



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

**Klaipėdos miesto „Gabijos“ progimnaziją
Fizinio pajėgumo nustatymas mokykloje
2023 m. duomenų analizė**

Visuomenės sveikatos specialistė

Natalja Markina



Fizinio pajėgumo nustatymas mokykloje.

Tyrimo tikslas – nustatyti visų klasių mokinių fizinį aktyvumą, fizinį pajėgumą. Fizinis pajėgumas apibrėžiamas kaip žmogaus fizinio aktyvumo nulemtų požymių visuma, taip pat įvardijamas kaip sudėtingas funkcinių galimybių ir gebėjimų rinkinys. Fizinis pajėgumas yra gera apibendrinamoji priemonė, kuri parodo organizmo gebėjimą atlikti fizinę veiklą ir tam tikrus pratimus, bei taip pat yra svarbus suminis sveikatos rodiklis. Fizinis pajėgumas gerinamas fizinio aktyvumo pagalba, mažinant fizinį pasyvumą, bei sėdimo laiko trukmę Fizinio pajėgumo nustatymas mokykloje vyksta kartą per metus (vasario – gegužės mėn.)



Fizinio pajėgumo ir sveikatos sąsaja

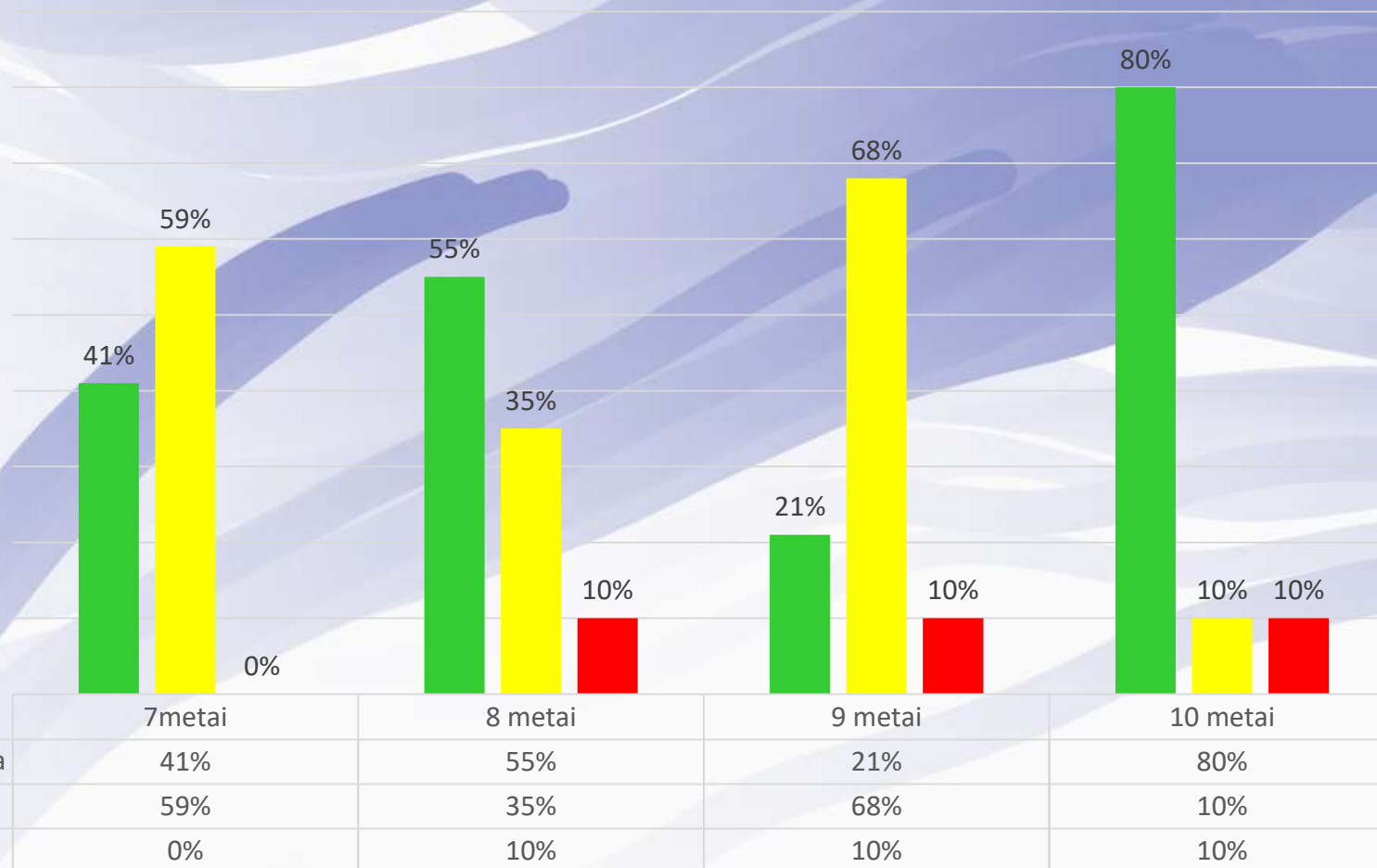
Fizinis pajėgumas yra pripažįstamas kaip vienas iš svarbiausių sveikatos rodiklių, būtent kalbant apie sergamumo lėtinėmis ligomis prognozavimą ir šių ligų sukeltą mirtingumo laipsnį. Per mažas fizinis aktyvumas ir nepakankamas fizinis pajėgumas mokiniams gali įtakoti širdies-kraujagyslių sistemos ligų riziką bei atsvorį. Mažėjantis fizinis aktyvumas tampa moksleivių fizinio pajėgumo tendencija ir prisideda prie mokinių prastėjančios sveikatos.



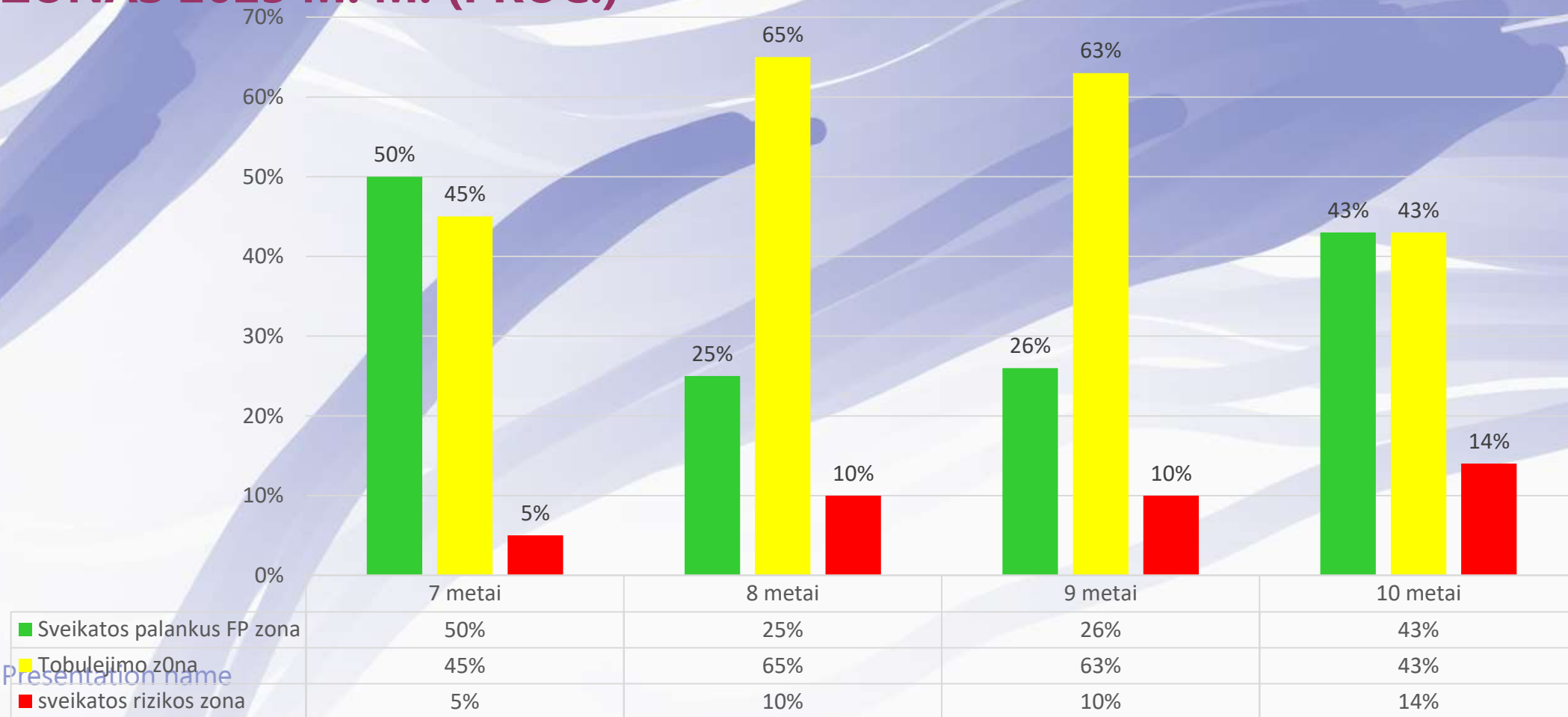
KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Mokinių besimokančių pagal pagrindinio ugdymo programą, fizinio pajėgumo testų analizė.

