KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Tauralaukio progimnazijos pradinio ir pagrindinio ugdymo mokinių fizinio pajėgumo duomenų analizė 2025 - 2026 m.m.



Parengė: visuomenės sveikatos specialistė
Odeta Grudikienė
Tel. nr. +370 690 37377
El. p.: tauralaukis@sveikatosbiuras.lt

Bendrosios nuostatos (1)

- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. spalio 8 d. įsakymu Nr. V-1153 „Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašo“ 9 punkte nurodoma, kad fizinio pajėgumo nustatymas vykdomas ne rečiau kaip vieną kartą per mokslo metus (nuo vasario iki gegužės mėnesio). Mokinių fizinio pajėgumo nustatymą atlieka mokytojas.

- Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašas (toliau – Aprašas) nustato Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklų ir profesinio mokymo įstaigų (toliau – mokykla) 1–12 klasių mokinių (toliau – mokinys) fizinio pajėgumo nustatymo tvarką.

Bendrosios nuostatos (2)

- Mokinio rezultatai negali būti skelbiami ir (arba) viešai aptariami. Mokykla mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatus tvarko mokinio fizinio aktyvumo ugdymo tikslais ir saugo teisės aktų, reglamentuojančių dokumentų saugojimą ir archyvavimą, nustatyta tvarka.
- Mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai negali būti naudojami mokinių ir mokyklų reitingavimui.
- Mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatų įvertinimo lentelėse (Aprašo 2 priedas) pateikti rezultatai negali būti traktuojami kaip mokiniams privalomos įvykdyti normos. Kiekvienos mokinio fizinės ypatybės priskyrimas Aprašo 14 punkte nurodytai zonai yra skirtas gerinti savo fizinį pajėgumą fizinio aktyvumo priemonėmis bei didinti mokinio suvokimui apie galimas grėsmes jo sveikatai.

Apraše vartojamos sąvokos ir jų apibrėžtys

- ***Mokinio fizinio pajėgumo testas*** – užduotis, skirta nustatyti mokinio fizinio pajėgumo lygį.
- Kitos Apraše vartojamos sąvokos suprantamos taip, kaip jos apibrėžtos LR sporto įstatyme, LR sveikatos sistemos įstatyme, LR visuomenės sveikatos priežiūros įstatyme, LR švietimo įstatyme, LR dokumentų ir archyvų įstatyme ir LR vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatyme.

Atliekant fizinio pajėgumo nustatymą, vadovaujamasi šiais principais:

- ***Individualizavimo*** – remiamasi individualiomis mokinio amžiaus tarpsnio ir psichologinėmis ypatybėmis: gauti asmeniniai mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai aptariami su mokiniu individualiai, jie nelyginami su kitų mokinių rezultatais.
- ***Prieinamumo*** – atsižvelgiama į mokinio asmenines fizines, psichines ir raidos galimybes: mokinys atlieka kiekvieną fizinio pajėgumo nustatymo testą pagal savo išgales.
- ***Konfidencialumo*** – mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai konfidenciali informacija, kurios tvarkymą reglamentuoja 2016 m. balandžio 27 d. Europos Parlamento ir Tarybos reglamentas (ES) 2016/679 dėl fizinių asmenų apsaugos tvarkant asmens duomenis ir dėl laisvo tokių duomenų judėjimo ir kuriuo panaikinama Direktyva 95/46/EB (Bendrasis duomenų apsaugos reglamentas) (OL 2016 L 119, p. 1) ir kiti asmens duomenų tvarkymą reglamentuojantys teisės aktai.

Konfidencialią informaciją mokinio fizinio pajėgumo ugdymo tikslais gali tvarkyti mokinio tėvai (įtėviai), mokinį ugdantys pradinių klasių mokytojai, fizinio ugdymo pamokas vedantys mokytojai, visuomenės sveikatos specialistai, vykdantys sveikatos priežiūrą mokykloje, bei kiti asmenys, kuriems tokią teisę suteikia LR teisės aktai.

Mokinių fizinio pajėgumo testai

Mokiniams, besimokantiems pagal pradinio ugdymo programas:

- „Šuolis į tolį iš vietos“ (kojų raumenų jėgai nustatyti);
- „Teniso kamuoliuko metimas“ (rankų raumenų jėgai nustatyti);
- „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ (greitumui, vikrumui nustatyti);
- „6 minučių bėgimas“ (širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui nustatyti).

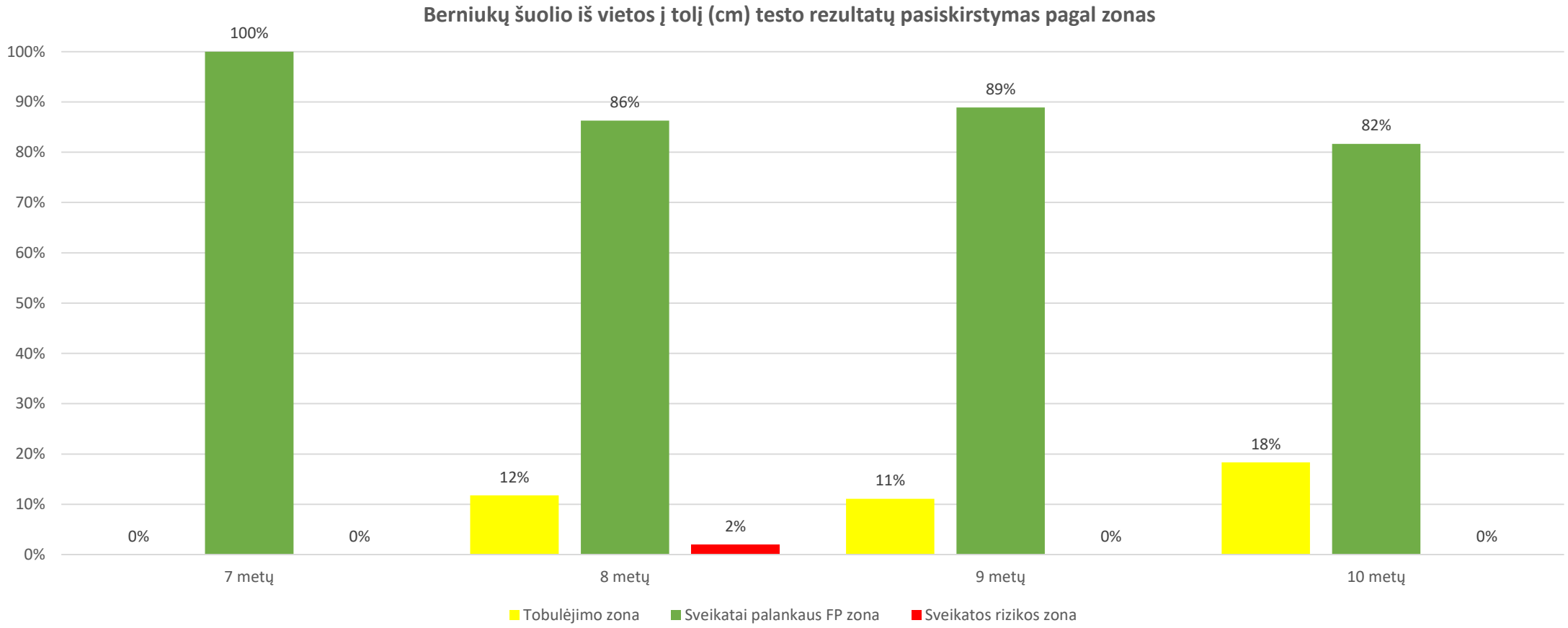
Mokiniams, besimokantiems pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas:

- „Flamingas“ (pusiausvyrai nustatyti);
- „Sėstis ir siekti“ (lankstumui nustatyti);
- „Šuolis į tolį iš vietos“ (kojų raumenų jėgai nustatyti);
- „Kybojimas sulenktomis rankomis“ (raumenų ištvermei nustatyti);
- „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ (greitumui, vikrumui nustatyti);
- „20 m bėgimas šaudykle“ (širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui nustatyti).

Fizinio pajėgumo zonos, pagal kurias priskiriami fizinio pajėgumo testų rezultatai

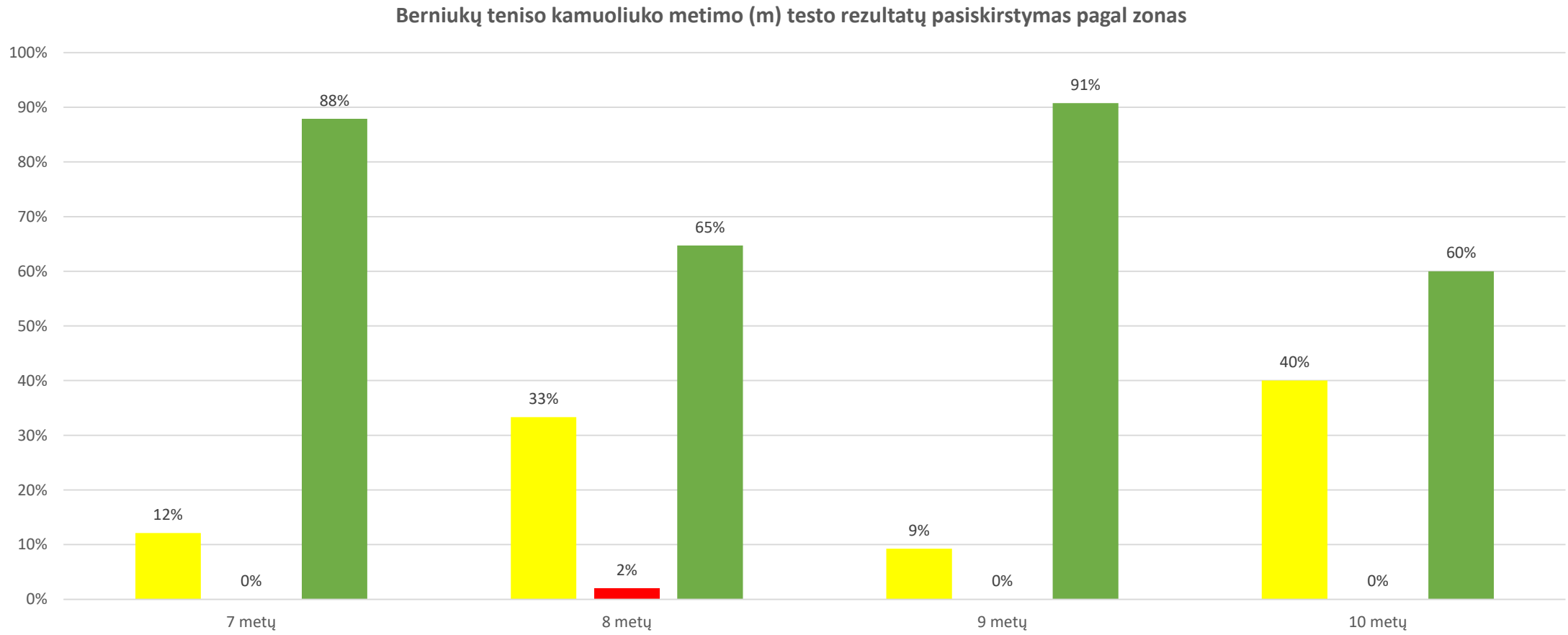
- „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ (arba žalia spalva), kuri rodo gerą, sveikatai palankų fizinį pajėgumą;
- „Reikia tobulėti“ zona (arba geltona spalva), kuri rodo, kad mokiniui reikia tobulinti savo fizines ypatybes siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo;
- „Sveikatos rizikos zona“ (arba raudona spalva), kuri rodo mokinio sveikatai kylančią riziką dėl jo fizinio pajėgumo lygio.

