



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

**Klaipėdos miesto H. Zudermano 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

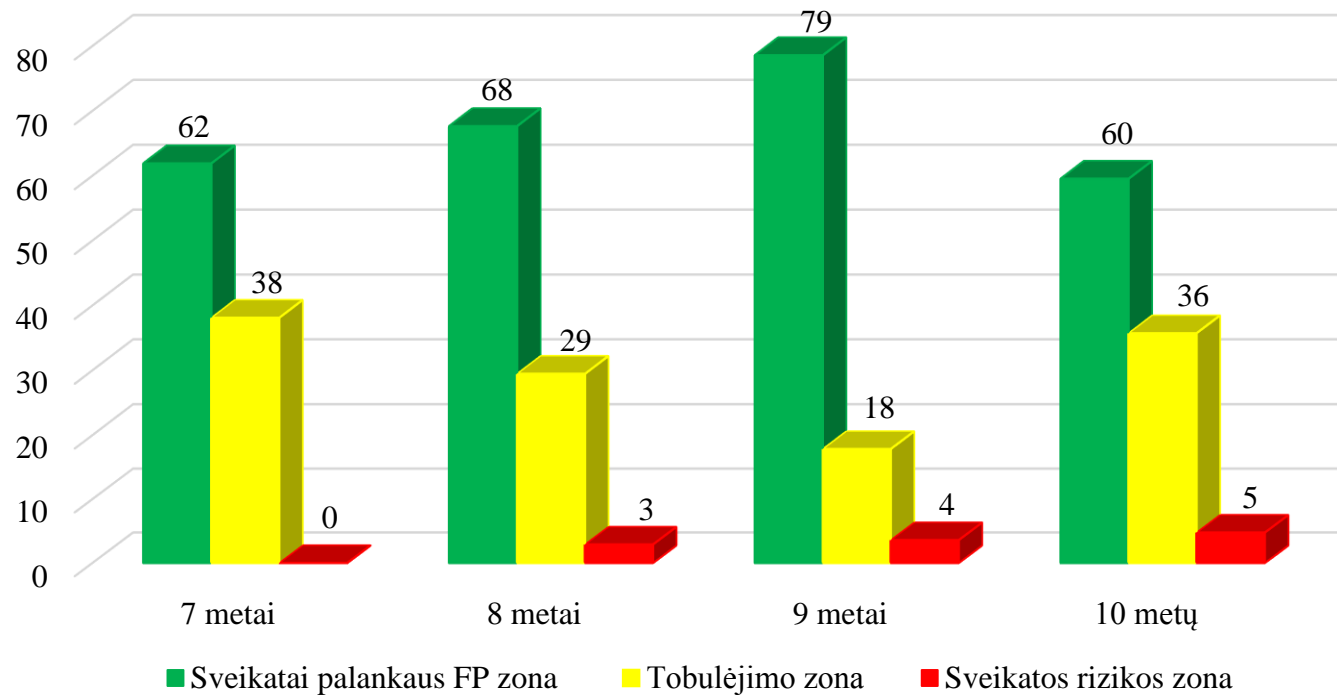
Sveikatos rizikos zona žymima - **R**, tobulėjimo zona - **G**, sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona – **Ž** zona. Atitinkamai šių zonų spalvos naudojamos ir grafikuose.



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

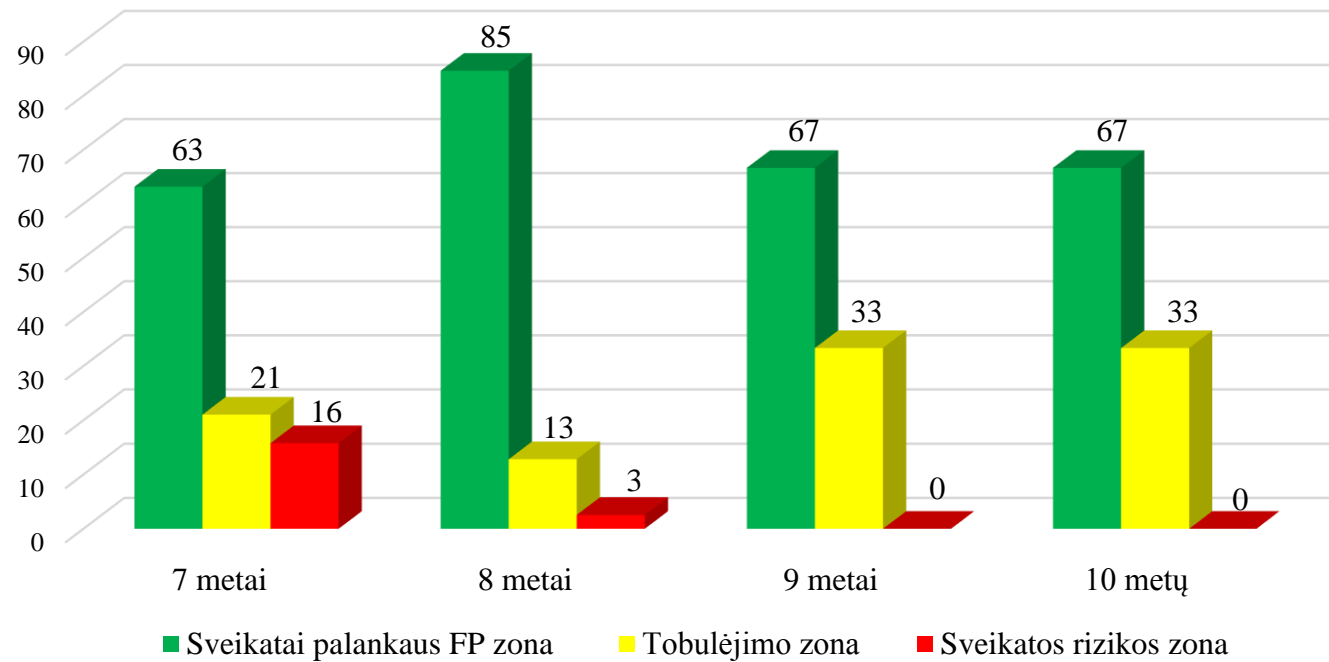
FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO REZULTATAI

ŠUOLIO IŠ VIETOS Į TOLĮ TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



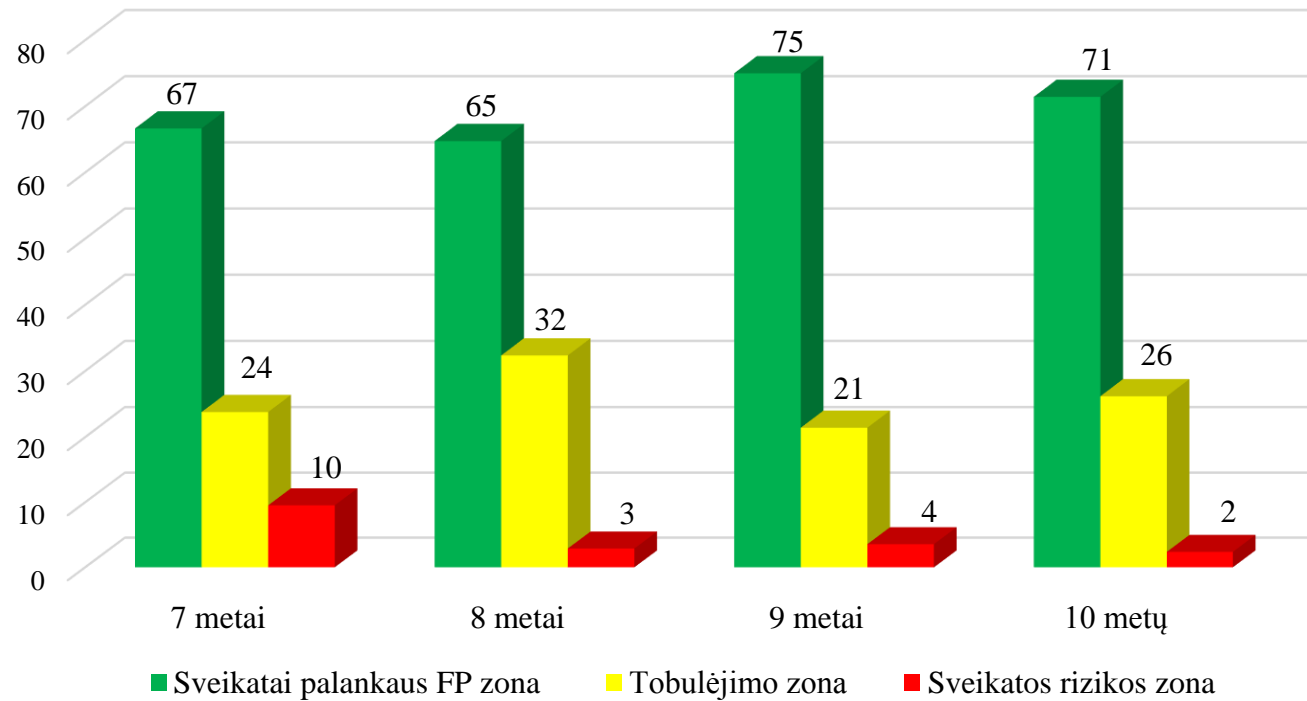
1 pav. 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą

