



Klaipėdos Vytauto Didžiojo gimnazijos fizinio pajėgumo testų analizė 2023 - 2024 m.

PARENGĖ: VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTĖ ROBERTA TENIUKAITĖ- ŠAKALIENĖ

FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO APRAŠYMAS

- Mokinio fizinio pajėgumo testas (toliau FP)– 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 2019m.sausio 1d. 12straipsnis, 5dalis).

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 fizinio aktyvumo priemonių, kuri turėtų būti naudojama vaikų sveikatos ugdymo procese, siekiant didinti vaikų ir jų tėvų fizinį raštingumą.
- Mažas mokinių FP yra labai svarbus rizikos veiksnys ligoms tolimesniame amžiuje: širdies ir kraujagyslių, 2 tipo diabeto, aukšto kraujospūdžio, ir mirtingumo apskritai.

VAIKŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO SVARBA (2)

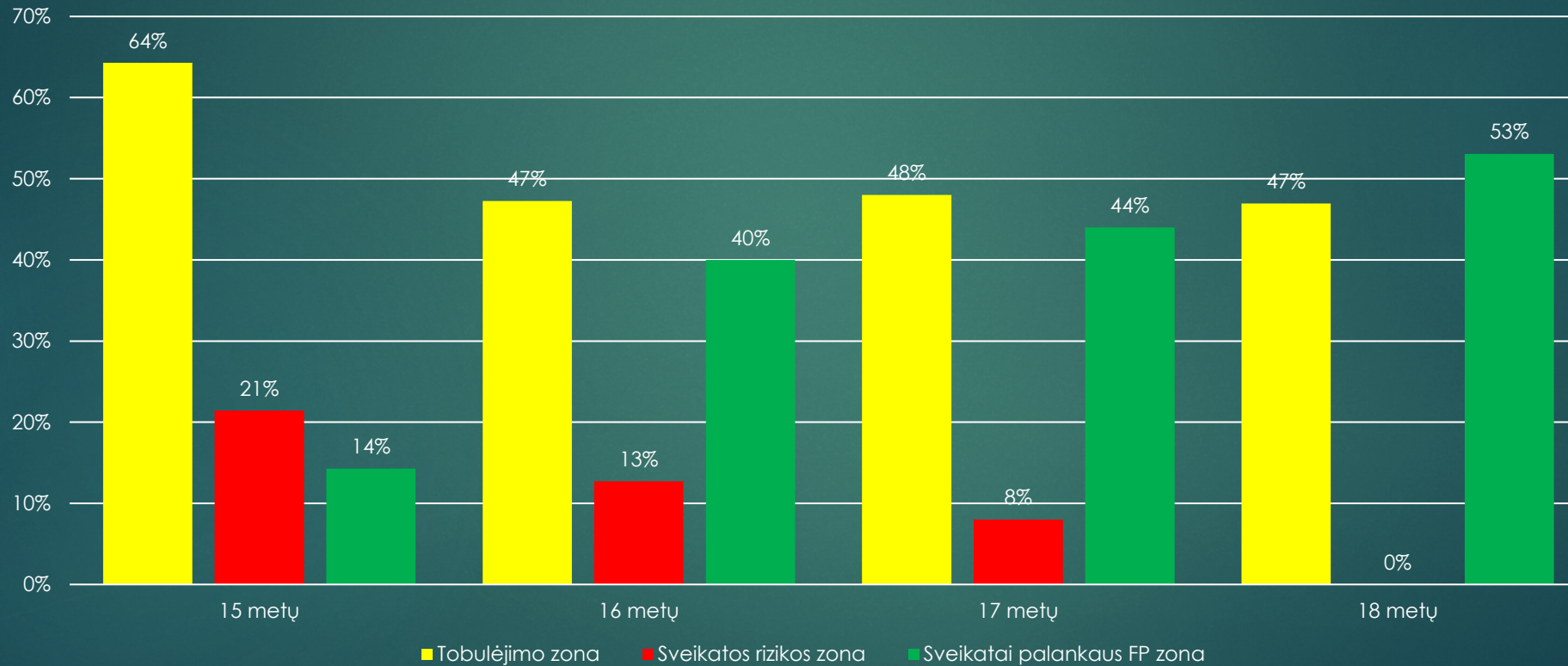
Mokinių žemą fizinį pajėgumą lemiantys veiksniai yra pasyvus gyvenimo būdas, netinkama mityba, tam tikros įgimtos mokinio savybės, neigiamo pobūdžio įpročiai, sudėtinga psichinė sveikata, neigiamo pobūdžio emocijos.

VAIKŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO ŽYMĖJIMAS


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

Berniukų fizinio pajėgumo testų pasiskirstymas pagal zonas rezultatai (1)

Berniukų flamingo (sk./1min.) testų rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



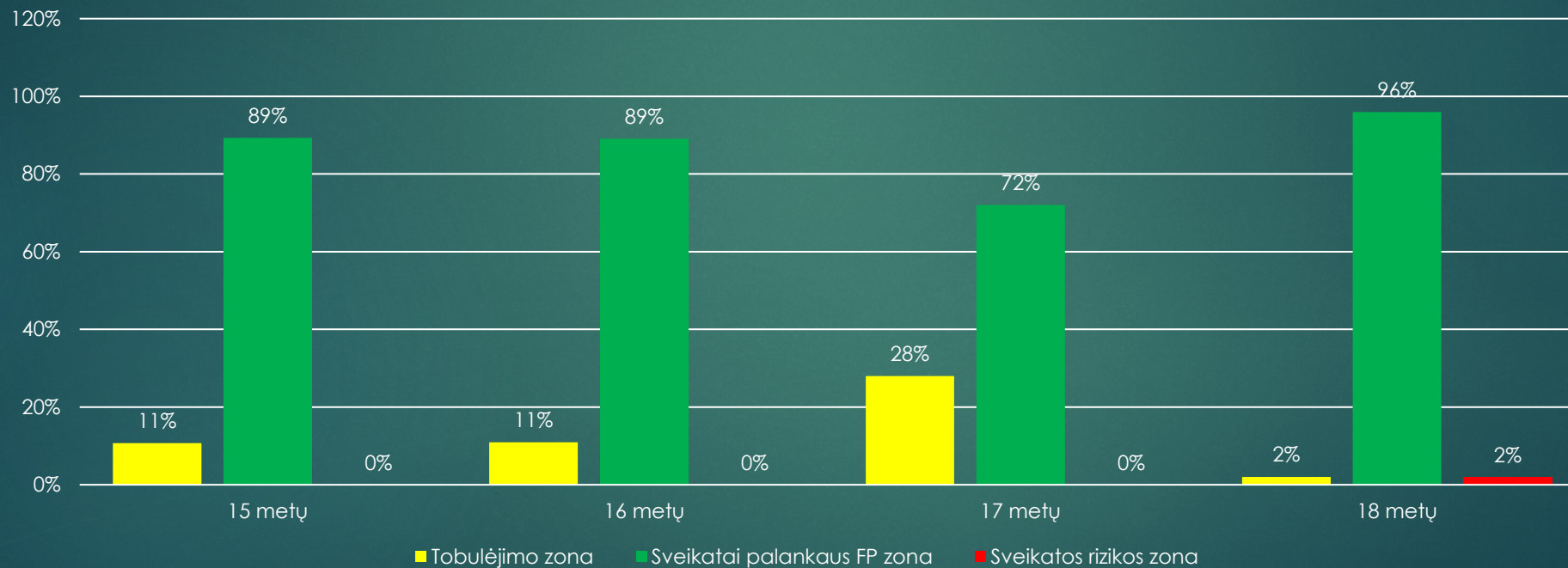
1 pav. 15 – 18 metų berniukų dalis (proc.) pagal flamingo įvertinimą




