



**KLAIPĖDOS MIESTO S. ŠIMKAUS KONSERVATORIJOS
MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ANALIZĖ 2024 M.**

Parengė: Visuomenės sveikatos specialistė Lina Žaltauskaitė



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).



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.



Mokinių fizinio pajėgumo testavimo žymėjimas

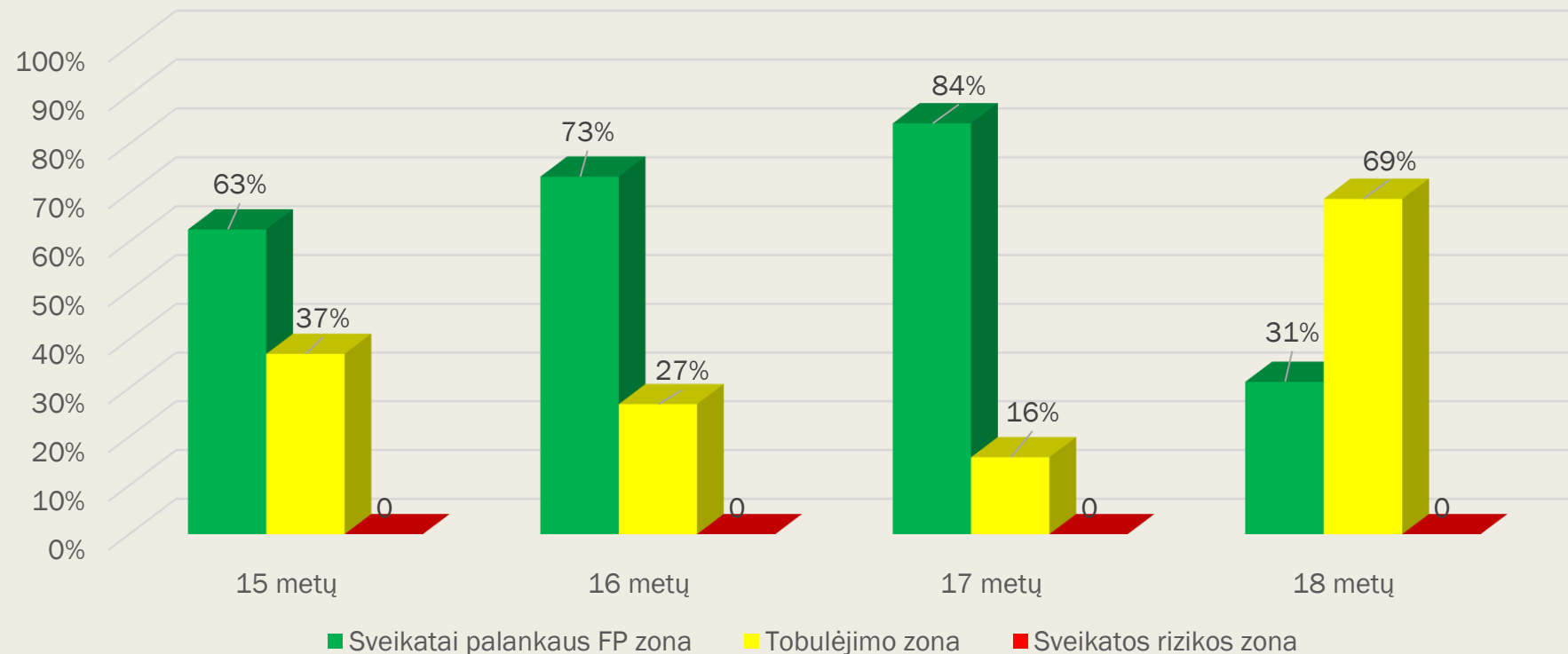
- Sveikatos rizikos zona žymima - **R**,
- tobulėjimo zona - **G**,
- sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona – **Ž** zona.

Atitinkamai šių zonų spalvos naudojamos ir grafikuose.