ŠUOLIO IŠ VIETOS Į TOLĮ TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



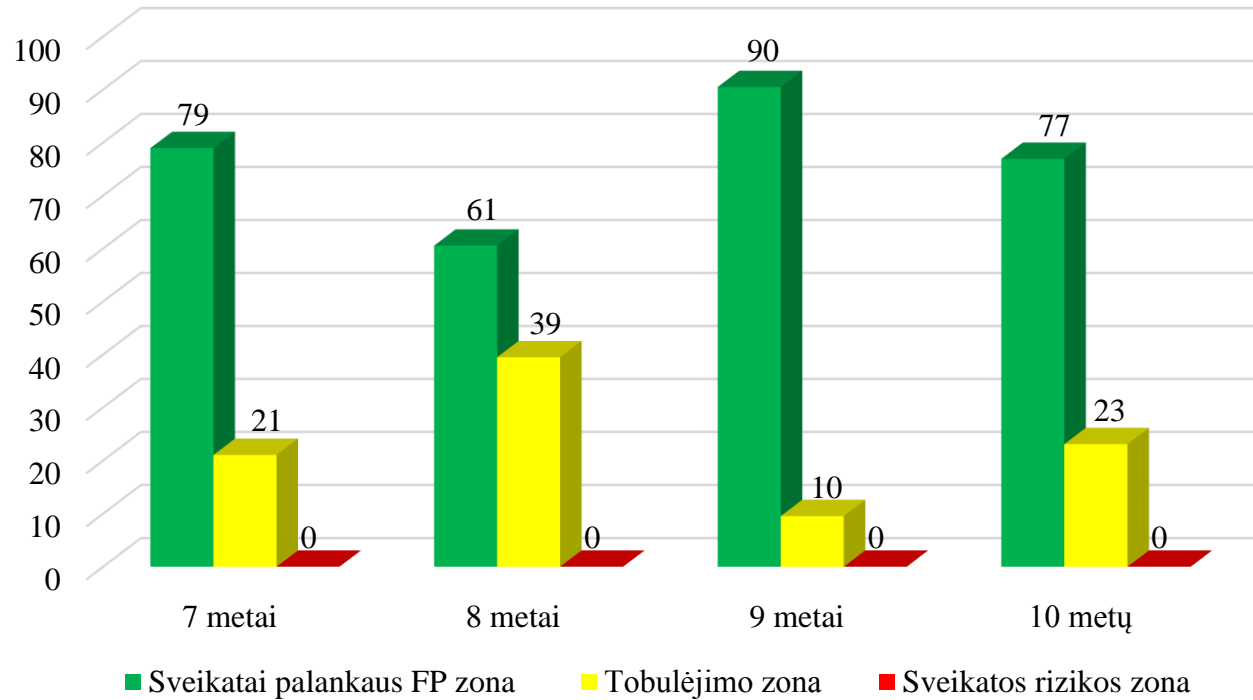
2 pav. 7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą

TENISO KAMUOLIUKO METIMO TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



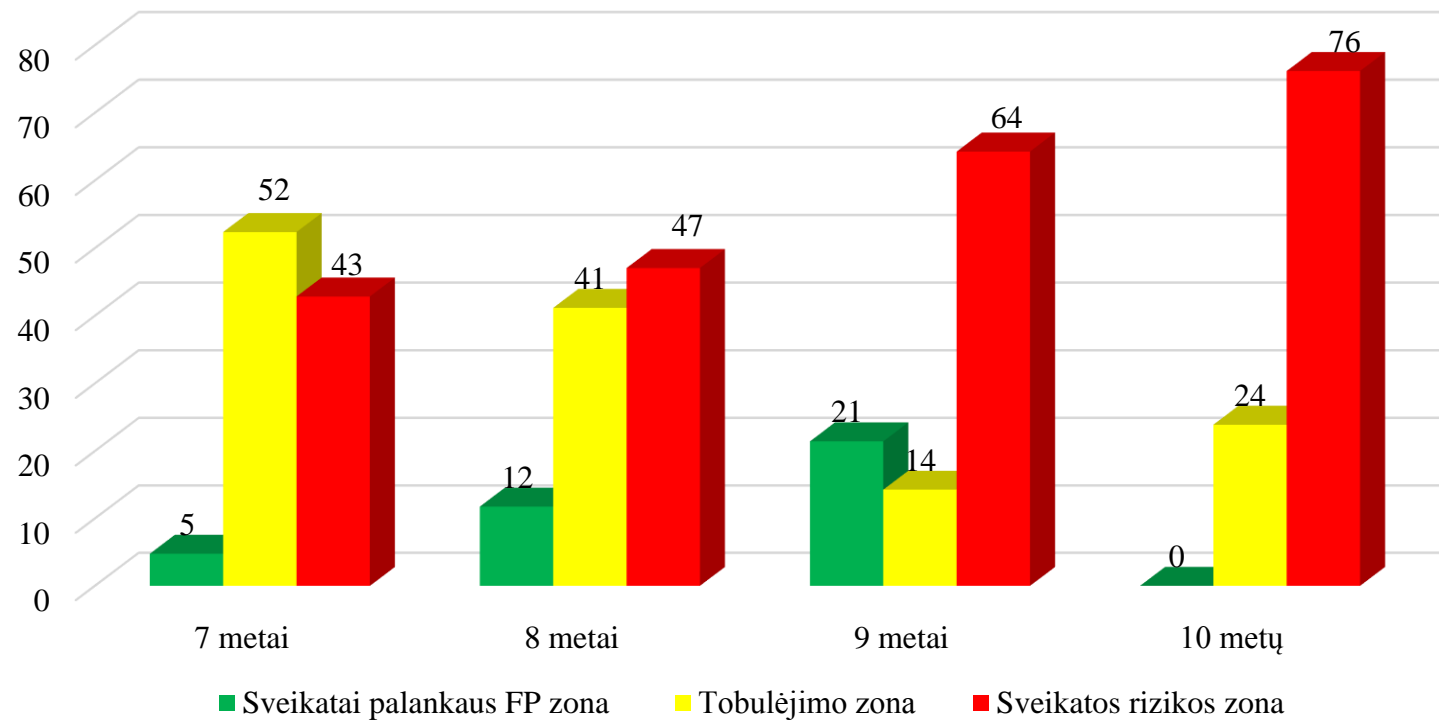
3 pav. 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal teniso kamuoliuko metimo testo įvertinimą

