



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

KLAIPĖDOS SENDVARIO PROGIMNAZIJOS MOKINIŲ, BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO, PAGRINDINIO IR VIDURINIO UGDYMO PROGRAMAS, FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYMO 2026 M. DUOMENŲ ANALIZĖ

Parengė:

Visuomenės sveikatos specialistė Neringa Jencienė

ĮVADAS

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 kylančią riziką dėl jo fizinio pajėgumo lygio.

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 Sendvario progimnazijoje besimokančių mokinių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinį pajėgumą.

Fizinio pajėgumo nustatyme dalyvavę mokiniai

Remiantis Aprašo 13 punktu, fizinis pajėgumas buvo nustatomas tik pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniams. 684 mokiniai iš Klaipėdos Sendvario progimnazijos dalyvavo fizinio pajėgumo nustatyme:

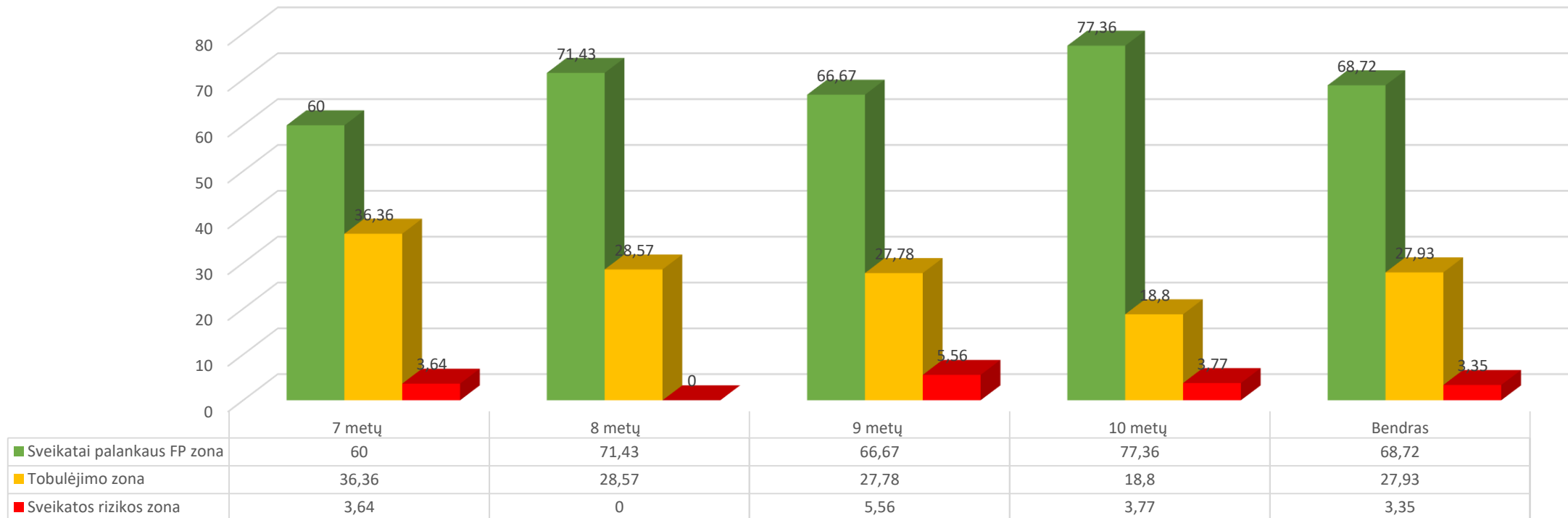
- 179 berniukai (7-10 metų), besimokantys pagal pradinio ugdymo programą;
- 145 mergaitės (7-10 metų), besimokančios pagal pradinio ugdymo programą;
- 188 berniukų (11-14 metų), besimokančių pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas;
- 172 mergaičių (11-14 metų), besimokančių pagal pagrindinio 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.

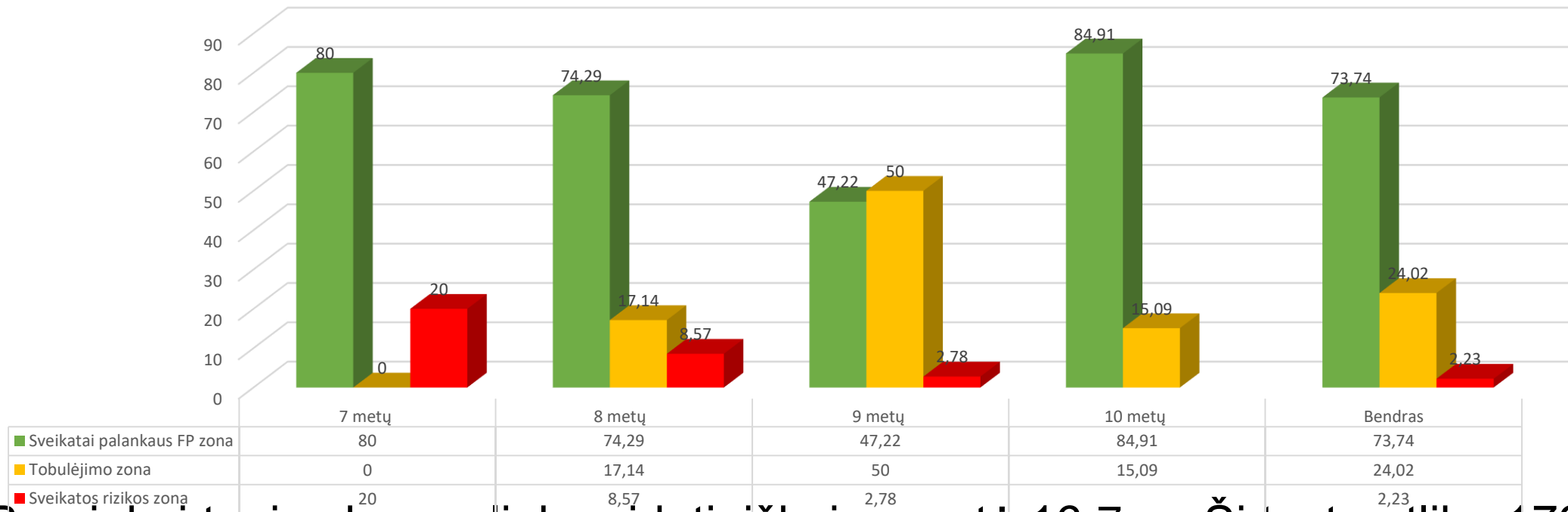
Berniukų, besimokančių pagal pradinio ugdymo programą, fizinis pajėgumas

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).

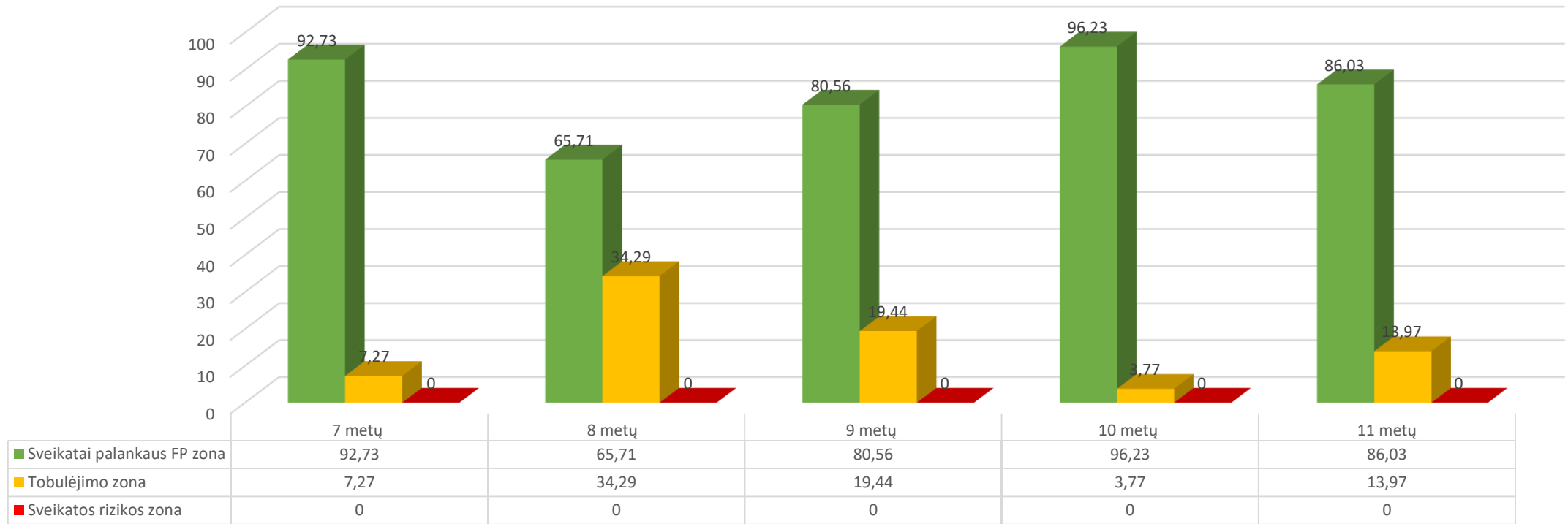
Visus 4 testus atliko 179 berniukai.



