



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

**Klaipėdos miesto Ažuolyno gimnazijos
fizinio pajėgumo testavimo
2022-2023 m.m. duomenų analizė**

Visuomenės sveikatos specialistė

Eglė Lūžė

FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO APRAŠYMAS

- Mokinio fizinio pajėgumo testas (toliau FP) – užduotis, skirta nustatyti mokinio fizinio pajėgumo lygį.
- Lietuvoje vykdomas mokinių testavimas, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas.
- Remiantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro nustatyta tvarka, suderinta su švietimo, mokslo ir sporto ministru (įstatymo nuo 2019 m. sausio 1 d. 12 straipsnis, 5 dalis).



VAIKŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO SVARBA

- Fizinis pajėgumas vaidina svarbų vaidmenį vaiko augimui ir vystymuisi, užtikrina tinkamą kūno kompoziciją, subalansuoja proporcijas tarp kaulų, raumenų ir riebalų.
- Fizinio pajėgumo nustatymas yra viena sveikatinamojo fizinio aktyvumo priemonių, kuri turėtų būti naudojama vaikų sveikatos ugdymo procese, siekiant didinti vaikų ir jų tėvų fizinį raštingumą.
- Mažas mokinių FP yra labai svarbus rizikos veiksnys ligoms tolimesniame amžiuje: širdies ir kraujagyslių, 2 tipo diabeto, aukšto kraujospūdžio, ir mirtingumo apskritai.



VAIKŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO SVARBA

- Mokinių žemą fizinį pajėgumą lemiantys veiksniai yra pasyvus gyvenimo būdas, netinkama mityba, tam tikros įgimtos mokinio savybės, neigiamo pobūdžio įpročiai, sudėtinga psichinė sveikata, neigiamo pobūdžio emocijos.



VAIKŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO ŽYMĖJIMAS

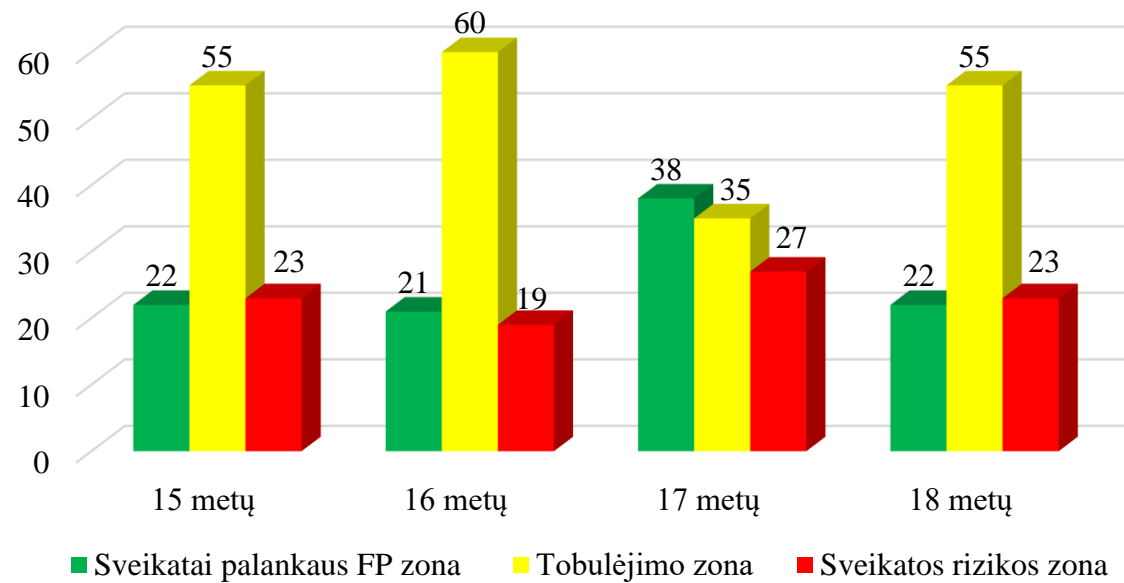
Sveikatos rizikos zona žymima - **R**, tobulėjimo zona - **G**, sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona – **Ž** zona. Atitinkamai šių zonų spalvos naudojamos ir grafikuose.



