



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

**KLAIPĖDOS SENDVARIO PROGIMNAZIJOS  
MOKINIŲ, BESIMOKANČIŲ PAGAL PRADINIO IR  
PAGRINDINIO UGDYMO PROGRAMAS, FIZINIO  
PAJĖGUMONUSTATYMO 2024 M. DUOMENŲ ANALIZĖ**

Parengė:

Visuomenės sveikatos specialistė Neringa Jencienė

Klaipėda, 2024

## 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

## 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.

## **1. Fizinio pajėgumo nustatyme dalyvavę mokiniai**

Remiantis Aprašo 13 punktu, fizinis pajėgumas buvo nustatomas tik pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniams. 719 mokiniai iš Klaipėdos Sendvario progimnazijos dalyvavo fizinio pajėgumo nustatyme:

- 172 berniukai (8-10 metų), besimokantys pagal pradinio ugdymo programą;
- 150 mergaitės (7-10 metų), besimokančios pagal pradinio ugdymo programą;
- 193 berniukų (12-15 metų), besimokančių pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas;
- 204 mergaičių (12-15 metų), besimokančių pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymoprogramas.

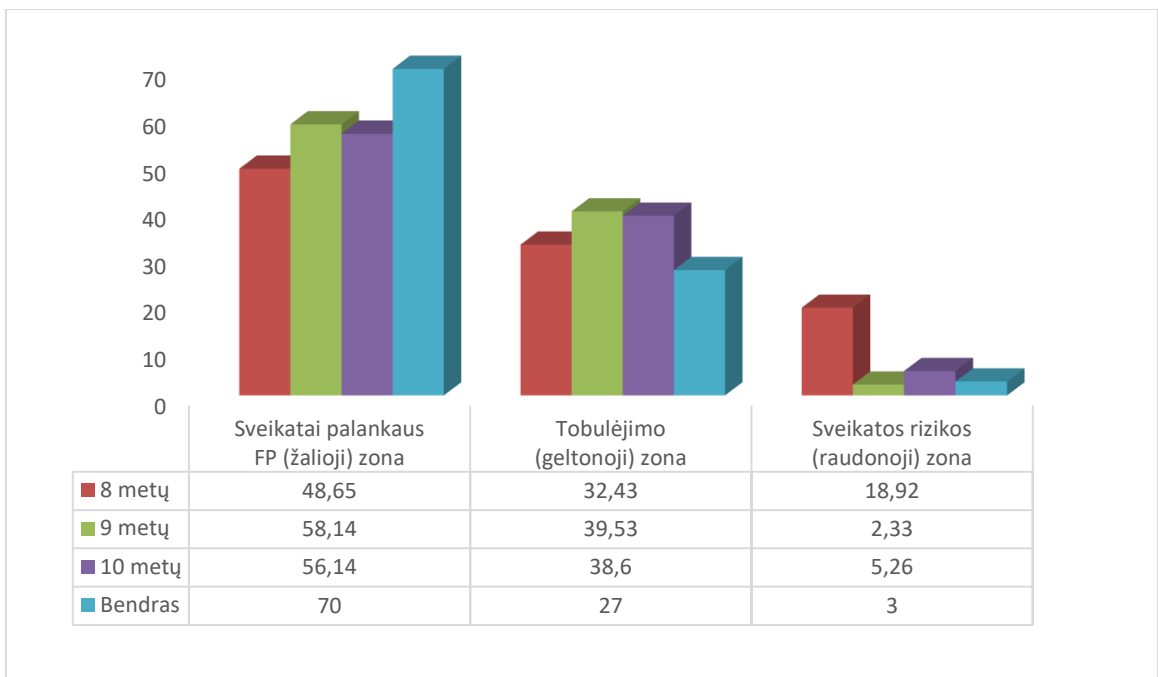
Jei mokiniui, besimokančiam pagal pradinio ugdymo programą, fizinio pajėgumo nustatymo metu buvo sukakę 11 metų, jam buvo taikomas Aprašo 2 priede priskiriamas 10 metų amžiaus mokinių fizinio pajėgumo rezultatų įvertinimas. Mokiniam, kuriems sukako 19 metų ar daugiau, buvo taikomi Aprašo 2 priede priskiriamas 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 4 testus atliko 172 berniukai, tokių berniukų amžiaus vidurkis –9,2 metai.

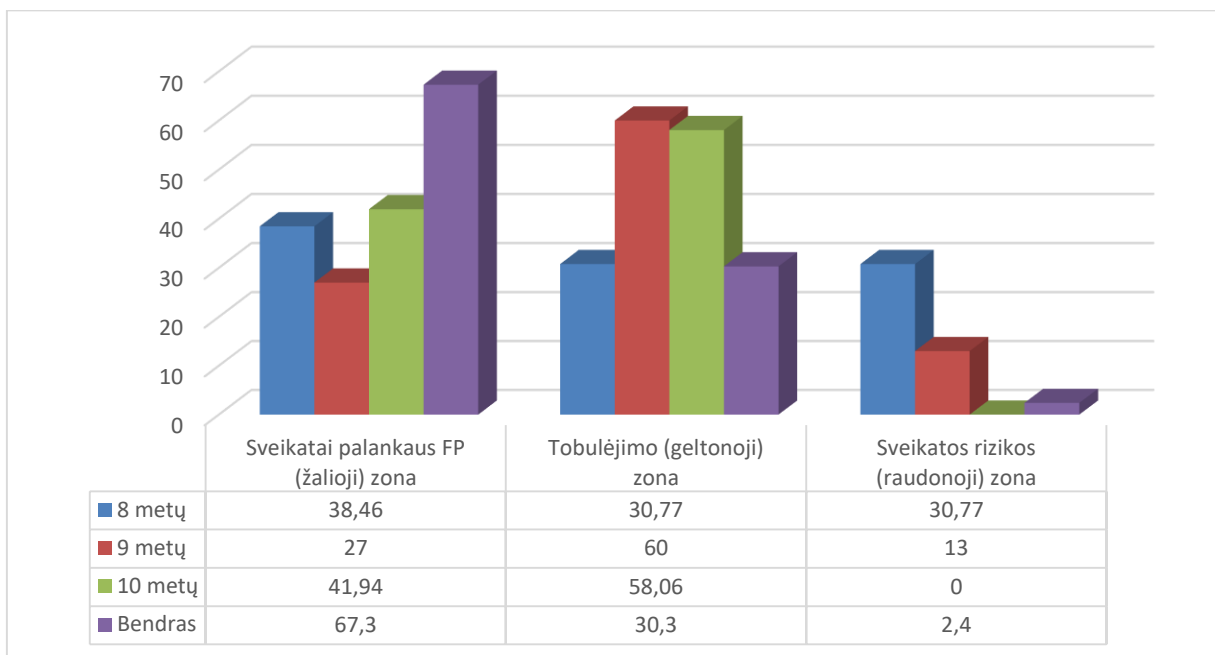
Berniukai iš vietos į tolį vidutiniškai nušoko 138,9 cm. Šį testą atliko 172 berniukai. Berniukai pagal šuolį iš vietos į tolį (cm) zonose pasiskirstė taip: 70 proc. pateko į žaliąją zoną, 27 proc. berniukų – į geltonąją zoną ir 3 proc. – į raudonąją zoną (1 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 9 ir 10 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 9 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 8 metų.