DIDŽIAUSIA DALIS BERNIUKŲ, KURIE PAGAL ŠĮ TESTO ĮVERTINIMĄ PATEKO Į SVEIKATAI PALANKAUS FP ZONĄ, YRA 18 METŲ, KURIE PATEKO Į TOBULĖJIMO ZONĄ 16 METŲ IR KURIE PATEKO Į SVEIKATOS RIZIKOS ZONĄ - 16 METŲ.

Berniukų fizinio pajėgumo testų pasiskirstymas pagal zonas rezultatai (2)

Berniukų sėstis ir siekti (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas

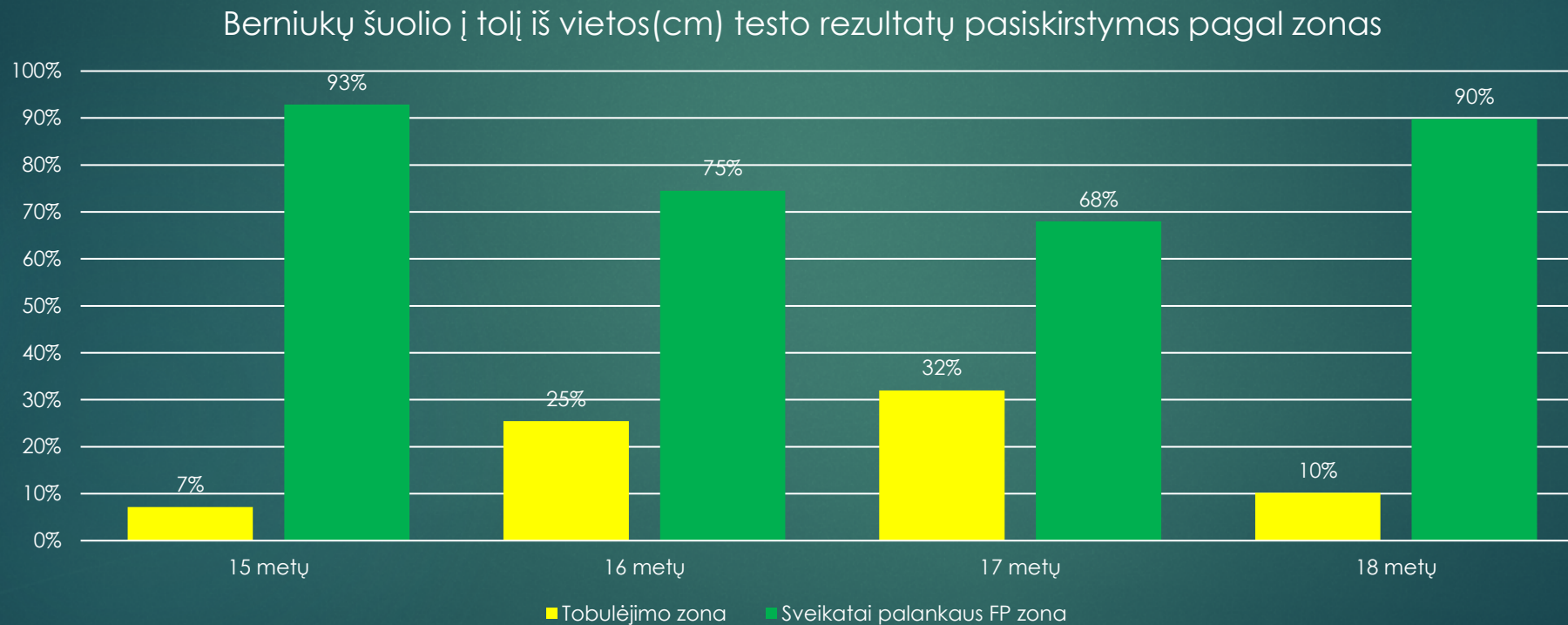


2 pav. 15 – 18 metų berniukų dalis (proc.) pagal sėstis ir siekti įvertinimą




DIDŽIAUSIA DALIS BERNIUKŲ, KURIE PAGAL ŠĮ TESTO ĮVERTINIMĄ PATEKO Į SVEIKATAI PALANKAUS FP ZONĄ, YRA 16 METŲ, KURIE PATEKO Į TOBULĖJIMO ZONĄ 17 METŲ IR KURIE PATEKO Į SVEIKATOS RIZIKOS ZONĄ- TOKIŲ BERNIUKŲ NEBUVO.

