



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

**Klaipėdos miesto Hermano Zudermano gimnazijos
fizinio pajėgumo testavimo
2026 m. duomenų analizė**

Visuomenės sveikatos specialistė

Eglė Lūžė

FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO APRAŠYMAS

- Mokinio fizinio pajėgumo testas (toliau FP) – užduotis, skirta nustatyti mokinio fizinio pajėgumo lygį.
- Lietuvoje vykdomas mokinių testavimas, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas.
- Remiantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro nustatyta tvarka, suderinta su švietimo, mokslo ir sporto ministru (įstatymo nuo 2019 m. sausio 1 d. 12 straipsnis, 5 dalis).



VAIKŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO SVARBA

- Fizinis pajėgumas vaidina svarbų vaidmenį vaiko augimui ir vystymuisi, užtikrina tinkamą kūno kompoziciją, subalansuoja proporcijas tarp kaulų, raumenų ir riebalų.
- Fizinio pajėgumo nustatymas yra viena sveikatinamojo fizinio aktyvumo priemonių, kuri turėtų būti naudojama vaikų sveikatos ugdymo procese, siekiant didinti vaikų ir jų tėvų fizinį raštingumą.
- Mažas mokinių FP yra labai svarbus rizikos veiksnys ligoms tolimesniame amžiuje: širdies ir kraujagyslių, 2 tipo diabeto, aukšto kraujospūdžio, ir mirtingumo apskritai.



VAIKŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO SVARBA

- Mokinių žemą fizinį pajėgumą lemiantys veiksniai yra pasyvus gyvenimo būdas, netinkama mityba, tam tikros įgimtos mokinio savybės, neigiamo pobūdžio įpročiai, sudėtinga psichinė sveikata, neigiamo pobūdžio emocijos.



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

VAIKŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO ŽYMĖJIMAS

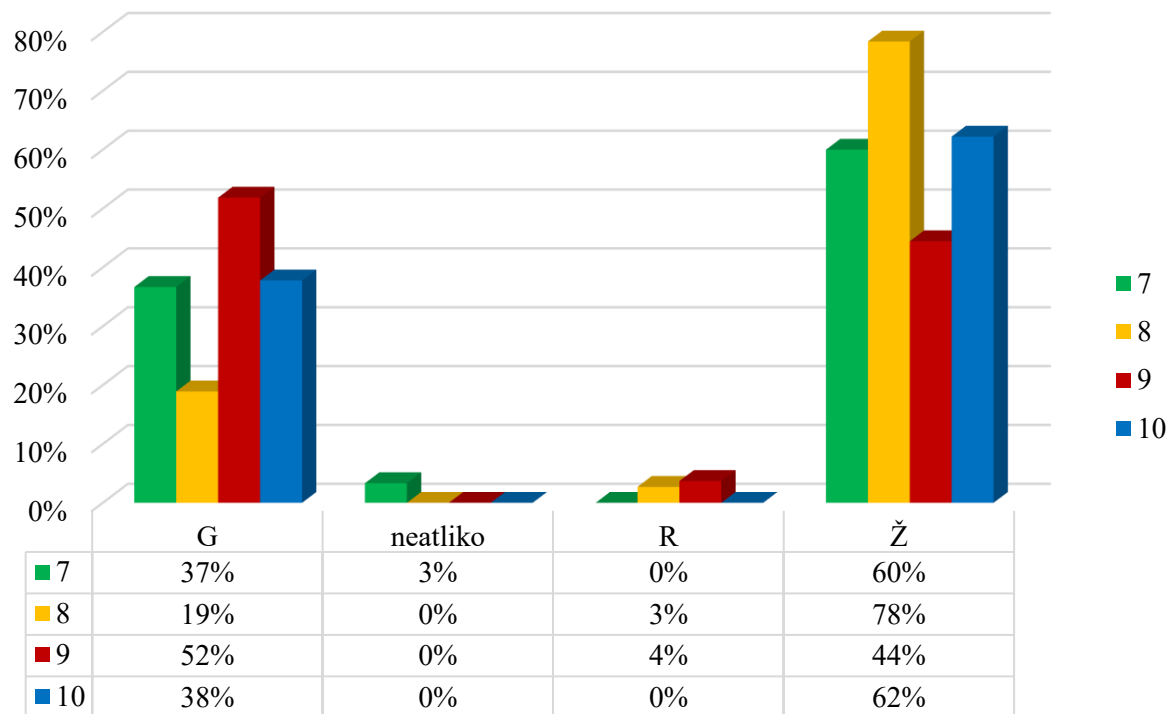
Sveikatos rizikos zona žymima - R, tobulėjimo zona - G, sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona – Ž zona. Atitinkamai šių zonų žymėjimas naudojamos ir grafikuose.



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

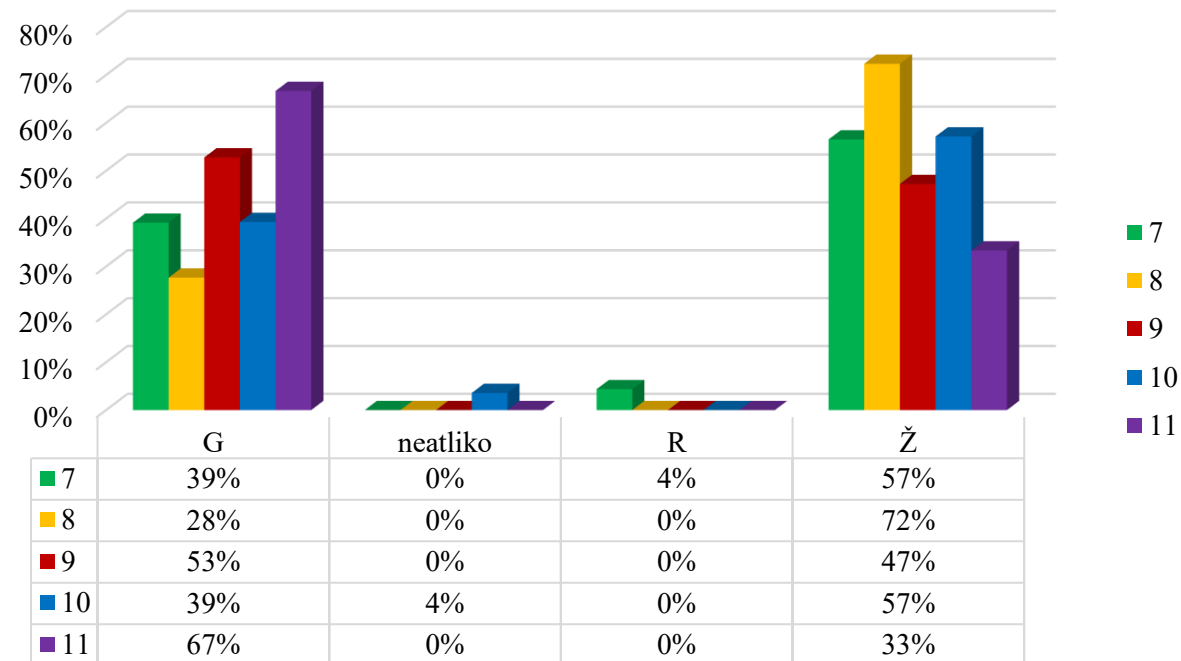
PRADINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO REZULTATAI

ŠUOLIO IŠ VIETOS Į TOLĮ TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



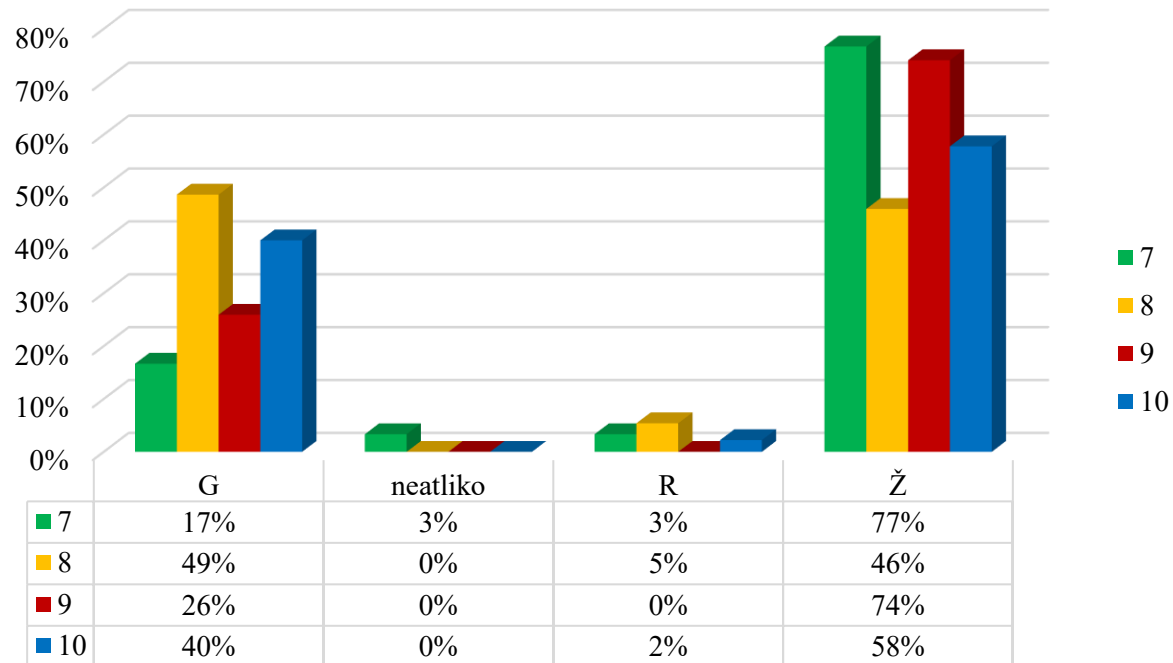
1 pav. 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą

ŠUOLIO IŠ VIETOS Į TOLĮ TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



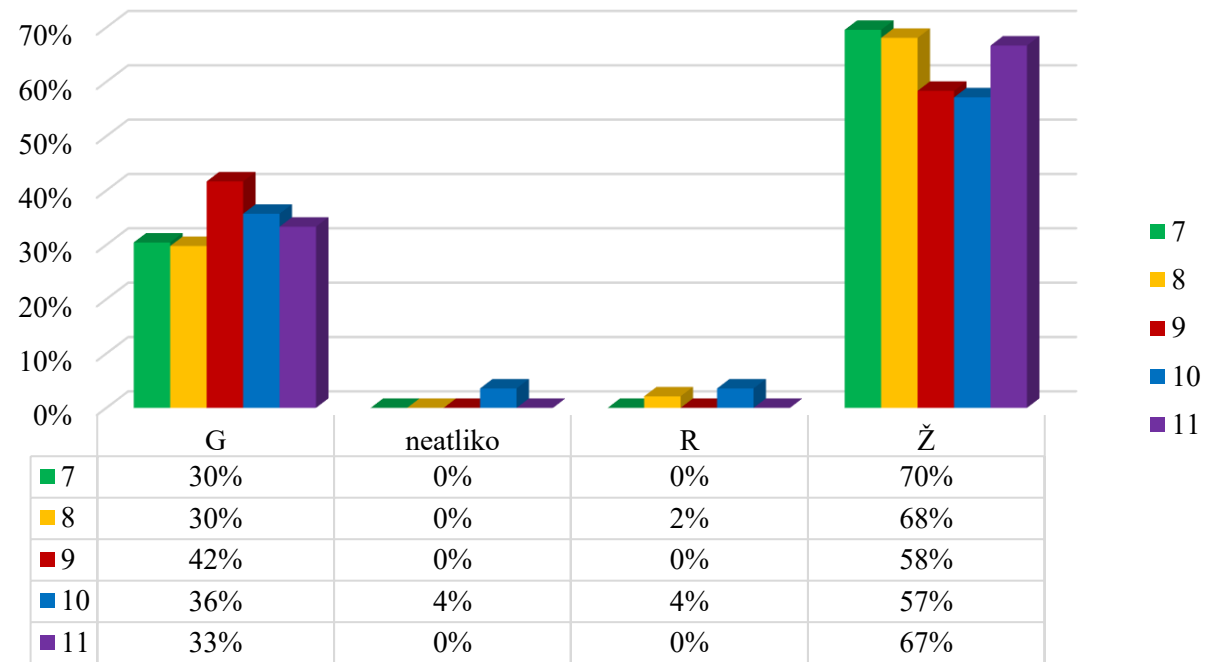
2 pav. 7-11 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą

TENISO KAMUOLIUKO METIMO TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



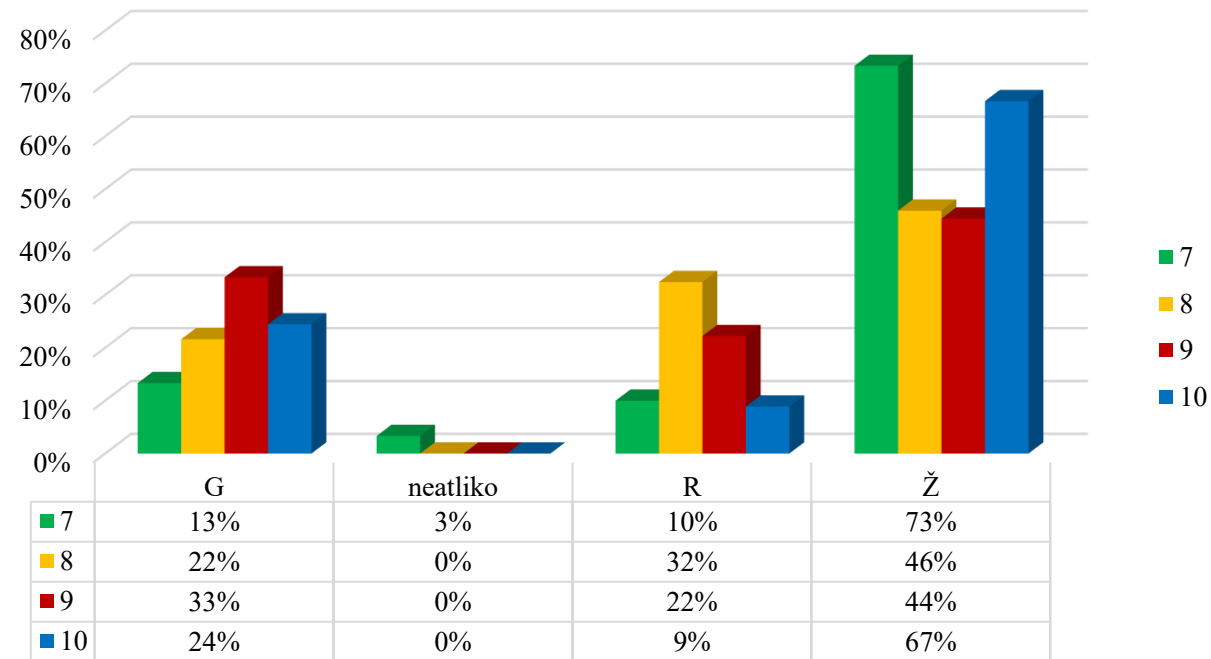
3 pav. 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal teniso kamuoliuko metimo testo įvertinimą

TENISO KAMUOLIUKO METIMO TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



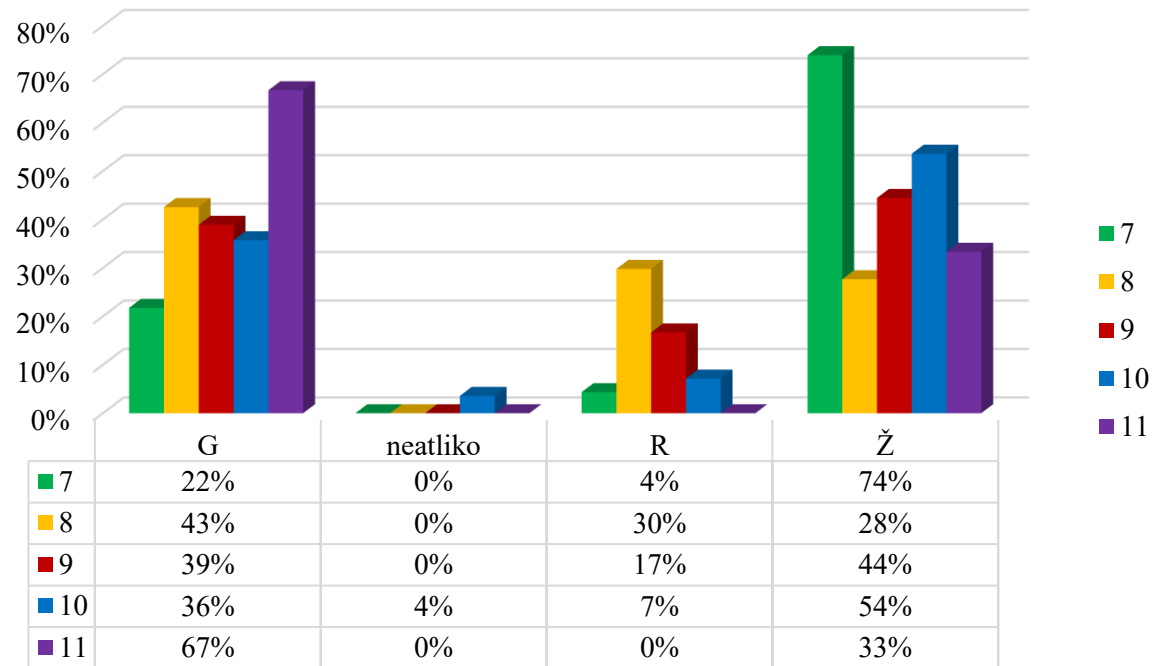
4 pav. 7-11 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal teniso kamuoliuko metimo testo įvertinimą

