



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

**KLAIPĖDOS MIESTO „BALTIJOS“ GIMNAZIJOS
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, 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 antsvorį. Mažėjantis fizinis aktyvumas tampa moksleivių fizinio pajėgumo tendencija ir prisideda prie mokinių prastėjančios sveikatos.



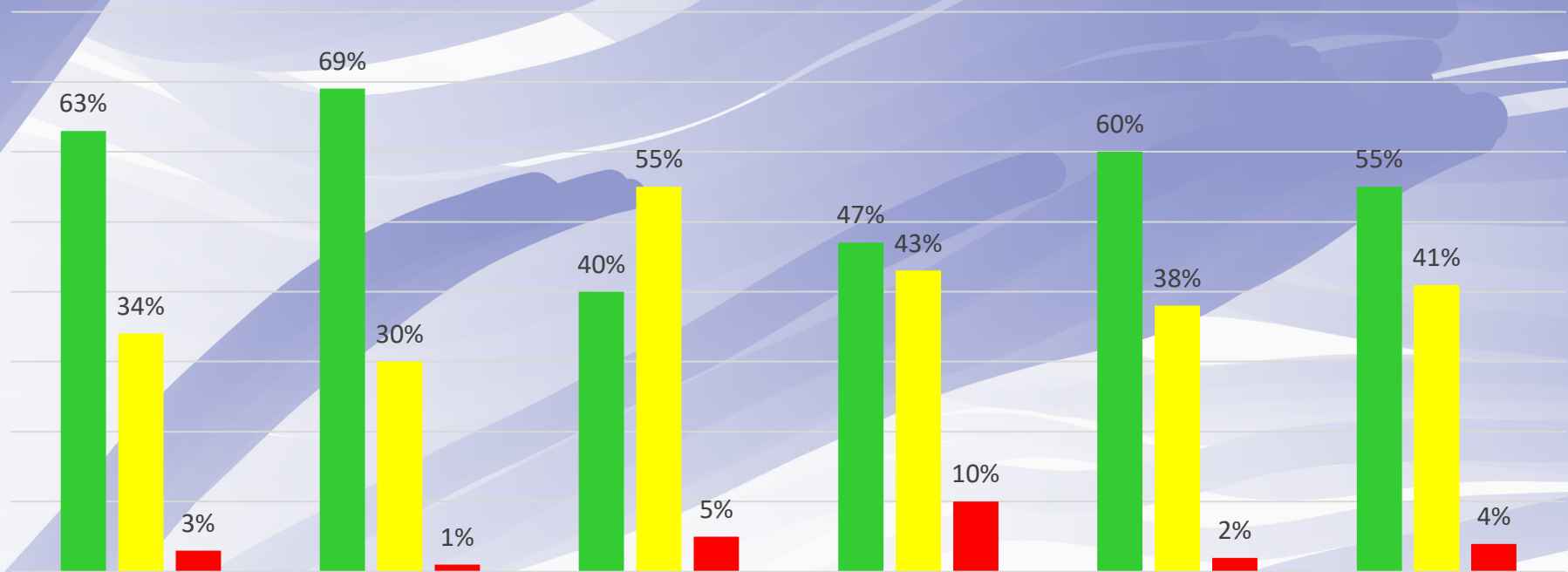
Fizinio pajėgumo testai buvo atlikti 2023 metų vasario- gegužės mėnesiais. Mokykloje pratestuoti 488 mokiniai, tai 90,7 proc. lankantys mokyklą mokinių. 9,3 proc. mokinių buvo parengiamojoje, specialiojoje kūno kultūros grupėje, ar atleisti nuo kūno kultūros pamokų .



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

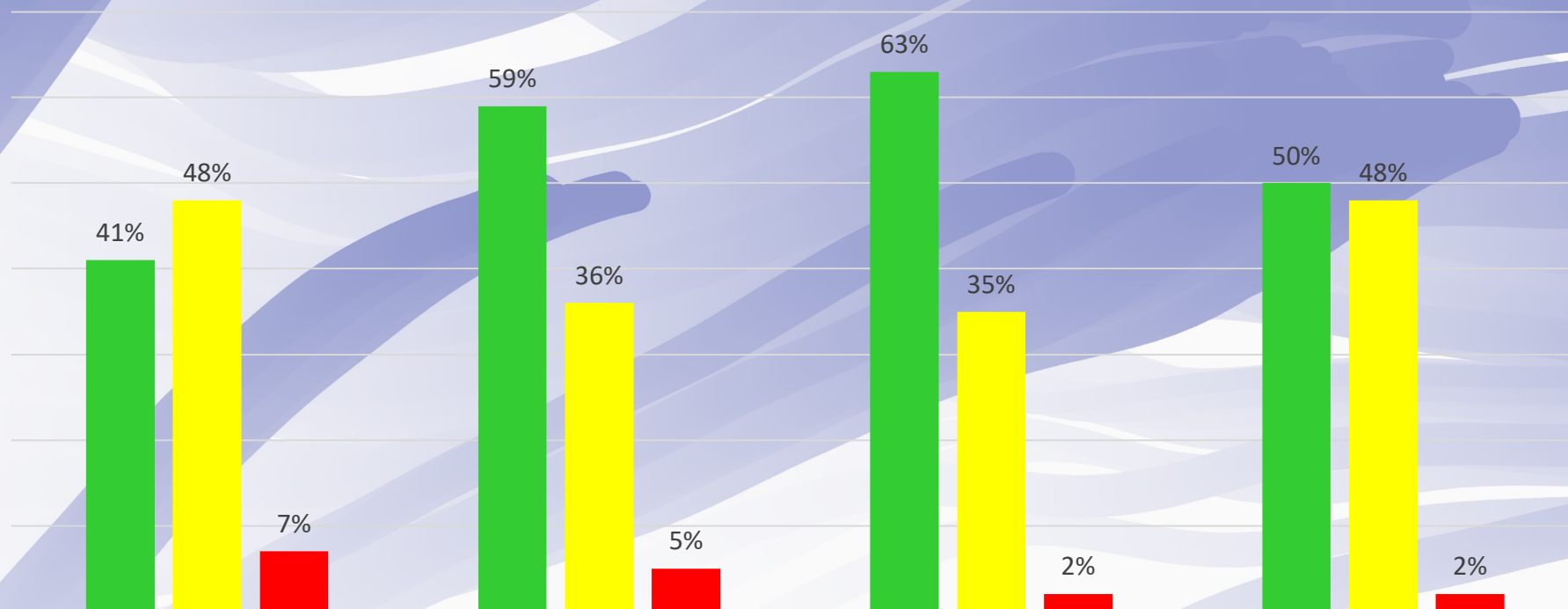
Vidurinio ugdymo mokinių fizinio pajėgumo testų analizė.

