

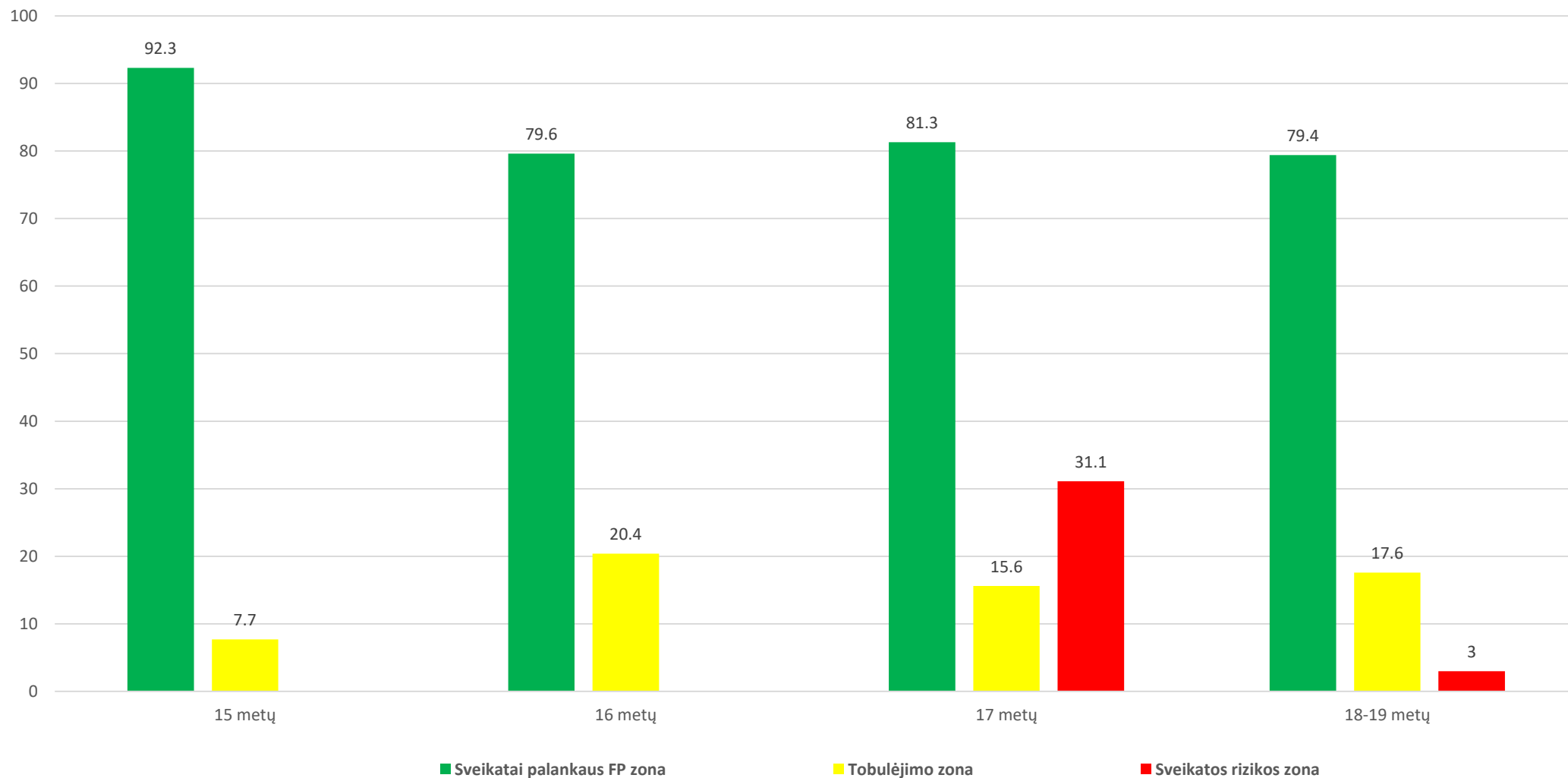
„AUKURO“ GIMNAZIJOS MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ ANALIZĖ

2023 m.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Bernutė Juškienė

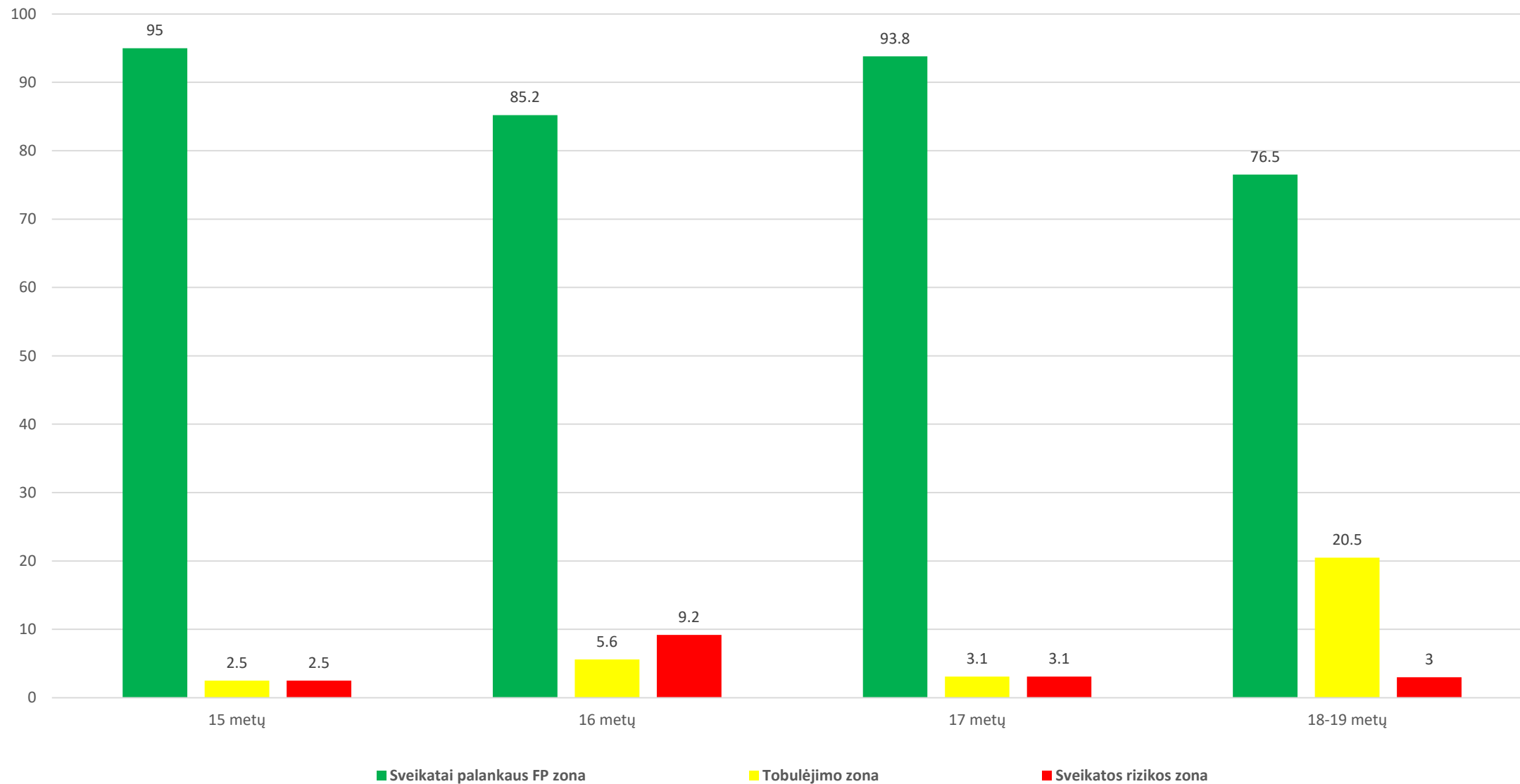
- Fizinio pajėgumo nustatymas mokykloje vyksta kartą per metus (vasario – gegužės mėn.).
- Gimnazijoje mokosi 536 mokiniai. Fizinio pajėgumo testavime dalyvavo 433 mokiniai (80,8 proc.). Iš jų 274 berniukai(63,3 proc.) ir 159 mergaitės(36,7 proc.). Likę 103 mokiniai (19,2 proc.) tyrime nedalyvavo dėl 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



