



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

**KLAIPĖDOS MIESTO BALTIJOS GIMNAZIJOS
MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO DUOMENŲ
ANALIZĖ 2023/2024M. M.**

Visuomenės sveikatos specialistė

Laima Litovčenko



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.



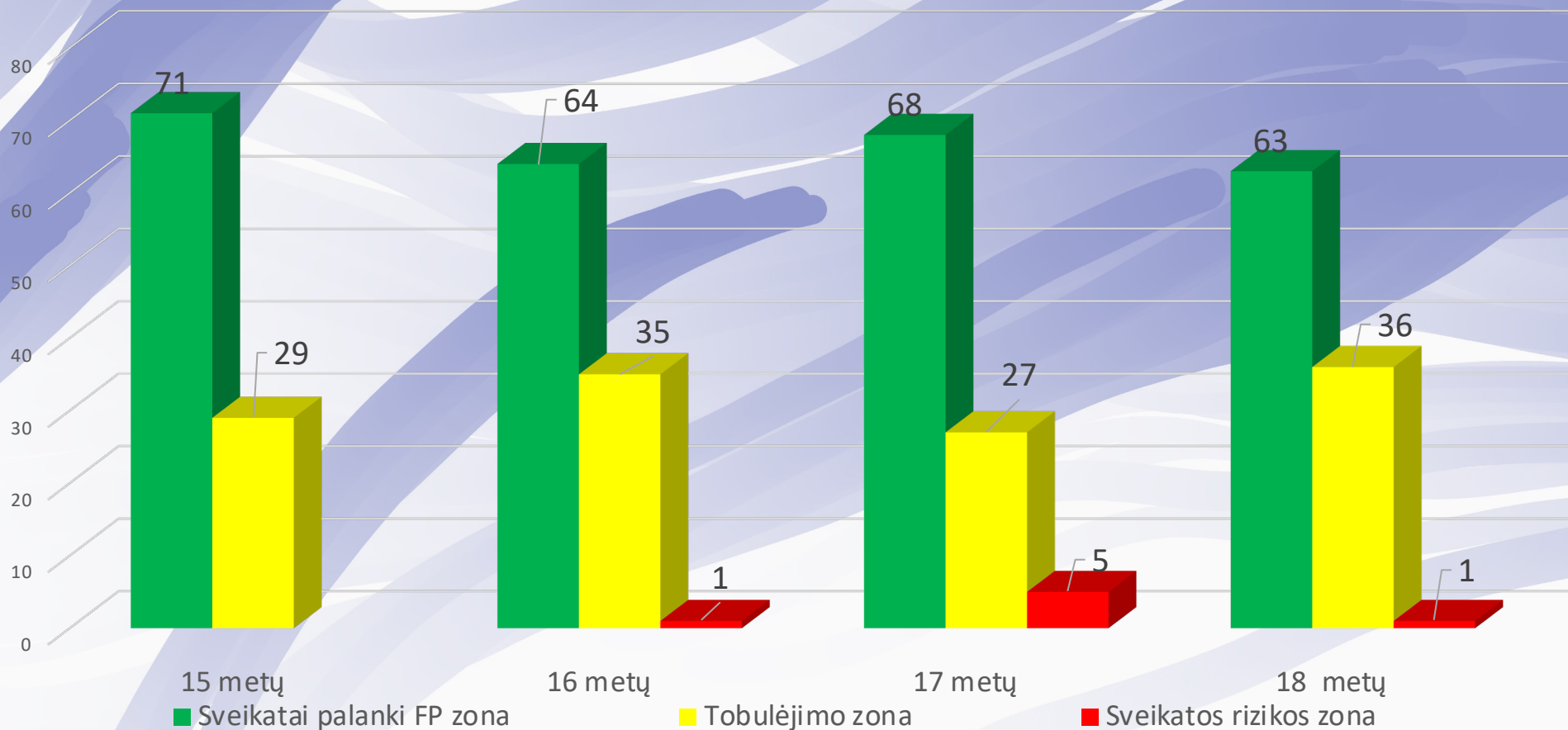
Fizinio pajėgumo testai buvo atlikti 2024 metų vasario- gegužės mėnesiais. Mokykloje pratestuoti **570** mokiniai, tai **93,3** proc. lankantys mokyklą mokinių. **6,7** proc. mokinių buvo parengiamojoje, specialiojoje kūno kultūros grupėje, ar atleisti nuo kūno kultūros pamokų .



