

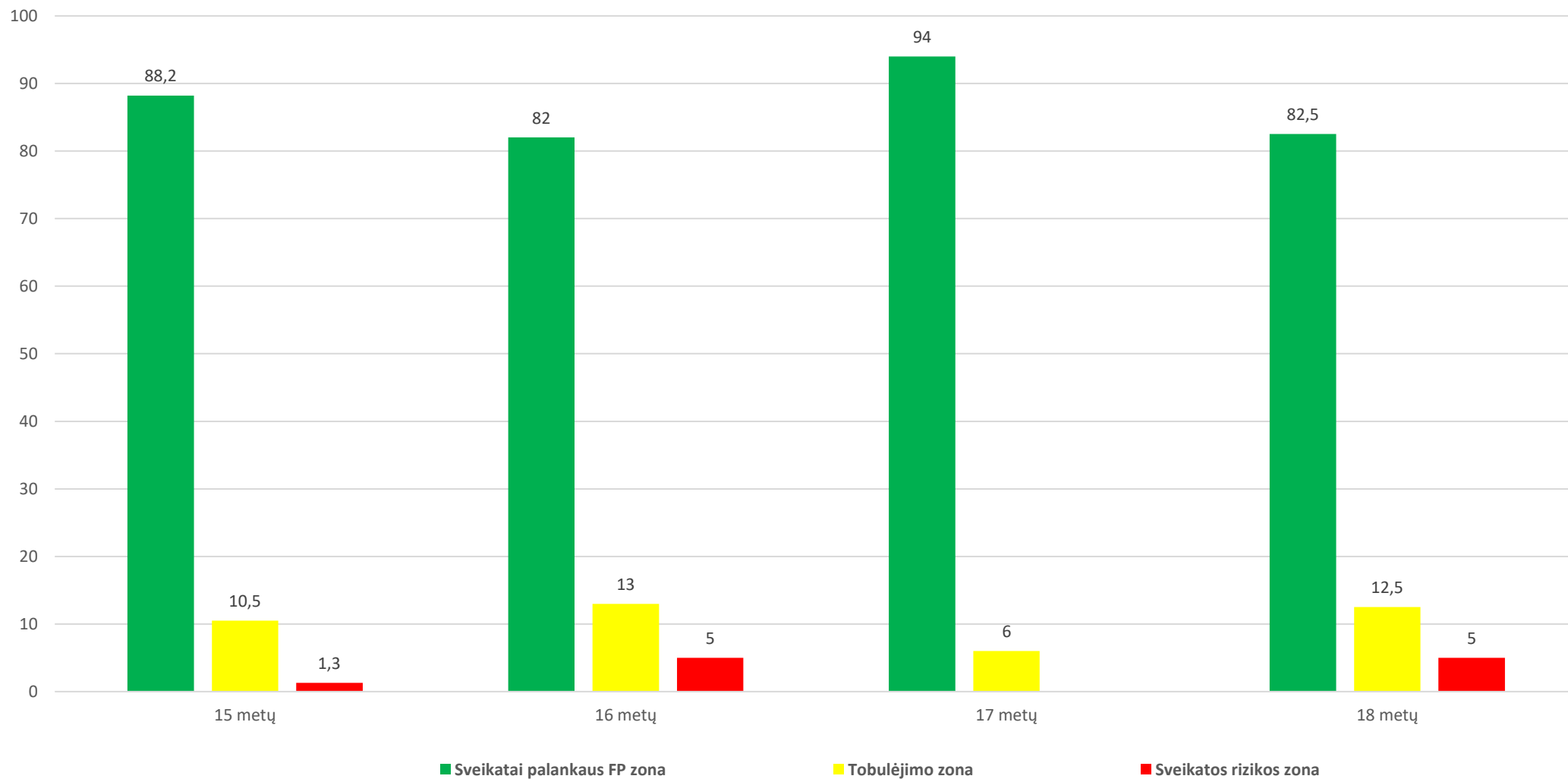
„AUKURO“ GIMNAZIJOS MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ANALIZĖ

2024/2025 m.m.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Bernutė Juškienė

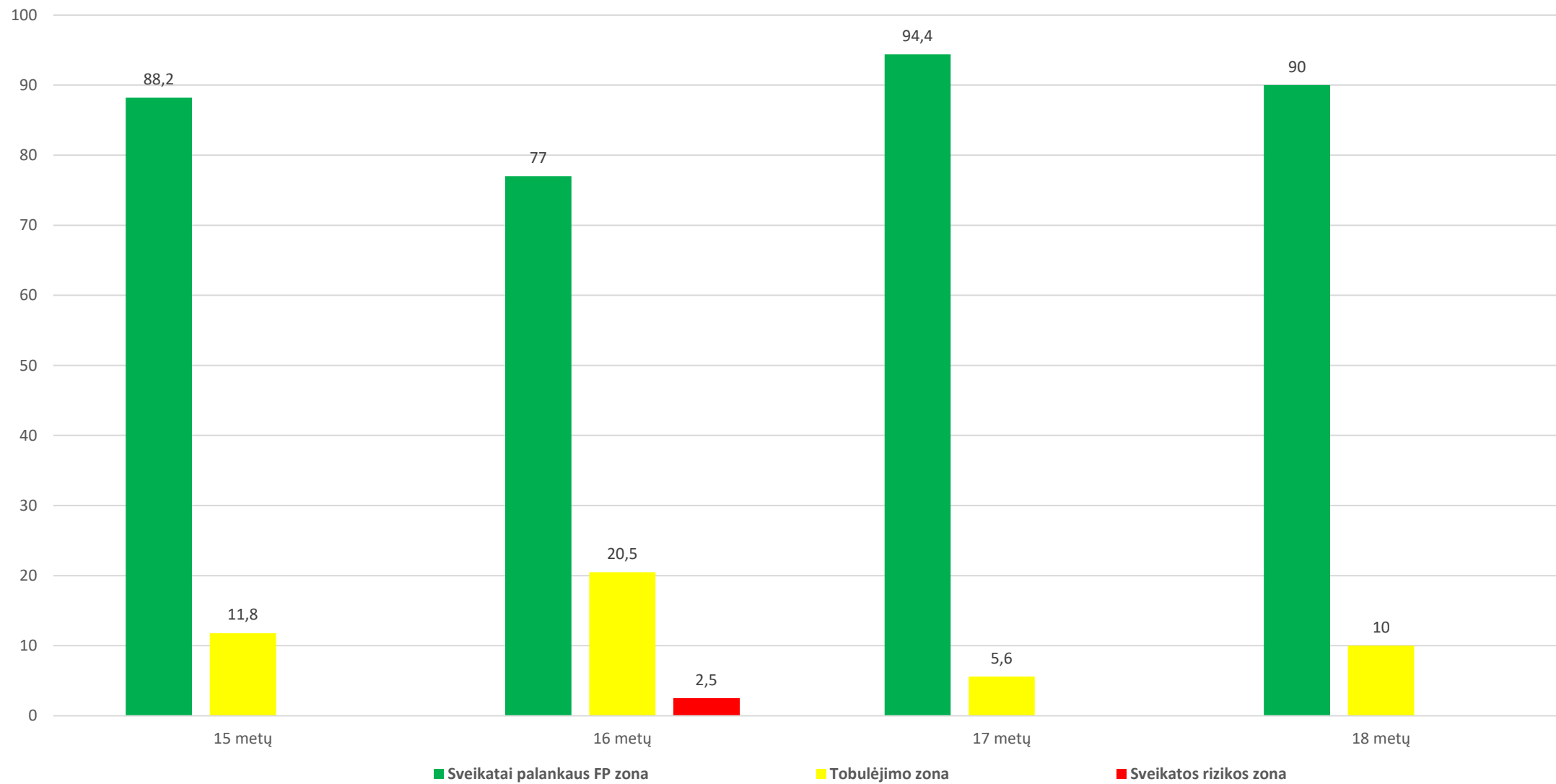
- Fizinio pajėgumo nustatymas mokykloje vyksta kartą per metus (vasario – gegužės mėn.).
- Gimnazijoje mokosi 526 mokiniai. Fizinio pajėgumo testavime dalyvavo 407 mokiniai (77,4 proc.). Iš jų 216 berniukų (53,1 proc.) ir 191 mergaičių (46,9 proc.). Likę mokiniai tyrime nedalyvavo dėl gydytojų rekomendacijų (mokiniai, dalyvaujantys parengiamojoje, specialiojoje kūno kultūros grupėje ir atleisti nuo kūno kultūros mokiniai).