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

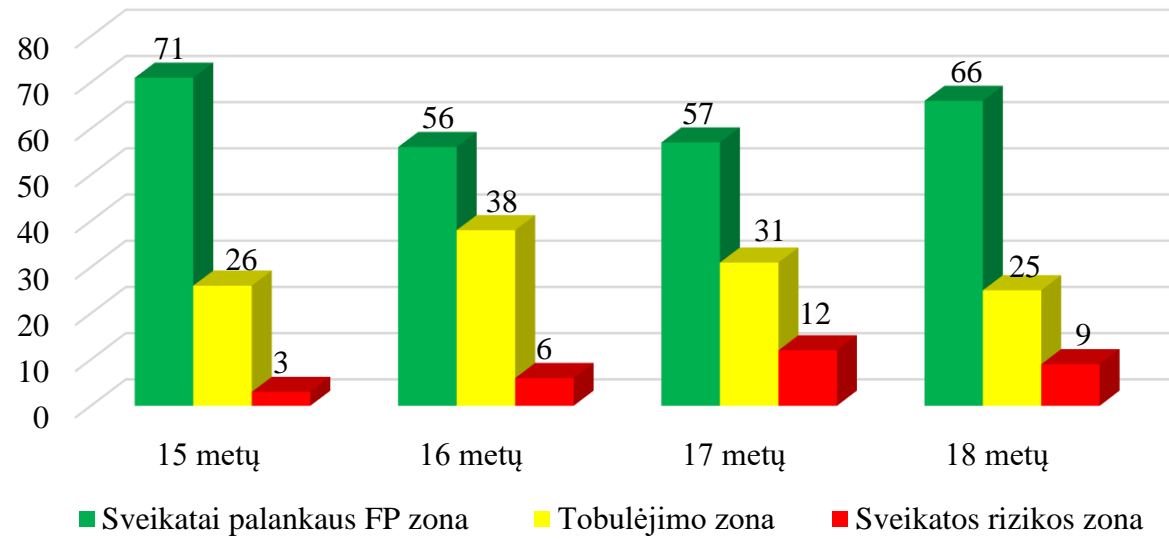
FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO REZULTATAI

FLAMINGO TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



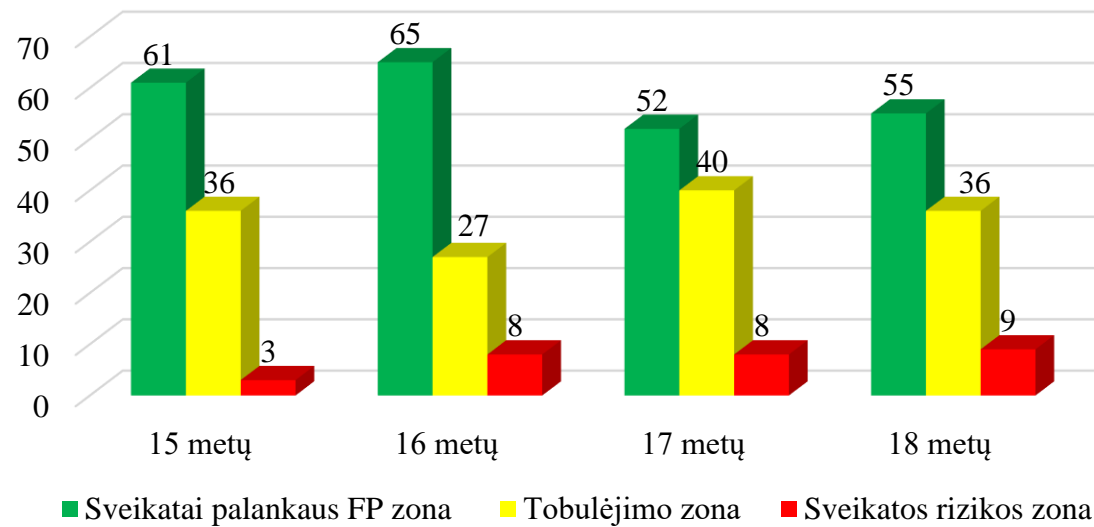
1 pav. 15-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal flamingo (užlipimų ant buometlio sk./1min) testo įvertinimą

