

Tauralaukio progimnazijos pradinio ir pagrindinio ugdymo mokinių fizinio pajėgumo duomenų analizė



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: mokinyss 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), mokinių ugdantys pradinių klasių mokytojai, fizinio ugdymo pamokas vedantys mokytojai, visuomenės sveikatos specialistai, vykdančys sveikatos priežiūrą mokykloje, bei kiti asmenys, kuriems tokią teisę suteikia LR teisės aktai.

Mokinių fizinio pajėgumo testai

Mokiniam, 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).

Mokiniam, besimokantiems pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas:

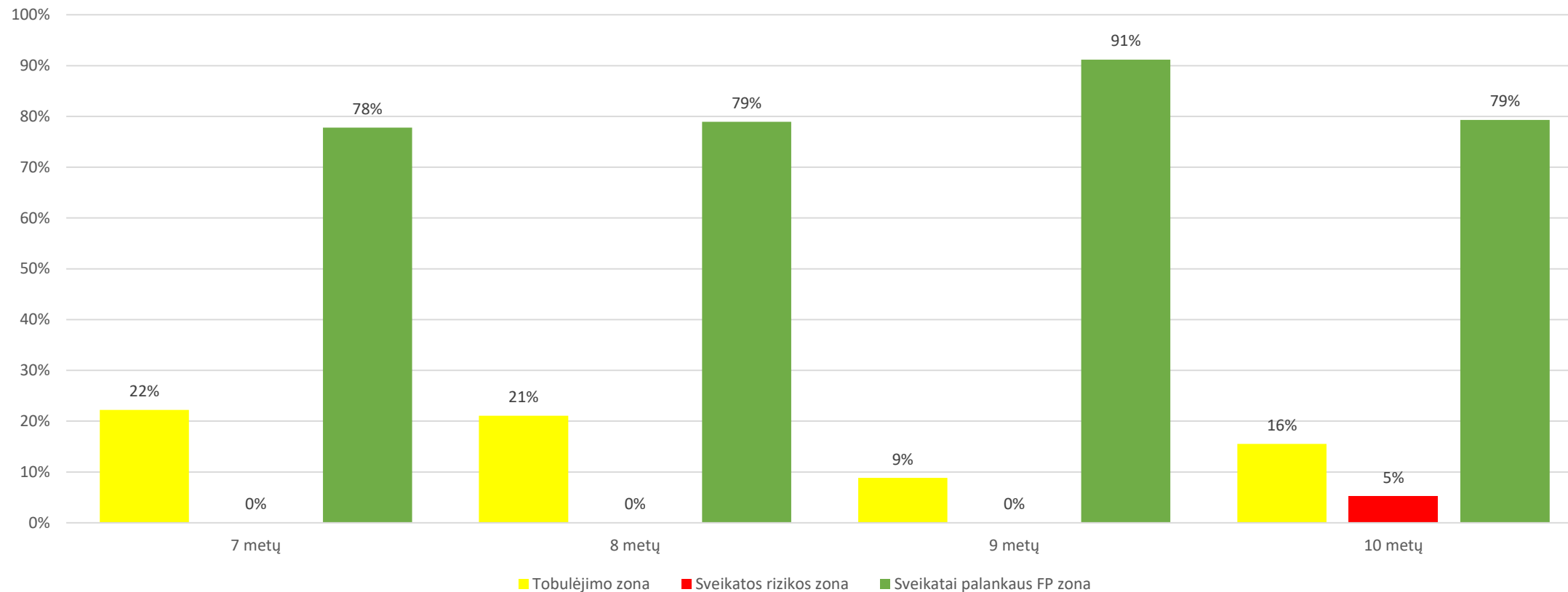
- „Flamingas“ (pusiausvyrai nustatyti);
- „Sėstis ir siekti“ (lankstumui nustatyti);
- „Šuolis į tolį iš vietos“ (kojų raumenų jėgai nustatyti);
- „Kybojimas sulenktomis rankomis“ (raumenų ištvermei nustatyti);
- „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ (greitumui, vikrumui nustatyti);
- „20 m bėgimas šaudykle“ (širdies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

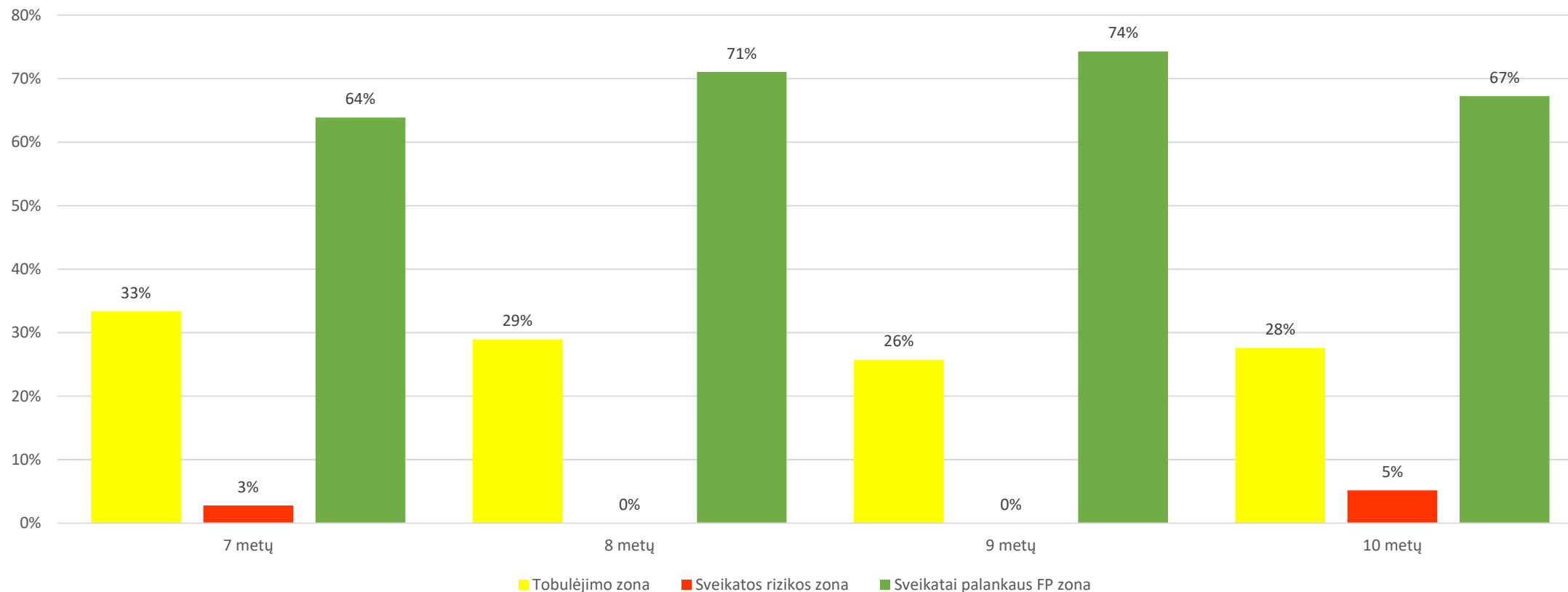
Berniukų šuolio iš vietos į tolį (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



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 9 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 7 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 10 metų.

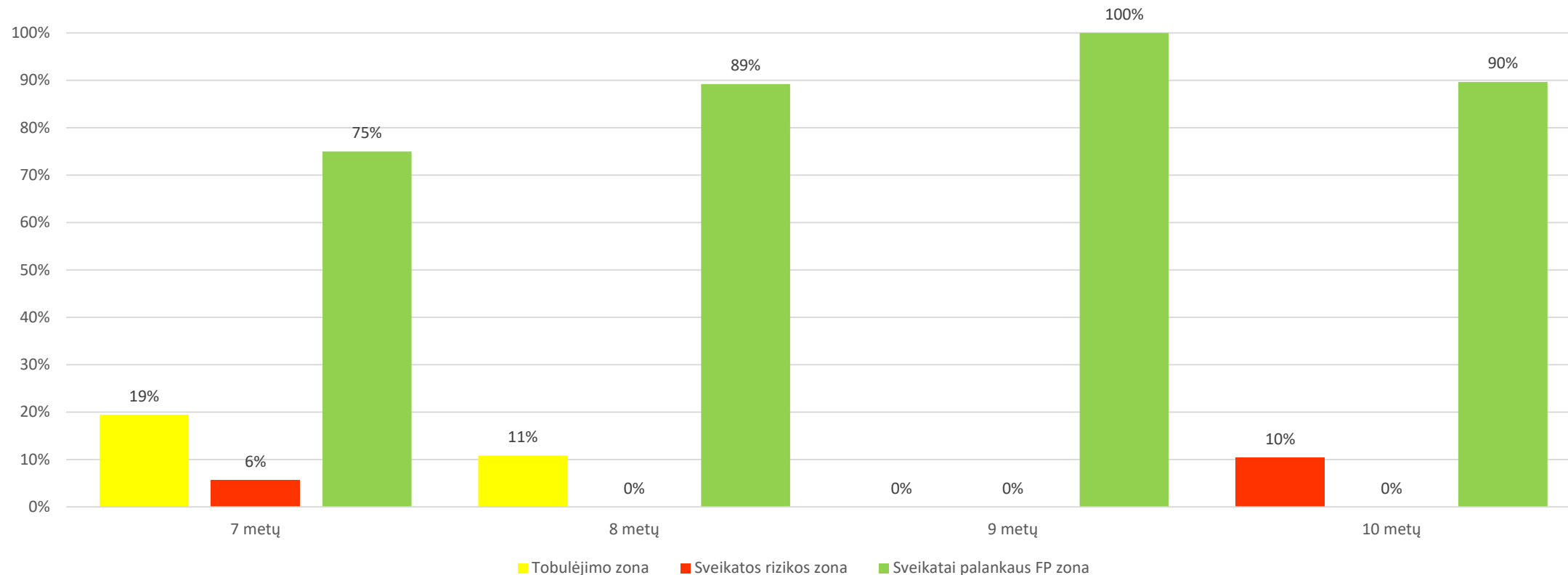
Berniukų teniso kamuoliuko metimo (m) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