TENISO KAMUOLIUKO METIMO TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



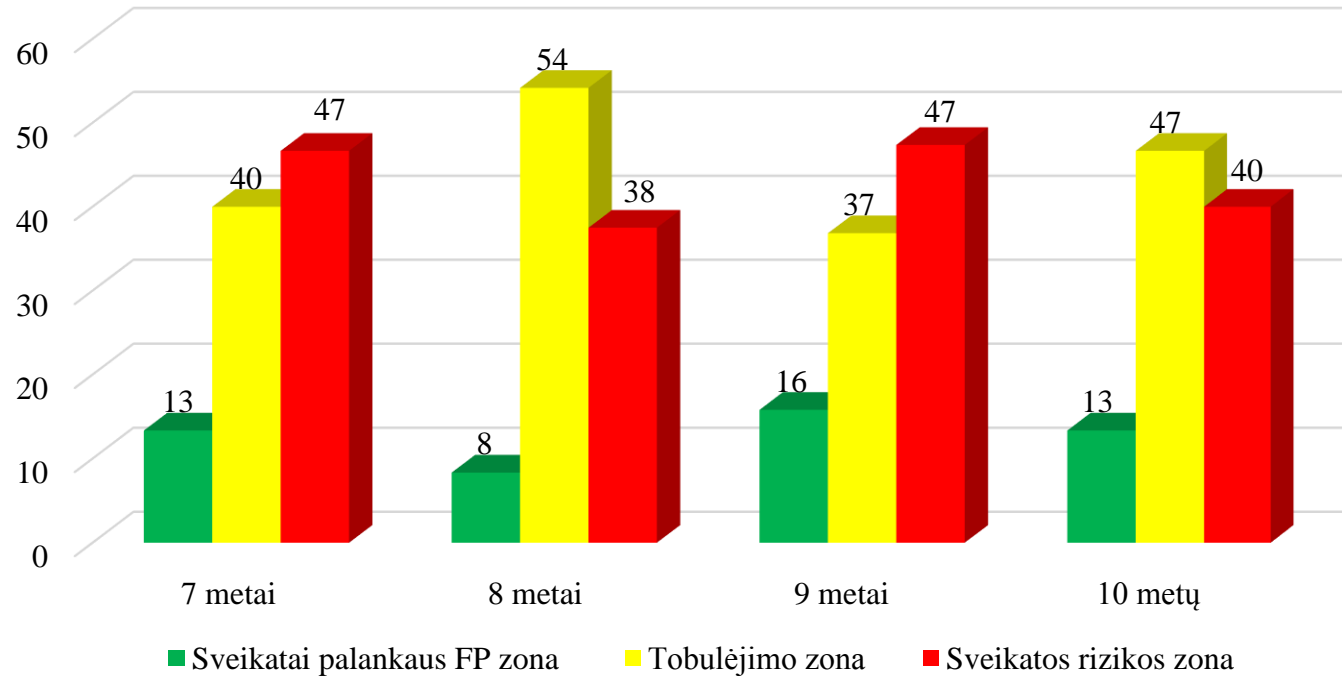
4 pav. 7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal teniso kamuoliuko metimo testo įvertinimą

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



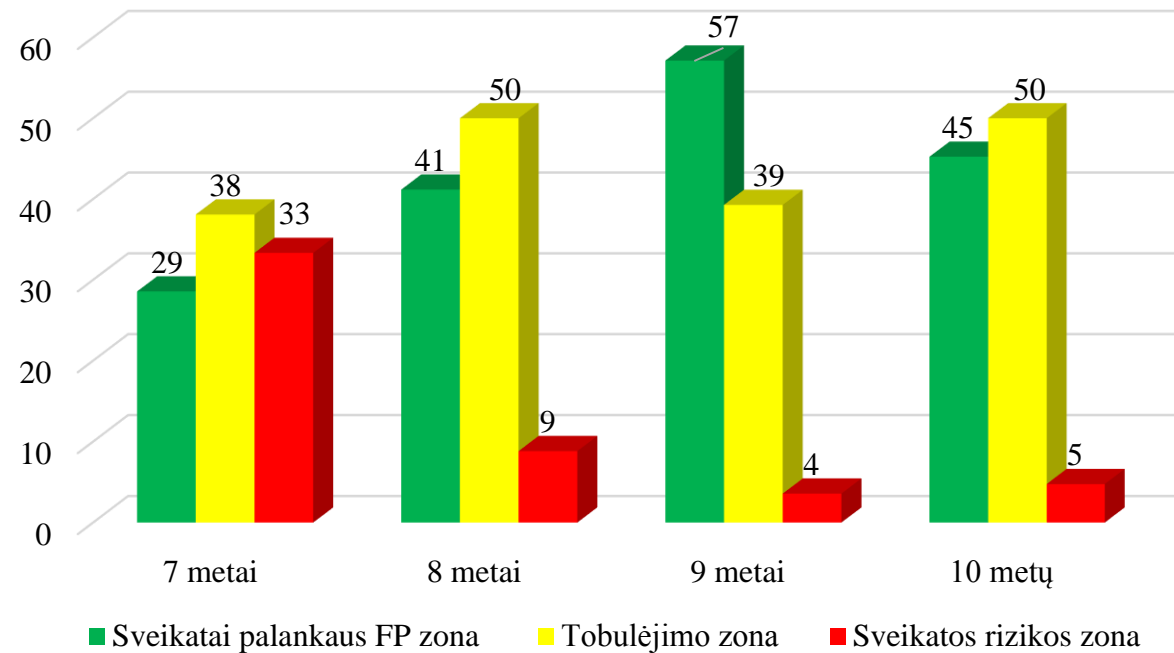
5 pav. 7-10 metu amžiaus bērnu daļa (proc.) pēc 10 x 5 m bēgšanas šaudyklē (s) testa ievērtinā

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



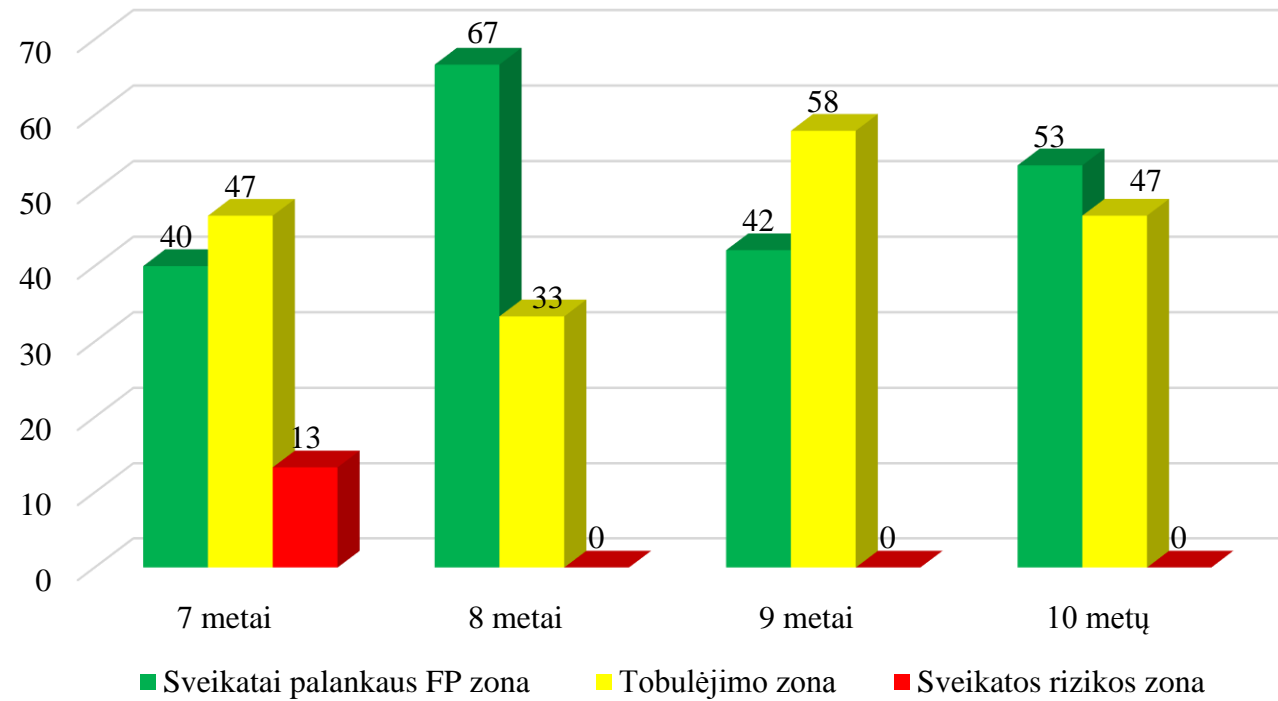
6 pav. 7-10 metu amžiaus meitaiču dalis (proc.) pagal 10 x 5 m bēgimas šaudykle (s) testo īvertinimā