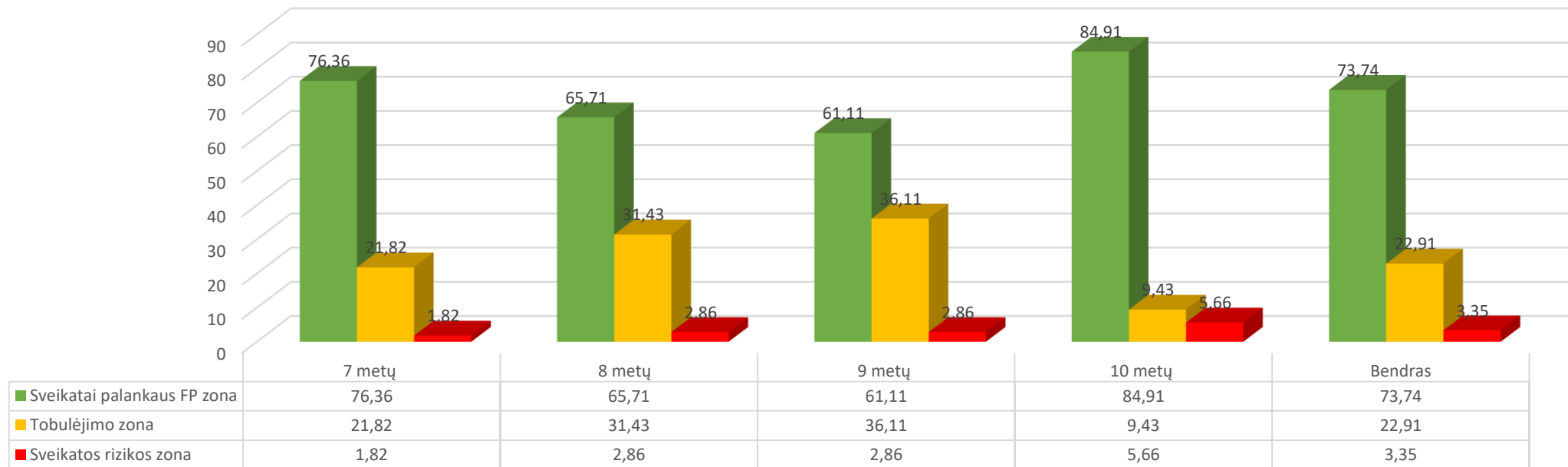
Berniukai iš vietos į tolį vidutiniškai nušoko 133,3 cm. Šį testą atliko 179 berniukai. Berniukai pagal šuolį iš vietos į tolį (cm) zonose pasiskirstė taip: 68,72 proc. pateko į žaliąją zoną, 27,93 proc. berniukų – į geltonąją zoną ir 3,35 proc. – į raudonąją zoną (1 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, 10 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 7 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 9 metų.



Berniukai teniso kamuoliuką vidutiniškai numetė 16,7 m. Šį testą atliko 179 berniukai. Berniukai pagal teniso kamuoliuko metimo (m) testą zonose pasiskirstė taip: 73,74 proc. berniukų pateko į žaliają zoną, 24,02 proc. berniukų – į geltonąją zoną, į raudonąją zoną pateko 2,23 proc. berniukų (2 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliają) zoną, yra 10 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 9 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 8 metų.



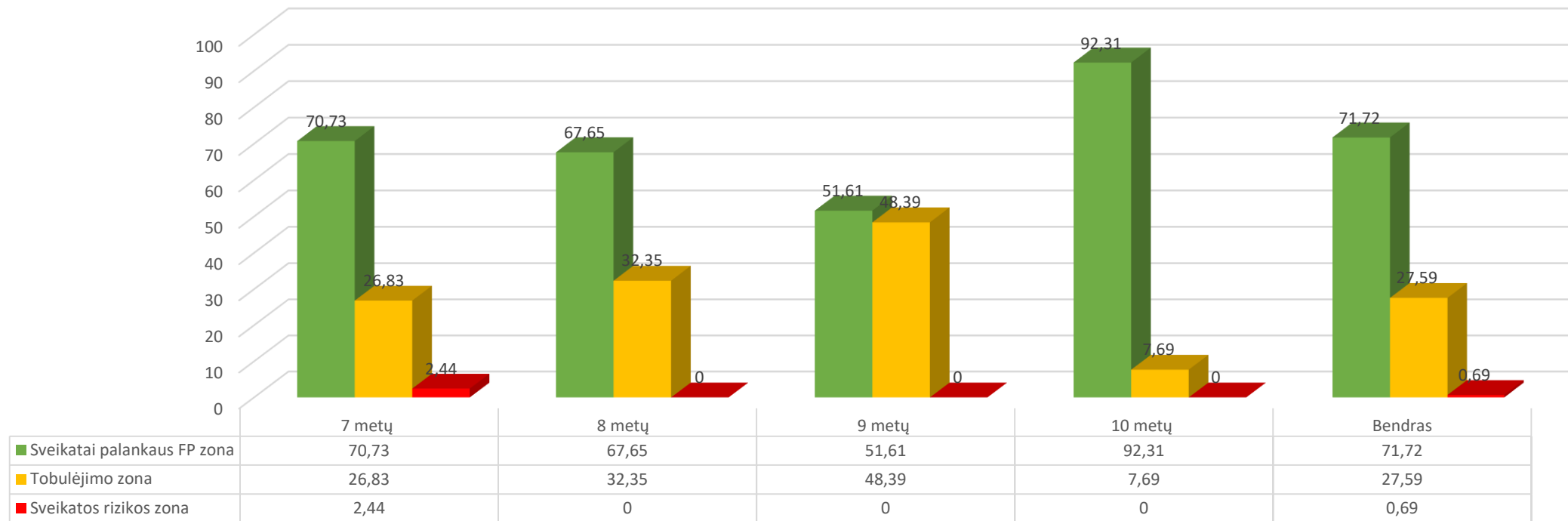
Berniukai 10 x 5 m bėgdami šaudykle vidutiniškai užtruko 20,7 s. Šį testą atliko 179 berniukai. Berniukai pagal šaudyklės bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 86,03 proc. berniukų pateko į žaliają zoną, 13,97 proc. berniukų – į geltonąją zoną, į raudonąją zoną – 0 proc. berniukų (3 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliają) zoną, yra 910 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 8 metų.



