



Uostamiesčio progimnazijos pradinio ir pagrindinio ugdymo mokinių fizinio pajėgumo duomenų analizė 2024 – 2025 m.

PARENGĖ: VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTĖ
ROBERTA TENIUKAITĖ - ŠAKALIENĖ

Bendrosios nuostatos (1)

- ▶ Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. spalio 8 d. įsakymu Nr. V-1153 „Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašo“ 9 punkte nurodoma, kad fizinio pajėgumo nustatymas vykdomas ne rečiau kaip vieną kartą per mokslo metus (nuo vasario iki gegužės mėnesio). Mokinių fizinio pajėgumo nustatymą atlieka mokytojas.
- ▶ Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašas (toliau – Aprašas) nustato Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklų ir profesinio mokymo įstaigų (toliau – mokykla) 1–12 klasių mokinių (toliau – mokinys) fizinio pajėgumo nustatymo tvarką.

Bendrosios nuostatos (2)

- ▶ Mokinio rezultatai negali būti skelbiami ir (arba) viešai aptariami. Mokykla mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatus tvarko mokinio fizinio aktyvumo ugdymo tikslais ir saugo teisės aktų, reglamentuojančių dokumentų saugojimą ir archyvavimą, nustatyta tvarka.
- ▶ Mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai negali būti naudojami mokinių ir mokyklų reitingavimui.
- ▶ Mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatų įvertinimo lentelėse (Aprašo 2 priedas) pateikti rezultatai negali būti traktuojami kaip mokiniams privalomos įvykdyti normos. Kiekvienos mokinio fizinės ypatybės priskyrimas Aprašo 14 punkte nurodytai zonai yra skirtas gerinti savo fizinį pajėgumą fizinio aktyvumo priemonėmis bei didinti mokinio suvokimui apie galimas grėsmes jo sveikatai.

Mokinių fizinio pajėgumo testai

Mokiniam, besimokantiems pagal pradinio ugdymo programas:

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

Mokiniam, besimokantiems pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas:

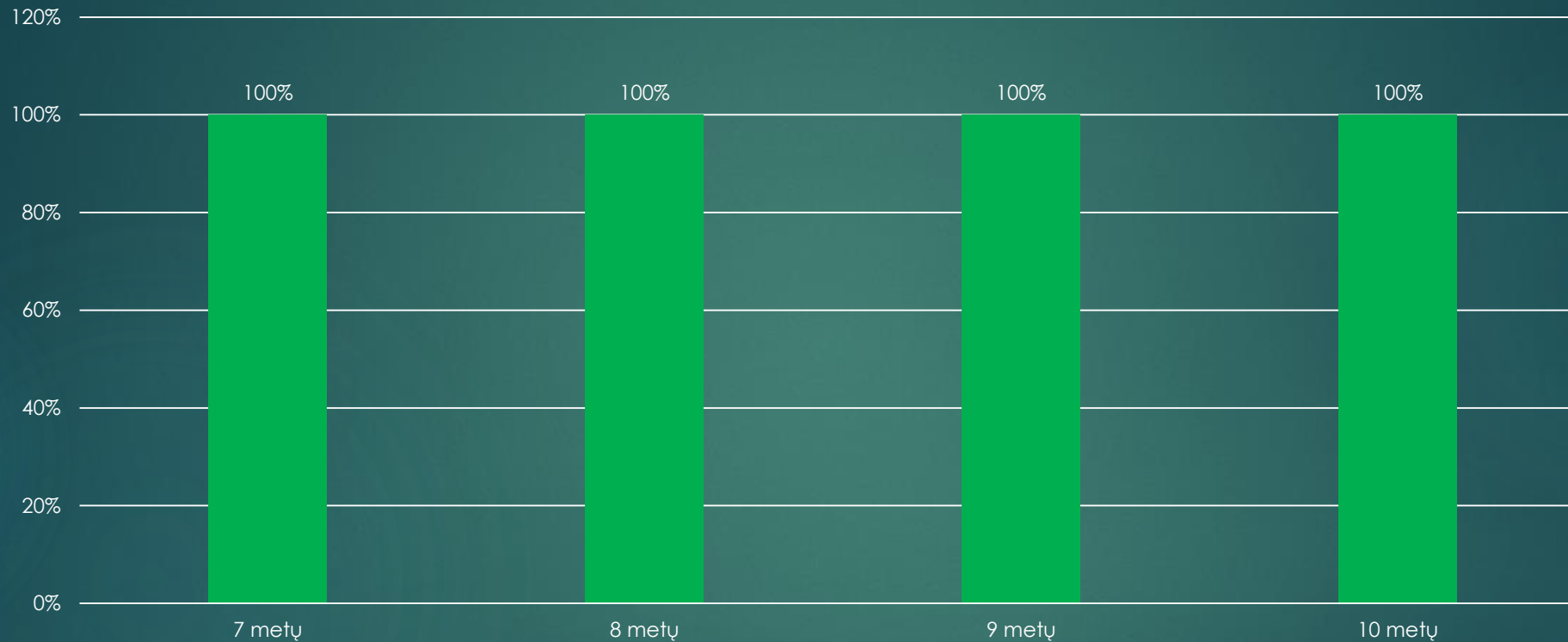
- ▶ „Flamingas“ (pusiausvyrai nustatyti);
- ▶ „Sėstis ir siekti“ (lankstumui nustatyti);
- ▶ „Šuolis į tolį iš vietos“ (kojų raumenų jėgai nustatyti);
- ▶ „Kybojimas sulenktomis rankomis“ (raumenų ištvermei nustatyti); (nebuvo atliekamas, dėl įrangos neturėjimo)
- ▶ „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ (greitumui, vikrumui nustatyti);
- ▶ „20 m bėgimas šaudykle“ (širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui nustatyti).

Fizinio pajėgumo zonos, pagal kurias priskiriami fizinio pajėgumo testų rezultatai

- ▶ „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ (arba žalia spalva), kuri rodo gerą, sveikatai palankų fizinį pajėgumą;
- ▶ „Reikia tobulėti“ zona (arba geltona spalva), kuri rodo, kad mokiniui reikia tobulinti savo fizines ypatybes siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo;
- ▶ „Sveikatos rizikos zona“ (arba raudona spalva), kuri rodo mokinio sveikatai kylančią riziką dėl jo fizinio pajėgumo lygio.

Pradinio ugdymo mokinių fizinio pajėgumo testų analizė

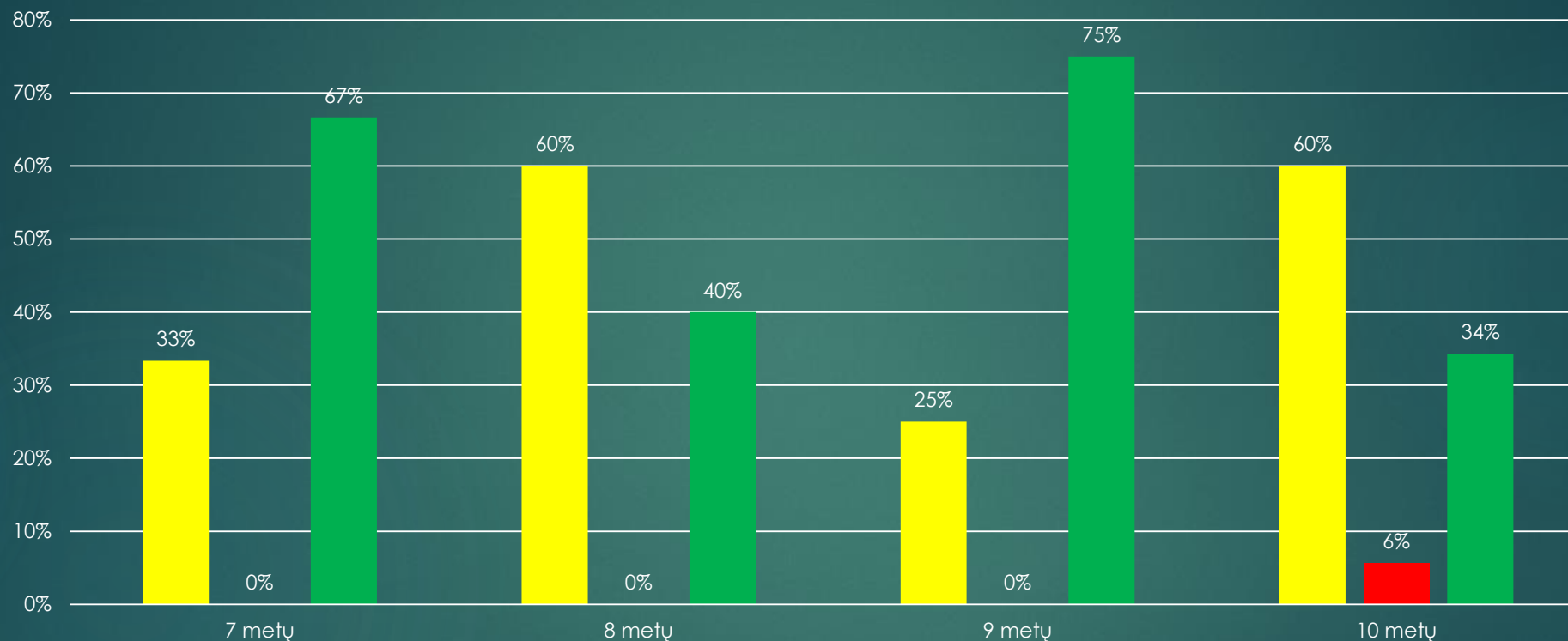
Berniukų šolio iš vietos į tolį (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



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

Pagal šį testo įvertinimą visų amžiaus grupių berniukai pateko į sveikatai palankaus FP zoną.

