

KLAIPĖDOS LIUDVIKO STULPINO PROGIMNAZIJA

MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO DUOMENŲ ANALIZĖ 2024 M.

Parengė: Visuomenės sveikatos specialistė Danguolė Beniušienė

ĮVADAS

FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMAS

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. Fizinio pajėgumo nustatymas ugdymo įstaigose buvo vykdomas nuo vasario iki gegužės mėnesio. Mokinių pajėgumo testavimo duomenų analizė Klaipėdos miesto savivaldybės ugdymo įstaigose atliekama antrą kartą.

Fizinio pajėgumo nustatymo tikslas – remiantis atliktų fizinio pajėgumo testų rezultatais ir jų stebėjimu, skatinti mokinius, jų tėvus ir mokyklos bendruomenę stiprinti vaikų fizinę sveikatą.

Mokinio fizinio pajėgumo testas – užduotis, skirta nustatyti mokinio fizinio pajėgumo lygį.

Fizinis pajėgumas nustatomas tik pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniams.

Liudviko Stulpino progimnazijoje 2024 m. fizinio pajėgumo testavime dalyvavo 751 mokinys.

MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYME VADOVAUJAMASI PAGRINDINIAIS PRINCIPAIS:

Individualizavimo – gauti asmeniniai mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai aptariami su mokiniu individualiai, jie nelyginami su kitų mokinių rezultatais ir pažymiais nevertinami;

Prieinamumo – atsižvelgiama į mokinio asmenines fizines, psichines ir raidos galimybes: mokinys atlieka kiekvieną fizinio pajėgumo nustatymo testą pagal savo išgales;

Konfidencialumo – mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai yra konfidenciali informacija. Rezultatai negali būti naudojami mokinių ir mokyklų reitingavimui.

MOKINIAMS BESIMOKANTIEMS PAGAL PRADINIO UGDYMO PROGRAMAS FIZINIO PAJĖGUMO TESTAI:

1. **„Šuolis į tolį iš vietos“** (kojų raumenų jėgai nustatyti);
2. **„Teniso kamuoliuko metimas“** (rankų raumenų jėgai nustatyti);
3. **„10 x 5 m bėgimas šaudykle“** (greitumui, vikrumui nustatyti);
4. **„6 minučių bėgimas“** (širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui nustatyti).

MOKINIAMS BESIMOKANTIEMS PAGAL PAGRINDINIO UGDYMO PROGRAMAS FIZINIO PAJĖGUMO TESTAI:

1. **„Flamingas“** (pusiausvyrai nustatyti);
2. **„Sėstis ir siekti“** (lankstumui nustatyti);
3. **„Šuolis į tolį iš vietos“** (kojų raumenų jėgai nustatyti);
4. **„Kybojimas sulenktomis rankomis“** (raumenų ištvėrmei nustatyti);
5. **„10 x 5 m bėgimas šaudykle“** (greitumui, vikrumui nustatyti);
6. **„20 m bėgimas šaudykle“** (širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui nustatyti).

MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ REZULTATAI PRISKIRIAMAI VIENAI IŠ 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.

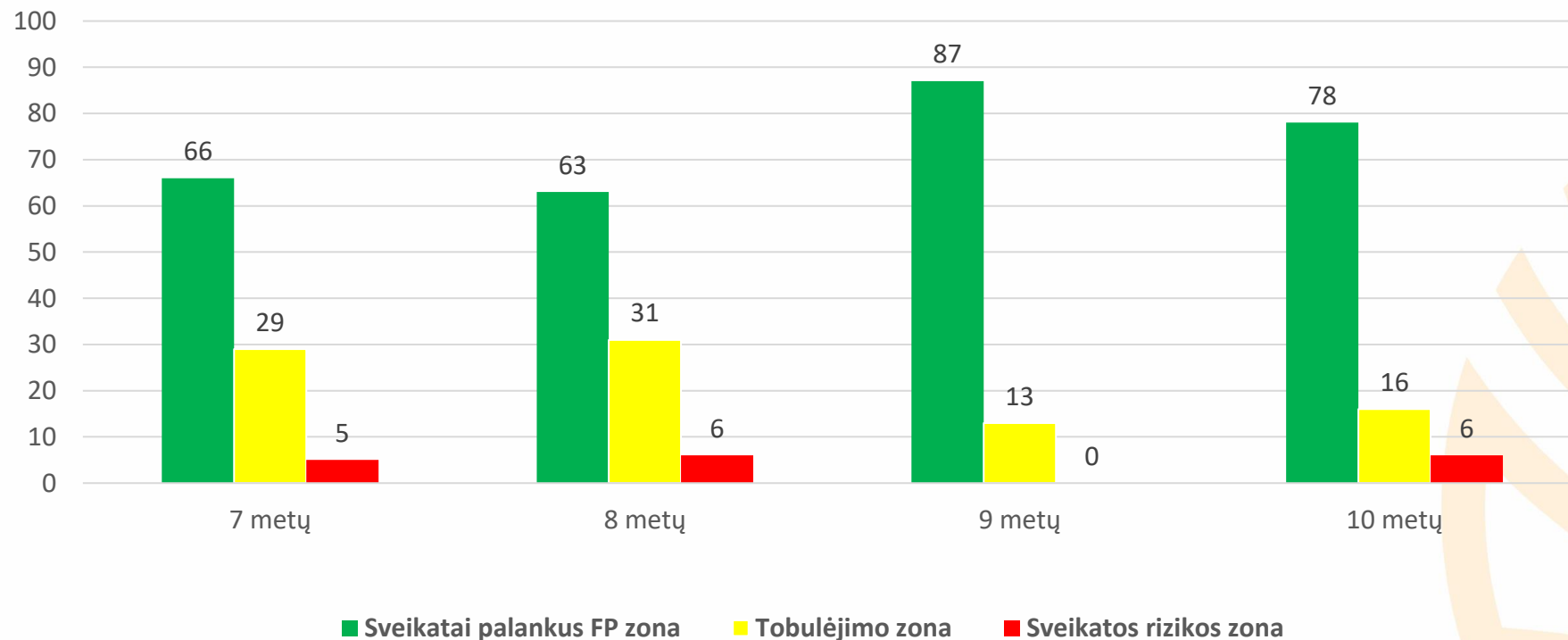
Kiekvienos mokinio fizinės ypatybės priskyrimas nurodytai zonai yra skirtas gerinti savo fizinį pajėgumą fizinio aktyvumo priemonėmis bei didinti mokinio suvokimui apie galimas grėsmes jo sveikatai.



PRADINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ANALIZĖ

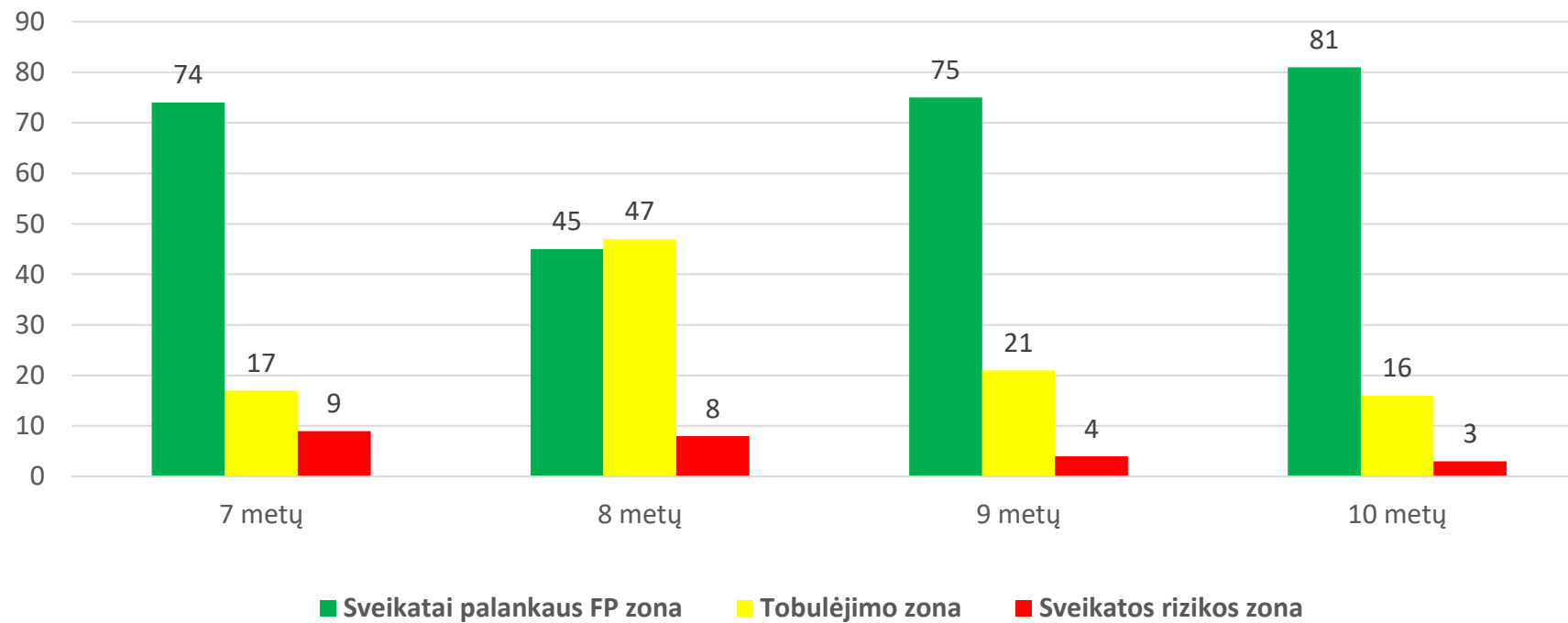
7-10 METŲ BERNIUKŲ DALIS (PROC.) PAGAL ŠUOLIO IŠ VIETOS Į TOLŲ TESTO ĮVERTINIMAS (CM)

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 9 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną 8 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną visi yra 8 ir 10 metų.



