot és a Bótrágyi Gimnáziumot, majd Magyarországon az Eötvös József Általános Iskolát és Alapfokú Művészeti Iskolát.

A Bótrágyi Gimnázium az Iván Frankó út 2. alatt található és négy osztálynak ad otthont. Sajnos, hiányzik a tornaterem, de az iskola kompenzálja ezt a hátrányt a rendelkezésre álló területek kreatív felhasználásával és külső sportlehetőségek bevonásával. A tágas udvar ideális helyet biztosít az iskolai rendezvényekhez és szabadidős tevékenységekhez, mint például sportolás és társasági interakciók. A kisebb közösségként működő iskola azon dolgozik, hogy a diákok számára kielégítő tanulási környezetet teremtsen.

A Csonkapapi Gimnázium egy két emeletes épületben található az Iskola út 2. alatt. Az alsó szinten található négy tanterem, egy nagy tornaterem és egy konyha. A felső szinten helyezkednek el a felsőbb osztályok, ahol öt tanterem, egy informatika és egy tanári terem is rendelkezésre áll. Az iskolaudvaron található nagy focipálya és egy kis park is, ami kiváló lehetőséget biztosít a diákok számára a szabadidős tevékenységekre és pihenésre. Az iskola sokféle eszközzel felszerelt tornaterme és a kültéri sportolási lehetőségek mellett széles körű lehetőségeket kínál a tanulás mellett a testmozgásra, szórakozásra és kikapcsolódásra.

Az Eötvös József Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola két emeleten működik. A rendelkezésre álló infrastruktúra kiemelkedő, két focipálya és egy belső tornaterem is rendelkezésre áll. Az iskolában található nagy ebédlő és az igazgatói iroda is szolgálja a diákok és a tanárok kényelmét. A sportolási és szabadidős lehetőségek gazdag skálája mellett az iskola teljes körű támogatást nyújt a diákoknak mind az oktatásban, mind a különféle szabadidős tevékenységek terén.

4.2. A kutatás módszerei

A szakdolgozatban módszerként a teljesítmény mérésére a motoros próbákat alkalmaztuk. A kutatásaink során az ukrán és magyar testnevelési rendszerben meghatározott szabványok szerint vizsgáltunk, amelyet mindkét országban vizsgált tanulókkal végeztünk el. Összesen 12 felmérést végeztünk el, 6 felmérést az ukrán oktatásnak megfelelően és 6 – a magyarnak.

Az ukrán oktatás alapján mért felmérések:

1. A 30 méteres futás;

2. Hosszú távfutás;
3. 4x9 m futás (csónakfutás, mp);
4. Helyből távolugrás;
5. Előre hajlás/hajlékonyság;
6. Húzódzkodás.

A magyar oktatásnak megfelelő felmérések:

1. Ütemezett hasizom;
2. Törzsemelés;
3. Ütemezett fekvőtámasz;
4. Helyből távolugrás;
5. Hajlékonyság;
6. Állóképességi ingafutás teszt (15 méter);
7. Kéziszorítóerő (nem volt lehetőségem elvégezni ezt a tesztet, mivel Ukrajnában az iskolákban nem áll rendelkezésre ilyen típusú eszköz).

Az eredmények kimutatásának szemléltetéséhez többször alkalmaztunk diagramot, valamint táblázatot. A statisztikai elemzéshez a Microsoft Excel 2013 szoftvert használtuk, mellyel szűrést, illetve átlag számításokat végeztünk el. Táblázatba foglaltuk az eredményeket, valamint csoportosítottunk iskola, nem és korosztály szerint.

A kutatásaink során megvizsgáltuk, hogy milyen eredményeket kapunk a tanulók fizikai felkészültsége és a NETFIT motoros tesztek alapján, és ez mennyire lesz változó az elvárthoz képest.

4.3. A vizsgált minta bemutatása

Összesen 42 tanulóval végeztünk felméréseket a három iskolában. A Csonkapapi Gimnáziumban 6 tanulóval, ahol 4 lány és 2 fiú volt, a Bótrágyi Gimnáziumban 14 tanulóval, ahol 10 lány és 4 fiú volt, és a Vásárosnaményi Eötvös József Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskolában 22 tanulóval, ahol 13 lány és 9 fiú volt. Az elemzéshez felhasznált adatok a mintavétel alapján összesen 42 gyermek, abból 27 lány és 15 fiú volt. A vizsgált tanulók 9, 10 és 11 évesek voltak. A 9 éves tanulók – 5 voltak, a 10 évesek – 20 voltak és a 11 évesek pedig 17 voltak.

3. táblázat. A tanulók elosztása iskola, korosztály és nemek szerint

Iskola	Lány (fő)	Fiú (fő)	Összesen	Korosztály			Átlagéletkor
				9 éves	10 éves	11 éves	
Bótrágyi Gimnázium	10	4	14	-	11	3	10
Csonkapapi Gimnázium	4	2	6	5	1	-	9
Vásárosnaményi Eötvös József Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola	13	9	22	-	8	14	11
Összesen	27	15	42	5	20	17	-

Forrás: (Saját szerkesztés)

4.4. Eredmények

A testtömegindex (rövidítve BMI) az egyén testmagasság és testtömeg értékeit felhasználva egy arányszámot képez. Kiszámítása során a kilogrammban megadott testtömeget osztjuk a méterben mért testmagasság négyzetével ($BMI = \text{testtömeg (kg)} / \text{testmagasság}^2 \text{ (m}^2\text{)}$). A BMI- index számítása során, a percentilis értékeket nézve, négy csoportban vizsgáldtunk, mint a sovány, normál, fejlesztés szükséges és a fokozott fejlesztés szükséges.

4. táblázat. A testtömeg-index lebontása nemek szerint

BMI kategória	Sovány		Normál		Fejlesztés szükséges		Fokozott fejlesztés szükséges	
	Lány	Fiú	Lány	Fiú	Lány	Fiú	Lány	Fiú
Bótrágyi Gimnázium	-	-	9	4	1	-	-	-
Csonkapapi Gimnázium	-	-	4	2	-	-	-	-
Vásárosnaményi Eötvös József Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola	-	-	11	4	1	4	1	1
Összesen	-	-	24	10	2	4	1	1

Forrás: (Saját szerkesztés)

Mint a második táblázat is mutatja, hogy 42 diákból a többsége normál kategóriába tartozik, amelybe 24 lányt és 10 fiút soroltunk be. A fejlesztésre szükséges kategóriában 2 lánynak és 4 fiúnak van szüksége. A fokozott fejlesztés kategóriába 1 lány és 1 fiú tartozik. Egy tanulót sem találtunk, amely a sovány kategóriába tartozna.

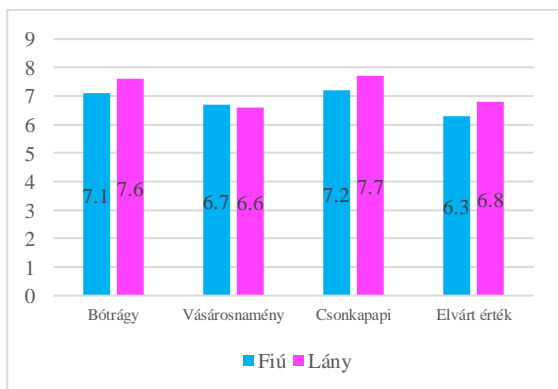
Összefoglalásként elmondhatjuk, hogy a BMI által vizsgált tanulók viszonylag jó eredménnyel rendelkeznek. Náluk nem mutathatók ki olyan szélsőséges adatok, mint a soványság. Az elhízás tekintetében a magyarországi mintában jellemzőbb az előfordulásuk.

A testtömeg-index vizsgálata a szintfelmérő próbák elvégzése céljából történt, melyben a gyerekeknek a fittségét és fizikai erejét mértük fel.

Elvégeztük az ukrán Minisztérium által jóváhagyott szintfelmérő próbákat, és először ezen próbák eredményeit írjuk le.

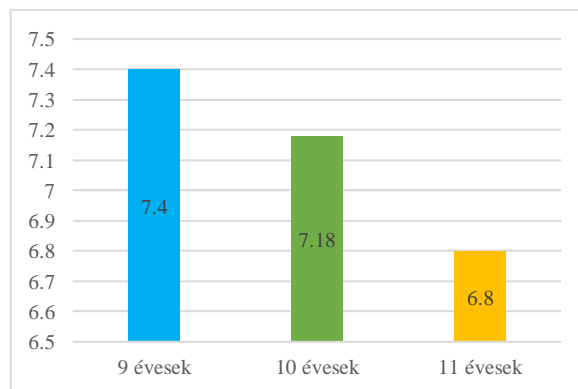
1. Vizsgálat – az eredmények alapján észlelhető, hogy a 30 méteres futás teljesítménye a fiúk és lányok esetében az elvárt értéknél változatos eredményeket mutatott. A Bótrágyi Gimnázium fiú tanulói 7,1 másodperc alatt, míg lányok 7,6 másodperc alatt teljesítették a távot. A Vásárosnaményi Általános Iskolában a fiúk 6,7 másodperc alatt, a lányok pedig 6,6 másodperc alatt érték célba. A Csonkapapi Gimnázium fiú tanulói 7,2 másodperc alatt, a lányok pedig 7,7 másodperc alatt teljesítették. Összességében megállapítható, hogy mind a fiúk, mind a lányok kategóriájában a Vásárosnaményi Általános Iskola tanulói érték el jobb eredményeket a 30 méteres futásban. A Bótrágyi- és a Csonkapapi Gimnázium tanulói között viszont minimális volt a különbség, de az elvárt értéket nem sikerült elérniük (*1. ábra*).

1. ábra. 30 méteres futás (mp)



Forrás: (Saját szerkesztés)

2. ábra. 30 méteres futás (mp) életkor szerint



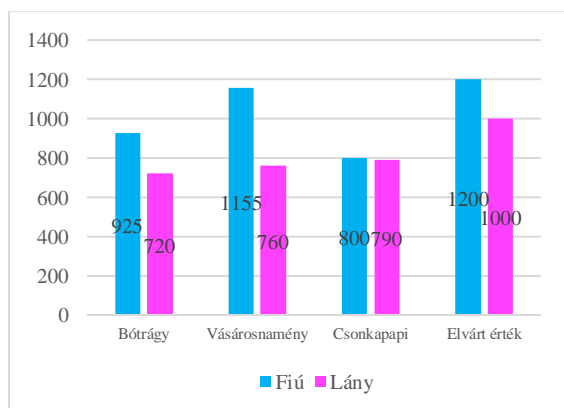
Forrás: (Saját szerkesztés)

A 30 méteres futás eredményei alapján megállapítható, hogy az átlagos teljesítmények a következők voltak: 9 éves korcsoportban 7,4 másodperc, 10 éves korcsoportban 7,18 másodperc, míg 11 éves korcsoportban 6,8 másodperc. A legjobb teljesítményt az 11 évesek nyújtották. Ezenkívül észrevehető, hogy minél idősebb a korcsoport, annál jobban

teljesítettek, azaz az idősebb résztvevők átlagosan rövidebb idő alatt futották meg a távot (**2. ábra**).

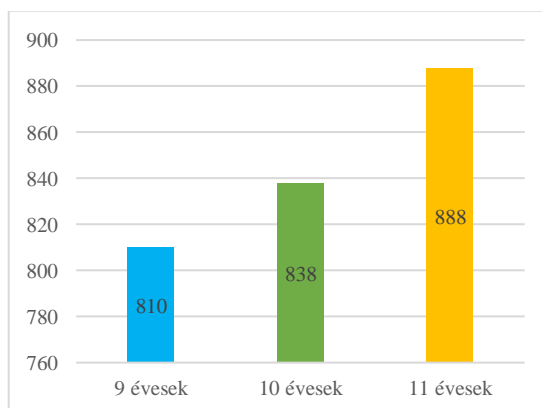
2. Vizsgálat – az eredmények alapján megállapítható, hogy a Bótrágyi Gimnáziumban a fiúk átlagosan 925 métert futottak, míg a lányok 720 métert. A Vásárosnaményi Általános Iskolában a fiúk átlagosan 1155 métert teljesítettek, míg a lányok 760 métert. A Csonkapapi Gimnáziumban a fiúk átlagosan 800 métert futottak, míg a lányok 790 métert. Az elvárt érték a fiúknál 1200 méter, míg a lányoknál 1000 méter volt. Összességében megállapítható, hogy egyik iskolának sem sikerült elérni az elvárt értéket a fiúk és lányok kategóriájában sem. A fiúk közül a Vásárosnaményi Általános Iskola tanulói teljesítették legjobban a távot, míg a lányok közül a Csonkapapi Gimnázium tanulói voltak a legközelebb az elvárt értékhez. Összességében a Bótrágyi Gimnázium tanulói teljesítettek a leggyengébben mindkét nem esetében (**3. ábra**).

3. ábra. Hosszú távfutás (m)



Forrás: (Saját szerkesztés)

4. ábra. Hosszú távfutás (m) életkor szerint



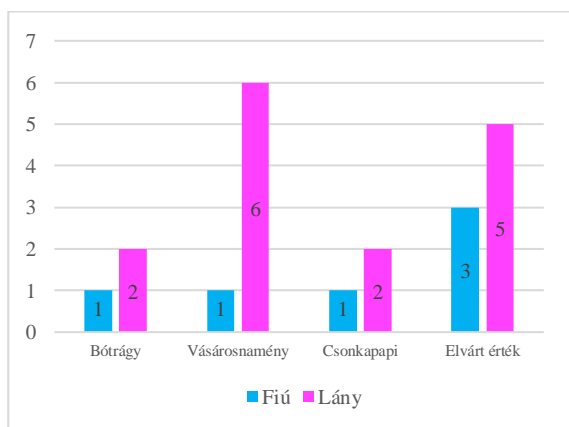
Forrás: (Saját szerkesztés)

A hosszú távfutás során a következő átlagos eredmények születtek: a 9 évesek átlagosan 810 métert futottak, a 10 évesek 838 métert, míg az 11 évesek 888 métert teljesítettek. Az 11 éves korosztályban érték el a legjobb eredményt. Emellett észrevehető, hogy az életkor előrehaladtával általában nő a futott távolság, ami azt sugallja, hogy az idősebb korosztályok általában jobban teljesítenek hosszú távfutásban (**4. ábra**).