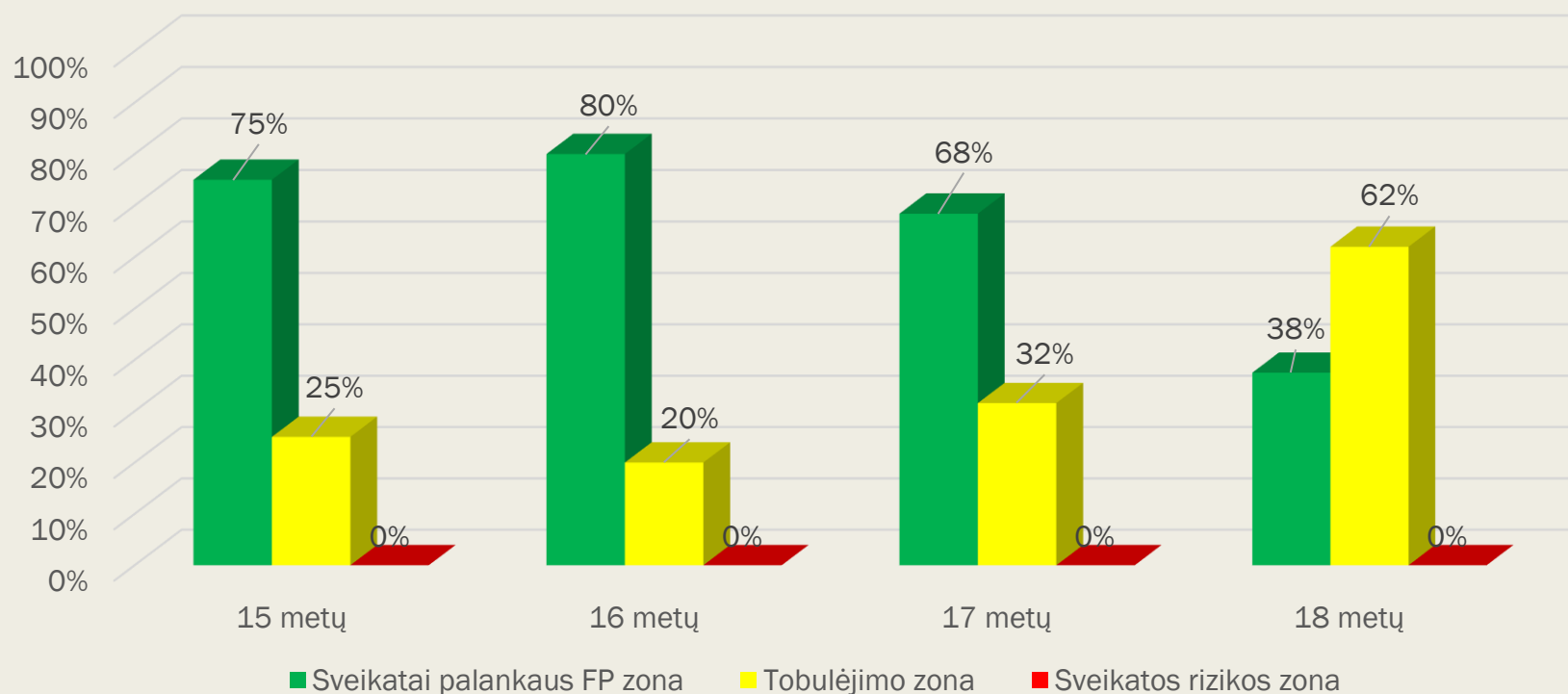
Mokinių fizinio pajėgumo testavimo rezultatai