6 MIN. BĒGIMAS (M) TESTO ĪVERTINIMAS (PROC.)



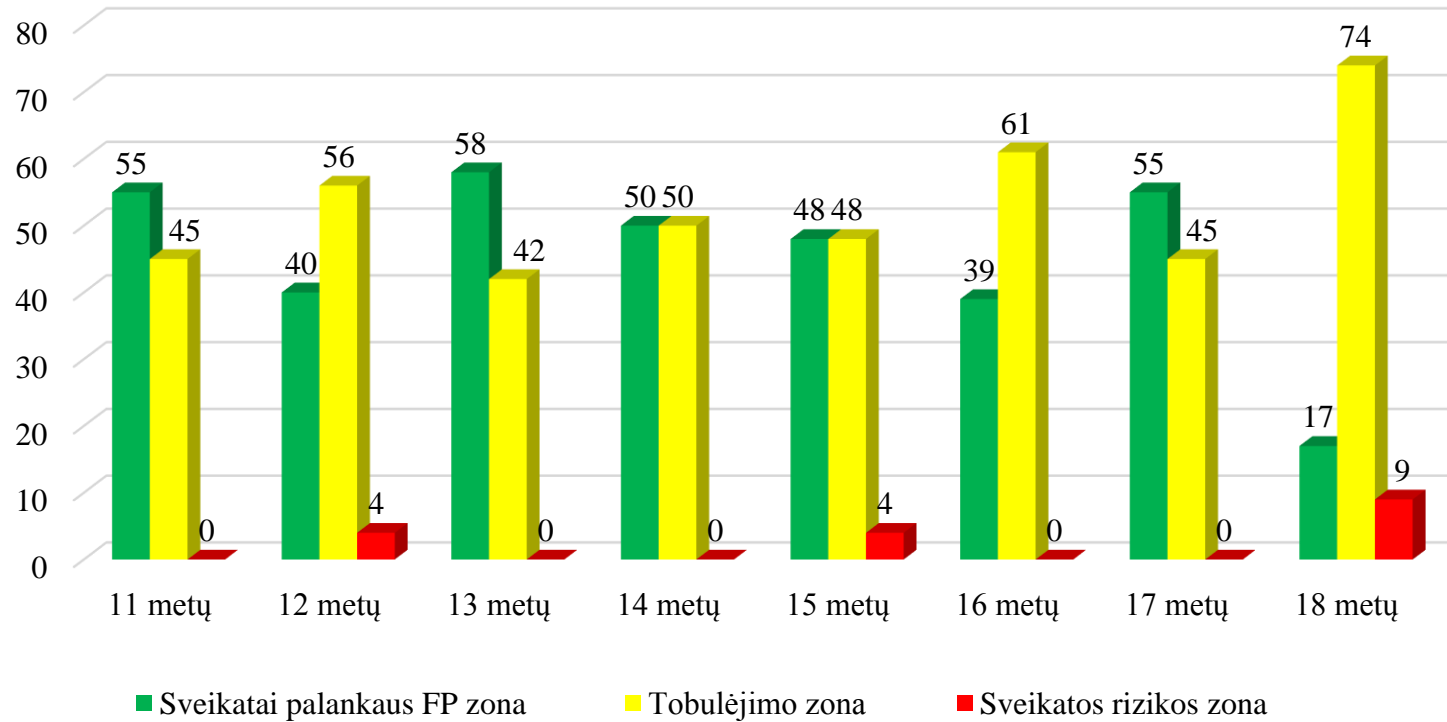
7 pav. 7-10 metu amžiaus bērniuku daļis (proc.) pagal 6 min. bēgimas (m) testu ievērtināmu

6 MIN. BĒGIMAS (M) TESTO ĪVERTINIMAS (PROC.)



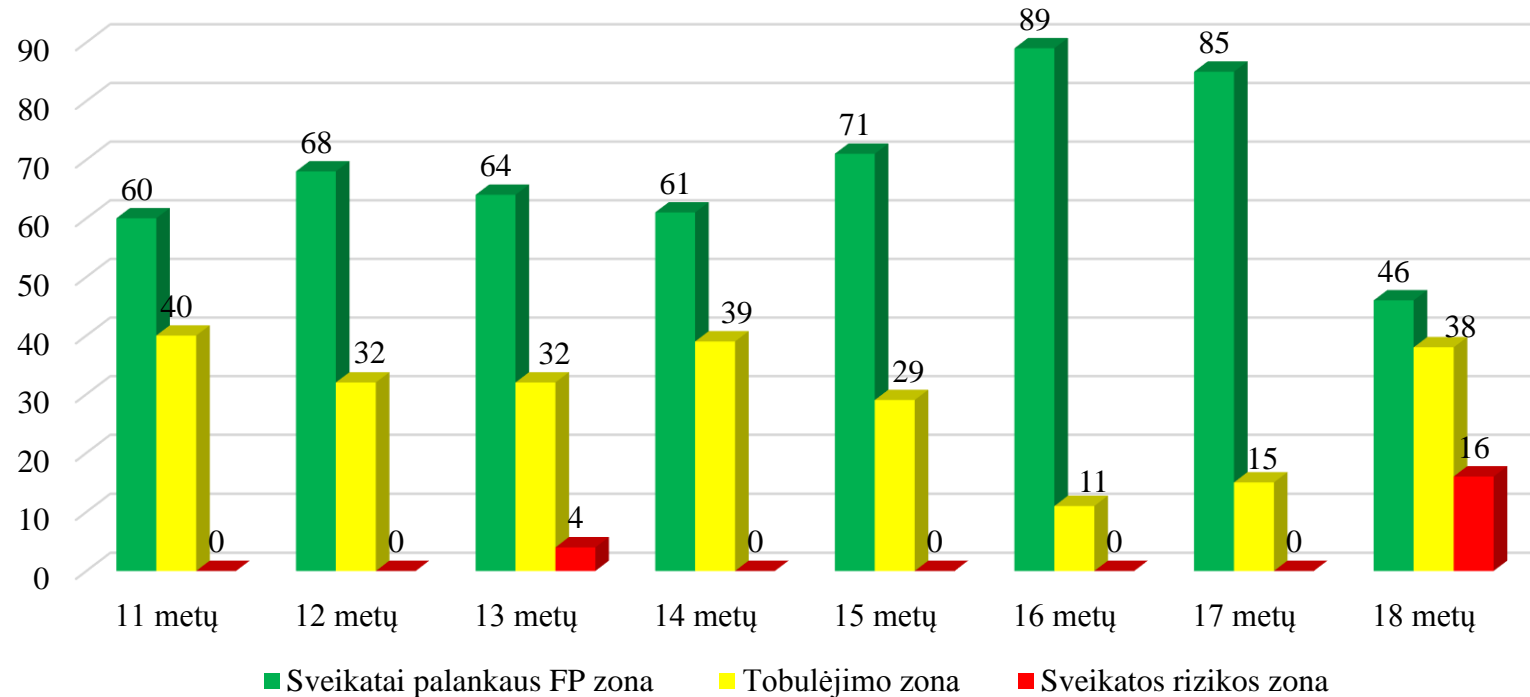
8 pav. 7-10 metų amžiaus meitaiču dalis (proc.) pagal 6 min. bēgimas (m) testo īvertinimā

