



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

**KLAIPĖDOS MIESTO SAVIVALDYBĖS MOKINIŲ,
BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO, PAGRINDINIO IR
VIDURINIO UGDYMO PROGRAMAS, FIZINIO PAJĖGUMO
NUSTATYMO 2025 M. DUOMENŲ ANALIZĖ**

Parengė:

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro
Visuomenės sveikatos specialistė Laura Žvinklienė

Klaipėda, 2025

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 33 ugdymo įstaigų. Mokinių fizinio pajėgumo nustatymas nevyko „Žemynos“, VšĮ „Vaivorykštės tako“ gimnazijose, Simono Dacho, Sendvario, „Verdenės“ progimnazijose, VšĮ Ukrainos 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. 14 871 mokinys iš 33 Klaipėdos miesto ugdymo įstaigų dalyvavo fizinio pajėgumo nustatyme:

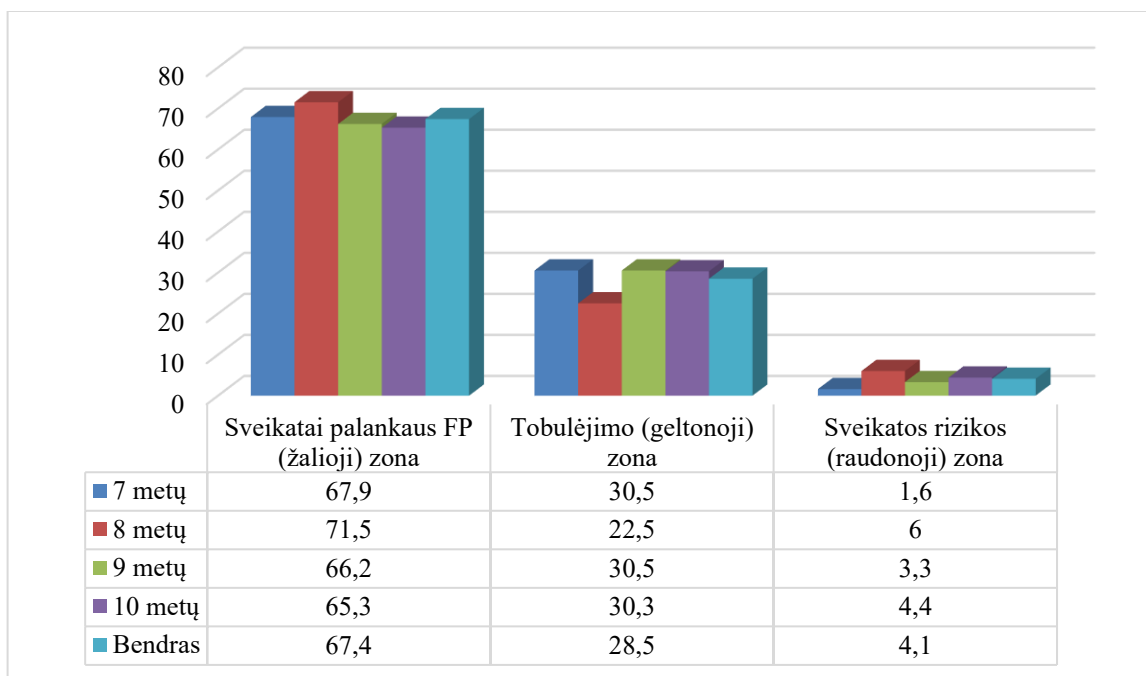
- 2 466 berniukai (7-10 metų), besimokančių pagal pradinio ugdymo programą;
- 2 404 mergaitės (7-10 metų), besimokančios pagal pradinio ugdymo programą;
- 4 773 berniukai (11-18 metų), besimokantys pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas;
- 5 228 mergaitės (11-18 metų), besimokančios pagal pagrindinio 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. Mokiniais, 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 2275 berniukai (92,3 proc.), tokių berniukų amžiaus vidurkis – 8,8 metai. Pagal visus 4 fizinio pajėgumo testus į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną pateko 11 (0,4 proc.) 7–10 metų berniukų.

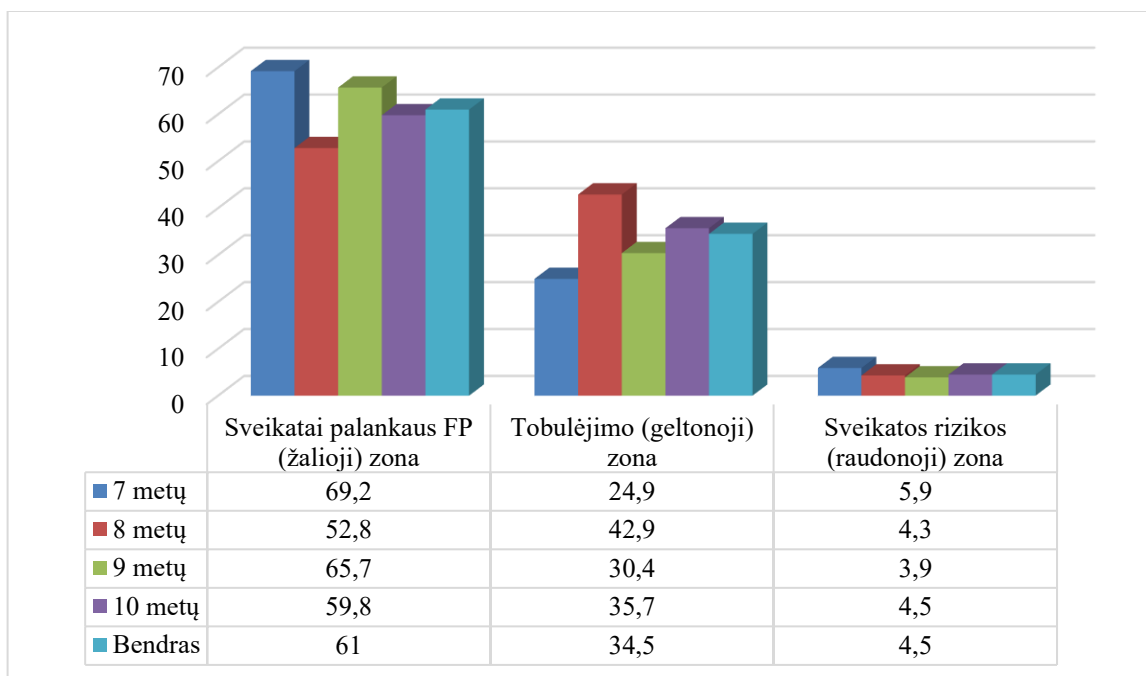
Berniukai iš vietos į tolį vidutiniškai nušoko 136,3 cm. Šį testą atliko 2 454 berniukai (99,5proc.). Berniukai pagal šuolį iš vietos į tolį (cm) zonose pasiskirstė taip: 1 654 berniukas (67,4proc.) pateko į žaliąją zoną, 699 berniukai (28,5 proc.) – į geltonąją zoną ir 101 berniukas (4,1proc.) – į raudonąją zoną (1 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 8 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 7 ir 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