10 X 5 M BĖGIMAS ŠAUDYKLĖ (S) TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



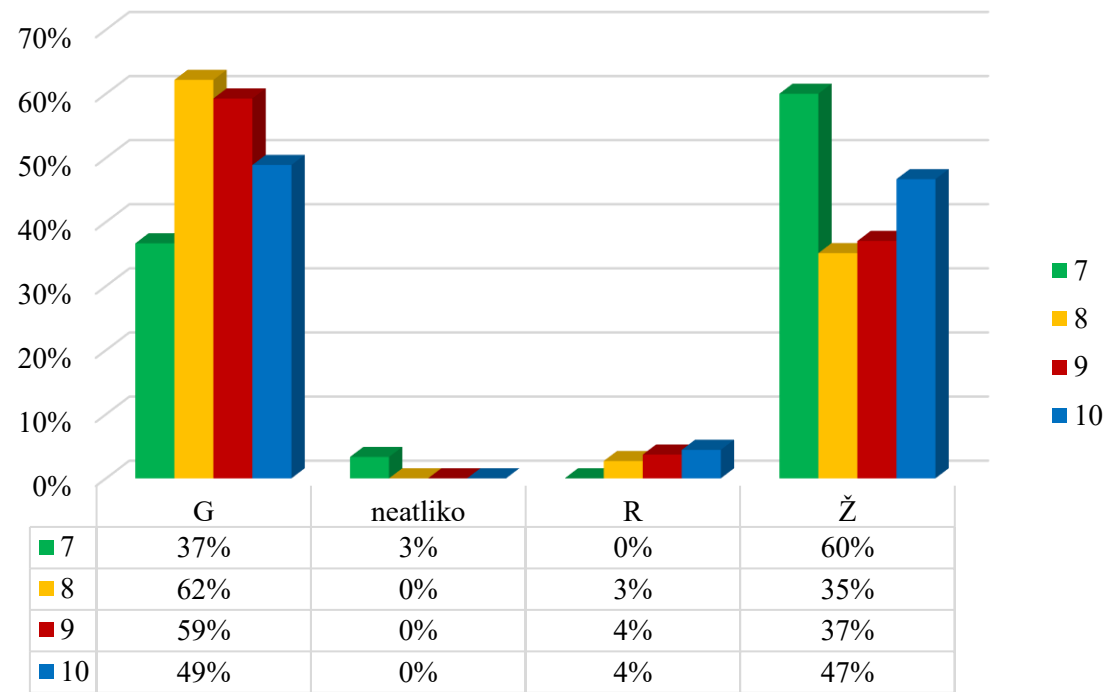
5 pav. 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 10 x 5 m bėgimas šaudyklė (s) testo įvertinimą

10 X 5 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE (S) TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



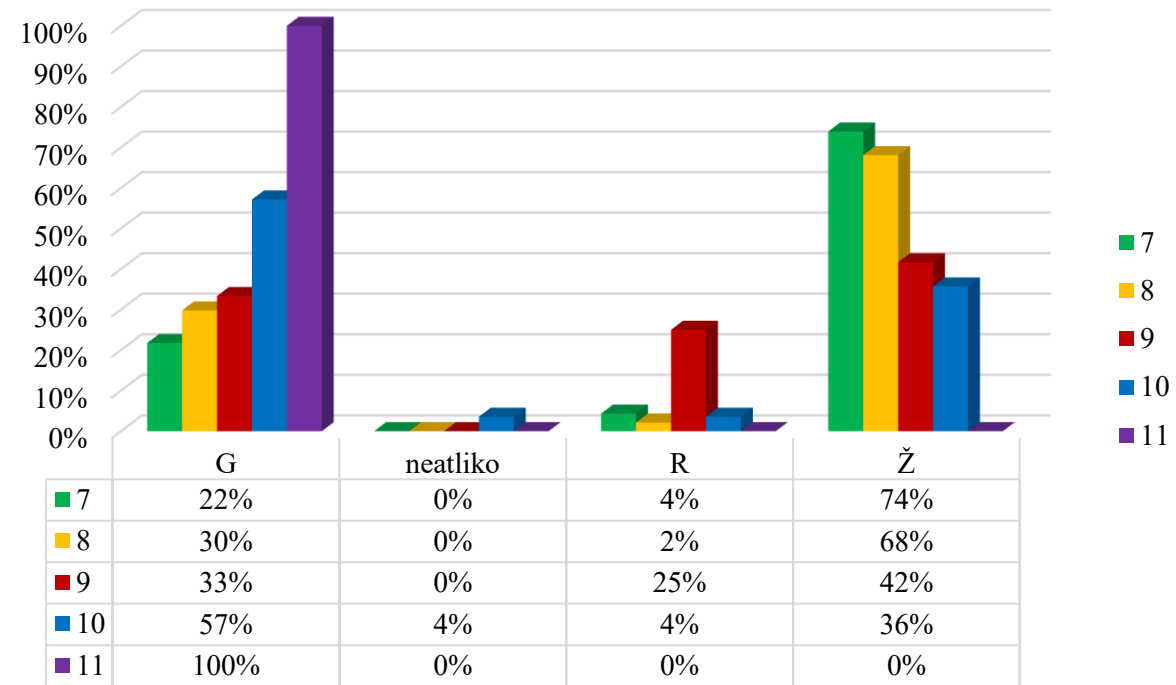
6 pav. 7-11 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal 10 x 5 m bėgimas šaudykle (s) testo įvertinimą

6 MIN. BĖGIMAS (M) TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



7 pav. 7-11 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 6 min. bėgimas (m) testo įvertinimą

6 MIN. BĖGIMAS (M) TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



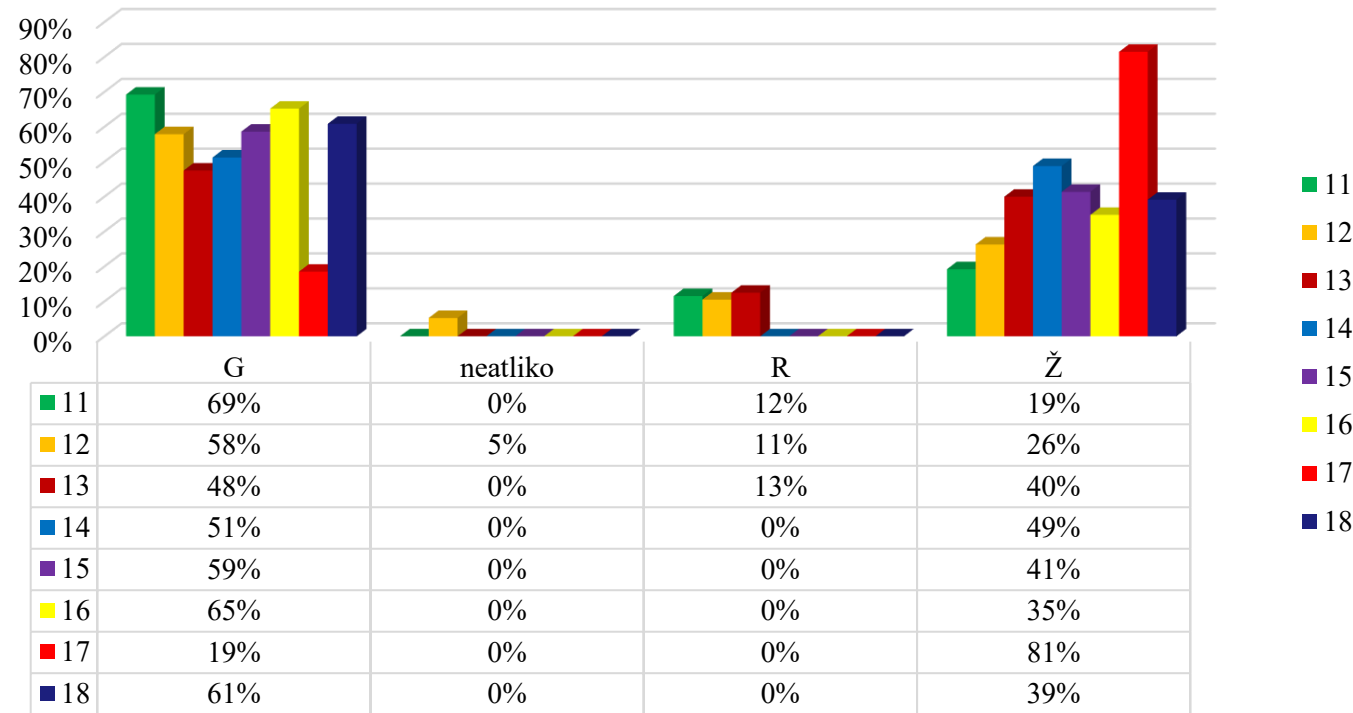
8 pav. 7-11 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal 6 min. bėgimas (m) testo įvertinimą