3. Vizsgálat – az eredmények alapján megfigyelhető, hogy a Bótrágyi Gimnáziumban mind a fiúk, mind a lányok hajlékonysági teljesítménye alacsonyabb volt az elvárt értéknél. A fiúk esetében az elvárt érték 3 cm volt, de csak 1 cm-t sikerült nekik teljesíteni. A lányok esetében az elvárt érték 5 cm volt, és csak 2 cm-t értek el. A Vásárosnaményi Általános Iskolában a fiúk hajlékonysága szintén csak 1 cm volt, míg a

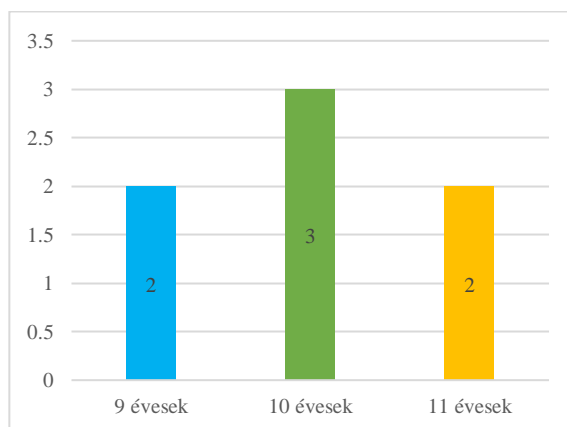
lányoknál jóval magasabb, 6 cm. Ezzel a lányok 1 cm túlteljesítették az elvárt értéket, míg a fiúk alatta maradtak. A Csonkapapi Gimnáziumban a fiúk 1 cm, míg a lányok 2 cm volt a teljesítményük, ami elmaradt az elvárt értéktől. Az eredmények alapján megállapítható, hogy a Vásárosnaményi Általános Iskola lány tanulói kiemelkedő értéket mutattak, míg a Bótrágyi- és a Csonkapapi Gimnázium tanulói kissé gyengébben teljesítettek mind a fiúk, mind a lányok között (5. ábra).

5. ábra. Hajlékonyság (cm)



Forrás: (Saját szerkesztés)

6. ábra. Hajlékonyság (cm) életkor szerint

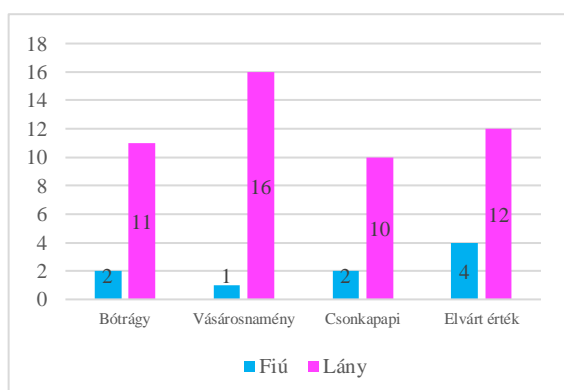


Forrás: (Saját szerkesztés)

Hajlékonyság szempontjából az átlagos eredmények a következők voltak: a 9 éves korcsoportban 2 cm, a 10 éves korcsoportban 3 cm, míg az 11 éves korcsoportban 2 cm. A legjobb hajlékonysági teljesítményt a 10 éves korosztály érte el. Általában minél idősebb valaki, annál rugalmasabb a mozgékonyága. Azonban ebben a tesztben ez nem igazolódott be, mivel a 10 évesek átlagosan jobban teljesítettek, mint a 11 évesek (6. ábra).

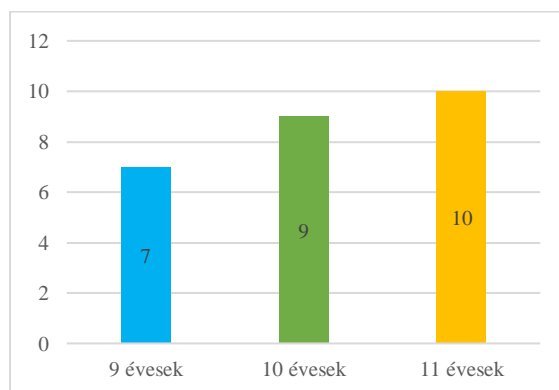
4. Vizsgálat - az eredmények alapján tapasztalható, hogy a Bótrágyi Gimnázium fiú tanulói 2 húzózkodást, míg a lányok 11-et végeztek el. A Vásárosnaményi Általános Iskolában a fiúknak 1, a lányoknak pedig 16 húzózkodást sikerült elérniük. A Csonkapapi Gimnáziumban a fiúk 2 húzózkodást, a lányok viszont 10 húzózkodást végeztek. Az elvárt értékes eredmény a fiúk esetében 4 húzózkodás, míg a lányoknál 12 húzózkodás volt. Ebből kiindulva megállapítható, hogy mindhárom iskolában a fiúk nem érték el az elvárt értéket. Míg a Vásárosnaményi Általános Iskola lány tanulói kiemelkedő teljesítményt nyújtottak a húzózkodási gyakorlatban. A Bótrágyi Gimnázium és a Csonkapapi Gimnázium tanulói mindkét nemnél a várthoz képest kevésbé jól teljesítettek (7. ábra).

7. ábra. Húzódzkodás (db)



Forrás: (Saját szerkesztés)

8. ábra. Húzódzkodás (db) életkor szerint

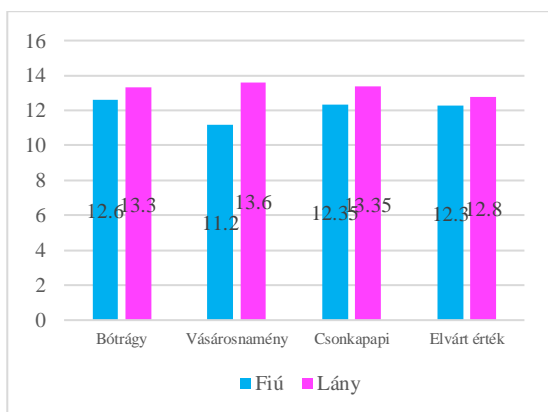


Forrás: (Saját szerkesztés)

Húzódzkodás terén az átlagos eredmények a következők voltak: a 9 éves korcsoportban 7 húzódzkodást, a 10 éves korcsoportban 9 húzódzkodást, míg az 11 éves korcsoportban 10 húzódzkodást teljesítettek. A legjobb teljesítményt az 11 éves korosztály mutatta. Emellett megfigyelhető, hogy általánosságban minél idősebb a korcsoport, annál jobban teljesítettek húzódzkodásban (**8. ábra**).

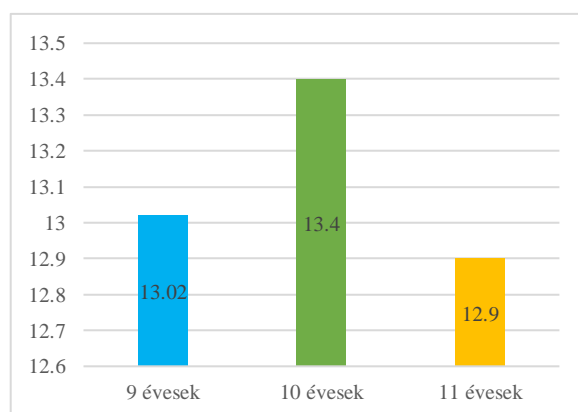
5. Vizsgálat – az eredmények alapján látható, hogy a Bótrágyi Gimnázium fiúi 12,6 másodperc alatt, lányai pedig 13,3 másodperc alatt futottak le a 4x9 méteres távot. A Vásárosnaményi Általános Iskola fiúi 11,2 másodperc alatt, lányai pedig 13,6 másodperc teljesítették a feladatot. A Csonkapapi Gimnázium fiúi 12,35 másodperc alatt, lányai pedig 13,35 másodperc alatt teljesítették a futást. Az elvárt érték eredmény a fiúknál 12,3 másodperc, míg a lányoknál 12,8 másodperc volt. Ebből megállapítható, hogy mindhárom iskolában a lányok esetében a mért idő nagyobb, mint az elvárt érték eredmény. Átlagosan nézve a futás eredményeit, azt lehet megfigyelni, hogy a Bótrágyi Gimnázium és a Csonkapapi Gimnázium tanulói, úgy a fiúk és lányok egyaránt teljesítettek a vártnál gyengébben. A Vásárosnaményi Általános Iskola fiú tanulói kitűnően, míg a lányok értéken alul teljesítettek (**9. ábra**).

9. ábra. 4x9 m futás (mp)



Forrás: (Saját szerkesztés)

10. ábra. 4x9 m futás (mp) életkor szerint

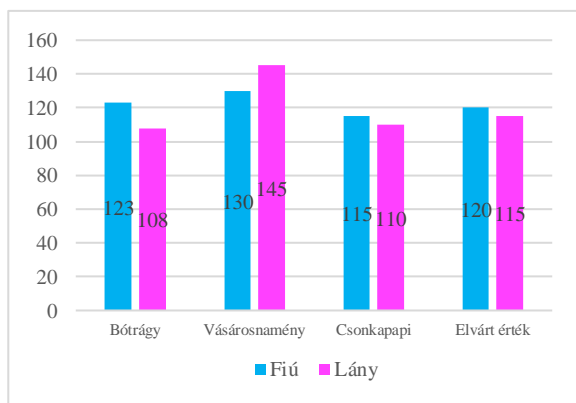


Forrás: (Saját szerkesztés)

A 4x9 méteres futás eredményei alapján az átlagos idők a következők voltak: a 9 éves korcsoportban 13,02 másodperc, a 10 éves korcsoportban 13,4 másodperc, míg az 11 éves korcsoportban 12,9 másodperc. A legjobb teljesítményt az 11 éves korosztály érte el. Az ábrán még megfigyelhető az is, hogy nem feltétlenül az idősebb korcsoport fog jobb eredményt mutatni a fiatalabb korcsoporttal szemben a tesztek végrehajtásában (**10. ábra**).

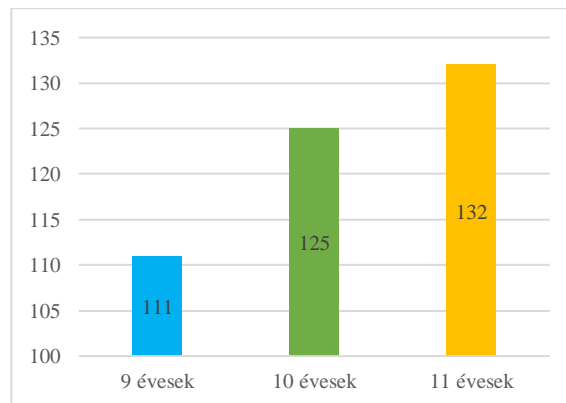
6. Vizsgálat - az eredmények alapján észlelhető, hogy a távolugrás teljesítménye a fiúk esetében az elvárt értéknél változó eredményeket mutatott. A Bótrágyi Gimnázium fiúi 123 cm ugrottak, a Vásárosnaményi Általános Iskola fiúi 130 cm, míg a Csonkapapi Gimnázium fiúi 115 cm teljesítették a távot. A lányok esetében a Bótrágyi Gimnázium lányai 108 cm, a Vásárosnaményi Általános Iskola lányai 145 cm, míg a Csonkapapi Gimnázium lányai 110 cm ugrottak. Összességében az eredmények alapján megállapítható, hogy a Vásárosnaményi Általános Iskola tanulói mind a fiúk, mind a lányok kategóriájában kiemelkedő teljesítményt nyújtottak a távolugrásban. A Bótrágyi Gimnázium lányai kisebb távolságot értek el, míg a Csonkapapi Gimnázium lányai az elvárthoz képest viszonylag közeli eredményeket produkáltak. A fiúk esetében a Bótrágyi Gimnázium és a Vásárosnaményi Általános Iskola mutattak kimagasló eredményeket, míg a Csonkapapi Gimnáziumban a fiúk eredménye 5 cm híján megközelítette az elvárt értéket (**11. ábra**).

11. ábra. Távolugrás (cm)



Forrás: (Saját szerkesztés)

12. ábra. Távolugrás (cm) életkor szerint



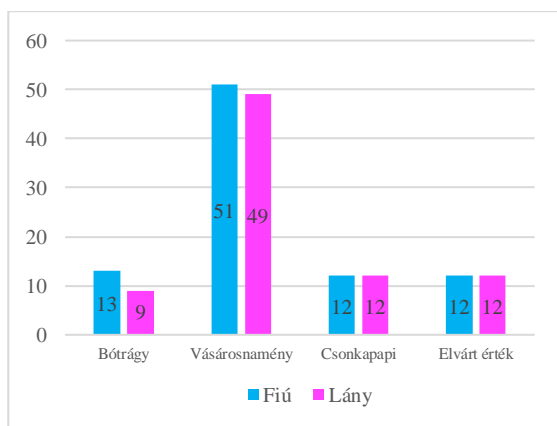
Forrás: (Saját szerkesztés)

Távolugrásban az átlagos eredmények a következők voltak: a 9 éves korcsoportban 111 cm, a 10 éves korcsoportban 125 cm, míg az 11 éves korcsoportban 132 cm távolságot ugrottak. A legjobb teljesítményt az 11 éves korosztály érte el. Az ábra alapján el lehet mondani, hogy az idősebb korosztály jobban teljesíti a távolugrást, ami arra a következtetésre int minket, hogy idősebb korosztályban fejlettebb képességgel rendelkeznek a tanulók, ezáltal sikerült jobb teljesítményt elérniük ebben a versenyszámban (**12. ábra**).

A **NETFIT** oktatás során különböző szintfelméréseket végeztünk el, amelyek eredményeit szeretnénk bemutatni.

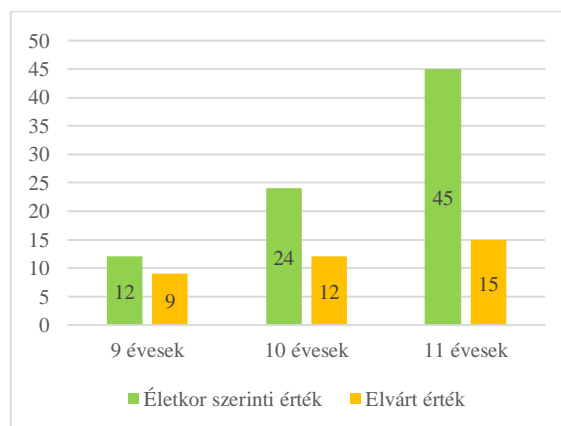
1. Vizsgálat – az eredmények alapján észlelhető, hogy az ütemezett hasizom teljesítménye mind a fiúk, mind a lányok körében változatos eredményeket mutatott. Az elvárt érték 9 db volt mindkét nem esetében. A Bótrágyi Gimnázium fiú tanulói 13 db, míg lány tanulói 9 db végeztek. A Vásárosnaményi Általános Iskola fiú tanulói 51 db, a lányok pedig 49 db teljesítettek. A Csonkapai Gimnáziumban a fiúk és a lányok is 12 db mutattak be. Az eredmények alapján a Bótrágyi Gimnáziumban a lányok a vártnál közelítő eredményt értek el, míg a fiúk egy kicsivel túlteljesítették az elvárt értéktől. A Vásárosnaményi Általános Iskola tanulói mind a fiúk, mind a lányok esetében kiemelkedően magas ütemszámot produkáltak. A Csonkapai Gimnázium tanulói mindkét nemnél jól teljesítettek az elvárt értékhez megfelelően. Összességében a Vásárosnaményi Általános Iskola tanulói a legkiemelkedőbb eredményeket érték el az ütemezett hasizom gyakorlatban mind a fiúk, mind a lányok kategóriájában (**13. ábra**).

