



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

**KLAIPĖDOS MIESTO MARTYNO MAŽVYDO PROGIMNAZIJOS
MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO DUOMENŲ
ANALIZĖ 2022/2023 M. M.**

Visuomenės sveikatos specialistė

Vaiva Povilionienė



Fizinio pajėgumo nustatymas mokykloje.

Tyrimo tikslas – nustatyti visų klasių mokinių fizinį aktyvumą, fizinį pajėgumą. Fizinis pajėgumas apibrėžiamas kaip žmogaus fizinio aktyvumo nulemtų požymių visuma, taip pat įvardijamas kaip sudėtingas funkcinių galimybių ir gebėjimų rinkinys. Fizinis pajėgumas yra gera apibendrinamoji priemonė, kuri parodo organizmo gebėjimą atlikti fizinę veiklą ir tam tikrus pratimus, bei taip pat yra svarbus suminis sveikatos rodiklis. Fizinis pajėgumas gerinamas fizinio aktyvumo pagalba, mažinant fizinį pasyvumą, bei sėdimo laiko trukmę Fizinio pajėgumo nustatymas mokykloje vyksta kartą per metus (vasario – gegužės mėn.)



Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. spalio 8 d. įsakymu Nr. V-1153 patvirtintas mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio aktyvumo pajėgumo nustatymo tvarkos aprašas (toliau – Aprašas).

Remiantis Aprašu, mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai priskiriami vienai iš šių fizinio pajėgumo zonų:

- 1. „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ (arba žalia spalva), kuri rodo gerą, sveikatai palankų fizinį pajėgumą;**
- 2. „Reikia tobulėti“ zona (arba geltona spalva), kuri rodo, kad mokiniui reikia tobulinti savo fizines ypatybes siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo;**
- 3. „Sveikatos rizikos zona“ (arba raudona spalva), kuri rodo mokinio sveikatai kylančią riziką dėl jo fizinio pajėgumo lygio.**



Fizinio pajėgumo ir sveikatos sąsaja

- Fizinis pajėgumas yra pripažįstamas kaip vienas iš svarbiausių sveikatos rodiklių, būtent kalbant apie sergamumo lėtinėmis ligomis prognozavimą ir šių ligų sukeltą mirtingumo laipsnį. Per mažas fizinis aktyvumas ir nepakankamas fizinis pajėgumas mokiniams gali įtakoti širdies-kraujagyslių sistemos ligų riziką bei atsvorį. Mažėjantis fizinis aktyvumas tampa moksleivių fizinio pajėgumo tendencija ir prisideda prie mokinių prastėjančios sveikatos.



Fizinio pajėgumo testai buvo atlikti 2023 metų vasario- gegužės mėnesiais. Mokykloje pratestuoti 771 mokiniai, tai 94 proc. visų lankančių mokyklą mokiniai.

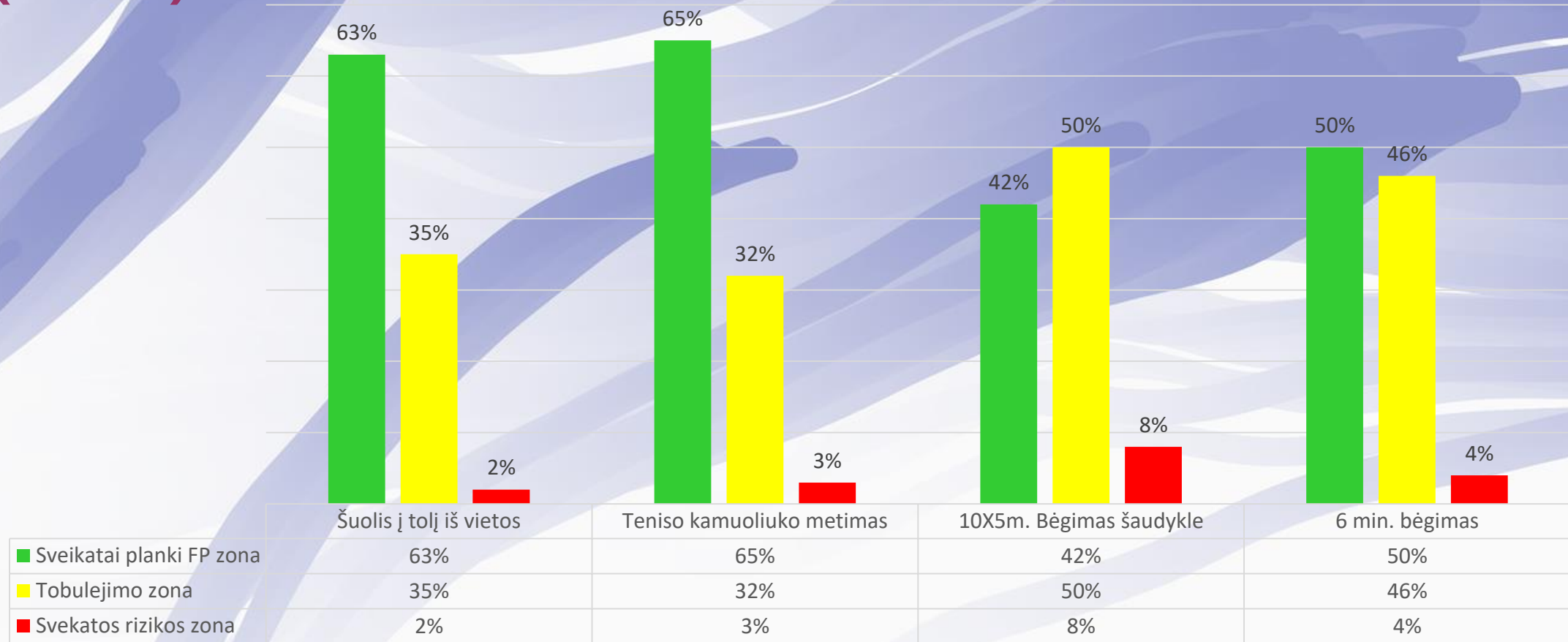
6 proc. buvo parengiamojoje, specialiojoje kūno kultūros grupėje, ar atleisti nuo kūno kultūros pamokų .



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Pradinio ugdymo mokinių fizinio pajėgumo testų analizė.

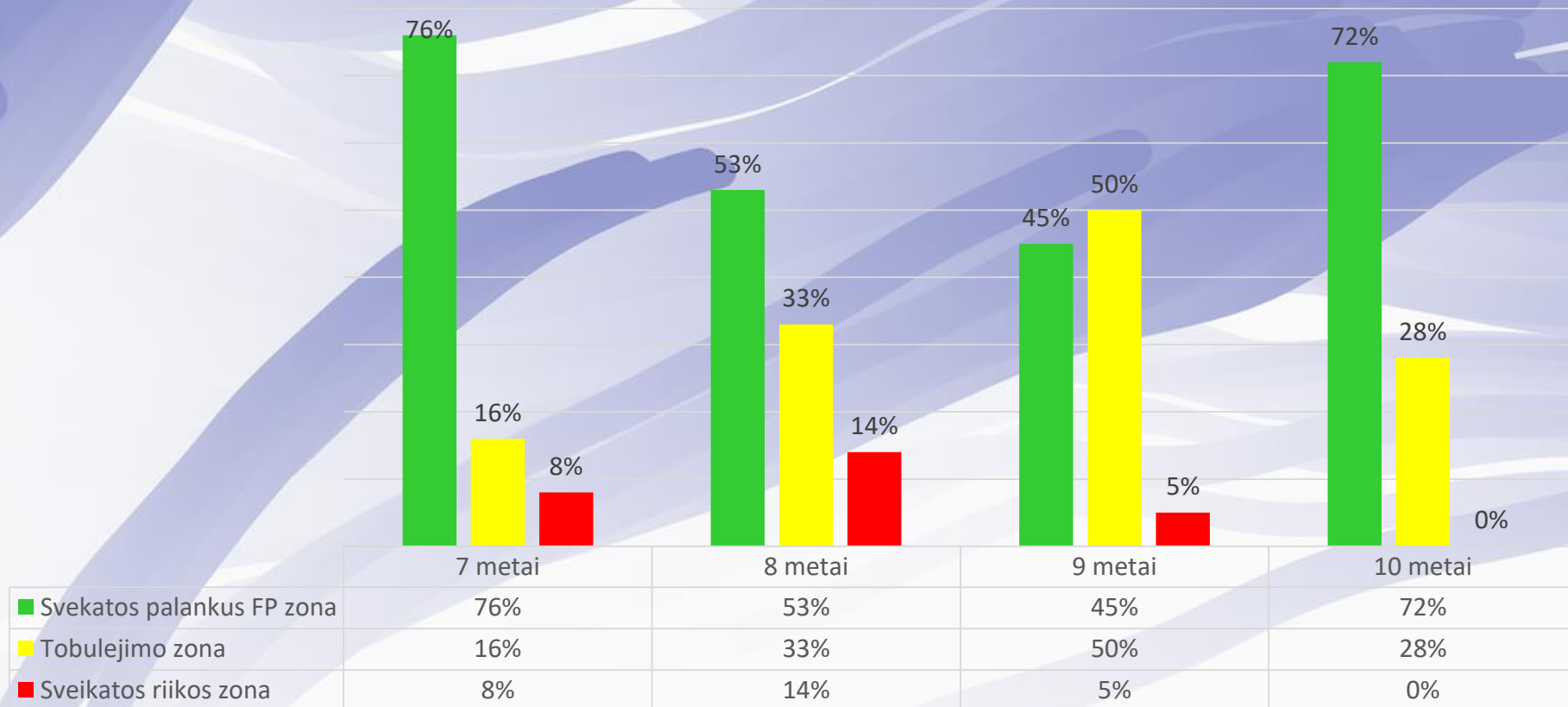
PRADINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



