KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

KLAIPĖDOS MIESTO S. ŠIMKAUS KONSERVATORIJOS MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ANALIZĖ 2023 M.

Parengė: Visuomenės sveikatos specialistė Sandra Žalgirienė

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

MOKINIŲ 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 2019 m. sausio 1 d. 12 straipsnis, 5 dalis).

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO SVARBA

- 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 sveikatinamojo 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.

- 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.

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO ŽYMĖJIMAS

- Sveikatos rizikos zona žymima - R,
- tobulėjimo zona - G,
- sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona – Ž zona.

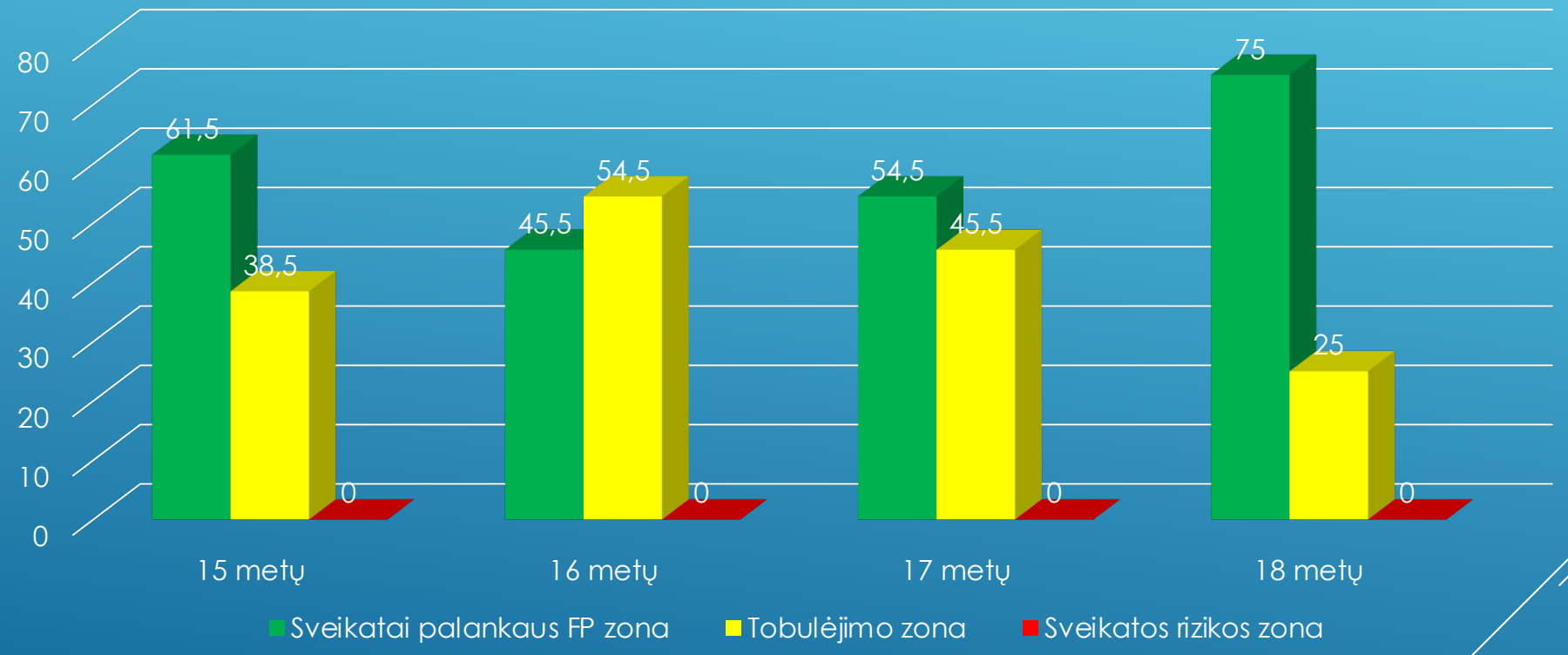
Atitinkamai šių zonų spalvos naudojamos ir grafikuose.

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO REZULTATAI

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

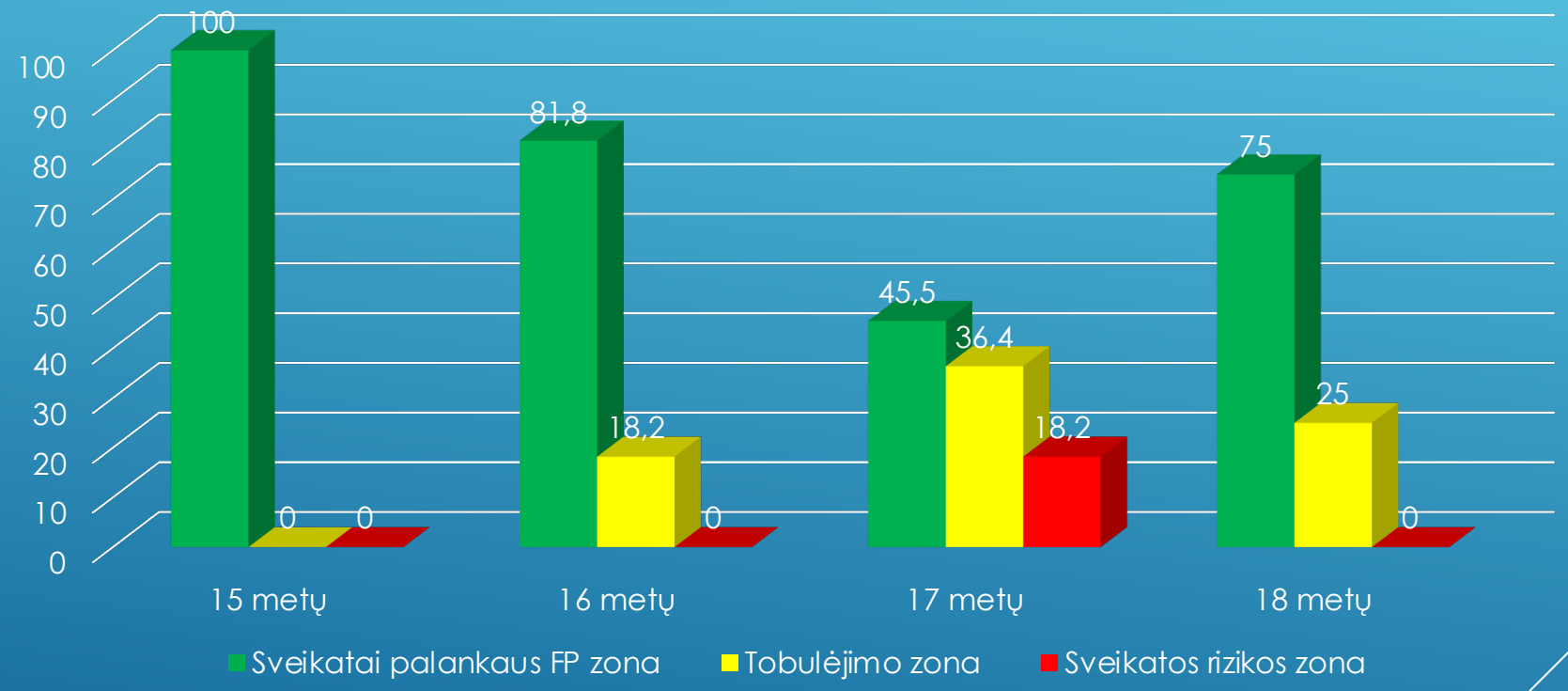
BERNIUKŲ „FLAMINGO“ (UŽLIPIMŲ ANT BUOMELIO SKAIČIUS/1MIN) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