FLAMINGO TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



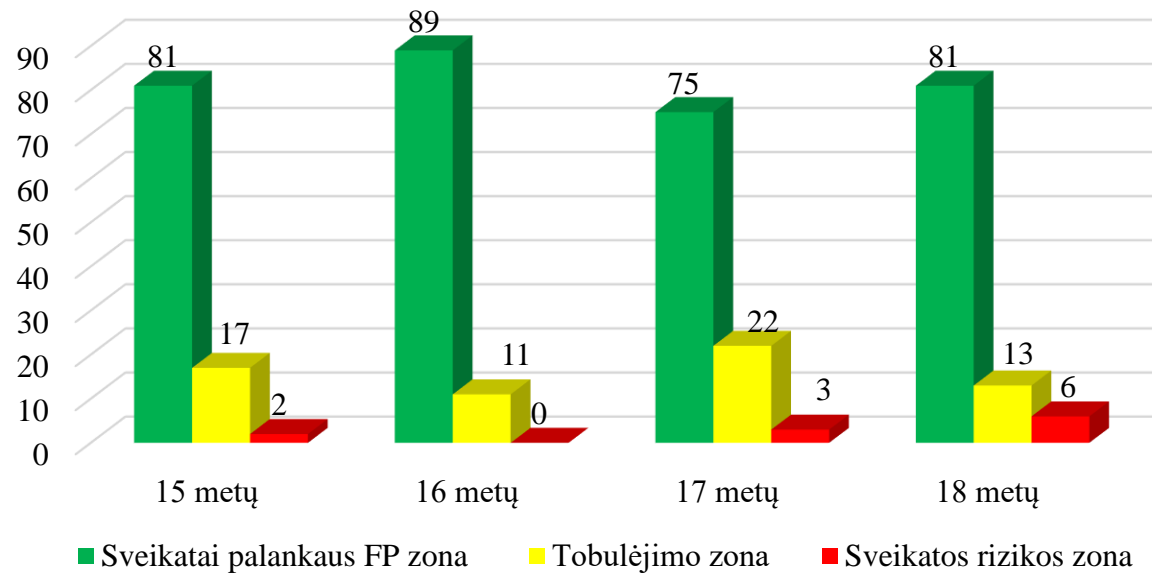
2 pav. 15-18 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal flamingo (užlipimų ant buomelio sk./1min) testo įvertinimą

SĒSTIS IR SIEKTI TESTO ĪVERTINIMAS (PROC.)



