



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Klaipėdos miesto „Ažuolyno“ gimnazijos fizinio pajėgumo testavimo 2023-2024 m.m. duomenų analizė

Visuomenės sveikatos specialistė

Indrė Pašviestė

Klaipėda, 2024 m.



FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO APRAŠYMAS

- Mokinio fizinio pajėgumo testas – 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 (1)

- 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.
- Žemas mokinių fizinis aktyvumas yra reikšmingas rizikos veiksnys, galintis lemti įvairias sveikatos problemas ateityje, tokias kaip širdies ir kraujagyslių ligos, 2 tipo cukrinis diabetas, padidėjęs kraujospūdis ir bendras mirtingumas.



VAIKŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO SVARBA (2)

- Veiksniai, prisidedantys prie mokinių žemo fizinio pajėgumo, apima sėslų gyvenimo būdą, nevisavertę mitybą, tam tikrus įgimtus mokinio bruožus, žalingus įpročius, sudėtingą psichinę sveikatą ir neigiamas emocijas.



VAIKŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO ŽYMĖJIMAS

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

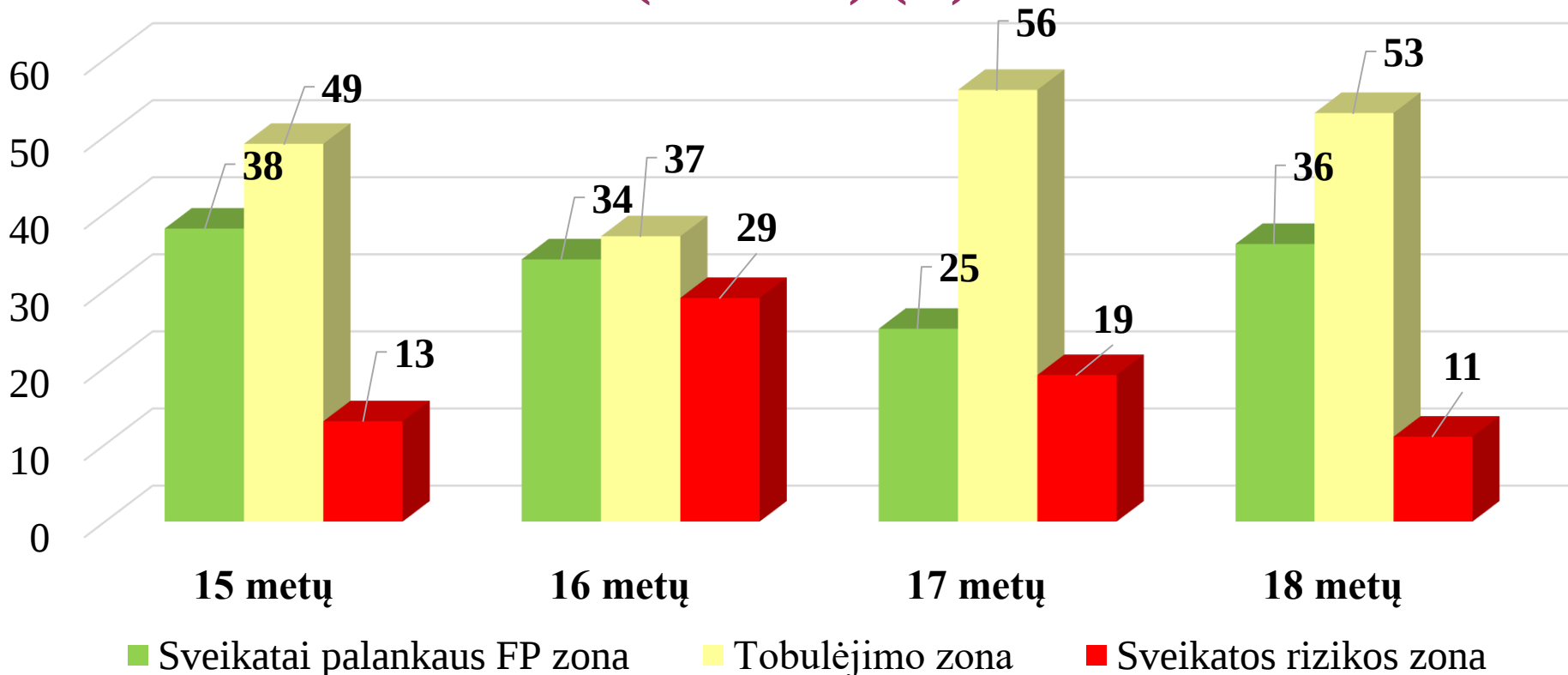
Jei bent vienos mokinio fizinės ypatybės rezultatas priskirtas **sveikatos rizikos zonai, tokią informaciją tėvams (globėjams) teikia mokytojas ir organizuojamas individualus mokinio, tėvų, mokytojo ir visuomenės sveikatos specialisto susitikimas, kuriame aptariamos galimos rizikos mokinio sveikatai bei rekomendacijos atitinkamai (-oms) fizinei (-ėms) ypatybei (-ėms) gerinti.*