1 pav. *15-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal “flamingo” testo įvertinimą*

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

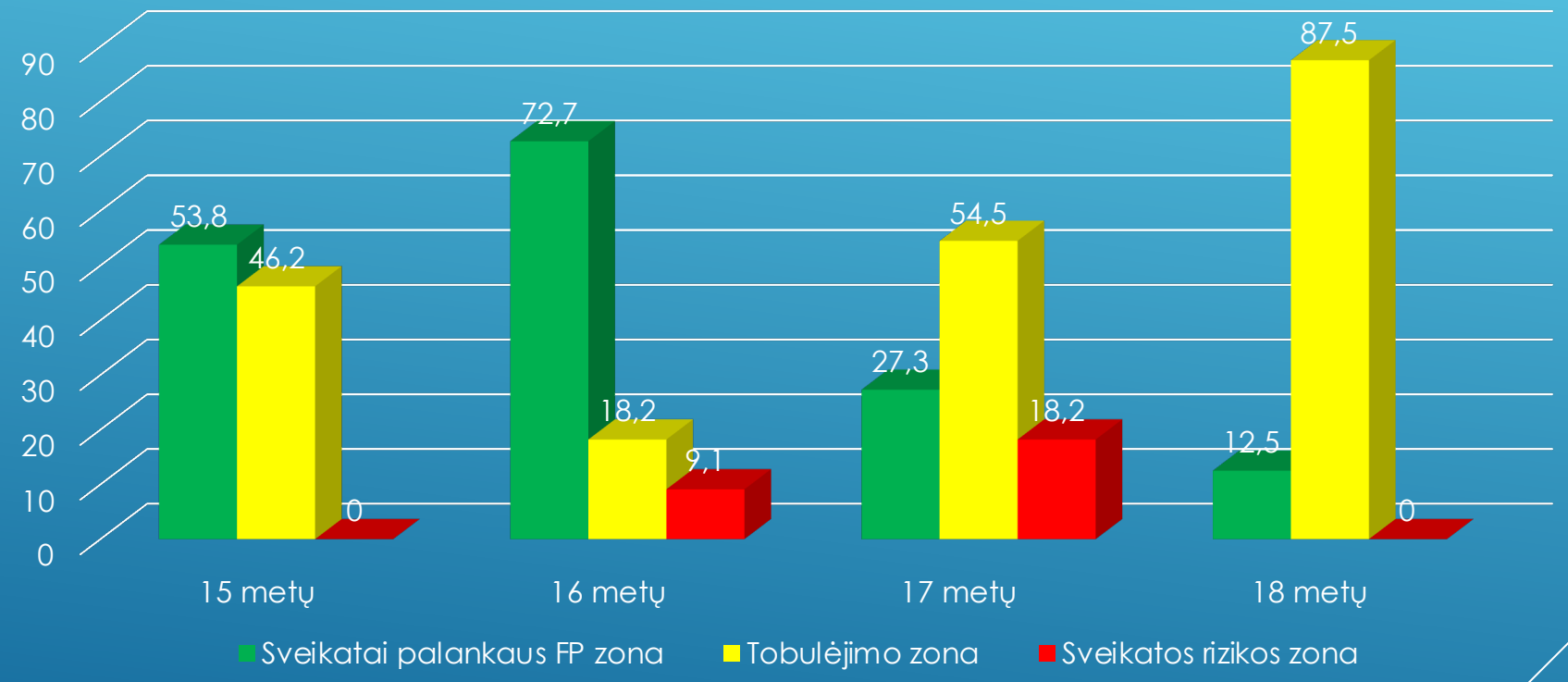
BERNIUKŲ „SĖSTIS IR SIEKTI“ (CM) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



2 pav. *15-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal “sėstis ir siekti” testo įvertinimą*

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

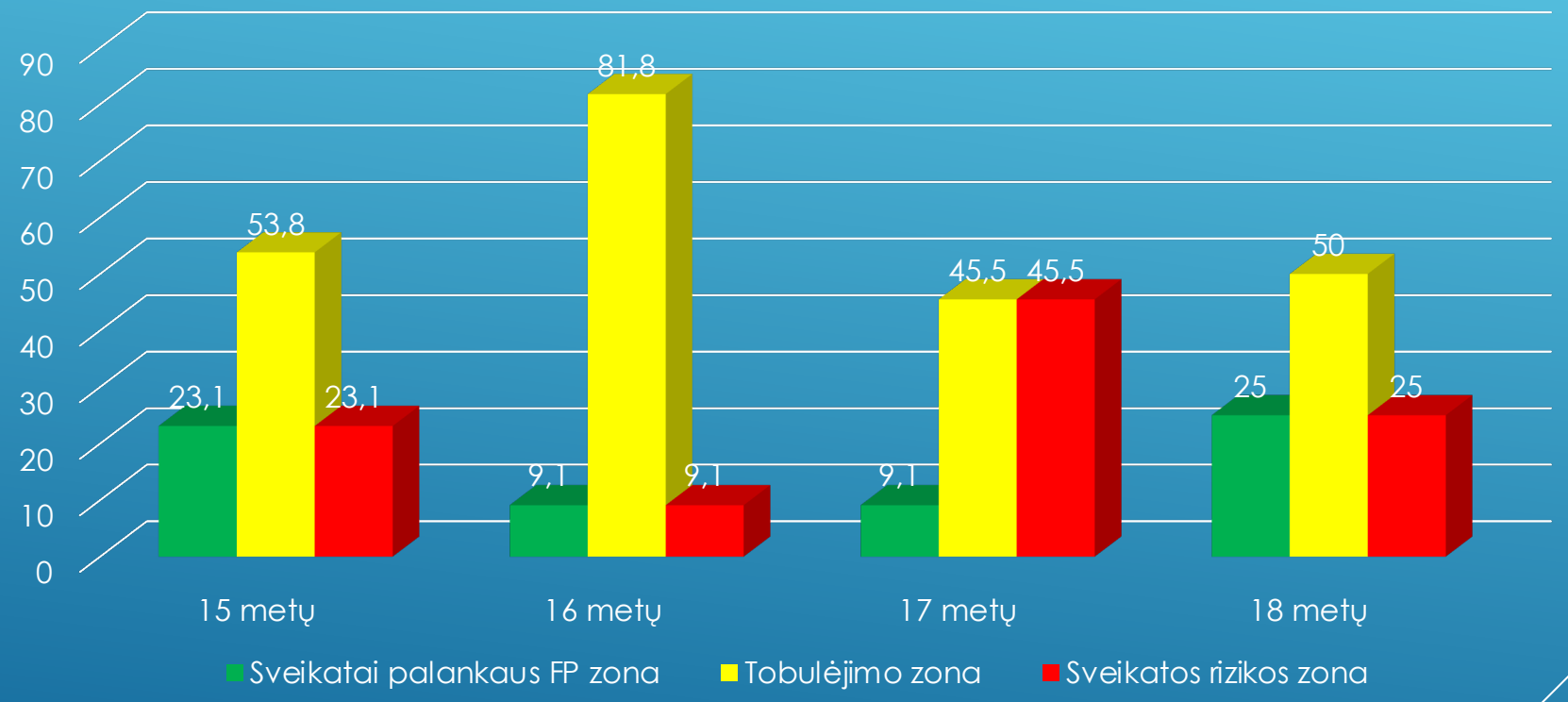
BERNIUKŲ „ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS“ (CM) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