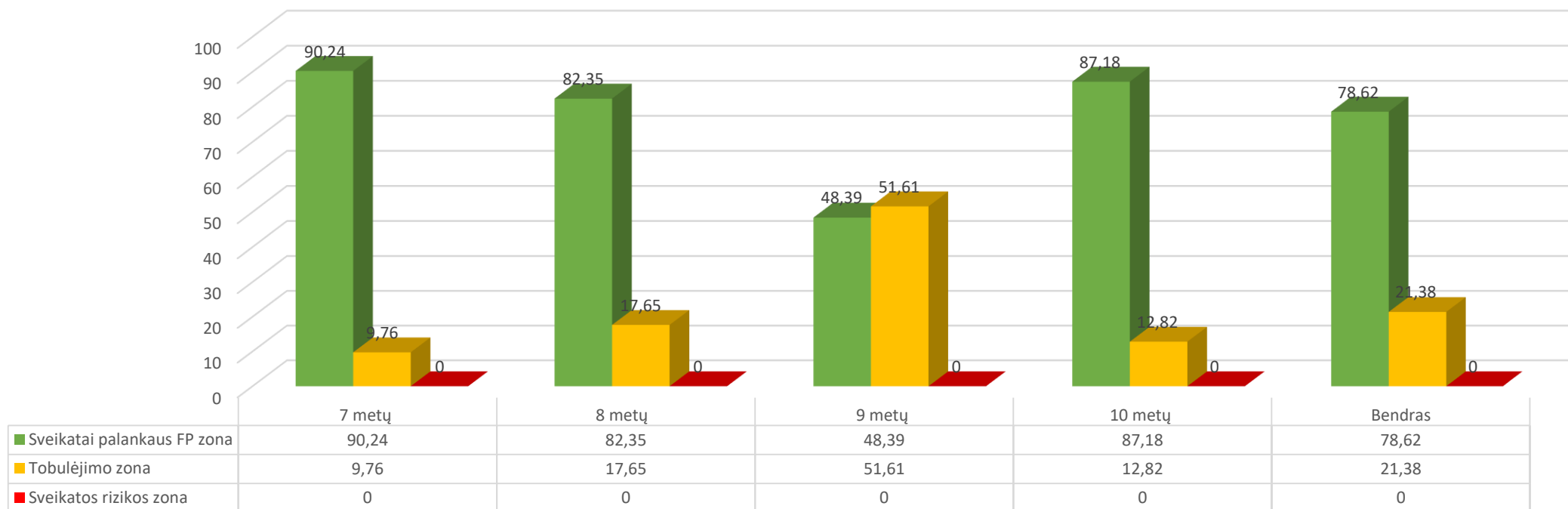
Berniukai per 6 min. vidutiniškai nubėgo 945,9 m. Šį testą atliko 179 berniukai. Berniukai pagal 6 min. bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 73,74 proc. berniukų pateko į žaliąją zoną, 22,91 proc. berniukų – į geltonąją zoną ir 3,35 proc. berniukų – į raudonąją zoną (4 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 10 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 9 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 10 metų.

Mergaičių, besimokančių pagal pradinio ugdymo programą,
fizinis pajėgumas

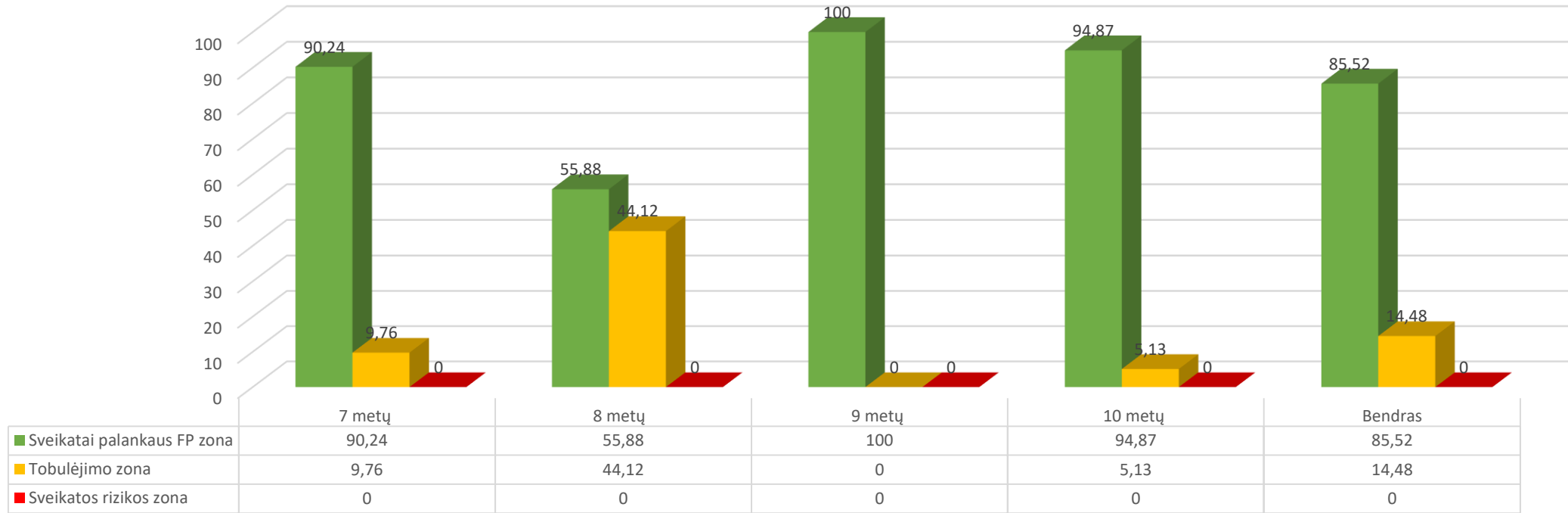
Visus 4 testus atliko 145 mergaičių.



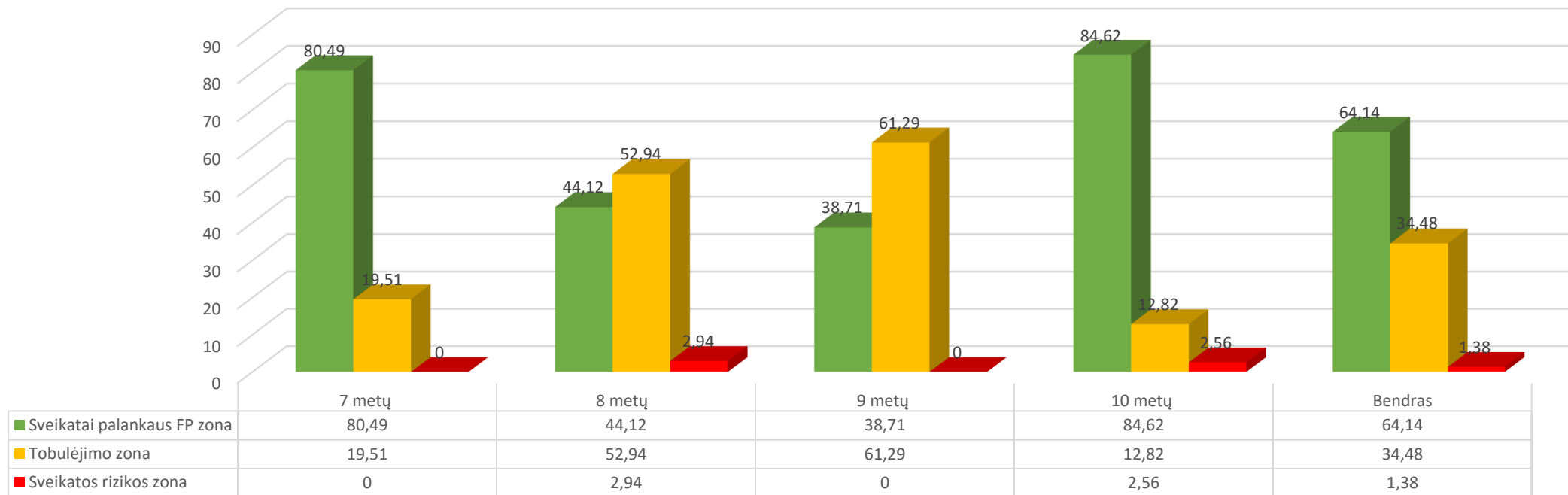
Mergaitės iš vietos į tolį vidutiniškai nušoko 125,1 cm. Šį testą atliko 145 mergaičių. Mergaitės pagal šuolį iš vietos į tolį (cm) zonose pasiskirstė taip: 71,72 proc. mergaičių pateko į žaliąją zoną, 27,59 proc. mergaičių – į geltonąją zoną ir 0,69 proc. mergaičių – į raudonąją zoną (5 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 10 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 9 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 7 metų.