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

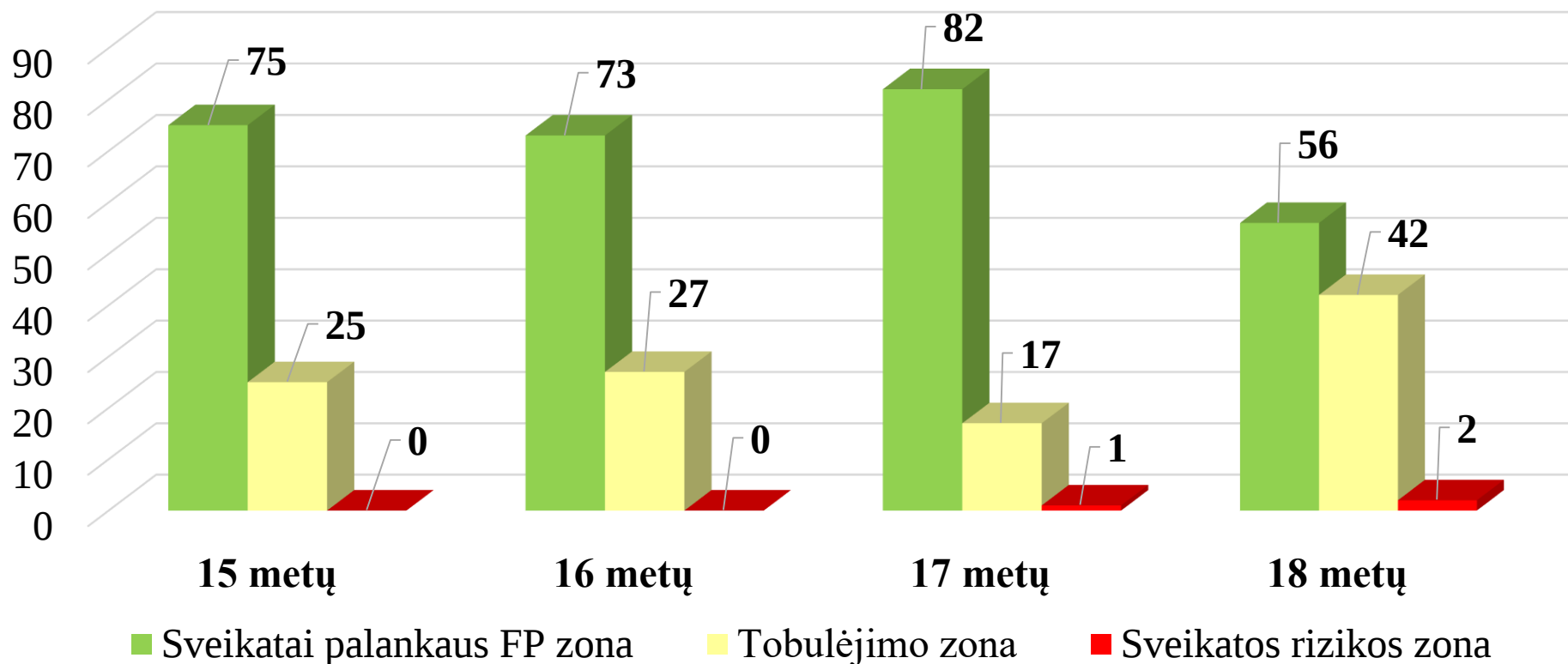
FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO REZULTATAI

FLAMINGO TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.) (B)



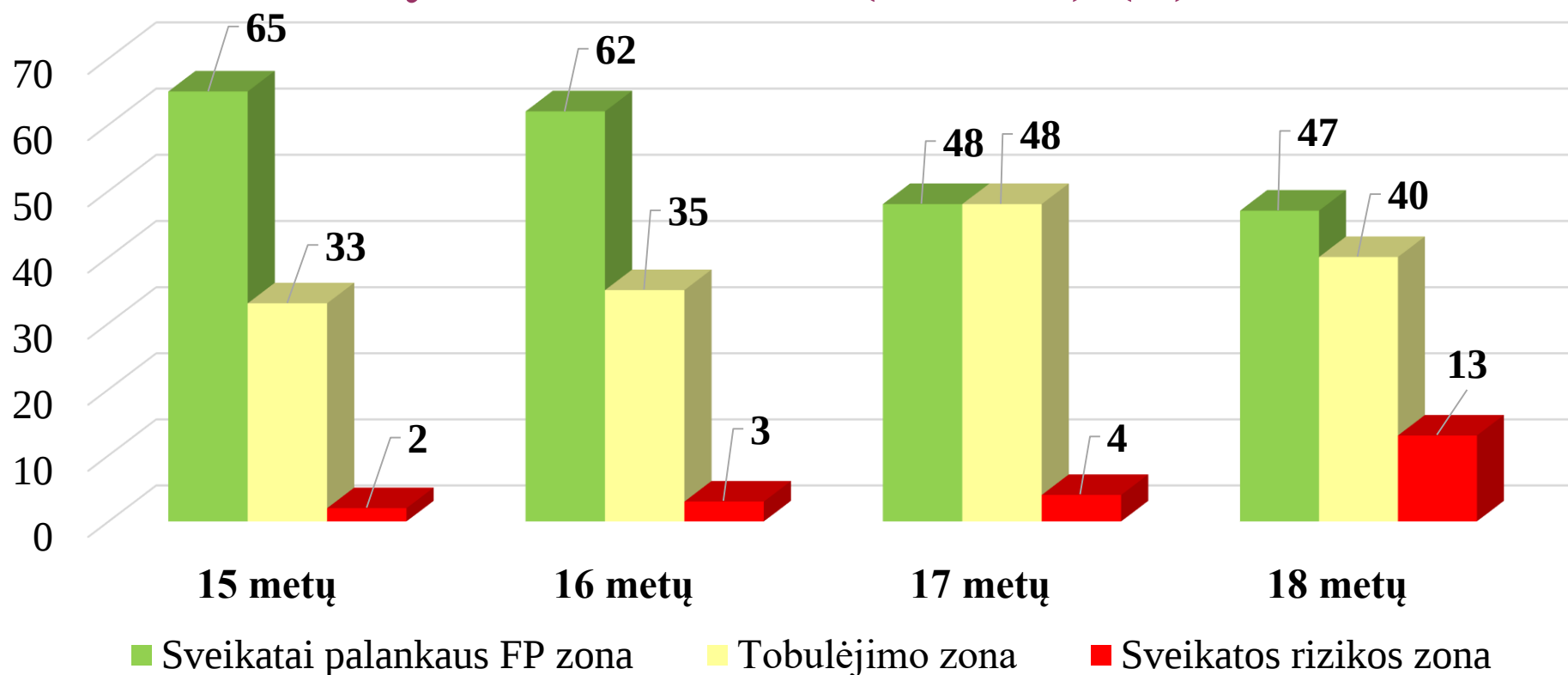
1 pav. 15-18 metų amžiaus **berniukų** dalis (proc.) pagal flamingo (užlipimų ant buomelio sk./1min) testo įvertinimą

FLAMINGO TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.) (M)



