



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

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

Parengė:

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro

Visuomenės sveikatos specialistė Laura Kubiliūtė

Klaipėda, 2024

TURINYS

IVADAS	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 antrą 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 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. Šie duomenys surinkti iš 35 ugdymo įstaigų. Mokinių fizinio pajėgumo nustatymas nevyko „Aukuro“, „Žemynos“, VšĮ „Vaivorykštės tako“, Eduardo Balsio menų gimnazijose, VšĮ „Universa Via“ tarptautinėje mokykloje ir UAB „Mažasis Klaipėdos licėjus“.

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 nustatomas tik pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniams. 18 724 mokiniai iš 35 Klaipėdos miesto ugdymo įstaigų dalyvavo fizinio pajėgumo nustatyme:

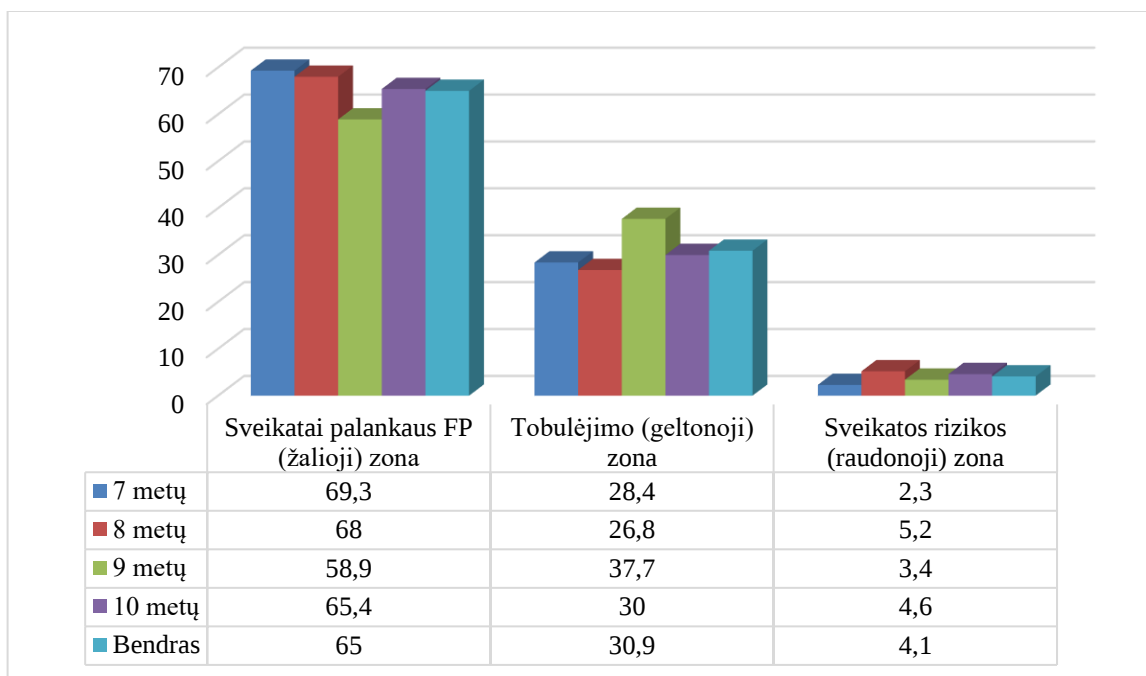
- 3 718 berniukų (7-10 metų), besimokančių pagal pradinio ugdymo programą;
- 3 532 mergaitės (7-10 metų), besimokančios pagal pradinio ugdymo programą;
- 5 672 berniukai (11-18 metų), besimokantys pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas;
- 5 802 mergaitės (11-18 metų), besimokančios pagal pagrindinio 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 3391 berniukas (91,2 proc.), tokių berniukų amžiaus vidurkis – 8,8 metai. Pagal visus 4 fizinio pajėgumo testus į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną pateko 16 (0,5 proc.) 7–10 metų berniukų.

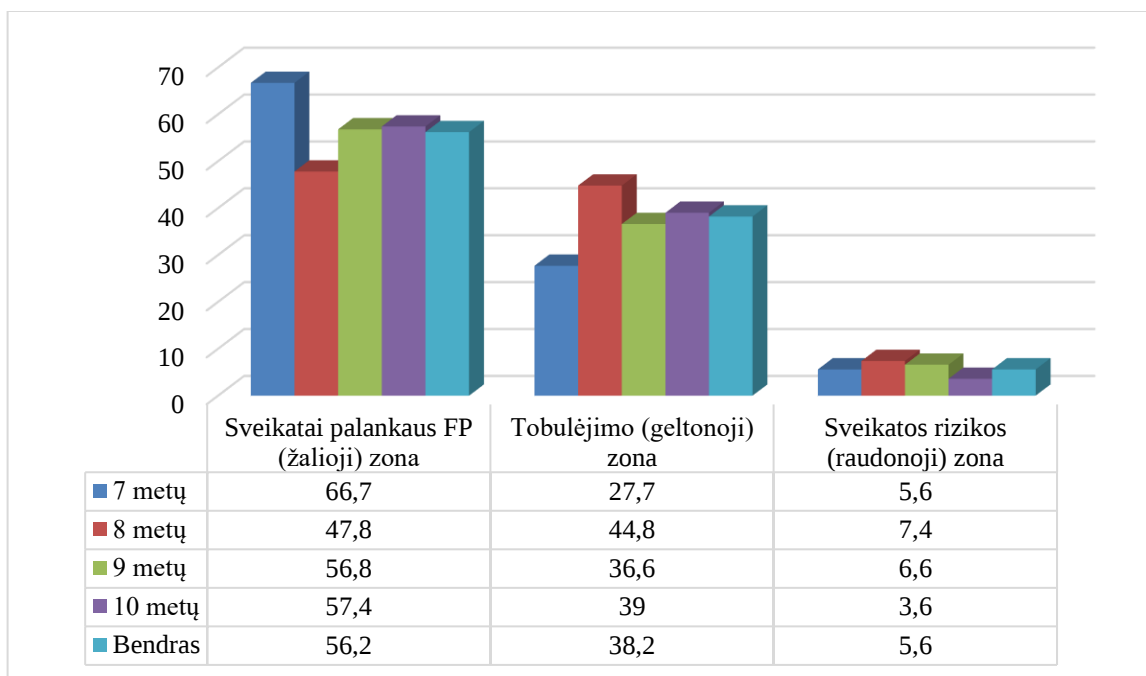
Berniukai iš vietos į tolį vidutiniškai nušoko 134 cm. Šį testą atliko 3 692 berniukai (99,3proc.). Berniukai pagal šuolį iš vietos į tolį (cm) zonose pasiskirstė taip: 2 401 berniukas (65proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 140 berniukų (30,9 proc.) – į geltonąją zoną ir 151 berniukas (4,1proc.) – į raudonąją zoną (1 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 7 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

