



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

**KLAIPĖDOS MIESTO SAVIVALDYBĖS MOKINIŲ,
BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO, PAGRINDINIO IR
VIDURINIO UGDYMO PROGRAMAS, FIZINIO PAJĖGUMO
NUSTATYMO 2023 M. DUOMENŲ ANALIZĖ**

Parengė:

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro

Visuomenės sveikatos specialistė Laura Kubiliūtė

Klaipėda, 2023

TURINYS

ĮVADAS	3
1. Fizinio pajėgumo nustatyme dalyvavę mokiniai	4
2. Berniukų, besimokančių pagal pradinio ugdymo programą, fizinis pajėgumas.....	4
3. Mergaičių, besimokančių pagal pradinio ugdymo programą, fizinis pajėgumas	8
4. Berniukų, besimokančių pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programą, fizinis pajėgumas.....	12
5. Mergaičių, besimokančių pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programą, fizinis pajėgumas	18
APIBENDRINIMAS	25
REKOMENDACIJOS	26

IVADAS

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. spalio 8 d. įsakymu Nr. V-1153 patvirtintas mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio aktyvumo pajėgumo nustatymo tvarkos aprašas (toliau – Aprašas). Fizinio pajėgumo nustatymas ugdymo įstaigose buvo vykdomas nuo vasario iki gegužės mėnesio. Mokinių pajėgumo testavimo duomenų analizė Klaipėdos miesto savivaldybės ugdymo įstaigose atliekama pirmą kartą.

Remiantis Aprašu, mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai priskiriami vienai iš šių fizinio pajėgumo zonų:

1. „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ (arba žalia spalva), kuri rodo gerą, sveikatai palankų fizinį pajėgumą;

2. „Reikia tobulėti“ zona (arba geltona spalva), kuri rodo, kad mokiniui reikia tobulinti savo fizines ypatybes siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo;

3. „Sveikatos rizikos zona“ (arba raudona spalva), kuri rodo mokinio sveikatai kylandžią riziką dėl jo fizinio pajėgumo lygio.

Mokyklos bendruomenė gali pasirinkti, kuriuo būdu – vaizdiniu (spalvomis) arba tekstiniu (žodžiu ar raštu) mokiniui, tėvams (globėjams, rūpintojams) bus suteikta informacija apie fizinio pajėgumo rezultatų priskyrimą nurodytoms zonoms.

Nuasmenintus mokinių fizinio pajėgumo duomenis Excel formatu pateikė Klaipėdos miesto savivaldybės ugdymo įstaigų visuomenės sveikatos specialistai. Šie duomenys surinkti iš 42 ugdymo įstaigų. Mokinių fizinio pajėgumo nustatymas nevyko „Aukuro“ ir „Žemynos“ gimnazijose bei „Vyturio“ progimnazijoje.

Kiekvienos mokinio fizinės ypatybės priskyrimas nurodytai zonai yra skirtas gerinti savo fizinį pajėgumą fizinio aktyvumo priemonėmis bei didinti mokinio suvokimui apie galimas grėsmes jo sveikatai.

Tikslas – įvertinti Klaipėdos miesto mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinį pajėgumą.

1. Fizinio pajėgumo nustatyme dalyvavę mokiniai

Remiantis Aprašo 13 punktu, fizinis pajėgumas buvo nustatomas tik pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniams. 18 119 mokinių iš 42 Klaipėdos miesto ugdymo įstaigų dalyvavo fizinio pajėgumo nustatyme:

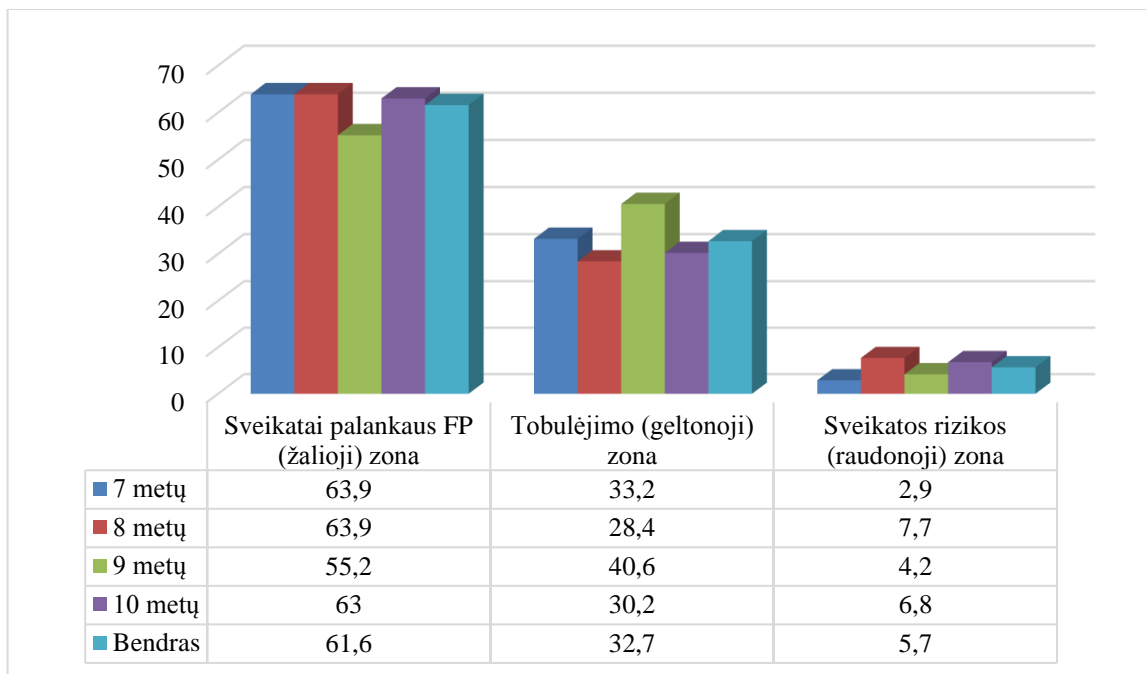
- 3 213 berniukų (7-10 metų), besimokančių pagal pradinio ugdymo programą;
- 3 125 mergaitės (7-10 metų), besimokančios pagal pradinio ugdymo programą;
- 6 047 berniukai (11-18 metų), besimokantys pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas;
- 5 734 mergaitės (11-18 metų), besimokančios pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas.

Jei mokiniui, besimokančiam pagal pradinio ugdymo programą, fizinio pajėgumo nustatymo metu buvo sukakę 11 metų, jam buvo taikomas Aprašo 2 priede priskiriamas 10 metų amžiaus mokinių fizinio pajėgumo rezultatų įvertinimas. Mokiniam, kuriems sukako 19 metų ar daugiau, buvo taikomi Aprašo 2 priede priskiriamas 18 metų amžiaus mokinių fizinio pajėgumo rezultatų įvertinimas.

2. Berniukų, besimokančių pagal pradinio ugdymo programą, fizinis pajėgumas

Aprašo 2 priede numatyta, kokius 4 fizinio pajėgumo testus turi atlikti mokiniai, besimokantys pagal pradinio ugdymo programą: šuolis iš vietos į tolį (cm); teniso kamuoliuko metimas (m); 10 x 5 m bėgimas šaudykle (s) ir 6 min. bėgimas (m). Visus minėtus testus atliko 3182 berniukai (99 proc.), tokių berniukų amžiaus vidurkis – 8,7 metai. Pagal visus 4 fizinio pajėgumo testus į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną pateko 18 (0,6 proc.) 7–10 metų berniukų.

