



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

**KLAIPĖDOS MIESTO SAVIVALDYBĖS MOKINIŲ,
BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO, PAGRINDINIO IR
VIDURINIO UGDYMO PROGRAMAS, FIZINIO PAJĖGUMO
NUSTATYMO 2023 ir 2024 M. DUOMENŲ LYGINAMOJI
ANALIZĖ**

Parengė:

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro

Visuomenės sveikatos specialistė Laura Kubiliutė

Klaipėda, 2024

TURINYS

ĮVADAS	3
1. Fizinio pajėgumo nustatyme dalyvavę mokiniai	4
2. Berniukų, besimokančių pagal pradinio ugdymo programą, fizinio pajėgumo pokyčiai.....	4
3. Mergaičių, besimokančių pagal pradinio ugdymo programą, fizinio pajėgumo pokyčiai	6
4. Berniukų, besimokančių pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programą, fizinio pajėgumo pokyčiai.....	8
5. Mergaičių, besimokančių pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programą, fizinio pajėgumo pokyčiai.....	12
APIBENDRINIMAS	16
REKOMENDACIJOS	17

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 nuo 2023 m.

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 kylančią 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.

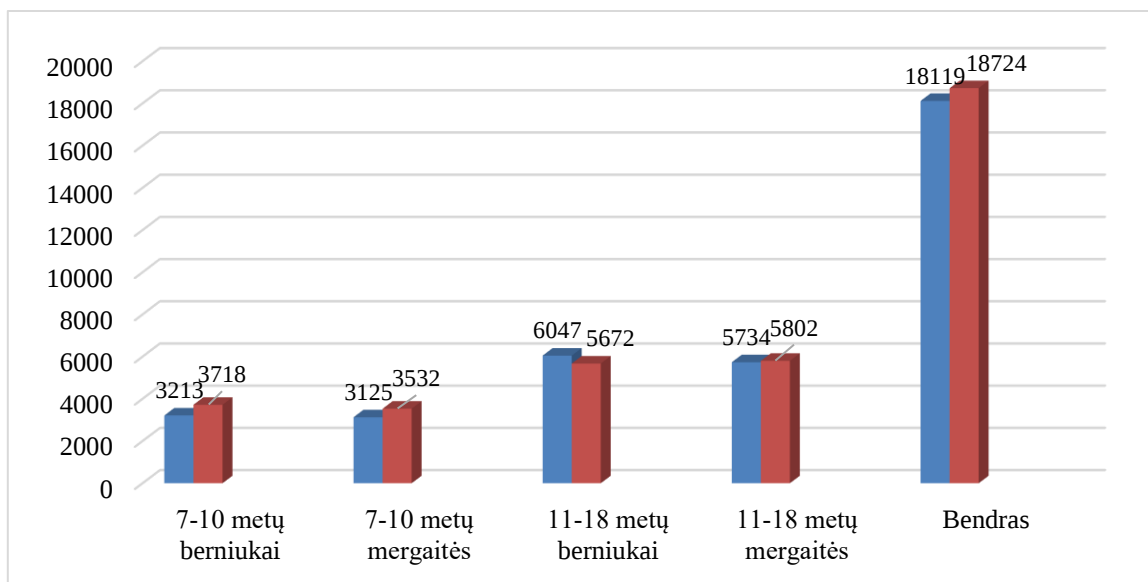
Nuasmenintus mokinių fizinio pajėgumo duomenis Excel formatu pateikė Klaipėdos miesto savivaldybės ugdymo įstaigų visuomenės sveikatos specialistai.

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, 2023 ir 2024 m. fizinio pajėgumo nustatymo pokyčius.

1. Fizinio pajėgumo nustatyme dalyvavę mokiniai

Pateikiami duomenys apie Klaipėdos miesto ugdymo įstaigų mokinius, kurie 2023 ir 2024 m. dalyvavo fizinio pajėgumo nustatyme (1 pav.).



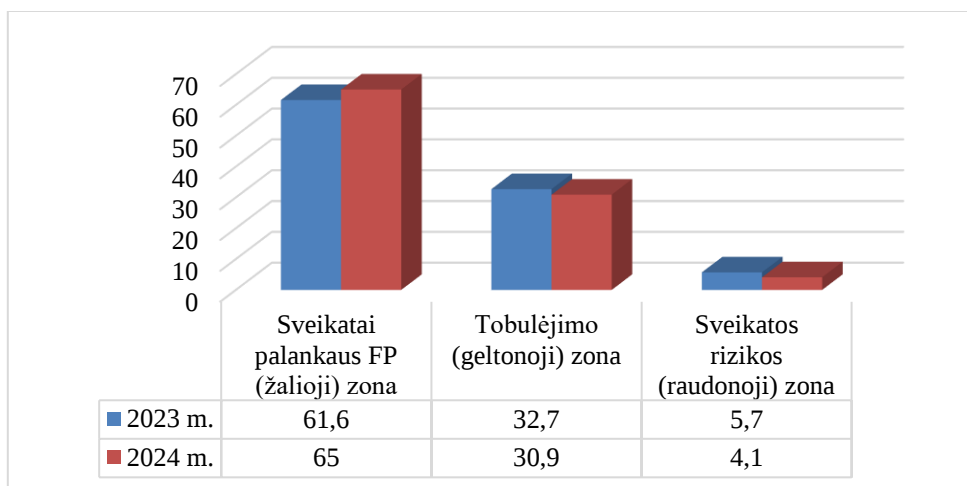
Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

1 pav. Klaipėdos miesto ugdymo įstaigų mokiniai, 2023 ir 2024 m. dalyvavę fizinio pajėgumo nustatyme

2. Berniukų, besimokančių pagal pradinio ugdymo programą, fizinio pajėgumo pokyčiai

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).

