



**KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS**

**Klaipėdos miesto „Ažuolyno“ gimnazijos  
fizinio pajėgumo testavimo 2025-2026 m.m.  
duomenų analizė**

**Visuomenės sveikatos specialistės**

**Indrė Pašviestė,**

**Viktorija Judvytė**

**Klaipėda, 2026 m.**



## FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO APRAŠYMAS

- **Mokinių fizinio pajėgumo testas – tai standartizuota užduotis, skirta įvertinti mokinių fizinio pajėgumo lygį.**
- Lietuvos Respublikoje šis testavimas yra vykdomas visose bendrojo ugdymo pakopose – pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programose dalyvaujantiems mokiniams.
- Testavimo vykdymas reglamentuojamas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro patvirtinta tvarka, suderinta su švietimo, mokslo ir sporto ministru, vadovaujantis Lietuvos Respublikos įstatymo nuostatomis (2019 m. sausio 1 d., Įstatymo Nr. XII-2619, 12 straipsnio 5 dalis).



## MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO SVARBA (1)

- **Fizinis pajėgumas yra esminis veiksnys vaiko augimo ir raidos procese – jis prisideda prie optimalios kūno kompozicijos formavimosi, palaiko proporcingus kaulų, raumenų ir riebalų audinių santykius.**
- Fizinio pajėgumo vertinimas laikytinas viena iš sveikatinamojo fizinio aktyvumo priemonių, kuri turėtų būti integruota į mokinių sveikatos ugdymo procesą siekiant skatinti fizinį raštingumą tiek tarp vaikų, tiek tarp jų tėvų.
- Mažas mokinių fizinio aktyvumo lygis priskiriamas prie reikšmingų rizikos veiksnių, susijusių su padidėjusia lėtinių neinfekcinių ligų rizika, įskaitant širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimus, 2 tipo cukrinį diabetą, arterinę hipertenziją bei bendrą mirtingumo rodiklių augimą.



## MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO SVARBA (2)

- Prie mokinių žemo fizinio pajėgumo prisideda daugybė tarpusavyje susijusių veiksnių, tarp kurių išskirtini sėslus gyvenimo būdas, nevisavertė mityba, individualūs įgimti organizmo ypatumai, žalingi įpročiai, psichikos sveikatos sutrikimai bei neigiamos emocinės būsenos.



## MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO ŽYMĖJIMAS

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

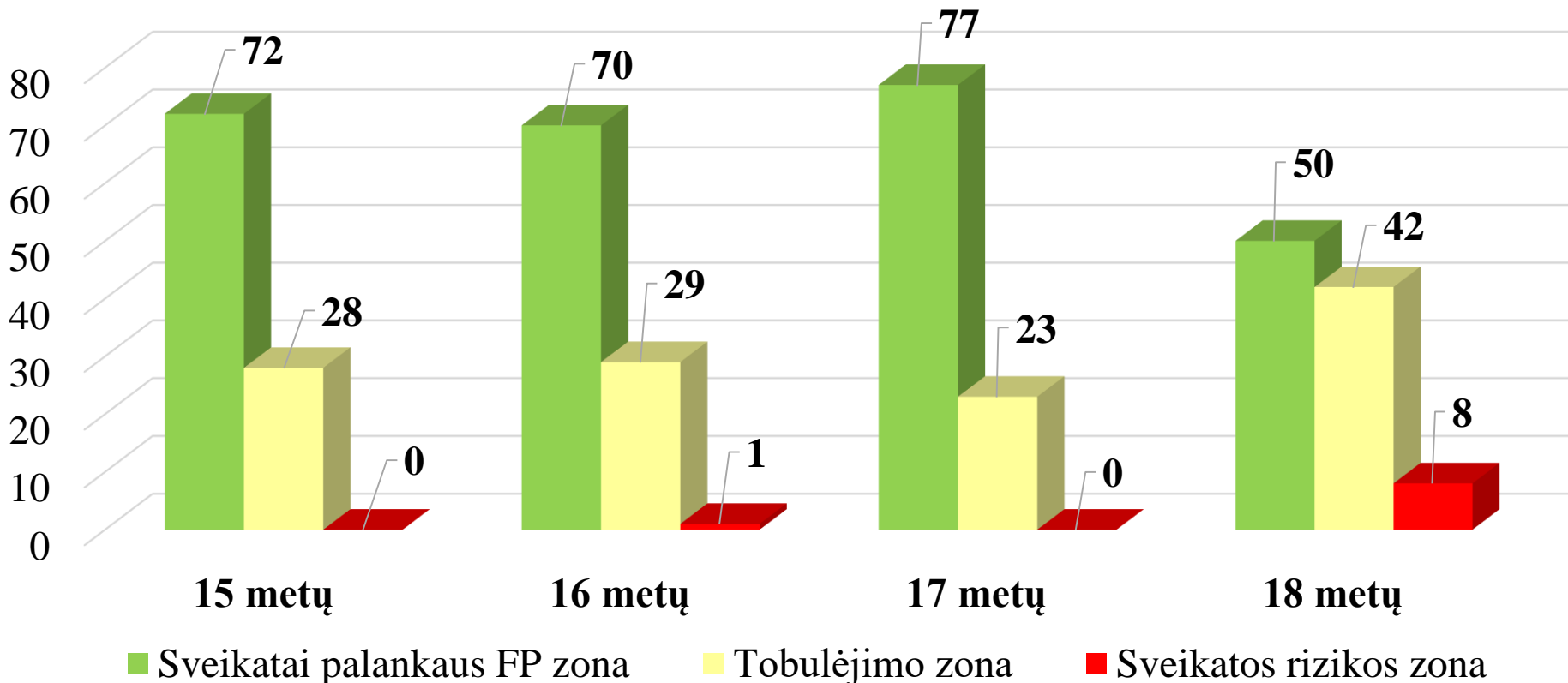
*\*Jei bent vienos mokinio fizinės ypatybės rezultatas priskirtas **sveikatos rizikos zonai**, tokią informaciją tėvams (globėjams) teikia mokytojas ir organizuojamas individualus mokinio, tėvų, mokytojo ir visuomenės sveikatos specialisto susitikimas, kuriame aptariamos galimos rizikos mokinio sveikatai bei rekomendacijos atitinkamai (-oms) fizinei (-ėms) ypatybei (-ėms) gerinti.*



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

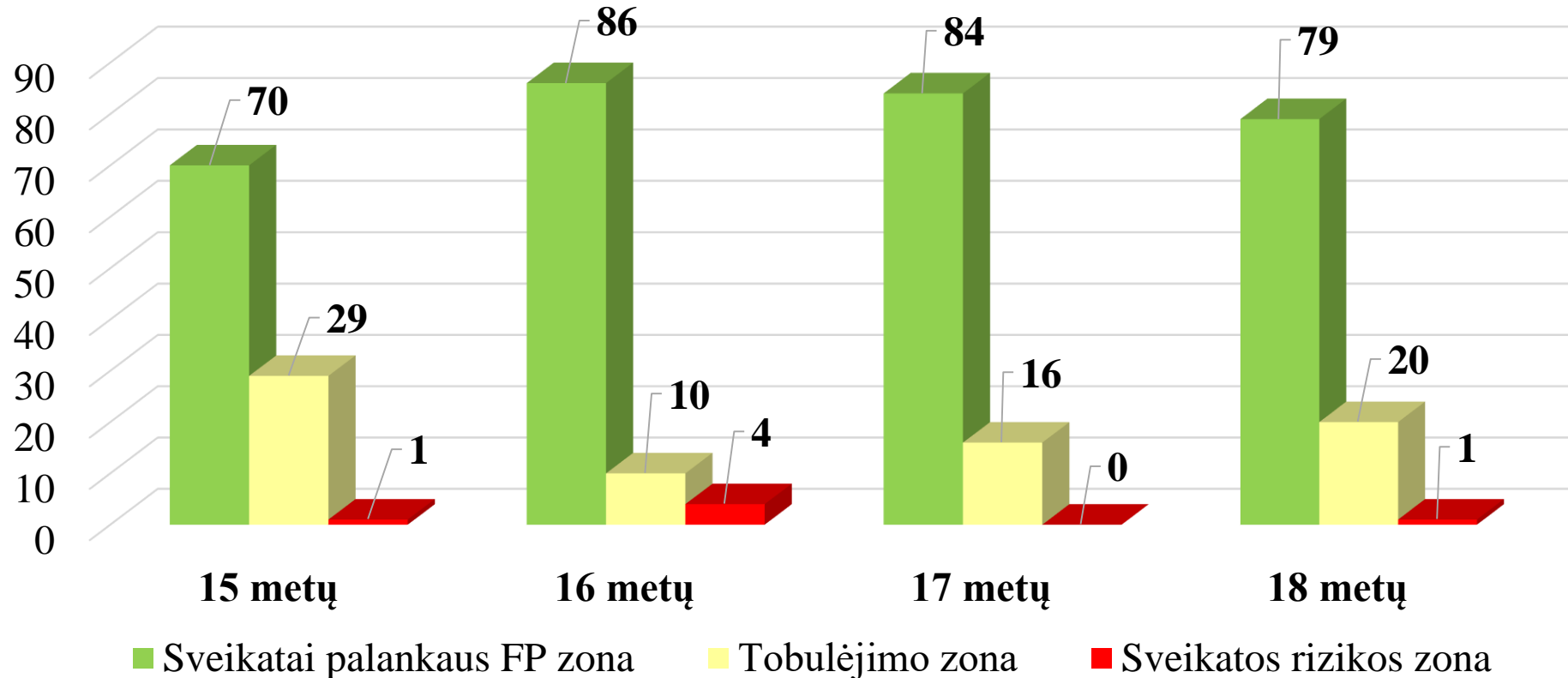
# FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO REZULTATAI