Mergaitės teniso kamuoliuką vidutiniškai numetė 13,2 m. Šį testą atliko 145 mergaičių. Mergaitės pagal teniso kamuoliuko metimo (m) testą zonose pasiskirstė taip: 78,62 proc. mergaičių pateko į žaliąją zoną, 21,38 proc. mergaičių – į geltonąją zoną ir 0 proc. mergaičių – į raudonąją zoną (6 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.



Mergaitės 10 x 5 m bēgdamas šaudykle vidutiniškai užtruko 21,9 s. Šį testu atlika 145 mergaičių. Mergaitės pagal šaudyklės bēgimo testu zonose pasiskirstē taip: 85,52 proc. mergaičių pateko į žaliajā zonā, 14,48 proc. mergaičių – į geltonājā zonā (7 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testu įvertinimā pateko į sveikatai palankaus fizinio pajēgumo (žaliajā) zonā, yra 9 metų, kurios pateko į tobulējimo (geltonājā) zonā – 8 metų.

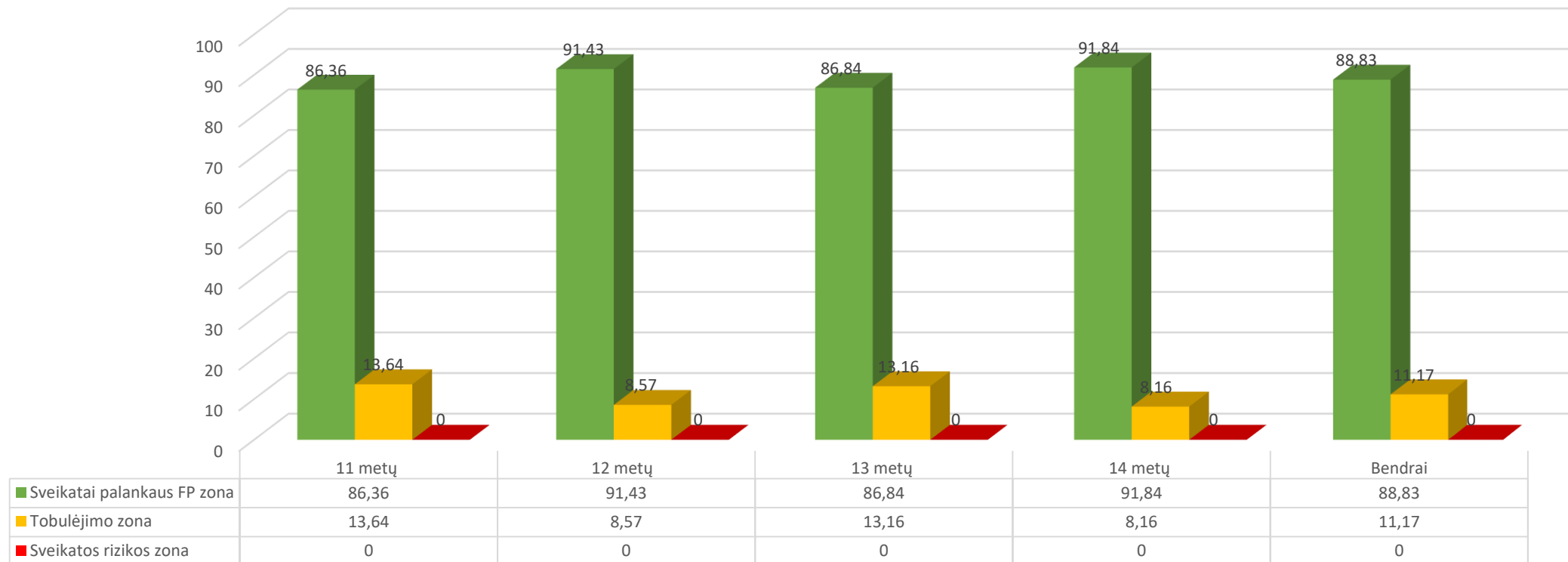


Mergaitės per 6 min. vidutiniškai nubėgo 854,4 m. Šį testą atliko 145 mergaičių. Mergaitės pagal 6 min. bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 64,14 proc. mergaičių pateko į žaliąją zoną, 34,48 proc. mergaičių – į geltonąją zoną ir 1,38 proc. mergaičių – į raudonąją zoną (8 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 10 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 9 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 8 ir 10 metų.

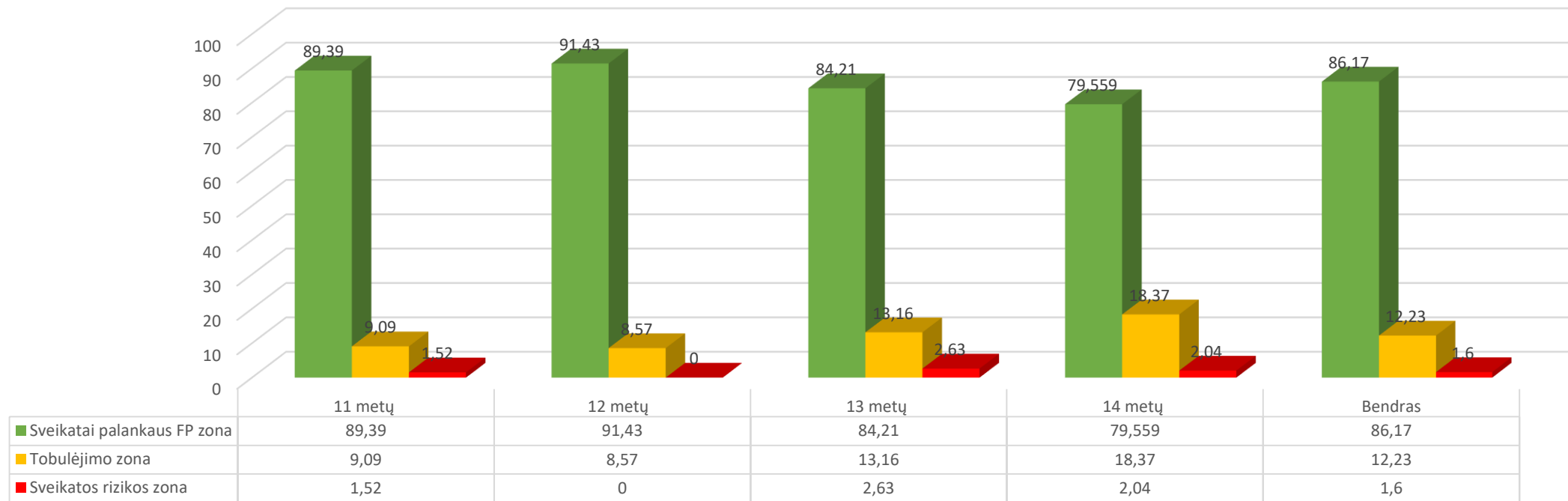
Berniukų, besimokančių pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programą, fizinis pajėgumas

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.).