13. ábra. Ütemezett hasizom (db)



Forrás: (Saját szerkesztés)

14. ábra. Ütemezett hasizom (db) életkor szerint

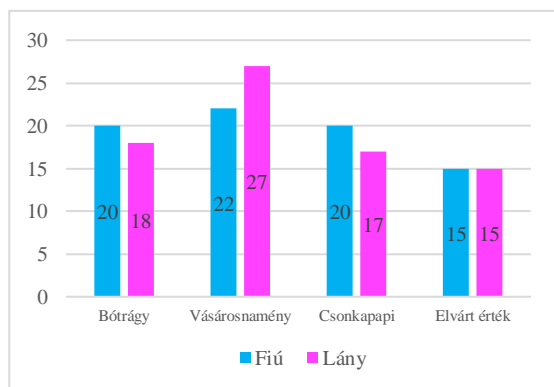


Forrás: (Saját szerkesztés)

Az ütemezett hasizomban az elvárt érték alapján a 9 éveseknél 9 db, a 10 éveseknél 12 db, míg a 11 éveseknél 15 db. Az életkor szerinti értékek viszont a következők: 9 éveseknél 12 db, 10 éveseknél 24 db, és 11 éveseknél 45 db. Tehát mindegyik korosztály jobban teljesített, mint az elvárt érték. A 11 évesek teljesítettek a legjobban, míg a 9 évesek a leggyengébben, tehát az életkor előrehaladtával folyamatos fejlődést mutatnak az eredmények (**14. ábra**).

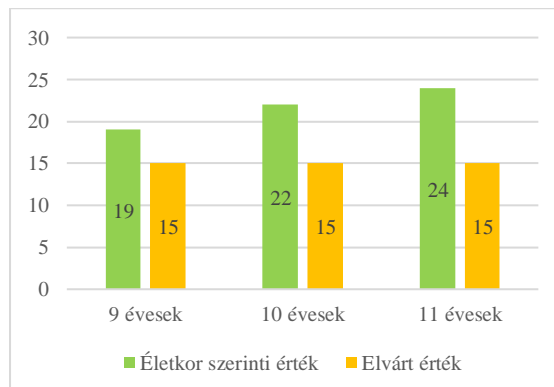
2. Vizsgálat – az eredmények alapján a legjobb teljesítményt a Vásárosnaményi Általános Iskola tanulói érték el törzsemelés gyakorlatban mindkét nem esetében. A fiúk átlagosan 22 cm-t, míg a lányok átlagosan 27 cm-t emeltek meg. A Bótrágyi Gimnázium tanulói is jó eredményt értek el, átlagosan a fiúk 20 cm-t, a lányok pedig 18 cm-t teljesítettek. A Csonkapapi Gimnázium tanulói is jó eredményeket mutattak a fiúk 20 cm-t, míg a lányok 17 cm-t emeltek meg. Összességében mind a három iskolában a tanulók túlteljesítették az elvárt értéket. Különösen a Vásárosnaményi Általános Iskola tanulói teljesítették a legjobban az elvárt értéket mindkét nem esetében. Míg a Bótrágyi- és a Csonkapapi Gimnázium tanulói egy kicsivel teljesítették túl az elvárt értéket (**15. ábra**).

15. ábra. Törzsemelés (cm)



Forrás: (Saját szerkesztés)

16. ábra. Törzsemelés (cm) életkor szerint

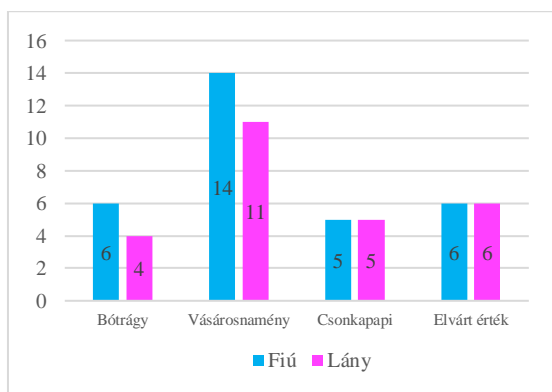


Forrás: (Saját szerkesztés)

Az elvárt érték alapján minden korosztálynál ugyanaz, mindháromnál 15 cm. Az életkor szerinti átlagok viszont eltérőek: a 9 éveseknél 19 cm, a 10 éveseknél 22 cm, míg a 11 éveseknél 24 cm. Tehát minden korosztály jobban teljesített, mint az elvárt értéknél. A 11 évesek teljesítettek a legjobban az életkor szerinti átlagok alapján (**16. ábra**).

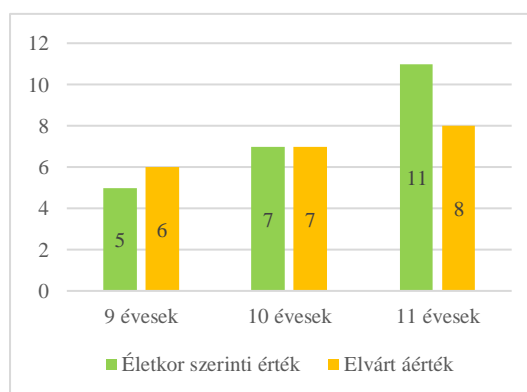
3. Vizsgálat – az eredmények alapján a Vásárosnaményi Általános Iskola diákjai érték el a legkiemelkedőbb teljesítményt az ütemezett fekvőtámasz gyakorlatban. A fiúk átlagosan 14 darabot, míg a lányok átlagosan 11 darabot végeztek el. A Bótrágyi Gimnázium tanulói megfeleltek az elvárt értéknek a fiúk esetében, míg a lányok 2 db enyhén elmaradtak az elvárt számtól. A Csonkapapi Gimnázium tanulói átlagos teljesítményt nyújtottak mindkét nem esetében, de ez kevesebb volt 1 db, mint az elvárt érték. Összességében, a Vásárosnaményi Általános Iskola diákjai mutatták a legkiemelkedőbb teljesítményt az ütemezett fekvőtámasz gyakorlatban mindkét nem esetében, míg a Csonkapapi-és a Bótrágyi Gimnázium tanulói 1-2 darabbal maradtak csak le az elvárt értéktől (**17. ábra**).

17. ábra. Ütemezett fekvőtámasz (db)



Forrás: (Saját szerkesztés)

**18. ábra. Ütemezett fekvőtámasz (db)
életkor szerint**



Forrás: (Saját szerkesztés)

Az elvárt értékek alapján a 9 éveseknél 6 db, a 10 éveseknél 7 db, míg a 11 éveseknél 8 db. Az életkor szerinti értékek viszont eltérőek: a 9 éveseknél 5 db, a 10 éveseknél 7 db, míg a 11 éveseknél 11 db.

Összehasonlítva az elvárt értékekkel:

- A 9 éveseknél az életkor szerinti érték (5 db) alacsonyabb, mint az elvárt érték (6 db), ami azt jelzi, hogy nem teljesítettek az elvárt szinten.

- A 10 éveseknél az életkor szerinti érték (7 db) egyenlő az elvárt értékkel (7 db), tehát megfelelően teljesítettek.

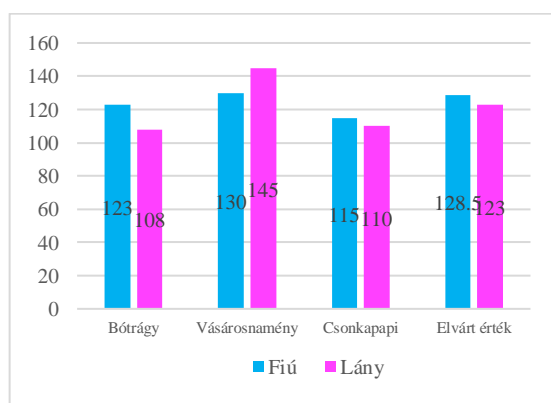
- A 11 éveseknél az életkor szerinti érték (11 db) magasabb, mint az elvárt érték (8 db), ami azt jelzi, hogy jobban teljesítettek az elvárt szintnél.

Tehát a 11 évesek teljesítettek a legjobban az életkor szerinti értékek alapján, míg a 9 évesek teljesítettek a legrosszabbul (**18. ábra**).

4. Vizsgálat – a távolugrás volt. Ezt a vizsgálatot csak egyszer végeztem el, mivel az ukrán tesztsorban is volt ilyen felmérés. Viszont a kritériumok és az elvárt érték eltérő az ukrántól (a fiúk esetében 120 cm, míg a lányoknál 115 cm), az elvárás a magyar rendszerben nagyobb, így megvizsgáltam külön az eredményeket. Az eredmények alapján észlelhető, hogy a távolugrás teljesítménye a fiúk esetében az elvárt értéknél változó eredményeket mutatott. A Bótrágyi Gimnáziumban a fiú tanulók 123 cm ugrottak, a Vásárosnaményi Általános Iskolában 130 cm, míg a Csonkapapi Gimnáziumban 120 cm teljesítették a távot. A lányok esetében a Bótrágyi Gimnázium lány tanulói 108 cm, a Vásárosnaményi Általános Iskola 145 cm, míg a Csonkapapi Gimnázium tanulói pedig 110 cm ugrottak. Összességében, az eredmények alapján

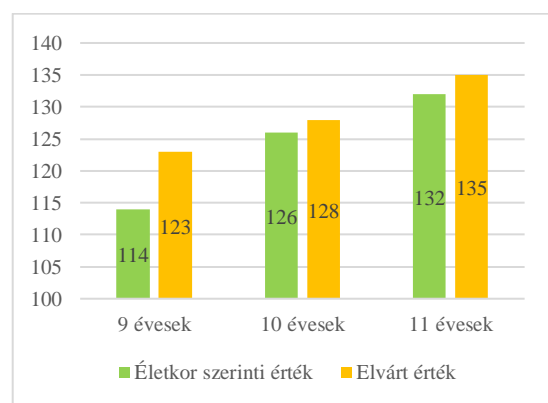
megállapítható, hogy a Vásárosnaményi Általános Iskola tanulói mind a fiúk és lányok kategóriájában kiemelkedő teljesítményt nyújtottak a távolugrásban. A Bótrágyi Gimnázium lány tanulói kisebb távot értek el, míg a Csonkapapi Gimnáziumban a vártnál közelebbi eredményeket produkáltak. A fiúk esetében a Bótrágyi Gimnázium és a Vásárosnaményi Általános Iskola mutattak kimagasló eredményeket, míg a Csonkapapi Gimnáziumban a fiúk eredménye közelebb volt az elvárt értékhez (19. ábra).

19. ábra. Távolugrás (cm)



Forrás: (Saját szerkesztés)

20. ábra. Távolugrás (cm) életkor szerint



Forrás: (Saját szerkesztés)

Az elvárt értékek alapján a 9 éveseknél 123 cm, a 10 éveseknél 128 cm, míg a 11 éveseknél 135 cm. Az életkor szerinti értékek viszont eltérőek: a 9 éveseknél 114 cm, a 10 éveseknél 126 cm, míg a 11 éveseknél 132 cm.

Összehasonlítva az elvárt értékekkel:

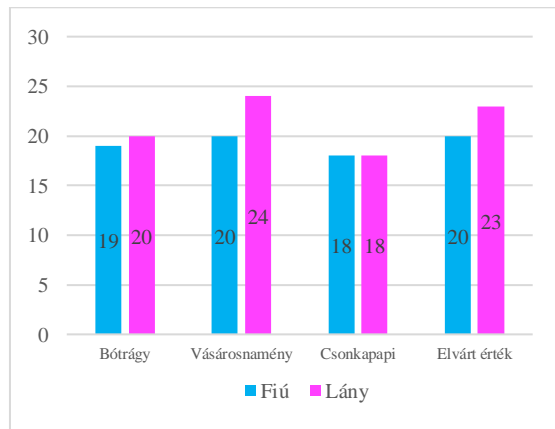
- A 9 éveseknél az életkor szerinti érték (114 cm) alacsonyabb, mint az elvárt érték (123 cm), ami azt jelzi, hogy nem teljesítettek az elvárt szinten.
- A 10 éveseknél az életkor szerinti érték (126 cm) egy kicsit magasabb az elvárt értéknél (128 cm), tehát közelít az elvárt szint felé.
- A 11 éveseknél az életkor szerinti érték (132 cm) magasabb az elvárt értéknél (135 cm), ami azt jelzi, hogy közelít az elvárt szint felé (20. ábra).

Tehát a 10 és 11 évesek teljesítettek jobban az életkor szerinti átlagok alapján, mint a 9 évesek. A 11 évesek átlaga közelebb van az elvárt átlaghoz, mint a 10 éveseké.