Šaltinis: Klaipėdos Sendvario progimnazija

**1 pav.** 8-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą

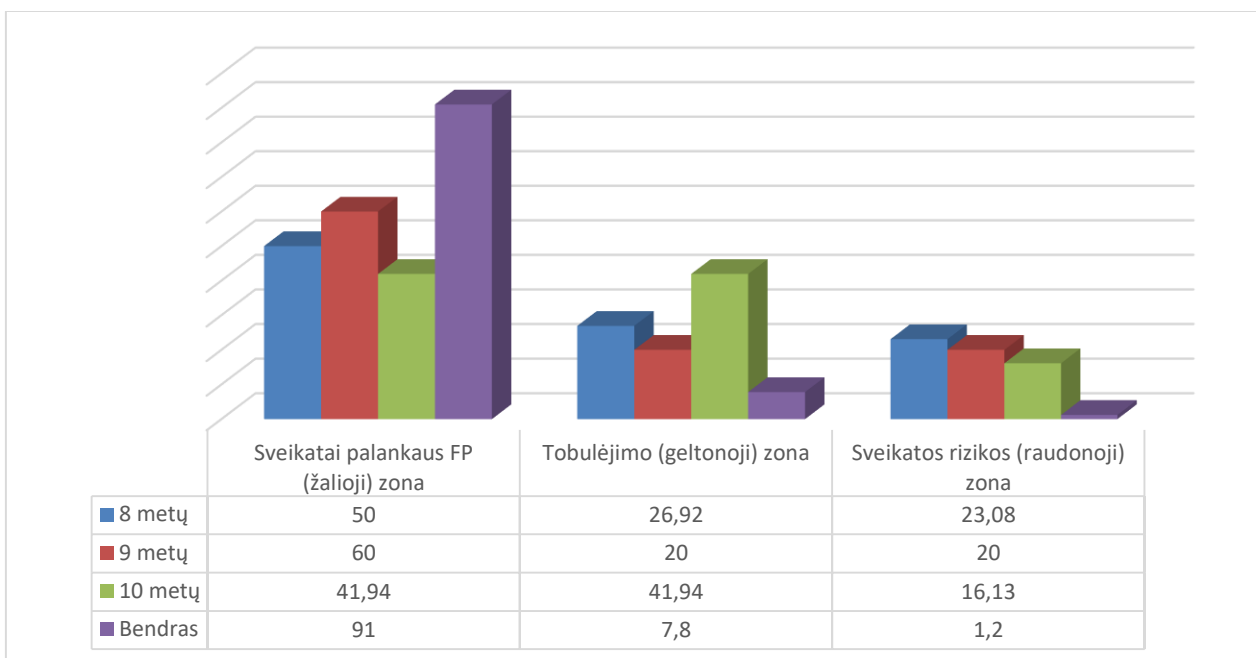
Berniukai teniso kamuoliuką vidutiniškai numetė 16 m. Šį testą atliko 172 berniukai. Berniukai pagal teniso kamuoliuko metimo (m) testą zonose pasiskirstė taip: 67,3 proc. berniukų pateko į žaliąją zoną, 30,3 proc. berniukų – į geltonąją zoną, į raudonąją zoną pateko 2,4 proc. berniukų (2 pav.). Didžiausia 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 – 8 metų.



Šaltinis: Klaipėdos Sendvario progimnazija

**2 pav.** 8-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal teniso kamuoliuko metimo testo įvertinimą

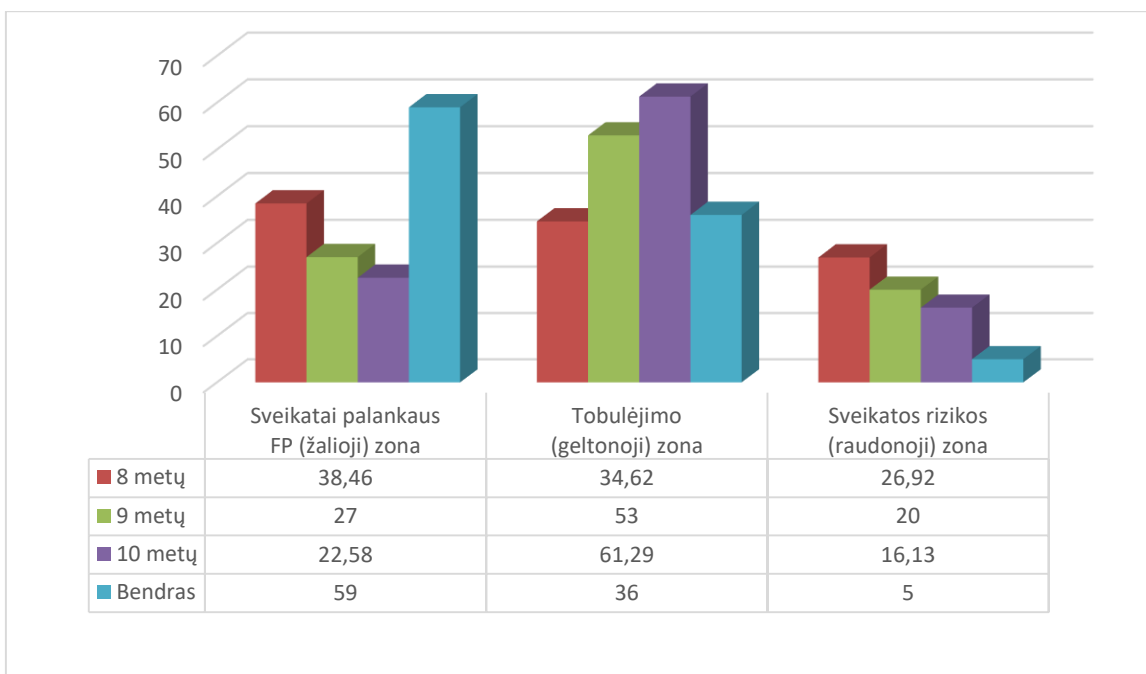
Berniukai 10 x 5 m bėgdami šaudykle vidutiniškai užtruko 20,2 s. Šį testą atliko 172 berniukai. Berniukai pagal šaudyklės bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 91 proc. berniukų pateko į žaliąją zoną, 7,8 proc. berniukų – į geltonąją zoną, į raudonąją zoną – 1,2 proc. berniukų (3 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 9 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 10 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 8 metų.



Šaltinis: Klaipėdos Sendvario progimnazija

**3 pav.** 8-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 10 x 5 bėgimo šaudykle testo įvertinimą

Berniukai per 6 min. vidutiniškai nubėgo 883,6 m. Šį testą atliko 172 berniukai. Berniukai pagal 6 min. bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 59 proc. berniukų pateko į žaliąją zoną, 36 proc. berniukų – į geltonąją zoną ir 5 proc. berniukų – į raudonąją zoną (4 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikataipalankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 8 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 10 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 8 metų.



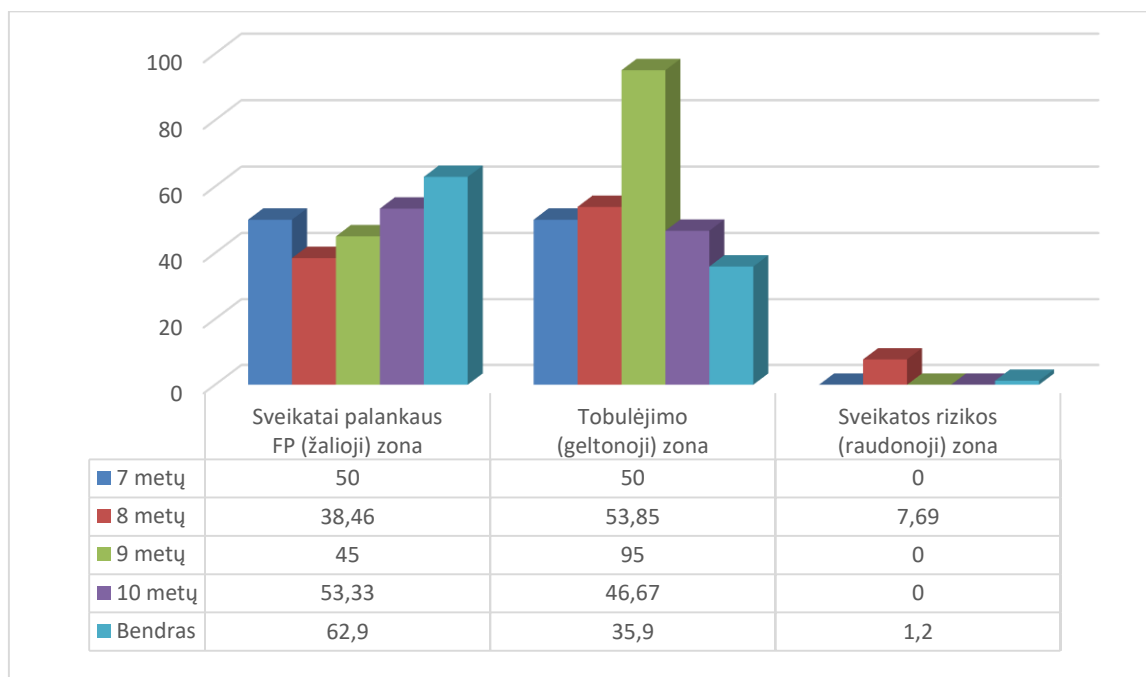
Šaltinis: Klaipėdos Sendvario progimnazija

**4 pav.** 8-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 6 min. bėgimo testo įvertinimą

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

Visus 4 testus atliko 150 mergaičių, tokių mergaičių amžiaus vidurkis – 9,2 metai.

