



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

BALTIJOS GIMNAZIJOS 2025-2026 m. m. MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO REZULTATAI

Visuomenės sveikatos specialistė
Rūta Šuopienė

Fizinio pajėgumo testavimas

Fizinio pajėgumo testavimas mokykloje atliekamas vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. spalio 8 d. įsakymu Nr. V-1153 „Dėl mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašo patvirtinimo“.

1. „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ zona (**žalia spalva**), kuri rodo gerą, sveikatai palankų fizinį pajėgumą;
2. „Reikia tobulėti“ zona (**geltona spalva**), kuri rodo, kad mokiniui reikia tobulinti savo fizines ypatybes siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo;
3. „Sveikatos rizikos“ zona (**raudona spalva**), kuri rodo mokinio sveikatai kylančią riziką dėl jo fizinio pajėgumo lygio.

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.).

Testuojamų mokinių skaičius pagal amžiaus grupę

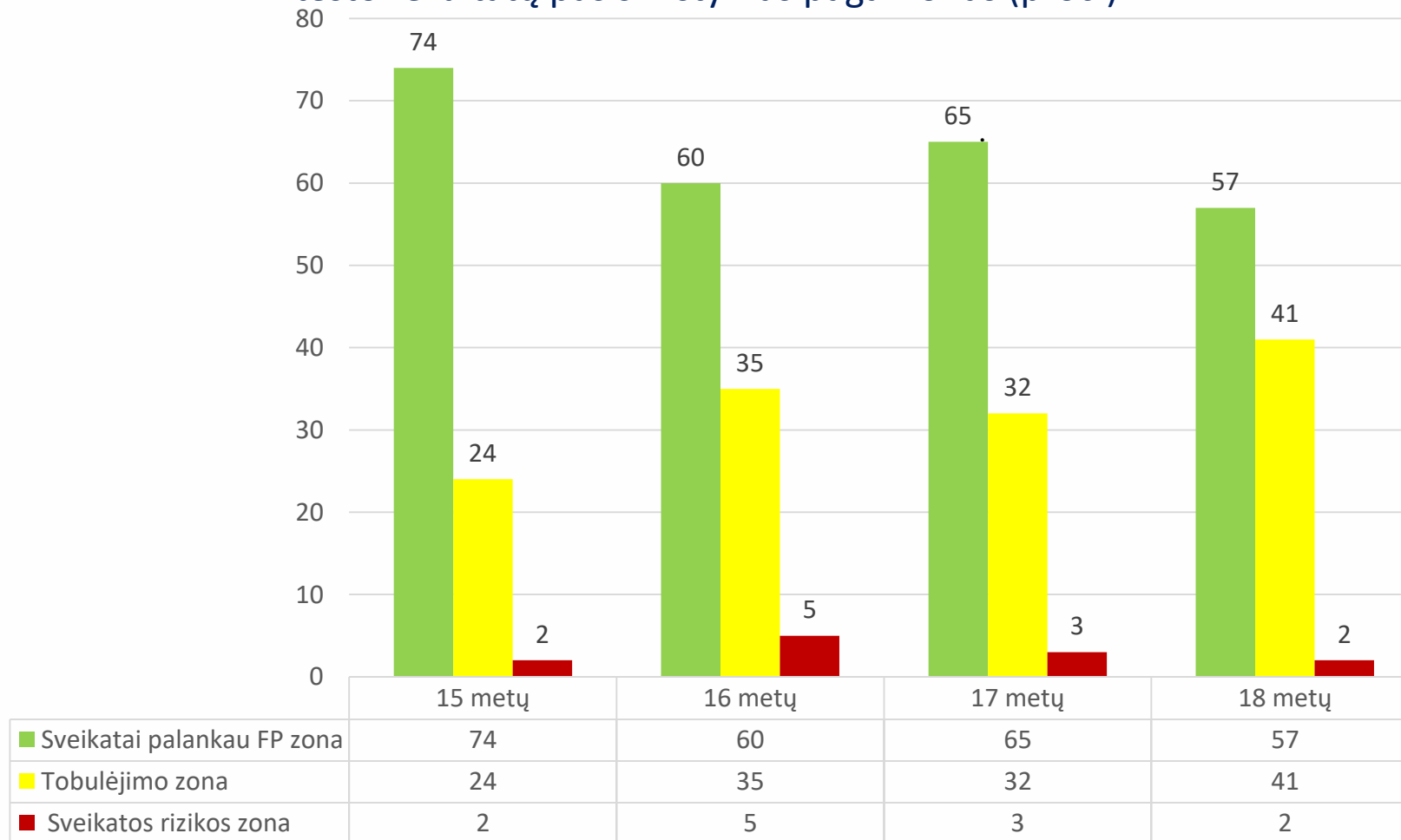
| Amžius | Mergaičių skaičius | Berniukų skaičius |
|-----------------|--------------------|-------------------|
| 15 m. | 41 | 54 |
| 16 m. | 64 | 113 |
| 17 m. | 76 | 87 |
| 18 m. | 92 | 131 |
| Iš viso: | 273 | 384 |

Baltijos gimnazijoje fizinio pajėgumo testavime dalyvavo 657 (94,3%) mokiniai, iš jų 385 berniukai ir 273 mergaitės.

**Pagrindinio ir vidurinio ugdymo mokinių fizinio
pajėgumo testų analizė
(berniukų)**



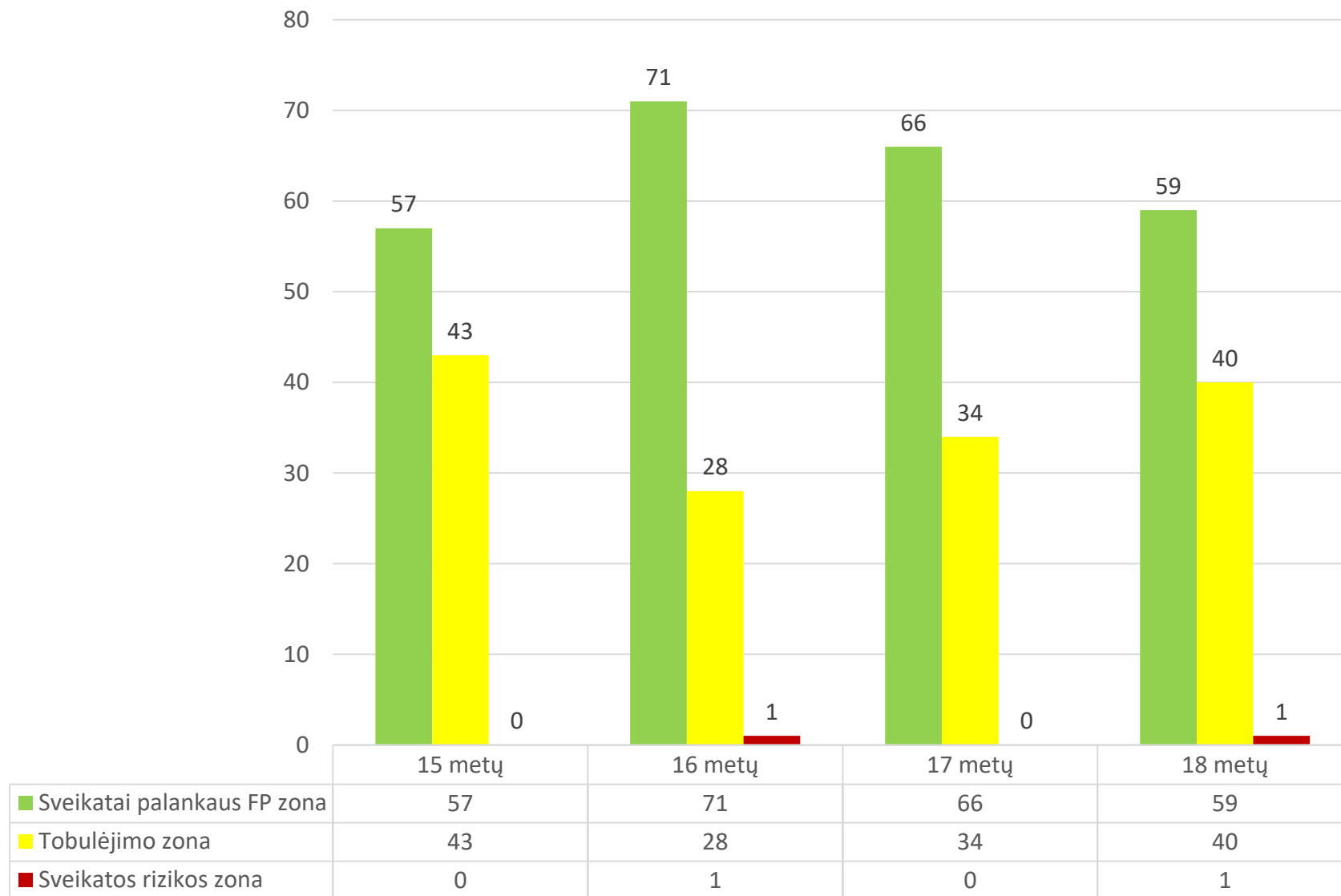
„Flamingo“ (užlipimų ant buomelio sk./1min.) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas (proc.)



