



Šiaulių Dainų progimnazijos
2022–2023 M. M. 1–4 KLASIŲ MOKINIŲ
FIZINIO PAJĖGUMO REZULTATŲ ANALIZĖ

Fizinių ypatybių gerinimo rekomendacijos



Šiauliai, 2023

Mokinių fizinio pajėgumo rezultatų analizė ir fizinių ypatybių gerinimo rekomendacijos skirtos mokyklos bendruomenės nariams.

Leidinyje pateikiama informacija apie mokinių, besimokančių pagal pradinio ugdymo programą, fizinio pajėgumo nustatymo tvarką, Šiaulių Dainų progimnazijos 2022–2023 m. m. 1–4 kl. mokinių fizinio pajėgumo rezultatų analizė bei fizinių ypatybių gerinimo rekomendacijos.

Parengta vadovaujantis 2019 m. spalio 8 d. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-1153 „Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašas“ ir 2022–2023 m. m. Šiaulių Dainų progimnazijos 1–4 kl. mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatais.

Parengė:

Gintarė Jasiulytė, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje
El. paštas gintare.jasiulyte@sveikatos-biuras.lt, mob. tel. +370 672 50 757

TURINYS

ĮVADAS	4
1. 1–4 KLASIŲ MOKINIŲ, ATLIKUSIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTUS, APŽVALGA.....	5
2. 1–4 KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIS PAJĖGUMAS PAGAL KLASES (AMŽIŲ)	5
2.1 Kojų raumenų jėgos rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių)	5
2.2 Rankų raumenų jėgos rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių).....	6
2.3 Greitumo ir vikrumo rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių).....	6
2.4 Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumo rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių) ..	7
3. MOKINIŲ FIZINIS PAJĖGUMAS 1–4 KLASĖSE PAGAL ATLIKTUS TESTUS.....	7
3.1 1 klasių mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal atliktus fizinio pajėgumo testus	7
3.2 2 klasių mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal atliktus fizinio pajėgumo testus	8
3.3 3 klasių mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal atliktus fizinius pajėgumo testus	8
3.4 4 klasių mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal atliktus fizinio pajėgumo testus	9
IŠVADOS	10
REKOMENDACIJOS	11

ĮVADAS

2019 metais spalio 8 d. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-1153 patvirtintas Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašas, leidžiantis šalies mastu nustatyti mokinių fizinį pajėgumą ir jį įvertinti pagal vieningą metodiką.

Fizinis pajėgumas – tai žmogaus galėjimas kuo veiksmingiau dirbti tam tikrą fizinį darbą, įveikiant fizinius krūvius ir siekiant rezultatų. Jį lemia fizinių gebėjimų bei judėjimo įgūdžių išlavinimas. Sąlygiškai vieni fizinio pajėgumo komponentai yra susiję su sportiniais pasiekimais, o kiti – su sveikata. Su sveikata siejami fizinio pajėgumo komponentai apima širdies ir kraujagyslių ištvėrmę, raumenų ištvėrmę ir jėgą, lankstumą bei kūno audinių sudėtį. Jie tiesiogiai nulemti asmens ligų, genetikos, amžiaus, lyties ir nuolatinės fizinės veiklos lygio.

Fizinio pajėgumo nustatymas yra viena sveikatinamojo fizinio aktyvumo priemonių, kuri naudojama vaikų sveikatos ugdymo procese, siekiant didinti vaikų ir jų tėvų fizinį raštingumą.

Fizinio pajėgumo nustatymo tikslas – remiantis atliktų fizinio pajėgumo testų rezultatais ir jų nuolatiniu stebėjimu, skatinti mokinius, jų tėvus ir mokyklos bendruomenę stiprinti vaikų fizinę sveikatą.

Fizinio pajėgumo nustatymas vykdomas ne rečiau kaip vieną kartą per mokslo metus (nuo vasario iki gegužės mėnesio). Fizinis pajėgumas nustatomas tik pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniams. Už testų atlikimo kokybę atsako mokytojas, o už fizinio pajėgumo rezultatų analizę bei rekomendacijų teikimą mokyklos bendruomenei – visuomenės sveikatos specialistas.