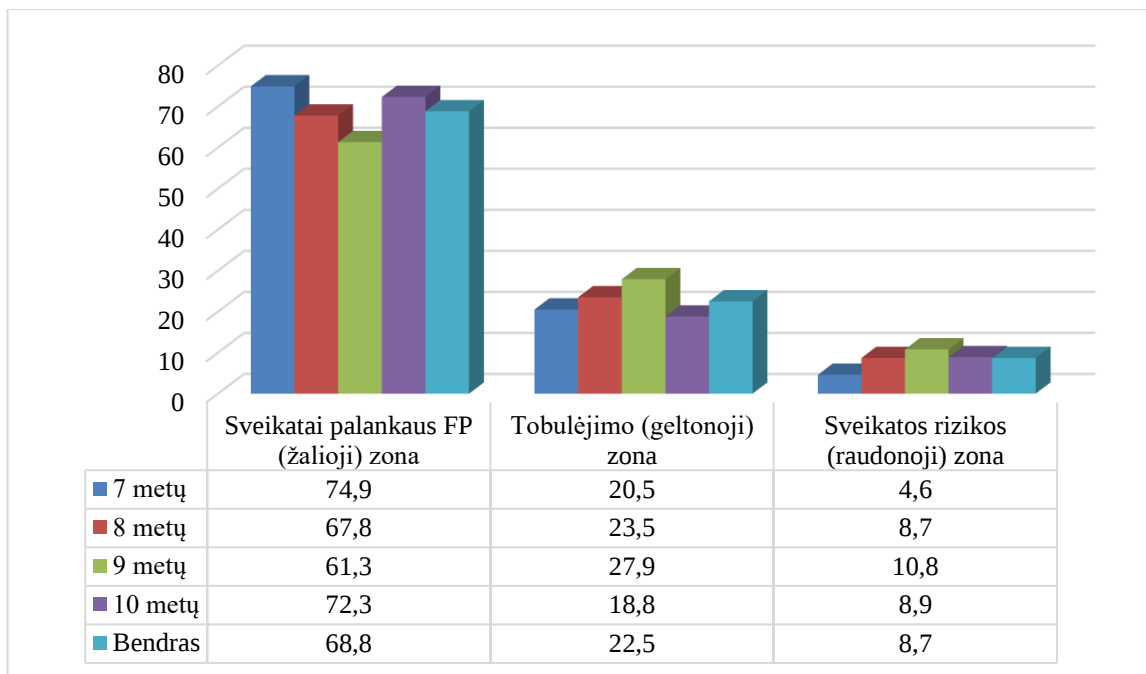
Berniukai teniso kamuoliuką vidutiniškai numetė 18,5 m. Šį testą atliko 3 692 berniukai (99,3 proc.). Berniukai pagal teniso kamuoliuko metimo (m) testą zonose pasiskirstė taip: 2 075 berniukai (56,2 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 410 berniukų (38,2 proc.) – į geltonąją zoną ir 207 berniukai (5,6 proc.) – į raudonąją zoną (2 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 7 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) ir į sveikatos rizikos (raudonąją) zonas – 8 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

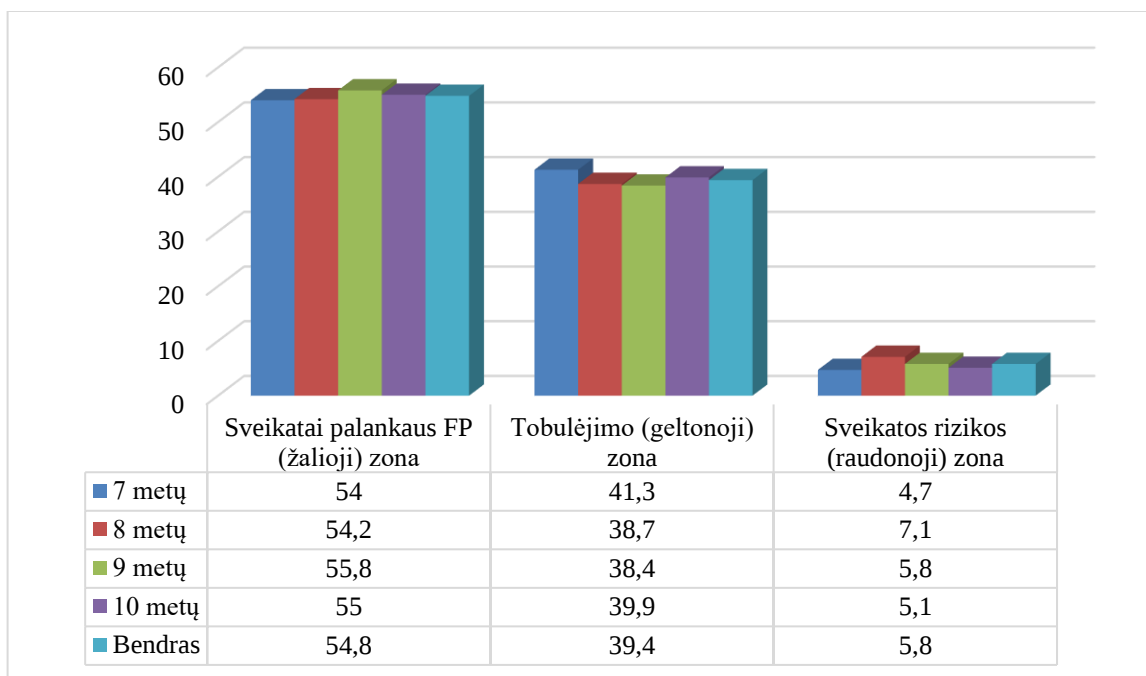
Berniukai 10 x 5 m bėgdami šaudykle vidutiniškai užtruko 22,7 s. Šį testą atliko 3 670 berniukai (98,7 proc.). Berniukai pagal šaudyklės bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 2 526 berniukai (68,8 proc.) pateko į žaliąją zoną, 826 berniukas (22,5 proc.) – į geltonąją zoną ir 318 berniukų (8,7 proc.) – į raudonąją zoną (3 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 7 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) ir į sveikatos rizikos (raudonąją) zonas – 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 898,1 m. Šį testą atliko 3 641 berniukas (97,9proc.). Berniukai pagal 6 min. bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 1 996 berniukai (54,8 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 436 berniukai (39,4 proc.) – į geltonąją zoną ir 209 berniukai (5,8 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 – 7 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 8 metų.



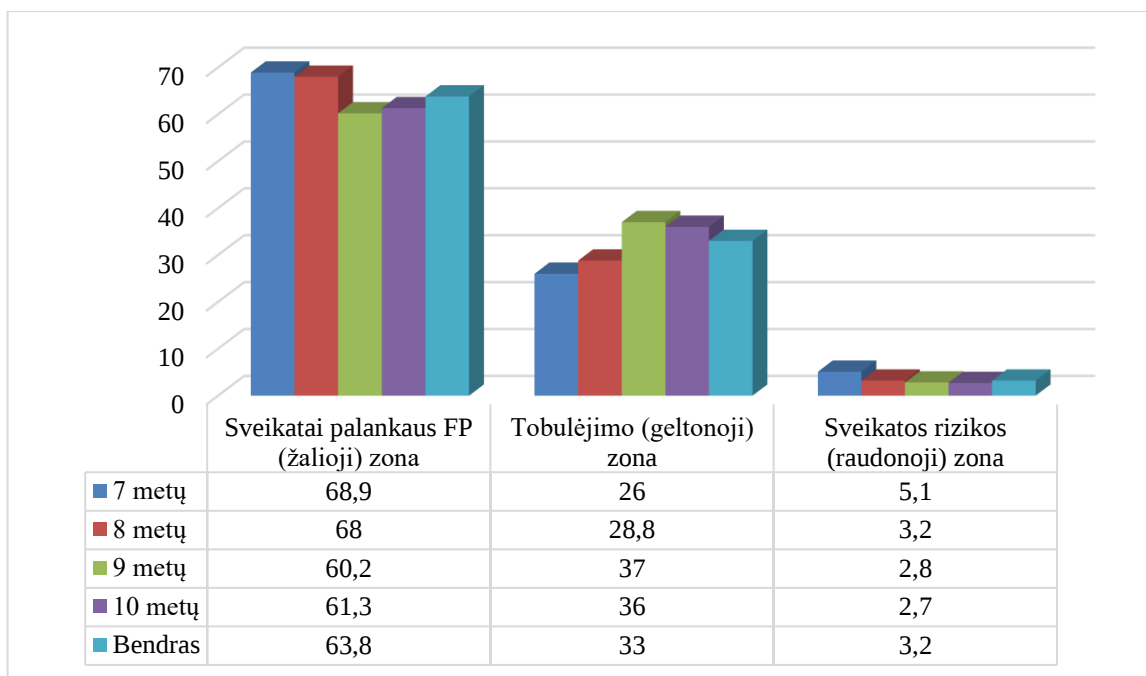
Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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 3 408 mergaitės (96,5 proc.), tokių mergaičių amžiaus vidurkis – 8,8metai. Pagal visus 4 fizinio pajėgumo testus į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną pateko trys 7–10 metų mergaitės.