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



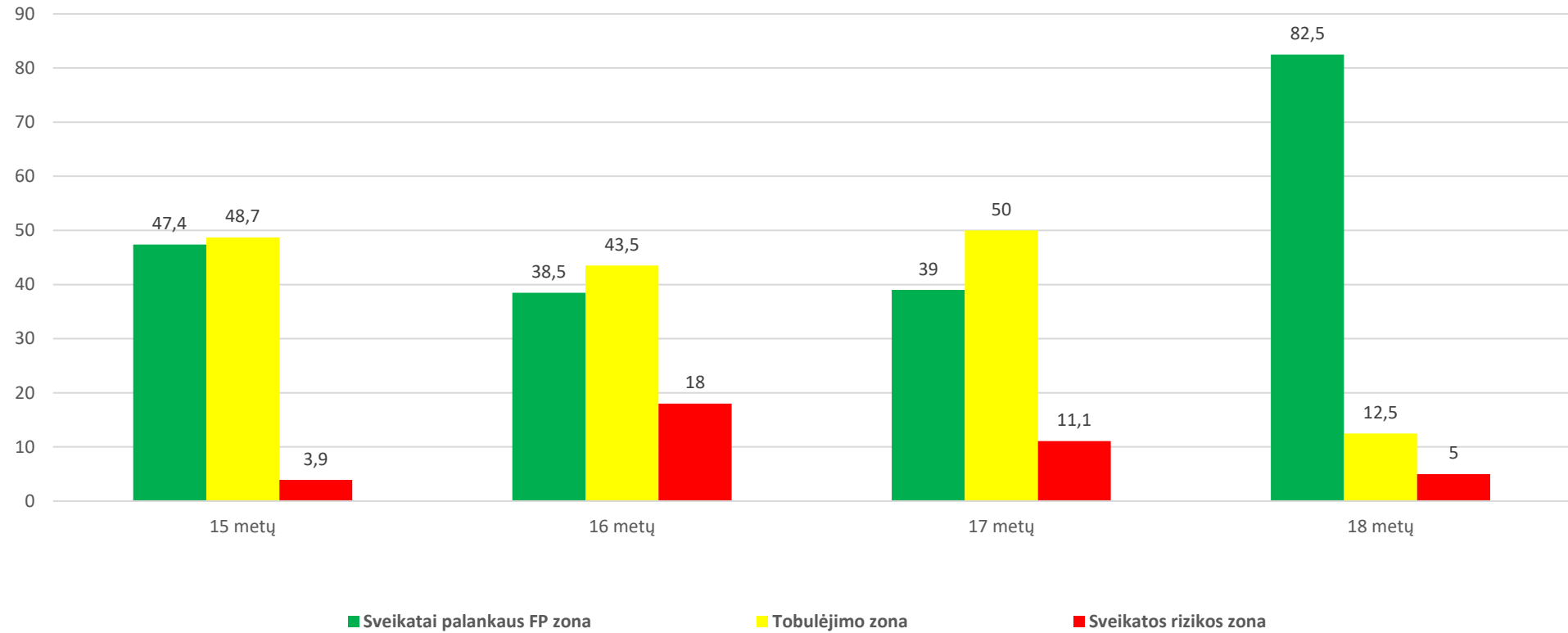
15-18 m. amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal „flamingo“ testo įvertinimą

Mergaičių fizinio pajėgumo testavimo
„sėstis ir siekti“(cm)
rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