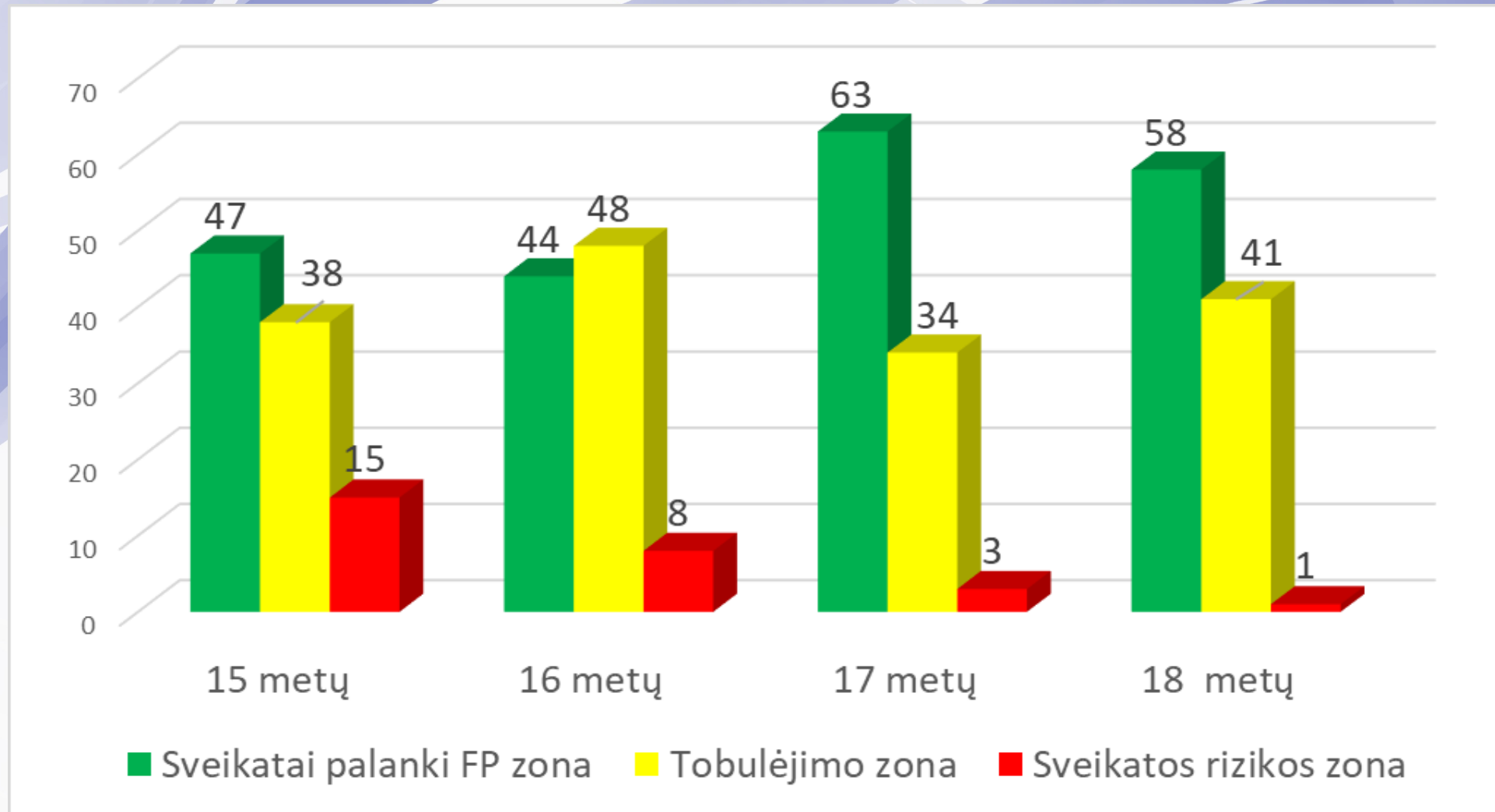
KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Vidurinio ugdymo mokinių fizinio pajėgumo testų analizė.

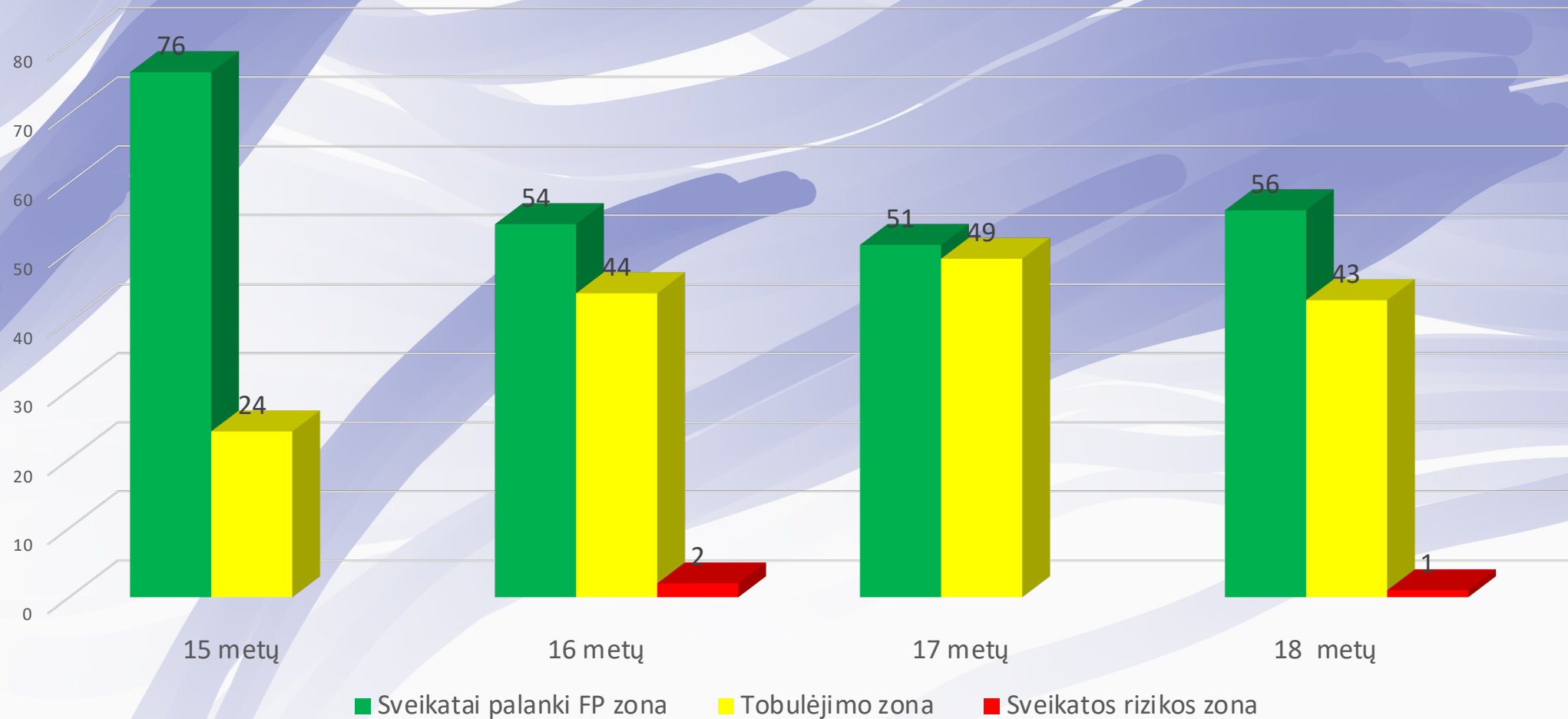
MERGAITĖS FLAMINGAS-TIKSLAS – NUSTATYTI PUSIAUSVYRĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2024 M. M. (PROC.)



