KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Klaipėdos miesto „Aitvaro”gimnaziją Fizinio pajėgumo nustatymas mokykloje 2023 m. duomenų analizė

Visuomenės sveikatos specialistė

Natalja Markina

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

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.)

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

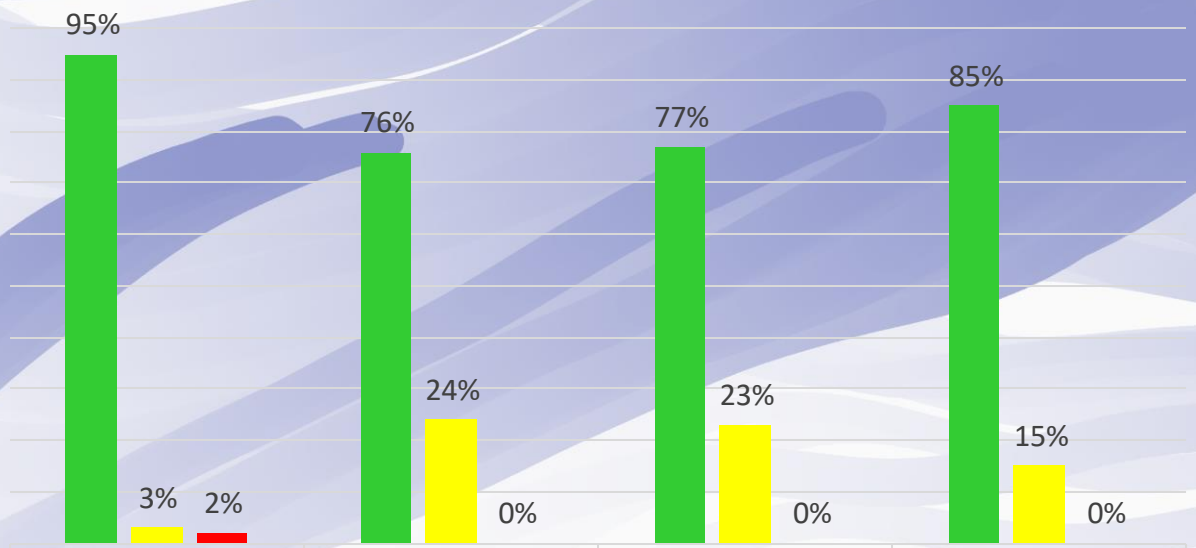
Fizinio pajėgumo ir sveikatos sąsaja

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 antsvorį. Mažėjantis fizinis aktyvumas tampa moksleivių fizinio pajėgumo tendencija ir prisideda prie mokinių prastėjančios sveikatos.

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Vidurinio ugdymo mokinių fizinio pajėgumo testų analizė.

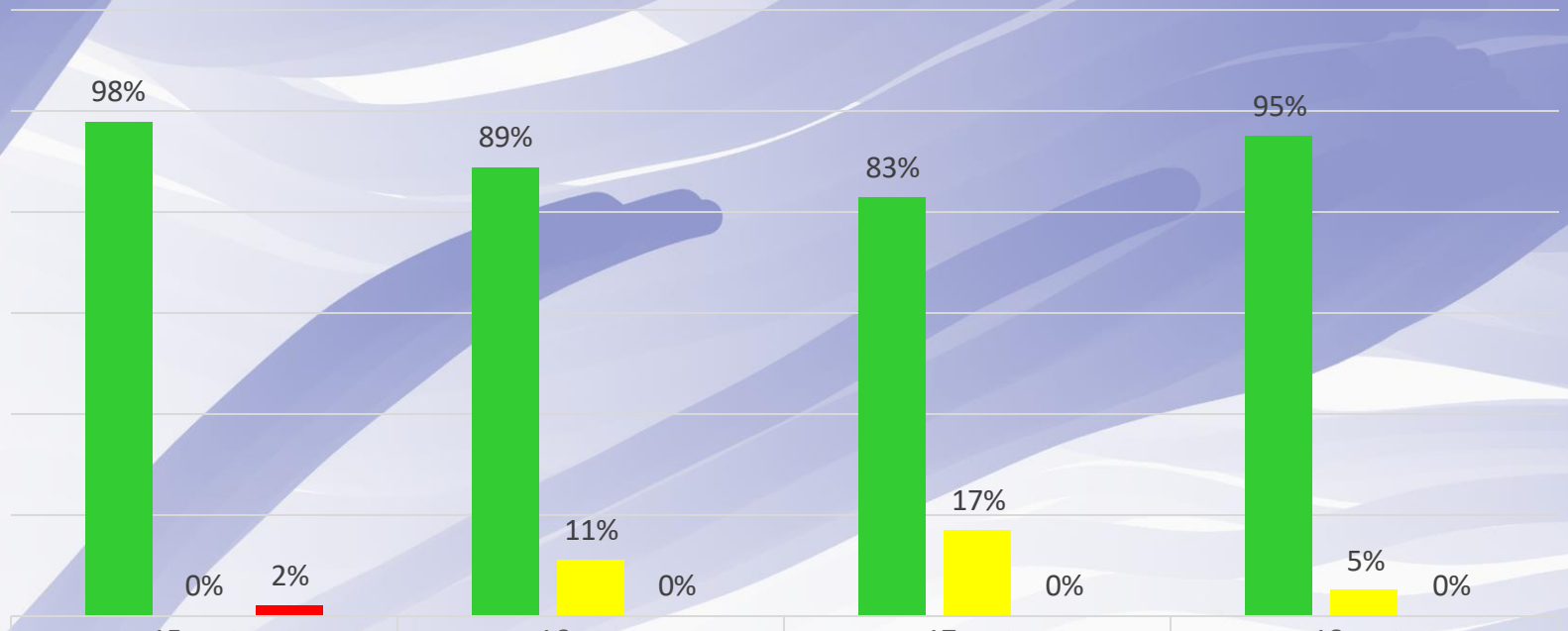
MERGAITĖS FLAMINGAS-TIKSLAS – NUSTATYTI PUSIAUSVYRĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