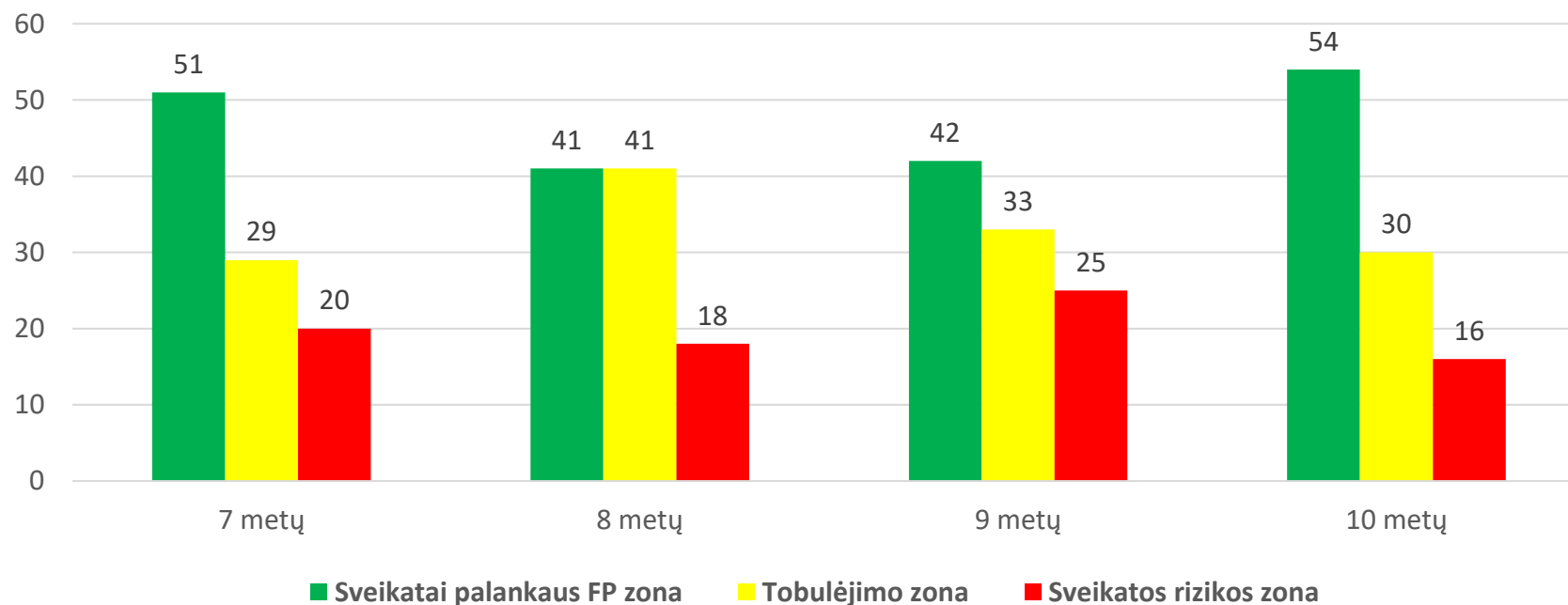
7-10 METŲ AMŽIAUS BERNIUKŲ DALIS (PROC.) PAGAL TENISO KAMUOLIUKO METIMO (M) TESTO ĮVERTINIMAS

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 10 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 8 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 7 ir 8 metų.



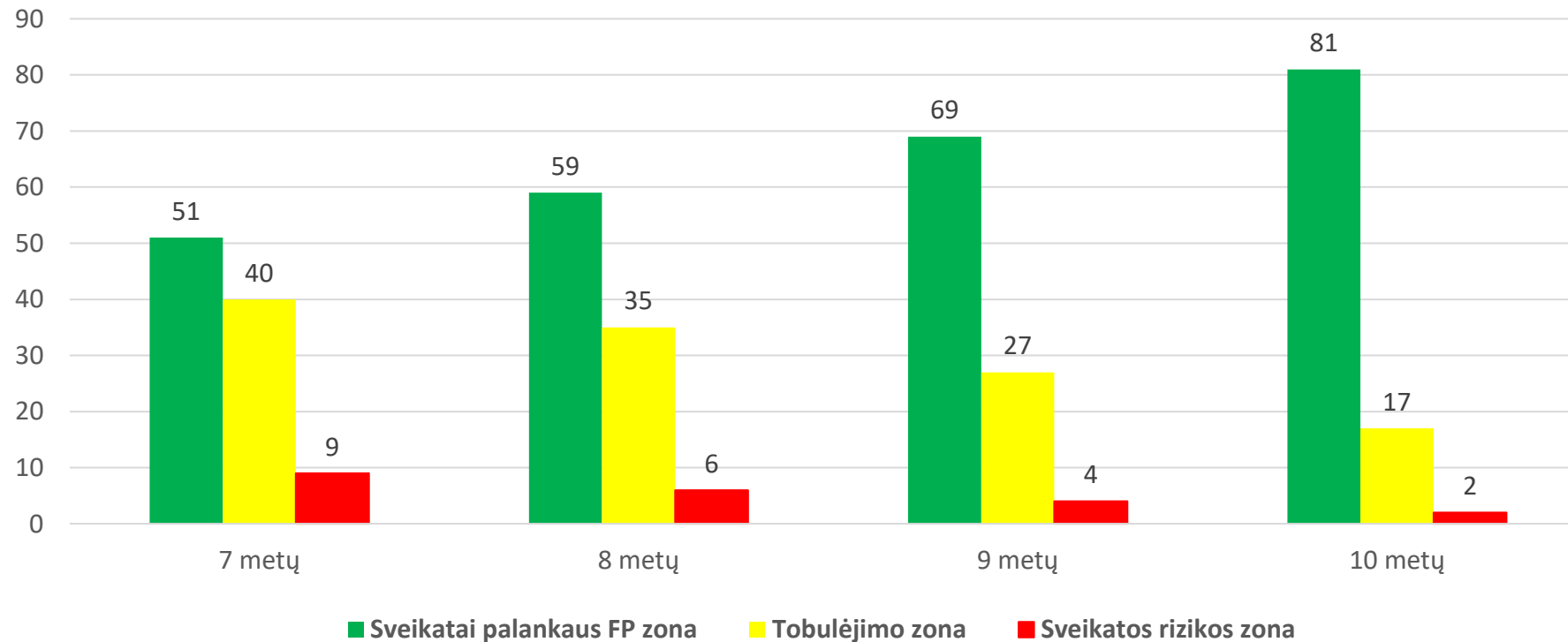
7-10 METŲ AMŽIAUS BERNIUKŲ DALIS (PROC.) PAGAL 10 X 5 BĖGIMO ŠAUDYKLE (S) TESTO ĮVERTINIMAS

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 10 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 8 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 9 metų.