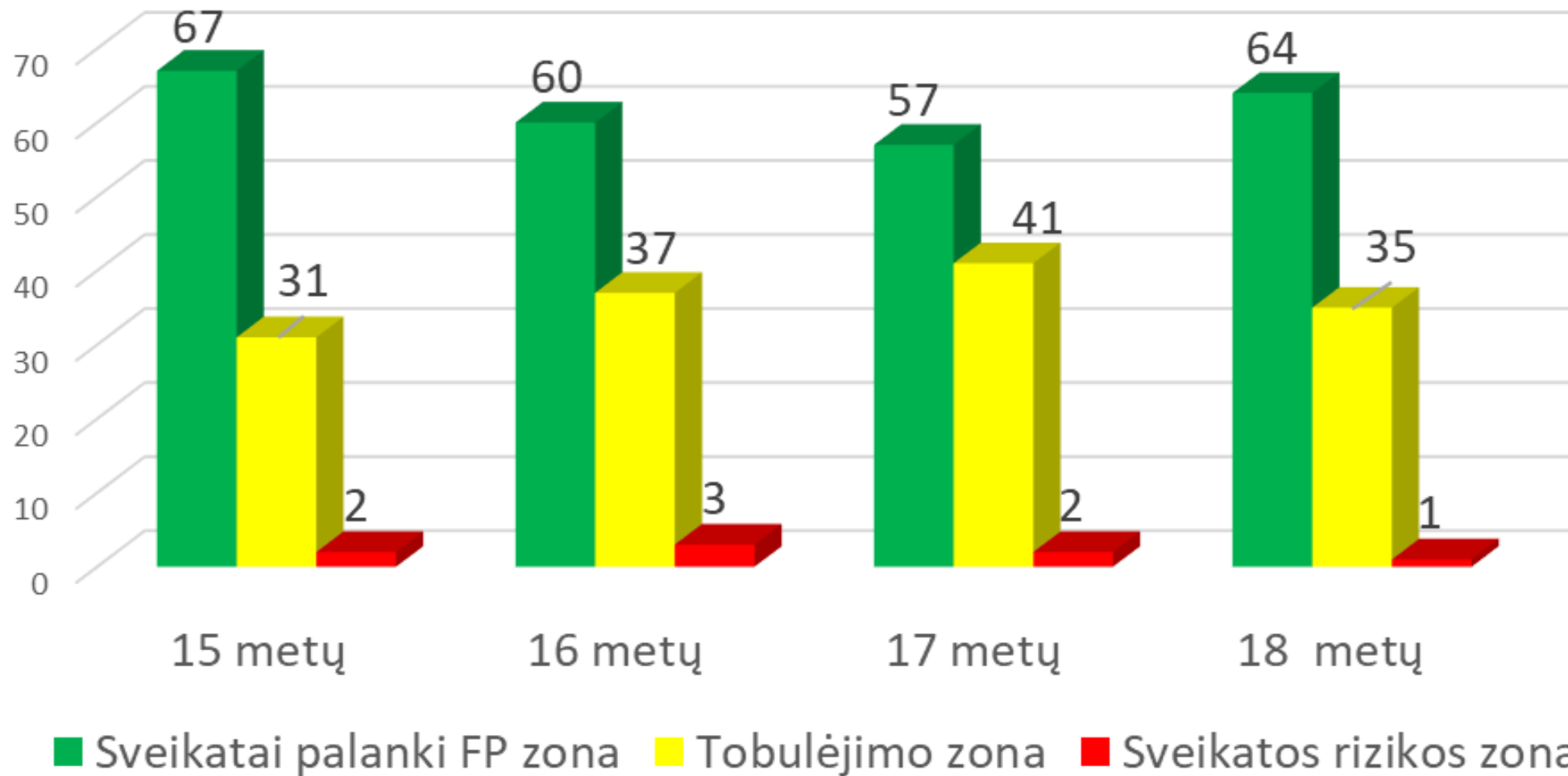
BERNIUKŲ FLAMINGAS-TIKSLAS – NUSTATYTI PUSIAUSVYRĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2024 M. M. (PROC.)