Berniukų fizinio pajėgumo testų pasiskirstymas pagal zonas rezultatai (3)

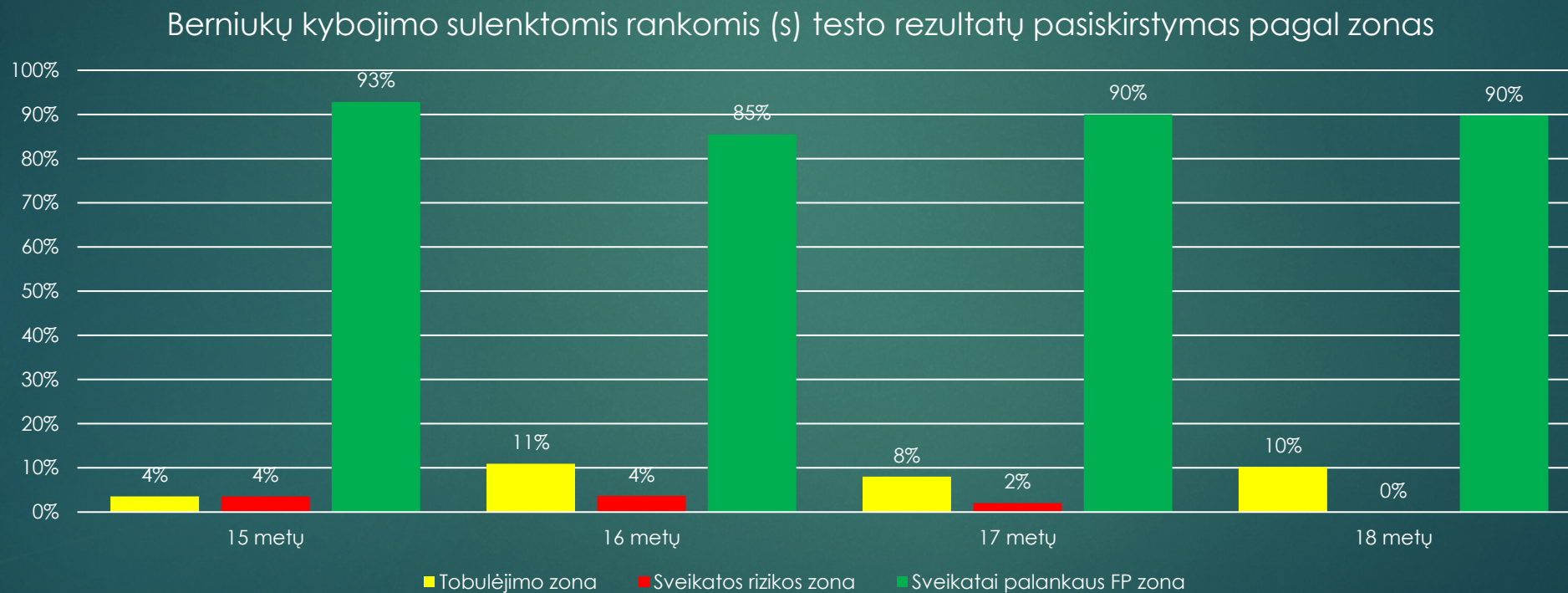


3 pav. 15 – 18 metų berniukų dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos įvertinimą




DIDŽIAUSIA DALIS BERNIUKŲ, KURIE PAGAL ŠĮ TESTO ĮVERTINIMĄ PATEKO Į SVEIKATAI PALANKIAUS FP ZONĄ, YRA 15 METŲ, KURIE PATEKO Į TOBULĖJIMO ZONĄ 17 METŲ IR KURIE PATEKO Į SVEIKATOS RIZIKOS ZONĄ - TOKIŲ BERNIUKŲ NEBUVO.

Berniukų fizinio pajėgumo testų pasiskirstymas pagal zonas rezultatai (4)

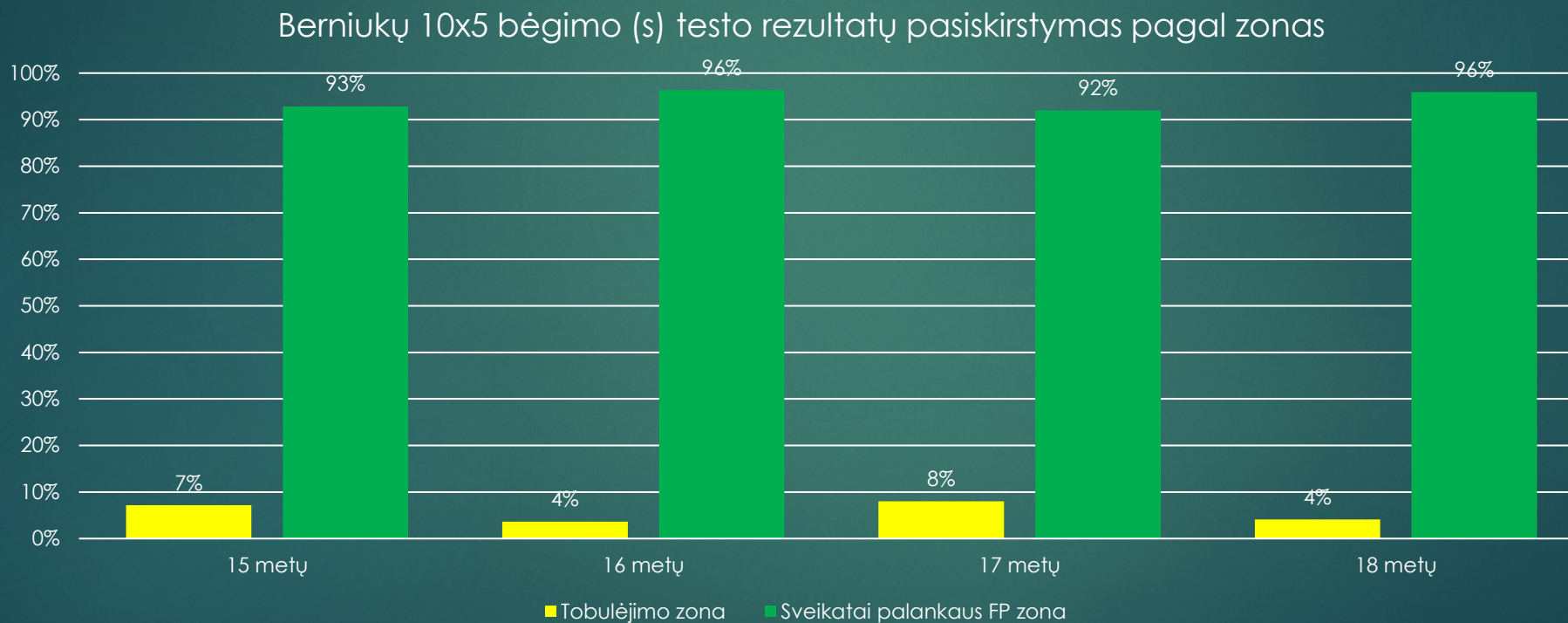


4 pav. 15– 18 metų berniukų dalis (proc.) pagal šolio iš vietos įvertinimą




DIDŽIAUSIA DALIS BERNIUKŲ, KURIE PAGAL ŠĮ TESTO ĮVERTINIMĄ PATEKO Į SVEIKATAI PALANKIAUS FP ZONĄ, YRA 15 METŲ, KURIE PATEKO Į TOBULĖJIMO ZONĄ 16 METŲ IR KURIE PATEKO Į SVEIKATOS RIZIKOS ZONĄ- 15 IR 16 METŲ BERNIUKAI.