Mokiniams, besimokantiems pagal pradinio ugdymo programą, fizinio pajėgumo testai yra šie:

1. **Testas „Šuolis į tolį iš vietos“.** Užduotis – nušokti kuo toliau iš vietos, atsispiriant abiem kojomis (fizinė ypatybė – kojų raumenų jėga). Kojų raumenų jėga atspindi kojų raumenų gebėjimą įveikti pasipriešinimą. Staigioji / sprogstamoji kojų raumenų jėga – jėga, pasireiškianti per trumpą laiką.

2. **Testas „Teniso kamuoliuko metimas“.** Užduotis – kuo toliau numesti teniso kamuoliuką (fizinė ypatybė – rankų raumenų jėga). Ji atspindi rankų raumenų gebėjimą įveikti pasipriešinimą.

3. **Testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“.** Užduotis – bėgti maksimaliu greičiu pirmyn ir atgal darant posūkius (fizinė ypatybė – greitumas, vikrumas). Vikrumas – tai gebėjimas greitai pakeisti kūno judėjimo kryptį, tiksliai kontroliuojant judesius. Greitumas yra gebėjimas atlikti judesius, veiksmus įvairiomis sąlygomis (ir esant pasipriešinimui) per trumpiausią laiką.

4. **Testas „6 minučių bėgimas“.** Užduotis – per 6 minutes įveikti kuo didesnę atstumą (fizinė ypatybė – širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas). Tai organizmo gebėjimas pasipriešinti nuovargiui, kurį sukelia ilgai trunkantis fizinis krūvis. Ji atspindi bendrą širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą bei kvėpavimo sistemos galimybes tiekti deguonį ilgalaikio fizinio krūvio metu.

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

- „sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ – geras, sveikatai palankus fizinis pajėgumas;
- „reikia tobulėti zona“ – reikia tobulinti savo fizines ypatybes siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo;
- „sveikatos rizikos zona“ – dėl mokinio fizinio pajėgumo lygio kyla rizika jo sveikatai.

1. 1–4 KLASIŲ MOKINIŲ, ATLIKUSIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTUS, APŽVALGA

2022–2023 m. m. Šiaulių Dainų progimnazijoje mokėsi 424 1–4 kl. mokiniai, iš kurių ne pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokinių – 6. Fizinio pajėgumo testą „Šuolis į tolį iš vietos“ atliko 410 mokinių (98,1 proc.), testą „Teniso kamuoliuko metimas“ – 406 (97,1 proc.), testą „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ – 400 (95,7 proc.), testą „6 minučių bėgimas“ – 400 (95,7 proc.).

1 lentelė. 1–4 kl. mokinių, atlikusių fizinio pajėgumo testus, skaičius

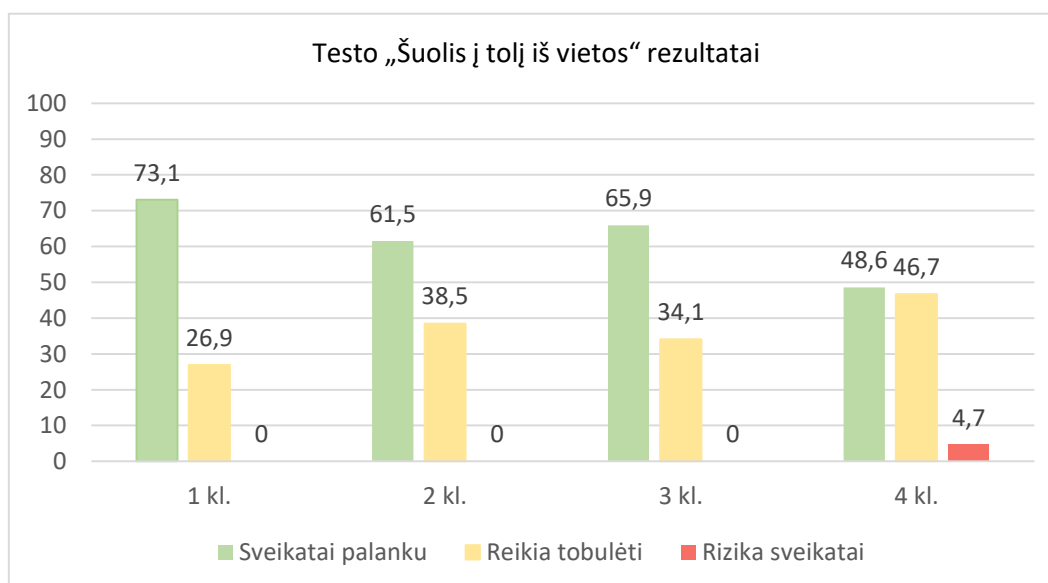
Klasės	Mokinių skaičius klasėse	Pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokinių skaičius	Vertintų mokinių skaičius			
			1 testas „Šuolis į tolį iš vietos“	2 testas „Teniso kamuoliuko metimas“	3 testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“	4 testas „6 minučių bėgimas“
1	109	109	108	109	104	104
2	111	110	109	109	109	109
3	96	94	88	88	84	86
4	108	105	105	100	103	101
Iš viso	424	418	410	406	400	400