5. Vizsgálat - a hajlékonysági tesztek eredményei alapján látható, hogy általában a lányok magasabb értéket értek el, mint a fiúk. Az elvárt értékhez képest a Bótrágyi Gimnáziumban a lányok és a fiúk esetében egyaránt kisebb eredményeket értek el. A

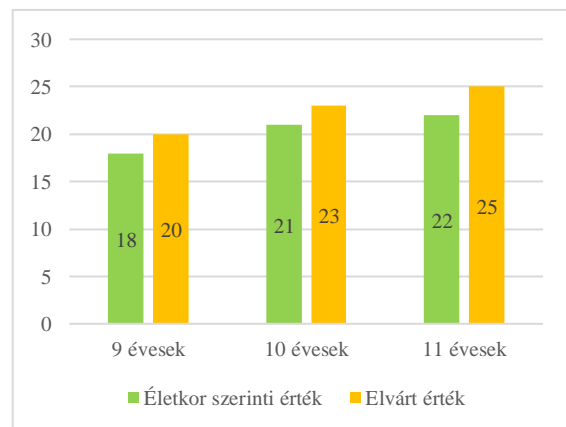
fiúk esetében az átlag 19 cm volt, míg a lányok esetében 20 cm. Ezzel szemben a Vásárosnaményi Általános Iskolában mindkét nemnél magasabb átlagokat értek el, míg a fiúknál 20 cm, a lányoknál pedig 24 cm. Tehát itt mind a fiúk, mind a lányok felülmúlták az elvárt értéket. A Csonkapapi Gimnáziumban a fiúk és a lányok is az elvárt értékek alatt teljesítettek. A fiúknál, valamint a lányoknál is 18 cm volt az érték. Ez azt jelenti, hogy mindkét nemnél alacsonyabb eredmények születtek, mint amit az elvárt értékek alapján várnánk. Összességében, a Vásárosnaményi Általános Iskola teljesített a legjobban mindkét nem esetében. A Bótrágyi Gimnáziumban a lányok érték el a legmagasabb értéket, míg a Csonkapapi Gimnáziumban mindkét nemnél alacsonyabb eredmények születtek (21. ábra).

21. ábra. Hajlékonyság (cm)



Forrás: (Saját szerkesztés)

22. ábra. Hajlékonyság (cm) életkor szerint



Forrás: (Saját szerkesztés)

Az elvárt értékek alapján a 9 éveseknél 20 cm, a 10 éveseknél 23 cm, míg a 11 éveseknél 25 cm. Az életkor szerinti átlagok viszont eltérőek: a 9 éveseknél 18 cm, a 10 éveseknél 21 cm, míg a 11 éveseknél 22 cm.

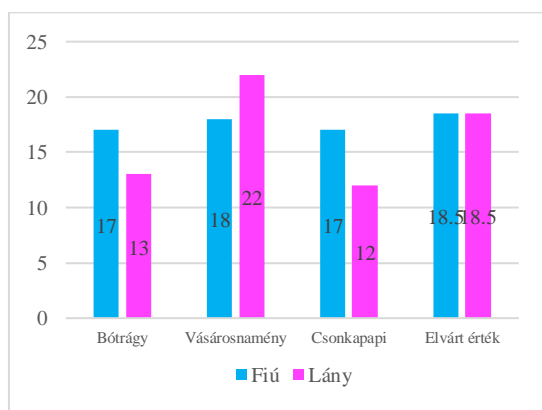
Összehasonlítva az elvárt értékekkel:

- A 9 éveseknél az életkor szerinti érték (18 cm) alatta van az elvárt értéknek (20 cm), ami azt jelzi, hogy nem érték el az elvárt szintet.
- A 10 éveseknél az életkor szerinti érték (21 cm) közelít az elvárt értékhez (23 cm), de még mindig nem éri el azt.
- A 11 éveseknél az életkor szerinti érték (22 cm) szintén alatta van az elvárt értéknek (25 cm), ami azt mutatja, hogy nem érték el az elvárt szintet.

Tehát egyik korosztály sem teljesített megfelelően az elvárásoknak. A 9 évesek közelebb állnak az elvárt értékhez, mint a többi korosztály (22. ábra).

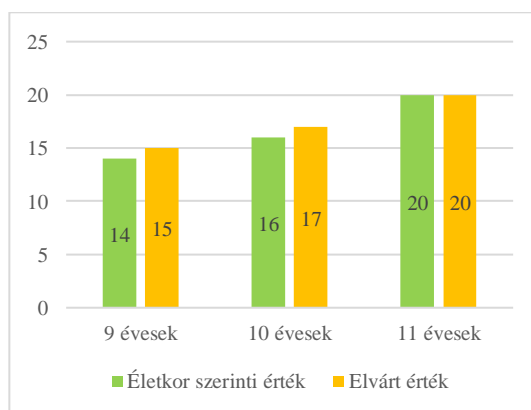
6. Vizsgálat – az ingafutás tesztek eredményei alapján megfigyelhető, hogy az általános elvárásokhoz képest a fiúk mind három iskolában elérték az elvárt értéket. A Bótrágyi Gimnáziumban a fiúk 17 szakaszt, a lányok pedig 13 szakaszt futottak, tehát ők értéken alul teljesítettek. A Vásárosnaményi Általános Iskola fiú tanulói 18 szakaszt, a lányok viszont 22 szakaszt teljesítettek. A Csonkapapi Gimnázium fiú tanulói 17 szakaszt, a lányok pedig 12 szakaszt futottak, akik szintén átlagon alul teljesítettek. Tehát, mindkét nem esetében a Vásárosnaményi Általános Iskola mutatott jobb eredményeket. Összességében a Csonkapapi- és a Bótrágyi Gimnáziumban a lányoknál alacsonyabb eredmények születtek az általános elvárásokhoz képest, míg a fiúk elérték az elvárt értéket (23. ábra).

23. ábra. Ingafutás (szakasz)



Forrás: (Saját szerkesztés)

24. ábra. Ingafutás (szakasz) életkor szerint



Forrás: (Saját szerkesztés)

Az elvárt értékek alapján a 9 éveseknél 15 szakasz, a 10 éveseknél 17 szakasz, míg a 11 éveseknél 20 szakasz. Az életkor szerinti értékek viszont eltérőek: a 9 éveseknél 14 szakasz, a 10 éveseknél 16 szakasz, míg a 11 éveseknél 20 szakasz.

Összehasonlítva az elvárt értékekkel:

- A 9 éveseknél az életkor szerinti érték (14 szakasz) alatta van az elvárt értéknek (15 szakasz), ami azt jelzi, hogy nem érték el az elvárt szintet.

- A 10 éveseknél az életkor szerinti érték (16 szakasz) alatta van az elvárt értéknek (17 szakasz), ami szintén azt jelzi, hogy nem érték el az elvárt szintet.

- A 11 éveseknél az életkor szerinti érték (20 szakasz) megegyezik az elvárt értékkel (20 szakasz), ami azt mutatja, hogy elérte az elvárt szintet.

Tehát a 11 évesek teljesítettek a legjobban az életkor szerinti értékek alapján, míg a 9 és 10 évesek teljesítettek kevésbé jól, mivel nem érték el az elvárt szintet (24. ábra).

Az első hipotézisben azt állítottuk, hogy az elmúlt évek során hazánkban az online oktatás és a kialakult helyzet miatt gyengébb teljesítményt fognak nyújtani a Csonkapapi- és a Bótrágyi Gimnázium tanulói az elvárt eredményhez viszonyítva. Az eredmények áttekintése során látható, hogy ez a hipotézis részben igazolódott be. Ugyanis néhány teszt sor esetében, azaz a húzózkodásban és a távolugrásban a tanulók jó teljesítményt nyújtottak az elvárt értékhez képest. Az elvárt értékhez képest sikeres teljesítmények felvázolják a diákok alkalmazkodóképességét és elhivatottságát az új oktatási formákkal való megküzdésben. Emellett fontos megemlíteni a tanárok felkészültségét is, akik nagy szerepet játszottak a testnevelés órák megszervezésében és lebonyolításában. Az ő elkötelezettségük és kreativitásuk jelentős mértékben hozzájárult a diákok sikeréhez, segítve őket abban, hogy az online oktatás kihívásai ellenére is megőrizzék aktivitásukat és teljesítményüket.

Ugyanakkor fontos megjegyezni, hogy az eredmények nem általánosíthatóak minden tanulóra, és az eltérő eredmények mögött számos tényező állhat, mint például az egyéni tanulási stílus, az otthoni környezet vagy a digitális eszközök hozzáférhetősége.

A második hipotézisünkben azt feltételeztük, hogy a magyarországi tanulók jobb eredményt érnek el felmérések tekintetében, mivel a testnevelési órák gyakorisága végett több fizikai aktivitásban részesülnek. Az eredmények vizsgálata során egyértelművé vált, hogy a tanulók kiváló teljesítményt nyújtottak a teszt sorokban, különösen a hasizomgyakorlatban, az ütemezett fekvőtámaszban, a távolugrásban és a törzsemelésben. A jobb eredmények egyértelműen kapcsolódnak a gyakoribb testnevelési órákhoz és a rendelkezésre álló kiváló testnevelési eszközökhöz. A magyarországi tanulók a fizikai aktivitás révén fejleszthetik kondíciójukat és koordinációjukat, ami a teljesítményük javulásához vezet a felméréseken.

Ezen eredmények alapján látható, hogy a testnevelés fontos szerepet játszhat a tanulók általános teljesítményének javításában. A gyakori testmozgásnak és a megfelelő eszközöknek köszönhetően a diákok fizikailag és mentálisan is készen állnak a feladatokra, ami hozzájárulhat az optimális tanulási környezet kialakításához és a sikeres tanulmányi eredmények eléréséhez.

A harmadik hipotézisünkben azt feltételeztük, hogy azon motoros tesztek, amelyek ugyanazt a képességet vizsgálják, de eltérő módon mérik azt, csak minimálisan befolyásolják az eredményességet. Az eredmények részlegesen igazolták ezt a feltételezést, különösen az ingafutás, a hosszú távfutás és a hajlékonyság teszt sorokban. Az ingafutás és a hosszú távfutás esetében azt tapasztaltuk, hogy az ugyanazon képességek mérésére irányuló

próbákon elért eredmények a mérési eljárás kisebb változtatásaitól függetlenül is hasonló teljesítményt mutatnak. Ez arra utal, hogy a tesztek különböző kivitelezése minimális hatással van az eredményekre, és a diákok sikeresen alkalmazkodtak az eltérő mérési körülményekhez. A hajlékonyság tesztsor eredményei szintén azt mutatják, hogy a különböző felmérési módszerek alkalmazása nem okozott jelentős különbségeket az eredményességben.

Összegzésképpen elmondható, hogy a motoros tesztek eredményessége és megbízhatósága nagy mértékben biztosított, függetlenül a mérési módszerek variálásától. Ez a megállapítás különösen fontos lehet az oktatási intézmények számára, hiszen a különböző mérési módszerek alkalmazásával is hitelesen és pontosan tudják értékelni a diákok fizikai képességeit. Az eredmények arra is rámutatnak, hogy a diákok jól alkalmazkodtak a különböző tesztkörülményekhez, ami a motoros készségek fejlesztésében elért rugalmasságukat és felkészültségüket is tükrözi.

4.5. Következtetés

A szintfelmérő próbák eredményei alapján arra a következtetésre jutottunk, hogy a Bótrágyi és Csonkapapi Gimnázium tanulójának teljesítménye eltérő értékeket mutatott, és az elvárásokhoz képest alacsonyabb mutatókat eredményezett. Ebben jelentős szerepet játszott a COVID-19 járvány és a háború miatti online oktatás, ami mozgásszegényebb életmódot eredményezett a diákok körében. Az iskolák korlátozott sportlétesítményei tovább nehezítették a diákok számára a megfelelő fizikai aktivitás biztosítását.

Úgy véljük, hogy ha a tanulóknak több lehetőségük lett volna a rendszeres testmozgásra, eredményeik javultak volna. Az elvárt értéktől való eltérés valószínűleg kisebb mértékű lett volna, vagy akár meg is felelhetett volna az elvárt értékeknek. A NETFIT tesztek eredményei alapján a tanulók alacsonyabb teljesítményt nyújtottak, de ezt részben az új tesztrendszerrel való ismerkedés is befolyásolhatta. Rendszeres használat esetén a diákok tapasztalatokat és rutint szerezhetnének, ami jobb eredményekhez vezetne.

A Vásárosnaményi Iskola tanulói viszonylag jól teljesítettek az elvárt értékhez képest. Az iskolák számára értékes lehet, ha különböző teszteket rendszeresen alkalmaznak, ezzel támogatva a diákok fejlődését és teljesítményét a testnevelés területén. A tanárok felkészültsége és a szülők támogatása az online oktatás során szintén jelentős szerepet játszott abban, hogy a diákok sikeresen alkalmazkodjanak a változásokhoz. A tanulók motivációja és rugalmassága figyelemre méltó, hiszen képesek voltak új készségeket elsajátítani és fenntartani elkötelezettségüket ebben a kihívásokkal teli időszakban.

Összegzésként elmondható, hogy a diákok fittségi szintje alapvetően jó, de a körülmények javításával, mint például a rendszeres testmozgás lehetőségeinek biztosításával, még jobb eredményeket érhetnek el. A tanárok elhivatottsága és a szülők támogatása kulcsfontosságú a diákok fejlődésében. A jövőben érdemes továbbra is figyelmet fordítani a testnevelés órák színvonalának emelésére és a megfelelő infrastruktúra kialakítására, hogy a tanulók teljes mértékben ki tudják használni képességeiket.

ÖSSZEGRZÉS

A szakdolgozat széleskörűen vizsgálja az ukrán és magyar testnevelés módszereinek összehasonlítását a motoros teljesítmények függvényében. A kutatás célja az volt, hogy mélyebben feldolgozza az ukrán és magyar testnevelés tantervekben előírt módszereket, és ezáltal hozzájáruljon a tanulók sikereihez és eredményeihez. A munka négy fő részre tagolódik, melyek mindegyike fontos aspektust vizsgál az oktatási rendszerekben.

Az első rész részletesen áttekinti a testneveléssel kapcsolatos alapfogalmakat és koncepciókat, beleértve a testnevelés és testi nevelés különbségeit, valamint a tantárgy céljait, feladatait és tartalmi jegyeit. Emellett megvizsgálja az eszközrendszerét és a testnevelés tantárgy fogalmát, különös tekintettel arra, hogyan illeszkedik ez a tantárgy az általános oktatási keretekbe.

A második rész a nemzetközi kitekintésre fókuszál, és a testnevelés tantervi változásait vizsgálja meg a rendszerváltást követő időszakban. Kiemelt figyelmet fordít a tananyag kiválasztásának folyamatára, tematikai egységekre bontva azokat, hogy megértsük, hogyan alakul ki a testnevelés tananyaga és milyen elvek és szempontok irányítják ezt a folyamatot.

A harmadik rész az értékelés és ellenőrzés kérdéseivel foglalkozik, bemutatva a teljesítmény mérésének módszereit a testnevelés területén. Különös figyelmet szentel a szintfelmérő tesztek módszertani leírásának, mivel ezek fontos eszközei a tanulók fejlődésének és teljesítményének nyomon követésében.

A negyedik rész részletesen bemutatja a kutatás anyagát és módszereit, melyek segítségével átfogó képet kaphatunk az ukrán és magyar testnevelés módszereinek összehasonlításáról a motoros teljesítmények alapján.