Berniukų teniso kamuoliuko metimo (m) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zona

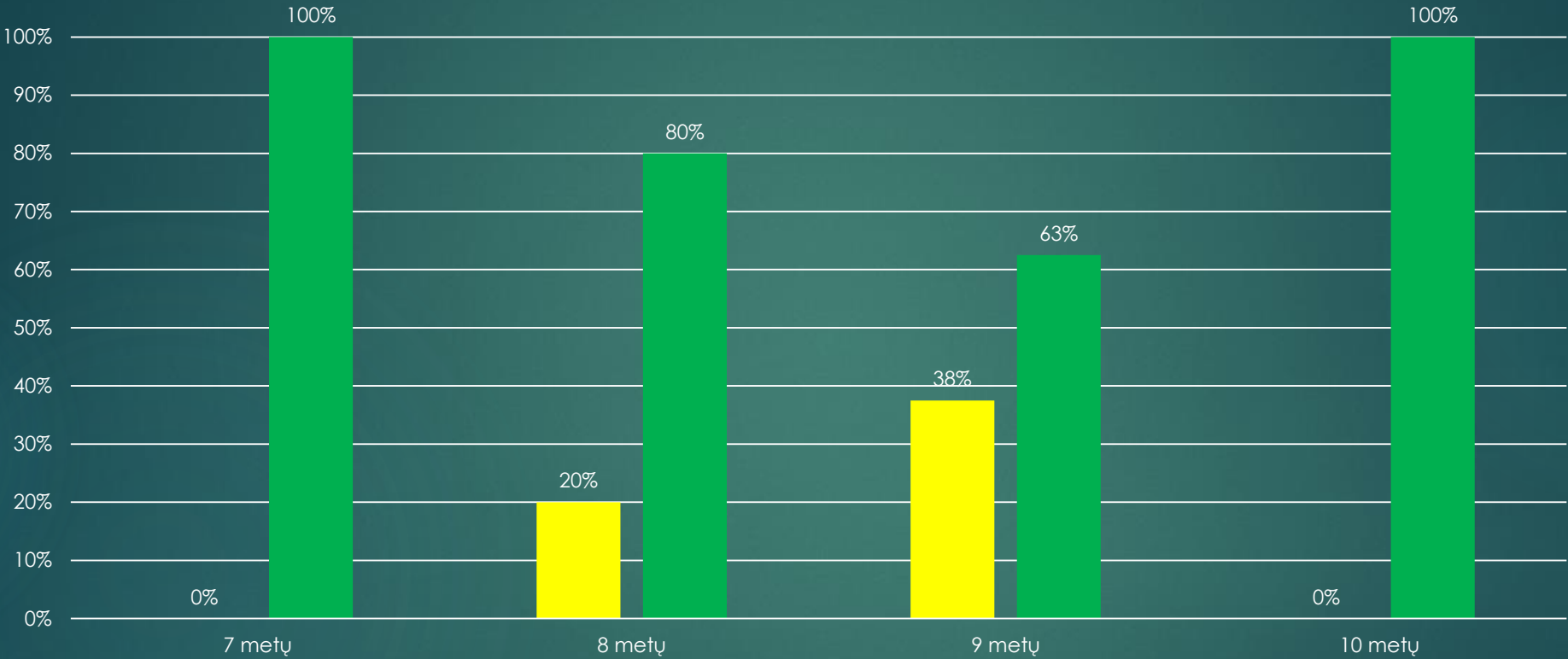


2 pav. 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal teniso kamuoliuko metimo testo įvertinimą

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



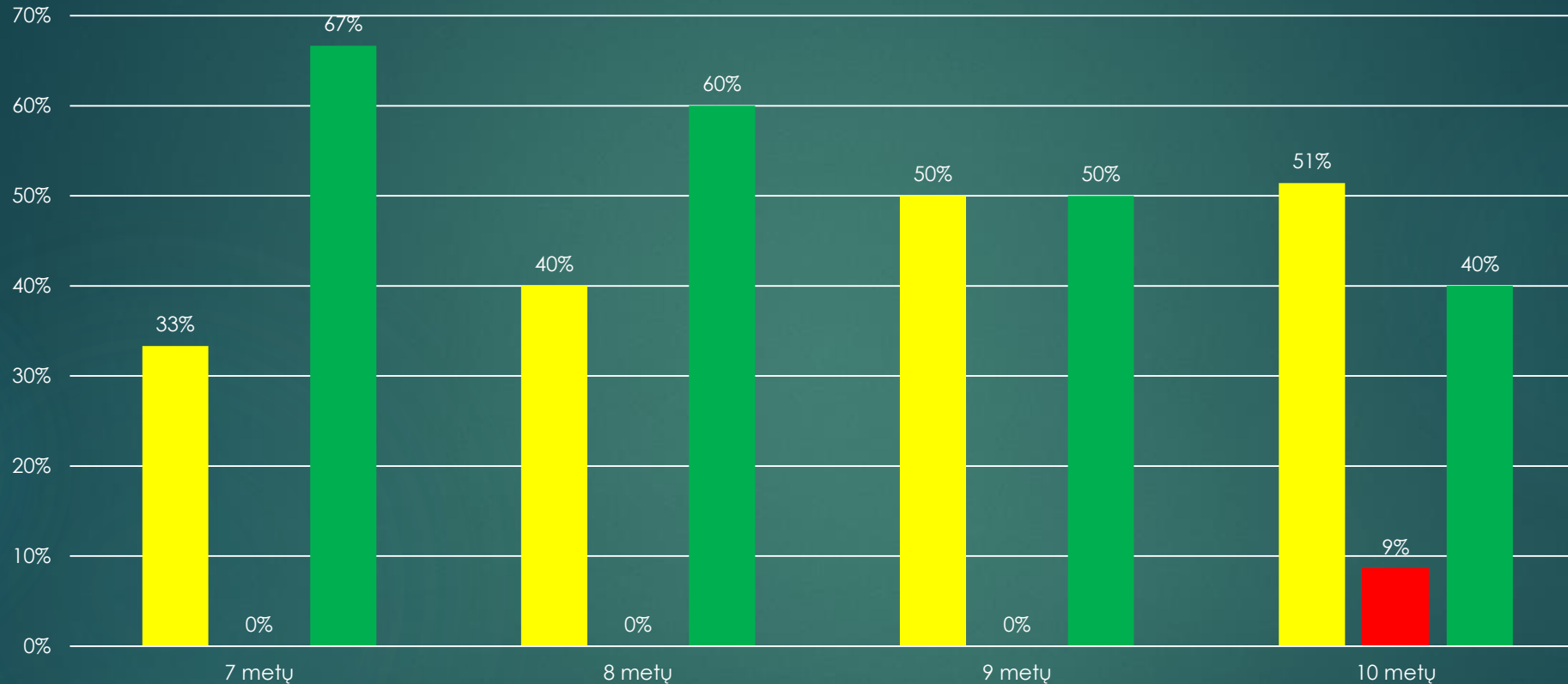
Berniukų bėgimo šaudykle (s) 10 × 5 m testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



3 pav. 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal bėgimo šaudykle 10 × 5 m testo įvertinimą

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

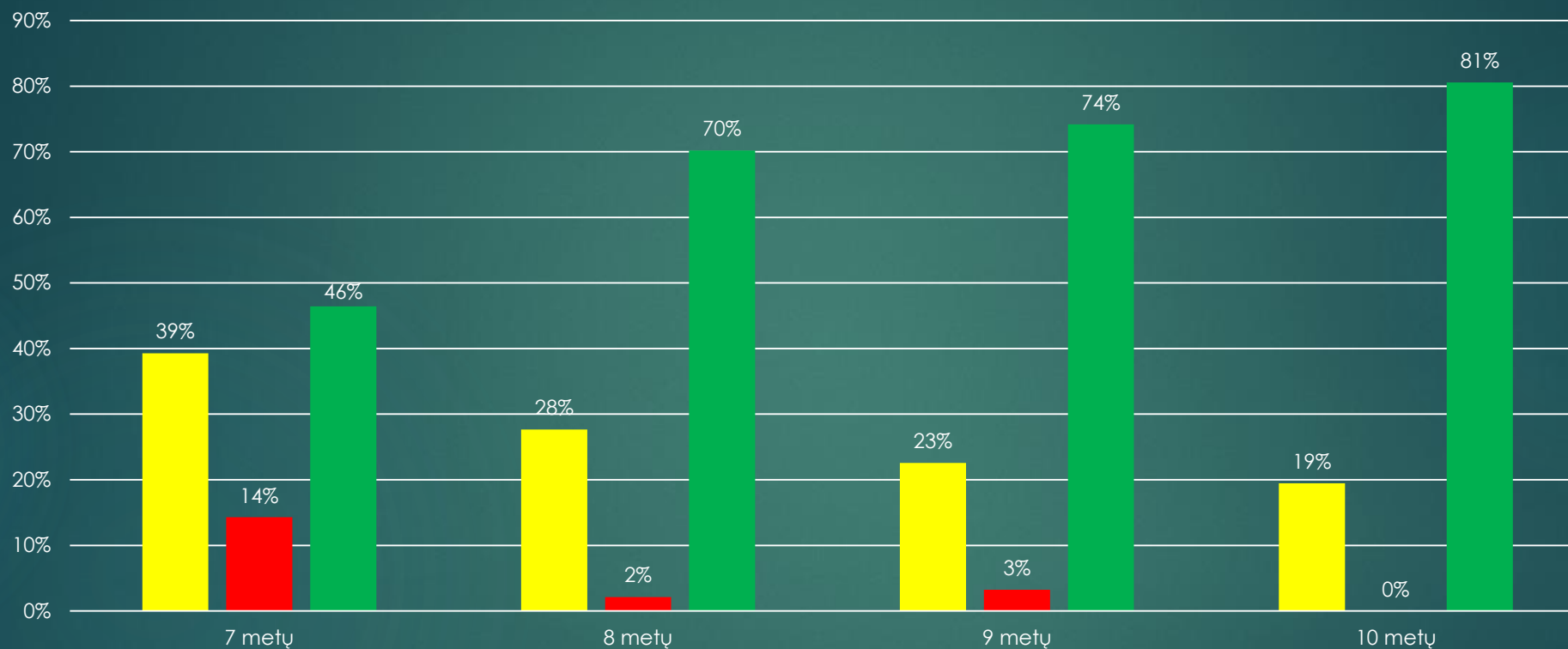
Berniukų 6 min. bėgimo (m) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