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

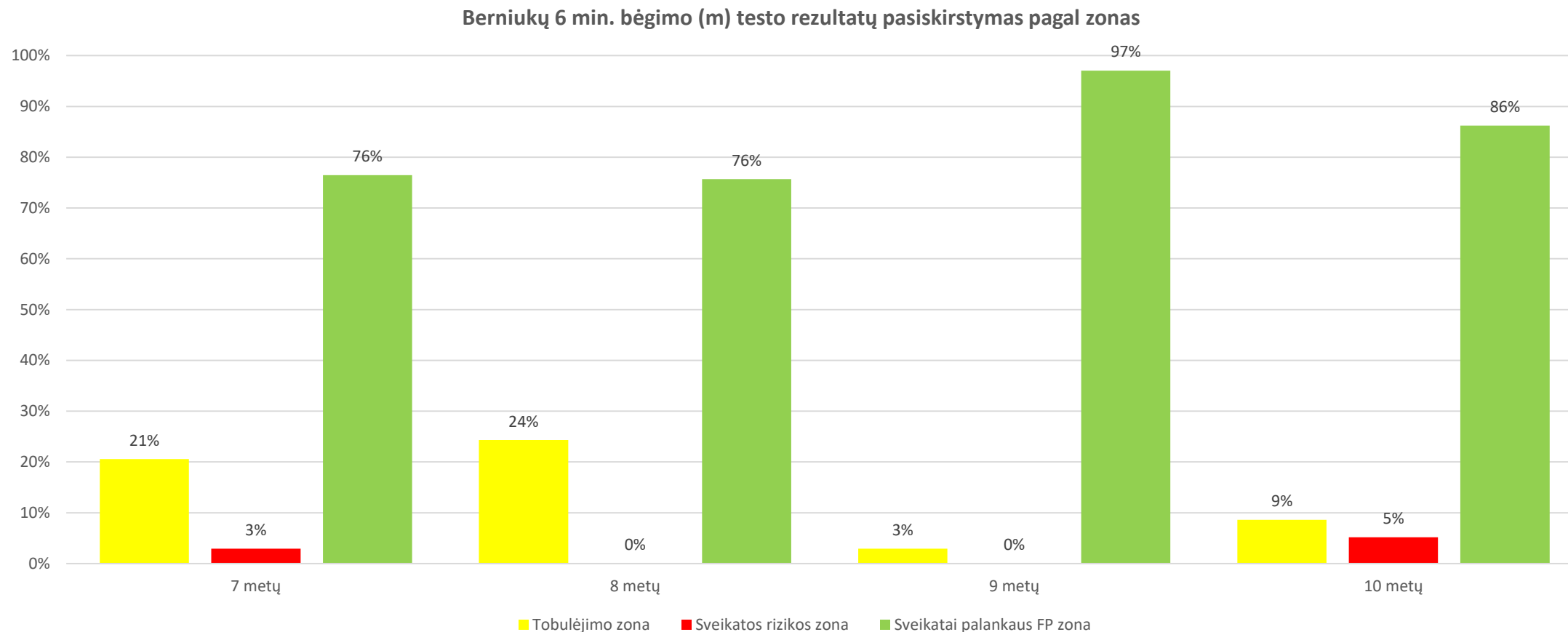
Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 9 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 7 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 10 metų.

Berniukų 10×5 m bėgimo šaudykle (s) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



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

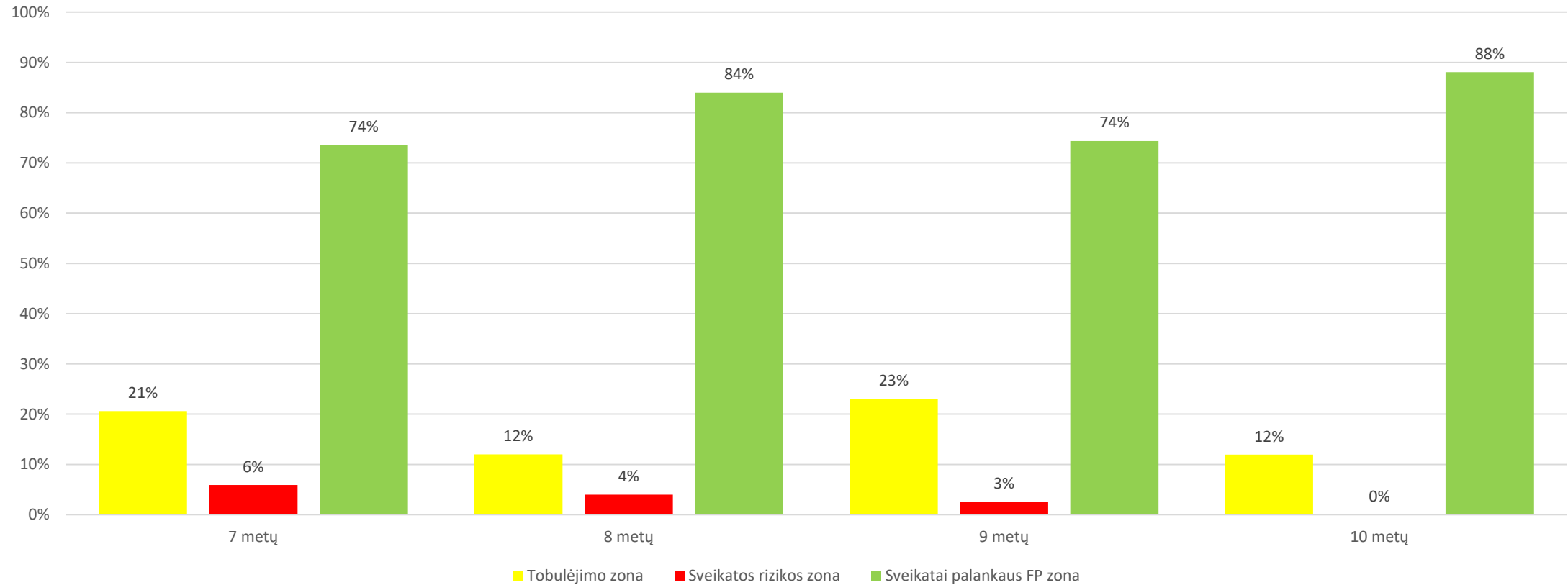
Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, yra 9 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 7 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 10 metų.



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 9 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 8 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 10 metų.