3 pav. *15-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą*

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

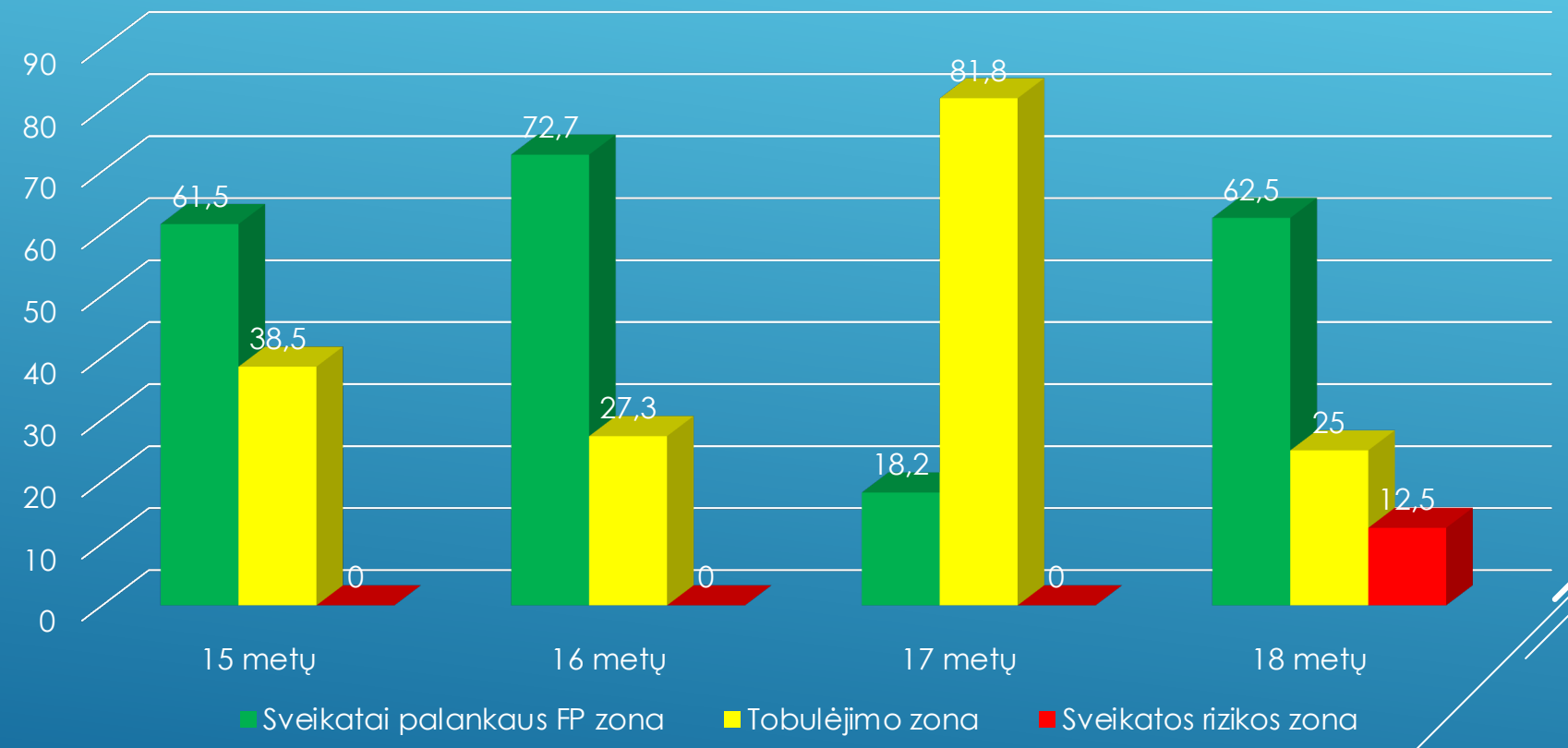
BERNIUKŲ „KYBOJIMAS SULENKTOMIS RANKOMIS “ (S) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



4 pav. *15-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal kybojimo sulenktomis rankomis testo įvertinimą*

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

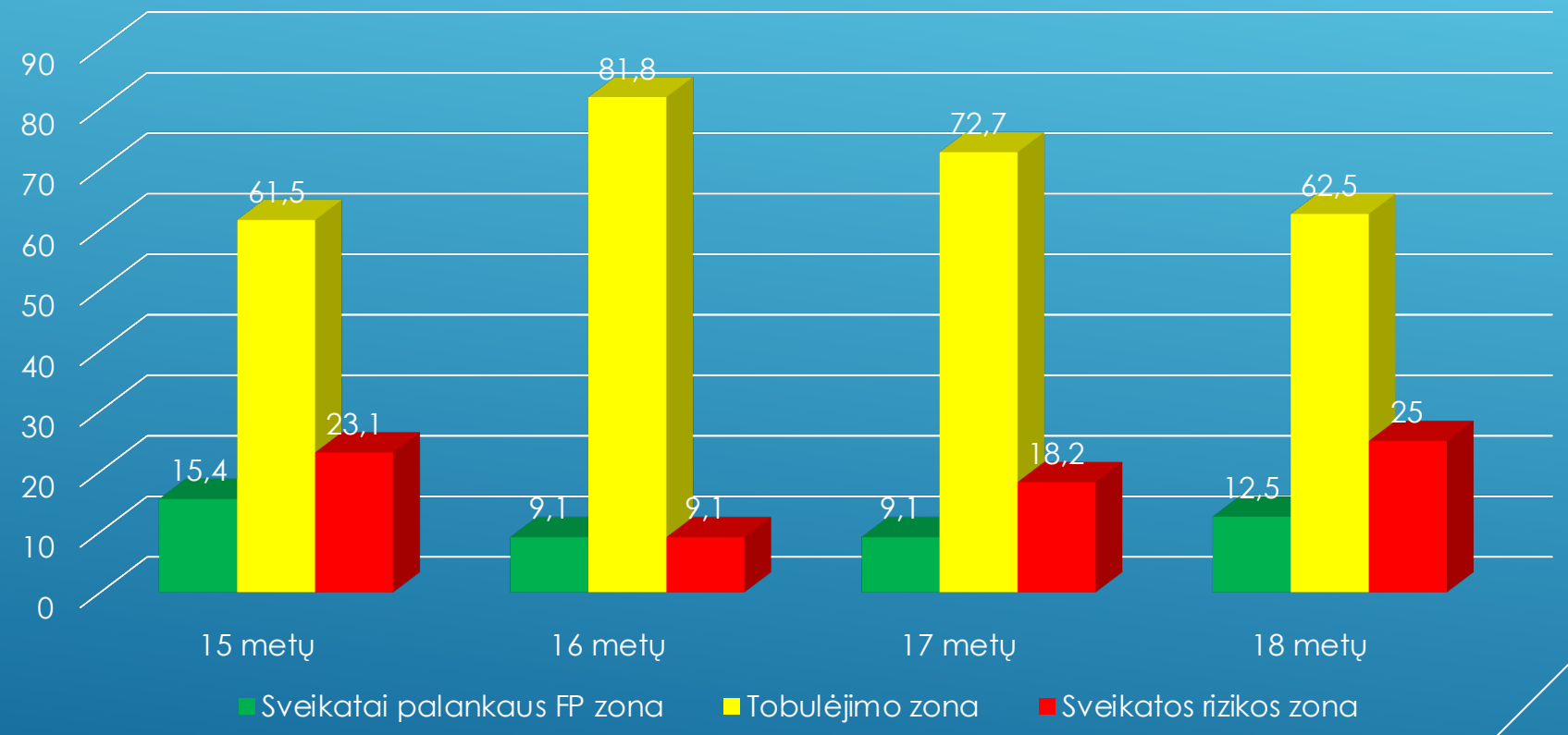
BERNIUKŲ „10 X 5 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE “ (S) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