## FLAMINGO TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.) (B)



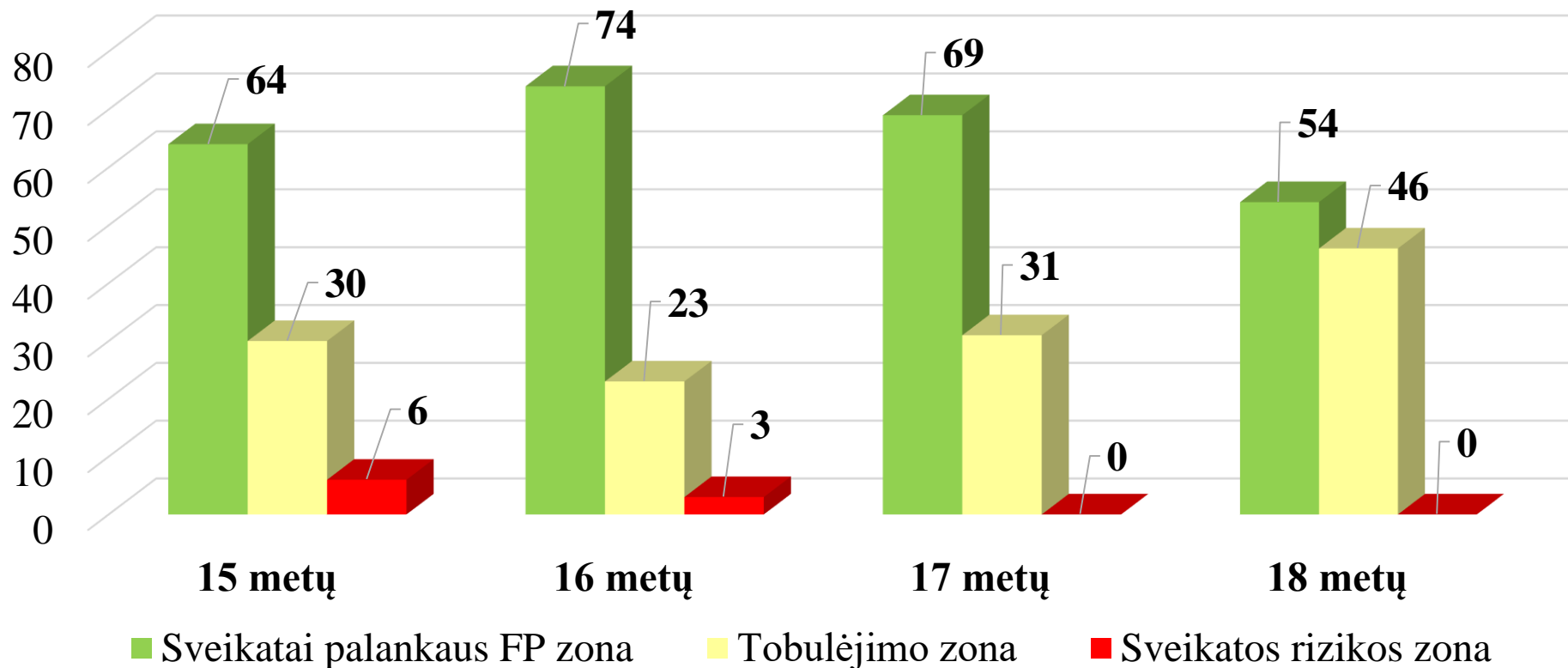
1 pav. 15-18 metų amžiaus **berniukų** dalis (proc.) pagal flamingo (užlipimų ant buomelio sk./1min) testo įvertinimą