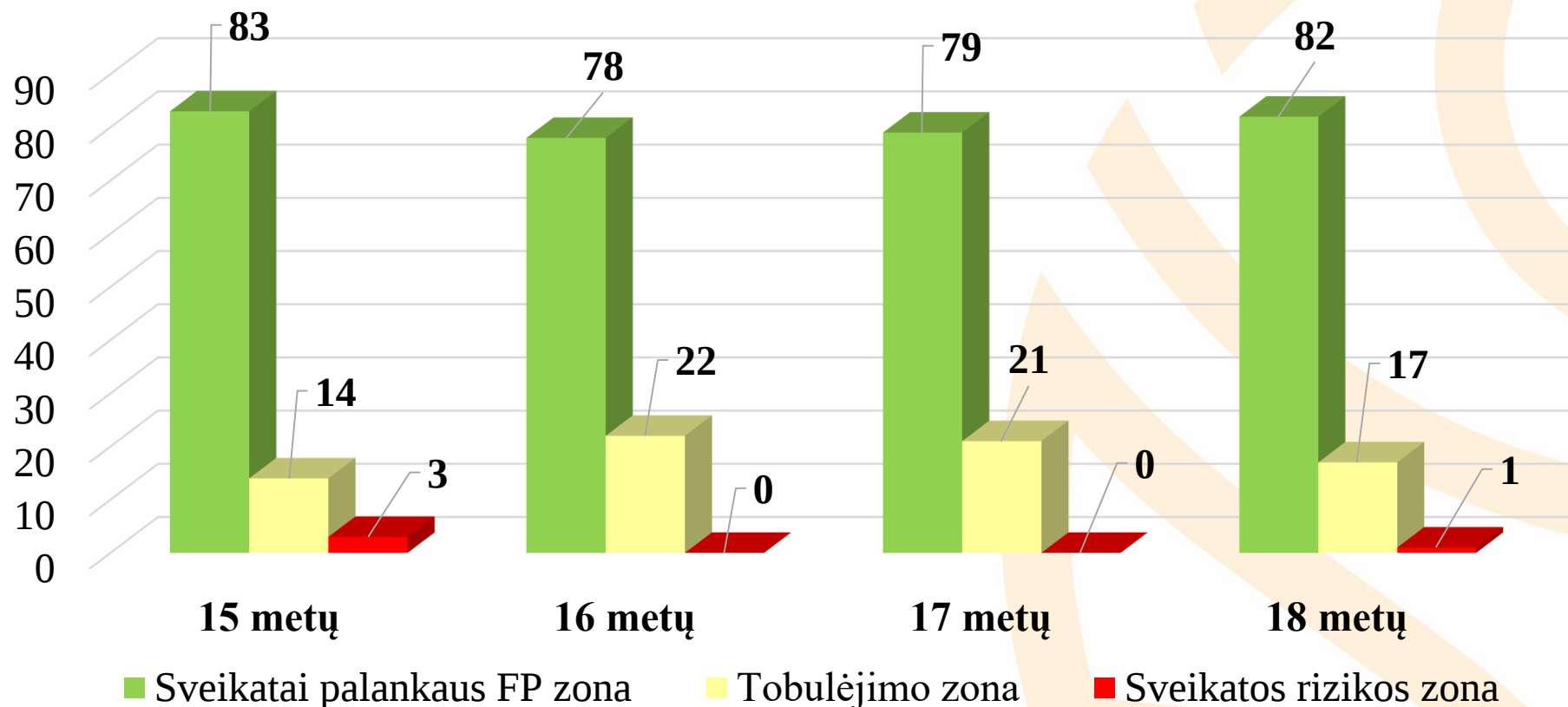
2 pav. 15-18 metų amžiaus **mergaičių** dalis (proc.) pagal flamingo (užlipimų ant buometlio sk./min.) testo įvertinimą

SĖSTIS IR SIEKTI TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.) (B)



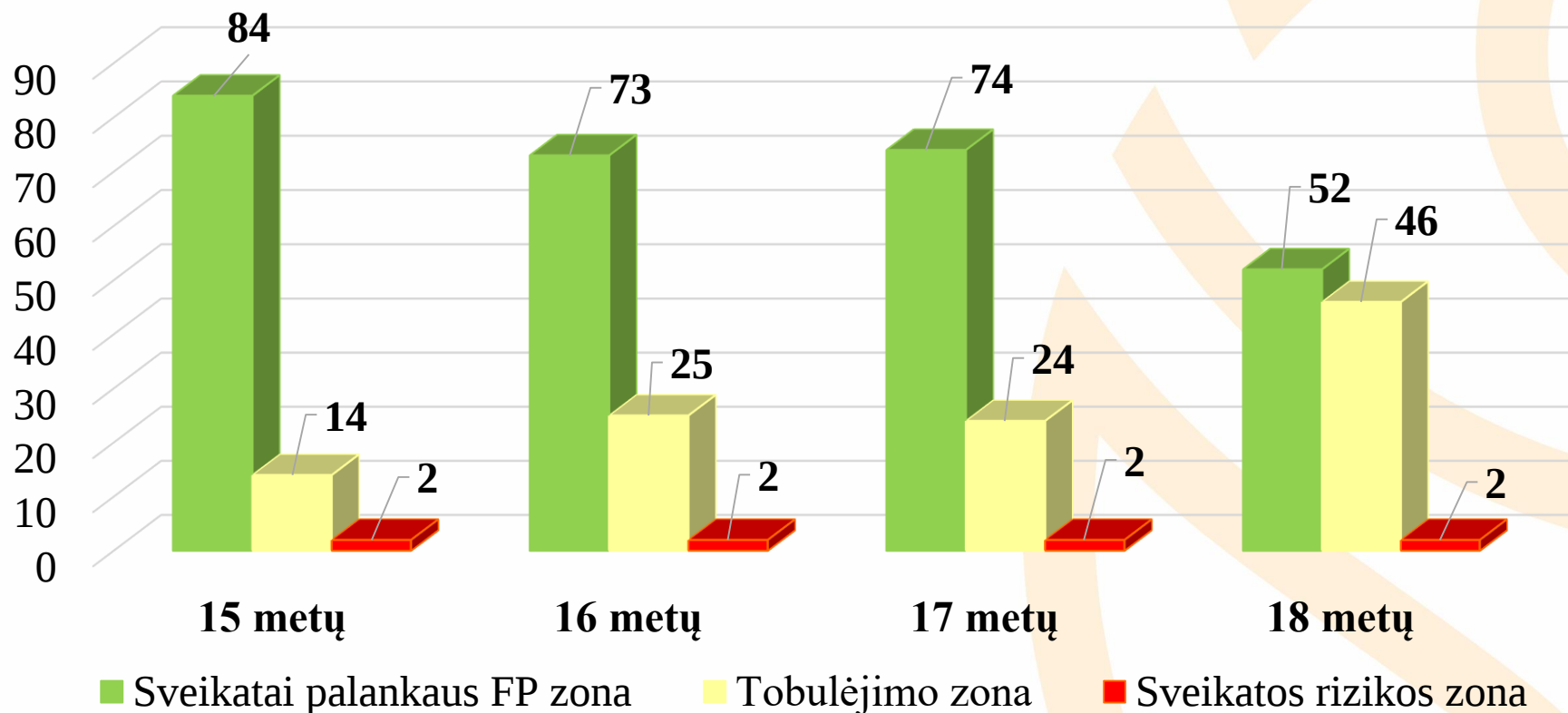
3 pav. 15-18 metų amžiaus **berniukų** dalis (proc.) pagal sėstis ir siekti testo įvertinimą

