

Klaipėdos Prano Mašioto progimnazijos mokinių, besimokančių pagal pradinio ir pagrindinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo 2023 m. duomenų analizė

Parengė:

Visuomenės sveikatos specialistė Inga Vaitkutė

FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMAS

- ▶ Mokinio fizinio pajėgumo testas - užduotis, skirta nustatyti mokinio fizinio pajėgumo lygį.
- ▶ Fizinio pajėgumo testavimas mokykloje atliekamas vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. spalio 8 d. įsakymu Nr. V1153 „Dėl mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašo patvirtinimo“.

FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMAS

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.

PRADINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS

Berniukai

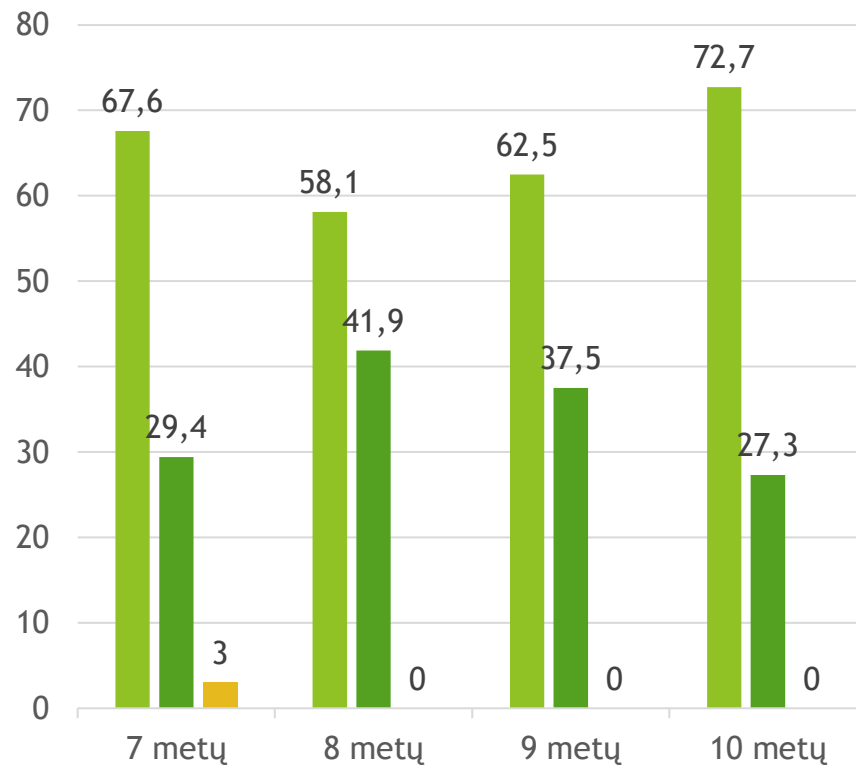
Iš viso fizinio pajėgumo testavime dalyvavo 141 pagrindinių klasių berniukai. 46 berniukai žemiau normos atliko nors vieną testą ir pateko į sveikatos rizikos zoną.

Mergaitės

Iš viso fizinio pajėgumo testavime dalyvavo 127 pagrindinių klasių mergaitės. 50 mergaičių žemiau normos atliko nors vieną testą ir pateko į sveikatos rizikos zoną.

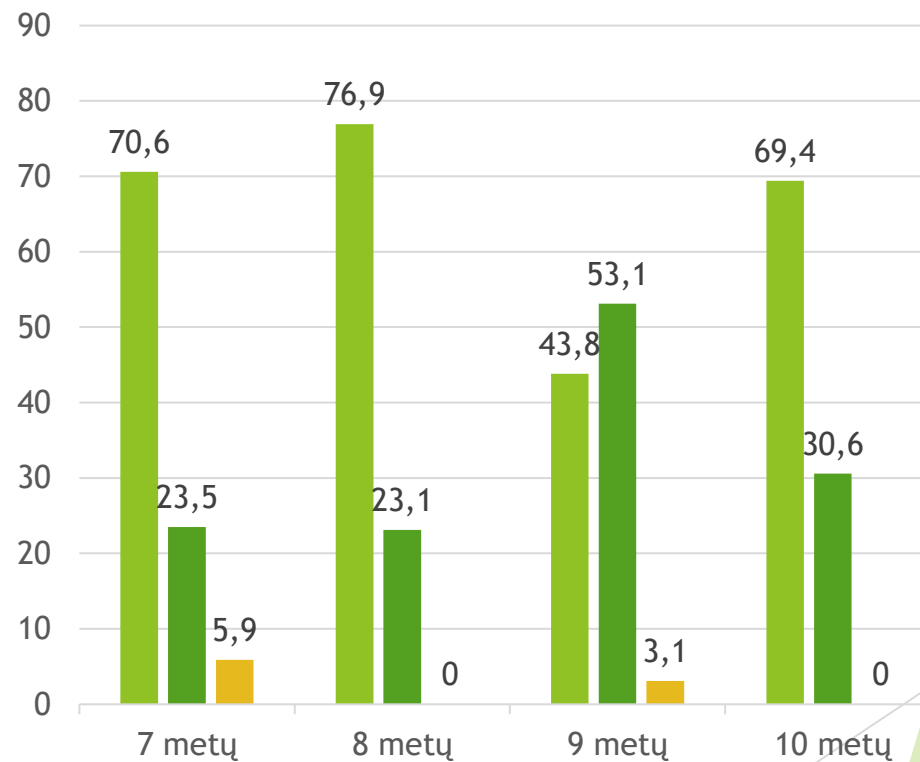
Berniukų ir mergaičių šuolio iš vietos į tolį (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas

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



- Sveikatai palankaus FP (žalioji) zona
- Tobulėjimo (geltonoji) zona
- Sveikatos rizikos (raudonoji) zona

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



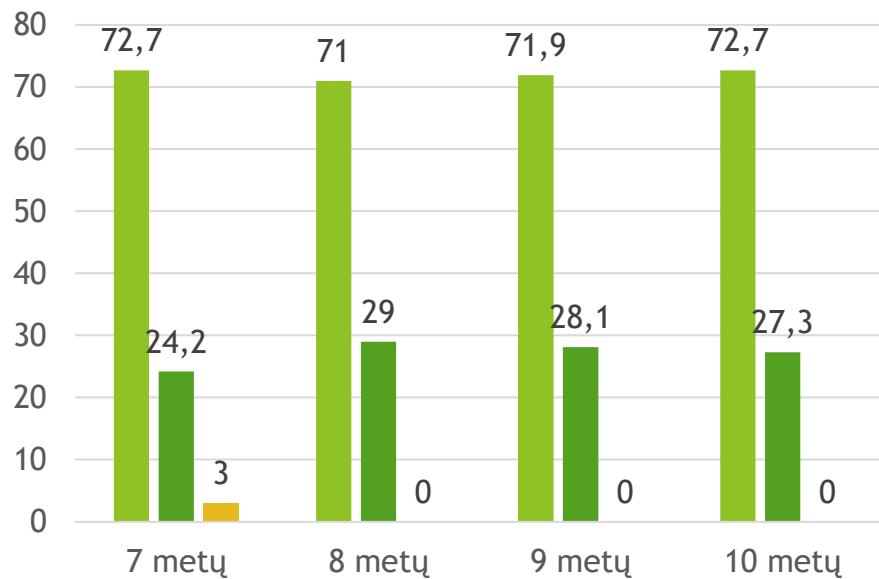
- Sveikatai palankaus FP (žalioji) zona
- Tobulėjimo (geltonoji) zona
- Sveikatos rizikos (raudonoji) zona

PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS

- Berniukai, atlikdami „šuoelis į tolį iš vietos“ pratimą, vidutiniškai nušoko 137,3 cm. Šį testą atliko 141 berniukai (95,9 proc.). Berniukai pagal „šuoelis į tolį iš vietos“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 93 berniukai (66,0 proc.) pateko į žaliają zoną, 47 berniukai (33,3 proc.) pateko į geltonąją zoną ir 1 berniukas (0,7 proc.) pateko į raudonąją zoną.
- Mergaitės, atlikdamos „šuoelis į tolį iš vietos“ pratimą, vidutiniškai nušoko 123,9 cm. Šį testą atliko 127 mergaitės (92,7 proc.). Mergaitės pagal „šuoelis į tolį iš vietos“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 83 mergaitės (65,4 proc.) pateko į žaliają zoną, 42 mergaitės (33,1 proc.) pateko į geltonąją zoną ir 3 mergaitės (2,4 proc.) pateko į raudonąją zoną.