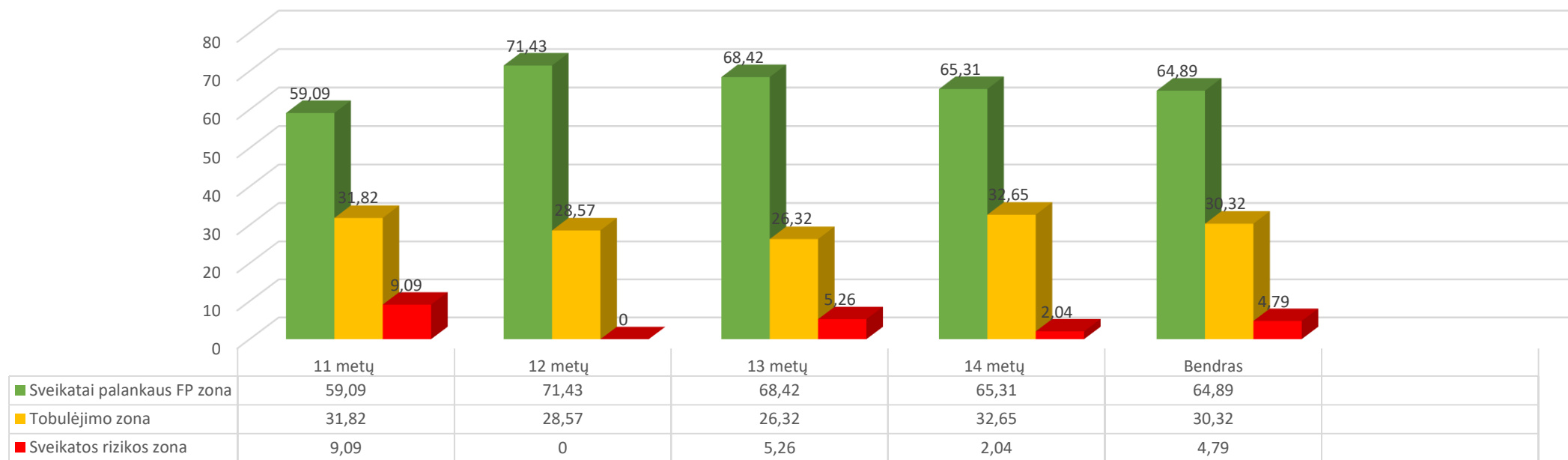
Visus minėtus testus atliko 188 berniukai.



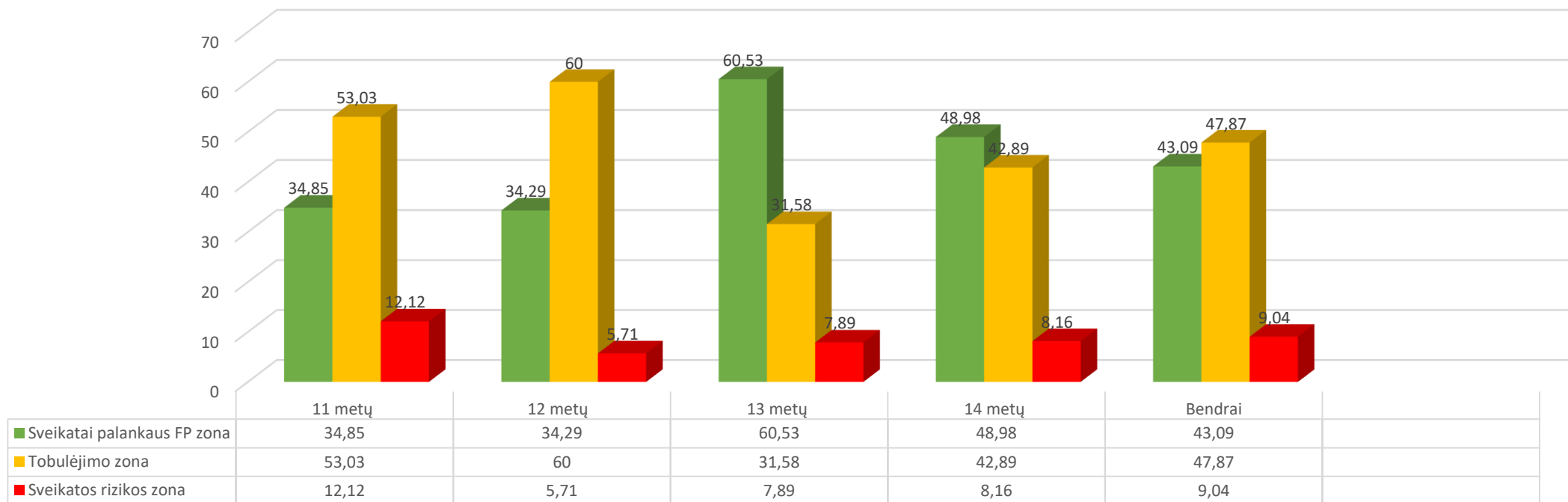
Berniukai, atlikdami „flamingo“ pratimą, per 1 min ant buomelio vidutiniškai užlipo 5,9 karto. Šį testą atliko 188 berniukai. Berniukai pagal „flamingo“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 88,83 proc. berniukų pateko į žaliąją zoną, 11,17 proc. berniukų – į geltonąją (9 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 12 ir 14 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 11 ir 13 metų.



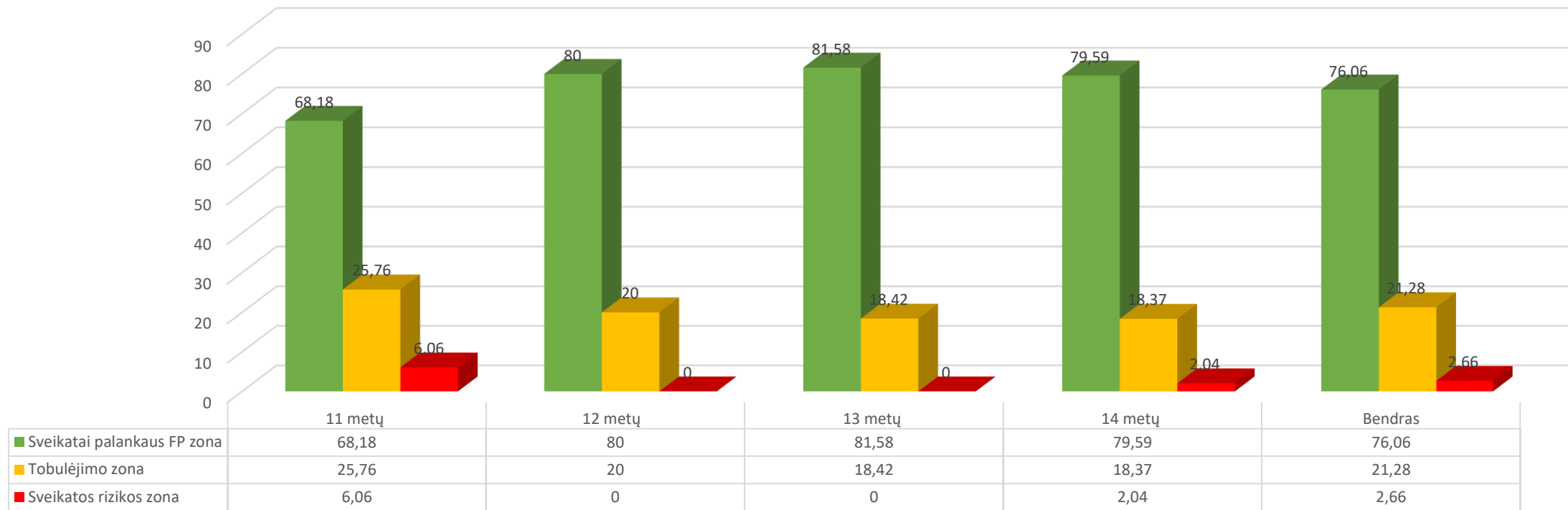
Berniukai, atlikdami „sėstis ir siekti“ pratimą, atsisėdę vidutiniškai pasiekė 21,4 cm. Šį testą atliko 188 berniukai. Berniukai pagal „sėstis ir siekti“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 86,17 proc. berniukų pateko į žaliąją zoną, 12,23 proc. berniukų – į geltonąją zoną ir 1,6 proc. berniukų – 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 – 14 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 13 metų.