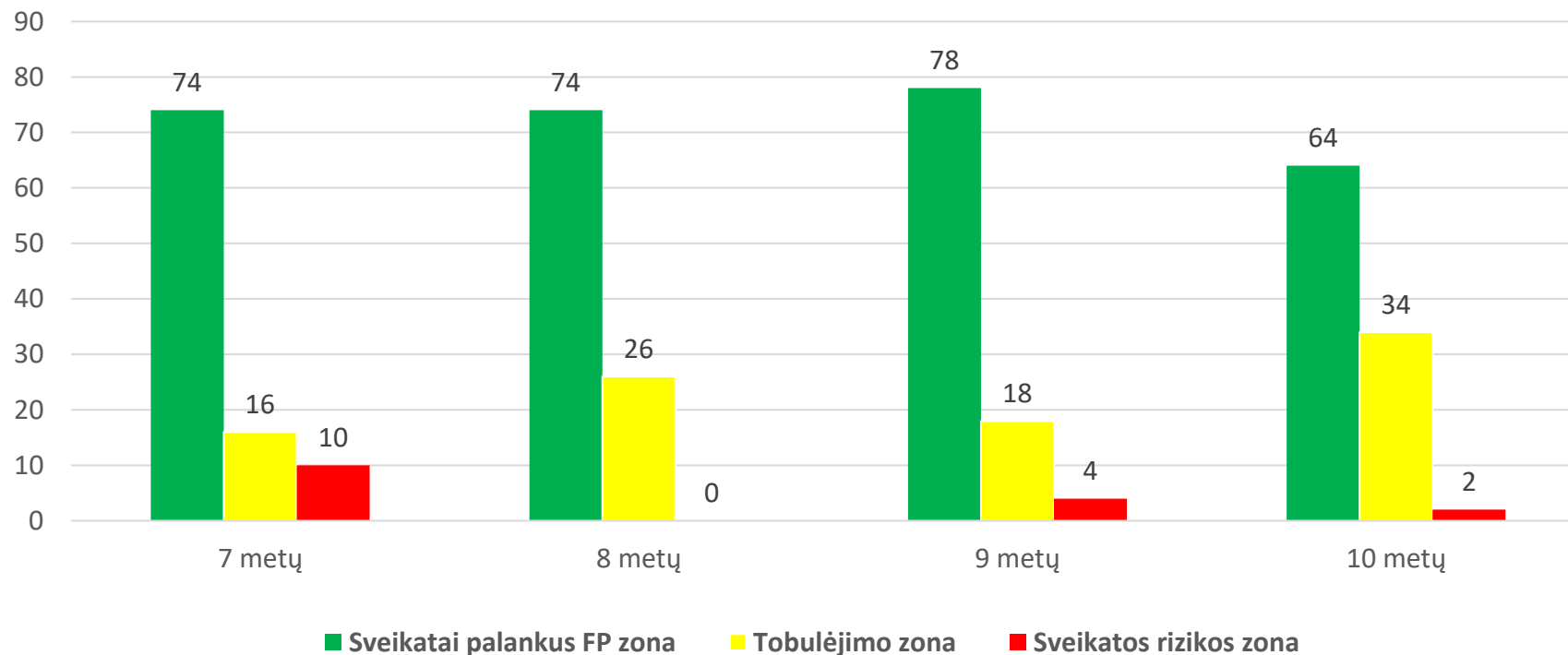
7-10METŲ AMŽIAUS BERNIUKŲ DALIS PROC. PAGAL 6 MIN. BĖGIMO (M) TESTO ĮVERTINIMAS

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 10 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 7 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 7 metų.



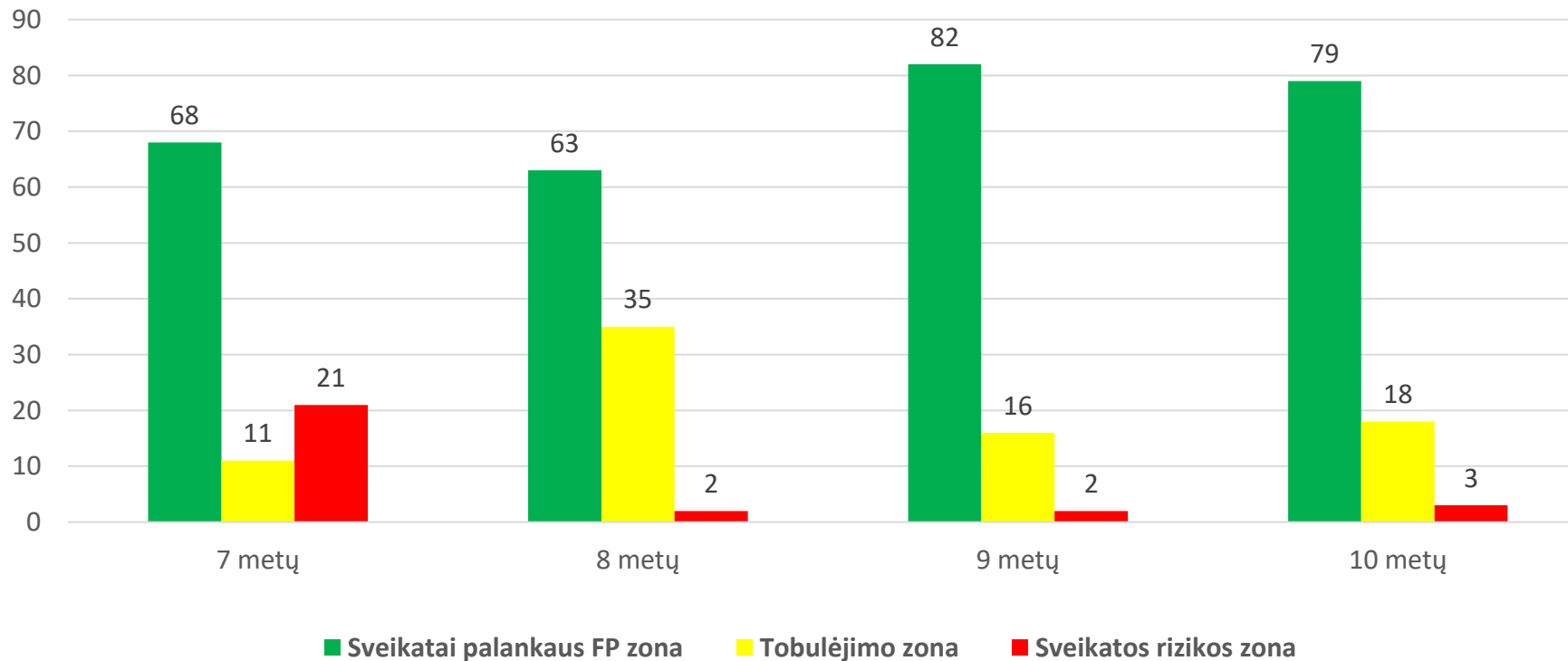
7-10 METŲ AMŽIAUS MERGAIČIŲ DALIS (PROC.) PAGAL ŠUOLIO IŠ VIETOS Į TOLŲ (CM) TESTO ĮVERTINIMAS

Didžiausia pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 9 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 10 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 7 metų.



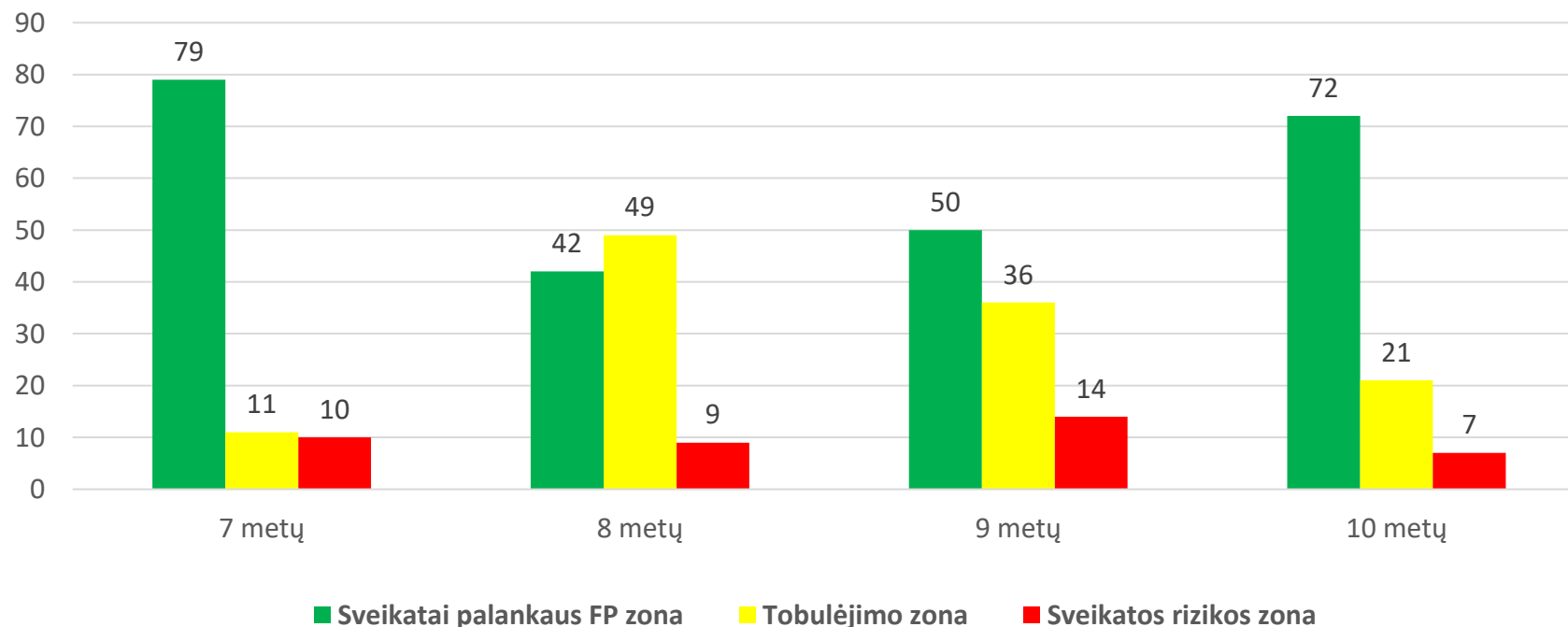
7-10 METŲ AMŽIAUS MERGAIČIŲ DALIS (PROC.) PAGAL TENISO KAMUOLIUKO METIMO (M) TESTO ĮVERTINIMĄ

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 9 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 8 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 7 metų.