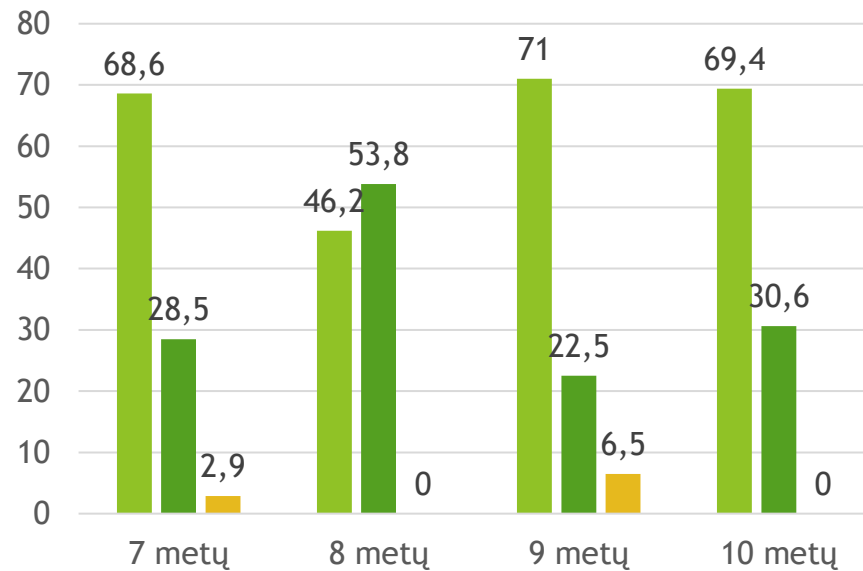
Berniukų ir mergaičių teniso kamuoliuko metimo (m) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas

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



- Sveikatai palankaus FP (žalioji) zona
- Tobulėjimo (geltonoji) zona
- Sveikatos rizikos (raudonoji) zona

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



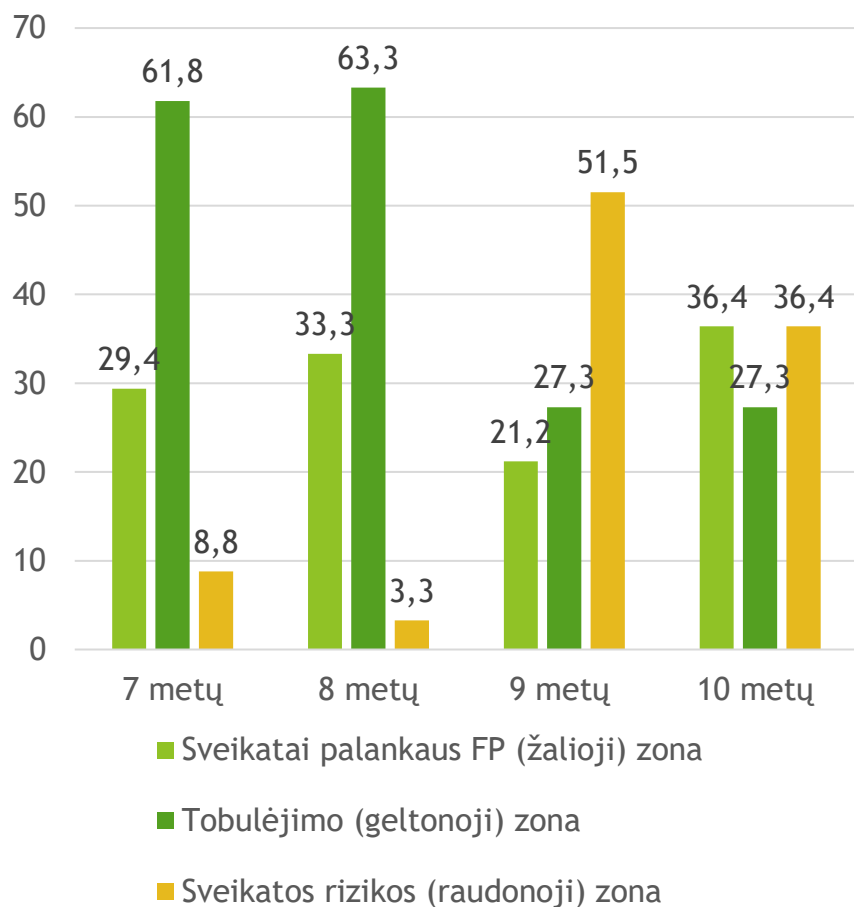
- Sveikatai palankaus FP (žalioji) zona
- Tobulėjimo (geltonoji) zona
- Sveikatos rizikos (raudonoji) zona

PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS

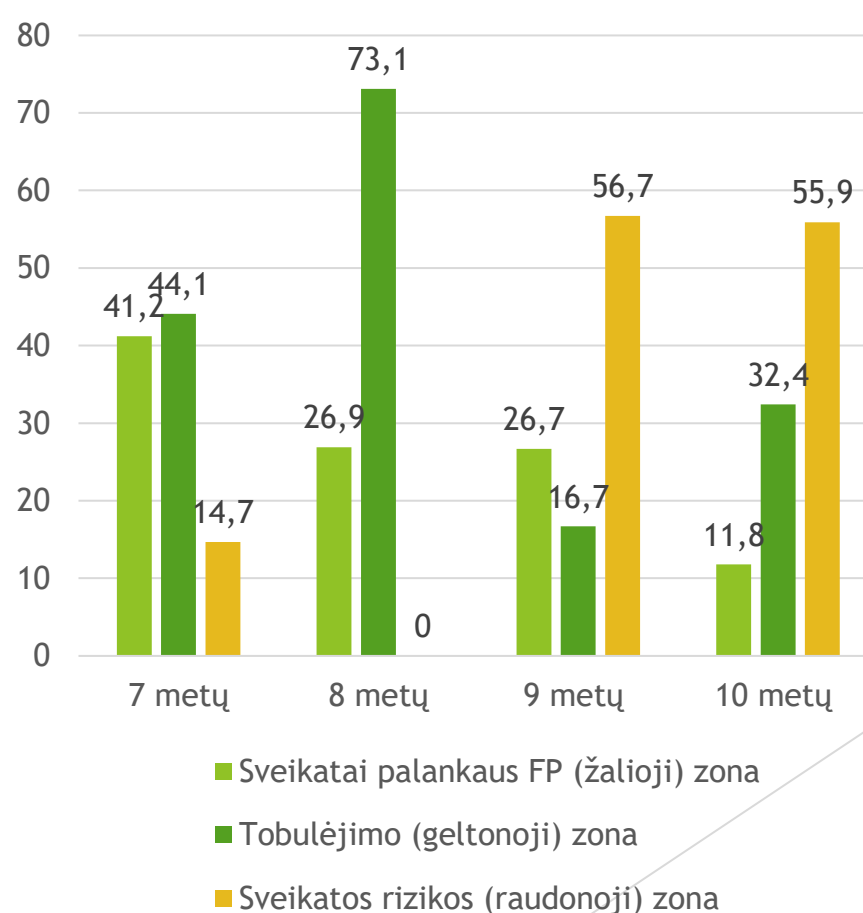
- Berniukai, atlikdami „teniso kamuoliuko metimas (m)“ pratimą, vidutiniškai numetė 14,7 m. Šį testą atliko 141 berniukas (95,9 proc.). Berniukai pagal „teniso kamuoliuko metimas (m)“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 101 berniukas (71,6 proc.) pateko į žaliają zoną, 38 berniukai (27,0 proc.) pateko į geltonąją zoną ir 1 berniukas (0,7 proc.) pateko į raudonąją zoną.
- Mergaitės, atlikdamos „teniso kamuoliuko metimas (m)“ pratimą, vidutiniškai numetė 11,1 m. Šį testą atliko 127 mergaitės (92,7 proc.). Mergaitės pagal „teniso kamuoliuko metimas (m)“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 83 mergaitės (65,4 proc.) pateko į žaliają zoną, 42 mergaitės (33,1 proc.) pateko į geltonąją zoną ir 3 mergaitės (2,4 proc.) pateko į raudonąją zoną.