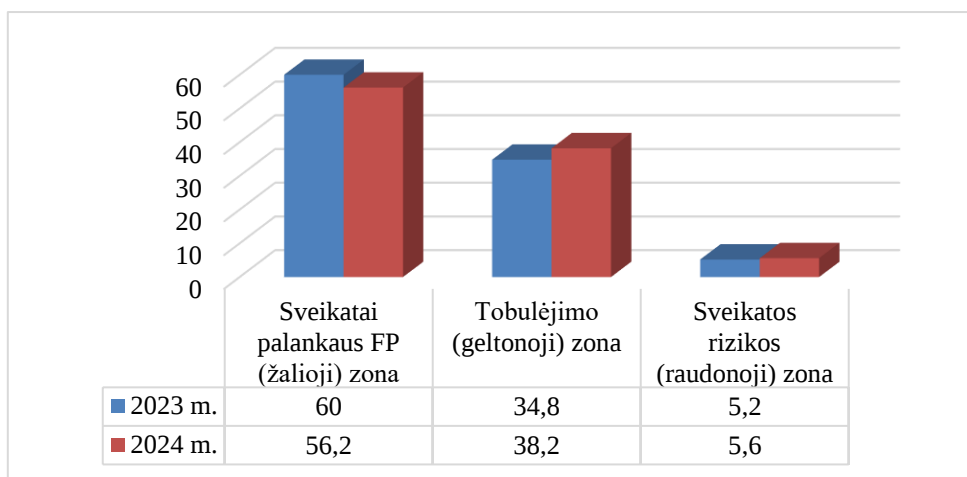
Lyginant šuolio iš vietos į tolį 2023 ir 2024 m. rezultatus, matyti, kad 2024 m. yra teigiamų pokyčių: daugiau berniukų pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną ir mažiau į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną (2 pav.).



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

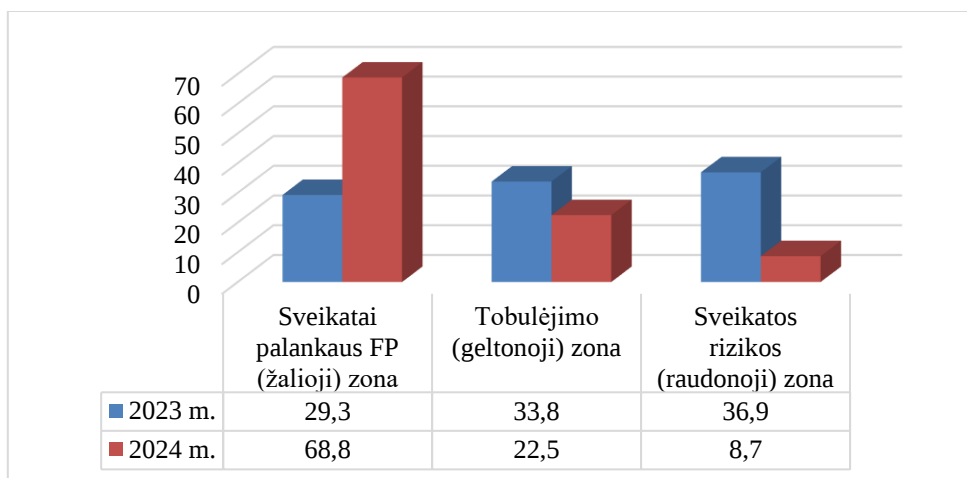
Lyginant 2023 ir 2024 m. teniso kamuoliuko metimo testo rezultatus, matyti, kad 2024 m. sumažėjo berniukų, patenkančių į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną (3 pav.).