Berniukų „Flamingo“ testo rezultatai rodo, kad dauguma mokinių patenka į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zoną. Žaliojoje zonoje buvo 64 % berniukų, geltonojoje – 33 %, o sveikatos rizikos zonoje – 3 %.

Didžiausia sveikatai palankaus fizinio pajėgumo dalis stebima 16 ir 18 metų amžiaus grupėse. Sveikatos rizikos zonoje daugiausia buvo 16 metų berniukų, todėl šiai amžiaus grupei tikslinga skirti daugiau dėmesio pusiausvyros ir koordinacijos lavinimui.

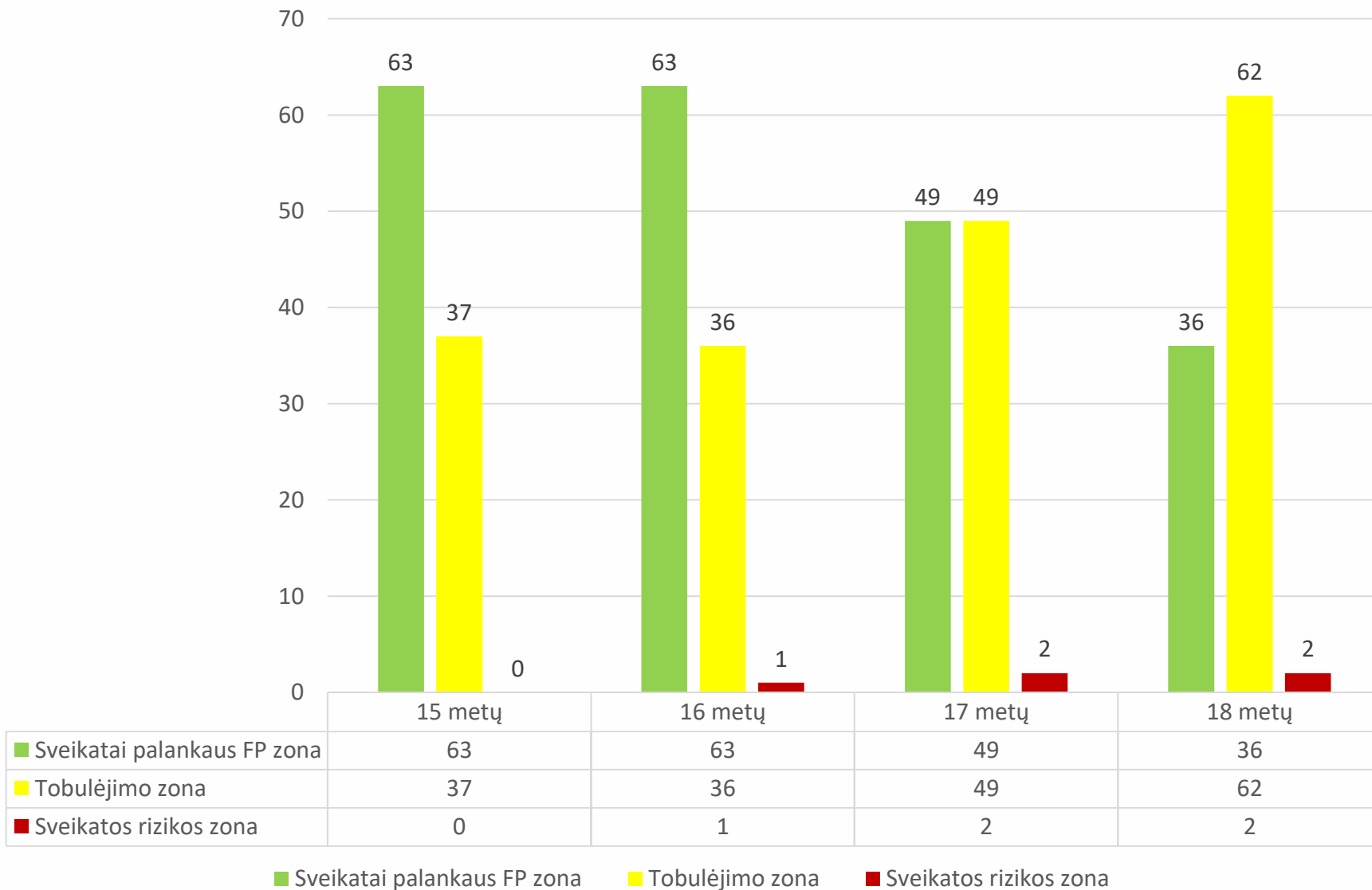
Sėstis ir siekti (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas (proc.)



Berniukų „Sėstis ir siekti“ testo rezultatai rodo, kad dauguma mokinių pasižymi pakankamai geru lankstumu. Į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zoną pateko 63,5 % berniukų, į tobulėjimo zoną – 36 %, o į sveikatos rizikos zoną – tik 0,5 %.

Geriausi rezultatai stebimi 16 ir 18 metų amžiaus grupėse. Nors sveikatos rizikos zonoje esančių mokinių dalis labai maža, daugiau kaip trečdaliui berniukų dar rekomenduotina gerinti lankstumą, ypač atliekant tempimo ir mobilumo pratimus.