2. 1–4 KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIS PAJĖGUMAS PAGAL KLASES (AMŽIŲ)

Mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai pateikti 3 sveikatos zonose, pagal kurias vertinamas mokinių fizinis pajėgumas: „sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ (žalia spalva) – rodo gerą, sveikatai palankų fizinį pajėgumą; „reikia tobulėti“ (geltona spalva) – rodo, kad mokiniams reikia tobulinti savo fizines ypatybes siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo; „sveikatos rizikos zona“ (raudona spalva) – rodo mokinių sveikatai kylančią riziką dėl fizinio pajėgumo lygio.

2.1 Kojų raumenų jėgos rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių)

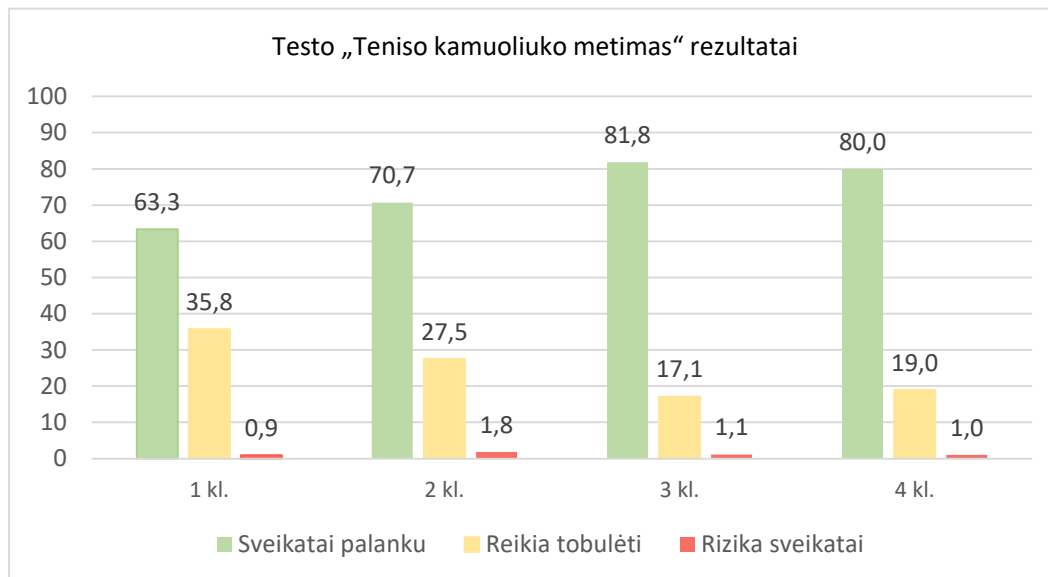
Užduotis – nušokti kuo toliau iš vietos, atsispiriant abiem kojomis. Vertinant rezultatus nustatyta, kad daugiausiai mokinių, patekusių į zoną „sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, yra iš 1 klasių. Daugiausiai į zonas „reikia tobulėti“ ir „rizika sveikatai“ pateko 4 kl. mokinių.