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

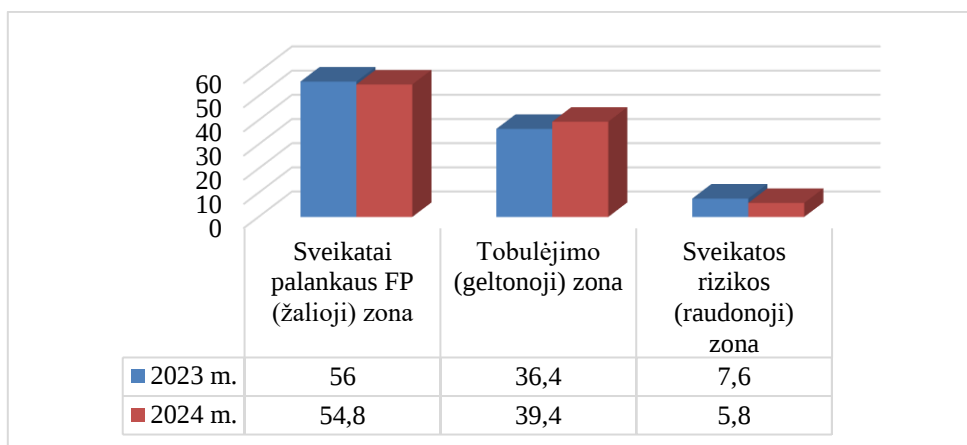
Lyginant 2023 ir 2024 m. 10 x 5 m bėgimo šaudykle įvertinimus, matyti, kad 2024 m. yra teigiamų pokyčių: dvigubai didesnė berniukų dalis pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, o į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – net 4 kartus mažiau (4 pav.).



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

Lyginant 2023 ir 2024 m. 6 min. bėgimo rezultatus, matyti, kad 2024 m. nežymiai mažesnė berniukų dalis pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną (5 pav.).

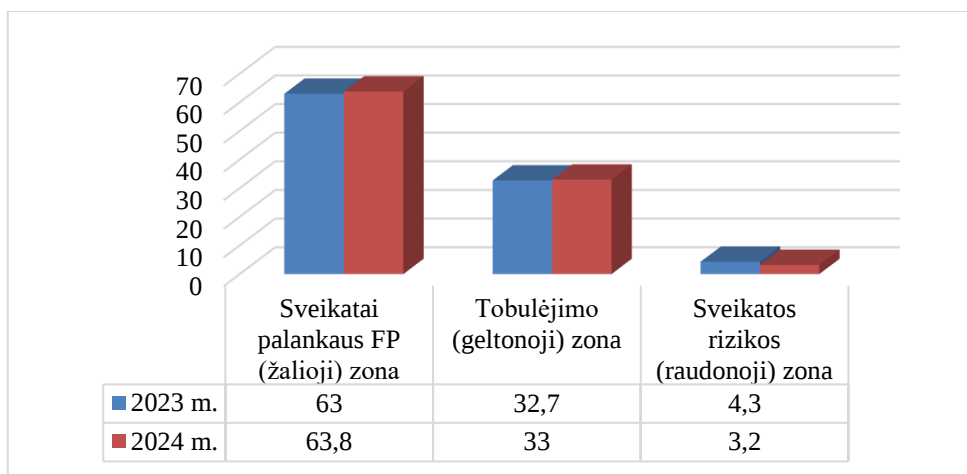


Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

3. Mergaičių, besimokančių pagal pradinio ugdymo programą, fizinio pajėgumo pokyčiai

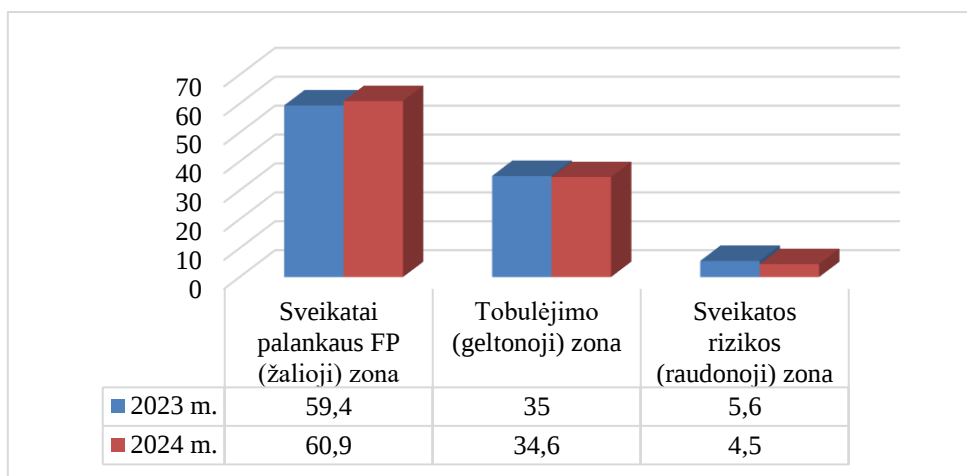
Lyginant šuolio iš vietos į tolį 2023 ir 2024 m. rezultatus, matyti, kad 2024 m. pokyčių nėra (6 pav.).