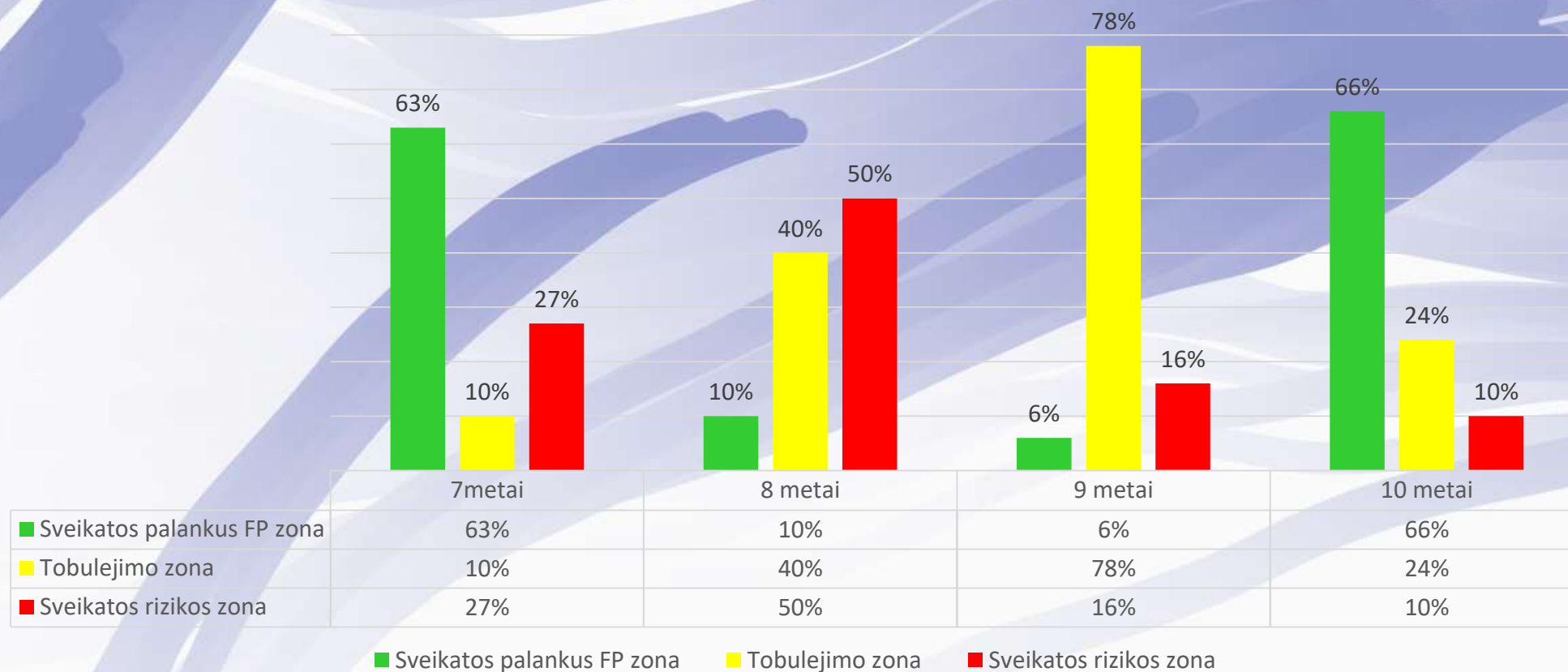
BERNIUKŲ (7-10 M.), BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO UGDYMO PROGRAMĄ - ŠUOLIO IŠ VIETOS Į TOLĮ (KOJŲ RAUMENŲ JĖGAI NUSTATYTI). TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



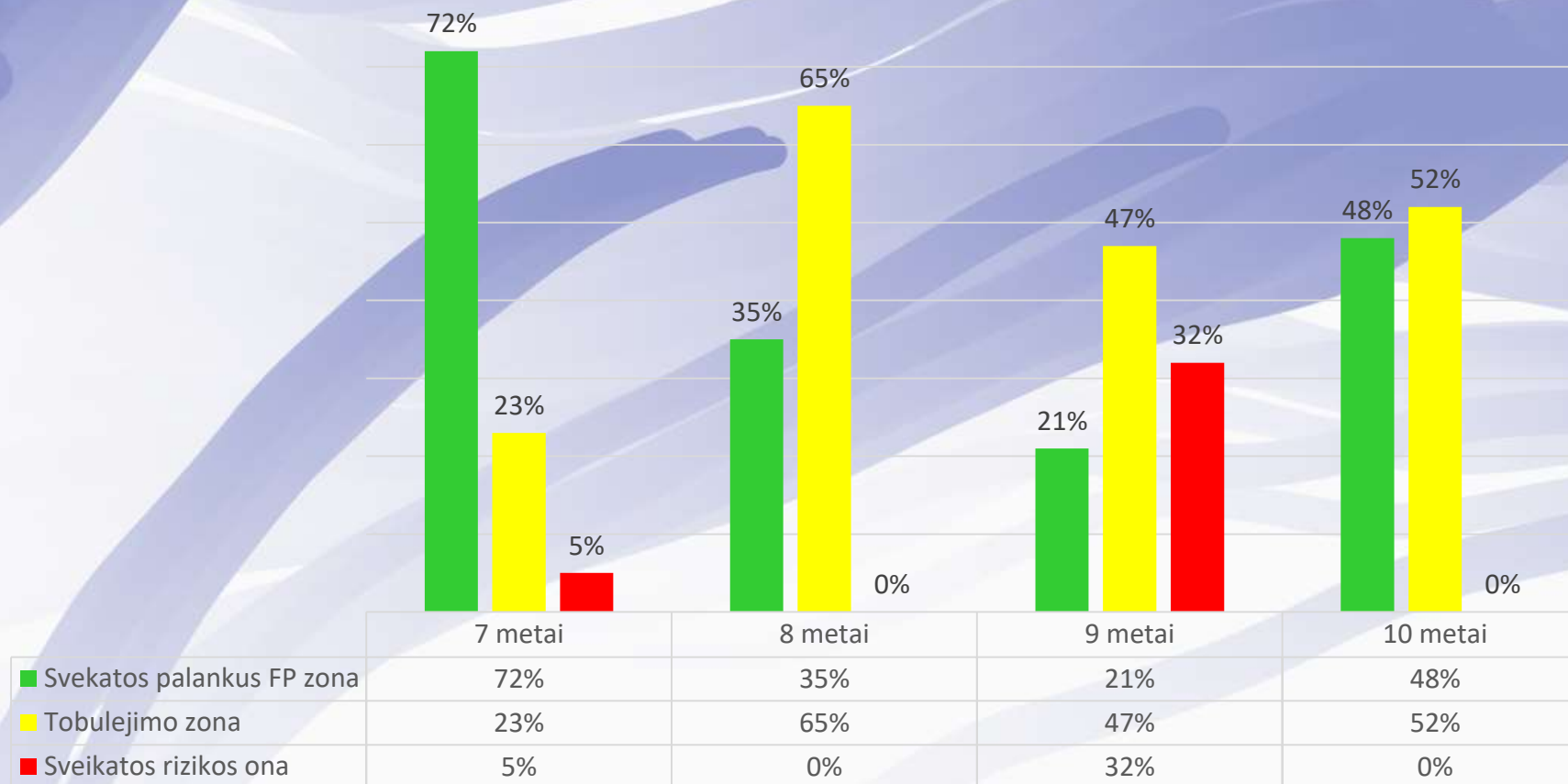
BERNIUKŲ (7-10 M.), BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO UGDYMO PROGRAMĄ -TENISO KAMUOLIUKO METIMAS (RANKŲ RAUMENŲ JĖGAI NUSTATYTI). TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



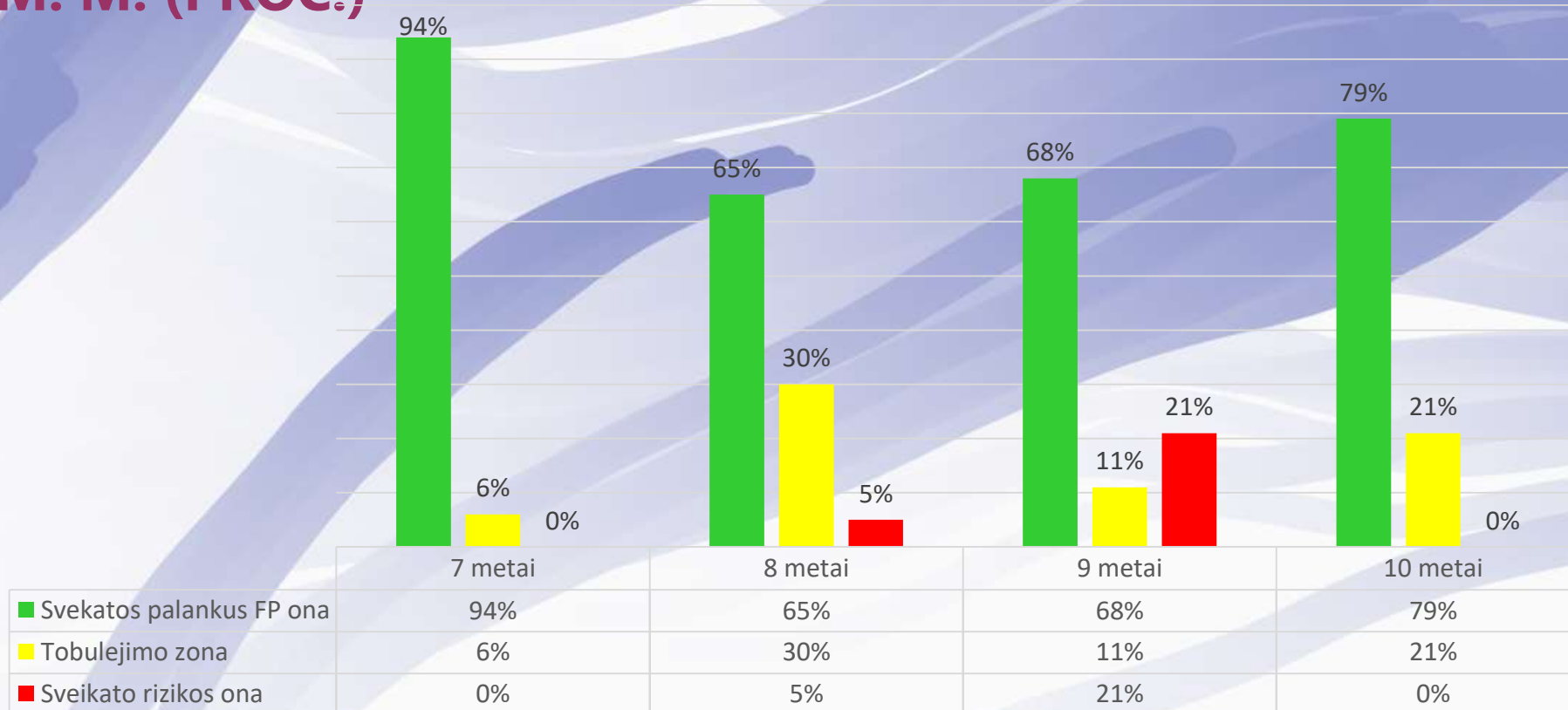
BERNIUKŲ (7-10 M.), BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO UGDYMO PROGRAMĄ -10 X 5 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE“ (GREITUMUI, VIKRUMUI NUSTATYTI). TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