1 pav. Kojų raumenų jėgos rezultatų palyginimas tarp klasių

2.2 Rankų raumenų jėgos rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių)

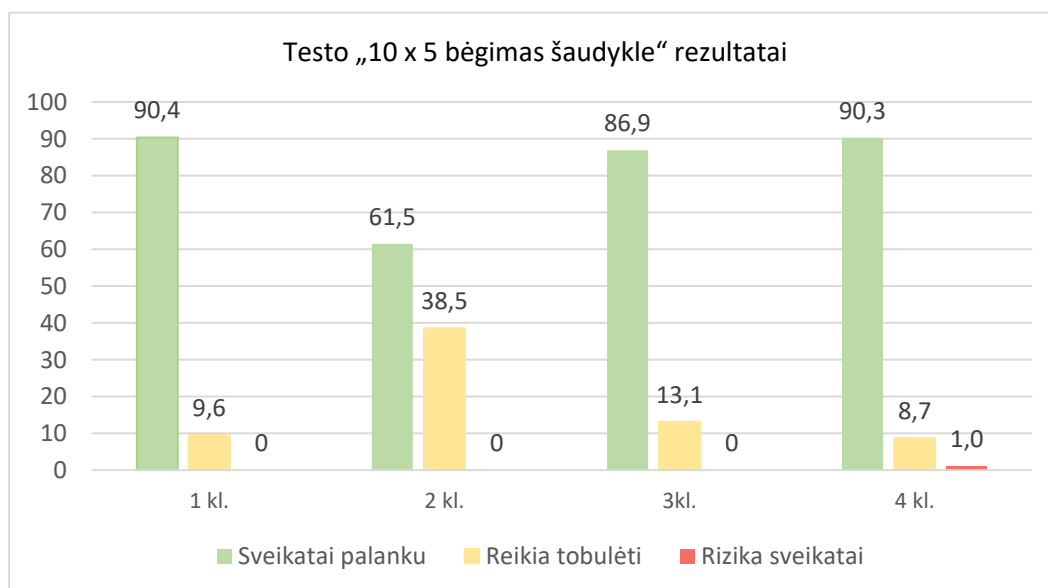
Užduotis – kuo toliau numesti teniso kamuoliuką. Rezultatai atskleidė, kad daugiausiai mokinių, patekusių į zoną „sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, yra iš 3 kl. Daugiausiai į zoną „reikia tobulėti“ pateko 1 kl. mokinių, į zoną „rizika sveikatai“ – 2 kl. mokinių.



2 pav. Rankų raumenų jėgos rezultatų palyginimas tarp klasių

2.3 Greitumo ir vikrumo rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių)

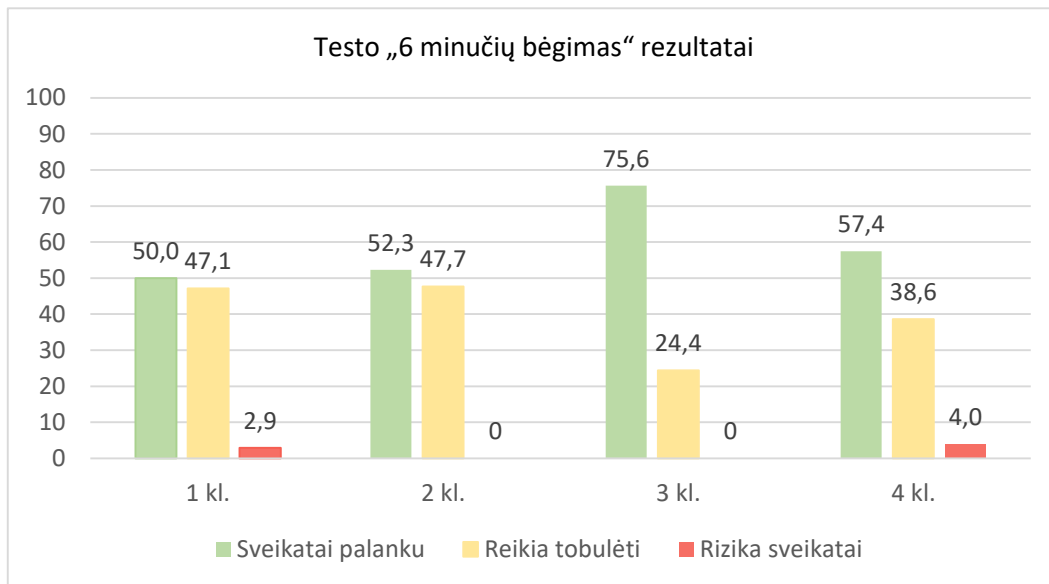
Užduotis – bėgti maksimaliu greičiu pirmyn ir atgal darant posūkius. Matyti, kad daugiausiai mokinių, patekusių į zoną „sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, yra iš 1 klasių. Daugiausiai į zoną „reikia tobulėti“ pateko 2 kl. mokinių, į zoną „rizika sveikatai“ – 4 kl. mokinių.