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

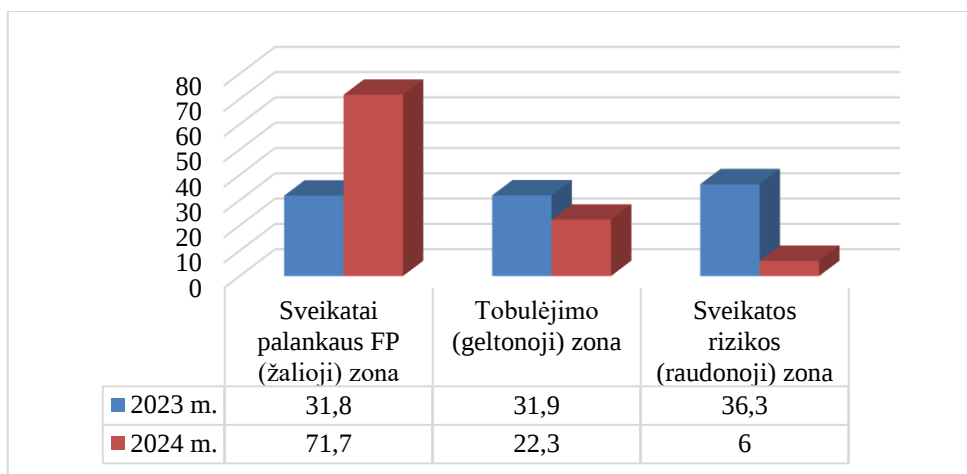
Lyginant 2023 ir 2024 m. teniso kamuoliuko metimo testo rezultatus, matyti, kad 2024 m. pokyčių nėra (7 pav.).



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

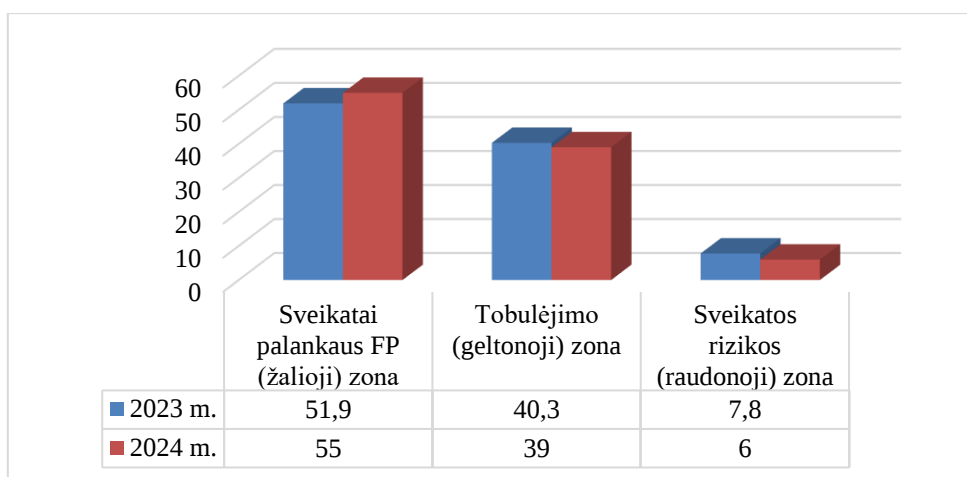
Lyginant 2023 ir 2024 m. 10 x 5 m bėgimo šaudykle įvertinimus, matyti, kad 2024 m. yra teigiamų pokyčių: dvigubai didesnė mergaičių dalis pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, o į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – net 6 kartus mažiau (8 pav.).



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

Lyginant 2023 ir 2024 m. 6 min. bėgimo rezultatus, matyti, kad 2024 m. didesnė dalis mergaičių pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną ir mažiau į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną (9 pav.).



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

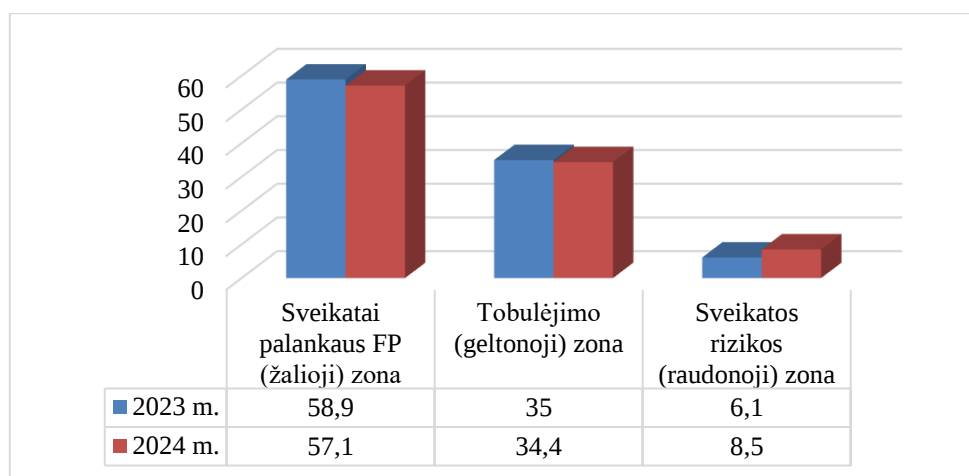
9 pav. 7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal 6 min. bėgimo testo įvertinimą

4. Berniukų, besimokančių pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programą, fizinio pajėgumo pokyčiai

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.).

