

## MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYMAS

### KAS TAI?

2019 metais Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu patvirtinta tvarka, leidžianti šalies mastu nustatyti mokinių fizinį pajėgumą ir jį įvertinti pagal vieningą metodiką.

Pagal Sporto terminų žodyne pateikiamą apibrėžimą, **fizinis pajėgumas** – tai žmogaus įgimtųjų ir įgytųjų savybių ir ypatybių, susijusių su fizinio aktyvumo gebėjimais, visuma, galėjimas kuo veiksmingiau dirbti tam tikrą fizinį darbą. Fizinis pajėgumas yra sveikatos ir fizinio parengtumo gerinimo prielaida. Jis priklauso nuo aplinkos, gyvensenos (mitybos, fizinio aktyvumo, motyvacijos), įgimtųjų ypatybių. Fizinį pajėgumą apibūdina kraujotakos ir kvėpavimo sistemų pajėgumas, medžiagų apykaitos ir nervų sistemos ypatumai, judamieji įgūdžiai, raumenų jėga ir ištvermė, kūno sandara (Stonkus, 2002).

Fizinis pajėgumas yra fizinio aktyvumo rezultatas; kuo žmogus aktyvesnis, tuo jo fizinio pajėgumo rodikliai aukštesni.

**Fizinio pajėgumo nustatymas** yra viena sveikatinamojo fizinio aktyvumo priemonių, kuri turėtų būti naudojama vaikų sveikatos ugdymo procese, siekiant didinti vaikų ir jų tėvų fizinį raštingumą. Fizinio pajėgumo nustatymo tikslas – remiantis atliktų fizinio pajėgumo testų rezultatais ir jų nuolatiniu stebėjimu, skatinti mokinius, jų tėvus ir mokyklos bendruomenę stiprinti vaikų fizinę sveikatą.

Nors mokinių fizinis pajėgumas mokyklose buvo nustatomas ir anksčiau, nauja yra tai, kad fizinio pajėgumo rezultatai dabar bus siejami su mokinio sveikata. Remiantis mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatais, mokinio tėvai gaus individualią informaciją apie vaiko fizinį pajėgumą. Tuo atveju, jeigu atitinkamas mokinio rezultatas pateks į sveikatos rizikos zoną, visuomenės sveikatos specialistas, atliekantis sveikatos priežiūrą mokykloje kartu su fizinio ugdymo mokytoju individualiai konsultuos tėvus apie galimas rizikas vaiko sveikatai ir kartu ieškos būdų gerinti vaiko fizinę sveikatą.

Mokinių fizinio pajėgumo nustatymas įtvirtintas tiek buvusio Lietuvos Respublikos Kūno kultūros ir sporto įstatymo (galiojusio iki 2019 m. sausio 1 d.) nuostatomis (*16 straipsnis, 2 punktas:*

*„Visose formaliojo švietimo programose vykdančiose įstaigose kiekvienais mokslo metais mokinių fizinis parengtumas testuojamas, pasiekimai pažymiais nevertinami“), tiek nuo 2019 m. sausio 1 d. įsigaliojusiam Lietuvos Respublikos sporto įstatyme: 12 straipsnis, 5 dalis: „Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymas vykdomas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro nustatyta tvarka, suderinta su švietimo, mokslo ir sporto ministru“.*

Fizinių pajėgumo testų atlikimas nustatytas ir Lietuvos bendrojo ugdymo programose: „6.4.3.2. Informacija, kaip mokiniams sekasi siekti asmeninės pažangos, gaunama rudenį ir pavasarį atliekant fizinio parengtumo testus. Testų rezultatai pažymiais nevertinami – jie parodo, ar mokinys pasiekė asmeninę pažangą. Ši informacija rodo asmeninius fizinio parengtumo pokyčius, padeda mokiniui geriau pažinti savo silpnąsias ir stipriąsias ypatybes, didina fizinio aktyvumo motyvaciją, koreguoja fizinio ugdymosi tikslus.“

Fizinio pajėgumo nustatymui naudojami Eurofit'o fizinio pajėgumo testai. Eurofitas – standartizuotas fizinio pajėgumo testų rinkinys, kurį 1987 metais Europos Tarybos Sporto plėtotės ministrų kabinetas pasiūlė taikyti šalims kaip patikimą įrankį vertinant mokinių fizinį pajėgumą ir pagal jį nustatant grėsmes sveikatai.

1993 metais fizinio pajėgumo nustatymas pagal Eurofit'o testus pradėtas taikyti Lietuvoje.