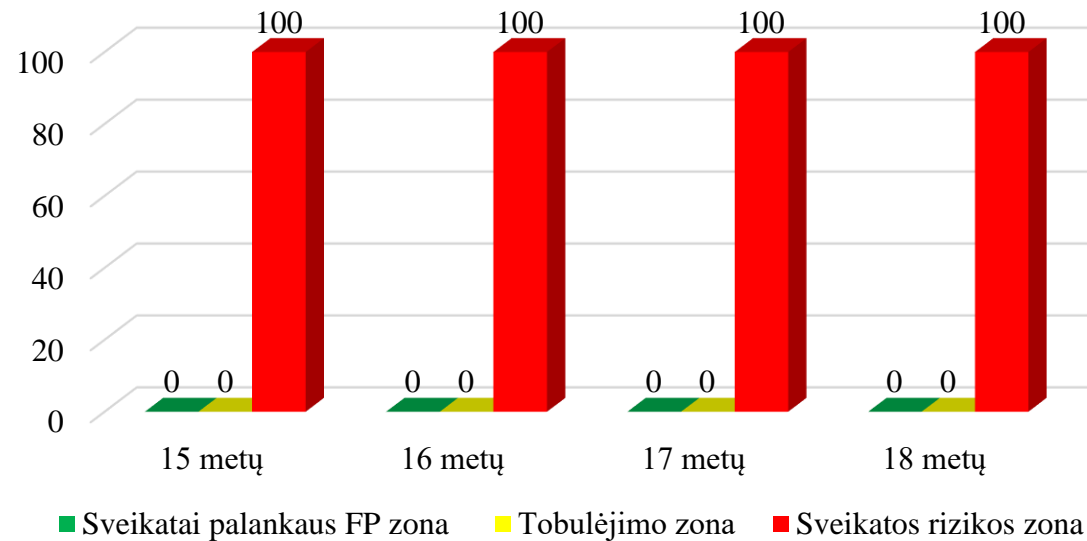
3 pav. 15-18 metu amžiaus bērnu daļa (proc.) pagal sēstis ir siekti testu ivertināmu

SĒSTIS IR SIEKTI TESTO ĪVERTINIMAS (PROC.)



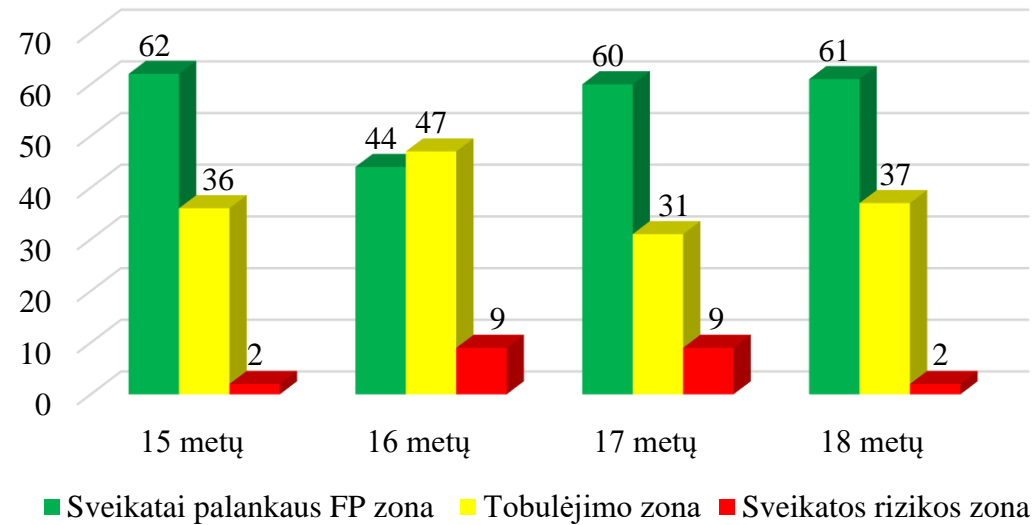
4 pav. 15-18 metų amžiaus meģaiģiģu dalis (proc.) pagal sģstis ir siekti testo ģvertinimģ

ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS (CM) TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