3 pav. Greitumo ir vikrumo rezultatų palyginimas tarp klasių

2.4 Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumo rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių)

Užduotis – per 6 minutes įveikti kuo didesnį atstumą. Rezultatai parodė, kad daugiausiai mokinių, patekusių į zoną „sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, yra iš 3 klasių. Daugiausiai į zoną „reikia tobulėti“ pateko 2 kl. mokinių, į zoną „rizika sveikatai“ – 4 kl. mokinių.

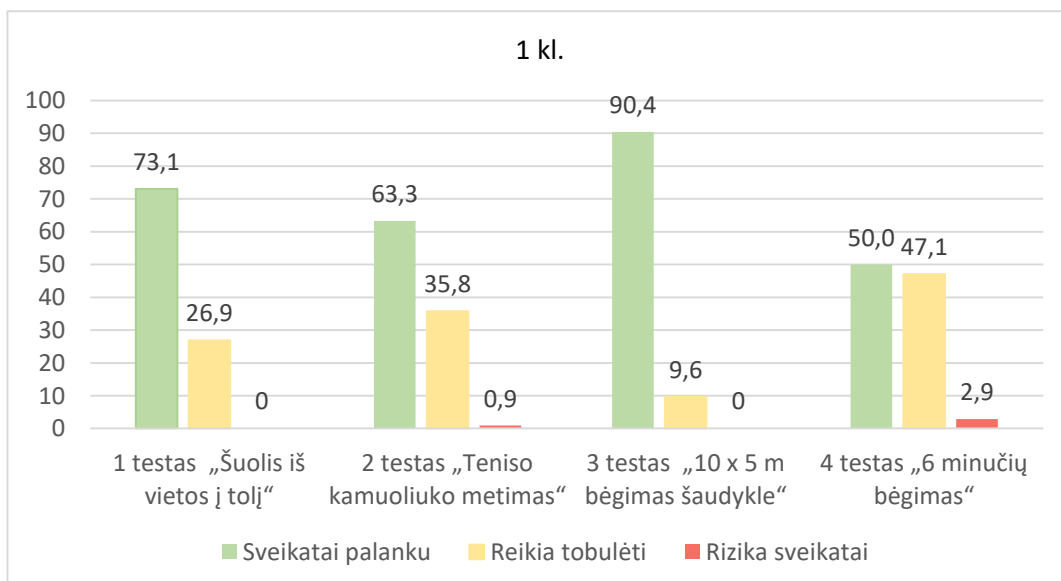


4 pav. Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumo rezultatų palyginimas tarp klasių

3. MOKINIŲ FIZINIS PAJĖGUMAS 1–4 KLASĖSE PAGAL ATLIKTUS TESTUS

3.1 1 klasių mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal atliktus fizinio pajėgumo testus

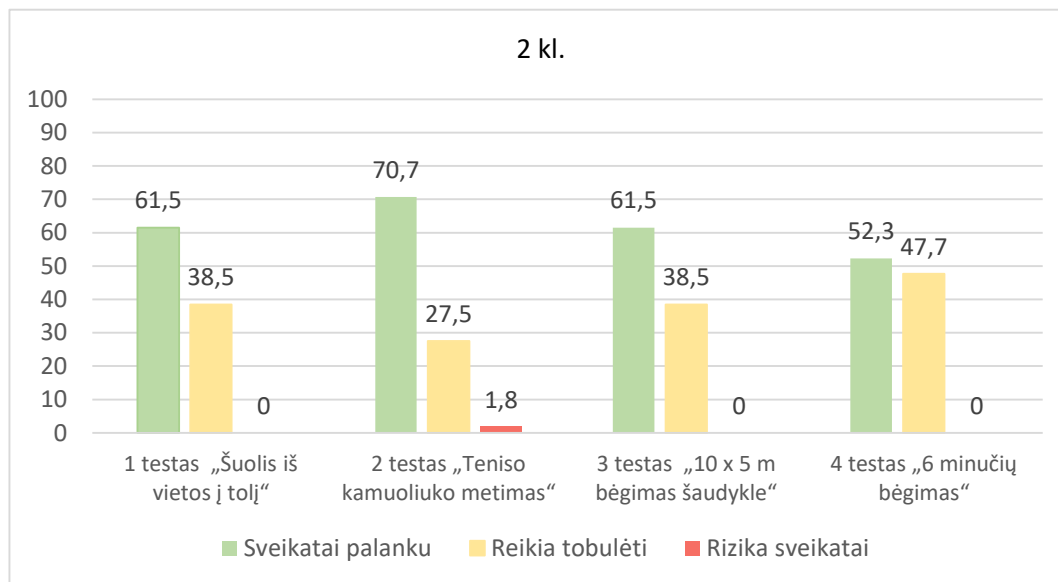
Vertinant rezultatus matyti, kad daugiausiai 1 klasių mokinių į zonas „reikia tobulėti“ ir „rizika sveikatai“ pateko atliekant 4 testą „6 minučių bėgimas“.