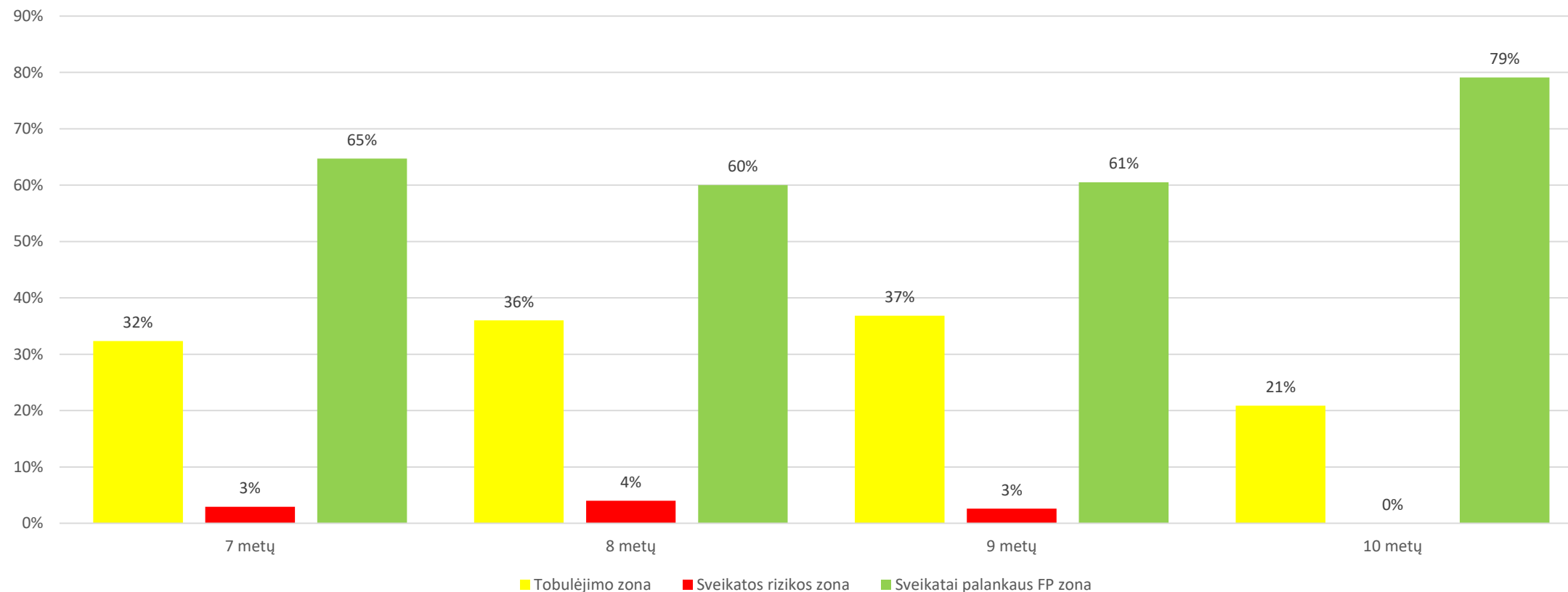
Mergaičių šuolio iš vietos į tolį (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



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 10 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 9 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 7 metų.

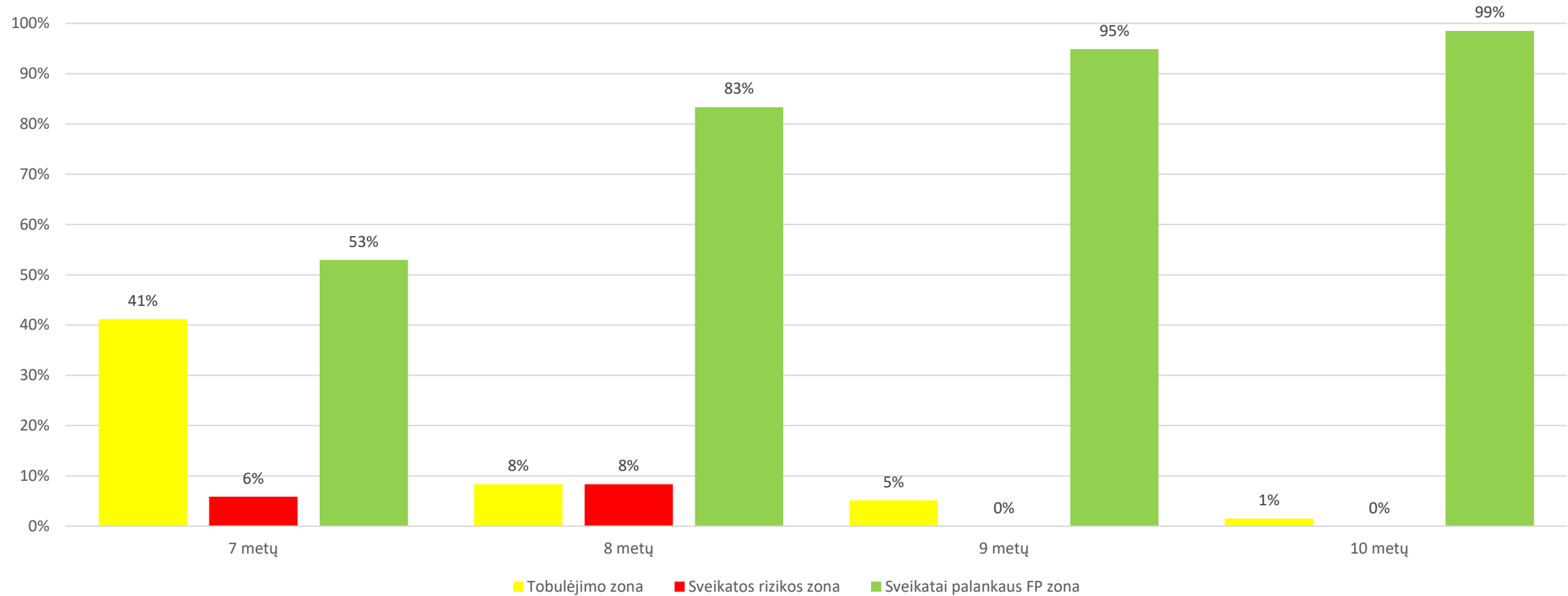
Mergaičių teniso kamuoliuko metimo (m) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



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 10 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 9 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 8 metų.

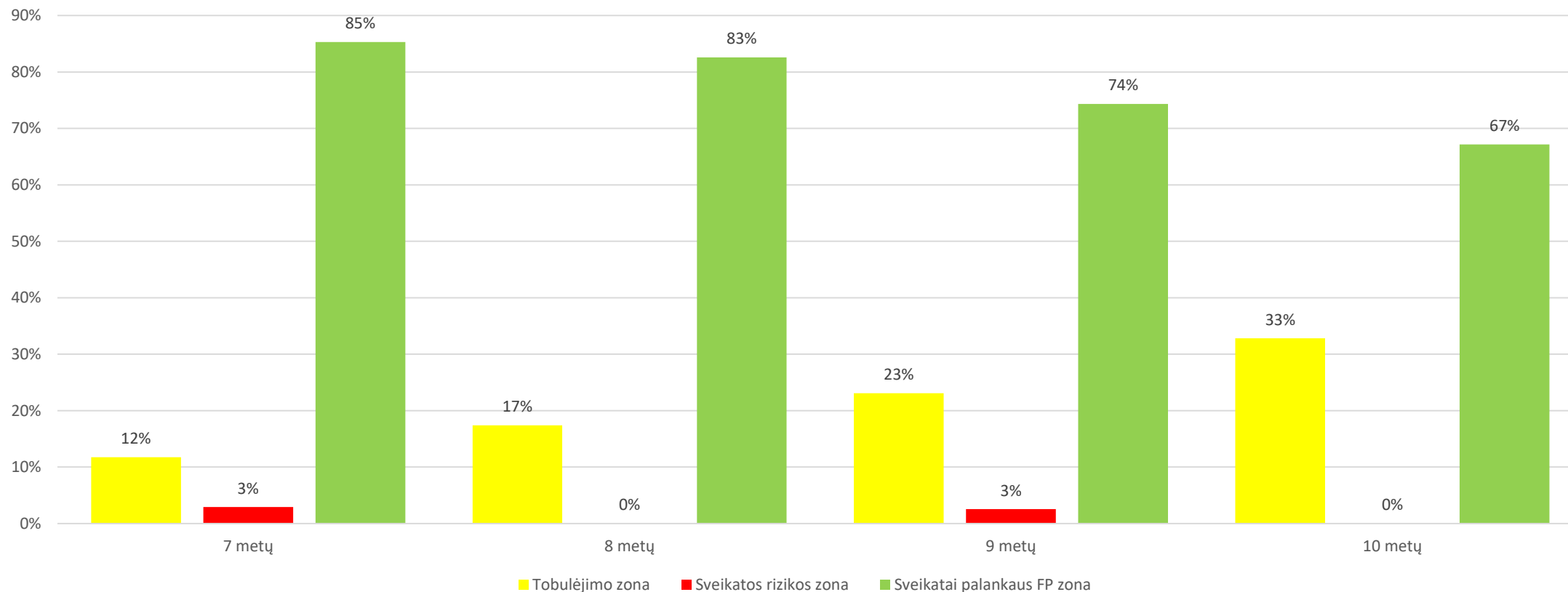
Mergaičių 10×5 m bėgimo šaudykle (s) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



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 10 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 7 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 8 metų.