4 pav. 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 6 min. bėgimo testo įvertinimą

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

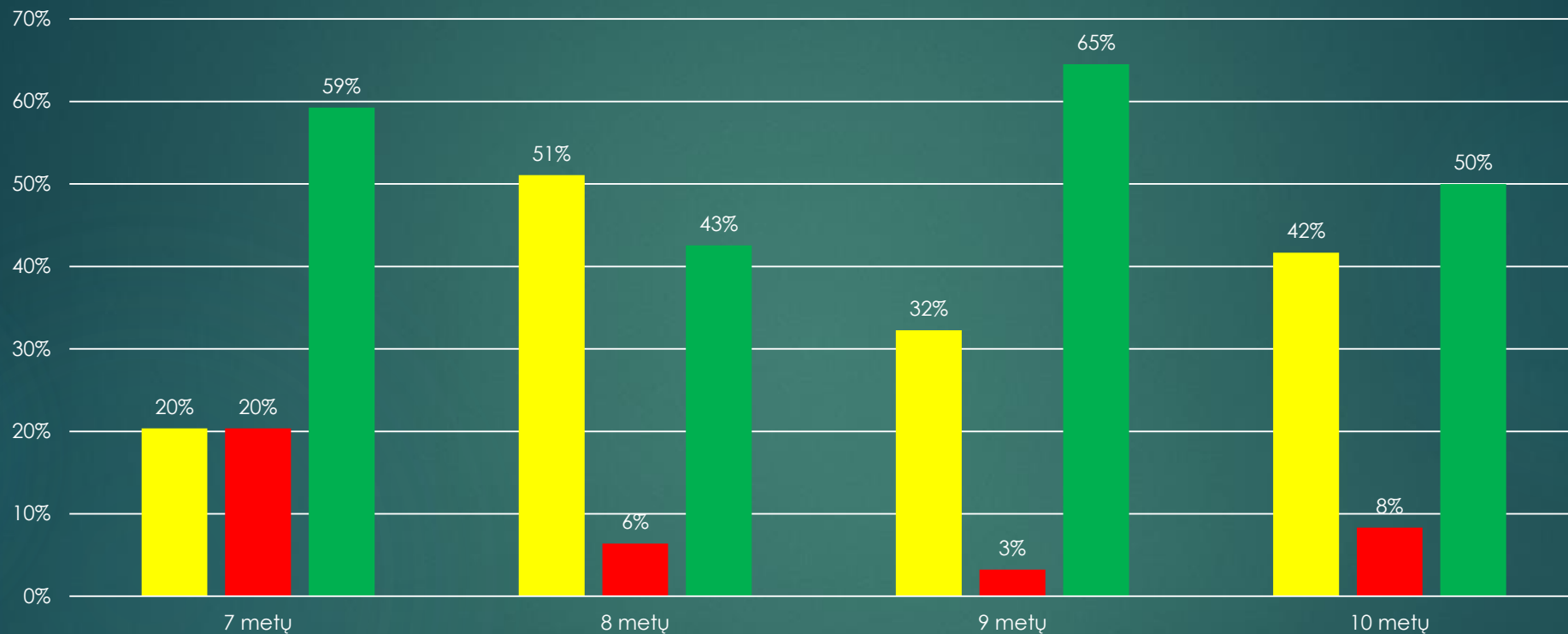
Mergaičių šuolio iš vietos į tolį (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



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

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

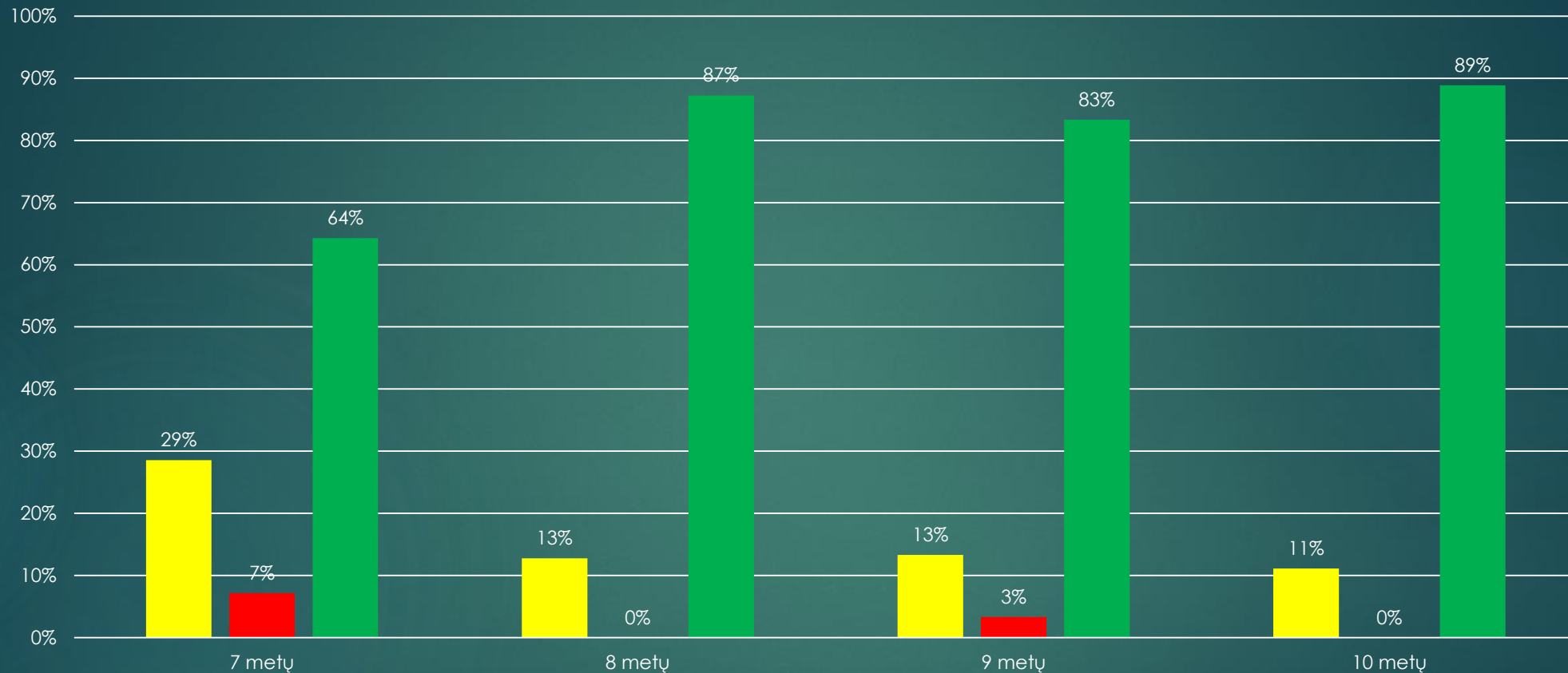
Mergaičių teniso kamuoliuko metimo (m) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zoną



