



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

**Klaipėdos miesto Hermano Zudermano gimnazijos
fizinio pajėgumo testavimo
2025 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

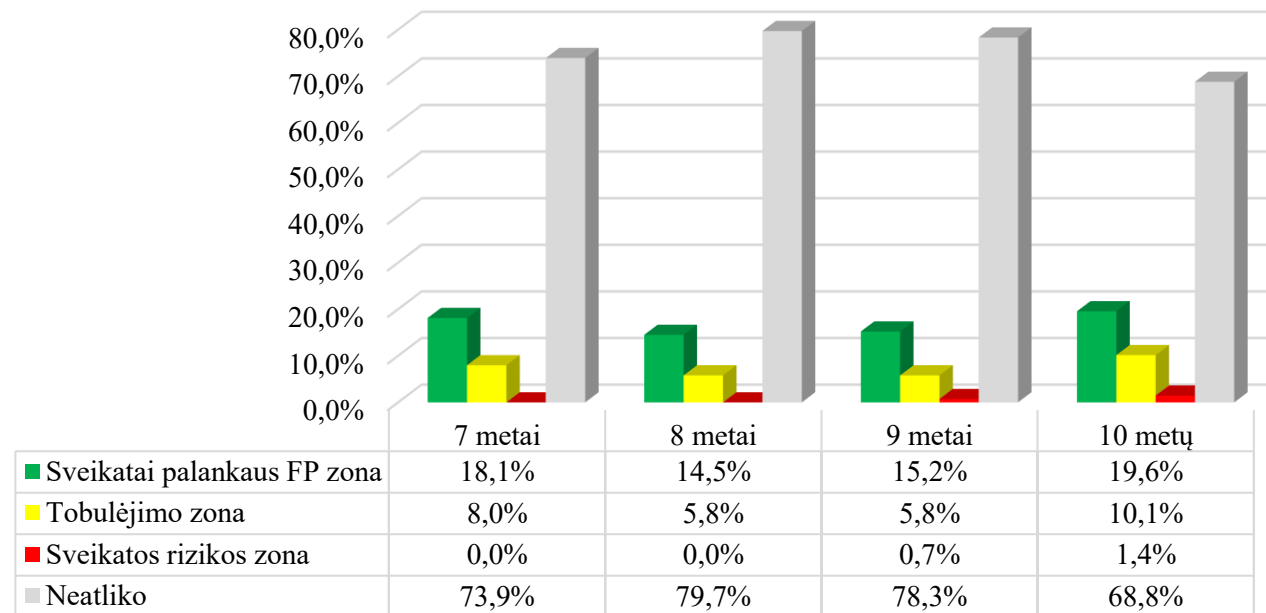
Sveikatos rizikos zona žymima - **R**, tobulėjimo zona - **G**, sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zona – **Ž** zona. Atitinkamai šių zonų spalvos naudojamos ir grafikuose.



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

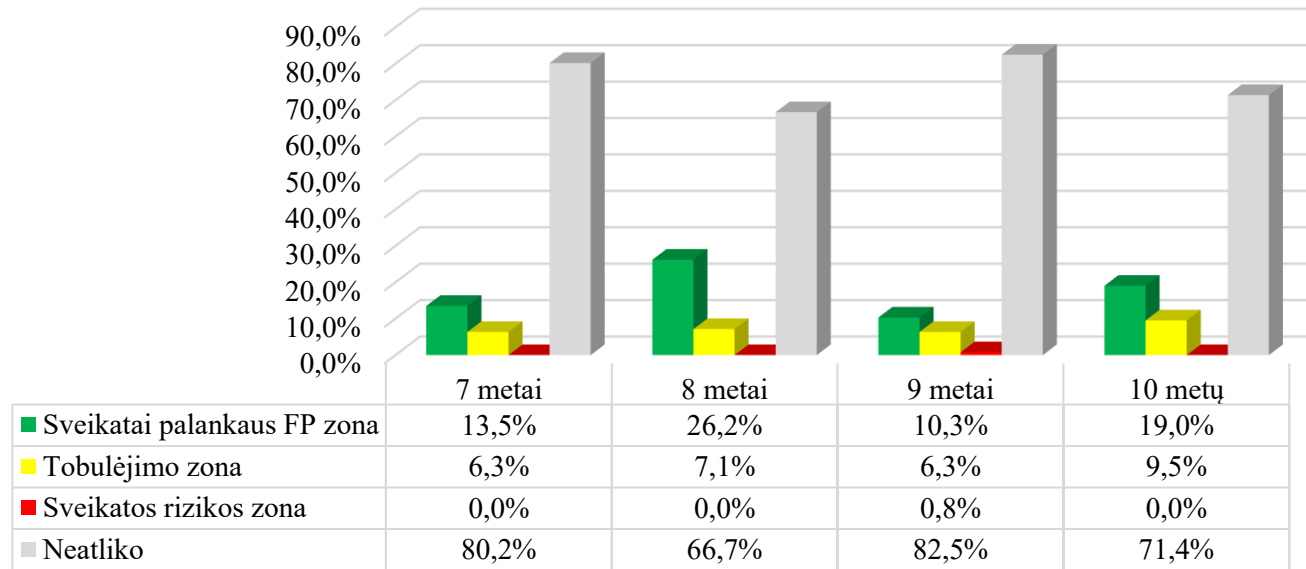
FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO REZULTATAI

ŠUOLIO IŠ VIETOS Į TOLĮ TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



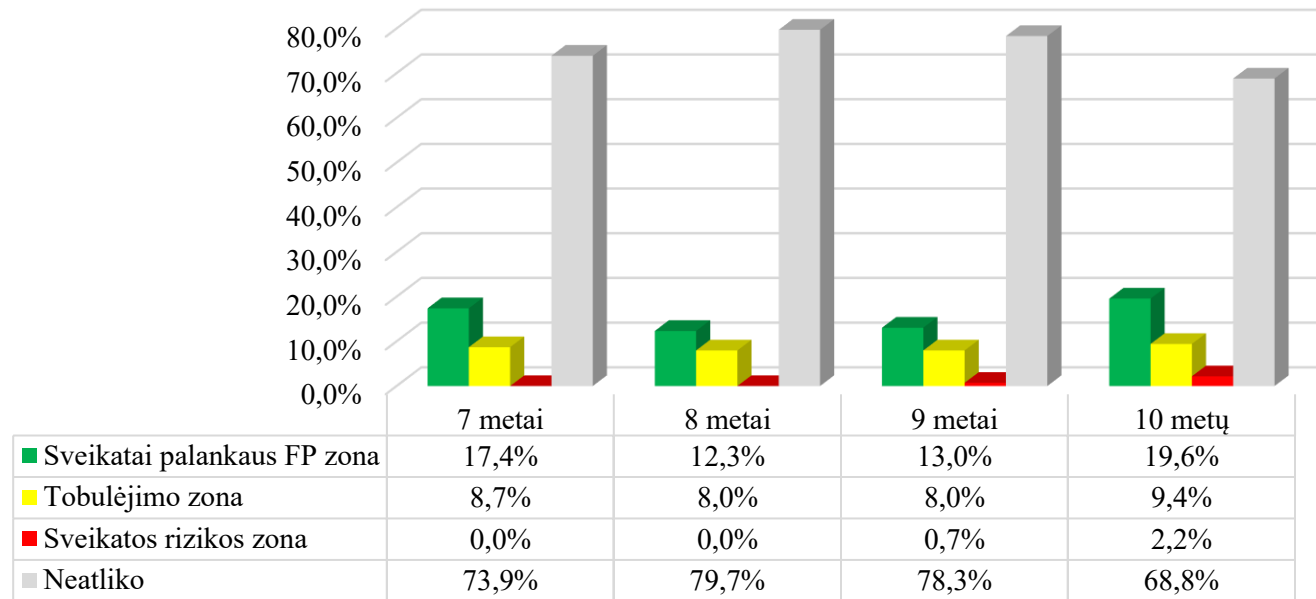
1 pav. 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą

ŠUOLIO IŠ VIETOS Į TOLĮ TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



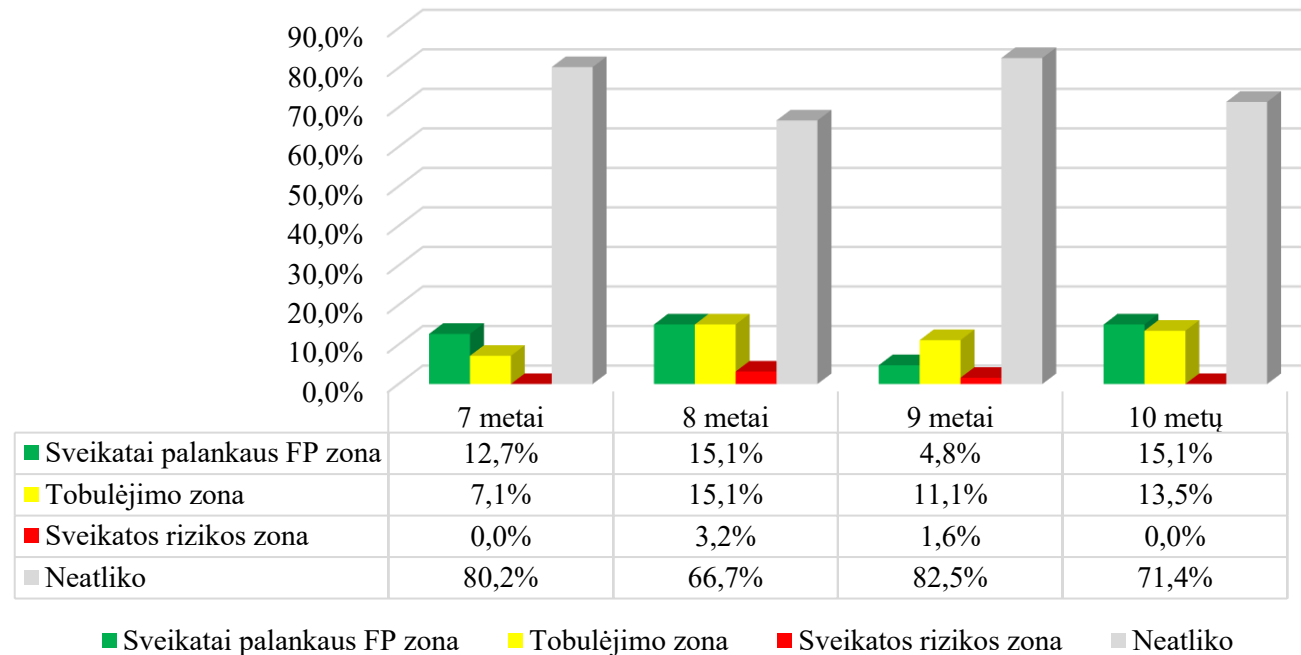
2 pav. 7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal šuolio iš vietos į tolį testo įvertinimą

TENISO KAMUOLIUKO METIMO TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



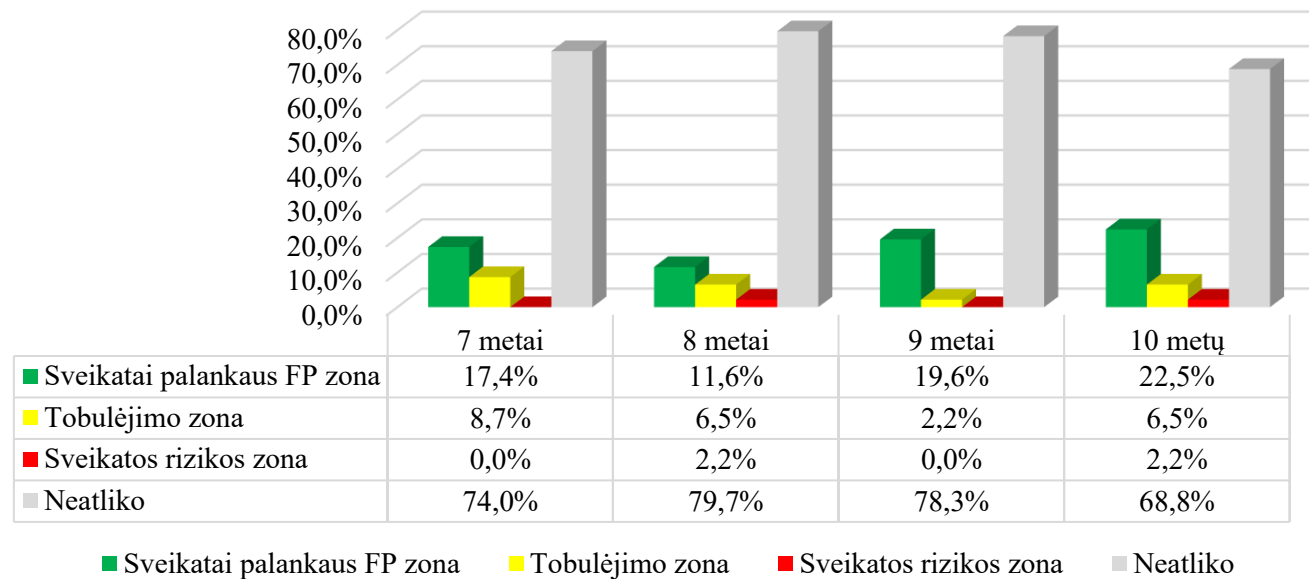
3 pav. 7-10 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal teniso kamuoliuko metimo testo įvertinimą

TENISO KAMUOLIUKO METIMO TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



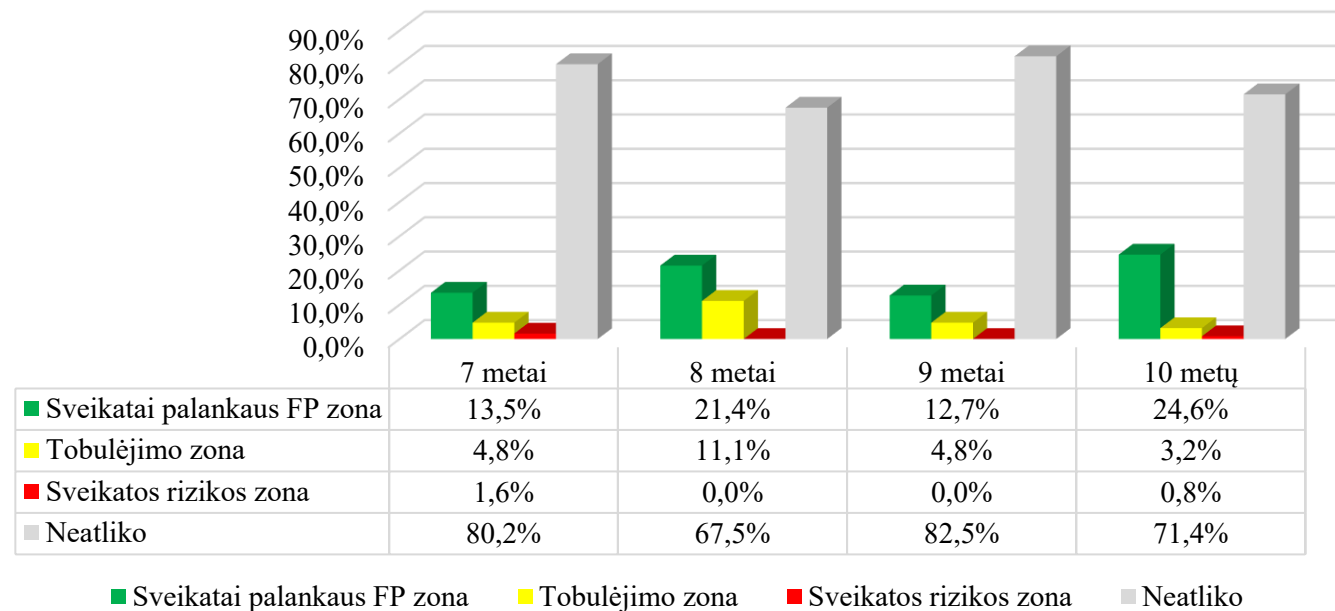
4 pav. 7-10 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal teniso kamuoliuko metimo testo įvertinimą