Pradinio ugdymo mokinių fizinio pajėgumo testų analizė



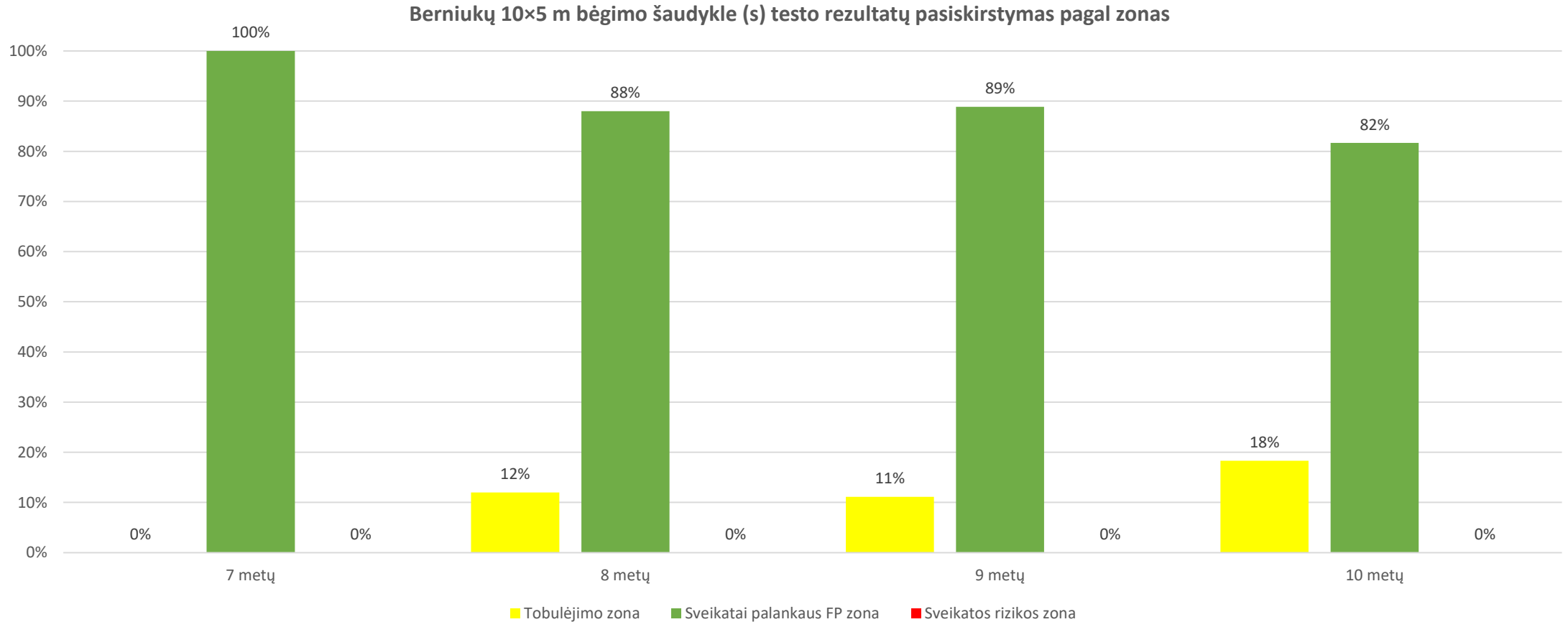
1 pav. 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 7 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 10 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 8 metų.



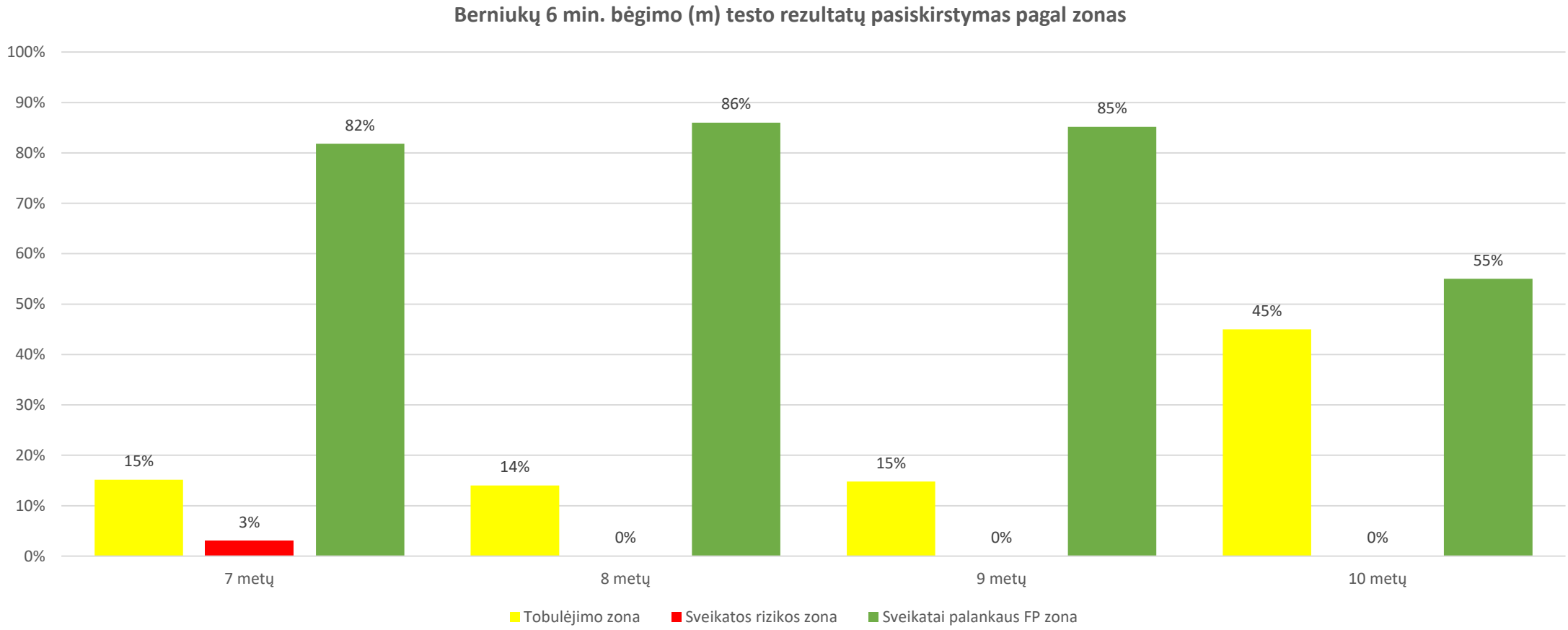
2 pav. 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal teniso kamuoliuko metimo testo įvertinimą

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 9 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 10 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 8 metų.



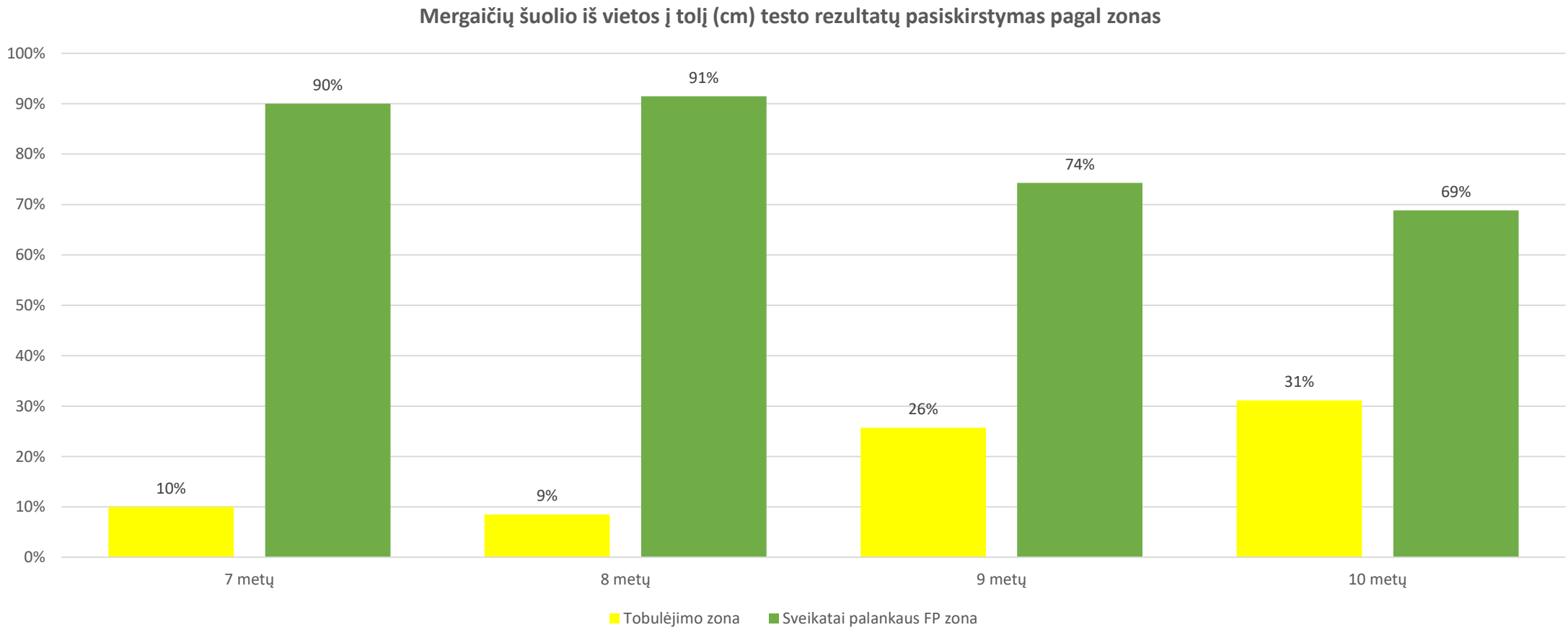
3 pav. 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal bėgimo šaudykle 10 × 5 m testo įvertinimą

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 7 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 10 metų.



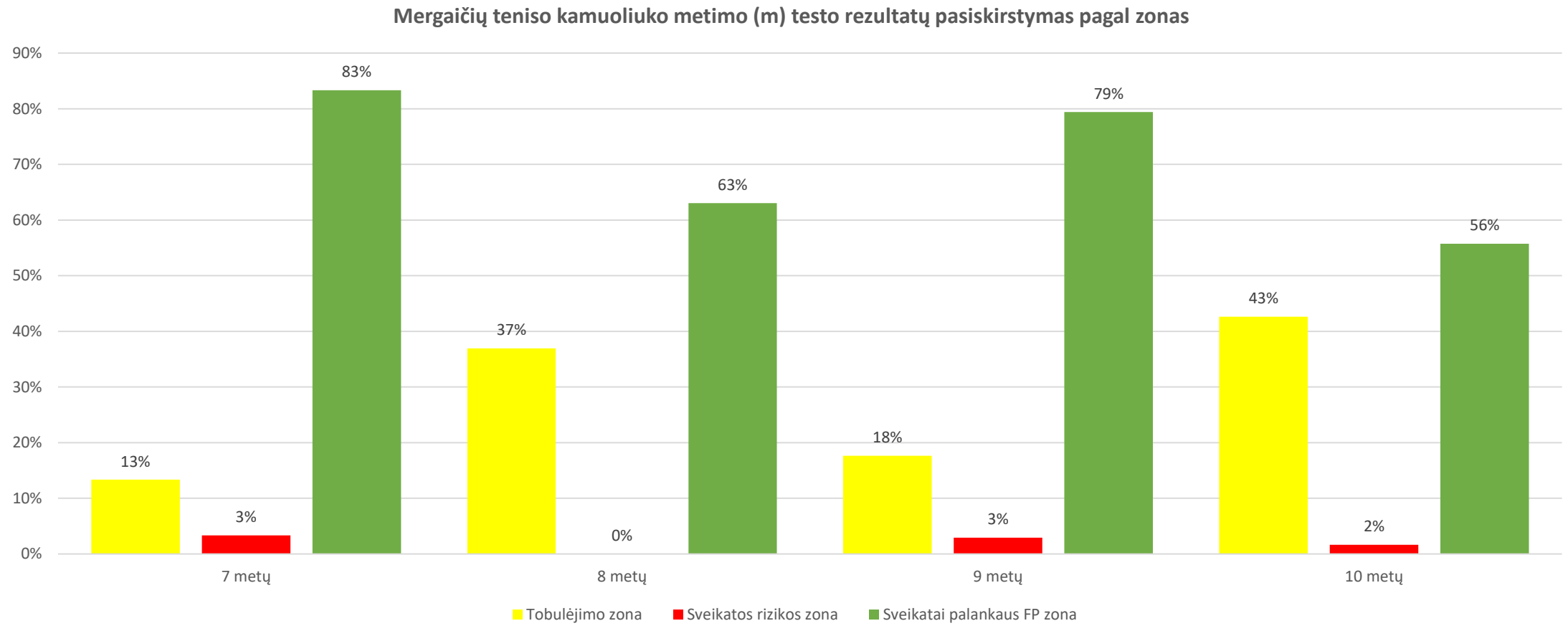
4 pav. 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 6 min. bėgimo testo įvertinimą

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 8 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 10 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 7 metų.