Berniukų ir mergaičių 10x5 bėgimo šaudykle (s) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas

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



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

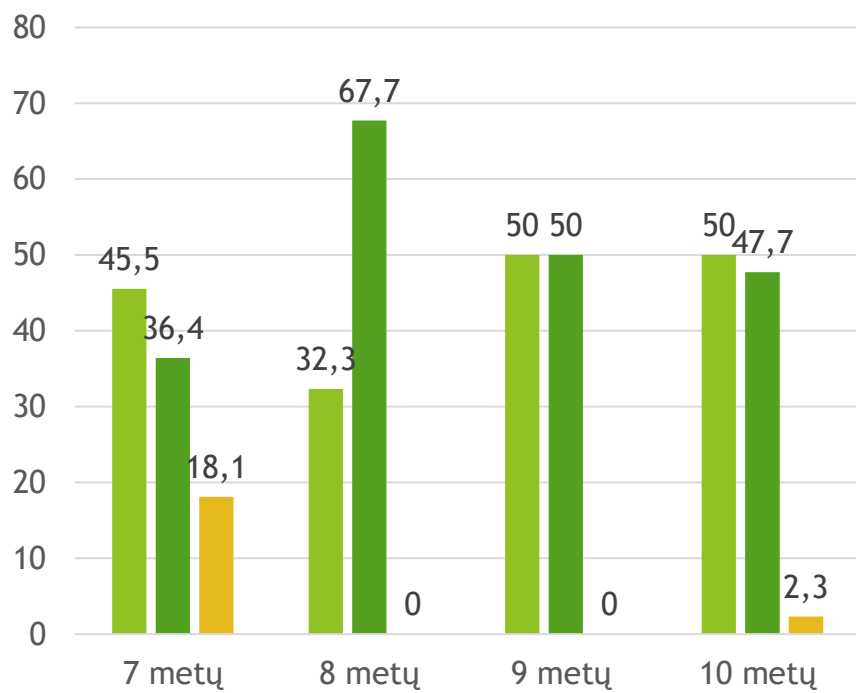


PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS

- Berniukai, atlikdami „10 x5 m bėgimas šaudykle (s)“ pratimą, vidutiniškai užtruko 16,8 s. Šį testą atliko 141 berniukas (95,9 proc.). Berniukai pagal „teniso kamuoliuko metimas (m)“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 43 berniukai (30,5 proc.) pateko į žaliają zoną, 61 berniukas (43,3 proc.) pateko į geltonąją zoną ir 37 berniukai (26,2 proc.) pateko į raudonąją zoną.
- Mergaitės, atlikdamos „10 x5 m bėgimas šaudykle (s)“ pratimą, vidutiniškai užtruko 20,4 s. Šį testą atliko 127 mergaitės (92,7 proc.). Mergaitės pagal „teniso kamuoliuko metimas (m)“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 33 mergaitės (26,0 proc.) pateko į žaliają zoną, 50 mergaičių (39,4 proc.) pateko į geltonąją zoną ir 41 mergaitė (32,3 proc.) pateko į raudonąją zoną.

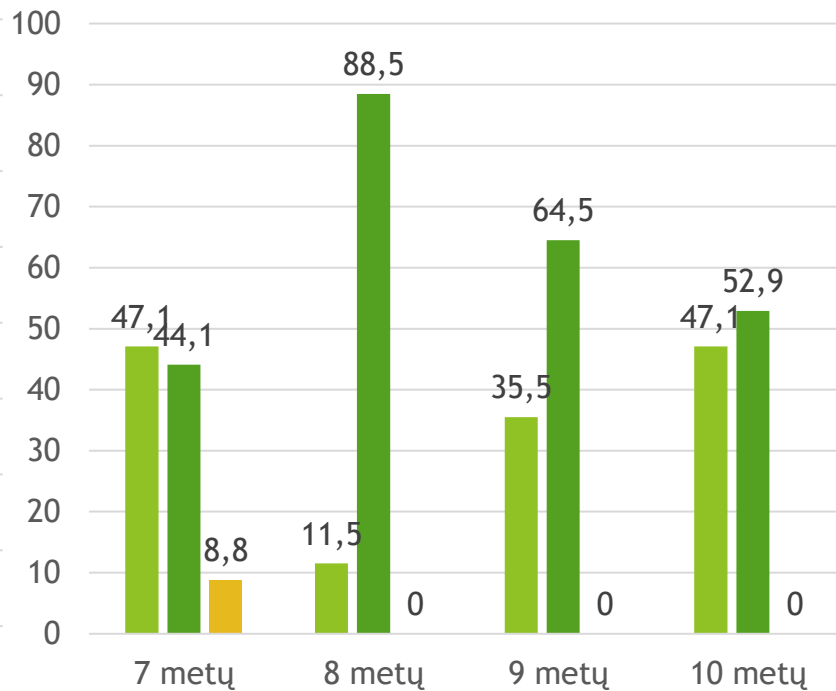
Berniukų ir mergaičių 6 min. bėgimo (m) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas

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



- Sveikatai palankaus FP (žalioji) zona
- Tobulėjimo (geltonoji) zona
- Sveikatos rizikos (raudonoji) zona

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



- Sveikatai palankaus FP (žalioji) zona
- Tobulėjimo (geltonoji) zona
- Sveikatos rizikos (raudonoji) zona

PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS

- Berniukai, atlikdami „6 min bėgimas (m)“ pratimą, vidutiniškai nubėgo 822,3 m. Šį testą atliko 141 berniukas (95,9 proc.). Berniukai pagal „teniso kamuoliuko metimas (m)“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 63 berniukai (44,7 proc.) pateko į žaliają zoną, 70 berniukų (49,6 proc.) pateko į geltonąją zoną ir 7 berniukai (5,0 proc.) pateko į raudonąją zoną.
- Mergaitės, atlikdamos „6 min bėgimas (m)“ pratimą, vidutiniškai nubėgo 579,7 m. Šį testą atliko 127 mergaitės (92,7 proc.). Mergaitės pagal „teniso kamuoliuko metimas (m)“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 46 mergaitės (36,2 proc.) pateko į žaliają zoną, 76 mergaičių (59,8 proc.) pateko į geltonąją zoną ir 3 mergaitės (2,4 proc.) pateko į raudonąją zoną.