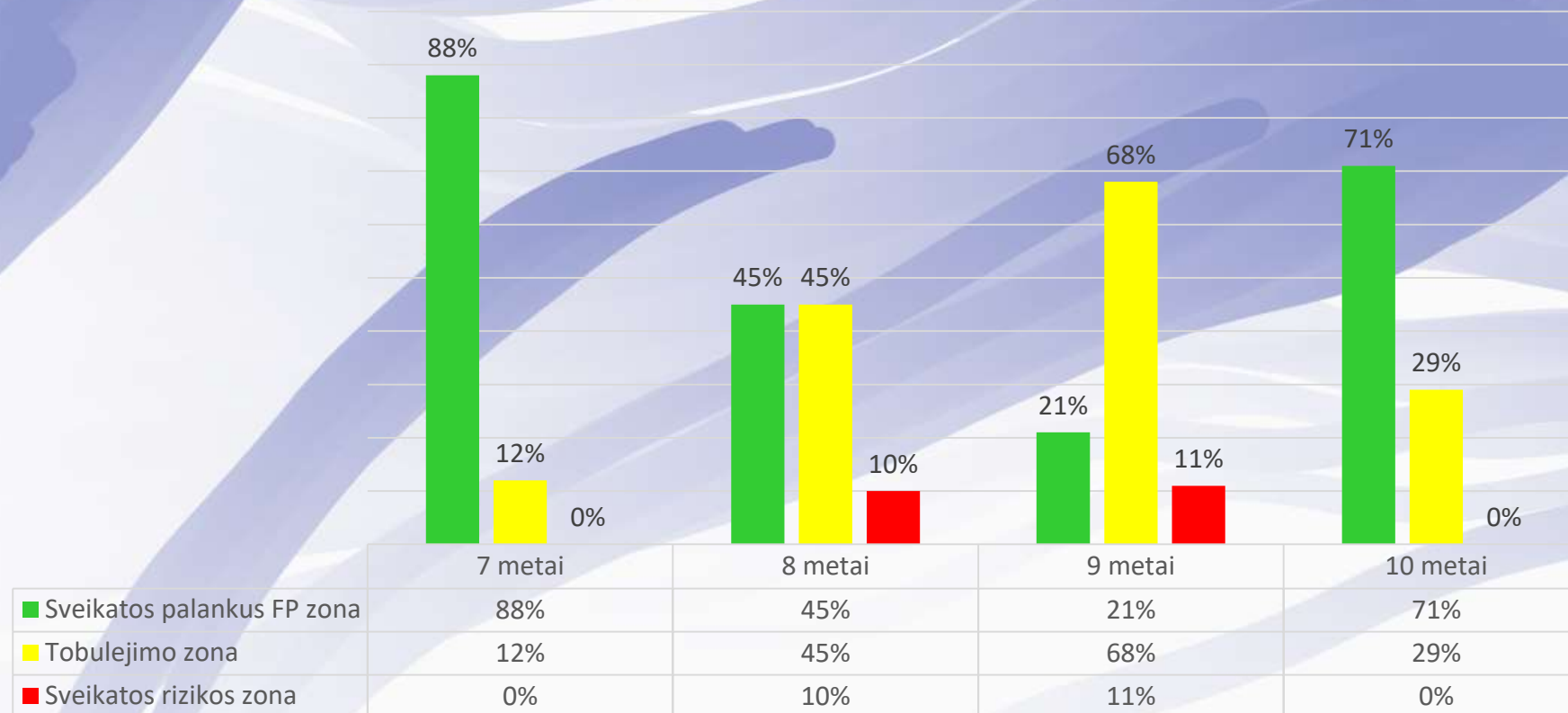
BERNIUKŲ (7-10 M.), BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO UGDYMO PROGRAMĄ -6 MINUČIŲ BĖGIMAS“ (ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMOS PAJĖGUMUI NUSTATYTI) . TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



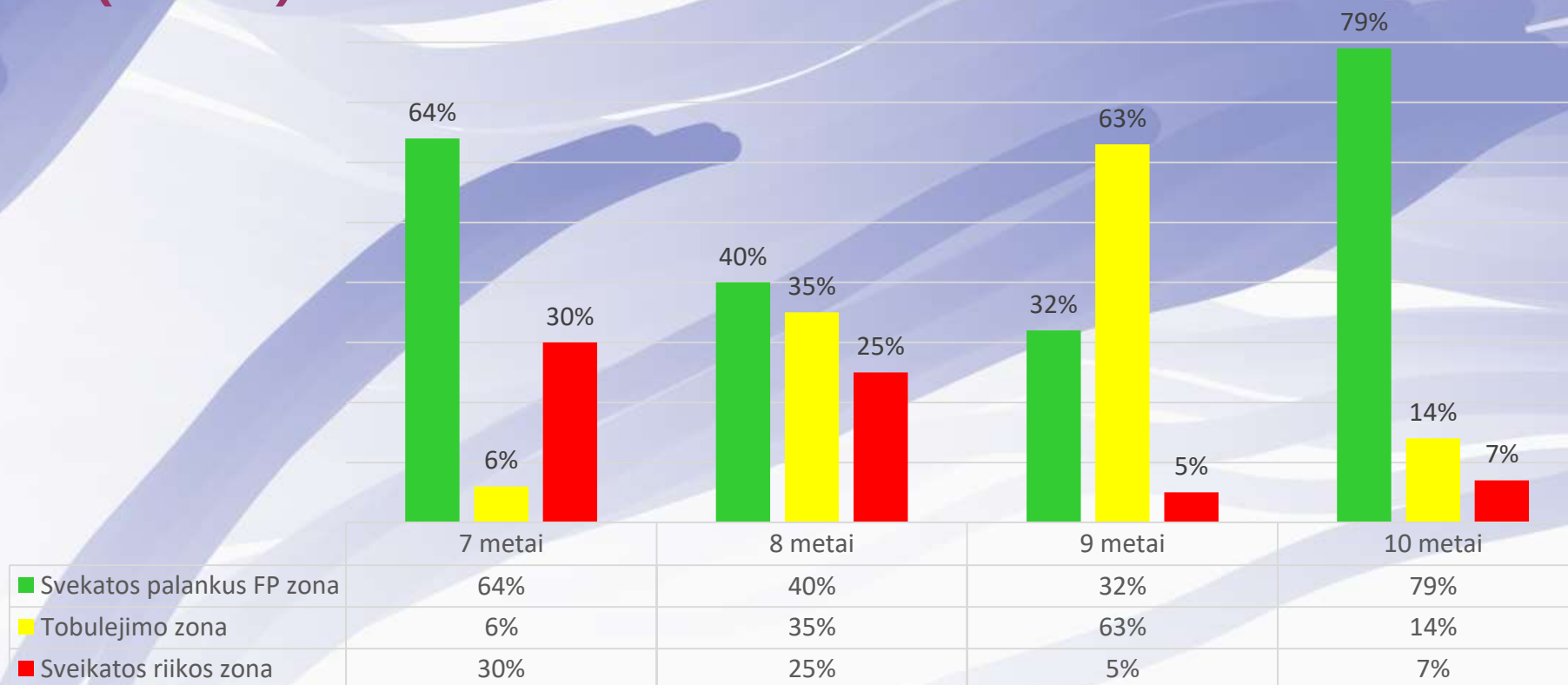
MERGAIČIŲ (7-10 M.), BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO UGDYMO PROGRAMĄ ŠUOLIO IŠ VIETOS Į TOLĮ (KOJŲ RAUMENŲ JĖGAI NUSTATYTI). TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