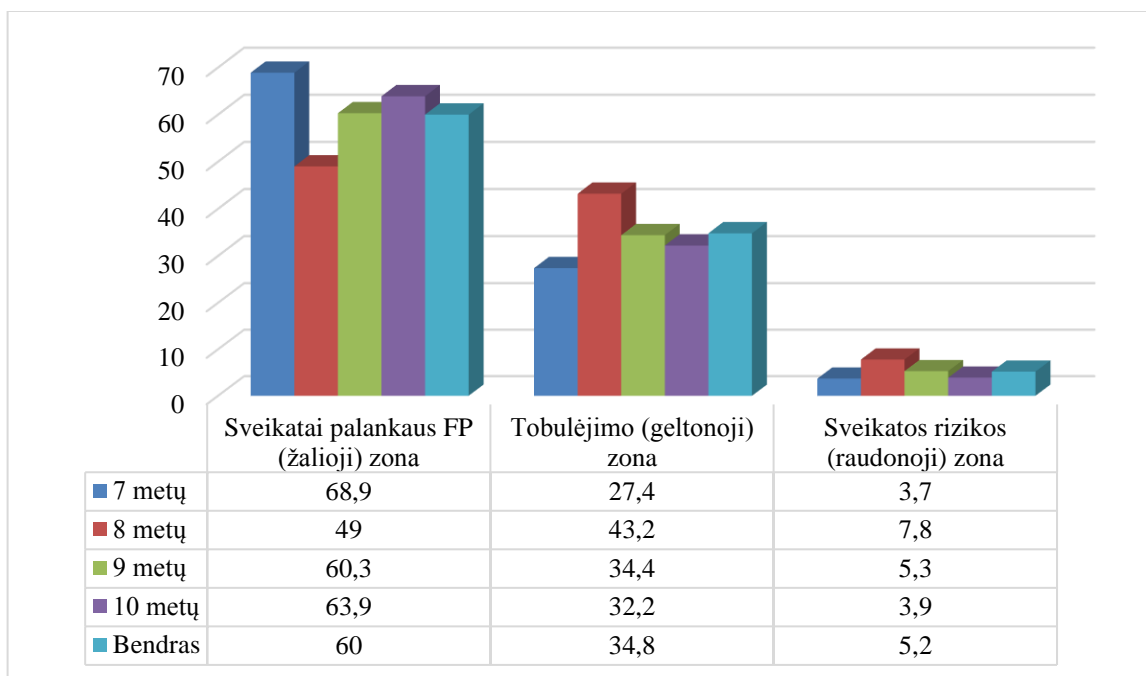
Berniukai iš vietos į tolį vidutiniškai nušoko 132,4 cm. Šį testą atliko 3 211 berniukų (99,9proc.). Berniukai pagal šuolį iš vietos į tolį (cm) zonose pasiskirstė taip: 1977 berniukai (61,6proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 050 berniukų (32,7 proc.) – į geltonąją zoną ir 184 berniukai (5,7 proc.) – į raudonąją zoną (1 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 7 ir 8 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 9 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 8 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

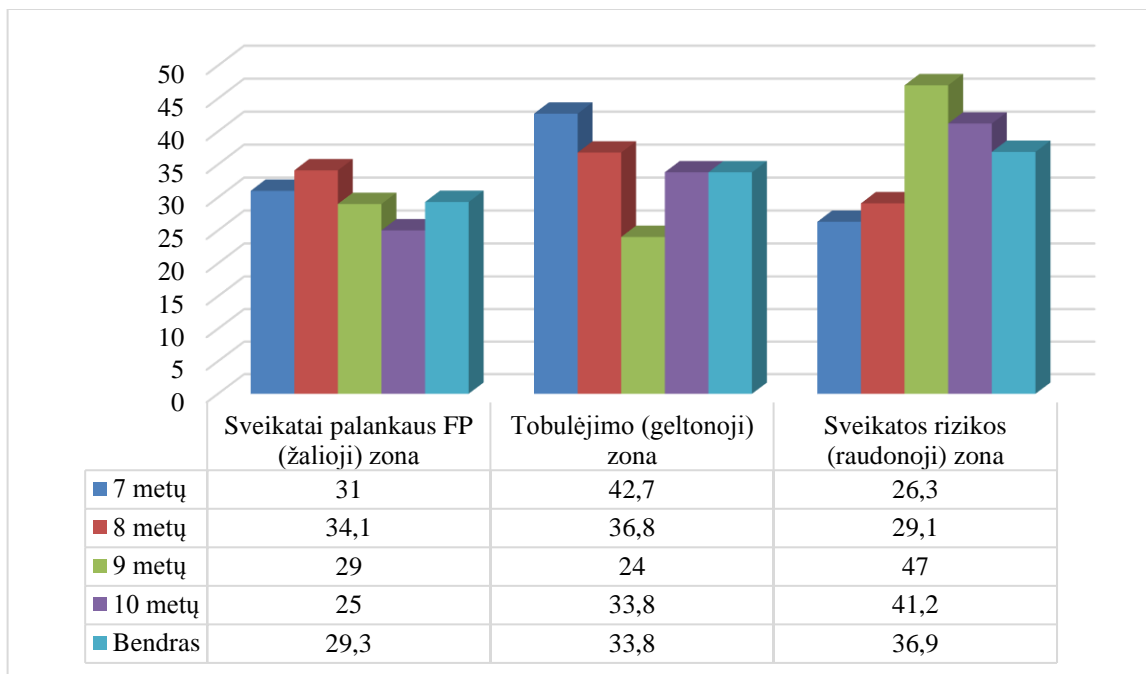
Berniukai teniso kamuoliuką vidutiniškai numetė 17,9 m. Šį testą atliko 3 203 berniukai (99,7 proc.). Berniukai pagal teniso kamuoliuko metimo (m) testą zonose pasiskirstė taip: 1923 berniukai (60 proc.) pateko į žaliają zoną, 1 113 berniukų (34,8 proc.) – į geltonąją zoną ir 167 berniukai (5,2 proc.) – į raudonąją zoną (2 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliają) zoną, yra 7 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 8 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 8 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

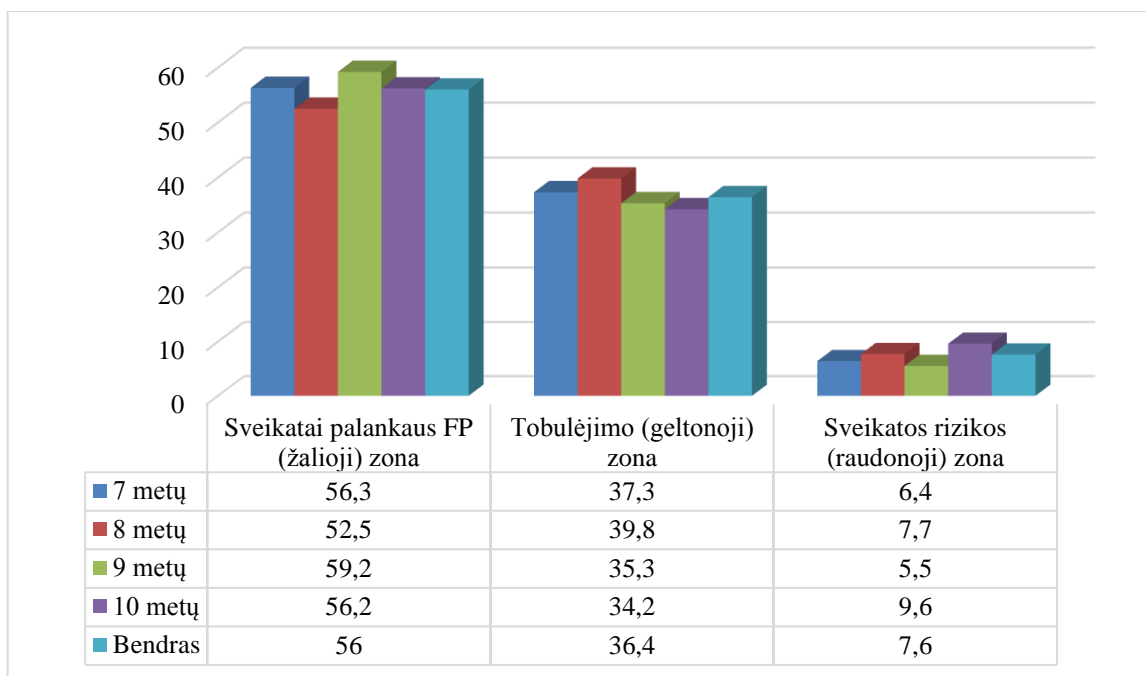
Berniukai 10 x 5 m bėgdami šaudykle vidutiniškai užtruko 40,8 s. Šį testą atliko 3 203 berniukai (99,7 proc.). Berniukai pagal šaudyklės bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 939 berniukai (29,3 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 081 berniukas (33,8 proc.) – į geltonąją zoną ir 1183 berniukai (36,9 proc.) – į raudonąją zoną (3 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 8 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 7 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 9 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

Berniukai per 6 min. vidutiniškai nubėgo 900,2 m. Šį testą atliko 3 193 berniukai (99,4proc.). Berniukai pagal 6 min. bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 1 787 berniukai (56 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 163 berniukai (36,4 proc.) – į geltonąją zoną ir 243 berniukai (7,6 proc.) – į raudonąją zoną (4 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 9 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną– 8 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 10 metų.