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

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

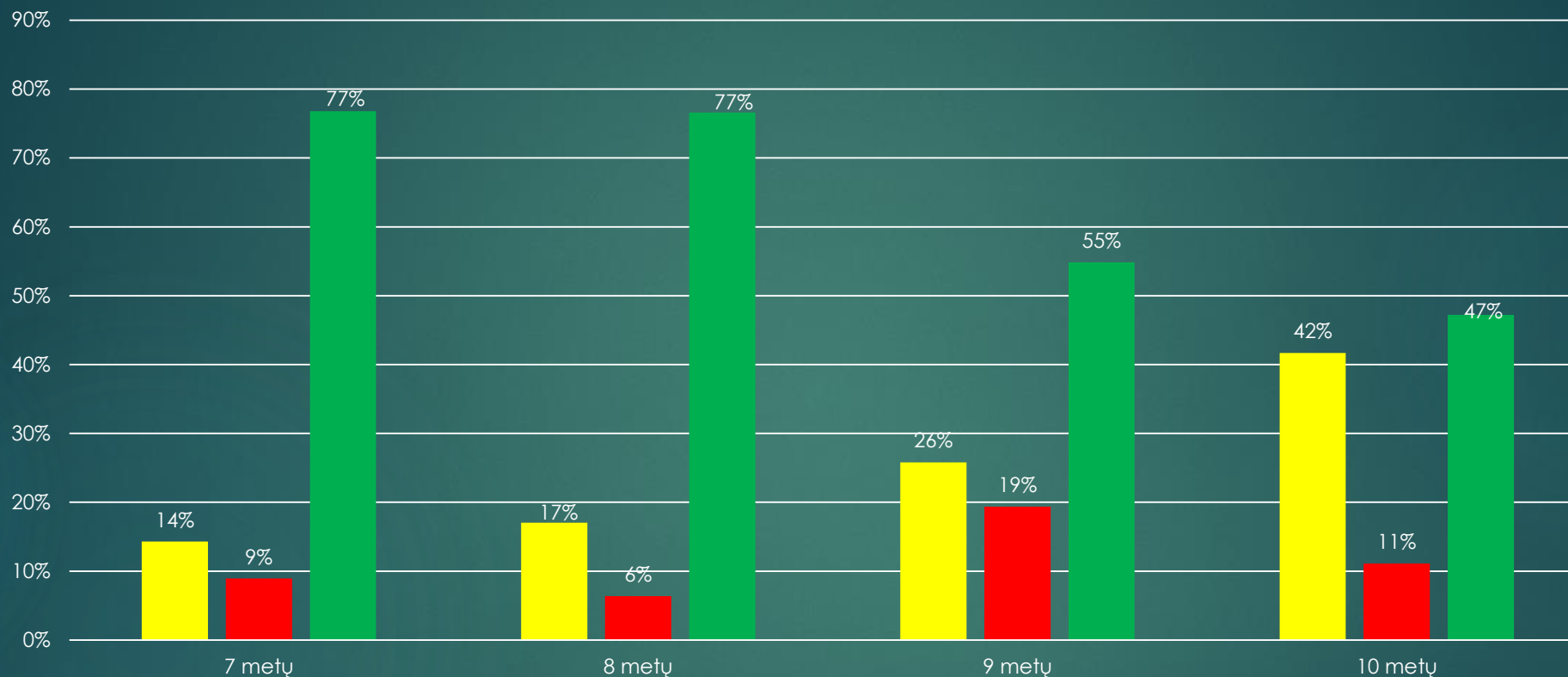
Mergaičių bėgimo šaudykle (s) 10 × 5 m testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



7 pav. 7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal bėgimo šaudykle 10 × 5 m testo įvertinimą

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

Mergaičių 6 min. bėgimo (m) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas

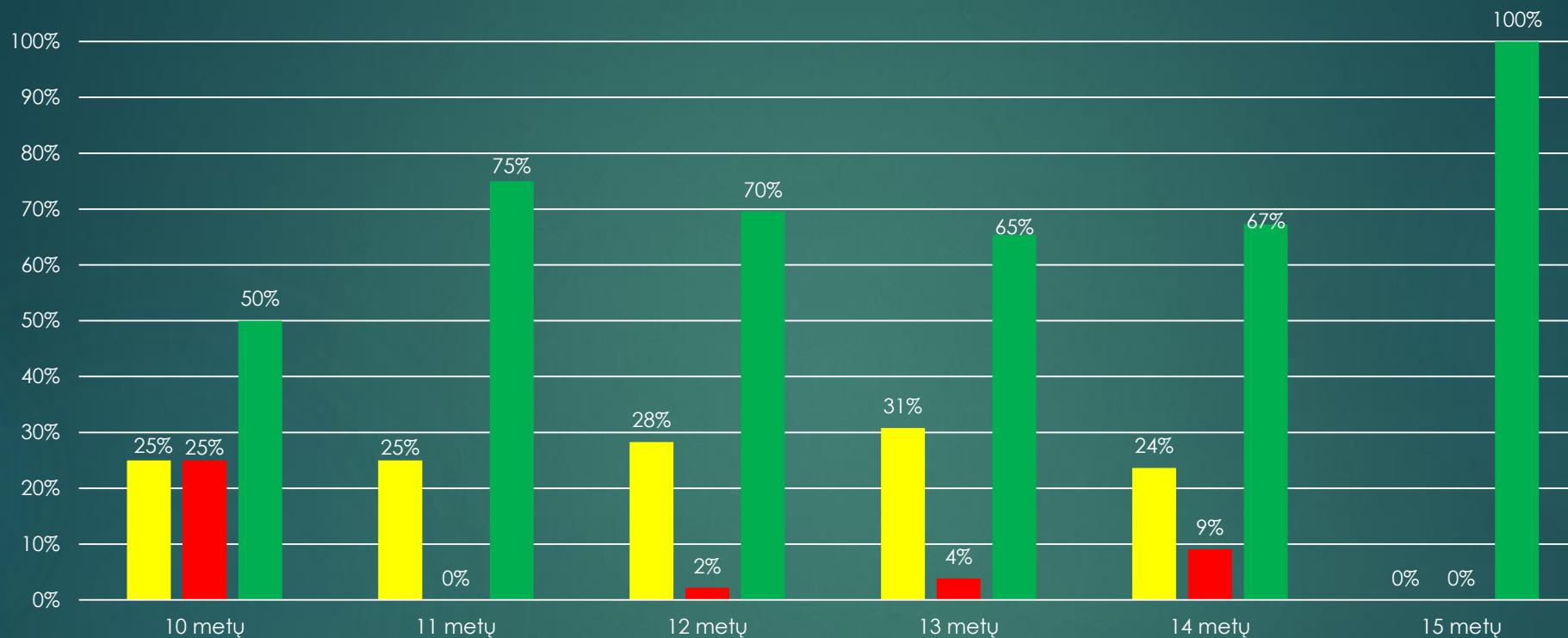


8 pav. 7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal 6 min. bėgimo testo įvertinimą

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 7 ir 8 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 10 metų, o į sveikatos rizikos zoną daugiausia pateko irgi 9 metų mergaitės.

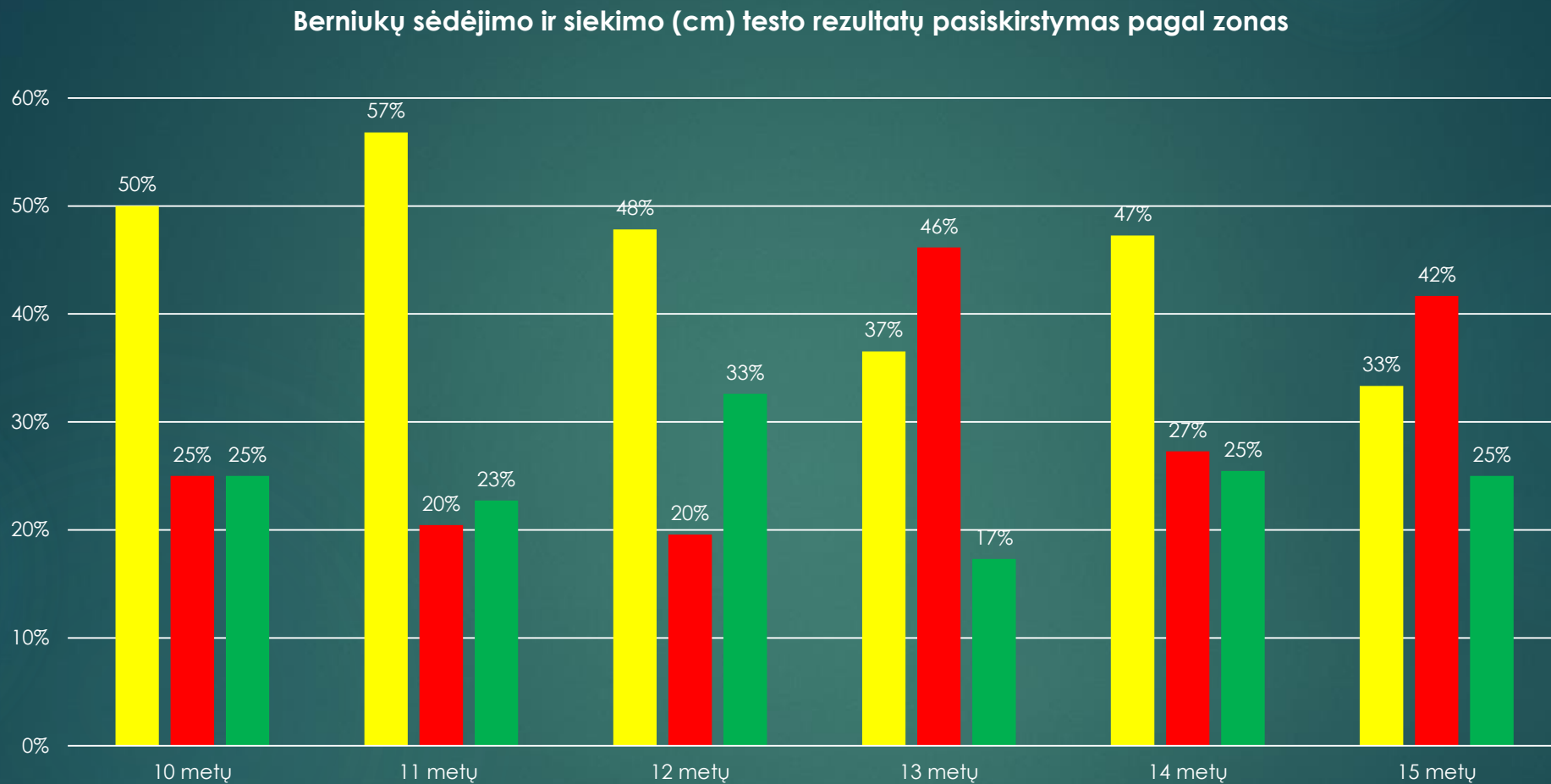
Pagrindinio ugdymo mokinių fizinio pajėgumo testų analizė