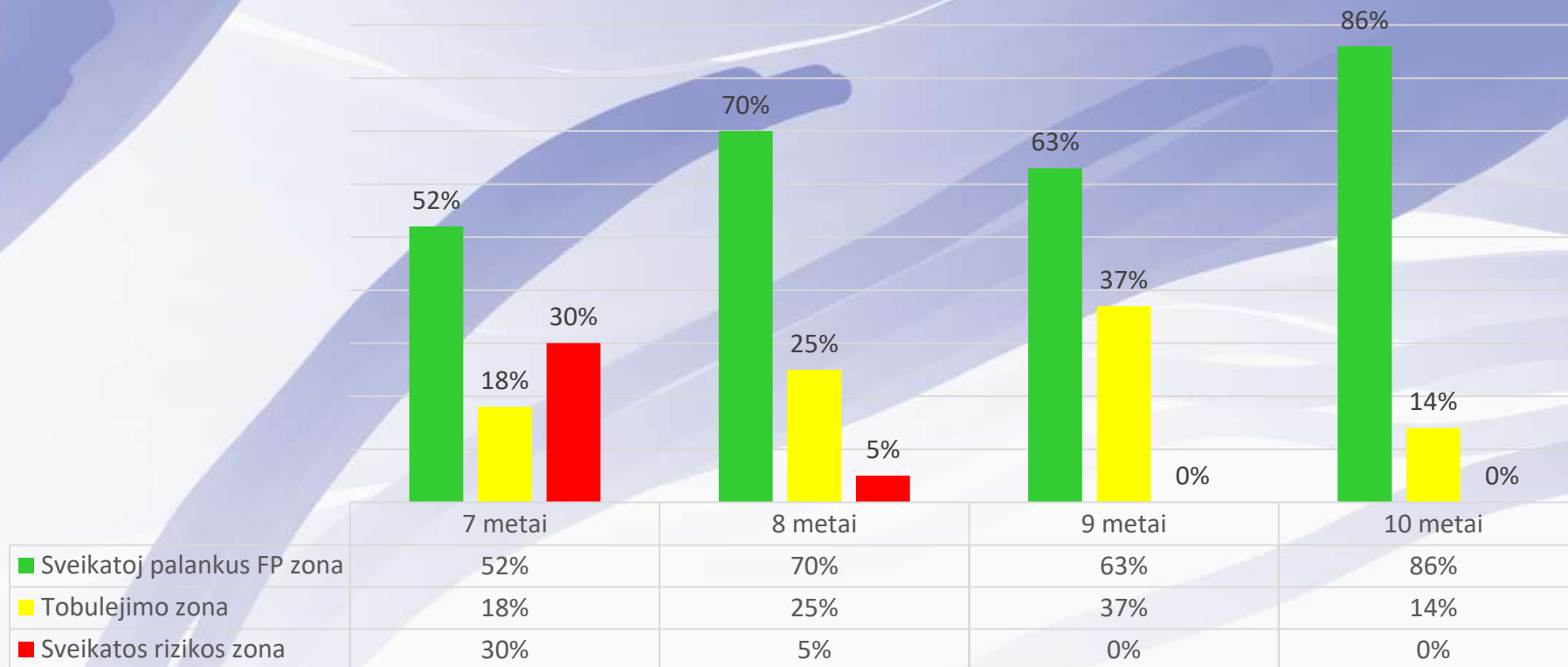
MERGAIČIŲ (7-10 M.), BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO UGDYMO PROGRAMĄ -TENISO KAMUOLIUKO METIMAS (RANKŲ RAUMENŲ JĖGAI NUSTATYTI). TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



MERGAIČIŲ (7-10 M.), BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO UGDYMO PROGRAMĄ "10 X 5 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE" (GREITUMUI, VIKRUMUI NUSTATYTI). TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)

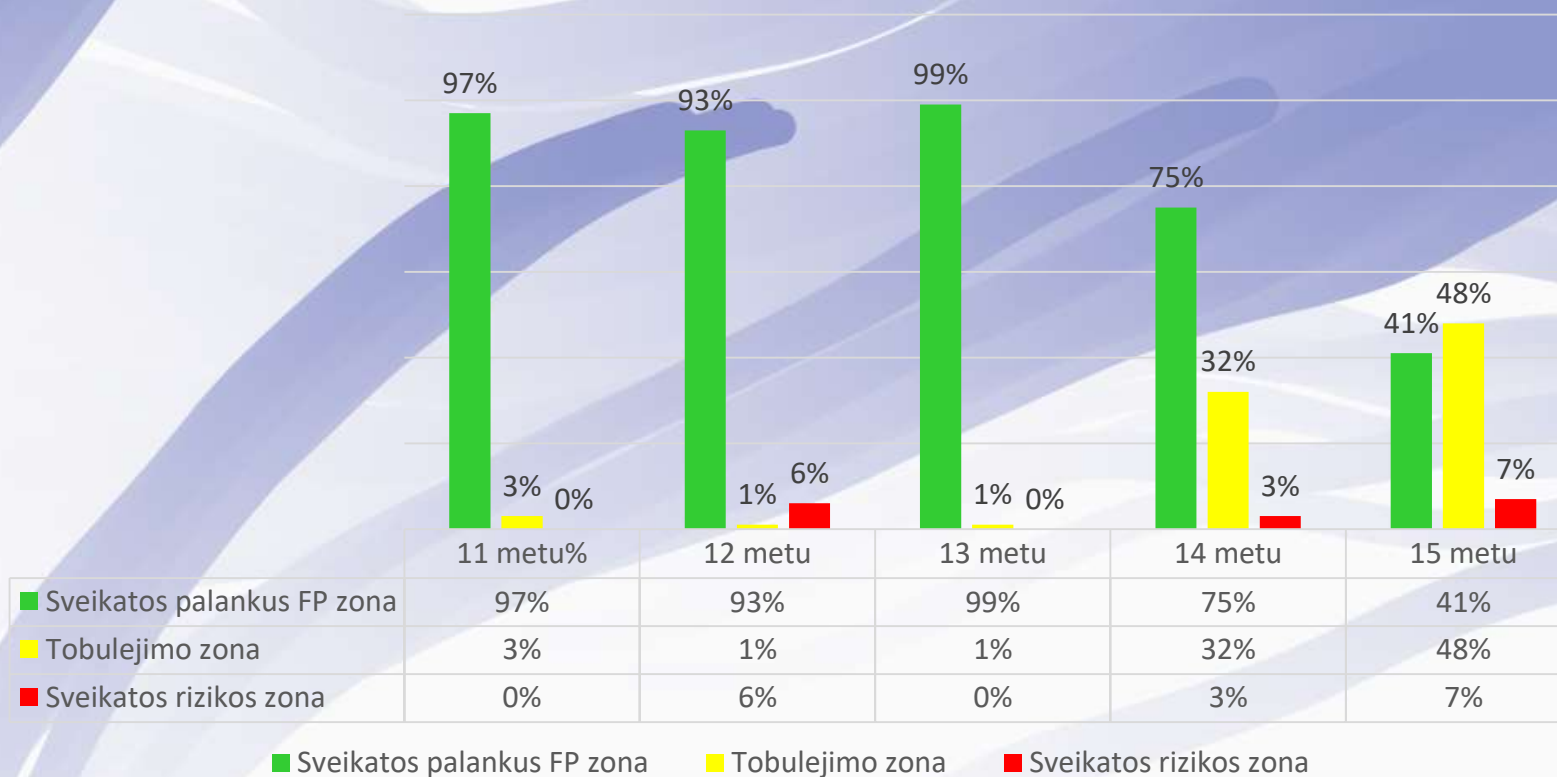


MERGAIČIŲ (7-10 M.), BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO UGDYMO PROGRAMĄ- „6 MINUČIŲ BĖGIMAS“ (ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMOS PAJĖGUMUI NUSTATYTI) . TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)

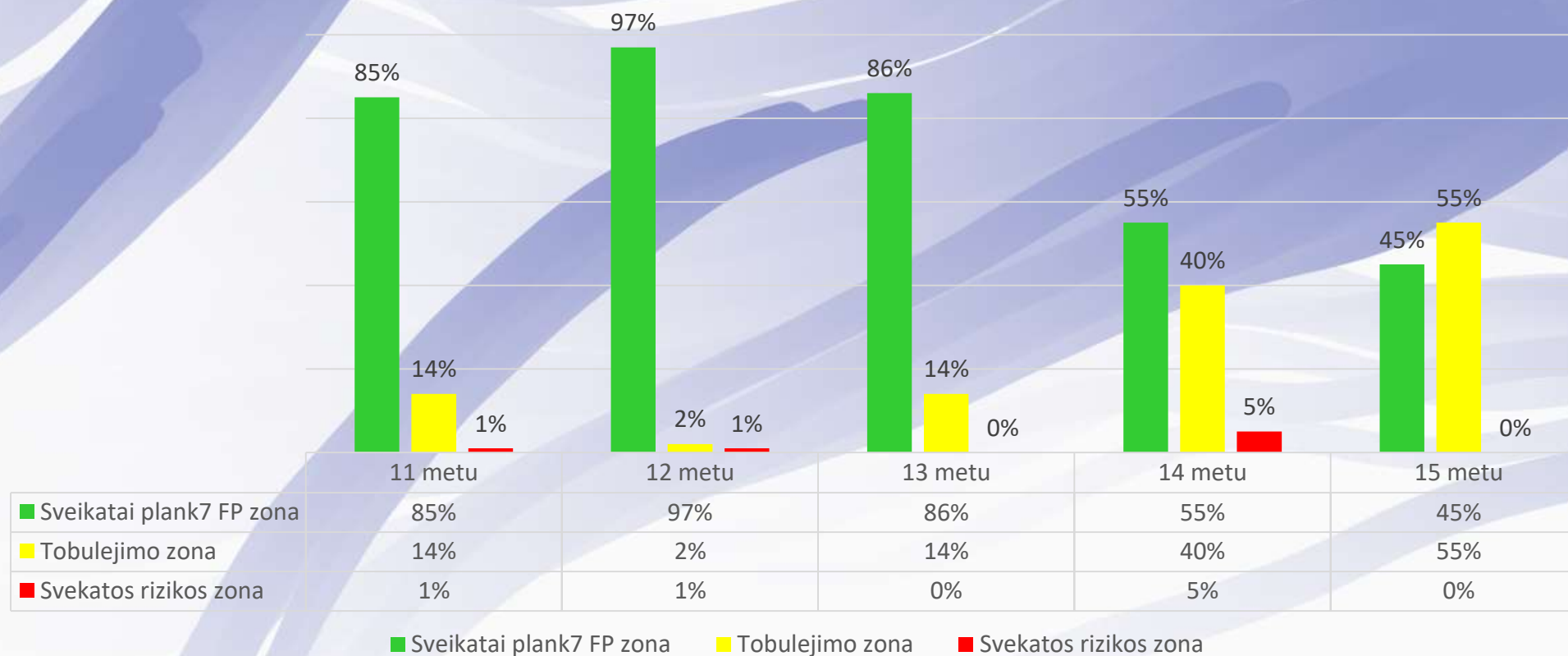


Vidurinio ugdymo mokinių fizinio pajėgumo testų analizė.