10 X 5 M BĒGIMAS ŠAUDYKLĒ (S) TESTO ĪVERTINIMAS (PROC.)



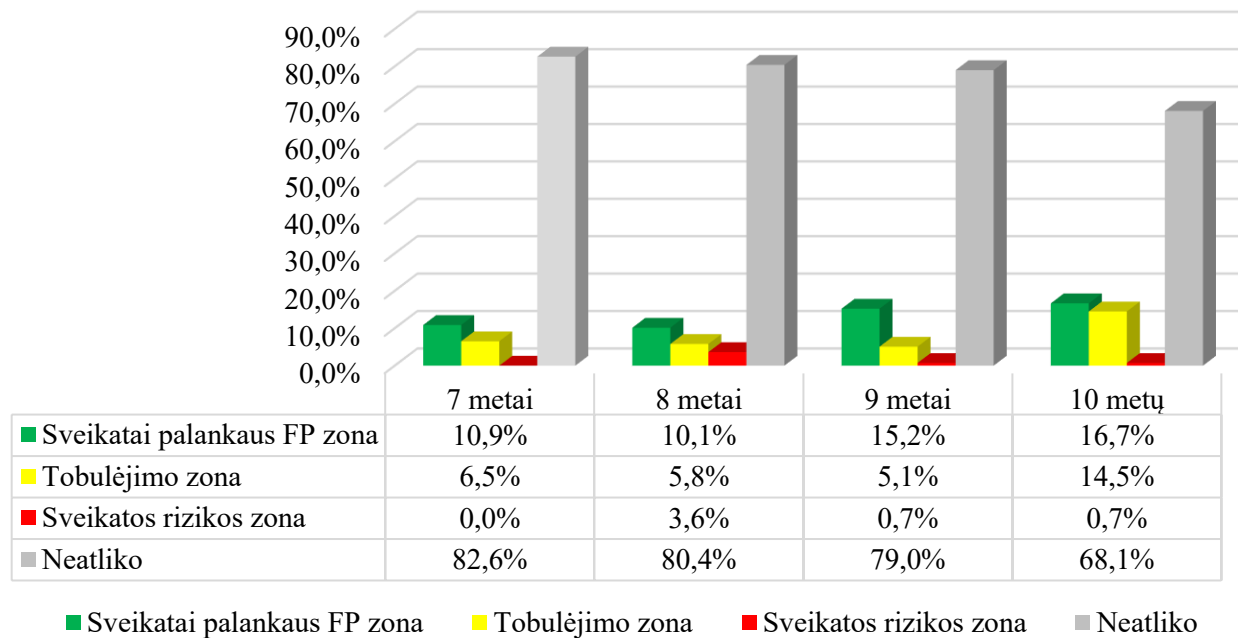
5 pav. 7-10 metu amžiaus bērniņu daļis (proc.) pa 10 x 5 m bēgimas šaudyklē (s) testa
vērtēšanu

10 X 5 M BĒGIMAS ŠAUDYKLE (S) TESTO ĪVERTINIMAS (PROC.)



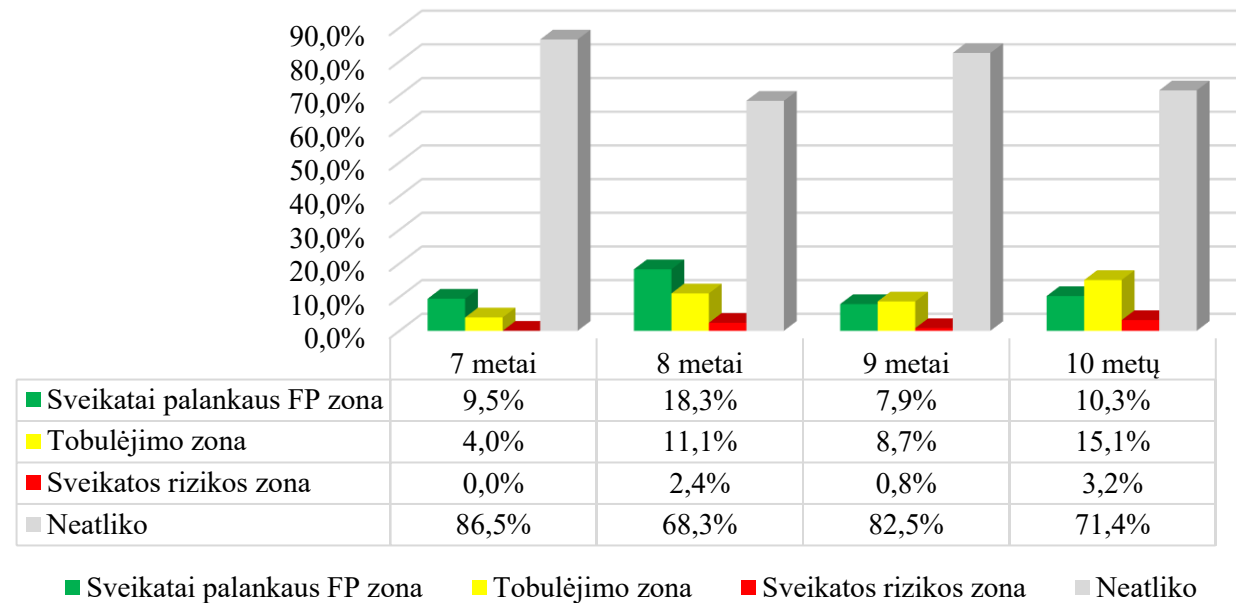
6 pav. 7-10 metu amžiaus meiteiņu dalis (proc.) pagal 10 x 5 m bēgimas šaudykle (s) testo īvertināmu

6 MIN. BĒGIMAS (M) TESTO ĪVERTINIMAS (PROC.)



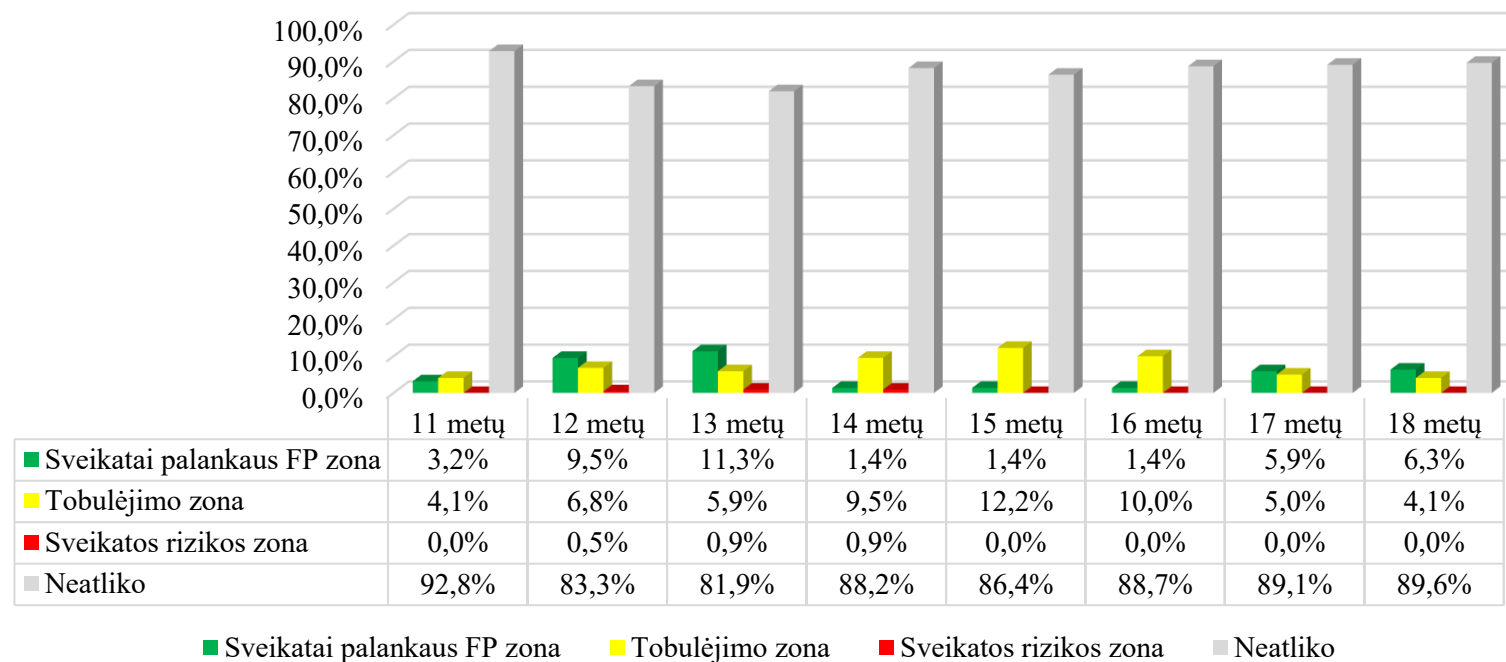
7 **pav.** 7-10 metu amžiaus bērniuku dalis (proc.) pagal 6 min. bēgimas (m) testu ievērtināmu