Berniukų „flamingo“ (užlipimų ant buometlio skaičius/1 min) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



9 pav. 11-15 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal „flamingo“ testo įvertinimą

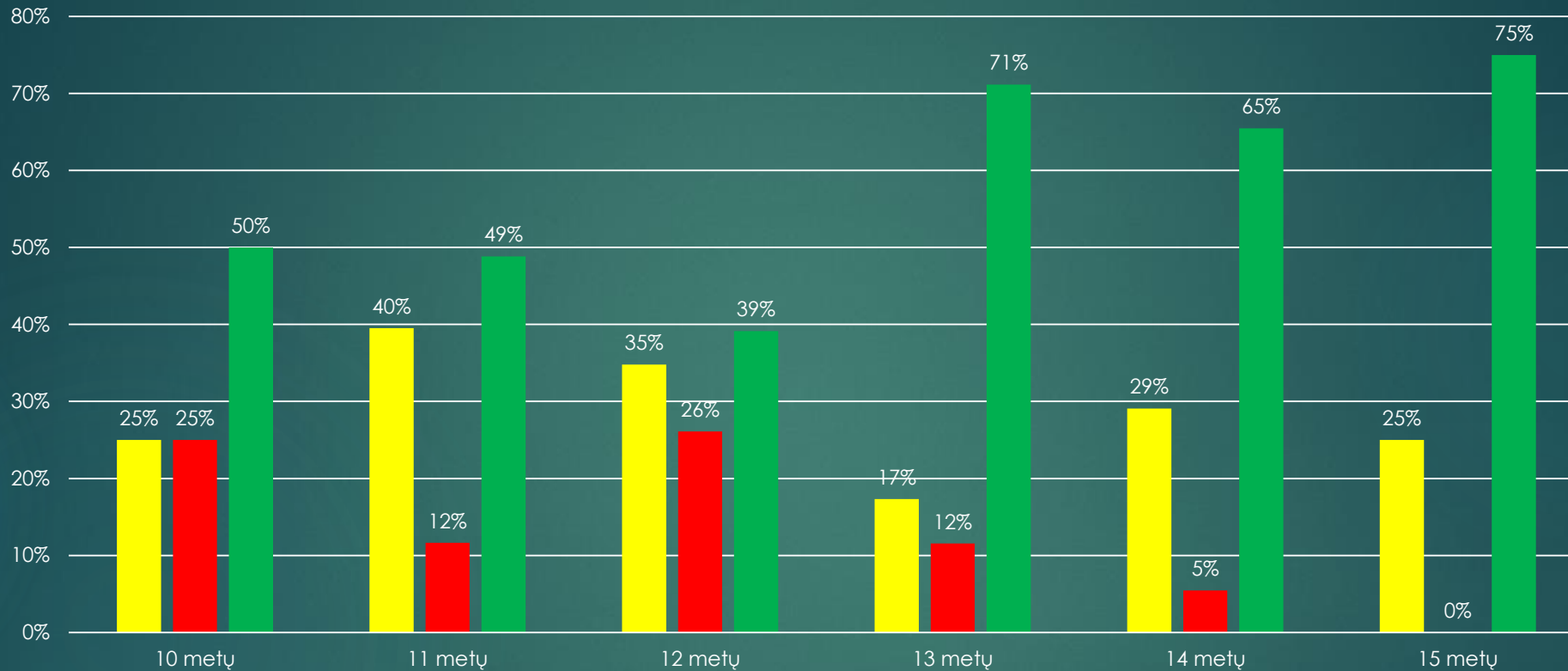
Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 15 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 13 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 10 metų.



10 pav. 11-15 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal sėdėjimo ir siekimo testo įvertinimą

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

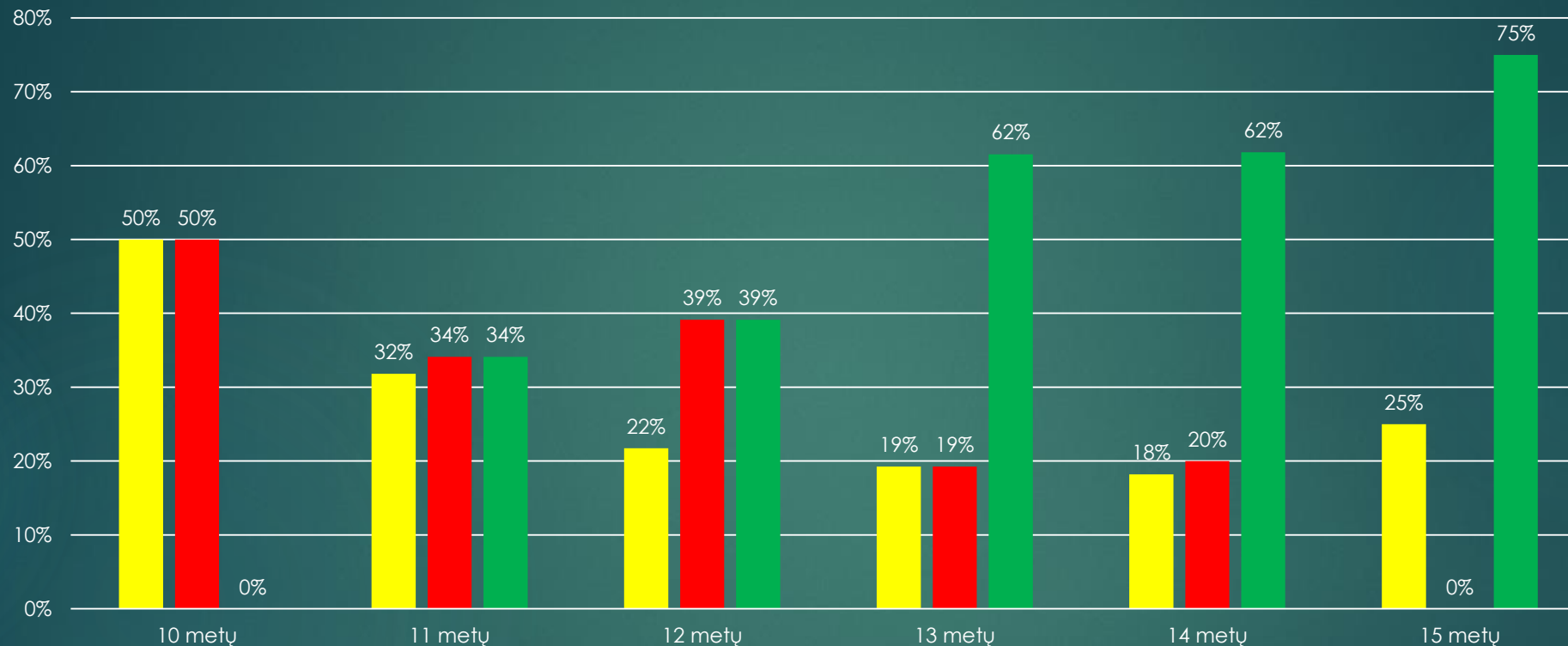
Berniukų šuolio iš vietos į tolį (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