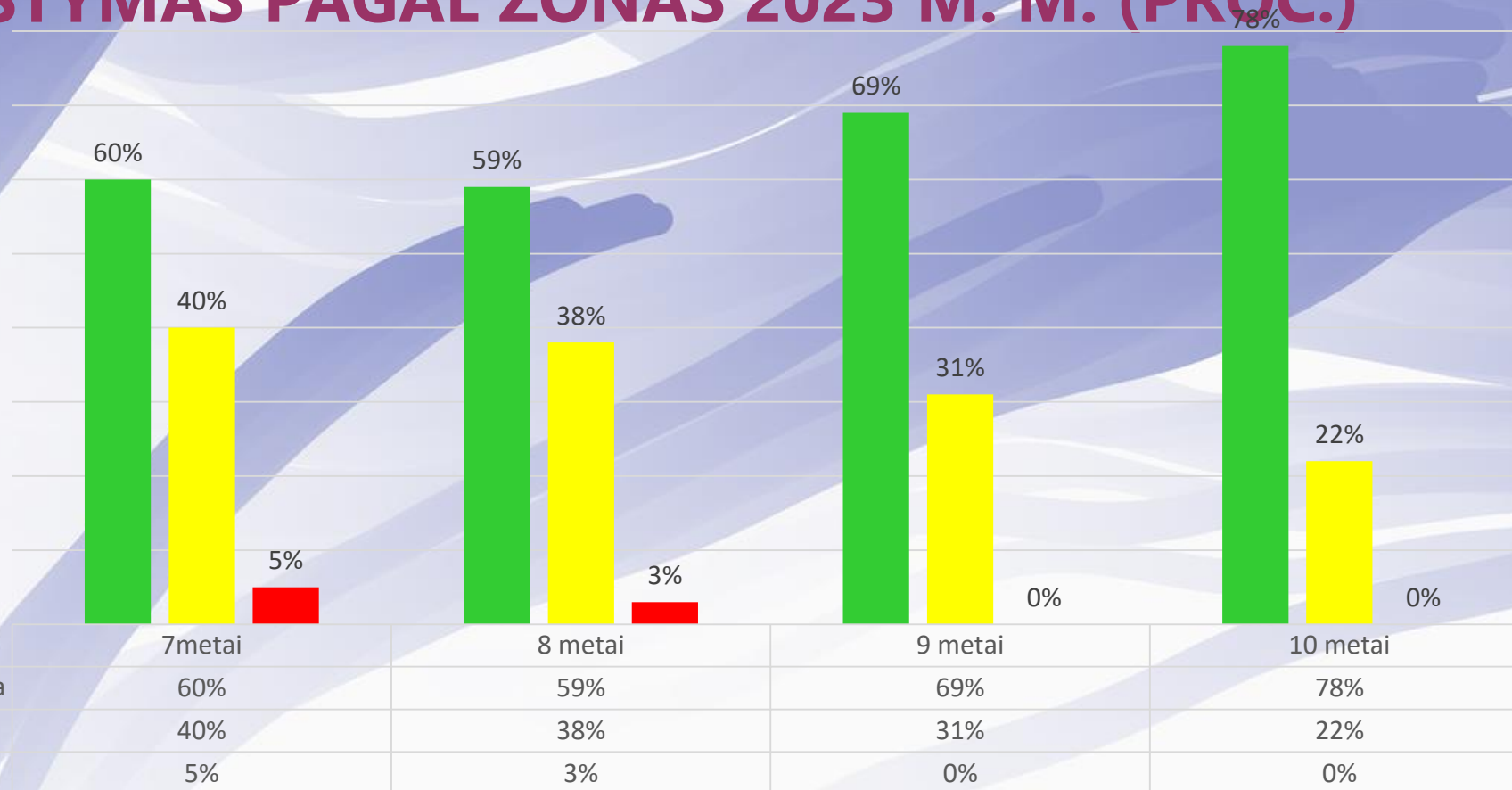
BERNIUKŲ ŠUOLIO IŠ VIETOS Į TOLĮ (KOJŲ RAUMENŲ JĖGAI NUSTATYTI). TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



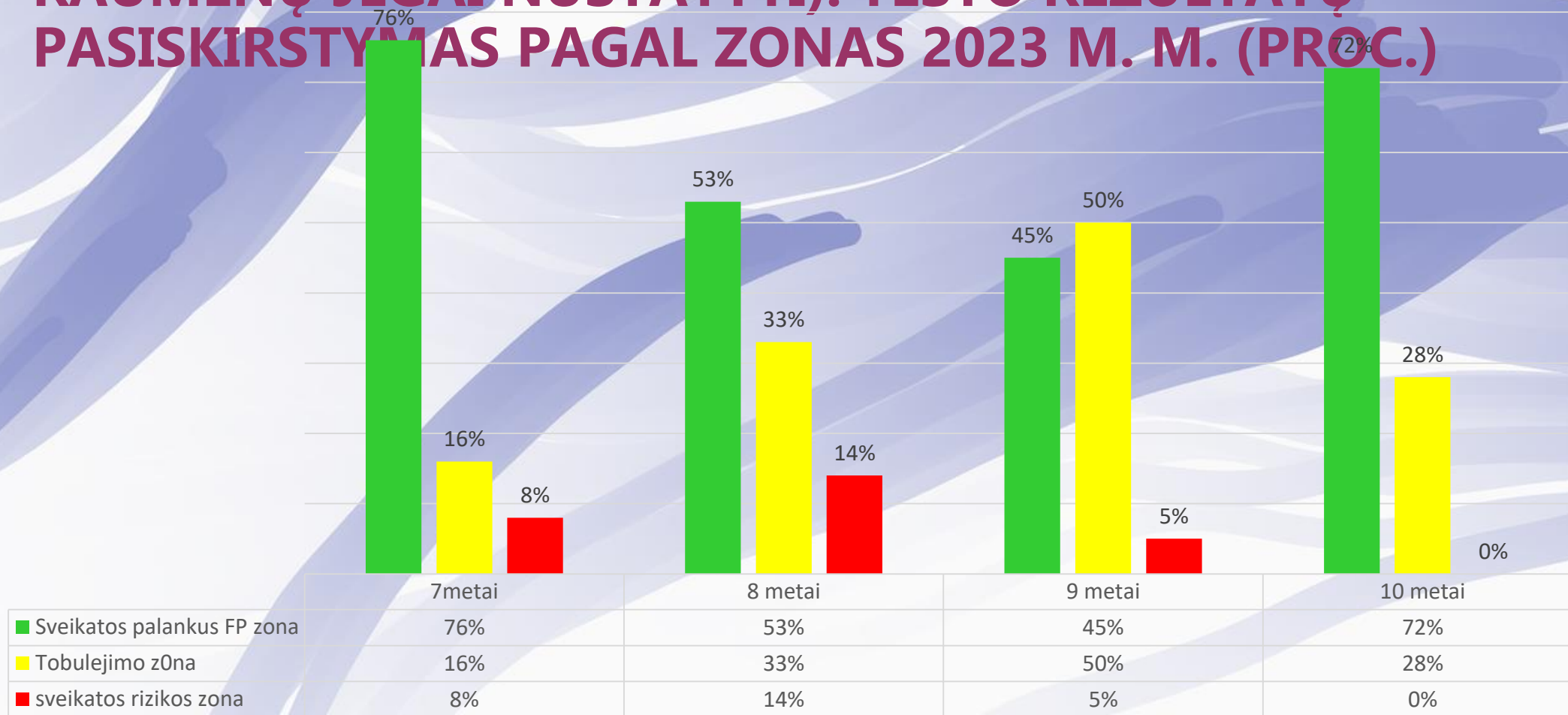
MERGAIČIŲ ŠUOLIO IŠ VIETOS Į TOLĮ (KOJŲ RAUMENŲ JĖGAI NUSTATYTI). TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



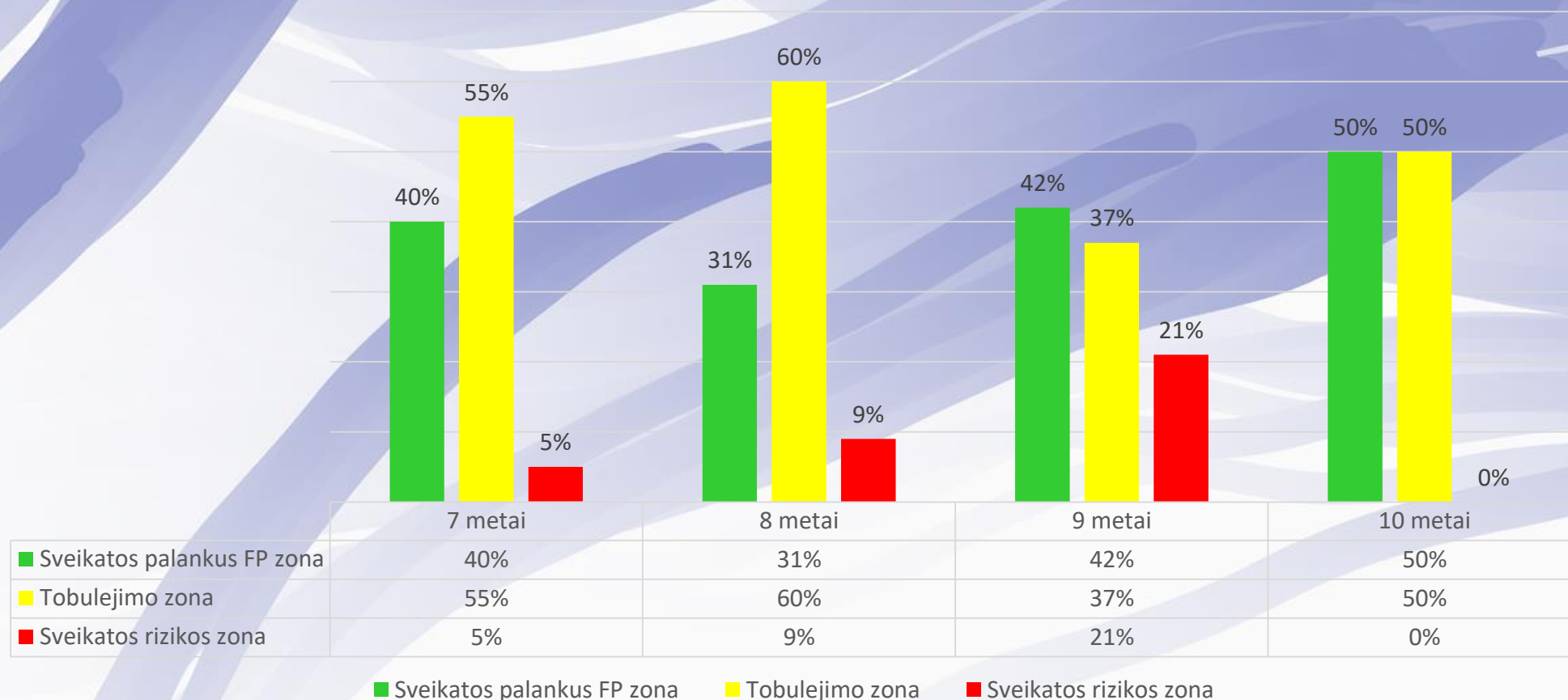
BERNIUKŲ TENISO KAMUOLIUKO METIMAS (RANKŲ RAUMENŲ JĖGAI NUSTATYTI). TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