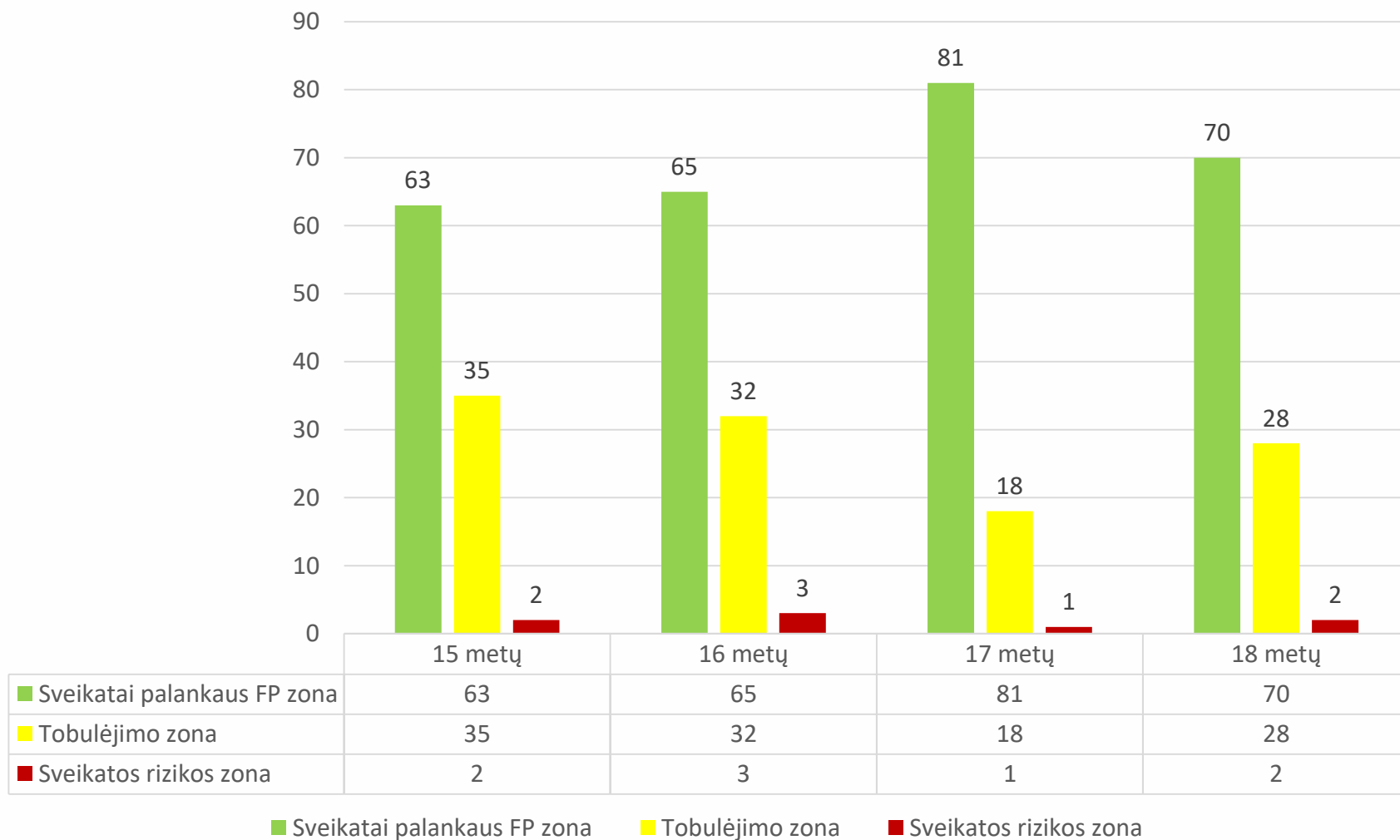
Šuolio į tolį (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas (proc.)



Berniukų šuolio į tolį testo rezultatai rodo, kad mokinių pasiskirstymas tarp sveikatai palankios ir tobulėjimo zonos yra beveik tolygus. Į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zoną pateko 53 % berniukų, į tobulėjimo zoną – 46 %, o į sveikatos rizikos zoną – 1 %.

Geriausi rezultatai stebimi 16 metų amžiaus grupėje, o daugiausia mokinių, kuriems reikėtų tobulinti šią fizinę ypatybę, buvo 18 metų grupėje. Sveikatos rizikos zonoje daugiausia buvo 18 metų berniukų, tačiau bendra rizikos dalis išlieka nedidelė.

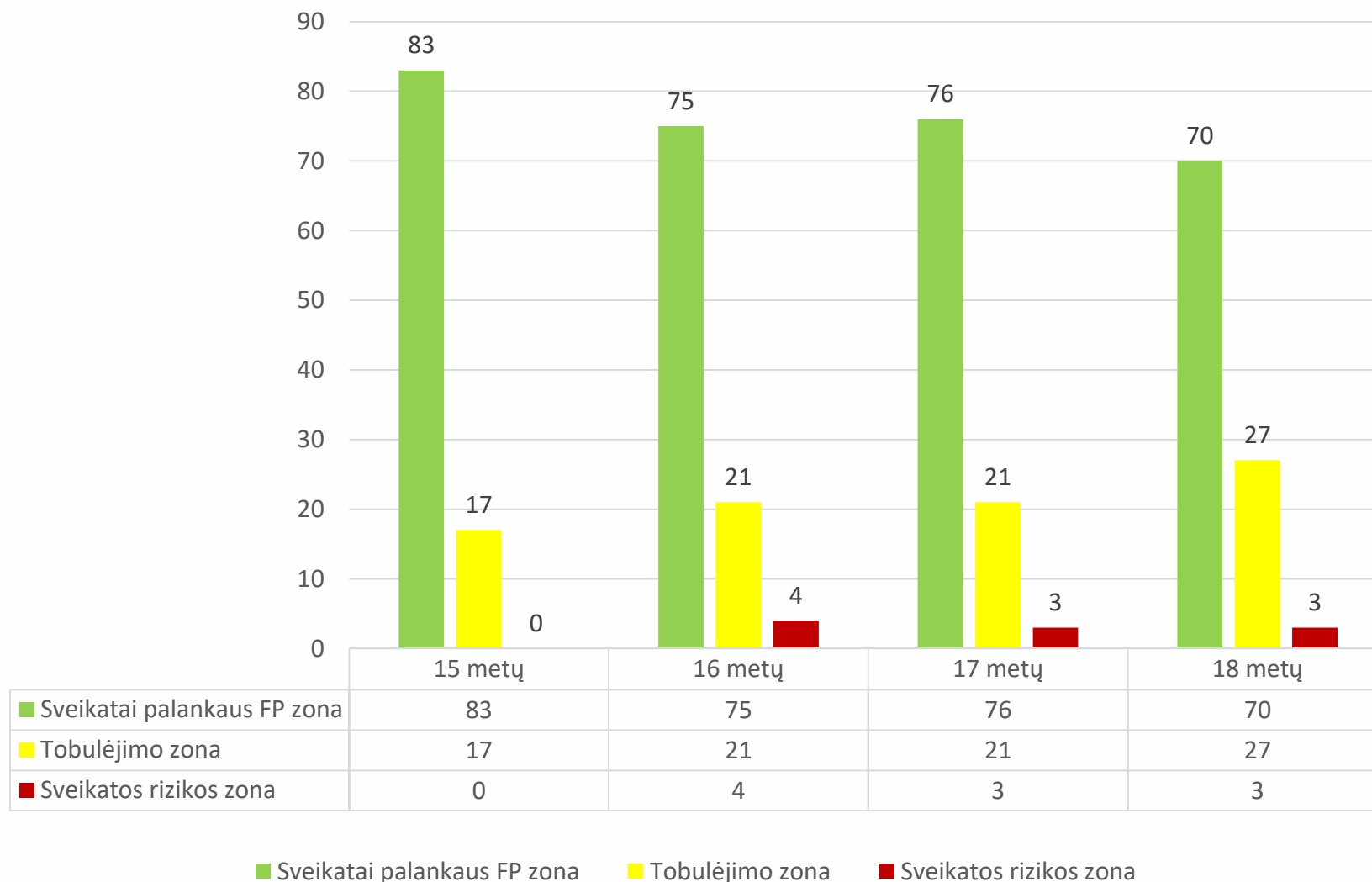
Kybojimo sulenktomis rankomis (s) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas (proc.)



Berniukų kybojimo sulenktomis rankomis testo rezultatai rodo, kad dauguma mokinių pasižymi gera viršutinės kūno dalies raumenų ištverme. Į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zoną pateko 70 % berniukų, į tobulėjimo zoną – 28 %, o į sveikatos rizikos zoną – 2 %.

Geriausi rezultatai stebimi 16–18 metų amžiaus grupėse. Tobulėjimo zonoje daugiausia buvo 16 ir 18 metų berniukų, o sveikatos rizikos zonoje – daugiausia 16 metų berniukų.