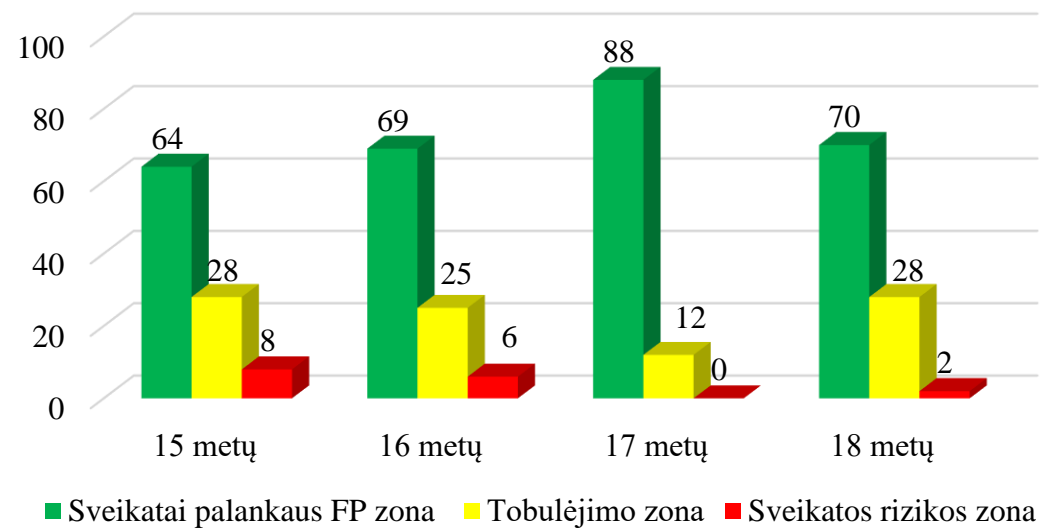
5 pav. 15-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal šuolis į tolį iš vietos (cm) įvertinimą

ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS (CM) TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



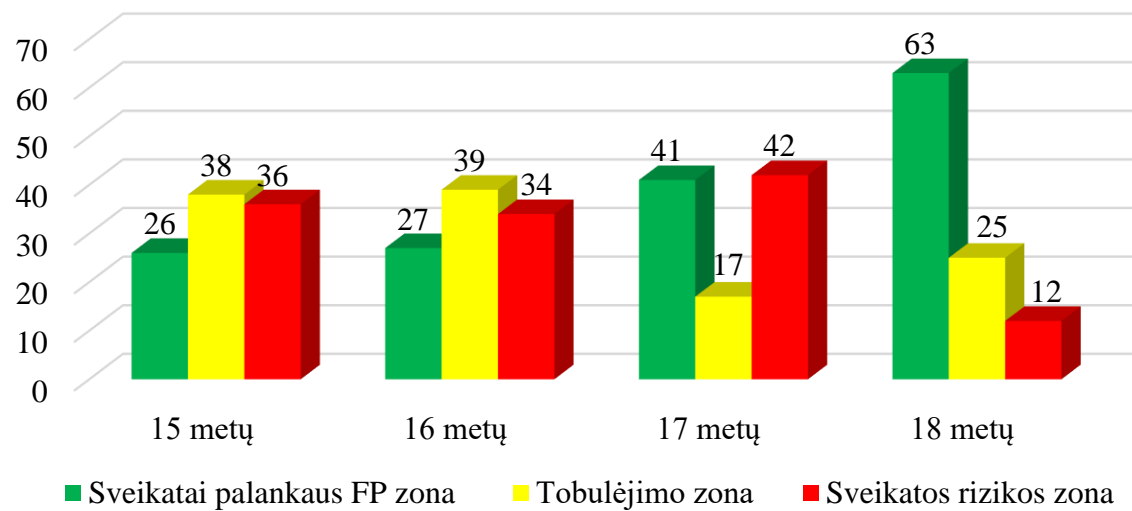
6 pav. 15-18 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal šuolis į tolį iš vietos (cm) įvertinimą

KYBOJIMAS SULENKTOMIS RANKOMIS (S) TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