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



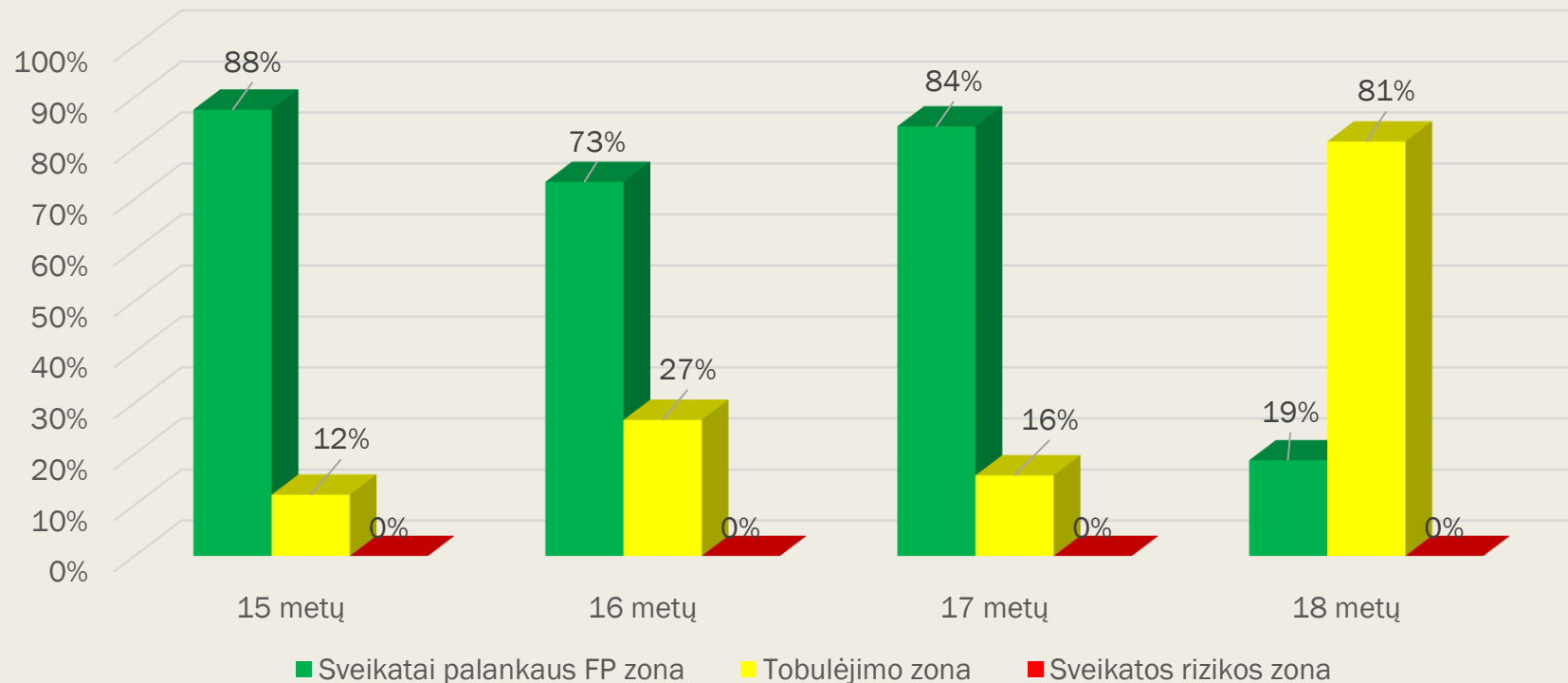
Didžiausia dalis 15-17 metų amžiaus berniukų, kurie pagal „flamingo“ testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, didžiausia dalis, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 18 metų ir į sveikatos rizikos zoną – nepateko nei vienas mokinys.

Berniukų „Sėstis ir siekti“ (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas (proc.)