	15 metu	16 metu	17 metu	18 metu
Sveikatos palankus FP zona	95%	76%	77%	85%
Tobulejimo zona	3%	24%	23%	15%
Sveikatos rizikos zona	2%	0%	0%	0%

Sveikatos palankus FP zona Tobulejimo zona Sveikatos rizikos zona

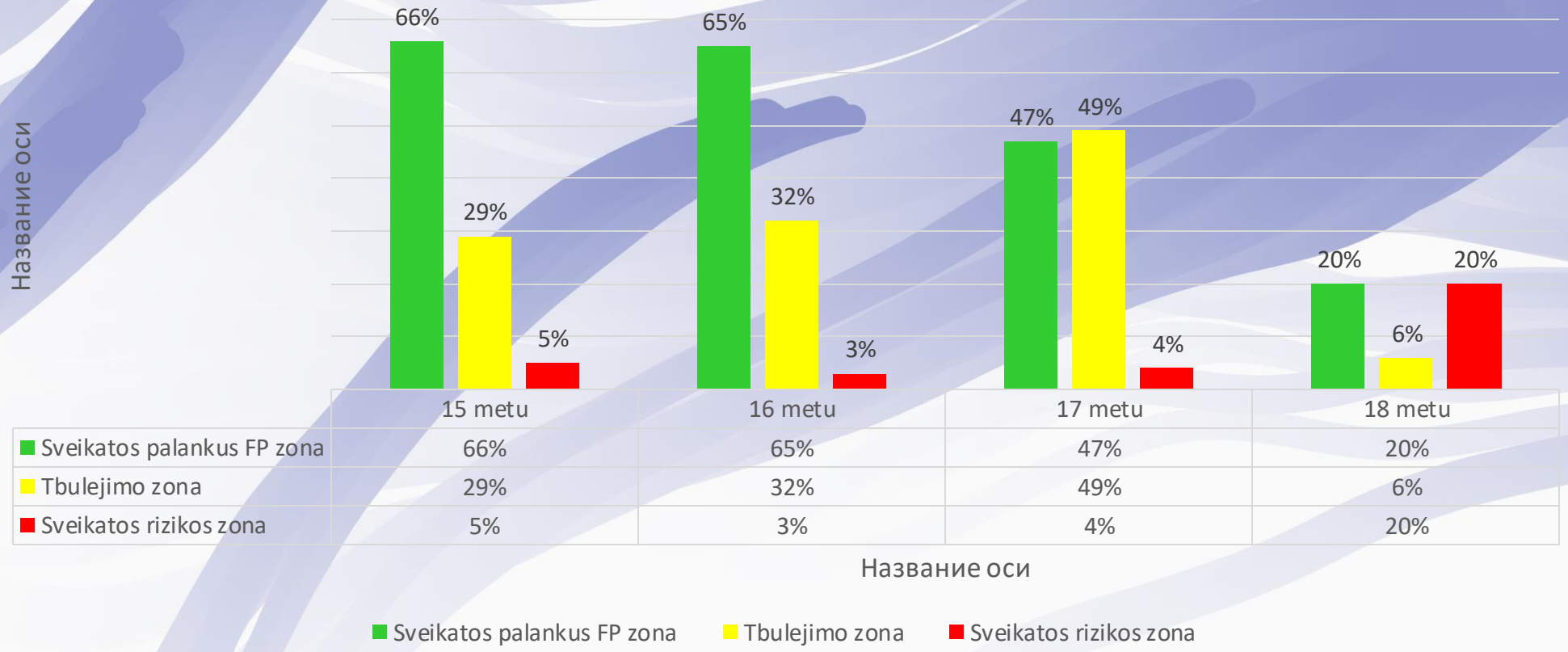
MERGAITĖS SĖSTI IR SEKTI -TIKSLAS – NUSTATYTI LANKSTUMĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