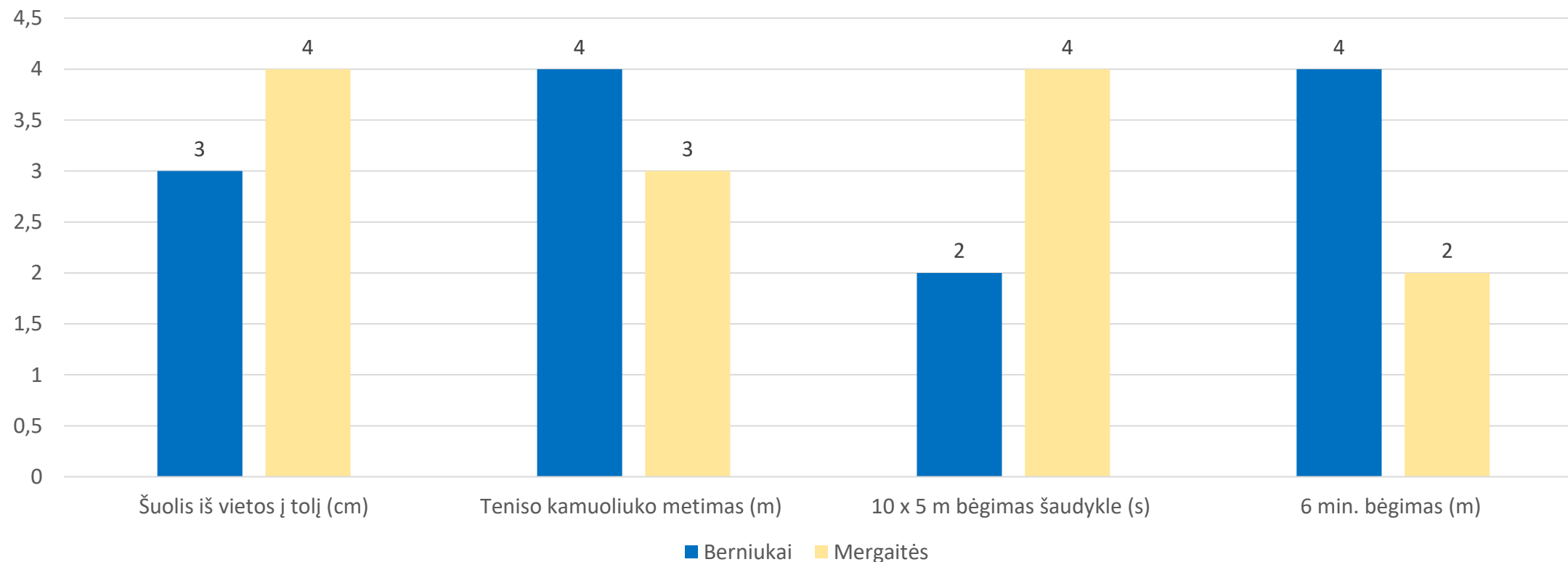
Mergaičių 6 min. bėgimo (m) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



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 7 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 10 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 7 ir 9 metų.

Mergaičių ir berniukų šuolio iš vietos į tolį, teniso kamuoliuko metimo, bėgimo šaudykle 10×5 m ir bėgimo 6 min testų rezultatų pasiskirstymas pagal sveikatos rizikos zoną

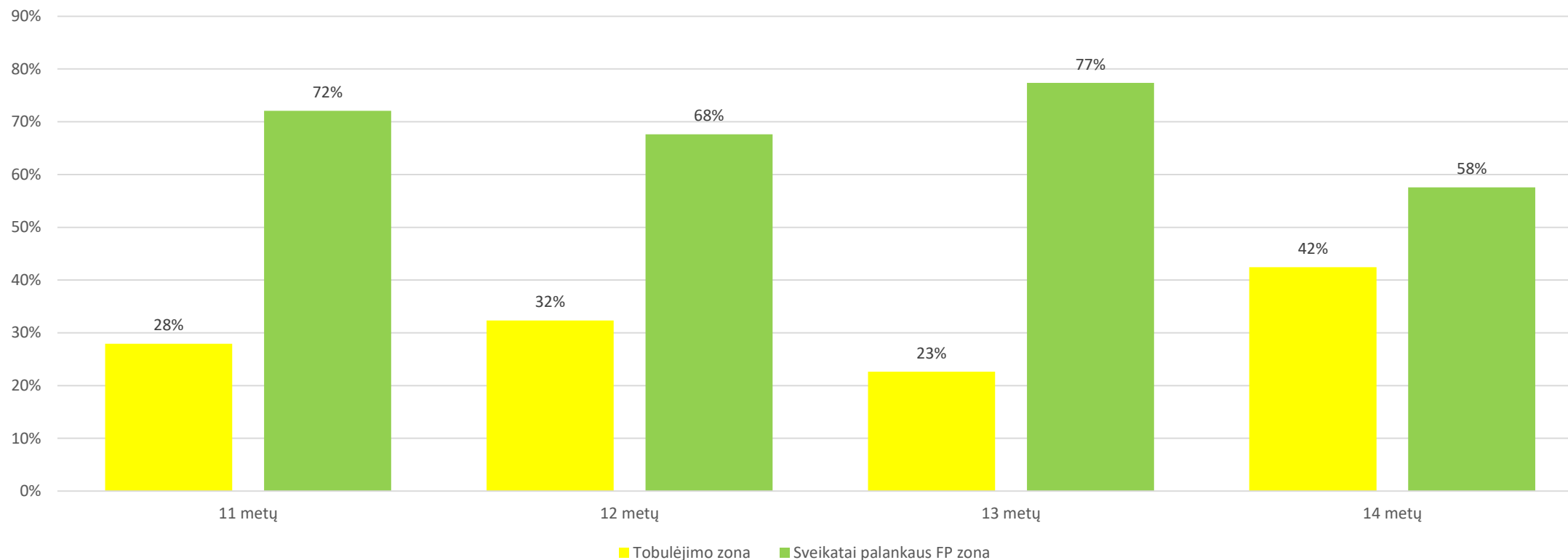


9 pav. 7-10 metų amžiaus berniukų ir mergaičių skaičius pagal šuolio iš vietos į tolį, teniso kamuoliuko metimo, bėgimo šaudykle 10×5 m ir bėgimo 6 min testų įvertinimą

Didžiausias skaičius berniukų, patekusių į sveikatos rizikos zoną yra 4 pagal teniso kamuoliuko metimo ir bėgimo 6 min testų įvertinimus. Pagal šuolio iš vietos į tolį – 3 ir bėgimo šaudykle 10×5 m testų įvertinimą – 2. Didžiausias skaičius mergaičių pagal šuolio iš vietos į tolį, bėgimo šaudykle 10×5 m testų įvertinimą – 4. Pagal teniso kamuoliuko metimo - 3 ir bėgimo 6 min testų įvertinimą – 2.

Pagrindinio ugdymo mokinių fizinio pajėgumo testų analizė

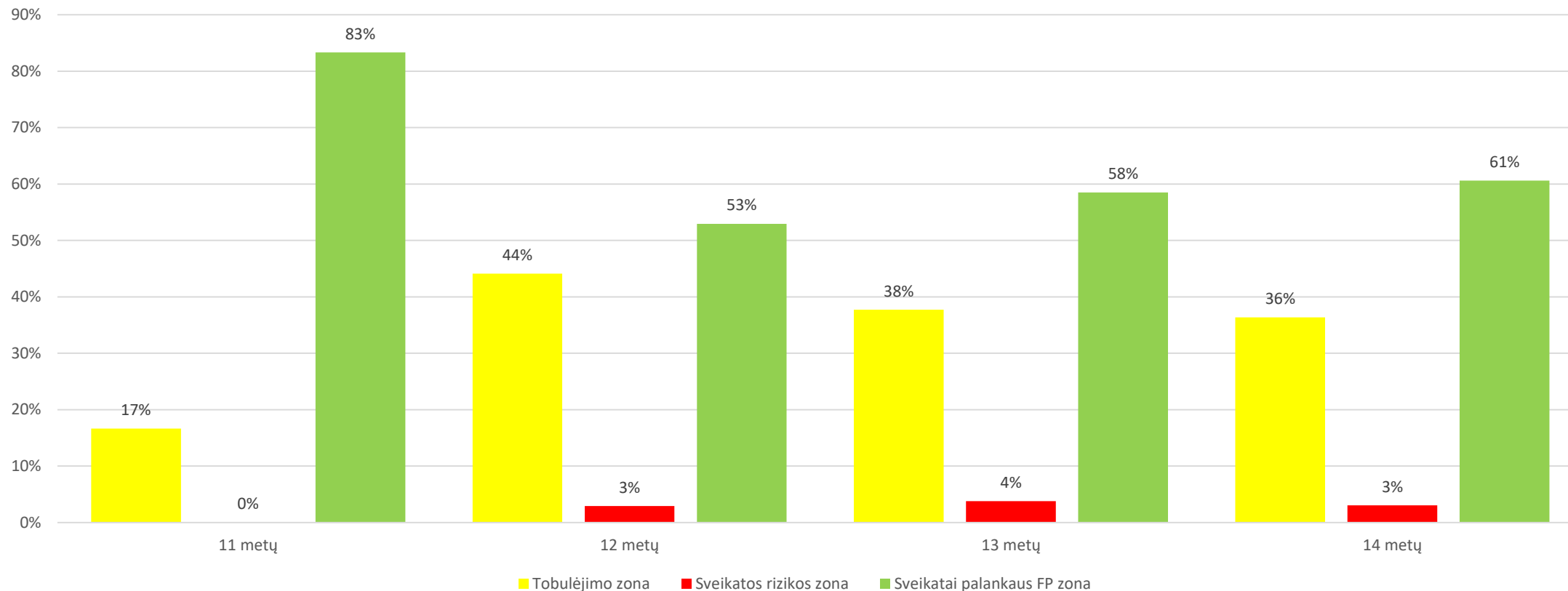
Berniukų „flamingo“ (užlipimų ant buomelio skaičius/1 min) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



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 13 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 14 metų.