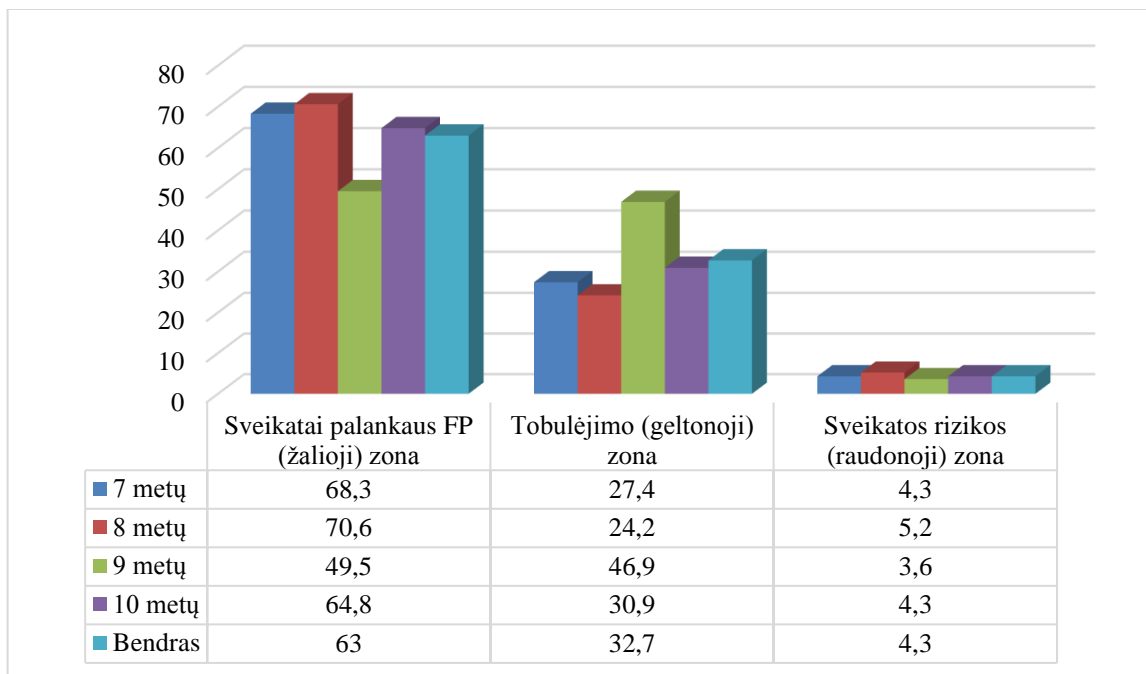
Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

3. Mergaičių, besimokančių pagal pradinio ugdymo programą, fizinis pajėgumas

Visus 4 testus atliko 3 086 mergaitės (98,8 proc.), tokių mergaičių amžiaus vidurkis – 8,7metai. Pagal visus 4 fizinio pajėgumo testus į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną pateko 8 (0,3proc.) 7–10 metų mergaitės.

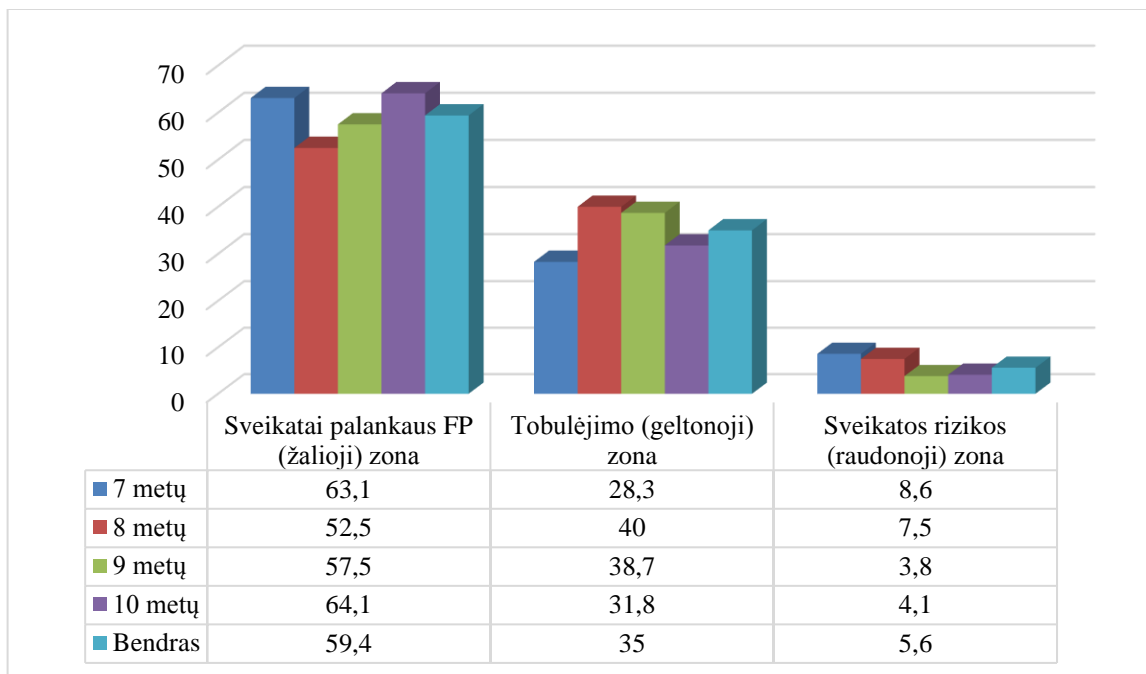
Mergaitės iš vietos į tolį vidutiniškai nušoko 122,8 cm. Šį testą atliko 3 121 mergaitė (99,9proc.). Mergaitės pagal šuolį iš vietos į tolį (cm) zonose pasiskirstė taip: 1 965 mergaitės (63proc.) pateko į žaliają zoną, 1 020 mergaičių (32,7 proc.) – į geltonąją zoną ir 136 mergaitės (4,3 proc.) – į raudonąją zoną (5 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliają) zoną, yra 8 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 9 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 8 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

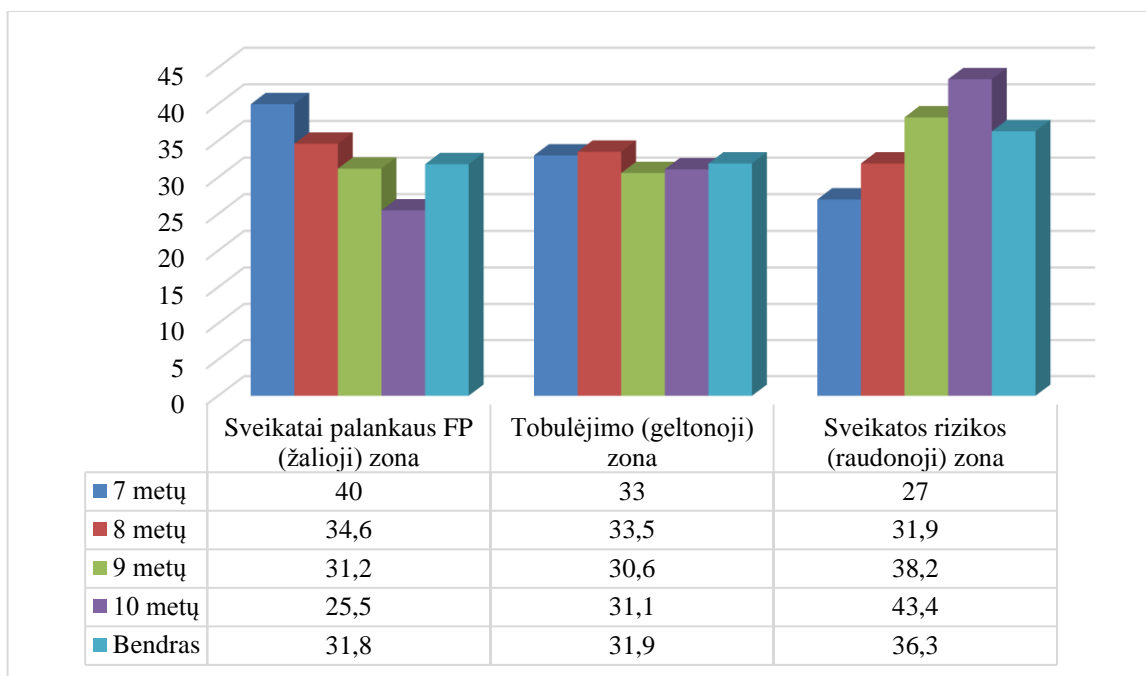
Mergaitės teniso kamuoliuką vidutiniškai numetė 14 m. Šį testą atliko 3 108 mergaitės (99,5proc.). Mergaitės pagal teniso kamuoliuko metimo (m) testą zonose pasiskirstė taip: 1 845 mergaitės (59,4 proc.) pateko į žaliają zoną, 1 087 mergaitės (35 proc.) – į geltonąją zoną ir 176 mergaitės (5,6 proc.) – į raudonąją zoną (6 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliają) zoną, yra 10 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 8 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 7 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