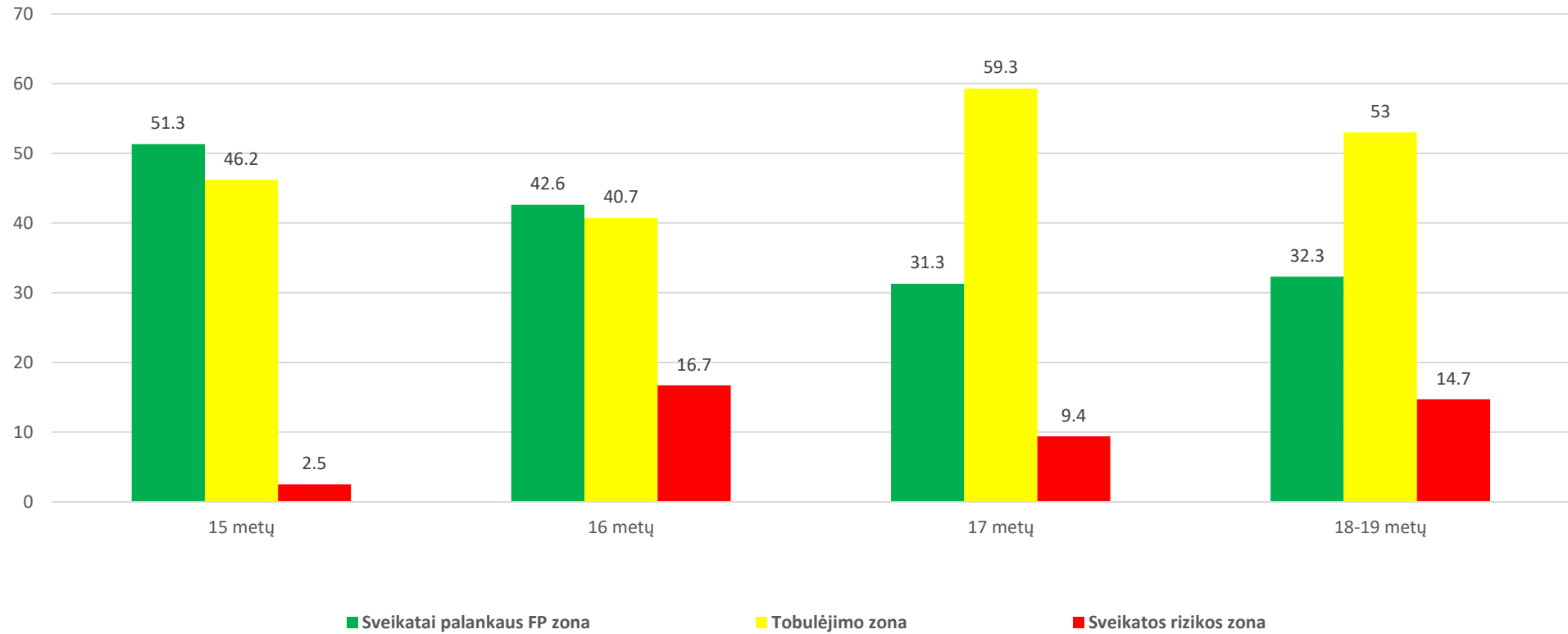
15-19 m. amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal „flamingo“ testo įvertinimą