Berniukų fizinio pajėgumo testų pasiskirstymas pagal zonas rezultatai (5)

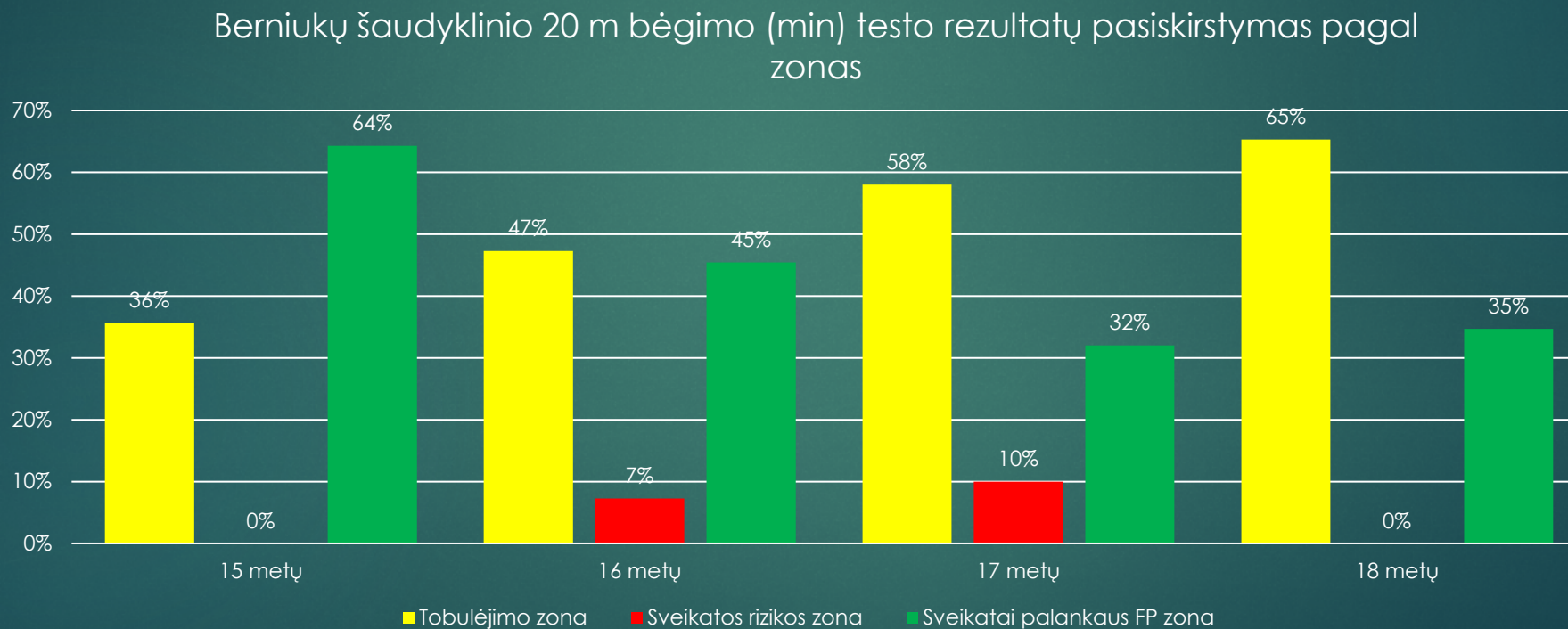


5 pav. 15 – 18 metų berniukų dalis (proc.) pagal 10x5 šaudyklinio bėgimo įvertinimą




DIDŽIAUSIA DALIS BERNIUKŲ, KURIE PAGAL ŠĮ TESTO ĮVERTINIMĄ PATEKO Į SVEIKATAI PALANKIAUS FP ZONĄ, YRA 16 IR 18 METŲ, KURIE PATEKO Į TOBULĖJIMO ZONĄ 17 METŲ IR KURIE PATEKO Į SVEIKATOS RIZIKOS ZONĄ- BERNIUKŲ NEPATEKO.

Berniukų fizinio pajėgumo testų pasiskirstymas pagal zonas rezultatai (6)

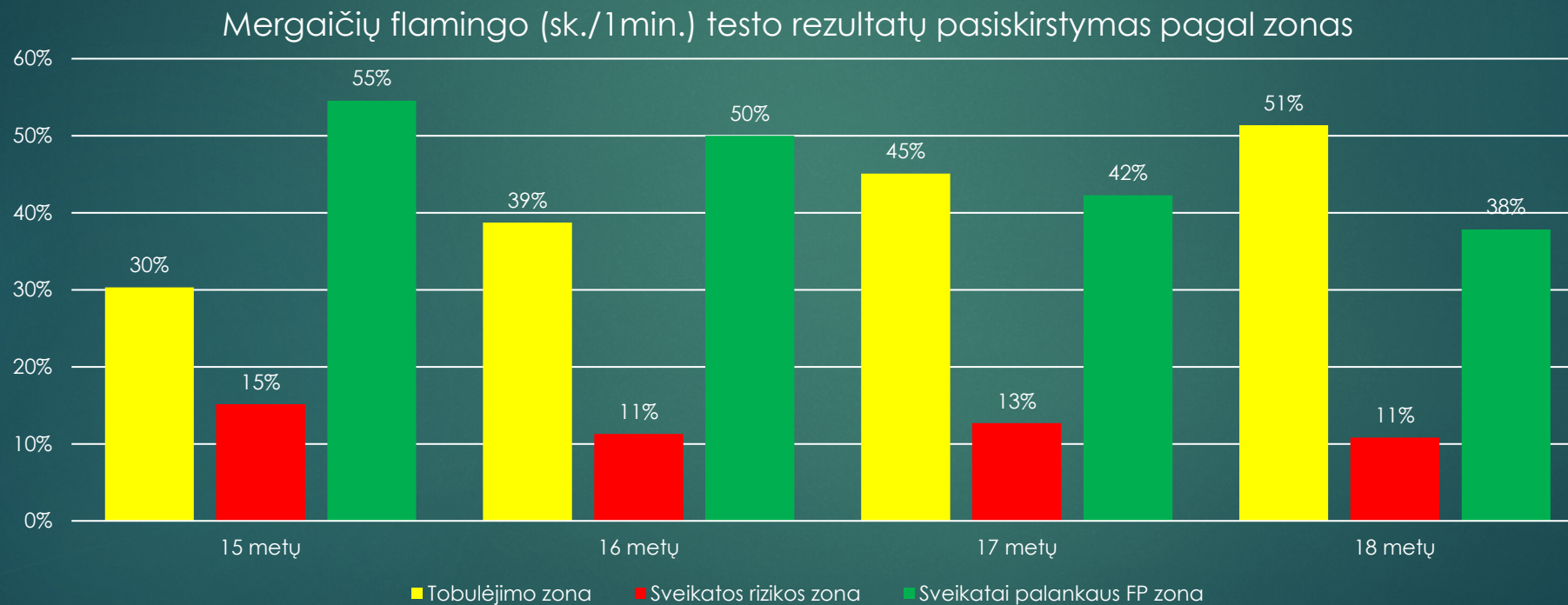


6 pav. 15 – 18 metų berniukų dalis (proc.) pagal 20 m šaudyklinio bėgimo įvertinimą