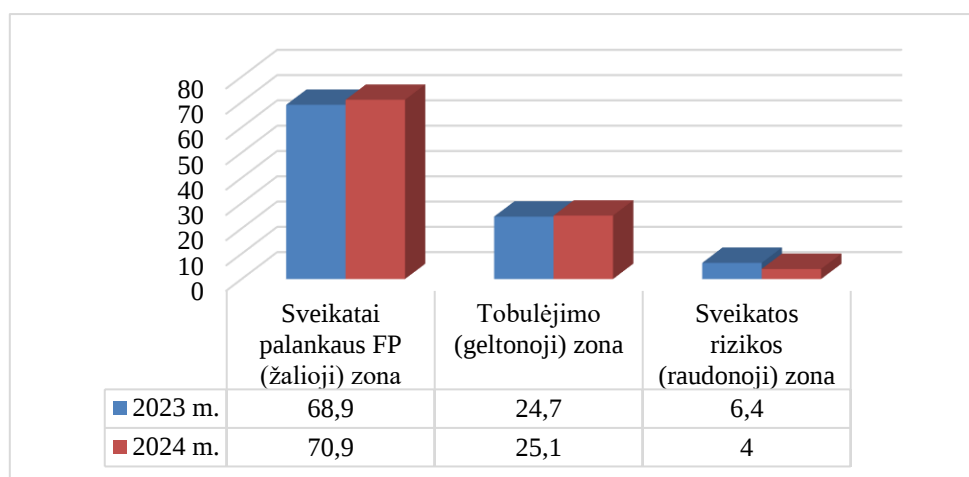
Lyginant 2023 ir 2024 m. „flamingo“ pratimo įvertinimus, matyti, kad 2024 m. yra neigiamų pokyčių: mažesnė berniukų dalis pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną bei padidėjo patekusių į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną (10 pav.).



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

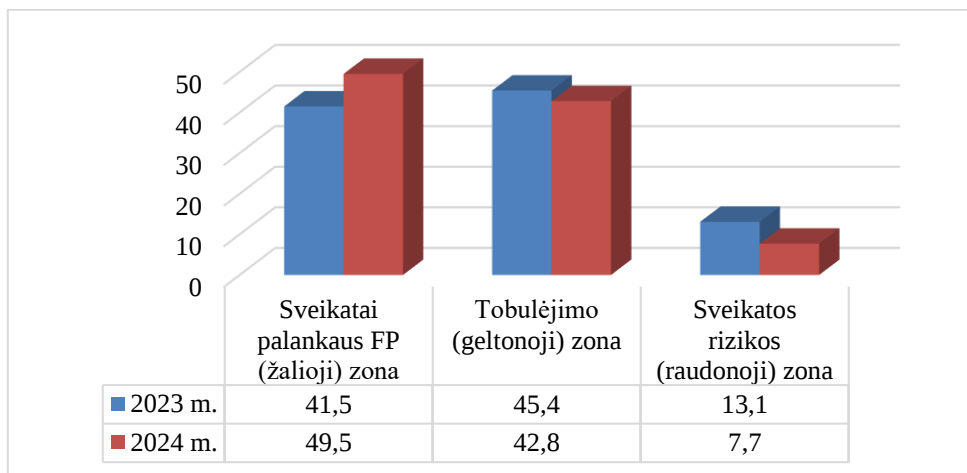
Lyginant 2023 ir 2024 m. „sėstis ir siekti“ pratimo įvertinimus, matyti, kad 2024 m. yra teigiamų pokyčių: mažesnė dalis berniukų pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną (11 pav.).



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

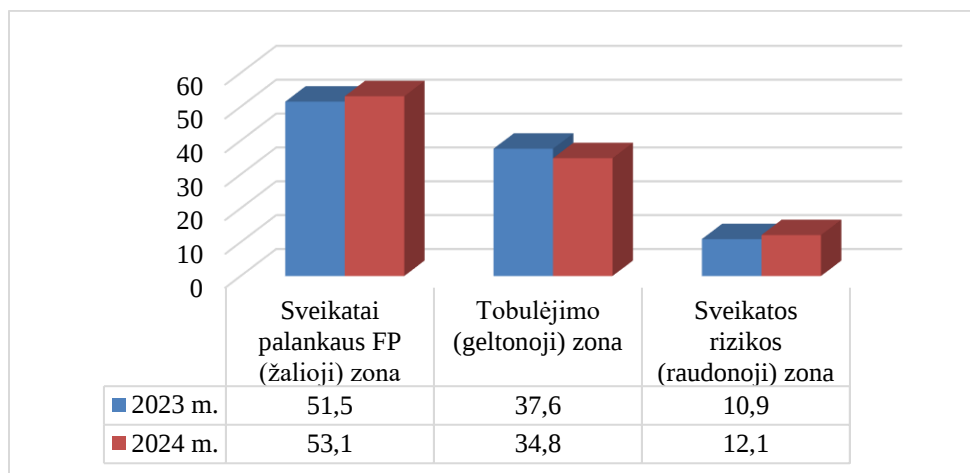
Lyginant 2023 ir 2024 m. šolio į tolį iš vietos testo įvertinimus, matyti, kad 2024 m. yra teigiamų pokyčių: padidėjo į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną patekusių berniukų dalis bei sumažėjo patekusių į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną dalis (12 pav.).