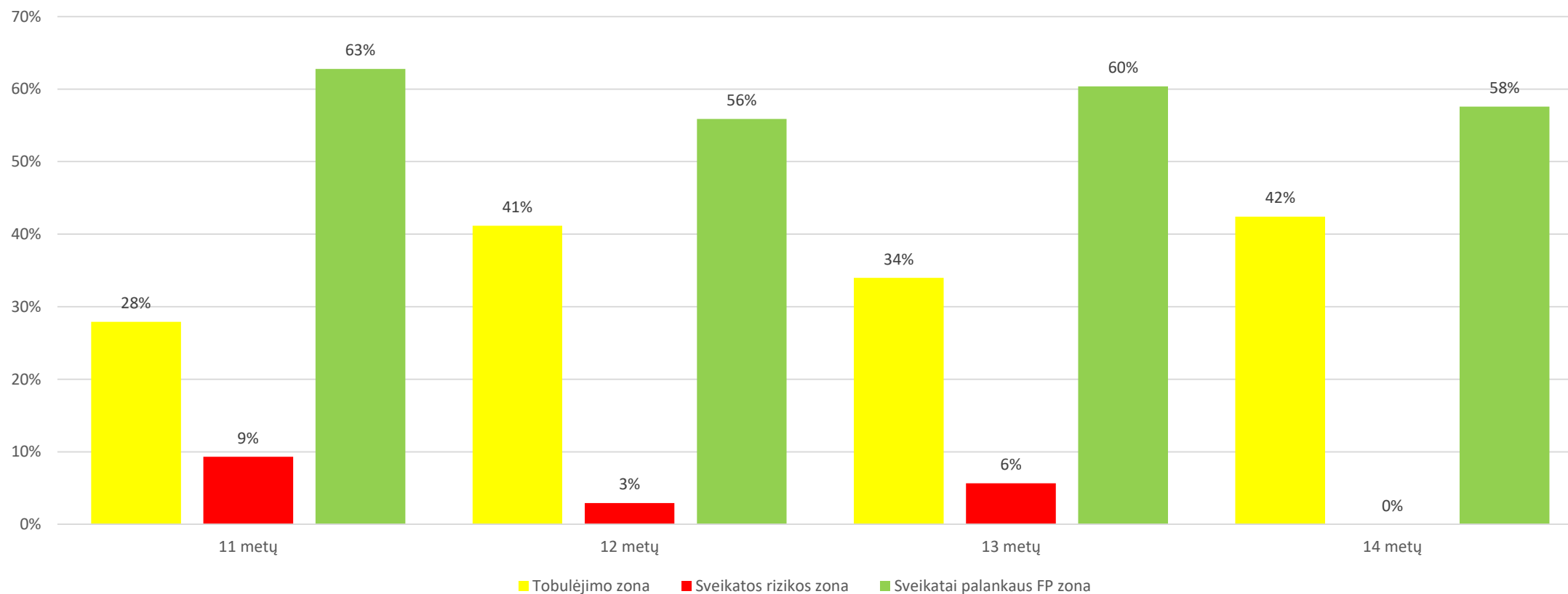
Berniukų sėdėjimo ir siekimo (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



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 11 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 12 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 13 metų.

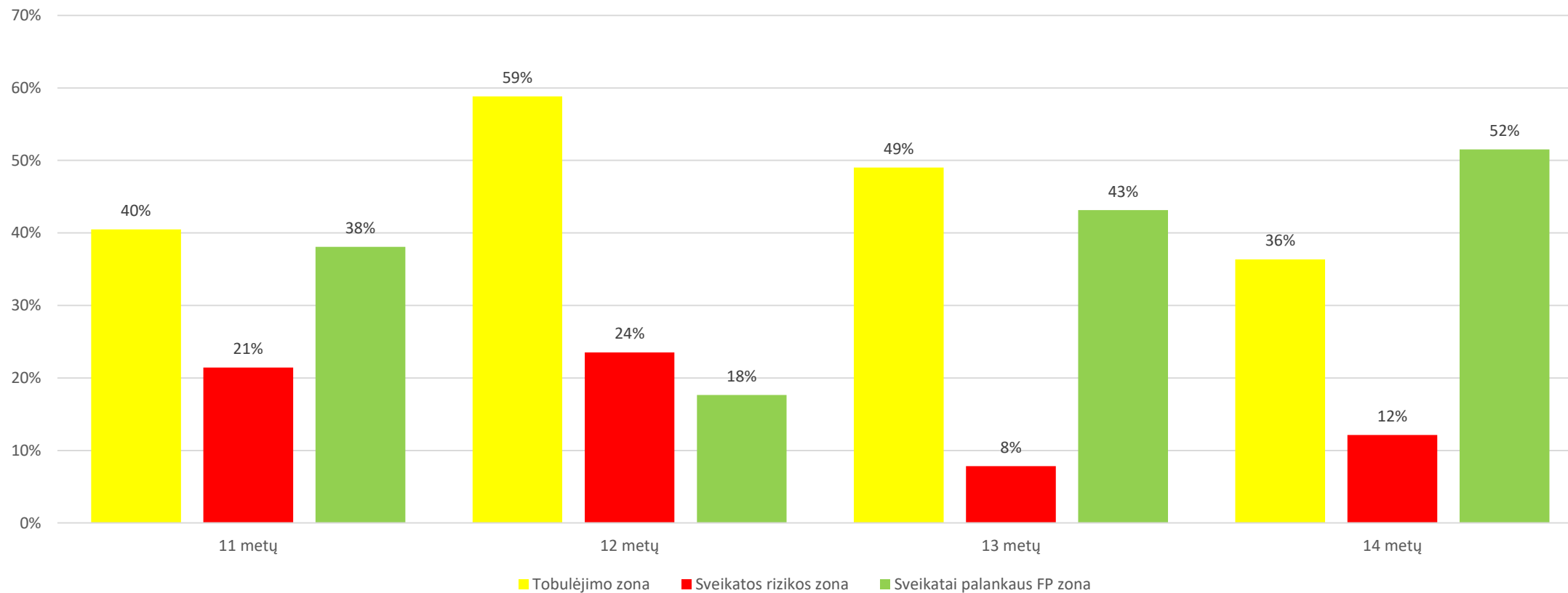
Berniukų šuolio iš vietos į tolį (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



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 14 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 11 metų.

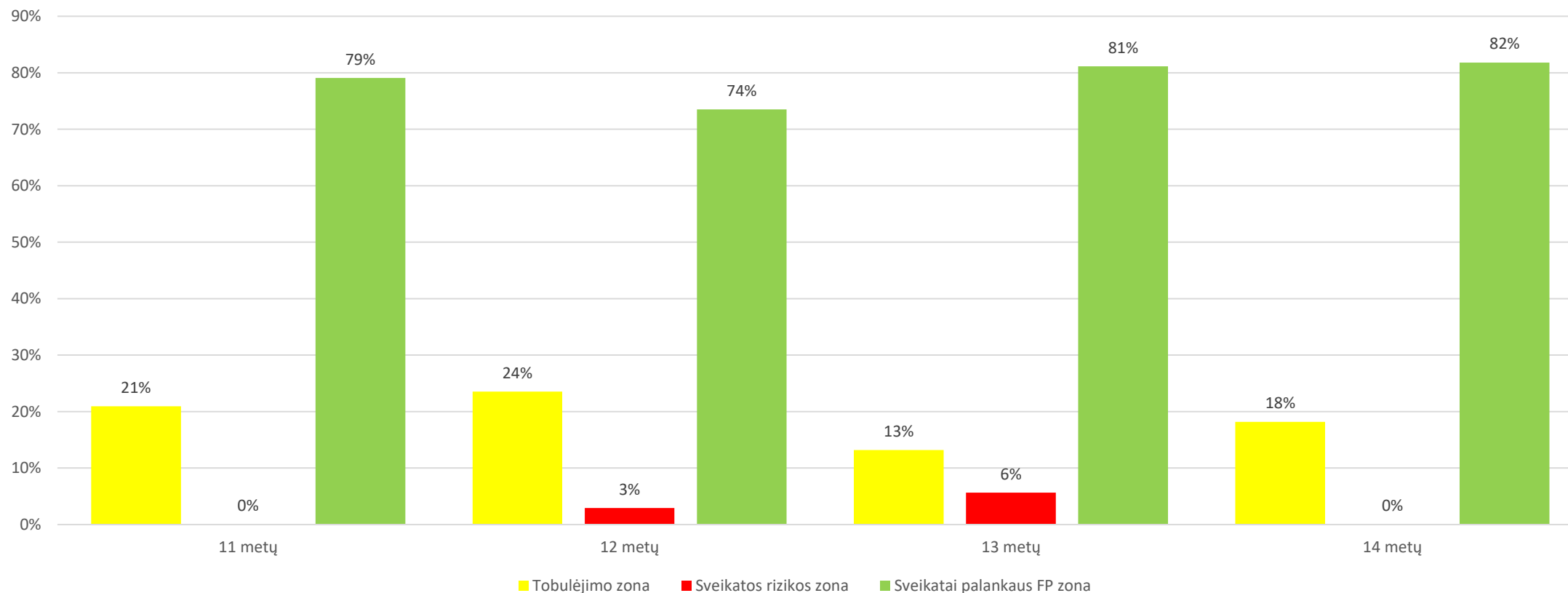
Berniukų kybojimo sulenktomis rankomis (s) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



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 ir į sveikatos rizikos zoną – 12 metų.