DIDŽIAUSIA DALIS BERNIUKŲ, KURIE PAGAL ŠĮ TESTO ĮVERTINIMĄ PATEKO Į SVEIKATAI PALANKIAUS FP ZONĄ, YRA 15 METŲ, KURIE PATEKO Į TOBULĖJIMO ZONĄ 18 METŲ IR KURIE PATEKO Į SVEIKATOS RIZIKOS ZONĄ- 17 METŲ.

Mergaičių fizinio pajėgumo testų pasiskirstymas pagal zonas rezultatai (1)

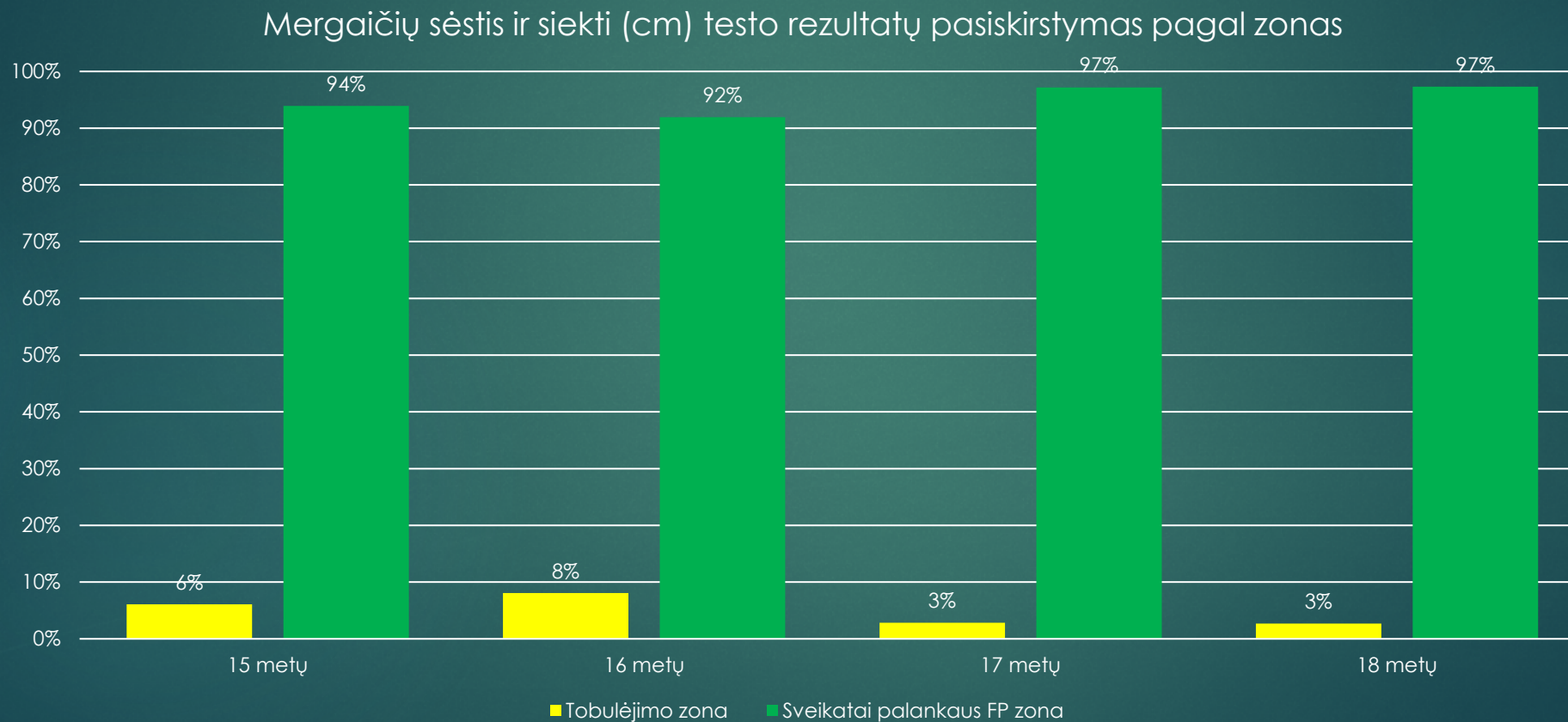


1 pav. 15 – 18 metų mergaičių dalis (proc.) pagal flamingo testo įvertinimą




DIDŽIAUSIA DALIS MERGAIČIŲ, KURIOS PAGAL ŠĮ TESTO ĮVERTINIMĄ PATEKO Į SVEIKATAI PALANKAUS FP ZONĄ, YRA 15 METŲ, KURIE PATEKO Į TOBULĖJIMO ZONĄ 18 METŲ, IR KURIE PATEKO Į SVEIKATOS RIZIKOS ZONĄ - 15 METŲ.