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

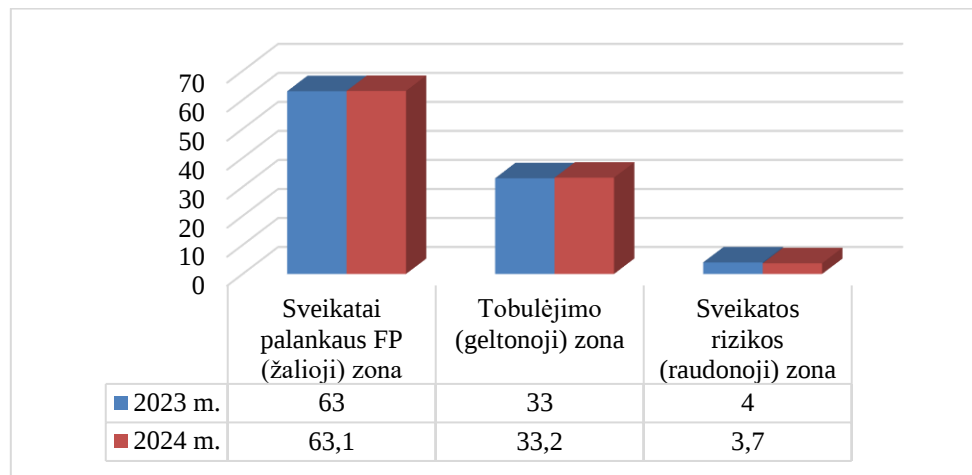
Lyginant 2023 ir 2024 m. kybojimo sulenktomis rankomis testo įvertinimus, matyti, kad 2024 m. nežymiai padidėjo į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną patekusių berniukų dalis, bet padidėjo ir patekusių į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną dalis (13 pav.).



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

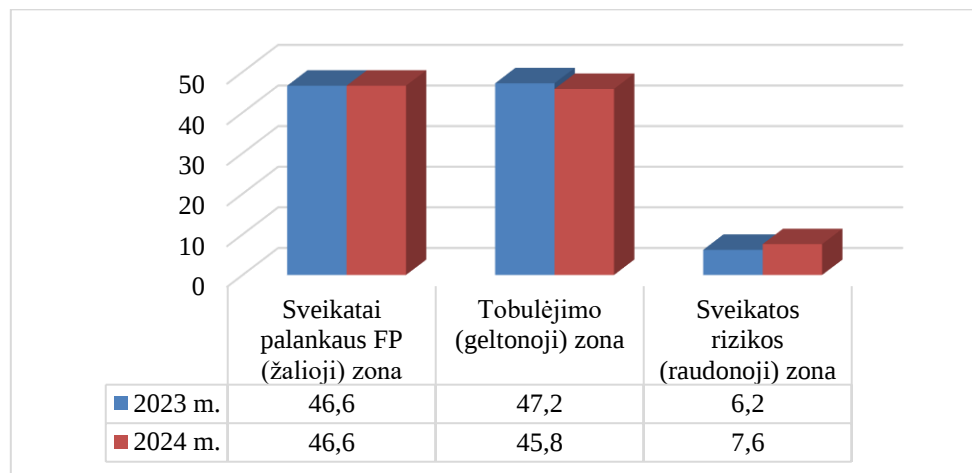
Lyginant 2023 ir 2024 m. 10 x 5 m bėgimo šaudykle testo įvertinimus, matyti, kad pokyčių nėra (14 pav.).



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

Lyginant 2023 ir 2024 m. 20 m bėgimo šaudykle testo įvertinimus, matyti, kad 2024 m. nežymiai padidėjo į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną patekusių berniukų dalis (15 pav.).