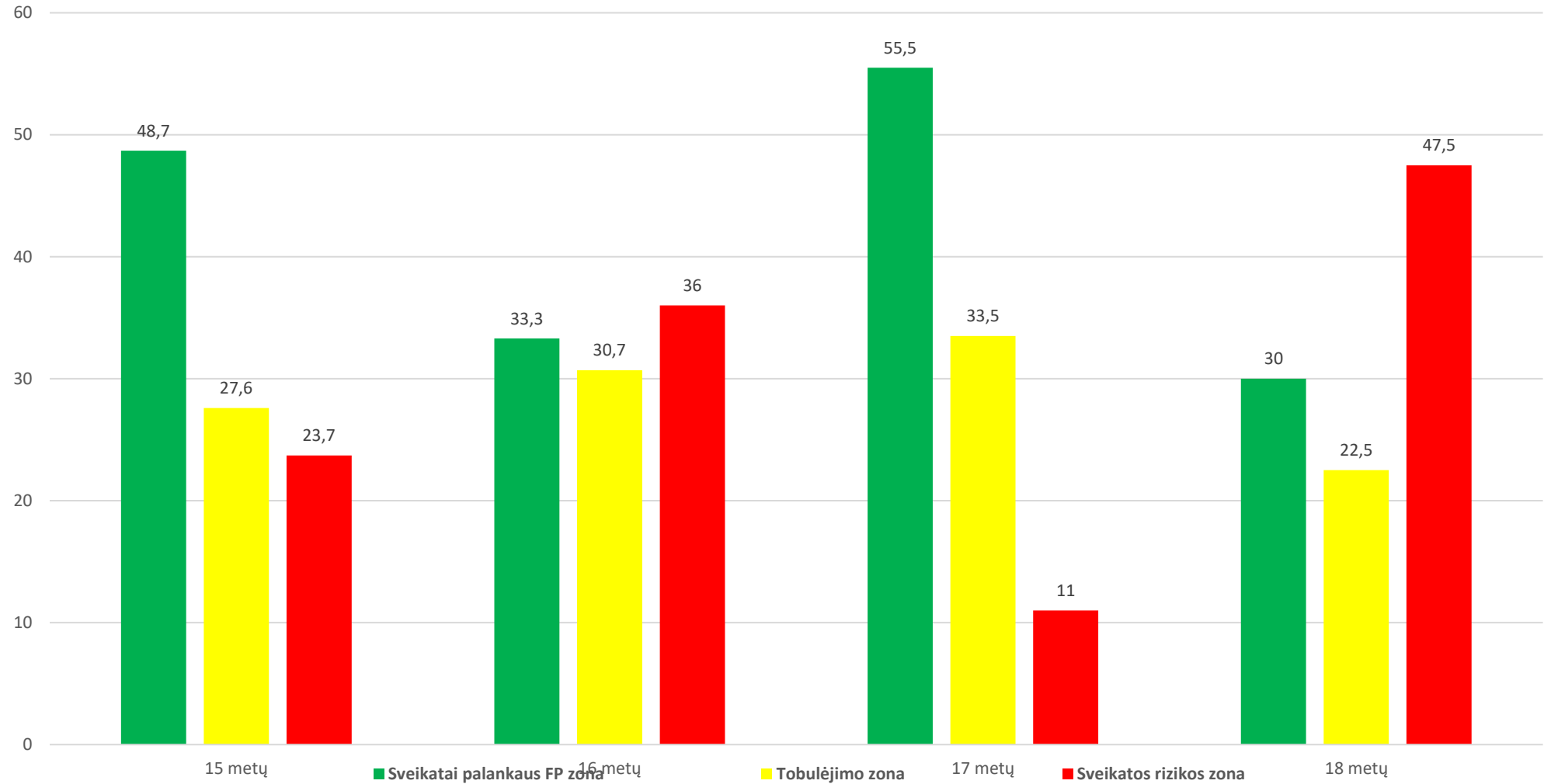
15-18 m. mergaičių dalis (proc.) pagal testo "sėstis ir siekti" įvertinimą

Mergaičių šuolio iš vietos į tolį (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



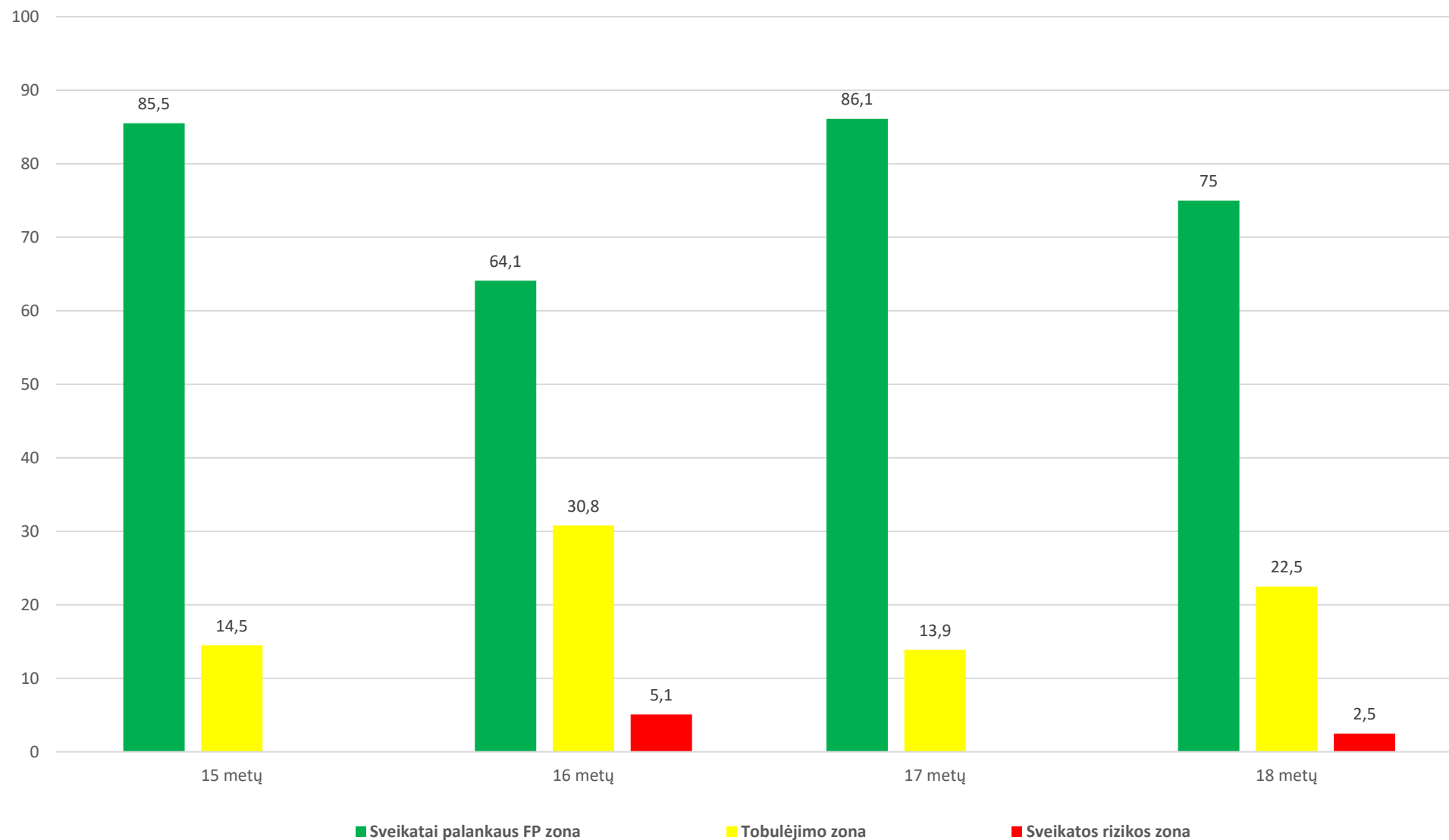
15-18 m. mergaičių daliūs (proc.) pagal šuolio į tolį testo įvertinimą