SVEIKATOS RIZIKOS ZONA PAGRINDINIS UGDYMAS

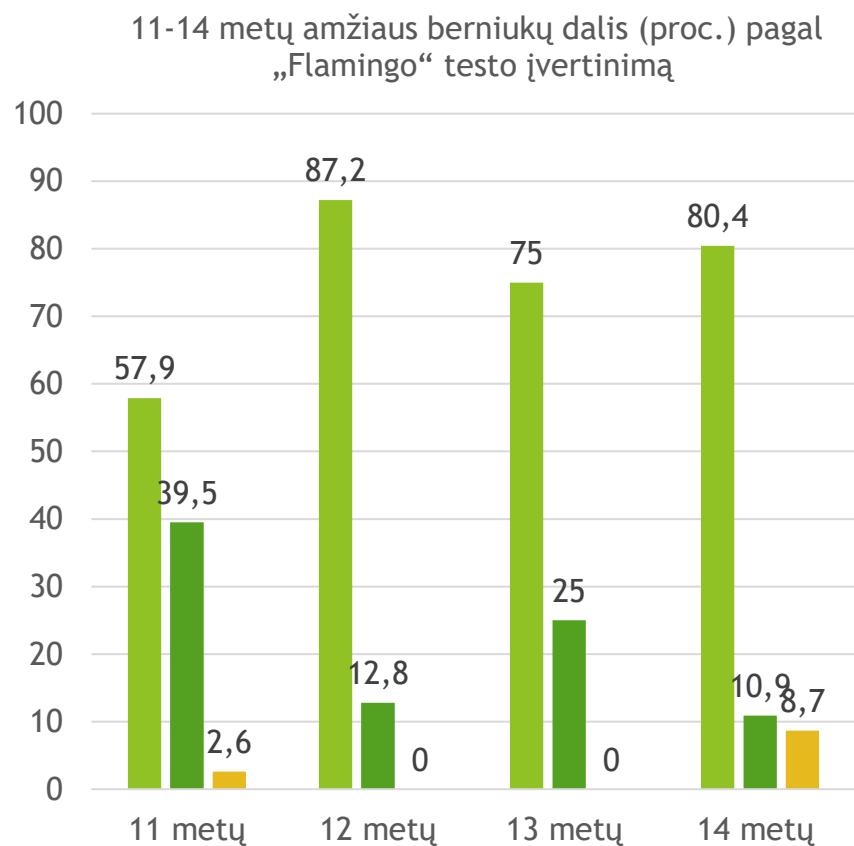
Berniukai

Iš viso fizinio pajėgumo testavime dalyvavo 159 pagrindinių klasių berniukai. 79 berniukai žemiau normos atliko nors vieną testą ir pateko į sveikatos rizikos zoną.

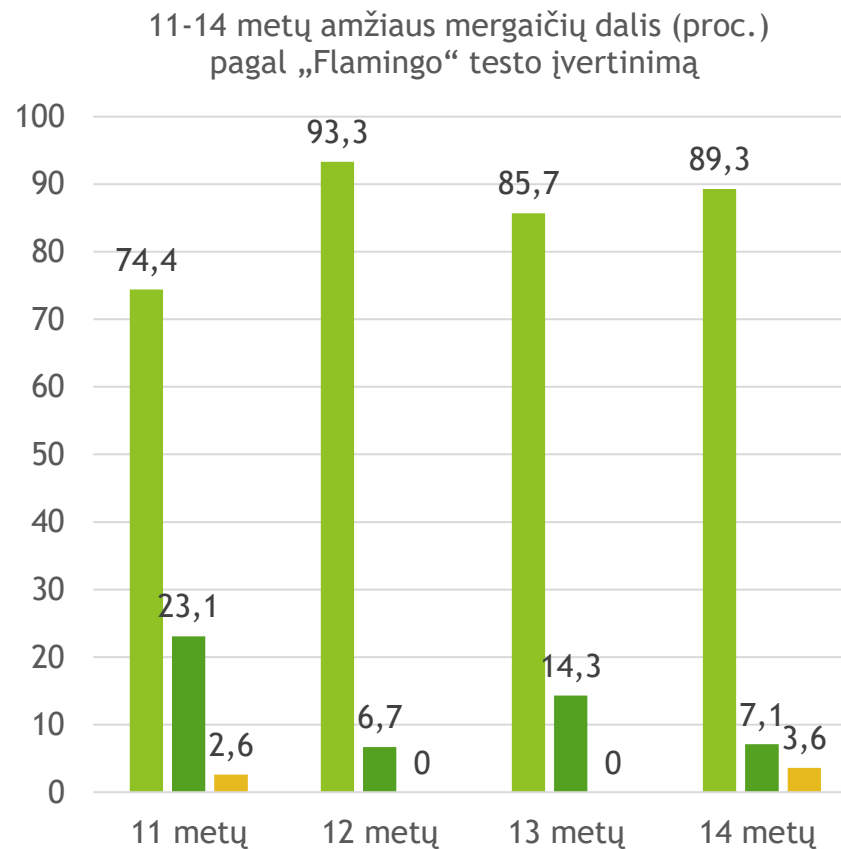
Mergaitės

Iš viso fizinio pajėgumo testavime dalyvavo 147 pagrindinių klasių mergaičių. 62 mergaitės žemiau normos atliko nors vieną testą ir pateko į sveikatos rizikos zoną.

Berniukų ir mergaičių „Flamingo“ (užlipimų ant buomelio skaičius/1min) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



- Sveikatai palankus FP (žalioji) zona
- Tobulėjimo (geltonoji) zona
- Sveikatos rizikos (raudonoji) zona



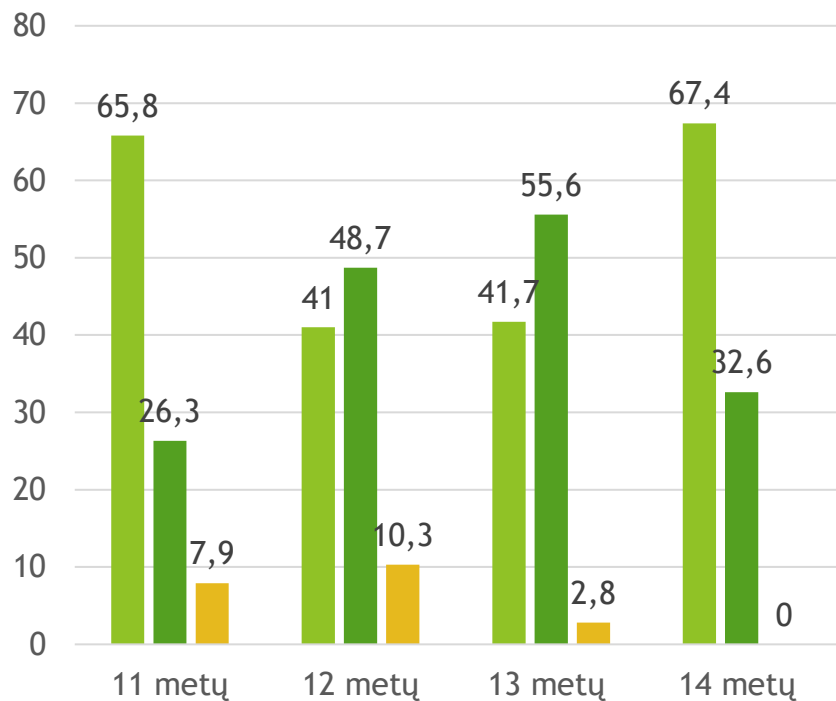
- Sveikatai palankus FP (žalioji) zona
- Tobulėjimo (geltonoji) zona
- Sveikatos rizikos (raudonoji) zona

PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS

- Berniukai, atlikdami „flamingo“ pratimą, per 1 min ant buomelio vidutiniškai užlipo 7,2 karto. Šį testą atliko 159 berniukai (95,2 proc.). Berniukai pagal „flamingo“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 120 berniukų (75,5 proc.) pateko į žaliają zoną, 34 berniukai (24,4 proc.) pateko į geltonąją zoną ir 5 berniukai (3,1 proc.) pateko į raudonąją zoną.
- Mergaitės, atlikdamos „flamingo“ pratimą, per 1 min ant buomelio vidutiniškai užlipo 6,0 karto. Šį testą atliko 147 mergaitės (93,6 proc.). Mergaitės pagal „flamingo“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 126 mergaitės (85,7 proc.) pateko į žaliają zoną, 19 mergaičių (12,9 proc.) pateko į geltonąją zoną ir 2 mergaitės (1,4 proc.) pateko į raudonąją zoną.