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



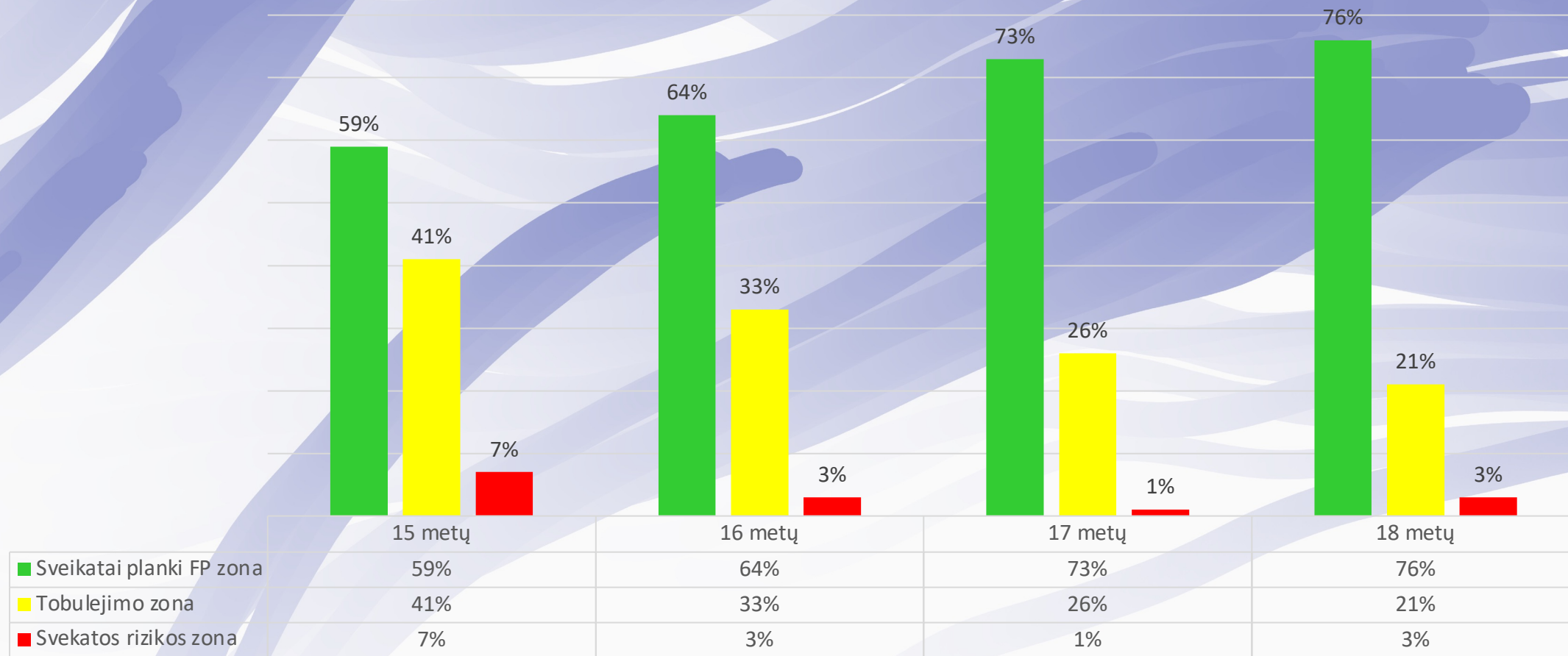
	Flamingas	Sėstis ir siekti	Šuolis iš vietos į tolį	Kybojimas sulenktomis rankomis	10X5 bėgimas šaudykle	20m bėgimas šaudykle
■ Sveikatai planki FP zona	63%	69%	40%	47%	60%	55%
■ Tobulejimo zona	34%	30%	55%	43%	38%	41%
■ Sveikatos rizikos zona	3%	1%	5%	10%	2%	4%