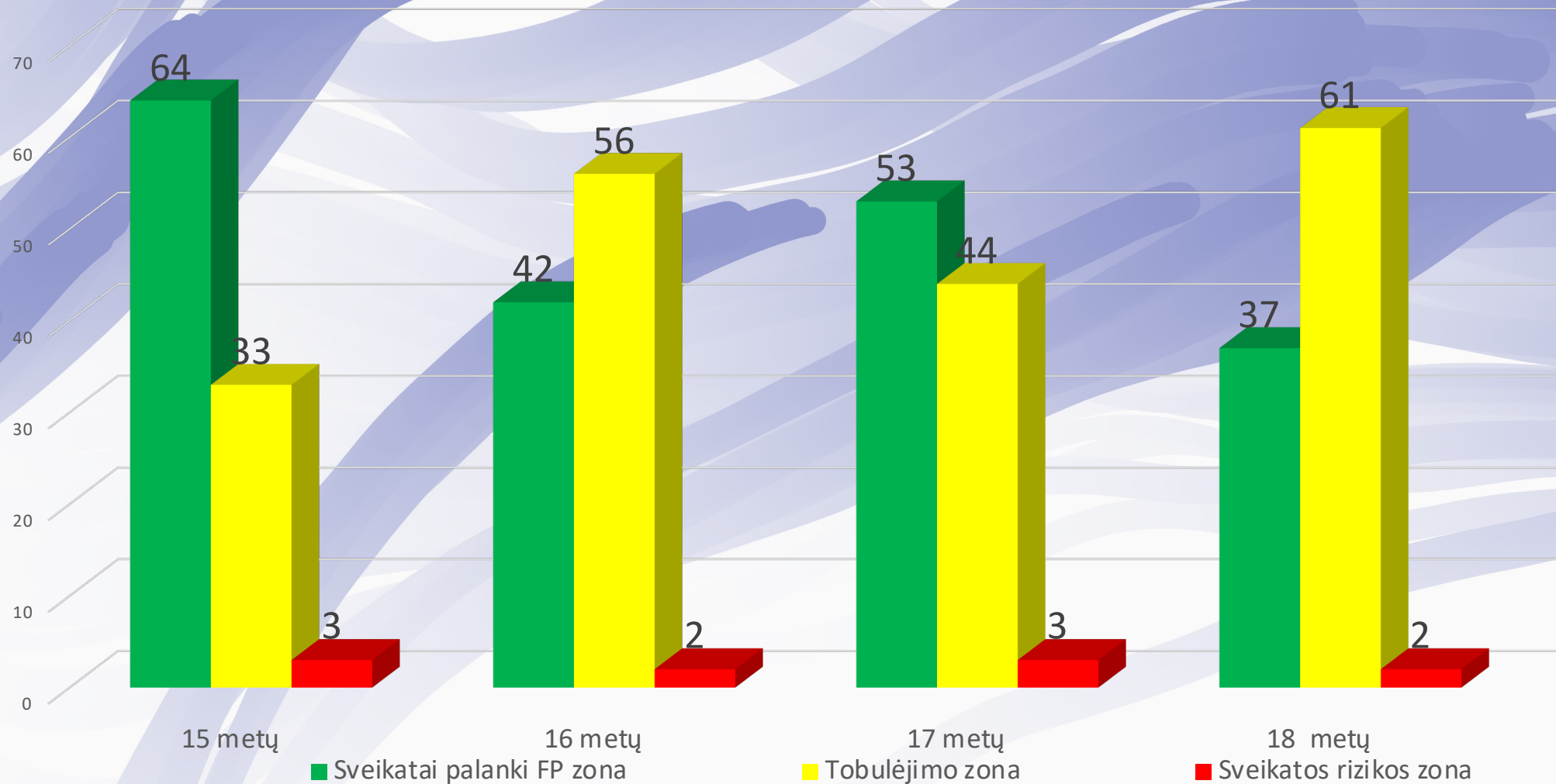
MERGAITĒS SĒSTI IR SIEKTI -TIKSLAS – NUSTATYTI LANKSTUMĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2024 M. M. (PROC.)



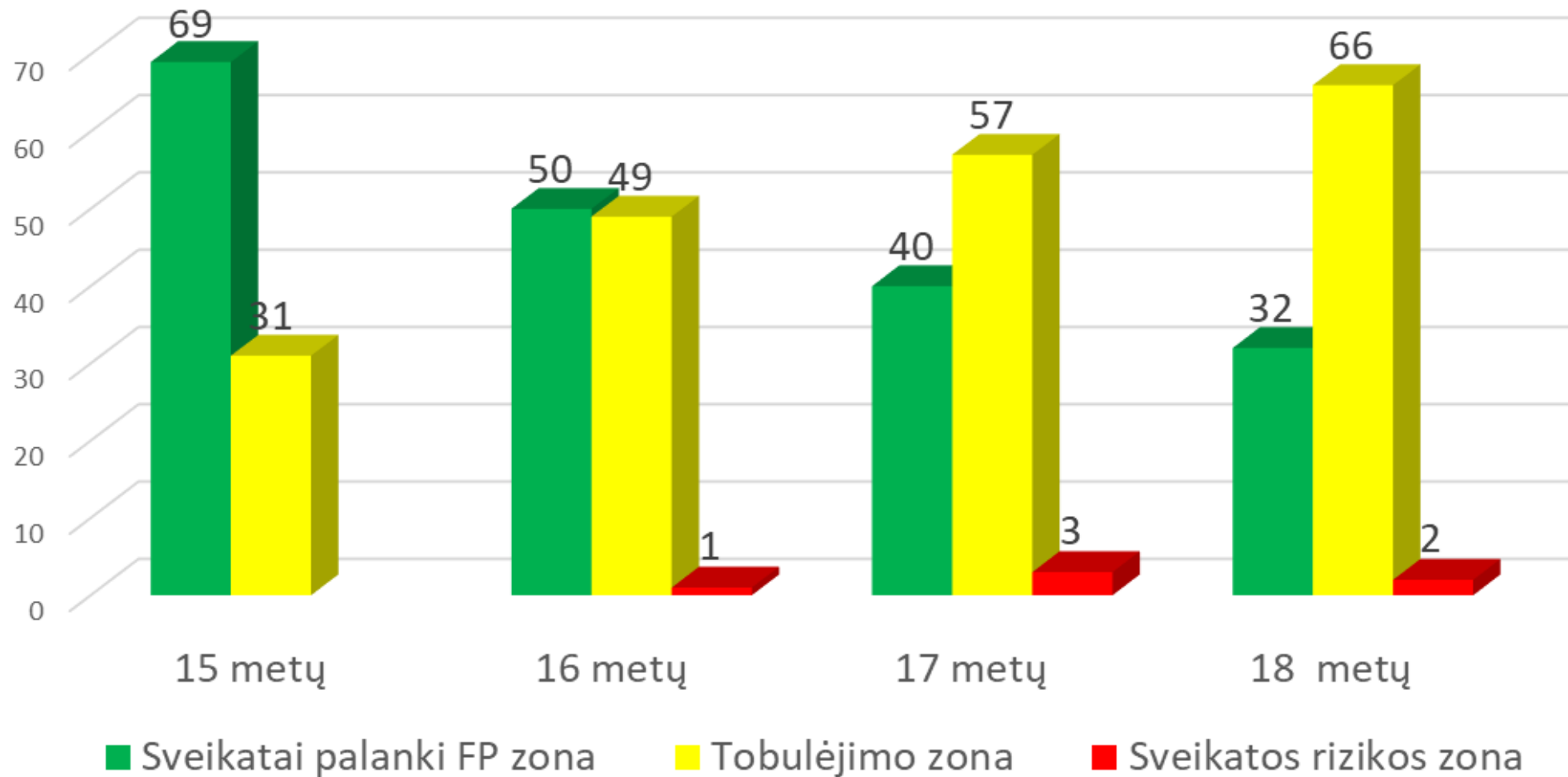
BERNIUKŲ SĖSTI IR SEKTI -TIKSLAS – NUSTATYTI LANKSTUMĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2024 M. M. (PROC.)