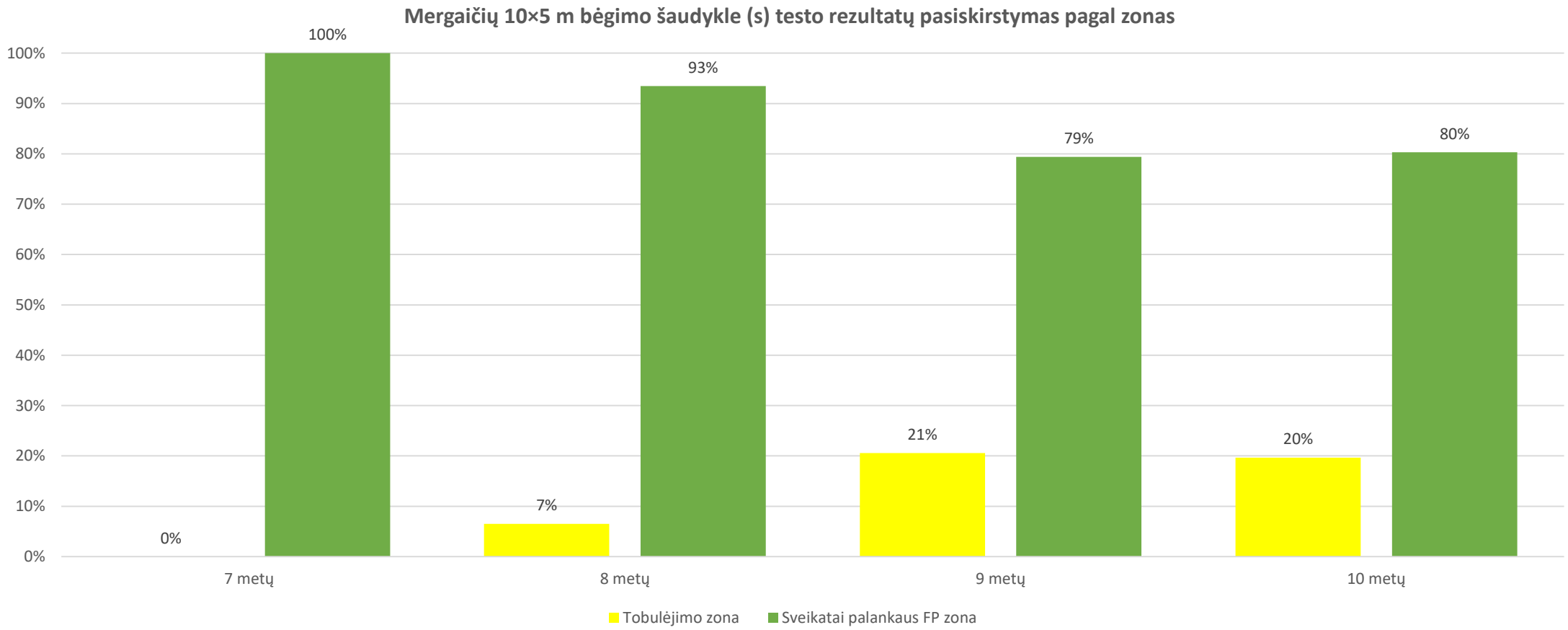
5 pav. 7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 8 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 10 metų.



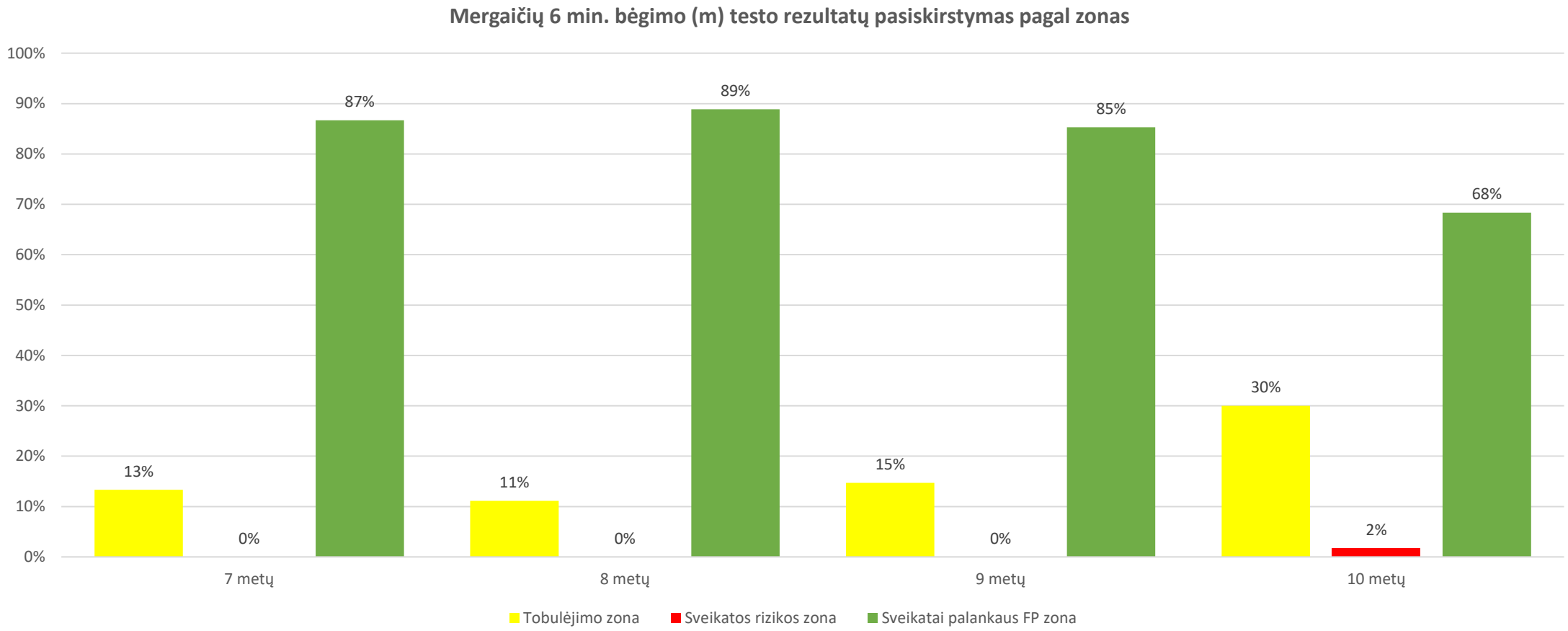
6 pav. 7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal teniso kamuoliuko metimo testo įvertinimą

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 7 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 10 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 7 ir 9 metų.



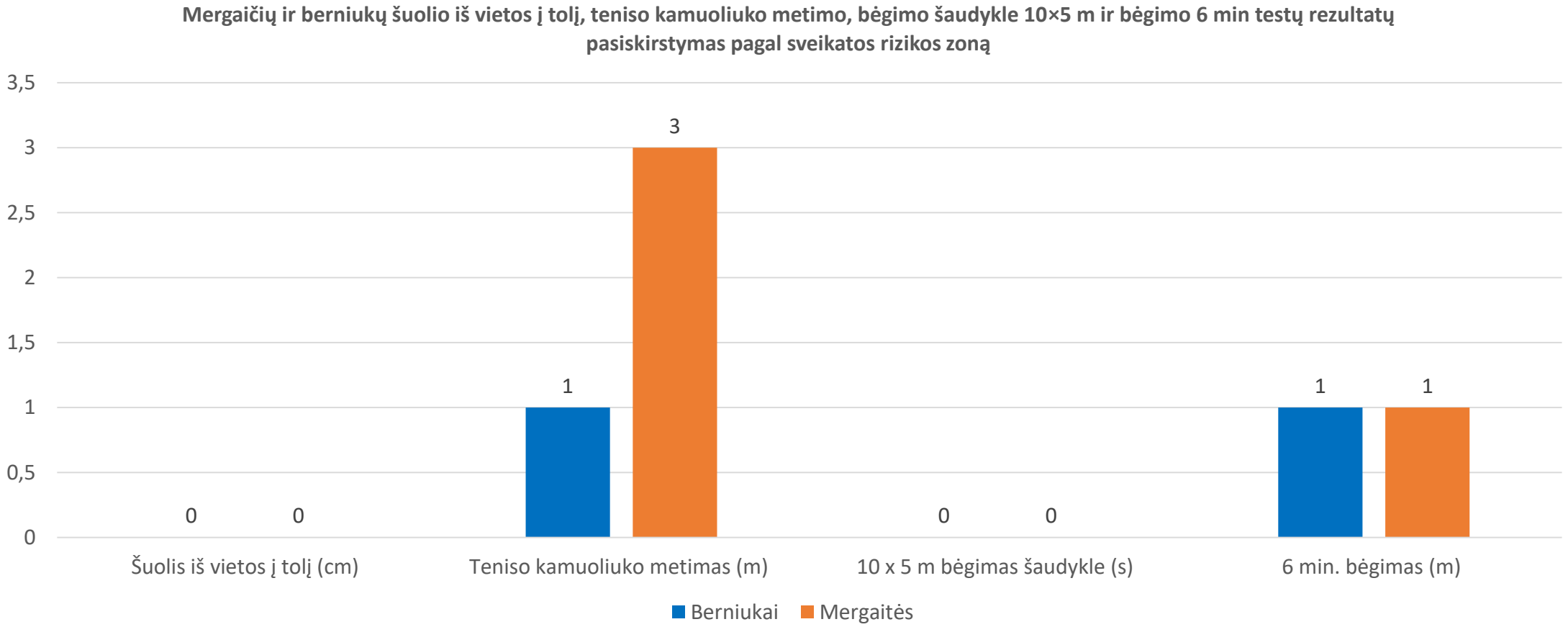
7 pav. 7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal bėgimo šaudykle 10 × 5 m testo įvertinimą

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 7 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 9 metų.



8 pav. 7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal 6 min. bėgimo testo įvertinimą

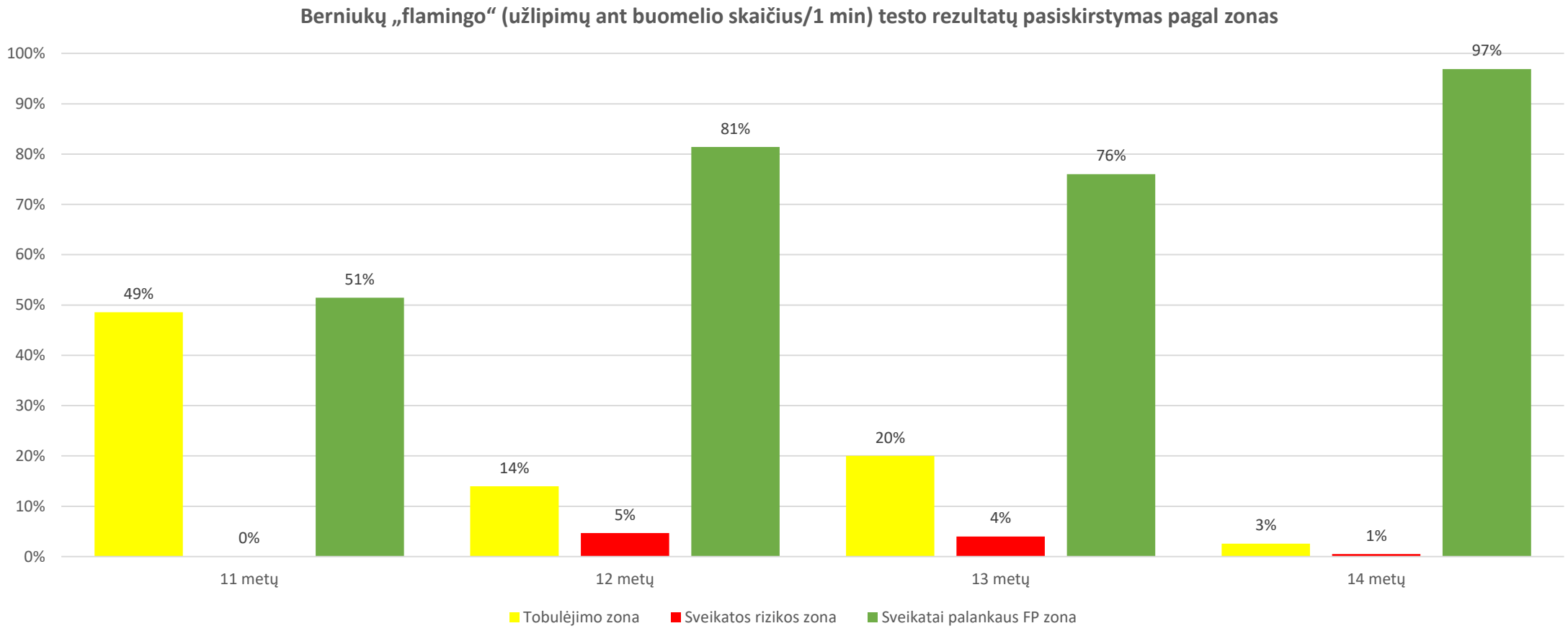
Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 8 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną ir į sveikatos rizikos zoną – 10 metų.