6 MIN. BĒGIMAS (M) TESTO ĪVERTINIMAS (PROC.)



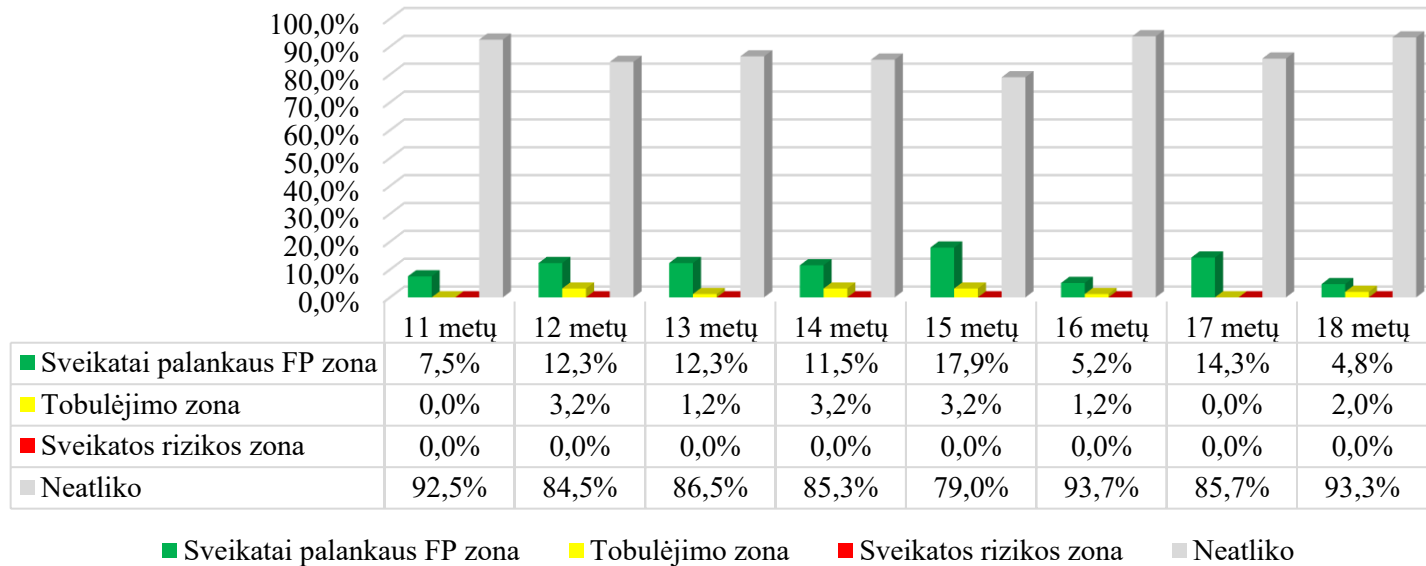
8 pav. 7-10 metu amžiaus meiteiņu dalis (proc.) pagal 6 min. bēgimas (m) testu ievērtināmu

FLAMINGO TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



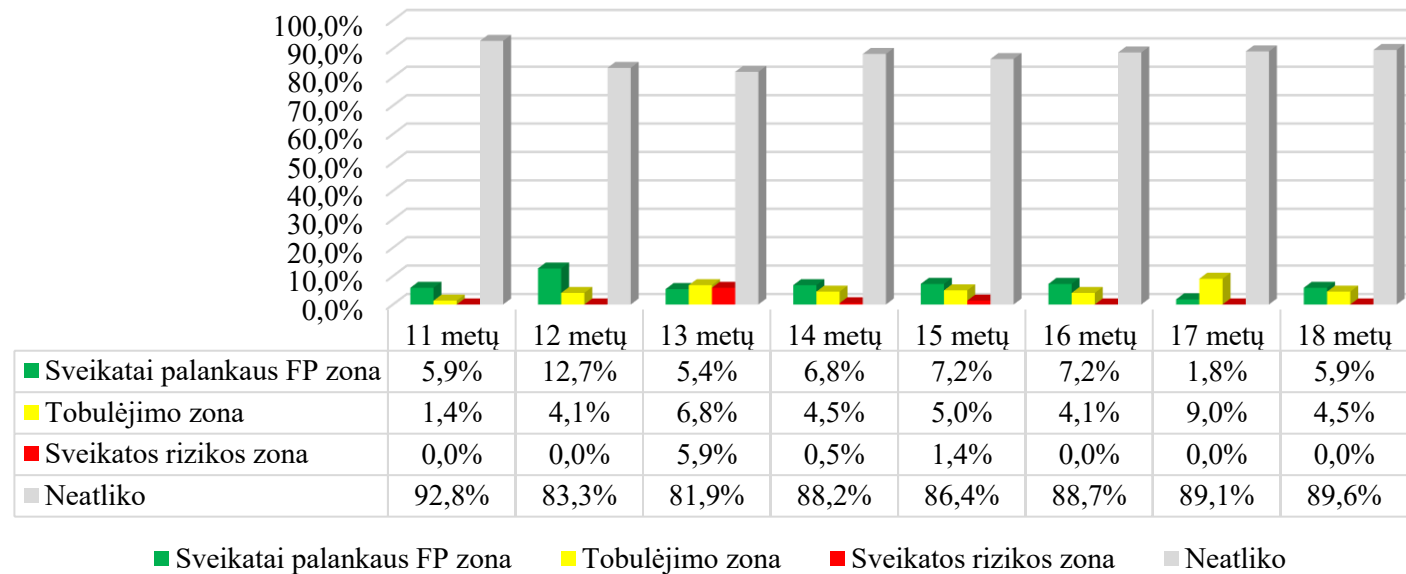
9 pav. 11-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal flamingo (užlipimų ant buomelio sk./1min) testo įvertinimą

FLAMINGO TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.)



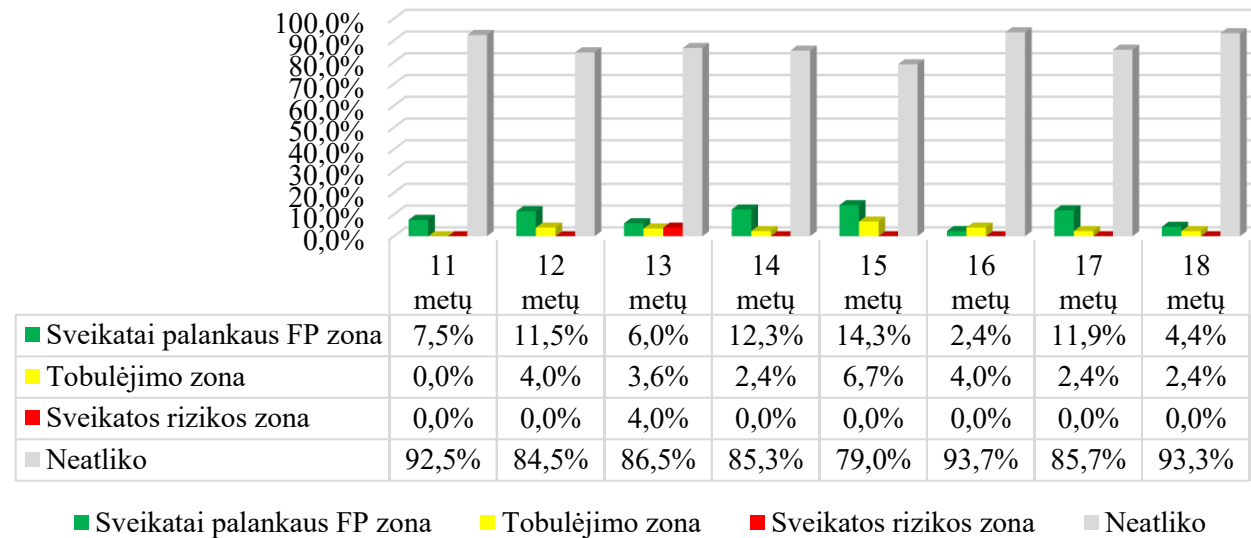
10 pav. 11-18 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal flamingo (užlipimų ant buomelio sk./1min) testo įvertinimą

SĒSTIS IR SIEKTI TESTO ĪVERTINIMAS (PROC.)



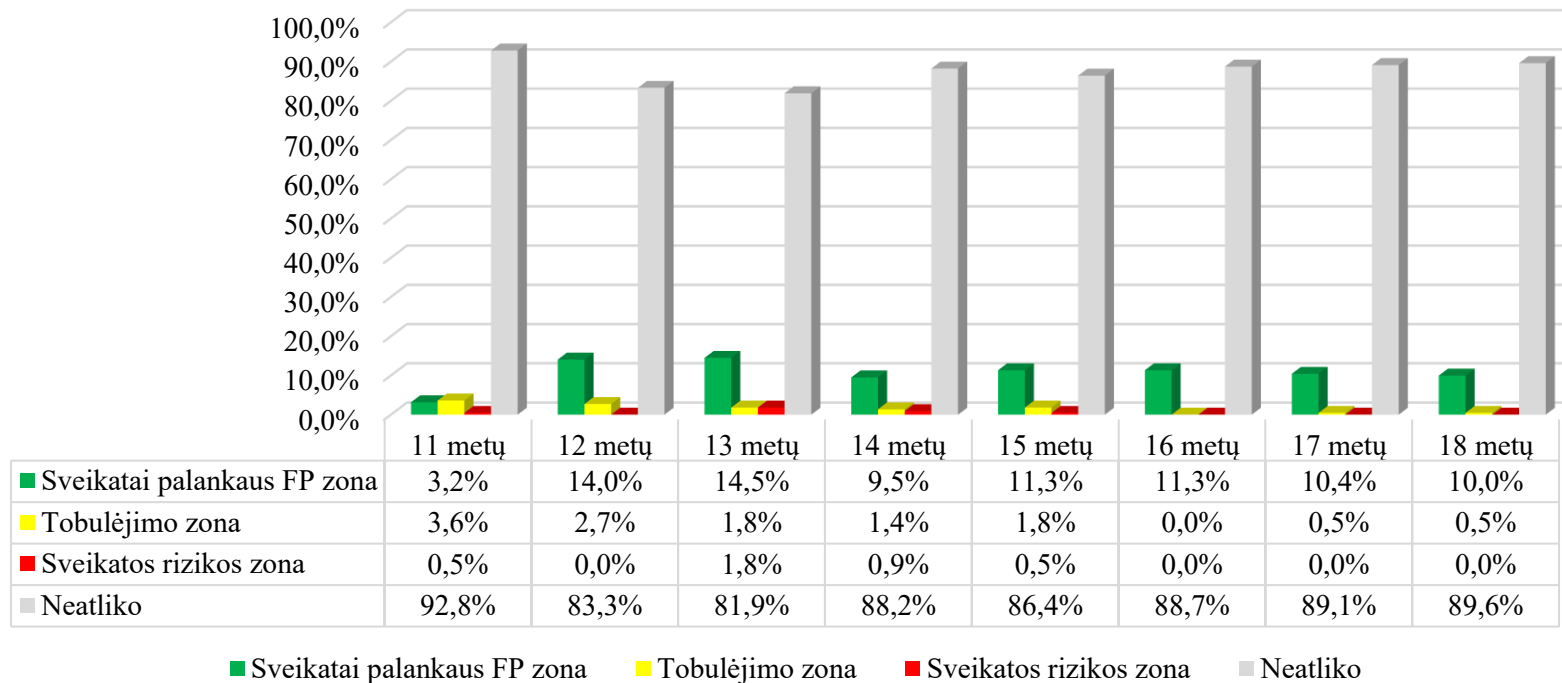
11 pav. 11-18 metū amžiaus bērniņu daļis (proc.) pa galīgo sēstis ir siekti testo īvertinimā