FLAMINGO TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



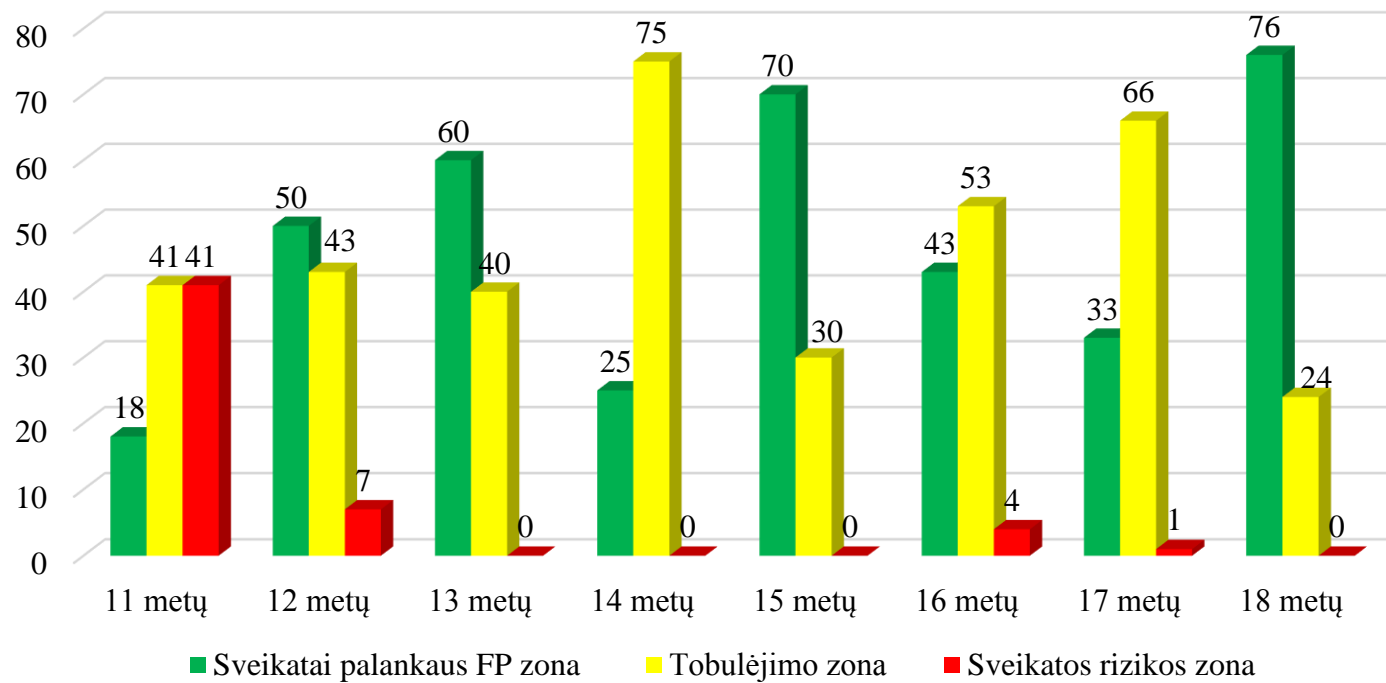
9 pav. 11-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal flamingo (užlipimų ant buometio sk./1min) testo įvertinimą

FLAMINGO TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



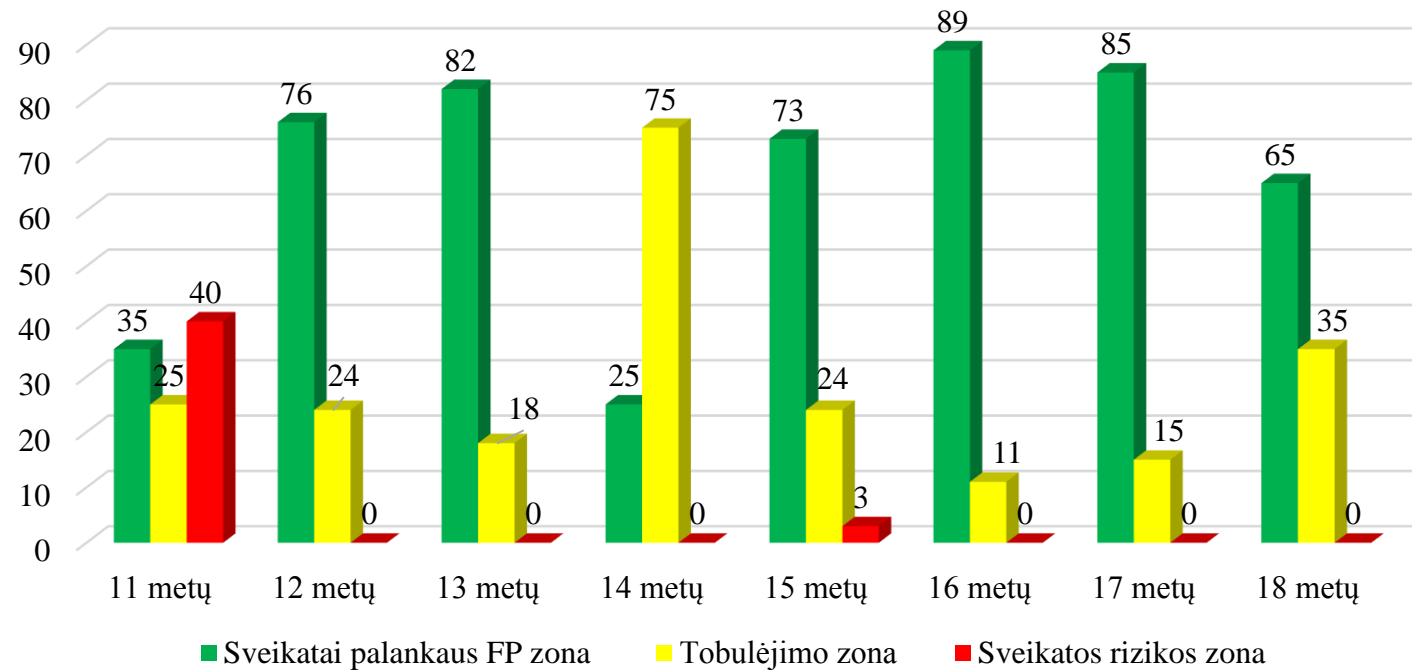
10 pav. 11-18 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal flamingo (užlipimų ant buomelio sk./1min) testo įvertinimą

SĒSTIS IR SIEKTI TESTO ĪVERTINIMAS (PROC.)