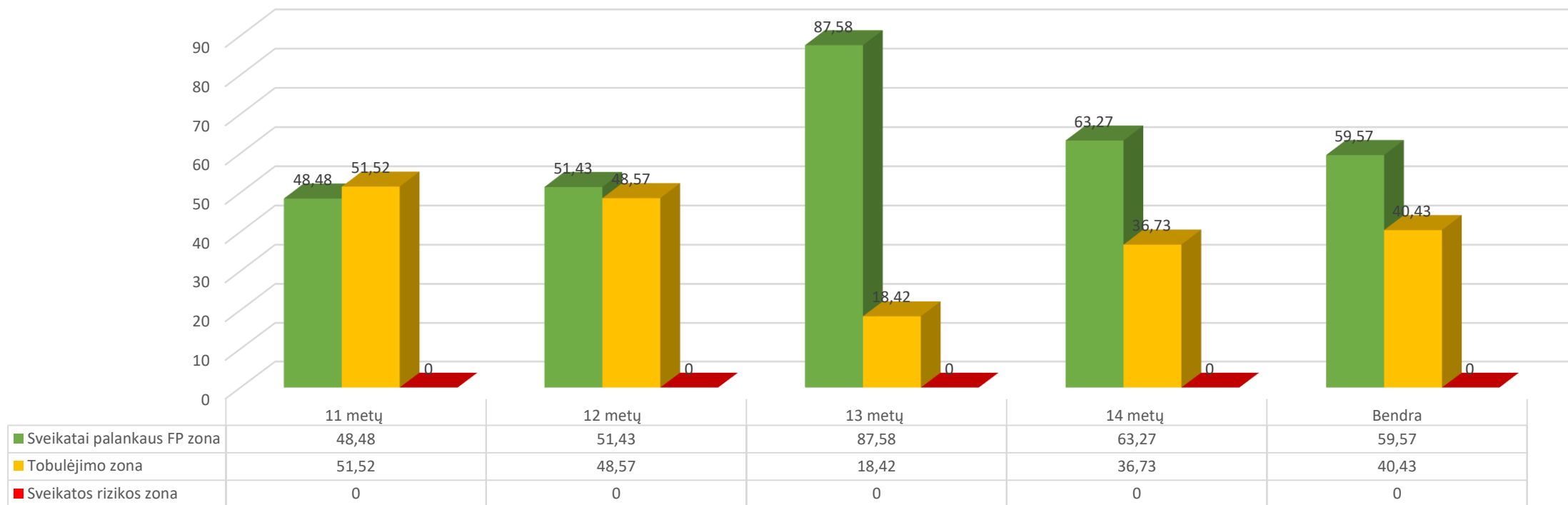
Berniukai iš vietos į tolį vidutiniškai nušoko 174,6 cm. Šį testą atliko 188 berniukai. Berniukai pagal šuolio iš vietos į tolį atlikimą zonose pasiskirstė taip: 64,89 proc. berniukų pateko į žaliają zoną, 30,32 proc. berniukų – į geltonąją zoną ir 4,79 proc. berniukų – į raudonąją zoną (11 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliają) zoną, yra 12 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 11 ir 14 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 11 metų.



Berniukai sulenktomis rankomis vidutiniškai kybojo 11,5 s. Šį testą atliko 188 berniukai. Berniukai pagal kybojimo testą zonose pasiskirstė taip: 43,09 proc. berniukų pateko į žaliąją zoną, 47,87 proc. berniukų – į geltonąją zoną ir 9,04 proc. berniukų – į raudonąją zoną (12 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 13 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 12 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 11 metų.



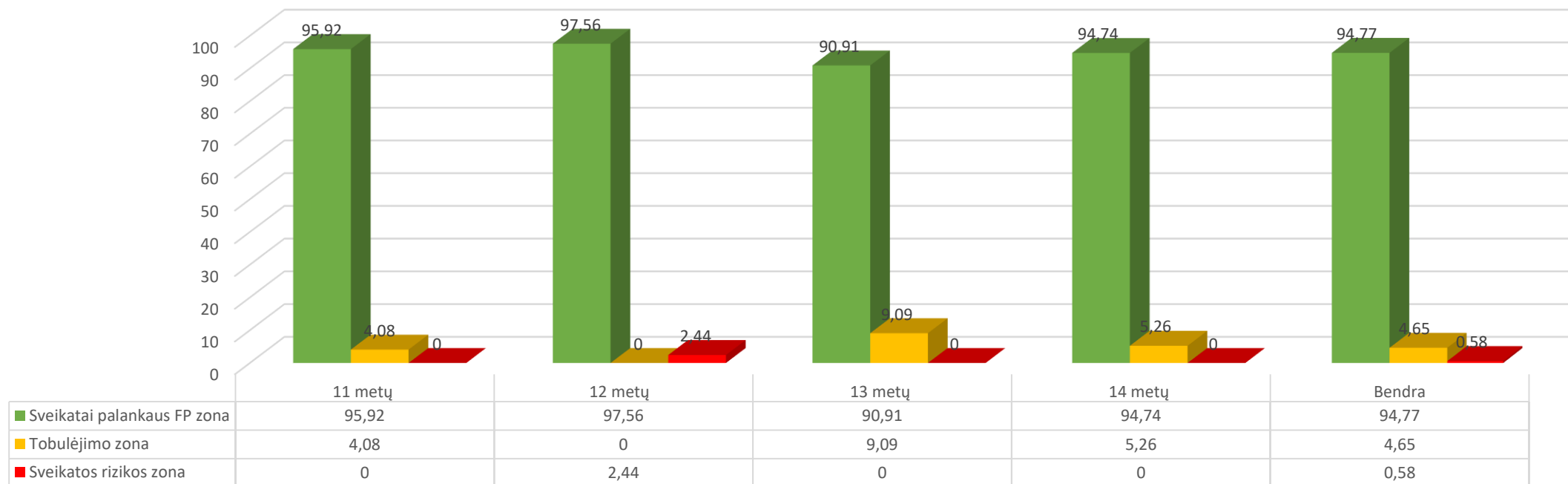
Berniukai 10 x 5 m bėgimą šaudykle vidutiniškai atliko per 20 s. Šį testą atliko 188 berniukai. Berniukai pagal 10 x 5 m bėgimą šaudykle zonose pasiskirstė taip: 76,06 proc. berniukų pateko į žaliąją zoną, 21,28 proc. berniukų – į geltonąją zoną ir 2,66 proc. berniukų – į raudonąją zoną (13 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 12 ir 13 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 11 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 11 metų.