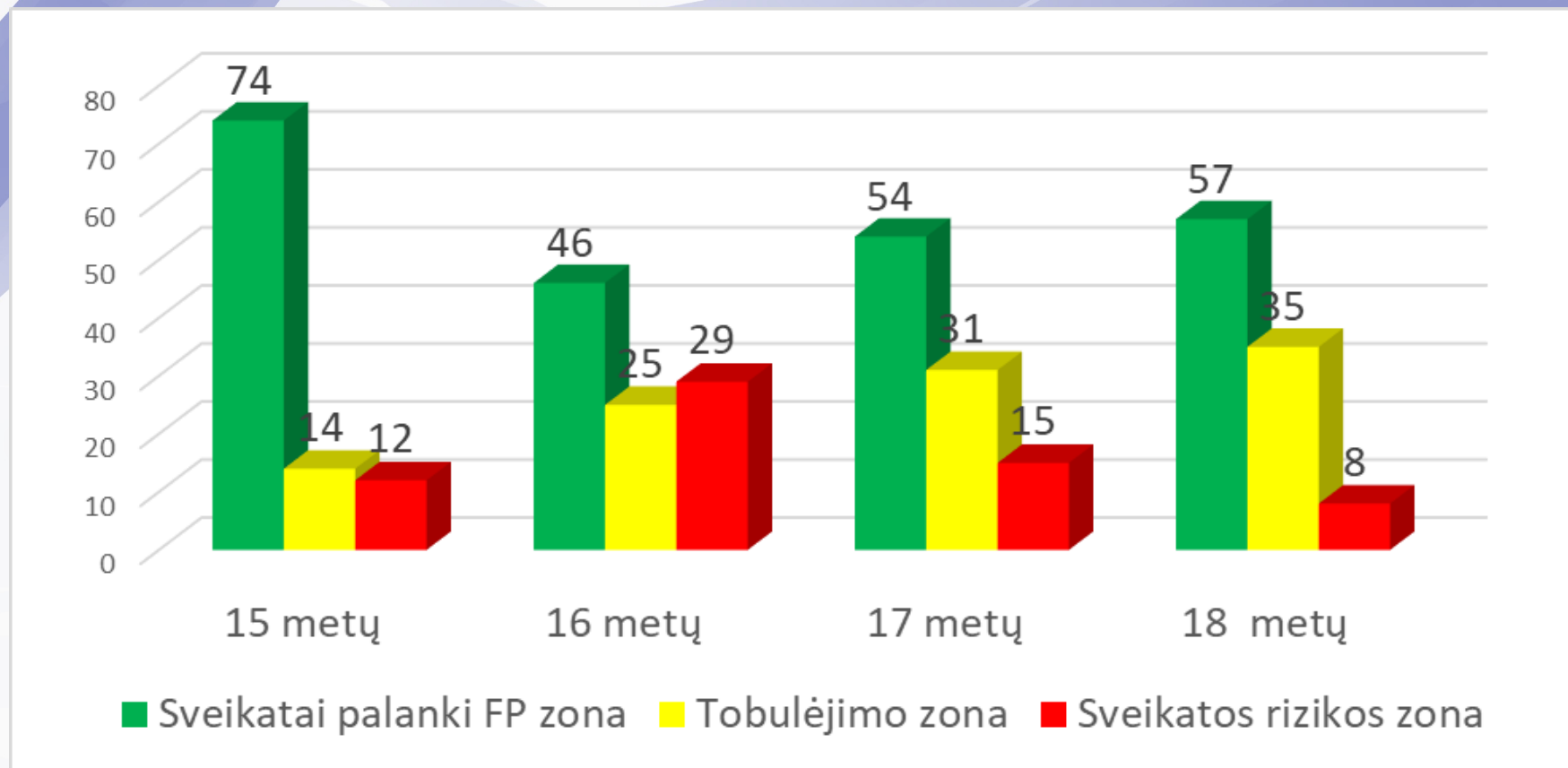
MERGAITĖS ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS-TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ JĖGĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2024 M. M. (PROC.)