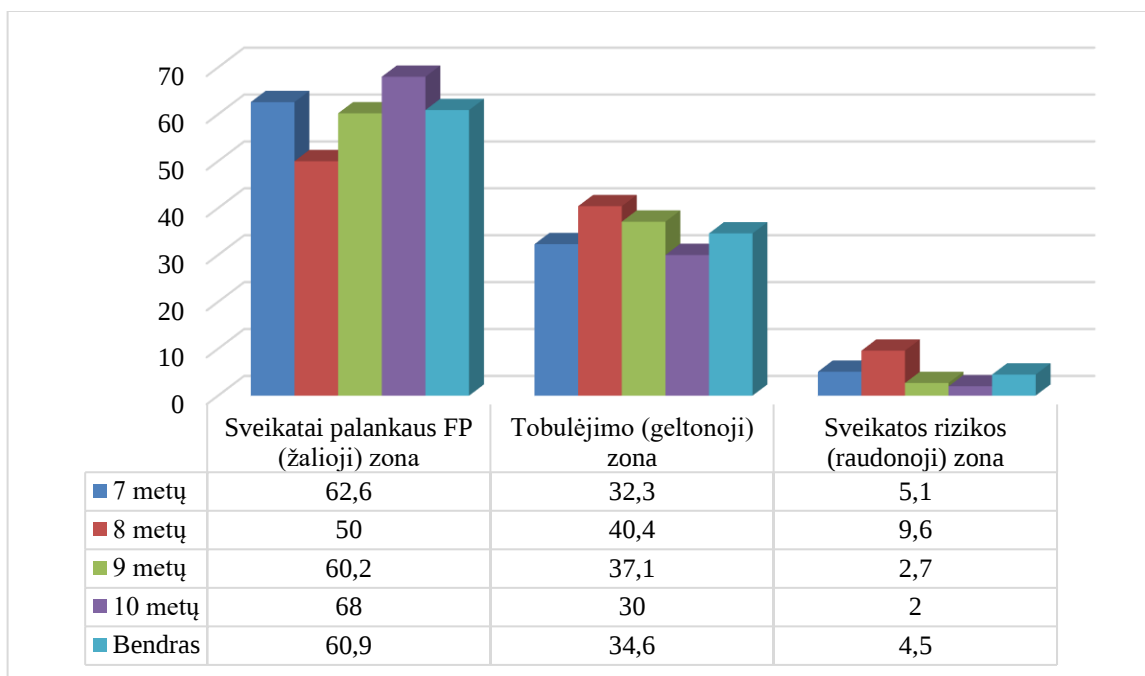
Mergaitės iš vietos į tolį vidutiniškai nušoko 122,8 cm. Šį testą atliko 3 517 mergaičių (99,6proc.). Mergaitės pagal šuolį iš vietos į tolį (cm) zonose pasiskirstė taip: 2 243 mergaitės (63,8 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 162 mergaitės (33 proc.) – į geltonąją zoną ir 112 mergaičių (3,2 proc.) – į raudonąją zoną (5 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 – 9 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 7 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

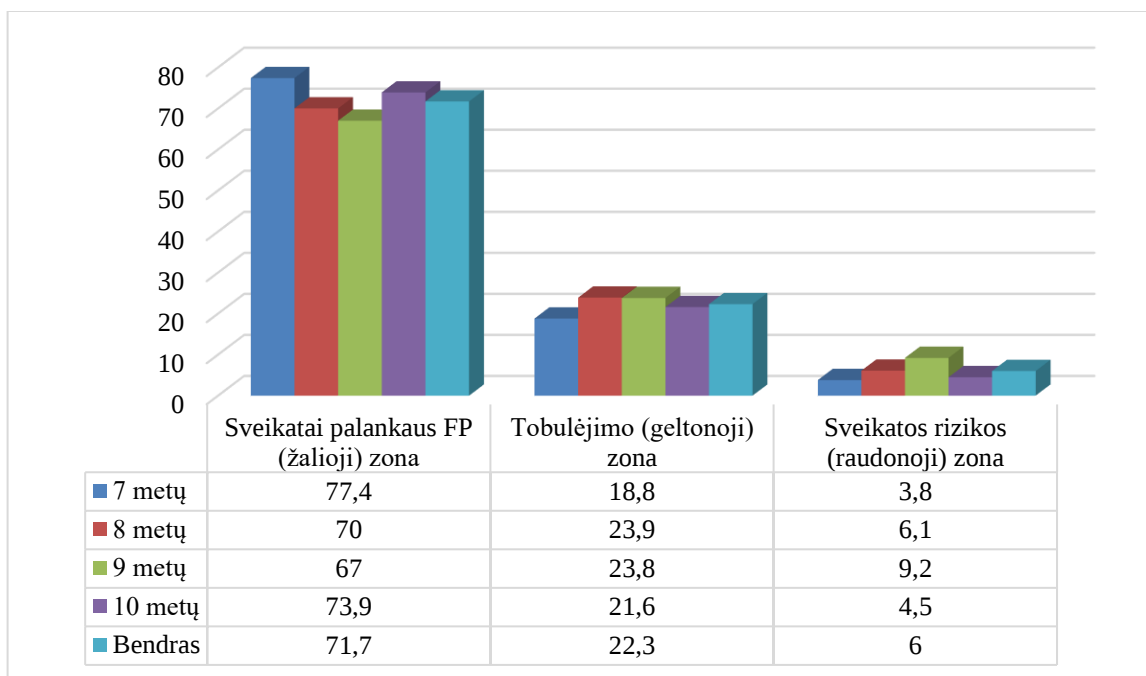
Mergaitės teniso kamuoliuką vidutiniškai numetė 16,1 m. Šį testą atliko 3 499 mergaitės (99,1 proc.). Mergaitės pagal teniso kamuoliuko metimo (m) testą zonose pasiskirstė taip: 2 131 mergaitė (60,9 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 212 mergaičių (34,6 proc.) – į geltonąją zoną ir 156 mergaitės (4,5 proc.) – į raudonąją zoną (6 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 10 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) ir į sveikatos rizikos (raudonąją) zonas – 8 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

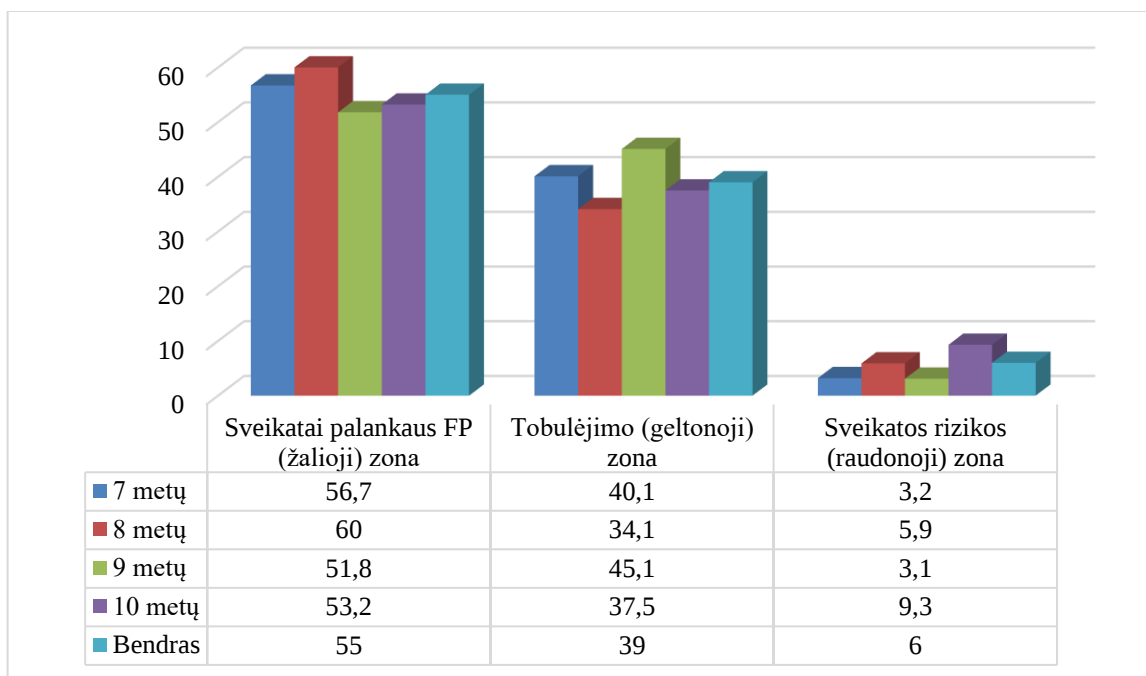
Mergaitės 10 x 5 m bėgdamos šaudykle vidutiniškai užtruko 22,5 s. Šį testą atliko 3 487 mergaitės (98,7 proc.). Mergaitės pagal šaudyklės bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 2 501 mergaitė (71,7 proc.) pateko į žaliąją zoną, 777 mergaitės (22,3 proc.) – į geltonąją zoną ir 209 mergaitės (6 proc.) – 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 ir 9 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 9 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 831,9 m. Šį testą atliko 3 454 mergaitės (97,8proc.). Mergaitės pagal 6 min. bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 1 899 mergaitės (55 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 349 mergaitės (39 proc.) – į geltonąją zoną ir 206 mergaitės (6 proc.) – į raudonąją zoną (8 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 8 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 9 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 10 metų.