	15 metu	16 metu	17 metu	18 metu
Sveikatai plank7 FP zona	98%	89%	83%	95%
Tobulejimo zona	0%	11%	17%	5%
Svekatos rizikos zona	2%	0%	0%	0%

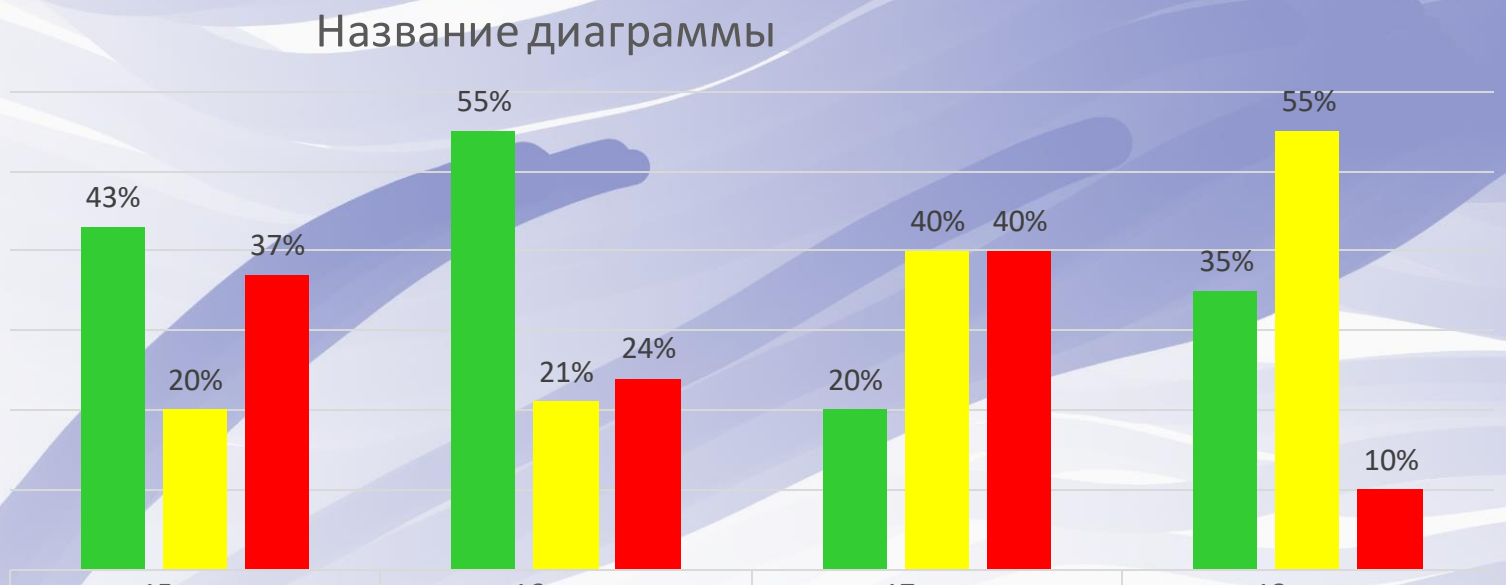
Sveikatai plank7 FP zona Tobulejimo zona Svekatos rizikos zona

MERGAITĖS ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS-TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ JĖGĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



	15 metu	16 metu	17 metu	18 metu
Sveikatos palankus FP zona	66%	65%	47%	20%
Tbulejimo zona	29%	32%	49%	6%
Sveikatos rizikos zona	5%	3%	4%	20%