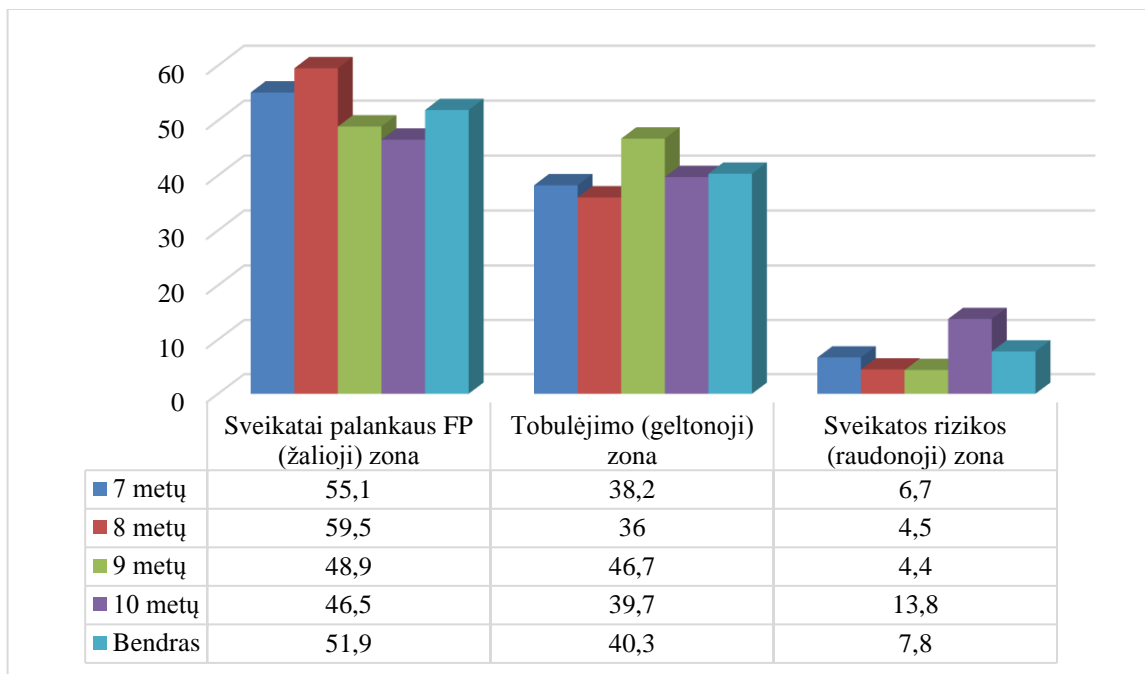
Mergaitės 10 x 5 m bėgdamos šaudykle vidutiniškai užtruko 40,1 s. Šį testą atliko 3 103 mergaitės (99,3 proc.). Mergaitės pagal šaudyklės bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 987 mergaitės (31,8 proc.) pateko į žaliąją zoną, 990 mergaičių (31,9 proc.) – į geltonąją zoną ir 1 126 mergaitės (36,3 proc.) – į raudonąją zoną (7 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 7 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 8 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 10 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

Mergaitės per 6 min. vidutiniškai nubėgo 835,5 m. Šį testą atliko 3 099 mergaitės (99,2proc.). Mergaitės pagal 6 min. bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 1 608 mergaitės (51,9proc.) pateko į žaliają zoną, 1 249 mergaitės (40,3 proc.) – į geltonąją zoną ir 242 mergaitės (7,8 proc.) – į raudonąją zoną (8 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliają) zoną, yra 8 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 9 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 10 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

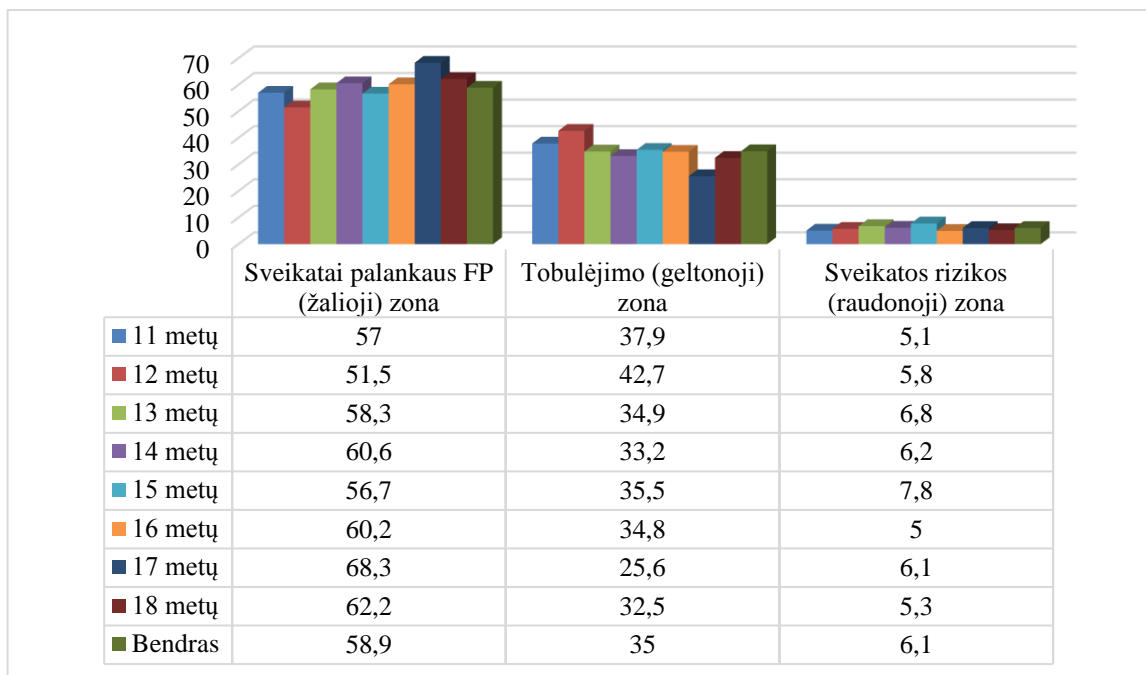
8 pav. 7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal 6 min. bėgimo testo įvertinimą

4. Berniukų, besimokančių pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programą, fizinis pajėgumas

Aprašo 2 priede numatyta, kokius 6 fizinio pajėgumo testus turi atlikti mokiniai, besimokantys pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programą: „flamingas“ (užlipimų ant buomelio skaičius per 1 min); „sėstis ir siekti“ (cm); šuolis į tolį iš vietos (cm); kybojimas sulenktomis rankomis (s); 10 x 5 m bėgimas šaudykle (s); 20 m bėgimas šaudykle (min.). Visus minėtus testus atliko 4 464 berniukai (73,8 proc.), tokių berniukų amžiaus vidurkis – 14,1 metai. Pagal visus 6 fizinio pajėgumo testus į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną pateko vienas 14 metų berniukas.

Berniukai, atlikdami „flamingo“ pratimą, per 1 min ant buomelio vidutiniškai užlipo 9,2 karto. Šį testą atliko 5 476 berniukai (90,6 proc.). Berniukai pagal „flamingo“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 3 223 berniukai (58,9 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 918 berniukų (35proc.) – į geltonąją zoną ir 335 berniukai (6,1 proc.) – į raudonąją zoną (9 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją)

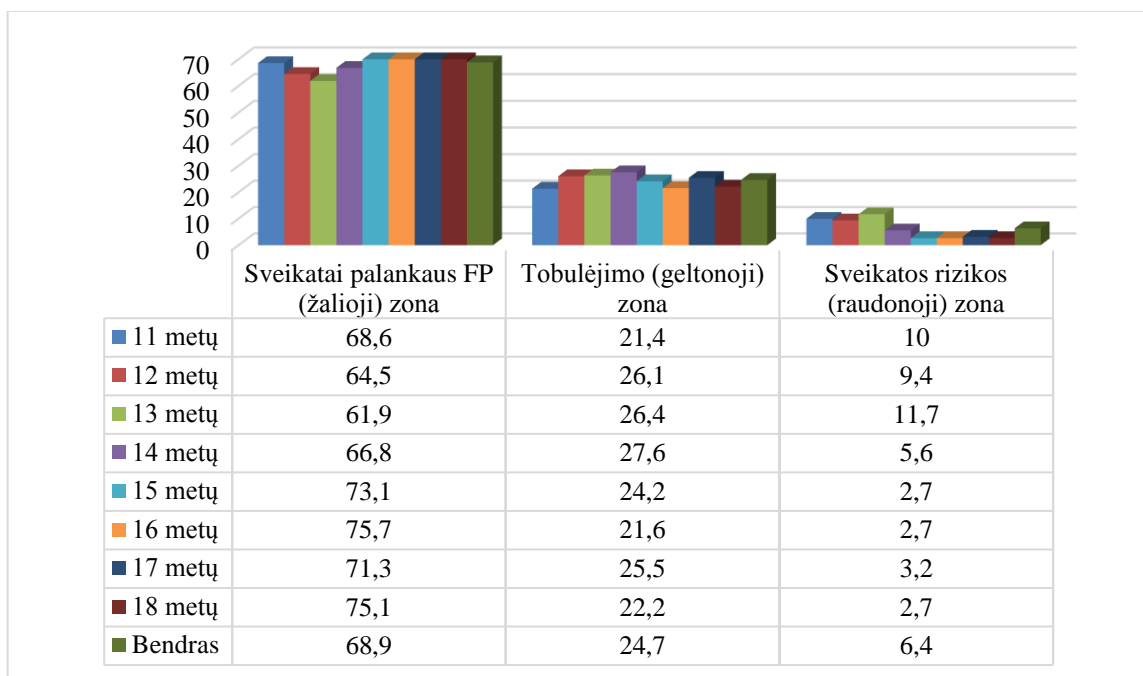
zoną, yra 17 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 12 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 15 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