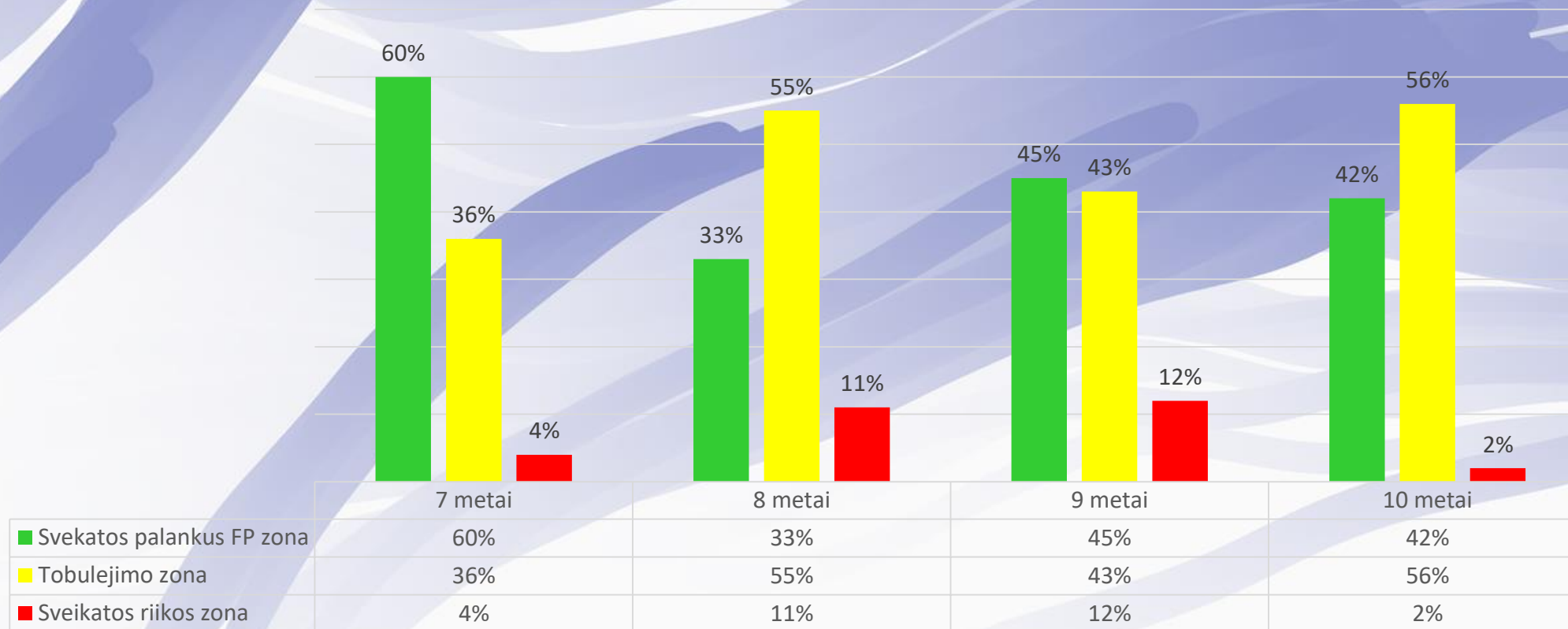
MERGAIČIŲ TENISO KAMUOLIUKO METIMAS (RANKŲ RAUMENŲ JĖGAI NUSTATYTI). TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



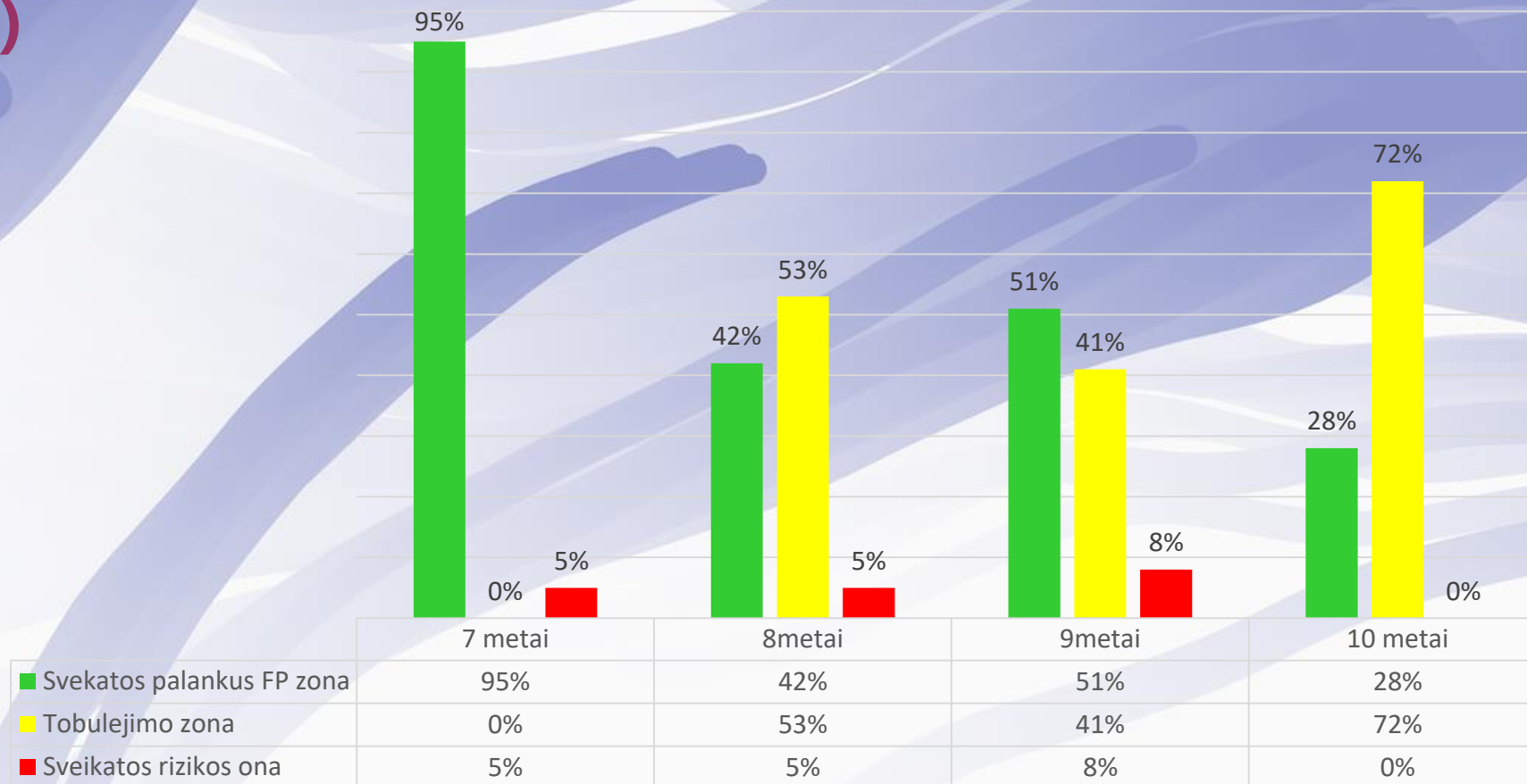
BERNIUKŲ 10 X 5 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE" (GREITUMUI, VIKRUMUI NUSTATYTI). TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



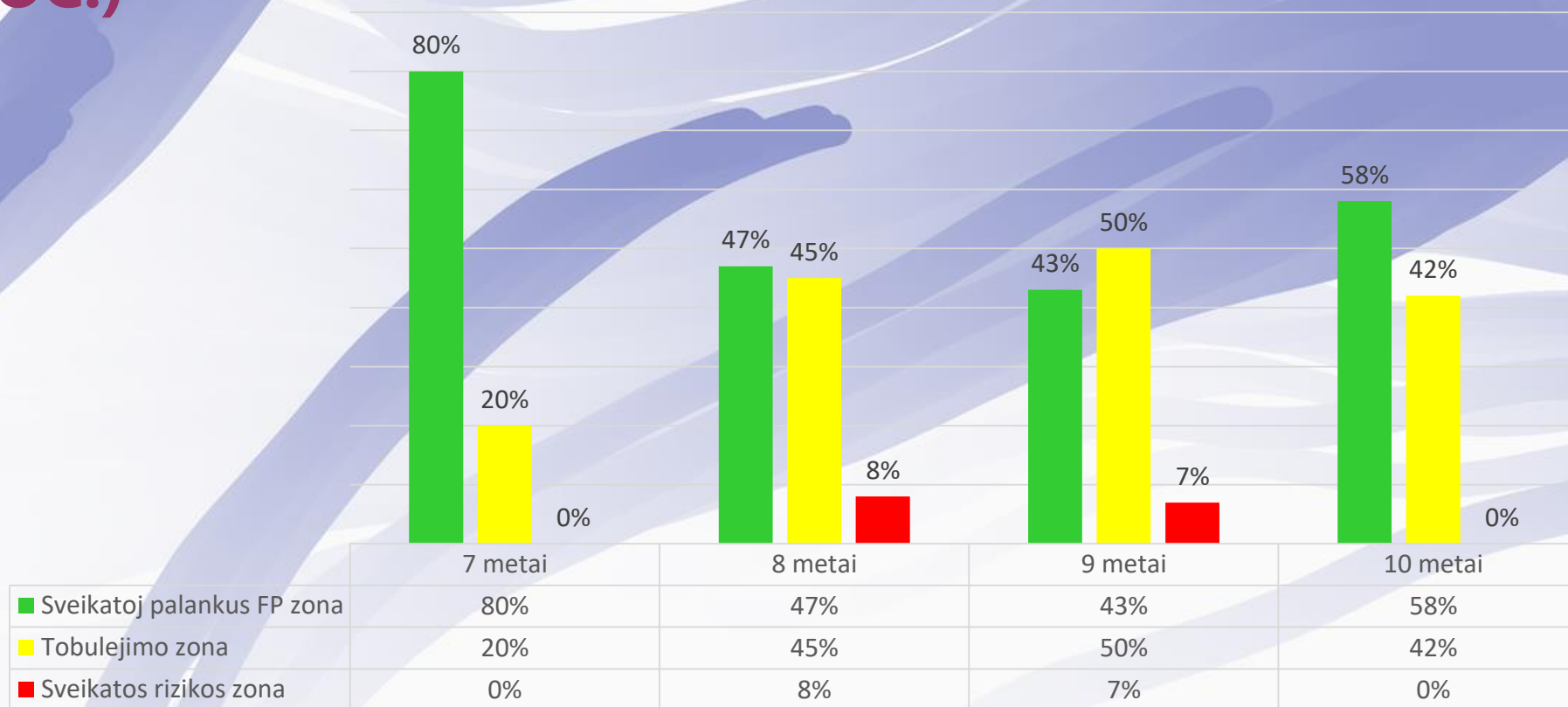
MERGAIČIŲ 10 X 5 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE" (GREITUMUI, VIKRUMUI NUSTATYTI). TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