5 pav. 1 kl. mokinių fizinis pajėgumas pagal atliktus testus

3.2 2 klasių mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal atliktus fizinio pajėgumo testus

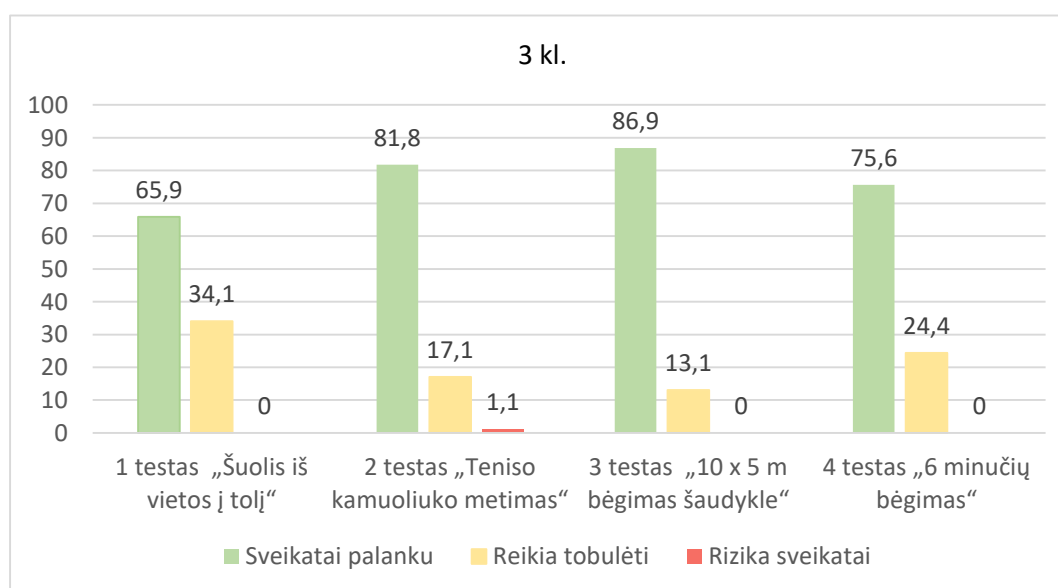
Vertinant rezultatus matyti, kad daugiausiai 2 klasių mokinių į zoną „reikia tobulėti“ pateko atliekant 4 testą „6 minučių bėgimas“, į zoną „rizika sveikatai“ – atliekant 2 testą „Teniso kamuoliuko metimas“.



6 pav. 2 kl. mokinių fizinis pajėgumas pagal atliktus testus

3.3 3 klasių mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal atliktus fizinius pajėgumo testus