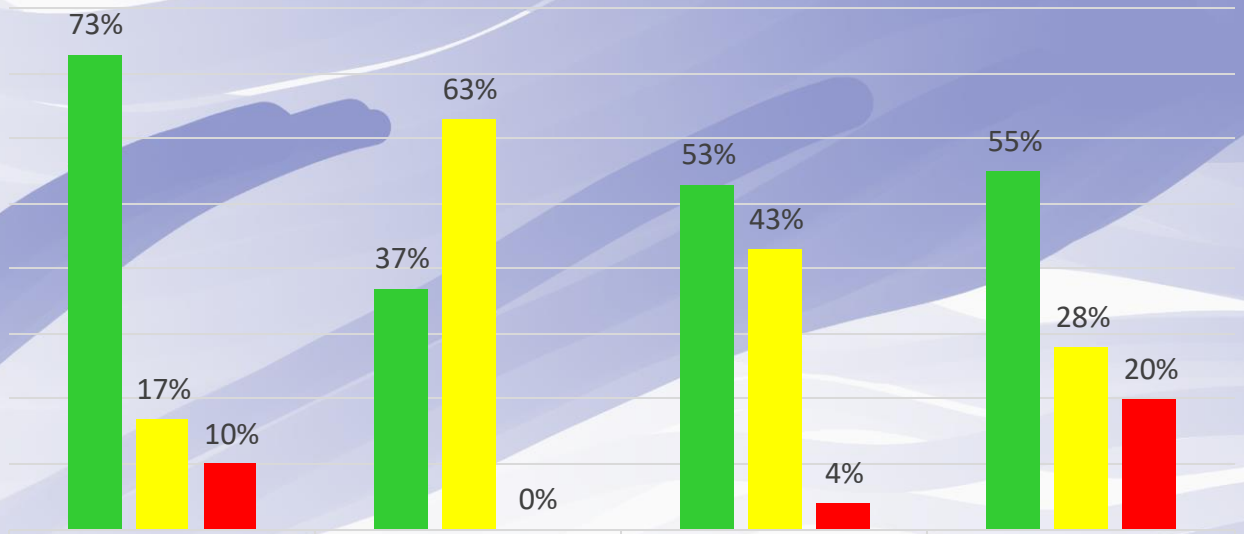
MERGAITĖS KYBOJIMAS -TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ IŠTVERMĘ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



	15 metu	16 metu	17 metu	18 metu
Sveikatos palankus FP zona	43%	55%	20%	35%
Tobulejimo zona	20%	21%	40%	55%
Sveikatos rizikos zona	37%	24%	40%	10%

Sveikatos palankus FP zona Tobulejimo zona Sveikatos rizikos zona

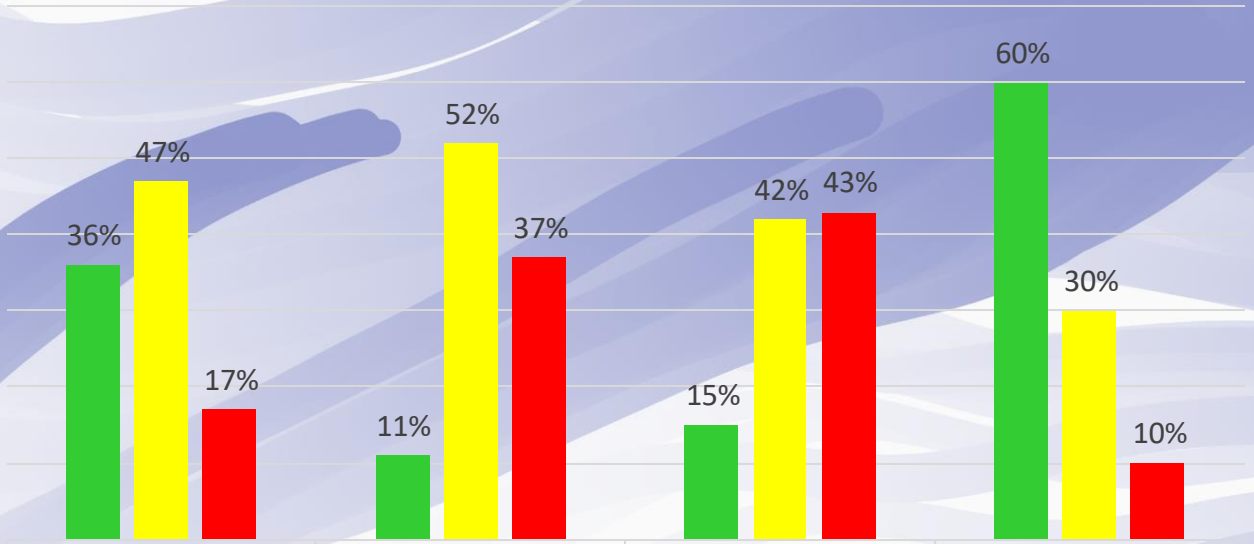
MERGAITĖS 10 BĖGIMAS ŠAUDYKLĖ-TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ IŠTVERMĘ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