BERNIUKŲ „6 MINUČIŲ BĖGIMAS“ (ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMOS PAJĖGUMUI NUSTATYTI) . TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



MERGAIČIŲ „6 MINUČIŲ BĖGIMAS“ (ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMOS PAJĖGUMUI NUSTATYTI) . TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)

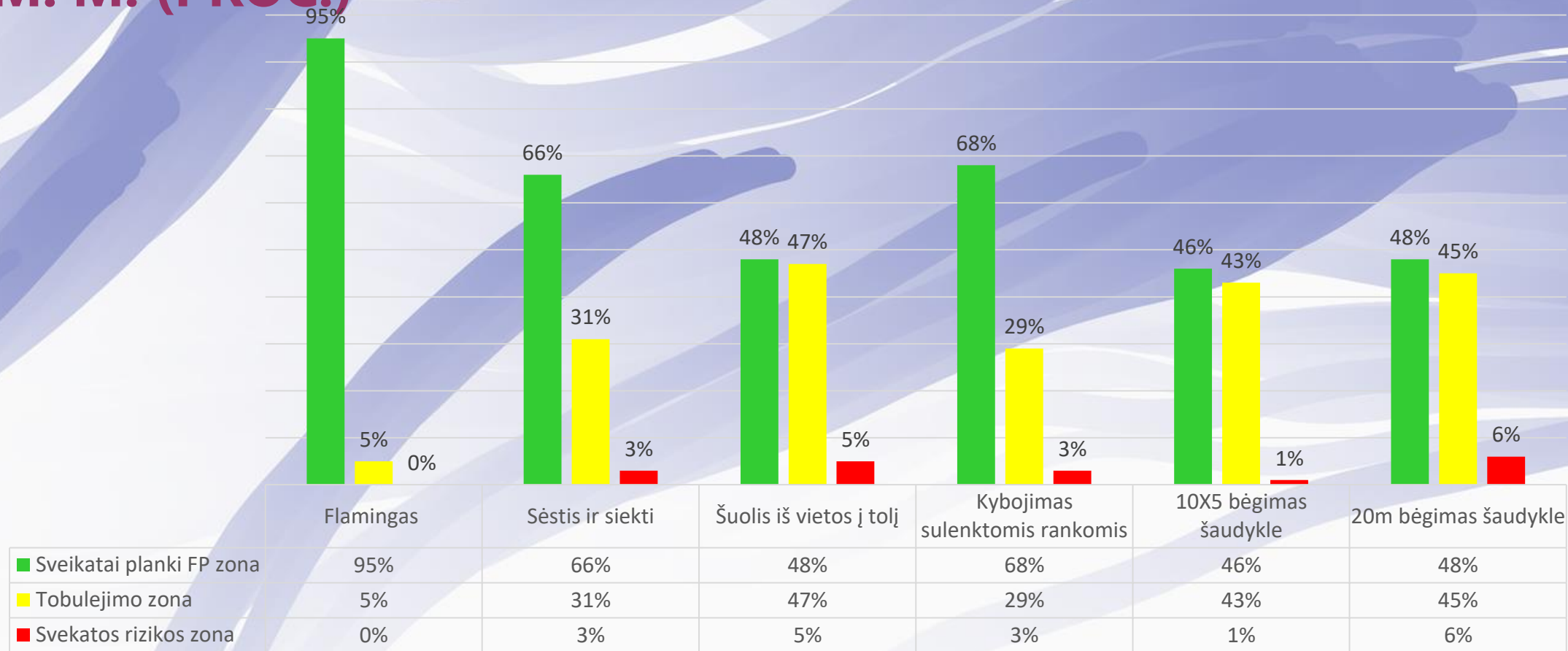




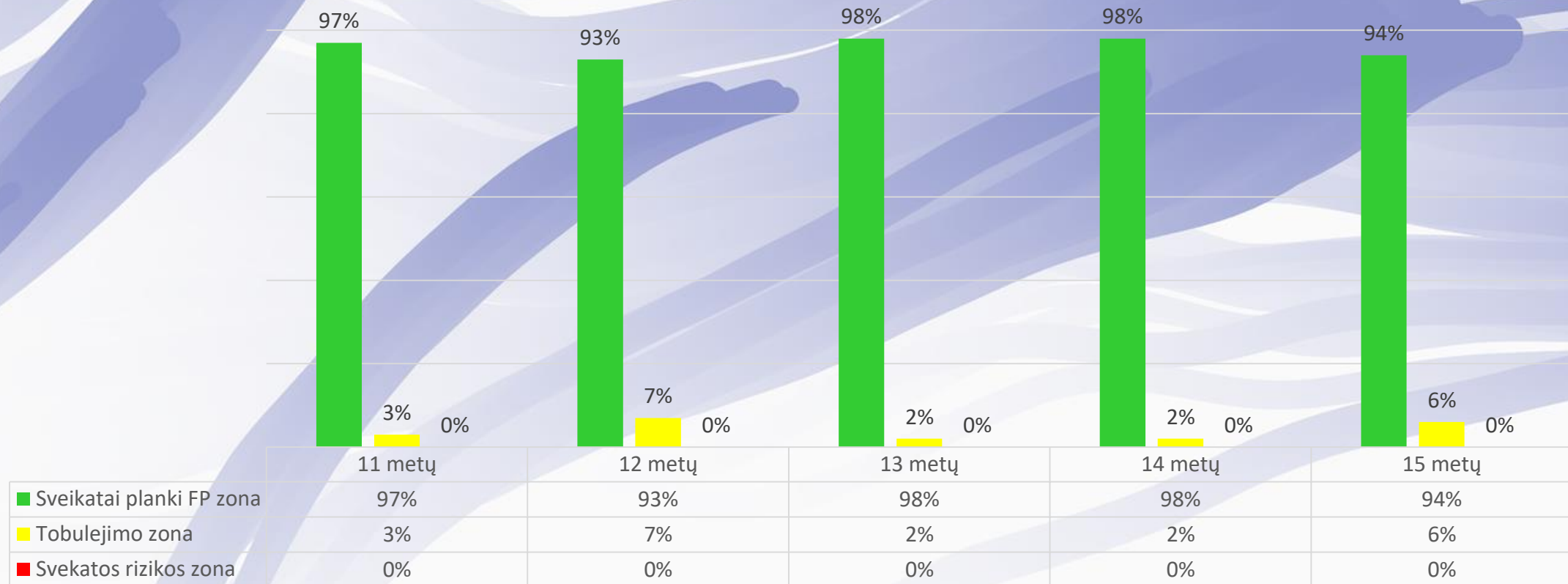
KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Pagrindinio ugdymo mokinių fizinio pajėgumo testų analizė.

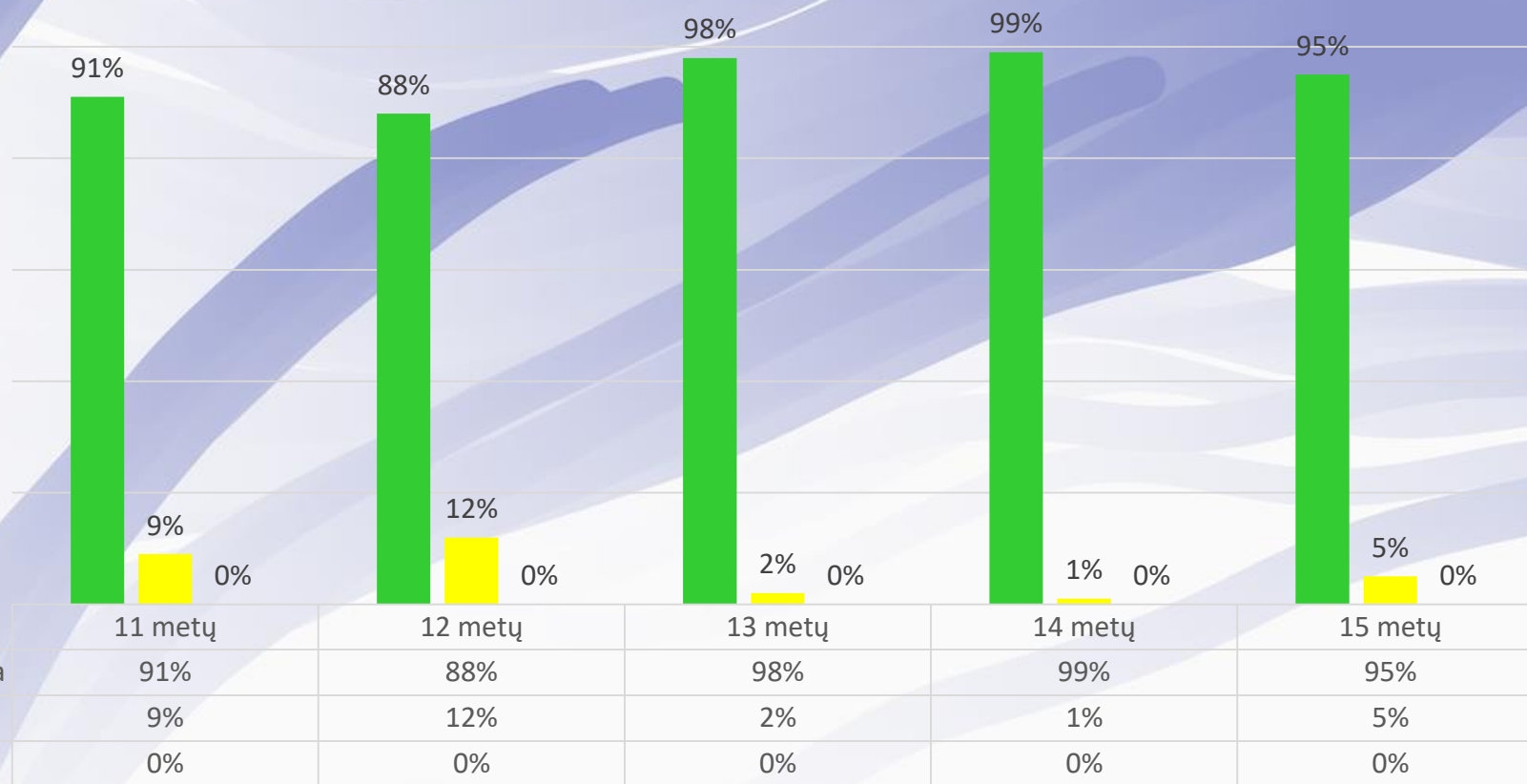
PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