Mergaitės iš vietos į tolį vidutiniškai nušoko 126,7 cm. Šį testą atliko 150 mergaičių. Mergaitės pagal šuolį iš vietos į tolį (cm) zonose pasiskirstė taip: 62,9 proc. mergaičių pateko į žaliąją zoną, 35,9 proc. mergaičių – į geltonąją zoną ir 1,2 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 – 8 metų.

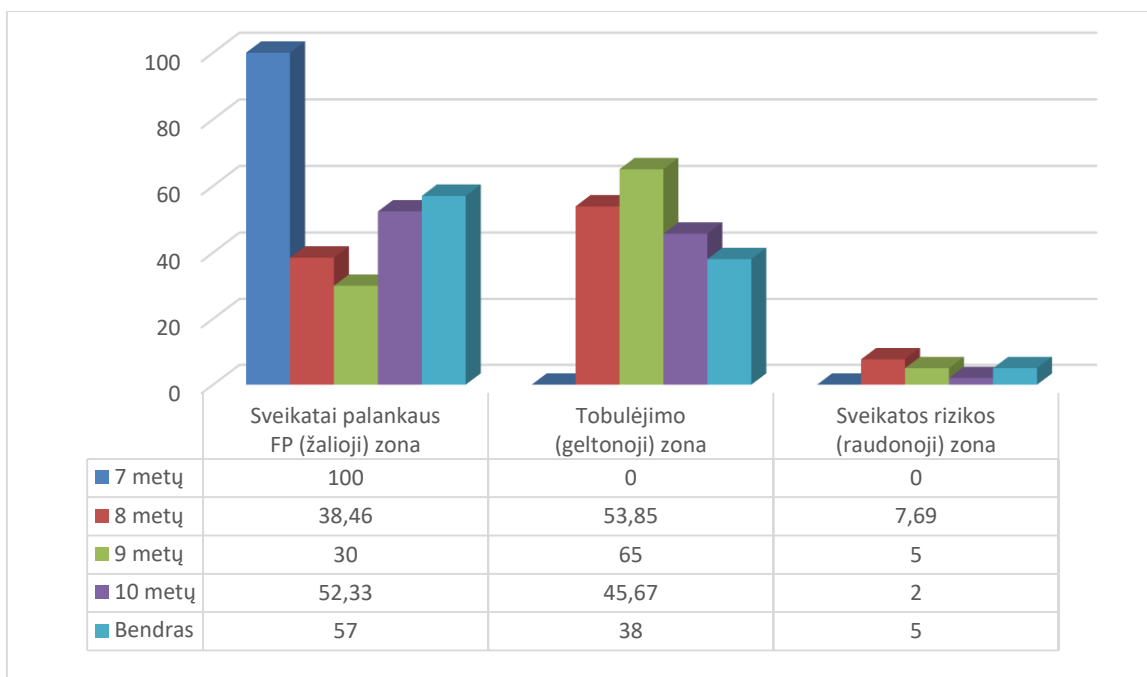


Šaltinis: Klaipėdos Sendvario progimnazija

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

Mergaitės teniso kamuoliuką vidutiniškai numetė 10 m. Šį testą atliko 150 mergaičių. Mergaitės pagal teniso kamuoliuko metimo (m) testą zonose pasiskirstė taip: 57 proc. mergaičių pateko į žaliąją zoną, 38 proc. mergaičių – į geltonąją zoną ir 5 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 ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 8 metų.

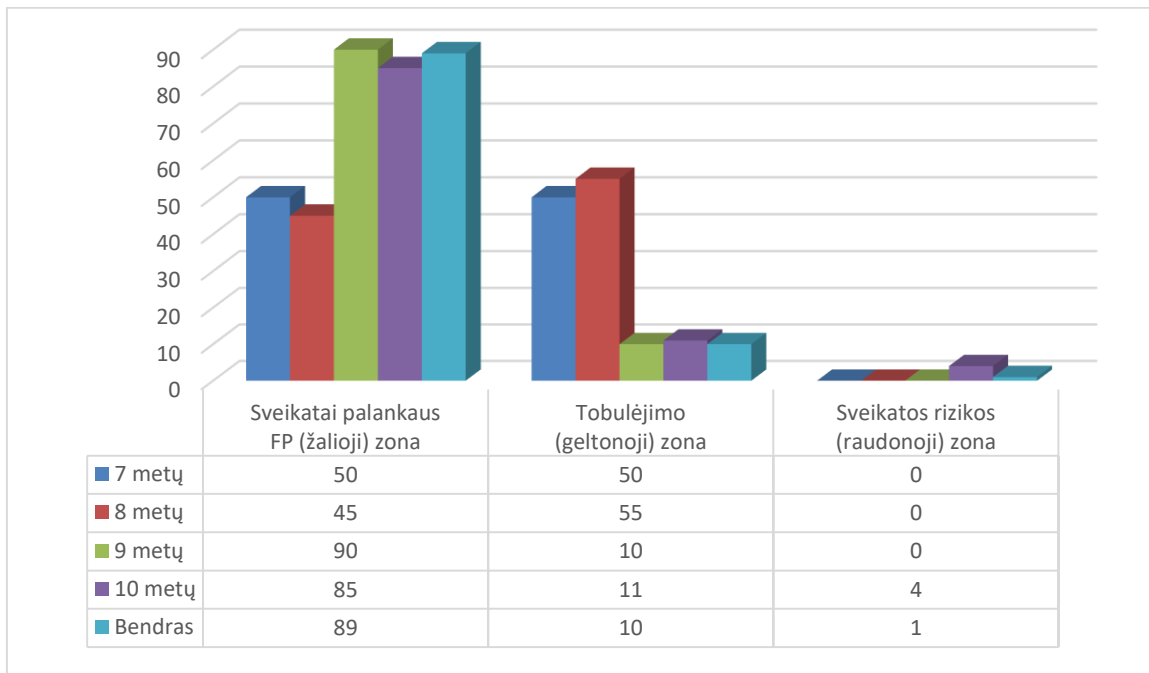




Šaltinis: Klaipėdos Sendvario progimnazija

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

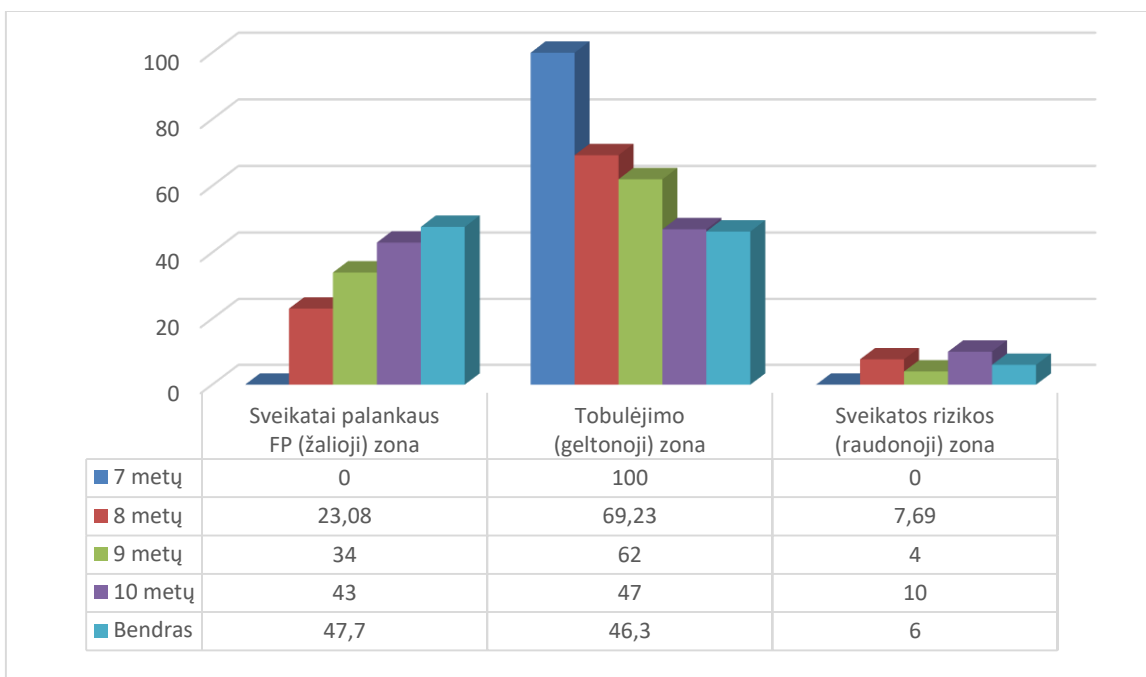
Mergaitės 10 x 5 m bėgdamos šaudykle vidutiniškai užtruko 21,7 s. Šį testą atliko 150 mergaičių. Mergaitės pagal šaudyklės bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 89 proc. mergaičių pateko į žaliąją zoną, 10 proc. mergaičių – į geltonąją zoną ir 1 proc. mergaičių – į raudonąją zoną (7 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 9 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 8 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 10 metų.