Mergaičių fizinio pajėgumo testavimo „kybojimas sulenktomis rankomis“ (s) rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



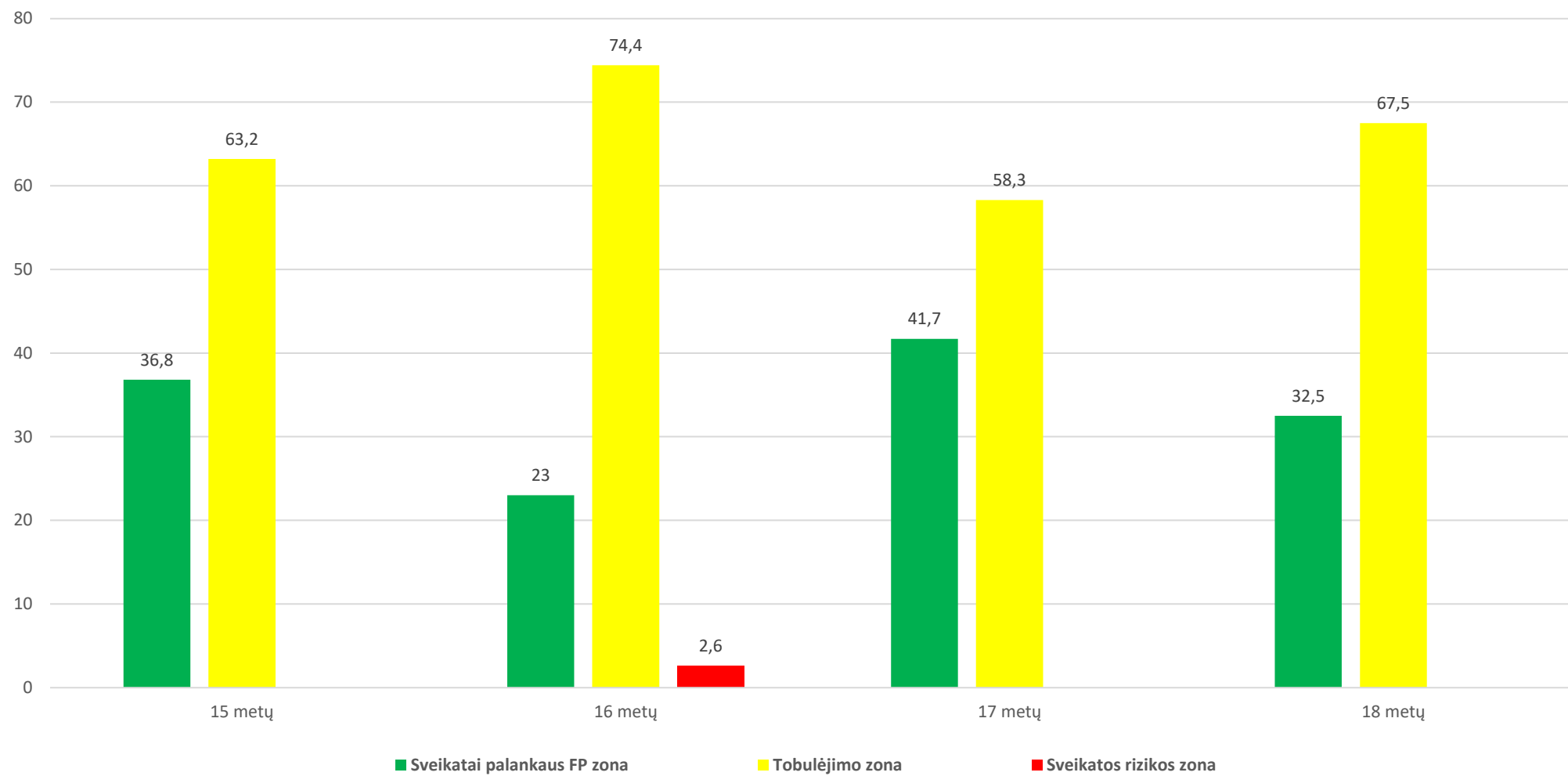
15-18 m. mergaičių dalis (proc.) pagal "kybojimo sulenktomis rankomis" testo įvertinimą

Mergaičių 10x5 bėgimo šaudykle (s) rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