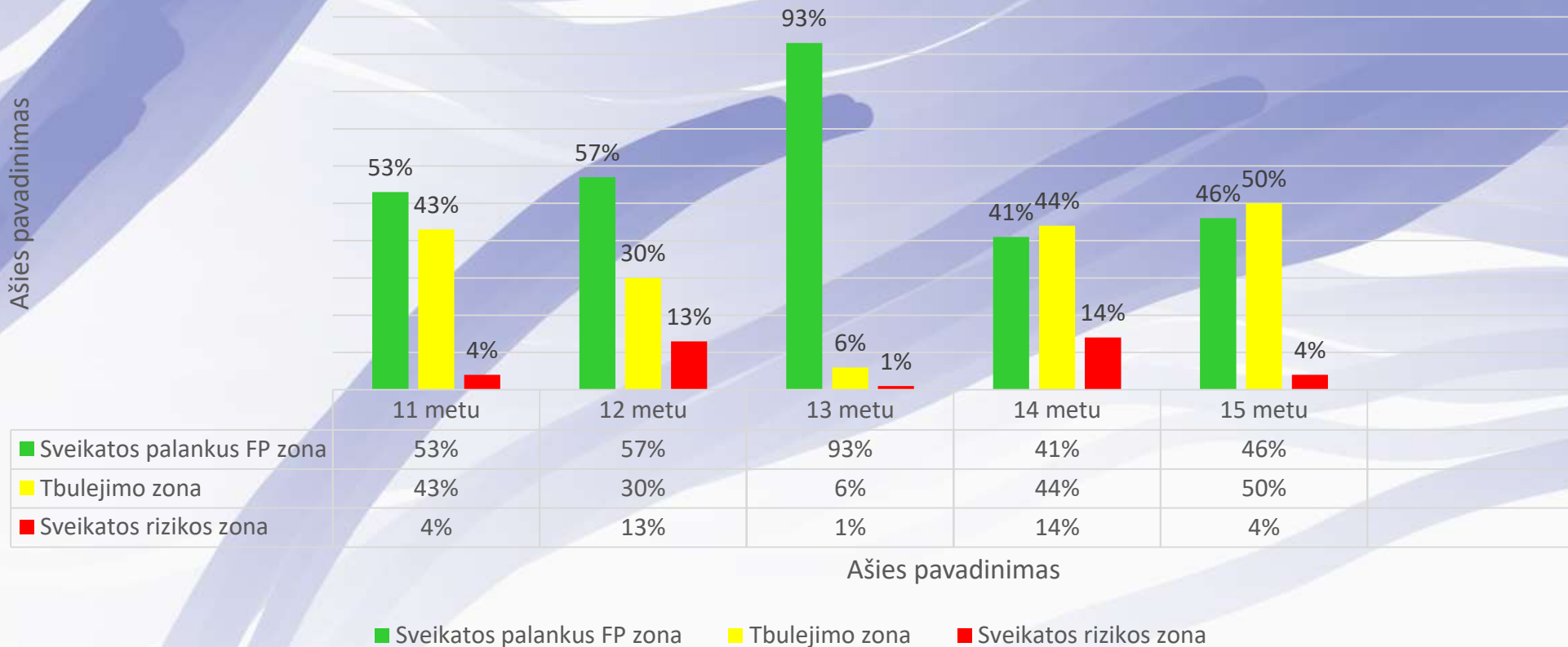
MERGAIČIŲ (11 – 15 M.), BESIMOKANČIŲ PAGAL VIDURINIO UGDYMO PROGRAMĄ FLAMINGAS-TIKSLAS – NUSTATYTI PUSIAUSVYRĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



MERGAITĖS SĖSTI IR SEKTI -TIKSLAS – NUSTATYTI LANKSTUMĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)

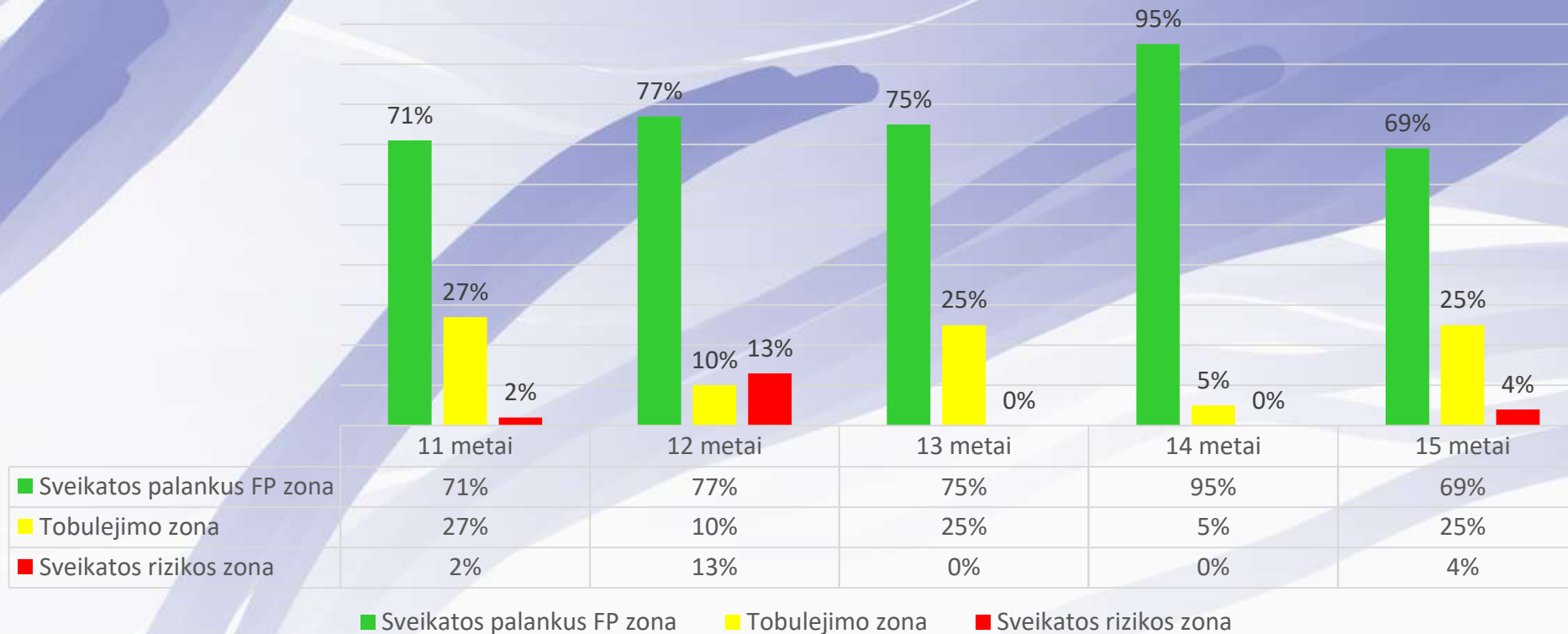


MERGAIČIŲ (11-15 M.), BESIMOKANČIŲ PAGAL VIDURINIO UGDYMO PROGRAMĄ ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS-TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ JĖGĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



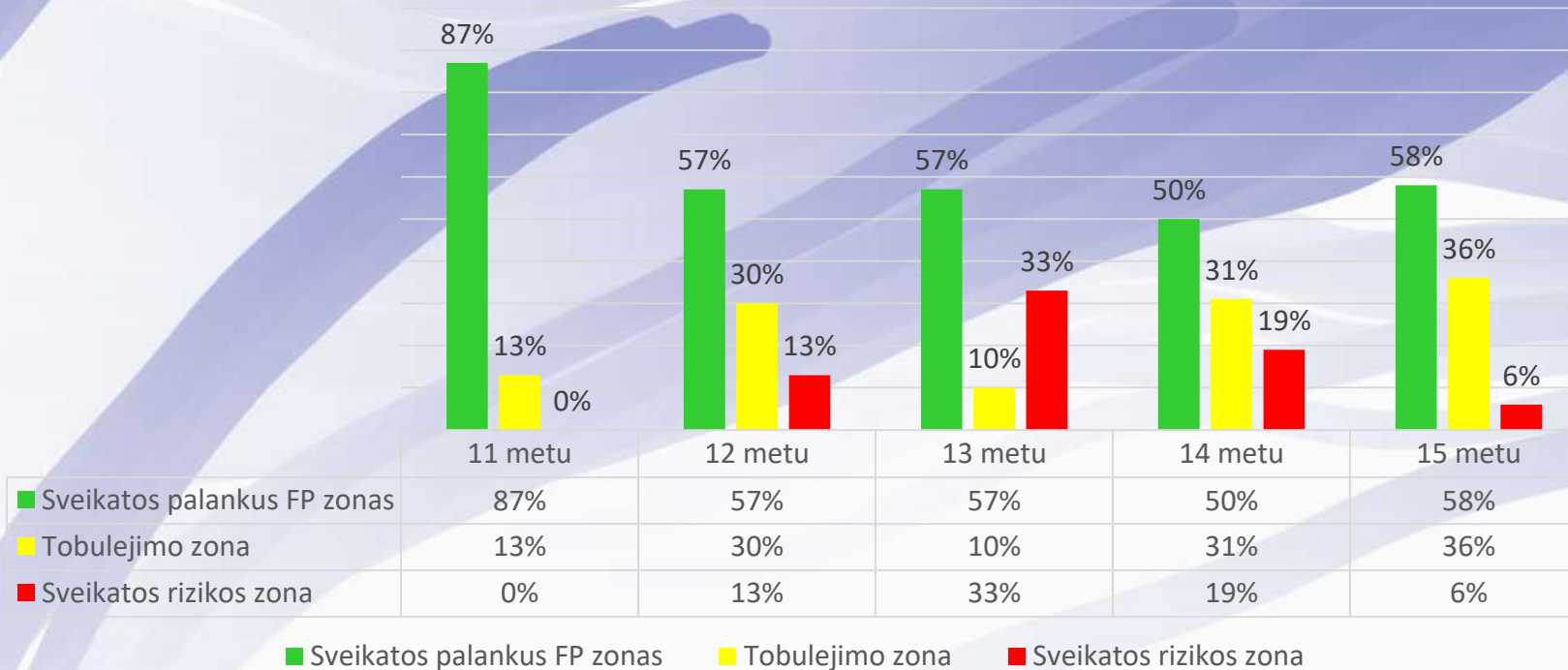
MERGAIČIŲ (11-15 M.), BESIMOKANČIŲ PAGAL VIDURINIO UGDYMO PROGRAMĄ KYBOJIMAS -TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ IŠTVERMĘ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)