Šaltinis: Šaltinis: Klaipėdos Sendvario progimnazija

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

Mergaitės per 6 min. vidutiniškai nubėgo 795 m. Šį testą atliko 150 mergaičių. Mergaitės pagal 6 min. bėgimo testą zonose pasiskirstė taip: 47,7 proc. mergaičių pateko į žaliąją zoną, 46,3 proc. mergaičių – į geltonąją zoną ir 6 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 – 7 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 10 metų.



Šaltinis: Šaltinis: Klaipėdos Sendvario progimnazija

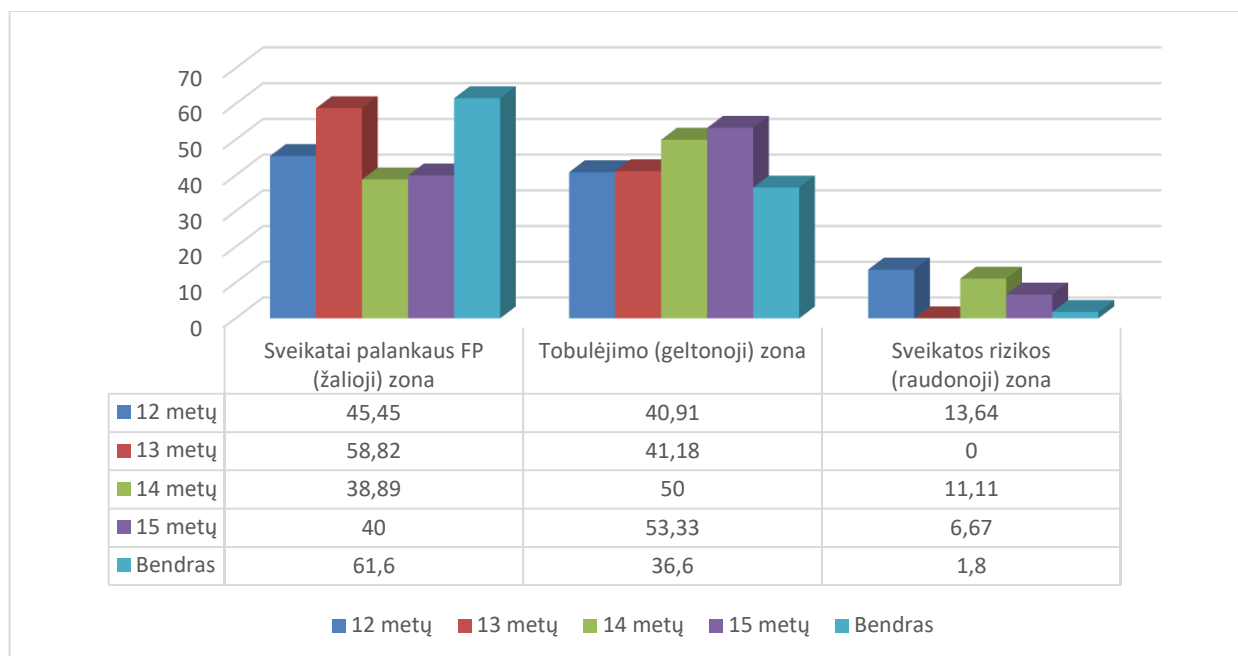
**8 pav.** 7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal 6 min. bėgimo testo įvertinimą

#### 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 193 berniukai, tokių berniukų amžiaus vidurkis – 13,5 metai.

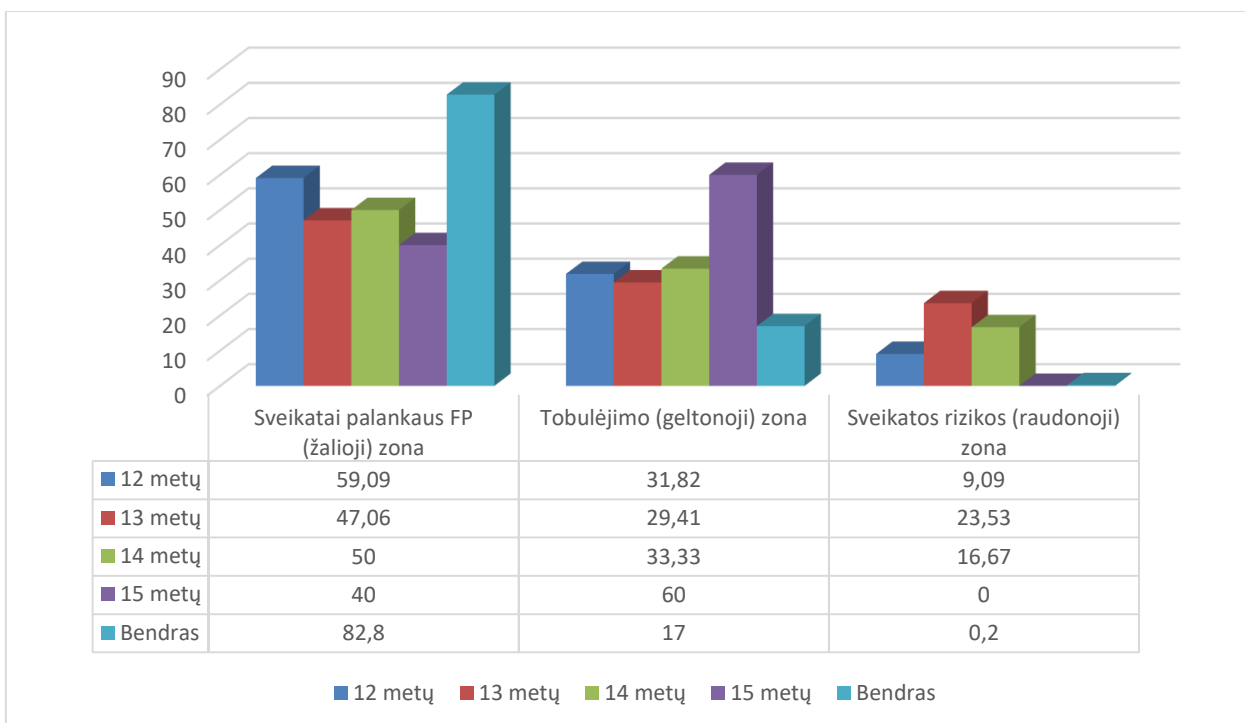
Berniukai, atlikdami „flamingo“ pratimą, per 1 min ant buomelio vidutiniškai užlipo 7,1 karto. Šį testą atliko 193 berniukai. Berniukai pagal „flamingo“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip 61,6 proc. berniukų pateko į žaliąją zoną, 36,6 proc. berniukų – į geltonąją, į raudonąją zoną – 1,8 proc. berniukų (9 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 – 15 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 12 metų.