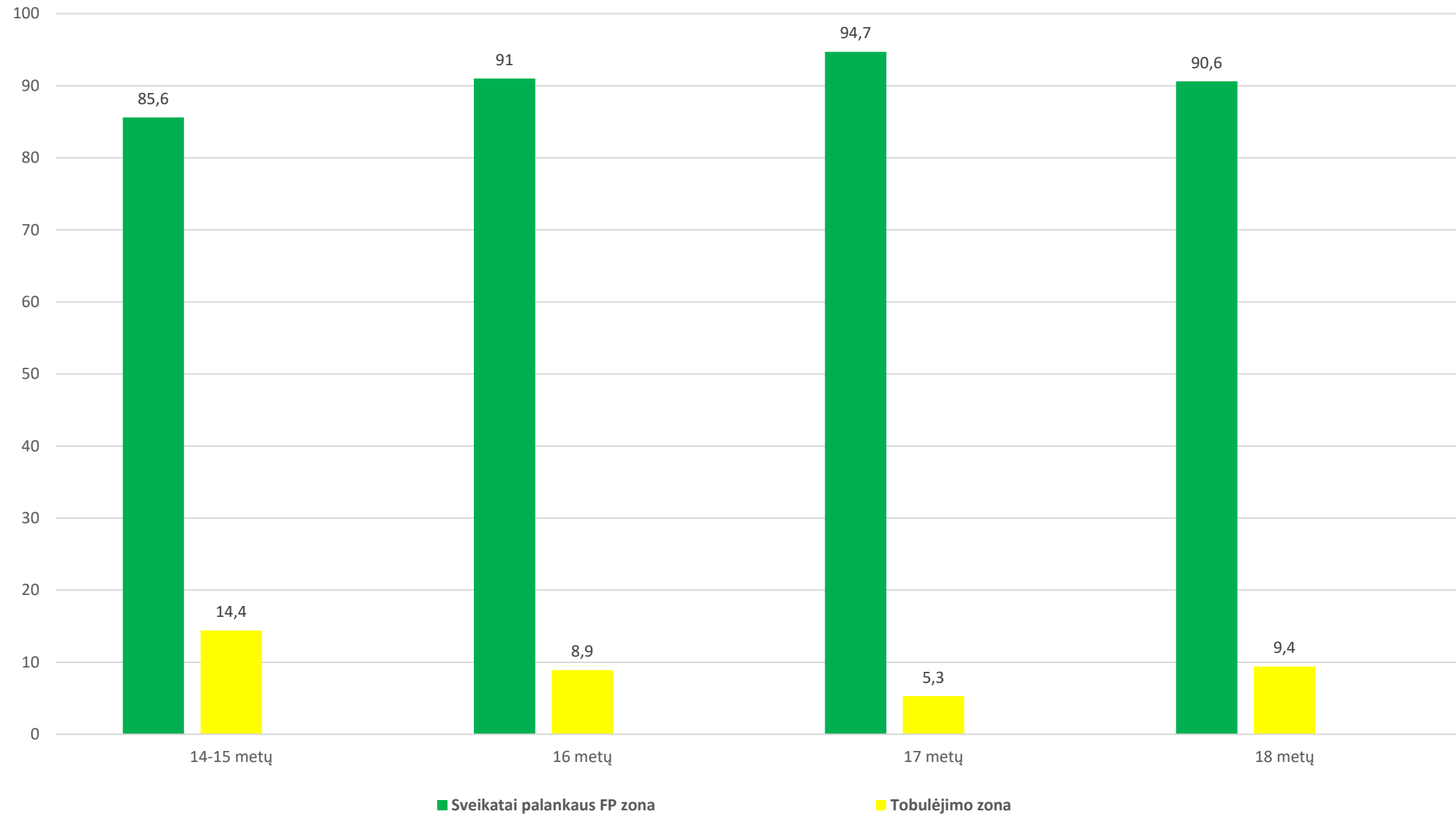
15-18 m. mergaičių dalis (proc.) pagal 10x5 bėgimo šaudykle testo įvertinimą

Mergaičių 20 m. bėgimo šaudykle (min.) rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



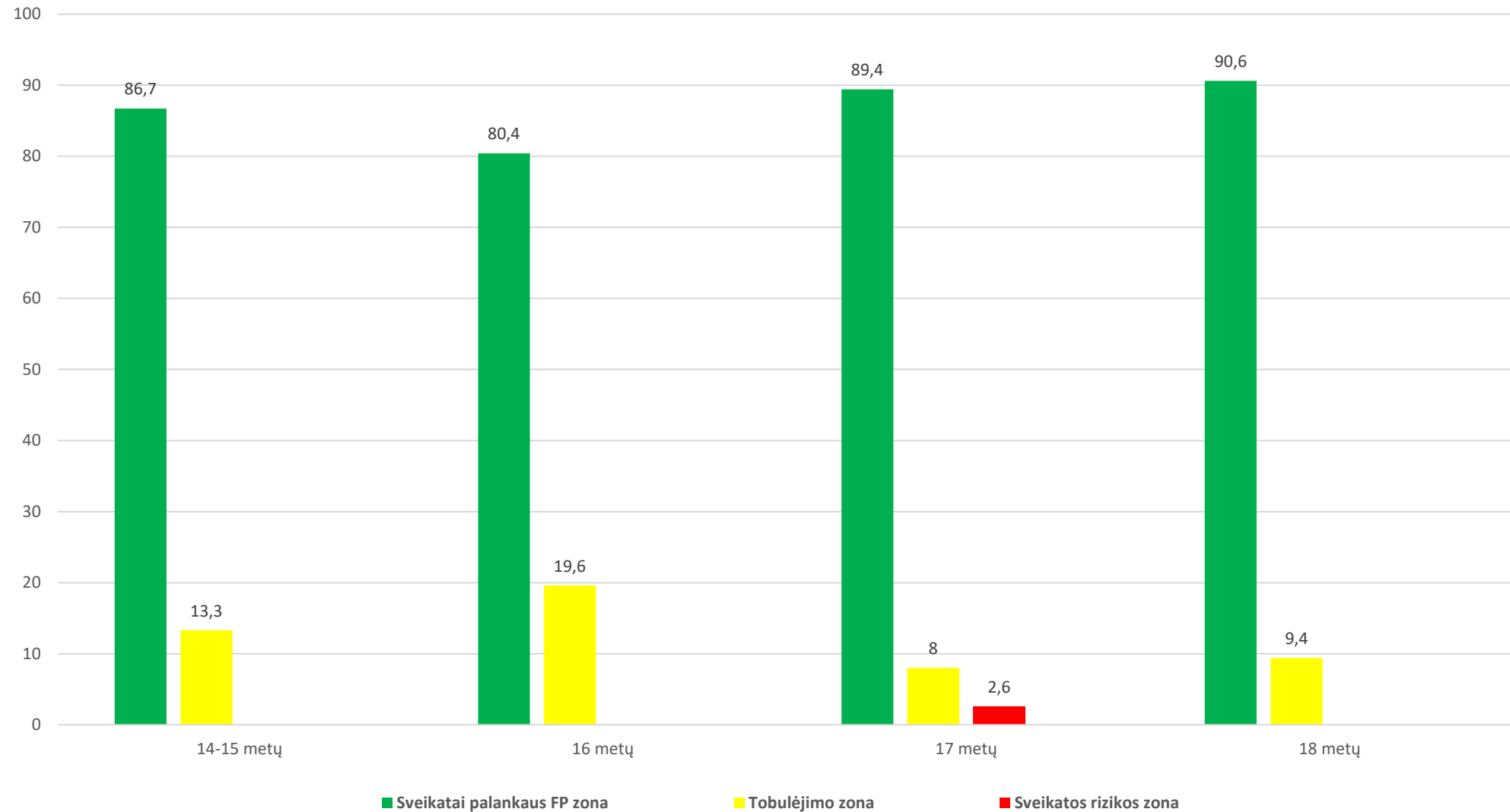
15-18 m. mergaičių dalis (proc.) pagal 20 m. bėgimo šaudykle testo įvertinimą