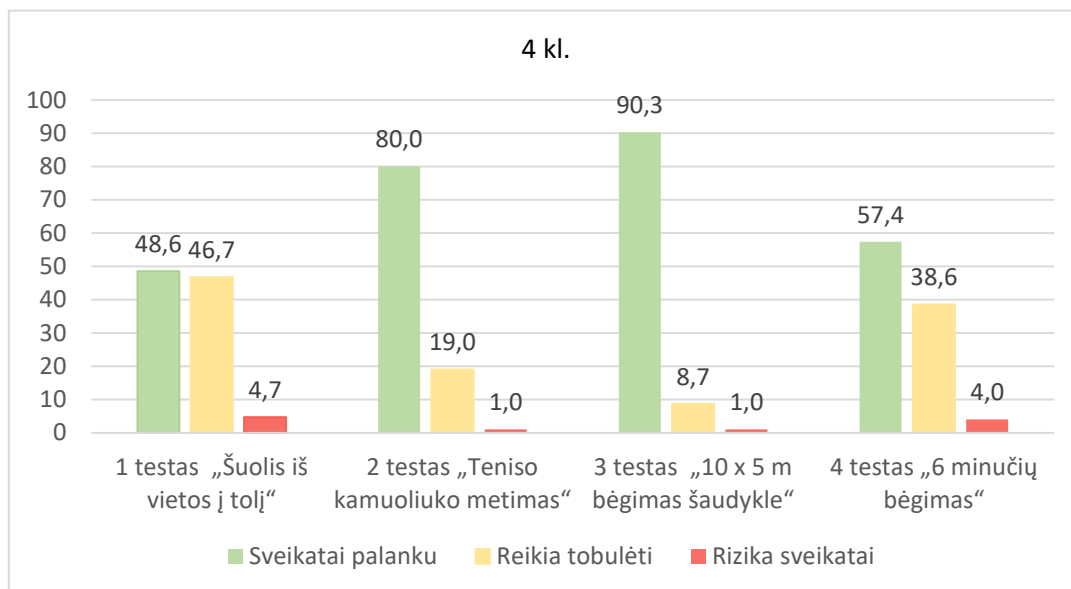
Rezultatai parodė, kad daugiausiai 3 klasių mokinių į zoną „reikia tobulėti“ pateko atliekant 1 testą „Šuolis į tolį iš vietos“, į zoną „rizika sveikatai“ pateko atliekant 2 testą – „Teniso kamuoliuko metimas“.



7 pav. 3 kl. mokinių fizinis pajėgumas pagal atliktus testus

3.4 4 klasių mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal atliktus fizinio pajėgumo testus

Vertinant rezultatus matyti, kad daugiausiai 4 klasių mokinių į zonas „reikia tobulėti“ ir „rizika sveikatai“ pateko atliekant 1 testą – „Šuolis į tolį iš vietos“.



8 pav. 4 kl. mokinių fizinis pajėgumas pagal atliktus testus

IŠVADOS

1. Atlikti mokinių fizinio pajėgumo testai ir jų rezultatų analizė atskleidė tobulintinas mokinių fizinio pajėgumo ypatybes – širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą bei kojų raumenų jėgą, nes prasčiausi mokinių fizinio pajėgumo rezultatai, patekę į zoną „reikia tobulėti“, 1 ir 2 kl. pastebimi atliekant 4 testą „6 minučių bėgimas“ (per 6 minutes įveikti kuo didesnį atstumą), o 3 ir 4 kl. – atliekant 1 testą „Šuolis į tolį iš vietos“ (nušokti kuo toliau iš vietos, atsispiriant abiem kojomis).
2. Fizinės ypatybės širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumo zona „reikia tobulėti“ rodo, kad yra antsvorio, nutukimo ir metabolinio sindromo (sutrikusios medžiagų apykaitos) rizika. Atliekant fizines veiklas greičiau pavargstama, dūstama. Jei tai nėra kokios nors lėtinės ar įgimtos ligos pasekmė, gali būti, kad vaikas sąlyginai daug laiko praleidžia pasyviai.
3. Fizinės ypatybės kojų raumenų jėgos zona „reikia tobulėti“ rodo, kad mažesnė raumenų jėga siejasi su blogesne laikysena, didesne raumenų pažeidimo rizika, mažesne kaulų mase, blogesniu gliukozės pasisavinimu, blogesne medžiagų apykaita ilsintis. Gali būti sunku atlikti raumenų jėgos reikalaujančias fizines veiklas.
4. Mokinių, kurių fizinės ypatybės (vienos ar daugiau) rezultatas priskirtas zonai „rizika sveikatai“, tėvams (globėjams, rūpintojams) pateiktos individualios informacijos apie galimą riziką mokinio sveikatai bei rekomendacijos atitinkamai (-oms) fizinei (-ėms) ypatybei (-ėms) gerinti skaičius – 14. Iš jų: 1 klasėse – 4, 2 klasėse – 2, 3 klasėse – 5, 4 klasėse – 3.