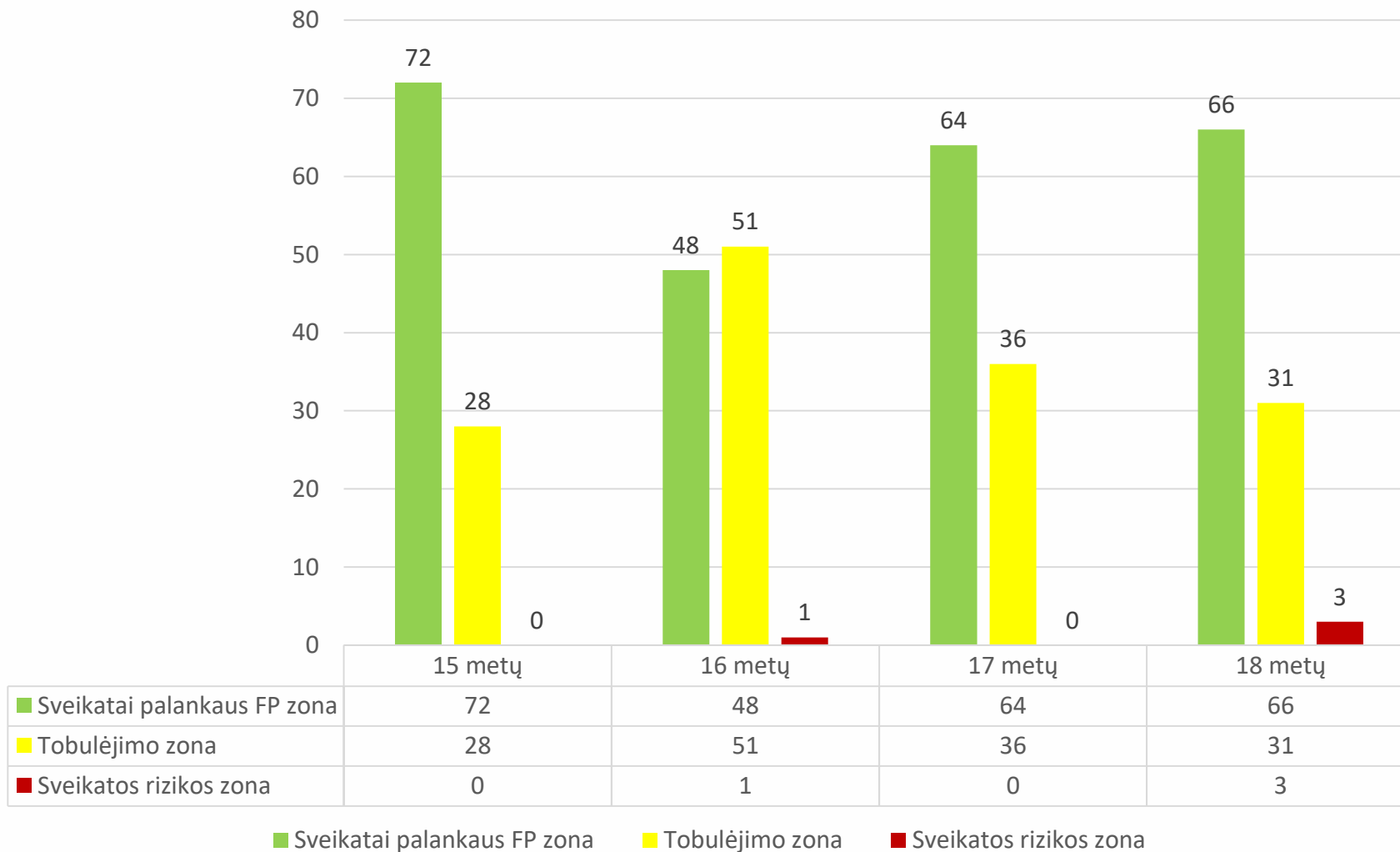
10 x 5 m bėgimo šaudykle (s) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas (proc.)



Berniukų 10 × 5 m bėgimo šaudykle testo rezultatai rodo, kad dauguma mokinių pasižymi gera greitumo, vikrumo ir judesių koordinacijos išverme. Į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zoną pateko 76 % berniukų, į tobulėjimo zoną – 22 %, o į sveikatos rizikos zoną – 2 %.

Geriausi rezultatai stebimi 16–18 metų amžiaus grupėse. Tobulėjimo zonoje daugiausia buvo 16 ir 18 metų berniukų, o sveikatos rizikos zonoje – daugiausia 16 metų amžiaus berniukų.

20 m bėgimo šaudykle (s) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas (proc.)

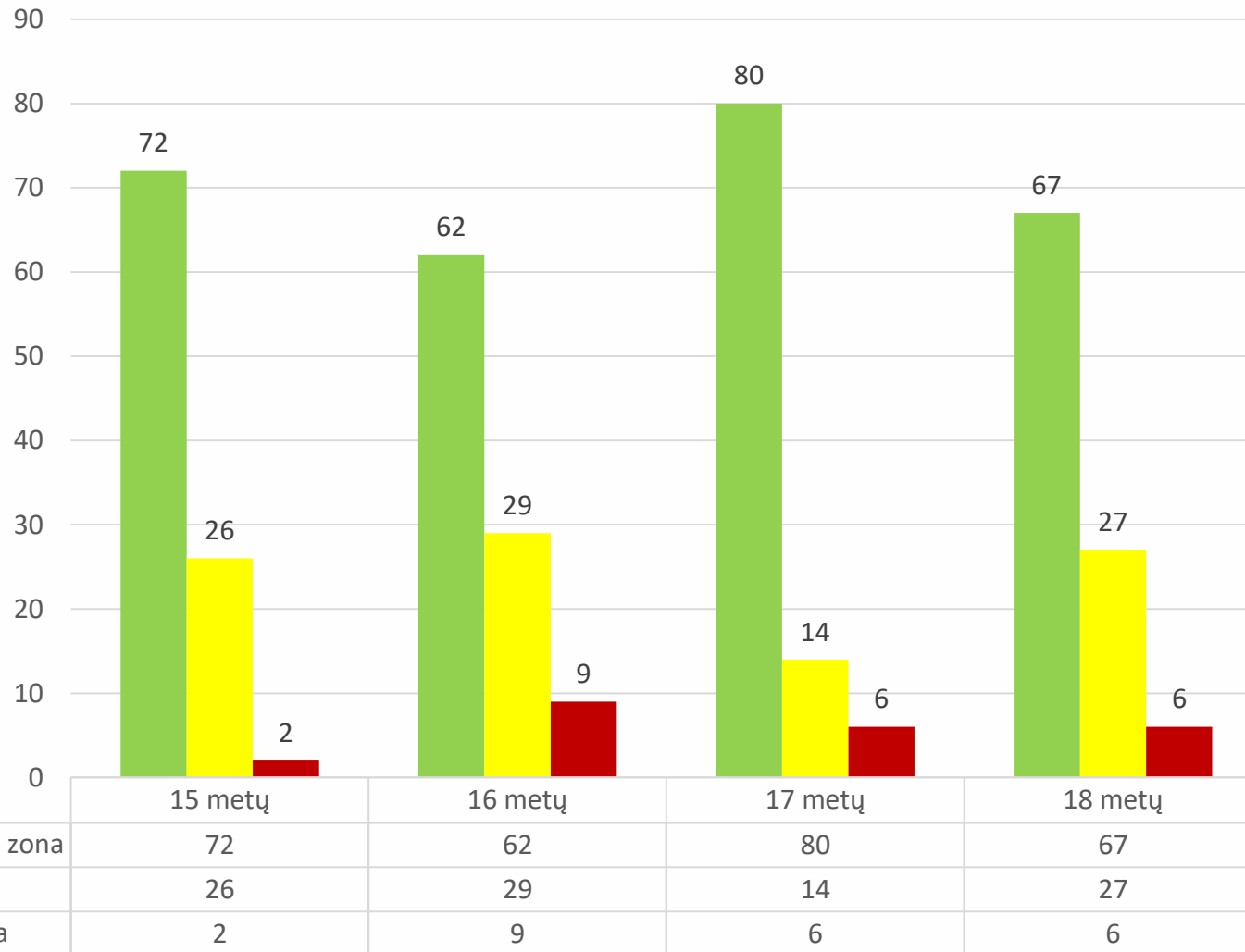


Berniukų 20 m bėgimo šaudykle testo rezultatai rodo, kad dauguma mokinių pasižymi pakankamu širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumu bei ištverme. Į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zoną pateko 63 % berniukų, į tobulėjimo zoną – 36,5 %, o į sveikatos rizikos zoną – 0,5 %.