Berniukų „flamingo“ (užlipimų ant buomelio skaičius 1/min.) testų rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



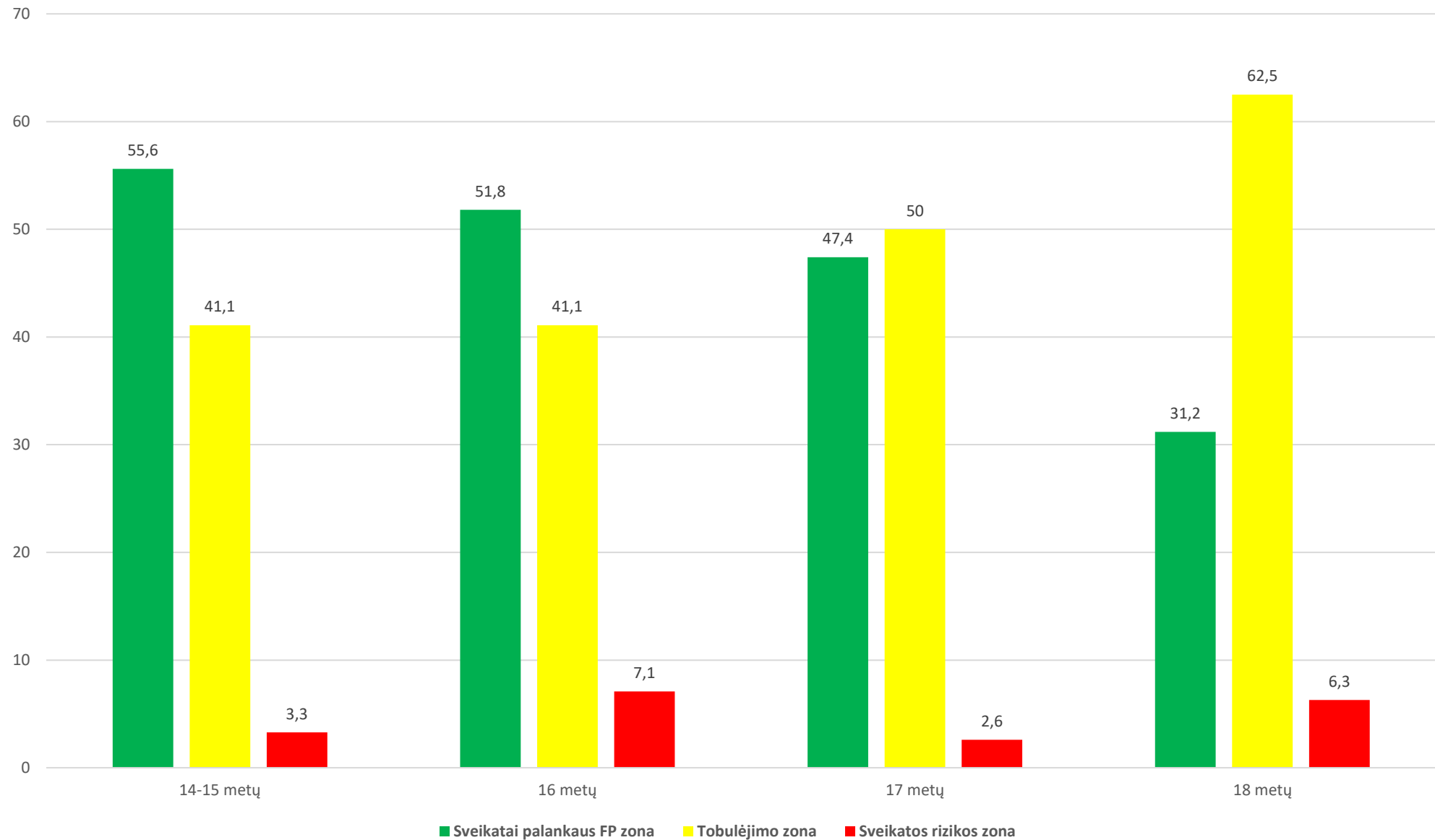
14-18 m. berniukų dalis (proc.) pagal "flamingo" testo įvertinimą

Berniukų fizinio pajėgumo testavimo „sėstis ir siekti“ (cm) rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