A kutatásunk három különböző intézményben zajlott: a Bótrágyi Gimnáziumban, a Csonkapapi Gimnáziumban és a Vásárosnaményi Eötvös József Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskolában. 42 tanulóval dolgoztunk összesen, közülük 24 lány és 18 fiú. A tanulmány során különböző szintfelmérő próbákat végeztünk 4. osztályos diákokkal. Megállapítottuk, hogy a tesztek során a tanulók általában jó eredményeket értek el, például a távolugrás és a hajlékonyság terén. Ugyanakkor voltak olyan feladatok is, mint a hosszú távfutás és a húzódzkodás, ahol a fiúk nem tudták elérni az elvárt szintet, ellentétben a lányokkal.

A kutatás során mért eredmények alapján megállapítható, hogy a tanulók általánosan jó fittségi szinttel rendelkeznek. Az általuk elért eredmények, például a távolugrás és a hajlékonyság terén, jelzik, hogy rendelkeznek fizikai képességekkel és erővel. Ez azt

sugallja, hogy az intézményekben folyó testnevelési órák és egyéb sporttevékenységek hatékonyak lehetnek a tanulók fizikai állapotának javításában és általános egészségének támogatásában. Az ilyen pozitív eredmények ösztönzőek lehetnek a további sporttevékenységek és egészséges életmód kialakításában is.

Ez a tanulmány jelentős hozzájárulást nyújt a testnevelés és sport szerepének megértéséhez az oktatási rendszerekben, valamint segíti a szakmai és tudományos párbeszédet és fejlődést ezen a területen.

A munkánk elméleti keretének megírásában nagy segítséget nyújtottak Hamar Pál és Makszim Imre szakirodalmi. Igyekeztünk ukrán nyelvű szakirodalmakat is választani a munkák elkészítéséhez, amelyben nagy segítségünkre volt Moszkalenkó szakirodalma.

UKRÁN NYELVŰ ÖSSZEGZÉS

Наша робота широко досліджує порівняння методів фізичного виховання в Україні та в Угорщині з огляду на моторні навички. Метою дослідження було глибше розуміння методів фізичного виховання, передбачених у навчальних програмах України та Угорщини, та більш ефективного сприяння успіхам та досягненням учнів. Робота складається з чотирьох основних частин, кожна з яких досліджує важливі аспекти в освітніх системах.

Перша частина детально розглядає основні поняття та концепції, пов'язані з фізичним вихованням, включаючи її різницю між фізичною культурою, а також цілі, завдання та зміст. Ще досліджується система засобів та поняття фізичного виховання як предмету, з особливим акцентом на те, як цей предмет вписується у загальну освітню рамку.

Друга частина акцентується на міжнародному огляді, де аналізуються зміни у навчальних програмах фізичного виховання. Особлива увага приділяється процесу вибору навчального матеріалу, розбиваючи його на тематичні одиниці, щоб зрозуміти, як формується навчальний матеріал фізичного виховання та які принципи й критерії керують цим процесом.

Третя частина розглядає питання оцінювання та контролю, представляючи методи вимірювання успішності у фізичному вихованні. Особлива увага приділяється методичному опису проб з визначення рівня, оскільки вони є важливими інструментами в оцінці розвитку та успішності учнів.

Четверта частина докладно представляє методи дослідження, за допомогою яких, ми можемо отримати загальне уявлення про порівняння методів фізичного виховання в Україні та в Угорщині за моторними навичками.

Наше дослідження відбувалося у трьох різних навчальних закладах: в Батрадівській гімназії, Попівській гімназії та Вашарошномені загальноосвітній та мистецькій школі імені Йожефа Етвеша. Загалом ми працювали з 42 учнями, серед яких було 24 дівчини та 18 хлопців. У ході дослідження було проведено різні завдання з учнями 4-го класу. Ми встановили, що учні здебільшого досягали хороших результатів у тестах, у таких наприклад як, стрибки у довжину та гнучкості. Однак були завдання, такі як, витривалість та віджимання, де хлопці не змогли досягти очікуваного рівня, на відміну від дівчат.

На підставі результатів дослідження можна вважати, що учні мають хороший рівень фізичної підготовки. Досягнуті результати, свідчать про те, що вони мають фізичні здібності та силу. Можемо сказати, що заняття фізичною культурою та спортом в навчальних закладах є ефективними у покращенні фізичного стану учнів та підтримці здоров'я. Такі позитивні результати можуть стимулювати учнів до подальших спортивних занять та формуванню введення здорового способу життя.

Ця робота значною мірою сприяє розумінню ролі фізичного виховання та спорту в освітніх системах, а також слугує професійному та науковому розвитку в цій галузі.

У написанні теоретичної основи нашої роботи значною допомогою були праці Namar Pál та Makszim Imre. Ми також намагалися вибирати україномовну літературу для написання роботи, і в цьому нас значною мірою підтримала література Москаленко.

FELHASZNÁLT SZAKIRODALOM

1. Bíróné-Nagy E. (2011): Sportpedagógia. Dialóg Campus Kiadó, 217 p.
2. Cziberéné N. G. (2013): Testnevelés tantárgy-pedagógia I. TÁMOP-4.1.2.B.2-13/1-2013-0008 projekt
3. Demenkov (Деменков Д. В.): Особливості навчання змісту предмету фізична культура у 1-4 класах в умовах нової української школи (методичні рекомендації).
4. Domokos M. (2013): A testnevelés és sport tanításának elmélete és módszertana. TÁMOP-4.1.2.E-13/1/KONV-2013-0011. Internet: http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/testnevtan/a_testnevels_oktats_szablyo_zsa_tantervek.html
5. Gergely, Gy. (2003): Testnevelés. In: Tartalmak és módszerek az ezredforduló iskolájában. Tanulmányok a tantárgyi helyzetfelmérésről 2001-2003. OKI. Budapest. 347-358. p.
6. Hajdúné Petrovszki Zita, Cziberéné Nohel Gizella, Domokos Mihály, Hézsóné Böröcz Andrea, Hocza Ágnes, Meszlényi-Lenhardt Emese, Vári Beáta (2013): Új eszközök a mindennapos testnevelés szolgálatában. TÁMOP-4.1.2E-13/1/KONV-2013-0011
7. Halasi Sz. – Josip L. (2018): Testnevelési szakkifejezések magyarázata tanítóknak és óvodapedagógusoknak. Újvidéki Egyetem Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar. - Szabadka, 63 p.
8. Hamar P. (2008): Testnevelés-elmélet (Sportismeretek I.). Csanádi Árpád Általános Iskola és Pedagógiai Intézet. 44 p.
9. Hamar P. (2016): A testnevelés tantervelmélete. MTA doktori értekezés tézisei.
10. Hamar P. & Karsai I. (2008). Az iskolai testnevelés affektív jellemzői 11–18 éves fiúk és lányok körében. Magyar Pedagógia, (2), 135–147
11. Hamar P.: Az iskolai testnevelés magyarországi helyzete és európai távlatai.
12. Hamar Pál, Czirják György, Kövesdi Orsolya (2020): Útmutató a testnevelés tantárgy tanításához. Oktatás 2030 Tanulástudományi Kutatócsoport, EKE
13. Hardman, K. (2003): The State and Status of Physical Education in Schools: Foundation for Deconstruction and Reconstruction of Physical Education. In: Hardman, K. (Ed.) Sport Science Studies. International Council of Sport Science and Physical Education. 15-34. p

14. Ihvanenko (Іхваненко В. О.) 2018: Особливості оцінювання учнів 1-4 класів з фізичної культури. Ст. 1-4. Internet: <https://vseosvita.ua/library/osoblivosti-ocinuvanna-ucniv-1-4-klasiiv-z-fizicnoi-kulturi-67446.html>
15. Пупуїска (Ільницька С.) 2017: Фізична культура 4 клас. Серія «Мій конспект». Видавнича група «Основа». Харків.
16. Iskolakultúra (2009)10 szám: (In: Hamar Pál – Huszár Ágnes A közoktatási típusú sportiskolai kerettantervek tantervelméleti vonatkozásai 39-49)
17. 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
18. Koller Á. (2018): Testnevelés, Sport, Tudomány 3. évfolyam, 3-4. szám. EDITORIAL OFFICE AND PUBLISHER Testnevelési Egyetem, Budapest (In. Hamar Pál: Testnevelés tantervelmélete (MTA doktori értekezés tézisei)
19. Kovács K. (2016): Értékteremtő testnevelés. Tanulmányok a testnevelés és a sportolás szerepéről a Kárpát-medencei fiatalok életében. Debreceni Egyetemi Kiadó, 248 p.
20. Krucevic (Круцевич Т. Ю і т. д.) 2013: Фізична культура в школі. Навчальні програми для 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів II ступеня 5-9 класи. Видавництво «Літера ЛТД», Київ, ст. 348.
21. Leibinger É. – Hamar P. (2007): A leánytorna szomatikus fejlesztő és nevelő hatásainak érvényesülése az iskolai testnevelésben. Semmelweis Egyetem Nevelés- és Sporttudomány Doktori Iskola. – Budapest, 181 p.
22. Makszim I. (2007): A testnevelés elmélete és módszertana. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 288 p.
23. Makszim Imre (2014): A testnevelés elmélete és módszertana. Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs
24. Moszkalenkó (Москаленко Н. В.) 2014: Фізичне виховання молодших школярів: [монографія] – 3-є вид., перероб. та допов.- Дніпропетровськ: Інновація. Internet: <http://www.soippo.edu.ua/images/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8/2020/06/03/novyna1/Methodrec.pdf>
25. Pedagógiai Program. Helyi Tanterv, (2012). Szent József Általános Iskola és Óvoda, Kiskunhalas OM:027803
26. Perényi Sz. – Petridis L. (2015): Bevezetés a sporttudományokba. Campus Kiadó, Debrecen, 109 p.

27. Réthy E. (1989): Teljesítményértékelés és tanulási motiváció. Budapest, Tankönyvkiadó, 63 p.
28. Rétsági E. (2001). Kézikönyv az iskolai testnevelés tanításához (5–8 oszt.). Pécs, Dialóg Campus Kiadó.
29. Siján (Шиян Р. Б.) 2022: Типова освітня програма 3-4 клас. Ст. 1-73. Internet: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.3-4.Shyyan.pdf>
30. Szavcsenkó (Савченко О. Я.) 2022: Типова освітня програма 3-4 клас. Ст. 1-107. Internet: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.3-4.Savchenko.pdf>
31. Takács F. (1972): A testkultúra fogalma és néhány tudományelméleti problémája. TF. Tudományos Közlemények, I. 97–98
32. Takács F. (1999): Kultúra, testkultúra és globalizáció, Kalokagathia 1–2. szám 5–14. o.
33. На урок (2022): Оцінювання результатів навчання учнів у 2022-2023 навчальному році. Internet: <https://naurok.com.ua/post/ocinyuvannya-rezultativ-navchannya-uchniv-u-2022-2023-navchalnomu-roci>

MELLÉKLET

ÁBRÁK JEGYZÉKE

1. ábra. 30 méteres futás (mp)	35
2. ábra. 30 méteres futás (mp) életkor szerint	35
3. ábra. Hosszú távfutás (m)	36
4. ábra. Hosszú távfutás (m) életkor szerint	36
5. ábra. Hajlékonyság (cm)	37
6. ábra. Hajlékonyság (cm) életkor szerint	37
7. ábra. Húzódkodás (db)	38
8. ábra. Húzódkodás (db) életkor szerint	38
9. ábra. 4x9 m futás (mp)	39
10. ábra. 4x9 m futás (mp) életkor szerint	39
11. ábra. Távolugrás (cm)	40
12. ábra. Távolugrás (cm) életkor szerint	40
13. ábra. Ütemezett hasizom (db).....	41
14. ábra. Ütemezett hasizom (db) életkor szerint	41
15. ábra. Törzsemelés (cm).....	42
16. ábra. Törzsemelés (cm) életkor szerint	42
17. ábra. Ütemezett fekvőtámasz (db)	43
18. ábra. Ütemezett fekvőtámasz (db) életkor szerint.....	43
19. ábra. Távolugrás (cm)	44
20. ábra. Távolugrás (cm) életkor szerint	44
21. ábra. Hajlékonyság (cm).....	45
22. ábra. Hajlékonyság (cm) életkor szerint	45
23. ábra. Ingafutás (szakasz).....	46
24. ábra. Ingafutás (szakasz) életkor szerint.....	46

TÁBLÁZATOK JEGYZÉKE

1. táblázat. A NETFIT mérések tervezése	26
2. táblázat. Tesztek fizikai felkészültségről 1-4 osztályban	27
3. táblázat. A tanulók elosztása iskola, korosztály és nemek szerint	34
4. táblázat. A testtömeg-index lebontása nemek szerint	34
5. táblázat. Az ukrán tesztsor eredményei a Vásárosnaményi Eötvös József Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskolában	60
6. táblázat. Az ukrán tesztsor eredményei a Csonkapapi Gimnáziumban	61
7. táblázat. Az ukrán tesztsor eredményei a Bótrágyi Gimnáziumban	62
8. táblázat. Az ukrán tesztsor eredmény életkorra bontva	63
9. táblázat. A NETFIT tesztsor eredményei a Vásárosnaményi Eötvös József Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskolában	65
10. táblázat. A NETFIT tesztsor eredményei a Csonkapapi Gimnáziumban	67
11. táblázat. A NETFIT tesztsor eredményei a Bótrágyi Gimnáziumban	68
12. táblázat. A NETFIT tesztsor eredményei életkorra bontva	69
13. táblázat. Az ukrán tesztsor eredményei nemekre bontva a Vásárosnaményi Eötvös József Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskolában	72
14. táblázat. Az ukrán tesztsor eredményei nemekre bontva a Csonkapapi Gimnáziumban	73
15. táblázat. Az ukrán tesztsor eredményei nemekre bontva a Bótrágyi Gimnáziumban ...	74
16. táblázat. Az NETFIT tesztsor eredményei nemekre bontva a Vásárosnaményi Eötvös József Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskolában.....	75
17. táblázat. A NETFIT tesztsor eredményei nemekre bontva a Csonkapapi Gimnáziumban	77
18. táblázat. A NETFIT tesztsor eredményei nemekre bontva a Bótrágyi Gimnáziumban	78
19. táblázat. Az ukrán tesztsor eredményei életkorra bontva a Vásárosnaményi Eötvös József Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskolában	79
20. táblázat. Az ukrán tesztsor eredményei életkorra bontva a Csonkapapi Gimnáziumban	80
21. táblázat. Az ukrán tesztsor eredményei életkorra bontva a Bótrágyi Gimnáziumban...	81
22. táblázat. A NETFIT tesztsor eredményei életkorra bontva a Vásárosnaményi Eötvös József Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskolában.....	82
23. táblázat. A NETFIT tesztsor eredményei a Csonkapapi Gimnáziumban	84