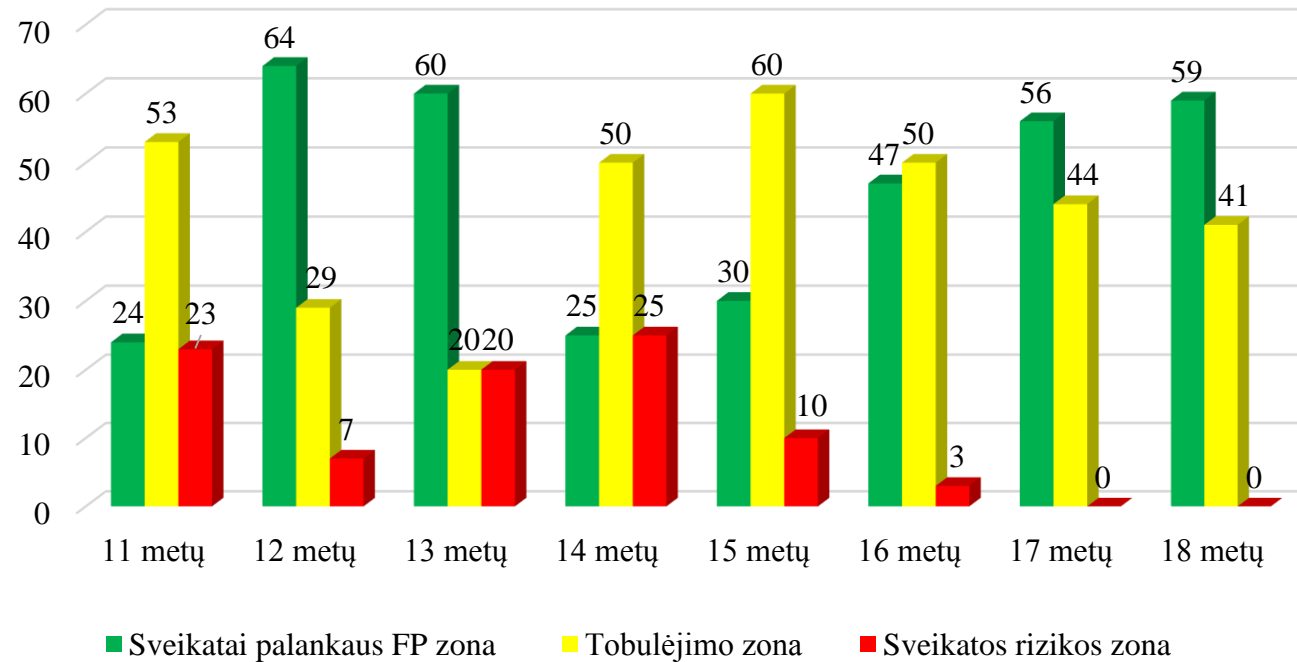
11 pav. 11-18 metu amžiaus bērnu daļa (proc.) pagal sēstis ir siekti testo īvertināmā

SĒSTIS IR SIEKTI TESTO ĪVERTINIMAS (PROC.)



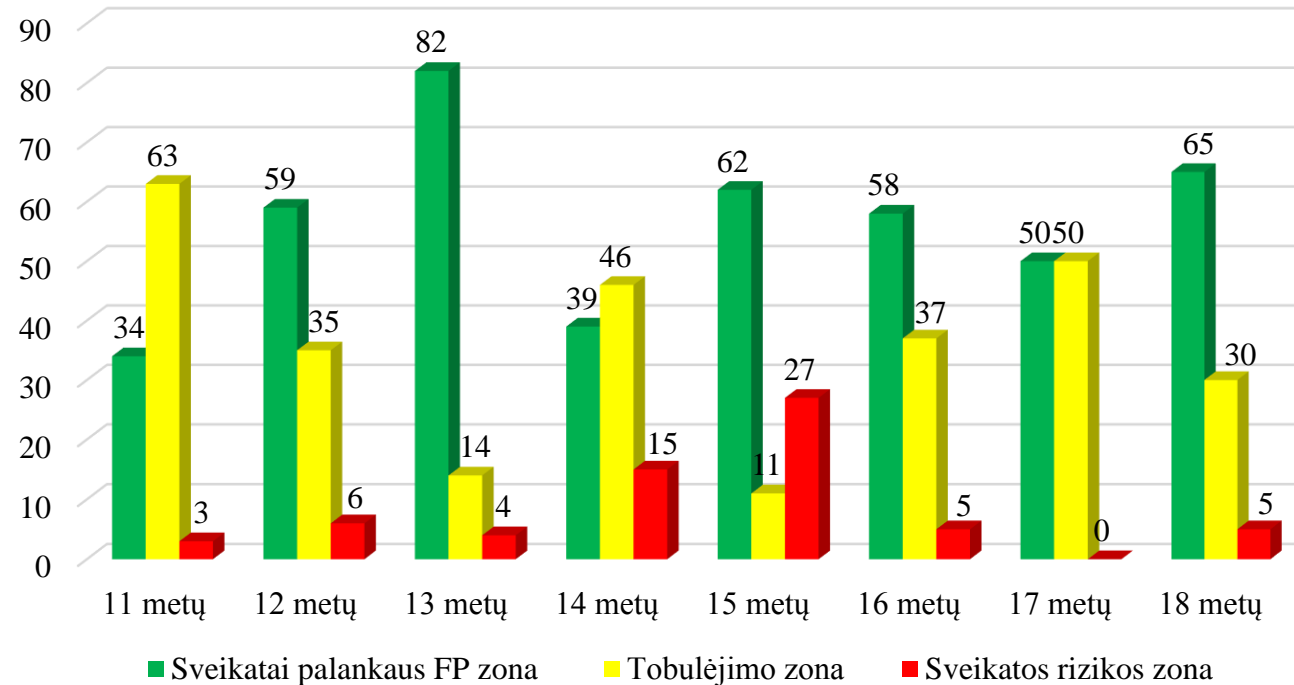
12 pav. 11-18 metu amžiaus meitaiu dalis (proc.) pagal sests ir siekti testo ivertinimu

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



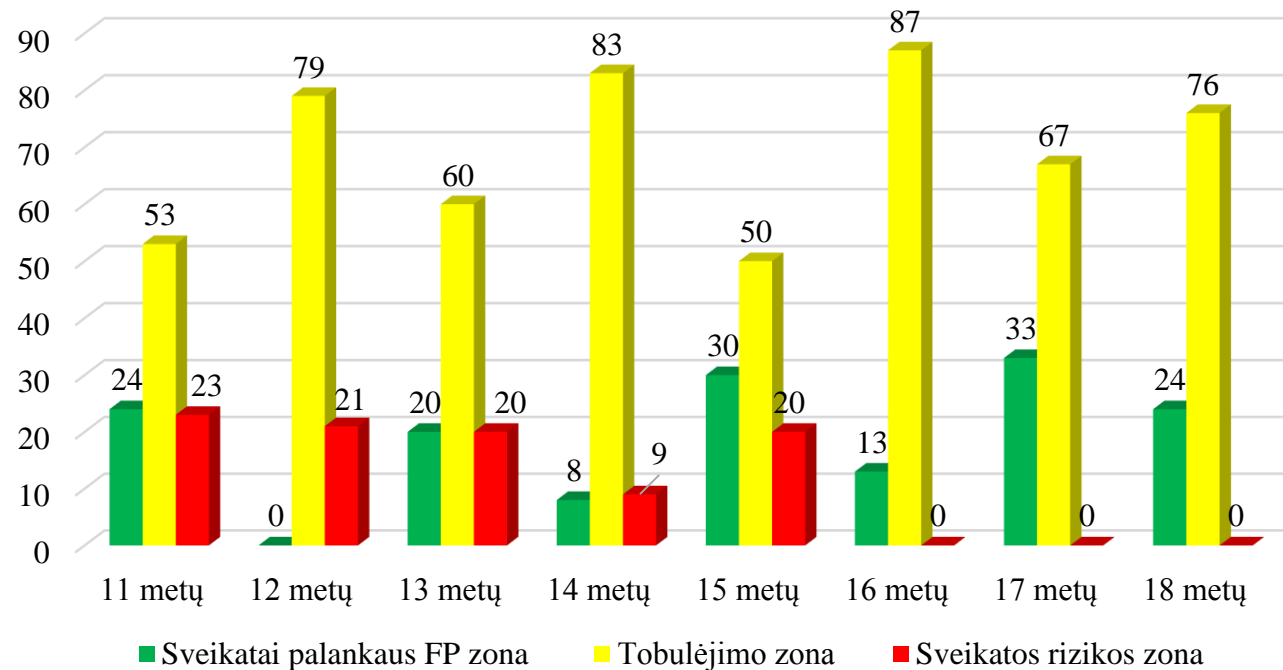
13 pav. 11-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal šuolis į tolį iš vietos (cm) įvertinimą