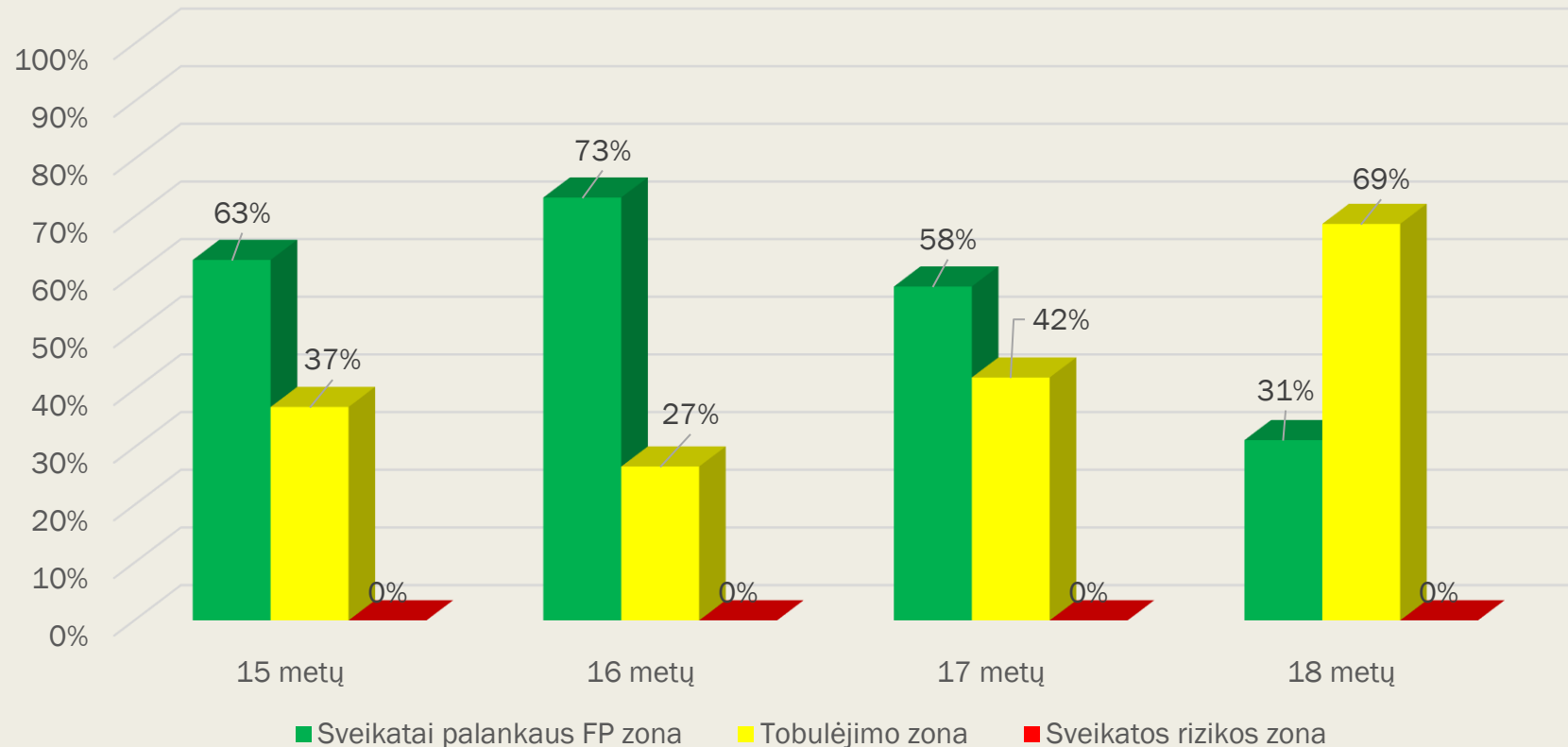
Didžiausia dalis 15-18 metų amžiaus berniukų, kurie pagal „sėstis ir siekti“ testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 16 metų, nedaug atsilieka ir 15, 17 metų berniukai. Didžiausia dalis į tobulėjimo zoną pateko– 18 metų. Sveikatos rizikos zona lieka tuščia.

Berniukų „Šuolis į tolį iš vietos“ (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas (proc.)



Didžiausia dalis 15-18 metų amžiaus berniukų, kurie pagal „šuoilis į tolį iš vietos“ testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 15 ir 17 metų, tobulėjimo zonoje daugiausiai – 18 metų berniukų. Rizikos zonoje berniukų nėra.