Mergaičių fizinio pajėgumo testų pasiskirstymas pagal zonas rezultatai (2)

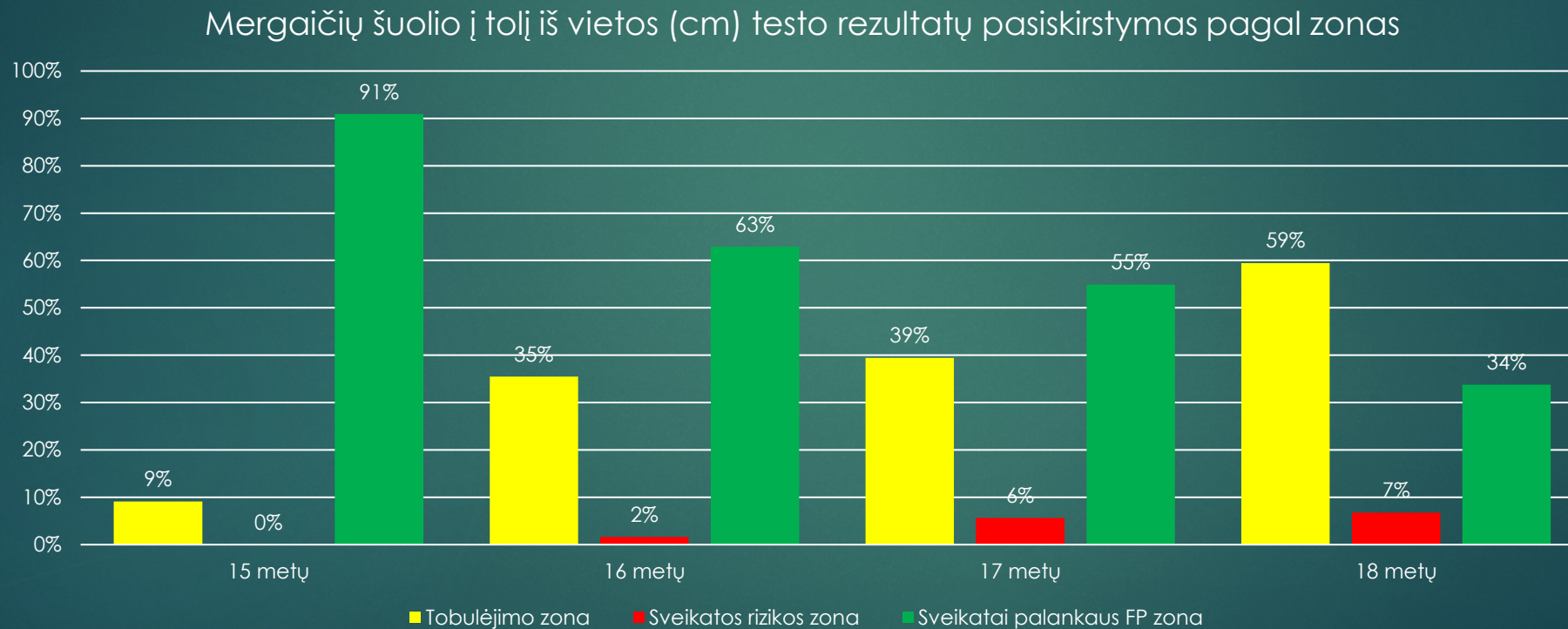


2 pav. 15 – 18 metų mergaičių dalis (proc.) pagal sėstis ir siekti testo įvertinimą




DIDŽIAUSIA DALIS MERGAIČIŲ, KURIOS PAGAL ŠĮ TESTO ĮVERTINIMĄ PATEKO Į SVEIKATAI PALANKAUS FP ZONĄ, YRA 17 IR 18 METŲ, KURIE PATEKO Į TOBULĖJIMO ZONĄ 16 METŲ, IR KURIE PATEKO Į SVEIKATOS RIZIKOS ZONĄ – TOKIŲ MERGAIČIŲ NEBUVO.

Mergaičių fizinio pajėgumo testų pasiskirstymas pagal zonas rezultatai (3)



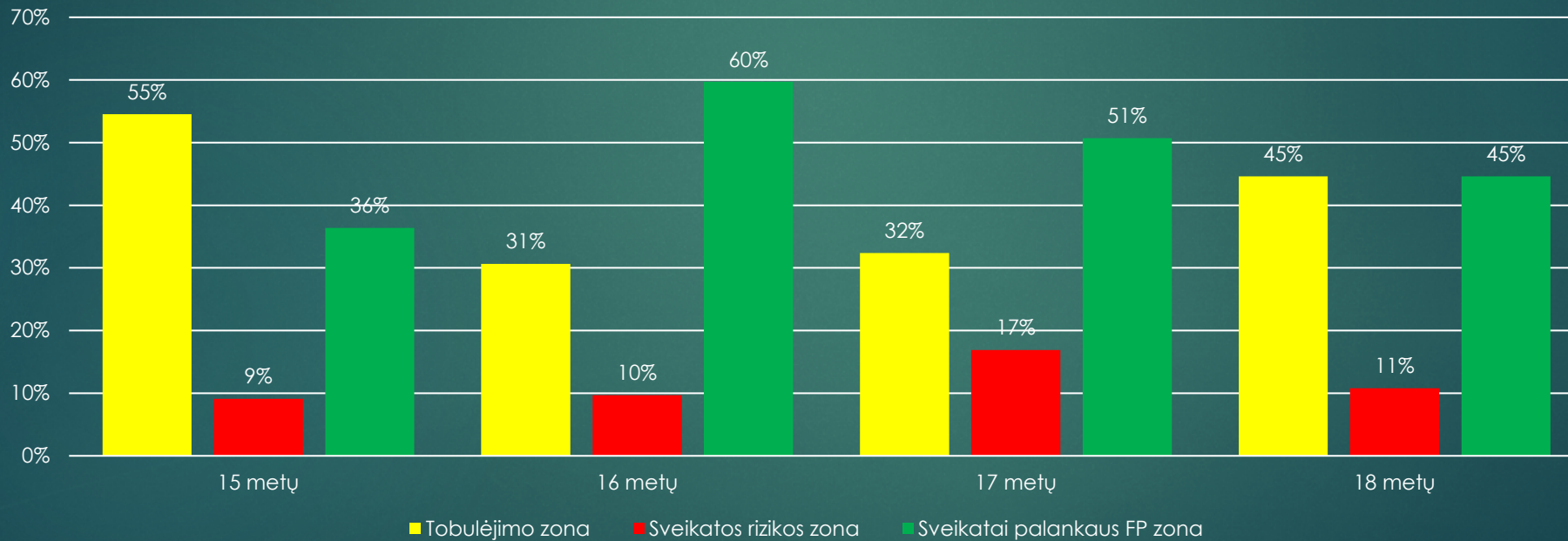
3 pav. 15 – 18 metų mergaičių dalis (proc.) šuolio į tolį testo įvertinimą




DIDŽIAUSIA DALIS MERGAIČIŲ, KURIOS PAGAL ŠĮ TESTO ĮVERTINIMĄ PATEKO Į SVEIKATAI PALANKAUS FP ZONĄ, YRA 15 METŲ, KURIE PATEKO Į TOBULĖJIMO ZONĄ 18 METŲ, IR KURIE PATEKO Į SVEIKATOS RIZIKOS ZONĄ- 18 METŲ.