## FLAMINGO TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.) (M)



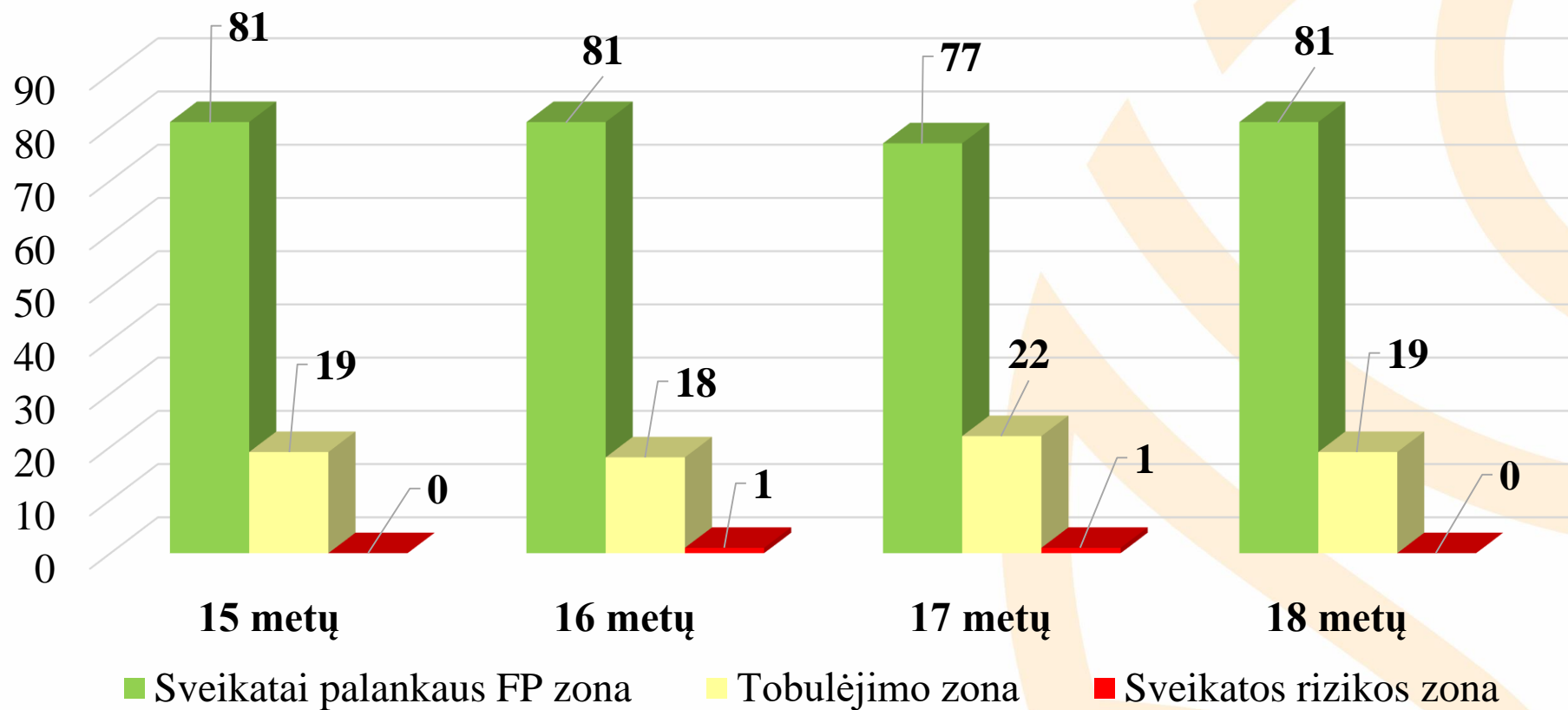
**2 pav.** 15-18 metų amžiaus **mergaičių** dalis (proc.) pagal flamingo (užlipimų ant buomelio sk./min.) testo įvertinimą