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



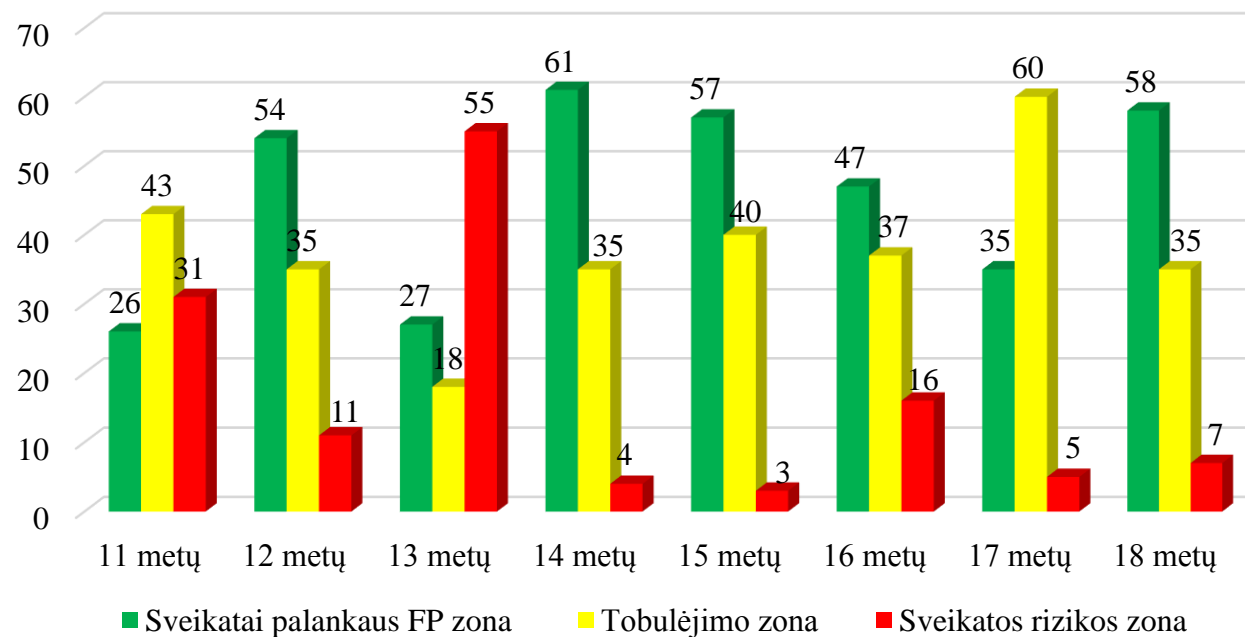
14 pav. 11-18 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal šuolis į tolį iš vietos (cm) įvertinimą

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



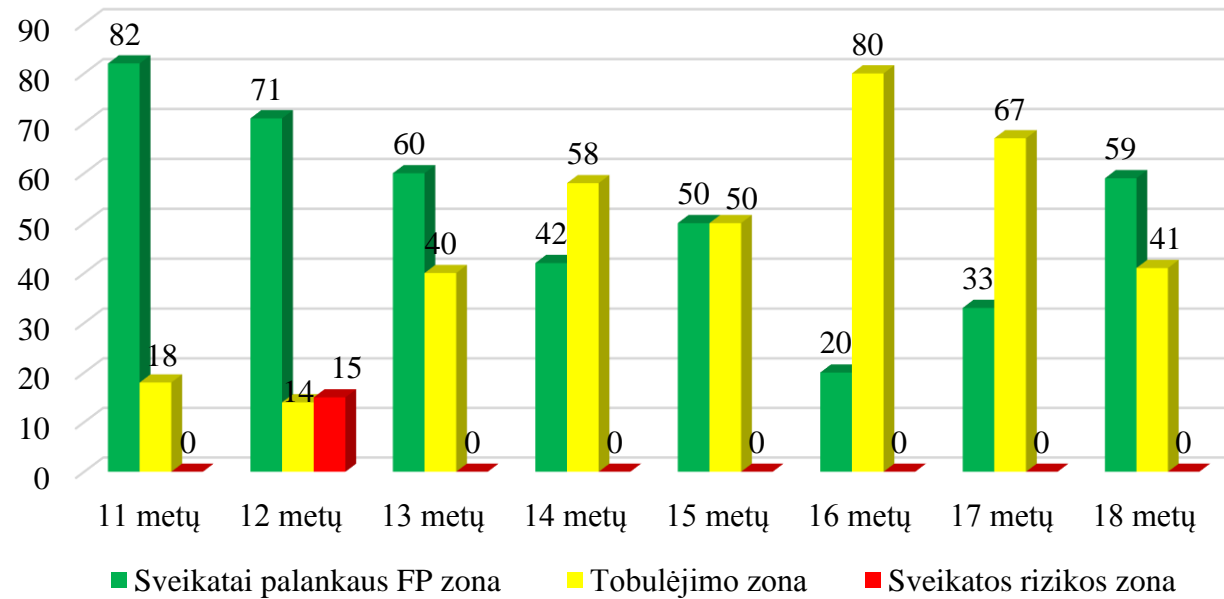
15 pav. 11-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal kybojimą sulenktomis rankomis (s) įvertinimą

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



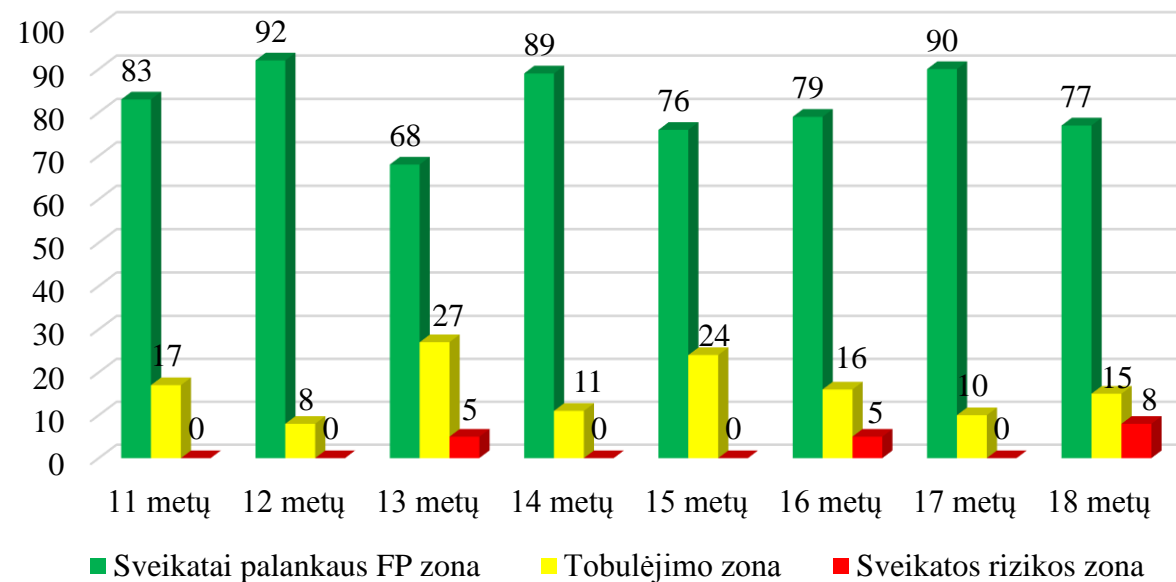
16 pav. 11-18 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal kybojimą sulenktomis rankomis (s) įvertinimą