SĖSTIS IR SIEKTI TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.) (M)



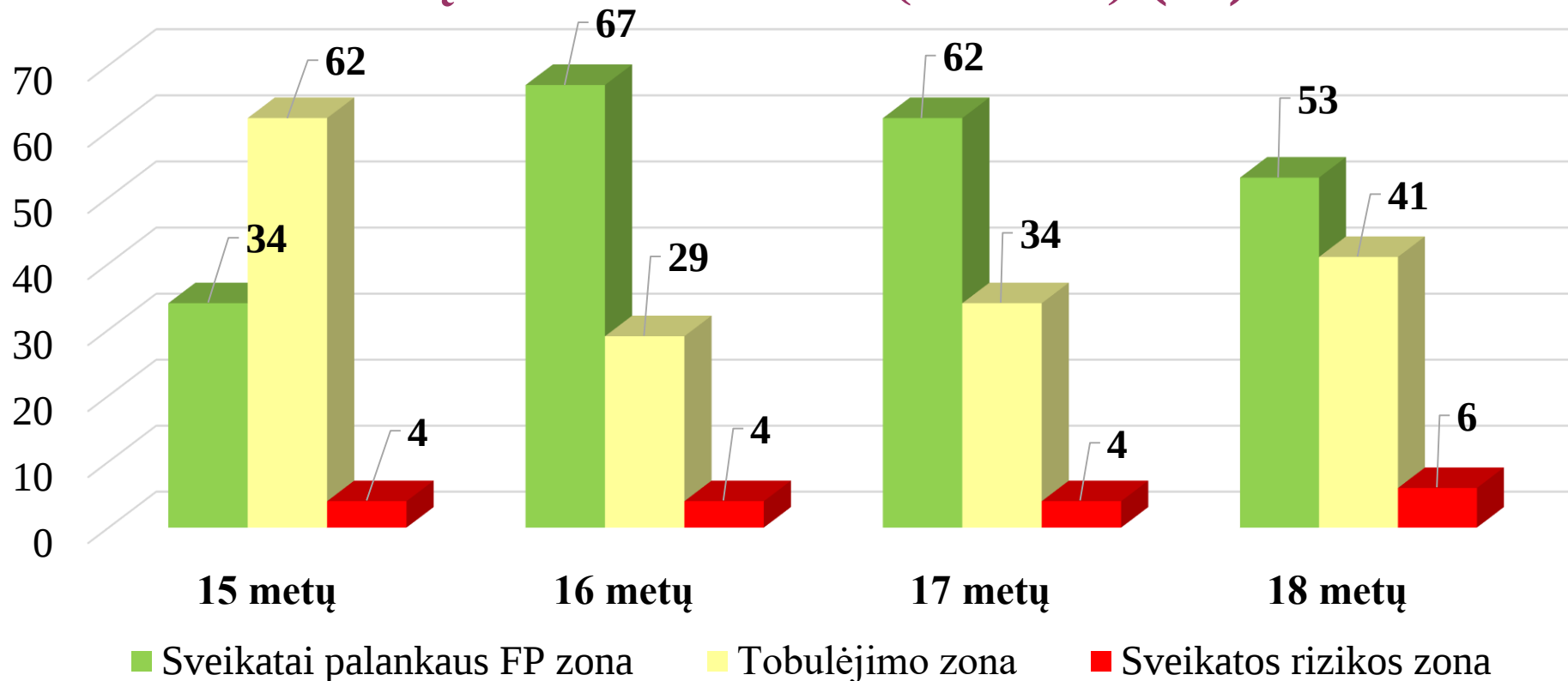
4 pav. 15-18 metų amžiaus **mergaičių** dalis (proc.) pagal sėstis ir siekti testo įvertinimą