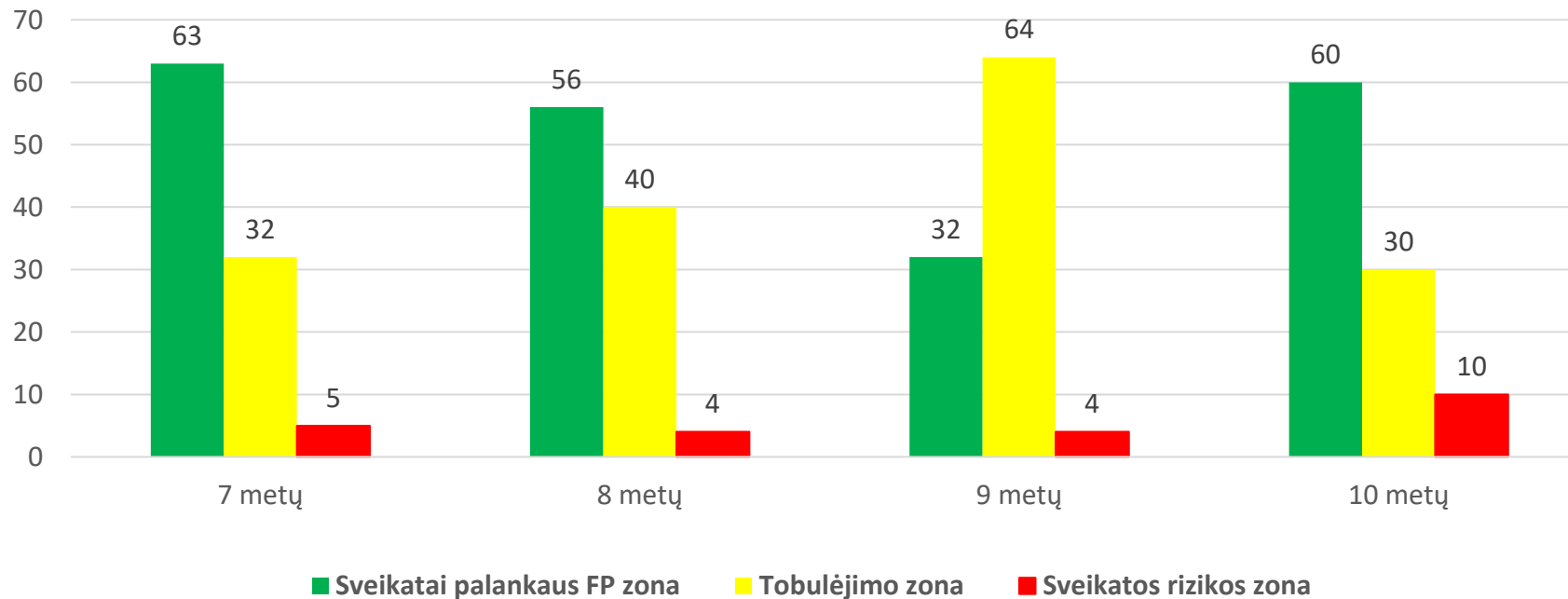
7-10 METŲ AMŽIAUS MERGAIČIŲ DALIS (PROC.) PAGAL 10X5 BĖGIMO ŠAUDYKLE (S) TESTO ĮVERTINIMAS

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 7 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 8 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 9 metų.



7-10 METŲ AMŽIAUS MERGAIČIŲ DALIS (PROC. PAGAL 6 MIN. BĖGIMO (M) TESTO ĮVERTINIMAS)

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 7 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 9 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 10 metų.



SVEIKATOS RIZIKOS ZONA PRADINIS UGDYMAS

Berniukai

Iš viso fizinio pajėgumo testavime dalyvavo **201** pradinių klasių berniukas. Iš jų **84** berniukai žemiau normos atliko nors vieną testą ir pateko į sveikatos rizikos zoną.

Mergaitės

Iš viso fizinio pajėgumo testavime dalyvavo **174** pradinių klasių mergaičių. Iš jų **49** mergaitės žemiau normos atliko nors vieną testą ir pateko į sveikatos rizikos zoną.

PRADINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS

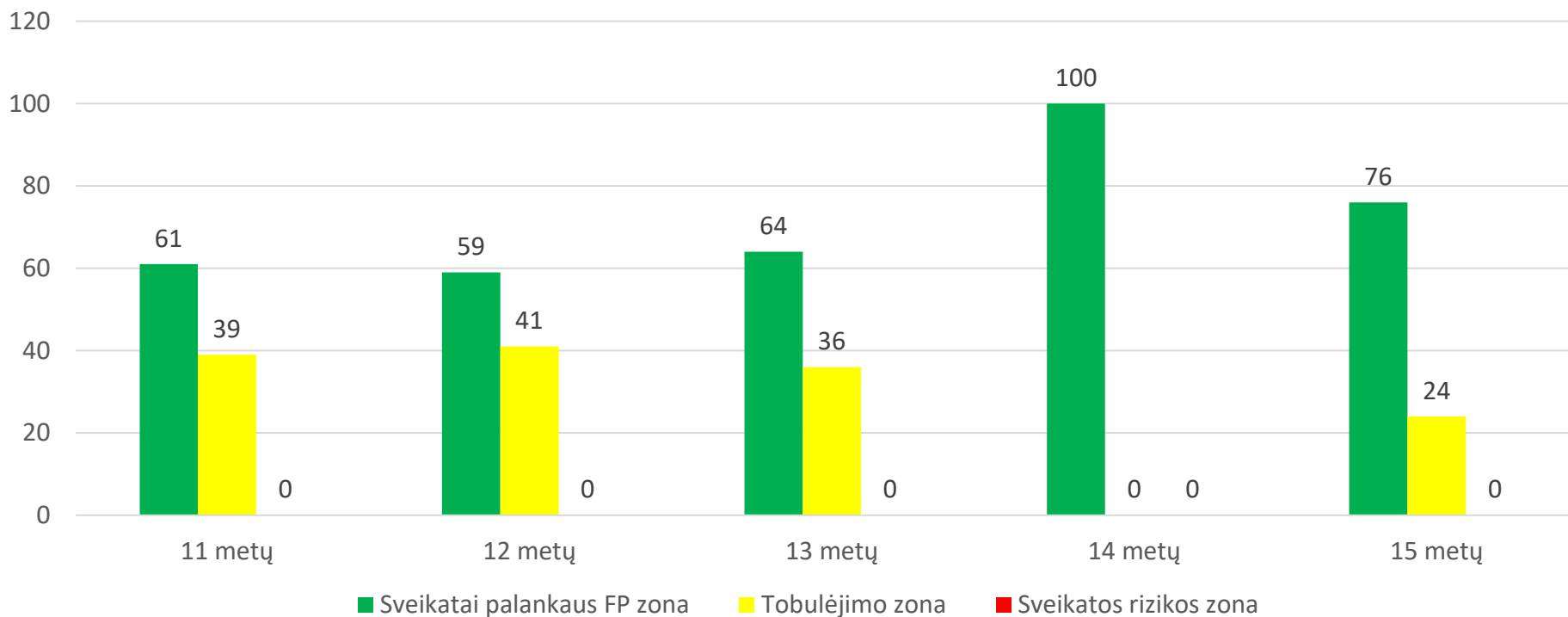
- Pagal testo „Šuolis iš vietos į tolį (cm)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **9 berniukai**, kurių amžius 7 metai (2), 8 metai (3), ir 10 metų (4) ir **5 mergaitės**, kurių amžius 7 metai (2), 9 metai (2) ir 10 metų (1).
- Pagal testo „Teniso kamuoliuko metimas (m)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **11 berniukų**, kurių amžius 7 metai (2), 8 metai (6), 9 metai (2) ir 10 metų (1) ir **7 mergaitės**, kurių amžius 7 metai (3), 8 metai (1), 9 metai (1) ir 10 metų (2).
- Pagal testo „10 x 5 m bėgimas šaudykle(s)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **54 berniukai**, kurių amžius 7 metai (7), 8 metai (8), 9 metai (28) ir 10 metų (11) ir **25 mergaitės**, kurių amžius 7 metai (2), 8 metai (5), 9 metai (8) ir 10 metų (10).
- Pagal testo „6 min bėgimas (m)“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **10 berniukų**, kurių amžius 7 metai (4), 8 metai (3), 9 metai (2) ir 10 metų (1) ir **12 mergaičių**, kurių amžius 7 metai (1), 8 metai (2), 9 metai (2) ir 10 metų (7).



PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ANALIZĖ

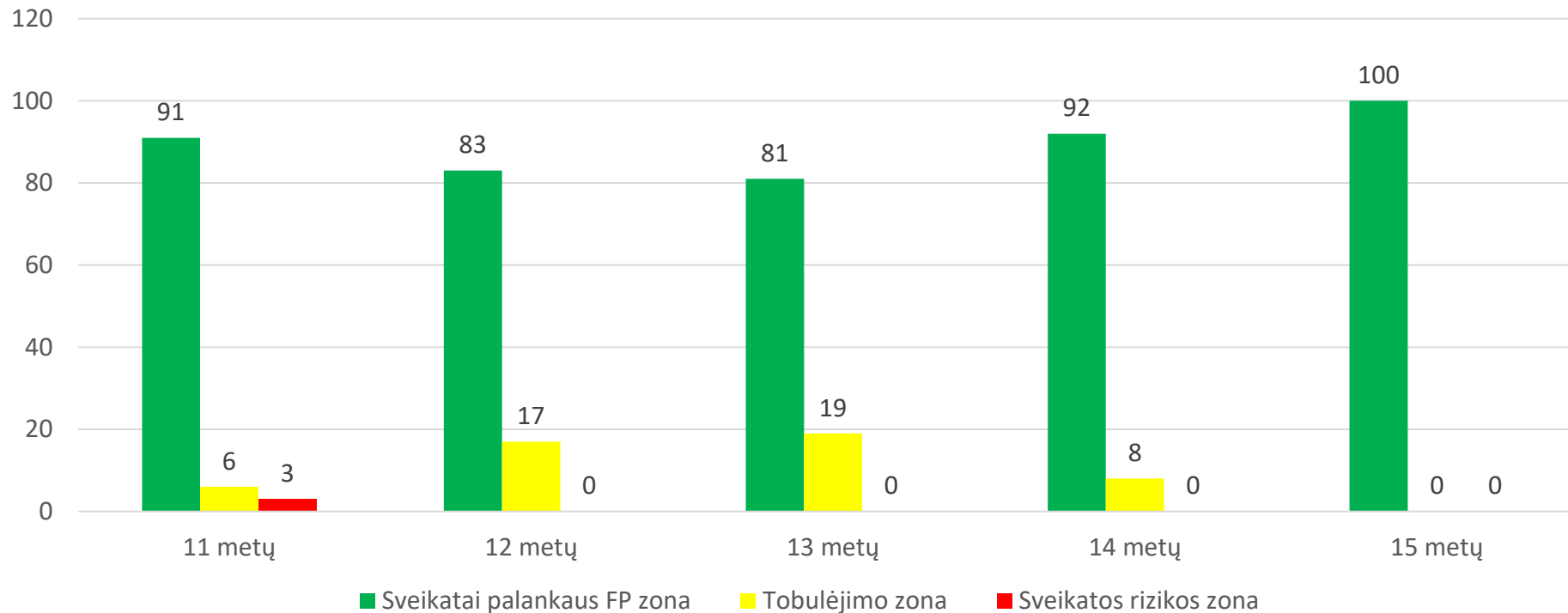
BERNIUKŲ „FLAMINGO“ (UŽLIPIMŲ ANT BUOMELIO SKAIČIUS/1MIN.) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS PROC.

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 14 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 11 - 12 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – nebuvo nei vieno.



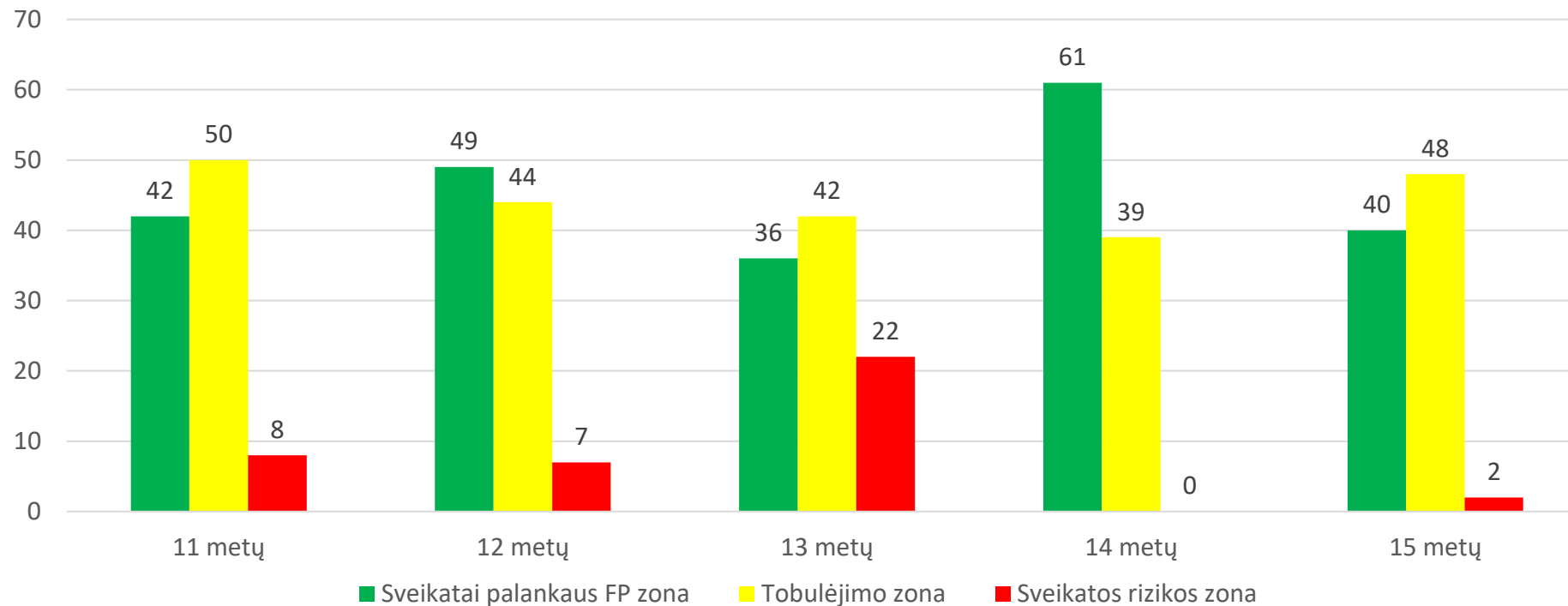
BERNIUKŲ SĖSTIS IR SIEKTI (CM) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS PROC.

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 15 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 13 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 11 metų.



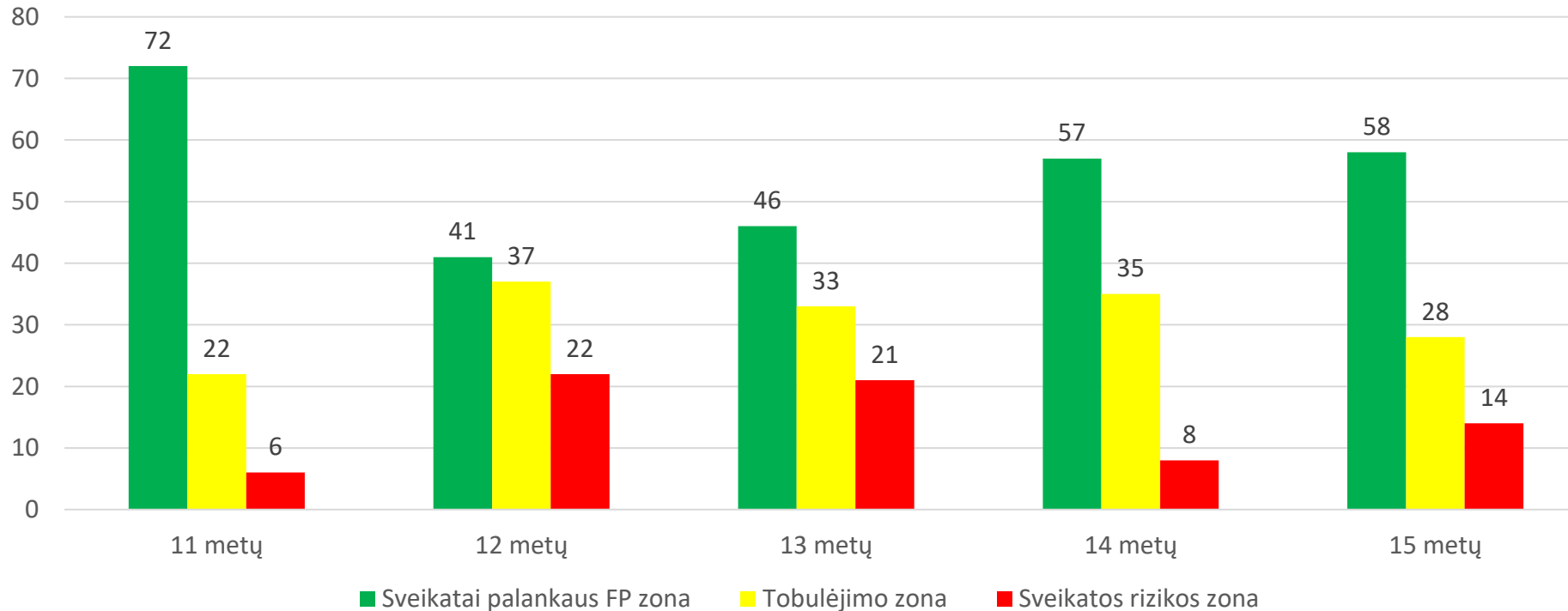
BERNIUKŲ ŠUOLIS Į TOLŲ IŠ VIETOS (CM) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS PROC.

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 14 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 11 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 13 metų.