5 pav. *15-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 10 x 5 m bėgimo šaudykle testo įvertinimą*

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

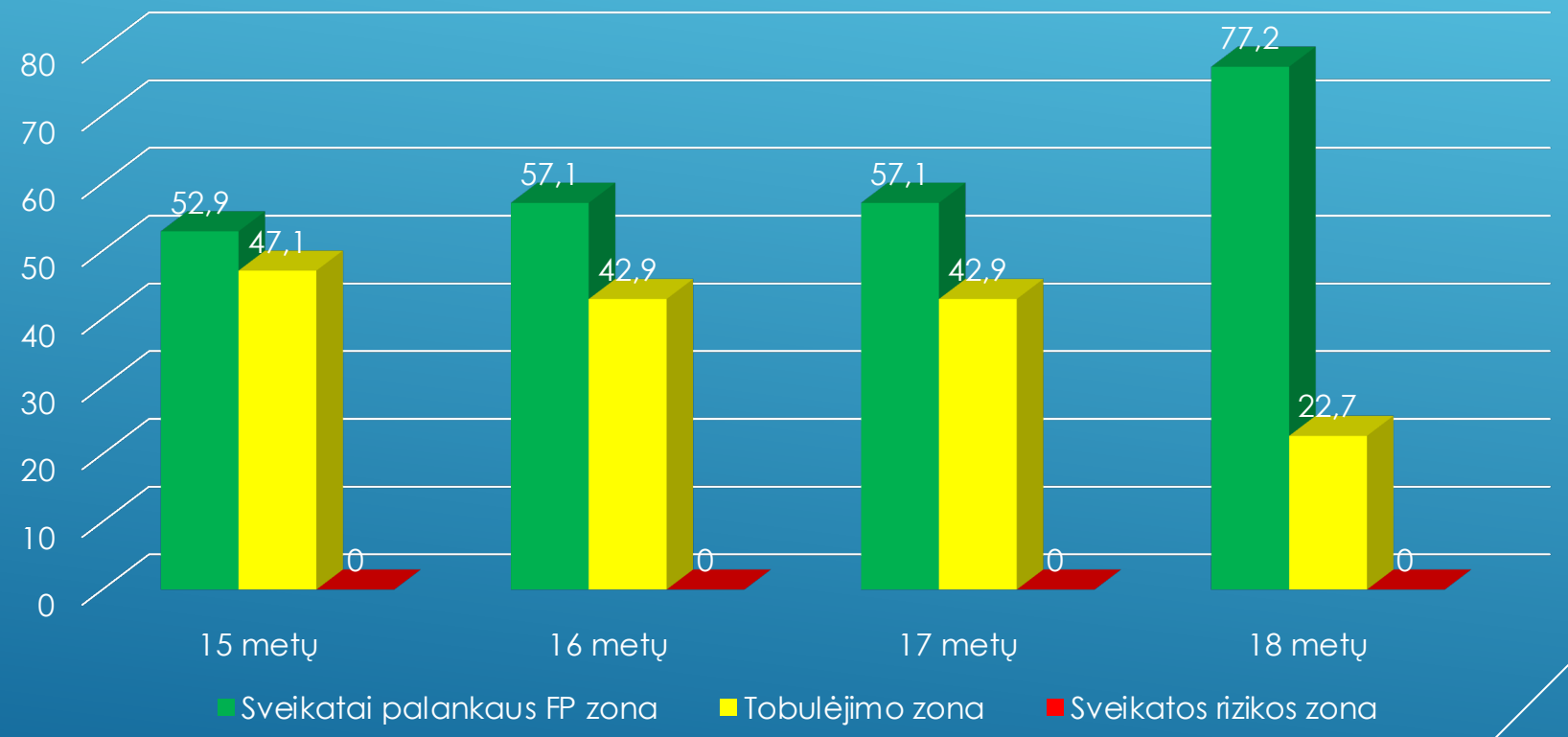
BERNIUKŲ „20 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE (MIN.)“ TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



6 pav. *15-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 20 m bėgimo šaudykle testo įvertinimą*

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

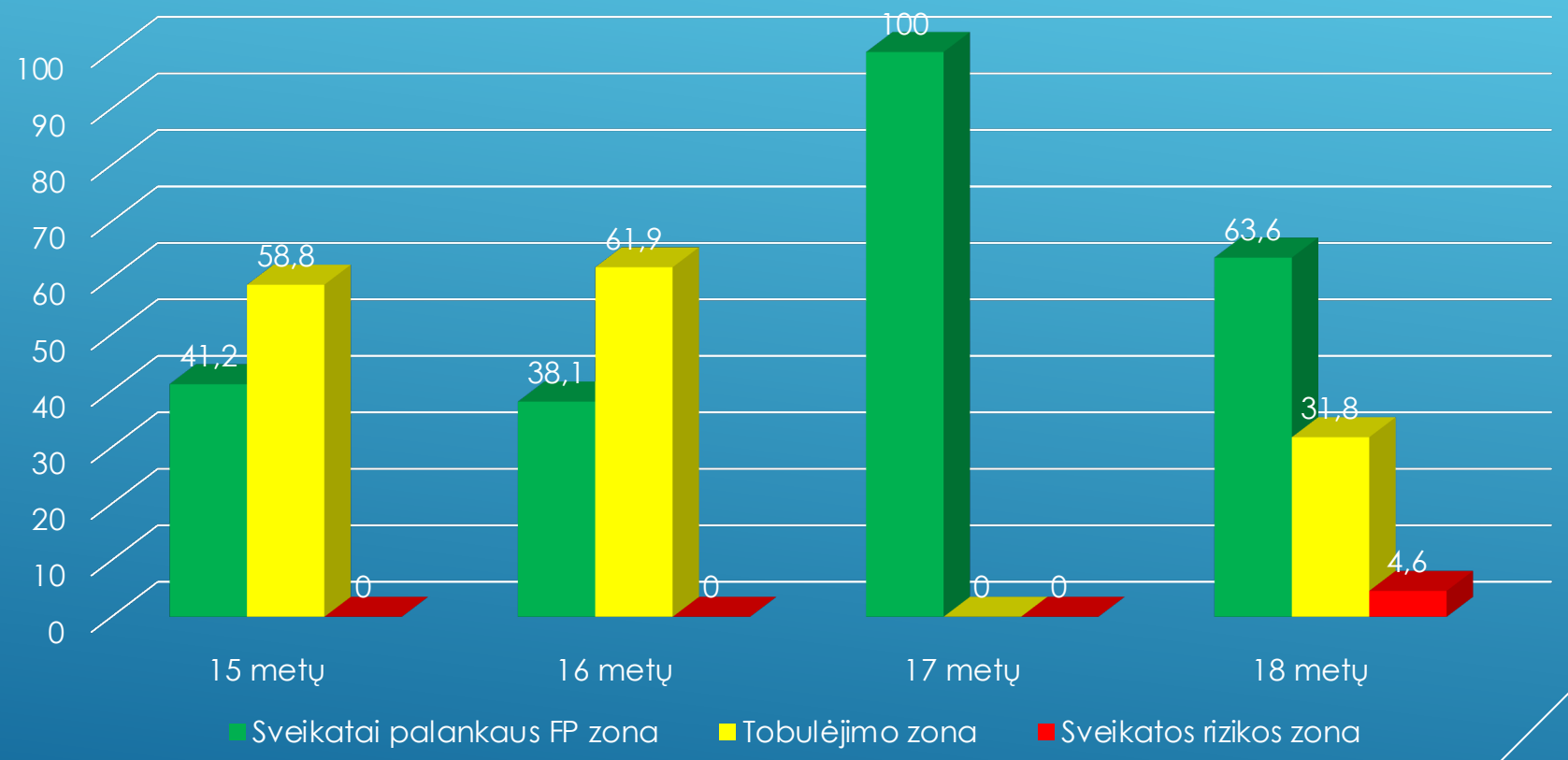
MERGAIČIŲ „FLAMINGO“ (UŽLIPIMŲ ANT BUOMELIO SKAIČIUS/1MIN) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