11 pav. 11-15 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą

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

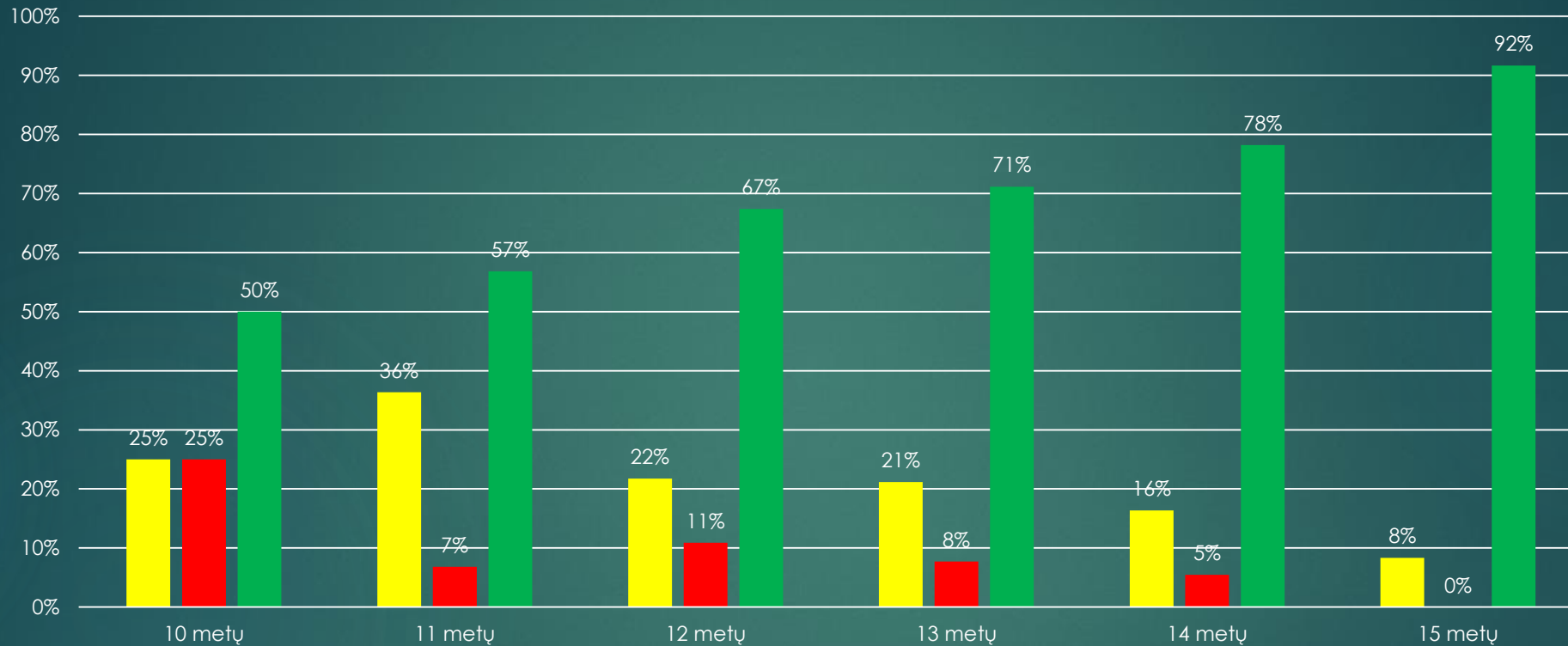
Berniukų kybojimo sulenktomis rankomis (s) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



12 pav. 11-15 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal kybojimo sulenktomis rankomis testo įvertinimą

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 15 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 10 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 11 metų.

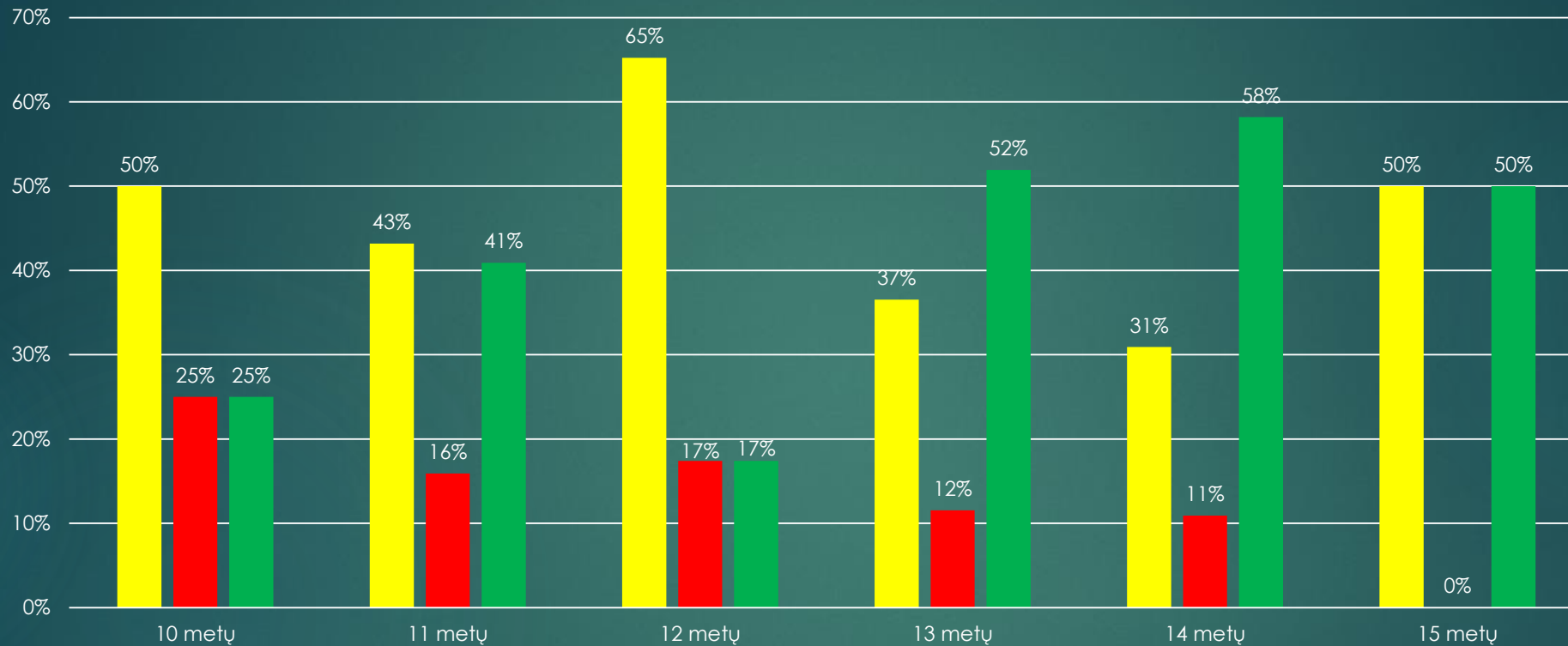
Berniukų bėgimo šaudykle (s) 10 × 5 m testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



13 pav. 11-15 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal bėgimo šaudykle 10 × 5 m testo įvertinimą

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 15 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 11 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 10 metų.

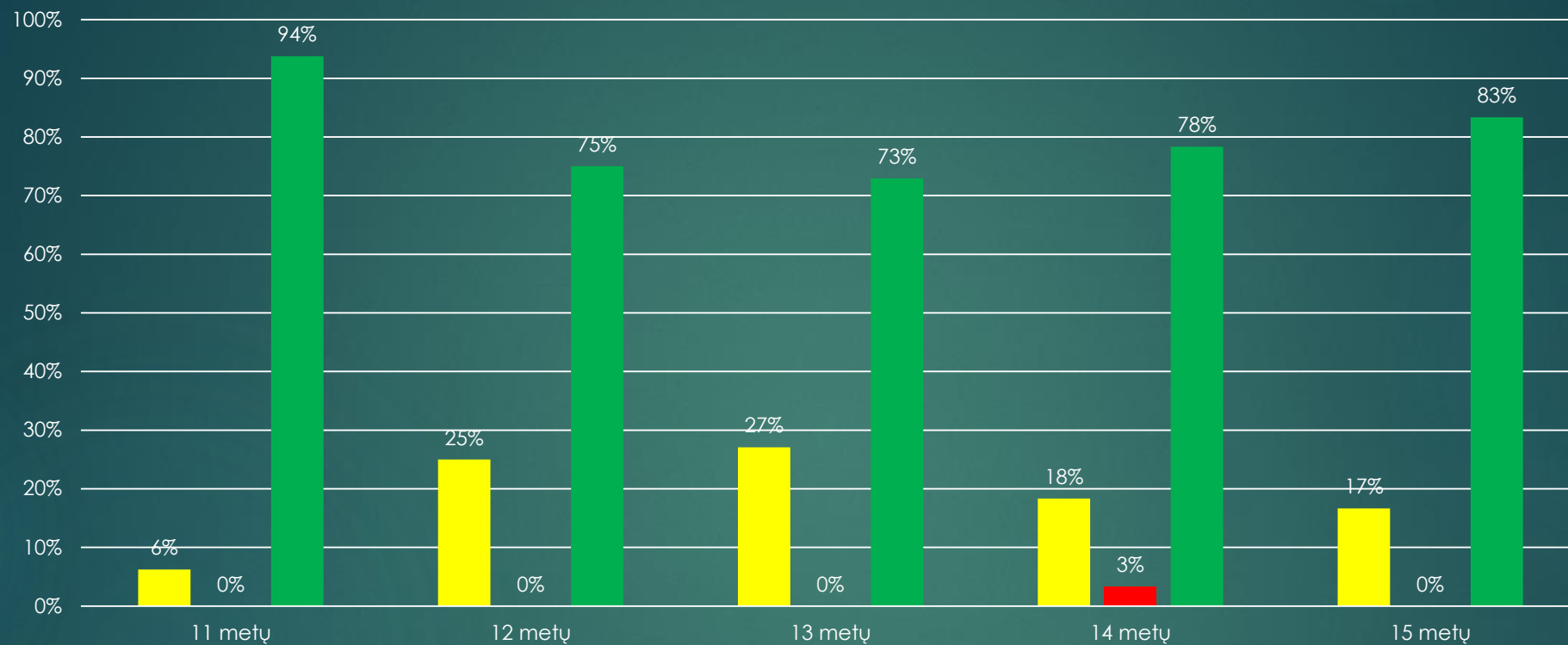
Berniukų bėgimo šaudykle (min) 20m testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



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

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 14 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 12 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 10 metų.