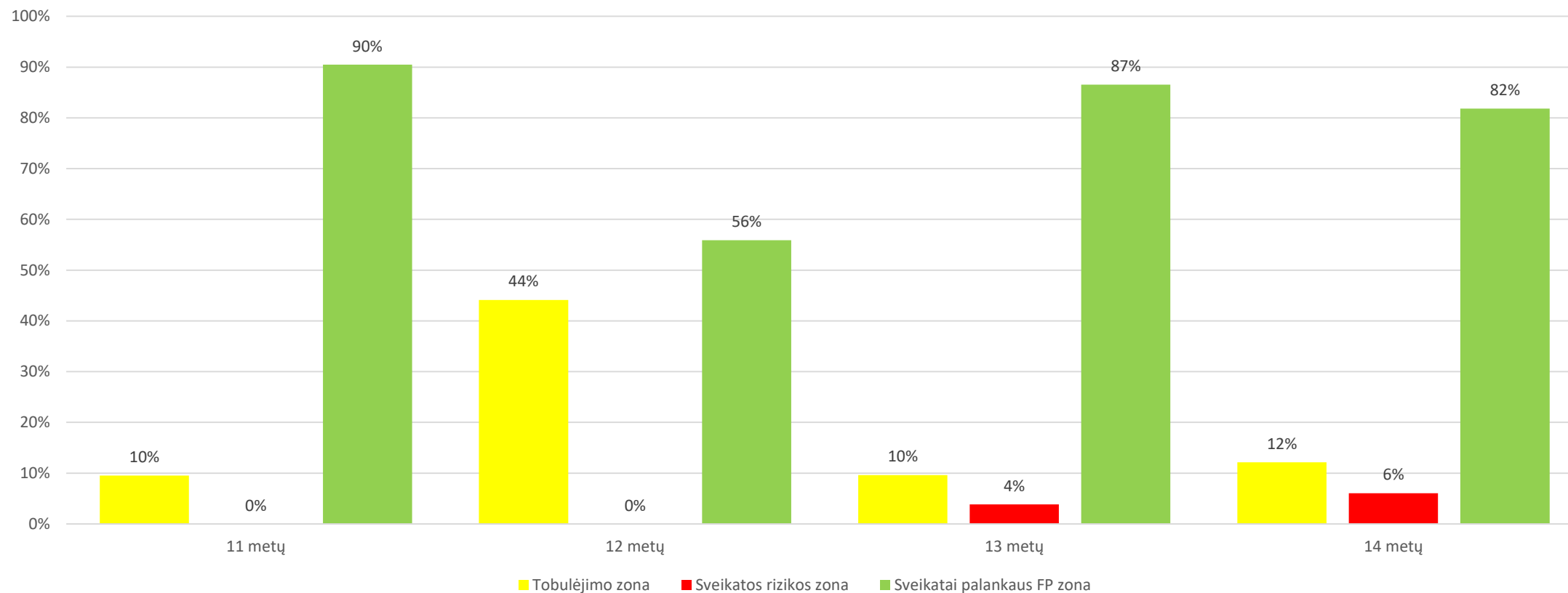
Berniukų bėgimo šaudykle (s) 10 × 5 m testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



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 14 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 12 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 13 metų.

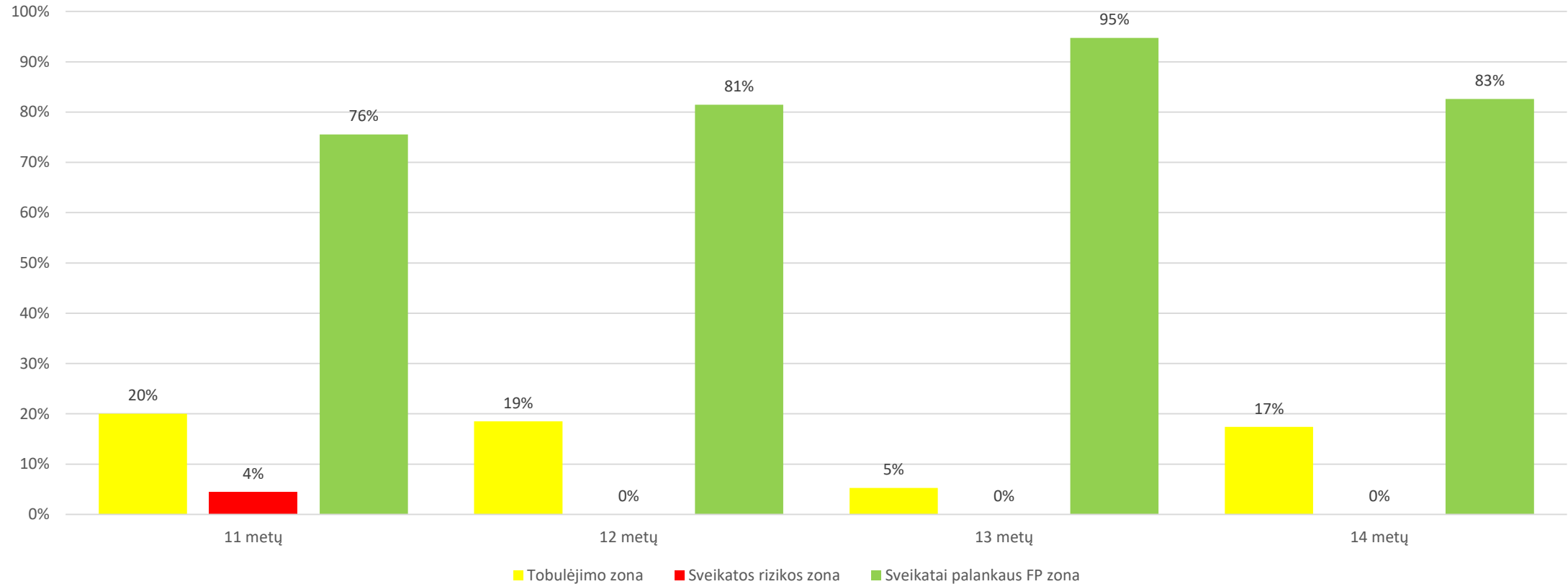
Berniukų bėgimo šaudykle (min) 20m testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



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 11 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 12 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 14 metų.

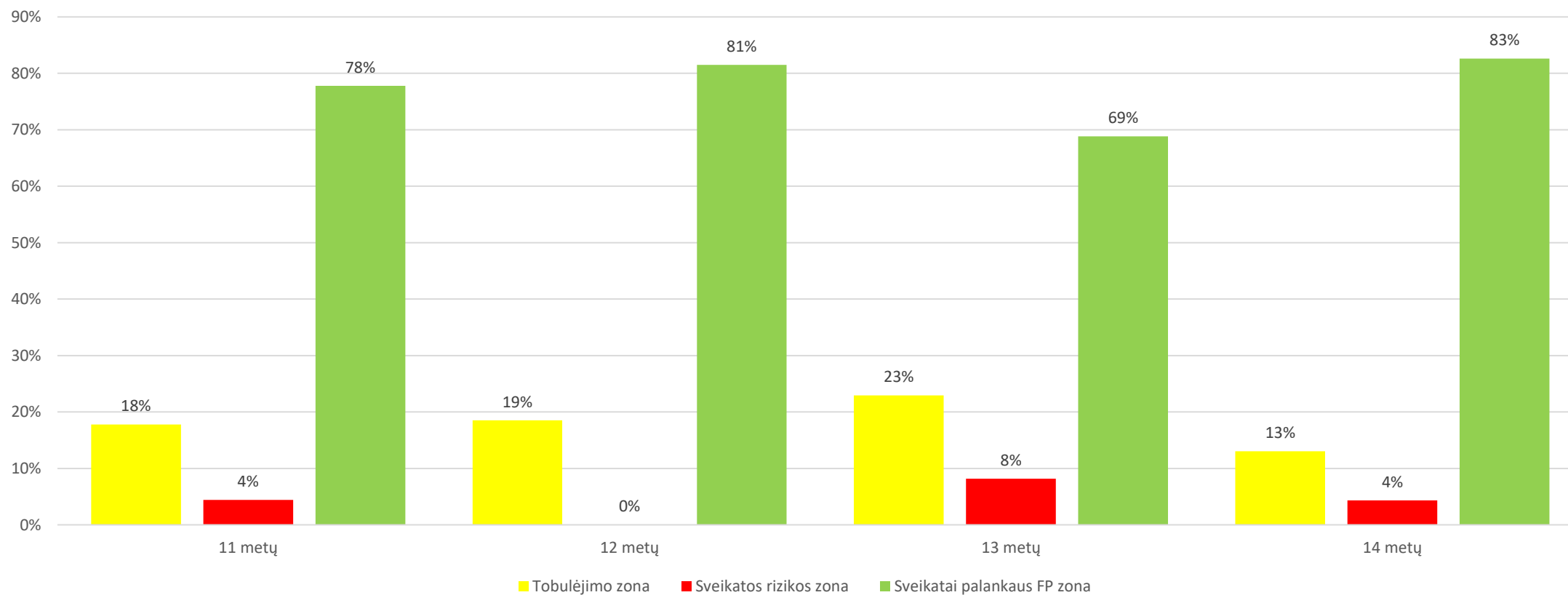
Mergaičių „flamingo“ (užlipimų ant buomelio skaičius/1 min) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



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 ir į sveikatos rizikos zoną – 11 metų.