7 pav. *15-18 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal “flamingo” testo įvertinimą*

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

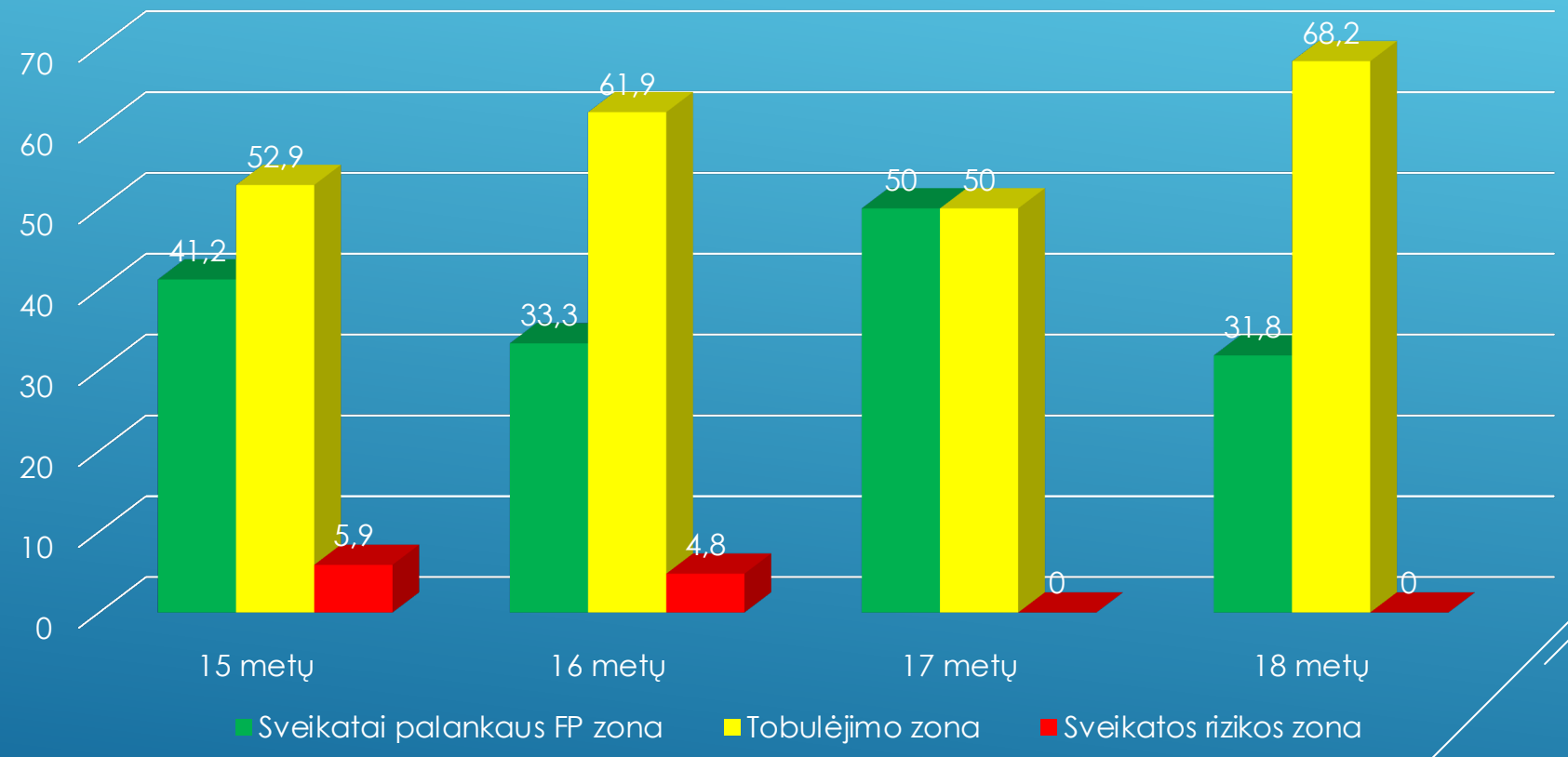
MERGAIČIŲ „SĖSTIS IR SIEKTI“ (CM) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



8 pav. *15-18 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal “sėstis ir siekti” testo įvertinimą*