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



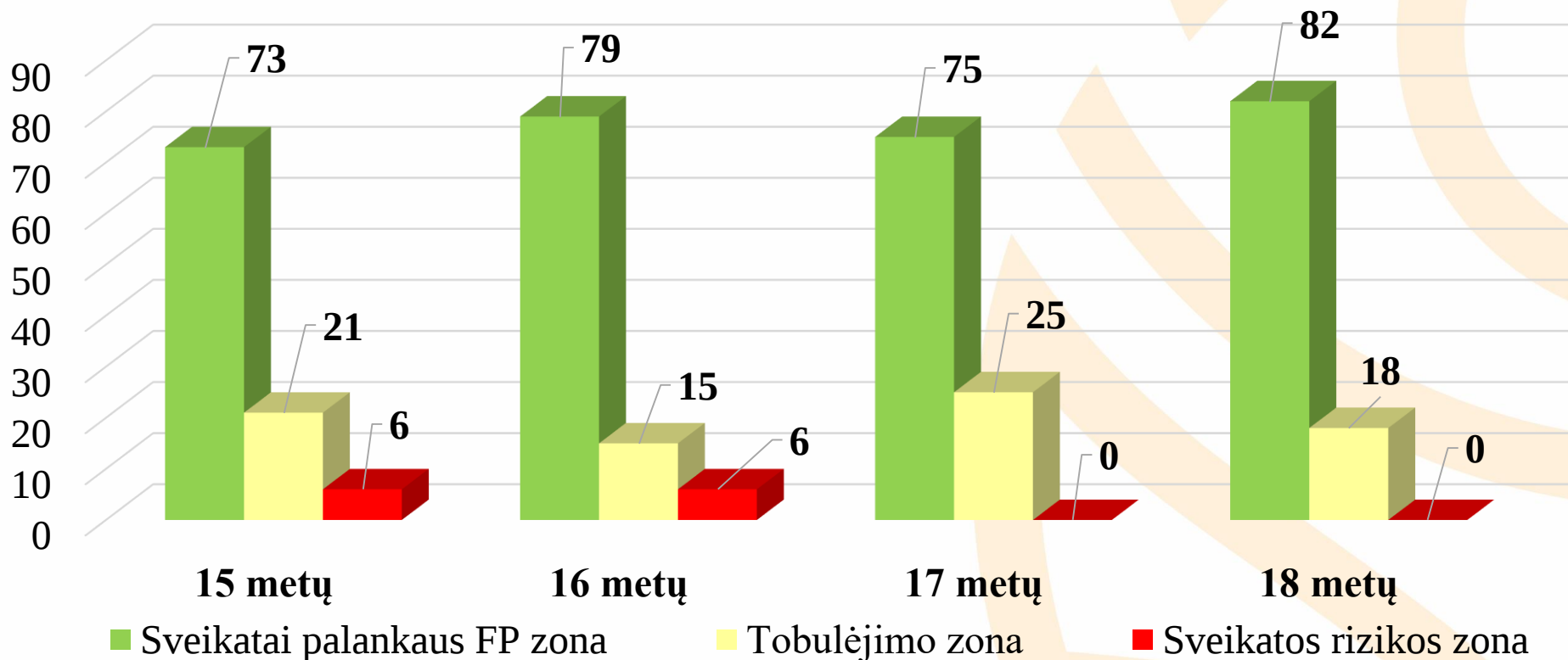
5 pav. 15-18 metų amžiaus **berniukų** dalis (proc.) pagal šuolis į tolį iš vietos (cm) įvertinimą

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



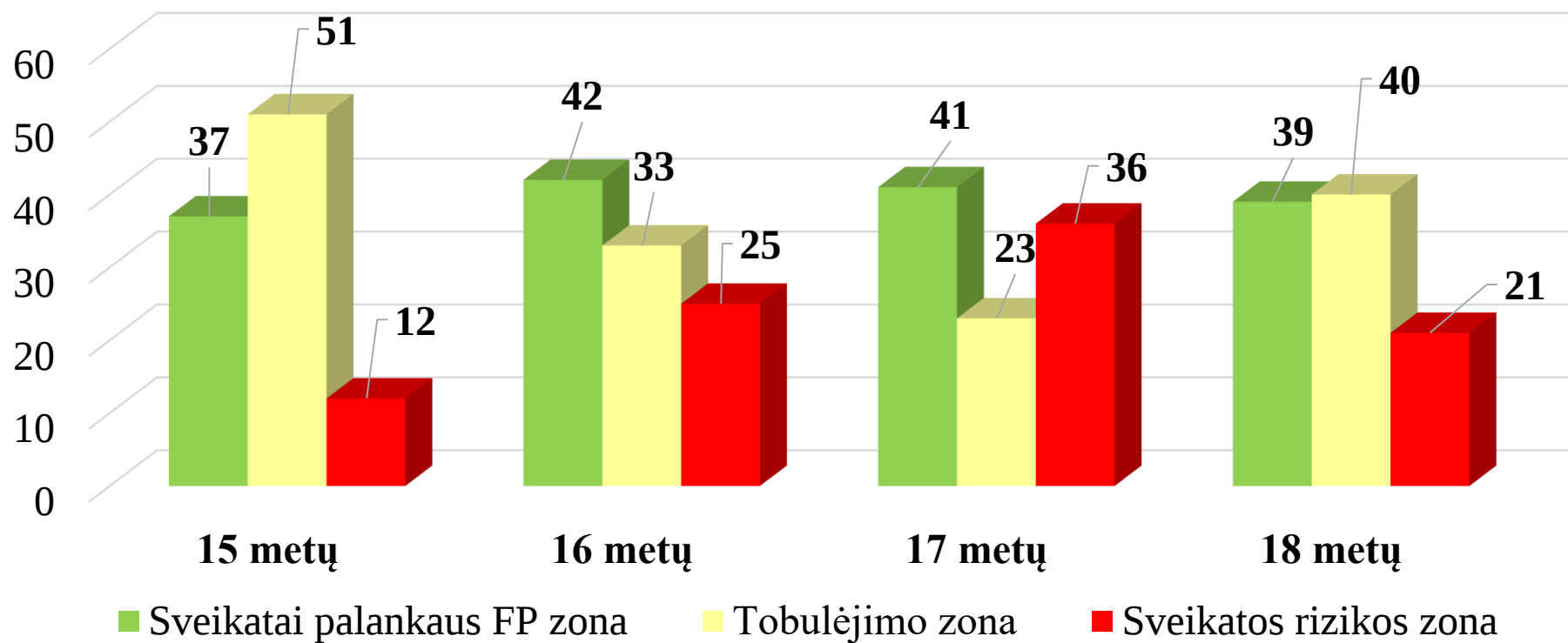
6 pav. 15-18 metų amžiaus **mergaičių** dalis (proc.) pagal šuolis į tolį iš vietos (cm) įvertinimą