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

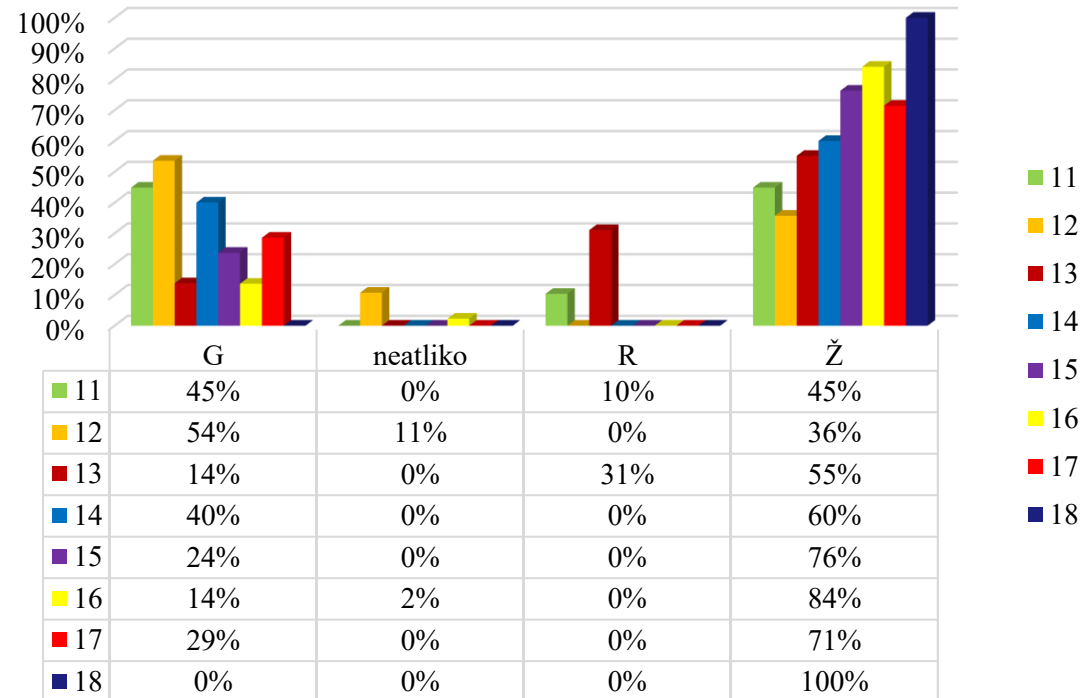
PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO REZULTATAI

FLAMINGO TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



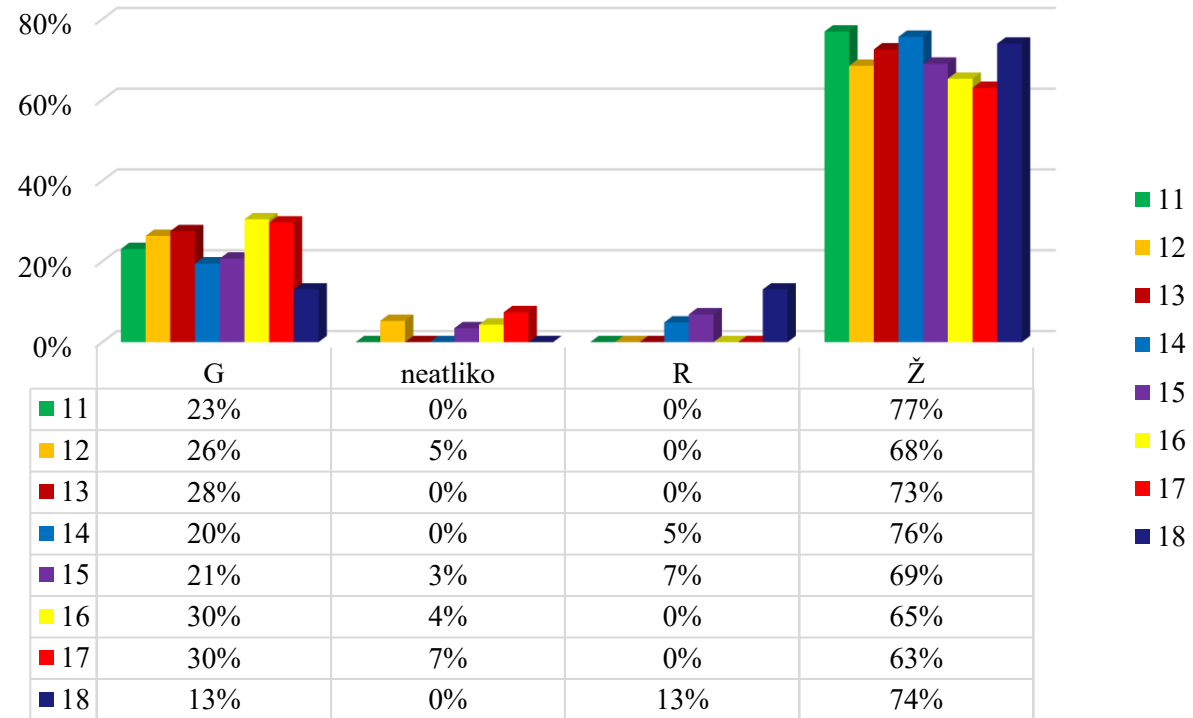
9 pav. 11-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal flamingo (užlipimų ant buomelio sk./1min) testo įvertinimą

FLAMINGO TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



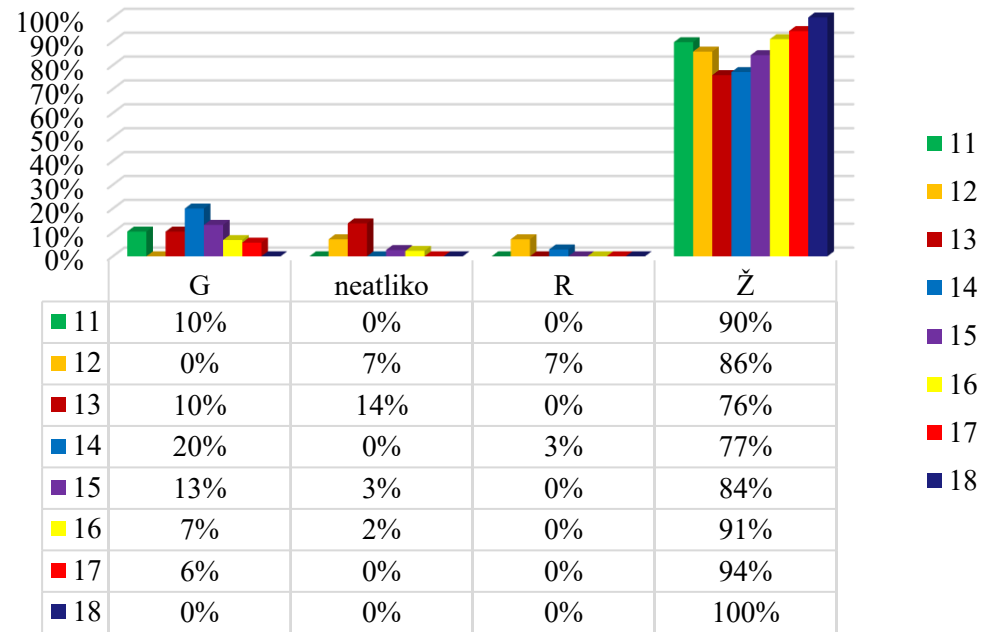
10 pav. 11-18 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal flamingo (užlipimų ant buometlio sk./1min) testo įvertinimą