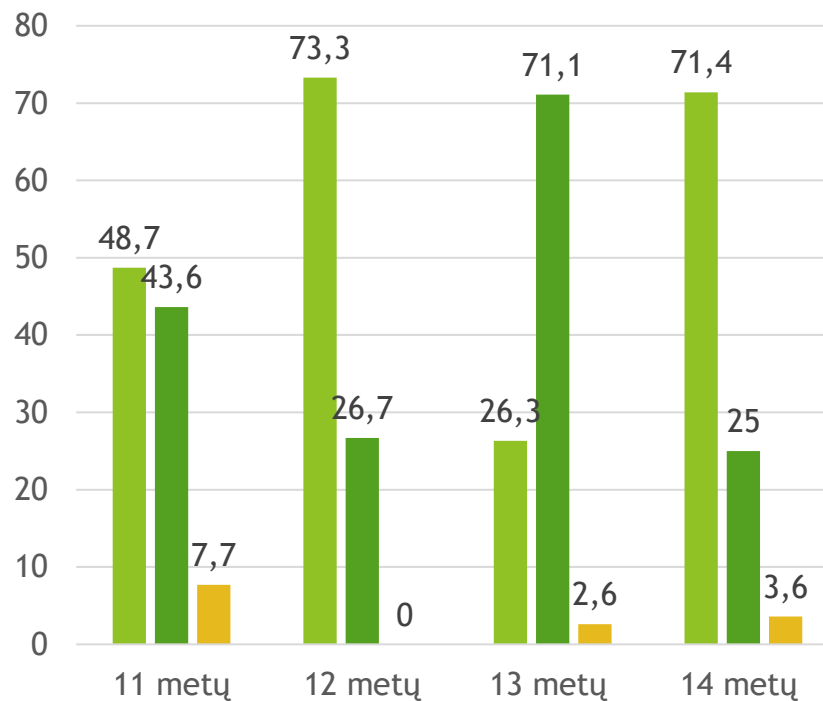
Berniukų ir mergaičių sėstis ir siekti (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas

11-14 metų amžiaus berniukų dalis (proc.)
pagal „sėstis ir siekti“ testo įvertinimą



- Sveikatai palankaus FP (žalioji) zona
- Tobulėjimo (geltonoji) zona
- Sveikatos rizikos (raudonoji) zona

11-14 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.)
pagal „sėstis ir siekti“ testo įvertinimą



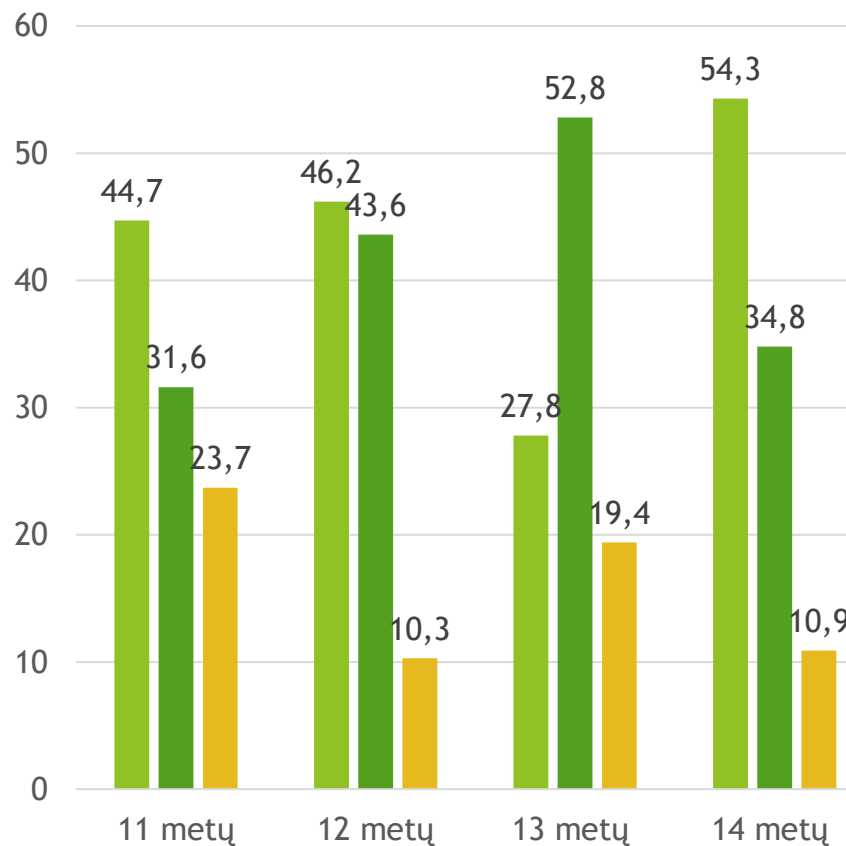
- Sveikatai palankaus FP (žalioji) zona
- Tobulėjimo (geltonoji) zona
- Sveikatos rizikos (raudonoji) zona

PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS

- Berniukai, atlikdami „sėstis ir siekti“ pratimą, atsisėdę vidutiniškai pasiekė 16,5 cm. Šį testą atliko 159 berniukai (95,2 proc.). Berniukai pagal „sėstis ir siekti“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 87 berniukai (54,7 proc.) pateko į žaliają zoną, 64 berniukai (40,3 proc.) pateko į geltonąją zoną ir 8 berniukai (5,0 proc.) pateko į raudonąją zoną.
- Mergaitės, atlikdamos „sėstis ir siekti“ pratimą atsisėdę vidutiniškai pasiekė 22,2 cm. Šį testą atliko 147 mergaitės (93,6 proc.). Mergaitės pagal „flamingo“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 82 mergaitės (55,8 proc.) pateko į žaliają zoną, 63 mergaitės (42,9 proc.) pateko į geltonąją zoną ir 5 mergaitės (3,4 proc.) pateko į raudonąją zoną.

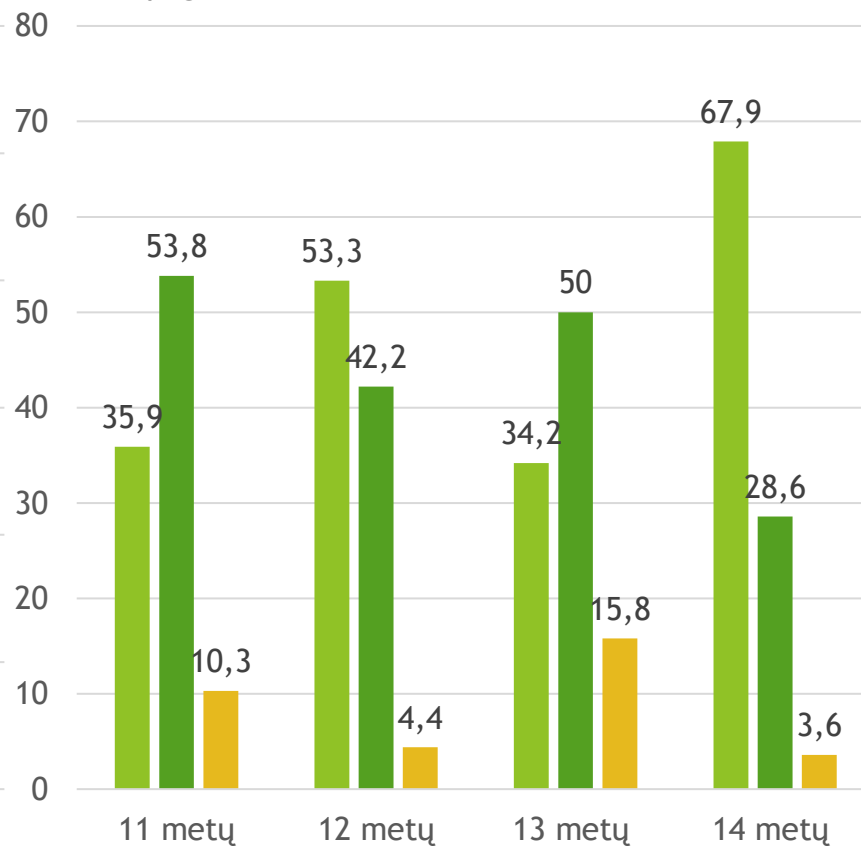
Berniukų ir mergaičių šuolis į tolį iš vietos (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas

11-14 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal šuolio į tolį iš vietos testo įvertinimą



- Sveikatai palankaus FP (žalioji) zona
- Tobulėjimo (geltonoji) zona
- Sveikatos rizikos (raudonoji) zona

11-14 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal šuolio į tolį iš vietos testo įvertinimą

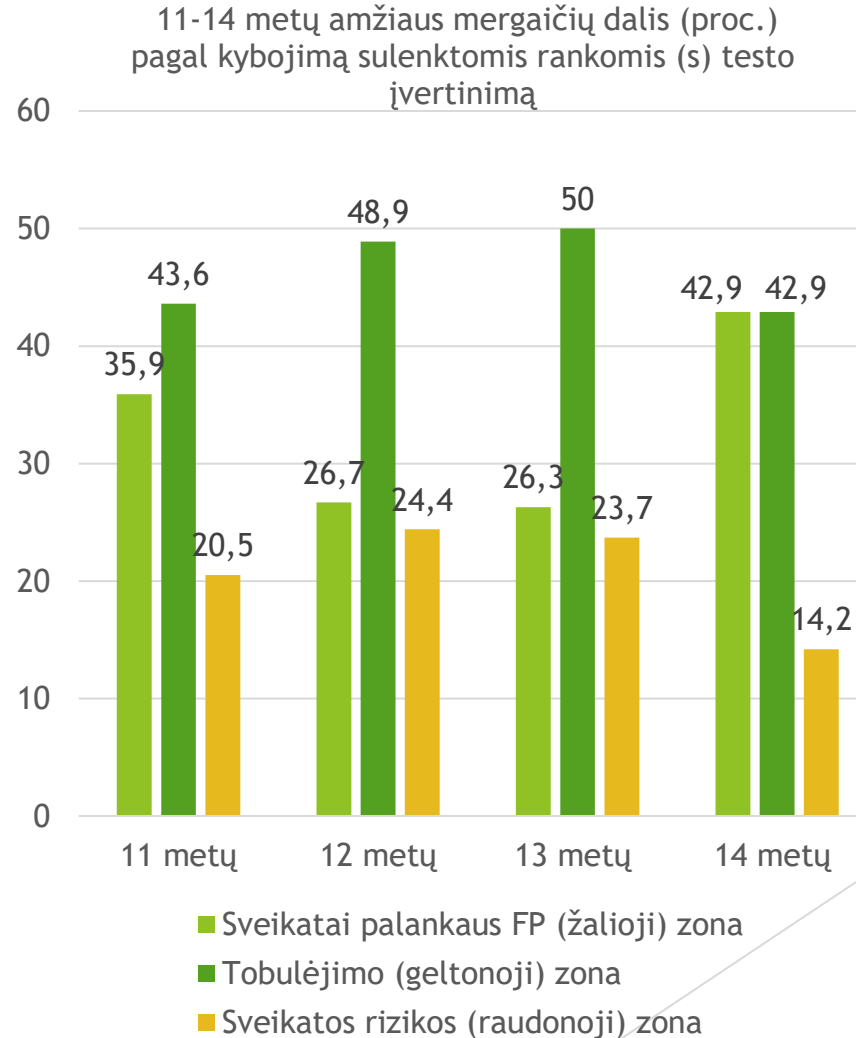
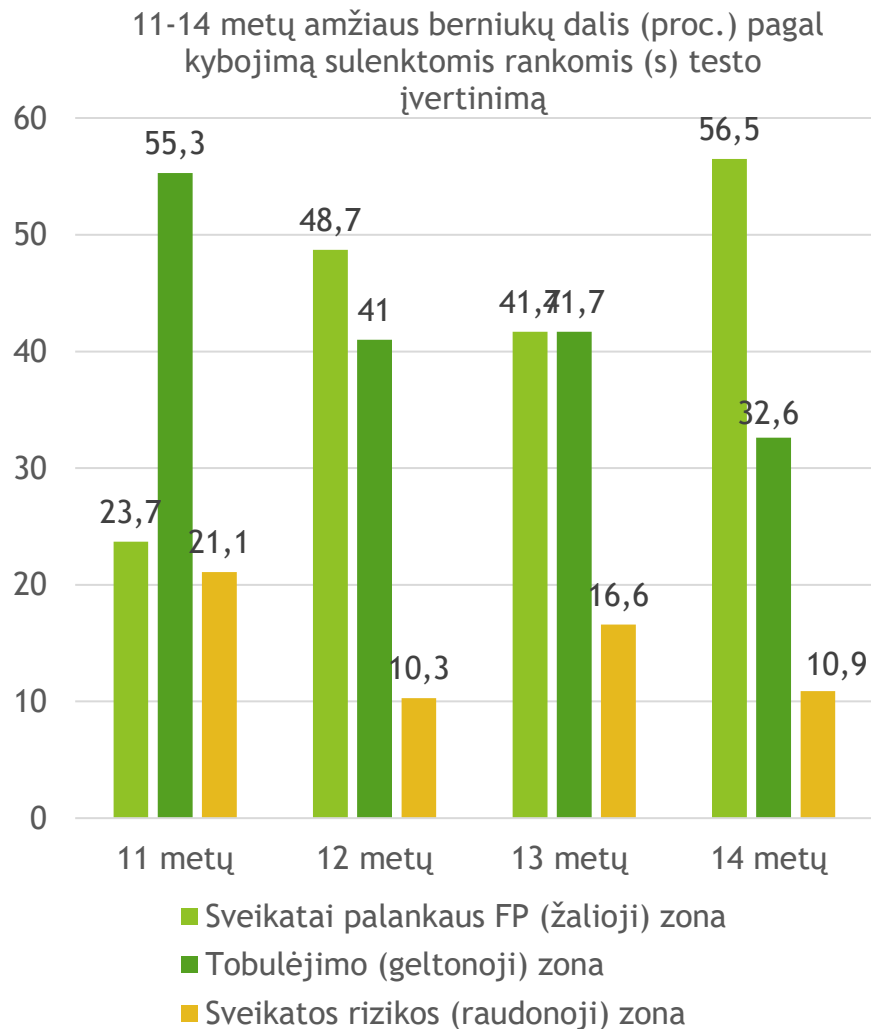


- Sveikatai palankaus FP (žalioji) zona
- Tobulėjimo (geltonoji) zona
- Sveikatos rizikos (raudonoji) zona

PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS

- ▶ Berniukai, atlikdami „šuoelis į tolį iš vietos“ pratimą, vidutiniškai nušoko 166,1 cm. Šį testą atliko 159 berniukai (95,2 proc.). Berniukai pagal „šuoelis į tolį iš vietos“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 70 berniukų (44,0 proc.) pateko į žaliają zoną, 64 berniukai (40,3 proc.) pateko į geltonąją zoną ir 25 berniukai (15,7 proc.) pateko į raudonąją zoną.
- ▶ Mergaitės, atlikdamos „šuoelis į tolį iš vietos“ pratimą, vidutiniškai nušoko 155,7 cm. Šį testą atliko 147 mergaitės (93,6 proc.). Mergaitės pagal „šuoelis į tolį iš vietos“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 70 mergaitės (47,6 proc.) pateko į žaliają zoną, 67 mergaitės (45,6 proc.) pateko į geltonąją zoną ir 13 mergaičių (8,8 proc.) pateko į raudonąją zoną.