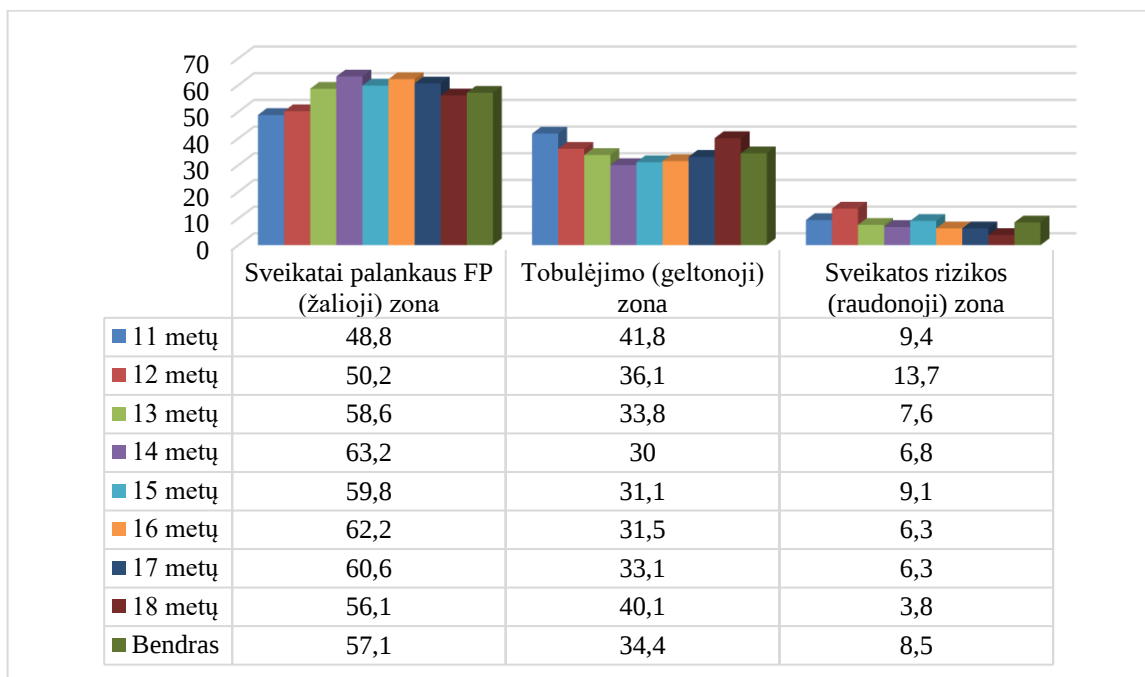
Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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 5 169 berniukai (91,1 proc.), tokių berniukų amžiaus vidurkis – 13,9 metų. Pagal visus 6 fizinio pajėgumo testus į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną pateko 3 berniukai.

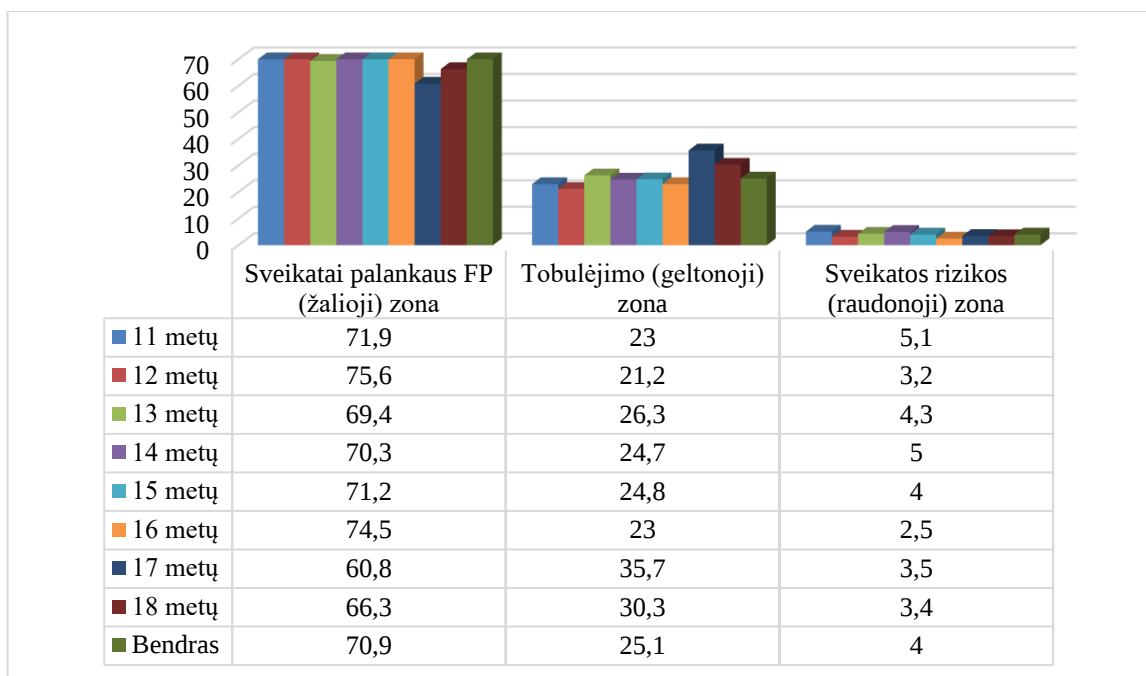
Berniukai, atlikdami „flamingo“ pratimą, per 1 min ant buomelio vidutiniškai užlipo 10 kartų. Šį testą atliko 5 553 berniukai (97,9 proc.). Berniukai pagal „flamingo“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 3 168 berniukai (57,1 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 912 berniukų (34,4proc.)– į geltonąją zoną ir 473 berniukai (8,5 proc.) – į raudonąją zoną (9 pav.). Didžiausią dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 14 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 11 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 12 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