24. táblázat. A NETFIT teszt sor eredményei életkorra bontva a Bótrágyi Gimnáziumban	85
25. táblázat. A Vásárosnaményi Eötvös József Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskolába 4. osztály BMI adatai	87
26. táblázat. A Csonkapapi Gimnázium 4. osztály BMI adatai	88
27. táblázat. A Bótrágyi Gimnázium 4. osztály BMI adatai	88

5. táblázat. Az ukrán tesztsor eredményei a Vásárosnaményi Eötvös József Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskolában

Sorszám	Nem	30 méter (mp)	Váltott futás (m)	Hajlékonyság (cm)	Húzódkodás (db)	4x9 m futás (mp)	Távolugrás (cm)	Életkor
1.	fiú	7,8	600	0	0	14,87	120	10
2.	fiú	6,7	1750	3	1	12,39	140	11
3.	lány	6,4	300	0	19	14,68	110	11
4.	fiú	6,7	1600	2	3	11,9	120	11
5.	lány	6	1200	0	11	12,66	135	11
6.	lány	6	650	2	24	15,69	160	10
7.	fiú	6,8	1750	0	1	12,2	150	11
8.	lány	7,6	550	9	8	14,92	120	11
9.	lány	5,5	1750	0	12	13,2	170	11
10.	fiú	6	1500	0	0	12,26	155	10
11.	fiú	7,2	1000	0	0	13,93	90	10
12.	lány	6,9	600	3	16	13,25	160	10
13.	lány	6,8	1000	1	22	12,13	160	11
14.	fiú	6,2	1300	2	0	11,8	130	10
15.	lány	6,3	650	2	14	12,41	170	11
16.	lány	7,5	250	5	8	13,77	90	11
17.	lány	7,1	800	8	21	13,4	140	11
18.	lány	6,9	1050	16	16	14,09	175	10
19.	lány	6,4	750	20	18	14,4	165	10
20.	fiú	6,6	400	0	0	12,2	150	11
21.	lány	6,4	300	7	13	12,48	155	11
22.	fiú	6,9	500	0	0	14,65	110	11
Érték	-	6,6	920	4	9	13,3	140	11

Forrás: (Saját szerkesztés)

6. táblázat. Az ukrán teszt sor eredményei a Csonkapapi Gimnáziumban

Sorszám	Nem	30 méter (mp)	Váltott futás (m)	Hajlékonyság (cm)	Húzózkodás (db)	4x9 m futás (mp)	Távolugrás (cm)	Életkor
1.	lány	6,9	950	2	10	13,5	120	9
2.	lány	7,4	900	1	12	12,8	110	9
3.	fiú	7,1	800	1	2	12,5	110	9
4.	lány	8,2	700	1	9	13	115	10
5.	lány	8,3	600	2	10	14,1	95	9
6.	fiú	7,3	800	2	2	12,2	120	9
Érték	-	7,5	792	2	8	13	112	9

Forrás: (Saját szerkesztés)

7. táblázat. Az ukrán tesztor eredményei a Bótrágyi Gimnáziumban

Sorszám	Nem	30 méter (mp)	Váltott futás (m)	Hajlékonyság (cm)	Húzózkodás (db)	4x9 m futás (mp)	Távolugrás (cm)	Életkor
1.	fiú	7,1	900	1	2	12,7	130	10
2.	lány	7,2	800	2	10	13,1	115	11
3.	lány	7,6	700	1	7	13	100	11
4.	lány	8	850	1	11	12,9	120	10
5.	lány	7,9	800	1	12	12,8	120	11
6.	lány	6,9	800	2	11	13,2	105	10
7.	fiú	7,1	900	1	2	12,5	115	10
8.	lány	7,3	750	1	10	13,8	110	10
9.	lány	7,5	600	2	9	14,2	100	10
10.	fiú	7,2	1000	1	1	12,6	120	10
11.	fiú	7	900	1	1	12,9	125	10
12.	lány	8,2	600	1	14	13,4	100	10
13.	lány	8,3	700	1	15	13,6	100	10
14.	lány	7,4	600	2	15	13,2	110	10
Érték	-	7,4	780	1	9	13,1	112	10

Forrás: (Saját szerkesztés)

8. táblázat. Az ukrán tesztsor eredmény életkorra bontva

Sorszám	30 méter (mp)	Váltott futás (m)	Hajlékonyság (cm)	Húzózkodás (db)	4x9 m futás (mp)	Távolugrás (cm)	Életkor
1.	6,9	950	2	10	13,5	120	9
2.	7,4	900	1	12	12,8	110	9
3.	7,1	800	1	2	12,5	110	9
4.	8,3	600	2	10	14,1	95	9
5.	7,3	800	2	2	12,2	120	9
Érték	7,4	810	2	7	13,02	111	9
6.	8,2	700	1	9	13	115	10
7.	7,1	900	1	2	12,7	130	10
8.	8	850	1	11	12,9	120	10
9.	6,9	800	2	11	13,2	105	10
10.	7,1	900	1	2	12,5	115	10
11.	7,3	750	1	10	13,8	110	10
12.	7,5	600	2	9	14,2	100	10
13.	7,2	1000	1	1	12,6	120	10
14.	7	900	1	1	12,9	125	10
15.	8,2	600	1	14	13,4	100	10
16.	8,3	700	1	15	13,6	100	10
17.	7,4	600	2	15	13,2	110	10
18.	7,8	600	0	0	14,87	120	10
19.	6	650	2	24	15,69	160	10
20.	6	1500	0	0	12,26	155	10
21.	7,2	1000	0	0	13,93	90	10
22.	6,9	600	3	16	13,25	160	10
23.	6,2	1300	2	0	11,8	130	10
24.	6,9	1050	16	16	14,09	175	10
25.	6,4	750	20	18	14,4	165	10
Érték	7,18	838	3	9	13,4	125	10

Sorszám	30 méter (mp)	Váltott futás (m)	Hajlékonyság (cm)	Húzódkodás (db)	4x9 m futás (mp)	Távolugrás (cm)	Életkor
26.	7,2	800	2	10	13,1	115	11
27.	7,6	700	1	7	13	100	11
28.	7,9	800	1	12	12,8	120	11
29.	6,7	1750	3	1	12,39	140	11
30.	6,4	300	0	19	14,68	110	11
31.	6,7	1600	2	3	11,9	120	11
32.	6	1200	0	11	12,66	135	11
33.	6,8	1750	0	1	12,2	150	11
34.	7,6	550	9	8	14,92	120	11
35.	5,5	1750	0	12	13,2	170	11
36.	6,8	1000	1	22	12,13	160	11
37.	6,3	650	2	14	12,41	170	11
38.	7,5	250	5	8	13,77	90	11
39.	7,1	800	8	21	13,4	140	11
40.	6,6	400	0	0	12,2	150	11
41.	6,4	300	7	13	12,48	155	11
42.	6,9	500	0	0	14,65	110	11
Érték	6,8	888	2	10	12,9	132	11

Forrás: (Saját szerkesztés)

**9. táblázat. A NETFIT tesztsor eredményei a Vásárosnaményi Eötvös József
Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskolában**

Sorszám	Nem	Testtömeg mérése	Testmagasság mérése	Kézi szorítóerő	A testzsír százalék mérése	Állóképességi ingafutás (15 méter)	Ütemezett hasizom (db)	Törzsemelés (cm)	Ütemezett fekvőtámasz (db)	Helyből távolugrás (cm)	Hajlékonysági (cm)	Életkor
1.	fiú	49	141	19,6	24,65 normális testsúly	15	22	23	10	120	20	10
2.	fiú	31	142	16,5	15,37 súlyos soványság	31	60	20	31	140	24	11
3.	lány	34	136	18	18,38 enyhésoványság	18	50	21	15	110	18,5	11
4.	fiú	41	142	20	20,33 normális testsúly	30	60	19	20	120	20,5	11
5.	lány	48	152	22,5	20,78 normális testsúly	19	60	18	9	135	19,5	11
6.	lány	29	141	13,3	14,59 súlyos soványság	33	60	26	16	160	22	10
7.	fiú	27	135	15,8	14,81 súlyos soványság	13	60	28	23	150	24	11
8.	lány	54	146	18,1	25,33 túlsúly	17	60	31	3	120	24	11
9.	lány	29	141	15,3	14,59 súlyos soványság	33	48	26	20	170	21,5	11
10.	fiú	57	150	23,1	25,33 túlsúly	20	60	28	5	155	18	10
11.	fiú	52	151	19,8	22,81 normális testsúly	14	60	23	6	90	12	10
12.	lány	28	137	10,1	14,92 súlyos soványság	12	41	24	20	160	25,5	10
13.	lány	50	157	21	20,28 normális testsúly	33	60	24	8	160	25	11
14.	fiú	43	142	16,5	21,33 normális testsúly	14	40	27	14	130	23	10

Sorszám	Nem	Testtömeg mérése	Testmagasság mérése	Kézi szorítóerő	A testzsír százalék mérése	Állóképességi ingafutás (15 méter)	Ütemezett hasizom (db)	Törzsemelés (cm)	Ütemezett fekvőtámasz (db)	Helyből távolugrás (cm)	Hajlékonysági (cm)	Életkor
15.	lány	51	150	17,1	22,67 normális testsúly	22	60	36	7	170	22,5	11
16.	lány	79	157	20,1	32,05 I. fokú elhízás	12	42	28	0	90	26	11
17.	lány	28	139	14,8	14,49 súlyos soványság	19	40	24	16	140	31	11
18.	lány	34	140	11,3	17,35 enyhesová nyság	27	60	27	10	175	31	10
19.	lány	27	138	13,8	14,18 súlyos soványság	25	26	36	10	165	34,5	10
20.	fiú	69	148	20,2	31,5 I. fokú elhízás	15	45	31	4	150	23,5	11
21.	lány	42	144	17,1	20,25 normális testsúly	22	35	29	10	155	14,5	11
22.	fiú	37	146	13,5	17,36 enyhesová nyság	11	48	22	12	110	16	11
Érték	-	43	144	17,1	20,1	21	50	26	12	140	23	11

Forrás: (Saját szerkesztés)

10. táblázat. A NETFIT teszt sor eredményei a Csonkapapi Gimnáziumban

Sorszám	Nem	Testfömeg mérése	Testmagasság mérése	A testzsír százalékos mérése	Állóképességi ingafutás (15 méter)	Ütemezett hasizom (db)	Törzsemelés (cm)	Ütemezett fekvőtámasz (db)	Helyből távolugrás (cm)	Hajlékonysági (cm)	Életkor
1.	lány	36	150	16 mérsékelt soványság	12	12	20	5	125	17,5	9
2.	lány	35	138	18,38 enyhesoványság	14	14	18	6	105	19,5	9
3.	fiú	32	140	16,33 mérsékelt soványság	16	12	20	5	115	20	9
4.	lány	38	151	16,67 mérsékelt soványság	10	10	20	4	120	19	10
5.	lány	30	132	17,22 enyhesoványság	12	11	19	5	100	15	9
6.	fiú	32	137	17,05 enyhesoványság	17	13	21	6	125	16,5	9
Érték	-	34	141	16,9	14	12	20	5	115	18	9

Forrás: (Saját szerkesztés)

11. táblázat. A NETFIT teszt sor eredményei a Bótrágyi Gimnáziumban

Sorszám	Nem	Testtömeg mérése	Testmagasság mérése	A testzsír százalék mérése	Állóképességi ingafutás (15 méter)	Ütemezett hasizom (db)	Törzsemelés (cm)	Ütemezett fekvőtámasz (db)	Helyből távolugrás (cm)	Hajlékonysági (cm)	Életkor
1.	fiú	37	142	18,35 enyhesoványosság	18	14	18	6	130	18,5	10
2.	lány	35	138	18,38 enyhesoványosság	13	10	15	4	110	19,5	11
3.	lány	33	135	18,11 enyhesoványosság	16	11	19	3	105	18	11
4.	lány	36	137	19,18 normális testsúly	11	9	20	4	115	20	10
5.	lány	29	140	14,8 súlyos soványosság	18	8	18	5	120	22	11
6.	lány	31	137	16,52 mérsékelt soványosság	13	9	17	4	100	17	10
7.	fiú	35	141	17,6 enyhesoványosság	17	12	21	5	120	18,5	10
8.	lány	28	144	13,5 súlyos soványosság	10	8	20	4	110	20,5	10
9.	lány	29	145	13,79 súlyos soványosság	12	9	18	3	105	21	10
10.	fiú	38	143	18,58 normális testsúly	16	10	20	5	125	19	10
11.	fiú	35	139	18,12 enyhesoványosság	16	15	22	7	130	18,5	10
12.	lány	37	140	18,88 normális testsúly	13	7	20	3	100	20	10
13.	lány	39	132	22,38 normális testsúly	12	8	17	4	105	19,5	10
14.	lány	34	134	18,94 normális testsúly	14	8	18	3	110	20,5	10
Érték	-	34	139	17,6	14	10	19	4	113	19	10

Forrás: (Saját szerkesztés)

12. táblázat. A NETFIT teszt sor eredményei életkorra bontva

Sorszám	Testtömeg mérése	Testmagasság mérése	A testzsír százalék mérése	Állóképességi ingafutás (15 méter)	Ütemezett hasizom (db)	Törzsemelés (cm)	Ütemezett fekvőtámasz (db)	Helyből távolugrás (cm)	Hajlékonysági teszt (cm)	Életkor
1.	36	150	16 mérsékelt soványság	12	12	20	5	125	17,5	9
2.	35	138	18,38 enyhesoványság	14	14	18	6	105	19,5	9
3.	32	140	16,33 mérsékelt soványság	16	12	20	5	115	20	9
4.	30	132	17,22 enyhesoványság	12	11	19	5	100	15	9
5.	32	137	17,05 enyhesoványság	17	13	21	6	125	16,5	9
Érték	33	139	16,9	14	12	19	5	114	18	9
6.	38	151	16,67 mérsékelt soványság	10	10	20	4	120	19	10
7.	37	142	18,35 enyhesoványság	18	14	18	6	130	18,5	10
8.	36	137	19,18 normális testsúly	11	9	20	4	115	20	10
9.	31	137	16,52 mérsékelt soványság	13	9	17	4	100	17	10
10.	35	141	17,6 enyhesoványság	17	12	21	5	120	18,5	10
11.	28	144	13,5 súlyos soványság	10	8	20	4	110	20,5	10
12.	29	145	13,79 súlyos soványság	12	9	18	3	105	21	10
13.	38	143	18,58 normális testsúly	16	10	20	5	125	19	10
14.	35	139	18,12 enyhesoványság	16	15	22	7	130	18,5	10
15.	37	140	18,88 normális testsúly	13	7	20	3	100	20	10