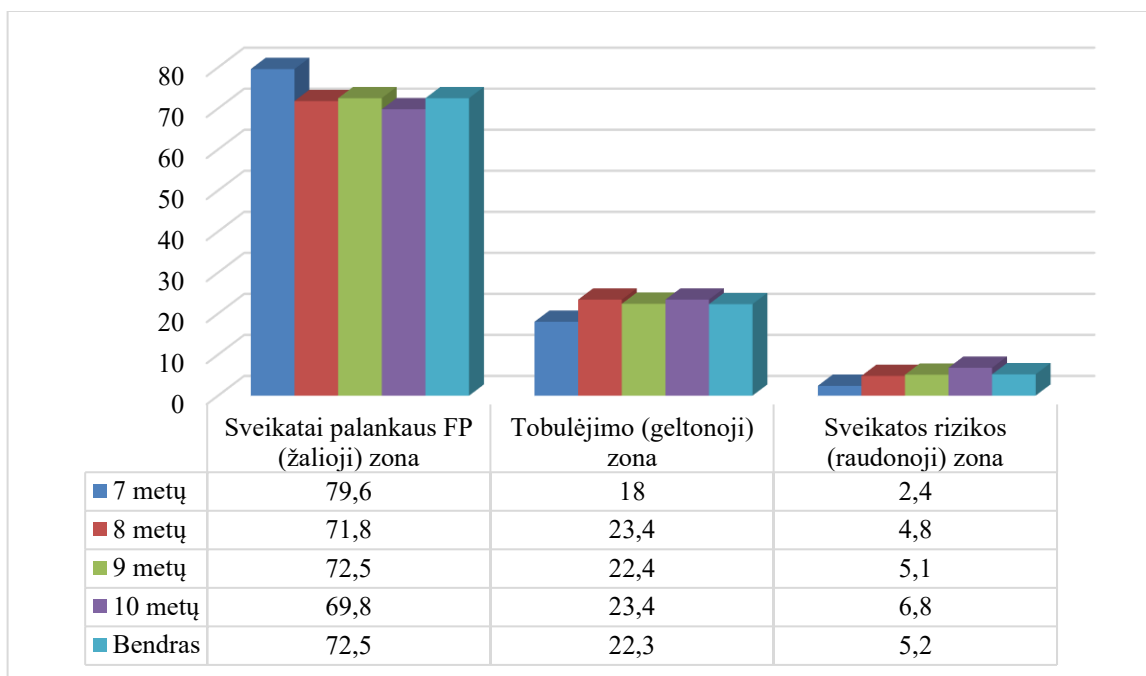
Berniukai teniso kamuoliuką vidutiniškai numetė 15 m. Šį testą atliko 2 430 berniukai (98,5proc.). Berniukai pagal teniso kamuoliuko metimo (m) testą zonose pasiskirstė taip: 1 483 berniukai (61 proc.) pateko į žaliąją zoną, 837 berniukai (34,5 proc.) – į geltonąją zoną ir 110 berniukų (4,5 proc.) – 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) zoną – 8 metų, į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 7 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

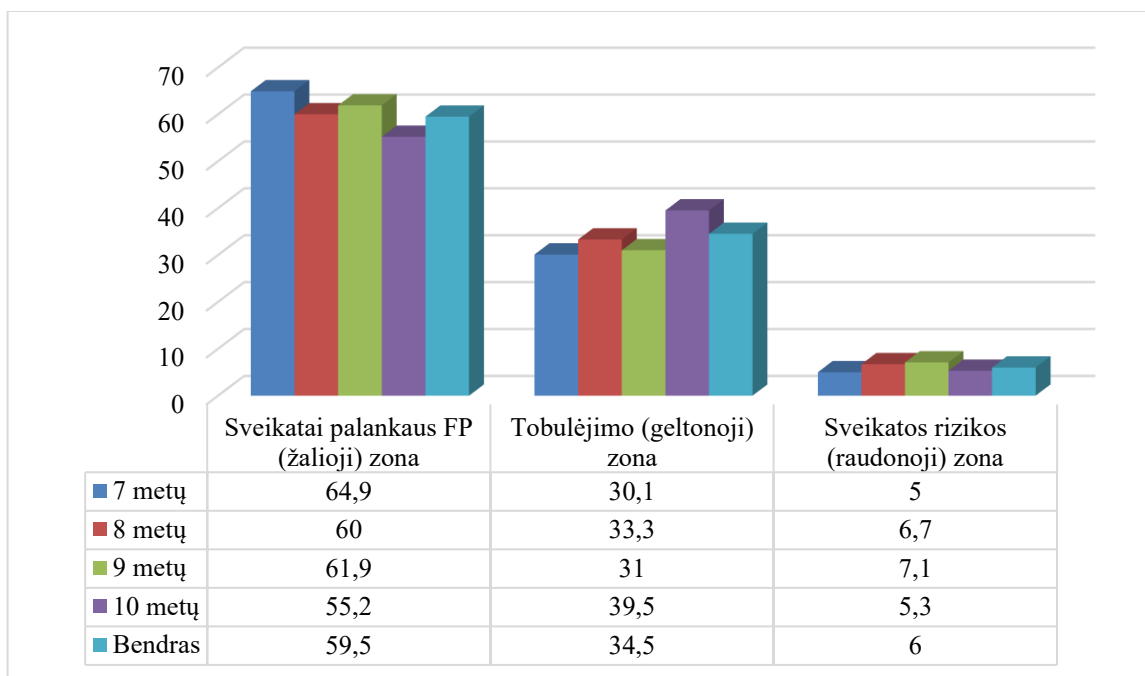
Berniukai 10 x 5 m bėgdami šaudykle vidutiniškai užtruko 22,5 s. Šį testą atliko 2 326 berniukai (94,3 proc.). Berniukai pagal šaudyklės bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 1 687 berniukai (72,5 proc.) pateko į žaliąją zoną, 518 berniukų (22,3 proc.) – į geltonąją zoną ir 121 berniukas (5,2 proc.) – 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) zoną – 8 ir 10 metų, į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 10 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 903,4 m. Šį testą atliko 2 309 berniukai (93,6proc.). Berniukai pagal 6 min. bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 1 374 berniukai (59,5 proc.) pateko į žaliąją zoną, 796 berniukai (34,5 proc.) – į geltonąją zoną ir 139 berniukai (6 proc.) – į raudonąją zoną (4 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 – 10 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 9 metų.



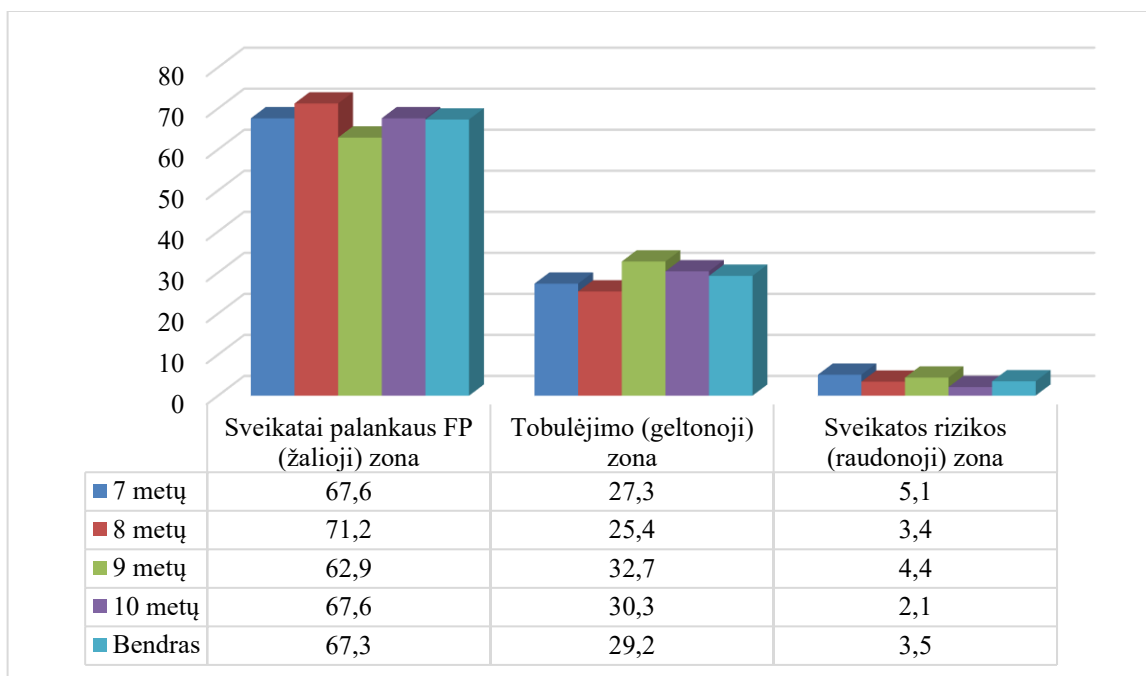
Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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 2 237 mergaitės (93,1 proc.), tokių mergaičių amžiaus vidurkis – 8,7metai. Pagal visus 4 fizinio pajėgumo testus į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną pateko trys 7–10 metų mergaitės.