SĖSTIS IR SIEKTI TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



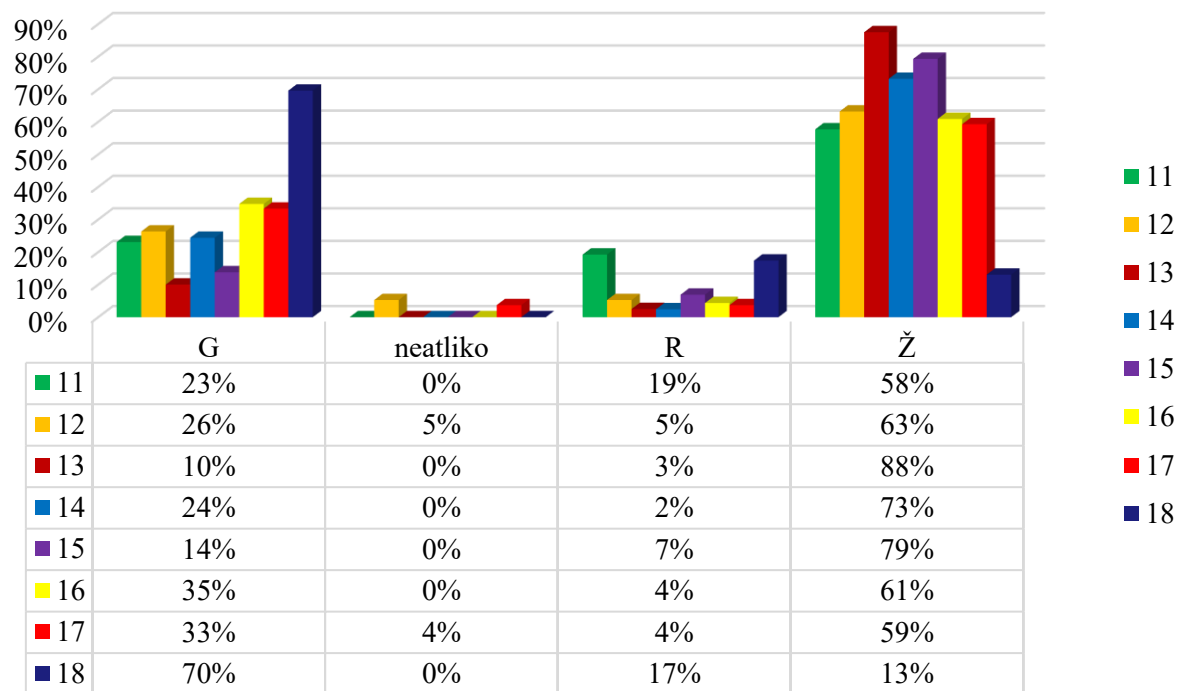
11 pav. 11-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal sėstis ir siekti testo įvertinimą

SĖSTIS IR SIEKTI TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



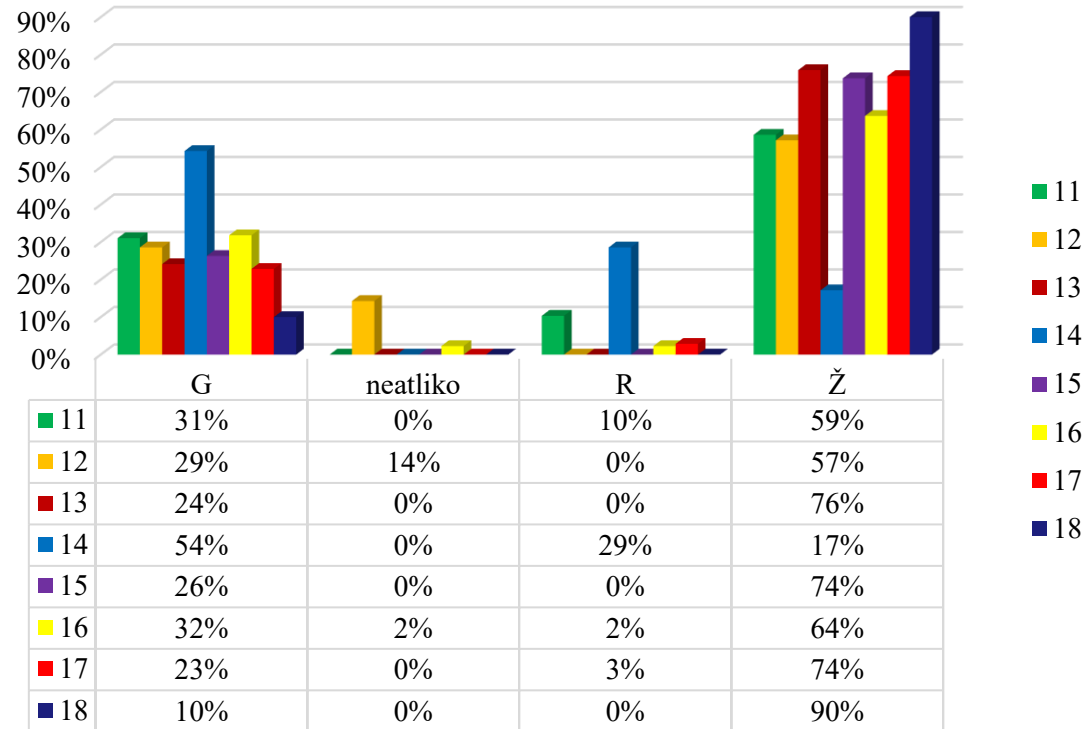
12 pav. 11-18 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal sėstis ir siekti testo įvertinimą

ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS (CM) TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



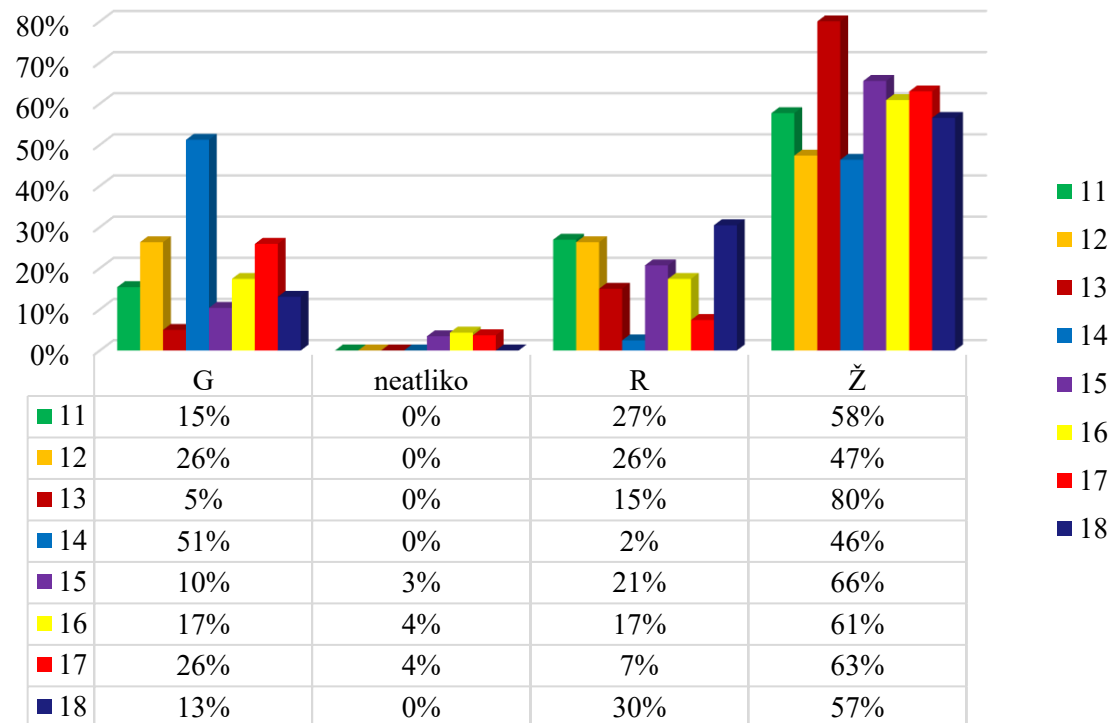
13 pav. 11-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal šuolis į tolį iš vietos (cm) įvertinimą

ŠUOLIS Į TOLĮ IŠ VIETOS (CM) TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