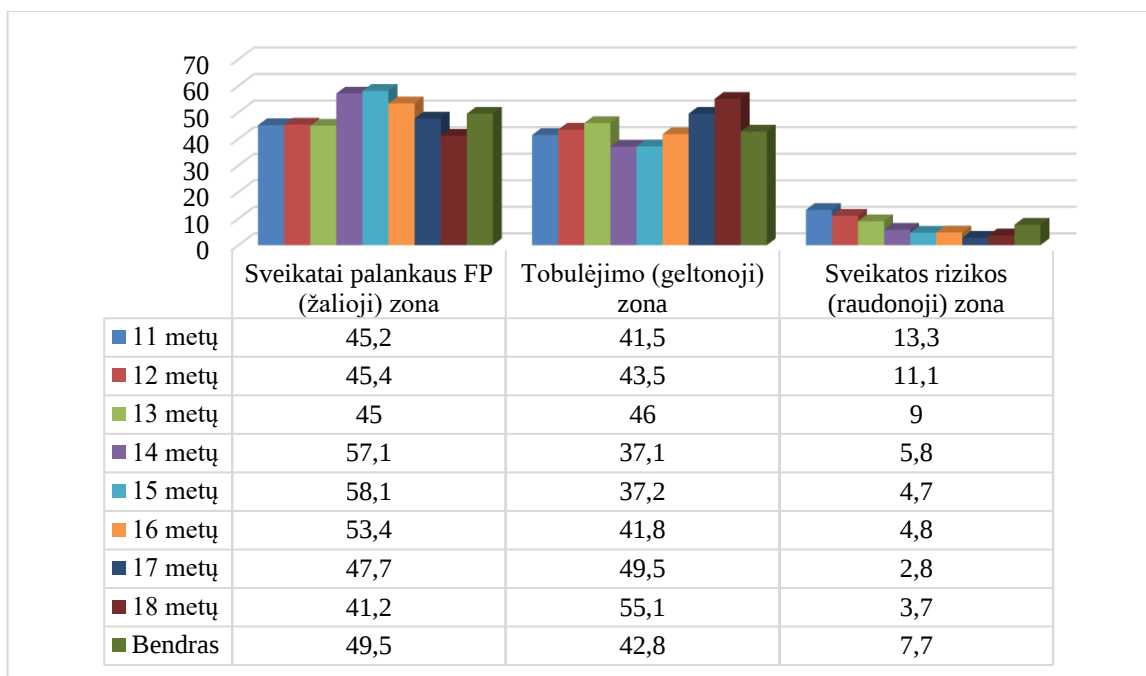
Berniukai, atlikdami „sėstis ir siekti“ pratimą, atsisėdę vidutiniškai pasiekė 21,5 cm. Šį testą atliko 5 609 berniukai (98,9 proc.). Berniukai pagal „sėstis ir siekti“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 3 974 berniukai (70,9 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 411 berniukų (25,1 proc.) – į geltonąją zoną ir 224 berniukai (4 proc.) – į raudonąją zoną (10 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 12 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 17 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 11 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

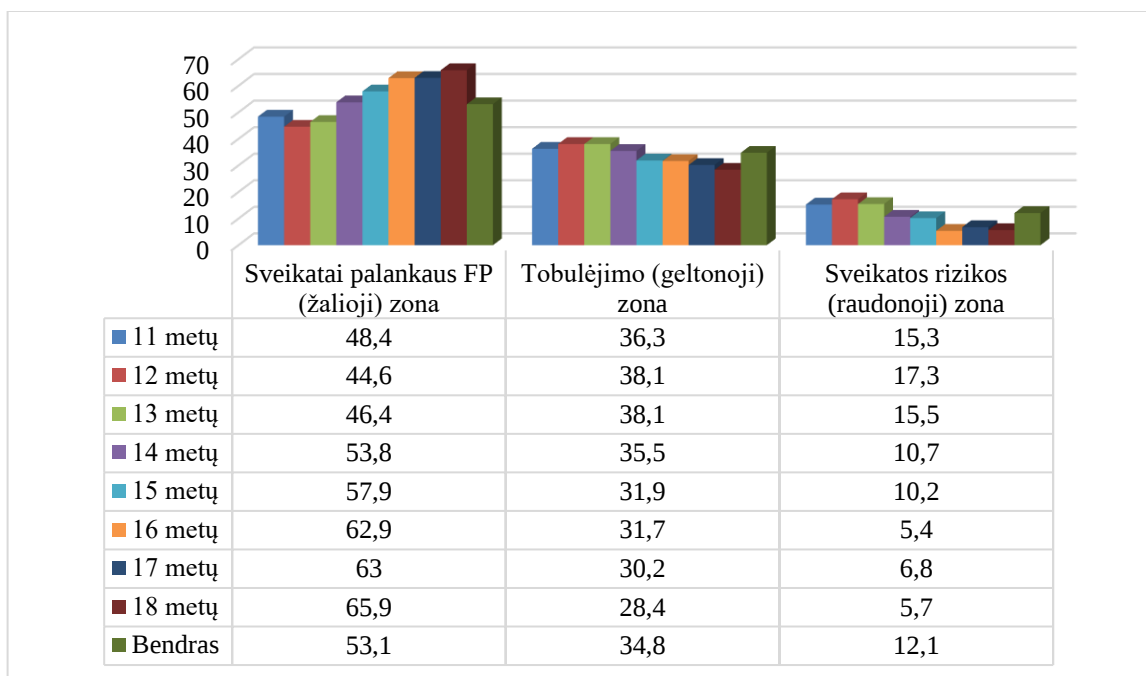
Berniukai iš vietos į tolį vidutiniškai nušoko 183 cm. Šį testą atliko 5 593 berniukai (98,6proc.). Berniukai pagal šuolio iš vietos į tolį atlikimą zonose pasiskirstė taip: 2 771 berniukas (49,5 proc.) pateko į žaliąją zoną, 2 395 berniukai (42,8 proc.) – į geltonąją zoną ir 427 berniukai (7,7 proc.) – į raudonąją zoną (11 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 – 11 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

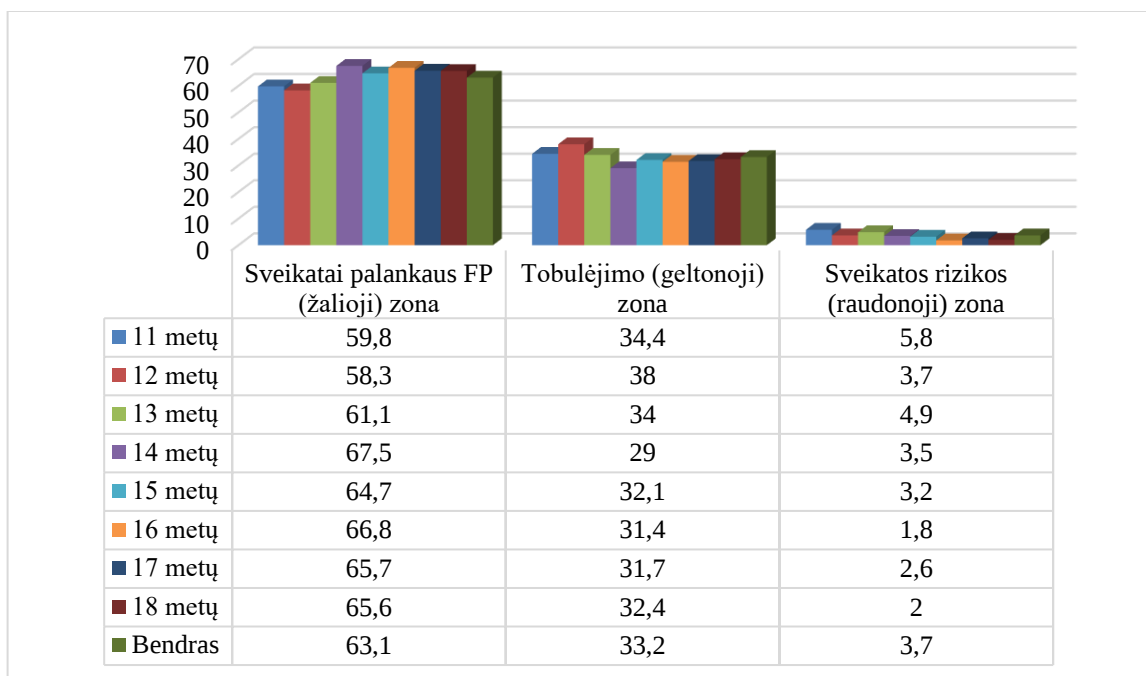
Berniukai sulenktomis rankomis vidutiniškai kybojo 17,4 s. Šį testą atliko 5 472 berniukai (96,5 proc.). Berniukai pagal kybojimo testą zonose pasiskirstė taip: 2 903 berniukai (53,1 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 906 berniukai (34,8 proc.) – į geltonąją zoną ir 663 berniukai (12,1 proc.) – į raudonąją zoną (12 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 18 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 12 ir 13 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 12 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