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



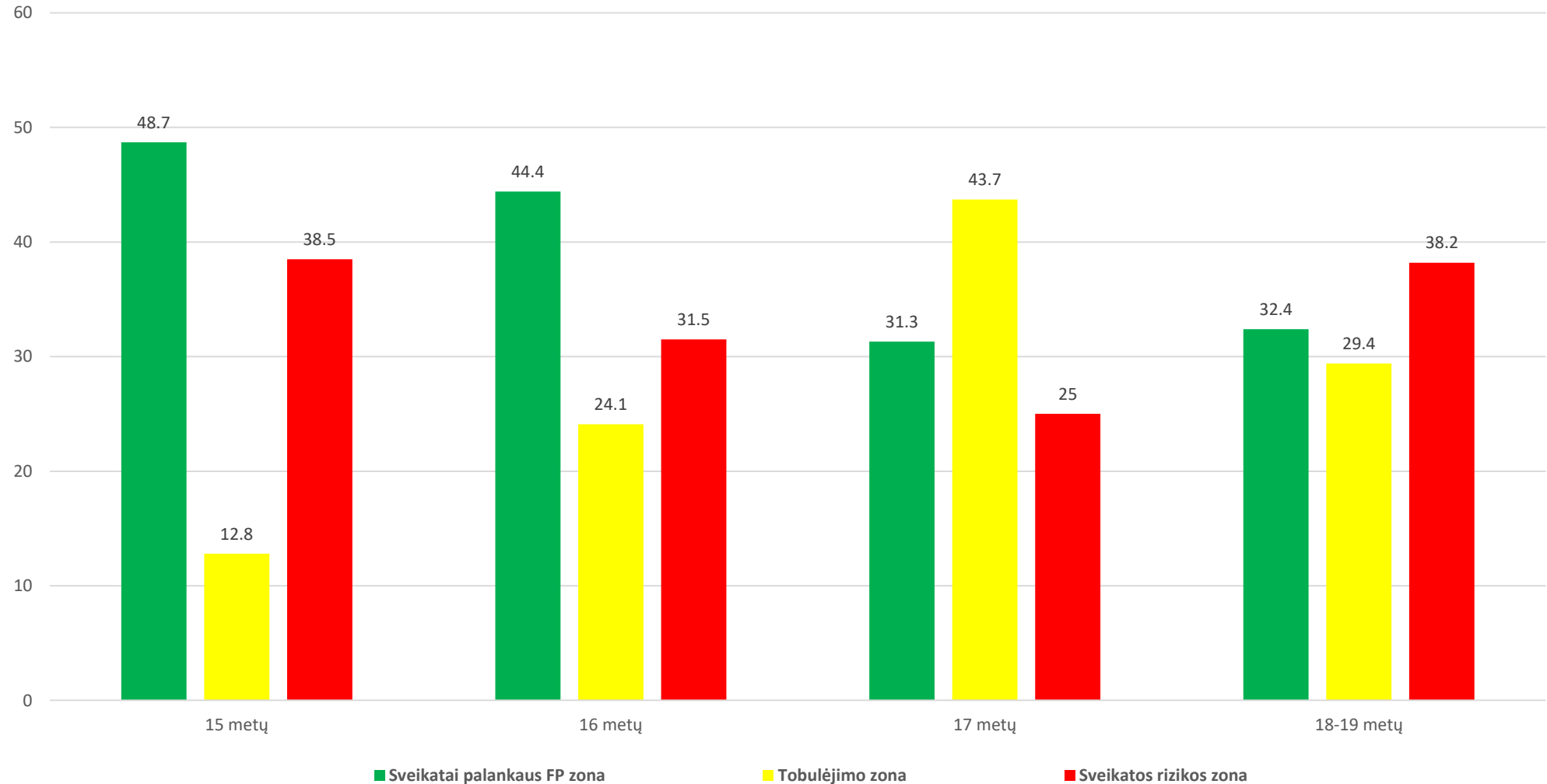
15-19 m. mergaičių dalis (proc.) pagal testo "sėstis ir siekti" įvertinimą

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



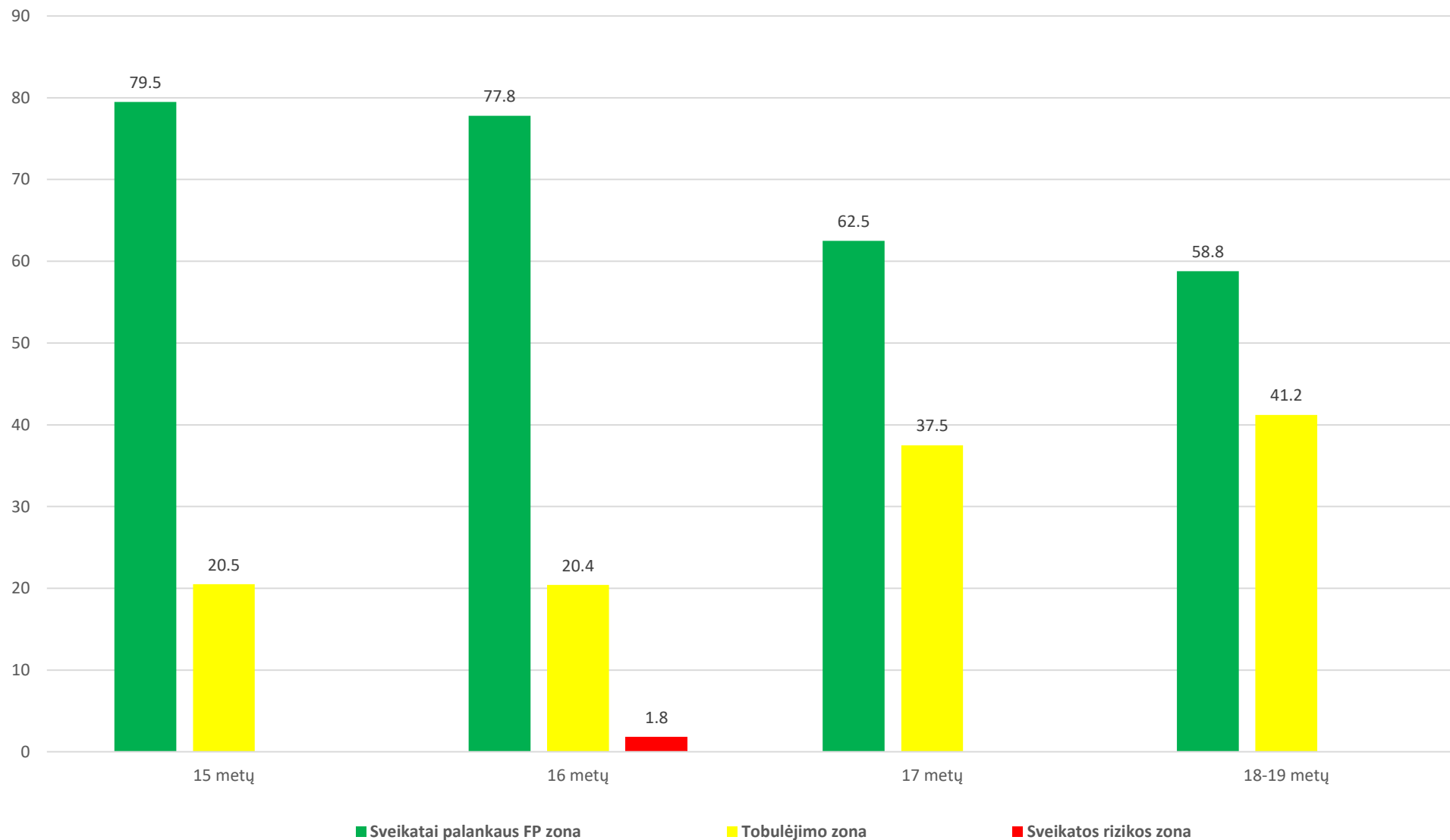
15-19 m. mergaičių dalis (proc.) pagal šuolio į tolį testo įvertinimą