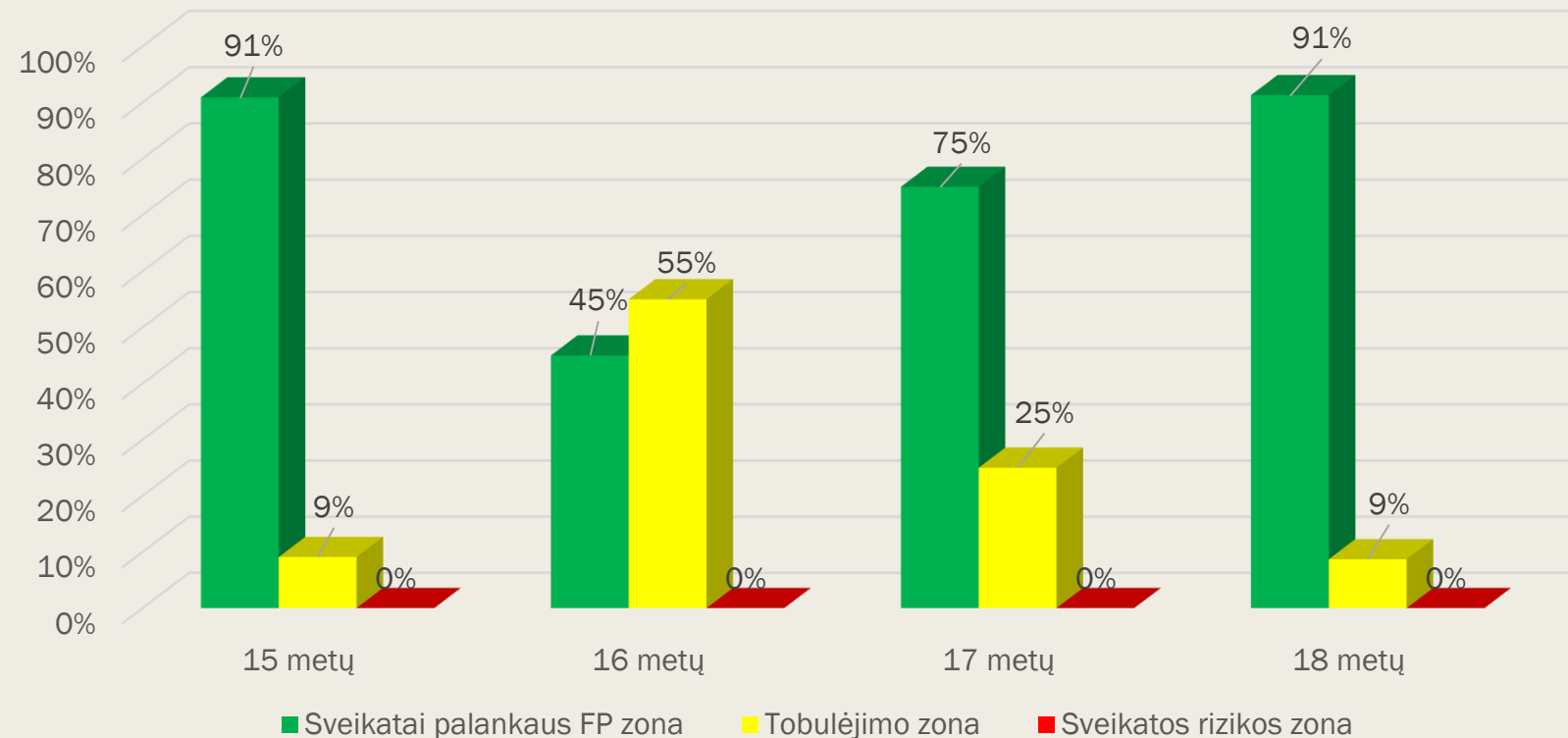
Berniukų „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ (s) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas (proc.)



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

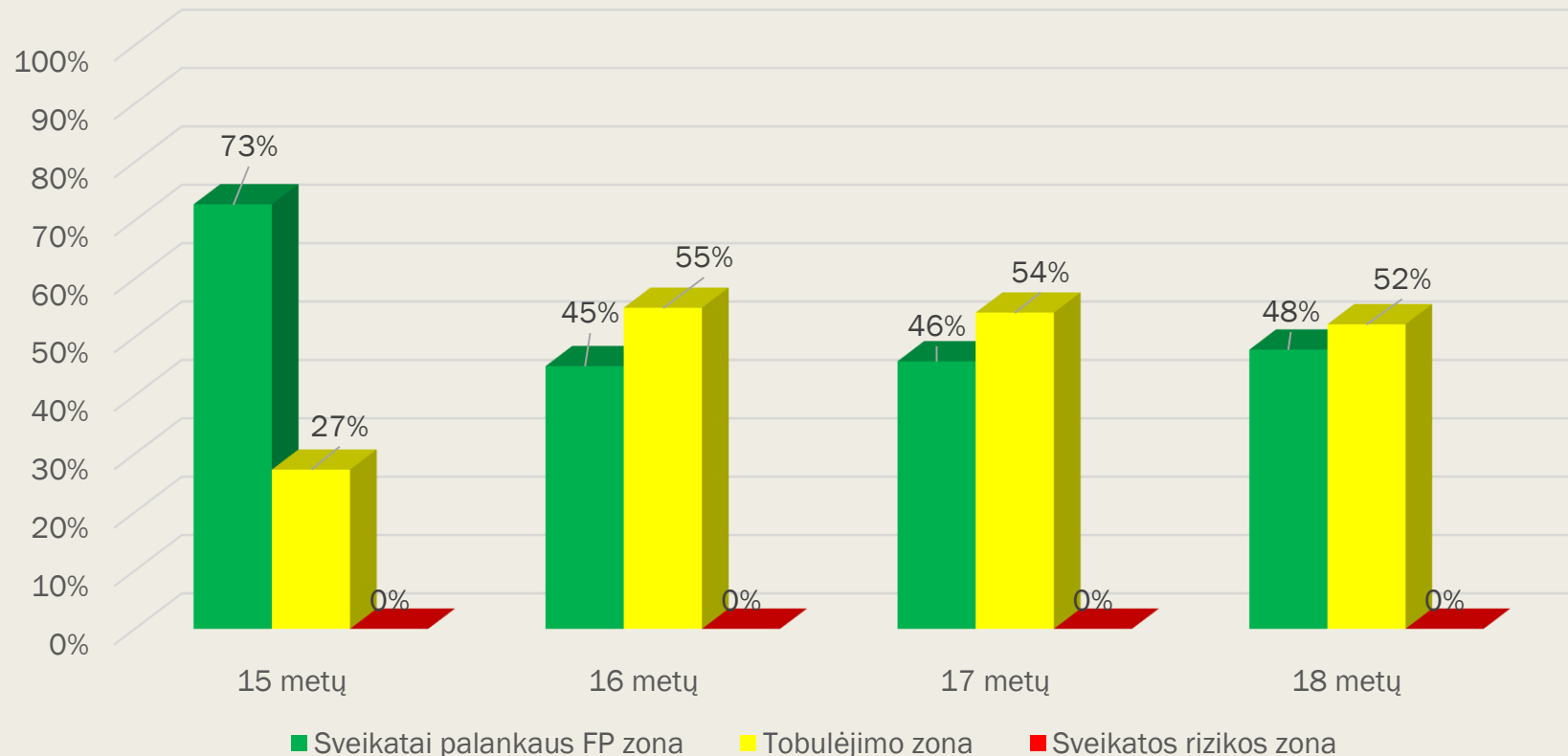
Pagrindinio ir vidurinio ugdymo mokinių
fizinio pajėgumo testų analizė
Mergaitės

