

# KLAIPĖDOS „SAULUTĖS“ MOKYKLOS-DARŽELIO PRADINIO UGDYMO MOKINIŲ 2024 M. FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ANALIZĖ

2019 m. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu patvirtinta tvarka „Dėl mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo“, leidžianti šalies mastu nustatyti mokinių fizinį pajėgumą ir jį įvertinti pagal vieningą metodiką.

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

## Fizinis pajėgumas ir sveikata

Fizinis pajėgumas yra pripažįstamas kaip vienas iš svarbiausių sveikatos rodiklių, būtent 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 atsvorį.

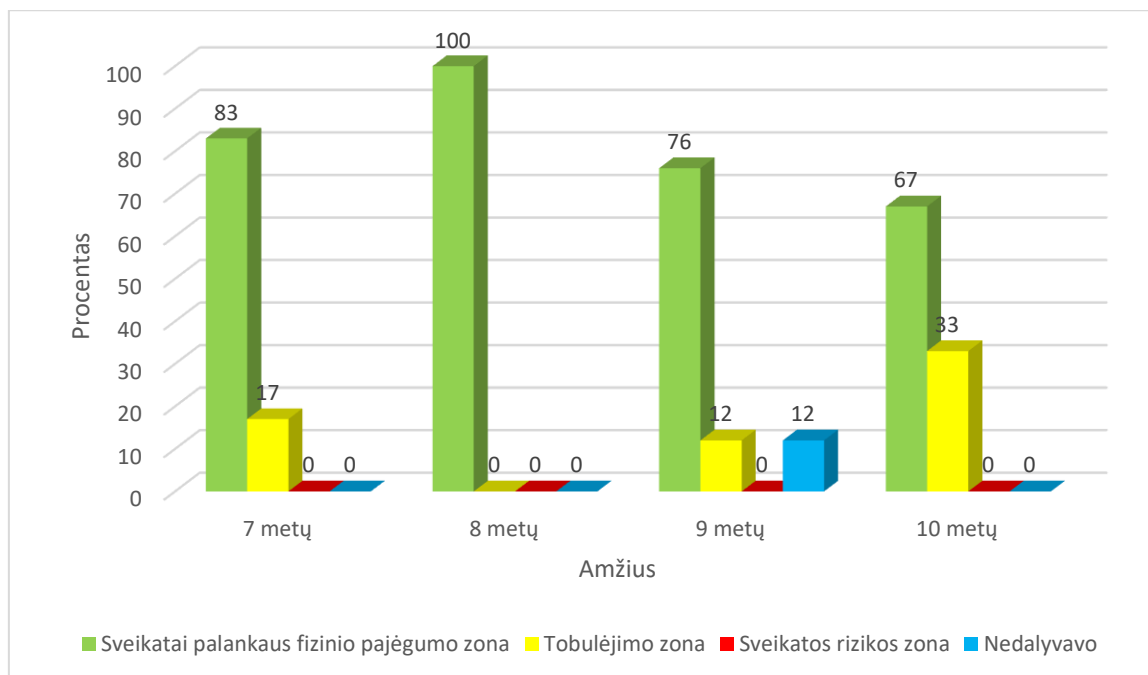
## Fizinio pajėgumo testų sudaro

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

Kiekvieno testo rezultatas priskiriamas atitinkamai fizinio pajėgumo zonai, kuri parodo mokinio fizinio pajėgumo lygį:

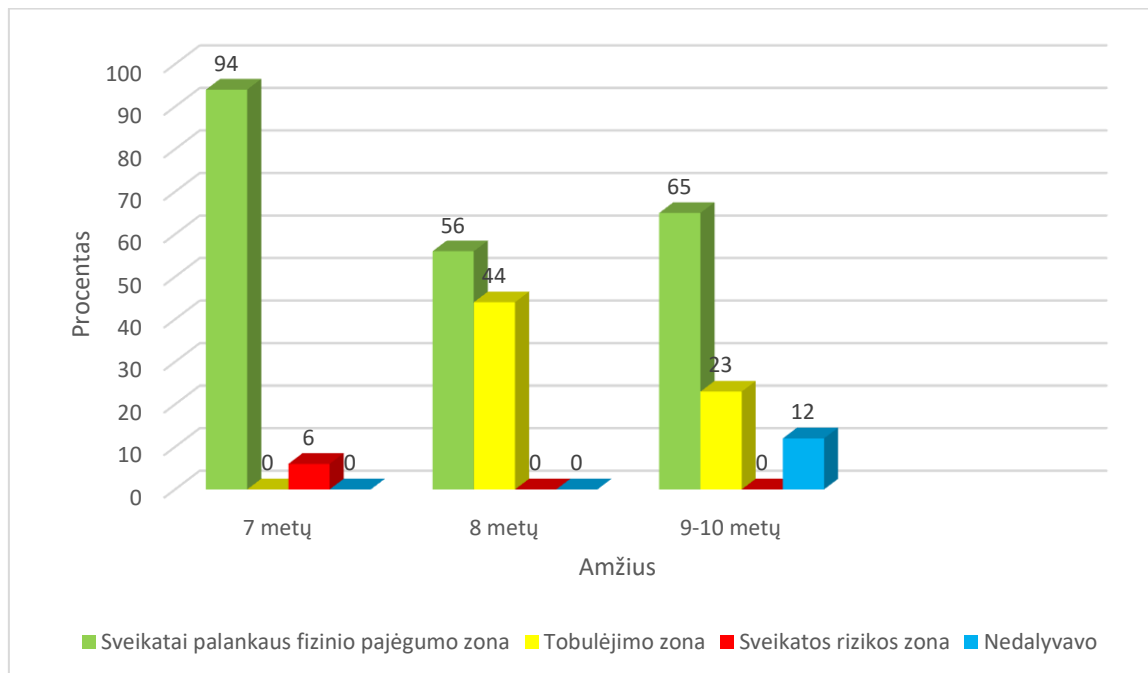
- „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ (arba žalia spalva) – geras, sveikatai palankus fizinis pajėgumas
- „Tobulėjimo zona“ (arba geltona spalva) – reikia tobulinti savo fizines ypatybes siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo
- „Sveikatos rizikos zona“ (arba raudona spalva) – dėl mokinio fizinio pajėgumo lygio kyla rizika jo sveikatai

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



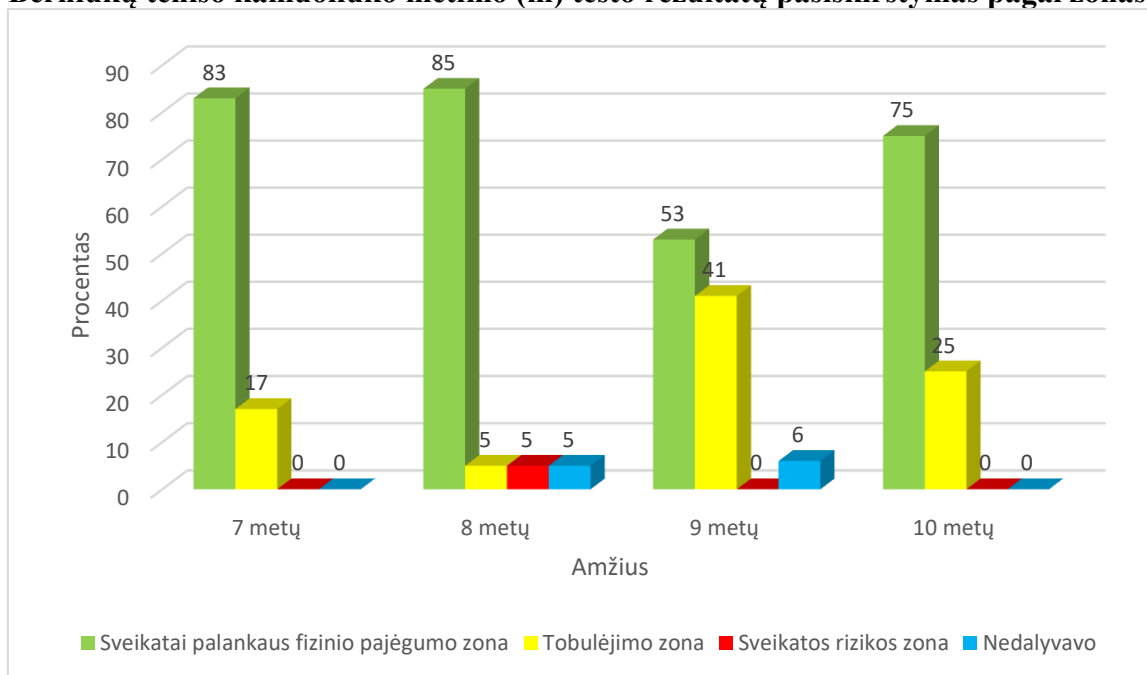
**1 pav.** 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą. Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 8 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 10 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną- tokių nėra.