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



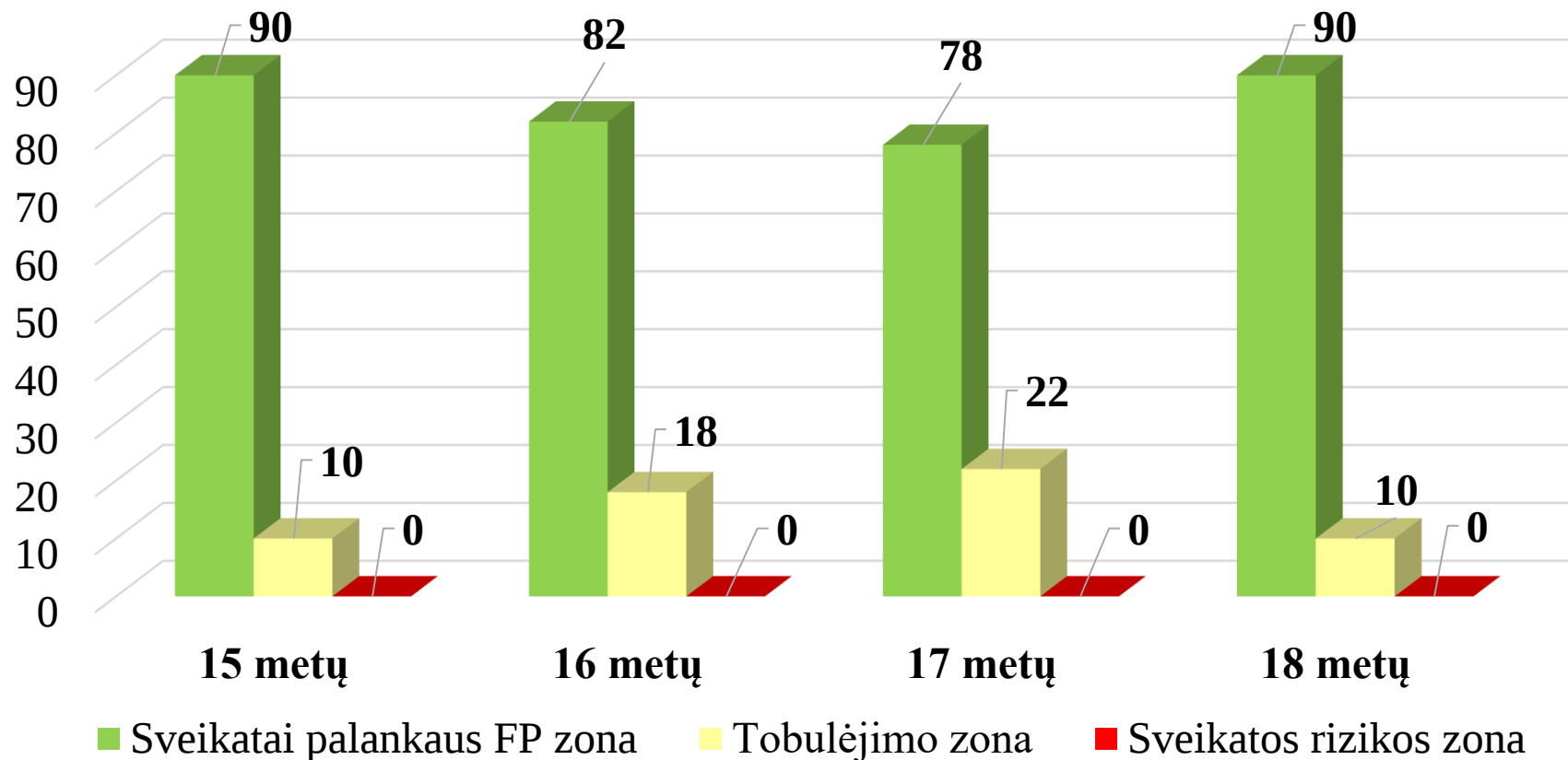
7 pav. 15-18 metų amžiaus **berniukų** dalis (proc.) pagal kybojimą sulenktomis rankomis (s) įvertinimą

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



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

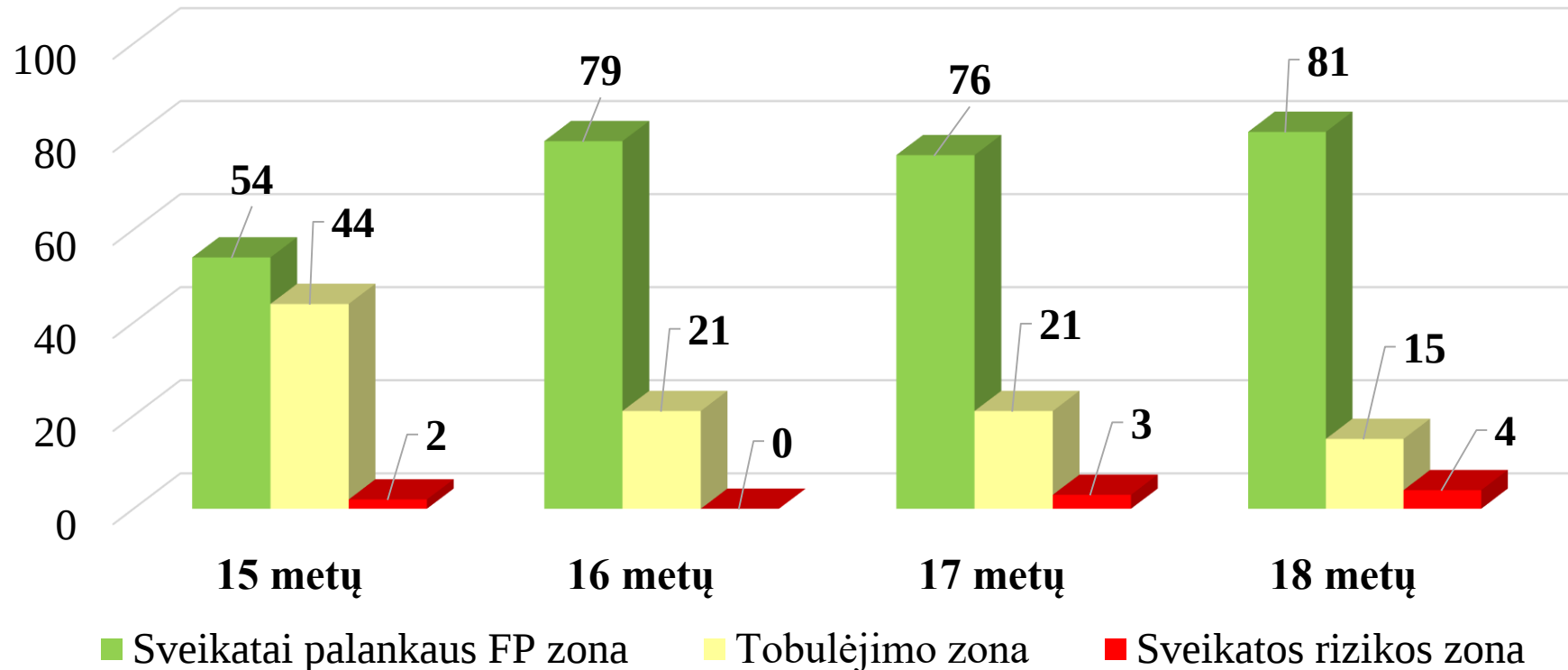
10 X 5 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE (S) TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.) (B)