Diagramos pavadinimas

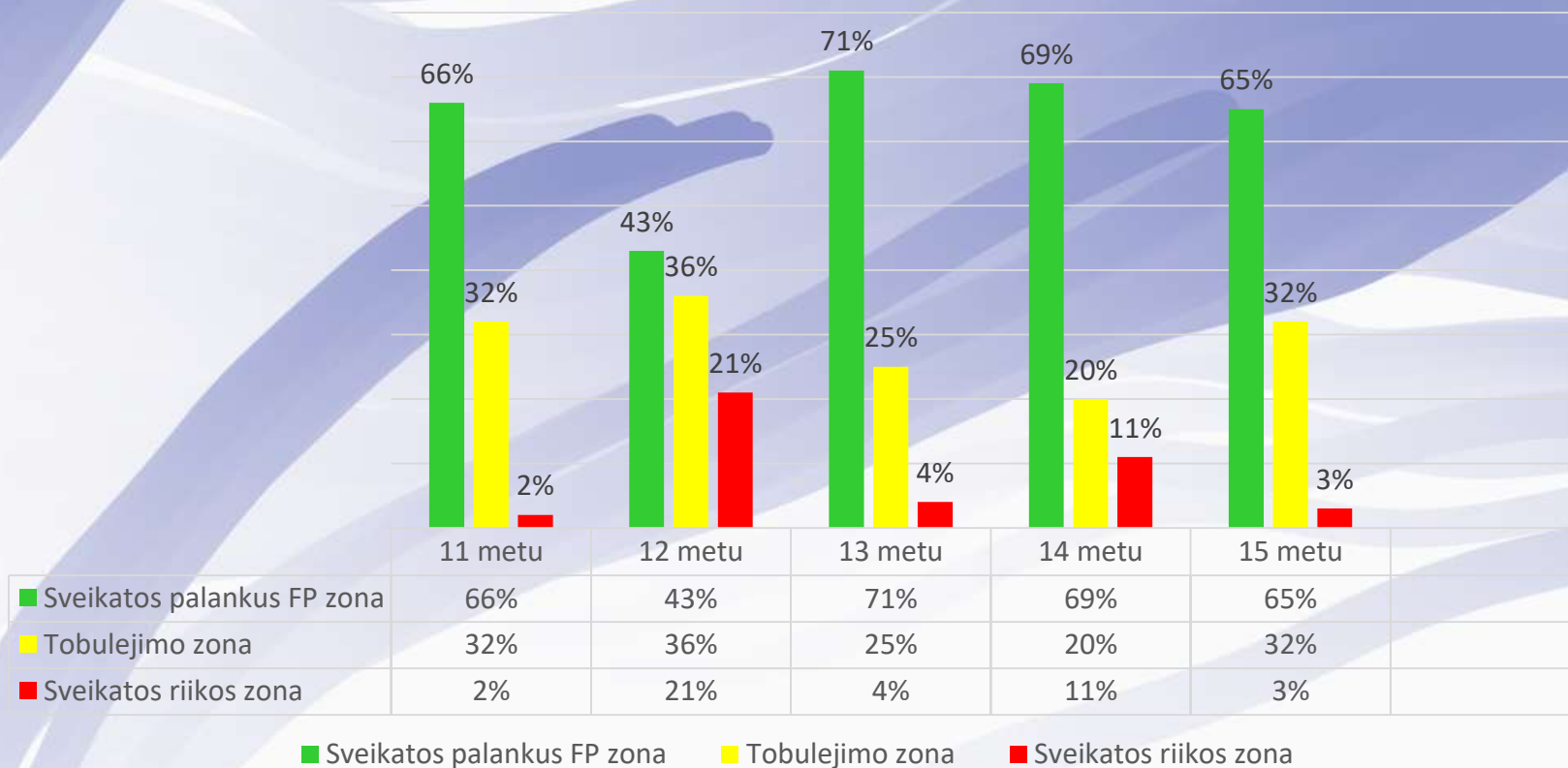


MERGAITĖS 10 BĒGIMAS ŠAUDYKLĒ-TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ IŠTVERMĒ. TESTO REZULTATŪ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)

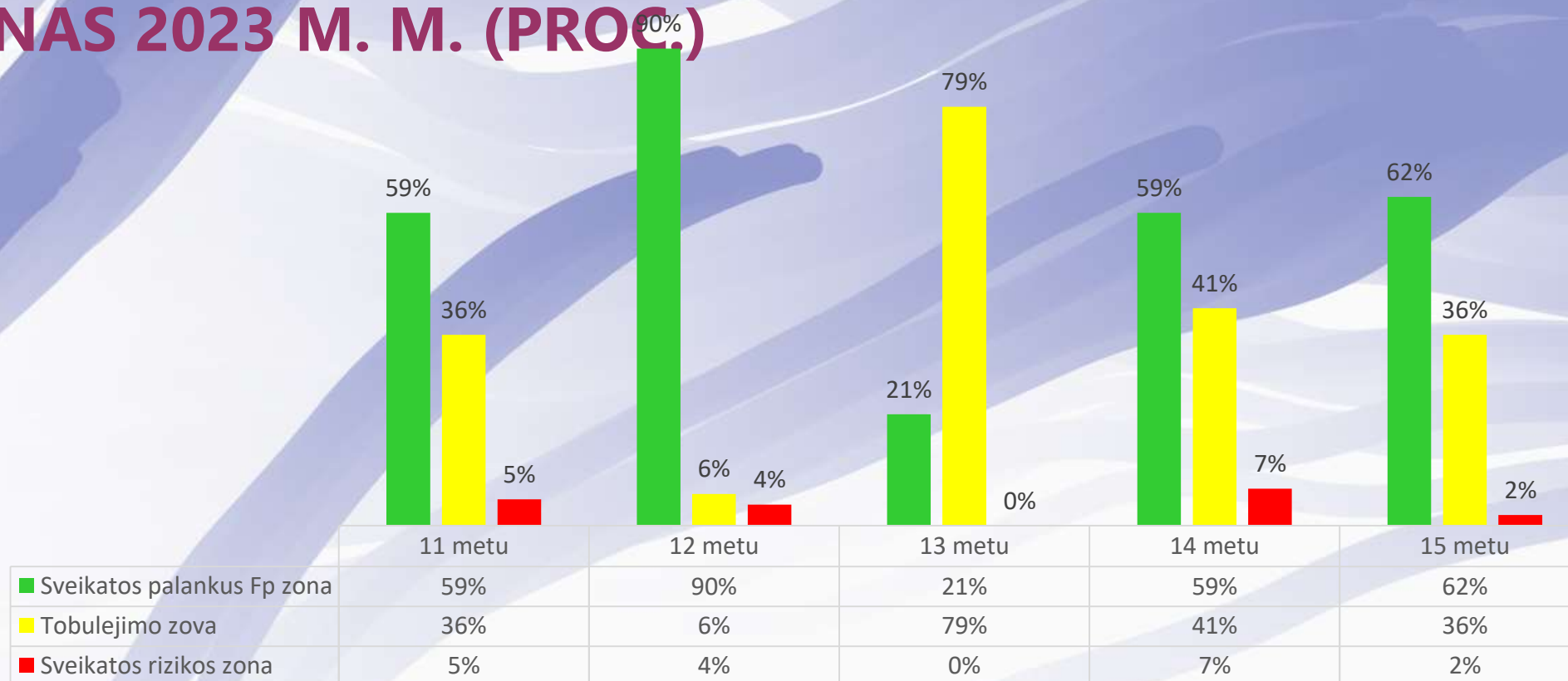
Diagramas pavadinimas



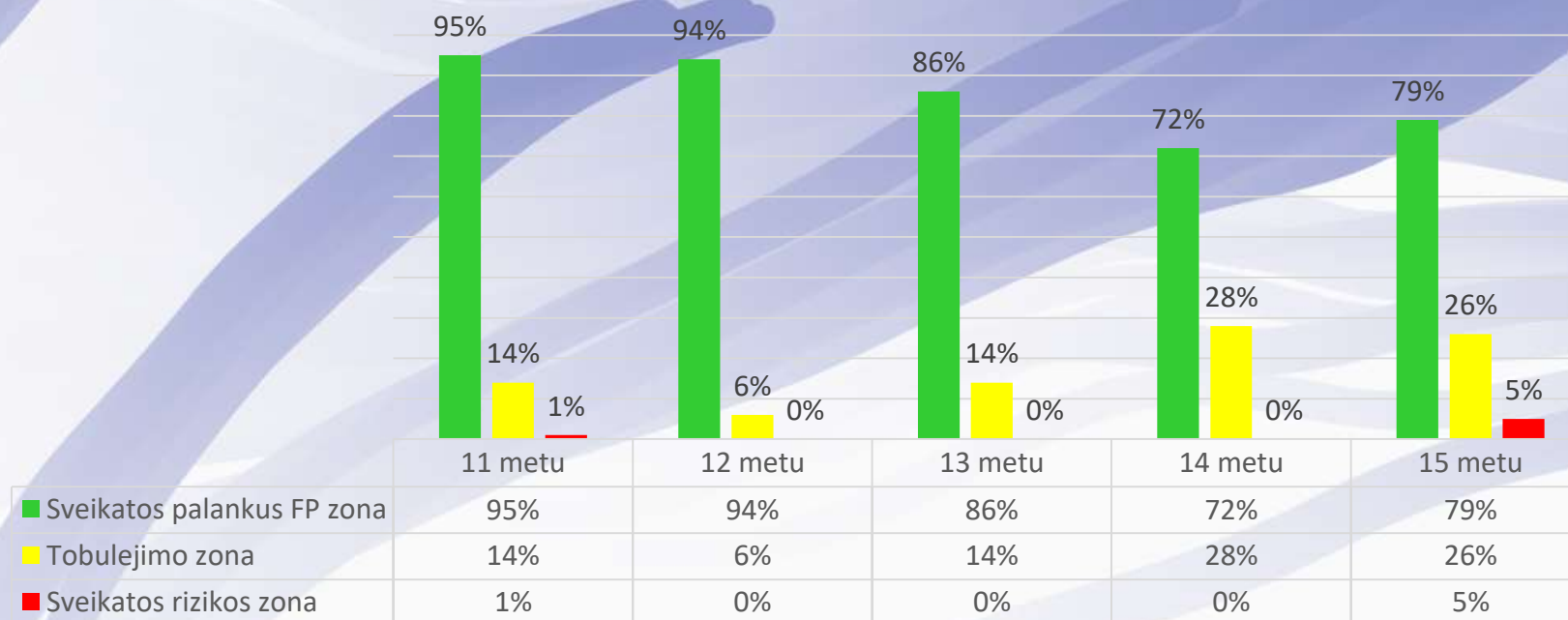
MERGAIČIŲ (11-15 M.), BESIMOKANČIŲ PAGAL VIDURINIO UGDYMO PROGRAMĄ 20M BĖGIMAS ŠAUDYKLĖ-- TIKSLAS – NUSTATYTI ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMOS PAJĖGUMĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