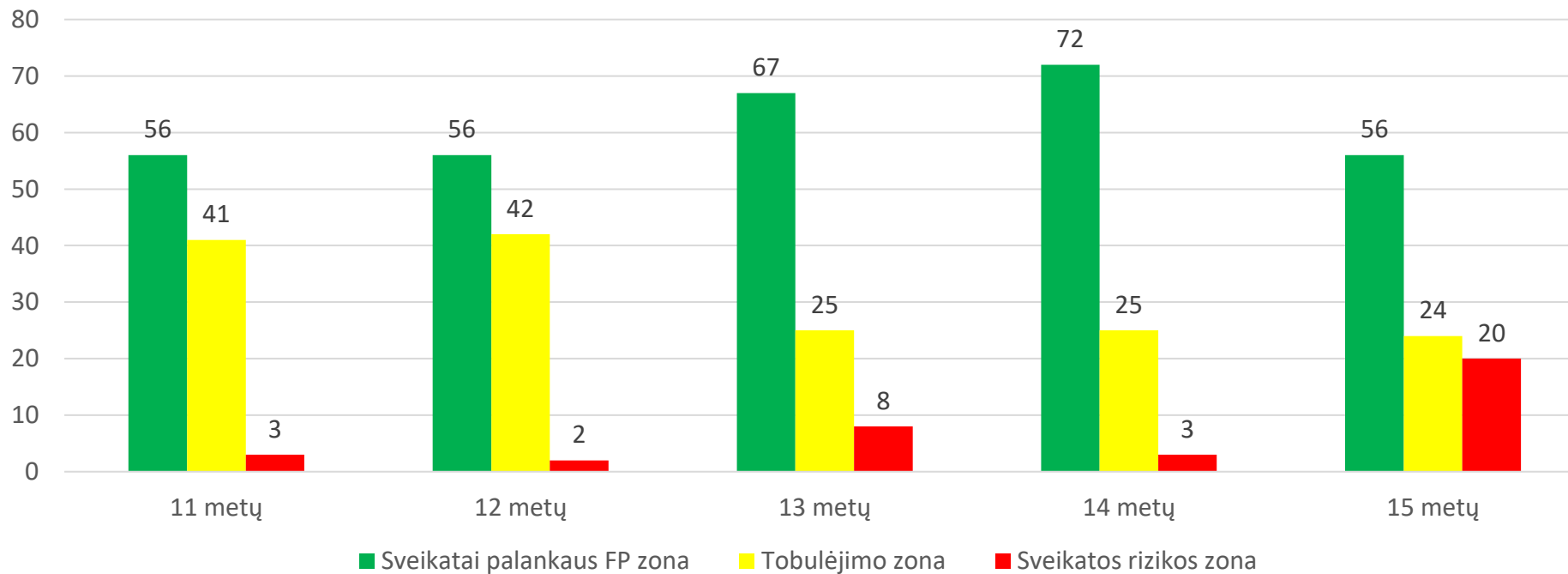
BERNIUKŲ KYBOJIMAS SULENKTOMIS RANKOMIS (S) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS PROC.

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 11 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 12 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 12 metų.



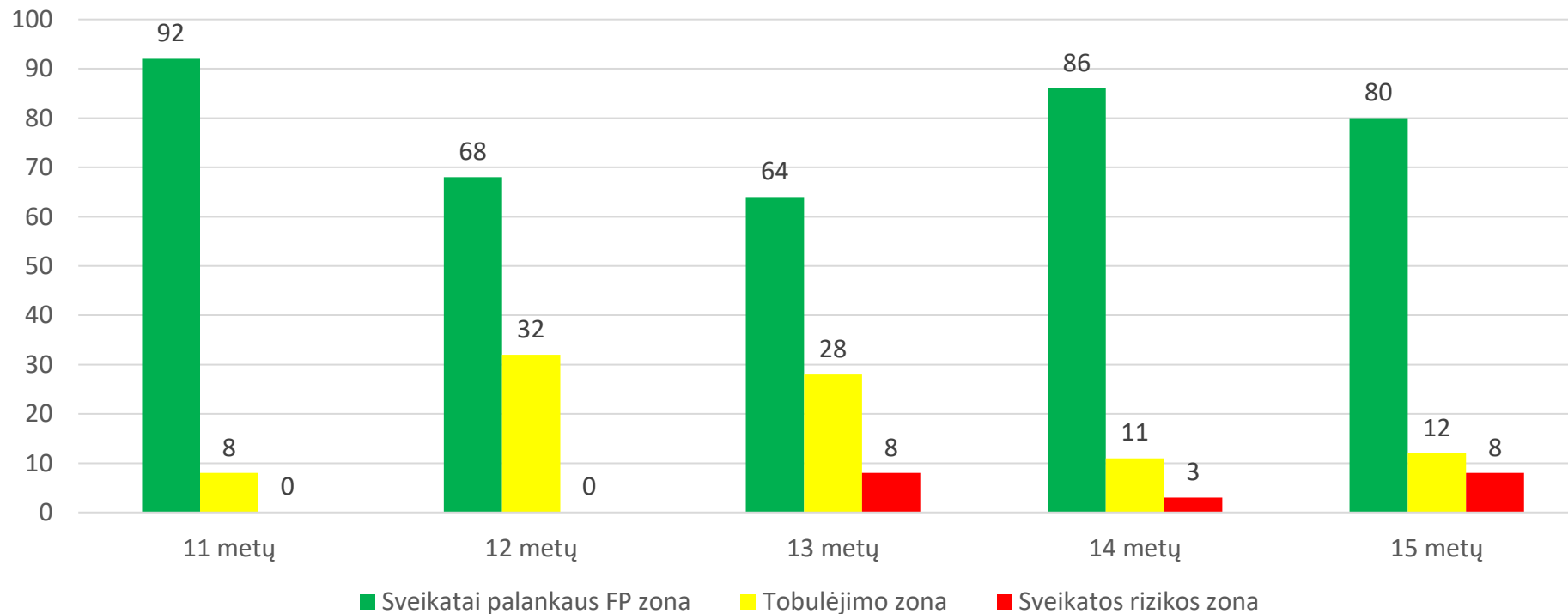
BERNIUKŲ 10X5 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE (S) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS PROC.

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 14 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 11 ir 12 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 15 metų.



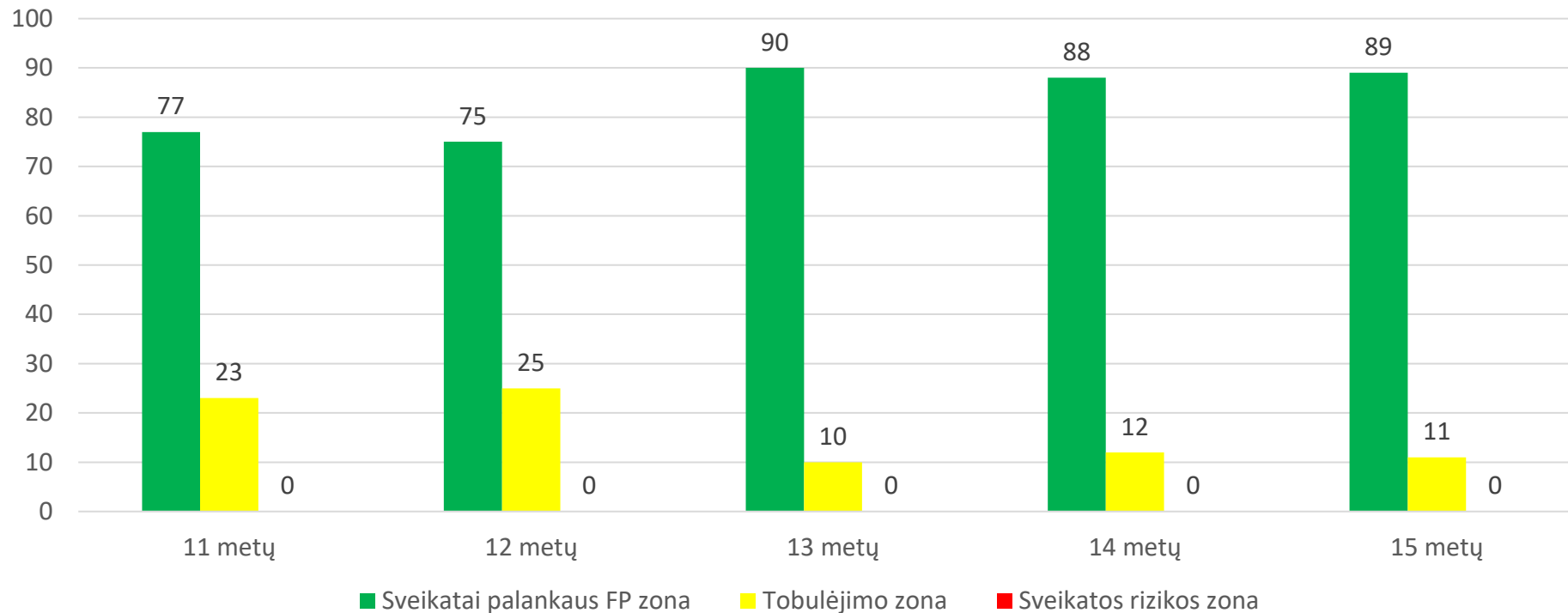
BERNIUKŲ 20 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE (MIN.) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS PROC.

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 11 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 12 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 13, 15 metų po lygiai.