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



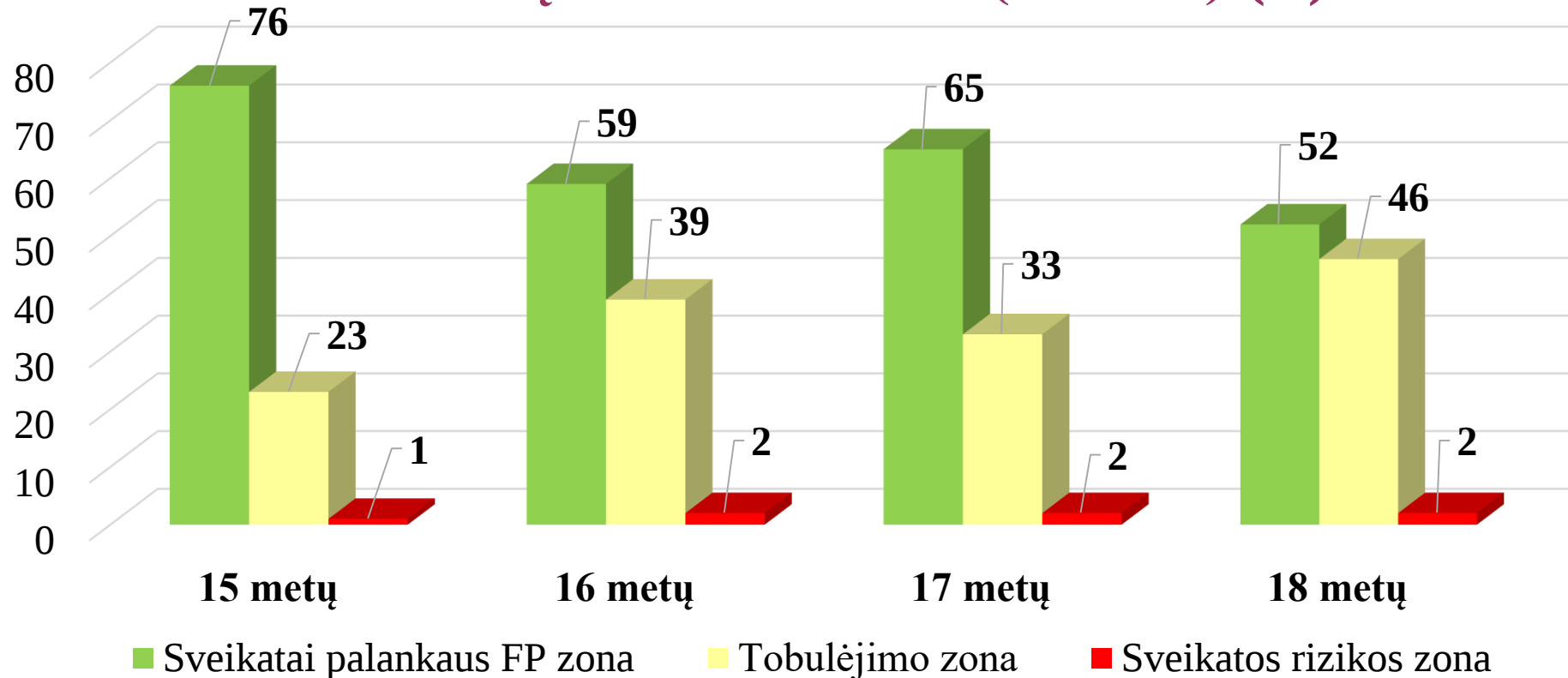
10 X 5 M BĖGIMAS ŠAUDYKLĘ (S) TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.) (M)



10 pav. 15-18 metų amžiaus **mergaičių** dalis (proc.) pagal 10 x 5 m bėgimas šaudykle (s) testo įvertinimą



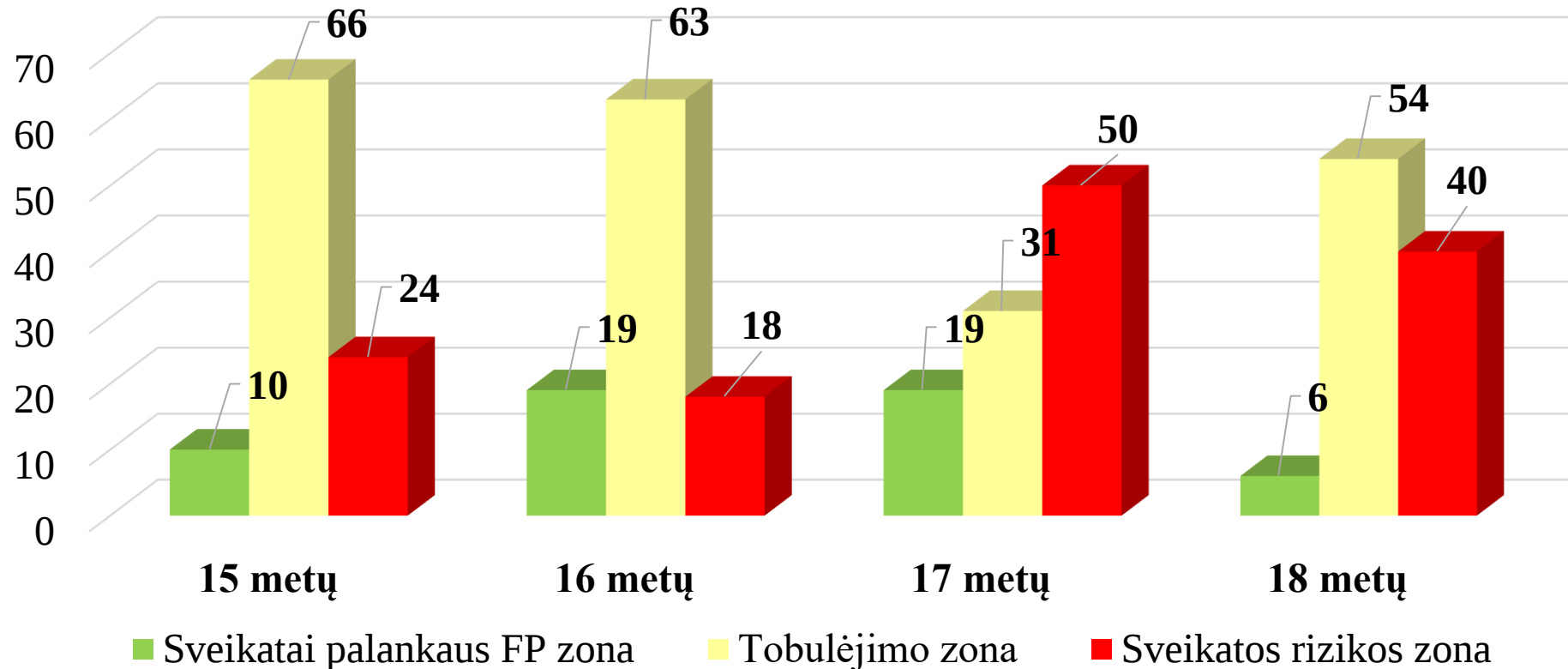
20 M BĖGIMO ŠAUDYKLE (MIN.) TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.) (B)