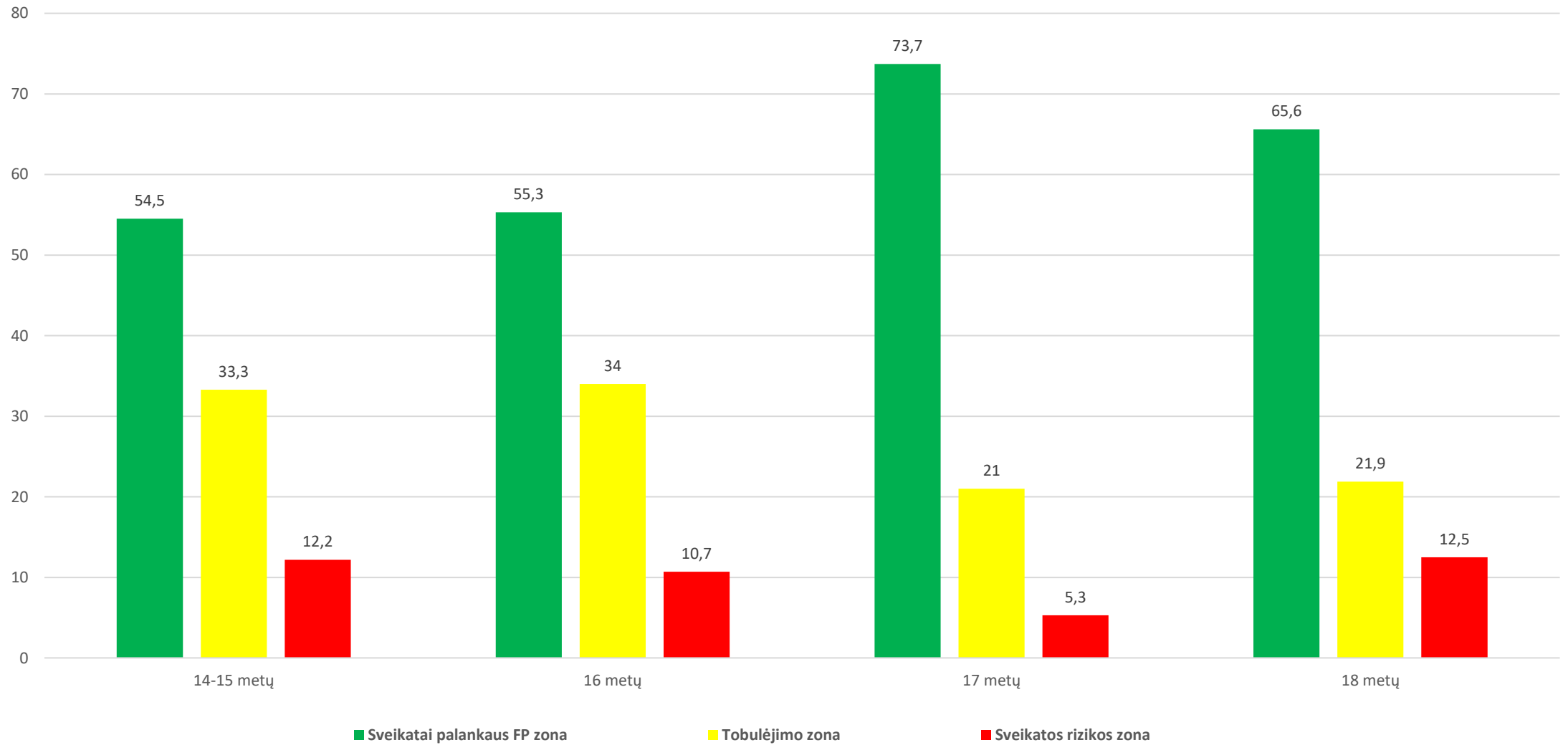
14-19 m. berniukų dalis (proc.) pagal testo "sėstis ir siekti" įvertinimą

Berniukų šuolio į tolį iš vietos (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



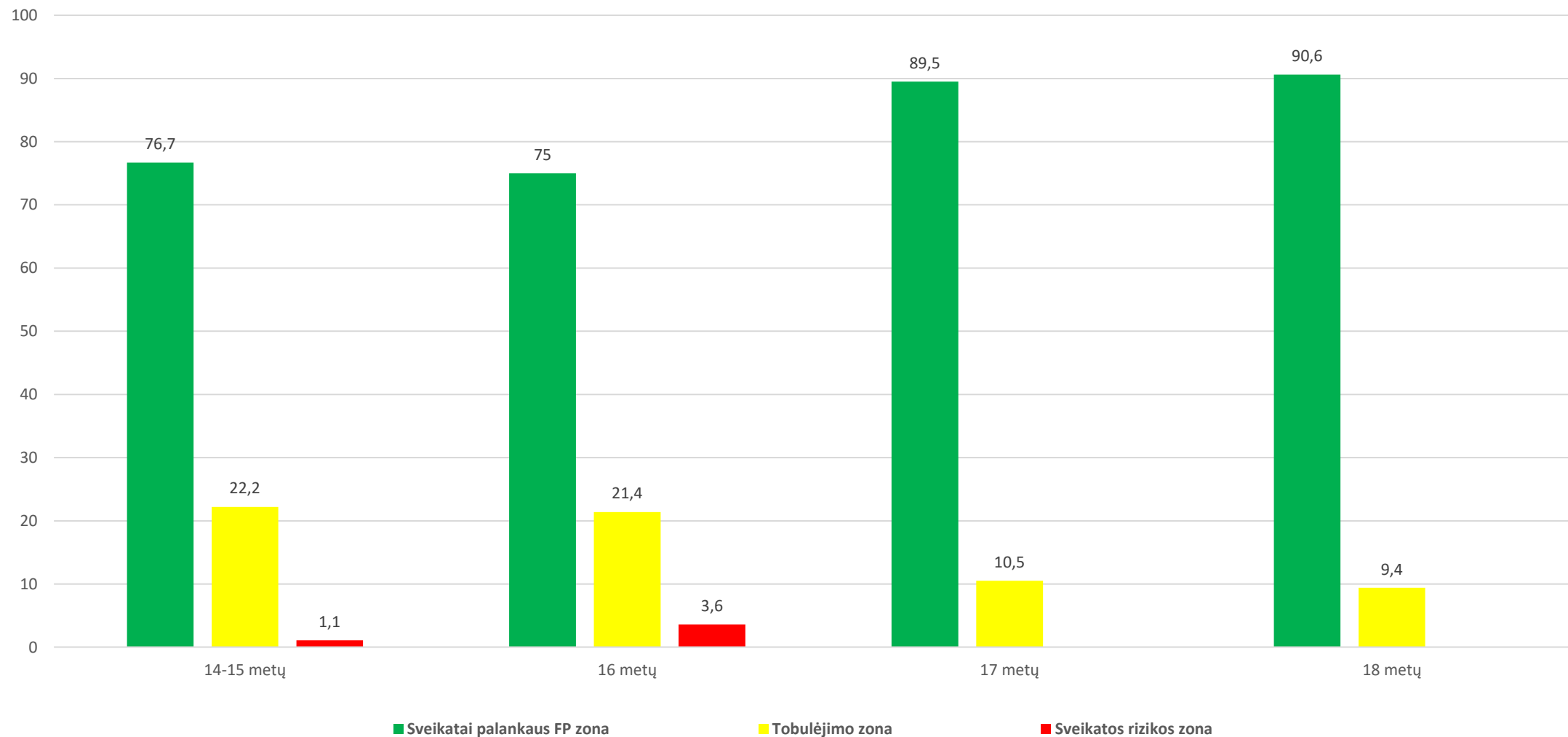
14-18 m. berniukų dalis (proc.) pagal šuolio į tolį iš vietos testo įvertinimą

Berniukų fizinio pajėgumo testavimo „kybojimas sulenktomis rankomis (s)“ rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