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



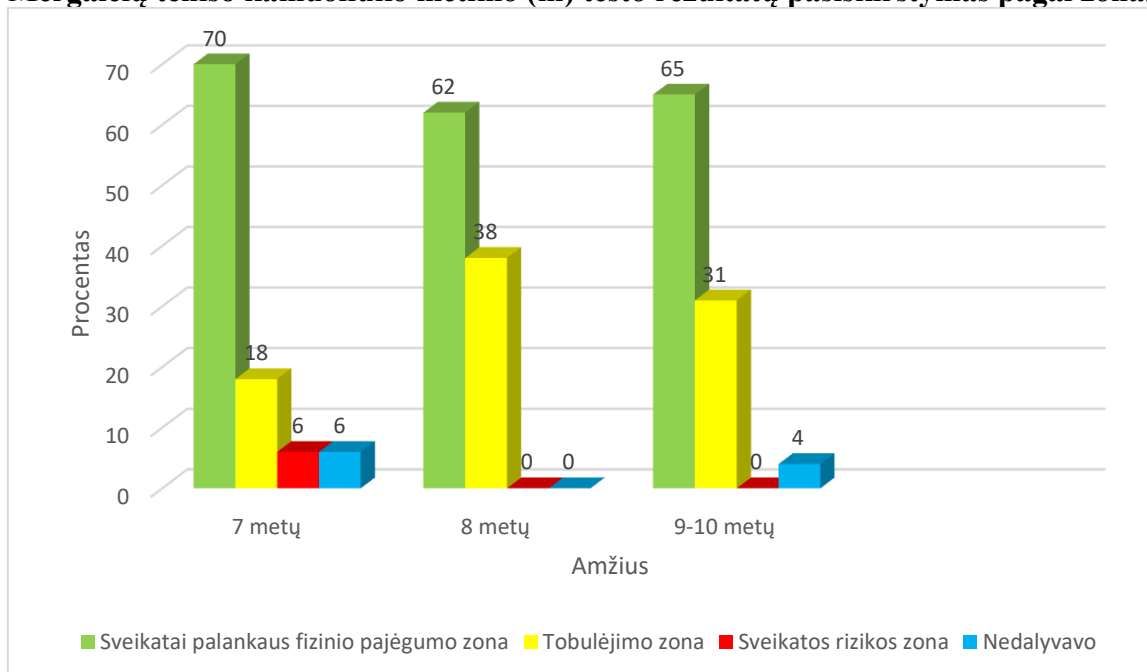
**2 pav.** 7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą. Kadangi 10 metų mergaičių tarpe yra tik 1 mergaitė, ji buvo priskirta 9-10 metų grupei, analizuojant rezultatus. Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 7 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 8 metų. Į sveikatos rizikos zoną patenkančių mergaičių yra 6 proc. 7 metų mergaičių

### Berniukų teniso kamuoliuko metimo (m) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



**3 pav.** 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal teniso kamuoliuko metimo testo įsivertinimą. Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 8 ir 7 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 9 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – keletas iš 8 metų berniukų.