MERGAITĖS FLAMINGAS-TIKSLAS – NUSTATYTI PUSIAUSVYRĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



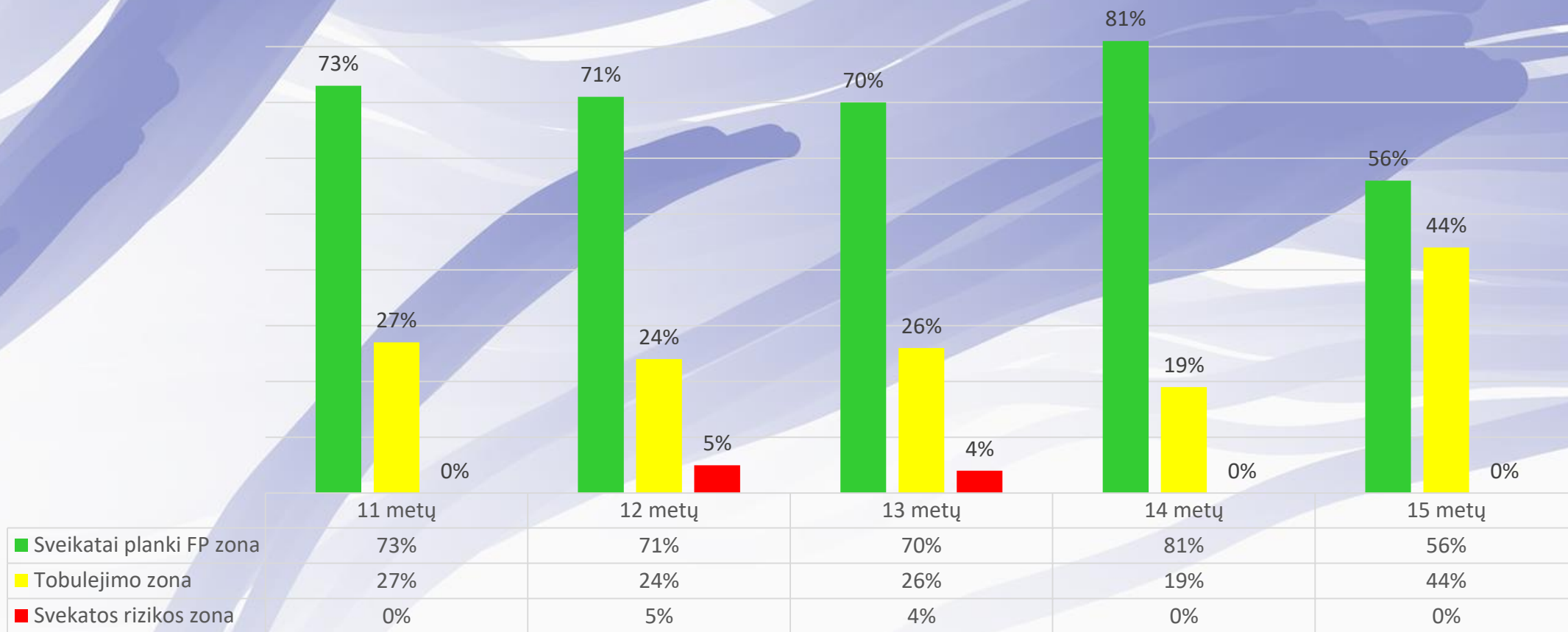
BERNIUKŲ FLAMINGAS-TIKSLAS – NUSTATYTI PUSIAUSVYRĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