Šaltinis: Klaipėdos Sendvario progimnazija

**9 pav.** 12-15 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal „flamingo“ testo įvertinimą

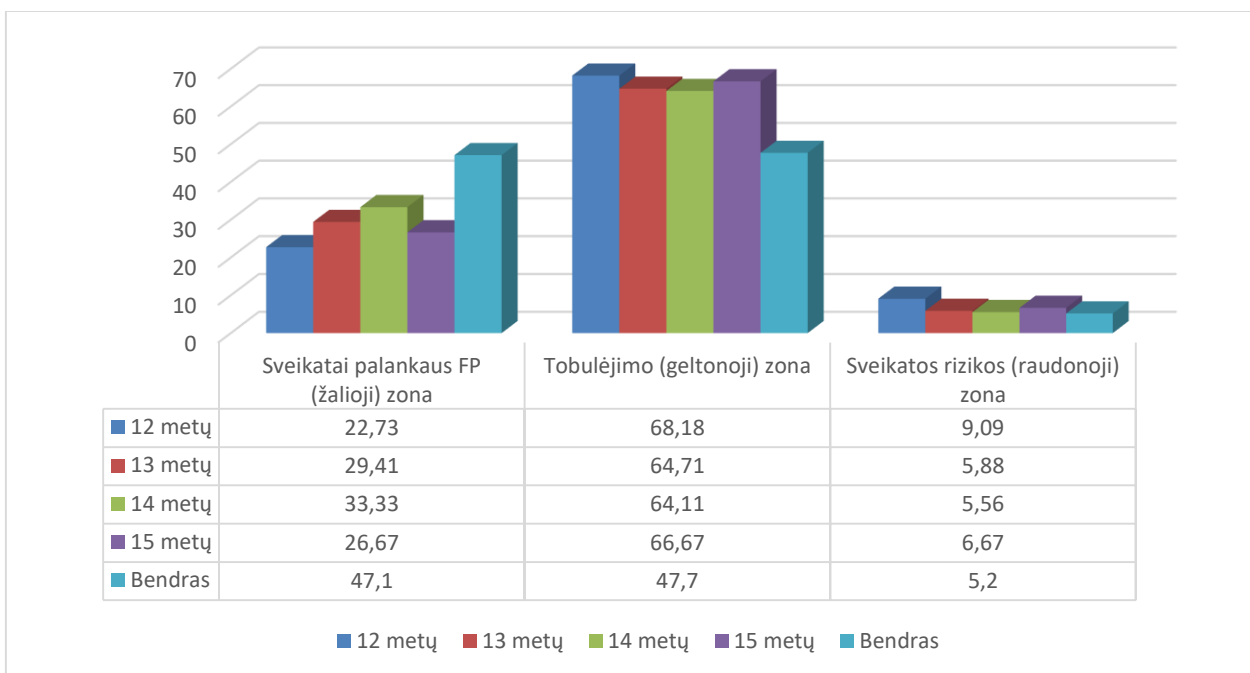
Berniukai, atlikdami „sėstis ir siekti“ pratimą, atsisėdę vidutiniškai pasiekė 19,5 cm. Šį testą atliko 196 berniukai. Berniukai pagal „sėstis ir siekti“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 82,8 proc. berniukų pateko į žaliąją zoną, 17 proc. berniukų – į geltonąją zoną ir 0,2 proc. berniukų – į 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 – 15 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 13 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

**10 pav.** 12-15 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal „sėstis ir siekti“ testo įvertinimą

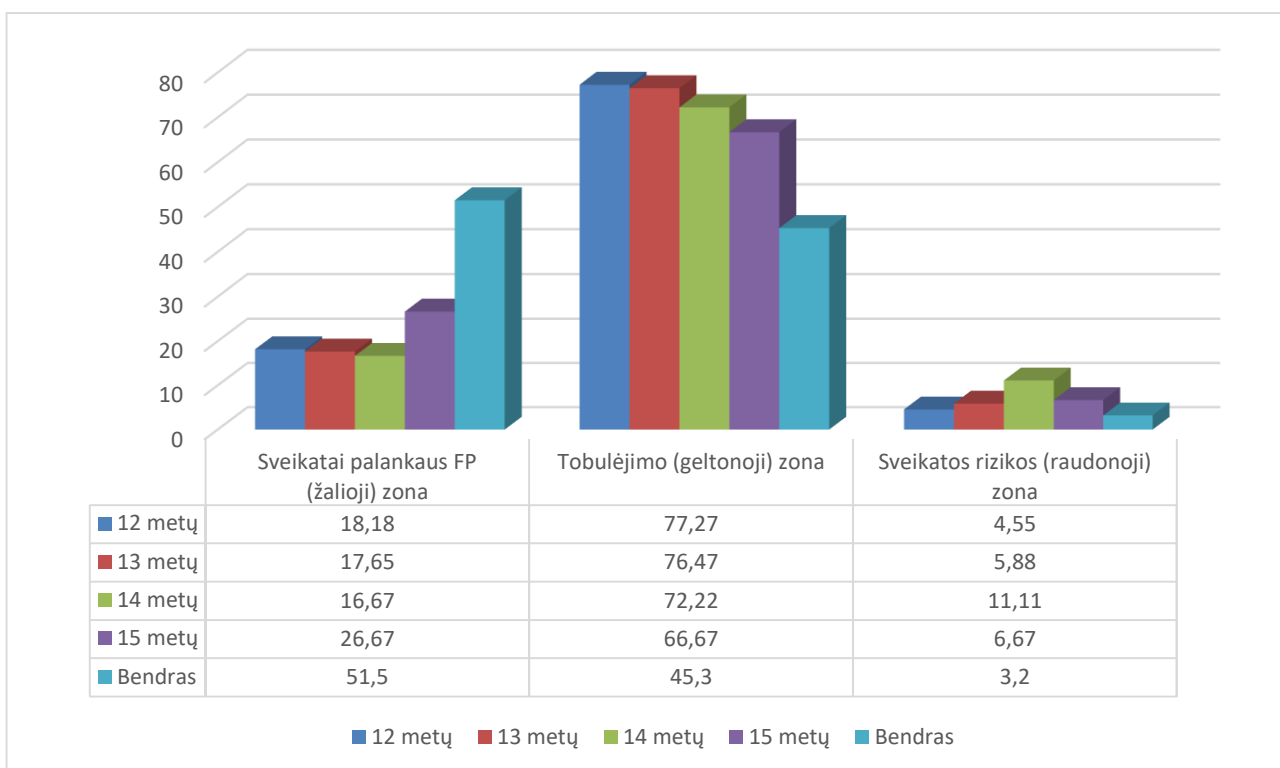
Berniukai iš vietos į tolį vidutiniškai nušoko 176,6 cm. Šį testą atliko 193 berniukai. Berniukai pagal šuolio iš vietos į tolį atlikimą zonose pasiskirstė taip: 47,1 proc. berniukų pateko į žaliają zoną, 47,7 proc. berniukų – į geltonąją zoną ir 5,2 proc. berniukų – į raudonąją zoną (11 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliają) zoną, yra 14 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 12 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 12 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

**11 pav.** 12-15 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal šuolio į tolį iš vietos testo įvertinimą

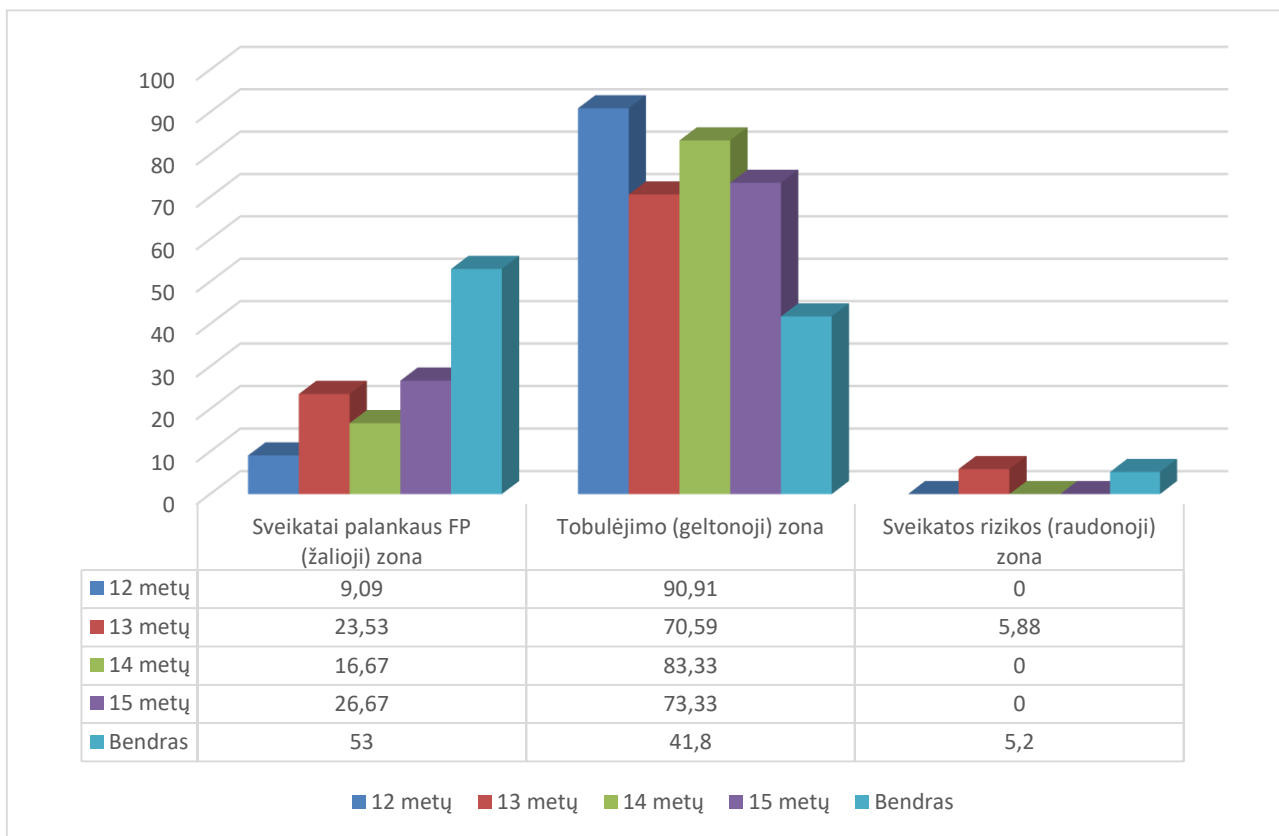
Berniukai sulenktomis rankomis vidutiniškai kybojo 9,7 s. Šį testą atliko 196 berniukai. Berniukai pagal kybojimo testą zonose pasiskirstė taip: 51,5 proc. berniukų pateko į žaliają zoną, 45,3 proc. berniukų – į geltonąją zoną ir 3,2 proc. berniukų – į raudonąją zoną (12 pav.). Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliają) zoną, yra 15 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 13 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 14 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