	15 metu	16 metu	17 metu	18 metu
Sveikatos palankus FP zonas	73%	37%	53%	55%
Tobulejimo zona	17%	63%	43%	28%
Sveikatos rizikos zona	10%	0%	4%	20%

Sveikatos palankus FP zonas Tobulejimo zona Sveikatos rizikos zona

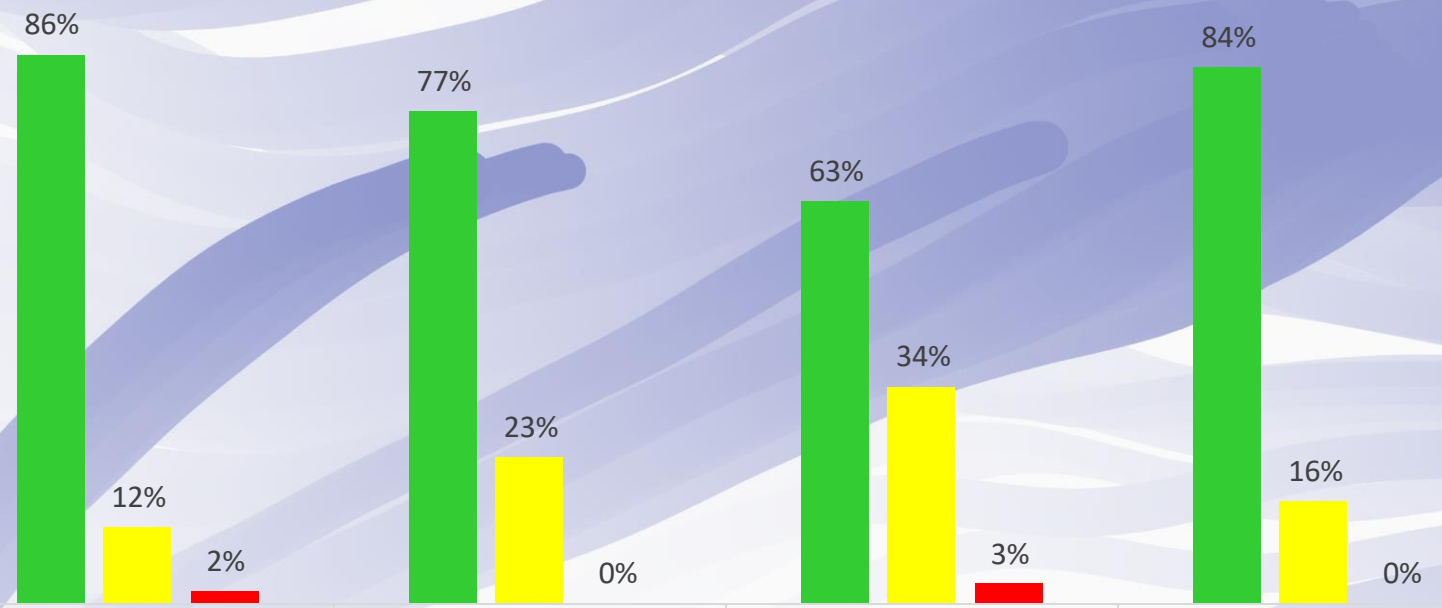
MERGAITĖS 20M BĖGIMAS ŠAUDYKLĖ-- TIKSLAS – NUSTATYTI ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMOS PAJĖGUMĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



	15 metu	16 metu	17 metu	18 metu
Sveikatos palankus FP zona	36%	11%	15%	60%
Tobulejimo zona	47%	52%	42%	30%
Sveikatos riikos zona	17%	37%	43%	10%

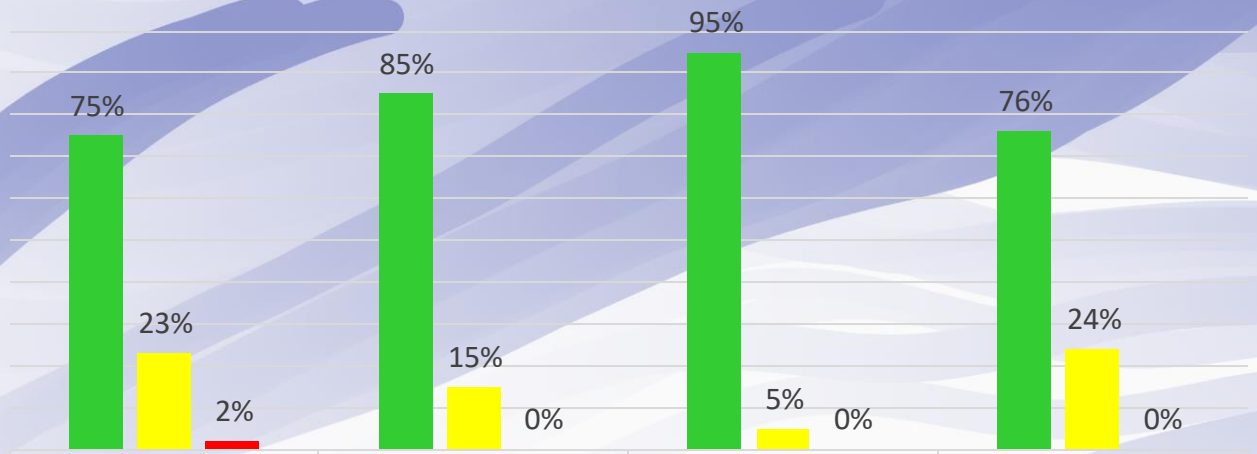
Sveikatos palankus FP zona Tobulejimo zona Sveikatos riikos zona