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



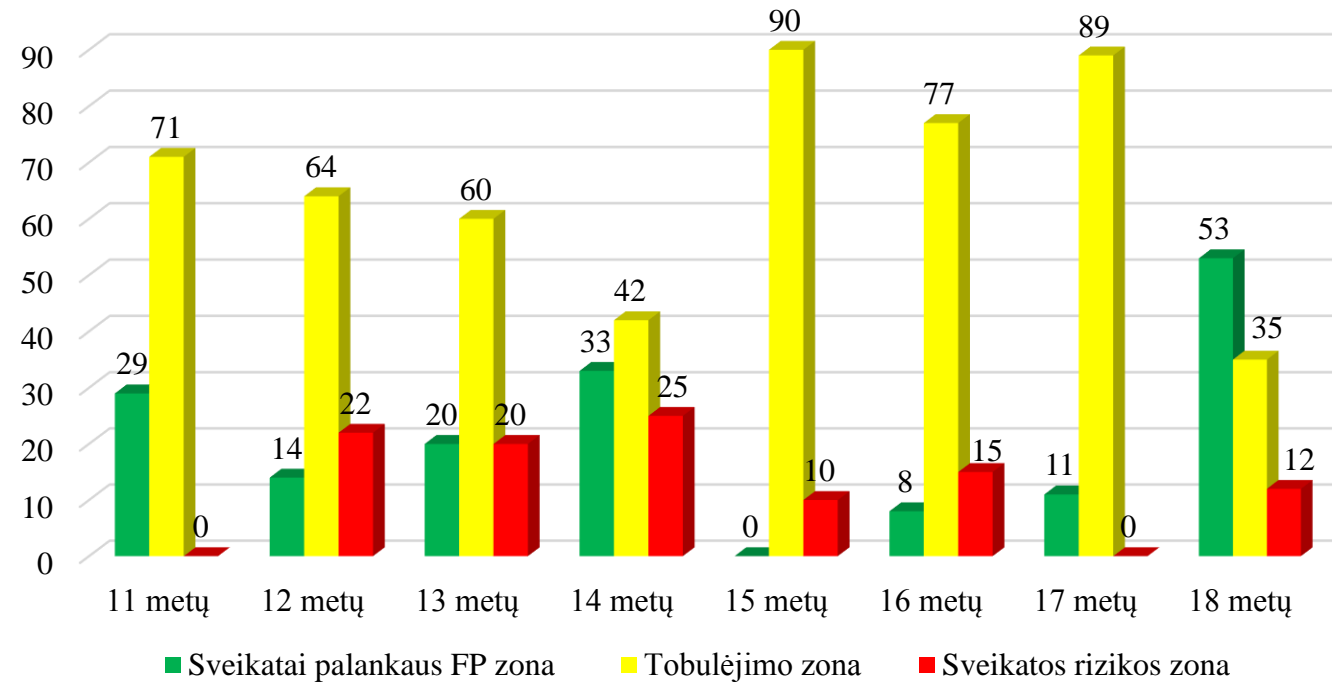
17 pav. 11-18 metu amžiaus bērnu daļa (proc.) pagal 10 x 5 m bēgimas šaudyklē (s) testu ievērtināmu

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



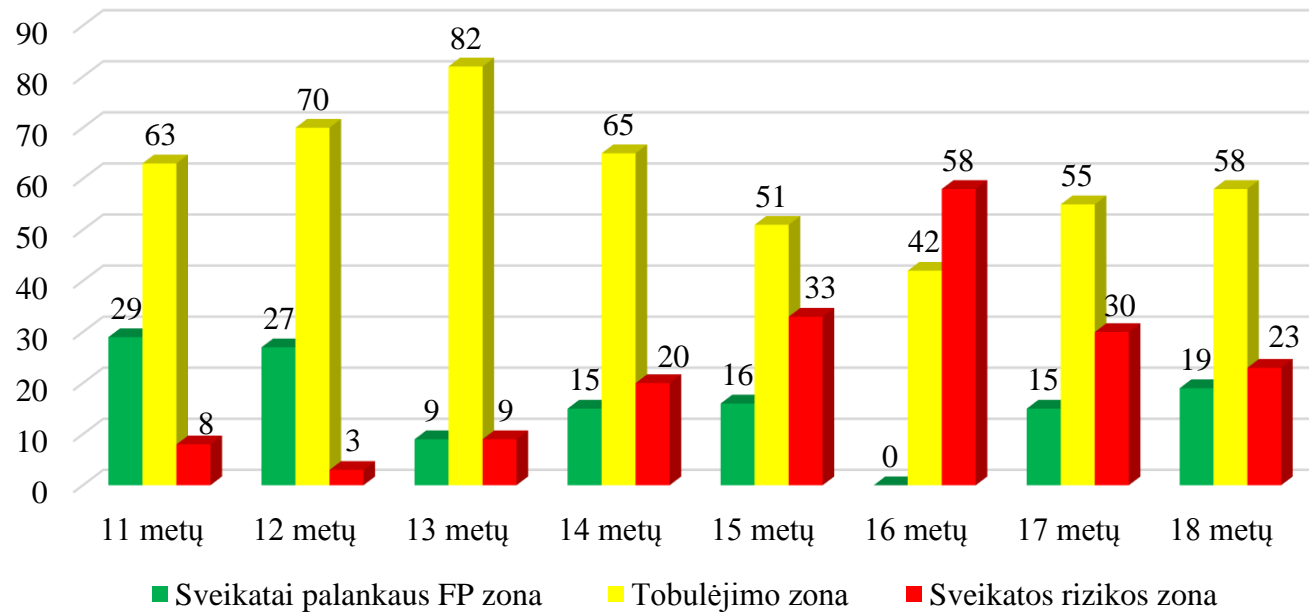
18 pav. 11-18 metu amžiaus meitaiču dalis (proc.) pagal 10 x 5 m bēgimas šaudyklē (s) testo īvertinimā

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



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

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



20 pav. 11-18 metu amžiaus meitaiu dalis (proc.) pagal 20m bēgimo šaudyklē (min.) testo īvertināmā

APIBENDRINIMAS

- Iš viso buvo testuota 709 mokinių: 245 pradinio ugdymo bei 464 pagrindinio bei vidurinio ugdymo mokiniai.
- Atlikus vertinimą, pastebima, jog 7-10 metų amžiaus berniukų pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą, daugiausia mokinių buvo priskirta sveikatai palankaus FP zonai, tačiau lyginant su mergaitėmis, galima išskirti, jog 7-metės (16 proc.) buvo priskirtos sveikatos rizikos zonai.
- Išanalizavus 7-10 metų amžiaus mokinių testų rezultatus, galima teigti, kad geriausi rezultatai yra šuolio į tolį iš vietos, teniso kamuoliuko metimas. Tai parodo mokinių gerą apatinių galūnių raumenų jėgą, taip pat mokiniai yra greiti, vikrūs ir turi gerą širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą. Tačiau testo 10x5 bėgimo šaudyklė rezultatai nebuvo geri, didžiausia dalis mokinių, buvo priskirti sveikatos rizikos zonai.

APIBENDRINIMAS

- Atlikus „Flamingo“ testavimą tarp 11-18 metų mokinių, galima pastebėti, jog rezultatai tarp berniukų pasiskirstė panašiai: daugiausia jų pasiskirstė žalioms ir geltonoms FP testavimo zonoms, tačiau mergaitės buvo fiziškai stipresnės ir daugiausia jų buvo priskirtos žaliai FP zonai, tai rodo, jog mokiniai gabūs pusiausvyrai ir lankstumui.
- Pagal testo „Sėstis ir siekti“ įvertinimą, į sveikatos rizikos zoną pateko 11 ir 12 metų amžiaus berniukai bei 11 metų mergaitės, o vertinant testą „Šuolis į tolį iš vietos (cm)“, į rizikos zoną pateko 11-16 metų berniukai, bei 11-16 metų bei 18 metų mergaitės.
- Pagal testą „Kybojimas sulenktomis rankomis“, geltonai – tobulėjimo zonai, pasiskirstė daugiausiai visų amžiaus grupės berniukų. Mergaitės buvo kiek įvairesnės: 12, 14, 15, 16 ir 18 metų mergaitės pateko į sveikatai palankią FP zoną, tačiau 13 metų mergaitės – į sveikatos rizikos zoną.

APIBENDRINIMAS

- Vertinant 20 m. bėgimo šaudyklės testą, galima pastebėti, jog berniukai daugiausiai buvo tobulėjimo zonoje, o mergaitės pasiskirstė panašiai tiek tobulėjimo, tiek sveikatos rizikos zonai, o tai galima susieti su prastesne ištverme, prastesniu širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumu.

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