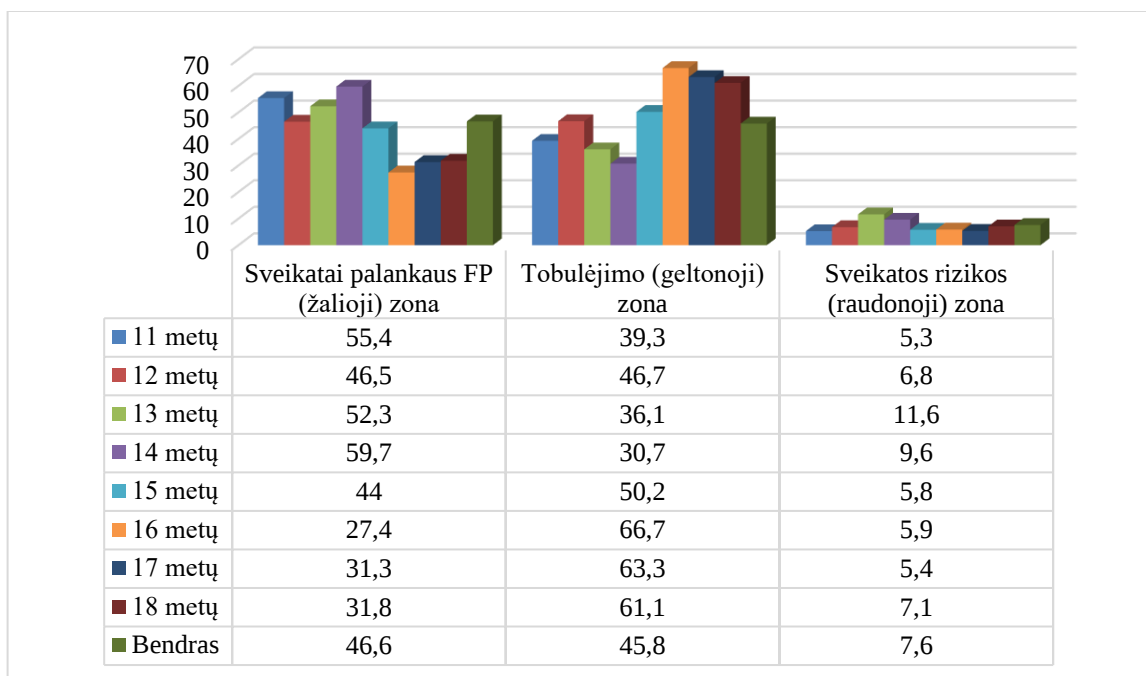
Berniukai 10 x 5 m bėgimą šaudykle vidutiniškai atliko per 20,3 s. Šį testą atliko 5 568 berniukai (98,2 proc.). Berniukai pagal 10 x 5 m bėgimą šaudykle zonose pasiskirstė taip: 3 516 berniukai (63,1 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 846 berniukai (33,2 proc.) – į geltonąją zoną ir 206 berniukai (3,7 proc.) – į raudonąją zoną (13 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 14 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

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 5,2 min. Šį testą atliko 5 411 berniukų (95,4 proc.). Berniukai pagal 20 m bėgimą šaudykle zonose pasiskirstė taip: 2 524 berniukai (46,6 proc.) pateko į žaliąją zoną, 2 478 berniukai (45,8 proc.) – į geltonąją zoną ir 409 berniukai (7,6 proc.) – į raudonąją zoną (14 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 14 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 16 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 13 metų.



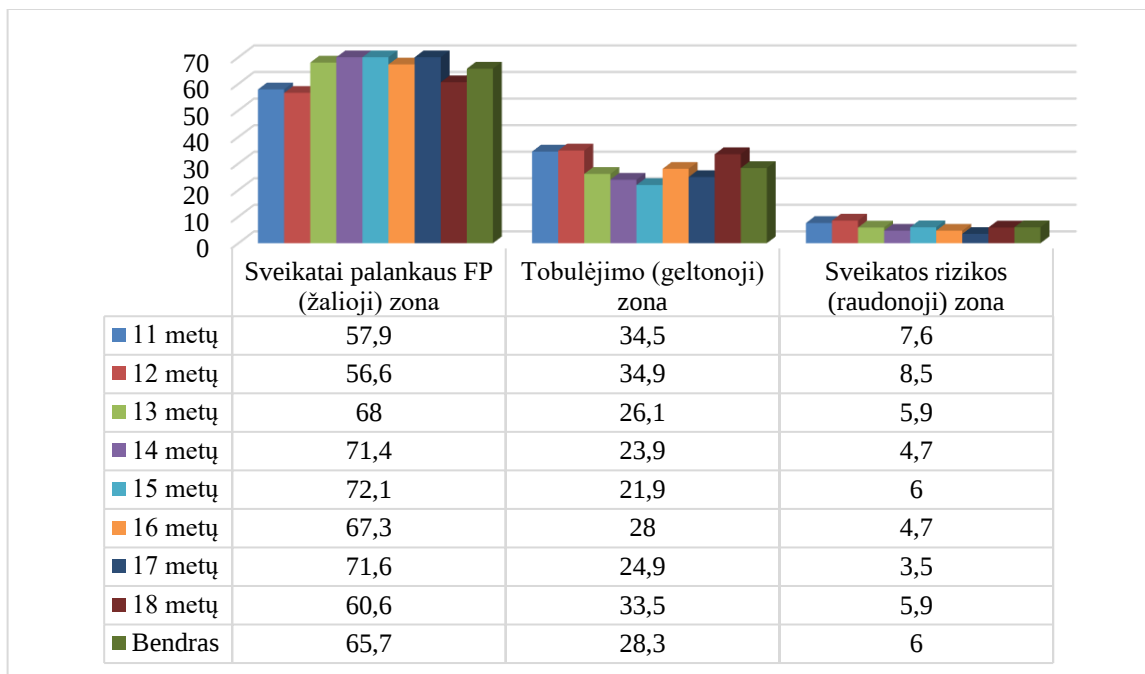
Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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 5 121 mergaitė (88,3 proc.), tokių mergaičių amžiaus vidurkis – 14,1 metų. Pagal visus 6 fizinio pajėgumo testus į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną pateko 3 mergaitės.

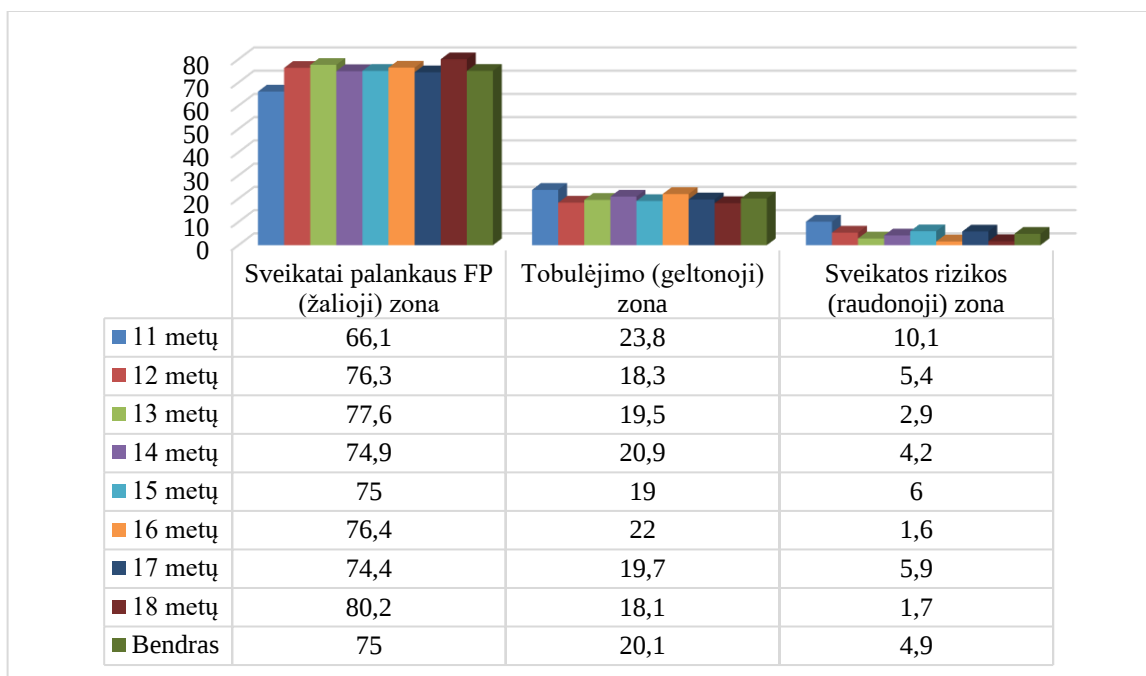
Mergaitės, atlikdamos „flamingo“ pratimą, per 1 min. ant buomelio vidutiniškai užlipo 7,7 karto. Šį testą atliko 5 685 mergaitės (98 proc.). Mergaitės pagal „flamingo“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 3 732 mergaitės (65,7 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 610 mergaičių (28,3proc.) – į geltonąją zoną ir 343 mergaitės (6 proc.) – į raudonąją zoną (15 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) ir į sveikatos rizikos (raudonąją) zonas – 12 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