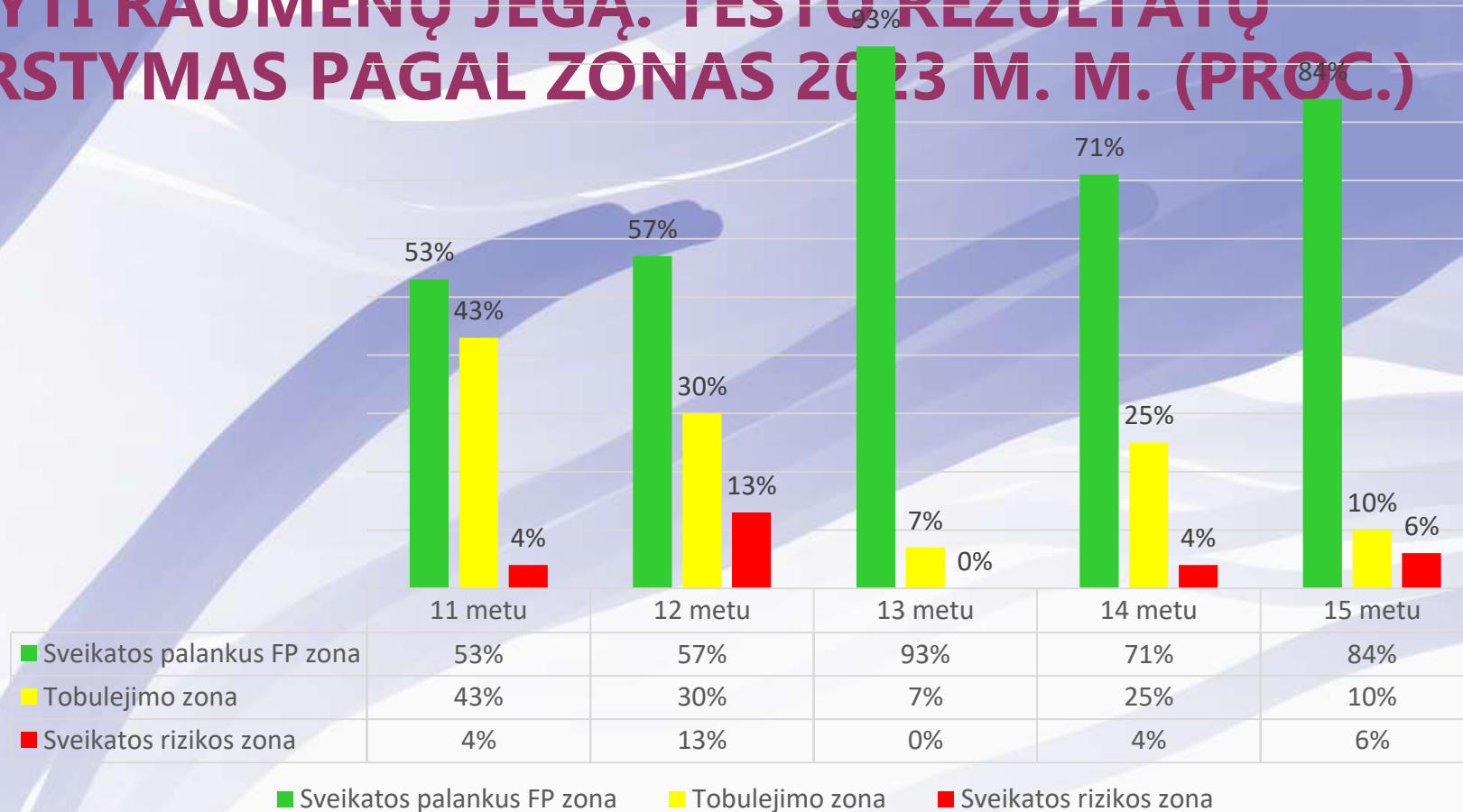
BERNIUKŲ (11-15 M.), BESIMOKANČIŲ PAGAL VIDURINIO UGDYMO PROGRAMĄ - FLAMINGAS-TIKSLAS – NUSTATYTI PUSIAUSVYRĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



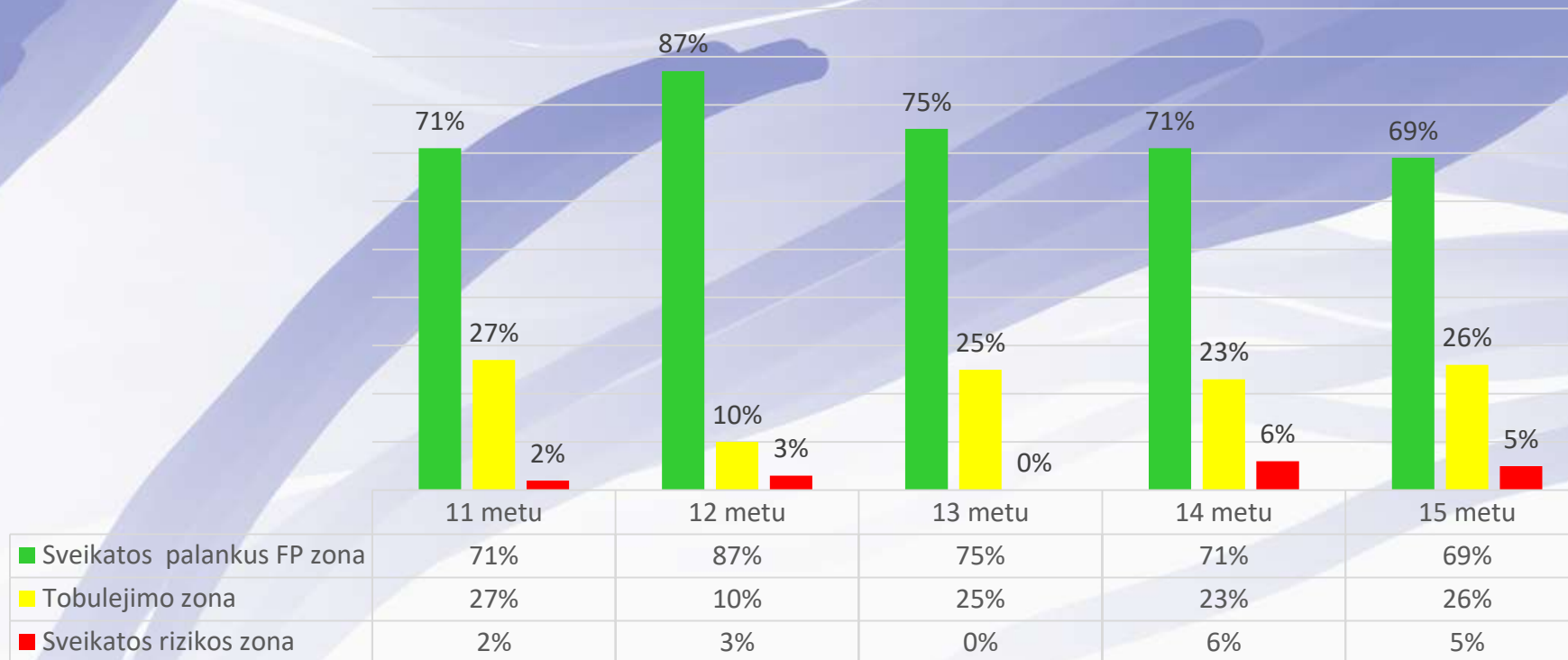
BERNIUKŲ (11-15 M.), SĖSTI IR SEKTI -TIKSLAS – NUSTATYTI LANKSTUMĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



BERNIUKŲ (11-15 M.), BESIMOKANČIŲ PAGAL VIDURINIO UGDYMO PROGRAMĄ -ŠUOLIS Į TOLĮ IS VIETOS-TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ JĖGĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)