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

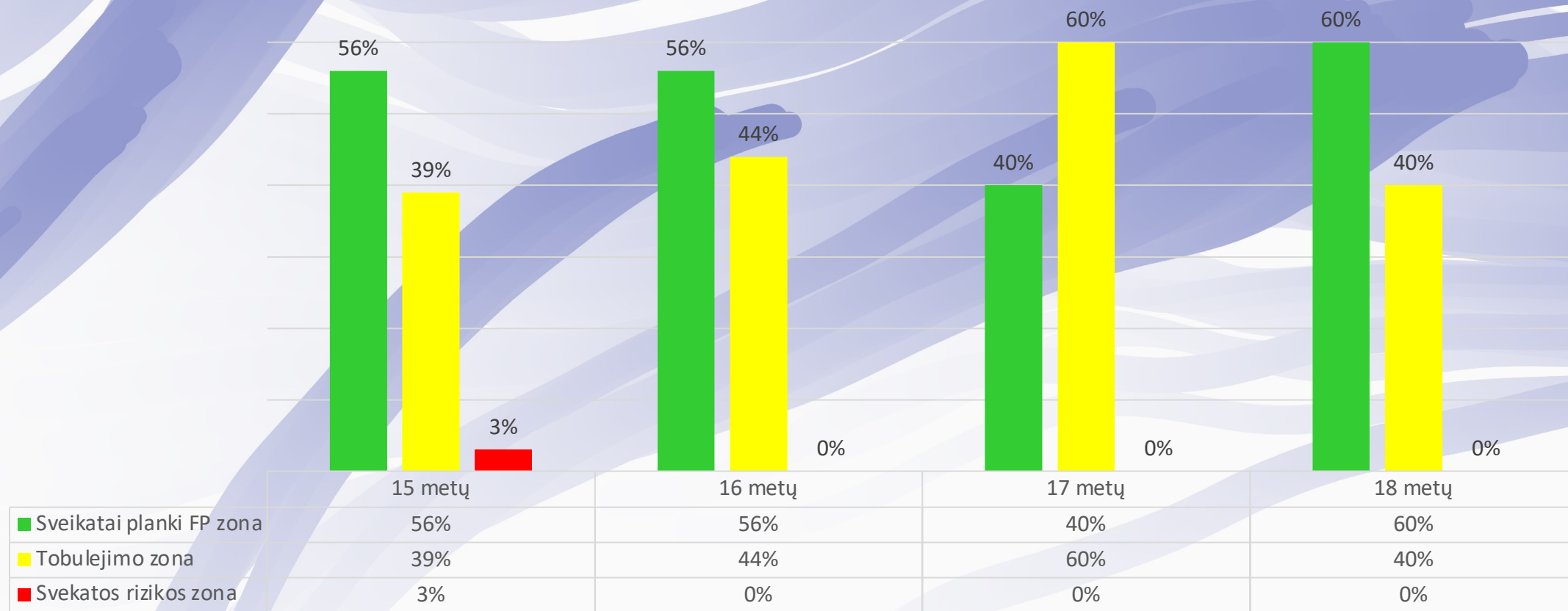


	15 metų	16 metų	17 metų	18 metų
■ Sveikatai planki FP zona	41%	59%	63%	50%
■ Tobulejimo zona	48%	36%	35%	48%
■ Sveikatos rizikos zona	7%	5%	2%	2%

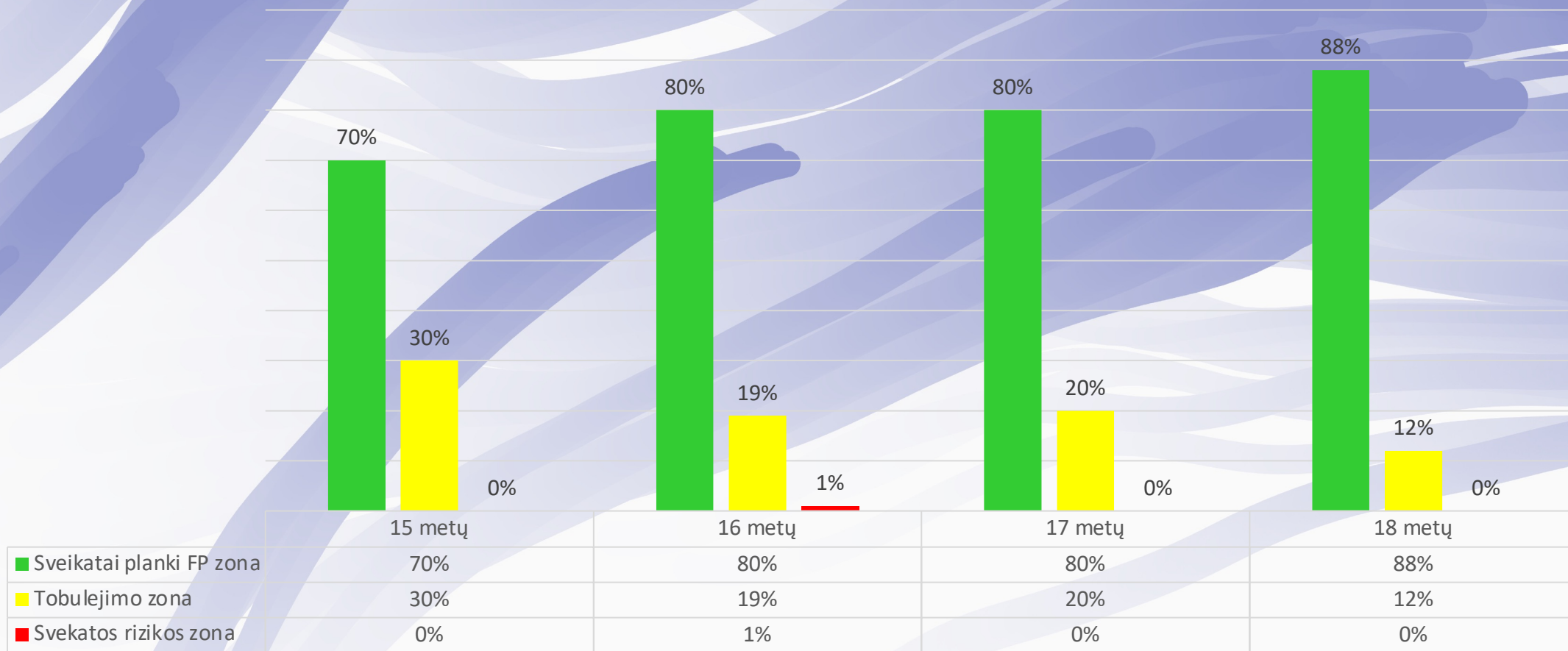
BERNIUKŲ FLAMINGAS-TIKSLAS – NUSTATYTI PUSIAUSVYRĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