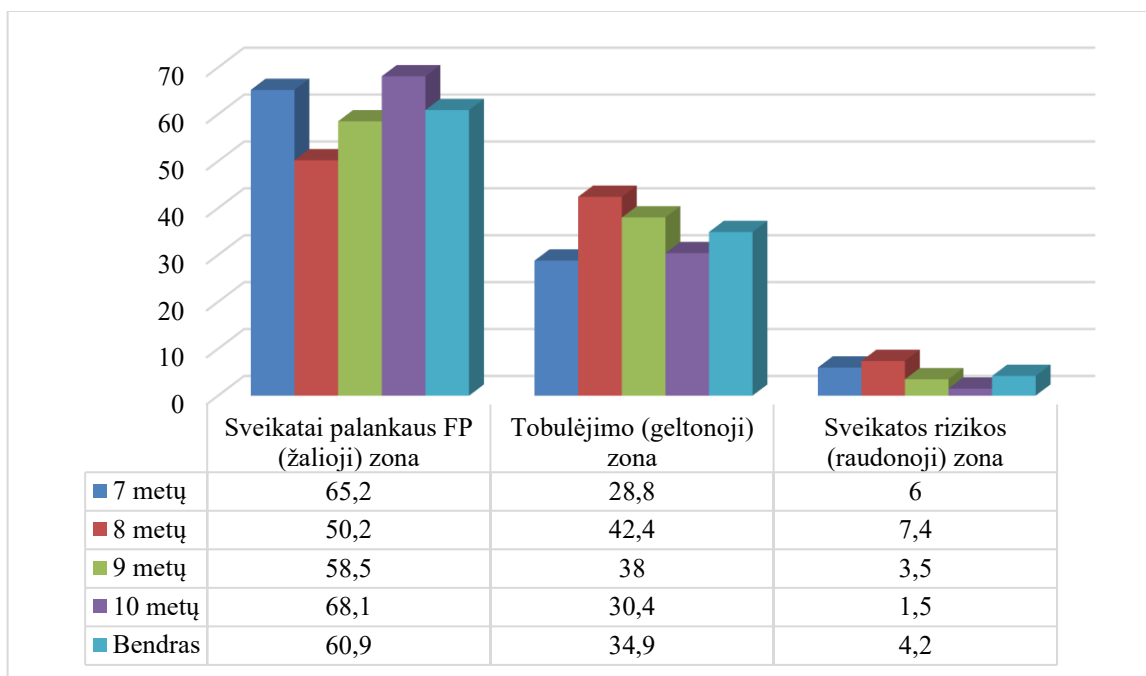
Mergaitės iš vietos į tolį vidutiniškai nušoko 125,3 cm. Šį testą atliko 2 368 mergaitės (98,5proc.). Mergaitės pagal šuolį iš vietos į tolį (cm) zonose pasiskirstė taip: 1 593 mergaitės (67,3 proc.) pateko į žaliąją zoną, 691 mergaitė (29,2 proc.) – į geltonąją zoną ir 84 mergaitės (3,5proc.) – į raudonąją zoną (5 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 – 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

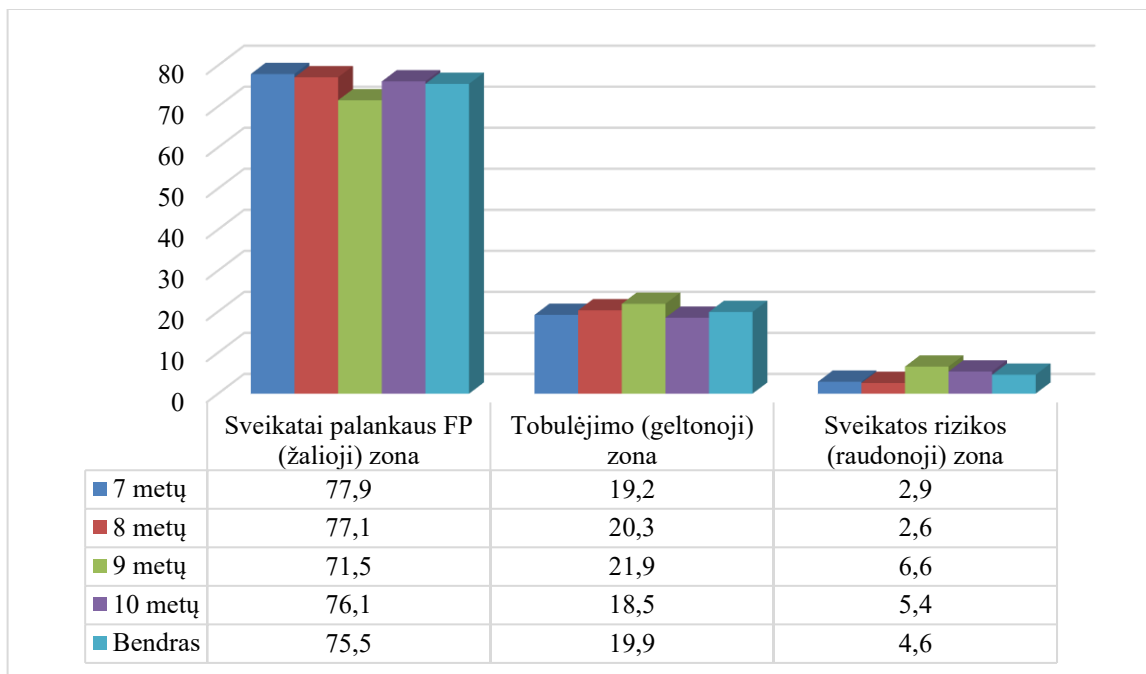
Mergaitės teniso kamuoliuką vidutiniškai numetė 11,3 m. Šį testą atliko 2 368 mergaitės (98,5 proc.). Mergaitės pagal teniso kamuoliuko metimo (m) testą zonose pasiskirstė taip: 1 441 mergaitė (60,9 proc.) pateko į žaliąją zoną, 826 mergaitės (34,9 proc.) – į geltonąją zoną ir 101 mergaitė (4,2 proc.) – 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