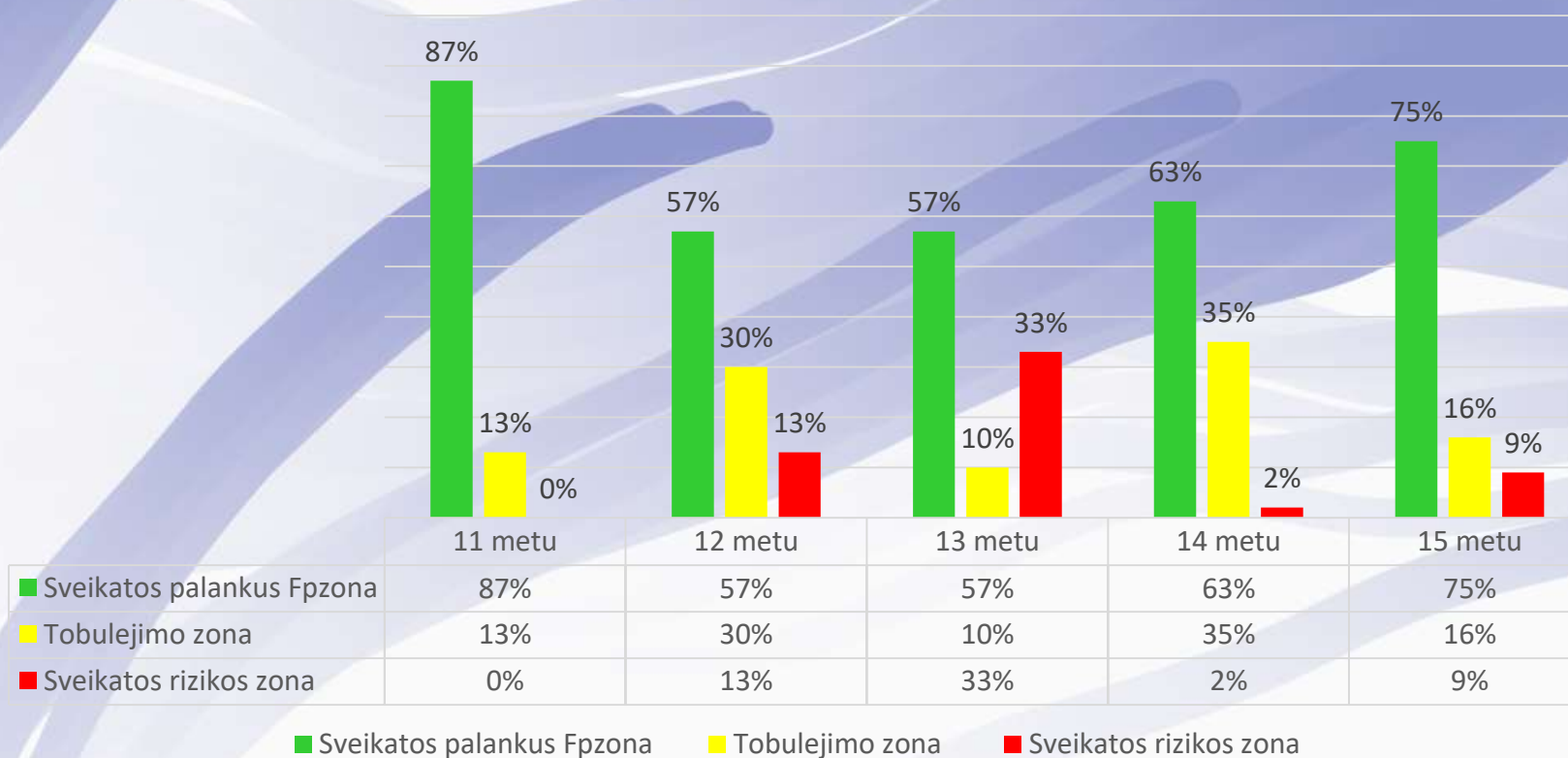


BERNIUKŲ (1-15 M.), BESIMOKANČIŲ PAGAL VIDURINIO UGDYMO PROGRAMĄ- KYBOJIMAS -TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ IŠTVERMĘ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)

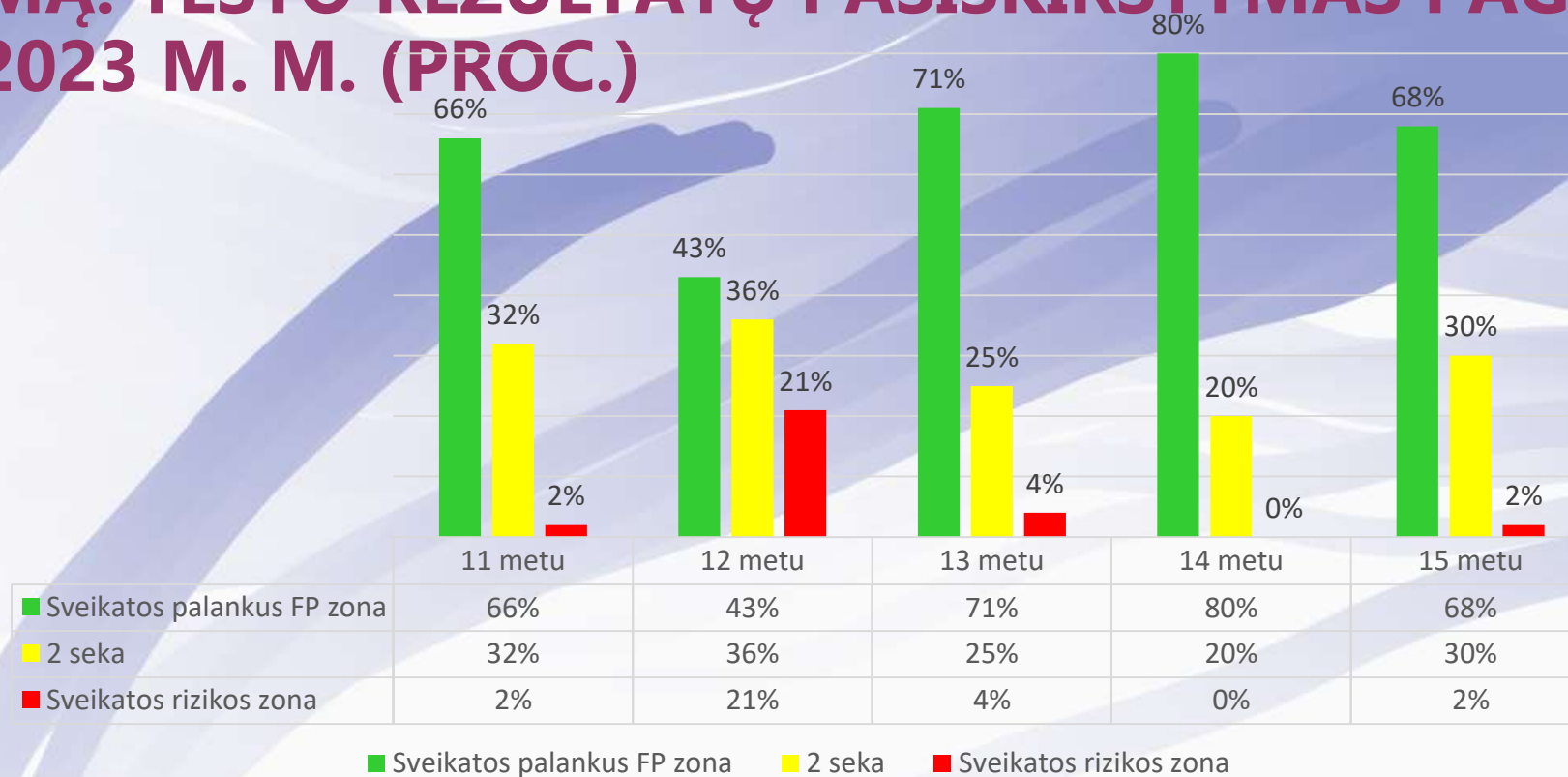


BERNIUKŲ (11-15 M.), BESIMOKANČIŲ PAGAL VIDURINIO UGDYMO PROGRAMĄ - 10 BĖGIMAS ŠAUDYKLĖ-TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ IŠTVERMĘ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)

Diagramos pavadinimas



BERNIUKŲ (11-15 M.), BESIMOKANČIŲ PAGAL VIDURINIO UGDYMO PROGRAMĄ -20M BĖGIMAS ŠAUDYKLĖ-- TIKSLAS – NUSTATYTI ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMOS PAJĖGUMĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



FIZINIO PASYVUMO KELIAMI PAVOJAI

Nepakankamas fizinio aktyvumo krūvis slopina ir kvėpavimo funkciją. Sumažėja gyvybinė plaučių talpa, nes nusilpsta skeleto raumenys, kurie atsako už kvėpavimo funkcijos kokybę. Prastas pasidaro organizmo aprūpinimas deguonimi atliekant net ir paprastą, nesudėtingą, bet fizinių pastangų reikalaujantį darbą . Fizinis aktyvumas yra

veiksminga fizinės ir psichologinės sveikatos stiprinimo priemonė, kuri gerina širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą, griaučių ir raumenų sistemos ypatybes, kūno kompoziciją ir medžiagų apykaitą, mažina depresijos išsivystymo riziką, palengvina depresiškumo simptomus bei skatina teigiamas emocijas

REKOMENDACJOS.

1. Kiekvieno kūno kultūros mokytojo užduotis yra sukurti fizinio ugdymo programas, skirtas įvairių grupių moksleiviams, atsižvelgiant į tikslus, uždavinius, taip pat į mokinių sugebėjimų lygį, interesus mokyklos sąlygomis .
2. Fizinio ugdymo pedagogai turėtų atkreipti dėmesį į lyčių skirtumus ir suteikti tiek berniukams, tiek mergaitėms vienodas sąlygas dalyvauti kūno kultūros pamokose, suteikti galimybę patirti malonumą ir sėkmę .
3. Mokyklos turi sistemingai ir veiksmingai suteikti mokiniams pakankamo kiekio fizinio aktyvumo, suteikti galimybę dalyvauti įvairiose fizinio aktyvumo

veiklose ir būtinai skatinti vaikus būti fiziškai aktyviais.

4. Mokyklos aplinka turi sudaryti sąlygas, kad moksleivis būtų aktyvus, nes tinkama aplinka turi vaikui leisti ir jį skatinti užsiiminėti fiziniu aktyvumu.
5. Mokykla turi skatinti jaunimo fizinio aktyvumo atsakomybę, bei suteikti tinkamą fizinį ugdymą, išmokyti motorinių įgūdžių.
6. Mokyklos turėtų apsvarstyti galimybę, kaip būtų galima padidinti kūno kultūros pamokas, kaip suteikti papildomo fizinio aktyvumo per dieną .



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

AČIŪ UŽ DĖMESĮ!



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

MUS RASITE:

Taikos pr. 76, Klaipėda

Tel. (8 46) 234796

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

www.sveikatosbiuras.lt

www.facebook.com/biuras