9 pav. 7-10 metų amžiaus berniukų ir mergaičių skaičius pagal šuolio iš vietos į tolį, teniso kamuoliuko metimo, bėgimo šaudykle 10×5 m ir bėgimo 6 min testų įvertinimą

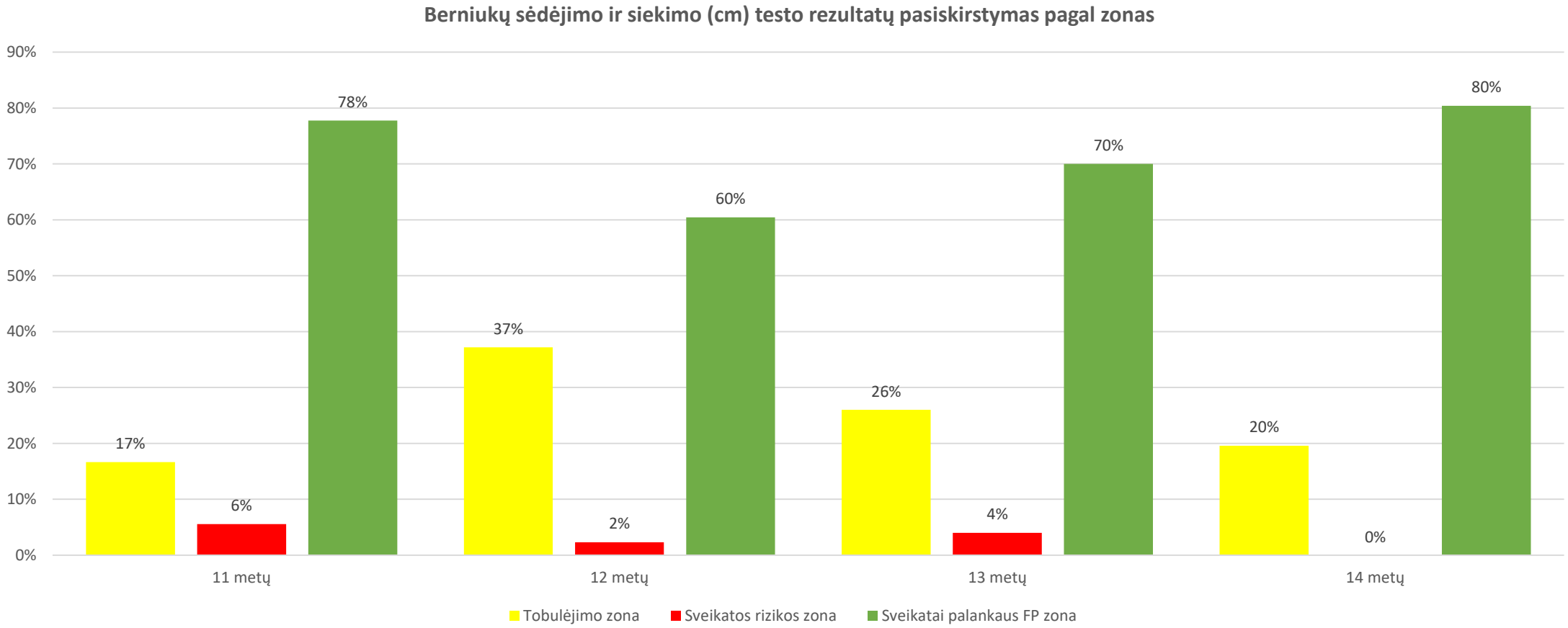
Didžiausias skaičius berniukų, patekusių į sveikatos rizikos zoną yra 1 pagal teniso kamuoliuko metimo ir bėgimo 6 min testų įvertinimus. Pagal šuolio iš vietos į tolį ir bėgimo šaudykle 10×5 m testų įvertinimus – 0. Didžiausias skaičius mergaičių pagal teniso kamuoliuko metimo - 3 ir bėgimo 6 min testų įvertinimą – 1. Pagal šuolio iš vietos į tolį, bėgimo šaudykle 10×5 m testų įvertinimą – 0.

Pagrindinio ugdymo mokinių fizinio pajėgumo testų analizė



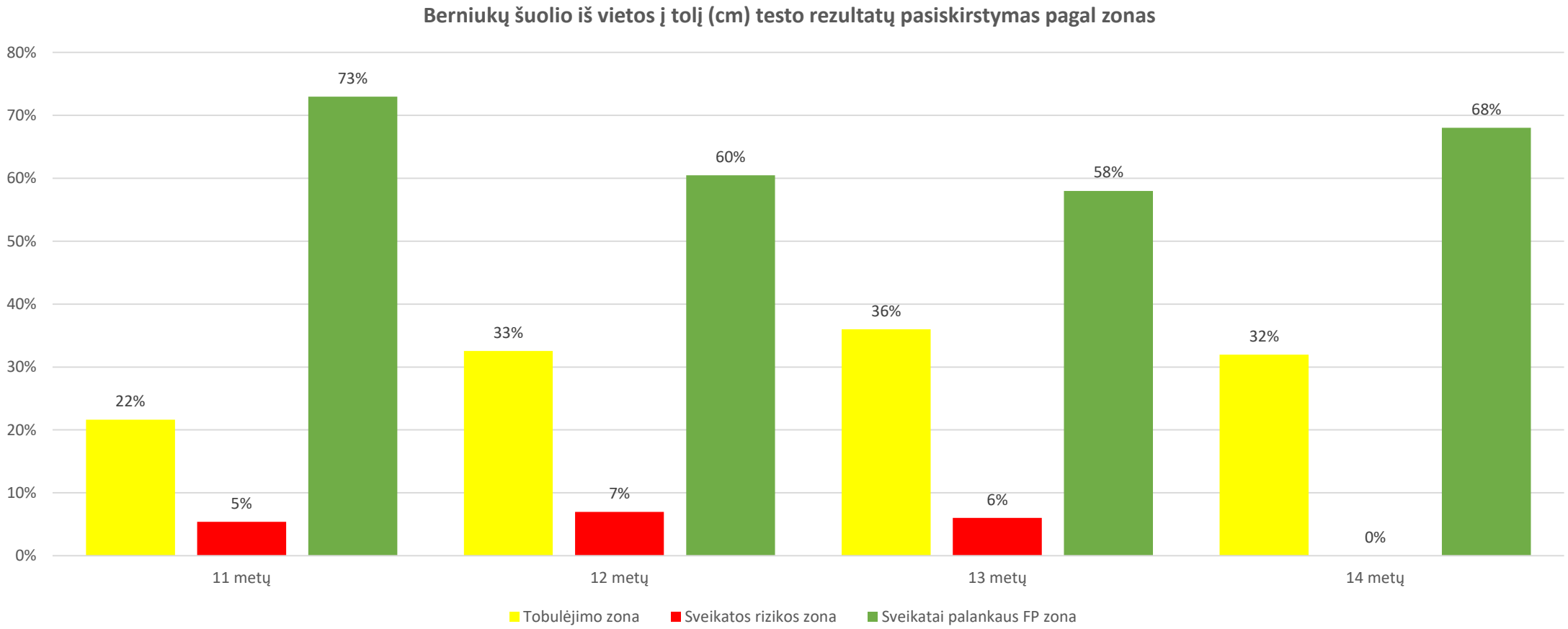
10 pav. 11-14 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal „flamingo“ testo įvertinimą

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 14 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 11 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 12 metų.



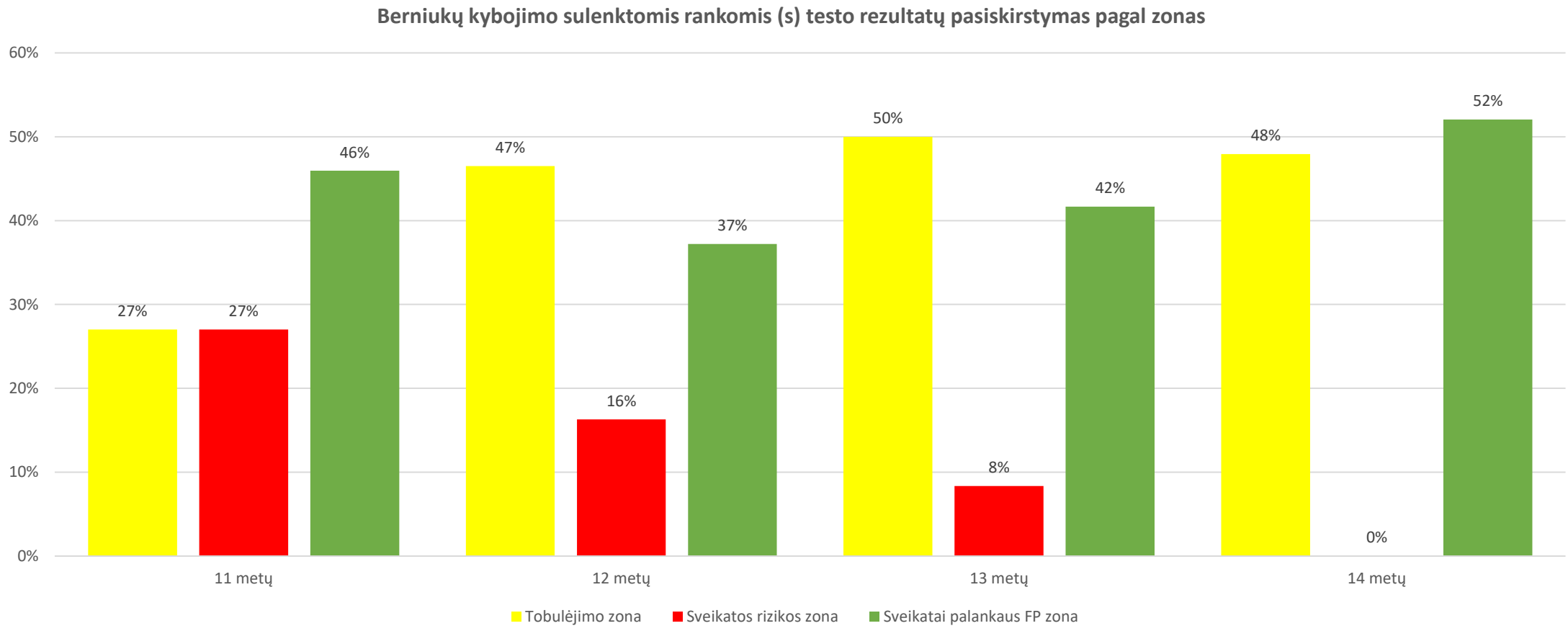
11 pav. 11-14 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal sėdėjimo ir siekimo testo įvertinimą

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 14 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 12 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 11 metų.