REKOMENDACIJOS

Specialiosios rekomendacijos

- Kadangi 1 ir 2 klasių mokinių labiausiai tobulintina fizinė ypatybė yra širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas, rekomenduojama aerobinius pratimus atlikti ne mažiau kaip 5 kartus per savaitę po 20–30 minučių, kai išlaikomas pasunkėjęs kvėpavimas, padažnėjęs širdies susitraukimų skaičius. Svarbu nepervargti, mankštintis, kol jaučiamas malonus nuovargis.
- Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: lengvoji atletika, orientavimosi sportas, dviračių sportas, sportiniai ar gatvės šokiai, aerobika.
- Kadangi 3 ir 4 klasių mokinių labiausiai tobulintina fizinė ypatybė yra kojų raumenų jėga, rekomenduojama apatinės kūno dalies treniruotėms skirti bent po 20–30 minučių 2–3 kartus per savaitę, nuosekliai didinant kojų pratimų pakartojimų skaičių:
 - ✓ pilometriniai pratimai – pašokimas ant paaukštintos platformos iš statinės padėties;
 - ✓ izometriniai pratimai – pritūpimai, priglaudus nugarą prie sienos;
 - ✓ šoninis ėjimas, šuoliai iš vietos ir šuoliukai, šuoliukai su šokdyne.
- Kojų raumenų jėgai ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: kovos menai, futbolas, sportinė gimnastika, sportiniai ar gatvės šokiai, dailusis čiuožimas, ledo ritulys, žolės riedulys.

Bendrosios rekomendacijos

- Fiziniam pajėgumui ugdyti rekomenduojama naudoti kuo daugiau judriųjų žaidimų bei įvairių fizines ypatybes ugdančių pratimų.
- Siekiant gerinti savo fizinį pajėgumą, mokiniams rekomenduojama per dieną ne mažiau 60 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo (kai sušylama ir pradedama prakaituoti, kvėpavimas tampa greitesnis bei gilesnis, padidėja širdies susitraukimų dažnis, bet dar sugebama be didelių pastangų ilgai kalbėtis tarpusavyje) ar didelio intensyvumo (kai intensyviai prakaituojama, pasidaro daug sunkiau kvėpuoti, reikšmingai padidėja širdies susitraukimų dažnis, tampa sunku ilgiau kalbėtis) fizine veikla.
- Mokinių laikas, praleistas sėdint, turėtų būti kuo labiau trumpinamas.
- Siekiant išvengti nuovargio, sveikatos pažeidimų, nusivylimo ir atmetimo reakcijos, fizinio aktyvumo pratybų trukmė, intensyvumas, poilsio, atsigavimo laikas ir fizinio aktyvumo pratybų tikslai turėtų būti individualizuojami priklausomai nuo mokinio sveikatos, fizinės brandos, fizinio pajėgumo lygio, motyvacijos ir kitų veiksnių.
- Ugdant mokinio fizinį pajėgumą svarbu, kad jį palaikytų kiti jam reikšmingi žmonės. Fizinio pajėgumo ugdymo metu reikėtų labiau pabrėžti judėjimo procesą nei rezultatą.
- Svarbu skatinti natūralų judėjimą: karstyti, bėgioti gamtoje, tam skirtoje teritorijoje ir pan.
- Fizinio aktyvumo pratybose dalyvaujantys mokiniai turėtų gerti pakankamai skysčių ir maitintis taip, kad gaunamų maisto medžiagų ir energijos kiekiai atitiktų energijos sąnaudas dalyvaujant fizinio aktyvumo pratybose, nes šie veiksniai yra gyvybiškai svarbūs raumenų veiklai ir atsigavimui po fizinio aktyvumo pratybų.
- Mokiniams rekomenduojama valgyti daugiau vaisių ir daržovių siekiant didesnės kojų ir rankų raumenų jėgos. Siekiant padidinti raumenų masę, reikėtų vartoti daugiau baltymų, angliavandenių ir mineralinių medžiagų turintį maistą, kuris gali užtikrinti raumens maksimalaus susitraukimo greičio ugdymo energetinį aprūpinimą.