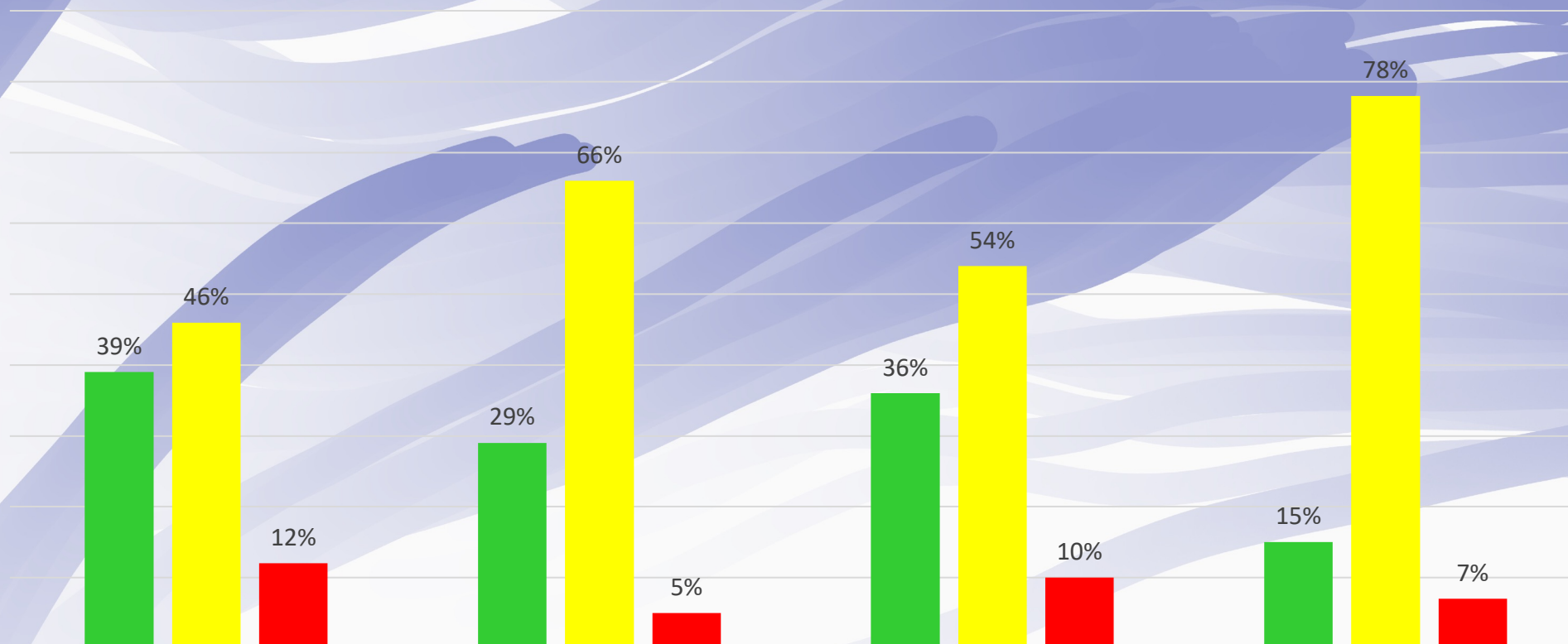
MERGAITĖS SĖSTI IR SIEKTI -TIKSLAS – NUSTATYTI LANKSTUMĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