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

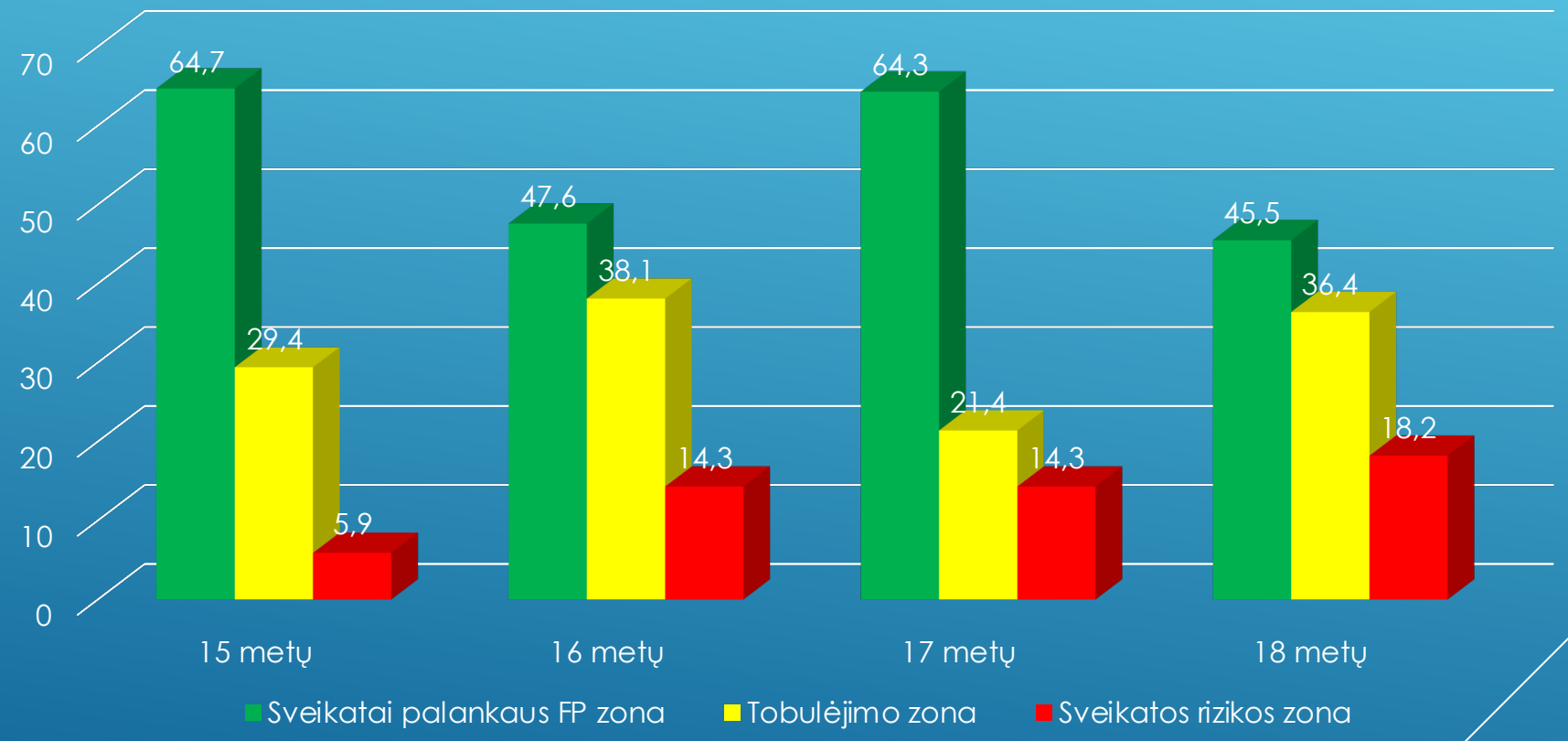
MERGAIČIŲ „ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS“ (CM) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



9 pav. *15-18 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą*

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

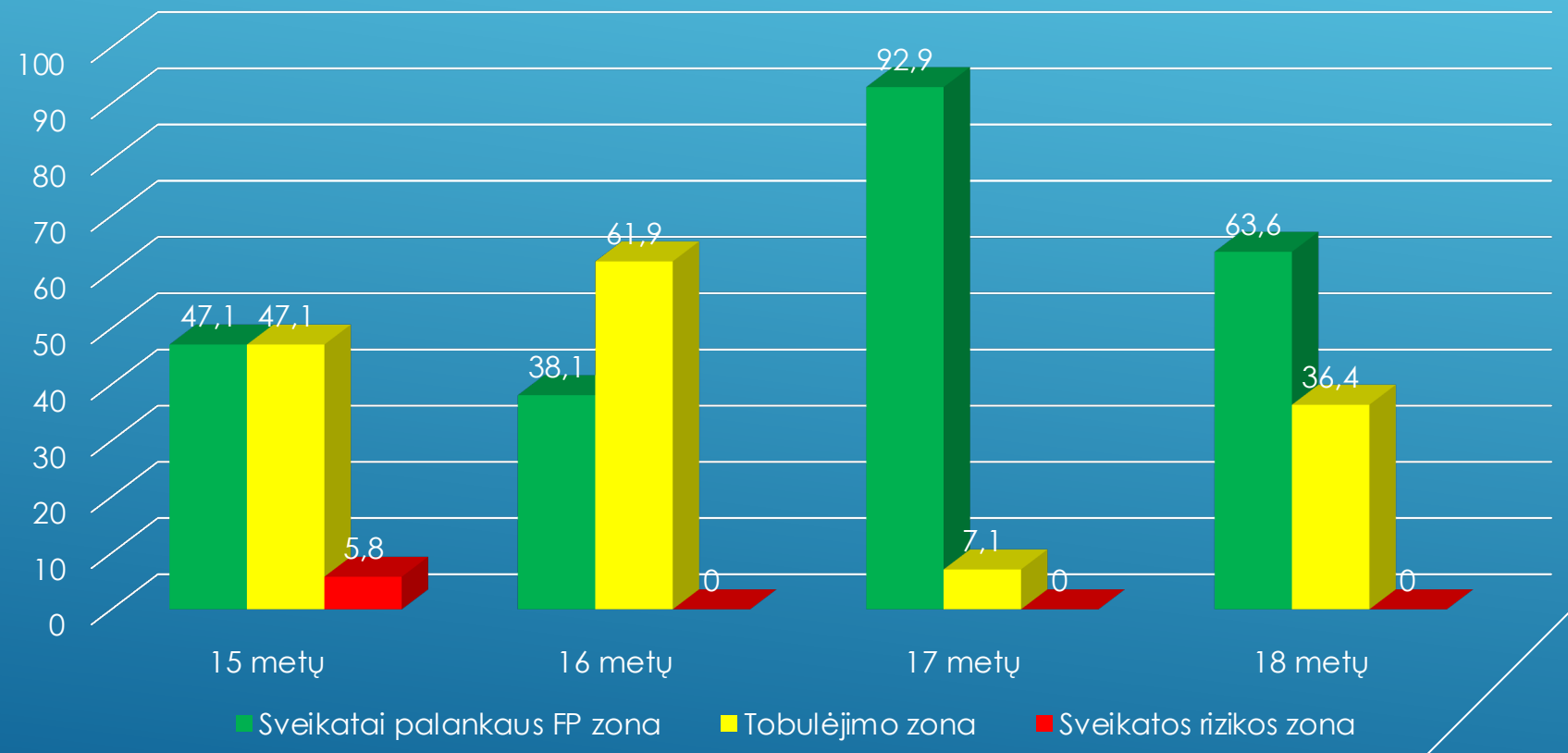
MERGAIČIŲ „KYBOJIMAS SULENKTOMIS RANKOMIS “ (S) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



10 pav. *15-18 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal kybojimo sulenktomis rankomis testo įvertinimą*