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



20 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE (MIN.) TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.) (M)



12 pav. 15-18 metų amžiaus **mergaičių** dalis (proc.) pagal 20 m bėgimo šaudykle (min.) testo įvertinimą

APIBENDRINIMAS (1)

- Remiantis 15–18 metų mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatais, galima teigti, kad geriausi rezultatai pasiekiami atliekant flamingo, sėstis ir siekti bei 10x5 m bėgimo šaudykle testus. Tai rodo, kad mokiniai pasižymi gera pusiausvyra, lankstumu, greičiu ir vikrumu.
- Atlikus **flamingo** testo analizę, pastebėta, kad berniukai visose amžiaus grupėse daugiausiai pasiskirsto tobulėjimo zonoje. Tuo tarpu mergaitės demonstruoja geresnę pusiausvyrą ir daugiausiai priskiriamos sveikatai palankiai zonai.
- Testo **sėstis ir siekti** rezultatai rodo, kad dauguma mergaičių yra lankstesnės nei berniukai ir priskiriamos sveikatai palankiai zonai. Berniukų, priskiriamų šiai zonai, yra tik apie pusė visų teste dalyvavusių mokinių.



APIBENDRINIMAS (2)

- Testo **šuolis į tolį** iš vietos rezultatai buvo šiek tiek prastesni mergaičių nei berniukų, išskyrus 15 metų amžiaus grupę. Šioje grupėje mergaičių rezultatai priskiriami tobulėjimo zonai, rodant prastesnę raumenų jėgą lyginant su kitomis mergaičių amžiaus grupėmis.
- Vertinant **kybojimo sulenktomis rankomis** testą, dauguma berniukų buvo priskirti žaliai zonai, tuo tarpu mergaičių rezultatai buvo gerokai prastesni. Jos dažniausiai buvo tobulėjimo ir sveikatos rizikos zonose, kas rodo nepakankamą raumenų ištvermę.



APIBENDRINIMAS (3)

- **10 x 5 m bėgimo šaudykle** testo rezultatai parodė, kad nė vienas berniukas nebuvo priskirtas sveikatos rizikos zonai. Berniukai yra greiti ir vikrūs, nes didžioji jų dalis atitinka sveikatai palankų fizinį pajėgumą. Didesnė mergaičių dalis taip pat priskiriama sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zonai.
- Vertinant **20 m bėgimo šaudykle** testą, matyti, kad berniukai pasiskirstė tarp sveikatai palankaus fizinio pajėgumo ir tobulėjimo zonų. Tuo tarpu mergaitės daugiausia pasiskirstė tobulėjimo zonoje. Ypač išsiskiria 17 metų mergaitės, kurių pusė buvo priskirta sveikatos rizikos zonai.



REKOMENDACIJOS (1)

- Daugybė tyrimų, atliktų įvairiose mokslo srityse, aiškiai parodo, kad reguliarus fizinis aktyvumas turi platų įtakos spektrą organizmui. Remiantis įvairių autorių darbais, fizinis aktyvumas tiesiogiai teigiamai veikia kaulų ir raumenų sistemą, širdies ir kraujagyslių sistemą, kvėpavimo sistemą, gerina nervų sistemos veiklą ir teigiamai veikia imuninę sistemą.
- Remiantis įvairiais tyrimais, įrodyta, jog visi vaikai ir paaugliai turėtų praleisti kasdien bent 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinėje veikloje. Tačiau, siekiant maksimalios naudos sveikatai ir norint pasiekti didesnių teigiamų pokyčių organizme, rekomenduojama pratimų trukmę išplėsti bent iki 1,5 - 2 valandų kasdien. Tai pabrėžia, kad norint maksimaliai išnaudoti fizinio aktyvumo teikiamus pranašumus, būtina siekti daugiau nei tik minimalaus rekomenduojamo laiko.



REKOMENDACIJOS (2)

- Pasitelkiant individualizuotą ir gerai suderintą fizinio ugdymo programą bei reguliarius fizinio pajėgumo testus, galima sistemingai stebėti ir laiku pastebėti bet kokius fizinio pajėgumo susilpnėjimo požymius. Šios priemonės ne tik leidžia pagerinti mokinių fizinį pajėgumą, bet ir skatina gerą fizinę būklę, ištvermę ir sveikatą.
- Norint ne tik pagerinti mokyklos mokinių fizinio pajėgumo rezultatus, bet ir užtikrinti jų visapusišką fizinę gerovę, rekomenduojama aptarti gautus rezultatus su fizinio ugdymo pedagogais ir visuomenės sveikatos specialistais kartu su mokinių tėvais. Tokios diskusijos gali padėti nustatyti tinkamus veiksmus ir priemones, kurios prisidėtų prie bendro tikslo – gerinti mokinių sveikatą ir fizinį pajėgumą.



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