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

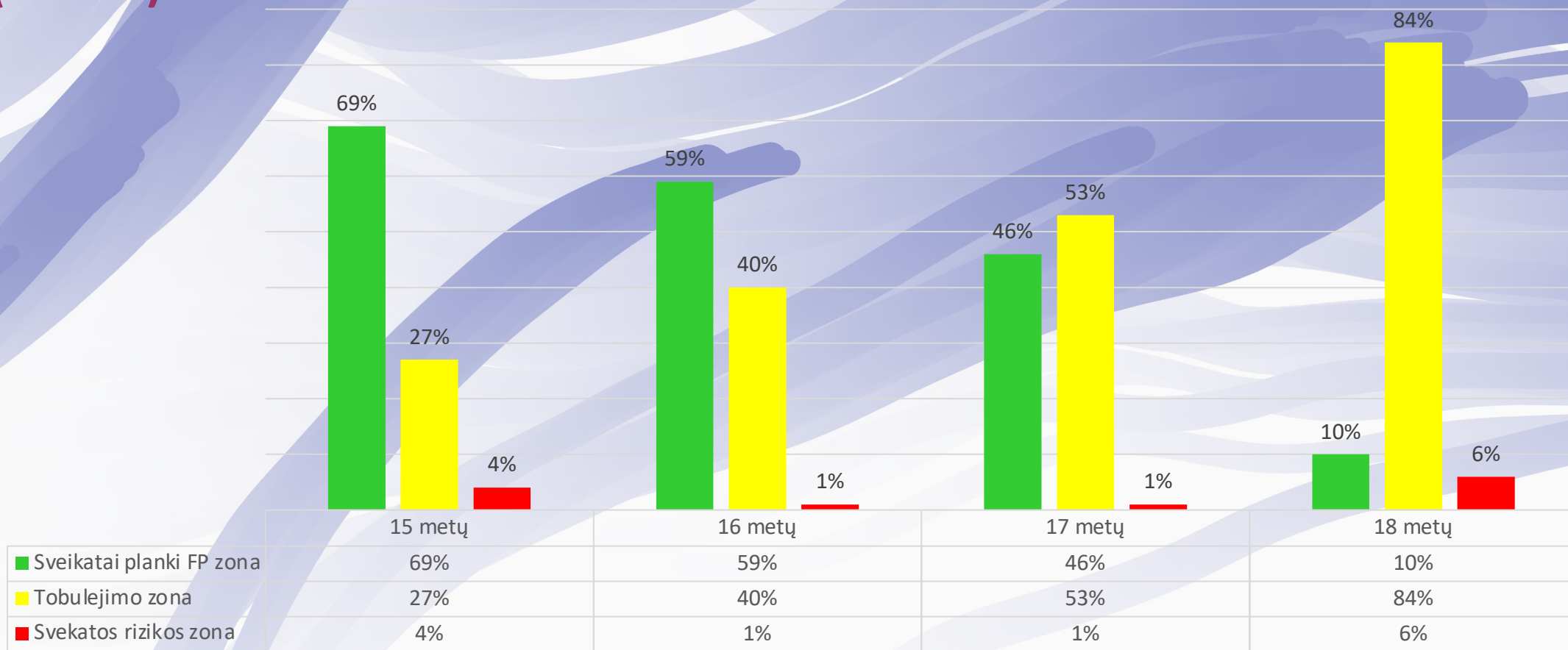


MERGAITĖS ŠUOLIS Į TOLŲ IŠ VIETOS-TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ JĖGĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)

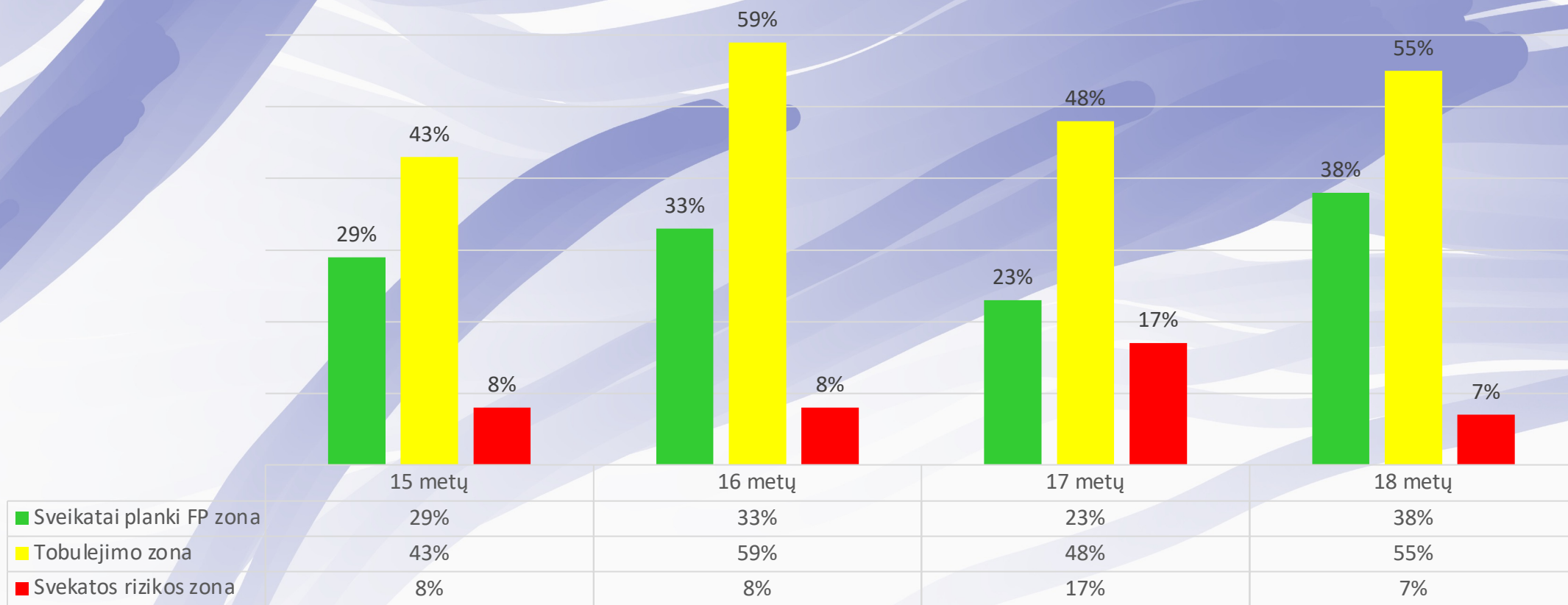


■ Sveikatai planki FP zona	39%	29%	36%	15%
■ Tobulejimo zona	46%	66%	54%	78%
■ Sveikatos rizikos zona	12%	5%	10%	7%