Geriausi rezultatai stebimi 18 metų amžiaus grupėje, o tobulėjimo zonoje daugiausia buvo 16 metų berniukų. Sveikatos rizikos zonoje daugiausia buvo 18 metų amžiaus berniukų, tačiau bendra rizikos dalis išlieka nedidelė.

**Pagrindinio ir vidurinio ugdymo mokinių fizinio
pajėgumo testų analizė
(mergaičių)**

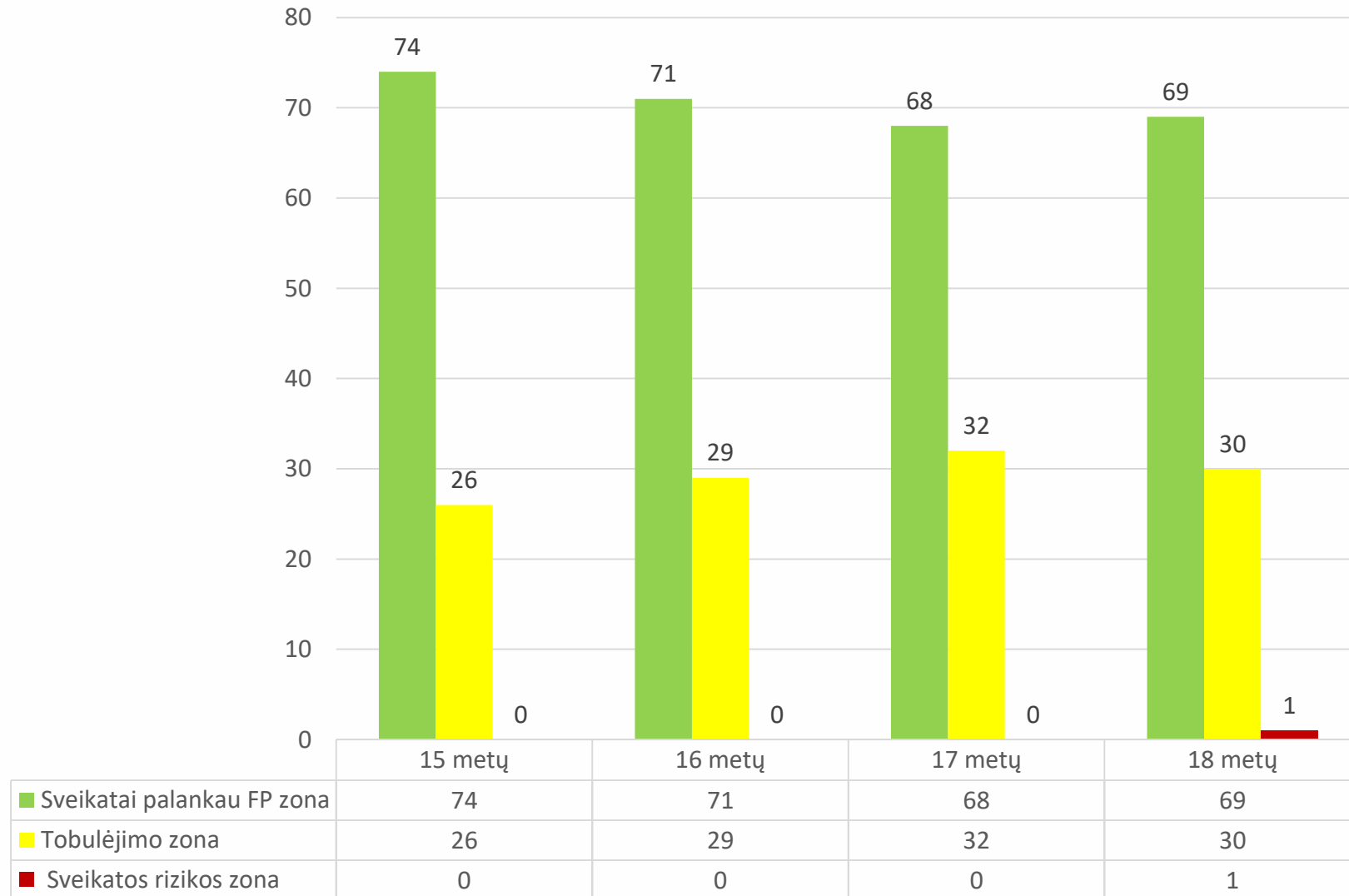
„Flamingo“ (užlipimų ant buomelio sk./1min.)
testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas (proc.)



Mergaičių „Flamingo“ testo rezultatai rodo, kad dauguma mokinių pasižymi gera pusiausvyra ir koordinacija. Į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zoną pateko 70 % mergaičių, į tobulėjimo zoną – 24 %, o į sveikatos rizikos zoną – 6%.

Didžiausia dalis mergaičių, patekusių į sveikatai palankią zoną, buvo 17–18 metų amžiaus grupėse. Tobulėjimo zonoje daugiausia buvo 16 ir 18 metų mergaičių, o sveikatos rizikos zonoje – taip pat 16 ir 18 metų mokinių.

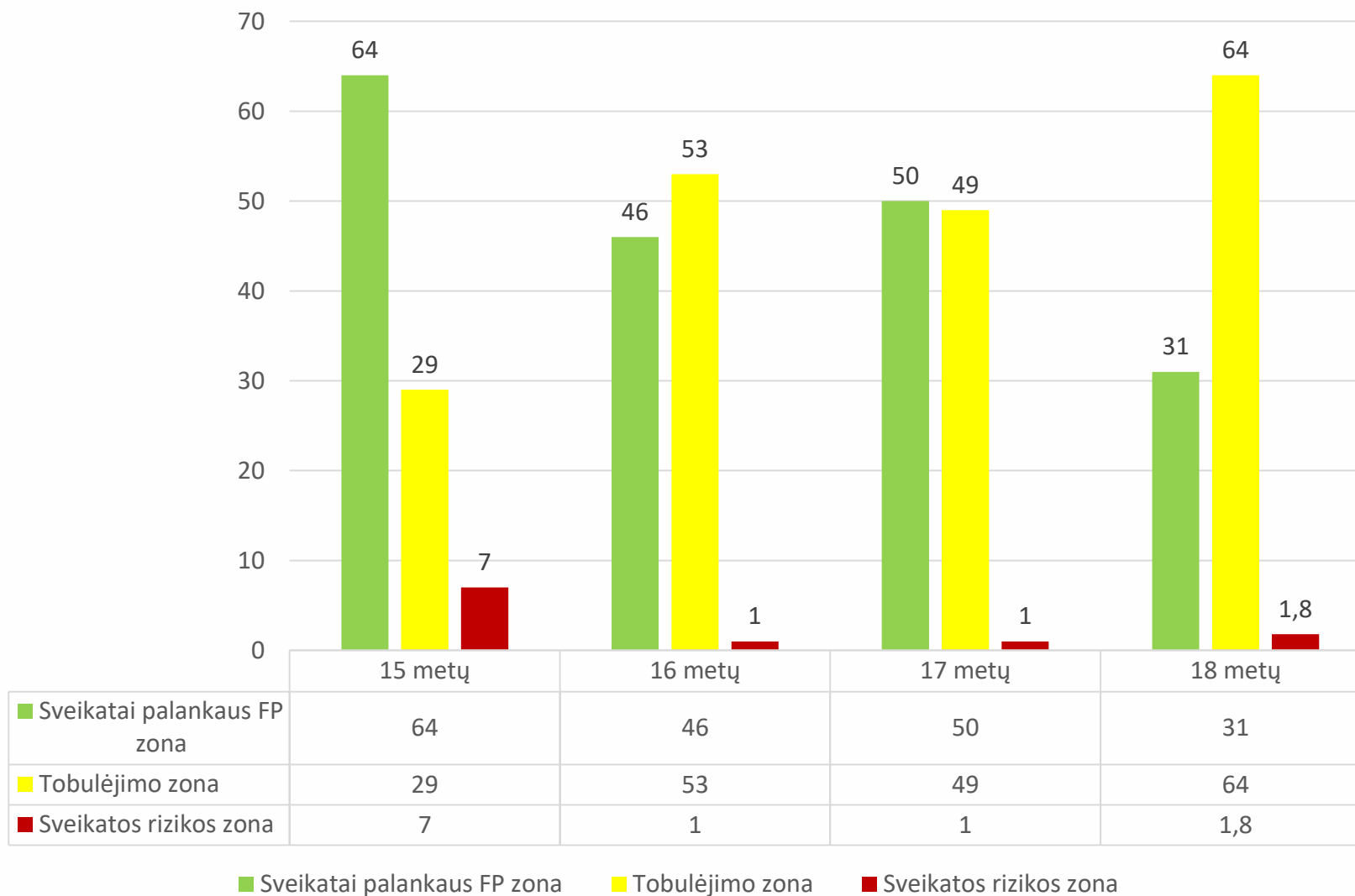
Sėstis ir siekti (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas (proc.)