## SĖSTIS IR SIEKTI TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.) (B)



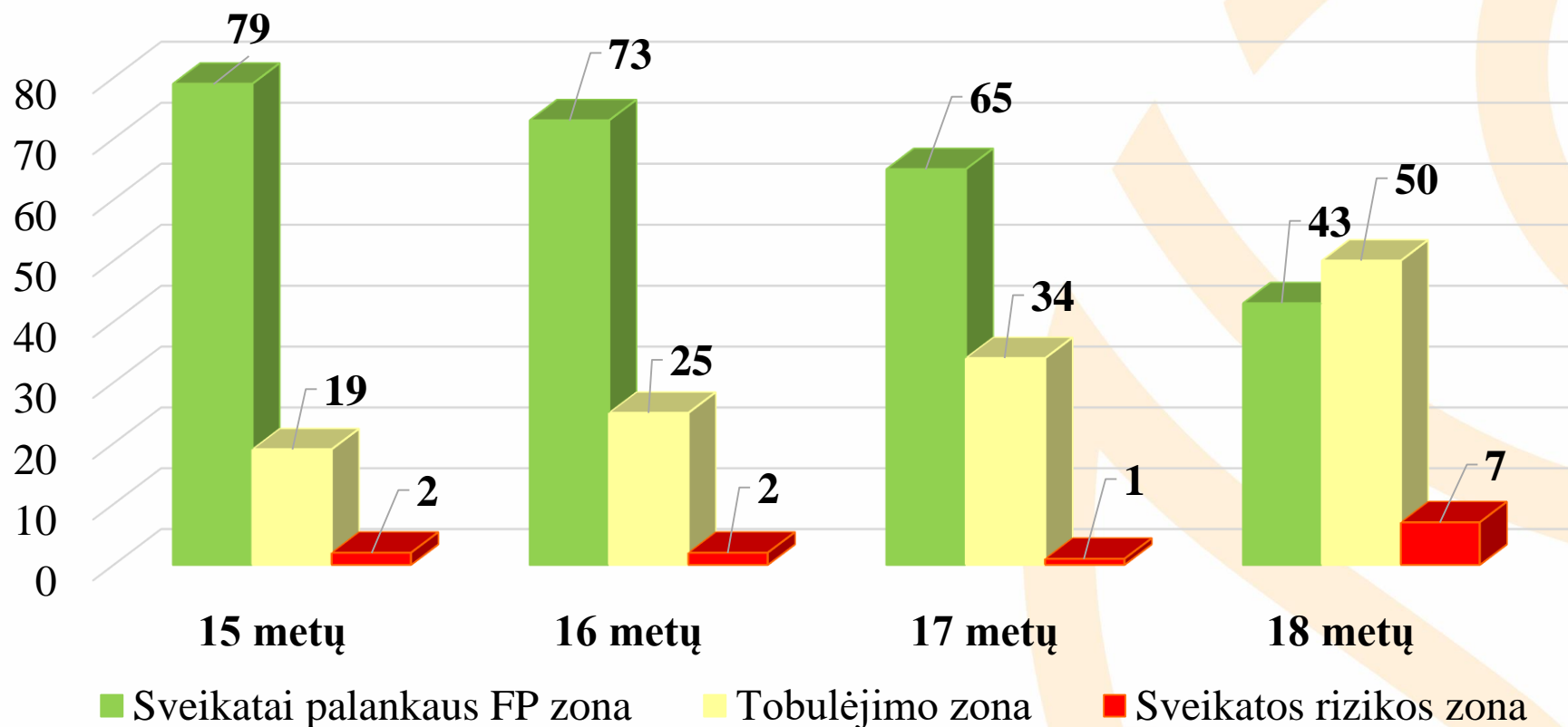
3 pav. 15-18 metų amžiaus **berniukų** dalis (proc.) pagal sėstis ir siekti testo įvertinimą