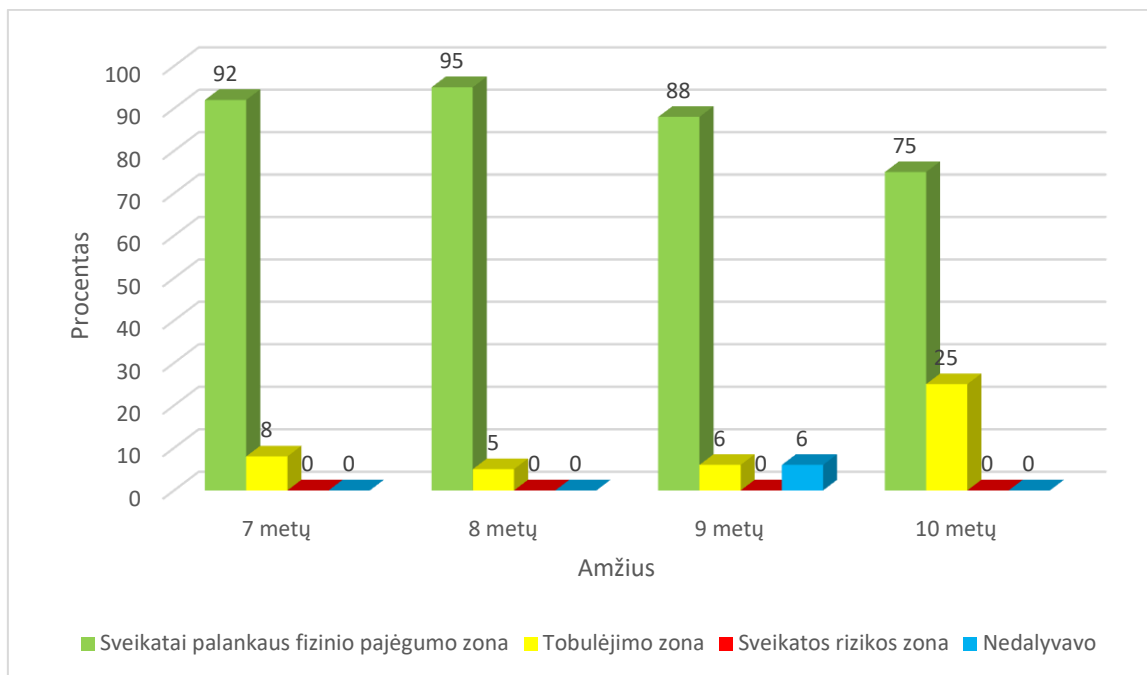
### Mergaičių teniso kamuoliuko metimo (m) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



**4 pav.** 7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal teniso kamuoliuko metimo testo įsivertinimą..

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

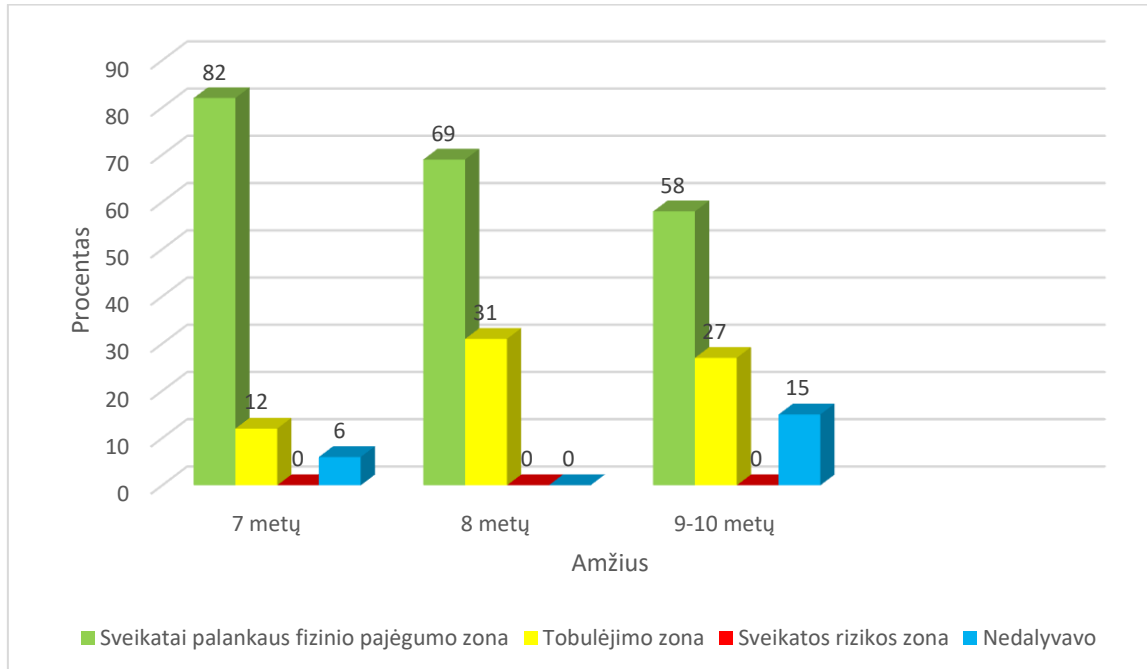
## Berniukų 10 x 5 m bėgimo šaudykle (s) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