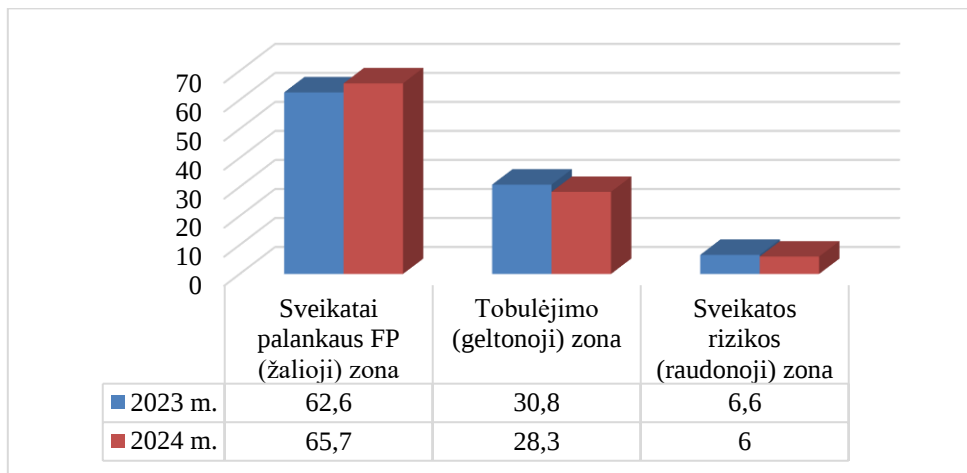


Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

5. Mergaičių, besimokančių pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programą, fizinio pajėgumo pokyčiai

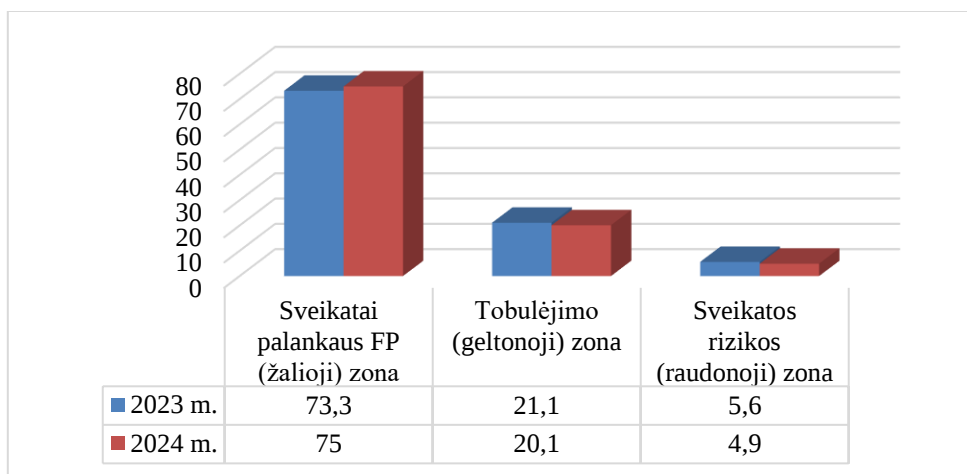
Lyginant 2023 ir 2024 m. „flamingo“ pratimo įvertinimus, matyti, kad 2024 m. yra teigiamų pokyčių: padidėjo mergaičių dalis, patekusių į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną (16 pav.).



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

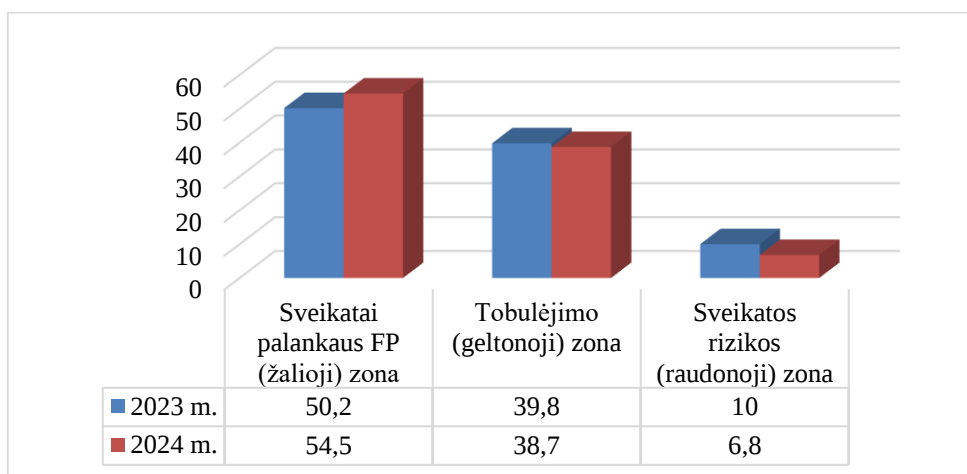
Lyginant 2023 ir 2024 m. „sėstis ir siekti“ pratimo įvertinimus, matyti, kad 2024 m. yra teigiamų pokyčių: nežymiai padidėjo mergaičių dalis, patekusių į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną (17 pav.).



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

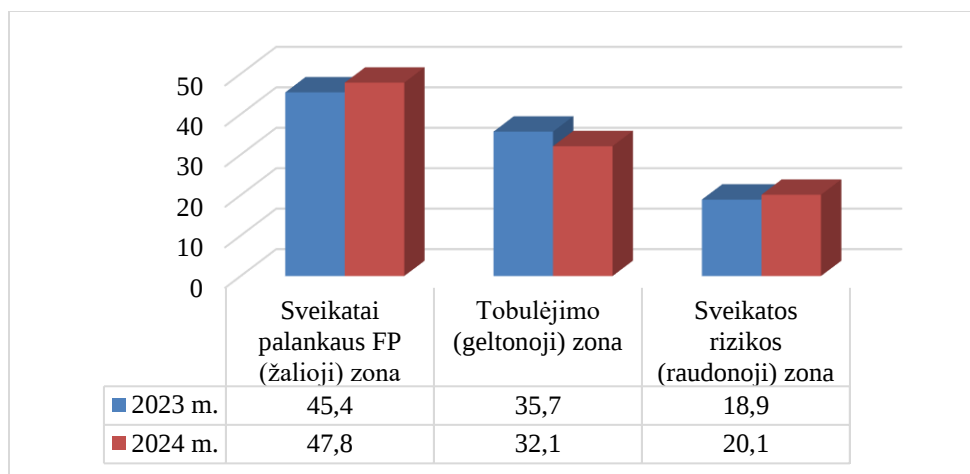
Lyginant 2023 ir 2024 m. šuolio į tolį iš vietos testo įvertinimus, matyti, kad 2024 m. yra teigiamų pokyčių: padidėjo į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną patekusių mergaičių dalis bei sumažėjo patekusių į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną dalis (18 pav.).