Berniukų ir mergaičių kybojimas sulenktomis rankomis (s) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas

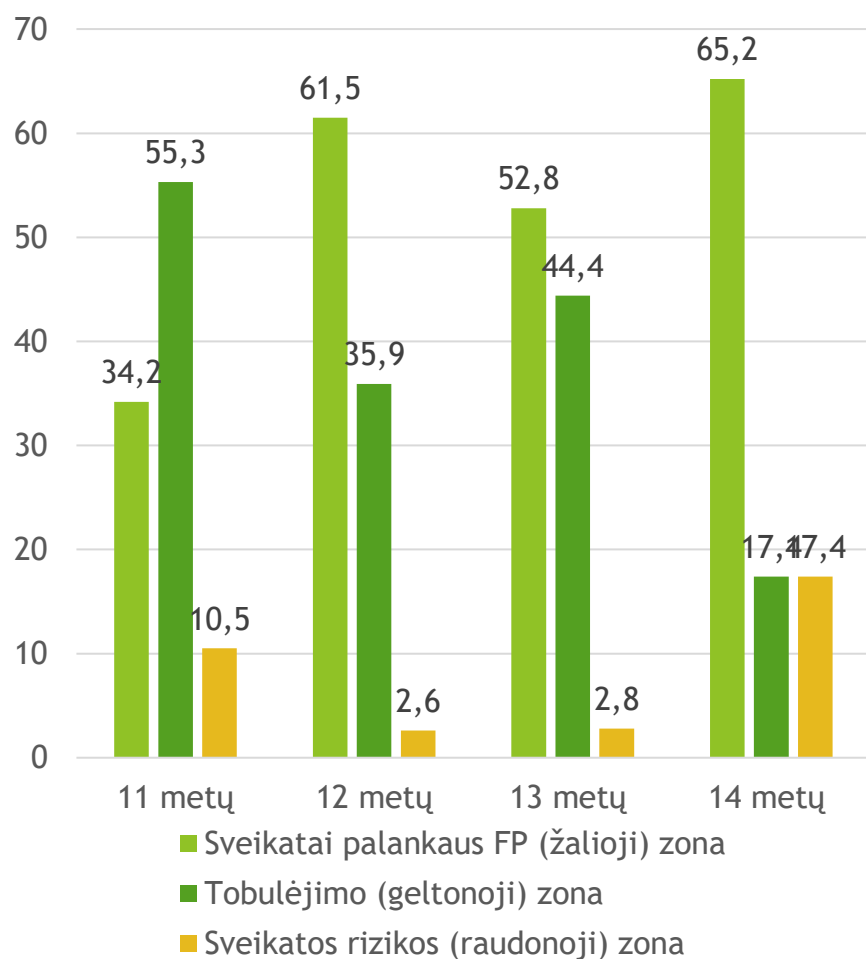


PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS

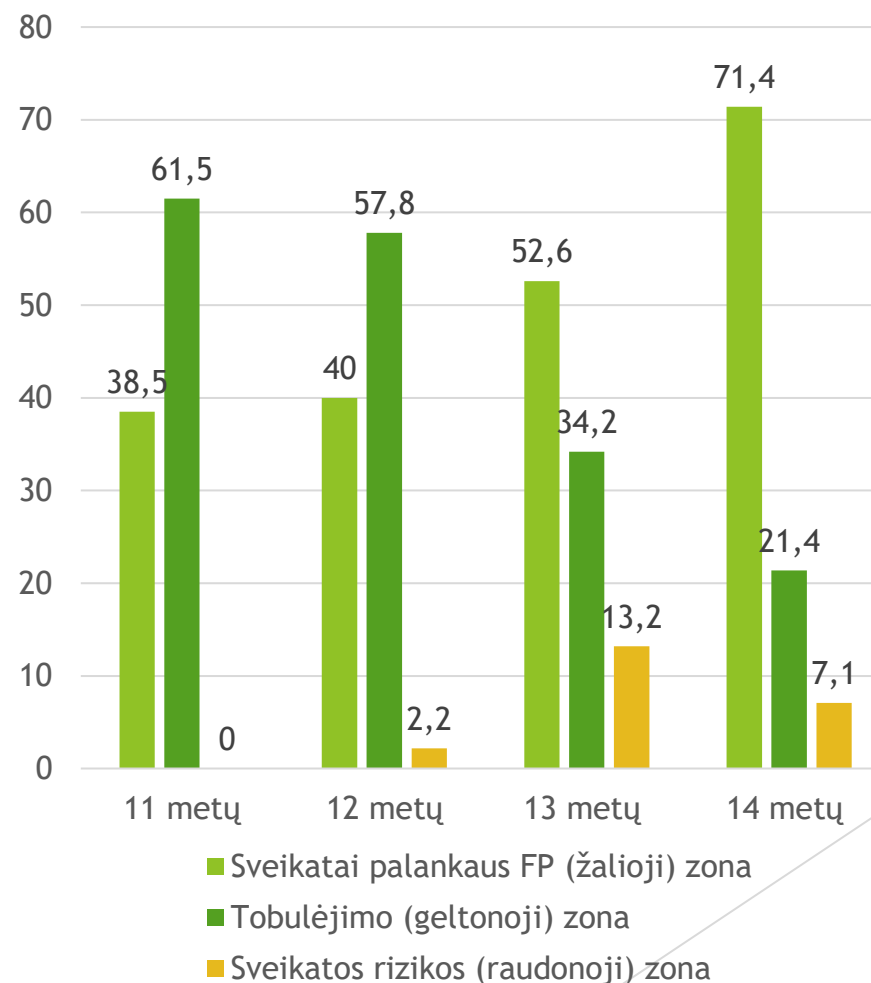
- ▶ Berniukai, atlikdami „kybojimas sulenktomis rankomis“ pratimą, vidutiniškai iškybojo 13,5 s. Šį testą atliko 159 berniukai (95,2 proc.). Berniukai pagal „sėstis ir siekti“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 69 berniukai (43,4 proc.) pateko į žaliają zoną, 67 berniukai (42,1 proc.) pateko į geltonąją zoną ir 23 berniukai (14,5 proc.) pateko į raudonąją zoną.
- ▶ Mergaitės, atlikdamos „kybojimas sulenktomis rankomis“ pratimą, vidutiniškai iškybojo 5,6 s. Šį testą atliko 147 mergaitės (93,6 proc.). Mergaitės pagal „flamingo“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 48 mergaitės (32,7 proc.) pateko į žaliają zoną, 70 mergaičių (47,6 proc.) pateko į geltonąją zoną ir 32 mergaitės (21,8 proc.) pateko į raudonąją zoną.

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

11-14 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 10x5 m bėgimo šaudyklę (s) testo įvertinimą



11-14 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal 10x5 m bėgimo šaudyklę (s) testo įvertinimą