Mergaičių „Sėstis ir siekti“ testo rezultatai rodo, kad dauguma mokinių pasižymi geru lankstumu. Į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zoną pateko 70,5 % mergaičių, į tobulėjimo zoną – 29,3 %, o į sveikatos rizikos zoną – tik 0,2 %.

Geriausi rezultatai stebimi 18 metų amžiaus grupėje. Tobulėjimo zonoje daugiausia buvo 17 ir 18 metų mergaičių, o sveikatos rizikos zonoje buvo viena 18 metų amžiaus mergaitė.

Šuolio į tolį (cm) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas (proc.)

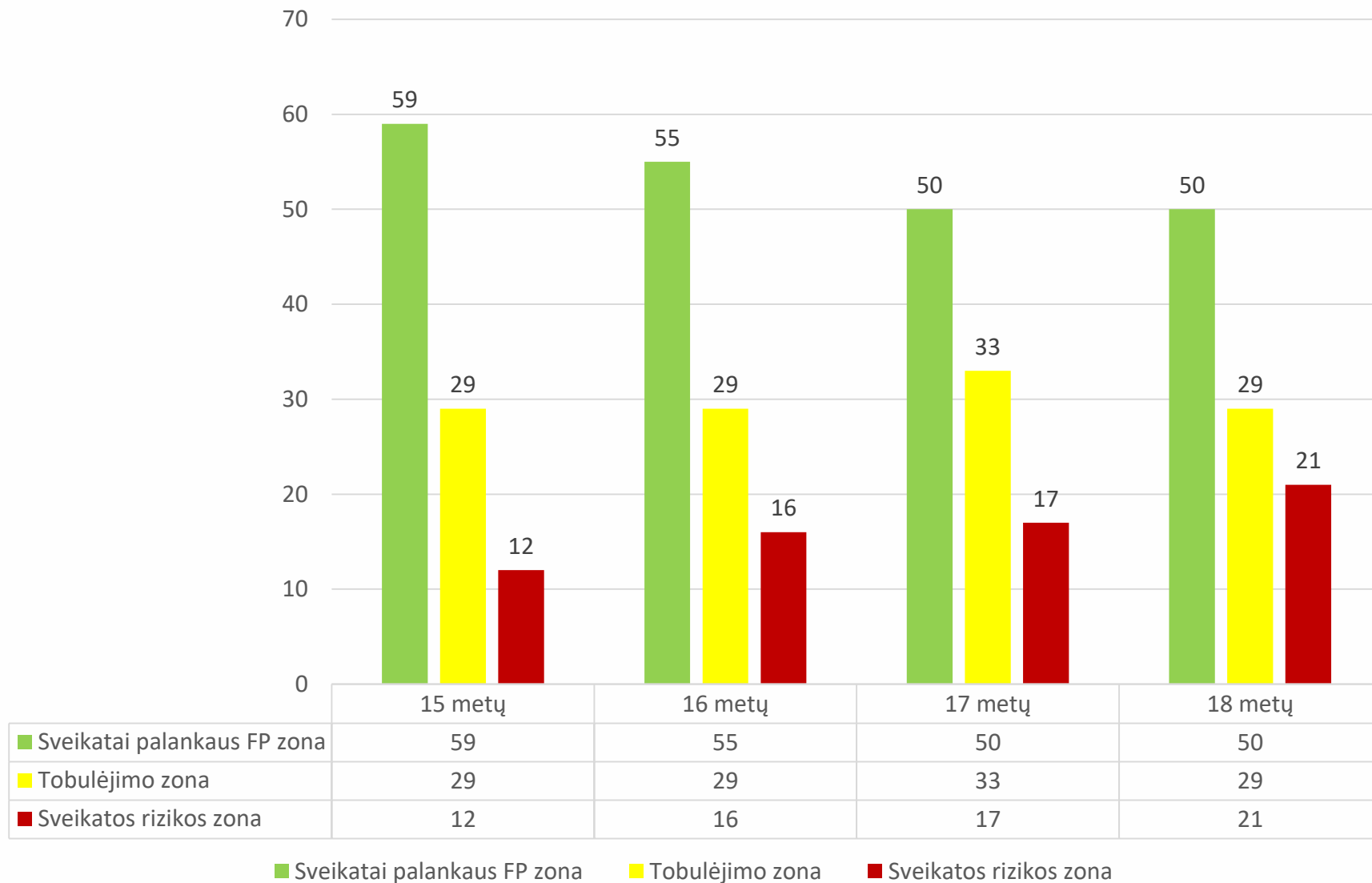


Mergaičių šuolio į tolį iš vietos testo rezultatai rodo, kad 48 % mergaičių pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zoną, tačiau daugiau nei pusė – 49 % – buvo tobulėjimo zonoje, o į sveikatos rizikos zoną – 3%.

Tai rodo, kad mergaitėms aktualu stiprinti kojų raumenų jėgą ir staigiąją galią.

Geriausi rezultatai stebimi 17 metų amžiaus grupėje, o daugiausia tobulėjimo ir sveikatos rizikos zonoje esančių mokinių buvo 18 metų mergaičių grupėje.

Kybojimo sulenktomis rankomis (s) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas (proc.)