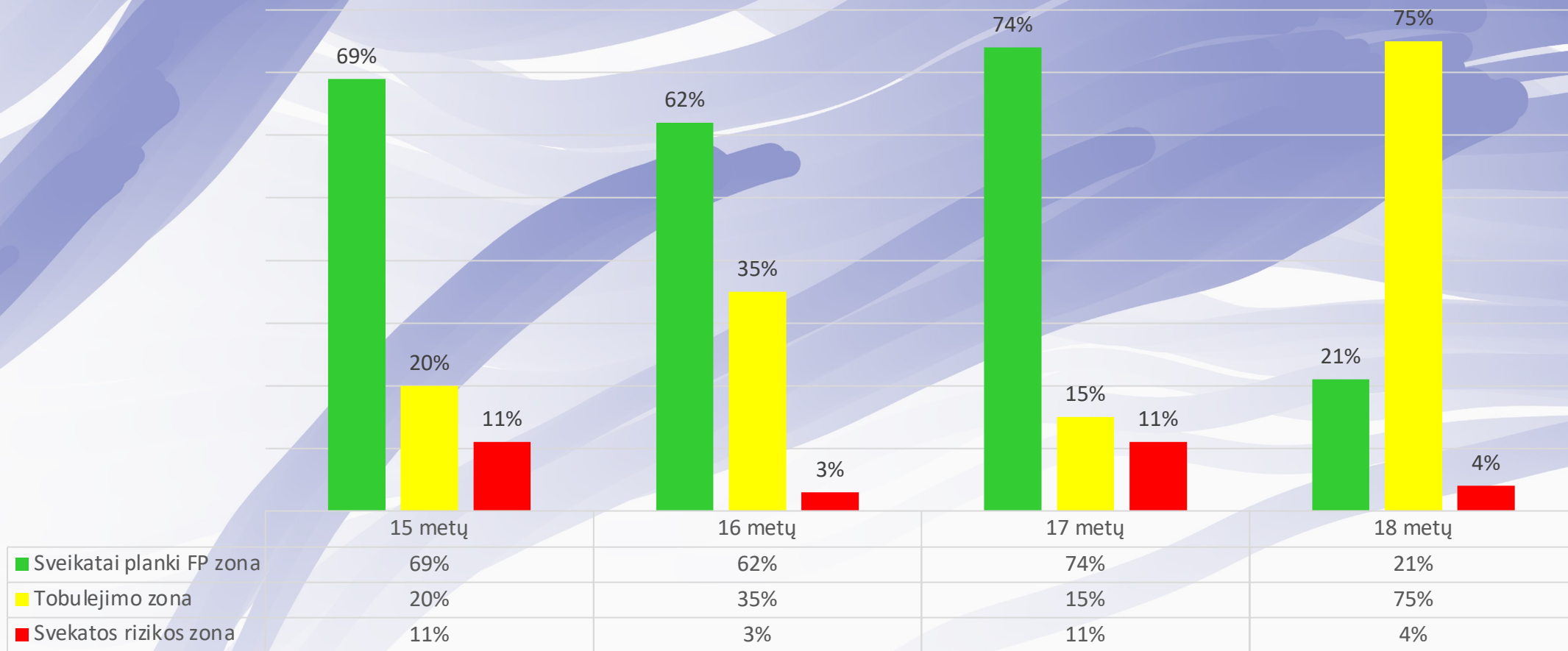
BERNIUKŲ ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS-TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ JĖGĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



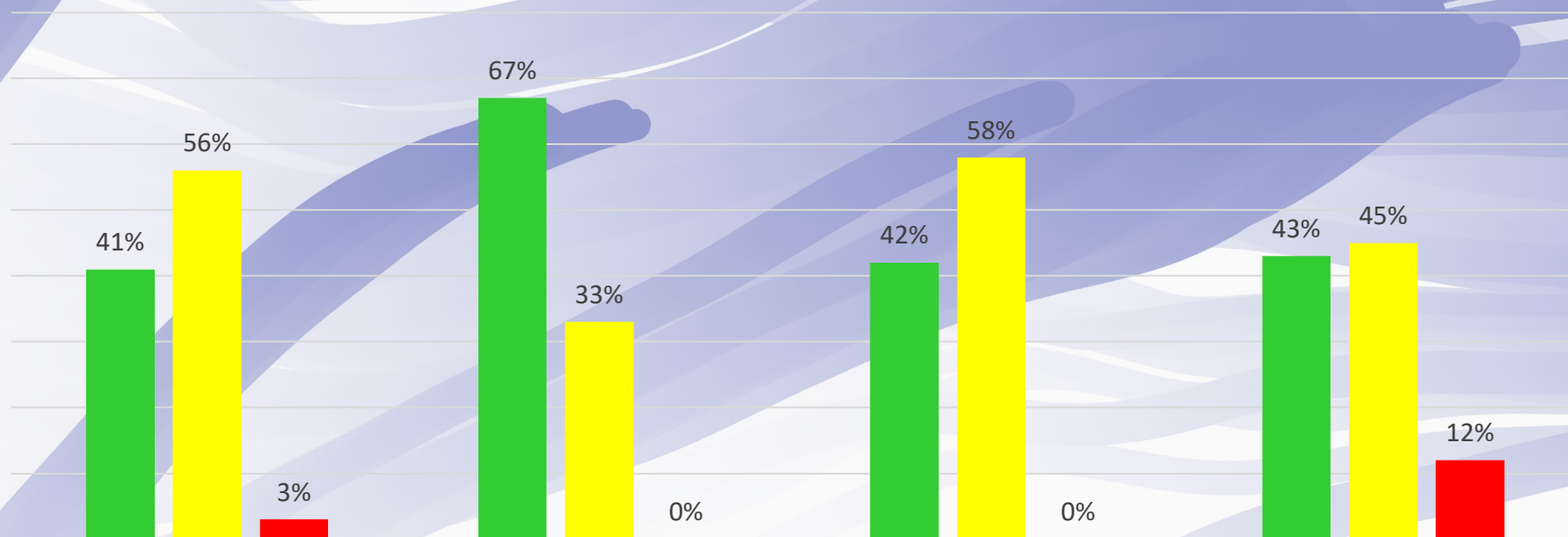
MERGAITĖS KYBOJIMAS SULENKTOMIS RANKOMIS -TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ IŠTVERMĘ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