**12 pav.** 12-15 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal kybojimo sulenktomis rankomis testo įvertinimą

Berniukai 10 x 5 m bėgimą šaudykle vidutiniškai atliko per 20,8 s. Šį testą atliko 193 berniukai. Berniukai pagal 10 x 5 m bėgimą šaudykle zonose pasiskirstė taip: 53 proc. berniukų pateko į žaliąją zoną, 41,8 proc. berniukų – į geltonąją zoną ir 5,2 proc. berniukų – 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 – 12 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 13 metų.

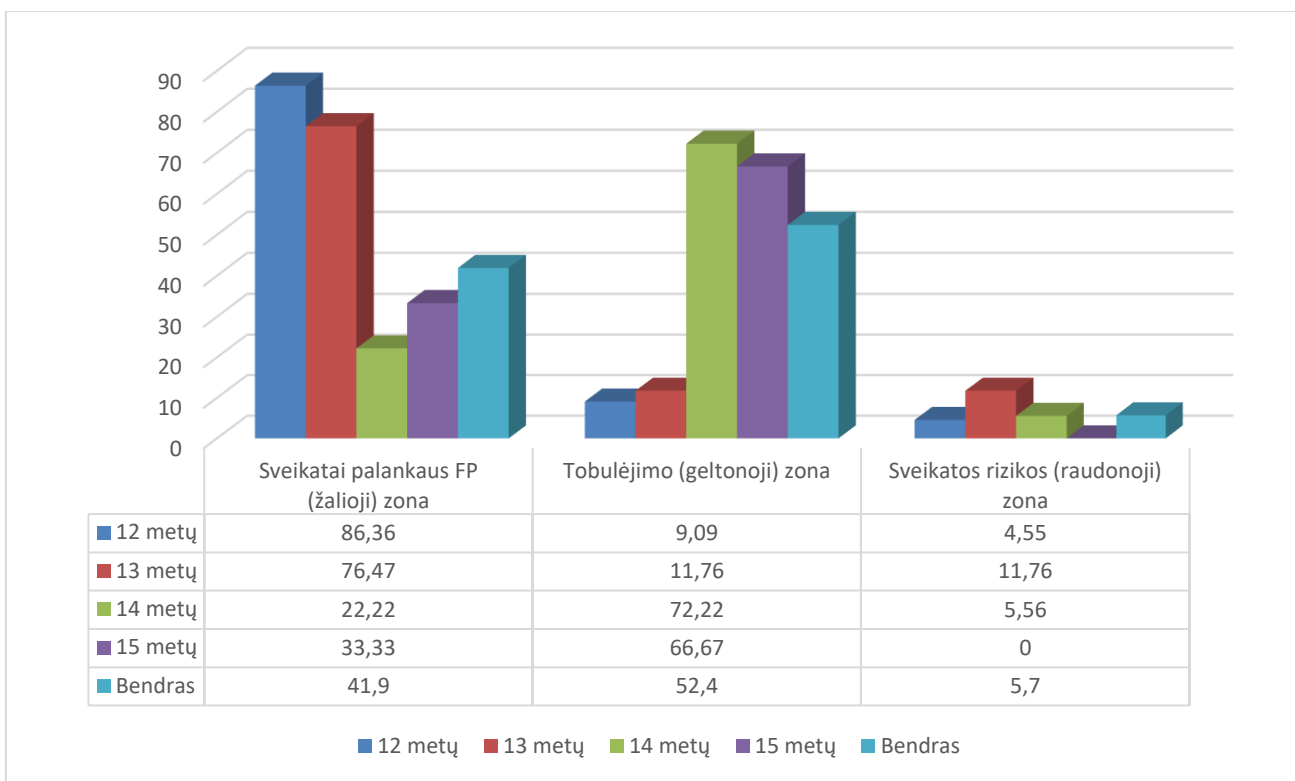


Šaltinis: Šaltinis: Klaipėdos Sėdvario progimnazija

**13 pav.** 12-15 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 10x5 m bėgimo šaudykle testo įvertinimą

Berniukai 20 m bėgimą šaudykle vidutiniškai atliko per 3,9 s. Šį testą atliko 196 berniukai. Berniukai pagal 20 m bėgimą šaudykle zonose pasiskirstė taip: 41,9 proc. berniukų pateko į žaliąją zoną, 52,4 proc. berniukų – į geltonąją zoną ir 5,7 proc. berniukų – į raudonąją zoną (14 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.





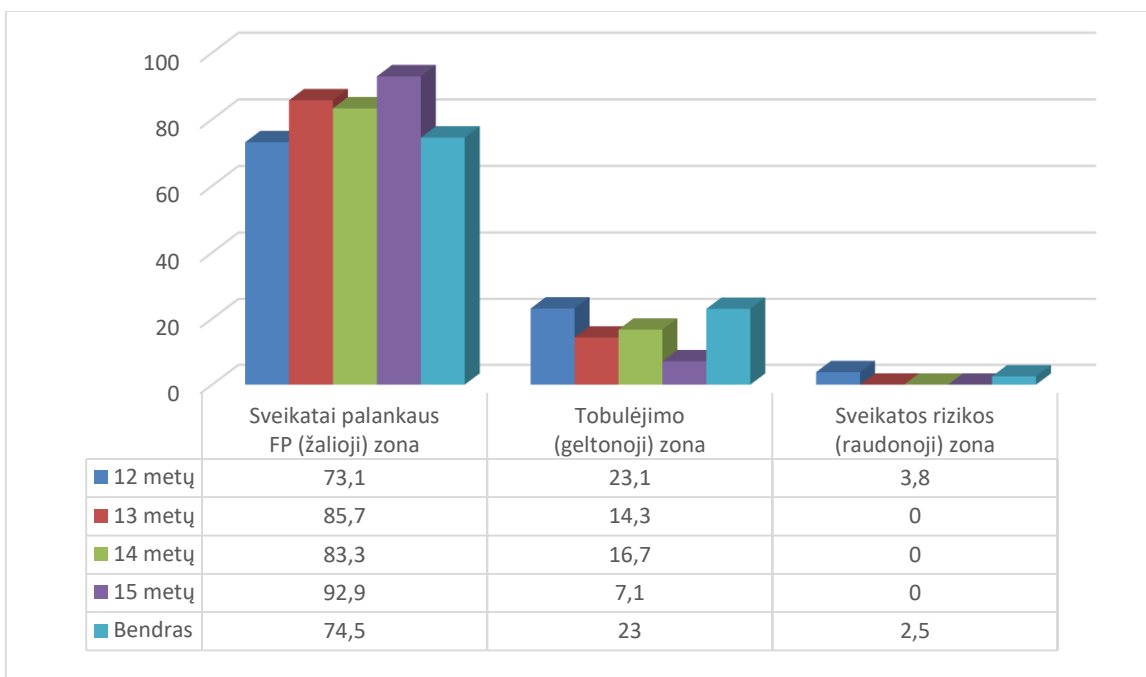
Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

**14 pav.** 12-15 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 204 mergaitės, tokių mergaičių amžiaus vidurkis – 13,6 metų.