Mergaičių „Flamingo“ (užlipimų ant buomelio skaičius/1min) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas (proc.)



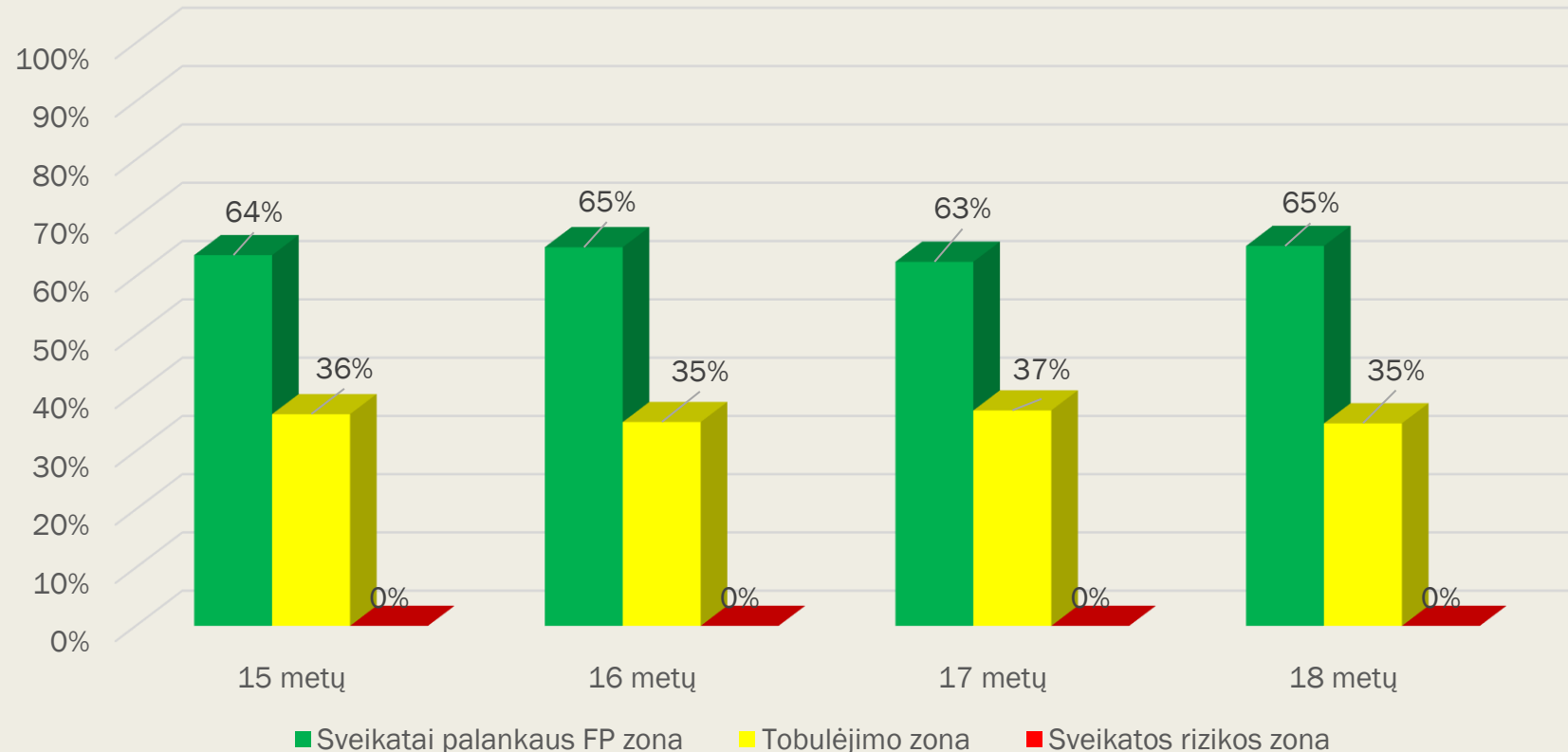
Absoliuti dauguma visų amžiaus grupių mergaičių pateko į sveikatai palankaus FP zoną kiek mažiau nei pusė 16 metų mergaičių. Į sveikatai palankaus FP zoną pateko daugiau nei pusė 15 metų mergaičių ir vos keli procentai 15 ir 18 metų mokinių, į sveikatos rizikos zoną – niekas nepateko.