9 pav. 11-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal „flamingo“ testo įvertinimą

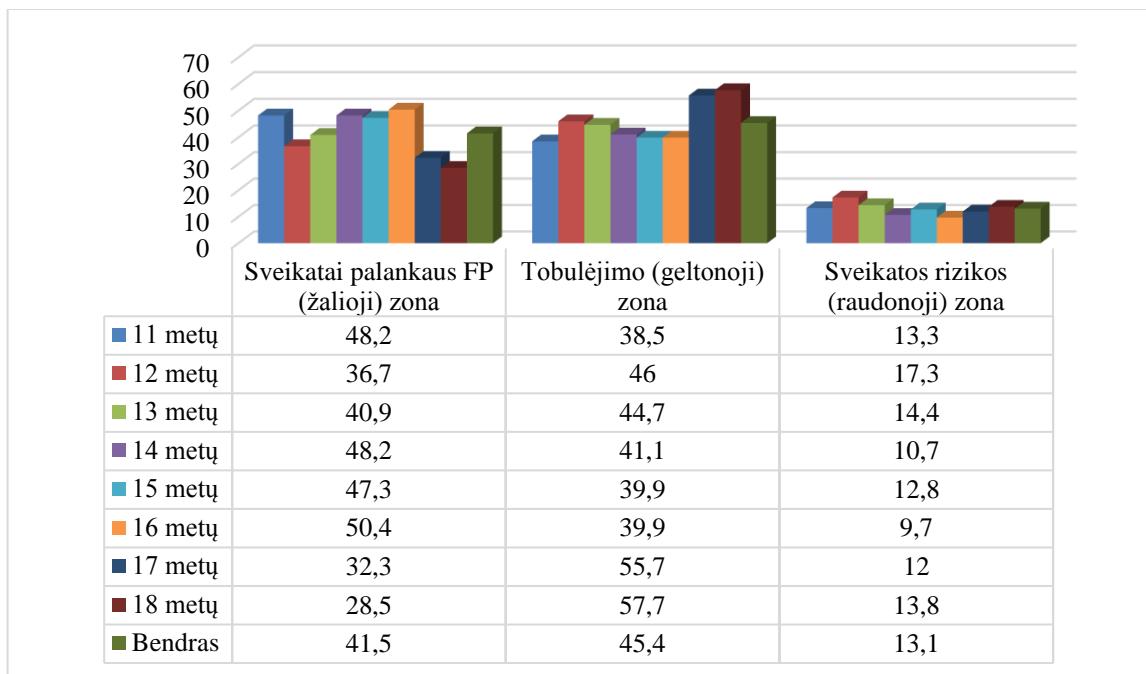
Berniukai, atlikdami „sėstis ir siekti“ pratimą, atsisėdę vidutiniškai pasiekė 20,6 cm. Šį testą atliko 5 382 berniukai (89 proc.). Berniukai pagal „sėstis ir siekti“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 3 707 berniukai (68,9 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 329 berniukai (24,7 proc.) – į geltonąją zoną ir 346 berniukai (6,4 proc.) – į raudonąją zoną (10 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 16 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 14 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 13 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

10 pav. 11-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal „sėstis ir siekti“ testo įvertinimą

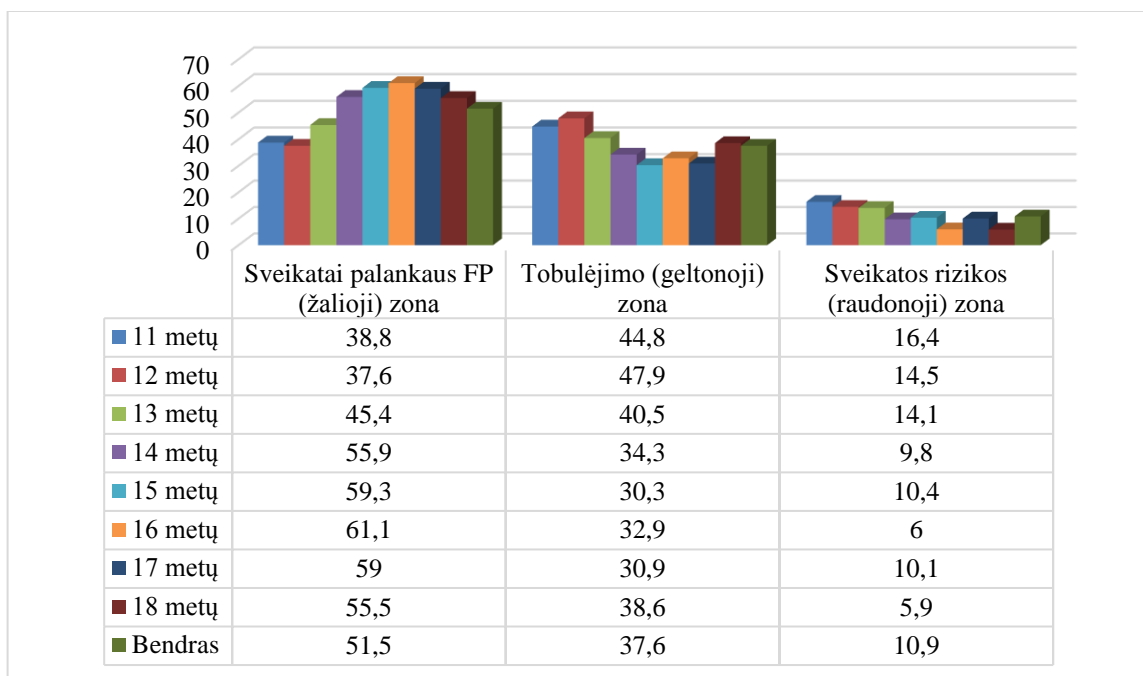
Berniukai iš vietos į tolį vidutiniškai nušoko 177,8 cm. Šį testą atliko 5 970 berniukų (98,7proc.). Berniukai pagal šuolio iš vietos į tolį atlikimą zonose pasiskirstė taip: 2 476 berniukai (41,5 proc.) pateko į žaliąją zoną, 2 710 berniukų (45,4 proc.) – į geltonąją zoną ir 784 berniukai (13,1 proc.) – į raudonąją zoną (11 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 16 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 18 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 12 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

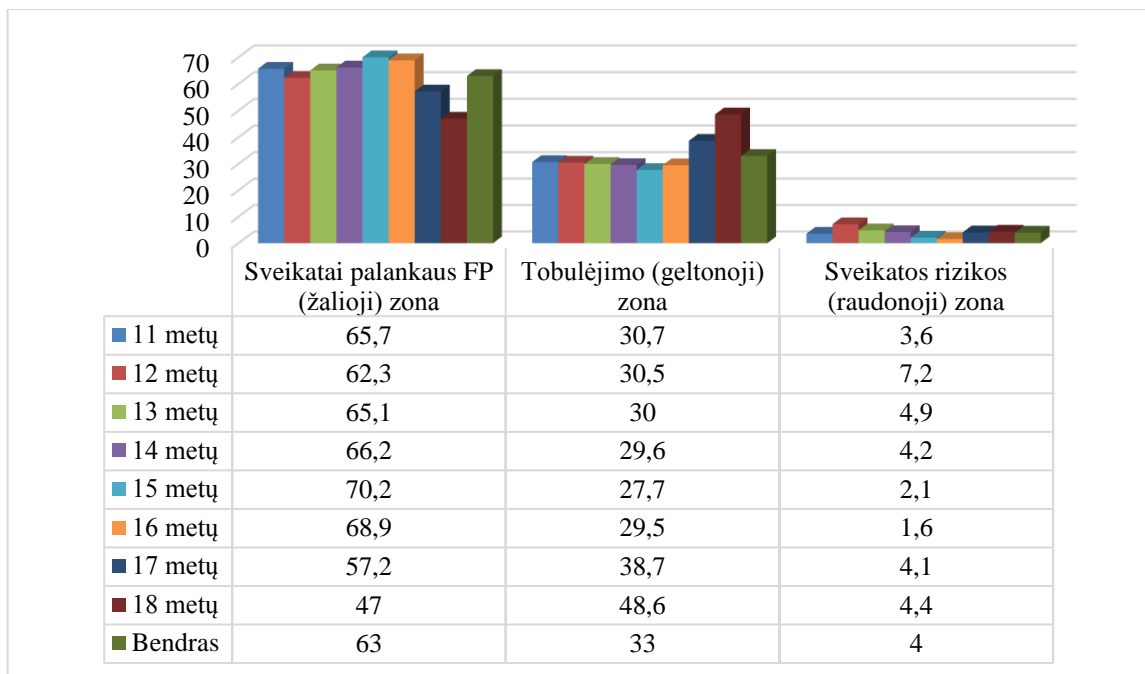
Berniukai sulenktomis rankomis vidutiniškai kybojo 18,9 s. Šį testą atliko 5 773 berniukai (95,5 proc.). Berniukai pagal kybojimo testą zonose pasiskirstė taip: 2 974 berniukai (51,5 proc.) pateko į žaliąją zoną, 2 171 berniukas (37,6 proc.) – į geltonąją zoną ir 628 berniukai (10,9 proc.) – į raudonąją zoną (12 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 16 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 12 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 11 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