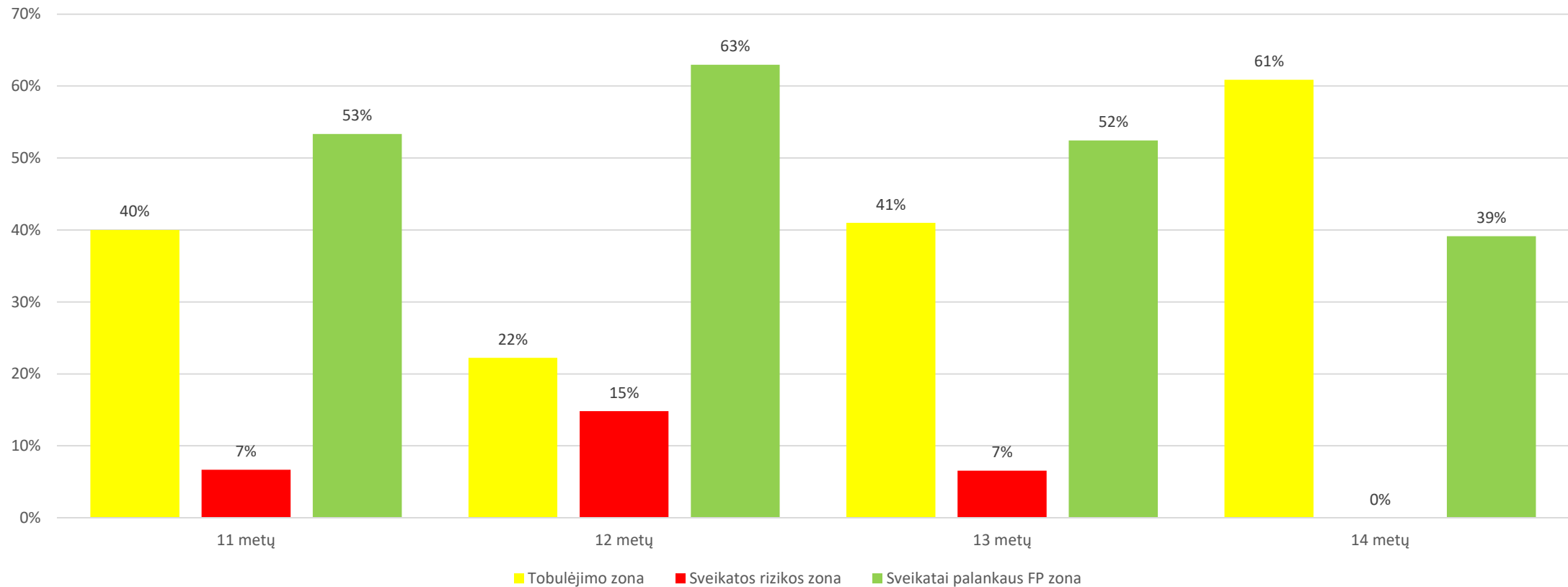
Mergaičių sėdėjimo ir siekimo (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



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 14 metų, kurios pateko į tobulėjimo ir į sveikatos rizikos zoną – 13 metų.

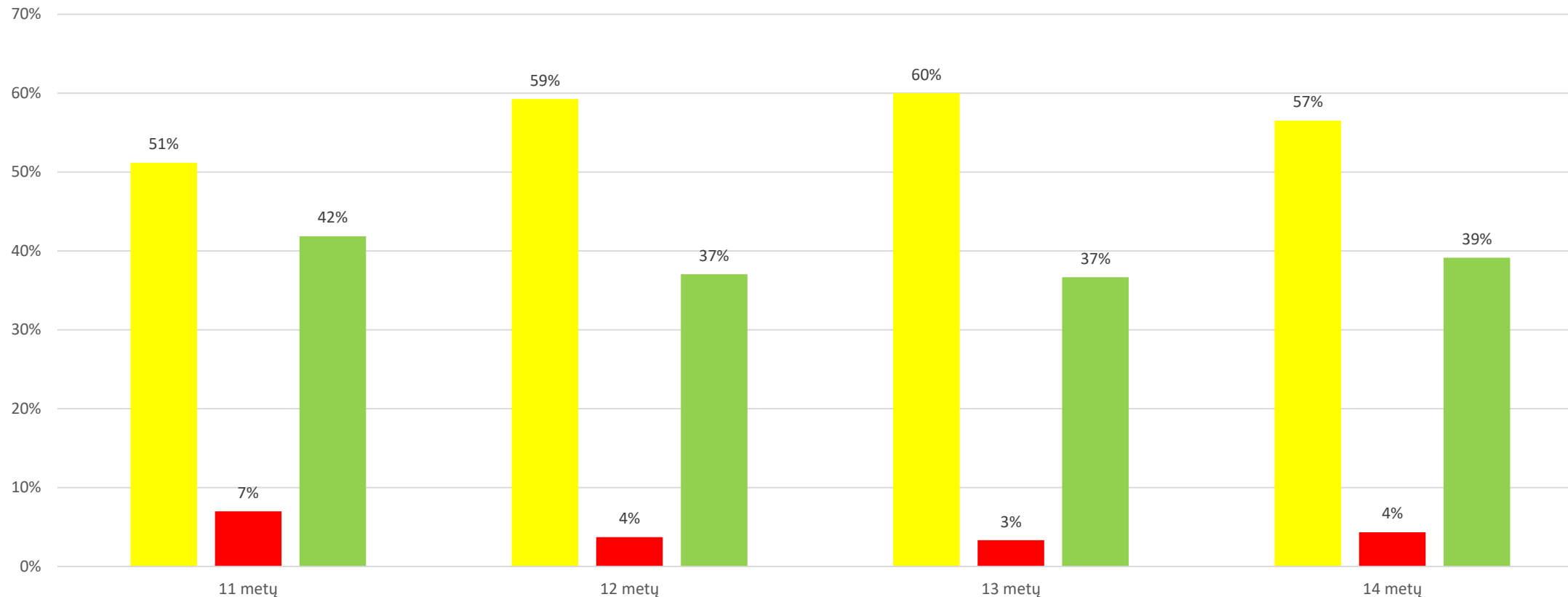
Mergaičių šuolio iš vietos į tolį (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



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 – 14 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 12 metų.

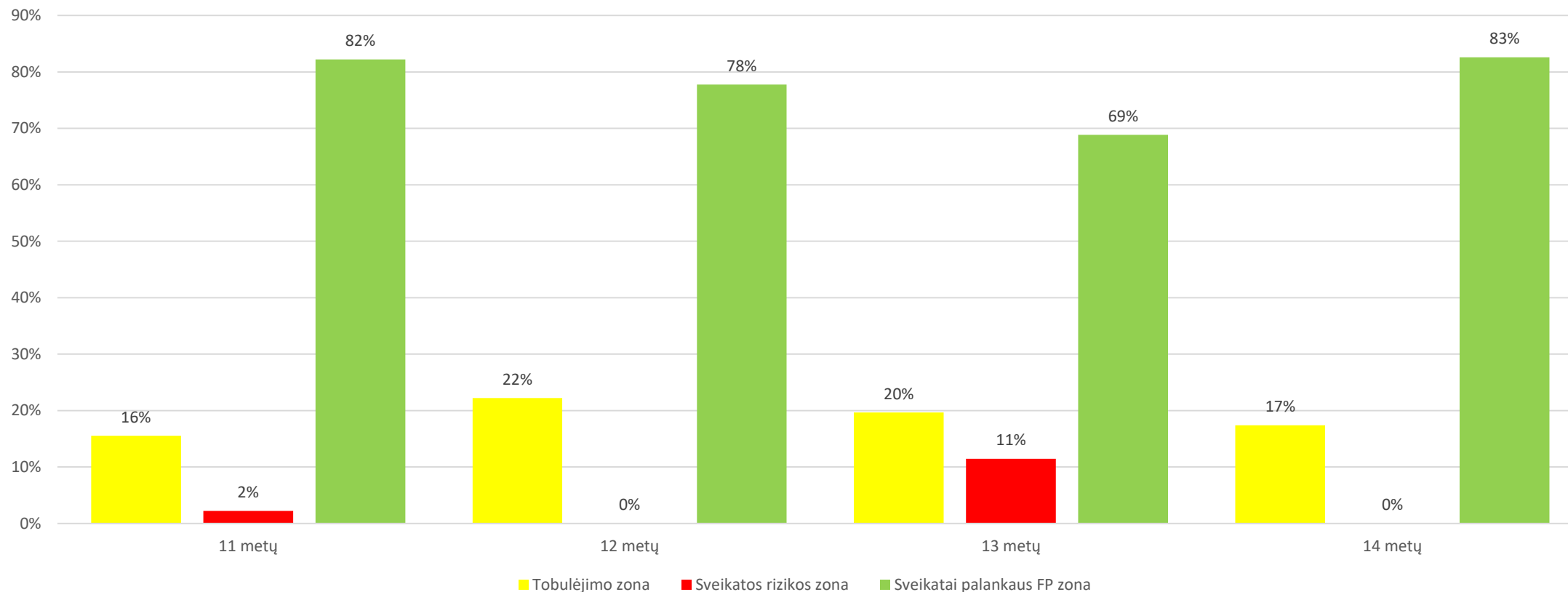
Mergaičių kybojimo sulenktomis rankomis (s) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