Sorszám	Testtömeg mérése	Testmagasság mérése	A testzsír százalékos mérése	Állóképességi ingafutás (15 méter)	Ütemezett hasizom (db)	Törzsemelés (cm)	Ütemezett fekvőtámasz (db)	Helyből távolugrás (cm)	Hajlékonysági teszt (cm)	Életkor
16.	39	132	22,38 normális testsúly	12	8	17	4	105	19,5	10
17.	34	134	18,94 normális testsúly	14	8	18	3	110	20,5	10
18.	49	141	24,65 normális testsúly	15	22	23	10	120	20	10
19.	29	141	14,59 súlyos soványság	33	60	26	16	160	22	10
20.	57	150	25,33 túlsúly	20	60	28	5	155	18	10
21.	52	151	22,81 normális testsúly	14	60	23	6	90	12	10
22.	28	137	14,92 súlyos soványság	12	41	24	20	160	25,5	10
23.	43	142	21,33 normális testsúly	14	40	27	14	130	23	10
24.	34	140	17,35 enyhesoványság	27	60	27	10	175	31	10
25.	27	138	14,18 súlyos soványság	25	26	36	10	165	34,5	10
Érték	37	141	18,3	16	24	22	7	126	21	10
26.	35	138	18,38 enyhesoványság	13	10	15	4	110	19,5	11
27.	33	135	18,11 enyhesoványság	16	11	19	3	105	18	11
28.	29	140	14,8 súlyos soványság	18	8	18	5	120	22	11
29.	31	142	15,37 súlyos soványság	31	60	20	31	140	24	11
30.	34	136	18,38 enyhesoványság	18	50	21	15	110	18,5	11

Sorszám	Testtömeg mérése	Testmagasság mérése	A testzsír százalékos mérése	Állóképességi ingafutás (15 méter)	Ütemezett hasizom (db)	Törzsemelés (cm)	Ütemezett fekvőtámasz (db)	Helyből távolugrás (cm)	Hajlékonysági teszt (cm)	Életkor
31.	41	142	20,33 normális testsúly	30	60	19	20	120	20,5	11
32.	48	152	20,78 normális testsúly	19	60	18	9	135	19,5	11
33.	27	135	14,81 súlyos soványság	13	60	28	23	150	24	11
34.	54	146	25,33 túlsúly	17	60	31	3	120	24	11
35.	29	141	14,59 súlyos soványság	33	48	26	20	170	21,5	11
36.	50	157	20,28 normális testsúly	33	60	24	8	160	25	11
37.	51	150	22,67 normális testsúly	22	60	36	7	170	22,5	11
38.	79	157	32,05 I. fokú elhízás	12	42	28	0	90	26	11
39.	28	139	14,49 súlyos soványság	19	40	24	16	140	31	11
40.	69	148	31,5 I. fokú elhízás	15	45	31	4	150	23,5	11
41.	42	144	20,25 normális testsúly	22	35	29	10	155	14,5	11
42.	37	146	17,36 enyhésoványság	11	48	22	12	110	16	11
Érték	42	144	19,9	20	45	24	11	132	22	11

Forrás: (Saját szerkesztés)

13. táblázat. Az ukrán testsor eredményei nemekre bontva a Vásárosnaményi Eötvös József Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskolában

Sorszám	30 méter (mp)	Váltott futás (m)	Hajlékonyság (cm)	Húzózkodás (db)	4x9 m futás (mp)	Távolugrás (cm)	Életkor
1.	7,8	600	0	0	14,87	120	10
2.	6,7	1750	3	1	12,39	140	11
3.	6,7	1600	2	3	11,9	120	11
4.	6,8	1750	0	1	12,2	150	11
5.	6	1500	0	0	12,26	155	10
6.	7,2	1000	0	0	13,93	90	10
7.	6,2	1300	2	0	11,8	130	10
8.	6,6	400	0	0	12,2	150	11
9.	6,9	500	0	0	14,65	110	11
Fiúk értéke	6,7	1155	1	1	11,2	130	11
10.	6,4	300	0	19	14,68	110	11
11.	6	1200	0	11	12,66	135	11
12.	6	650	2	24	15,69	160	10
13.	7,6	550	9	8	14,92	120	11
14.	5,5	1750	0	12	13,2	170	11
15.	6,9	600	3	16	13,25	160	10
16.	6,8	1000	1	22	12,13	160	11
17.	6,3	650	2	14	12,41	170	11
18.	7,5	250	5	8	13,77	90	11
19.	7,1	800	8	21	13,4	140	11
20.	6,9	1050	16	16	14,09	175	10
21.	6,4	750	20	18	14,4	165	10
22.	6,4	300	7	13	12,48	155	11
Lányok értéke	6,6	760	6	16	13,6	145	11

Forrás: (Saját szerkesztés)

**14. táblázat. Az ukrán tesztsor eredményei nemekre bontva a Csonkapapi
Gimnáziumban**

Sorszám	30 méter (mp)	Váltott futás (m)	Hajlékonyság (cm)	Húzózkodás (db)	4x9 m futás (mp)	Távolugrás (cm)	Életkor
1.	7,1	800	1	2	12,5	110	9
2.	7,3	800	2	2	12,2	120	9
Fiúk értéke	7,2	800	1	2	12,35	115	9
3.	6,9	950	2	10	13,5	120	9
4.	8,3	600	2	10	14,1	95	9
5.	7,4	900	1	12	12,8	110	9
6.	8,2	700	1	9	13	115	10
Lányok értéke	7,7	790	2	10	13,35	110	9

Forrás: (Saját szerkesztés)

**15. táblázat. Az ukrán teszt sor eredményei nemekre bontva a Bótrágyi
Gimnáziumban**

Sorszám	30 méter (mp)	Váltott futás (m)	Hajlékonyság (cm)	Húzózkodás (db)	4x9 m futás (mp)	Távolugrás (cm)	Életkor
1.	7,1	900	1	2	12,7	130	10
2.	7,1	900	1	2	12,5	115	10
3.	7,2	1000	1	1	12,6	120	10
4.	7	900	1	1	12,9	125	10
Fiúk értéke	7,1	925	1	2	12,6	123	10
5.	7,2	800	2	10	13,1	115	11
6.	7,6	700	1	7	13	100	11
7.	8	850	1	11	12,9	120	10
8.	7,9	800	1	12	12,8	120	11
9.	6,9	800	2	11	13,2	105	10
10.	7,3	750	1	10	13,8	110	10
11.	7,5	600	2	9	14,2	100	10
12.	8,2	600	1	14	13,4	100	10
13.	8,3	700	1	15	13,6	100	10
14.	7,4	600	2	15	13,2	110	10
Lányok értéke	7,6	720	2	11	13,3	108	10

Forrás: (Saját szerkesztés)

**16. táblázat. Az NETFIT teszt sor eredményei nemekre bontva a Vásárosnaményi
Eötvös József Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskolában**

Sorszám	Testtömeg mérése	Testmagasság mérése	Kézi szorítóerő	A testzsír százalékos mérése	Állóképességi ingafutás (15 méter)	Ütemezett hasizom (db)	Törzsemelés (cm)	Ütemezett fekvőtámasz (db)	Helyből távolugrás (cm)	Hajlékonysági (cm)	Életkor
1.	49	141	19,6	24,65 normális testsúly	15	22	23	10	120	20	10
2.	31	142	16,5	15,37 súlyos soványság	31	60	20	31	140	24	11
3.	41	142	20	20,33 normális testsúly	30	60	19	20	120	20,5	11
4.	27	135	15,8	14,81 súlyos soványság	13	60	28	23	150	24	11
5.	57	150	23,1	25,33 túlsúly	20	60	28	5	155	18	10
6.	52	151	19,8	22,81 normális testsúly	14	60	23	6	90	12	10
7.	43	142	16,5	21,33 normális testsúly	14	40	27	14	130	23	10
8.	69	148	20,2	31,5 I. fokú elhízás	15	45	31	4	150	23,5	11
9.	37	146	13,5	17,36 enyhésoványság	11	48	22	12	110	16	11
Fiúk értéke	45	144	18,3	21,4	18	51	22	14	130	20	11
10.	34	136	18	18,38 enyhésoványság	18	50	21	15	110	18,5	11
11.	48	152	22,5	20,78 normális testsúly	19	60	18	9	135	19,5	11
12.	29	141	13,3	14,59 súlyos soványság	33	60	26	16	160	22	10
13.	54	146	18,1	25,33 túlsúly	17	60	31	3	120	24	11

Sorszám	Testfömeg mérése	Testmagasság mérése	Kézi szorítóerő	A testzsír százalékos mérése	Állóképességi ingafutás (15 méter)	Ütemezett hasizom (db)	Törzsemelés (cm)	Ütemezett fekvőtámasz (db)	Helyből távolugrás (cm)	Hajlékonysági (cm)	Életkor
14.	29	141	15,3	14,59 súlyos soványság	33	48	26	20	170	21,5	11
15.	28	137	10,1	14,92 súlyos soványság	12	41	24	20	160	25,5	10
16.	50	157	21	20,28 normális testsúly	33	60	24	8	160	25	11
17.	51	150	17,1	22,67 normális testsúly	22	60	36	7	170	22,5	10
18.	79	157	20,1	32,05 I. fokú elhízás	12	42	28	0	90	26	11
19.	28	139	14,8	14,49 súlyos soványság	19	40	24	16	140	31	11
20.	34	140	11,3	17,35 enyhésoványság	27	60	27	10	175	31	10
21.	27	138	13,8	14,18 súlyos soványság	25	26	36	10	165	34,5	10
22.	42	144	17,1	20,25 normális testsúly	22	35	29	10	155	14,5	11
Lányok értéke	41	144	16,3	19,22	22	49	27	11	145	24	11

Forrás: (Saját szerkesztés)

**17. táblázat. A NETFIT teszt sor eredményei nemekre bontva a Csonkapapi
Gimnáziumban**

Sorszám	Testtömeg mérése	Testmagasság mérése	A testzsír százalékos mérése	Állóképességi ingafutás (15 méter)	Ütemezett hasizom (db)	Törzsemelés (cm)	Ütemezett fekvőtámasz (db)	Helyből távolugrás (cm)	Hajlékonysági teszt (cm)	Életkor
1.	32	140	16,33 mérsékelt soványság	16	12	20	5	115	20	9
2.	32	137	17,05 enyhésoványság	17	13	21	6	125	16,5	9
Fiúk értéke	32	139	16,69	17	12	20	5	115	18	9
3.	36	150	16 mérsékelt soványság	12	12	20	5	125	17,5	9
4.	30	132	17,22 enyhésoványság	12	11	19	5	100	15	9
5.	35	138	18,38 enyhésoványság	14	14	18	6	105	19,5	9
6.	38	151	16,67 mérsékelt soványság	10	10	20	4	120	19	10
Lányok értéke	35	143	17	12	12	17	5	110	18	9

Forrás: (Saját szerkesztés)

**18. táblázat. A NETFIT tesztsor eredményei nemekre bontva a Bótrágyi
Gimnáziumban**

Sorszám	Testtömeg mérése	Testmagasság mérése	A testzsír százalékos mérése	Állóképességi ingafutás (15 méter)	Ütemezett hasizom (db)	Törzsemelés (cm)	Ütemezett fekvőtámasz (db)	Helyből távolugrás (cm)	Hajlékonysági (cm)	Életkor
1.	37	142	18,35 enyhesoványosság	18	14	18	6	130	18,5	10
2.	35	141	17,6 enyhesoványosság	17	12	21	5	120	18,5	10
3.	38	143	18,58 normális testsúly	16	10	20	5	125	19	10
4.	35	139	18,12 enyhesoványosság	16	15	22	7	130	18,5	10
Fiúk értéke	36	141	18,1	17	13	20	6	123	19	10
5.	35	138	18,38 enyhesoványosság	13	10	15	4	110	19,5	11
6.	33	135	18,11 enyhesoványosság	16	11	19	3	105	18	11
7.	36	137	19,18 normális testsúly	11	9	20	4	115	20	10
8.	29	140	14,8 súlyos soványosság	18	8	18	5	120	22	11
9.	31	137	16,52 mérsékelt soványosság	13	9	17	4	100	17	10
10.	28	144	13,5 súlyos soványosság	10	8	20	4	110	20,5	10
11.	29	145	13,79 súlyos soványosság	12	9	18	3	105	21	10
12.	37	140	18,88 normális testsúly	13	7	20	3	100	20	10
13.	39	132	22,38 normális testsúly	12	8	17	4	105	19,5	10
14.	34	134	18,94 normális testsúly	14	8	18	3	110	20,5	10
Lányok értéke	33	138	17,4	13	9	18	4	108	20	10

Forrás: (Saját szerkesztés)

**19. táblázat. Az ukrán testsor eredményei életkorra bontva a Vásárosnaményi
Eötvös József Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskolában**

Sorszám	30 méter (mp)	Váltott futás (m)	Hajlékonyság (cm)	Húzózkodás (db)	4x9 m futás (mp)	Távolugrás (cm)	Életkor
1.	7,8	600	0	0	14,87	120	10
2.	6	650	2	24	15,69	160	10
3.	6	1500	0	0	12,26	155	10
4.	7,2	1000	0	0	13,93	90	10
5.	6,9	600	3	16	13,25	160	10
6.	6,2	1300	2	0	11,8	130	10
7.	6,9	1050	16	16	14,09	175	10
8.	6,4	750	20	18	14,4	165	10
Érték	6,6	930	5	9	13,7	145	10
9.	6,6	400	0	0	12,2	150	11
10.	6,4	300	7	13	12,48	155	11
11.	6,9	500	0	0	14,65	110	11
12.	6,7	1750	3	1	12,39	140	11
13.	6,4	300	0	19	14,68	110	11
14.	6,7	1600	2	3	11,9	120	11
15.	6	1200	0	11	12,66	135	11
16.	6,8	1750	0	1	12,2	150	11
17.	7,6	550	9	8	14,92	120	11
18.	5,5	1750	0	12	13,2	170	11
19.	6,8	1000	1	22	12,13	160	11
20.	6,3	650	2	14	12,41	170	11
21.	7,5	250	5	8	13,77	90	11
22.	7,1	800	8	21	13,4	140	11
Érték	6,6	915	3	10	13	137	11