12 pav. 11-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal kybojimo sulenktomis rankomis testo įvertinimą

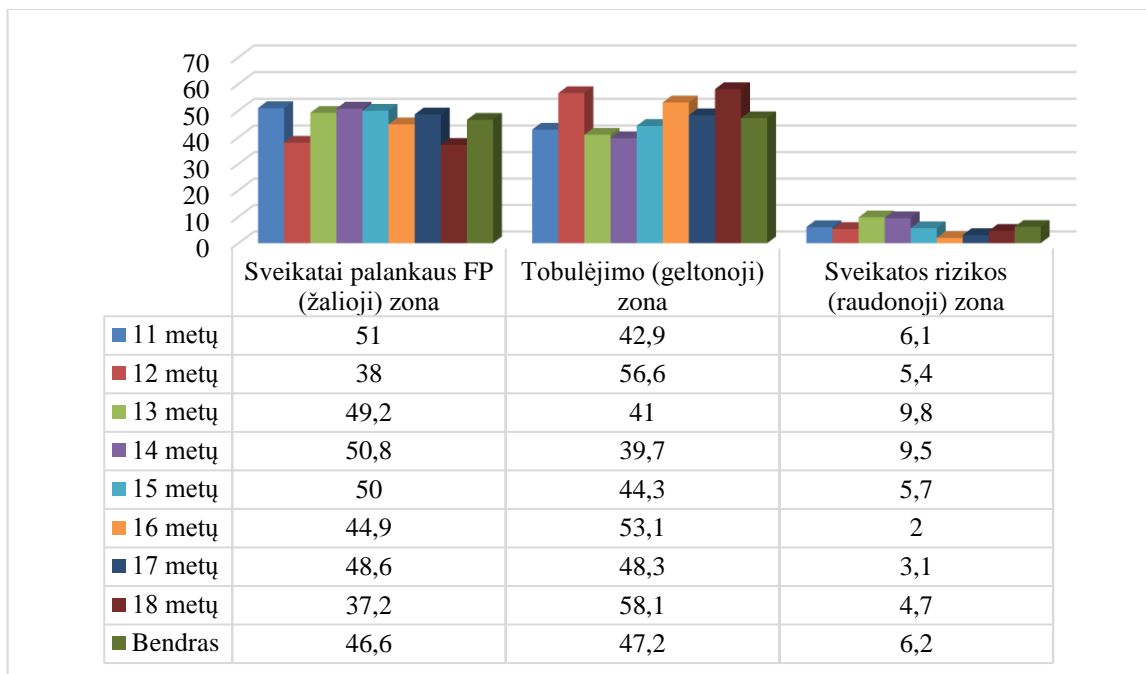
Berniukai 10 x 5 m bėgimą šaudykle vidutiniškai atliko per 19,9 s. Šį testą atliko 5 845 berniukai (96,7 proc.). Berniukai pagal 10 x 5 m bėgimą šaudykle zonose pasiskirstė taip: 3 681 berniukas (63 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 926 berniukai (33 proc.) – į geltonąją zoną ir 238 berniukai (4 proc.) – į raudonąją zoną (13 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 15 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 18 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 12 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

13 pav. 11-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 10 x 5 m bėgimo šaudykle testo įvertinimą

Berniukai 20 m bėgimą šaudykle vidutiniškai atliko per 5 s. Šį testą atliko 4 762 berniukai (78,7 proc.). Berniukai pagal 20 m bėgimą šaudykle zonose pasiskirstė taip: 2 220 berniukų (46,6proc.) pateko į žaliąją zoną, 2 245 berniukai (47,2 proc.) – į geltonąją zoną ir 297 berniukai (6,2 proc.) – į raudonąją zoną (14 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 11 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 18 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 13 metų.



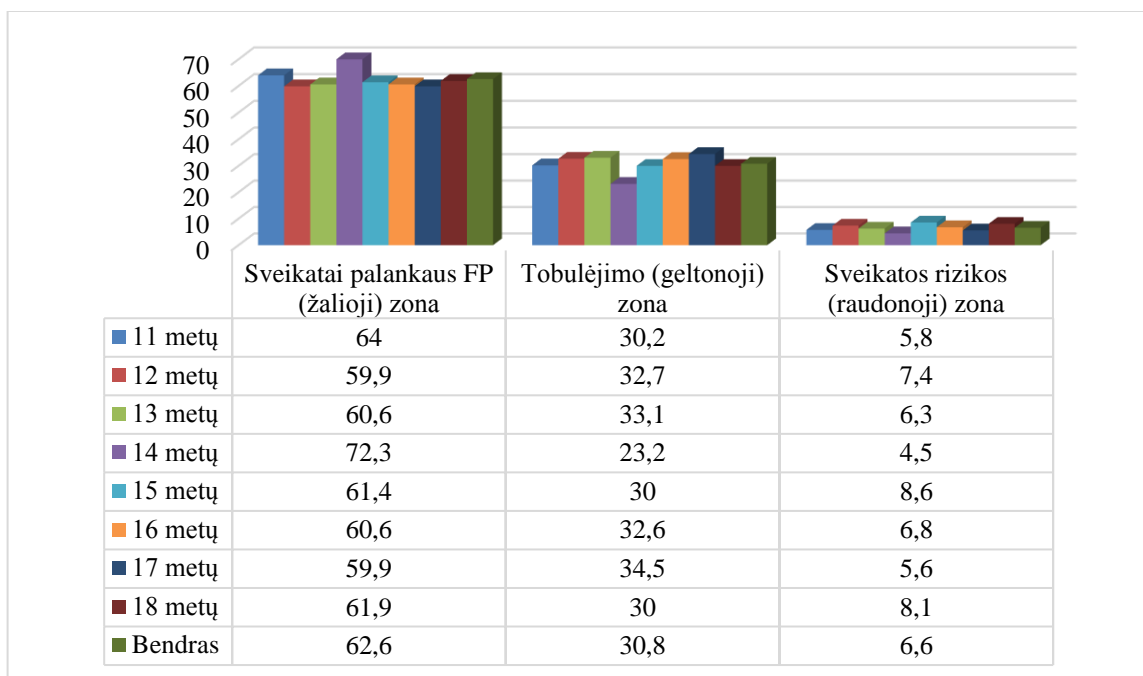
Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

14 pav. 11-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 20 m bėgimo šaudykle testo įvertinimą

5. Mergaičių, besimokančių pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programą, fizinis pajėgumas

Visus 6 testus atliko 4 358 mergaitės (82,4 proc.), tokių mergaičių amžiaus vidurkis – 14,2 metai. Pagal visus 6 fizinio pajėgumo testus į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną pateko viena 14 metų mergaitė.