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 11 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 13 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 11 metų.

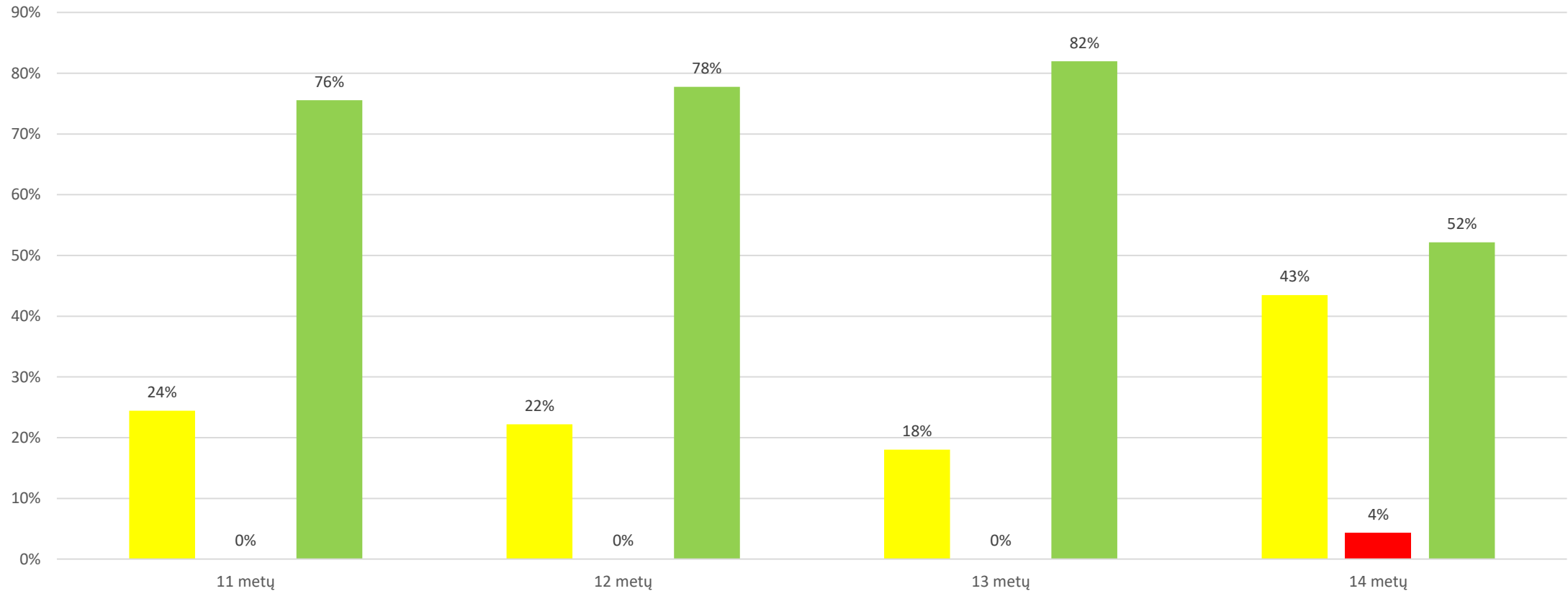
Mergaičių bėgimo šaudykle (s) 10 × 5 m testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



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 14 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną – 12 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 13 metų.

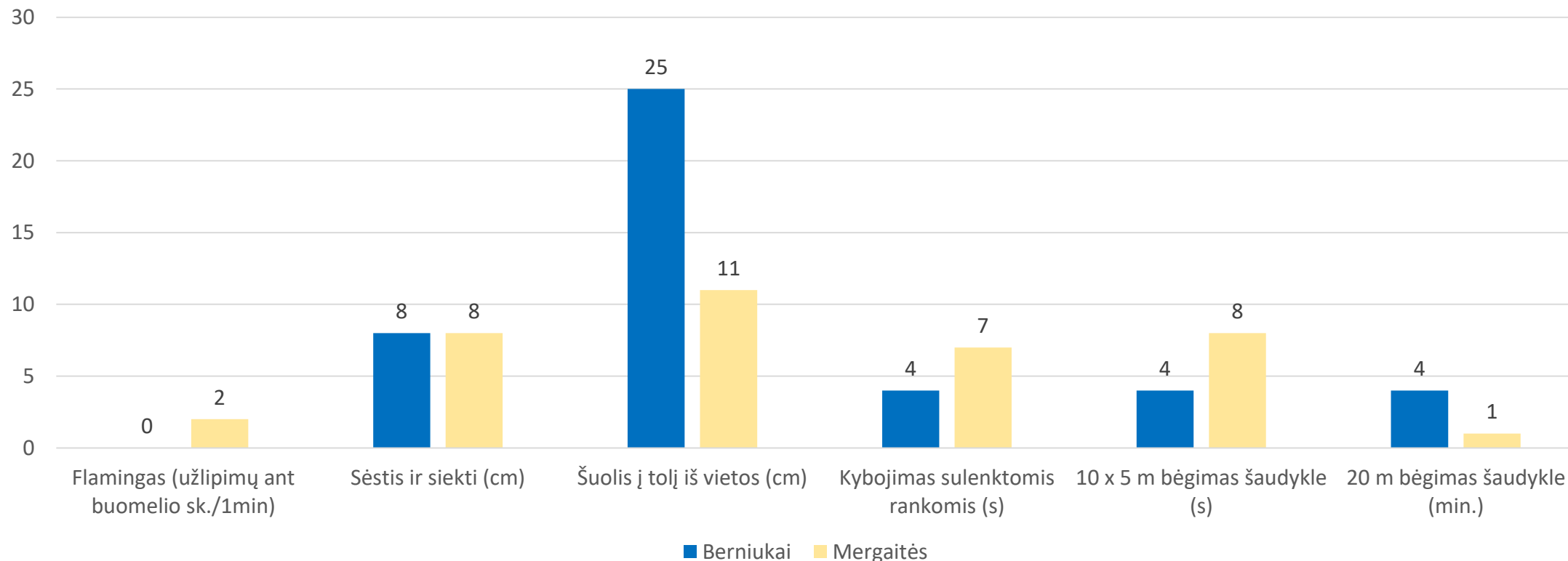
Mergaičių bėgimo šaudykle (min) 20m testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas



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 13 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną ir į sveikatos rizikos zoną – 14 metų.

Mergaičių ir berniukų flamingo, sėdėjimo ir siekimo (cm), šuolio į tolį iš vietos (cm), kybojimo sulenktomis rankomis (s), bėgimo šaudykle 10×5 m ir 20m testų rezultatų pasiskirstymas pagal sveikatos rizikos zoną



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 25 pagal šuolio iš vietos testo įvertinimą. Pagal kybojimo sulenktomis rankomis, bėgimo šaudykle 10×5 m ir pagal 20 m bėgimo šaudykle – 4. Pagal sėstis ir siekti testų įvertinimą – 8 tiek pat kiek ir mergaičių. Didžiausias skaičius mergaičių, kurios pateko į sveikatos rizikos zoną yra 11 pagal šuolio į tolį iš vietos testo įvertinimą. Pagal kybojimo sulenktomis rankomis – 7, pagal flamingo – 2 ir pagal bėgimo šaudykle 20 m. testų įvertinimą – 1.

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 vaikstant, 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 atsokus 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 didesnę 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 didesnę svorį, labiau lavėja raumenų jėga, o daugiau kartų, įveikiant mažesnę 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, fizinį 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 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 vaikstant, 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 šuolio iš vietos į tolį 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 pajvairinami 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, fizinį 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 karstyti, šokinėti, laiptoti, 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).

Ačiū už dėmesį!