SĒSTIS IR SIEKTI TESTO ĪVERTINIMAS (PROC.)



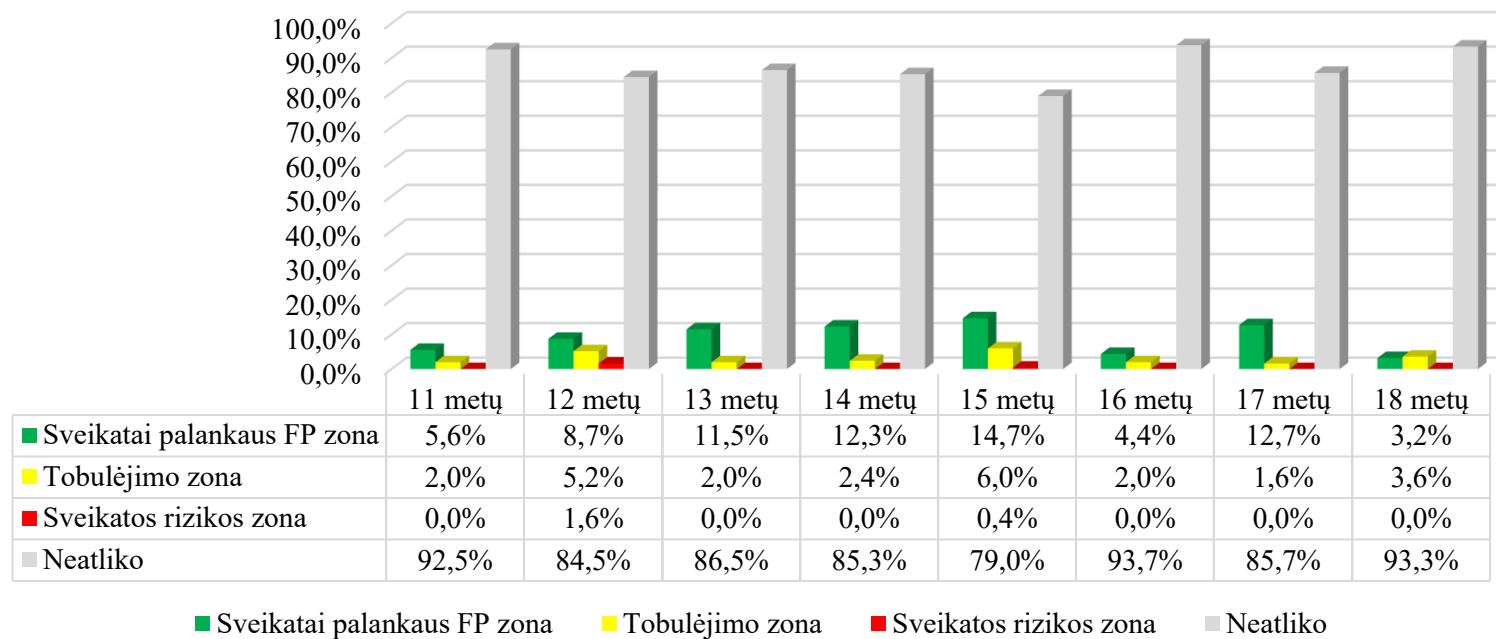
12 pav. 11-18 metu amžiaus meiteņu dalis (proc.) pagal sēstis ir siekti testo īvertinimą

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



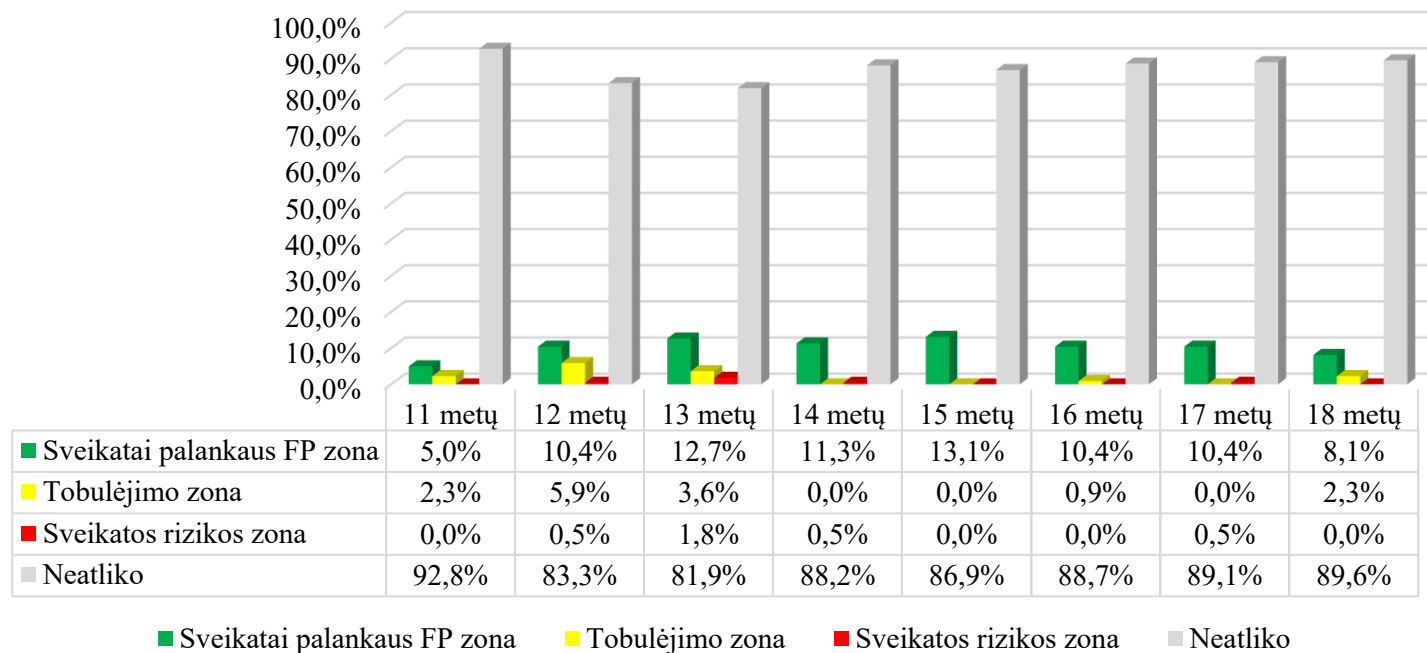
13 pav. 11-18 metų amžiaus berniukų dalis (proc.) pagal šuolis į tolį iš vietos (cm) įvertinimą