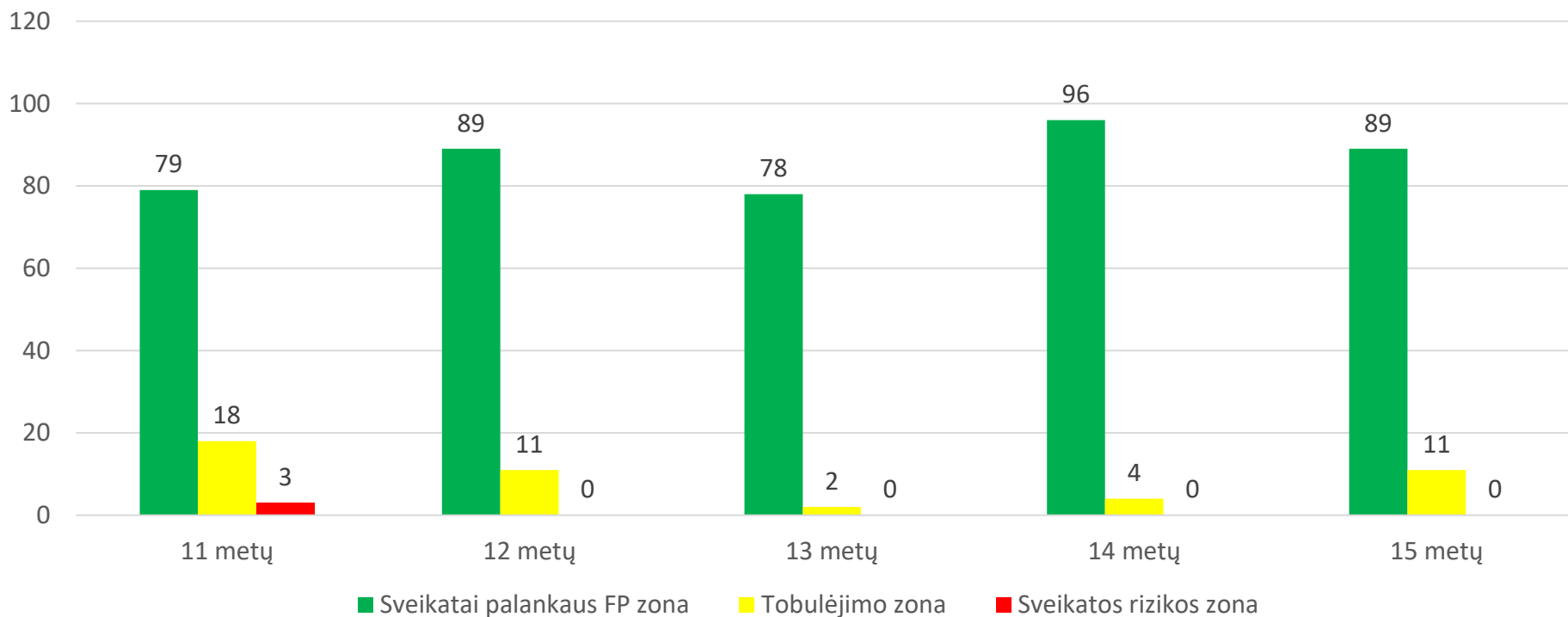
MERGAIČIŲ „FLAMINGO“ (UŽLIPIMŲ ANT BUOMELIO SKAIČIUS/1 MIN.) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS PROC.

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 13 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 12 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – nebuvo.



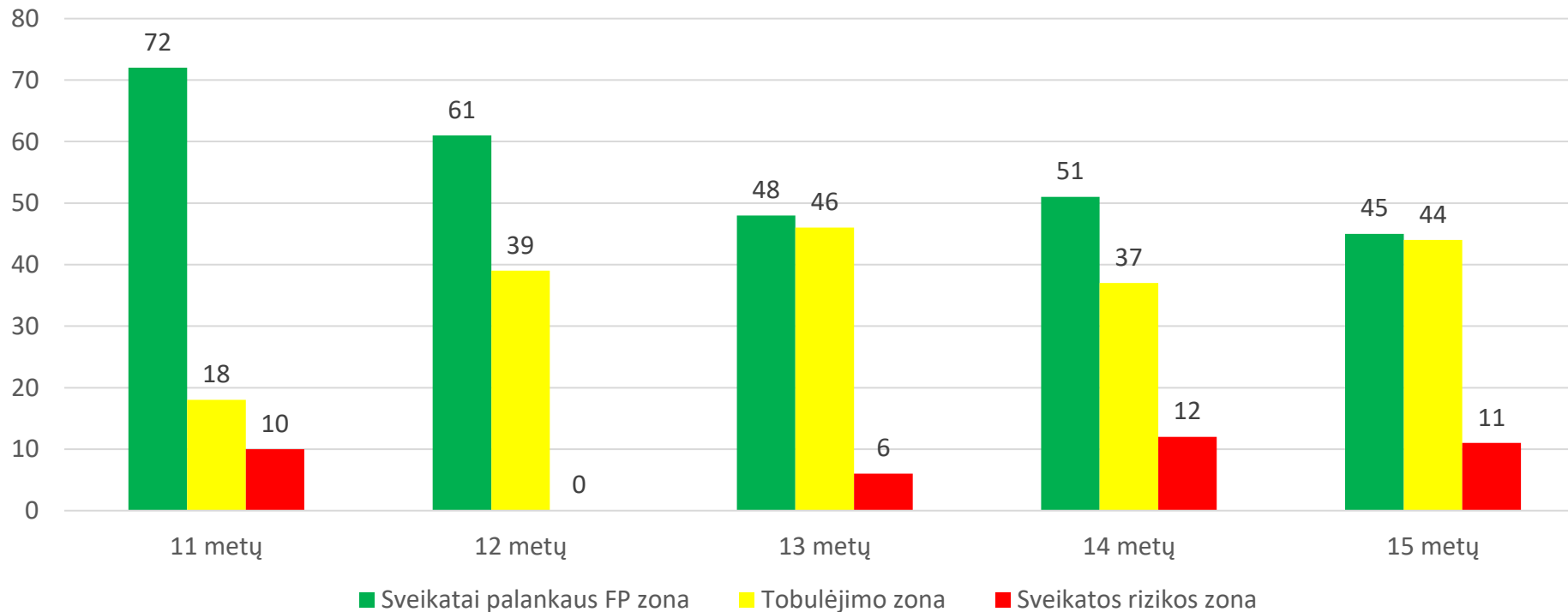
MERGAIČIŲ SĖSTIS IR SIEKTI (CM) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS PROC.

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 14 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 11 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 11 metų.



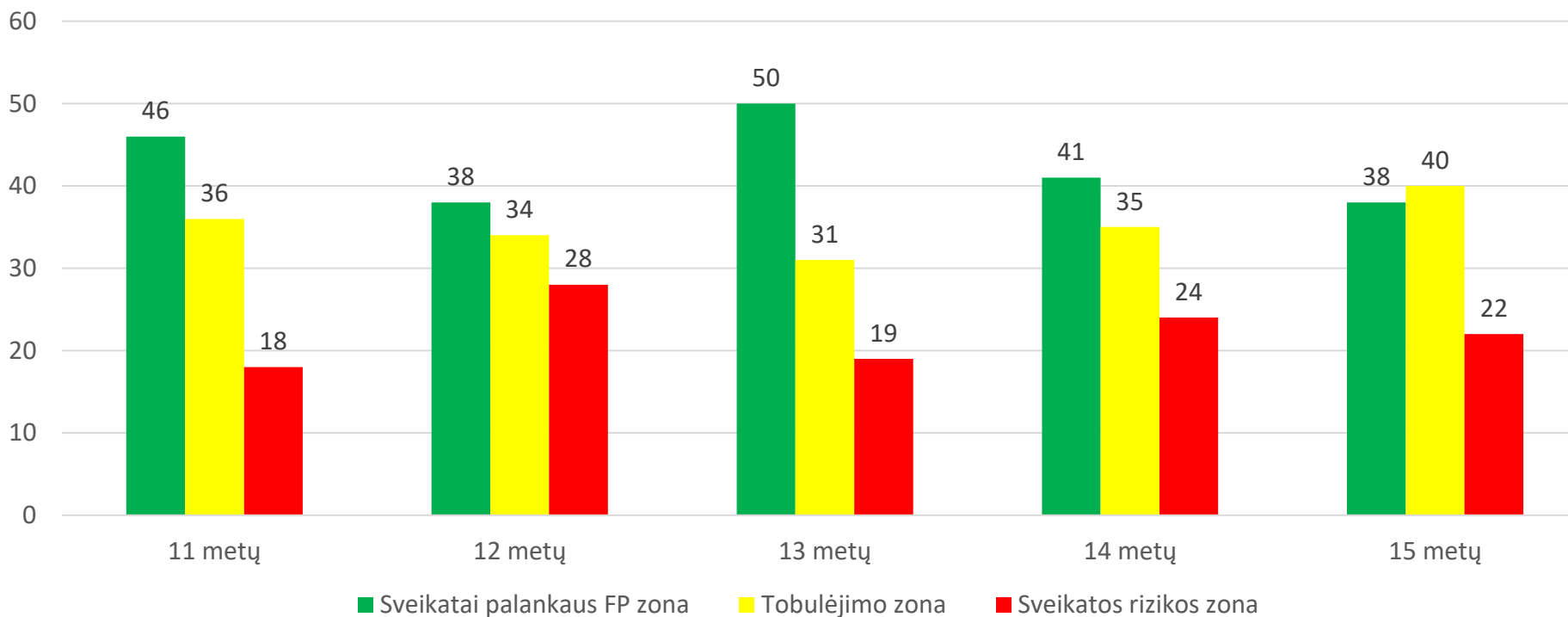
MERGAIČIŲ ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS (CM) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS PROC.

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 11 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 13 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 14 metų.