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

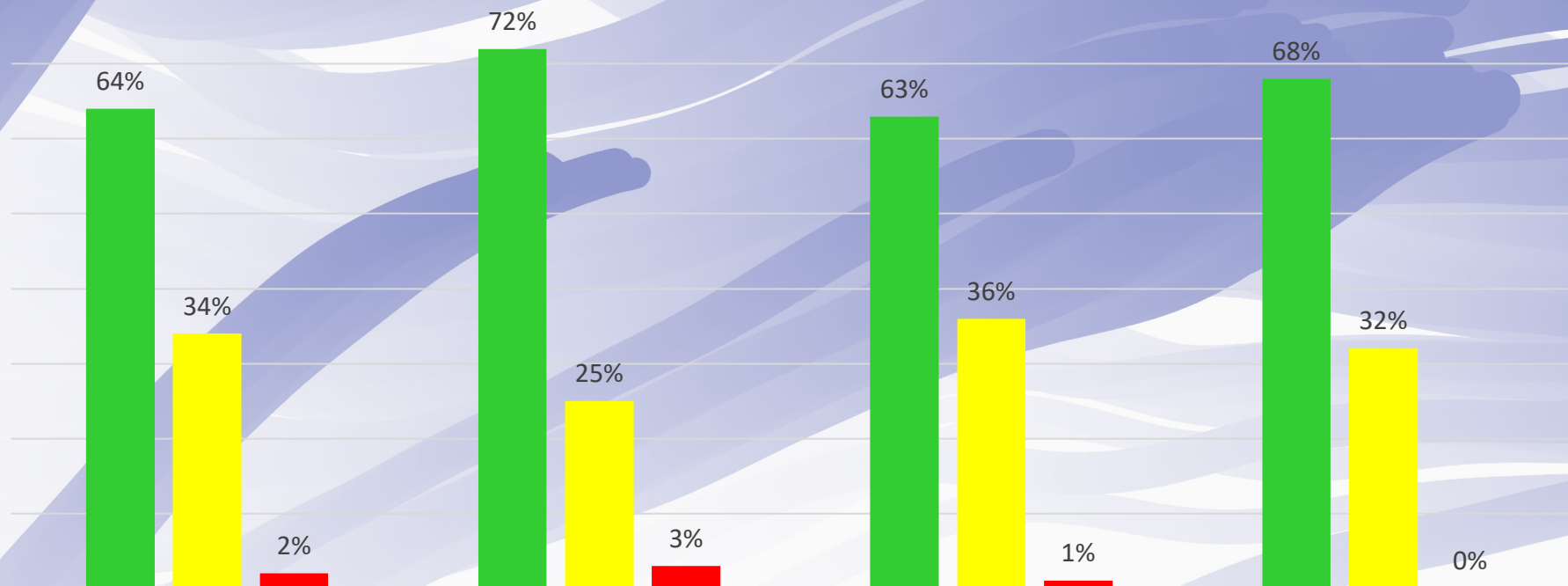


MERGAITĖS 10X5M BĖGIMAS ŠAUDYKLE-TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ IŠTVERMĘ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



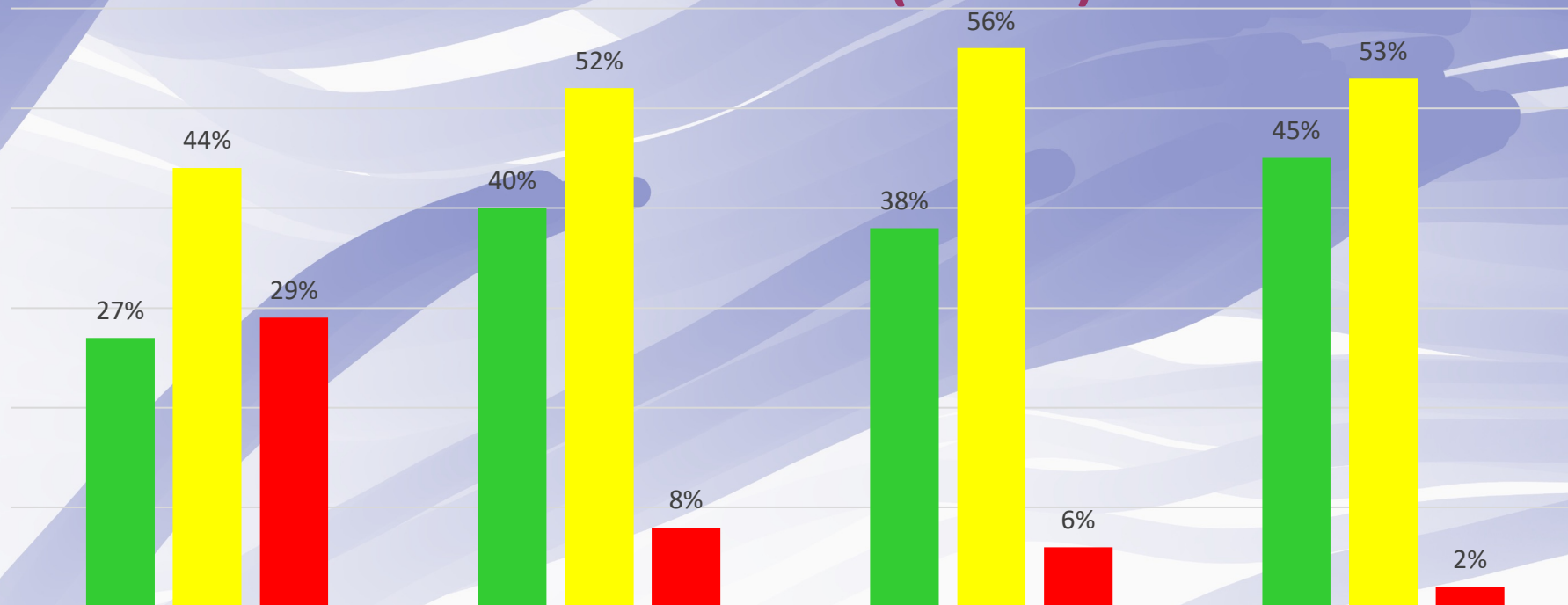
	15 metų	16 metų	17 metų	18 metų
■ Sveikatai planki FP zona	41%	67%	42%	43%
■ Tobulejimo zona	56%	33%	58%	45%
■ Sveikatos rizikos zona	3%	0%	0%	12%