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

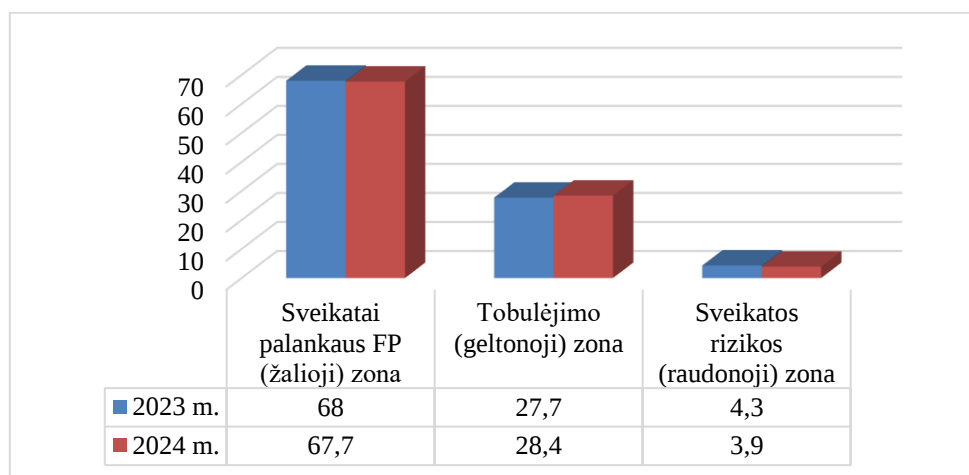
Lyginant 2023 ir 2024 m. kybojimo sulenktomis rankomis testo įvertinimus, matyti, kad 2024 m. nežymiai padidėjo į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną patekusių mergaičių dalis, bet padidėjo ir patekusių į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną dalis (19 pav.).



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

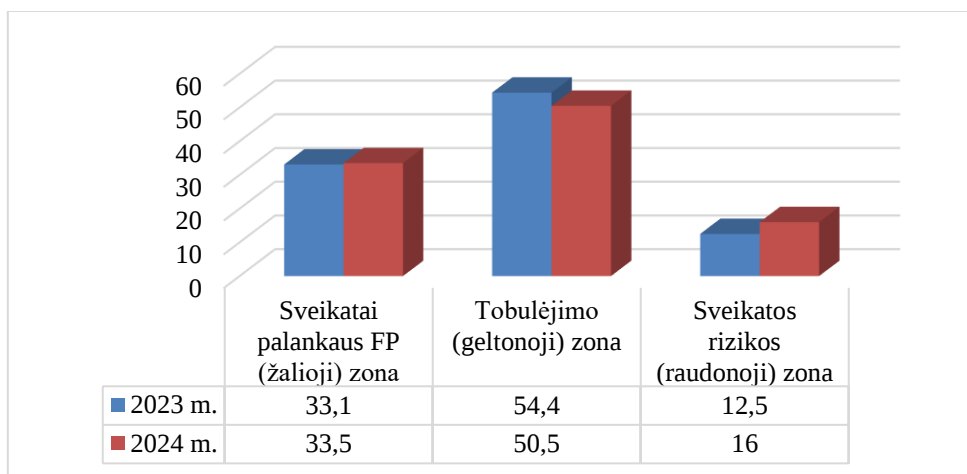
Lyginant 2023 ir 2024 m. 10 x 5 m bėgimo šaudykle testo įvertinimus, matyti, kad pokyčių nėra (20 pav.).



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

Lyginant 2023 ir 2024 m. 20 m bėgimo šaudykle testo įvertinimus, matyti, kad 2024 m. padidėjo į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną patekusių mergaičių dalis (21 pav.).



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

APIBENDRINIMAS

Lyginant 2023 ir 2024 metų Klaipėdos miesto savivaldybės mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo duomenis, galima pateikti apibendrintą informaciją:

- Fizinio pajėgumo nustatyme 2023 m. dalyvavo 18 119 mokinių, o 2024 m. – nežymiai daugiau, 18 724 mokiniai.
- 7-10 metų berniukų, besimokančių pagal pradinio ugdymo programą, fizinio pajėgumo testų įvertinimai pagerėjo, išskyrus teniso kamuoliuko metimo rezultatus.
- 7-10 metų mergaičių, besimokančių pagal pradinio ugdymo programą, 10 x 5 m bėgimo šaudykle ir 6 min. bėgimo testų įvertinimai pagerėjo, o kitų liko nepakitę.
- 11-18 metų berniukų, besimokančių pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, „sėstis ir siekti“ ir šuolio į tolį iš vietos testų įvertinimai pagerėjo, bet kitų testų įvertinimai pablogėjo arba liko nepakitę.
- 11-18 metų mergaičių, besimokančių pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, trijų testų įvertinimai pagerėjo („flamingo“, „sėstis ir siekti“ ir šuolio į tolį iš vietos), bet kitų testų įvertinimai pablogėjo arba liko nepakitę.

REKOMENDACIJOS

Išanalizavus 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.