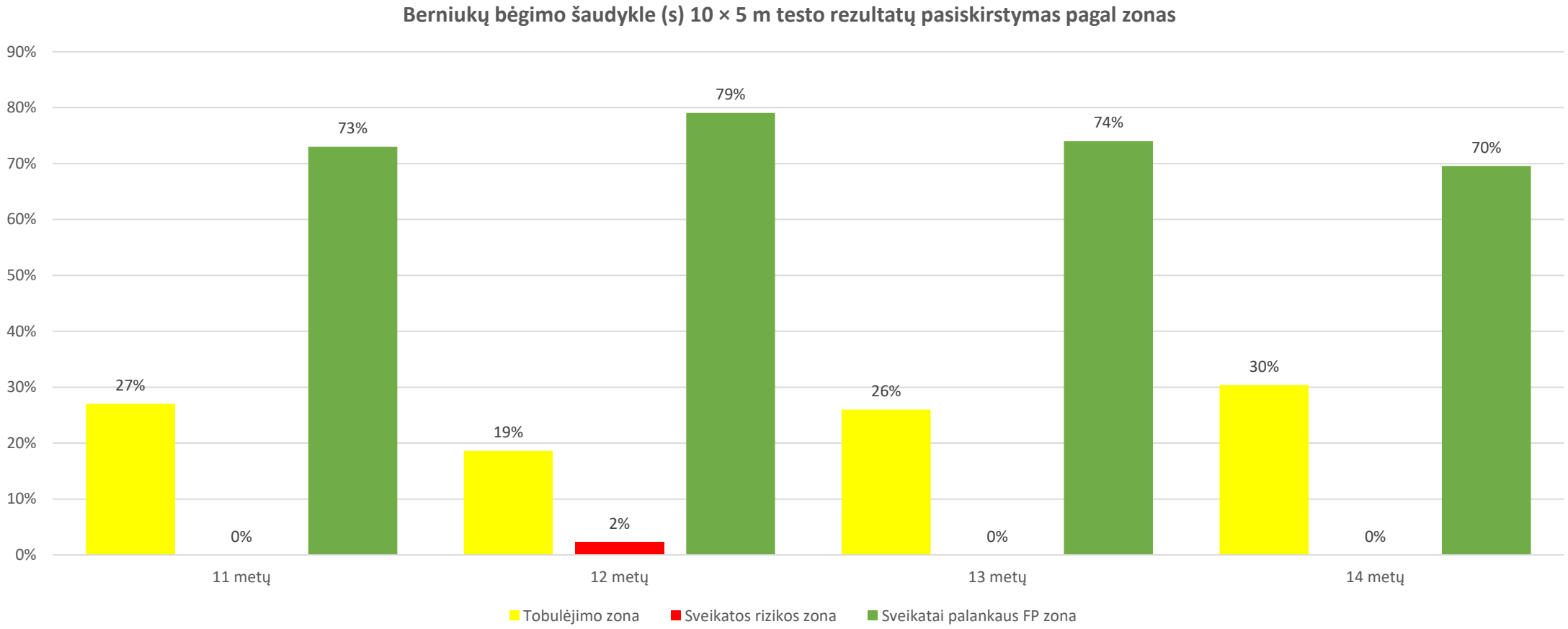
12 pav. 11-14 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 11 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną - 13 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 12 metų.



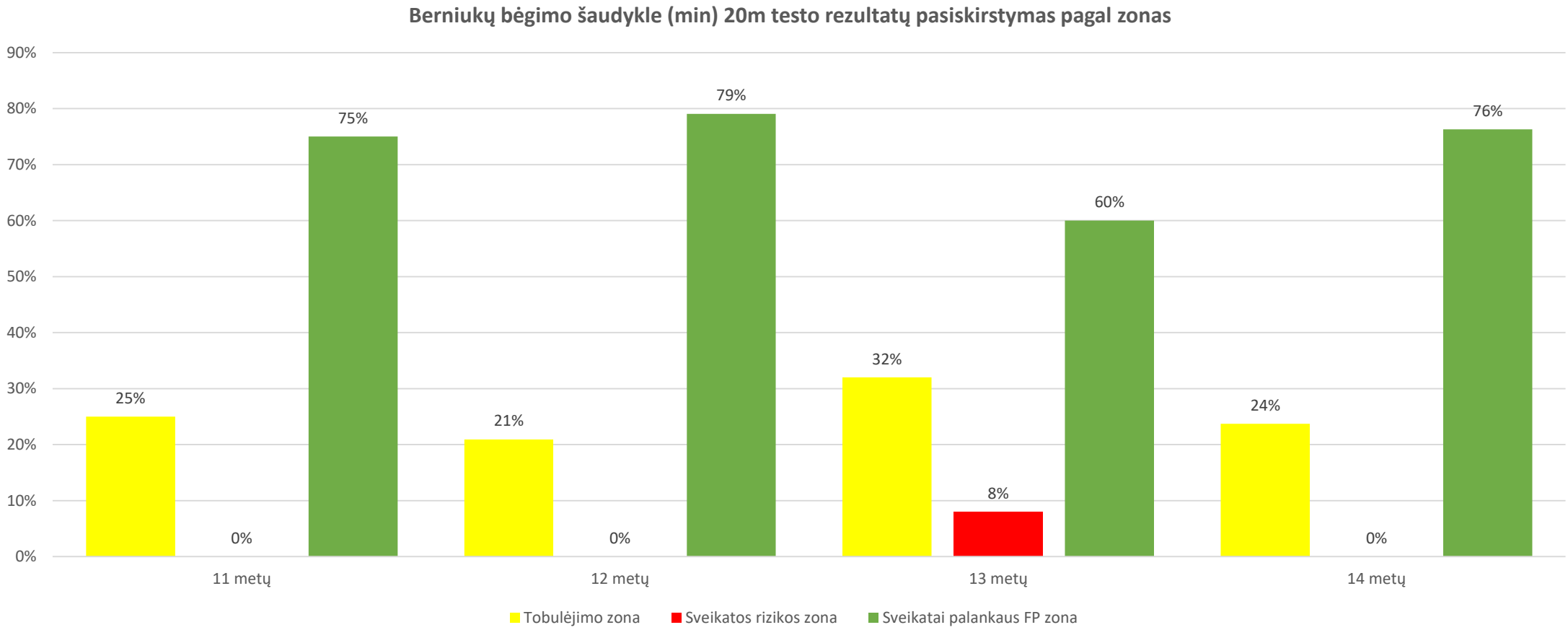
13 pav. 11-14 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal kybojimo sulenktomis rankomis testo įvertinimą

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 14 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 13 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 11 metų.



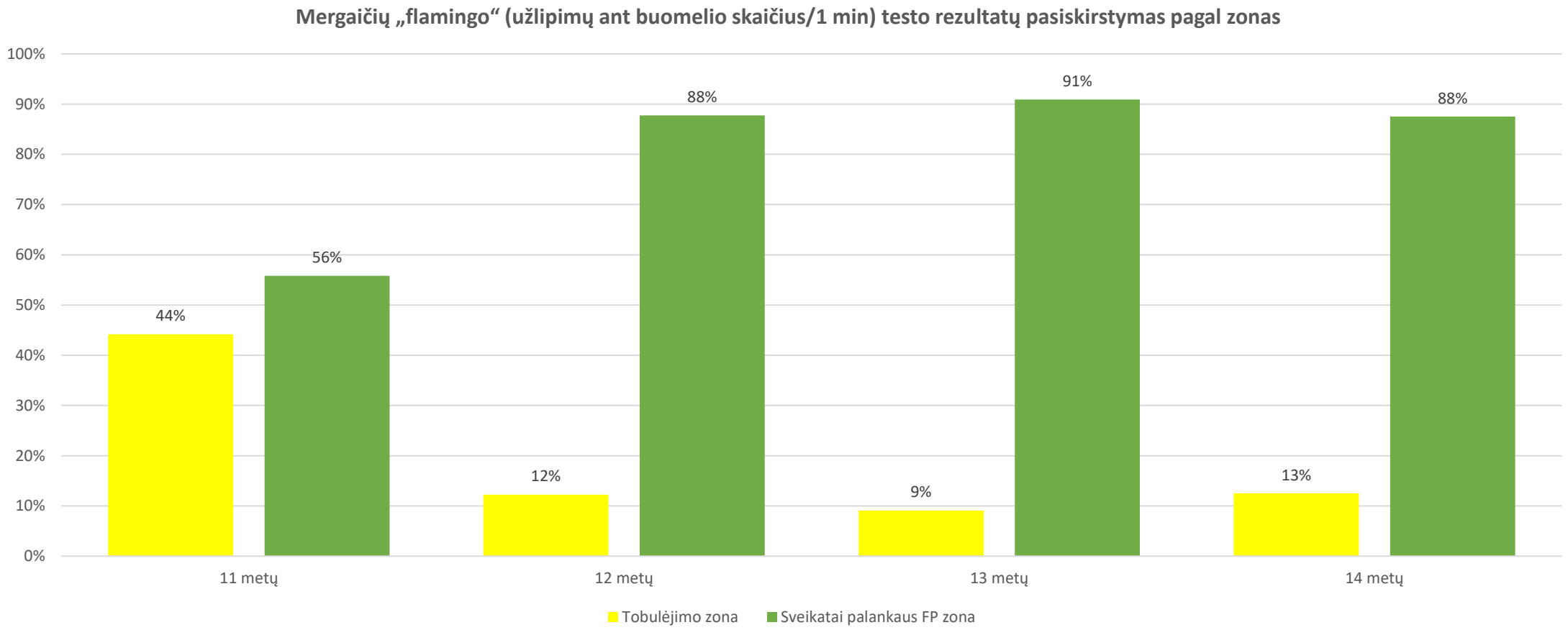
14 pav. 11-14 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal bėgimo šaudykle 10 × 5 m testo įvertinimą

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 12 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 14 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 12 metų.



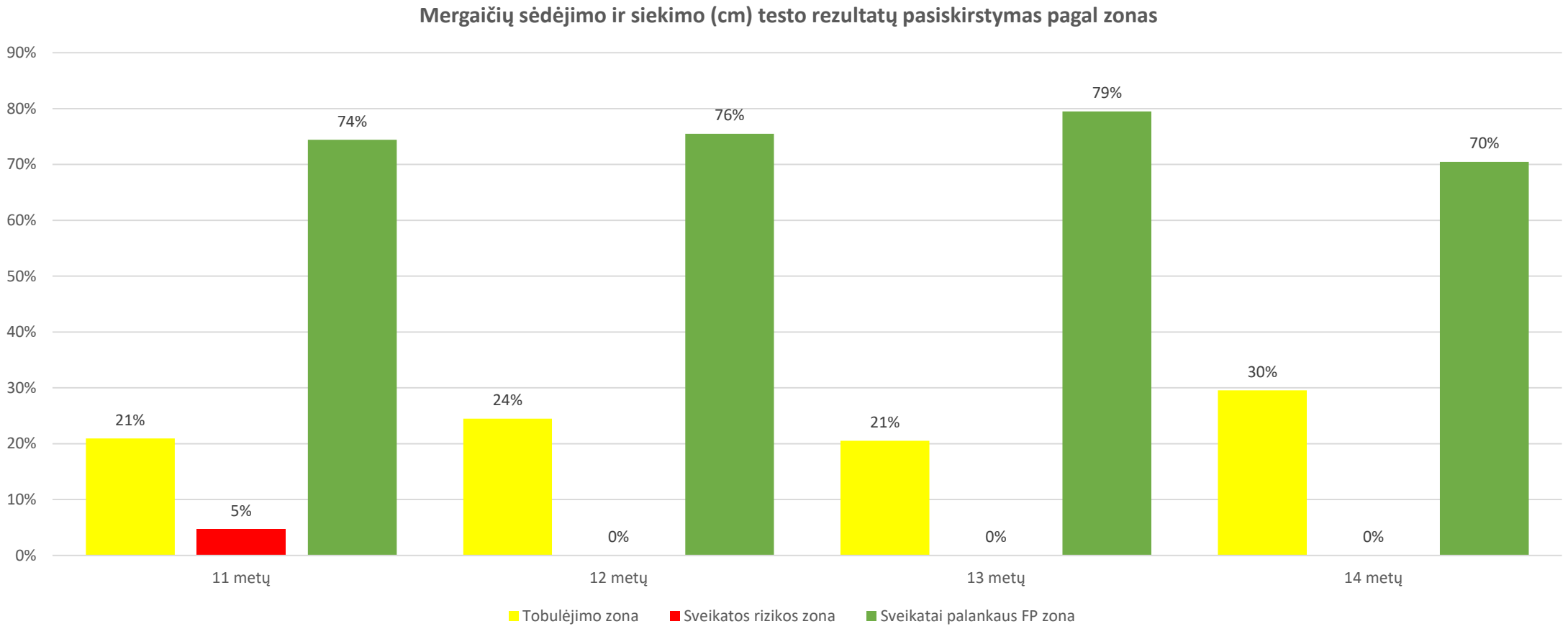
15 pav. 11-14 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal bėgimo šaudykle 20 m testo įvertinimą

Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 12 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną ir į sveikatos rizikos zoną – 13 metų.