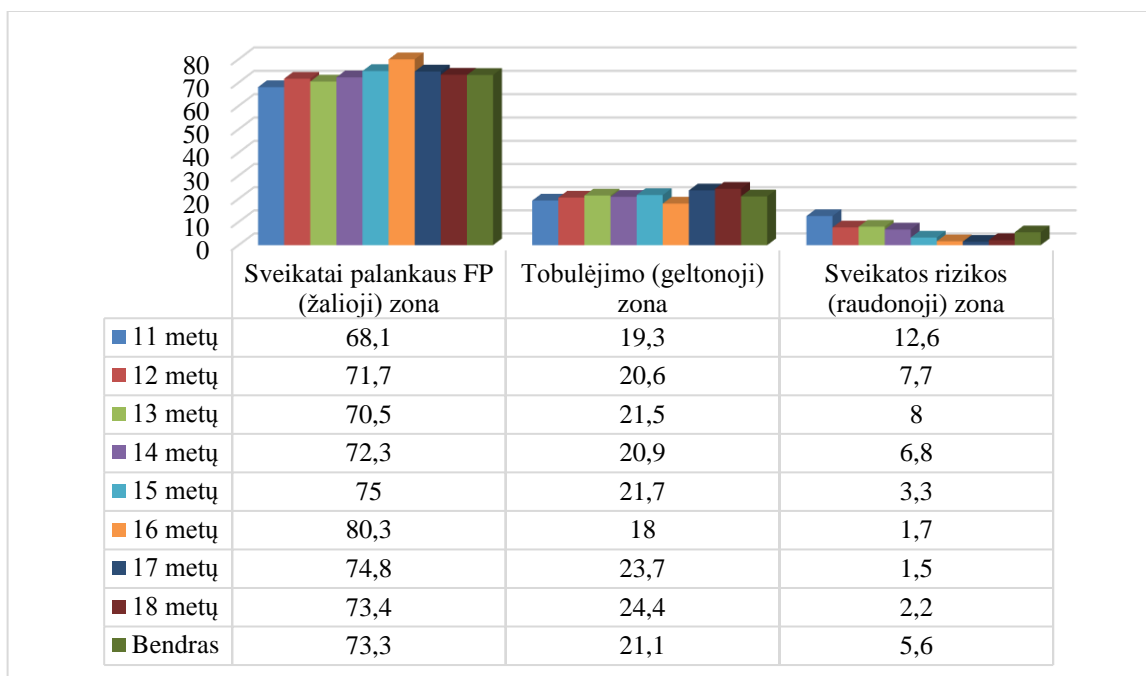
Mergaitės, atlikdamos „flamingo“ pratimą, per 1 min. ant buomelio vidutiniškai užlipo 8 kartus. Šį testą atliko 5 290 mergaičių (92,3 proc.). Mergaitės pagal „flamingo“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 3 311 mergaičių (62,6 proc.) pateko į žaliają zoną, 1 630 mergaičių (30,8proc.) – į geltonąją zoną ir 349 mergaitės (6,6 proc.) – į raudonąją zoną (15 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliają) zoną, yra 14 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 17 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 15 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

15 pav. 11-18 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal „flamingo“ testo įvertinimą

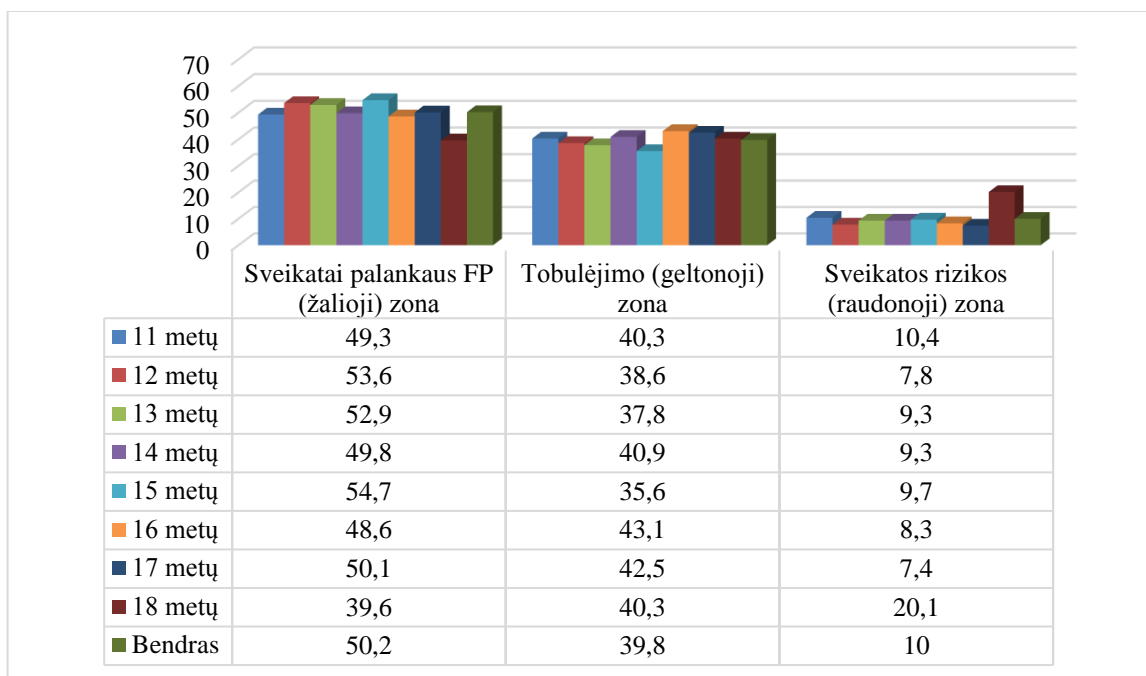
Mergaitės, atlikdamos „sėstis ir siekti“ pratimą, atsisėdusios vidutiniškai pasiekė 26,6 cm. Šį testą atliko 5 388 mergaitės (93,9 proc.). Mergaitės pagal „sėstis ir siekti“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 3 949 mergaitės (73,3 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 139 mergaitės (21,1proc.) – į geltonąją zoną ir 300 mergaičių (5,6 proc.) – į raudonąją zoną (16 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 16 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 18 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 11 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

16 pav. 11-18 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal „sėstis ir siekti“ testo įvertinimą

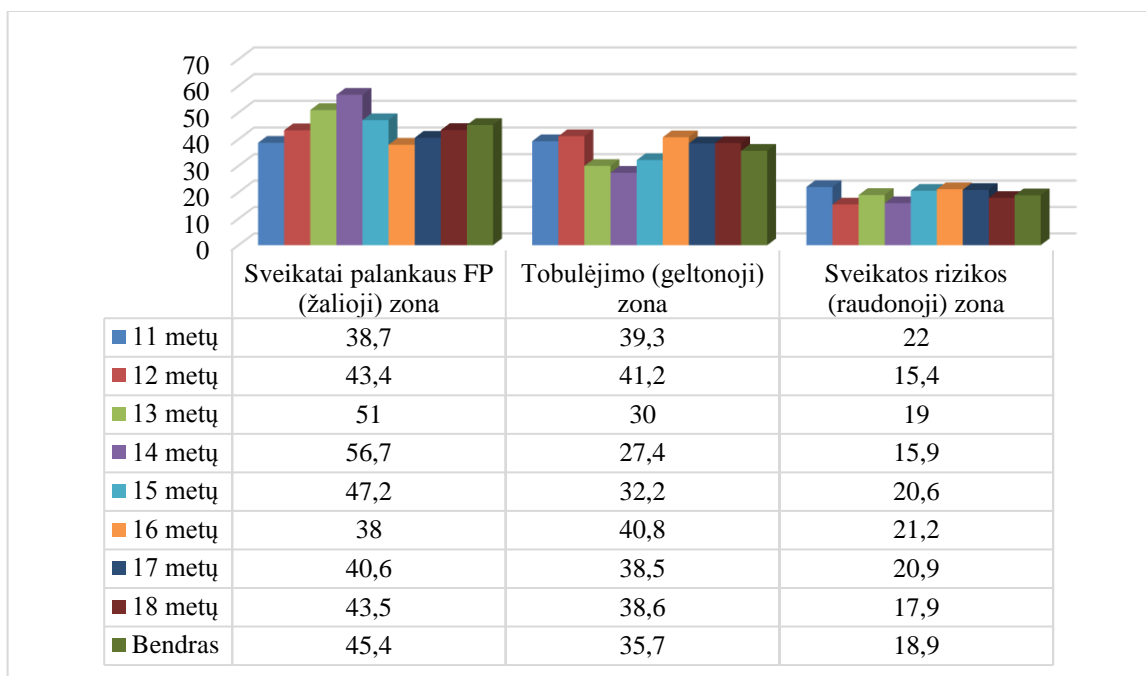
Mergaitės iš vietos į tolį vidutiniškai nušoko 152,8 cm. Šį testą atliko 5 598 mergaitės (97,6proc.). Mergaitės pagal šuolio iš vietos į tolį atlikimą zonose pasiskirstė taip: 2 810 mergaičių (50,2 proc.) pateko į žaliąją zoną, 2 226 mergaitės (39,8 proc.) – į geltonąją zoną ir 562 mergaitės (10 proc.) – į raudonąją zoną (17 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 15 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 16 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 18 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