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



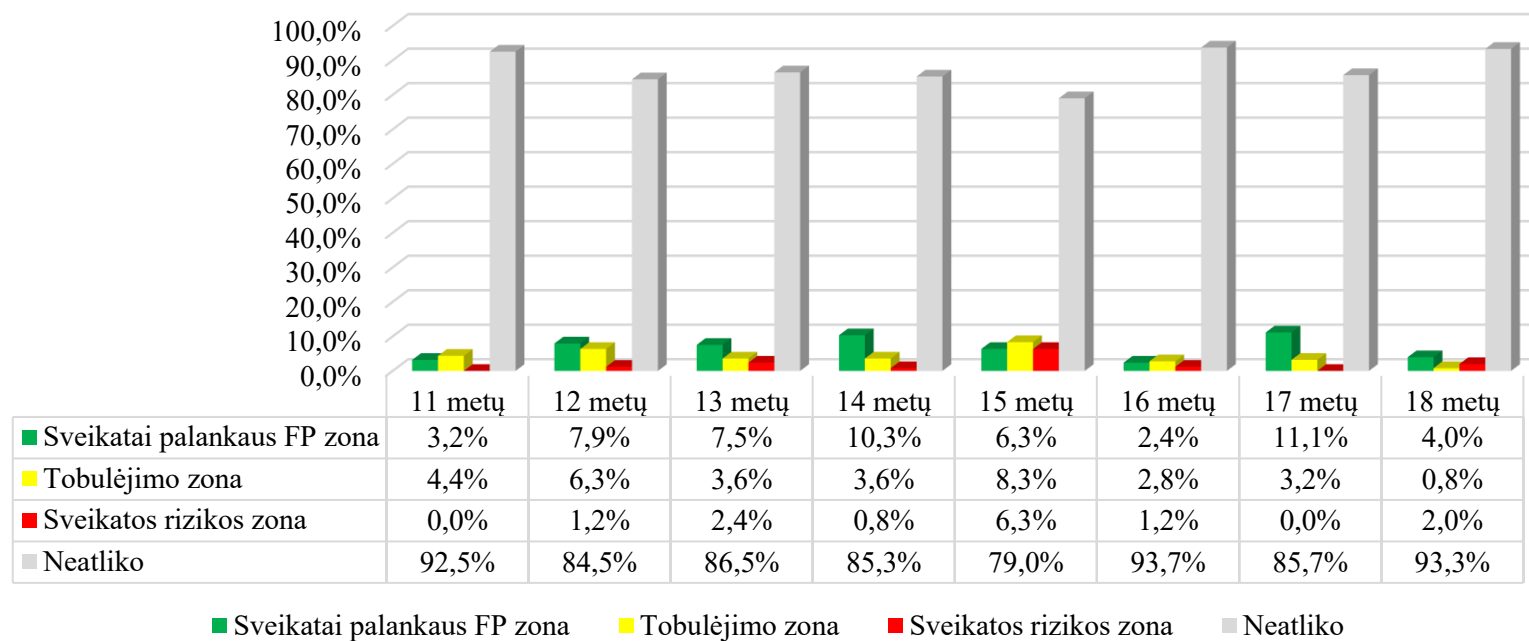
14 pav. 11-18 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal šuolis į tolį iš vietos (cm) įvertinimą

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



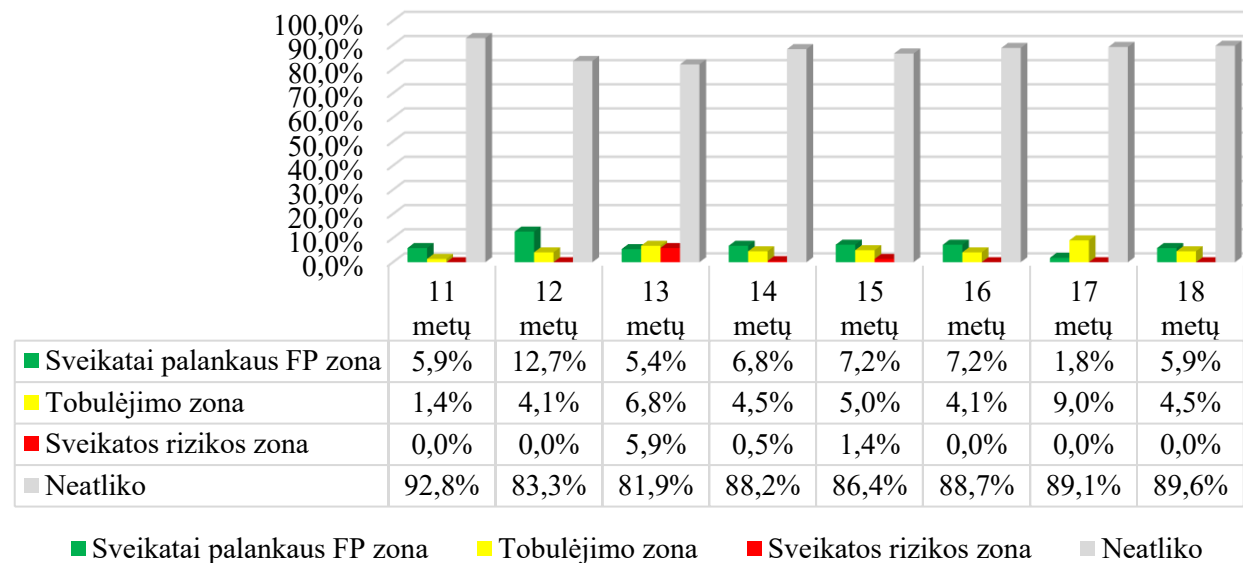
15 pav. 11-18 metų amžiaus bērniuku daļa (proc.) pēc ēšanas uzdevuma izpildes (s) vērtējuma

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



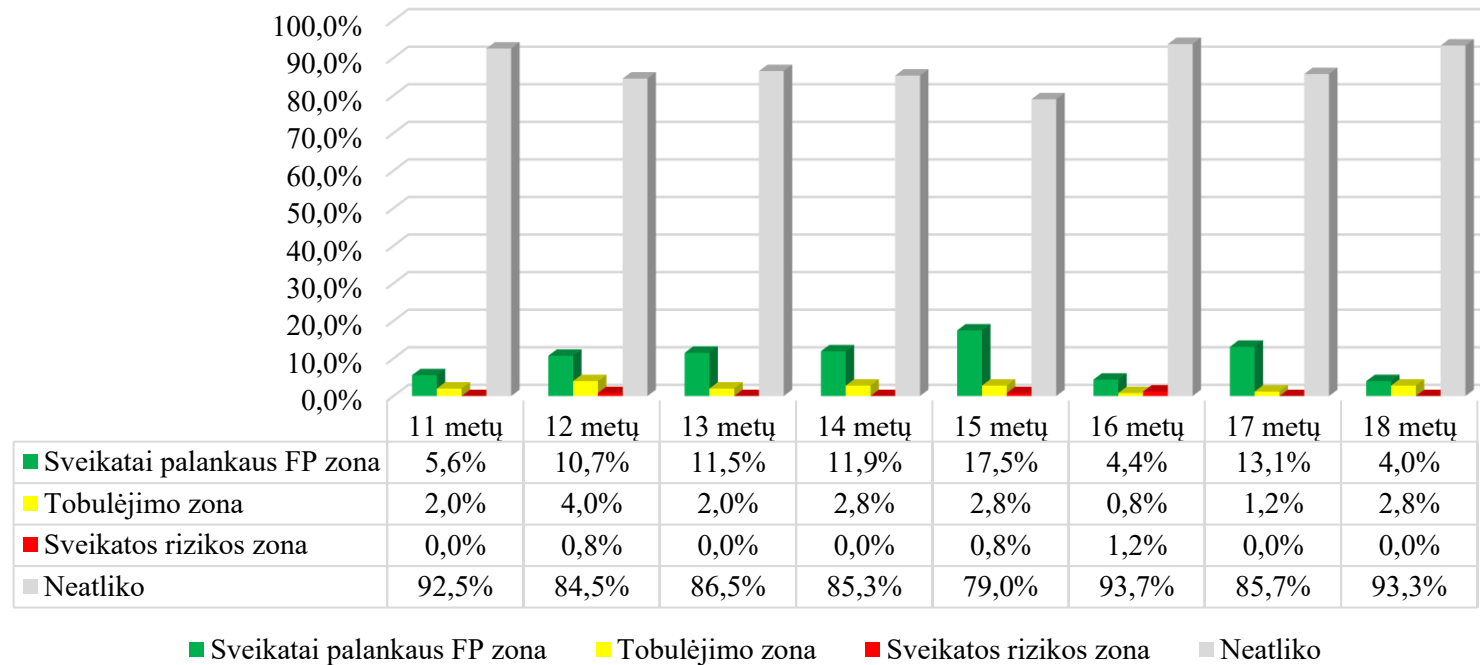
16 pav. 11-18 metų amžiaus mergaičių dalis (proc.) pagal kybojimą sulenktomis rankomis (s) įvertinimą