**5 pav.** 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal bėgimo šaudykle (s) testo įvertinimą.

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

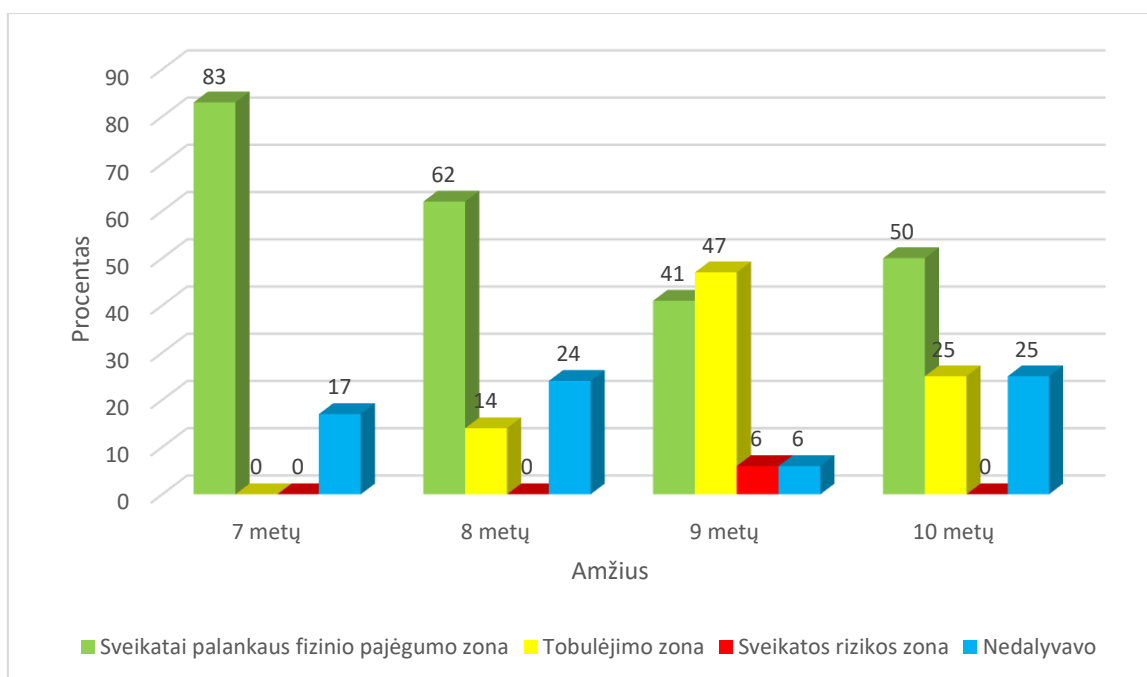
## Mergaičių 10 x 5 m bėgimo šaudykle (s) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



**6 pav.** 7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal bėgimo šaudykle (s) testo įvertinimą.

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

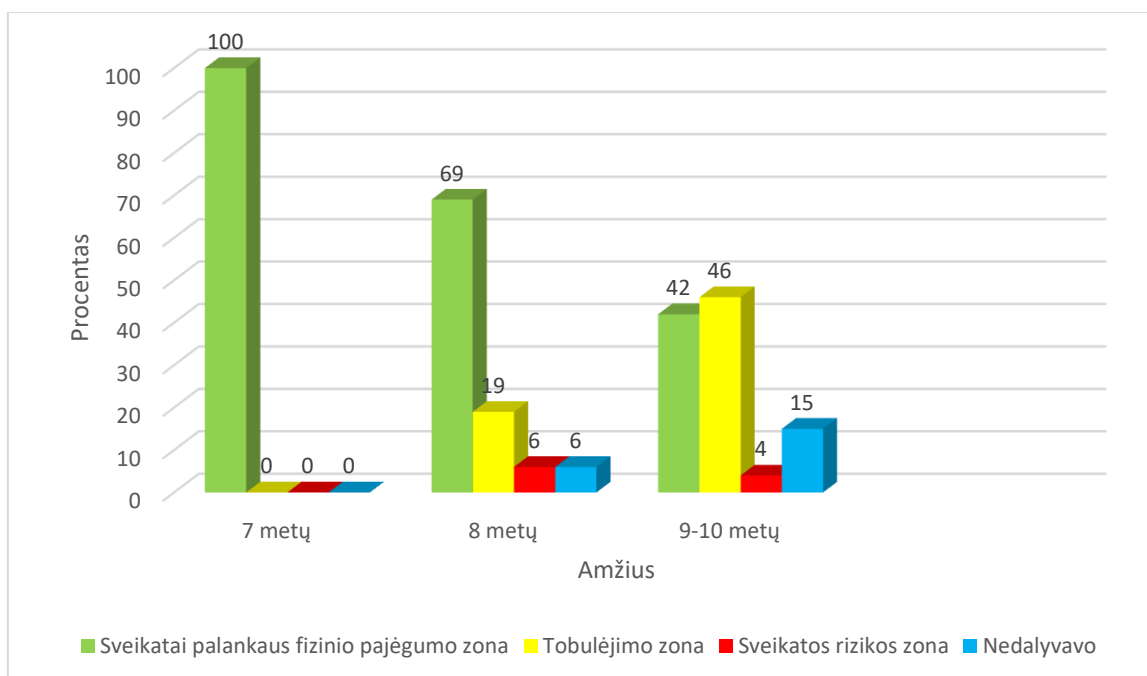
## Berniukų 6 min. bėgimo (m) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