Mergaičių „Sėstis ir siekti“ (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas (proc.)



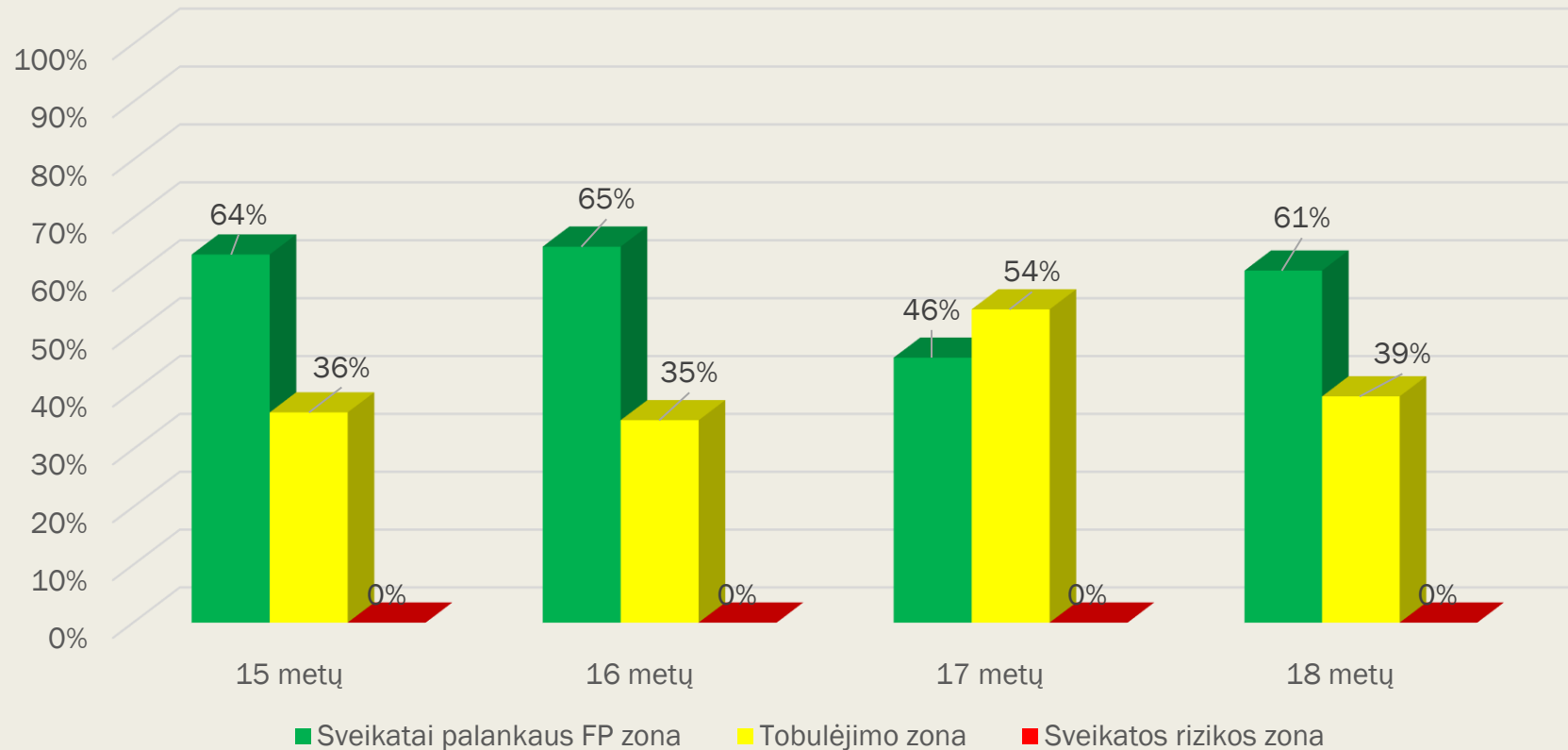
Didžiausia dalis 15-18 metų amžiaus mergaičių, kurios pagal „sėstis ir siekti“ testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 15 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – kiek mažiau nei pusė 16, 17, 18 metų mergaitės. Į sveikatos rizikos zoną – nepateko.