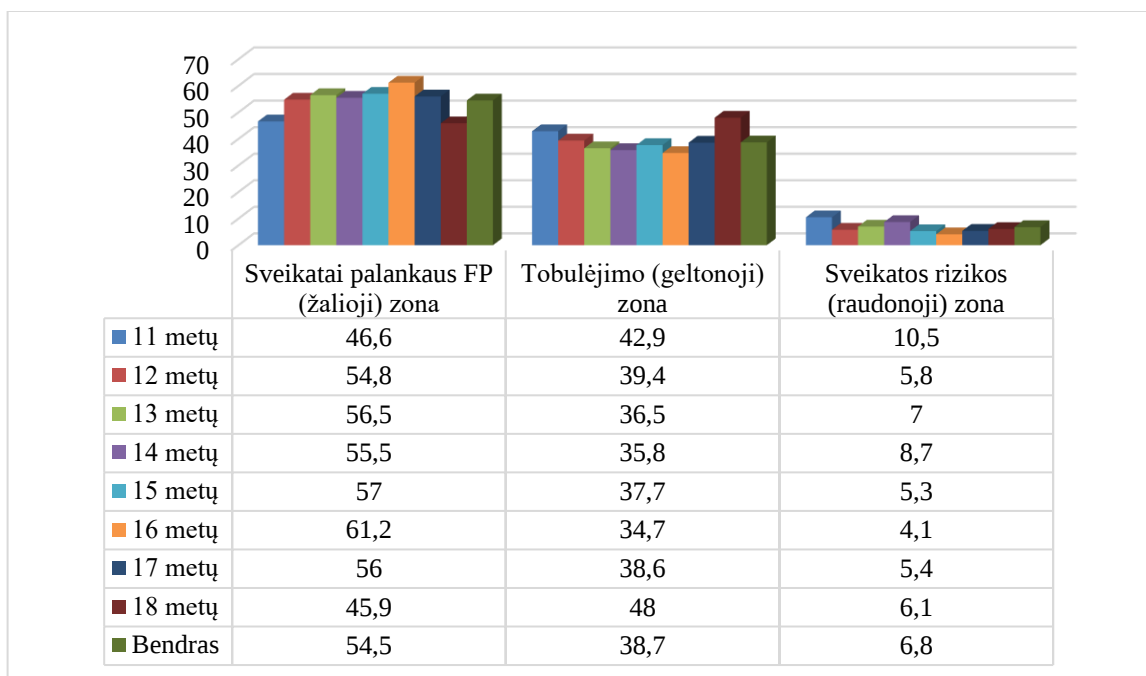
Mergaitės, atlikdamos „sėstis ir siekti“ pratimą, atsisėdusios vidutiniškai pasiekė 27 cm. Šį testą atliko 5 737 mergaitės (98,9 proc.). Mergaitės pagal „sėstis ir siekti“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 4 305 mergaitės (75 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 155 mergaitės (20,1 proc.) – į geltonąją zoną ir 277 mergaitės (4,9 proc.) – į raudonąją zoną (16 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 18 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) ir į sveikatos rizikos (raudonąją) zonas – 11 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

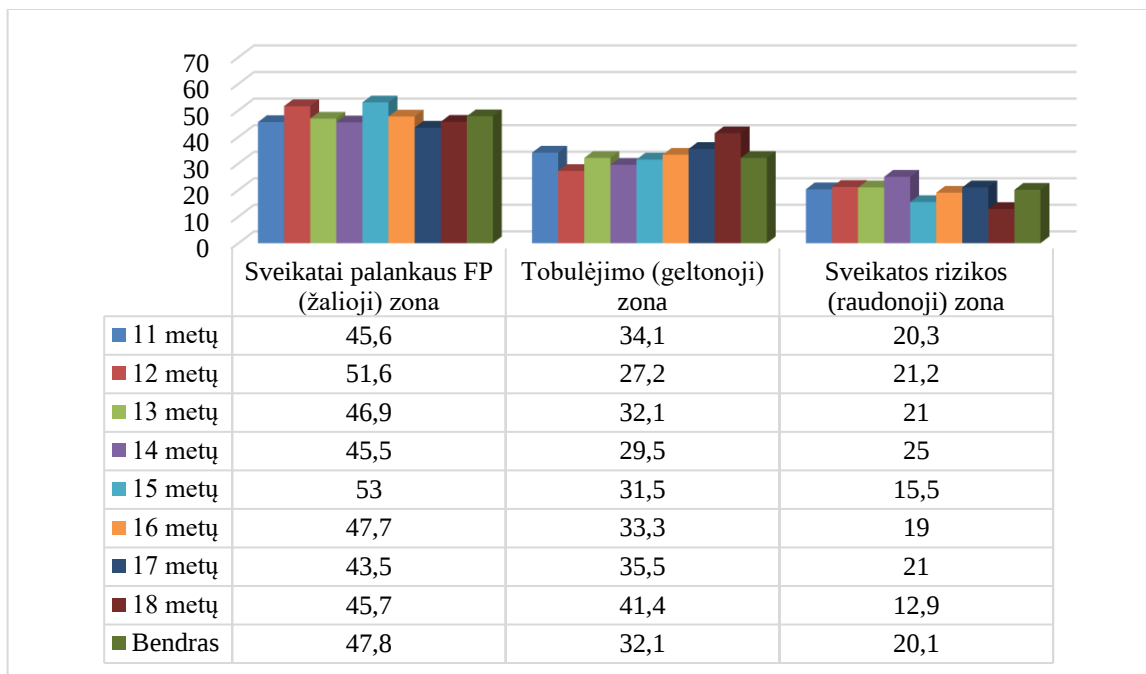
Mergaitės iš vietos į tolį vidutiniškai nušoko 156,2 cm. Šį testą atliko 5 689 mergaitės (98,1proc.). Mergaitės pagal šuolio iš vietos į tolį atlikimą zonose pasiskirstė taip: 3 098 mergaitės (54,5 proc.) pateko į žaliąją zoną, 2 204 mergaitės (38,7 proc.) – į geltonąją zoną ir 387 mergaitės (6,8 proc.) – į raudonąją zoną (17 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 16 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 18 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 11 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