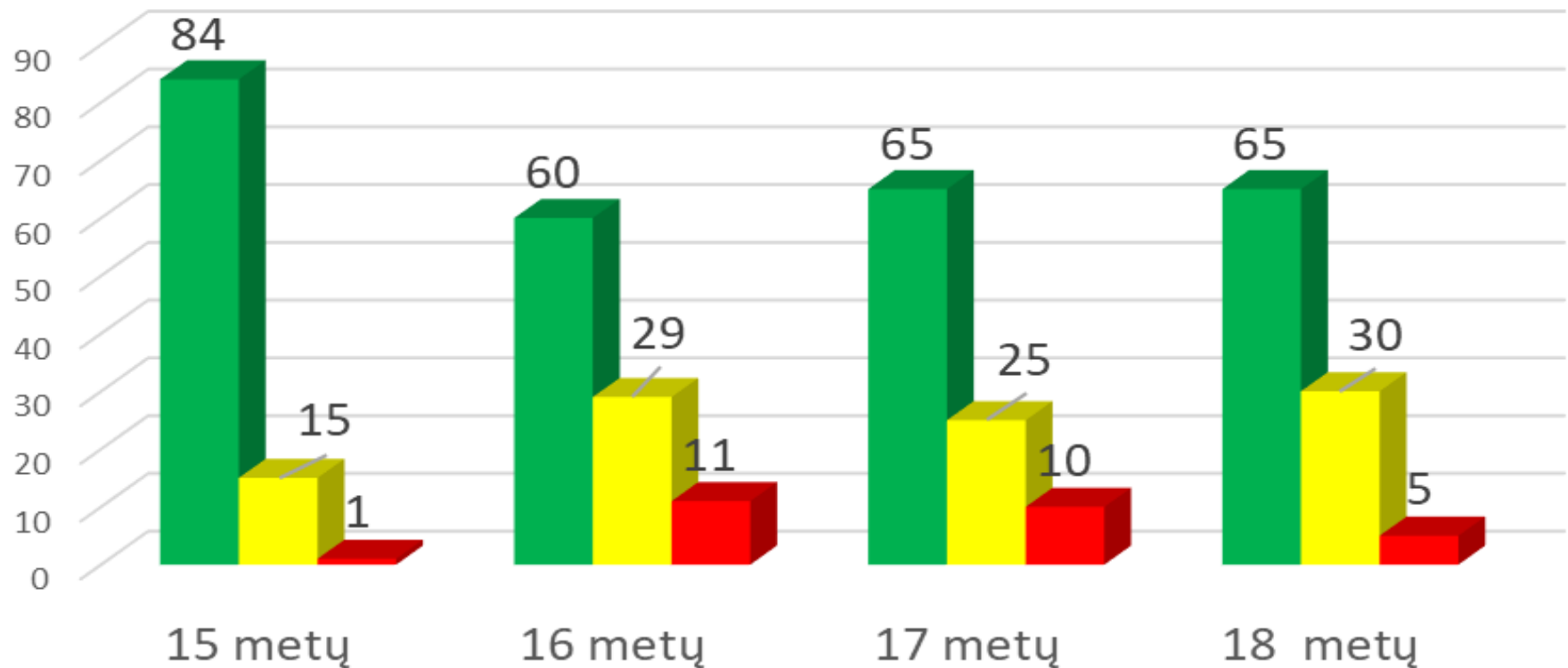
BERNIUKŲ ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS-TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ JĖGĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2024 M. M. (PROC.)



MERGAITĖS KYBOJIMAS SULENKTOMIS RANKOMIS -TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ IŠTVERME. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2024 M. M. (PROC.)

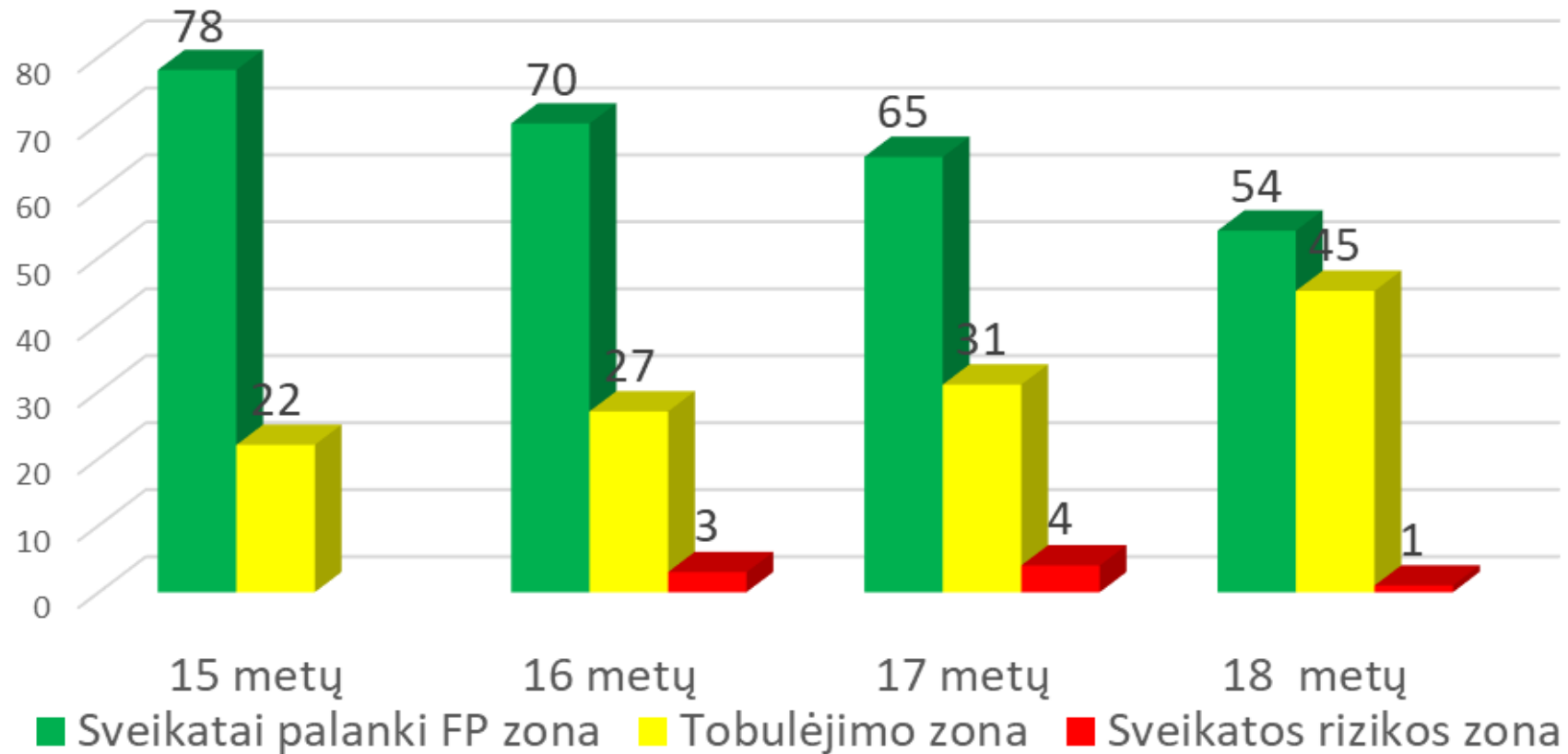


BERNIUKŲ KYBOJIMAS SULENKTOMIS RANKOMIS -TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ IŠTVERMĘ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2024 M. M. (PROC.)