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



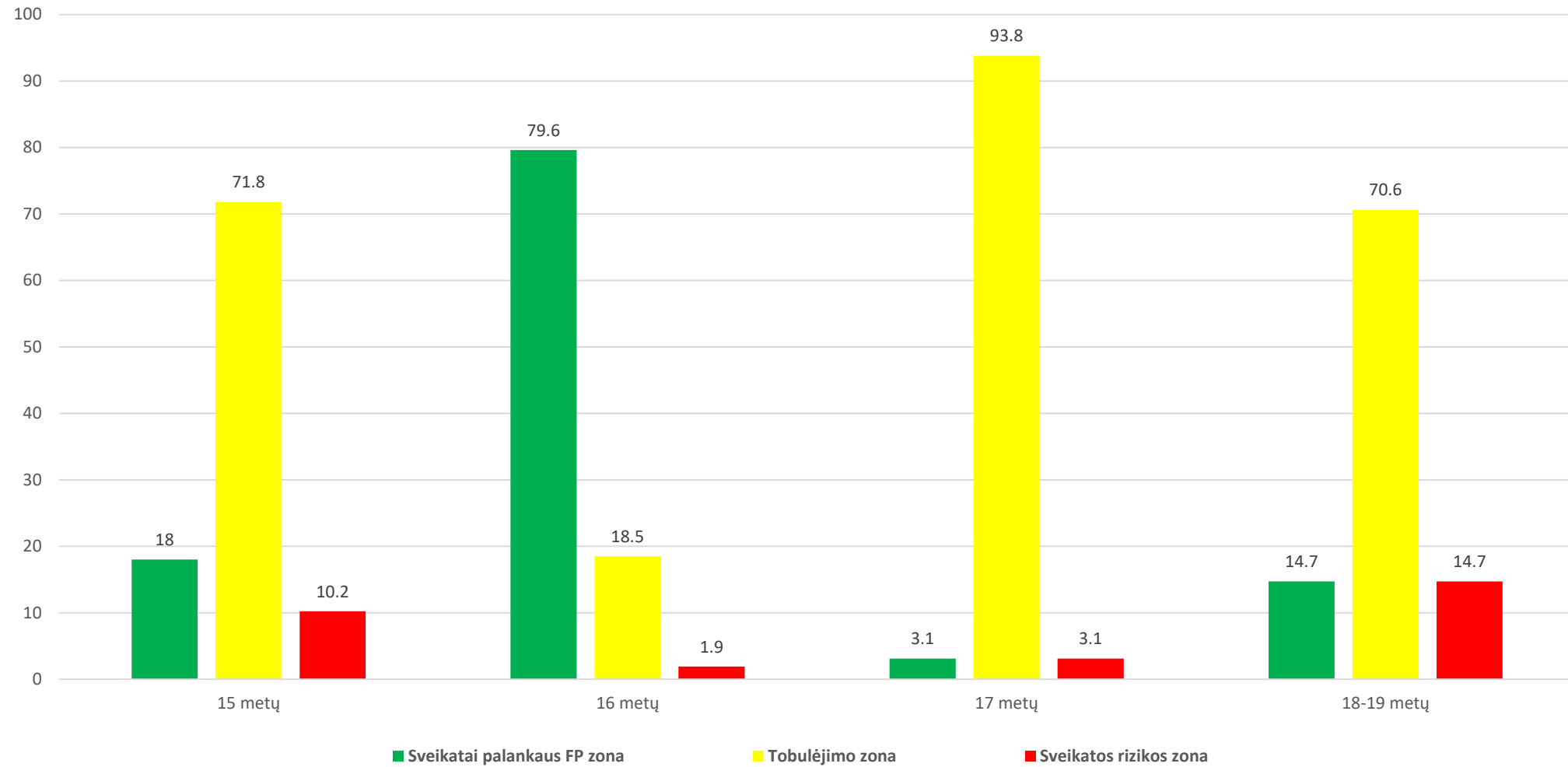
15-19 m. mergaičių dalis (proc.) pagal "kybojimo sulenktomis rankomis" testo įvertinimą