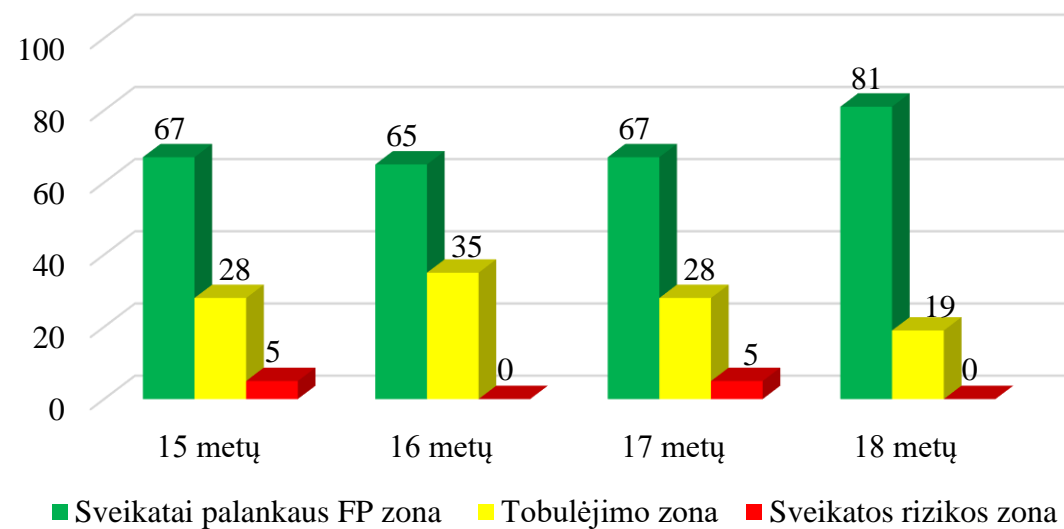
7 pav. 15-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal kybojimą sulenktomis rankomis (s) įvertinimą

KYBOJIMAS SULENKTOMIS RANKOMIS (S) TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



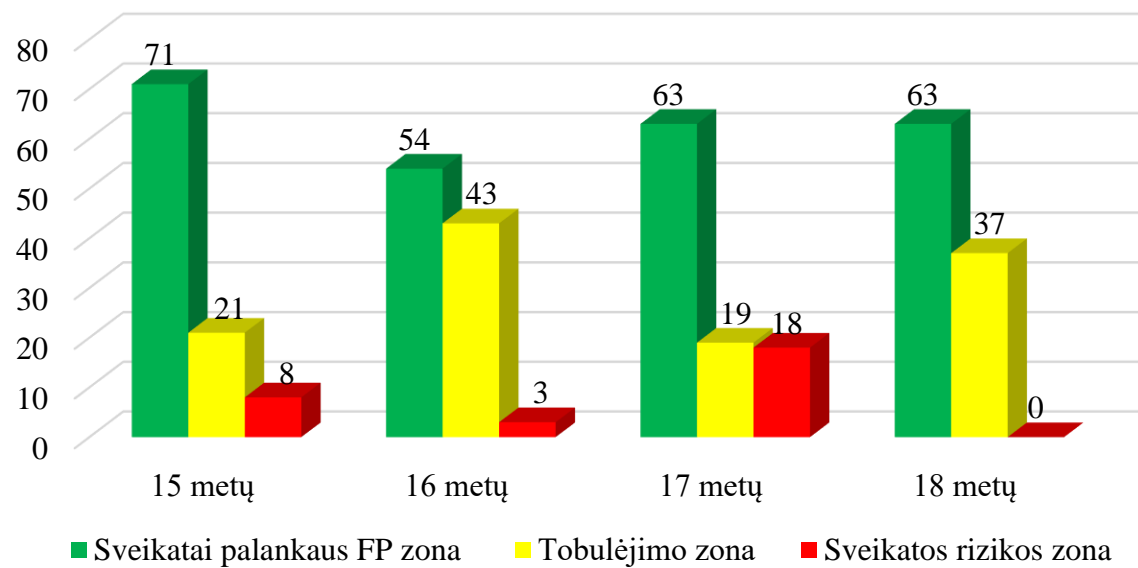
8 pav. 15-18 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal kybojimą sulenktomis rankomis (s) įvertinimą