10 X 5 M BĒGIMAS ŠAUDYKLĒ (S) TESTO ĪVERTINIMAS (PROC.)



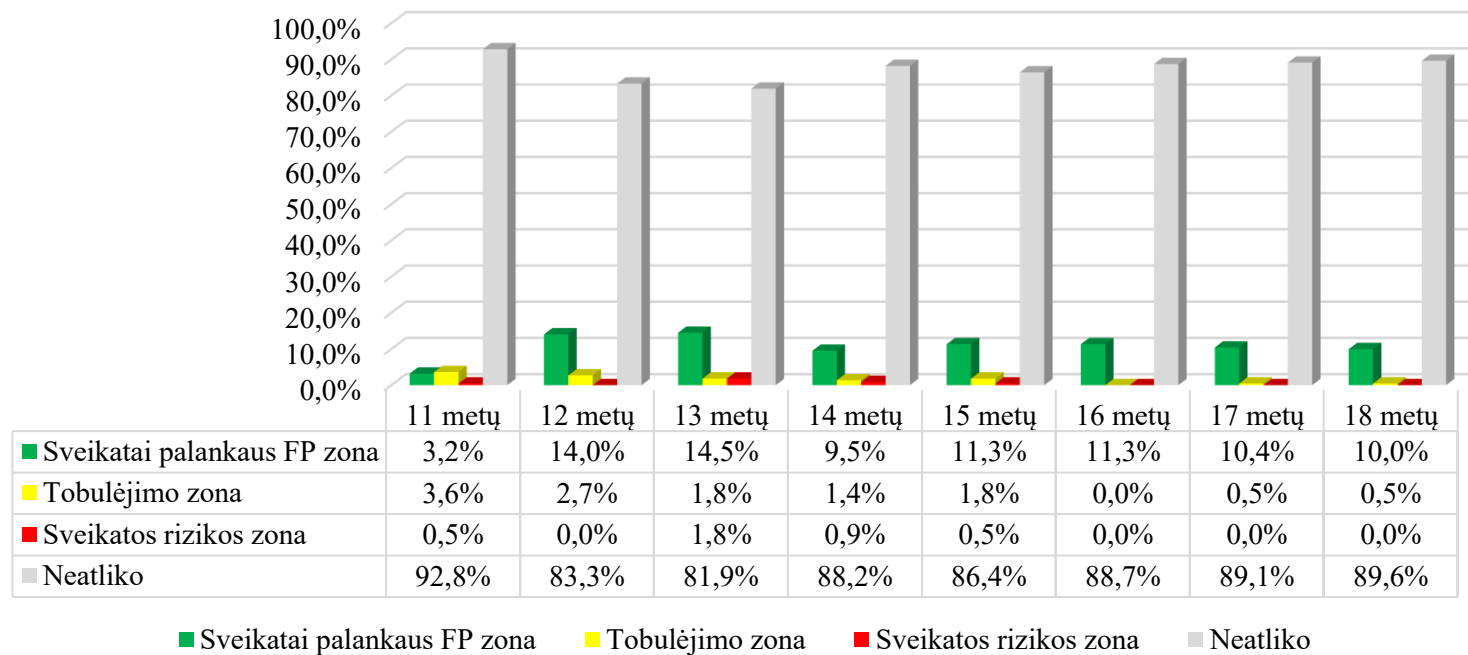
17 pav. 11-18 metu amžiaus bērniuku dalis (proc.) pagal 10 x 5 m bēgimas šaudyklē (s) testu ievērtināmu

10 X 5 M BĒGIMAS ŠAUDYKLĒ (S) TESTO ĪVERTINIMAS (PROC.)



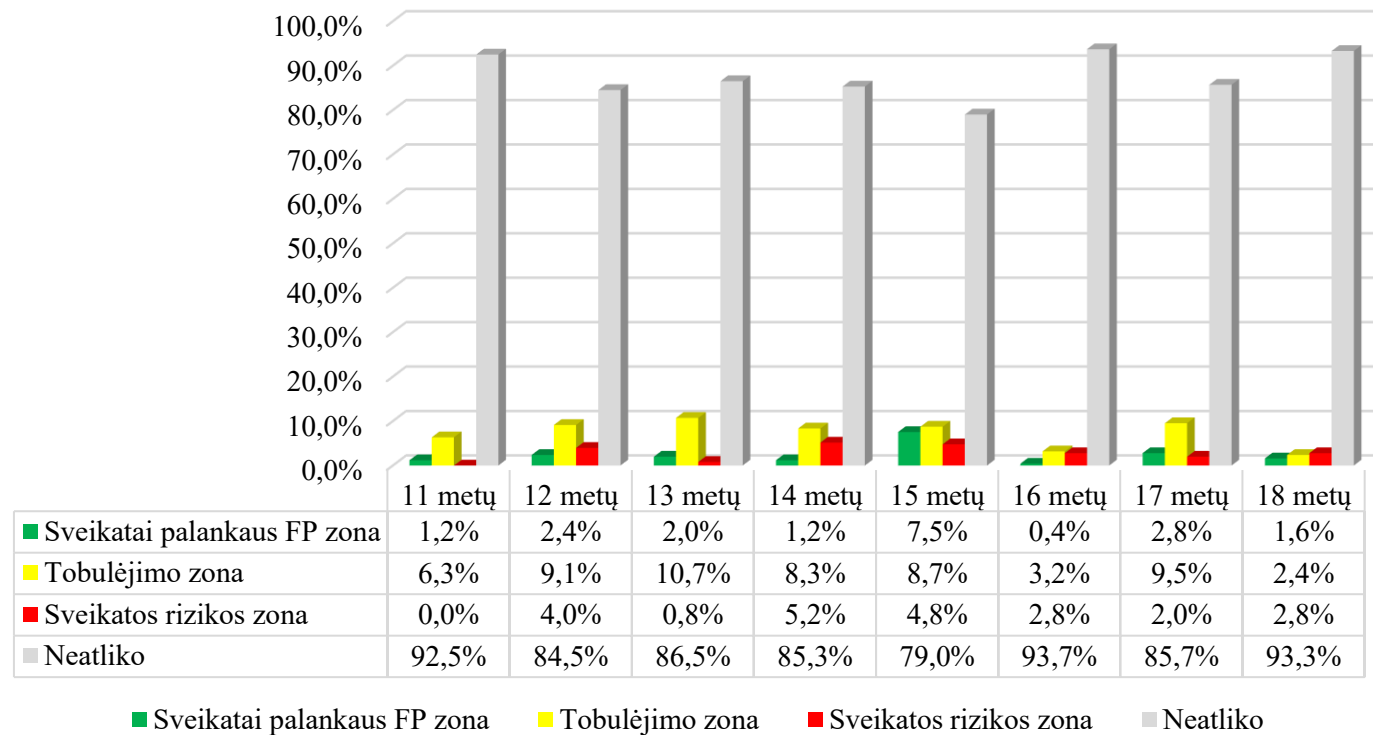
18 pav. 11-18 metų amžiaus meiteiņu dalis (proc.) pagal 10 x 5 m bēgimas šaudyklē (s) testu
īvertināmu

PAGAL 20M BĒGIMO ŠAUDYKLĒ (MIN.) TESTO ĪVERTINIMAS (PROC.)



19 pav. 11-18 metų amžiaus bērniuku daļis (proc.) pagal 20m bēgimo šaudyklē (min.) testu
īvertināmā

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



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

APIBENDRINIMAS

- Iš viso buvo testuota 737 mokinių: 264 pradinio ugdymo bei 473 pagrindinio bei vidurinio ugdymo mokiniai.
- Remiantis pateiktais duomenimis apie šuolio iš vietos į tolį testą, pastebima, jog dauguma berniukų (7–10 m.) apie 15–19 proc. pasiekė sveikatai palankų fizinį pajėgumą, o apie 5–8 proc. – tobulėjimo zoną. Nė vienas nepateko į sveikatos rizikos zoną.
- 8 metų amžiaus grupėje mergaitės išsiskiria aukštesniu rodikliu, net 26,2 proc. pateko į sveikatai palankią zoną. Kitose amžiaus grupėse šis rodiklis buvo mažesnis - apie 10–20 proc. Kaip ir berniukų, mergaičių sveikatos rizikos zonoje neatsidūrė.

APIBENDRINIMAS

- Vertinant teniso kamuoliuko metimo testo duomenis daugiausia berniukų (7–10 m.) pateko į sveikatai palankią fizinio pajėgumo zoną (apie 12–19%), ypač 10 metų berniukai (19,6 proc.). Tobulėjimo zonoje – 5–8 proc., sveikatos rizikos zonoje – nebuvo.
- Mergaičių (7–10 m.) rezultatai įvairesni – 8 ir 10 metų amžiaus grupėse apie 15 proc. pateko į sveikatai palankią zoną. Tačiau 9 metų mergaičių rezultatai išsiskyrė - net 3,2 proc. pateko į sveikatos rizikos zoną, o tik 4,8 proc. – į palankią.
- Vertinant 10 × 5 m bėgimo šaudyklės (s) testo berniukų (7–10 m.) rezultatus, pastebima tendencija – su amžiumi didėja mokinių, patekusių į sveikatai palankią zoną, dalis (nuo 17,4 proc. iki 22,5 proc.). Tobulėjimo zonoje išlieka apie 6–8 proc. , sveikatos rizikos zonoje – iki 2,2 proc.