Mergaičių fizinio pajėgumo testų pasiskirstymas pagal zonas rezultatai (4)

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



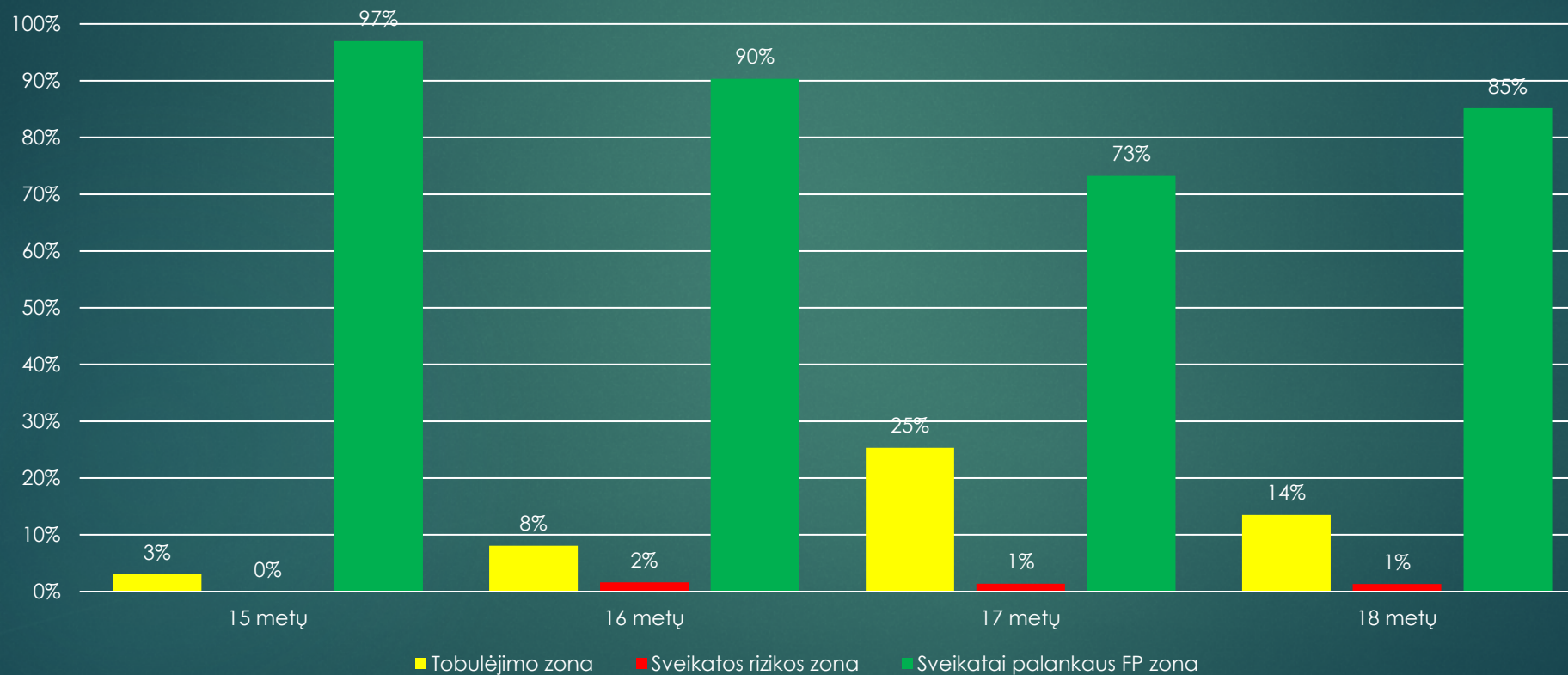
4 pav. 15 – 18 metų mergaičių dalis (proc.) kybojimo sulenktomis rankomis testo įvertinimą




DIDŽIAUSIA DALIS MERGAIČIŲ, KURIOS PAGAL ŠĮ TESTO ĮVERTINIMĄ PATEKO Į SVEIKATAI PALANKAUS FP ZONĄ, YRA 16 METŲ, KURIE PATEKO Į TOBULĖJIMO ZONĄ 15 METŲ, IR KURIE PATEKO Į SVEIKATOS RIZIKOS ZONĄ- 17 METŲ.

Mergaičių fizinio pajėgumo testų pasiskirstymas pagal zonas rezultatai (5)

Mergaičių 10x5 m bėgimo šaudykle (s) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas

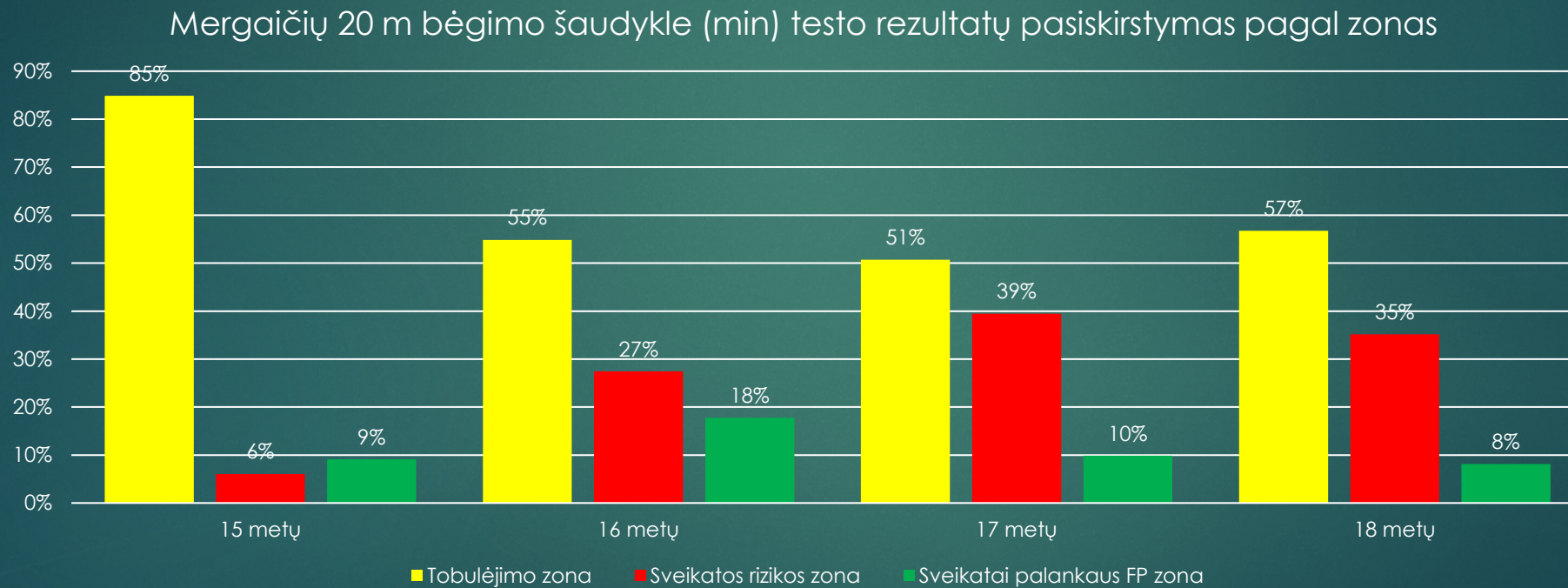


5 pav. 15 – 18 metų mergaičių dalis (proc.) 10x15 m bėgimo šaudykle testo įvertinimą