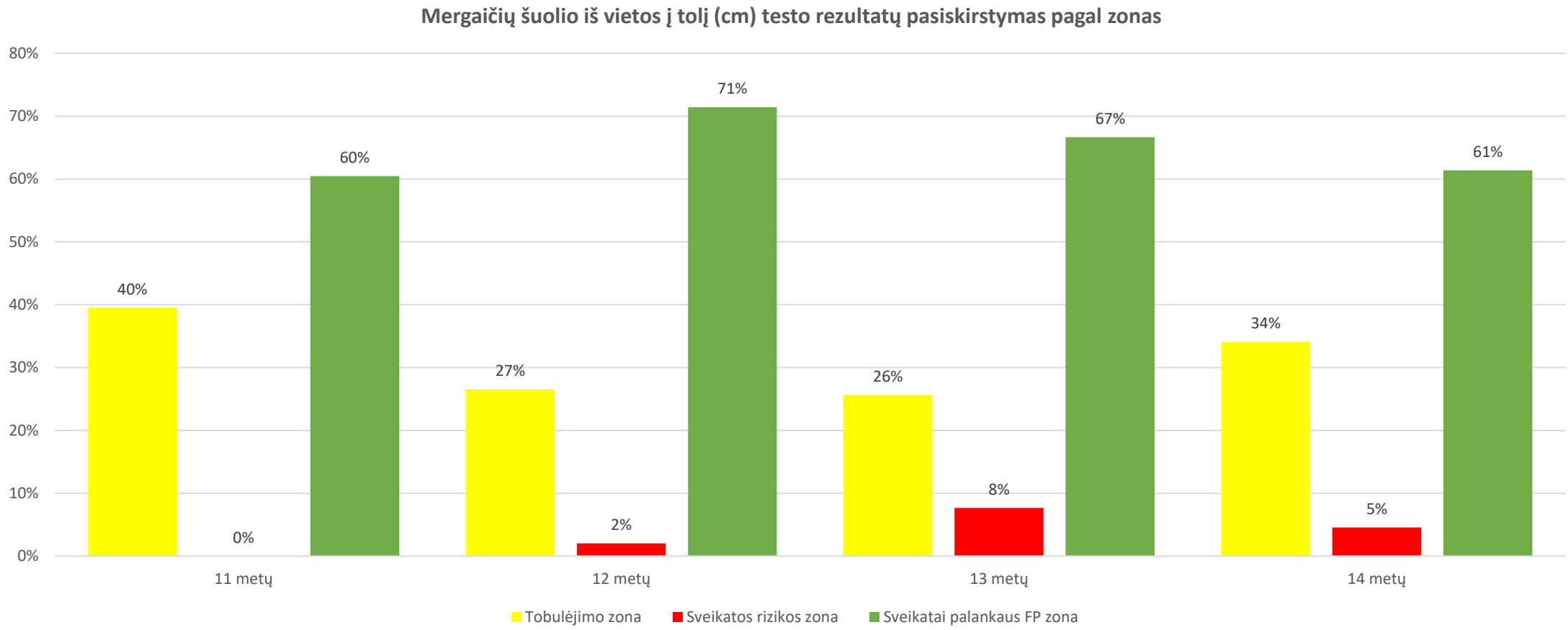
16 pav. 11-14 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal „flamingo“ testo įvertinimą

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 13 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną - 11 metų.



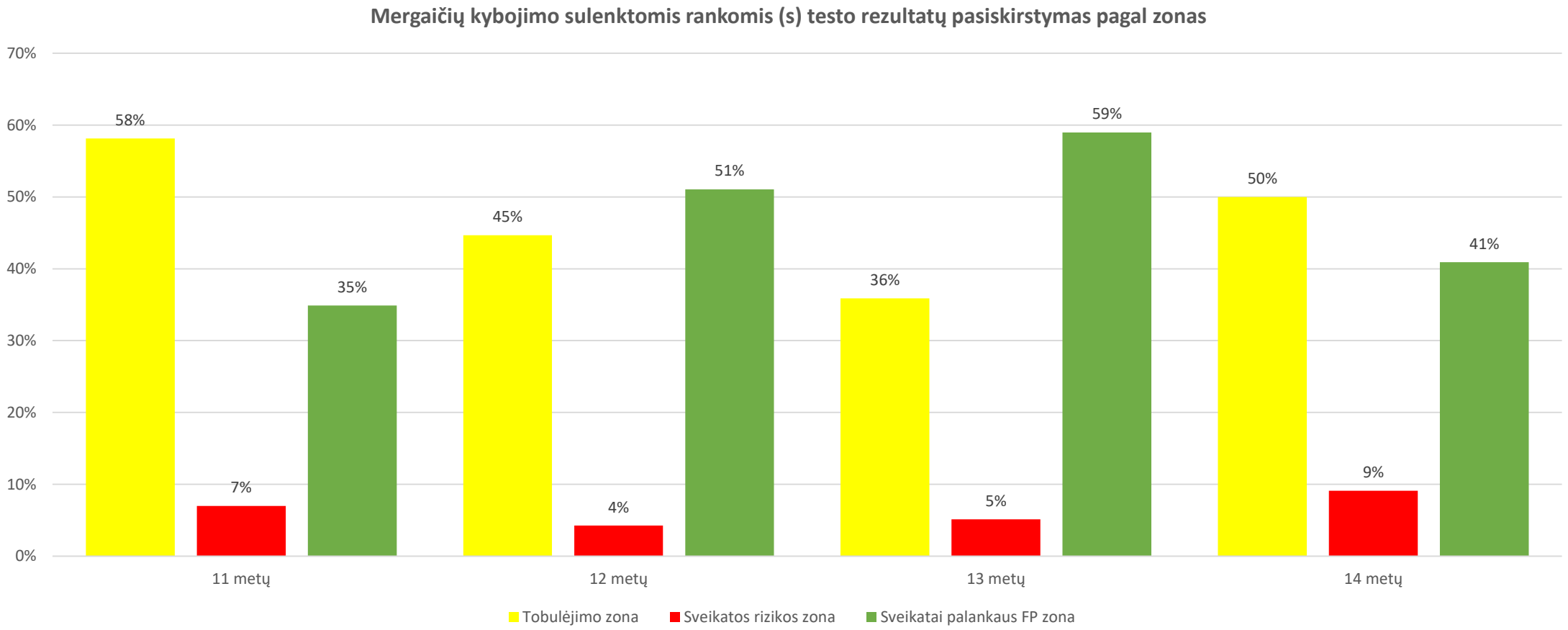
17 pav. 11-14 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal sėdėjimo ir siekimo testo įvertinimą

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 13 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 14 ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 11 metų.



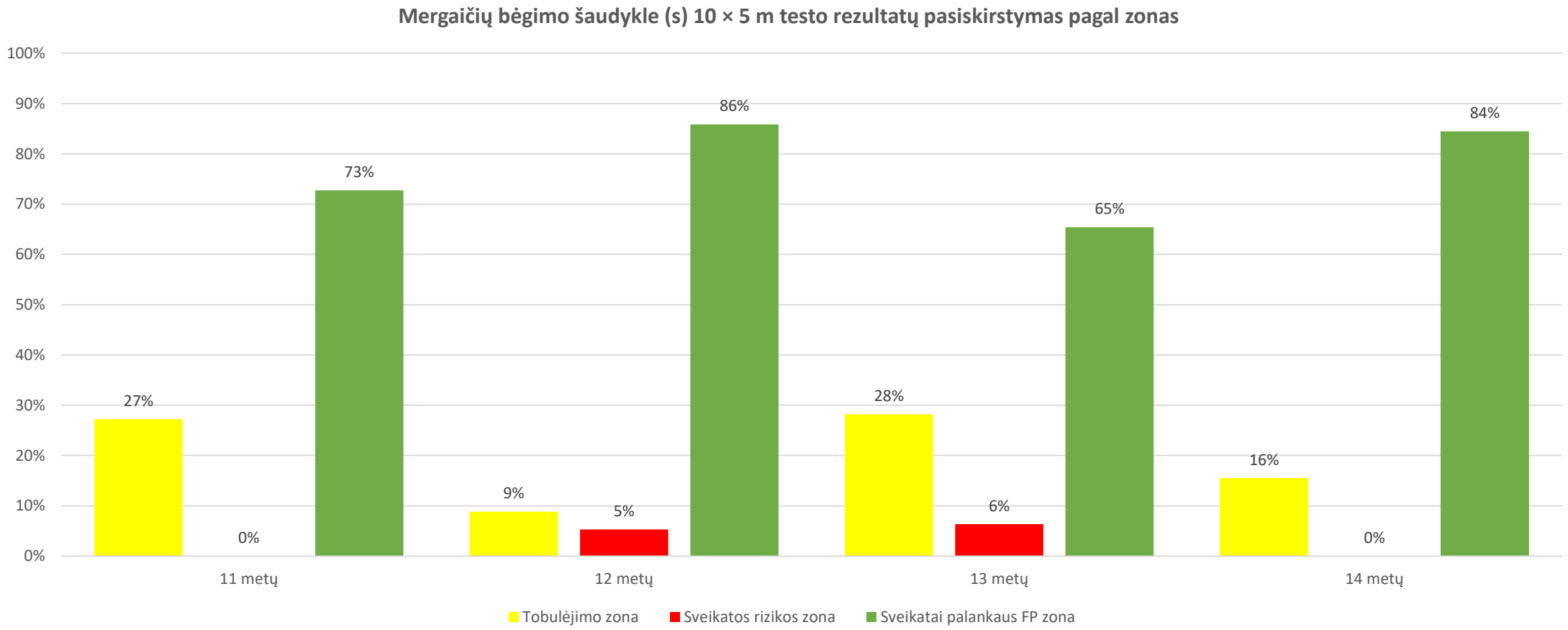
18 pav. 11-14 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 12 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 11 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 13 metų.



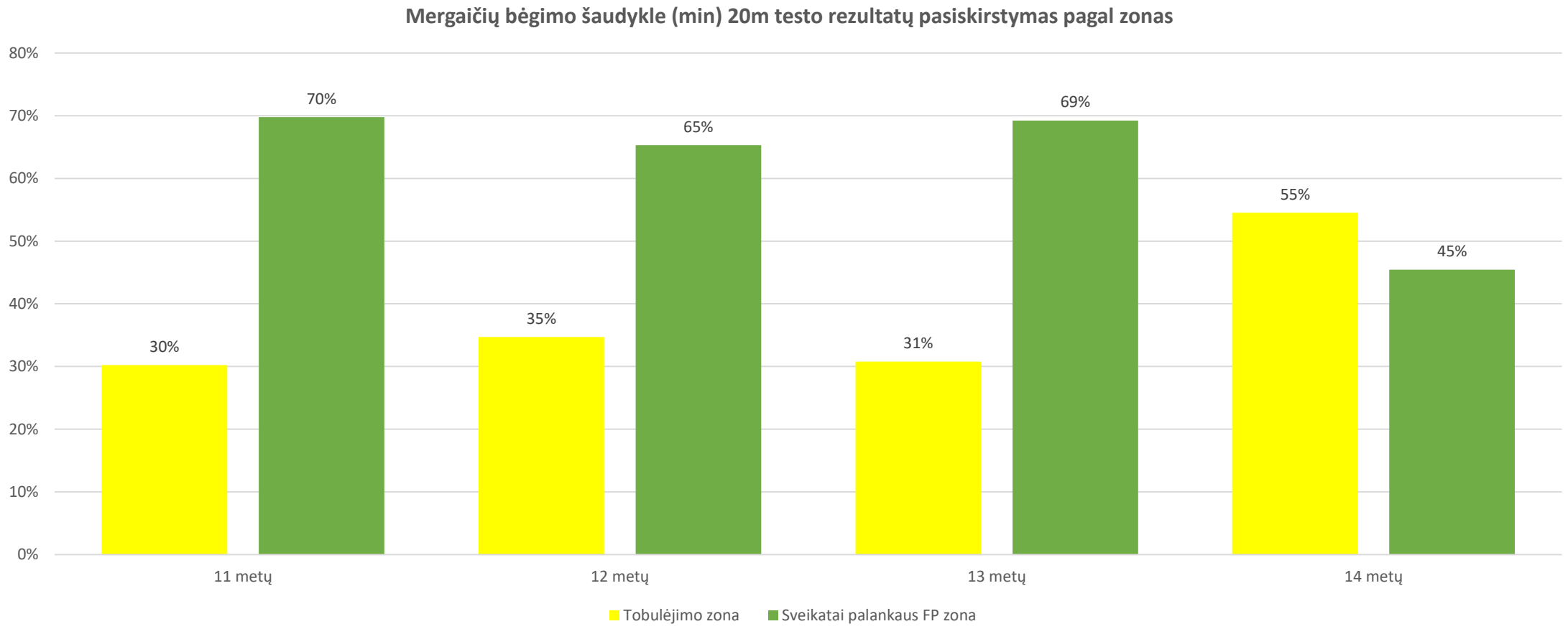
19 pav. 11-14 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal kybojimo sulenktomis rankomis testo įvertinimą

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 13 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 11 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 14 metų.