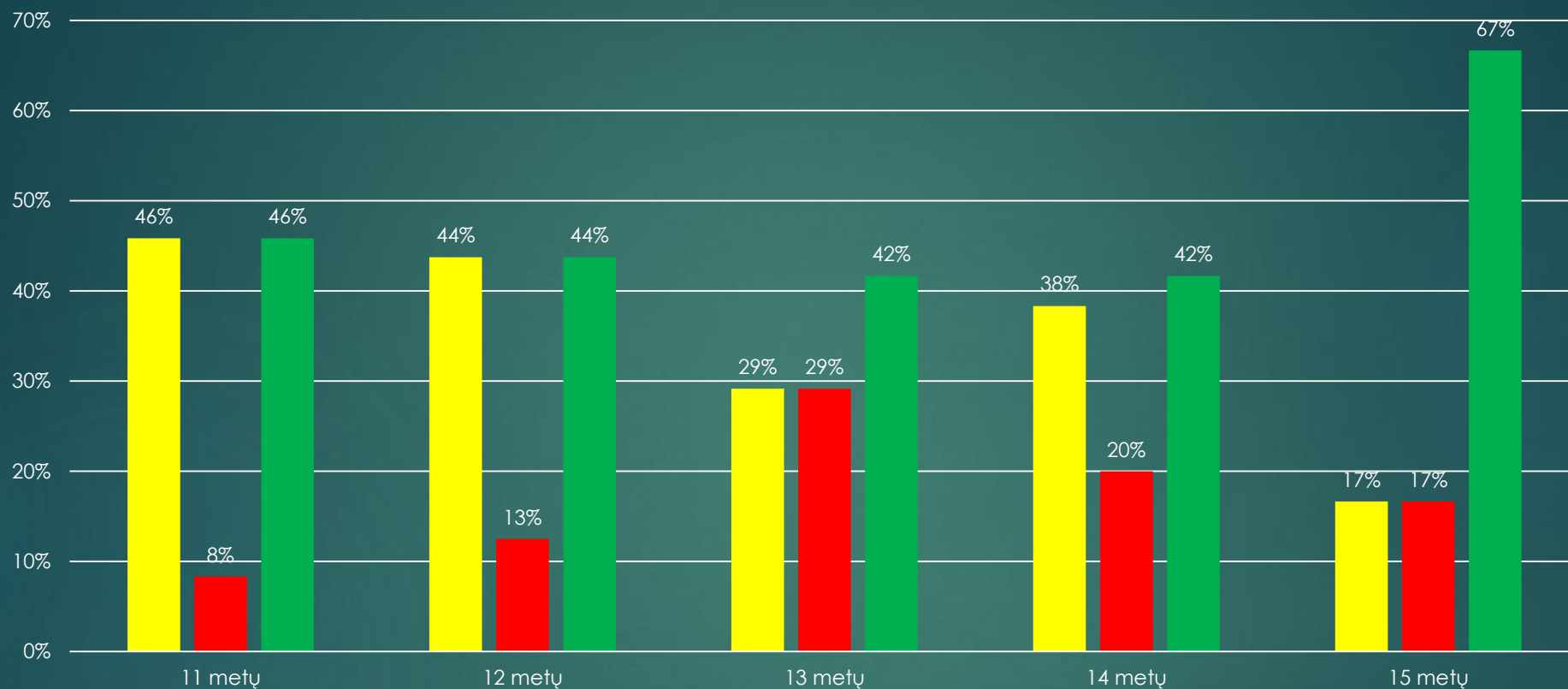
Mergaičių „flamingo“ (užlipimų ant buometlio skaičius/1 min) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



15 pav. 11-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal „flamingo“ testo įvertinimą

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.

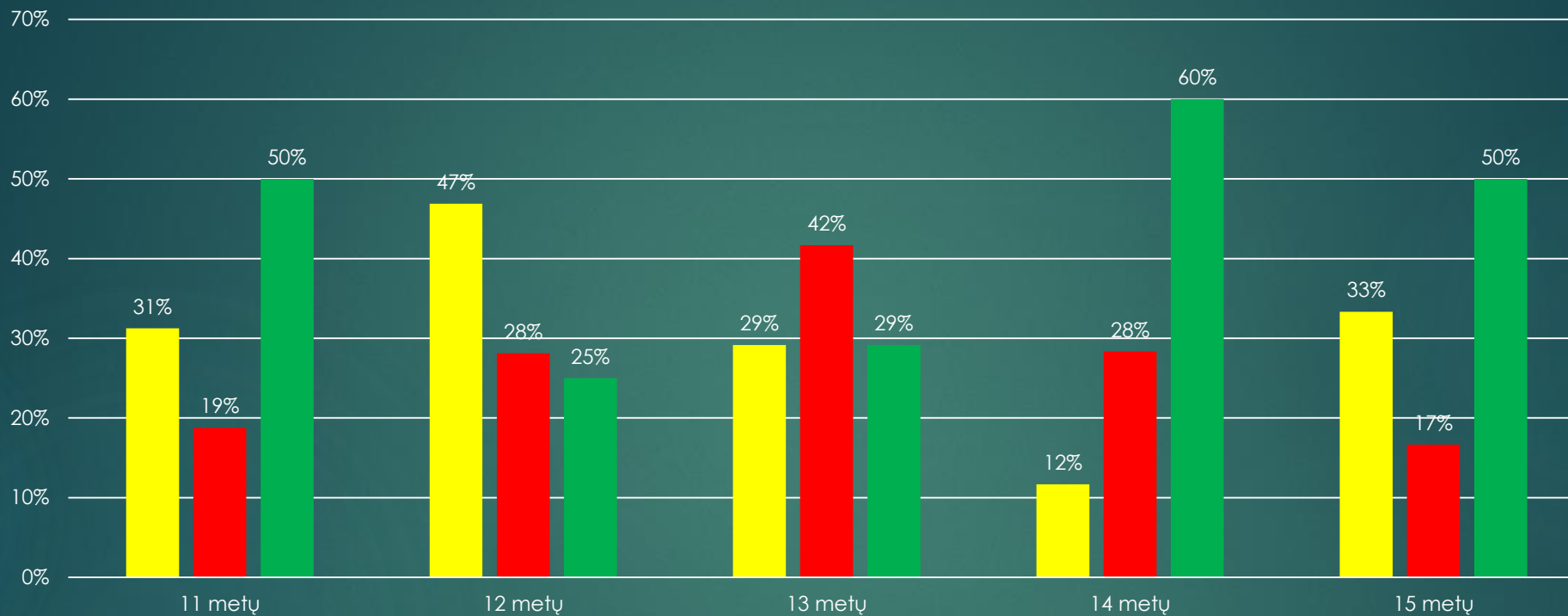
Mergaičių sėdėjimo ir siekimo (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



16 pav. 11-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal sėdėjimo ir siekimo testo įvertinimą

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

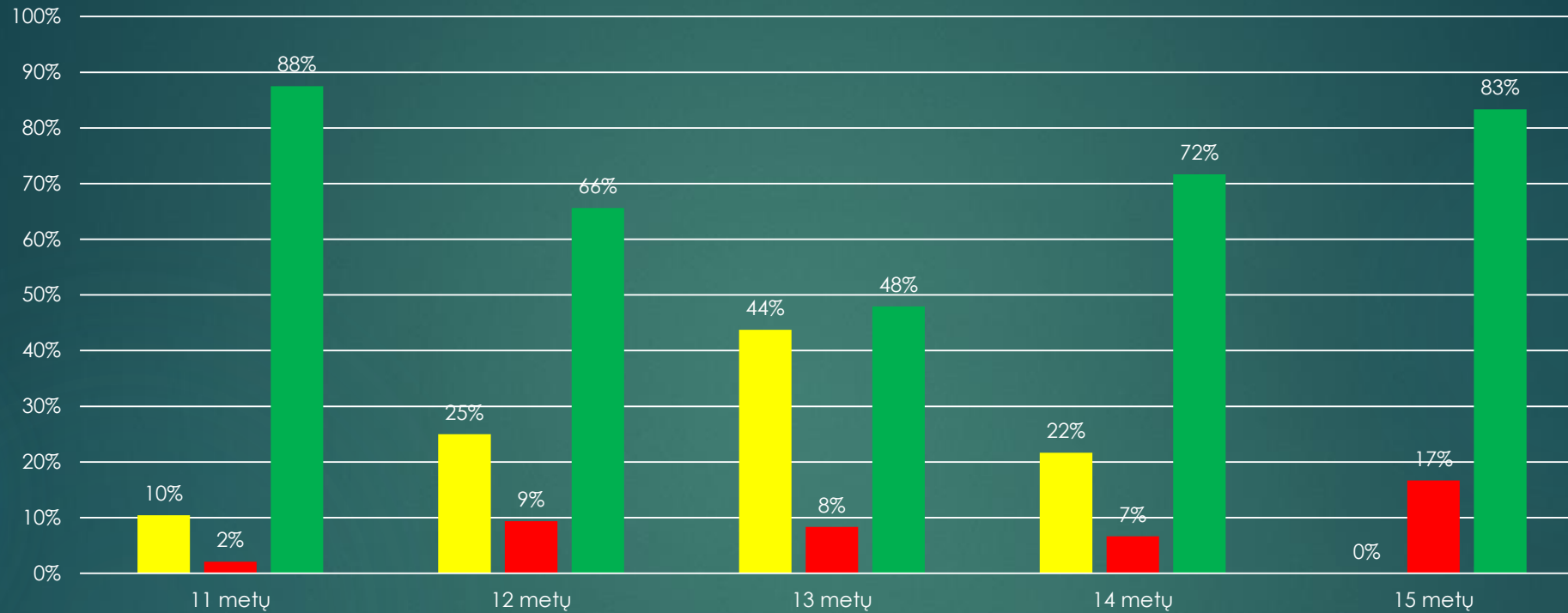
Mergaičių kybojimo sulenktomis rankomis (s) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



17 pav. 11-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal kybojimo sulenktomis rankomis testo įvertinimą

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 14 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 12 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 13 metų.