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

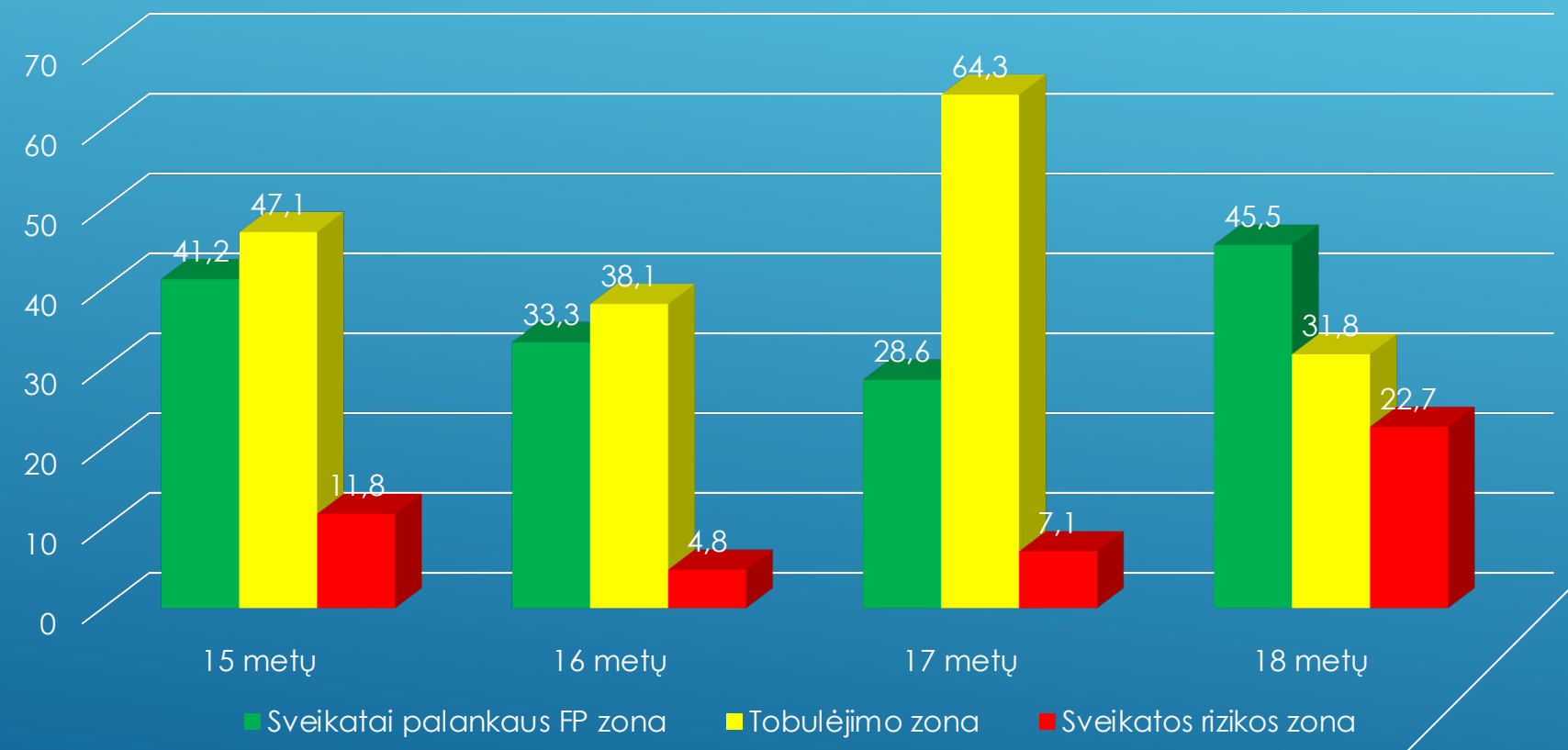
MERGAIČIŲ „10 X 5 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE “ (S) TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS (PROC.)



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

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

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



12 pav. *15-18 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal 20 m bėgimo šaudykle testo įvertinimą*

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

APIBENDRINIMAS IR REKOMENDACIJOS

1. Didžiausia dalis 15-18 metų amžiaus berniukų, kurie pagal „flamingo“ testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 15 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 16 metų ir į sveikatos rizikos zoną – niekas nepateko.

Rekomendacija. Patekusiems į tobulėjimo zoną yra rekomenduojami pritūpimai ant vienos ar abiejų kojų, atsilenkimai, atsispaudimai, atliekami ant nestabilaus pagrindo: balastinių treniruoklių (Bosu kamuolys, pusiausvyrą lavinančių platformų, lentų, diskų). Pratimai judant ir tuo pačiu metu stabiliai laikant daiktą rankose (pvz.. padėklą su stikline vandens), ant galvos, gaudant ir metant kamuoliuką. Apsunkinant šiuos pratimus kognityvinėmis užduotimis (skaičiuoti atgal, atimti, padauginti ir pan.) pratimus daryti po 20 min. 3–4 kartus per savaitę.

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

2. Didžiausia dalis 15-18 metų amžiaus berniukų, kurie pagal „sėstis ir siekti“ 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 – 17 metų.

Rekomendacija. Patekusiems į tobulėjimo zoną yra rekomenduojami statiniai tempimo pratimai, atliekami išlaikant pozą 15–30 sek. Dinaminiai tempimo pratimai, atliekami didinant judesio amplitudę iki maksimalios. Atliekama 8–15 pakartojimų, pradedant nuo 1 serijos ir laipsniškai didinant iki 3–4 serijų.

Patekusiems į sveikatos rizikos zoną rekomenduojama lankstumą lavinti 4–7 kartus per savaitę. Tempimo ir raumenų relaksacijos pratimai. Tempimo pratimai, atliekami tol, kol nesukelia nemalonių pojūčių. Tempiant vengti spyruokliavimo.

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

3. Didžiausia dalis 15-18 metų amžiaus berniukų, kurie pagal „šuolis į tolį iš vietos“ testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 16 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 18 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 17 metų.

Rekomendacija. Patekusiems į tobulėjimo zoną yra rekomenduojami įtūpstai; įtūpstai su kojos pakėlimu, kojos atitraukimu; pritūpimai, priglaudus nugarą prie sienos; gulint ant nugaros spausti kamuolį tarp sulenktų kojų; šuoliai iš vietos ir šuoliukai; balansavimo pratimai; šoninis ėjimas su pasipriešinimo juosta ant kojų. Pratimai jėgai lavinti atliekami dukart per savaitę, ne mažiau kaip 20–30 min. vienu kartu. Siekiant išugdyti kartu raumenų staigiąją jėgą ir ištvermę, treniruotėje krūvio seka griežtai turi būti tokia: pradžioje treniruojama jėga, vėliau – ištvermė.

Patekusiems į sveikatos rizikos zoną rekomenduojami pratimai, įveikiant pasipriešinimą; pritūpimai be svorio; įtūpstai; įtūpstai su kojos pakėlimu, kojos atitraukimu; šoninis ėjimas su pasipriešinimo juosta ant kojų; balansavimo pratimai; šuoliukai su šokdyne. Krūvius reikia didinti laipsniškai, nepažeidžiant sausgyslių, raiščių, kremzlių ir kaulų, nes jie prie krūvių pripranta lėčiau nei raumenys.

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

4. Didžiausia dalis 15-18 metų amžiaus berniukų, kurie pagal „kybojimas sulenktomis rankomis“ testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 15 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 16 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 17 metų.

Rekomendacija. Patekusiems į tobulėjimo zoną yra rekomenduojami pratimai su vaikui tinkamo dydžio treniruokliais, laisvaisiais svoriais, elastinėmis juostomis, medicininiais kamuoliais ir savo kūno svoriu. 8–12 raumenų pasipriešinimo pratimų atlikti 8–15 kartų vidutiniu intensyvumu po 4 serijas.