10 X 5 M BĖGIMAS ŠAUDYKLĘ (S) TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



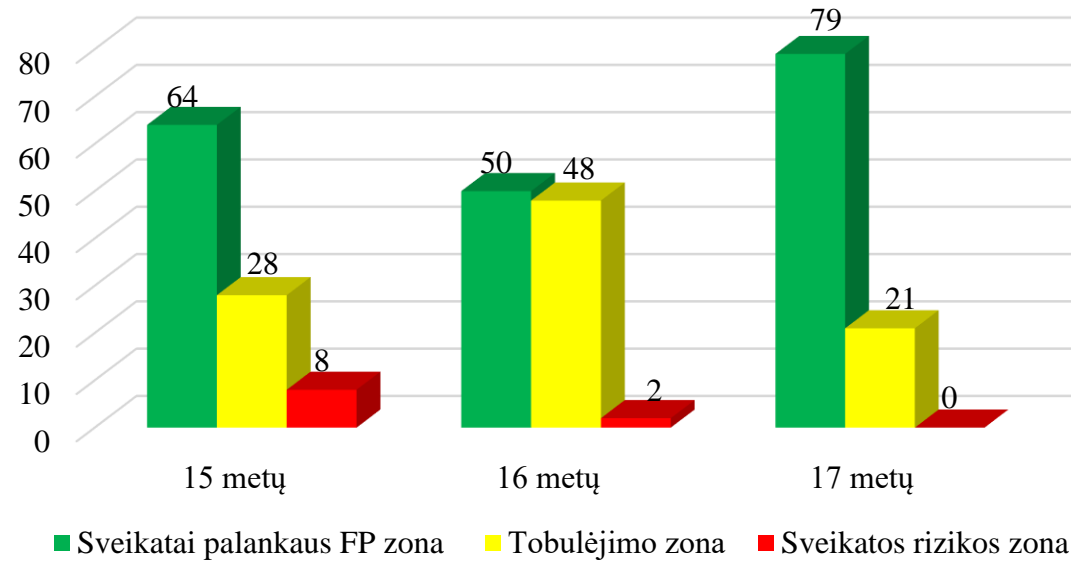
9 pav. 15-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 10 x 5 m bėgimas šaudyklę (s) testo įvertinimą

10 X 5 M BĒGIMAS ŠAUDYKLĒ (S) TESTO ĪVERTINIMAS (PROC.)



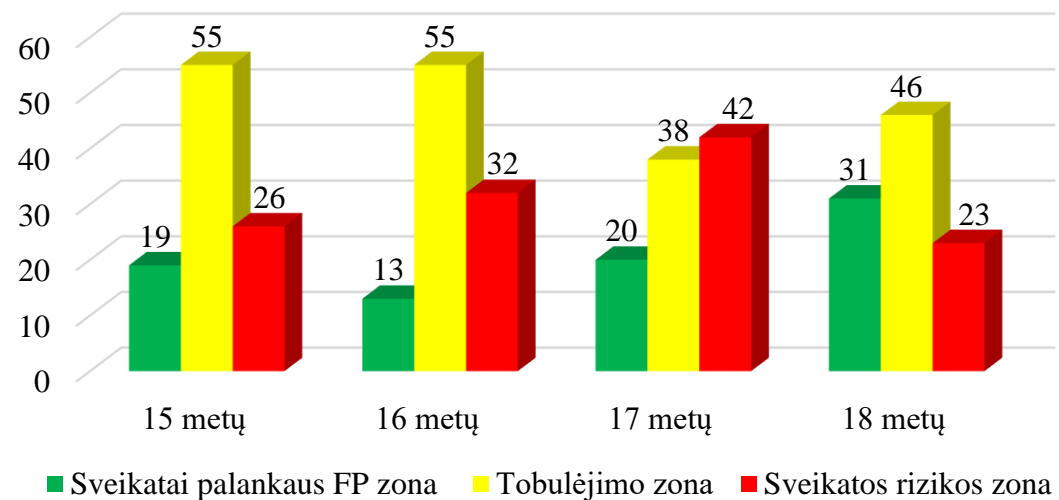
10 pav. 15-18 metu amžiaus mergaičiu dalis (proc.) pagal 10 x 5 m bēgimas šaudyklē (s) testo īvertinimā

PAGAL 20M BĖGIMO ŠAUDYKLĘ (MIN.) TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



11 pav. 15-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 20m bėgimo šaudyklę (min.) testo įvertinimą

PAGAL 20M BĒGIMO ŠAUDYKLĒ (MIN.) TESTO ĪVERTINIMAS (PROC.)