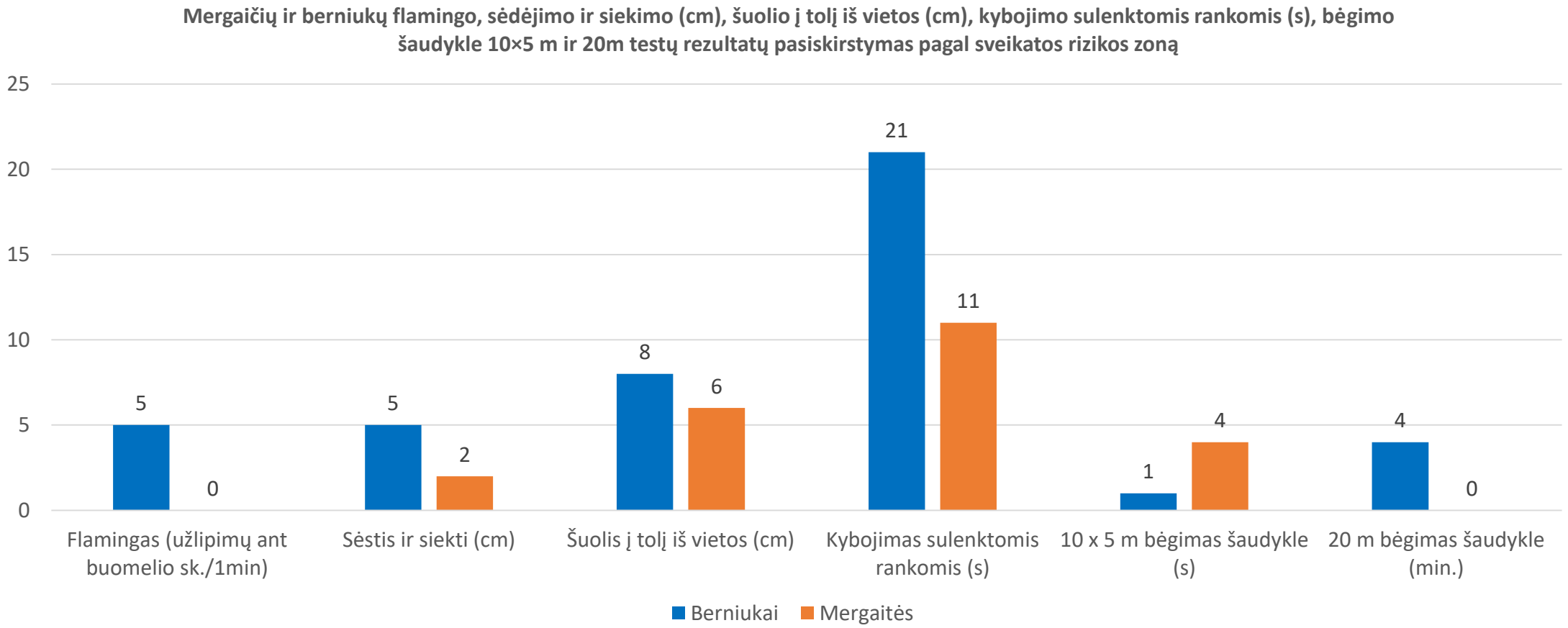
20 pav. 11-14 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal bėgimo šaudykle 10 × 5 m testo įvertinimą

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 12 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną ir į sveikatos rizikos zoną – 13 metų.



21 pav. 11-14 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal bėgimo šaudykle 20 m testo įvertinimą

Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 11 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 14 metų.



22 pav. 11-14 metų amžiaus berniukų ir mergaičių skaičius pagal flamingo, sėdėjimo ir siekimo, šuolio į tolį iš vietos, kybojimo sulenktomis rankomis, bėgimo šaudykle 10×5 m ir bėgimo šaudykle 20 m testų įvertinimą

Didžiausias skaičius berniukų, patekusių į sveikatos rizikos zoną yra 21 pagal kybojimo sulenktomis rankomis testo įvertinimą. Pagal flamingo ir pagal sėstis ir siekti testų įvertinimą – 5. Pagal šuolio iš vietos - 8, pagal bėgimo šaudykle 10×5 m – 1 ir pagal 20 m bėgimo šaudykle – 4. Didžiausias skaičius mergaičių, kurios pateko į sveikatos rizikos zoną yra 11 pagal kybojimo sulenktomis rankomis testo įvertinimą. Pagal sėstis ir siekti testo įvertinimą – 2, pagal šuolio į tolį iš vietos – 6 ir pagal bėgimo šaudykle 10×5 m testo įvertinimą – 4.

Pradinio ugdymo programos mokinių, priskiriamų sveikatos rizikos zonai, fizinio pajėgumo gerinimo rekomendacijos

Mokinių, patekusių į sveikatos rizikos zoną, fizinių ypatybių įvertinimas ir fizinio pajėgumo gerinimo rekomendacijos pagal šuolio į tolį iš vietos testo įvertinimą

Ką tai rodo?

• Silpnai išsivystęs kojų ir bendras raumenynas sąlygoja prastą laikyseną, padidėjusią kritimų riziką. Prognozuojamas didesnis kaulų mineralų tankio mažėjimas, t. y. atsiranda kaulų retėjimo rizika suaugusiojo amžiuje.
• Maža raumenų jėga siejasi su didele raumenų pažeidimo rizika, blogu gliukozės pasisavinimu. Maža kojų raumenų jėga neužtikrina viršutinės kūno dalies stabilumo, greičiau pavargstama vaikštant, bėgiojant, žaidžiant. Silpnai išsivystęs kojų ir bendras raumenynas šiame amžiaus tarpsnyje yra pataisomas raumenų treniruotėmis, jei jo nesąlygoja kokie nors fiziniai sutrikimai, ligos.

Rekomenduojama:

• Siekiant lavinti kojų raumenų jėgą, reikėtų apatinės kūno dalies treniruotėms skirti bent po 20–30 min. 2–3 kartus per savaitę, nuosekliai didinant kojų pratimų pakartojimų skaičių.
• Pliometriniai pratimai (pašokimas iš statinės padėties) – pašokimas ant paaukštintos platformos iš statinės padėties.
• Izometriniai pratimai – pritūpimai, priglaudus nugarą prie sienos; gulint ant nugaros, spausti kamuolį tarp sulenktų kojų.
• Pritūpimai.

- Šuoliai iš vietos ir šuoliukai. Šie, išlaikant balansą nusileidimo ant pagrindo fazėje yra veiksmingesni, nei šuoliai ir šuoliukai tuoj pat vėl atšokus nuo pagrindo.
- Šoninis ėjimas. Iš pradinės pozicijos, kai kojos pečių plotyje ir sulenktos per kelius, vidutinio ilgio žingsniais žengiama į šoną. Taip žingsniuojama neištiesus kelių kelis žingsnius į vieną pusę, kelis – į kitą. Rankos laikomos priešais save.
- Šuoliukai su šokdyne.

Kojų raumenų jėgai ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos / sportinės veiklos:

- Kovos menai, futbolas, sportinė gimnastika, sportiniai šokiai, gatvės šokiai, dailusis čiuožimas, ledo ritulys, žolės riedulys, slidinėjimas, vandens slidės, šuoliai ant batuto.

Mokinių, patekusių į sveikatos rizikos zoną, fizinių ypatybių įvertinimas ir fizinio pajėgumo gerinimo rekomendacijos pagal teniso kamuoliuko metimo testo įvertinimą

Ką tai rodo?

- Silpnai išvystyti didieji motoriniai įgūdžiai naudojant objektą (pvz., kamuolį). Sunku pakelti ir išlaikyti didesnį svorį. Rankos greitai pavargsta, atliekant jomis pasikartojančius judesius. Dėl to, prasčiau sekasi žaisti kai kuriuos žaidimus (pvz., su kamuoliu, badmintoną), plaukti, imtyniauti, atlikti kai kuriuos darbus buityje.

- Mažesnė už vidutinę rankų ir kojų raumenų jėga siejasi su didesniu mirtingumu nuo lėtinių neinfekcinių ligų.

- Jei raumenų silpnumas nėra išsivystęs dėl ligos (pvz., anemijos), šiame amžiaus tarpsnyje problemą nesunku išspręsti treniruojantis.

Rekomenduojama:

- Pratimai, įveikiant savo kūno masę – pvz., atsispaudimai, prisitraukimai. Pratimai, naudojant papildomus nedidelius svorius. Atliekant pratimus su svoriais, mažiau kartų, įveikiant didesnį svorį, labiau lavėja raumenų jėga, o daugiau kartų, įveikiant mažesnį svorį, stiprėja raumenų ištvermė. Atliekant pratimus su papildomais svoriais, rekomenduojama trenerio priežiūra.

Rankų raumenų jėgai ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos:

- Rankinis, tinklinis, krepšinis, rankų lenkimas, virvės traukimas, šaudymas iš lanko, fechtavimasis, plaukimas.

Mokinių, patekusių į sveikatos rizikos zoną, fizinių ypatybių įvertinimas ir fizinio pajėgumo gerinimo rekomendacijos pagal bėgimo šaudykle 10×5 m testo įvertinimą

Ką tai rodo?

• Mažas greitumas ir vikrumas rodo, jog vaikas nepakankamai gerai kontroliuoja savo judesius. Padidėja kritimų, traumų rizika. Ilgiau atsistatoma po intensyvaus fizinio krūvio.
• Mažesnis greitumas ir vikrumas siejamas su antsvoriu ar nutukimu.

Rekomenduojama:

• Pradžioje lavinti tikslumą, vėliau didinti greitį.
• Pratimai judesių tikslumui ir greičiui, patiesus ant horizontalaus paviršiaus virvines kopėčias.
• Tarp pratimų serijų būtinas atsipalaidavimas, nes pavargęs raumuo netobulėja. Būtina ilsėtis nuo 30 s iki 3 min., bet ne trumpiau ir ne ilgiau. Atlikti tiek vieno pratimo serijų, kiek vaikas jaučiasi pajėgus, pamažu didinant serijų skaičių iki 10.

Greitumui, vikrumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos:

• Futbolas, krepšinis, lengvoji atletika, tenisas, rankinis, orientavimosi sportas, biatlonas, beisbolas, regbis.

Mokinių, patekusių į sveikatos rizikos zoną, fizinių ypatybių įvertinimas ir fizinio pajėgumo gerinimo rekomendacijos pagal 6 m bėgimo testo įvertinimą

Ką tai rodo?

- Padidėjusi antsvorio, nutukimo ir metabolinio sindromo (sutrikusios medžiagų apykaitos) rizika. Greitai pavargstama, dūstama, atliekant fizines veiklas. Jei tai nėra kokios nors lėtinės ar įgimtos ligos pasekmė, gali būti, kad vaikas daug laiko praleidžia pasyviai. Šio amžiaus vaikams būtina būti vidutiniškai ar intensyviai fiziškai aktyviems ne mažiau nei 1 val. (geriau kelias valandas) per dieną.

Rekomenduojama:

- Ilgas ir nedidelio intensyvumo bėgimas. Jei per sunku – bėgimas kaitaliojamas su ėjimu.
- Judrieji žaidimai, važiavimas dviračiu, plaukimas.
- Sėdint prie televizoriaus, kompiuterio ar išmaniųjų įrenginių praleisti ne daugiau nei 2 val. per dieną.

Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos / sportinės veiklos:

- Lengvoji atletika, orientavimosi sportas, dviračių sportas, sportiniai šokiai, gatvės šokiai, aerobika.