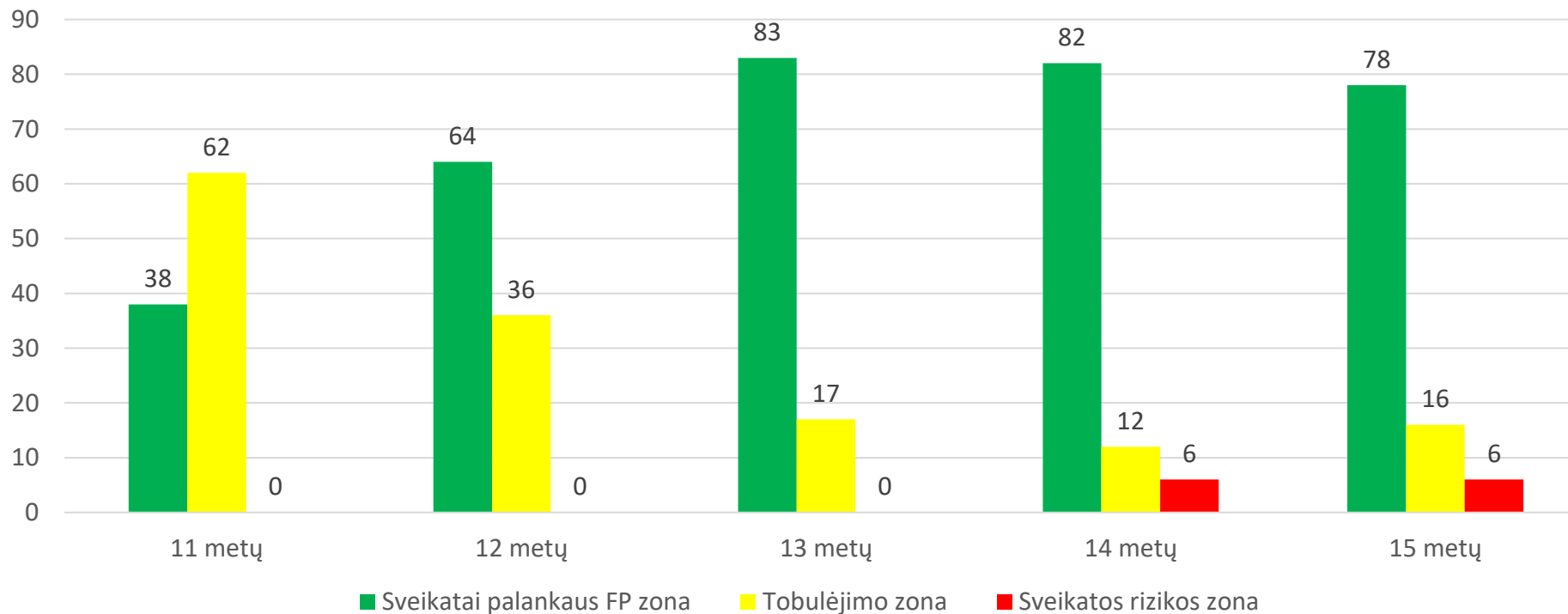
MERGAIČIŲ KYBOJIMAS SULENKTOMIS RANKOMIS (S) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS PROC.

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 13 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 15 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 12 metų.



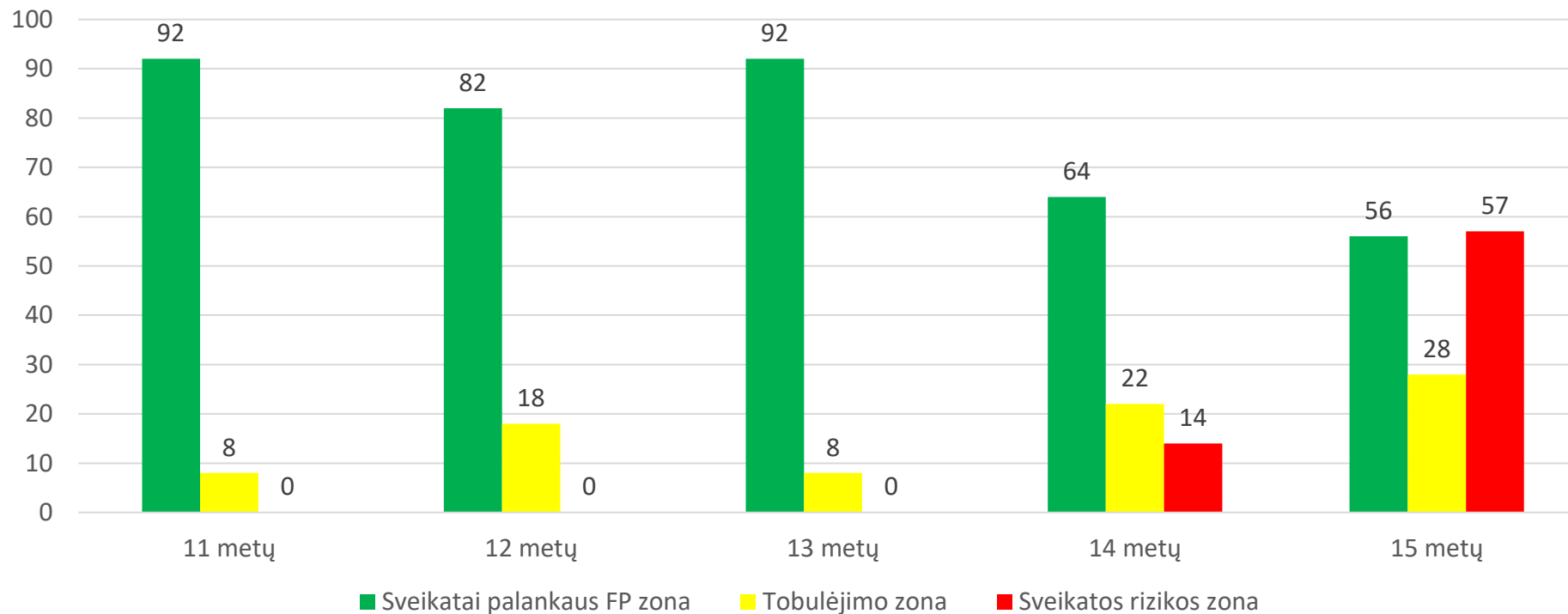
MERGAIČIŲ 10X5 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE (S) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS PROC.

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 13 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 11 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 14 ir 15 metų po lygiai.



MERGAIČIŲ 20 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE (MIN.) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS PROC.

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 11 ir 13 metų po lygiai, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 15 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 15 metų.



SVEIKATOS RIZIKOS ZONA PAGRINDINIS UGDYMAS

Berniukai

Iš viso fizinio pajėgumo testavime dalyvavo **174** pagrindinių klasių berniukai. **77** berniukai žemiau normos atliko nors vieną testą ir pateko į sveikatos rizikos zoną.

Mergaitės

Iš viso fizinio pajėgumo testavime dalyvavo **202** pagrindinių klasių mergaičių. **78** mergaitės žemiau normos atliko nors vieną testą ir pateko į sveikatos rizikos zoną.

PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS

- Pagal testo „**Flamingas (užlipimų ant buomelio sk./1min.)**“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **2 berniukai**, kurių amžius 11 metų (1), 12 metų (1) ir į sveikatos rizikos zoną **nepateko nei viena mergaitė**.
- Pagal testo „**Sėstis ir siekti (cm)**“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną **nepateko nei vienas berniukas**, ir į sveikatos rizikos zoną pateko **1 mergaitė**, kurios amžius 11 metų.
- Pagal testo „**Šuolis į tolį iš vietos (cm)**“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **19 berniukų**, kurių amžius 11 metų (5), 12 metų (3), 13 metų (8), 15 metų (3) ir **15 mergaičių**, kurių amžius 11 metų (4), 13 metų (3), 14 metų (6) ir 15 metų (2).
- Pagal testo „**Kybojimas sulenktomis rankomis (s)**“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **38 berniukai**, kurių amžius 11 metų (11), 12 metų (10), 13 metų (10), 14 metų (2) ir 15 metų (6) ir **48 mergaitės**, kurių amžius 11 metų (7), 12 metų (11), 13 metų (13), 14 metų (12) ir 15 metų (5).
- Pagal testo „**10 x 5 bėgimas šaudykle (s)**“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **12 berniukų**, kurių amžius 11 metų (2), 12 metų (1), 13 metų (3), 14 metų (1) ir 15 metų (5), ir **4 mergaitės**, kurių amžius 14 metų (3) ir 15 metų (1).
- Pagal testo „**20 m bėgimas šaudykle (min)**“ atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko **6 berniukai**, kurių amžius 13 metų (3), 14 metų (1) ir 15 metų (2) ir **10₂ mergaičių**, kurių amžius 14 metų (7) ir 15 metų (3).

REKOMENDACIJOS

Išanalizavus 2024 metų Klaipėdos Liudviko Stulpino progimnazijos mokinių, besimokančių pagal pradinio ir pagrindinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo duomenis, pateikiamos rekomendacijos:

- Skatinti mokinių fizinį aktyvumą. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja 5–17 m. vaikams ir paaugliams kasdien atlikti mažiausiai 60 min. vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos.
- Mokiniam, tėvams (globėjams, rūpintojams) suteikti informacijos apie fizinio pajėgumo

rezultatų pasiskirstymą nurodytoms zonoms.

- Mokiniam, kurie nors pagal vieną fizinio pajėgumo testo įvertinimą pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną, būtina teikti individualias rekomendacijas (mokiniui bei jo tėvams (globėjams, rūpintojams) dėl mokinio fizinio pajėgumo gerinimo ugdant atitinkamas fizines ypatybes bei jo sveikatos būklę.



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