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



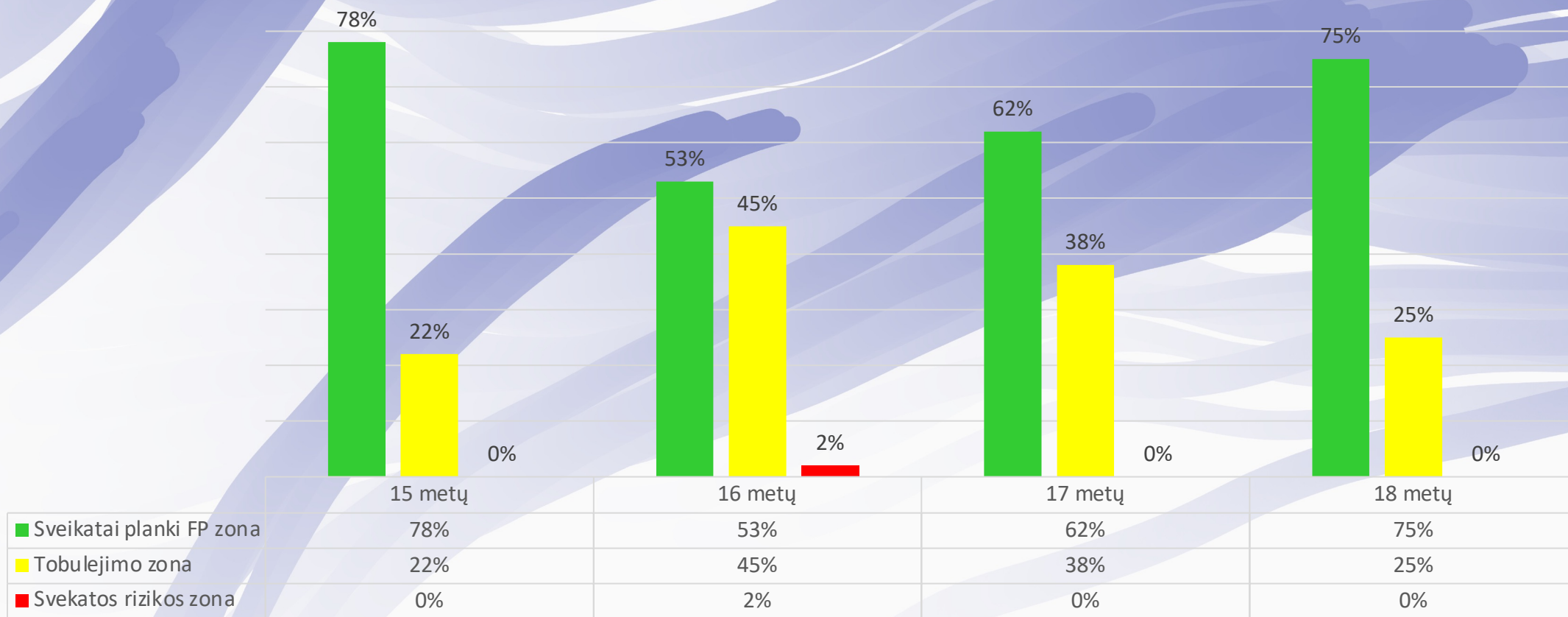
	15 metų	16 metų	17 metų	18 metų
■ Sveikatai planki FP zona	64%	72%	63%	68%
■ Tobulejimo zona	34%	25%	36%	32%
■ Sveikatos rizikos zona	2%	3%	1%	0%

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



	15 metų	16 metų	17 metų	18 metų
■ Sveikatai planki FP zona	27%	40%	38%	45%
■ Tobulejimo zona	44%	52%	56%	53%
■ Sveikatos rizikos zona	29%	8%	6%	2%

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



APIBENDRINIMAS

1. Fizinio pajėgumo nustatyme dalyvavo 488 mokiniai, tai 90,7 proc. visų lankančių mokyklą mokinių , 9,3 proc. mokinių buvo parengiamojoje, specialiojoje kūno kultūros grupėje, ar atleisti nuo kūno kultūros pamokų.
2. Tiek mergaitės, tiek berniukai besimokantys pagal vidurinio ugdymo programą (15-18 metų), geriausiai įvertinti pagal sėsti siekti, o prasčiausiai – pagal kybojimo sulenktomis rankomis ir 20m bėgimo šaudykle testą.
3. Tiek mergaitės, tiek berniukai, besimokantys pagal vidurinio programas (15-18 metų), geriausiai įvertinti pagal sėsti ir siekti testo atlikimą. Berniukai prasčiausiai atliko kybojimo sulenktomis rankomis testą,
4. o mergaitės – 20 m bėgimo šaudykle testą.
5. 15-18 metų amžiaus berniukų grupėje sveikatos rizikos (raudonojoje) zonoje daugiausia buvo , kurie prasčiausiai atliko kybojimo sulenktomis rankomis testą (15ir 17 metų grupėje11 proc)•
6. 15-18 metų amžiaus mergaičių grupėje sveikatos rizikos (raudonojoje) zonoje daugiausia buvo 20m bėgimo šaudykle testą (15m. 29 proc.)

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