Pagrindinio ugdymo programos mokinių, priskiriamų sveikatos rizikos zonai, fizinio pajėgumo gerinimo rekomendacijos

Mokinių, patekusių į sveikatos rizikos zoną, fizinių ypatybių įvertinimas ir fizinio pajėgumo gerinimo rekomendacijos pagal flamingo testo įvertinimą

Ką tai rodo?

- Jei tai nėra augimo spurto laikotarpis ar liga, tuomet rezultatai gali rodyti sąnarių ir kaulų funkcijos sutrikimus (pvz., viena koja ilgesnė), nesimetrišką kairės ir dešinės pusės raumenų išsivystymą, propriocepcijos sutrikimus.
- Padidėjusi griuvimų ir su tuo susijusių pažeidimų rizika.

Rekomenduojama:

- Statiniai ir dinaminiai pratimai naudojant savo kūno svorį bei nestabilius paviršius, platformas, įvairaus dydžio kamuolius. Vaikščiojimas pirmyn ir atgal ant apversto suoliuko pagrindo (apie 10 cm pločio linija).
- Pusiausvyros treniruotėse aktyvuojasi viso kūno raumenys, todėl bendro raumenyno stiprinimas prisideda prie pusiausvyros lavinimo.
- Kojų raumenis, torsą, pilvo presą stiprinantys pratimai.
- Pratimai, lavinantys periferinį matymą.

- Pratimai judant ir tuo pačiu metu stabiliai laikant daiktą rankose (pvz., padėklą su stikline vandens) ar ant galvos, gaudant ir metant kamuoliuką. Važinėjimas dviračiu, riedučiais, riedlente.
- Pratimai užsimerkus.
- Pratimus reikėtų atlikti 3 kartus per savaitę.

Pusiausvyrai ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos:

- Karatė, dailusis čiuožimas, meninė gimnastika, sportinė gimnastika, buriavimas, alpinizmas, vandens slidės, kalnų slidinėjimas.

Mokinių, patekusių į sveikatos rizikos zoną, fizinių ypatybių įvertinimas ir fizinio pajėgumo gerinimo rekomendacijos pagal sėstis ir siekti testo įvertinimą

Ką tai rodo?

- Nepakankamas lankstumas gali rodyti netinkamą kolageno ir elastano santykį audiniuose. Nepakankamas lankstumas gali būti paveldėtas. Nepakankamas kai kurių sąnarių lankstumas apsunkina kasdienių fizinių veiklų kokybę.
- Įsitempę raumenys darbui sunaudoja daugiau energijos nei atpalaiduoti. Raumenyse blogiau cirkuliuoja kraujas, jie prasčiau aprūpinami maistinėmis medžiagomis.
- Sunku pasilenkti, pasiekti.
- Laikui bėgant, dėl nelankstumo susiformuoja netinkama laikysena. Didesnė apatinės nugaros dalies skausmų rizika ateityje.
- Fizinis pasyvumas yra viena iš galimų nelankstumo priežasčių.

Rekomenduojama:

- Rekomenduojama lankstumą lavinti 4–7 kartus per savaitę.
- Tempimo ir raumenų relaksacijos pratimai.
- Taikytinas propriocepsinės neuroraumeninės facilitacijos (toliau – PNF) metodas. Jo esmę sudaro raumenų susitraukimo, atsipalaidavimo, tempimo derinimas, kurio metu tobulėja neuroraumeninių impulsų perdavimas. PNF metodas yra efektyvesnis už statinį tempimą, tačiau jį naudojant reikalinga partnerio pagalba, sugaištama daugiau laiko. Tempimo pratimai, atliekami tol, kol nesukelia nemalonių pojūčių. Tempiant vengti spyruokliavimo.

Lankstumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos / sportinės veiklos:

- Meninė gimnastika, dailusis čiuožimas, vaikams ir paaugliams adaptuota joga, pilatesas.

Mokinių, patekusių į sveikatos rizikos zoną, fizinių ypatybių įvertinimas ir fizinio pajėgumo gerinimo rekomendacijos pagal šuolio į tolį iš vietos testo įvertinimą

Ką tai rodo?

• Silpnai išsivystęs kojų ir bendras raumenynas sąlygoja prastą laikyseną, padidėjusią kritimų riziką. Prognozuojamas didesnis kaulų mineralų tankio mažėjimas, t. y. atsiranda kaulų retėjimo rizika suaugusiojo amžiuje.
• Maža raumenų jėga siejasi su didele raumenų pažeidimo rizika, blogu gliukozės pasisavinimu. Maža kojų raumenų jėga neužtikrina viršutinės kūno dalies stabilumo, greičiau pavargstama vaikštant, bėgiojant, žaidžiant. Silpnai išsivystęs kojų ir bendras raumenynas šiame amžiaus tarpsnyje yra pataisomas raumenų treniruotėmis, jei jo nesąlygoja kokie nors fiziniai sutrikimai, ligos.

Rekomenduojama:

- Pratimai, įveikiant pasipriešinimą.
- Pritūpimai be svorio.
- Įtūpstai; įtūpstai su kojos pakėlimu, kojos atitraukimu.
- Šoninis ėjimas su pasipriešinimo juosta ant kojų.
- Balansavimo pratimai, kurie stiprina apatinių galūnių pagrindinius raumenis.
- Šuoliukai su šokdyne.
- Krūvius reikia didinti laipsniškai, nepažeidžiant sausgyslių, raiščių, kremzlių ir kaulų, nes jie prie krūvių pripranta lėčiau nei raumenys.

Kojų raumenų jėgai ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos / sportinės veiklos:

- Kovos menai, futbolas, sportinė gimnastika, sportiniai šokiai, gatvės šokiai, dailusis čiuožimas, ledo ritulys, žolės riedulys, slidinėjimas, vandens slidės, šuoliai ant batuto.

Mokinių, patekusių į sveikatos rizikos zoną, fizinių ypatybių įvertinimas ir fizinio pajėgumo gerinimo rekomendacijos pagal kybojimo sulenktomis rankomis testo įvertinimą

Ką tai rodo?

- Silpna raumenų ištvermė sąlygoja greitesnį jų pavargimą, skausmą atliekant fizines veiklas, ypač susijusias su tų pačių veiksmų pasikartojimu.
- Didesnė širdies - kraujagyslių sistemos ligų rizika vyresniame amžiuje.

Rekomenduojama:

- Pradėti nuo lengvų treniruočių – sportuoti 2–3 kartus per savaitę, atliekant 1 - 2 serijas, tarp treniruočių palikti po dieną poilsio.
- Didinti krūvį palaipsniui – pereiti prie vidutinio intensyvumo: atlikti 8 - 12 pratimų po 4 serijas, kartojant 8 - 15 kartų.
- Rinktis paprastus pratimus su nedideliu svoriu – naudoti apie 45 - 50 % maksimalaus svorio, vienoje serijoje atlikti iki 50 % galimų pakartojimų.
- Ilsėtis tarp serijų - po kiekvienos serijos ilsėtis 60 - 80 sekundžių, kad raumenys spėtų atsistatyti.
- Įtraukti įvairovę ir keisti programą – pasirinkti 10 - 15 skirtingų pratimų visoms raumenų grupėms, keisti pratimus kas 2 - 3 mėnesius, įtraukti tempimo pratimus, judesius atlikti maksimalia amplitude.

Raumenų ištvermei ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos:

- Sportinė gimnastika, baidarių ir kanojų irklavimas, imtynės, plaukimas, šiuolaikinė penkiakovė, tenisas, stalo tenisas, tinklinis, rankinis, šaudymas, virvės traukimas, šaudymas iš lanko, fechtavimasis, boksas.

Mokinių, patekusių į sveikatos rizikos zoną, fizinių ypatybių įvertinimas ir fizinio pajėgumo gerinimo rekomendacijos pagal bėgimo šaudykle 10×5 m testo įvertinimą

Ką tai rodo?

- Paauglys nepakankamai gerai kontroliuoja savo judesius. Padidėja kritimų, traumų rizika. Ilgiau atsistatoma po intensyvaus fizinio krūvio.
- Siejasi su mažesnio kaulų mineralų tankio rizika.

Rekomenduojama:

- Atliekami įvairūs trumpalaikiai bėgimai maksimaliu greičiu, kurie paįvairinami tuo pat metu aukštai keliant kojas, plojant rankomis, varinėjant kamuolį. Bėgimas nuokalnėn, pavėjui ir pan. Pratimo atlikimo trukmė – 10 - 60 s, pasyvus poilsis tarp pratimų – 1 - 4 min.
- Pradedama lėtesniu tempu ir, atliekant pratimus, kuriuose dalyvauja didieji kūno raumenys, laipsniškai didinamas tempas ir atliekami labiau specifiniai judesiai.

Greitumui, vikrumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos:

- Futbolas, rankinis, krepšinis, tenisas, lengvoji atletika, orientavimosi sportas, biatlonas, beisbolas, regbis, greitasis čiuožimas, šiuolaikinė penkiakovė.

Mokinių, patekusių į sveikatos rizikos zoną, fizinių ypatybių įvertinimas ir fizinio pajėgumo gerinimo rekomendacijos pagal bėgimo šaudykle 20 m testo įvertinimą

Ką tai rodo?

- Padidėjusi antsvorio, nutukimo ir metabolinio sindromo rizika. Apsunkinta adaptacija esant fiziniams krūviams. T. y. greitai pavargstama atliekant fizines veiklas.
- Didelė rizika suaugusiojo amžiuje susirgti širdies - kraujagyslių sistemos ligomis.
- Siejama ir su netaisyklinga laikysena.
- Jei tai nėra kokios nors lėtinės ar įgimtos ligos pasekmė, gali būti, kad paauglys sąlyginai daug laiko praleidžia pasyviai. Šio amžiaus vaikams būtina būti vidutiniškai ar intensyviai fiziškai aktyviems ne mažiau nei 1 val. (geriau kelias valandas) per dieną.

Rekomenduojama:

- Ilgas ir nedidelio intensyvumo bėgimas. Jei per sunku – bėgimas kaitaliojamas su ėjimu.
- Judrieji žaidimai, važiavimas dviračiu, plaukimas.
- Sėdint prie televizoriaus, kompiuterio ar išmaniųjų įrenginių praleisti ne daugiau nei 2 val. per dieną.
- Važinėjimas dviračiu.
- Greiti šokiai.

Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos / sportinės veiklos:

- Lengvoji atletika, orientavimosi sportas, irklavimas, aerobika, dviračių sportas, sportiniai šokiai, plaukimas, slidinėjimas, čiuožimas, krepšinis, futbolas, kalnų slidinėjimas, sportinė akrobatika.

Bendrosios rekomendacijos

1. **Skatinti natūralų judėjimą** – rekomenduojama kuo dažniau leisti mokiniams karstytis, šokinėti, laipioti, bėgioti lauke, ypač gamtinėje ar tam specialiai pritaikytoje aplinkoje. Tai svarbu pradinukams, nes atitinka jų raidos poreikius pagal pradinio ugdymo programą.
2. **Trumpinti sėdėjimo laiką** – kuo mažiau laiko praleisti sėdint: pertraukų metu skatinti aktyvų judėjimą, integruoti fizinį aktyvumą į pamokas (pvz., pertraukėlės su judesiu, mankšta klasėje).
3. **Formuoti sveikus mitybos įpročius**

- **Raumenų jėgai**: skatinti vaisių ir daržovių vartojimą – tai svarbu tiek kojų, tiek rankų raumenų funkcijoms.
- **Raumenų masei**: įtraukti į mitybą daugiau baltymų (pvz., pieno produktai, kiaušiniai, ankštiniai), angliavandenių (visagrūdžiai produktai, vaisiai), bei mineralinių medžiagų turinčio maisto (pvz., riešutai, žuvis).

4. **Ugdyti fizinį pajėgumą visapusiškai** – skatinti įvairius judėjimo gebėjimus: ištvermę, greitį, koordinaciją, lankstumą, kad mokiniai augtų fiziškai aktyvūs ir sveiki.
5. **Kurti aktyvią aplinką** – fizinio aktyvumo skatinimas turi vykti ne tik per kūno kultūros pamokas, bet ir pertraukų metu, po pamokų veiklose bei bendroje mokyklos aplinkoje (pvz., žaidimų aikštelės, sporto kampeliai klasėse).

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Ačiū už dėmesį!