12 pav. 15-18 metū amžiaus meitaiū dalis (proc.) pagal 20m bēgimo ŗaudyklē (min.) testo ŗvertinimā

APIBENDRINIMAS

- Išanalizavus 14-18 metų amžiaus mokinių testų rezultatus, galima teigti, kad geriausi rezultatai yra flamingas, sėstis ir siekti, 10x5 m. bėgimo šaudykle testai. Tai parodo mokinių gerą apatinių galūnių raumenų jėgą, taip pat mokiniai yra greiti, vikrūs ir turi gerą širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą.
- Atlikus flamingo testo vertinimą, pastebima, jog visų amžiaus grupės berniukai, daugiausiai pasiskirstė tobulėjimo zonai, o mergaitės – sveikatai palankiai zonai.
- Testo sėstis ir siekti rezultatai rodo, jog tiek berniukai, tiek mergaitės, daugiausiai pasiskirstė sveikatai palankiai FP zonai.

APIBENDRINIMAS

- Testo šuolis į tolį iš vietos rezultatai buvo kiek kitokie, visų amžiaus grupės berniukai pasiskirstė 100 proc. sveikatos rizikos zonai, tačiau mergaitės buvo stipresnės, daugiausiai jų buvo priskirta sveikatai palankiai bei tobulėjimo zonai.
- Vertinant testą „Kybojimas sulenktomis rankomis“, daugiausiai berniukai buvo priskirti žaliai zonai.
- 10 x 5 m bėgimas šaudyklė (s) testo rezultatai rodo, jog tiek berniukai, tiek mergaitės buvo ištvermingi ir daugiausiai jų pasiskirstė sveikatai palankiai zonai.
- Vertinant 20 m. bėgimo šaudyklės testą, galima pastebėti, jog 15-17 metų berniukai daugiausiai buvo tobulėjimo zonoje, tačiau mergaitės pasiskirstė daugiausiai tobulėjimo zonai bei sveikatos rizikos zonai.

REKOMENDACIJOS

- Gausūs moksliniai tyrimai įrodė, jog reguliarus fizinis aktyvumas turi platų poveikio diapazoną ir tiesiogiai teigiamai veikia kaulų ir raumenų sistemą, širdies ir kraujagyslių sistemą, kvėpavimo sistemą, gerina nervų sistemos veiklą, teigiamai veikia imuninės sistemos veiklą ir t. t.
- Visi vaikai ir paaugliai turi kasdien sukaupti mažiausiai 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos.
- Norint pasiekti didesnės naudos sveikatai ir siekiant didesnių teigiamų pakitimų organizme, fizinės veiklos laikas turi būti ilgesnis nei minimalus (60 minučių) ir trukti bent 1,5–2 valandas (apie 120 minučių) kasdien.

REKOMENDACIJOS

- Individualizuota ir gerai parengta fizinė ugdymo programa, sistemingai atliekami fizinio pajėgumo testai, laiku pastebėtas fizinio pajėgumo susilpnėjimas, pagerins mokinio fizinį pajėgumą.
- Kad gerintume ne tik mūsų mokyklos mokinių fizinio pajėgumo rezultatus, bet ir jų fizinę būklę, ištvermę bei sveikatą, rekomenduojama, gautus rezultatus aptarti fizinio ugdymo pedagogams bei visuomenės sveikatos specialistui su mokinių tėveliais bei nuspręsti, kokių veiksmų galima imtis.



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