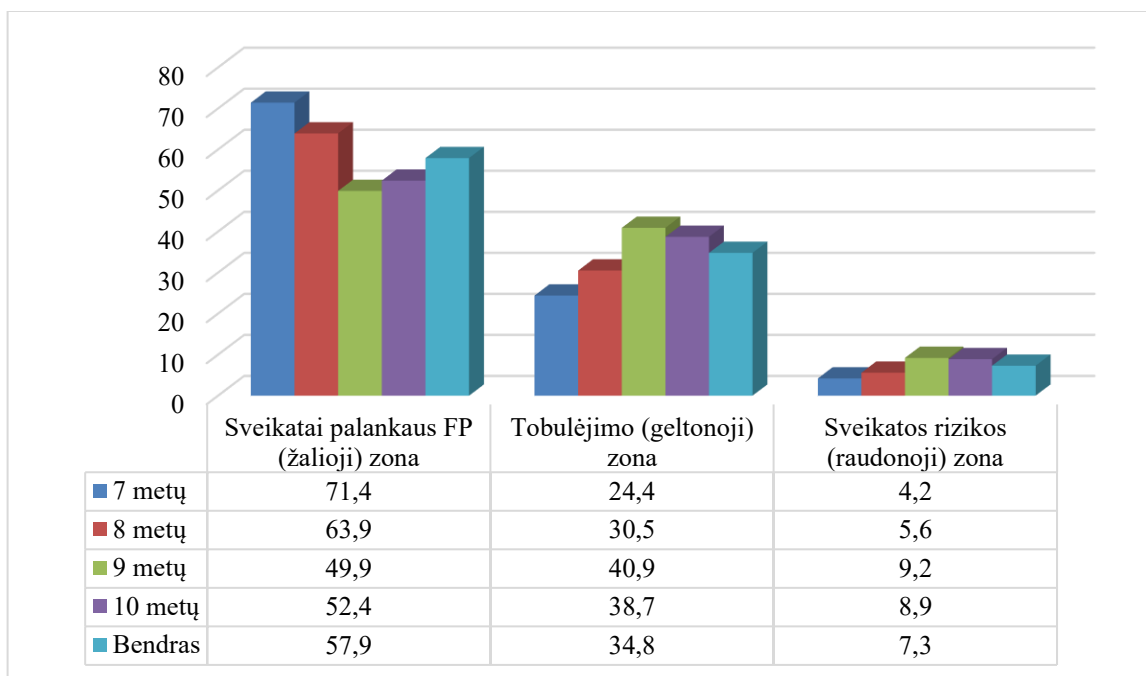
Mergaitės 10 x 5 m bėgdamos šaudykle vidutiniškai užtruko 22,6 s. Šį testą atliko 2 271 mergaitė (94,5 proc.). Mergaitės pagal šaudyklės bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 1 715 mergaitės (75,5 proc.) pateko į žaliąją zoną, 452 mergaitės (19,9 proc.) – į geltonąją zoną ir 104 mergaitės (4,6 proc.) – 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 – 9 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 842,9 m. Šį testą atliko 2 260 mergaičių (94 proc.). Mergaitės pagal 6 min. bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 1 308 mergaitės (57,9 proc.) pateko į žaliąją zoną, 786 mergaitės (34,8 proc.) – į geltonąją zoną ir 166 mergaitės (7,3 proc.) – į raudonąją zoną (8 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) ir sveikatos rizikos (raudonąją) zonas – 9 metų.



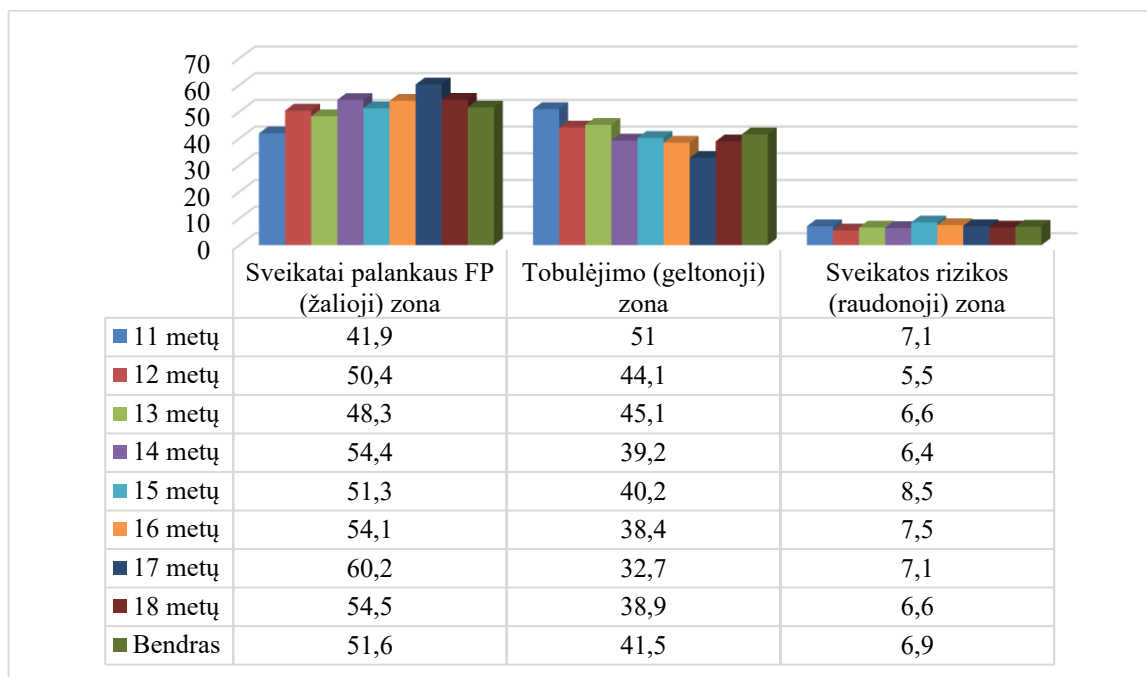
Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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 4 270 berniukų (89,5 proc.), tokių berniukų amžiaus vidurkis – 14,3 metų. Pagal visus 6 fizinio pajėgumo testus į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną pateko 2 berniukai.

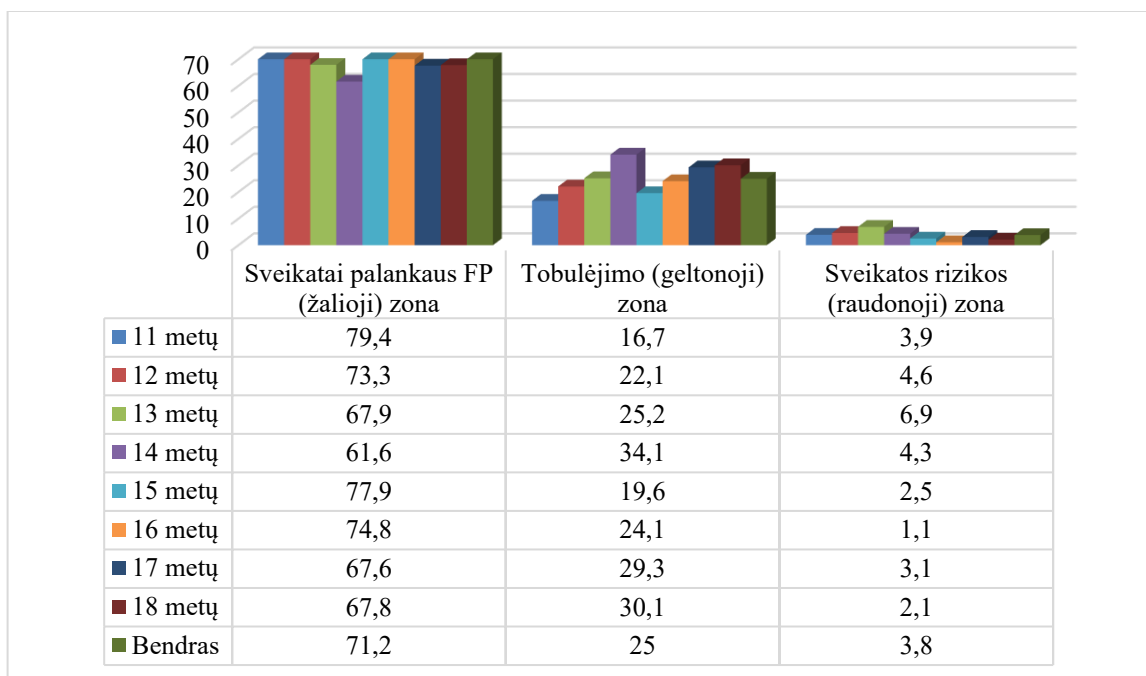
Berniukai, atlikdami „flamingo“ pratimą, per 1 min ant buomelio vidutiniškai užlipo 9,8 kartų. Šį testą atliko 4 683 berniukai (98,1 proc.). Berniukai pagal „flamingo“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 2 418 berniukų (51,6 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 941 berniukų (41,5proc.) – į geltonąją zoną ir 324 berniukai (6,9 proc.) – į raudonąją zoną (9 pav.). Didžiausią dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 17 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 11 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