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



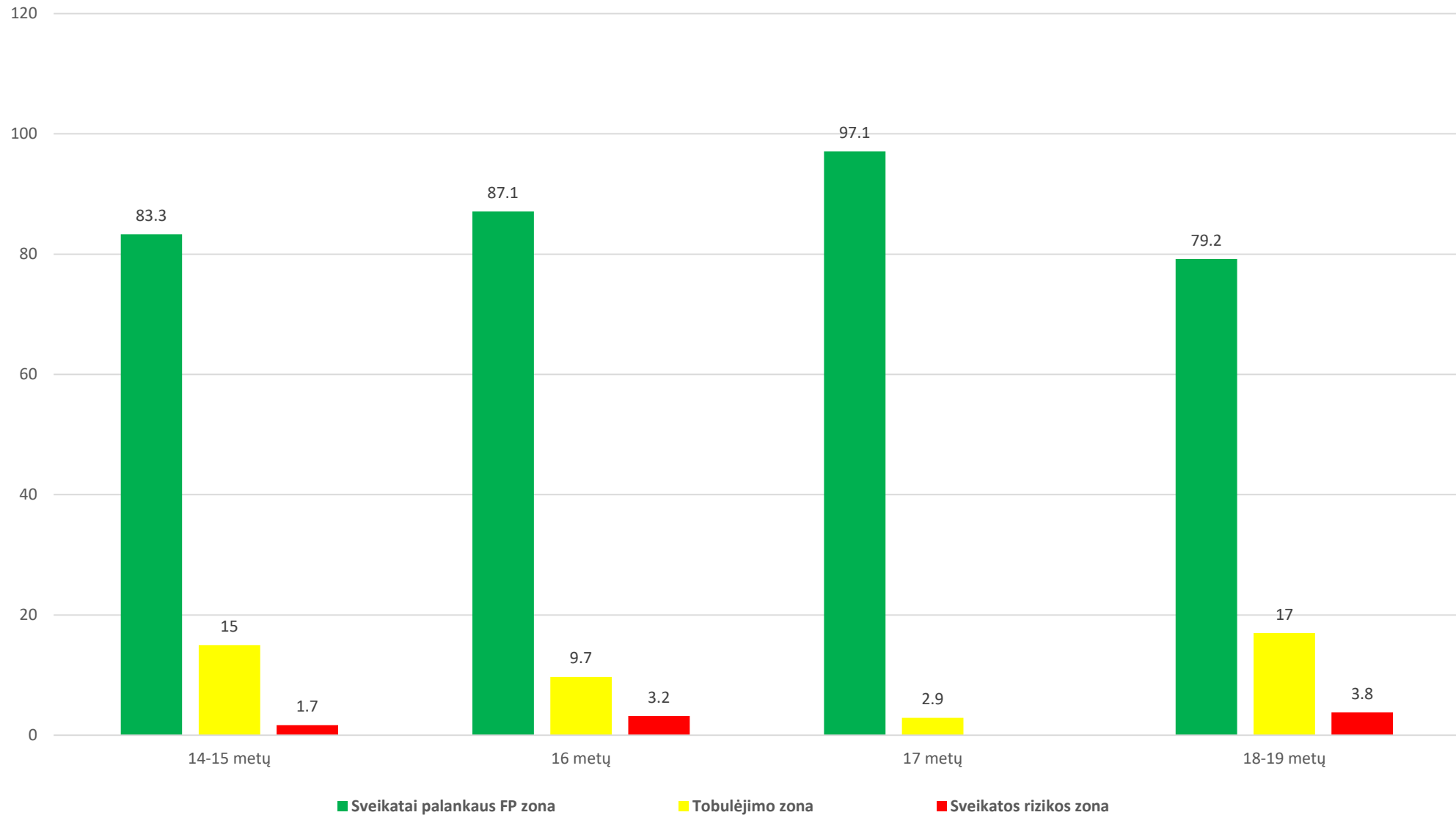
15-19 m. mergaičių dalis (proc.) pagal 10x5 bėgimo šaudykle testo įvertinimą

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



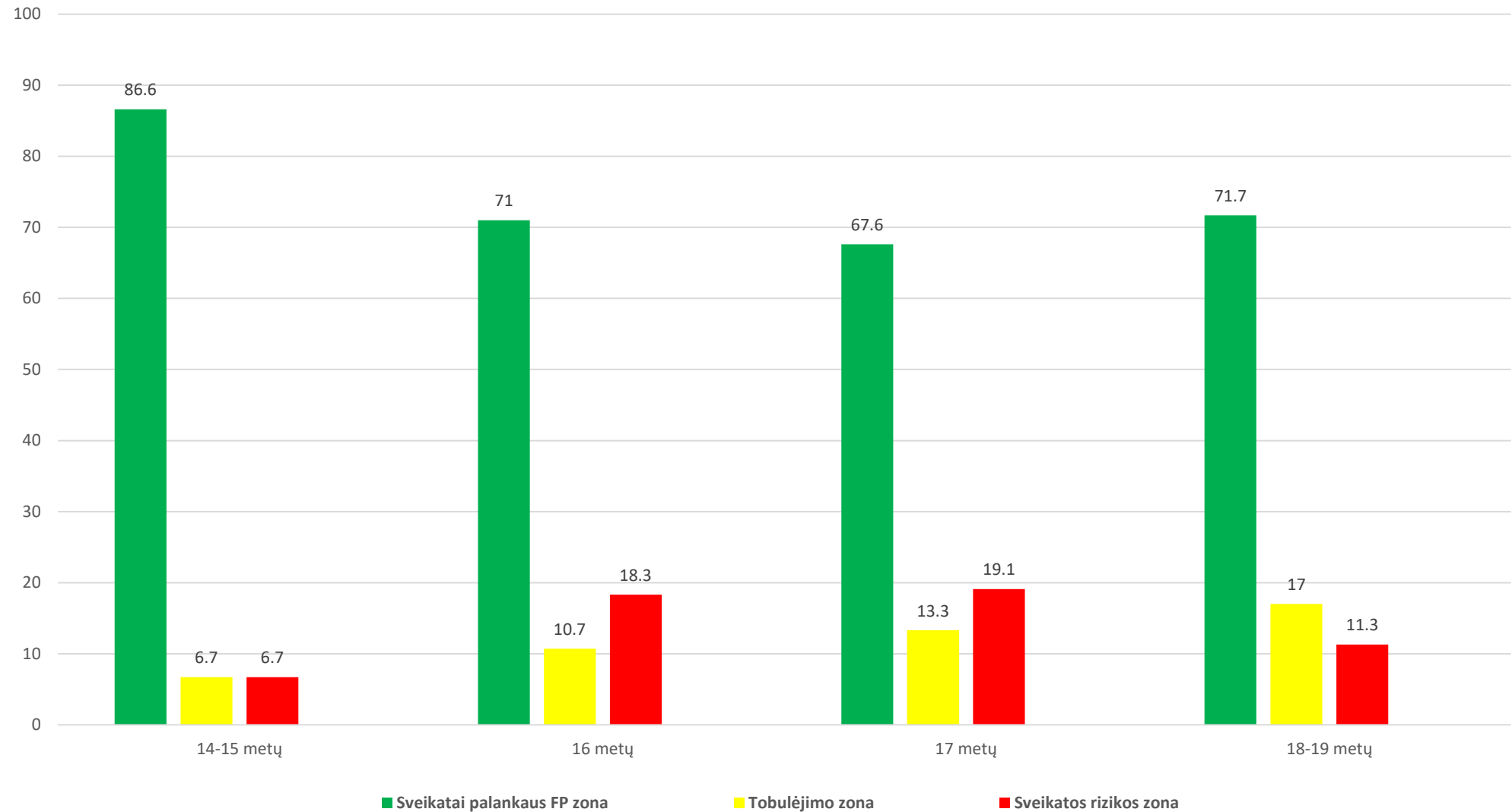
15-19 m. mergaičių dalis (proc.) pagal 20 m. bėgimo šaudykle testo įvertinimą