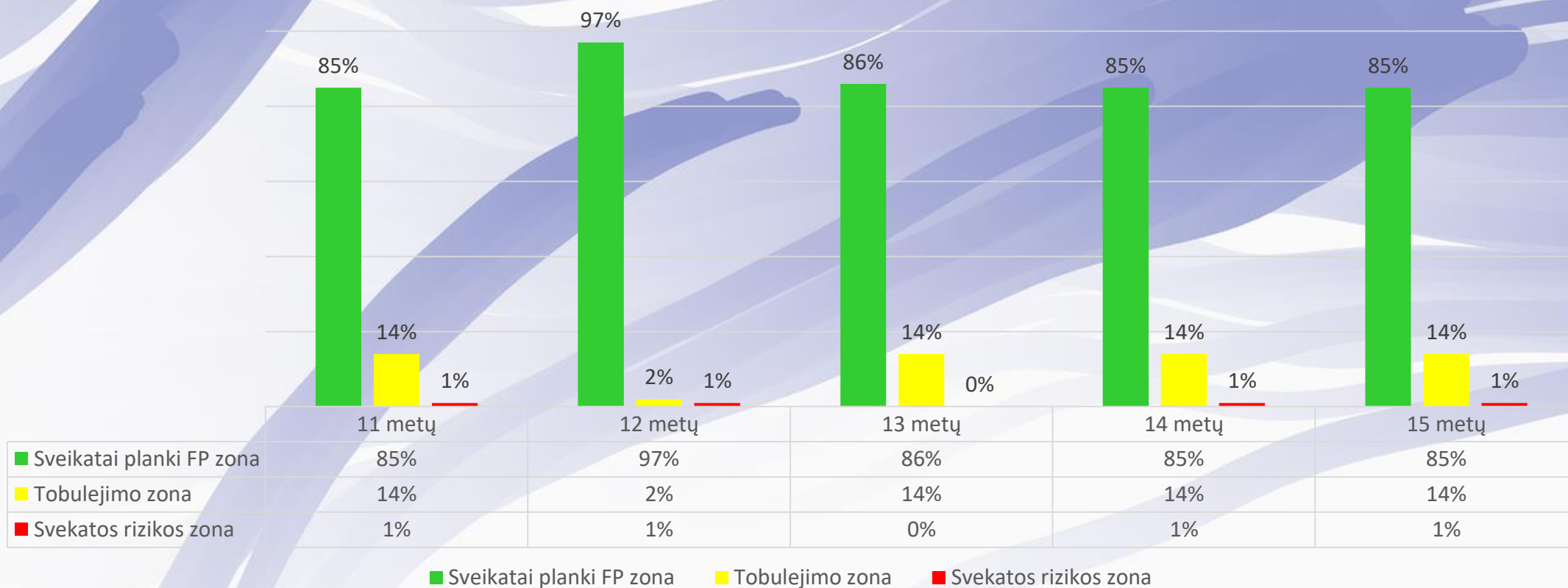
Presentation name

■ Sveikatai planki FP zona
 ■ Tobulejimo zona
 ■ Sveikatos rizikos zona

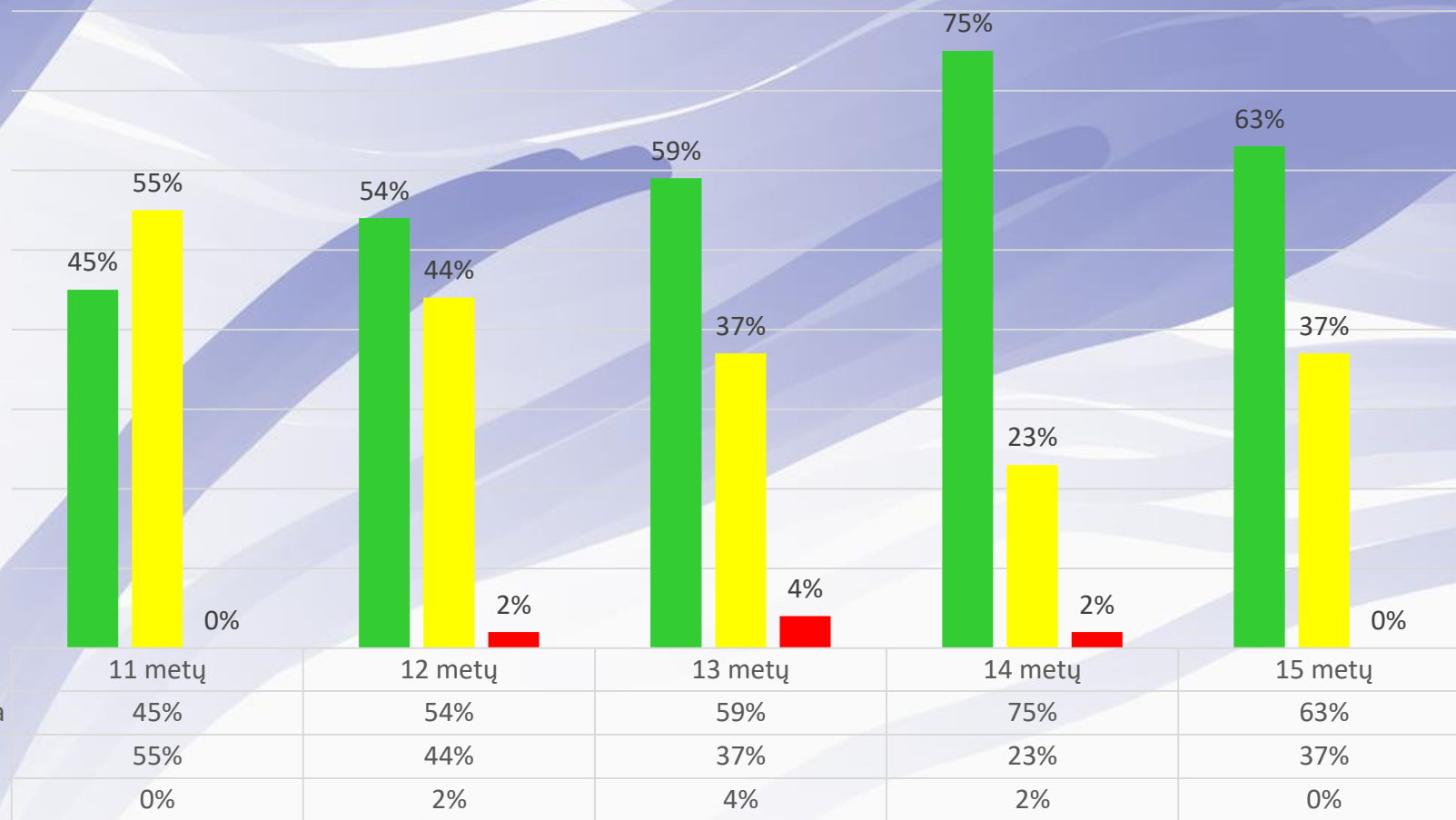
MERGAITĖS SĖSTI IR SEKTI -TIKSLAS – NUSTATYTI LANKSTUMĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



BERNIUKŲ SĖSTI IR SIEKTI -TIKSLAS – NUSTATYTI LANKSTUMĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



MERGAITĖS ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS-TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ JĖGĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)

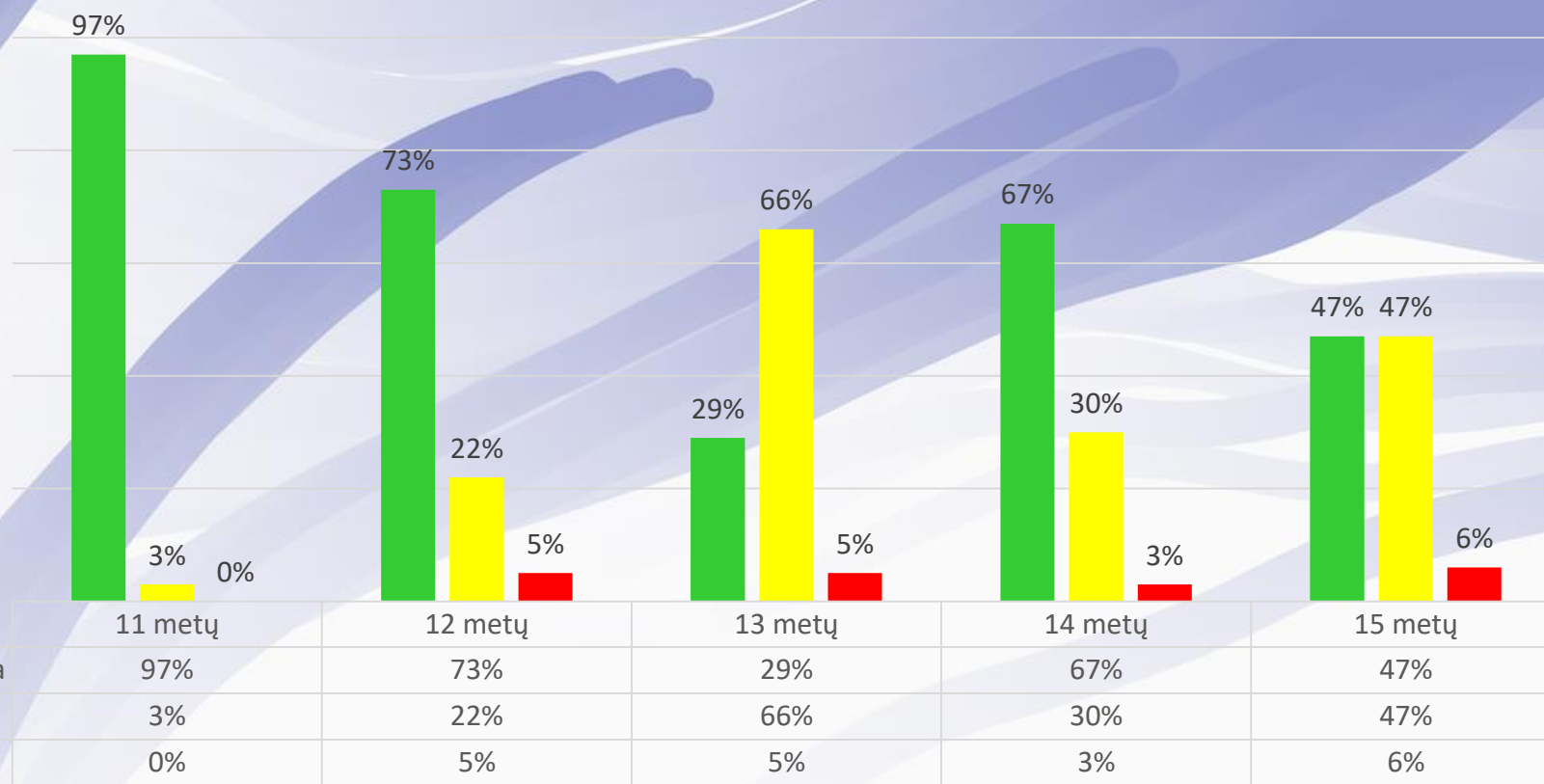


■ Sveikatai planki FP zona	45%
■ Tobulejimo zona	55%
■ Svekatos rizikos zona	0%

Presentation name

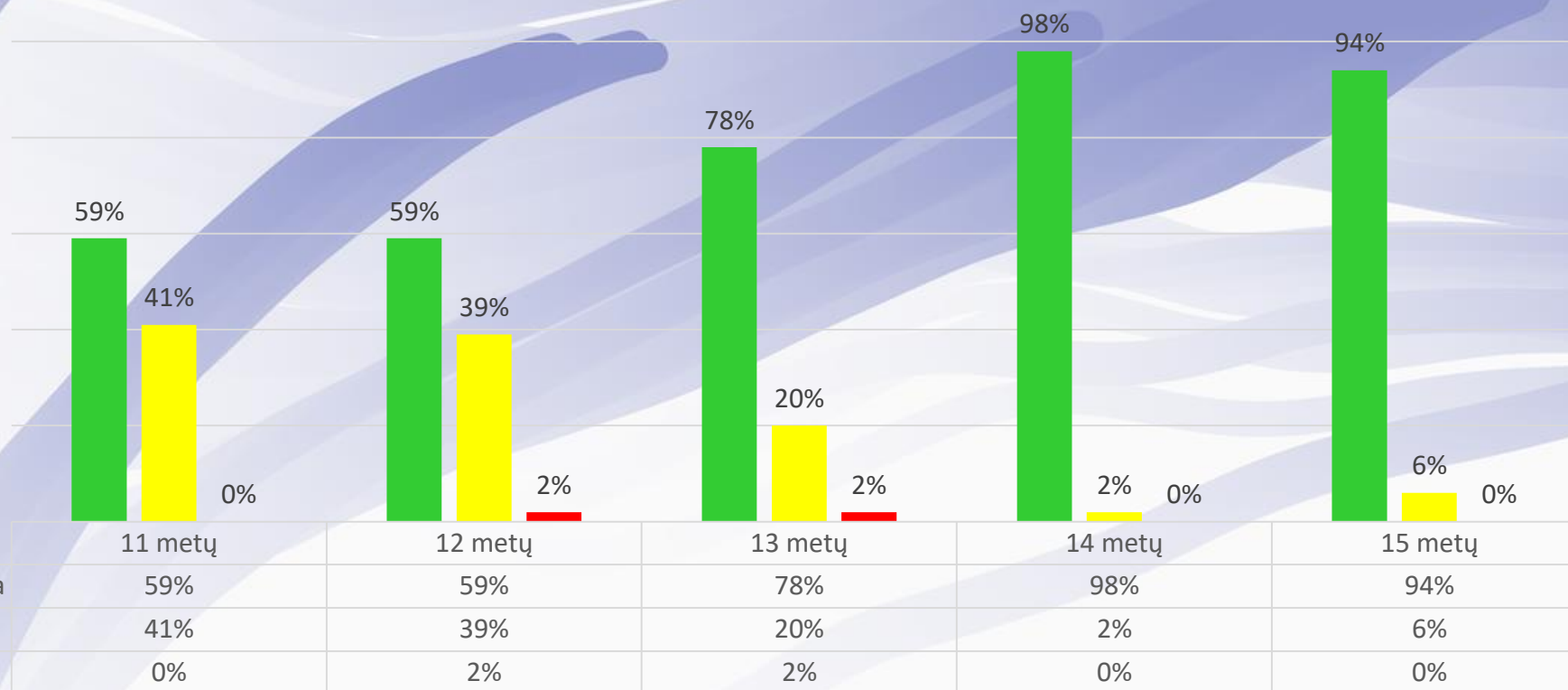
■ Sveikatai planki FP zona ■ Tobulejimo zona ■ Svekatos rizikos zona

BERNIUKŲ ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS-TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ JĖGĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)