DIDŽIAUSIA DALIS MERGAIČIŲ, KURIOS PAGAL ŠĮ TESTO ĮVERTINIMĄ PATEKO Į SVEIKATAI PALANKAUS FP ZONĄ, YRA 15 METŲ, KURIE PATEKO Į TOBULĖJIMO ZONĄ 17 METŲ, IR KURIE PATEKO Į SVEIKATOS RIZIKOS ZONĄ- 16 METŲ.

Mergaičių fizinio pajėgumo testų pasiskirstymas pagal zonas rezultatai (6)



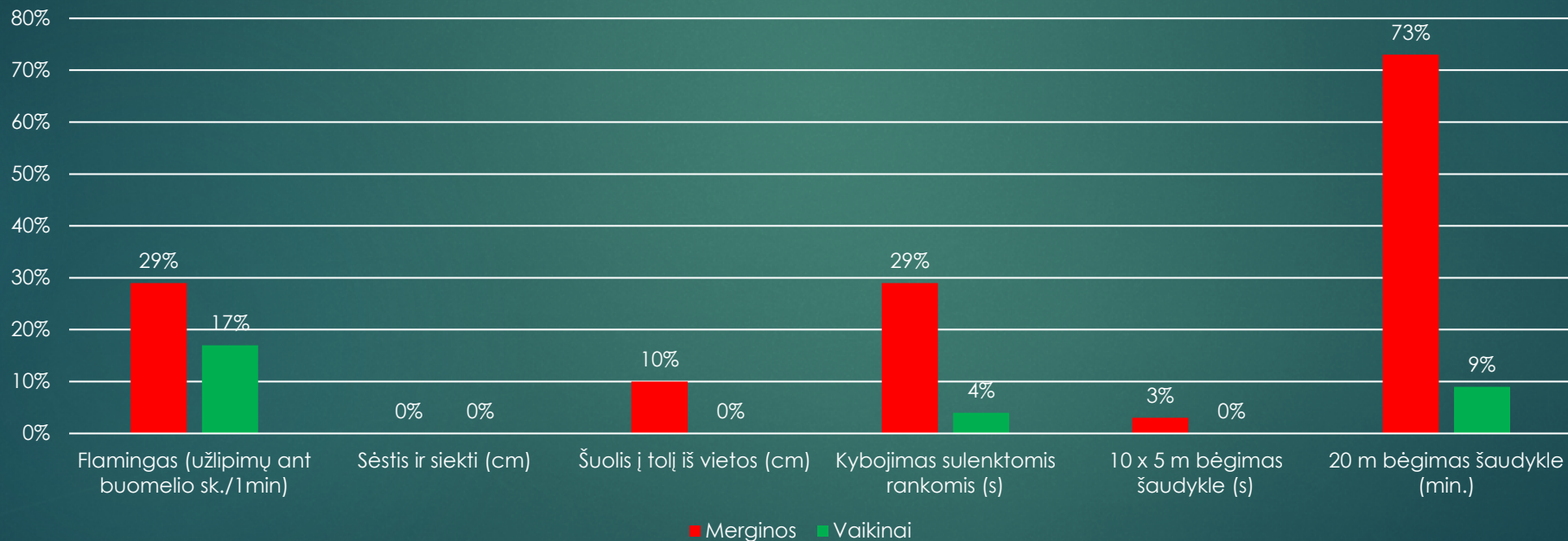
6 pav. 15 – 18 metų mergaičių dalis (proc.) 10x15 m bėgimo šaudykle testo įvertinimą



DIDŽIAUSIA DALIS MERGAIČIŲ, KURIOS PAGAL ŠĮ TESTO ĮVERTINIMĄ PATEKO Į SVEIKATAI PALANKAUS FP ZONĄ, YRA 16 METŲ, KURIE PATEKO Į TOBULĖJIMO ZONĄ 15 METŲ IR KURIE PATEKO Į SVEIKATOS RIZIKOS ZONĄ- 17 METŲ.

Mergaičių ir berniukų fizinių testų rezultatai pagal sveikatos rizikos zoną (1)

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.)



Mergaičių ir berniukų fizinių testų rezultatai pagal sveikatos rizikos zoną (2)

- ▶ Mergaičių ir berniukų pasiskirstymas sveikatos rizikos zonoje buvo didžiausias flamingo ir 20 m bėgimo šaudykle testų rezultatuose.
- ▶ Lyginant praėjusių metų ir šių rezultatus flamingo testo fizinio pajėgumo rodikliai žymiai pagerėjo (sumažėjo proc. sveikatos rizikos zona): tarp mergaičių sveikatos rizikos zona pasikeitė 18 procentų, o tarp berniukų 15 procentų.
- ▶ Galima palyginti ir kybojimo testo rezultatus su praėjusiais metais: mergaičių kybojimo testo rezultatai sveikatos rizikos zonoje pagerėjo 11 proc., o tuo tarpu vaikinų kybojimo testo sveikatos rizikos zonoje nežymiai padaugėjo 2 procentais.

Rekomendacijos

- ▶ Individualizuota ir gerai parengta fizinė ugdymo programa, sistemingai atliekami fizinio pajėgumo testai, laiku pastebėtas fizinio pajėgumo susilpnėjimas, pagerins mokinio fizinį pajėgumą.
- ▶ Kad gerintume ne tik mūsų mokyklos mokinių fizinio pajėgumo rezultatus, bet ir jų fizinę būklę, ištvermę bei sveikatą, rekomenduojama, gautus rezultatus aptarti fizinio ugdymo pedagogams bei visuomenės sveikatos specialistui su mokinių tėveliais bei nuspręsti, kokių veiksmų galima imtis.