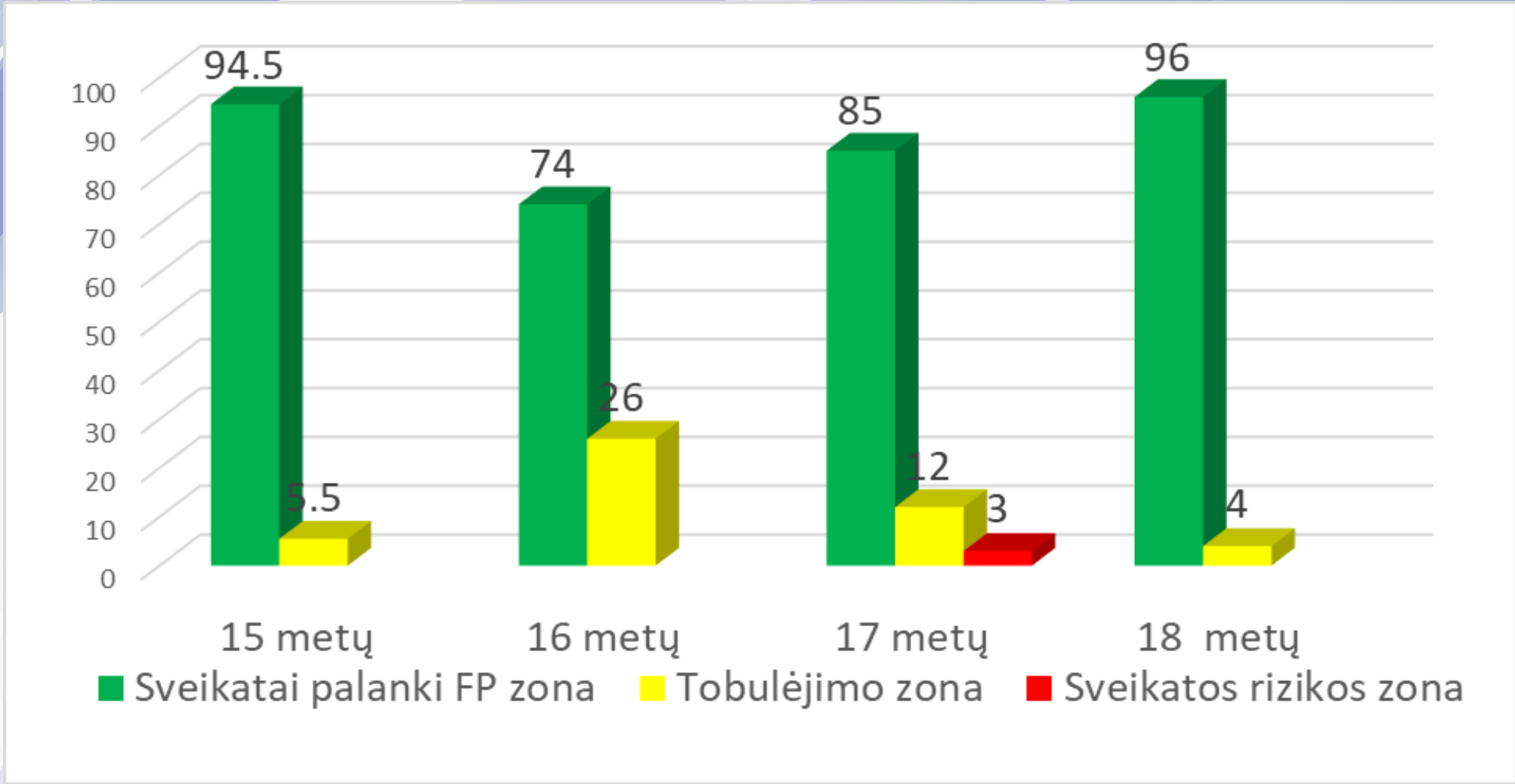


■ Sveikatai palanki FP zona ■ Tobulėjimo zona ■ Sveikatos rizikos zona

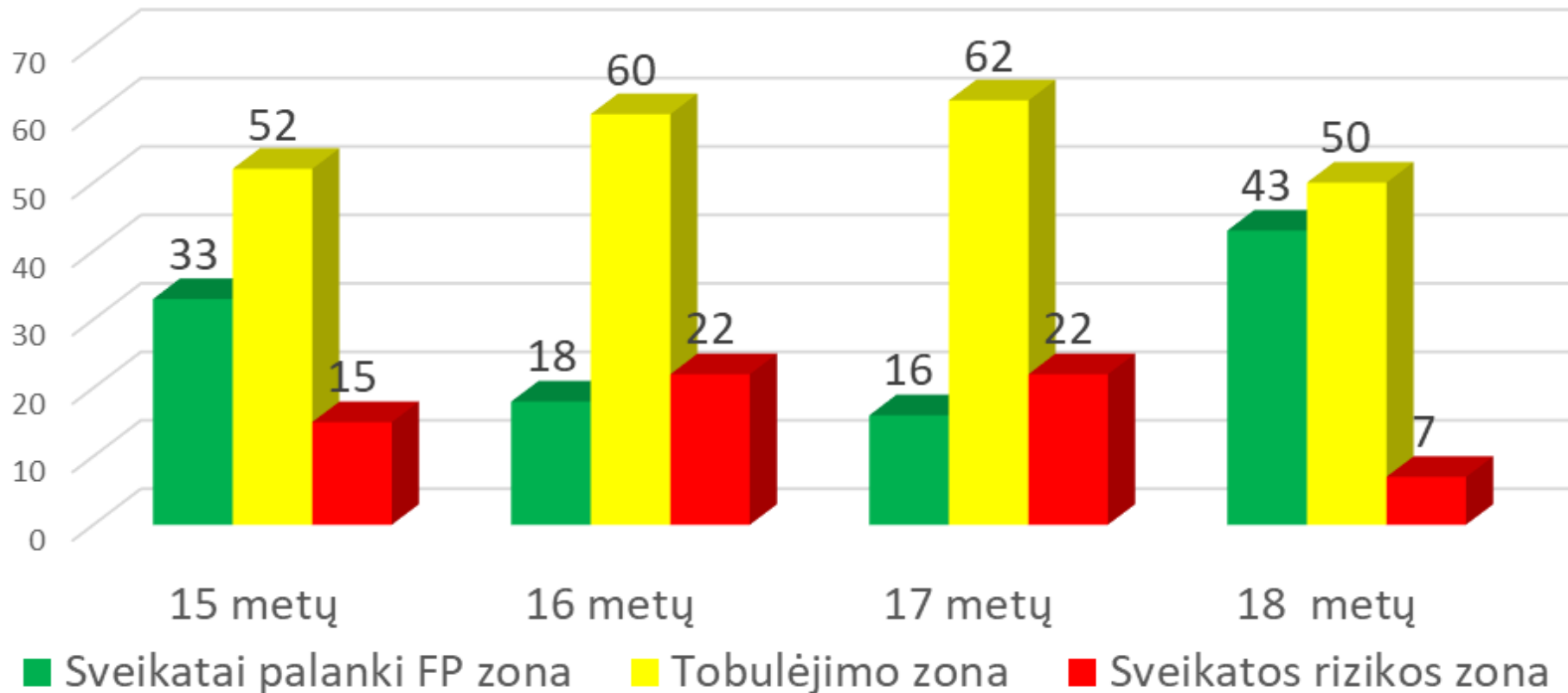
MERGAITĒS 10X5M BĒGIMAS ŠAUDYKLE-TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ IŠTVERMĘ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2024 M. M. (PROC.)