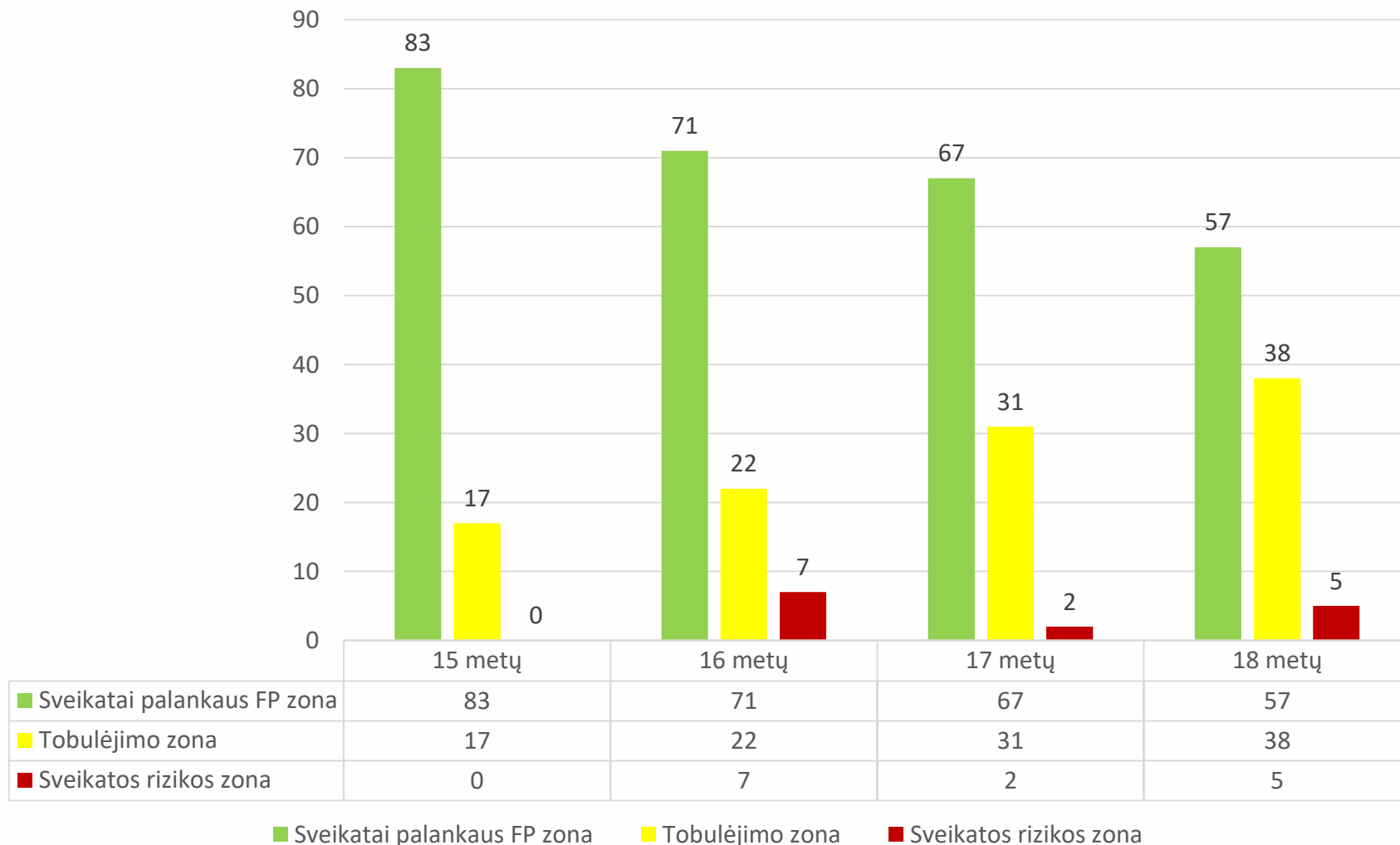


Mergaičių kybojimo sulenktomis rankomis testo rezultatai rodo, kad daugiau nei pusė mokinių pateko į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zoną. Žaliojoje zonoje buvo 53,5 % mergaičių, geltonojoje – 30 %, o sveikatos rizikos zonoje – 16,5%.

Tai vienas iš testų, kuriame mergaičių sveikatos rizikos zonos dalis yra didesnė, todėl reikėtų daugiau dėmesio skirti viršutinės kūno dalies raumenų jėgos ir ištvermės lavinimui.

Geriausius rezultatus stebimi 16–18 metų amžiaus grupėse, o sveikatos rizikos zonoje daugiausia buvo 18 metų mergaičių.

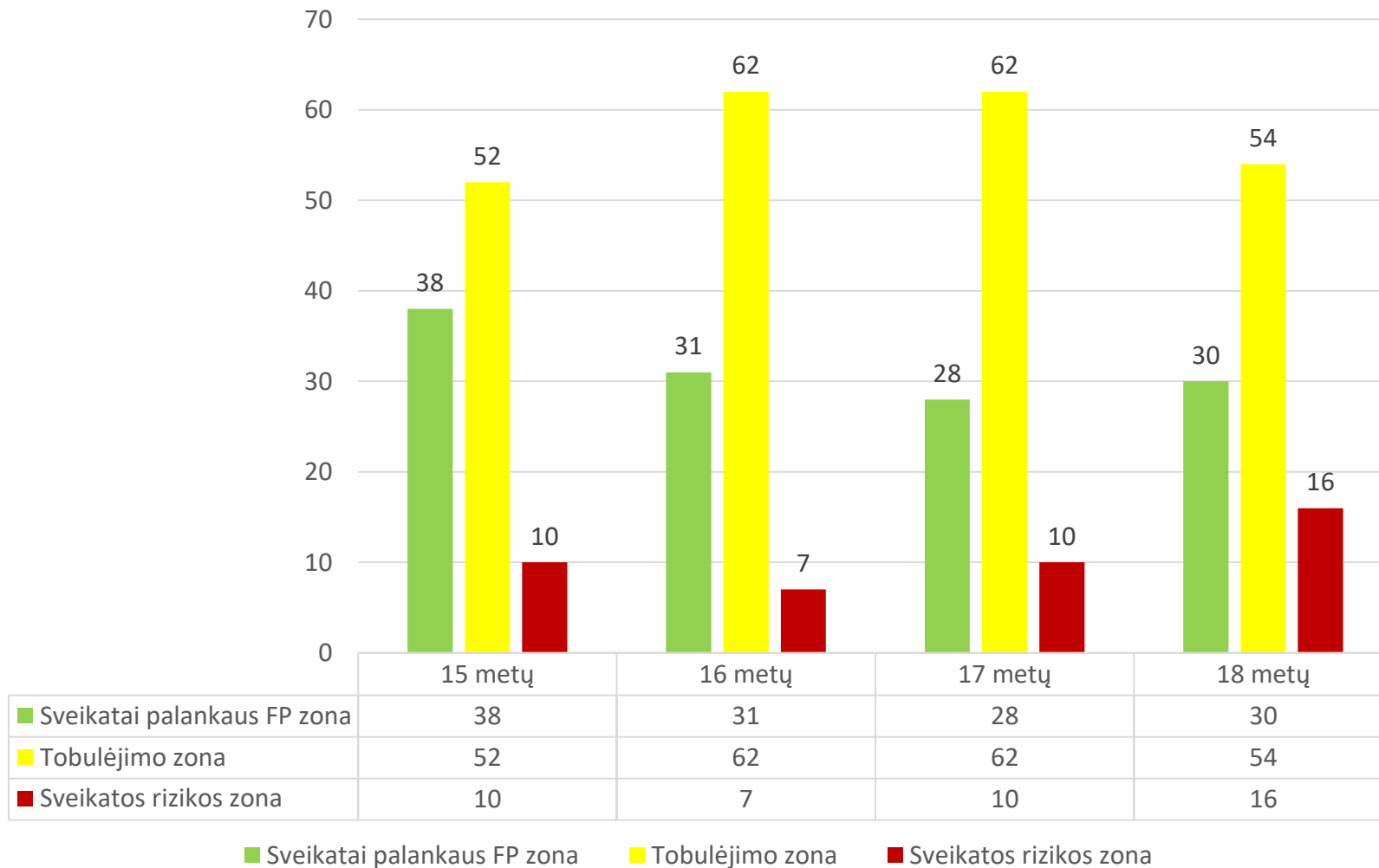
10 x 5 m bėgimo šaudykle (s) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas (proc.)



Mergaičių 10 × 5 m bėgimo šaudykle testo rezultatai rodo, kad dauguma mokinių pasižymi gera greitumu, vikrumo ir judesių koordinacija. Į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zoną pateko 69,5 % mergaičių, į tobulėjimo zoną – 27 %, o į sveikatos rizikos zoną – 0,5 %.