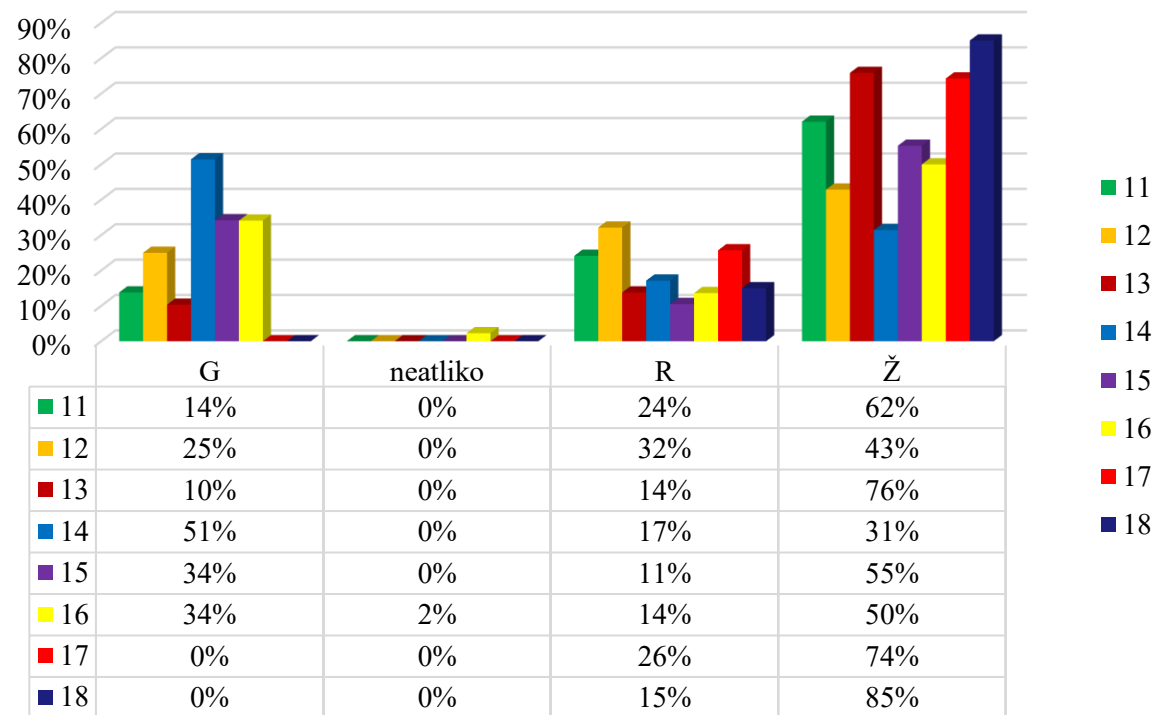
14 pav. 11-18 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal šuolis į tolį iš vietos (cm) įvertinimą

KYBOJIMAS SULENKTOMIS RANKOMIS (S) TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



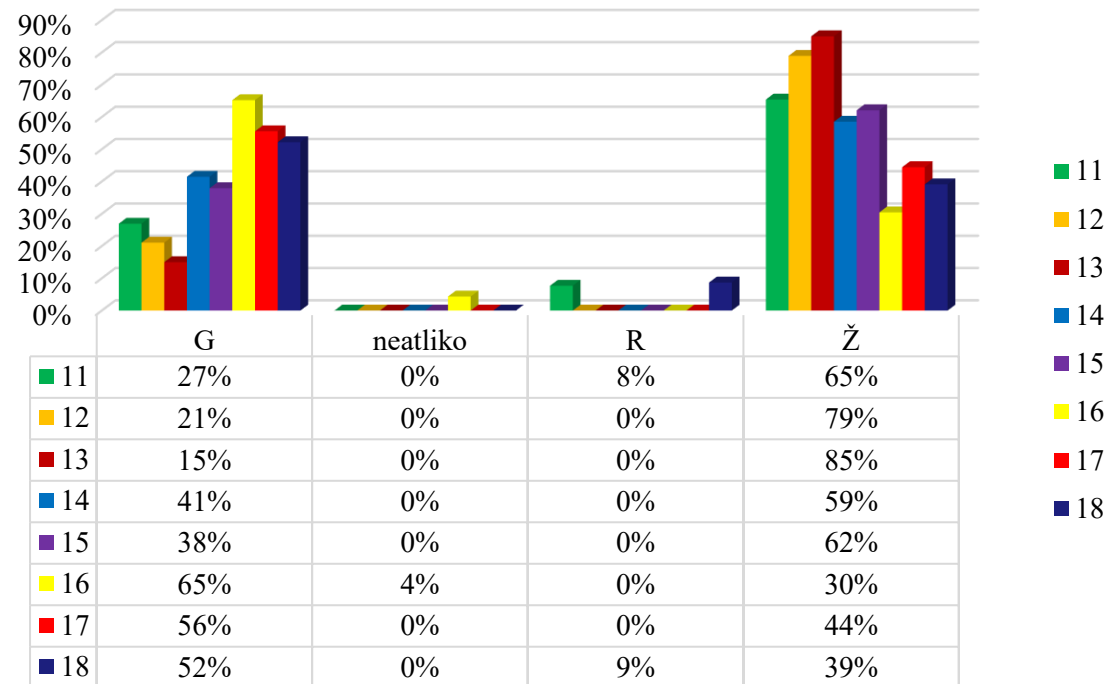
15 pav. 11-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal kybojimą sulenktomis rankomis (s) įvertinimą

KYBOJIMAS SULENKTOMIS RANKOMIS (S) TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



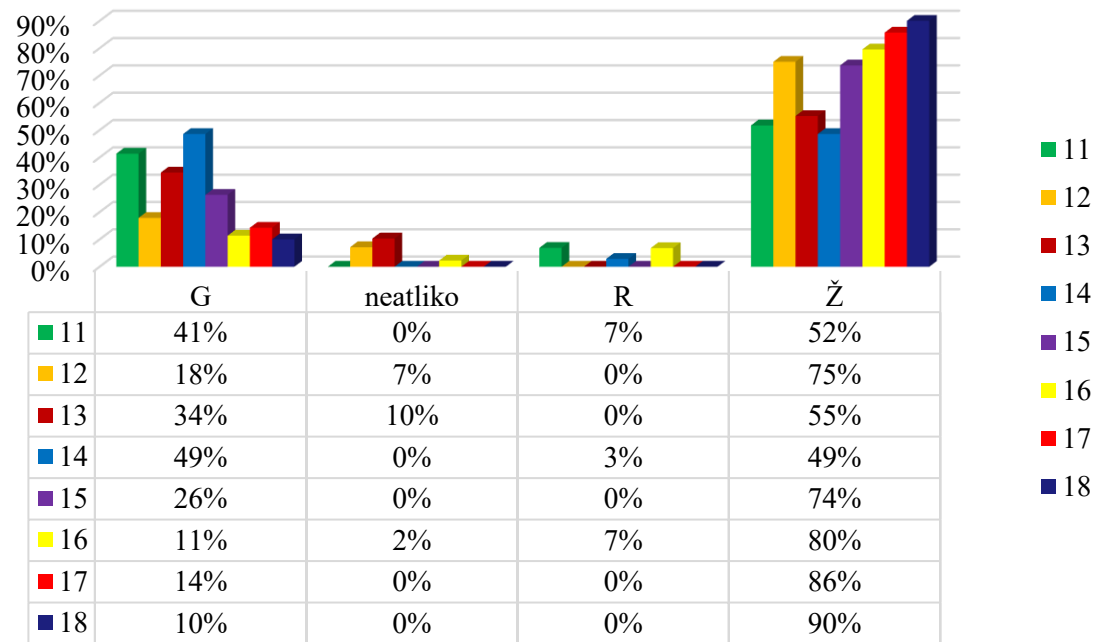
16 pav. 11-18 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal kybojimą sulenktomis rankomis (s) įvertinimą

10 X 5 M BĖGIMAS ŠAUDYKLĘ (S) TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



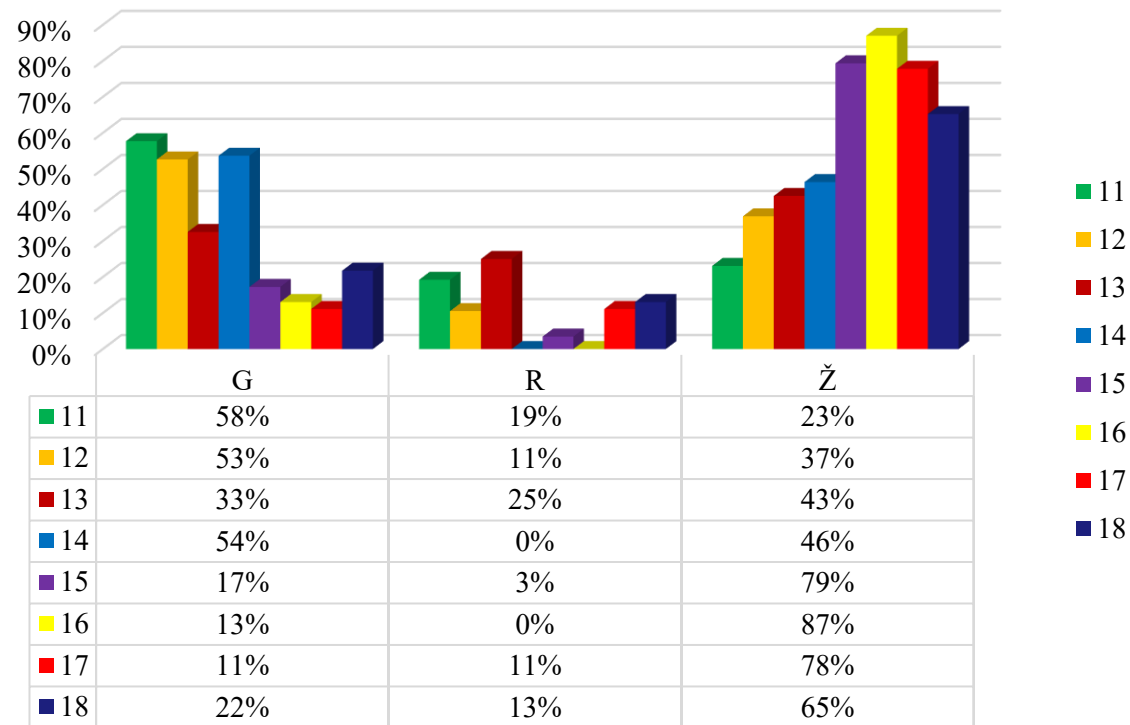
17 pav. 11-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 10 x 5 m bėgimas šaudyklę (s) testo įvertinimą