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



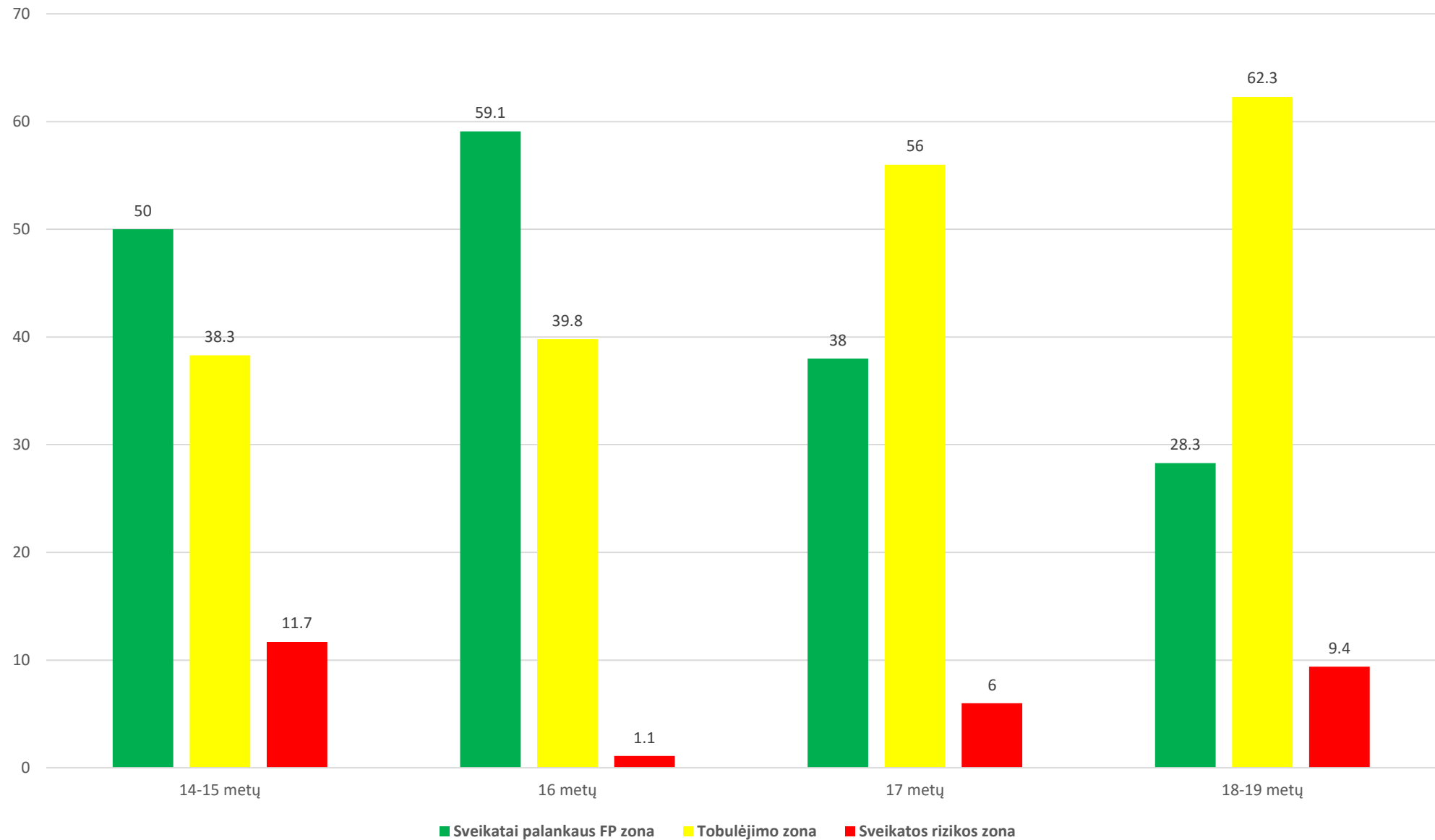
14-19 m. berniukų dalis (proc.) pagal "flamingo" testo įvertinimą

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



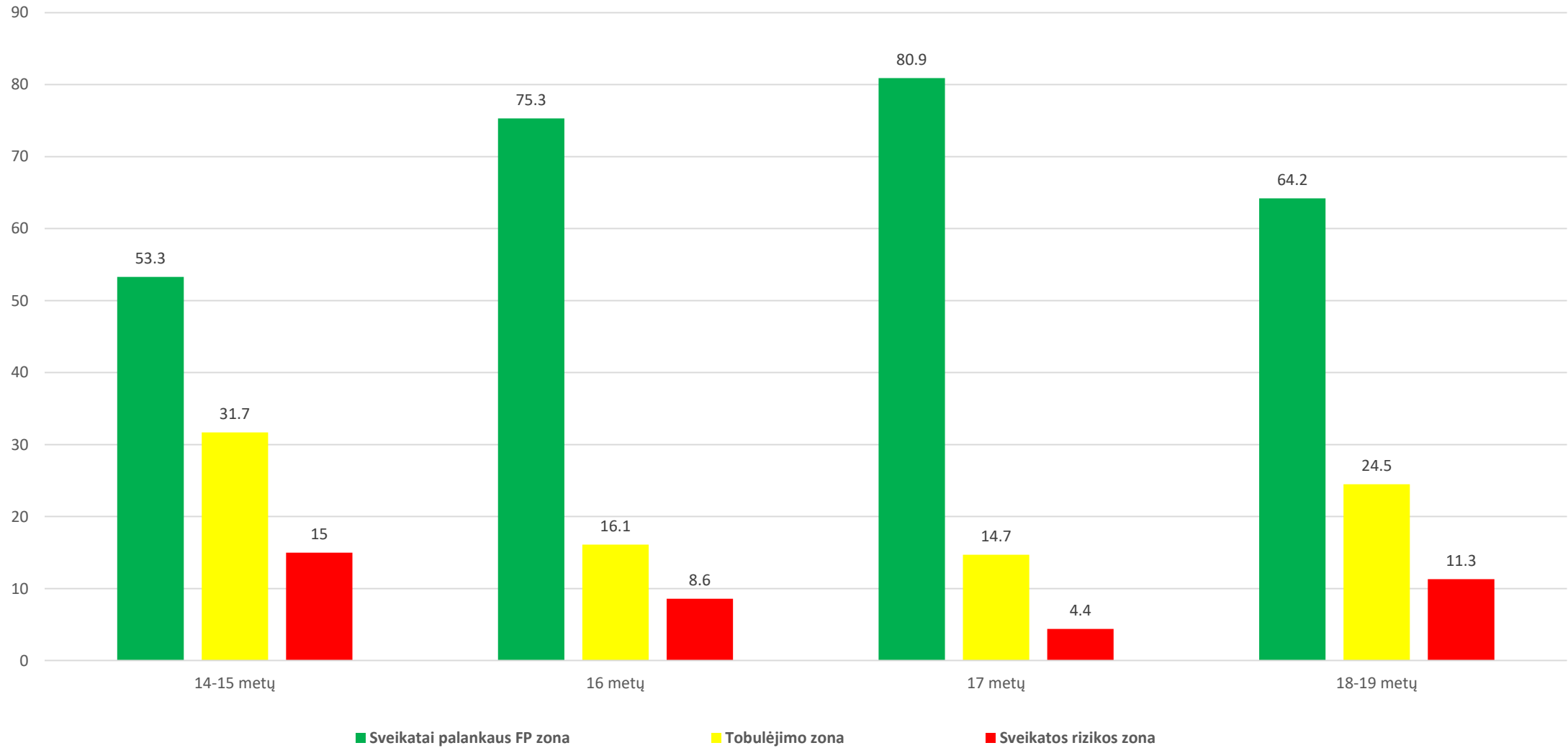
14-19 m. berniukų dalis (proc.) pagal testo "sėstis ir siekti" įvertinimą