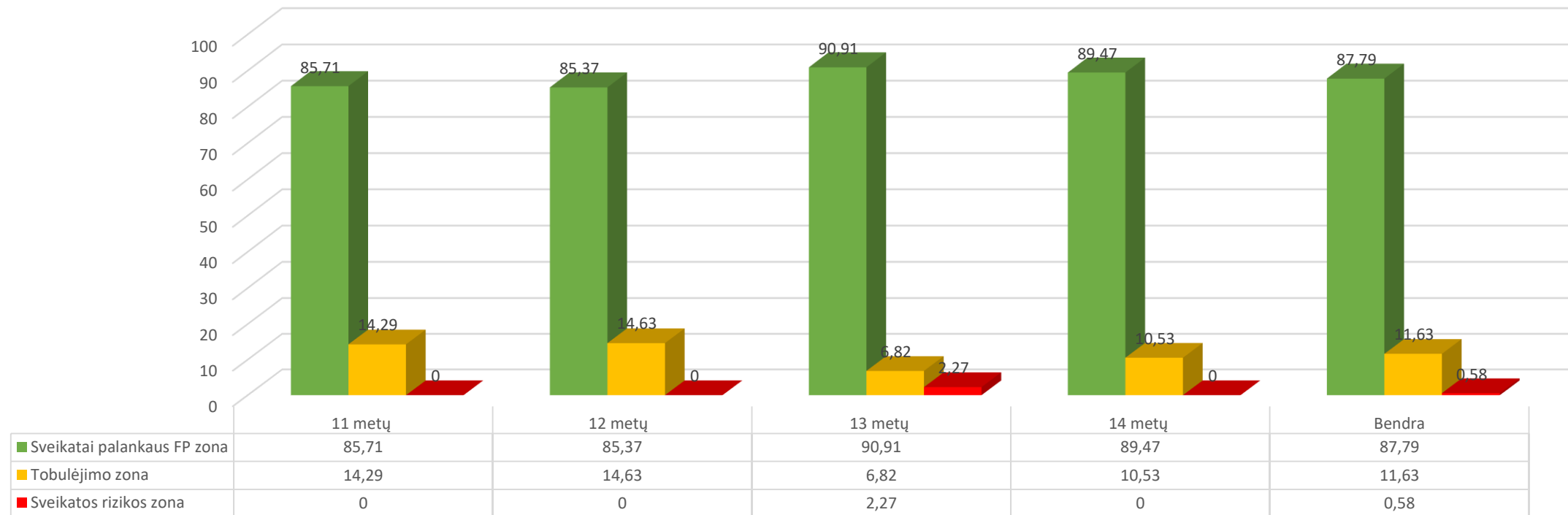
Berniukai 20 m bėgimą šaudykle vidutiniškai atliko per 4,2 s. Šį testą atliko 188 berniukai. Berniukai pagal 20 m bėgimą šaudykle zonose pasiskirstė taip: 59,57 proc. berniukų pateko į žaliąją zoną, 40,43 proc. berniukų – į geltonąją zoną (14 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 13 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 11.

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

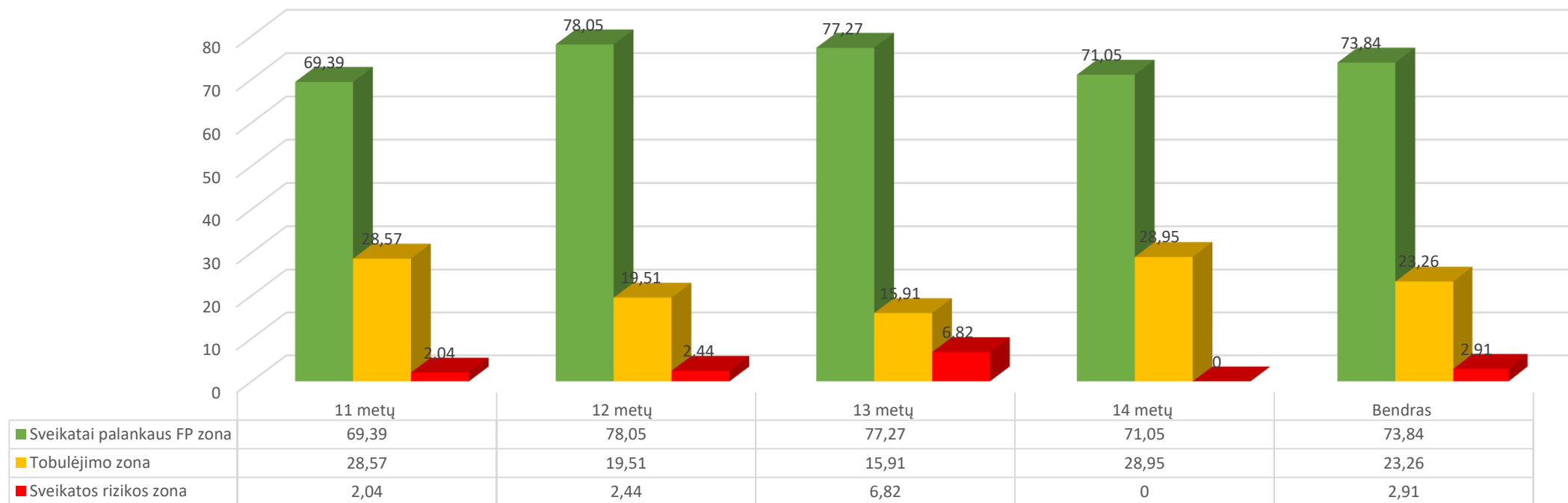
Visus 6 testus atliko 172 mergaitės.



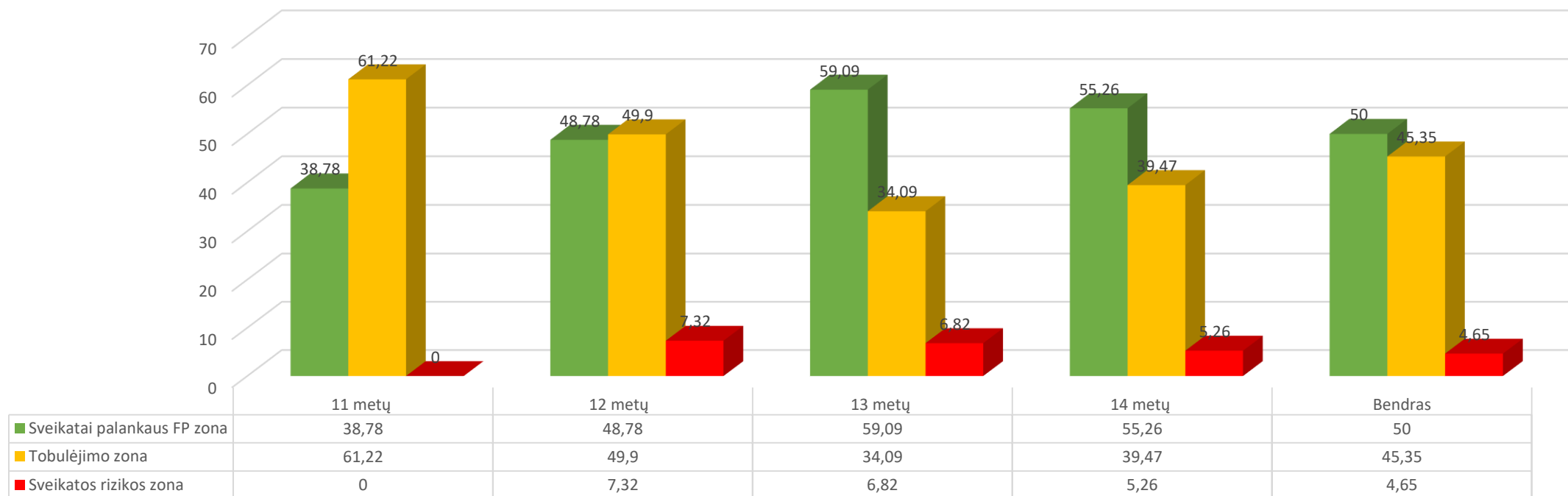
Mergaitės, atlikdamos „flamingo“ pratimą, per 3,5 min. ant buomelio vidutiniškai užlipo 4,1 karto. Šį testą atliko 172 mergaitės. Mergaitės pagal „flamingo“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 94,77 proc. mergaičių pateko į žaliąją zoną, 4,65 proc. mergaičių – į geltonąją zoną, į raudonąją zoną pateko 0,58 proc. mergaičių (15 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 – 14 metų, į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 12 metų.