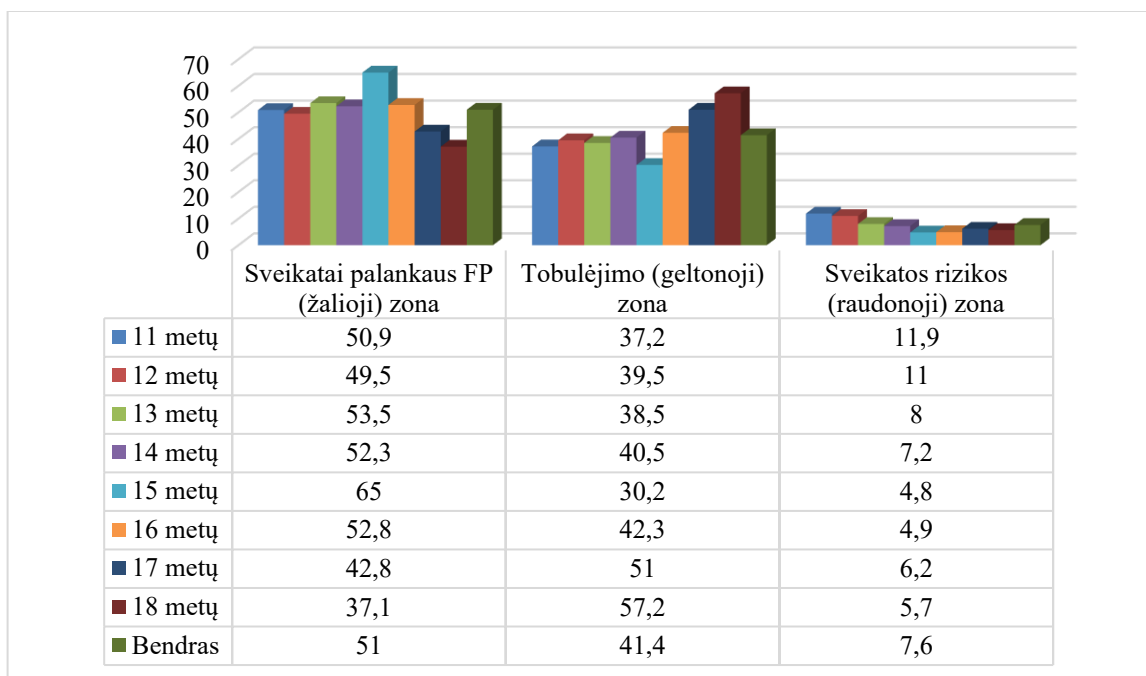
Berniukai, atlikdami „sėstis ir siekti“ pratimą, atsisėdę vidutiniškai pasiekė 22,1 cm. Šį testą atliko 4 706 berniukai (98,6 proc.). Berniukai pagal „sėstis ir siekti“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 3 353 berniukai (71,2 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 177 berniukai (25 proc.) – į geltonąją zoną ir 176 berniukai (3,8 proc.) – į raudonąją zoną (10 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 – 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

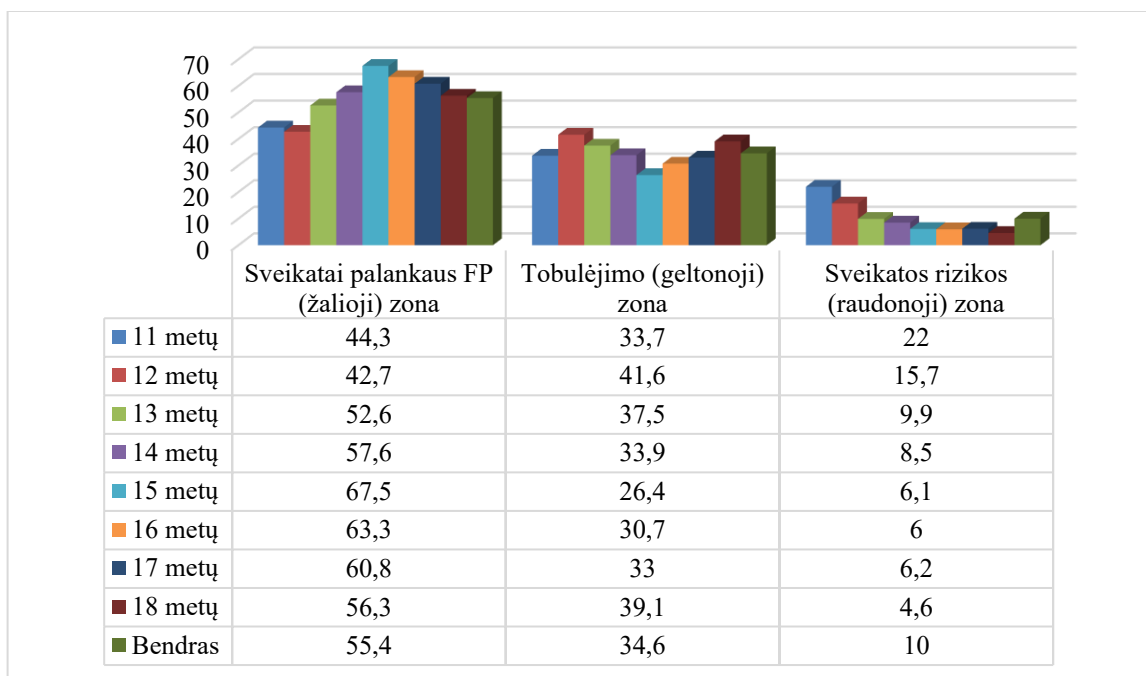
Berniukai iš vietos į tolį vidutiniškai nušoko 187 cm. Šį testą atliko 4 708 berniukai (98,6proc.). Berniukai pagal šuolio iš vietos į tolį atlikimą zonose pasiskirstė taip: 2 401 berniukas (51 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 951 berniukas (41,4 proc.) – į geltonąją zoną ir 356 berniukai (7,6 proc.) – 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

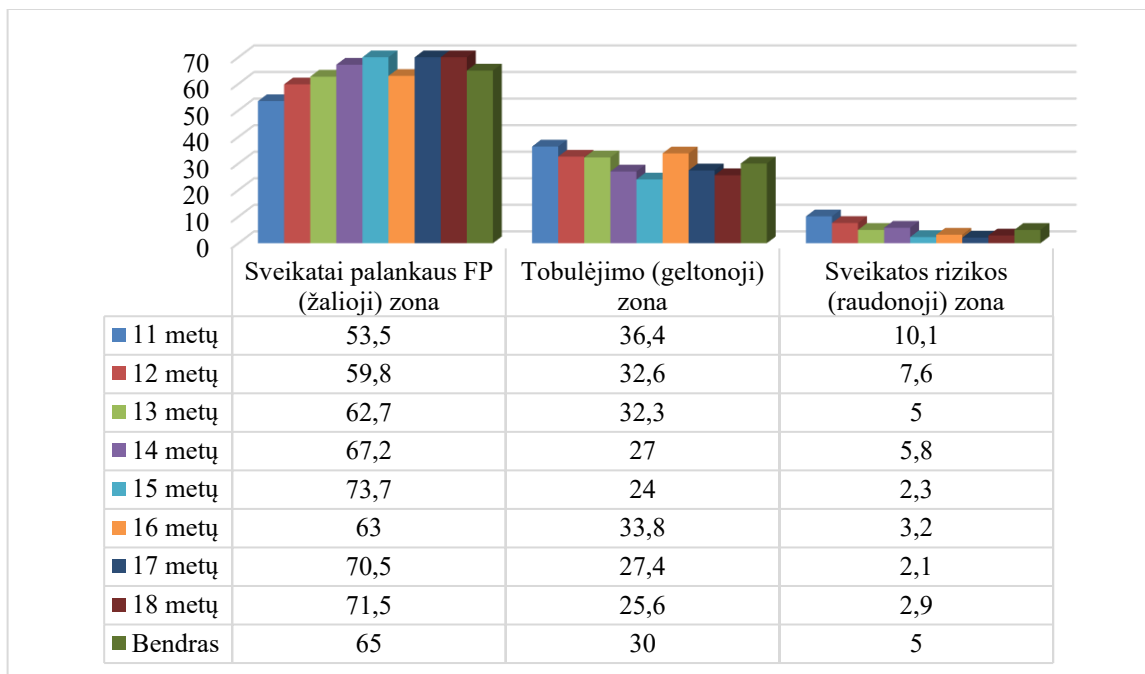
Berniukai sulenktomis rankomis vidutiniškai kybojo 23,3 s. Šį testą atliko 4 428 berniukai (92,8 proc.). Berniukai pagal kybojimo testą zonose pasiskirstė taip: 2 455 berniukai (55,4 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 533 berniukai (34,6 proc.) – į geltonąją zoną ir 442 berniukai (10 proc.) – į raudonąją zoną (12 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 – 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