BERNIUKŲ FLAMINGAS-TIKSLAS – NUSTATYTI PUSIAUSVYRĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



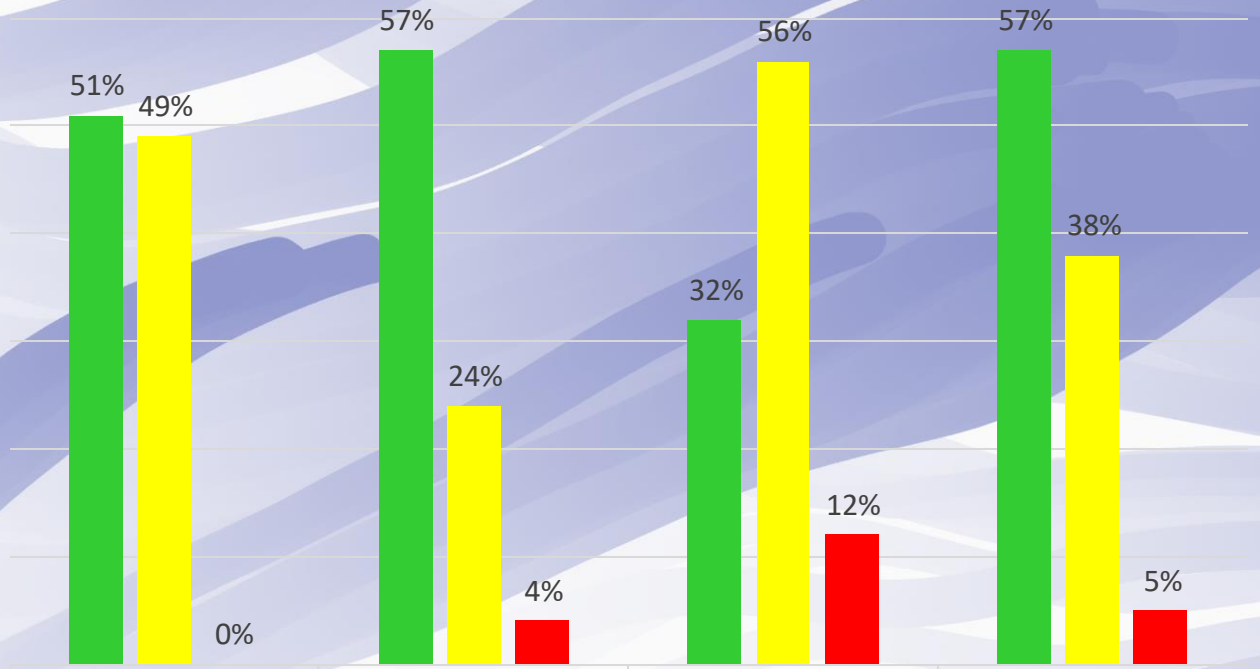
	15 metu	16 metu	17 metu	18 metu
Sveikatos palankus Fp zona	86%	77%	63%	84%
Tobulejimo zova	12%	23%	34%	16%
Sveikatos rizikos zona	2%	0%	3%	0%

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



	15metu	16 metu	17metu	18 metu
Sveikatos palankus FP zona	75%	85%	95%	76%
Tobulejimo zona	23%	15%	5%	24%
Sveikatos rizikos zona	2%	0%	0%	0%