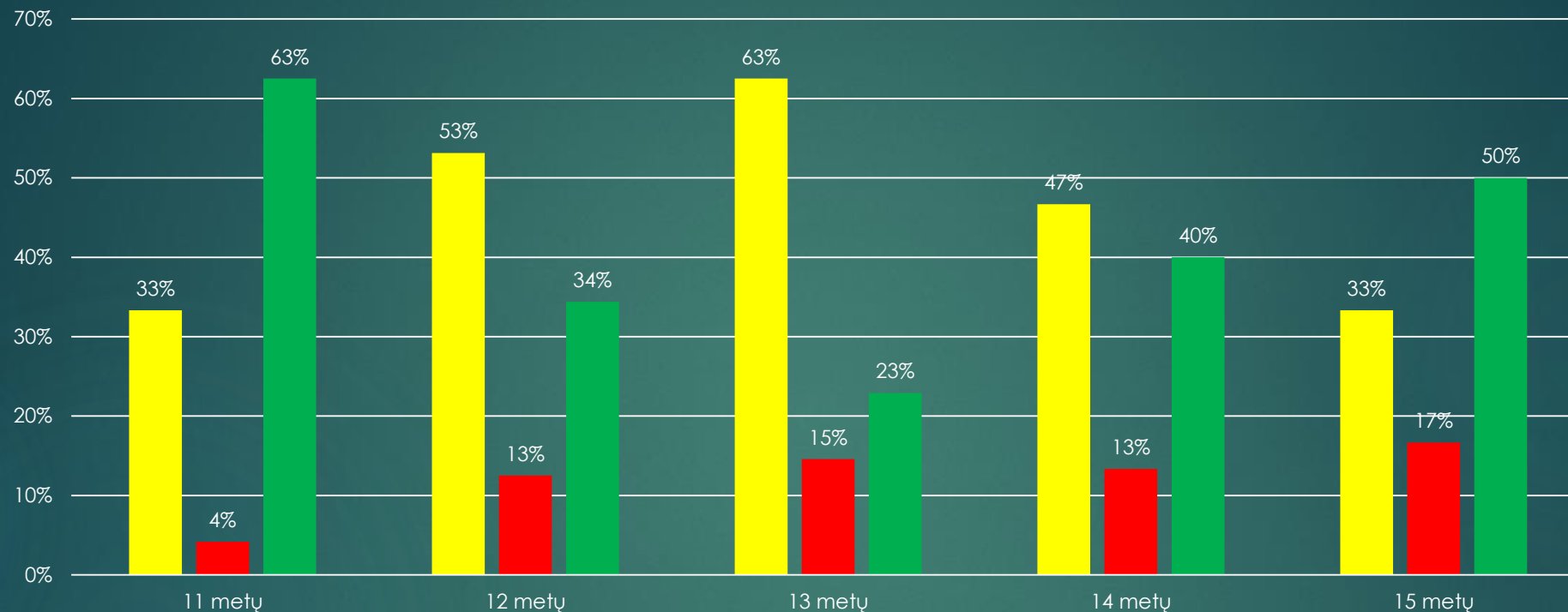
Mergaičių bėgimo šaudykle (s) 10 × 5 m testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



18 pav. 11-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal bėgimo šaudykle 10 × 5 m testo įvertinimą

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 – 15 metų.

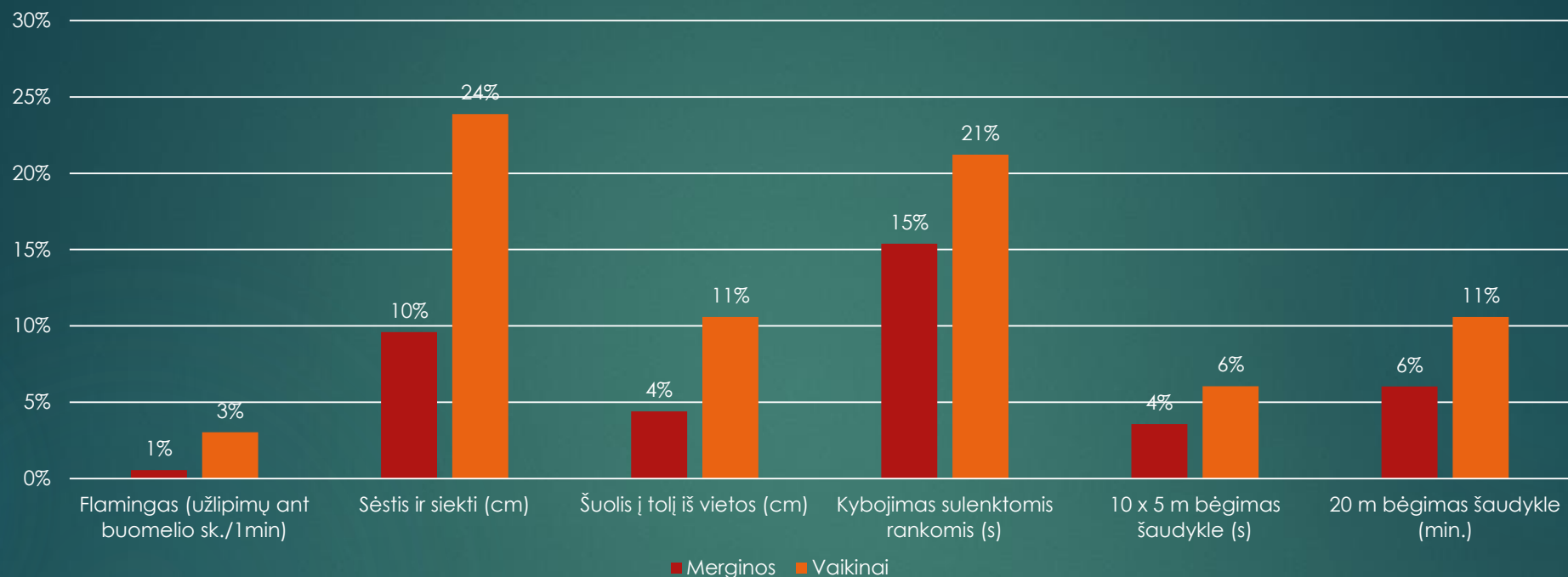
Mergaičių bėgimo šaudykle (min) 20m testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



19 pav. 11-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal bėgimo šaudykle 20 m testo įvertinimą

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 – 15 metų.

Berniukų ir mergaičių flamingo, šuolis į tolį, kybojimo sulenktomis rankomis, sėstis siekti, 10x5 m bėgimo šaudykle ir 20 m bėgimas šaudykle testų rezultatų pasiskirstymas pagal sveikatos rizikos zoną (proc.)



20 pav. 11-15 metų amžiaus berniukų ir mergaičių skaičius pagal flamingo, sėdėjimo ir siekimo, šuolio į tolį iš vietos, kybojimo sulenktomis rankomis, bėgimo šaudykle 10x5 m ir bėgimo šaudykle 20 m testų įvertinimą (proc.).

Didžiausias skaičius berniukų, patekusių į sveikatos rizikos zoną yra 24 proc. pagal sėstis ir siekti testo įvertinimą. Pagal kybojimo sulenktomis rankomis – 21 proc., pagal bėgimo šaudykle 20 m – 11 proc. ir šuolis iš vietos – 11 proc. testų įvertinimą. Didžiausias skaičius mergaičių, kurios pateko į sveikatos rizikos zoną yra 10 proc. pagal kybojimo sulenktomis rankomis testo įvertinimą. Pagal sėstis siekti – 10 proc., pagal bėgimo šaudykle 20 m - 6 proc. testų įvertinimą.

Bendrosios rekomendacijos

- ▶ Rekomenduojama skatinti natūralų judėjimą: karstyti, šokinėti, bėgioti gamtoje, tam skirtoje teritorijoje ir pan. (ypač pagal pradinio ugdymo programą besimokantiems mokiniams).
- ▶ Mokiniam rekomenduojama valgyti daugiau vaisių ir daržovių siekiant didesnės kojų ir rankų raumenų jėgos. Siekiant padidinti raumenų masę, reikėtų vartoti daugiau baltymų, angliavandenių ir mineralinių medžiagų turintį maistą, kuris gali užtikrinti raumens maksimalaus susitraukimo greičio ugdymo energetinį aprūpinimą.
- ▶ Mokinių laikas, praleistas sėdint, turėtų būti kuo labiau trumpinamas.