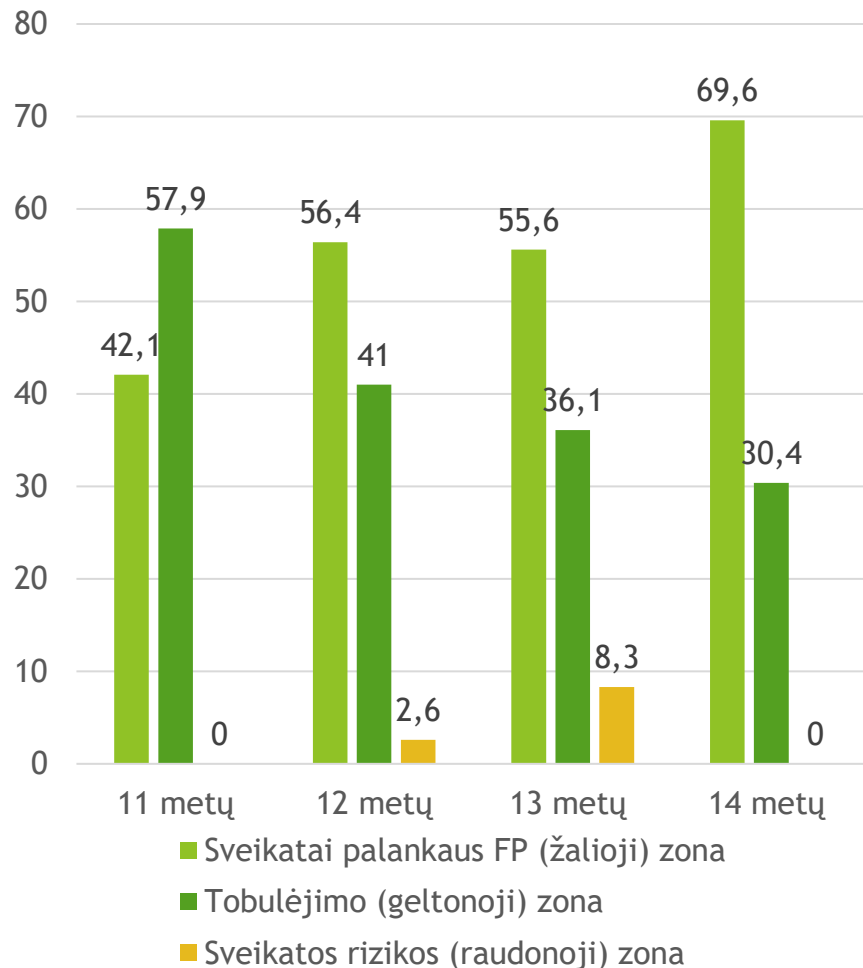


PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS

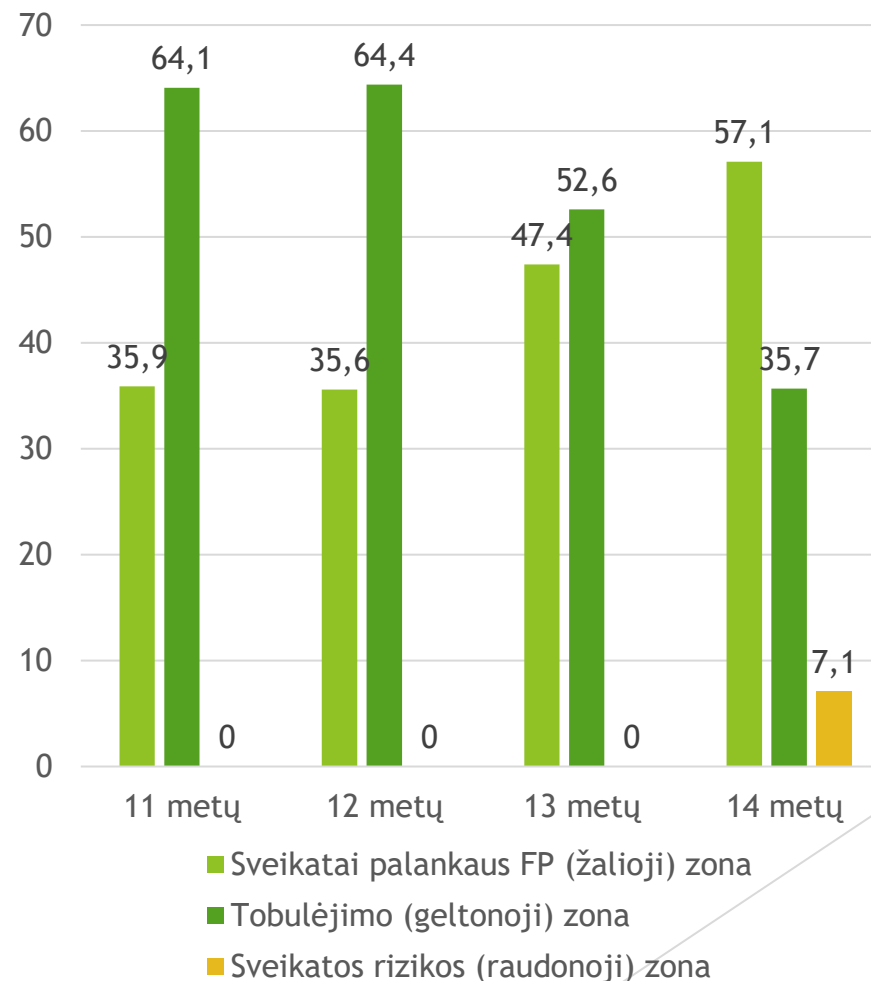
- Berniukai, atlikdami „10 x5 m bėgimas šaudykle (s)“ pratimą, vidutiniškai atliko per 21,7 s. Šį testą atliko 159 berniukai (95,2 proc.). Berniukai pagal „sėstis ir siekti“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 86 berniukai (54,1 proc.) pateko į žaliąją zoną, 59 berniukai (37,1 proc.) pateko į geltonąją zoną ir 14 berniukų (8,8 proc.) pateko į raudonąją zoną.
- Mergaitės, atlikdamos „10 x5 m bėgimas šaudykle (s)“ pratimą, vidutiniškai atliko per 23,8 s. Šį testą atliko 147 mergaitės (93,6 proc.). Mergaitės pagal „flamingo“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 73 mergaitės (49,7 proc.) pateko į žaliąją zoną, 69 mergaitės (46,9 proc.) pateko į geltonąją zoną ir 8 mergaitės (5,4 proc.) pateko į raudonąją zoną.

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

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



11-14 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal 20 m bėgimo šaudykle (min) testo įvertinimą



PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ APIBENDRINIMAS

- Berniukai, atlikdami „20 m bėgimo šaudykle (min)“ pratimą, vidutiniškai nubėgo per 4,8 s. Šį testą atliko 159 berniukai (95,2 proc.). Berniukai pagal „sėstis ir siekti“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 90 berniukų (56,6 proc.) pateko į žaliąją zoną, 65 berniukai (40,9 proc.) pateko į geltonąją zoną ir 4 berniukai (2,5 proc.) pateko į raudonąją zoną.
- Mergaitės, atlikdamos „20 m bėgimo šaudykle (min)“ pratimą, vidutiniškai nubėgo per 3,8 s. Šį testą atliko 147 mergaitės (93,6 proc.). Mergaitės pagal „flamingo“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 64 mergaitės (43,5 proc.) pateko į žaliąją zoną, 84 mergaitės (57,1 proc.) pateko į geltonąją zoną ir 2 mergaitės (1,4 proc.) pateko į raudonąją zoną.

Apibendrinimas

Išanalizavus 2023 metų Klaipėdos Prano Mašiotų progimnazijos mokinių, besimokančių pagal pradinio ir pagrindinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo duomenis, galima pateikti apibendrintą informaciją:

- ▶ Fizinio pajėgumo nustatyme dalyvavo 580 mokinių.
- ▶ Tiek mergaitės, tiek berniukai besimokantys pagal pradinio ugdymo programą (7-10 metų), geriausiai įvertinti pagal šuolio iš vietos į tolį ir teniso kamuoliuko metimo testo atlikimą, o prasčiausiai - pagal 10 x 5 bėgimo šaudykle testą.
- ▶ Tiek mergaitės, tiek berniukai, besimokantys pagal pagrindinio ugdymo programas (11-14 metų), geriausiai įvertinti pagal „flamingo“ testo atlikimą. Berniukai prasčiausiai atliko šuolio į tolį iš vietos testą, o mergaitės - kybojimą sulenktomis rankomis testą.

REKOMENDACIJOS

- ▶ • Būtina 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.
- ▶ Būtina mokiniams, tėvams (globėjams, rūpintojams) suteikti informacijos apie fizinio pajėgumo rezultatų pasiskirstymą nurodytoms zonoms.
- ▶ Mokiniams, 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.