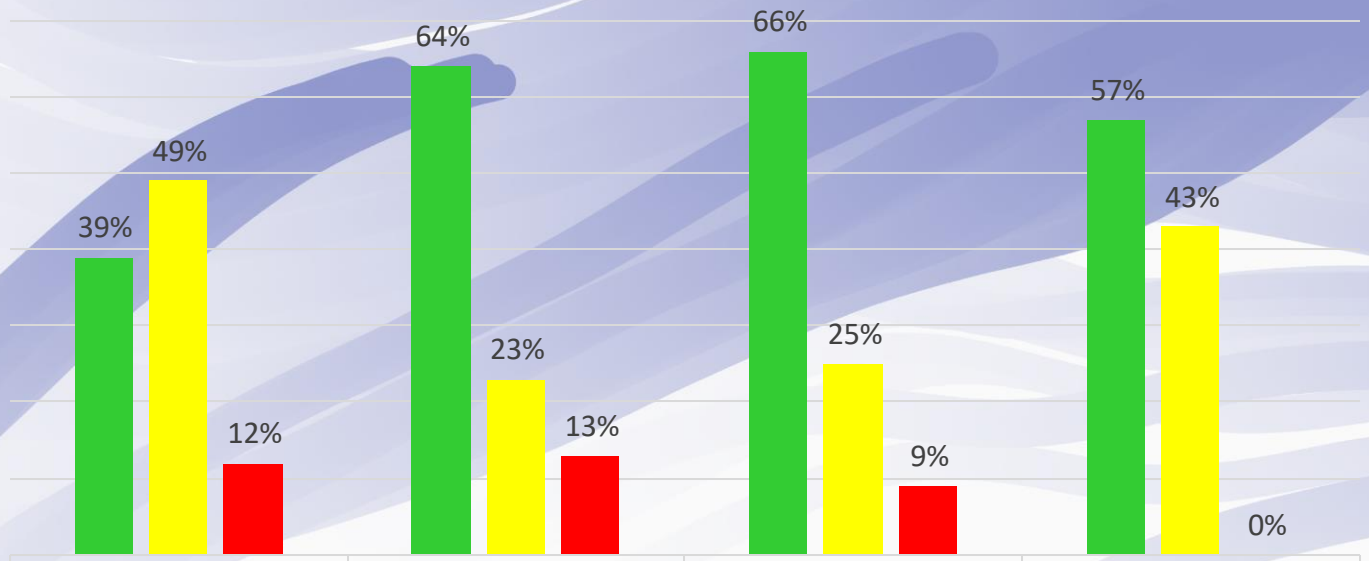
BERNIUKŲ ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS-TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ JĖGĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



	15 metu	16 metu	17 metu	18 metu
Sveikatos palankus FP zona	51%	57%	32%	57%
Tobulejimo zona	49%	24%	56%	38%
Sveikatos rizikos zona	0%	4%	12%	5%

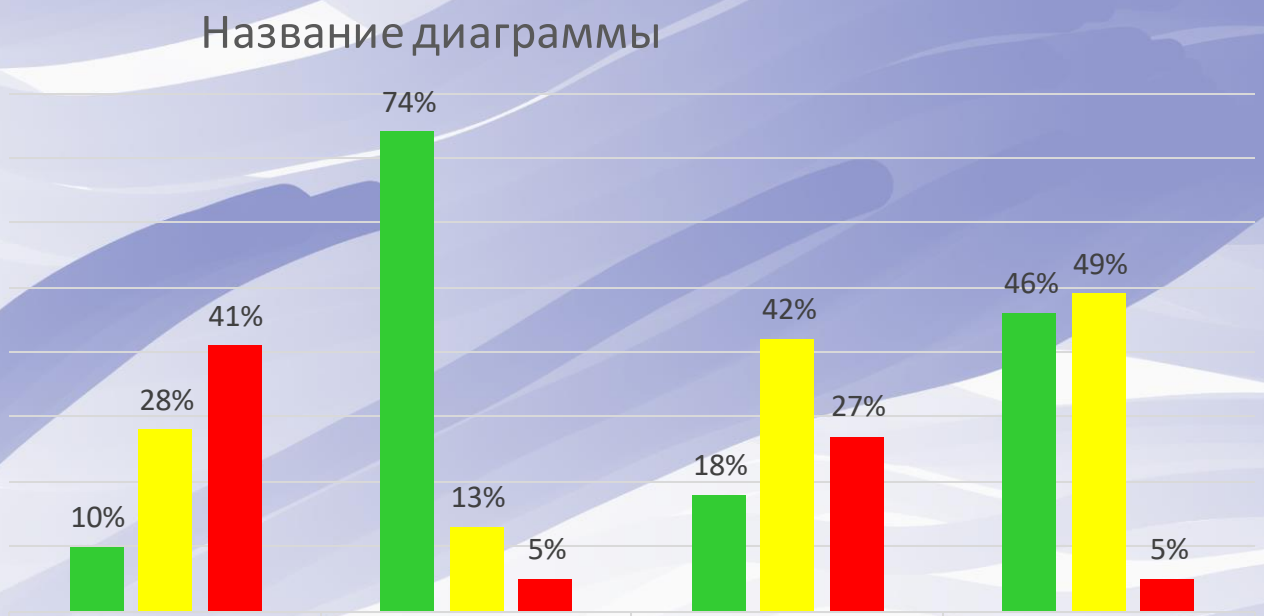
Sveikatos palankus FP zona Tobulejimo zona Sveikatos rizikos zona