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



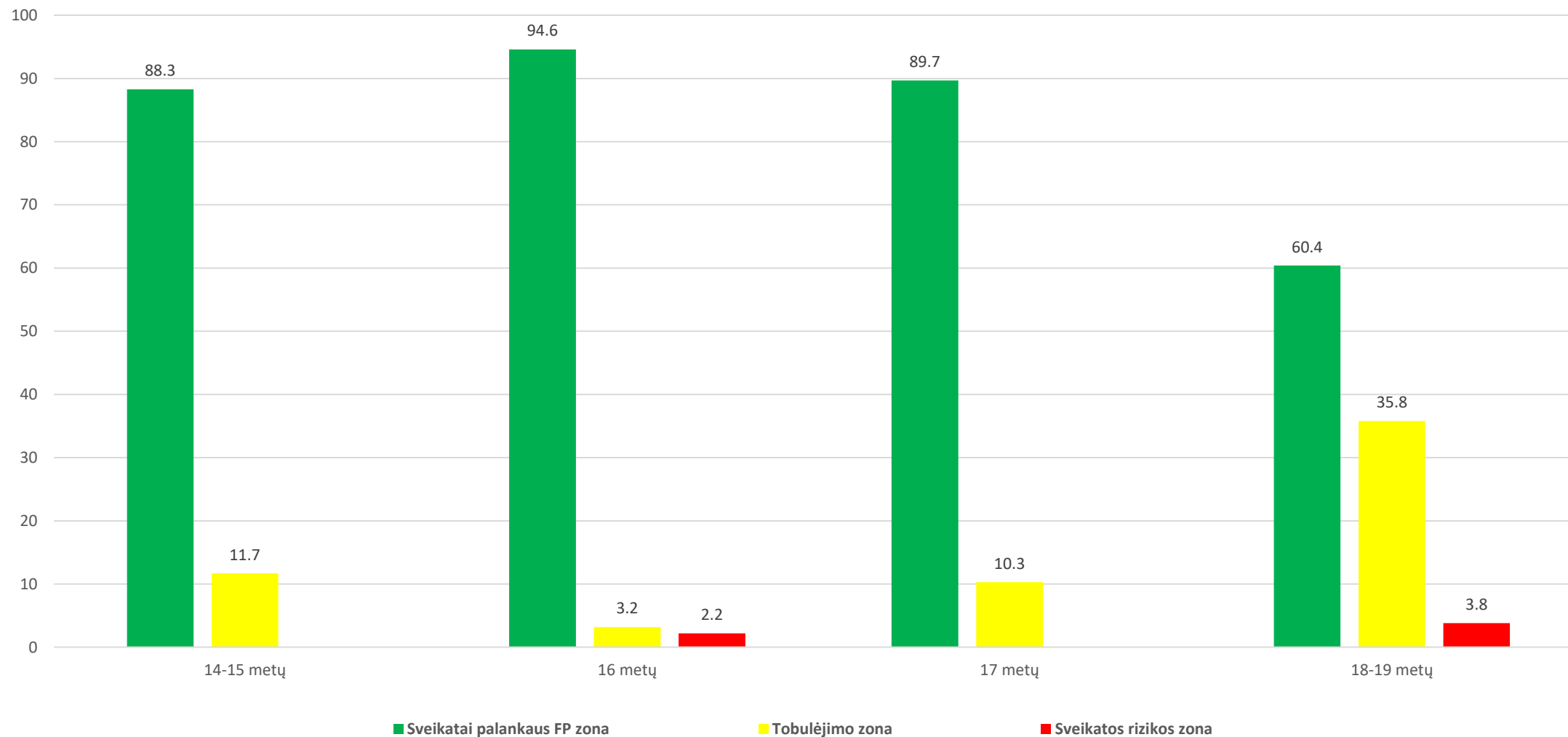
14-19 m. berniukų dalis (proc.) pagal šuolio į tolį iš vietos testo įvertinimą