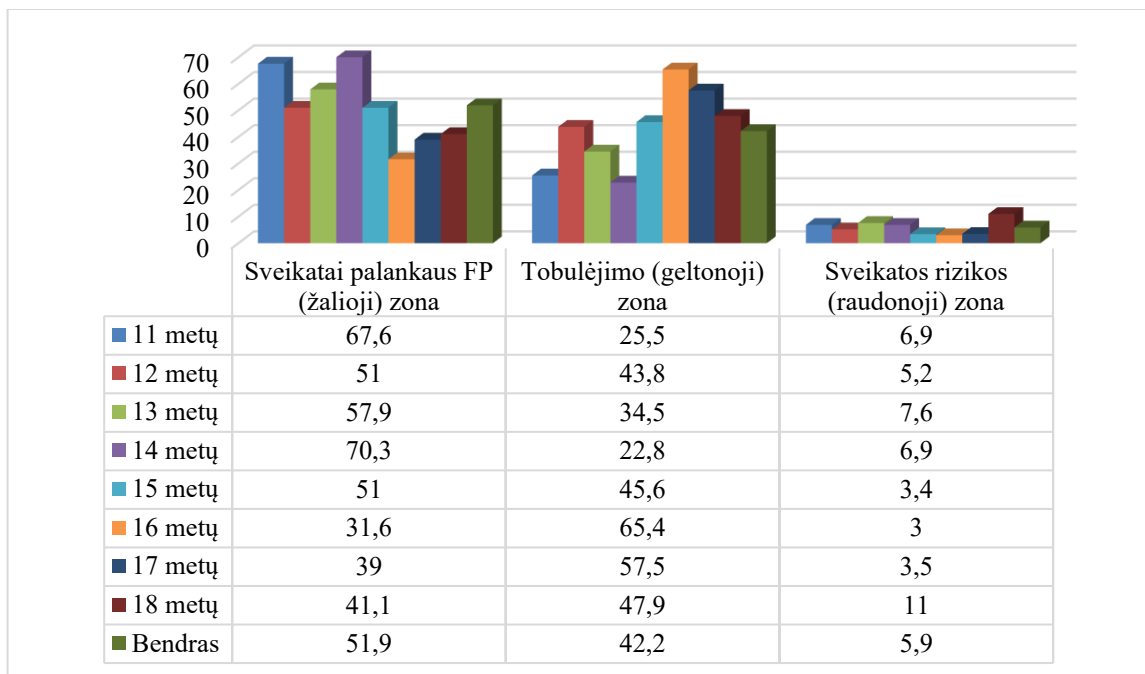
Berniukai 10 x 5 m bėgimą šaudykle vidutiniškai atliko per 20 s. Šį testą atliko 4 699 berniukai (98,4 proc.). Berniukai pagal 10 x 5 m bėgimą šaudykle zonose pasiskirstė taip: 3 054 berniukai (65 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 411 berniukų (30 proc.) – į geltonąją zoną ir 234 berniukai (5 proc.) – 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 – 11 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 5,1 min. Šį testą atliko 4 448 berniukai (93,2 proc.). Berniukai pagal 20 m bėgimą šaudykle zonose pasiskirstė taip: 2 306 berniukai (51,9 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 878 berniukai (42,2 proc.) – į geltonąją zoną ir 264 berniukai (5,9 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 – 18 metų.



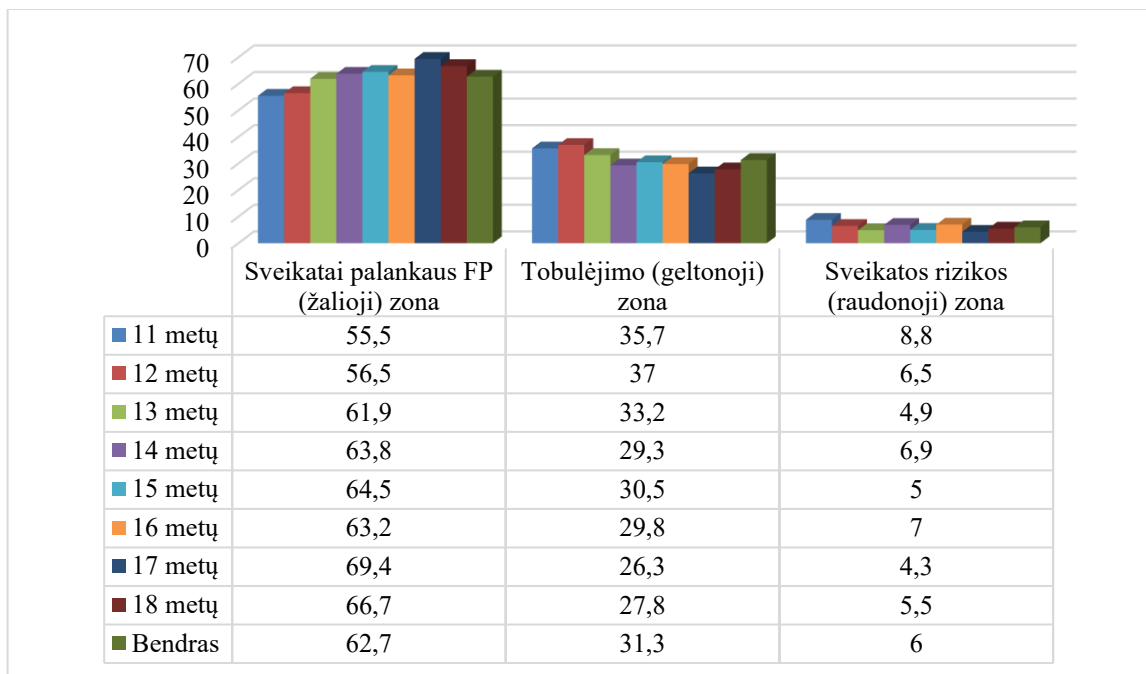
Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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 4 466 mergaitės (85,4 proc.), tokių mergaičių amžiaus vidurkis – 14,3 metų. Pagal visus 6 fizinio pajėgumo testus į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną pateko 2 mergaitės.