Didžiausia dalis mergaičių, patekusių į sveikatai palankią zoną, buvo 16–18 metų amžiaus grupėse. Tobulėjimo zonoje daugiausia buvo 18 metų mergaičių, o sveikatos rizikos zonoje – 16 ir 18 metų amžiaus mergaitės.

20 m bėgimo šaudykle (s) testo rezultatų pasiskirstymas pagal zonas (proc.)



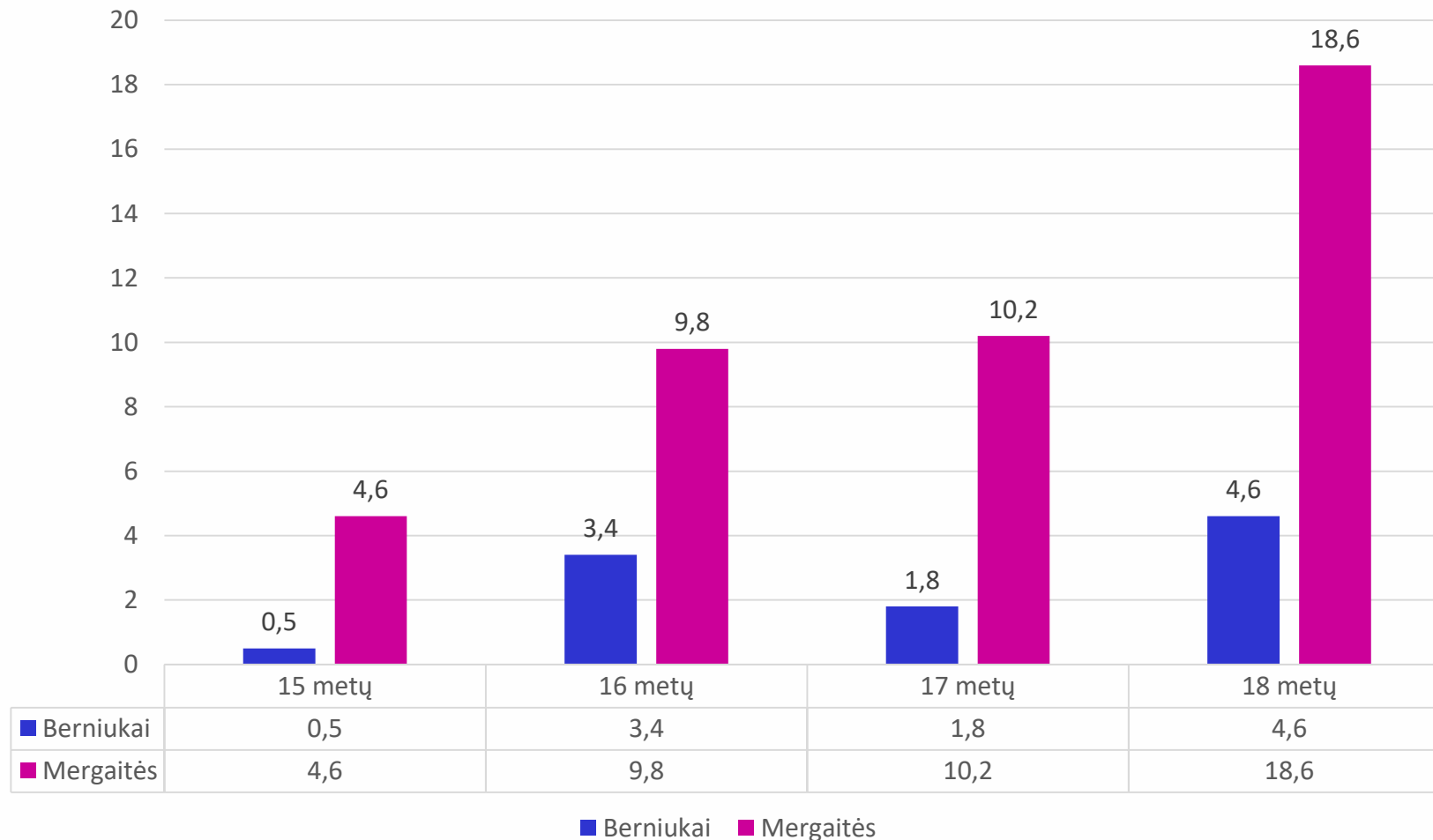
Mergaičių 20 m bėgimo šaudykle testo rezultatai rodo, kad didžioji dalis mokinių pateko tobulėjimo zoną – 57 %, į sveikatai palankaus fizinio pajėgumo zoną pateko 32 % mergaičių, o sveikatos rizikos zonoje – 11 %.

Šis testas atspindi širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą bei bendrą ištvėrmę, todėl didesnė sveikatos rizikos zonos dalis rodo poreikį daugiau dėmesio skirti ištvėrmės lavinimui.

Geriausi rezultatai stebimi 18 metų amžiaus grupėje, o sveikatos rizikos zonoje daugiausia buvo 16 ir 18 metų mergaičių.

Mokinių analizė pagal amžių, patekusių į sveikatos rizikos grupes

15-18 metų amžiaus berniukų ir mergaičių absoliutus skaičius patekusių į sveikatos rizikos zoną (proc.)



Palyginus berniukų ir mergaičių patekimą į sveikatos rizikos zoną pagal amžių, matyti, kad mergaičių rodikliai yra aukštesni visose amžiaus grupėse.

Didžiausia rizikos zonos dalis nustatyta 18 metų mergaičių grupėje – 18,6 %, o berniukų grupėje didžiausias rodiklis taip pat stebimas tarp 18 metų mokinių – 4,6 %.

Šie duomenys rodo, kad vyresnių mokinių, ypač mergaičių, fizinio pajėgumo stiprinimui reikėtų skirti daugiau dėmesio.

Apibendrinimas

- Apibendrinant 2025–2026 m. m. Klaipėdos Baltijos gimnazijos mokinių fizinio pajėgumo testavimo rezultatus, matyti, kad daugumos mokinių fizinis pajėgumas atitinka sveikatai palankią arba tobulėjimo zoną.
- Geriausi berniukų rezultatai nustatyti 10 × 5 m bėgimo šaudykle ir kybojimo sulenktomis rankomis testuose.
- Mergaičių rezultatuose palankiausiai išsiskyrė „Flamingo“ bei „sėstis ir siekti“ testai.
- Didesnio dėmesio reikalauja mergaičių kybojimo sulenktomis rankomis ir 20 m bėgimo šaudykle rezultatai, nes šiuose testuose fiksuota didesnė sveikatos rizikos zonos dalis.

Rekomendacijos

Išanalizavus 2025-2026 m.m. Klaipėdos Baltijos gimnazijos mokinių, besimokančių pagal pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo duomenis, pateikiamos rekomendacijos:

- Atsižvelgiant į fizinio pajėgumo testavimo rezultatus, rekomenduojama didesnę dėmesį skirti mokinių fizinių ypatybių stiprinimui, kurios dažniau pateko į tobulėjimo arba sveikatos rizikos zonas. Berniukų grupėje aktualu stiprinti kojų raumenų jėgą, staigiąją galią ir bendrą išsvermę, o mergaičių grupėje – viršutinės kūno dalies raumenų išsvermę bei širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą.
- Fizinio ugdymo pamokose rekomenduojama dažniau įtraukti pratimus, lavinančius bendrą išsvermę, raumenų jėgą, pusiausvyrą, koordinaciją ir lankstumą. Ypač naudingi būtų pratimai su savo kūno svoriu, estafetės, vikrumo užduotys, tempimo pratimai, išsvermės bėgimai bei žaidybinės fizinio aktyvumo formos.
- Mokinių, patekusių į tobulėjimo ar sveikatos rizikos zonas, rezultatus rekomenduojama naudoti ne kaip vertinimą, o kaip pagalbinę informaciją planuojant individualias ir grupines fizinio aktyvumo skatinimo priemones.



**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