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



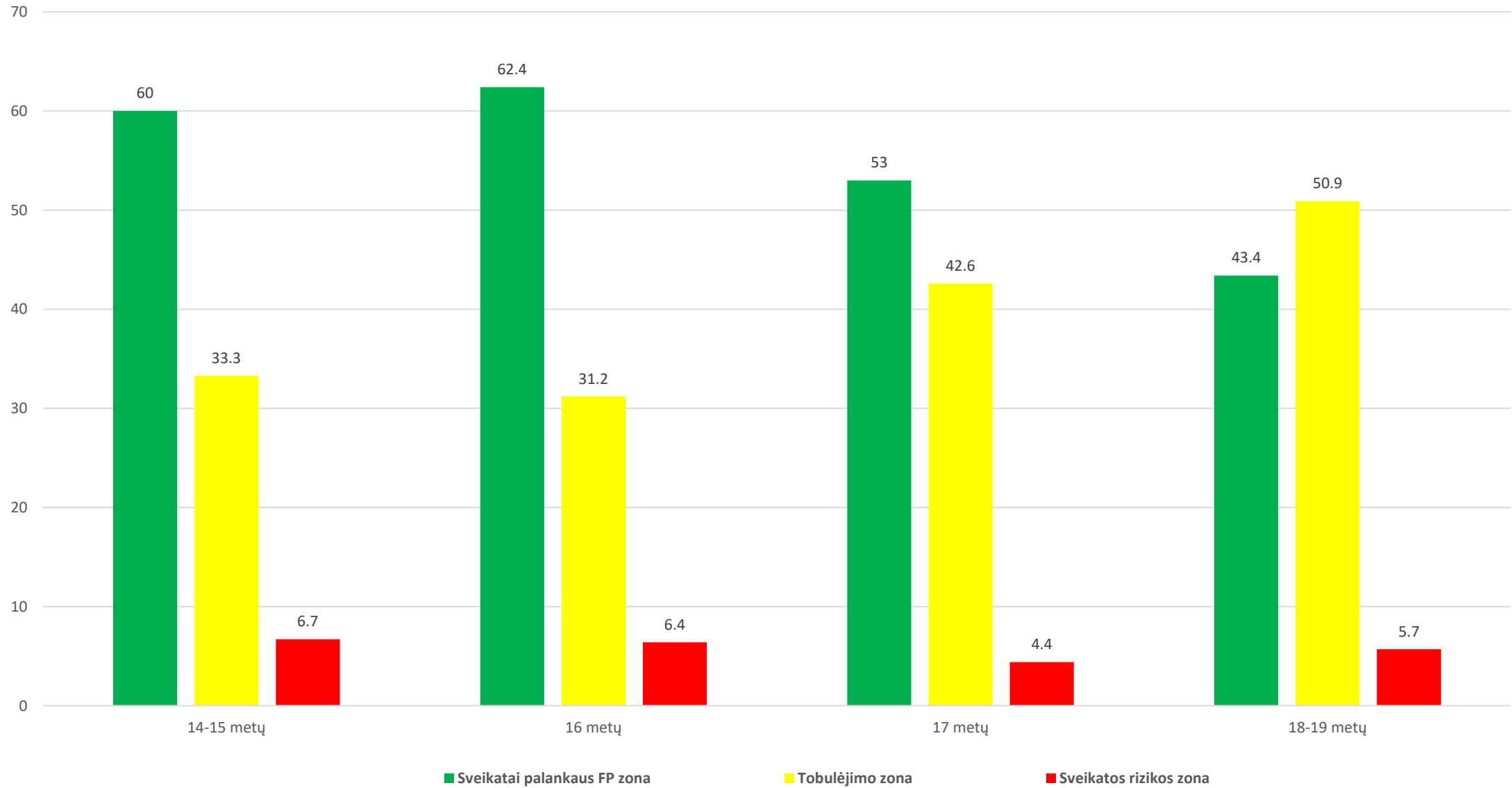
14-19 m. berniukų dalis (proc.) pagal testo "kybojimas sulenktomis rankomis" įvertinimą

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



14-19 m. berniukų dalis (proc.) pagal 10x5 bėgimo šaudykle testo įvertinimą

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



14-19 m. berniukų dalis (proc.) pagal 20 m. bėgimo šaudykle testo įvertinimą

Išvados

- Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal „flamingo“ testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 15 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 16 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 17 metų. Pagal šio testo įvertinimą didžioji dalis berniukų, patekusių į sveikatai palankaus FP zoną, yra 17 m., tobulėjimo zoną yra 14-15 metų ir sveikatos rizikos zona yra 18-19 metų.
- Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal „sėstis ir siekti (cm.)“ testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 15 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 18-19 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 16 metų. Pagal šio testo įvertinimą didžioji dalis berniukų, patekusių į sveikatai palankaus FP zoną, yra 14-15 m., tobulėjimo zoną yra 18-19 metų ir sveikatos rizikos zona yra 16 ir 17 metų.

- Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal „šuolio iš vietos į tolį (cm.)“ testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 15 metų (51,3 proc.), kurios pateko į tobulėjimo zoną – 17 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 16 metų. Pagal šio testo įvertinimą didžioji dalis berniukų, patekusių į sveikatai palankaus FP zoną, yra 16 m., tobulėjimo zoną yra 18-19 metų ir sveikatos rizikos zona yra 14-15 metų.

- Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal „kybojimas sulenktomis rankomis(s)“ testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 15 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną –17 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 15 ir 18-19 metų. Pagal šio testo įvertinimą didžioji dalis berniukų, patekusių į sveikatai palankaus FP zoną, yra 17 m., tobulėjimo zoną yra 14-15 metų ir dalis berniukų visose amžiaus grupėse šiame testo įvertinime pateko į sveikatos rizikos zoną.

- Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal „10x5 bėgimo šaudykle(s)“ testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 15 metų (51,3 proc.), kurios pateko į tobulėjimo zoną –18-19 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 16 metų. Pagal šio testo įvertinimą didžioji dalis berniukų, patekusių į sveikatai palankaus FP zoną, yra 16 m., tobulėjimo zoną yra 18-19 metų ir sveikatos rizikos zoną -18-19 metų.

- Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal „20 m. bėgimo šaudykle(s)“ testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 16 metų (51,3 proc.), kurios pateko į tobulėjimo zoną – 17 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 18-19 metų. Pagal šio testo įvertinimą didžioji dalis berniukų, patekusių į sveikatai palankaus FP zoną, yra 16 m., tobulėjimo zoną yra 18-19 metų ir sveikatos rizikos zoną -14-15 metų.

Rekomendacijos

- Fiziniai pratimai mokiniams: stiprinti pilvo raumenis, lavinti koordinaciją (16-19 metų mokinių amžiaus grupėse).
- Pratimai, stiprinantys pečių ir rankų raumenis (visose mergaičių ir berniukų amžiaus grupėse).
- Kardiopratinimai (ypač 18-19 metų mokinių amžiaus grupėse).
- Tėvų įsitraukimas skatinant mokinių fizinį aktyvumą-aktyvus laisvalaikis kartu.
- Tėvų, visuomenės sveikatos specialistės ir kūno kultūros mokytojų bendradarbiavimas.