Mergaičių „Šuolis į tolį iš vietos“ (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas (proc.)



Daugiau nei pusė visų amžiaus grupių mergaičių pagal „šuolis į tolį iš vietos“ testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, į sveikatos rizikos zoną nepateko nei viena mergaitė.

Mergaičių „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ (s) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas (proc.)



Didžiausia dalis 15-18 metų amžiaus mergaičių, kurios pagal „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 16, 15, 18 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 17 metų.

Palyginimas

- Džiugu matyti, kad „Flamingo“ teste beveik visose amžiaus grupėse išaugo sveikatai palankaus FP zona, tačiau 18 metų berniukų tarpe ženkliai išaugo tobulėjimo zona ir ženkliai sumažėjo berniukų užimančių sveikatai palankią FP zoną.
- Testo metu „sėsti ir siekti“ 2023 m. visi 15 metų berniukai pateko į sveikatai palankaus FP zoną, tačiau šiais metais berniukų sumažėjo 25%. Džiugu, kad šiais mokslo metais nei vienas berniukas nepateko į sveikatos rizikos zoną.
- Šiais metais išaugo berniukų skaičius, kurie pateko į sveikatai palankaus FP zoną, ypač 15 ir 17 m.
- Bėgime šaudykle teigiami pokyčiai, 17 metų berniukų dauguma pateko į sveikatai palankia zoną, bet 18 metų berniukų tarpe išaugo dalis, kurie pateko į tobulėjimo zona.

Palyginimas

- Džiugu matyti, nes absoliuti dauguma 15 ir 18 metų mergaičių pagal „Flamingo“ testą pateko į sveikatai palankią zoną. Kiek neramina, kad 16 metų mergaičių tarpe išaugo tobulėjimo zonos skaičius.
- Sėsti ir siekti testo rezultatai šiais metais kiek nuviliantys, daugiau 50 % sumažėjo 17 metų mergaičių patekusių į sveikatai palankia zoną, taip pat šiek tiek sumažėjo ir 18 metų tarpe, 15 metų mergaičių skaičius išaugo sveikatai palankoje zonoje.
- Šuolio iš vietos testo rezultatai džiuginantys, visose amžiaus grupėse šiais metais didžioji dalis mergaičių priklauso žaliai zonai.
- Bėgimo šaudykle teste rezultatai labiausiai pakito tarp 17 metų mergaičių, iš absoliučios daugumos sveikatai palankioje zonoje buvusių mergaičių, šiais metais neliko nė pusės.
- Stebina, kad nei vienas mokinys nepateko į sveikatos rizikos zoną

Apibendrinimas

- Iš viso Stasio Šimkaus konservatorijoje mokosi 141 mokinių. Testuojami buvo 136 mokiniai, iš jų: 78 mergaitės ir 58 berniukai. Džiugu matyti, kad atliekant fizinio pajėgumo testus į rizikos sveikatos zoną nepateko nei vienas mokinys.



MUS RASITE:

Taikos pr. 76, Klaipėda

Tel. (8 46) 23 47 96

El. paštas: info@sveikatosbiuras.lt

www.sveikatosbiuras.lt

www.facebook.com/biuras