Patekusiems į sveikatos rizikos zoną rekomenduojami mažo svorio, didesnio pakartojimų skaičiaus treniruotės, 2–3 dienas per savaitę, praleidžiant dieną tarp treniruočių, po 1–2 pratimo serijas. Toliau didinti intensyvumą iki vidutinio, 8–12 pratimų atlikti 4 serijomis, kartojant 8–15 kartų.

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

5. Didžiausia dalis 15-18 metų amžiaus berniukų, kurie pagal „10 x 5 m bėgimas šaudykle “ testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 15 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 16 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 15 metų.

Rekomenduojama. Patekusiems į tobulėjimo zoną yra rekomenduojami pratimai, žaidimai, kurie reikalauja greitumo, vikrumo ir geriausiai keisti, kai tik jie išmokstami ir judesiai tampa automatiniais. Bėgimas su kliūtimis; bėgimas greičiui keičiant kryptį.

Patekusiems į sveikatos rizikos zoną rekomenduojami įvairūs trumpalaikiai bėgimai maksimaliu greičiu, kurie paįvairinami tuo pat metu aukštai keliant kojas, plojant rankomis, varinėjant kamuolį. Bėgimas nuokalnėn, pavėjui ir pan. Pratimo atlikimo trukmė – 10–60 s, pasyvus poilsis tarp pratimų – 1–4 min. Pradedama lėtesniu tempu ir atliekant pratimus, kuriuose dalyvauja didieji kūno raumenys, laipsniškai didinamas tempas ir atliekami labiau specifiniai judesiai.

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

1. Didžiausia dalis 15-18 metų amžiaus mergaičių, kurios pagal „flamingo“ testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 18 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 15 metų ir į sveikatos rizikos zoną – niekas nepateko.

Rekomendacija. Patekusiems į tobulėjimo zoną yra rekomenduojami pritūpimai ant vienos ar abiejų kojų, atsilenkimai, atsispaudimai, atliekami ant nestabilaus pagrindo: balastinių treniruoklių (Bosu kamuolys, pusiausvyrą lavinančių platformų, lentų, diskų). Pratimai judant ir tuo pačiu metu stabiliai laikant daiktą rankose (pvz.. padėklą su stikline vandens), ant galvos, gaudant ir metant kamuoliuką. Apsunkinant šiuos pratimus kognityvinėmis užduotimis (skaičiuoti atgal, atimti, padauginti ir pan.) pratimus daryti po 20 min. 3–4 kartus per savaitę

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

2. Didžiausia dalis 15-18 metų amžiaus mergaičių, kurios pagal „sėstis ir siekti“ testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 17 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 16 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 18 metų.

Rekomendacija. Patekusiems į tobulėjimo zoną yra rekomenduojami statiniai tempimo pratimai, atliekami išlaikant pozą 15–30 sek. Dinaminiai tempimo pratimai, atliekami didinant judesio amplitudę iki maksimalios. Atliekama 8–15 pakartojimų, pradedant nuo 1 serijos ir laipsniškai didinant iki 3–4 serijų.

Patekusiems į sveikatos rizikos zoną rekomenduojama lankstumą lavinti 4–7 kartus per savaitę. Tempimo ir raumenų relaksacijos pratimai. Tempimo pratimai, atliekami tol, kol nesukelia nemalonių pojūčių. Tempiant vengti spyruokliavimo.

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

3. Didžiausia dalis 15-18 metų amžiaus mergaičių, kurios pagal „šuolis į tolį iš vietos“ testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 16 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 18 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 17 metų.

Rekomendacija. Patekusiems į tobulėjimo zoną yra rekomenduojami įtūpstai; įtūpstai su kojos pakėlimu, kojos atitraukimu; pritūpimai, priglaudus nugarą prie sienos; gulint ant nugaros spausti kamuolį tarp sulenktų kojų; šuoliai iš vietos ir šuoliukai; balansavimo pratimai; šoninis ėjimas su pasipriešinimo juosta ant kojų. Pratimai jėgai lavinti atliekami dukart per savaitę, ne mažiau kaip 20–30 min. vienu kartu. Siekiant išugdyti kartu raumenų staigiąją jėgą ir ištvermę, treniruotėje krūvio seka griežtai turi būti tokia: pradžioje treniruojama jėga, vėliau – ištvermė.

Patekusiems į sveikatos rizikos zoną rekomenduojami pratimai, įveikiant pasipriešinimą; pritūpimai be svorio; įtūpstai; įtūpstai su kojos pakėlimu, kojos atitraukimu; šoninis ėjimas su pasipriešinimo juosta ant kojų; balansavimo pratimai; šuoliukai su šokdyne. Krūvius reikia didinti laipsniškai, nepažeidžiant sausgyslių, raiščių, kremzlių ir kaulų, nes jie prie krūvių pripranta lėčiau nei raumenys.

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

4. Didžiausia dalis 15-18 metų amžiaus mergaičių, kurios pagal „kybojimas sulenktomis rankomis“ testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 15 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 16 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 18 metų.

Rekomendacija. Patekusiems į tobulėjimo zoną yra rekomenduojami pratimai su vaikui tinkamo dydžio treniruokliais, laisvaisiais svoriais, elastinėmis juostomis, medicininiais kamuoliais ir savo kūno svoriu. 8–12 raumenų pasipriešinimo pratimų atlikti 8–15 kartų vidutiniu intensyvumu po 4 serijas.

Patekusiems į sveikatos rizikos zoną rekomenduojami mažo svorio, didesnio pakartojimų skaičiaus treniruotės, 2–3 dienas per savaitę, praleidžiant dieną tarp treniruočių, po 1–2 pratimo serijas. Toliau didinti intensyvumą iki vidutinio, 8–12 pratimų atlikti 4 serijomis, kartojant 8–15 kartų.

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

5. Didžiausia dalis 15-18 metų amžiaus mergaičių, kurios pagal „10 x 5 m bėgimas šaudykle “ testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 18 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 17 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 18 metų.

Rekomenduojama. Patekusiems į tobulėjimo zoną yra rekomenduojami pratimai, žaidimai, kurie reikalauja greitumo, vikrumo ir geriausiai keisti, kai tik jie išmokstami ir judesiai tampa automatiniais. Bėgimas su kliūtimis; bėgimas greičiui keičiant kryptį.

Patekusiems į sveikatos rizikos zoną rekomenduojami įvairūs trumpalaikiai bėgimai maksimaliu greičiu, kurie paįvairinami tuo pat metu aukštai keliant kojas, plojant rankomis, varinėjant kamuolį. Bėgimas nuokalnėn, pavėjui ir pan. Pratimo atlikimo trukmė – 10–60 s, pasyvus poilsis tarp pratimų – 1–4 min. Pradedama lėtesniu tempu ir atliekant pratimus, kuriuose dalyvauja didieji kūno raumenys, laipsniškai didinamas tempas ir atliekami labiau specifiniai judesiai.

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

MUS RASITE:

Taikos pr. 76, Klaipėda

Tel. (8 46) 23 47 96

El. paštas: info@sveikatosbiuras.lt

www.sveikatosbiuras.lt

www.facebook.com/biuras