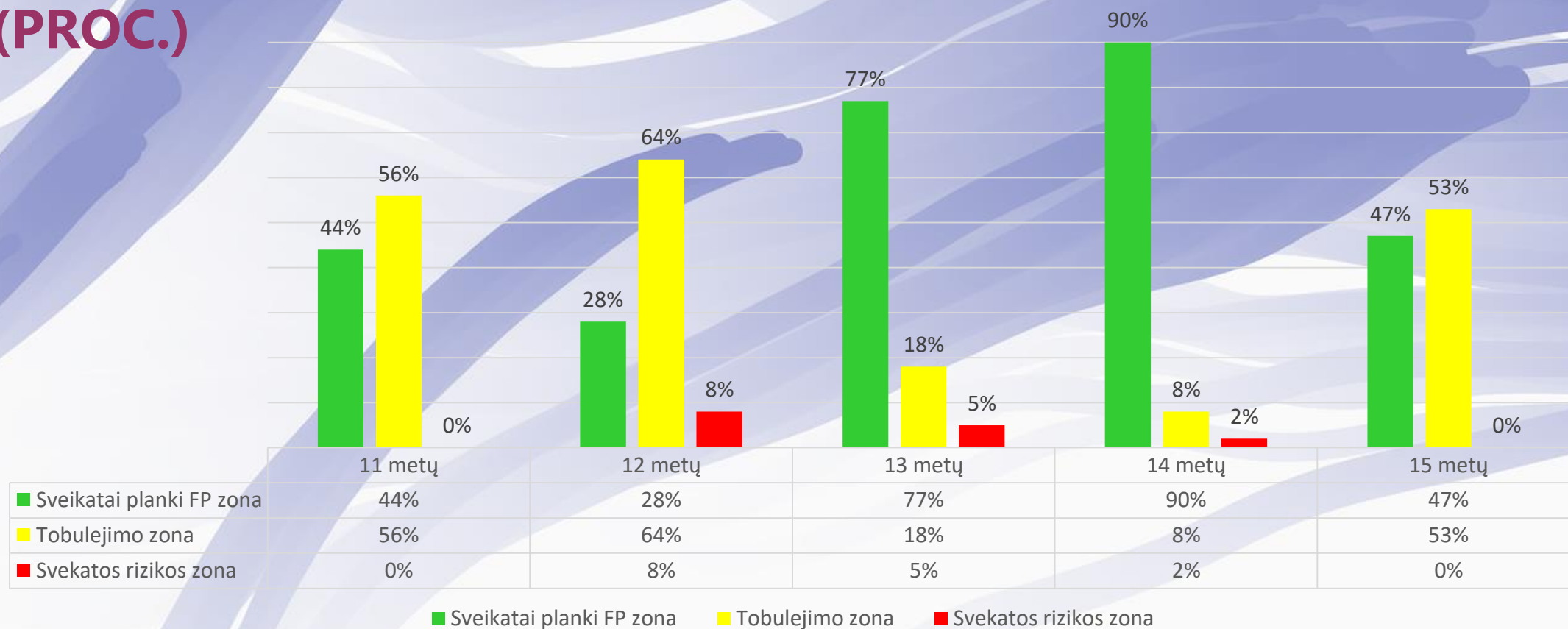


■ Sveikatai planki FP zona
■ Tobulejimo zona
■ Sveikatos rizikos zona

MERGAITĖS KYBOJIMAS SULENKTOMIS RANKOMIS- TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ IŠTVERMĘ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)

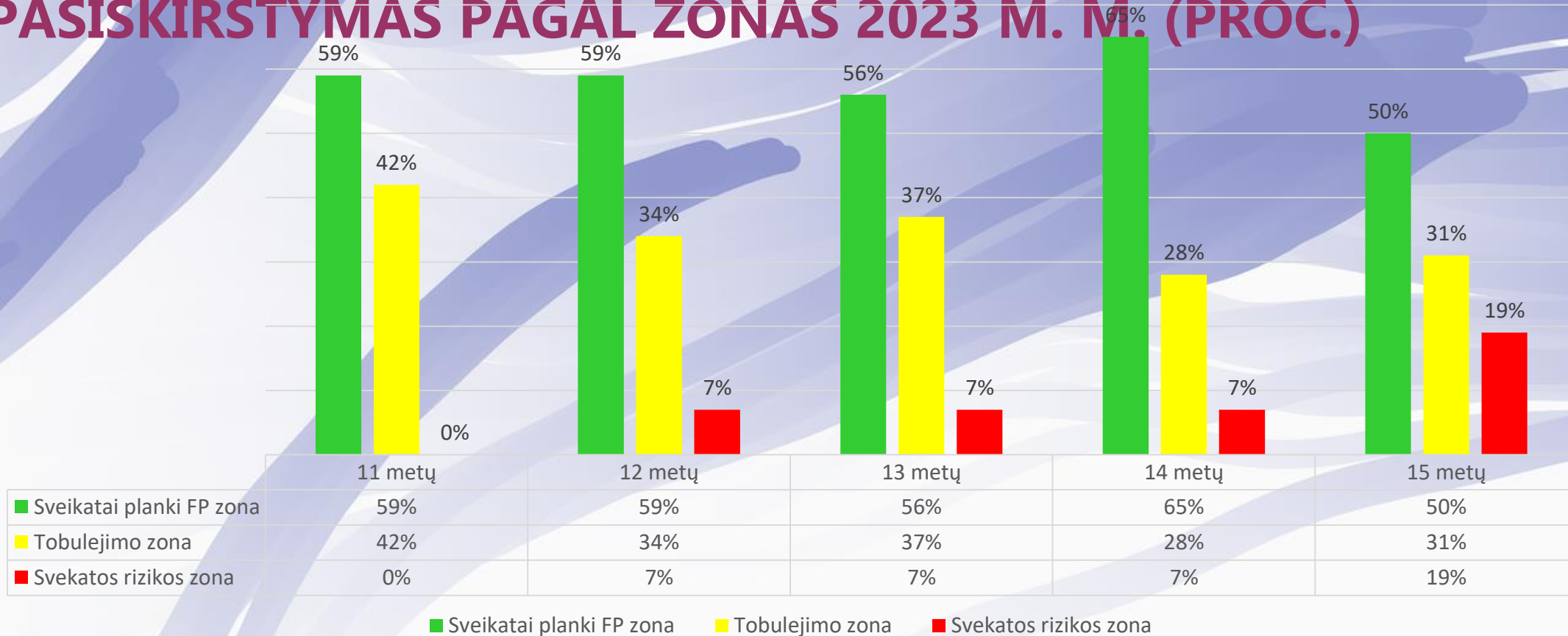


BERNIUKŲ KYBOJIMAS SULENKTOMIS RANKOMIS-TIKSLAS -TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ IŠTVERMĘ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)

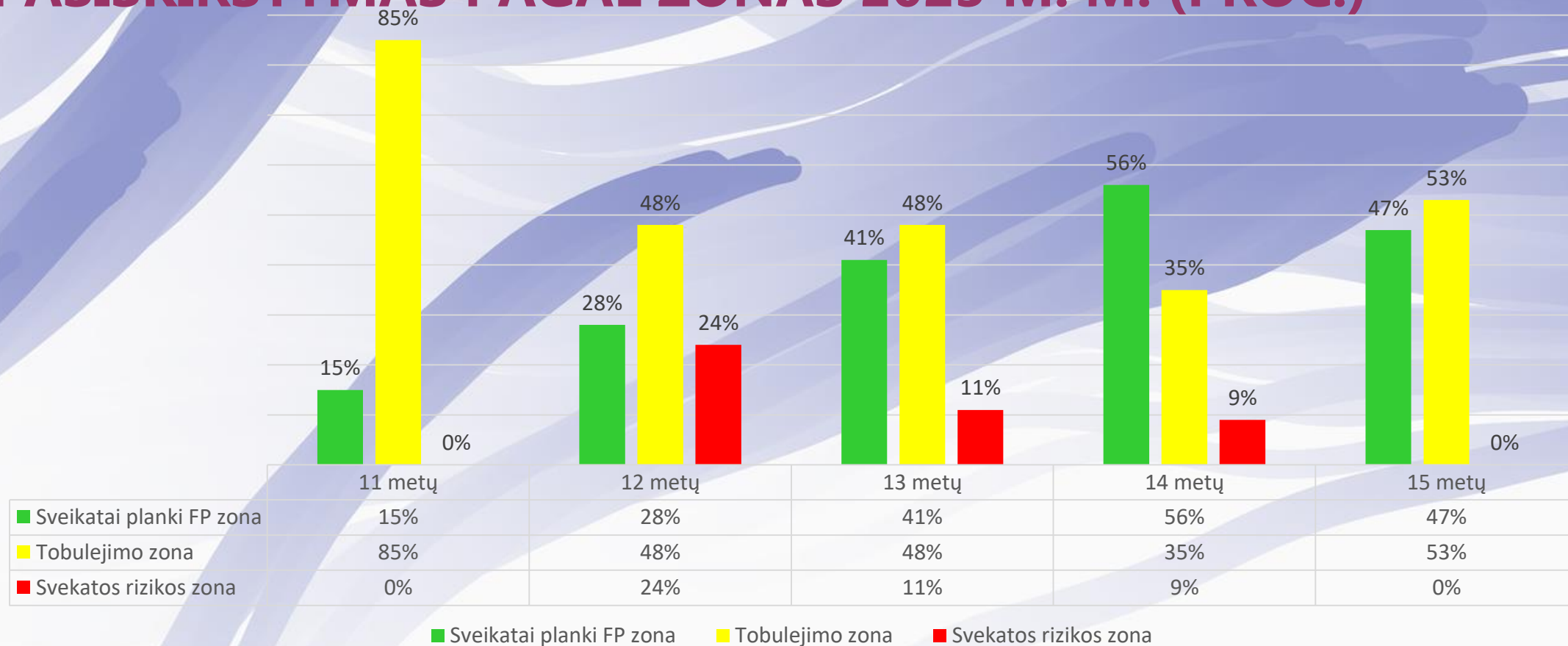


MERGAITĖS 10X5M BĒGIMAS ŠAUDYKLĒ-TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ IŠTVERMĘ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M.