APIBENDRINIMAS

- Tarp mergaičių (7–10 m.) geriausi rezultatai fiksuoti tarp 8 ir 10 metų – jos pateko į sveikatai palankią zoną atitinkamai 21,4 proc. ir 24,6 proc. Tobulėjimo zonoje – apie 3–8 proc., galima pasidžiaugti, kad į sveikatos rizikos zoną pateko tik iki 1,6 proc.
- Vertinant 6 min. bėgimo testą berniukus (7–10 metų) sveikatai palanki fizinio pajėgumo zona su amžiumi didėja: nuo 10,9 proc. (7 m.) iki 16,7 proc. (10 m.). Tobulėjimo zonoje berniukų dalis mažėja, o sveikatos rizikos zonoje – labai nedidelė (iki 0,7 proc.).
- Stebint 8 metų mergaites, matoma, jog pasiekė aukščiausią rezultatą sveikatai palankioje zonoje (18,3 proc.). Tobulėjimo zona ryški visose amžiaus grupėse, ypač 10 m. (15,1 proc.). Sveikatos rizikos zona išlieka labai maža (iki 3,2 proc.).

APIBENDRINIMAS

- Remiantis duomenimis iš flamingo pusiausvyros testo, tik 3,2–5,4 proc. berniukų pateko į sveikatai palankią fizinio pajėgumo zoną. Nedidelė dalis (iki 12,1 proc.) buvo tobulėjimo zonoje.
- Mergaičių (11–18 m.) rezultatai šiek tiek geresni nei berniukų – sveikatai palankioje zonoje buvo 5,2–15,2 proc. mergaičių (daugiausia tarp 14–16 m. amžiaus). Tobulėjimo zonoje taip pat dalyvavo iki 5,3 proc. mokinių. Į rizikos zoną nepateko nė viena mergaitė.
- Vertinant sėstis ir siekti testų rezultatus tarp berniukų, pastebima, jog sveikatai palankioje zonoje atsidūrė vos nuo 1,4 proc. iki 7,2 proc. berniukų. Tobulėjimo zonoje – 1,1–6,4 proc. Į sveikatos rizikos zoną pateko labai nedaug iki 1,4 proc.

APIBENDRINIMAS

- Vertinant sėstis ir siekti testų rezultatus tarp mergaičių, pastebima, jog geresni rezultatai nei berniukų. 7,0 proc.–20,1 proc. mergaičių pateko į sveikatai palankią zoną (geriausi rezultatai tarp 15–16 m.). Tobulėjimo zonoje – iki 4,7 proc. Sveikatos rizikos zonoje – labai mažai mergaičių (iki 0,4 proc.).
- Žvelgiant į šuolio į tolį iš vietos testo berniukų duomenis, geriausi rezultatai – tarp 13 metų berniukų: 14,5 proc. pasiekė sveikatai palankią zoną. Tobulėjimo zonoje buvo iki 3,6 proc. mokinių. Sveikatos rizikos zona fiksuota vos pavieniais atvejais (iki 1,8 proc.).
- Mergaičių sveikatai palankioje zonoje daugiausiai buvo tarp 14 m. – 13,7 proc. Daugumoje amžiaus grupių – nuo 3,2 proc. iki 12,3 proc. mergaičių pasiekė gerus rezultatus. Tobulėjimo zona siekė iki 2,6 proc., o sveikatos rizikos zona – iki 1,6 proc.

APIBENDRINIMAS

- Apžvelgiant kybojimo sulenktomis rankomis (S) testų įvertinimus tarp berniukų, matoma, kad tobulėjimo zonoje atsidūrė 5,9 proc. berniukų. Mergaitės sveikatai palankioje zonoje - nuo 1,6 proc. iki 6,3 proc. Tobulėjimo zonoje – 0,9 proc.– 6,3 proc. Sveikatos rizikos zonoje – 0-2,6 proc., priklausomai nuo amžiaus.
- Vertinant 10 × 5 m bėgimo šaudyklės (S) testo įvertinimus, berniukai pateko į sveikatai palankią zoną nuo 1,4 proc. (11 m.) iki 7,6 proc. (13 m.). Tobulėjimo zonoje: 0,5 proc. – 6,4 proc., daugiausia 12–14 m. amžiuje. Sveikatos rizikos zonoje pateko labai mažas dalis, 0 proc.–1,5 proc. Tuo tarpu mergaitės - sveikatai palankioje zonoje atsidūrė šiek tiek daugiau nei berniukai – nuo 2,8 proc. iki 11,9 proc., ypač 13–15 m. amžiuje. Tobulėjimo zonoje - 1,3 proc. –4,0 proc., geriausi rezultatai 13–14 m. Sveikatos rizikos zonoje labai mažas dalis - 0 proc. –1,3 proc.

APIBENDRINIMAS

- Vertinant 20 m bėgimo šaudyklę (min.) testą tarp berniukų, sveikatai palankioje zonoje atsidūrė nuo 1,4 proc. (14 m.) iki 14,0 proc. (12 m.), bet vyresnių berniukų rezultatai blogėja (iki 0,5 proc.). Tobulėjimo zona - mažėja su amžiumi – nuo 3,6 proc. (11 m.) iki 0,5 proc. (18 m.). Sveikatos rizikos zona labai maža – iki 1,4 proc. tik kai kuriose amžiaus grupėse. Mergaitės sveikatai palankios zonos labai žemi rodikliai – nuo 0,4 proc. iki 2,7 proc. Tobulėjimo zona - kiek didesnė nei berniukų – 1,6 proc. – 9,1 proc., didžiausia 13–15 m. amžiuje. Sveikatos rizikos zonos rodikliai žymiai aukštesni nei berniukų – 2,2 proc. – 8,7 proc. piką pasiekia 14 m.

REKOMENDACIJOS

- Gausūs moksliniai tyrimai įrodė, jog reguliarus fizinis aktyvumas turi platų poveikio diapazoną ir tiesiogiai teigiamai veikia kaulų ir raumenų sistemą, širdies ir kraujagyslių sistemą, kvėpavimo sistemą, gerina nervų sistemos veiklą, teigiamai veikia imuninės sistemos veiklą ir t.t.
- Visi vaikai ir paaugliai turi kasdien sukaupti mažiausiai 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos.
- Norint pasiekti didesnės naudos sveikatai ir siekiant didesnių teigiamų pakitimų organizme, fizinės veiklos laikas turi būti ilgesnis nei minimalus (60 minučių) ir trukti bent 1,5–2 valandas (apie 120 minučių) kasdien.

REKOMENDACIJOS

Remiantis visų testų rezultatais, galima pateikti bendrąsias rekomendacijas mokinių fizinio pajėgumo stiprinimui:

- Stiprinti visapusišką fizinį parengimą, ypač judesių koordinaciją ir jėgą. Rezultatai rodo, kad daug mokinių nepatenka į sveikatai palankią zoną, ypač metimo ir šaudyklinio bėgimo testuose.
- Skatinti fizinį aktyvumą už mokyklos ribų, ypač mergaitėms ir vyresnių amžiaus grupių vaikams trūksta progreso – tai gali rodyti per mažą bendrą judėjimo kiekį. Rekomenduojama skatinti tėvų įsitraukimą, siūlyti vaikams lankyti būrelius (pvz., lengvoji atletika, šokiai, sportiniai žaidimai). Taip pat organizuoti aktyvias pertraukas mokykloje.

REKOMENDACIJOS

- Individualizuoti fizinio ugdymo veiklas. Skirtingose amžiaus grupėse ir tarp lyčių stebimi nevienodi gebėjimų lygiai – kai kuriems vaikams reikalingas papildomas dėmesys. Rekomenduojama fizinio ugdymo mokytojams naudoti diferencijuotas užduotis, pagal kiekvieno mokinio pajėgumą, kad kiekvienas patirtų sėkmę ir motyvaciją judėti.
- Reguliariai stebėti ir vertinti pažangą. Pastebėta, kad kai kurios amžiaus grupės laikui bėgant ne tik nestiprėja, bet ir silpnėja. Rekomenduojama testavimus vykdyti ne tik kartą per metus, bet ir tarpinius vertinimus, siekiant stebėti pažangą ir laiku taikyti korekcijas.
- Skatinti mokinių motyvaciją ir pozityvų požiūrį į judėjimą. Vaikų rezultatai gali būti susiję ne tik su fiziniu pajėgumu, bet ir su motyvacija, pasitikėjimu savimi. Rekomenduojama pamokose taikyti žaidybinius elementus, komandinius iššūkius, mokyti vaikų tikslų siekimo ir pozityvaus nusiteikimo.



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

AČIŪ 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