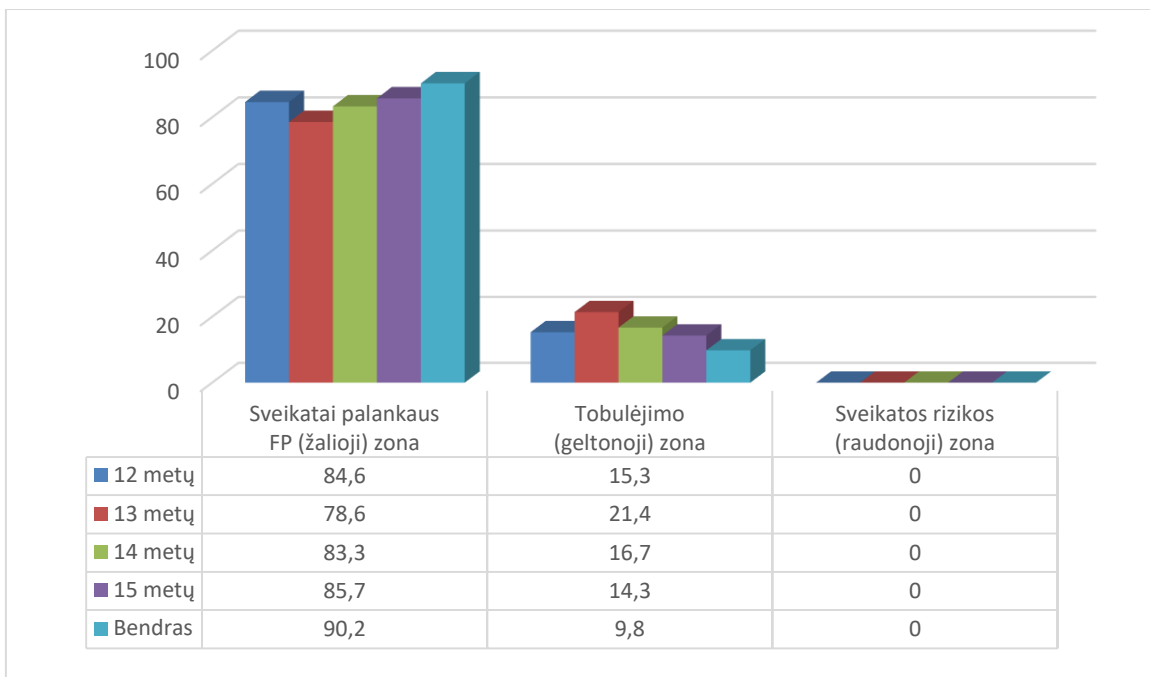
Mergaitės, atlikdamos „flamingo“ pratimą, per 1 min. ant buomelio vidutiniškai užlipo 3,9 karto. Šį testą atliko 204 mergaitės. Mergaitės pagal „flamingo“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 74,5 proc. mergaičių pateko į žaliąją zoną, 23 proc. mergaičių – į geltonąją zoną, į raudonąją zoną pateko 2,5 proc. mergaičių (15 pav.). Didžiausią dalį mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 15 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 12 metų, į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 12 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

**15 pav.** 12-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal „flamingo“ testo įvertinimą

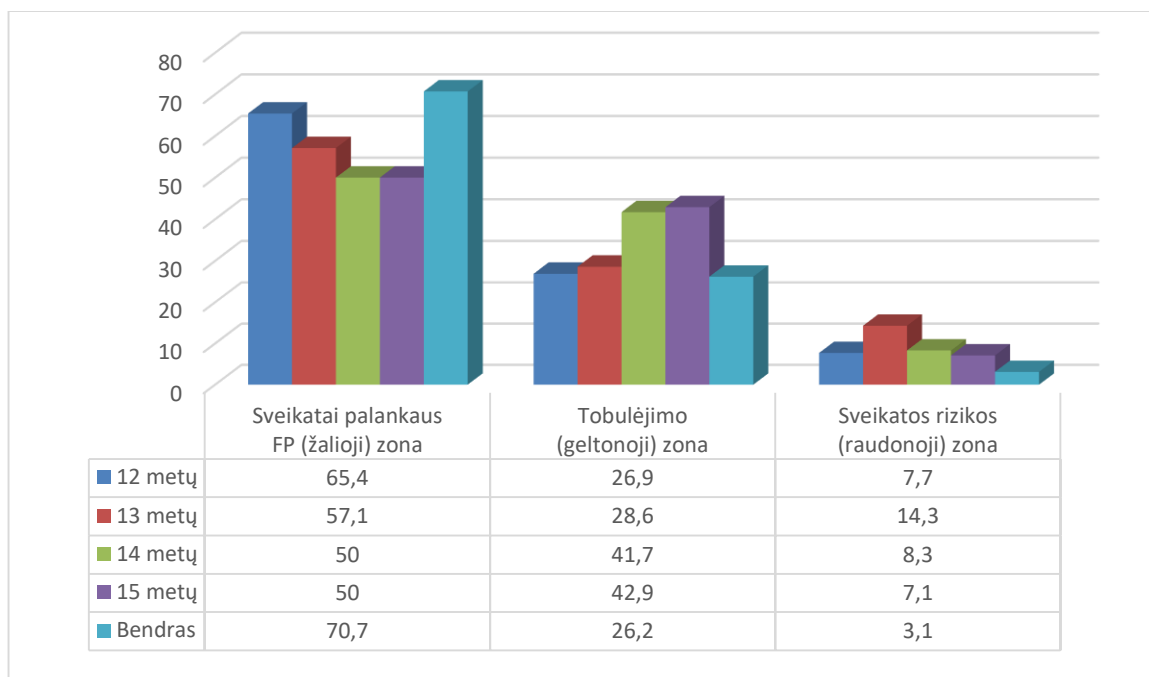
Mergaitės, atlikdamos „sėstis ir siekti“ pratimą, atsisėdusios vidutiniškai pasiekė 24 cm. Šį testą atliko 204 mergaitės. Mergaitės pagal „sėstis ir siekti“ pratimo atlikimą zonose pasiskirstė taip: 90,2 proc. mergaičių pateko į žaliąją zoną, 9,8 proc. mergaičių – į geltonąją zoną ir 0 proc. mergaičių – į raudonąją zoną (16 pav.). Didžiausią dalį mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 15 metų, kurie pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 13 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

**16 pav.** 12-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal „sėstis ir siekti“ testo įvertinimą

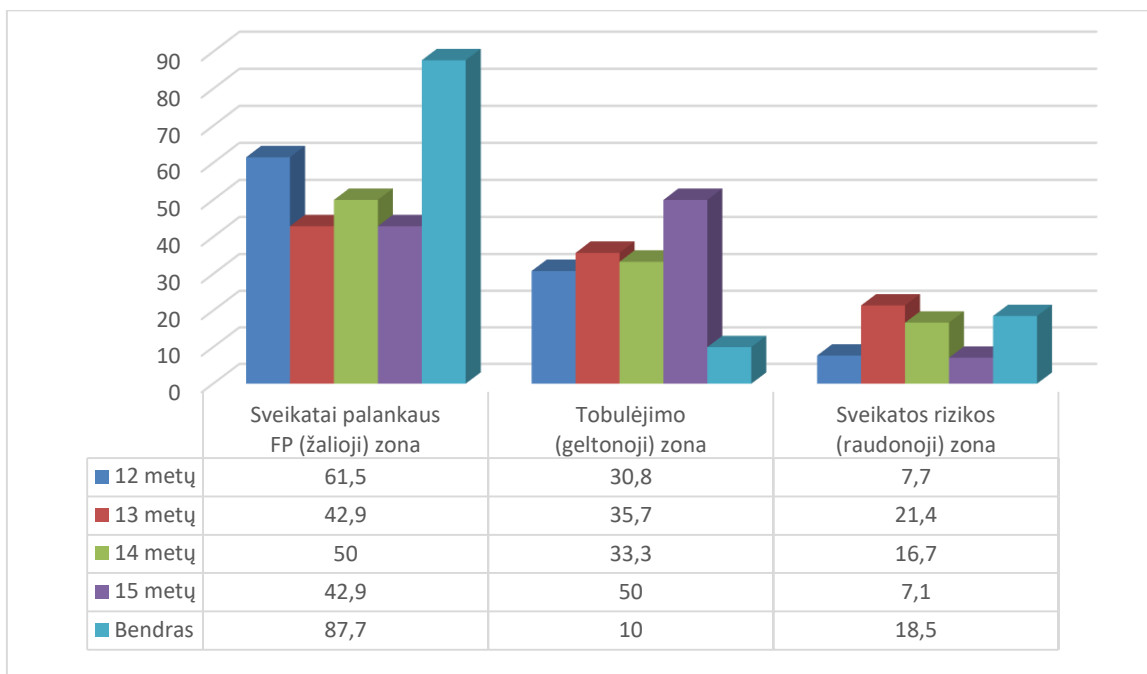
Mergaitės iš vietos į tolį vidutiniškai nušoko 159,9 cm. Šį testą atliko 204 mergaičių. Mergaitės pagal šuolio iš vietos į tolį atlikimą zonose pasiskirstė taip: 70,7 proc. mergaičių pateko į žaliają zoną, 26,2 proc. mergaičių – į geltonąją zoną ir 3,1 proc. mergaičių – į raudonąją zoną (17 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliają) zoną, yra 12 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 15 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 13 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