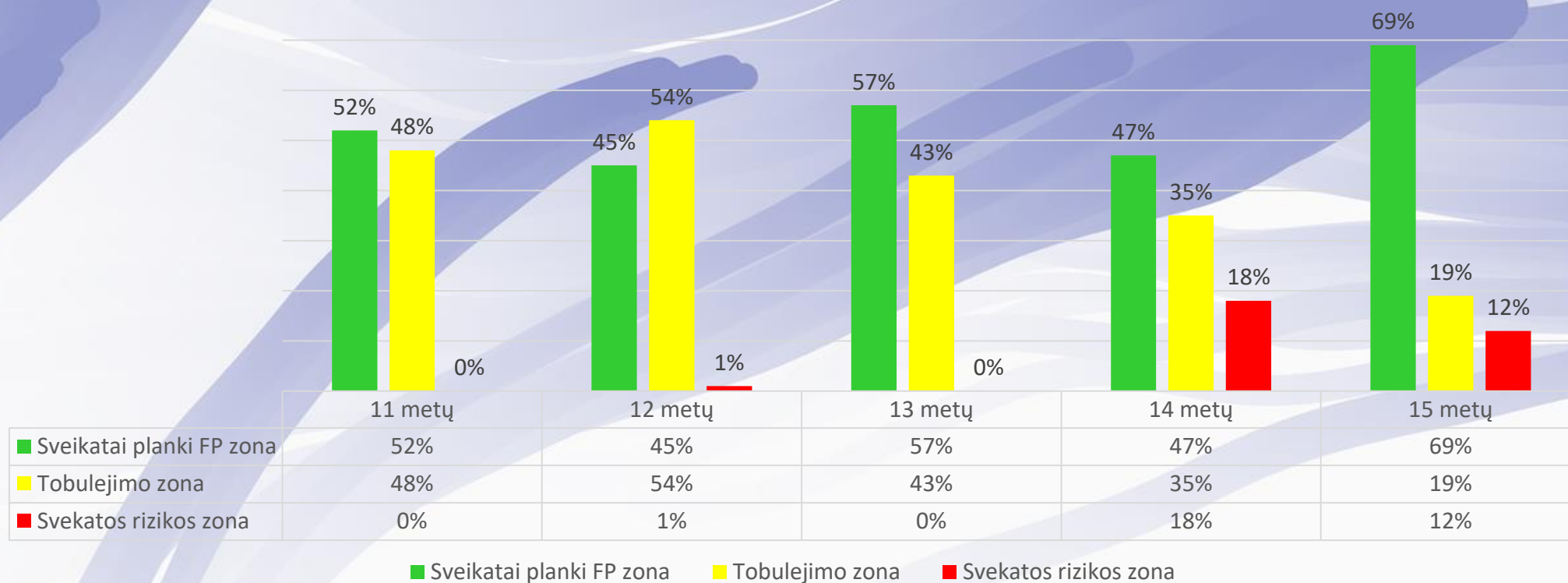
(PROC.)



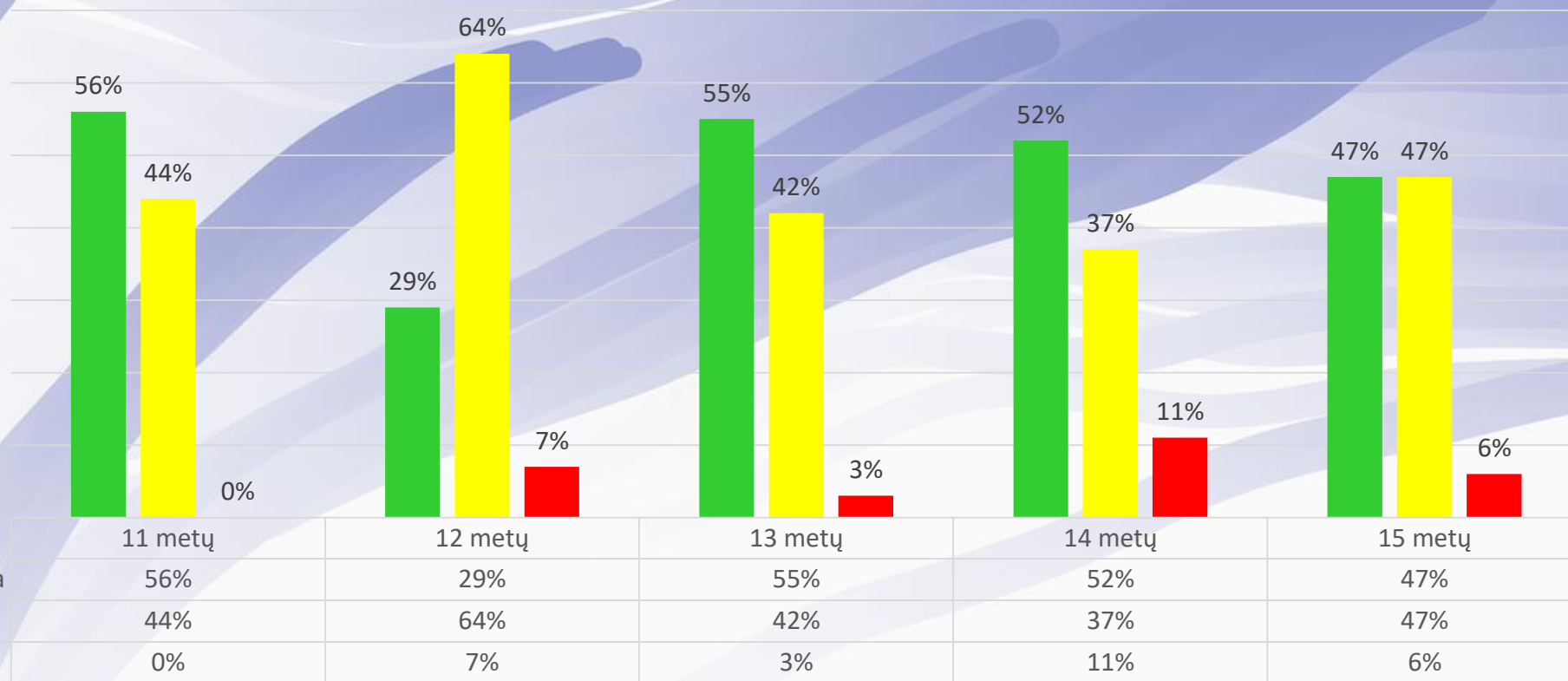
BERNIUKŲ 10X5M BĖGIMAS ŠAUDYKLE-TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ IŠTVERMĘ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



MERGAITĖS 20M BĒGIMAS ŠAUDYKLĒ-- TIKSLAS – NUSTATYTI ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMOS PAJĒGUMA. TESTO REZULTATŪ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



BERNIUKŲ 20 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE- TIKSLAS – NUSTATYTI ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMOS PAJĖGUMĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



■ Sveikatai planki FP zona	56%
■ Tobulejimo zona	44%
■ Sveikatos rizikos zona	0%

Presentation name

■ Sveikatai planki FP zona ■ Tobulejimo zona ■ Sveikatos rizikos zona

APIBENDRINIMAS

- Fizinio pajėgumo nustatyme dalyvavo 771 mokiniai, tai 94 proc. visų lankančių mokyklą mokinių. 6 proc. mokinių buvo parengiamajoje, specialiojoje kūno kultūros grupėje, ar atleisti nuo kūno kultūros pamokų.
- Tiek mergaitės, tiek berniukai besimokantys pagal pradinio ugdymo programą (7-10 metų), geriausiai įvertinti pagal šuolio iš vietos į toli testą atlikimą, o prasčiausiai – pagal 10 x 5 bėgimo šaudykle testą.
- Tiek mergaitės, tiek berniukai, besimokantys pagal pagrindinio programą (11-15 metų), geriausiai įvertinti pagal flamingo testą atlikimą.
- Tiek mergaitės, tiek berniukai, besimokantys pagal pagrindinio programą (11-15 metų), prasčiausiai įvertinti pagal šuolio iš vietos ir 20 m bėgimo šaudykle testus.
- Berniukai prasčiausiai atliko 10 x 5 bėgimo šaudykle testą, o mergaitės – 10 x 5 bėgimo šaudykle testą ir 20 m bėgimo šaudykle testą.
- Tiek 7-10 metų amžiaus mergaičių, tiek berniukų grupėje sveikatos rizikos (raudonojoje) zonoje daugiausia buvo mokinių, kurie prasčiausiai atliko 10 x 5 bėgimo šaudykle testą.(9 metų berniukai ir 8-9 metų mergaitės).
- 11-15 metų amžiaus berniukų grupėje sveikatos rizikos (raudonojoje) zonoje daugiausia buvo dvylikamečių, kurie prasčiausiai atliko 10 x 5 bėgimo šaudykle testą.
- • 11-15 metų amžiaus mergaičių grupėje sveikatos rizikos (raudonojoje) zonoje daugiausia buvo 15 metų, kurios prasčiausiai atliko 10 x 5 bėgimo šaudykle testą.

REKOMENDACJOS.

- **Kiekvieno kūno kultūros mokytojo užduotis yra sukurti fizinio ugdymo programas, skirtas įvairių grupių moksleiviams, atsižvelgiant į tikslus, uždavinius, taip pat į mokinių sugebėjimų lygį, interesus mokyklos sąlygomis .**
- **Fizinio ugdymo pedagogai turėtų atkreipti dėmesį į lyčių skirtumus ir suteikti tiek berniukams, tiek mergaitėms vienodas sąlygas dalyvauti kūno kultūros pamokose, suteikti galimybę patirti malonumą ir sėkmę .**
- **Mokyklos turi sistemingai ir veiksmingai suteikti mokiniams pakankamo kiekio fizinio aktyvumo, suteikti galimybę dalyvauti įvairiose fizinio aktyvumo veiklose ir būtinai skatinti vaikus būti fiziškai aktyviais.**
- **Mokyklos aplinka turi sudaryti sąlygas, kad moksleivis būtų aktyvus, nes tinkama aplinka turi vaikui leisti ir jį skatinti užsiiminėti fiziniu aktyvumu.**
- **Mokslo metų eigoje tikslingai vesti fizinio ugdymo pamokas lavinant pagrindines raumenų grupes ir didinant bendrą mokinių fizinį pajėgumą.**



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

AČIŪ UŽ DĖMESĮ!



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

MUS RASITE:

Taikos pr. 76, Klaipėda

Tel. (8 46) 234796

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

www.sveikatosbiuras.lt

www.facebook.com/biuras