10 X 5 M BĖGIMAS ŠAUDYKLĘ (S) TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



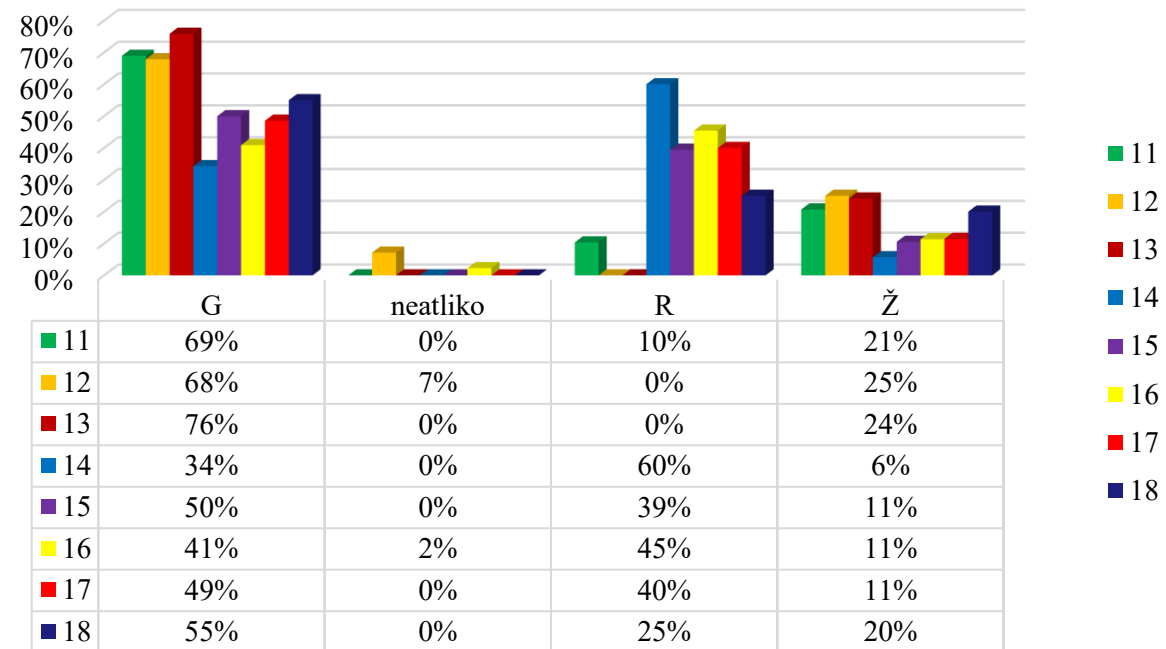
18 pav. 11-18 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal 10 x 5 m bėgimas šaudyklę (s) testo įvertinimą

PAGAL 20M BĖGIMO ŠAUDYKLĘ (MIN.) TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



19 pav. 11-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal 20m bėgimo šaudyklę (min.) testo įvertinimą

PAGAL 20M BĖGIMO ŠAUDYKLĘ (MIN.) TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



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

MOKINIŲ REZULTATŲ APIBENDRINIMAS

- Iš viso buvo testuota 762 mokinių: 276 pradinio ugdymo bei 486 pagrindinio bei vidurinio ugdymo mokiniai.

PRADINIO UGDYMO MOKINIŲ REZULTATŲ APIBENDRINIMAS

- Remiantis šuolio iš vietos į tolį testo rezultatais, nustatyta, kad didžiausia berniukų dalis pateko į sveikatai palankią fizinio pajėgumo zoną – nuo 44 % (9 metų) iki 78 % (8 metų). Sveikatos rizikos zonoje atsidūrė labai nedidelė mokinių dalis (0–4 %). Aukščiausi rezultatai užfiksuoti tarp 8 metų berniukų.
- Analizuojant mergaičių rezultatus, sveikatai palankioje zonoje buvo nuo 33 % (11 metų) iki 72 % (8 metų) mokinių. Sveikatos rizikos zonoje taip pat nustatyta labai maža mergaičių dalis (0–4 %). Geriausi rezultatai užfiksuoti tarp 8 metų mergaičių, kurios dažniausiai pateko į sveikatai palankią zoną.

PRADINIO UGDYMO MOKINIŲ REZULTATŲ APIBENDRINIMAS

- Vertinant teniso kamuoliuko metimo testo rezultatus, nustatyta, kad didžioji dalis berniukų pateko į sveikatai palankią fizinio pajėgumo zoną – nuo 46 % iki 77 %. Sveikatos rizikos zonoje buvo tik 0–5 % mokinių. Aukščiausi rezultatai užfiksuoti tarp 7 ir 9 metų berniukų.
- Mergaičių (7–10 metų) rezultatai buvo kiek įvairesni – sveikatai palankioje zonoje buvo nuo 57 % iki 70 % mokinių. Sveikatos rizikos zonai priskirtų mergaičių dalis išliko nedidelė (0–4 %), todėl galima teigti, kad dauguma mokinių demonstravo pakankamą rankų jėgą ir gerą judesių koordinaciją.

PRADINIO UGDYMO MOKINIŲ REZULTATŲ APIBENDRINIMAS

- Analizuoiant 10×5 m bėgimo šaudyklės testo rezultatus, nustatyta, kad sveikatai palankioje zonoje buvo nuo 44 % iki 73 % berniukų, daugiausia – 7 metų amžiaus grupėje. Sveikatos rizikos zonoje atsidūrė nuo 9 % iki 32 % mokinių, todėl galima daryti prielaidą, kad kai kurių amžiaus grupių greitumo ir vikrumo rodikliai buvo mažesni bei reikalauja didesnio dėmesio ugdymo procese.
- Analizuoiant 10×5 m bėgimo šaudyklės testo rezultatus tarp 7–11 metų mergaičių, nustatyta, kad sveikatai palankioje fizinio pajėgumo zonoje buvo nuo 28 % iki 74 % mokinių. Didžiausia sveikatos rizikos zonai priskirtų mergaičių dalis nustatyta 8 metų amžiaus grupėje (30 %), o geriausi rezultatai užfiksuoti tarp 7 metų mergaičių.

PRADINIO UGDYMO MOKINIŲ REZULTATŲ APIBENDRINIMAS

- Vertinant 6 minučių bėgimo testo rezultatus tarp 7–10 metų berniukų, sveikatai palankią zoną pasiekė nuo 35 % iki 60 % mokinių, daugiausia – 7 metų amžiaus grupėje. Sveikatos rizikos zonoje buvo labai nedidelė dalis mokinių (0–4 %), tačiau nemaža jų dalis pateko į tobulėjimo zoną (37–62 %), kas rodo, kad ištvermės rodikliai daugeliui mokinių dar gali būti gerinami.
- Analizuojant 6 minučių bėgimo testo rezultatus tarp mergaičių, geriausi rezultatai nustatyti 7–8 metų amžiaus grupėse – sveikatai palankioje zonoje buvo nuo 68 % iki 74 % mokinių. Tuo tarpu 11 metų mergaičių grupėje visos mokinės (100 %) pateko į tobulėjimo zoną, o sveikatai palankios zonos nepasiekė nė viena.

PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ REZULTATŲ APIBENDRINIMAS

- Vertinant flamingo pusiausvyros testo rezultatus, nustatyta, kad 11–18 metų berniukų grupėse didžiausia mokinių dalis pateko į tobulėjimo zoną (48–69 %). Geriausi rezultatai užfiksuoti tarp 17 metų berniukų – net 82 % jų pasiekė sveikatai palankią fizinio pajėgumo zoną. Sveikatos rizikos zonoje daugiausia mokinių nustatyta 13 metų amžiaus grupėje (13 %).
- Analizuojant 11–18 metų mergaičių flamingo pusiausvyros testo rezultatus, pastebima tendencija, kad didėjant amžiui pusiausvyros rodikliai gerėja. Geriausi rezultatai užfiksuoti tarp 18 metų merginų, kurių 100 % pateko į sveikatai palankią zoną. Aukšti rodikliai taip pat nustatyti 16 metų (84 %) ir 15 metų (76 %) amžiaus grupėse. Didžiausia sveikatos rizikos zonai priskirtų mokinių dalis buvo 13 metų grupėje (31 %).

PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ REZULTATŲ APIBENDRINIMAS

- Analizuojant sėstis ir siekti testo rezultatus tarp berniukų, nustatyta, kad didžioji jų dalis pateko į sveikatai palankią fizinio pajėgumo zoną (63–77 %). Geriausi rezultatai užfiksuoti 11 metų amžiaus grupėje, kurioje sveikatai palankią zoną pasiekė 77 % mokinių. Didžiausia sveikatos rizikos zonai priskirtų mokinių dalis nustatyta 18 metų grupėje (13 %).
- Mergaičių sėstis ir siekti testo rezultatai buvo itin geri – nuo 76 % iki 100 % mokinių pateko į sveikatai palankią zoną. Aukščiausi rezultatai užfiksuoti tarp 18 metų merginų, kurių visos (100 %) pasiekė sveikatai palankios zonos rodiklius. Sveikatos rizikos zona buvo fiksuota tik pavieniais atvejais, o didžiausia jos dalis nustatyta 12 metų grupėje (7 %).

PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ REZULTATŲ APIBENDRINIMAS

- Vertinant šuolio į tolį iš vietos testo rezultatus tarp berniukų, geriausiai pasirodė 13 metų mokiniai – net 88 % jų pateko į sveikatai palankią zoną. Tuo tarpu silpniausi rezultatai nustatyti 18 metų grupėje, kurioje tik 13 % mokinių pasiekė sveikatai palankią zoną, o 17 % buvo priskirti sveikatos rizikos zonai. Kitose amžiaus grupėse sveikatai palankios zonos rodikliai svyravo nuo 57 % iki 79 %.
- Analizuojant šuolio į tolį iš vietos testo rezultatus tarp mergaičių, geriausi rodikliai nustatyti 18 metų amžiaus grupėje – net 90 % mokinių pateko į sveikatai palankią fizinio pajėgumo zoną. Tuo tarpu silpniausi rezultatai užfiksuoti tarp 14 metų mergaičių, kur tik 17 % pasiekė sveikatai palankią zoną, o net 29 % buvo priskirtos sveikatos rizikos zonai.

PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ REZULTATŲ APIBENDRINIMAS

- Vertinant kybojimo sulenktomis rankomis testo rezultatus tarp berniukų, geriausiai pasirodė 13 metų mokiniai – 80 % jų pateko į sveikatai palankią zoną. Didžiausia sveikatos rizikos zonai priskirtų mokinių dalis nustatyta 18 metų grupėje (30 %), o tai rodo prastesnius šios amžiaus grupės viršutinių galūnių ir pečių lanko raumenų ištvermės rodiklius.
- Analizuojant mergaičių kybojimo sulenktomis rankomis testo rezultatus, aukščiausi rodikliai taip pat nustatyti 18 metų amžiaus grupėje – 85 % mokinių pateko į sveikatai palankią zoną. Silpniausi rezultatai užfiksuoti tarp 14 metų mergaičių, kur tik 31 % pasiekė sveikatai palankią zoną. Didžiausia sveikatos rizikos zonos dalis nustatyta 12 metų grupėje (32 %).

PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ REZULTATŲ APIBENDRINIMAS

- Analizuojant 10 × 5 m bėgimo šaudyklės testo rezultatus tarp berniukų, nustatyta, kad geriausiai pasirodė 13 metų amžiaus grupė – net 85 % mokinių pateko į sveikatai palankią fizinio pajėgumo zoną. Silpniausi rezultatai užfiksuoti tarp 16 metų berniukų, kur sveikatai palankią zoną pasiekė tik 30 % mokinių. Sveikatos rizikos zonos rodikliai visose amžiaus grupėse išliko nedideli ir svyravo nuo 0 % iki 9 %.
- Vertinant 10 × 5 m bėgimo šaudyklės testo rezultatus tarp mergaičių, geriausi rodikliai nustatyti 18 metų amžiaus grupėje – 90 % mokinių pateko į sveikatai palankią zoną. Aukšti rezultatai taip pat užfiksuoti tarp 17 metų (86 %) ir 16 metų (80 %) merginų. Sveikatos rizikos zonai priskirtų mokinių dalis buvo labai nedidelė, o didžiausia jos reikšmė nustatyta 11 metų grupėje (7 %).

PAGRINDINIO UGDYMO MOKINIŲ REZULTATŲ APIBENDRINIMAS

- Analizuojant 20 m bėgimo šaudyklės testo rezultatus tarp berniukų, geriausiai pasirodė 16 metų mokiniai – 87 % jų pateko į sveikatai palankią zoną. Aukšti rodikliai taip pat nustatyti 15 metų (79 %) ir 17 metų (78 %) amžiaus grupėse. Didžiausia sveikatos rizikos zonos dalis užfiksuota tarp 13 metų berniukų (25 %), kas rodo mažesnę šios grupės aerobinės ištvermės lygį.
- Analizuojant 20 m bėgimo šaudyklės testo rezultatus tarp mergaičių, nustatyta, kad daugumoje amžiaus grupių vyrauja tobulėjimo zona, kuriai buvo priskirta nuo 34 % iki 76 % mokinių. Geriausi rezultatai užfiksuoti tarp 12 metų mergaičių – 25 % jų pasiekė sveikatai palankią fizinio pajėgumo zoną. Tuo tarpu didžiausia sveikatos rizikos zonai priskirtų mokinių dalis nustatyta 14 metų amžiaus grupėje (60 %). Padidėję rizikos zonos rodikliai taip pat stebėti 16–17 metų mergaičių grupėse, kuriose jie siekė 40–46 %. Šie rezultatai rodo, kad nemažai daliai mergaičių aerobinės ištvermės lygis nepasiekia sveikatai palankių normų.

REKOMENDACIJOS

- Moksliniai tyrimai rodo, kad reguliarus fizinis aktyvumas yra būtinas vaikų ir paauglių sveikatai. Jis stiprina kaulus ir raumenis, gerina širdies, kraujagyslių, kvėpavimo bei nervų sistemų veiklą, stiprina imunitetą ir teigiamai veikia emocinę savijautą.
- Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja vaikams ir paaugliams kasdien būti fiziškai aktyviems ne mažiau kaip 60 minučių. Tačiau didesnę naudą sveikatai suteikia ilgesnė fizinė veikla – apie 90–120 minučių per dieną. Reguliarus judėjimas padeda vaikams augti sveikiems, stipriems ir energingiems.

REKOMENDACIJOS

- Remiantis testų rezultatais, rekomenduojama daugiau dėmesio skirti mokinių visapusiško fizinio pajėgumo ugdymui, ypač jėgos, greitumo ir judesių koordinacijos lavinimui. Dalis mokinių nepasiekia sveikatai palankaus fizinio pajėgumo lygio, todėl svarbu sudaryti daugiau galimybių reguliariam ir įvairiapusiam judėjimui.
- Taip pat reikėtų skatinti vaikų fizinį aktyvumą ne tik mokykloje, bet ir laisvalaikio. Svarbus tėvų įsitraukimas, vaikų dalyvavimas sporto būreliuose bei aktyvios pertraukos mokykloje. Reguliarus judėjimas padeda gerinti fizinį pajėgumą, stiprina sveikatą ir formuoja aktyvaus gyvenimo įpročius.

REKOMENDACIJOS

- Svarbu atsižvelgti į individualius vaikų gebėjimus ir fizinio ugdymo veiklas pritaikyti pagal kiekvieno mokinio pajėgumą. Tai padeda vaikams patirti sėkmę, didina pasitikėjimą savimi ir motyvaciją būti fiziškai aktyviems.
- Taip pat rekomenduojama reguliariai stebėti mokinių fizinio pajėgumo pokyčius ir vertinti jų pažangą. Tai leidžia laiku pastebėti sunkumus ir parinkti tinkamiausias priemones fiziniam aktyvumui stiprinti.
- Ne mažiau svarbu ugdyti teigiamą požiūrį į judėjimą. Įdomios, žaismingos ir įtraukiančios veiklos skatina vaikų norą judėti, padeda formuoti sveikus įpročius ir išlaikyti aktyvų gyvenimo būdą ateityje.



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

AČIŲ UŽ DĖMESĮ!



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

MUS RASITE:

Taikos pr. 76, Klaipėda

Tel. (8 46) 234796

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

www.sveikatosbiuras.lt

www.facebook.com/biuras