**17 pav.** 12-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal šuolio į tolį iš vietos testo įvertinimą

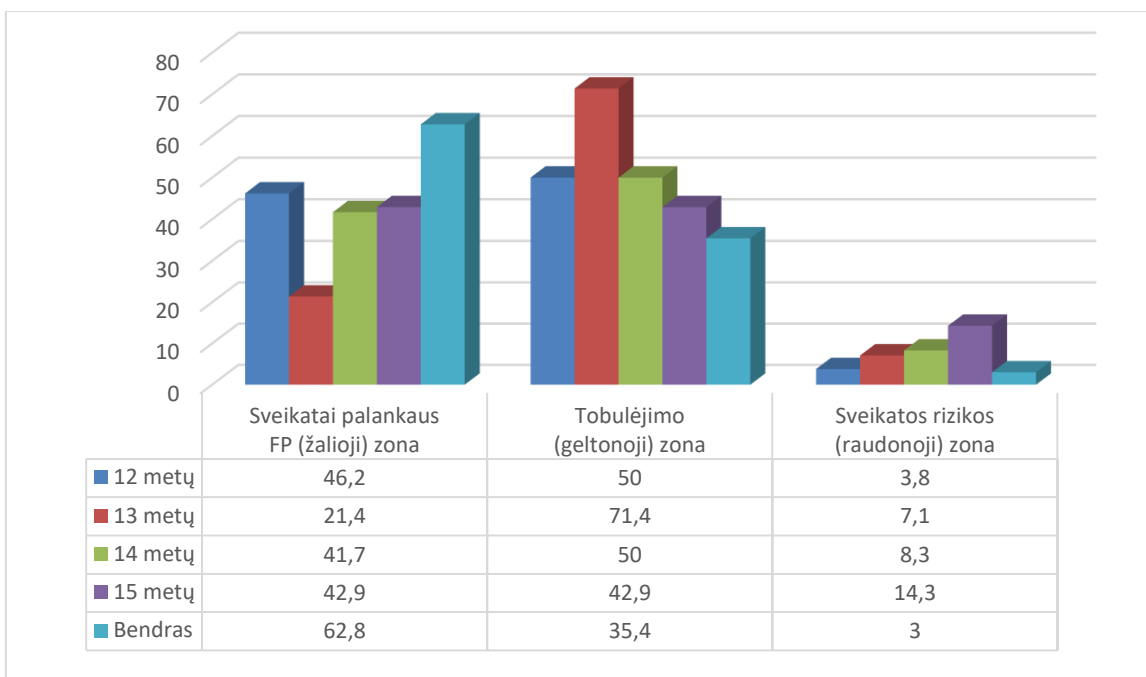
Mergaitės sulenktomis rankomis vidutiniškai kybojo 8,2 s. Šį testą atliko 204 mergaičių. Mergaitės pagal kybojimo testą zonose pasiskirstė taip: 87,7 proc. mergaičių pateko į žaliają zoną, 10 proc. mergaičių – į geltonąją zoną ir 2,3 proc. mergaičių raudonąją zoną (18 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šio testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliają) zoną, yra 12 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 15 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 14 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

**18 pav.** 12-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal kybojimo sulenktomis rankomis testo įvertinimą

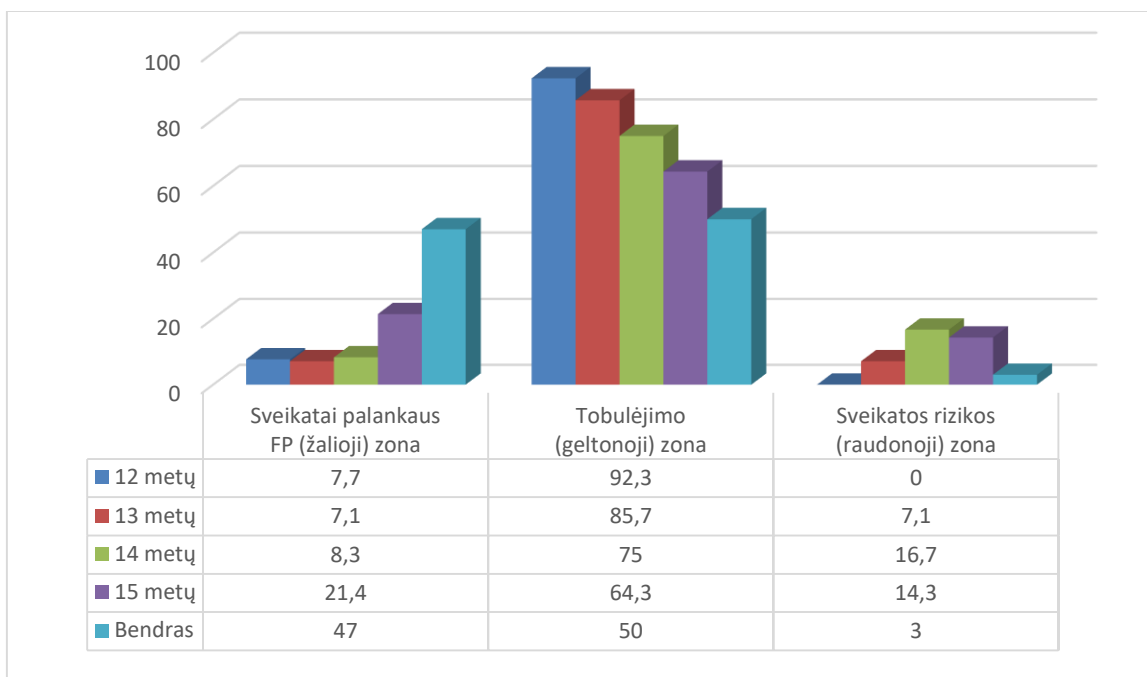
Mergaitės 10 x 5 m bėgimą šaudykle vidutiniškai atliko per 21,5 s. Šį testą atliko 204 mergaičių. Mergaitės pagal 10 x 5 m bėgimą šaudykle zonose pasiskirstė taip: 62,8 proc. mergaičių pateko į žaliąją zoną, 35,4 proc. mergaičių – į geltonąją zoną ir 1,8 proc. mergaičių – į raudonąją zoną (19 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliąją) zoną, yra 12 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 13 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 15 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

**19 pav.** 12-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal 10x5 m bėgimo šaudykle testo įvertinimą

Mergaitės 20 m bėgimą šaudykle vidutiniškai atliko per 3,6 s. Šį testą atliko 204 mergaičių. Mergaitės pagal 20 m bėgimą šaudykle zonose pasiskirstė taip: 47 proc. mergaičių pateko į žaliają zoną, 50 proc. mergaičių – į geltonąją zoną ir 3 proc. mergaičių – į raudonąją zoną (20 pav.). Didžiausia dalis mergaičių, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo (žaliają) zoną, yra 15 metų, kurios pateko į tobulėjimo (geltonąją) zoną – 12 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos (raudonąją) zoną – 14 metų.



Šaltinis: Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras

**20 pav.** 12-15 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal 20 m bėgimo šaudykle testo įvertinimą

## APIBENDRINIMAS

Išanalizavus 2024 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 719 mokiniai: 365 berniukų ir 354 mergaitės.
- Visus fizinio pajėgumo testus atliko 719 mokinių 365 berniukų ir 354 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 ugdymoprogramas (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 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.