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

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

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



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

Didžioji dalis mergaičių pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 7 metų (100 proc.) Daugiausiai į tobulėjimo zoną, pagal šį testo įvertinimą pateko 9 -10 metų mergaičių, o į rizikos zoną – 8 metų.

## Rekomendacijos

**Kad pagerėtų širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų būklė, pasikeistų kardiometaboliniai rodikliai (arterinis kraujo spaudimas, lipidų ir gliukozės lygis kraujo plazmoje ir jautrumas insulinui), griaučių raumenų pajėgumas, kaulinio audinio tankis bei tvirtumas, medžiagų apykaitos fiziologiniai rodikliai, mažėtų streso, nerimo bei lengvos ir vidutinės depresijos simptomai, mažėtų galimybė nutukti ar turėti antsvorį, gerėtų mokymosi rodikliai ir rezultatai, yra rekomenduojama:**

1. Visi vaikai ir paaugliai turi kasdien sukaupti mažiausiai 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos. „Sukaupti 60 minučių fizinės veiklos“ reiškia, kad dienos fizinio aktyvumo norma gali būti pasiekta, pavyzdžiui, per 2 kartus po 30 minučių ar net per 3 kartus po 20 minučių.
2. Norint pasiekti didesnės naudos sveikatai ir siekiant didesnių teigiamų pakitimų organizme, fizinės veiklos laikas turi būti ilgesnis nei minimalus (60 minučių) ir trukti bent 1,5– 2 valandas (apie 120 minučių) kasdien.
3. Bet kokia fizinė veikla turi vykti ne trumpesniais kaip 10 minučių intervalais, nes kitaip negaunamas pakankamas teigiamas poveikis sveikatai.
4. Vaikai ir turėtų apriboti laiką praleistą sėdint prie ekranų (TV, kompiuterio, mobiliojo telefono ir kt.), ypač poilsio metu. Rekomenduojama kuo daugiau judėti.
5. Labai rekomenduojamas tėvų įsitraukimas skatinant mokinių fizinį aktyvumą-aktyvus laisvalaikis kartu.
6. Tėvų, visuomenės sveikatos specialistės ir kūno kultūros mokytojų bendradarbiavimas siekiant skatinti mokinių fizinį aktyvumą.

### **Kokias sporto šakas/veiklas pasirinkti?**

**„Šuolis į tolį iš vietos“ (kojų raumenų jėgai nustatyti).**Kojų raumenų jėgai ugdyti rekomenduojamos sporto šakos/sportinės veiklos: futbolas, sportinė gimnastika, sportiniai šokiai, dailusis čiuožimas, slidinėjimas ir panašios sporto šakos.

**Teniso kamuoliuko metimas“ (rankų raumenų jėgai nustatyti).**Rankų raumenų jėgai ugdyti: rankinis, tinklinis, krepšinis, virvės traukimas, plaukimas ir panašios sporto šakos.

**10 x 5 m bėgimas šaudykle“ (greitumui, vikrumui nustatyti).**Greitumui, vikrumui ugdyti rekomenduojama: krepšinis, futbolas, lengvoji atletika, tenisas, beisbolas, regbis ir panašios sporto šakos.

**6 minučių bėgimas“ (širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui nustatyti).**Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos/veiklos: lengvoji atletika, dviračių sportas, sportiniai šokiai, aerobika ir panašios sporto šakos.