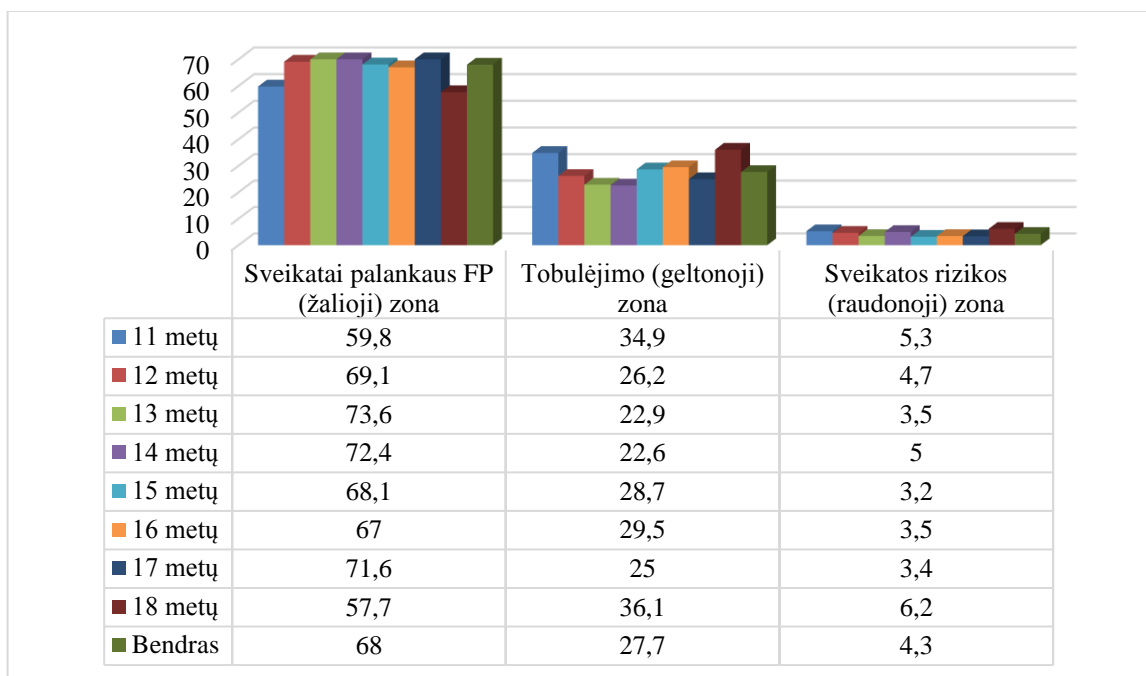
Mergaitės sulenktomis rankomis vidutiniškai kybojo 8,6 s. Šį testą atliko 5 425 mergaitės (94,6 proc.). Mergaitės pagal kybojimo testą zonose pasiskirstė taip: 2 460 mergaičių (45,4 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 938 mergaitės (35,7 proc.) – į geltonąją zoną ir 1 027 mergaitės (18,9proc.) – į raudonąją zoną (18 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šio testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 14 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 12 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 11 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

18 pav. 11-18 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal kybojimo sulenktomis rankomis testo įvertinimą

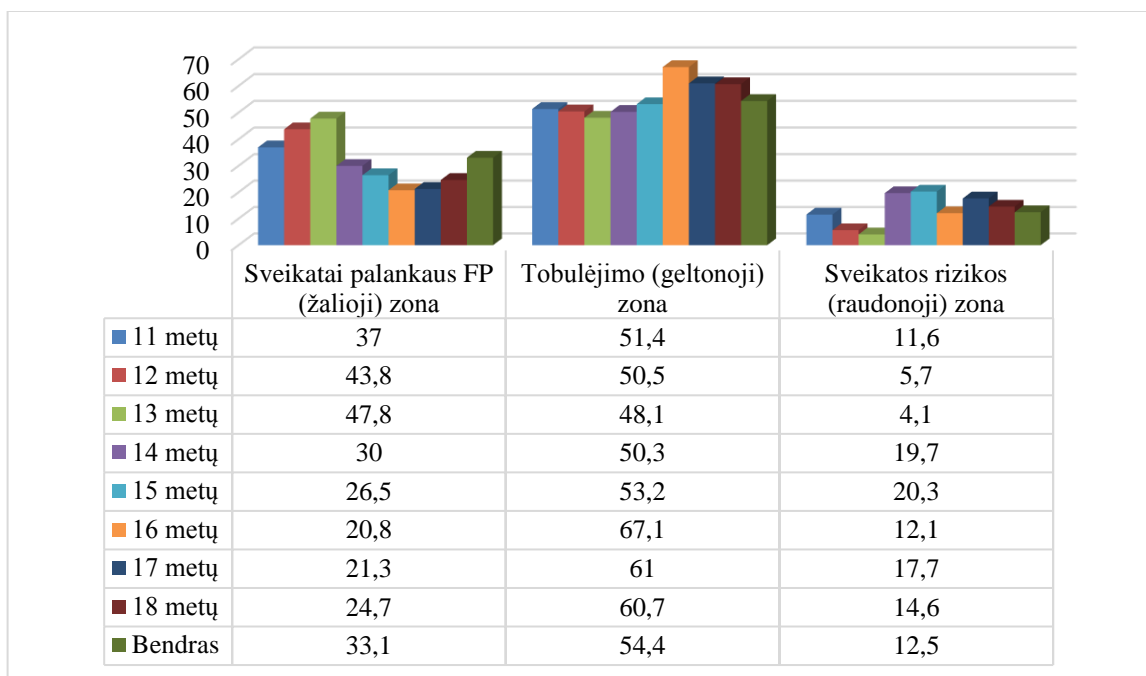
Mergaitės 10 x 5 m bėgimą šaudykle vidutiniškai atliko per 21,1 s. Šį testą atliko 5 490 mergaičių (95,7 proc.). Mergaitės pagal 10 x 5 m bėgimą šaudykle zonose pasiskirstė taip: 3 731 mergaitė (68 proc.) pateko į žaliają zoną, 1 523 mergaitės (27,7 proc.) – į geltonąją zoną ir 236 mergaitės (4,3 proc.) – į raudonąją zoną (19 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliają) zoną, yra 13 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 18 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 18 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

19 pav. 11-18 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal 10 x 5 m bėgimo šaudykle testo įvertinimą

Mergaitės 20 m bėgimą šaudykle vidutiniškai atliko per 3,7 s. Šį testą atliko 4 610 mergaičių (80,4 proc.). Mergaitės pagal 20 m bėgimą šaudykle zonose pasiskirstė taip: 1 526 mergaitės (33,1proc.) pateko į žaliają zoną, 2 507 mergaitės (54,4 proc.) – į geltonąją zoną ir 577 mergaitės (12,5 proc.) – į raudonąją zoną (20 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliają) zoną, yra 13 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 16 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 15 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

20 pav. 11-18 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal 20 m bėgimo šaudykle testo įvertinimą

APIBENDRINIMAS

Išanalizavus 2023 metų Klaipėdos miesto savivaldybės mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo duomenis, galima pateikti apibendrintą informaciją:

- Fizinio pajėgumo nustatyme dalyvavo 18 119 mokinių iš 42 Klaipėdos miesto ugdymo įstaigų: 9 260 berniukų ir 8 859 mergaitės.
- Visus fizinio pajėgumo testus atliko 15 090 mokinių (83,3 proc.): 7 646 berniukai ir 7 444 mergaitės.
- Tiek mergaitės, tiek berniukai besimokantys pagal pradinio ugdymo programą (7-10 metų), geriausiai įvertinti pagal šuolio iš vietos į tolį testo atlikimą, o prasčiausiai – pagal 10 x 5 bėgimo šaudykle testą.
- Tiek mergaitės, tiek berniukai, besimokantys pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas (11-18 metų), geriausiai įvertinti pagal „sėstis ir siekti“ testo atlikimą. Berniukai prasčiausiai atliko šuolio į tolį iš vietos testą, o mergaitės – 20 m bėgimo šaudykle testą.
- Tiek 7-10 metų amžiaus mergaičių, tiek berniukų grupėje sveikatos rizikos (raudonojoje) zonoje daugiausia buvo mokinių, kurie prasčiausiai atliko 10 x 5 bėgimo šaudykle testą (9 metų berniukai ir 10 metų mergaitės).
- 11-18 metų amžiaus berniukų grupėje sveikatos rizikos (raudonojoje) zonoje daugiausia buvo dvylikamečių, kurie prasčiausiai atliko šuolio į tolį iš vietos testą.
- 11-18 metų amžiaus mergaičių grupėje sveikatos rizikos (raudonojoje) zonoje daugiausia buvo vienuolikmečių, kurios prasčiausiai atliko kybojimo sulenktomis rankomis testą.

REKOMENDACIJOS

Išanalizavus 2023 metų Klaipėdos miesto savivaldybės mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo duomenis, pateikiamos rekomendacijos:

- Būtina skatinti mokinių fizinį aktyvumą. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja 5–17 m. vaikams ir paaugliams kasdien atlikti mažiausiai 60 min. vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos.
- Būtina mokiniams, tėvams (globėjams, rūpintojams) suteikti informacijos apie fizinio pajėgumo rezultatų pasiskirstymą nurodytoms zonoms.
- Mokiniams, kurie nors pagal vieną fizinio pajėgumo testo įvertinimą pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną, būtina teikti individualias rekomendacijas (mokiniui bei jo tėvams (globėjams, rūpintojams)) dėl mokinio fizinio pajėgumo gerinimo ugdant atitinkamas fizines ypatybes bei jo sveikatos būklę.