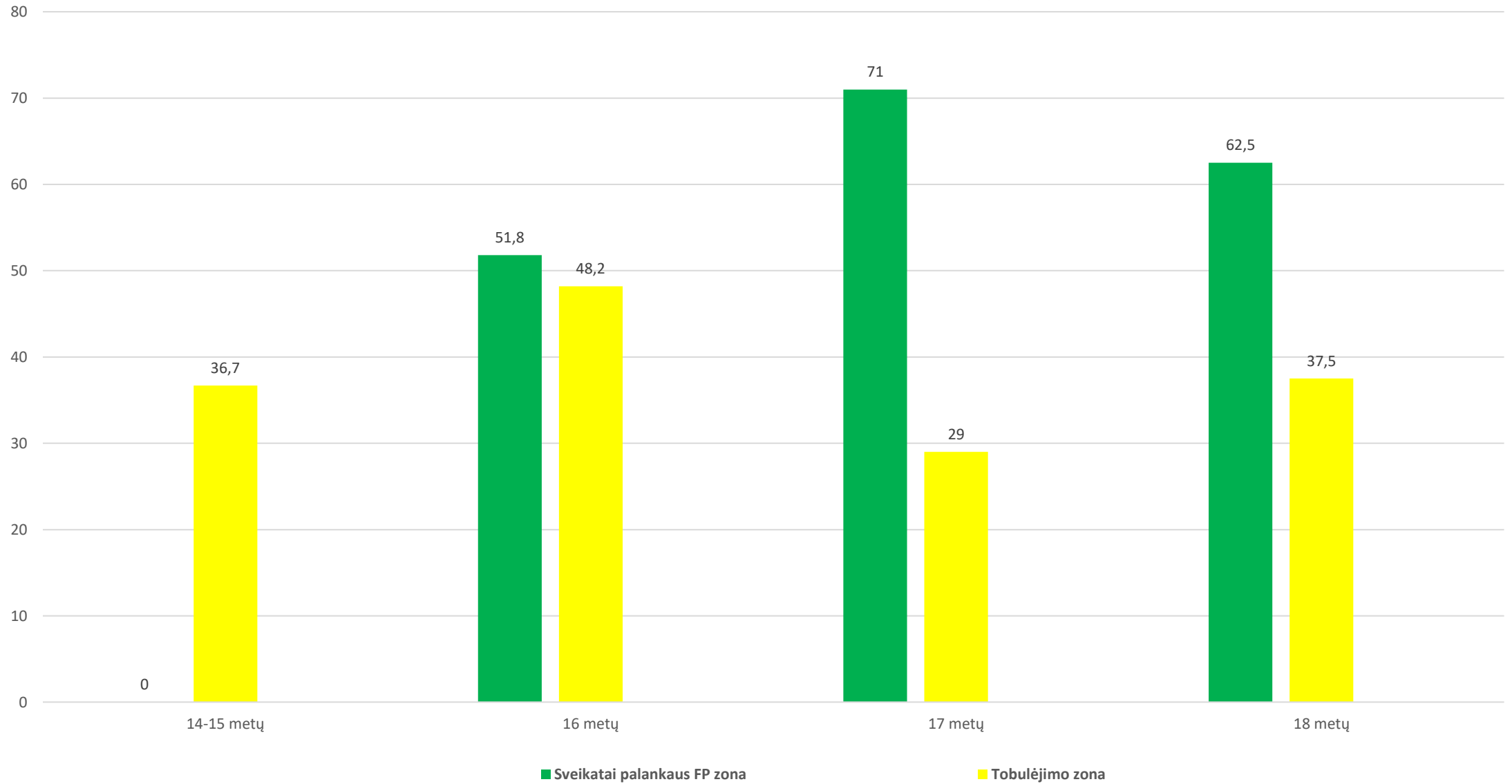
14-18 m. berniukų dalis (proc.) pagal testo "kybojimas sulenktomis rankomis" įvertinimą

Berniukų fizinio pajėgumo testavimo „10x5 bėgimas šaudykle (s)“ rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



14-18 m. berniukų dalis (proc.) pagal 10x5 bėgimo šaudykle testo įvertinimą

Berniukų 20m. bėgimo šaudykle (min.) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



14-18 m. berniukų dalis (proc.) pagal 20 m. bėgimo šaudykle testo įvertinimą

Išvados

Pagal „flamingo“ ir „sėstis ir siekti (cm.)“ testų įvertinimą dauguma mergaičių ir berniukų visose amžiaus grupėse pateko į sveikatai palankaus FP zoną.

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal „šuolio iš vietos į tolį (cm.)“ testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 18 metų, o mergaitės, kurios pateko į sveikatos rizikos zoną daugiausia 16 ir 18 metų. Pagal šio testo įvertinimą didžioji dalis berniukų, patekusių į sveikatai palankaus FP zoną, yra 17 m., tobulėjimo zoną yra 14-16 metų.

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal „kybojimas sulenktomis rankomis(s)“ testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 15 ir 17 metų, tačiau mergaičių, kurios pateko į sveikatos rizikos zoną daugiausia yra 16 ir 18 metų amžiaus grupėse. Pagal šio testo įvertinimą didžioji dalis berniukų, pateko į sveikatai palankaus FP zoną, tobulėjimo zoną yra 14-15 ir 16 metų ir nedidelė dalis berniukų visose amžiaus grupėse šiame testo įvertinime pateko į sveikatos rizikos zoną.

Didžioji dalis mergaičių, kurios pagal „10x5 bėgimo šaudykle(s)“ testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, nedidelė dalis mergaičių, kurios pateko į sveikatos rizikos zoną, yra 16 metų. Pagal šio testo įvertinimą didžioji dalis berniukų, patekusių į sveikatai palankaus FP zoną, yra 16 m., tobulėjimo zoną yra 14-15 ir 16 metų ir į sveikatos rizikos zoną pateko nedidelė dalis 16 metų berniukų.

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal „20 m. bėgimo šaudykle(s)“ testo įvertinimą pateko į tobulėjimo zoną, o maža dalis 16 m. mergaičių pateko į sveikatos rizikos zoną. Pagal šio testo įvertinimą didžioji dalis berniukų, pateko į sveikatai palankaus FP zoną ir tobulėjimo zoną.

Rekomendacijos

- Fiziniai pratimai mokiniams: stiprinti rankų, pečių, nugaros raumenis, (mergaitės ir berniukai visose amžiaus grupėse).
- Kardiopratiniai visose mokinių amžiaus grupėse.
- Tėvų įsitraukimas skatinant mokinių fizinį aktyvumą-aktyvus laisvalaikis kartu.
- Tėvų, visuomenės sveikatos specialistės ir kūno kultūros mokytojų bendradarbiavimas.