BERNIUKŲ KYBOJIMAS -TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ IŠTVERMĘ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



	15 metu	16 metu	17 metu	18 metu
Sveikatos palankus FP zona	39%	64%	66%	57%
Tobulejimo zona	49%	23%	25%	43%
Sveikatos rizikos zona	12%	13%	9%	0%

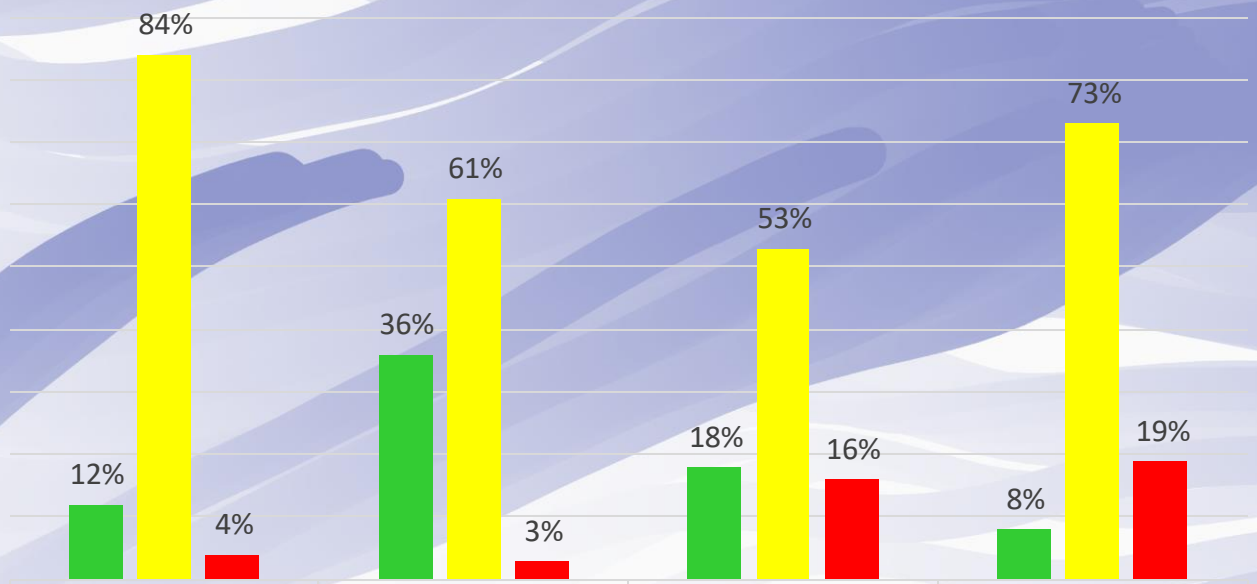
BERNIUKŲ 10 BĖGIMAS ŠAUDYKLĖ-TIKSLAS – NUSTATYTI RAUMENŲ IŠTVERMĘ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



	15 metu	16 metu	17 metu	18 metu
Sveikatos palankus Fpzona	10%	74%	18%	46%
Tobulejimo zona	28%	13%	42%	49%
Sveikatos rizikos zona	41%	5%	27%	5%

Sveikatos palankus Fpzona Tobulejimo zona Sveikatos rizikos zona

BERNIUKŲ 20M BĖGIMAS ŠAUDYKLĖ-- TIKSLAS – NUSTATYTI ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMOS PAJĖGUMĄ. TESTO REZULTATŲ PASISKIRSTYMAS PAGAL ZONAS 2023 M. M. (PROC.)



	15 metu	16 metu	17 metu	18 metu
Sveikatos palankus FP zona	12%	36%	18%	8%
2 seka	84%	61%	53%	73%
Sveikatos rizikos zona	4%	3%	16%	19%

Sveikatos palankus FP zona 2 seka Sveikatos rizikos zona

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.

REKOMENDACIJOS

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 galimybe 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

7. Visuomenės specialistas konsultuos sveikatos rizikos zonoje esančius vaikus ir jų tėvais apie FA naudą, svarbą.

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