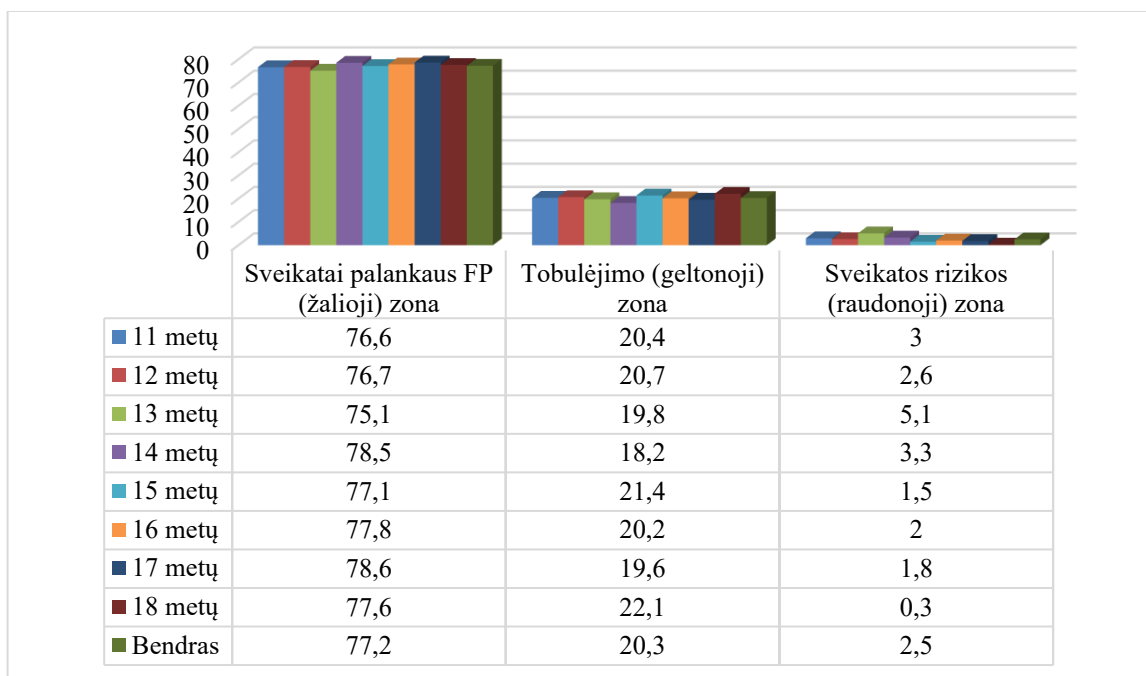
Mergaitės, atlikdamos „flamingo“ pratimą, per 1 min. ant buomelio vidutiniškai užlipo 7,9 karto. Šį testą atliko 5 086 mergaitės (97,3 proc.). Mergaitės pagal „flamingo“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 3 187 mergaitės (62,7 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 592 mergaitės (31,3proc.) – į geltonąją zoną ir 307 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 17 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 12 metų ir kurios į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 11 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

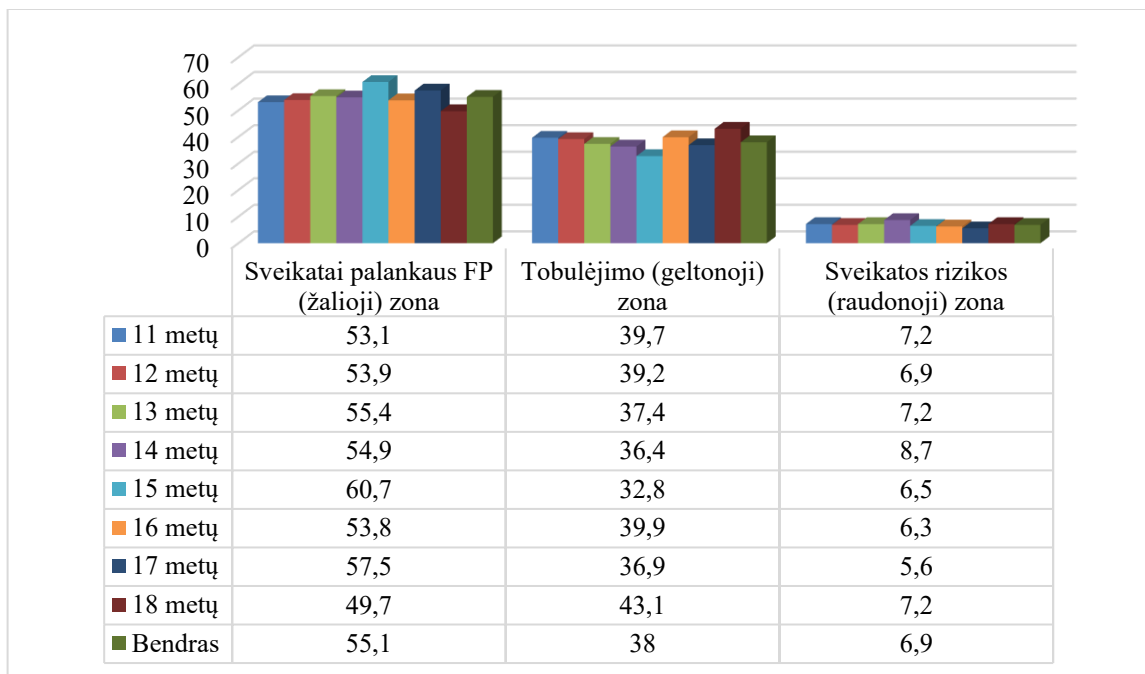
Mergaitės, atlikdamos „sėstis ir siekti“ pratimą, atsisėdusios vidutiniškai pasiekė 28,1 cm. Šį testą atliko 5 126 mergaitės (98 proc.). Mergaitės pagal „sėstis ir siekti“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 3 957 mergaitės (77,2 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 040 mergaičių (20,3 proc.) – į geltonąją zoną ir 129 mergaitės (2,5 proc.) – į raudonąją zoną (16 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 17 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 18 metų ir kurios į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 13 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

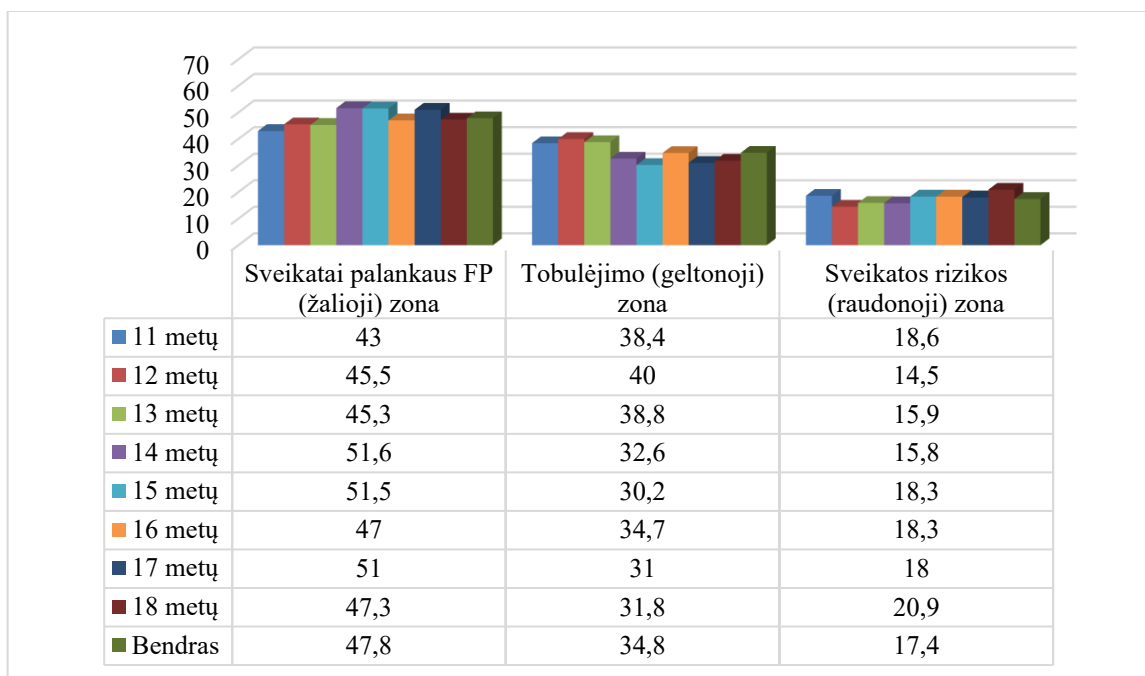
Mergaitės iš vietos į tolį vidutiniškai nušoko 157,8 cm. Šį testą atliko 5 055 mergaitės (96,7proc.). Mergaitės pagal šuolio iš vietos į tolį atlikimą zonose pasiskirstė taip: 2 784 mergaitės (55,1 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 919 mergaičių (38 proc.) – į geltonąją zoną ir 352 mergaitės (6,9 proc.) – 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 – 18 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 14 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