Forrás: (Saját szerkesztés)

**20. táblázat. Az ukrán tesztsor eredményei életkorra bontva a Csonkapapi
Gimnáziumban**

Sorszám	30 méter (mp)	Váltott futás (m)	Hajlékonyság (cm)	Húzózkodás (db)	4x9 m futás (mp)	Távolugrás (cm)	Életkor
1.	6,9	950	2	10	13,5	120	9
2.	7,4	900	1	12	12,8	110	9
3.	7,1	800	1	2	12,5	110	9
4.	8,3	600	2	10	14,1	95	9
5.	7,3	800	2	2	12,2	120	9
Érték	7,4	810	2	7	13,02	110	9
6.	8,2	700	1	9	13	115	10
Érték	8,2	700	1	9	13	115	10

Forrás: (Saját szerkesztés)

**21. táblázat. Az ukrán testsor eredményei életkorra bontva a Bótrágyi
Gimnáziumban**

Sorszám	30 méter (mp)	Váltott futás (m)	Hajlékonyság (cm)	Húzózkodás (db)	4x9 m futás (mp)	Távolugrás (cm)	Életkor
1.	7,1	900	1	2	12,7	130	10
2.	8	850	1	11	12,9	120	10
3.	6,9	800	2	11	13,2	105	10
4.	7,1	900	1	2	12,5	115	10
5.	7,3	750	1	10	13,8	110	10
6.	7,5	600	2	9	14,2	100	10
7.	7,2	1000	1	1	12,6	120	10
8.	7	900	1	1	12,9	125	10
9.	8,2	600	1	14	13,4	100	10
10.	8,3	700	1	15	13,6	100	10
11.	7,4	600	2	15	13,2	110	10
Érték	7,4	780	1	8	13,1	103	10
12.	7,2	800	2	10	13,1	115	11
13.	7,6	700	1	7	13	100	11
14.	7,9	800	1	12	12,8	120	11
Érték	7,5	766	1	10	12,9	112	11

Forrás: (Saját szerkesztés)

**22. táblázat. A NETFIT teszt sor eredményei életkorra bontva a Vásárosnaményi
Eötvös József Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskolában**

Sorszám	Testtömeg mérése	Testmagasság mérése	Kézi szorítóerő	A testzsír százalék mérése	Állóképességi ingafutás (15 méter)	Ütemezett hasizom (db)	Törzsemelés (cm)	Ütemezett fekvőtámasz (db)	Helyből távolugrás (cm)	Hajlékonysági (cm)	Életkor
1.	49	141	19,6	24,65 normális testsúly	15	22	23	10	120	20	10
2.	29	141	13,3	14,59 súlyos soványság	33	60	26	16	160	22	10
3.	57	150	23,1	25,33 túlsúly	20	60	28	5	155	18	10
4.	52	151	19,8	22,81 normális testsúly	14	60	23	6	90	12	10
5.	28	137	10,1	14,92 súlyos soványság	12	41	24	20	160	25,5	10
6.	43	142	16,5	21,33 normális testsúly	14	40	27	14	130	23	10
7.	34	140	11,3	17,35 enyhesoványság	27	60	27	10	175	31	10
8.	27	138	13,8	14,18 súlyos soványság	25	26	36	10	165	34,5	10
Érték	40	143	16	19,3	20	46	27	11	145	23	10
9.	69	148	20,2	31,5 I. fokú elhízás	15	45	31	4	150	23,5	11
10.	42	144	17,1	20,25 normális testsúly	22	35	29	10	155	14,5	11
11.	37	146	13,5	17,36 enyhesoványság	11	48	22	12	110	16	11
12.	31	142	16,5	15,37 súlyos soványság	31	60	20	31	140	24	11
13.	34	136	18	18,38 enyhesoványság	18	50	21	15	110	18,5	11

Sorszám	Testtömeg mérése	Testmagasság mérése	Kézi szorítóerő	A testzsír százalék mérése	Állóképességi ingafutás (15 méter)	Ütemezett hasizom (db)	Törzsemelés (cm)	Ütemezett fekvőtámasz (db)	Helyből távolugrás (cm)	Hajlékonysági (cm)	Életkor
14.	41	142	20	20,33 normális testsúly	30	60	19	20	120	20,5	11
15.	48	152	22,5	20,78 normális testsúly	19	60	18	9	135	19,5	11
16.	27	135	15,8	14,81 súlyos soványság	13	60	28	23	150	24	11
17.	54	146	18,1	25,33 túlsúly	17	60	31	3	120	24	11
18.	29	141	15,3	14,59 súlyos soványság	33	48	26	20	170	21,5	11
19.	50	157	21	20,28 normális testsúly	33	60	24	8	160	25	11
20.	51	150	17,1	22,67 normális testsúly	22	60	36	7	170	22,5	11
21.	79	157	20,1	32,05 I. fokú elhízás	12	42	28	0	90	26	11
22.	28	139	14,8	14,49 súlyos soványság	19	40	24	16	140	31	11
Érték	44	145	17,8	20,5	22	52	26	13	137	22	11

Forrás: (Saját szerkesztés)

23. táblázat. A NETFIT tesztsor eredményei a Csonkapapi Gimnáziumban

Sorszám	Testtömeg mérése	Testmagasság mérése	A testzsír százalék mérése	Állóképességi ingafutás (15 méter)	Ütemezett hasizom (db)	Törzsemelés (cm)	Ütemezett fekvőtámasz (db)	Helyből távolugrás (cm)	Hajlékonysági (cm)	Életkor
1.	36	150	16 mérsékelt soványság	12	12	20	5	125	17,5	9
2.	35	138	18,38 enyhésoványság	14	14	18	6	105	19,5	9
3.	32	140	16,33 mérsékelt soványság	16	12	20	5	115	20	9
4.	30	132	17,22 enyhésoványság	12	11	19	5	100	15	9
5.	32	137	17,05 enyhésoványság	17	13	21	6	125	16,5	9
Érték	33	139	16,5	14	12	20	5	115	18	9
6.	38	151	16,67 mérsékelt soványság	10	10	20	4	120	19	10
Érték	38	151	16,67	10	10	20	4	120	19	10

Forrás: (Saját szerkesztés)

**24. táblázat. A NETFIT teszt sor eredményei életkorra bontva a Bótrágyi
Gimnáziumban**

Sorszám	Testtömeg mérése	Testmagasság mérése	A testszír százalékos mérése	Állóképességi ingafutás (15 méter)	Ütemezett hasizom (db)	Törzsemelés (cm)	Ütemezett fekvőtámasz (db)	Helyből távolugrás (cm)	Hajlékonysági (cm)	Életkor
1.	37	142	18,35 enyhesoványosság	18	14	18	6	130	18,5	10
2.	36	137	19,18 normális testsúly	11	9	20	4	115	20	10
3.	31	137	16,52 mérsékelt soványosság	13	9	17	4	100	17	10
4.	35	141	17,6 enyhesoványosság	17	12	21	5	120	18,5	10
5.	28	144	13,5 súlyos soványosság	10	8	20	4	110	20,5	10
6.	29	145	13,79 súlyos soványosság	12	9	18	3	105	21	10
7.	38	143	18,58 normális testsúly	16	10	20	5	125	19	10
8.	35	139	18,12 enyhesoványosság	16	15	22	7	130	18,5	10
9.	37	140	18,88 normális testsúly	13	7	20	3	100	20	10
10.	39	132	22,38 normális testsúly	12	8	17	4	105	19,5	10
11.	34	134	18,94 normális testsúly	14	8	18	3	110	20,5	10

Sorszám	Testtömeg mérése	Testmagasság mérése	A testzsír százalékos mérése	Állóképességi ingafutás (15 méter)	Ütemezett hasizom (db)	Törzsemelés (cm)	Ütemezett fekvőtámasz (db)	Helyből távolugrás (cm)	Hajlékonysági (cm)	Életkor
Érték	34	139	17,8	14	10	19	5	115	19,5	10
12.	35	138	18,38 enyhesoványosság	13	10	15	4	110	19,5	11
13.	33	135	18,11 enyhesoványosság	16	11	19	3	105	18	11
14.	29	140	14,8 súlyos soványosság	18	8	18	5	120	22	11
Érték	32	138	17	16	10	17	4	112	20	11

Forrás: (Saját szerkesztés)

25. táblázat. A Vásárosnaményi Eötvös József Általános Iskola és Alapfokú Művészeti**Iskolába 4. osztály BMI adatai**

Sorszám	Nem	Életkor	Magasság	Testsúly	BMI
1.	fiú	9	141	49	24,65 / fejlesztés szükséges
2.	fiú	9	142	31	15,37 / normál
3.	lány	9	136	34	18,38 / normál
4.	fiú	9	142	41	20,33 / normál
5.	lány	9	152	48	20,78 / normál
6.	lány	9	141	29	14,59 / normál
7.	fiú	9	135	27	14,81 / normál
8.	lány	9	146	54	25,33 / fejlesztés szükséges
9.	lány	9	141	29	14,59 / normál
10.	fiú	9	150	57	25,33 / fejlesztés szükséges
11.	fiú	9	151	52	22,81 / fejlesztés szükséges
12.	lány	9	137	28	14,92 / normál
13.	lány	9	157	50	20,28 / normál
14.	fiú	9	142	43	21,33 / fejlesztés szükséges
15.	lány	9	150	51	22,67 / normál
16.	lány	9	157	79	32,05 / fokozott fejlesztés szükséges
17.	lány	9	139	28	14,49 / normál
18.	lány	9	140	34	17,35 / normál
19.	lány	9	138	27	14,18 / normál
20.	fiú	9	148	69	31,5 / fokozott fejlesztés szükséges
21.	lány	9	144	42	20,25 / normál
22.	fiú	9	146	37	17,36 / normál

Forrás: (Saját szerkesztés)

26. táblázat. A Csonkapapi Gimnázium 4. osztály BMI adatai

Sorszám	Nem	Életkor	Magasság	Testsúly	BMI
1.	lány	9	150	36	16 / normál
2.	lány	9	138	35	18,38 / normál
3.	fiú	9	140	32	16,33 / normál
4.	lány	9	151	38	16,67 / normál
5.	lány	9	132	30	17,22 / normál
6.	fiú	9	137	32	17,05 / normál

Forrás: (Saját szerkesztés)

27. táblázat. A Bótrágyi Gimnázium 4. osztály BMI adatai

Sorszám	Nem	Életkor	Magasság	Testsúly	BMI
1.	fiú	9	142	37	18,35 / normál
2.	lány	9	138	35	18,38 / normál
3.	lány	9	135	33	18,11 / normál
4.	lány	9	137	36	19,18 / normál
5.	lány	9	140	29	14,8 / normál
6.	lány	9	137	31	16,52 / normál
7.	fiú	9	141	35	17,6 / normál
8.	lány	9	144	28	13,5 / normál
9.	lány	9	145	29	13,79 / normál
10.	fiú	9	143	38	18,58 / normál
11.	fiú	9	139	35	18,12 / normál
12.	lány	9	140	37	18,88 / normál
13.	lány	9	132	39	22,38 / fejlesztés szükséges
14.	lány	9	134	34	18,94 / normál

Forrás: (Saját szerkesztés)

Belegyző nyilatkozat

Én, Balogh Erzsébet, a Bótrágyi Gimnázium igazgatója, Unoka Erika a 4. osztály osztályfőnöke hozzájárulok, hogy a 4. osztályos tanulók részt vegyenek Popovics Natália, a II. Rákóczi Ferencz Kárpátáljai Magyar Főiskola, IV. évfolyamos tanítói szakos hallgató által vezetett testnevelési felmérés elvégzésében. Az elvégzett felmérés, a szakdolgozat megírásához szükséges, a kapott eredmények anonim módon lesznek feldolgozva.

Bótrágy, 2023. 11. 30



Igazgató aláírása: _____

Unoka Erika aláírása: _____

Beleegyző nyilatkozat

Én, Sütő Gábor, a Csonkapapi Gimnázium igazgatója, Cselle Emma a 4. osztály osztályfőnöke hozzájárulok, hogy a 4. osztályos tanulók részt vegyenek Popovics Natália, a II. Rákóczi Ferencz Kárpátaljai Magyar Főiskola, IV. évfolyamos tanítói szakos hallgató által vezetett testnevelési felmérés elvégzésében. Az elvégzett felmérés, a szakdolgozat megírásához szükséges, a kapott eredmények anonim módon lesznek feldolgozva.

Csonkapapi, 2023 november 22.



Igazgató aláírása:

Cselle Emma aláírása:

Beleegyző nyilatkozat

Én, Szabó Zoltán, a Vásárosnaményi Eötvös József Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola igazgatója, Feketéné Papp Enikő a 4.a osztályfőnöke hozzájárulok, hogy a 4.a osztályos tanulók részt vegyenek Popovics Natália, a II. Rákóczi Ferencz Kárpátaljai Magyar Főiskola, IV. élfolyamos tanítói szakos hallgató által vezetett testnevelési felmérés elvégzésében. Az elvégzett felmérés, a szakdolgozat megírásához szükséges, a kapott eredmények anonim módon lesznek feldolgozva.

Vásárosnamény, 2023. 12. 11.

Igazgató aláírása: _____



Feketéné Papp Enikő aláírása: Feketéné Papp Enikő

1. Fénykép. Hosszú távfutás



(Saját fotó)

2. Fénykép. Hosszú távfutás



(Saját fotó)

3. Fénykép. Hosszú távfutás



(Saját fotó)

4. Fénykép. Ütemezett hasizom



(Saját fotó)

5. Fénykép. Ütemezett fekvőtámasz



(Saját fotó)

6. Fénykép. Ütemezett fekvőtámasz



(Saját fotó)

Звіт про перевірку схожості тексту Oxsico

Назва документа:

Popovics Natália.pdf

Ким подано:

Greba Ildikó

Дата перевірки:

2024-05-26 15:11:50

Дата звіту:

2024-05-26 15:20:47

Ким перевірено:

I + U + DB + P + DOI

Кількість сторінок:

51

Кількість слів:

14257

Схожість 7%	Збіг: 33 джерела	Вилучено: 0 джерела
Інтернет: 14 джерела	DOI: 0 джерела	База даних: 0 джерела
Перефразовування 1%	Кількість: 30 джерела	Перефразовано: 342 слова
Цитування 17%	Цитування: 177	Всього використано слів: 3958
Включення 1%	Кількість: 25 включення	Всього використано слів: 396
Питання 0%	Замінені символи: 0	Інший сценарій: 0 слова