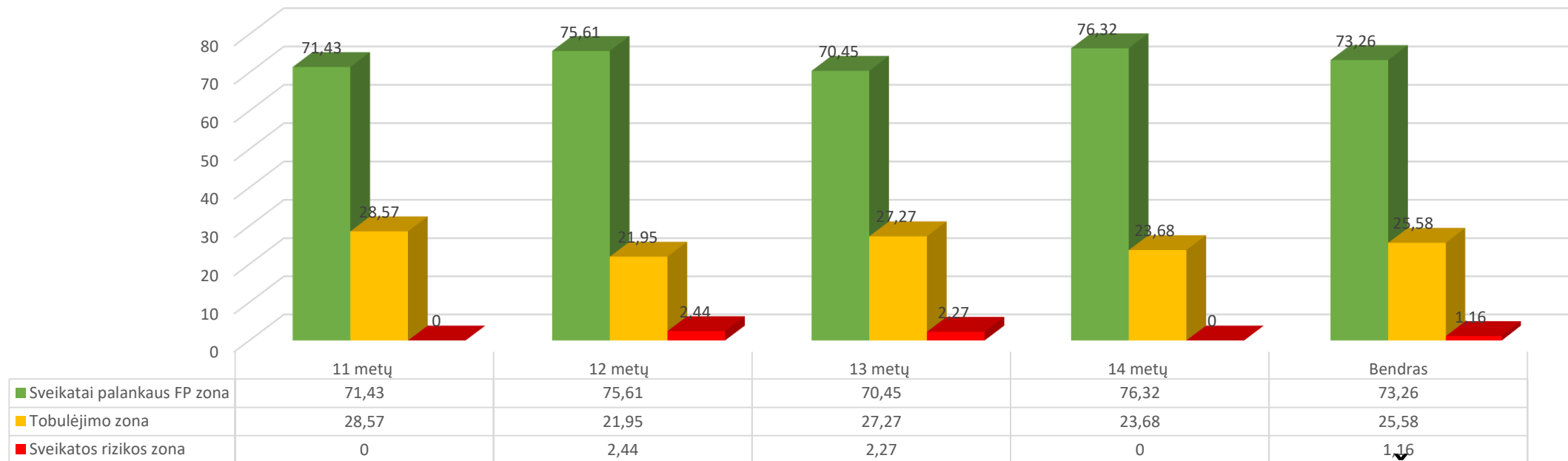
Mergaitės, atlikdamos „sėstis ir siekti“ pratimą, atsisėdusios vidutiniškai pasiekė 29,1 cm. Šį testą atliko 172 mergaitės. Mergaitės pagal „sėstis ir siekti“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 87,79 proc. mergaičių pateko į žaliają zoną, 11,63 proc. mergaičių – į geltonąją zoną ir 0,58 proc. mergaičių – į raudonąją zoną (16 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliają) zoną, yra 13 i, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 11 ir metų, į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 13 metų.



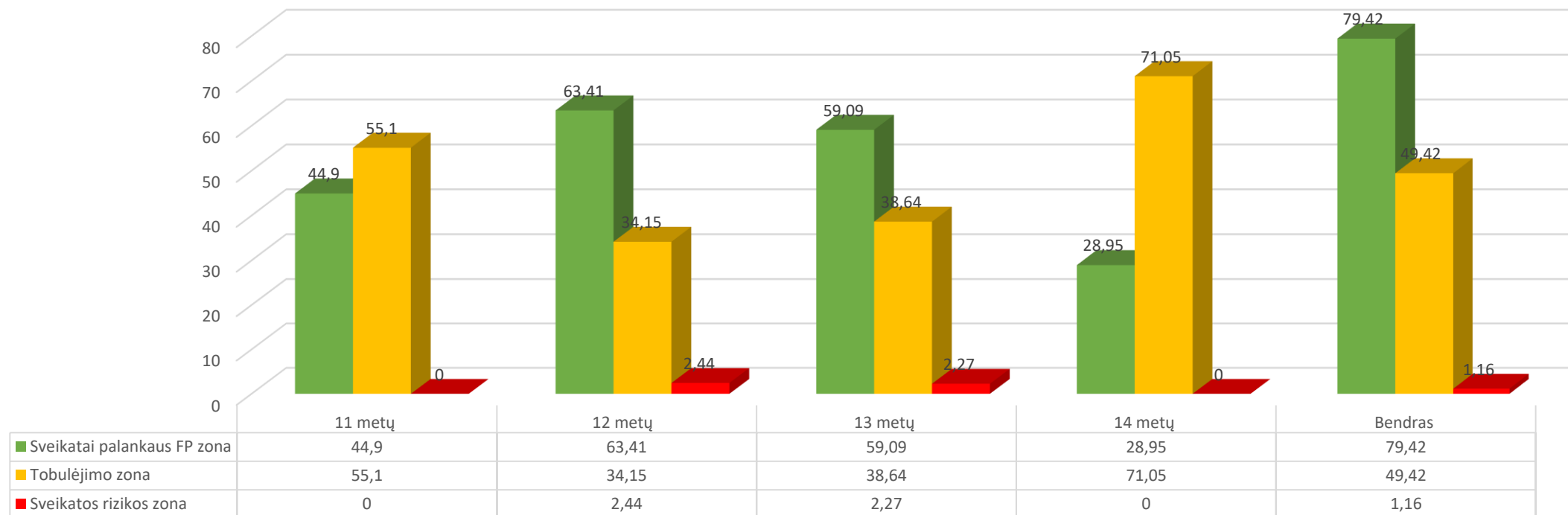
Mergaitės iš vietos į tolį vidutiniškai nušoko 161 cm. Šį testą atliko 172 mergaičių. Mergaitės pagal šuolio iš vietos į tolį atlikimą zonose pasiskirstė taip: 73,84 proc. mergaičių pateko į žaliąją zoną, 23,26 proc. mergaičių – į geltonąją zoną ir 2,91 proc. mergaičių – į raudonąją zoną (17 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 12 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 11 ir 14 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 13 metų.



Mergaitės sulenktomis rankomis vidutiniškai kybojo 7,1 s. Šį testą atliko 172mergaičių. Mergaitės pagal kybojimo testą zonose pasiskirstė taip: 50 proc. mergaičių pateko į žaliąją zoną, 45,35 proc. mergaičių – į geltonąją zoną ir 4,65 proc. mergaičių raudonąją zoną (18 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šio testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 13 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 11 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 13 metų.



Mergaitės 10 x 5 m bėgimą šaudykle vidutiniškai atliko per 21,3 s. Šį testą atliko 172 mergaičių. Mergaitės pagal 10 x 5 m bėgimą šaudykle zonose pasiskirstė taip: 73,26 proc. mergaičių pateko į žaliąją zoną, 25,58 proc. mergaičių – į geltonąją zoną ir 1,16 proc. mergaičių – į raudonąją zoną (19 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 12 ir 14 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 11 ir 13 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 12 ir 13 metų.



Mergaitės 20 m bėgimą šaudykle vidutiniškai atliko per 3,6 s. Šį testą atliko 172 mergaičių. Mergaitės pagal 20 m bėgimą šaudykle zonose pasiskirstė taip: 79,42 proc. mergaičių pateko į žaliąją zoną, 49,42 proc. mergaičių – į geltonąją zoną ir 1,16 proc. mergaičių – 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 – 14 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 12 ir 13 metų.

APIBENDRINIMAS

Išanalizavus 2026 metų Klaipėdos Sendvario progimnazijos mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo duomenis, galima pateikti apibendrintą informaciją:

- Fizinio pajėgumo nustatyme dalyvavo 684 mokiniai: 367 berniukų ir 317 mergaitės.
- Viso mokiniai atliko visus fizinio pajėgumo testus.
- 7-10 metų mergaitės geriausiai buvo įvertintos atlikdamos 10 × 5 m bėgimo šaudykle testą, o prasčiausiai - 6 min. bėgimo testą. 7-10 metų berniukai geriausiai buvo įvertinti atliekant 6 min. bėgimo ir teniso kamuoliuko metimo testus, o prasčiausiai - šuolio į tolį iš vietos testą.
- 11-18 metų mergaitės ir berniukai geriausius rezultatus pasiekė atlikdami „Flamingo“ testą, o prasčiausius – kybojimo sulenktomis rankomis testą. Prasčiausiai atliko kybojimo sulenktomis rankomis testą.
- Didžiausia dalis 7-10 metų mergaičių ir berniukų į sveikatos rizikos zoną pateko pagal 6 min. bėgimo testo rezultatus, o 11-18 metų grupėje - dėl kybojimo sulenktomis rankomis testo rezultatų.

REKOMENDACIJOS

Išanalizavus 2026 metų Klaipėdos Sendvario progimnazijos 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.