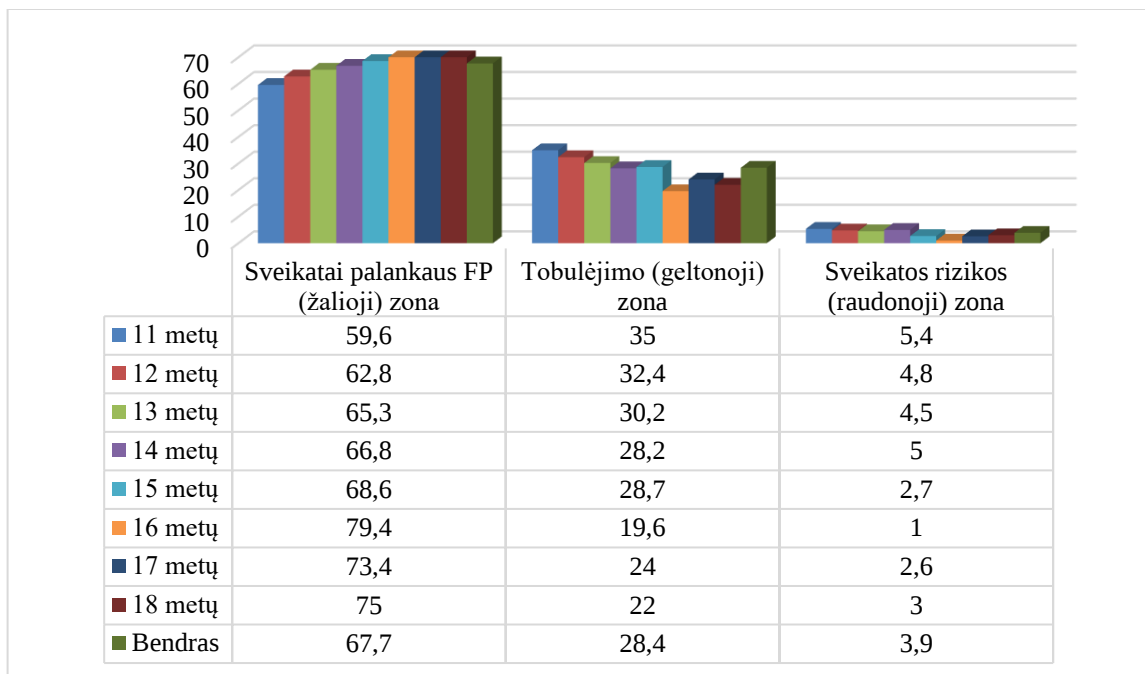
Mergaitės sulenktomis rankomis vidutiniškai kybojo 8,4 s. Šį testą atliko 5 538 mergaitės (95,4 proc.). Mergaitės pagal kybojimo testą zonose pasiskirstė taip: 2 647 mergaitės (47,8 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 779 mergaitės (32,1 proc.) – į geltonąją zoną ir 1 112 mergaičių (20,1proc.)– į raudonąją zoną (18 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šio testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 15 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 18 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 14 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

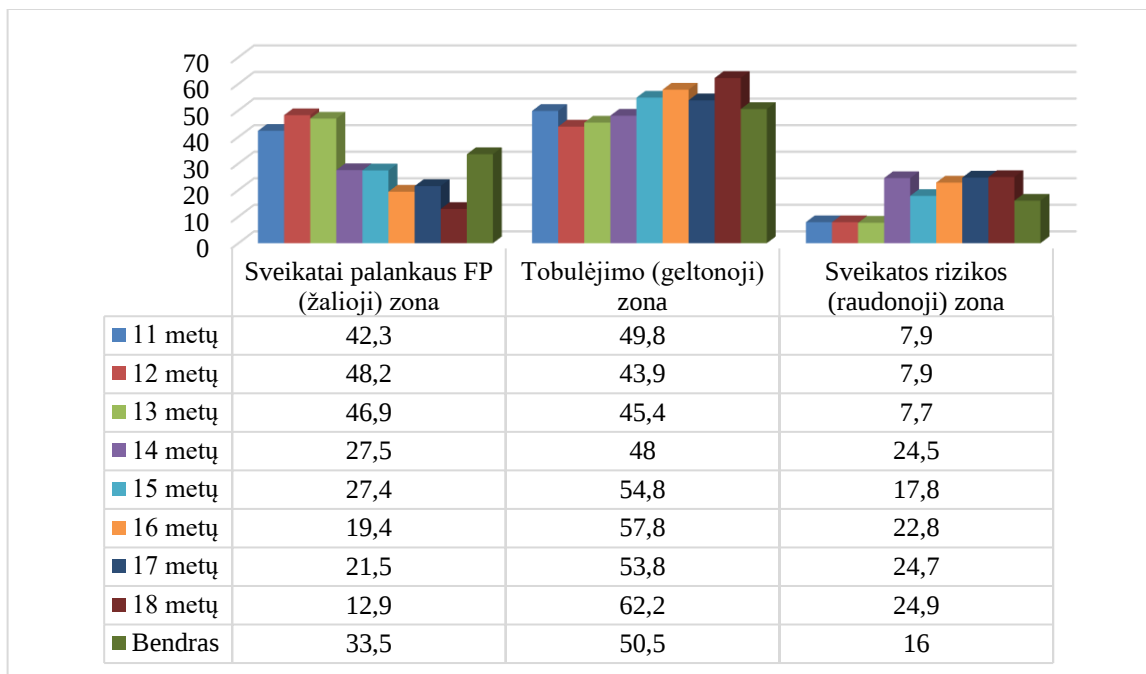
Mergaitės 10 x 5 m bėgimą šaudykle vidutiniškai atliko per 21,3 s. Šį testą atliko 5 628 mergaitės (97 proc.). Mergaitės pagal 10 x 5 m bėgimą šaudykle zonose pasiskirstė taip: 3 810 mergaičių (67,7 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 600 mergaičių (28,4 proc.) – į geltonąją zoną ir 218 mergaičių (3,9 proc.) – į raudonąją zoną (19 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 18 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) ir į sveikatos rizikos (raudonąją) zonas – 11 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 3,9 min. Šį testą atliko 5 392 mergaitės (92,9 proc.). Mergaitės pagal 20 m bėgimą šaudykle zonose pasiskirstė taip: 1 804 mergaitės (33,5 proc.) pateko į žaliąją zoną, 2 721 mergaitė (50,5 proc.) – į geltonąją zoną ir 867 mergaitės (16 proc.) – į raudonąją zoną (20 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 12 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

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

APIBENDRINIMAS

Išanalizavus 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 dalyvavo 18 724 mokiniai iš 35 Klaipėdos miesto ugdymo įstaigų: 9 390 berniukų ir 9 334 mergaitės.
- Visus fizinio pajėgumo testus atliko 17 089 mokinių (91,3 proc.): 8 560 berniukų ir 8 529 mergaitės.
- Tiek mergaitės, tiek berniukai besimokantys pagal pradinio ugdymo programą (7-10 metų), geriausiai įvertinti pagal 10 x 5 m bėgimo šaudykle testą, o prasčiausiai – pagal 6 min. bėgimo testo atlikimą.
- Tiek mergaitės, tiek berniukai, besimokantys pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas (11-18 metų), geriausiai įvertinti pagal „sėstis ir siekti“ testą, o prasčiausiai – pagal 20 m bėgimo šaudykle testo atlikimą.
- 7-10 metų amžiaus berniukų grupėje sveikatos rizikos (raudonojoje) zonoje daugiausia buvo devynmečių, kurie prasčiausiai atliko 10 x 5 bėgimo šaudykle testą. Pagal likusių trijų testų atlikimą sveikatos rizikos (raudonojoje) zonoje daugiausia buvo aštuonmečių berniukų.
- 7-10 metų amžiaus mergaičių grupėje sveikatos rizikos (raudonojoje) zonoje daugiausia buvo aštuonmečių, kurios prasčiausiai atliko teniso kamuoliuko metimo testą.
- 11-18 metų amžiaus berniukų grupėje sveikatos rizikos (raudonojoje) zonoje daugiausia buvo dvylikamečių, kurie prasčiausiai atliko kybojimo sulenktomis rankomis testą. Pagal visų testų atlikimą sveikatos rizikos (raudonojoje) zonoje daugiausia buvo jaunesnio amžiaus (11-13 metų) berniukų.
- 11-18 metų amžiaus mergaičių grupėje sveikatos rizikos (raudonojoje) zonoje daugiausia buvo aštuoniolikmečių, kurios prasčiausiai atliko 20 m bėgimo šaudykle testą.

REKOMENDACIJOS

Išanalizavus 2024 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.