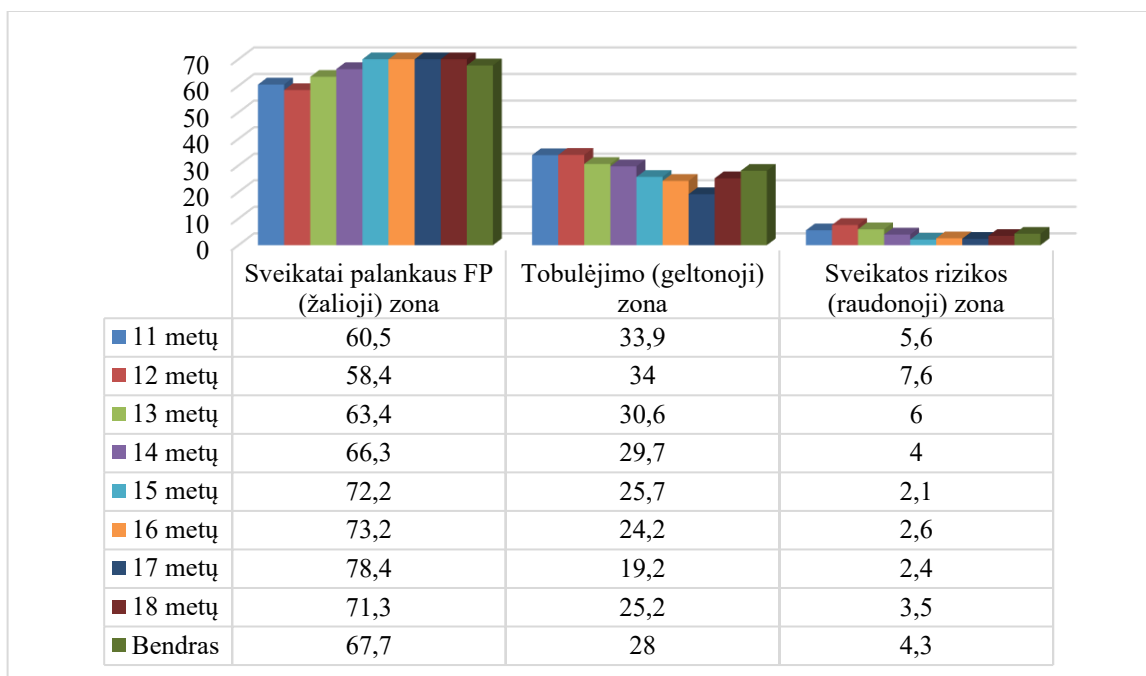
Mergaitės sulenktomis rankomis vidutiniškai kybojo 8,5 s. Šį testą atliko 4 801 mergaitė (91,8 proc.). Mergaitės pagal kybojimo testą zonose pasiskirstė taip: 2 297 mergaitės (47,8 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 669 mergaitės (34,8 proc.) – į geltonąją zoną ir 835 mergaitės (17,4 proc.) – į raudonąją 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 – 18 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

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

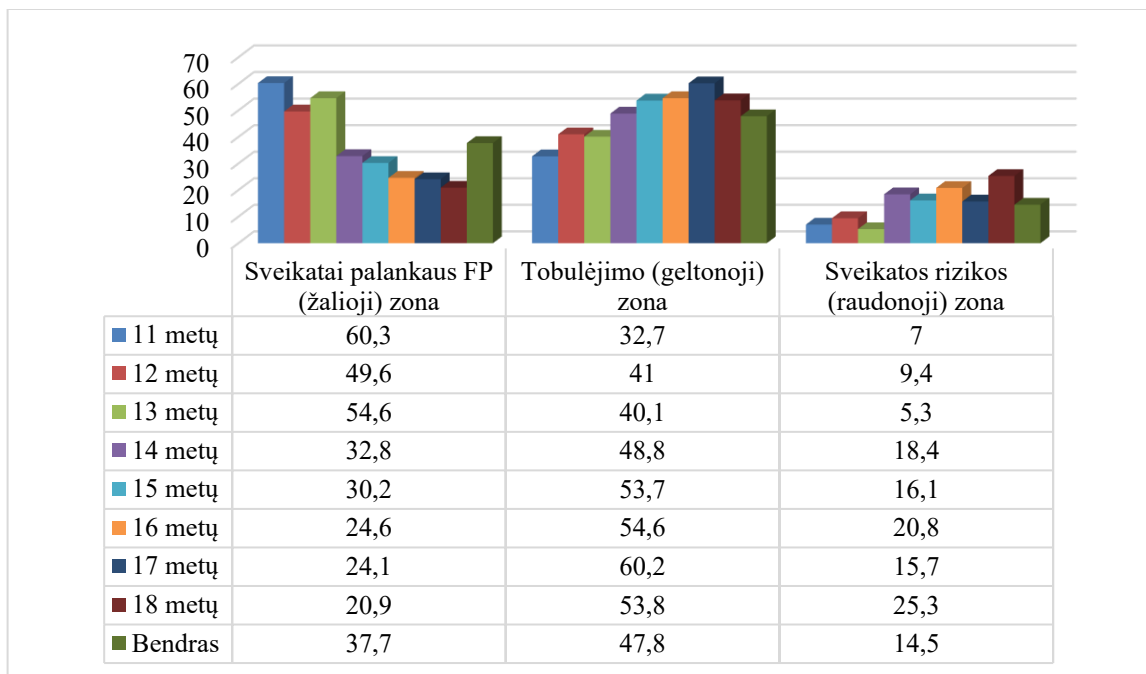
Mergaitės 10 x 5 m bėgimą šaudykle vidutiniškai atliko per 21,4 s. Šį testą atliko 5 037 mergaitės (96,3 proc.). Mergaitės pagal 10 x 5 m bėgimą šaudykle zonose pasiskirstė taip: 3 411 mergaičių (67,7 proc.) pateko į žaliąją zoną, 1 410 mergaičių (28 proc.) – į geltonąją zoną ir 216 mergaičių (4,3 proc.) – į raudonąją zoną (19 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 17 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 11 metų ir kurios į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 12 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 3,8 min. Šį testą atliko 4 730 mergaičių (90,5 proc.). Mergaitės pagal 20 m bėgimą šaudykle zonose pasiskirstė taip: 1 783 mergaitės (37,7 proc.) pateko į žaliąją zoną, 2 263 mergaitės (47,8 proc.) – į geltonąją zoną ir 684 mergaitės (14,5 proc.) – į raudonąją zoną (20 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 11 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 17 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 2025 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 14 871 mokinys iš 33 Klaipėdos miesto ugdymo įstaigų: 7 239 berniukai ir 7 632 mergaitės.
- Visus fizinio pajėgumo testus atliko 13 248 mokiniai (89,1 proc.): 6 545 berniukai ir 6 703 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 kybojimo sulenktomis rankomis testo atlikimą.
- Tiek berniukų, tiek mergaičių 7-10 metų amžiaus grupėje sveikatos rizikos (raudonojoje) zonoje daugiausia buvo devynmečių, kurie prasčiausiai atliko 6 min. bėgimo testą.
- 11-18 metų amžiaus berniukų grupėje sveikatos rizikos (raudonojoje) zonoje daugiausia buvo vienuolikamečių, kurie prasčiausiai atliko kybojimo sulenktomis rankomis testą.
- 11-18 metų amžiaus mergaičių grupėje sveikatos rizikos (raudonojoje) zonoje daugiausia buvo aštuoniolikmečių, kurios prasčiausiai atliko 20 m bėgimo šaudykle testą.

REKOMENDACIJOS

Išanalizavus 2025 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.