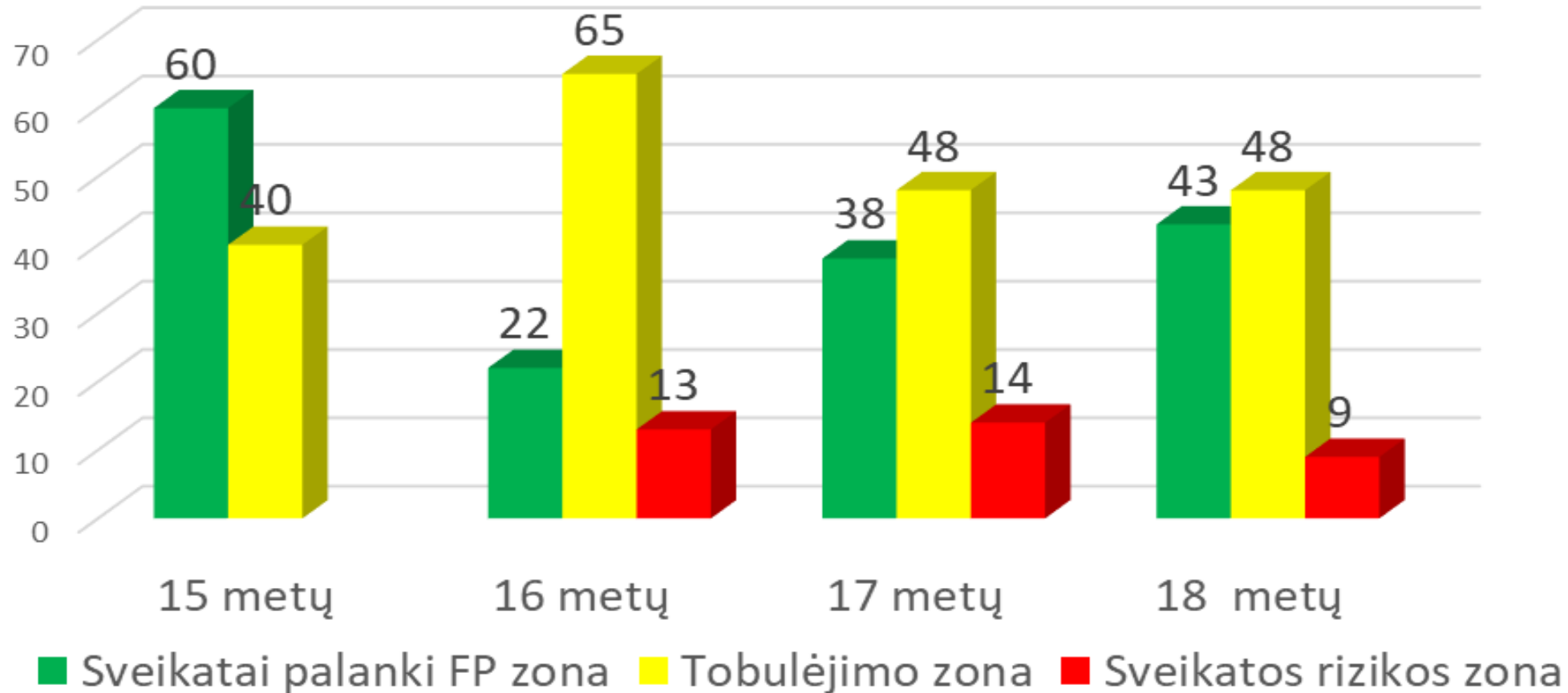
BERNIUKŲ 10X5M BĖGIMAS ŠAUDYKLE-TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ IŠTVERMĘ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2024 M. M. (PROC.)



MERGAITĒS 20M BĒGIMAS ŠAUDYKLE- TIKSLAS – NUSTATYTI ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMOS PAJĒGUMA. TESTO REZULTATŪ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2024M. M. (PROC.)



BERNIUKŲ 20M BĖGIMAS ŠAUDYKLE- TIKSLAS – NUSTATYTI ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMOS PAJĖGUMĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2024 M. M. (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

“Jeigu niekada nebandai, niekada ir nepasieksi.” – Michael Jordan



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