## SĒSTIS IR SIEKTI TESTO ĪVERTINIMAS (PROC.) (M)



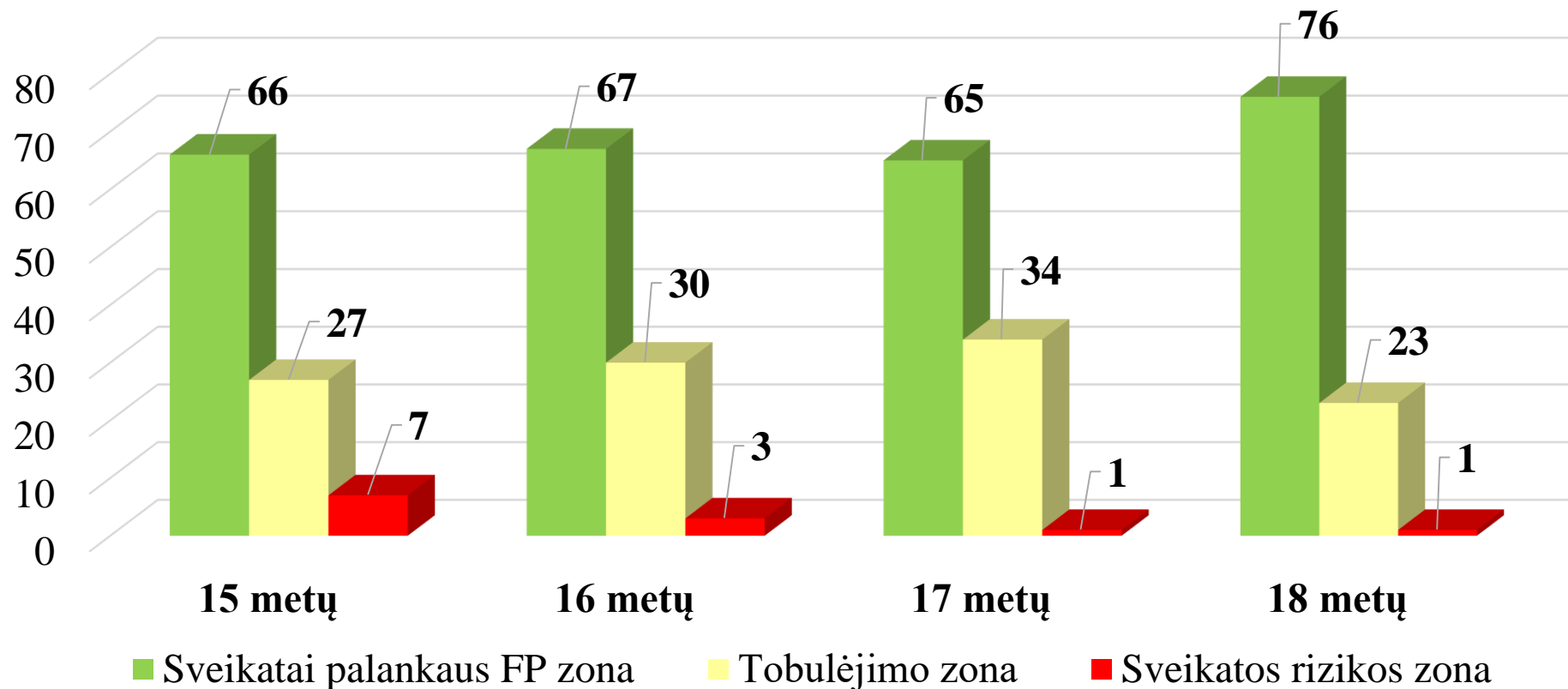
**4 pav.** 15-18 metu amžiaus **mergaiču** dalis (proc.) pagal sēstis ir siekti testo īvertinimā

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



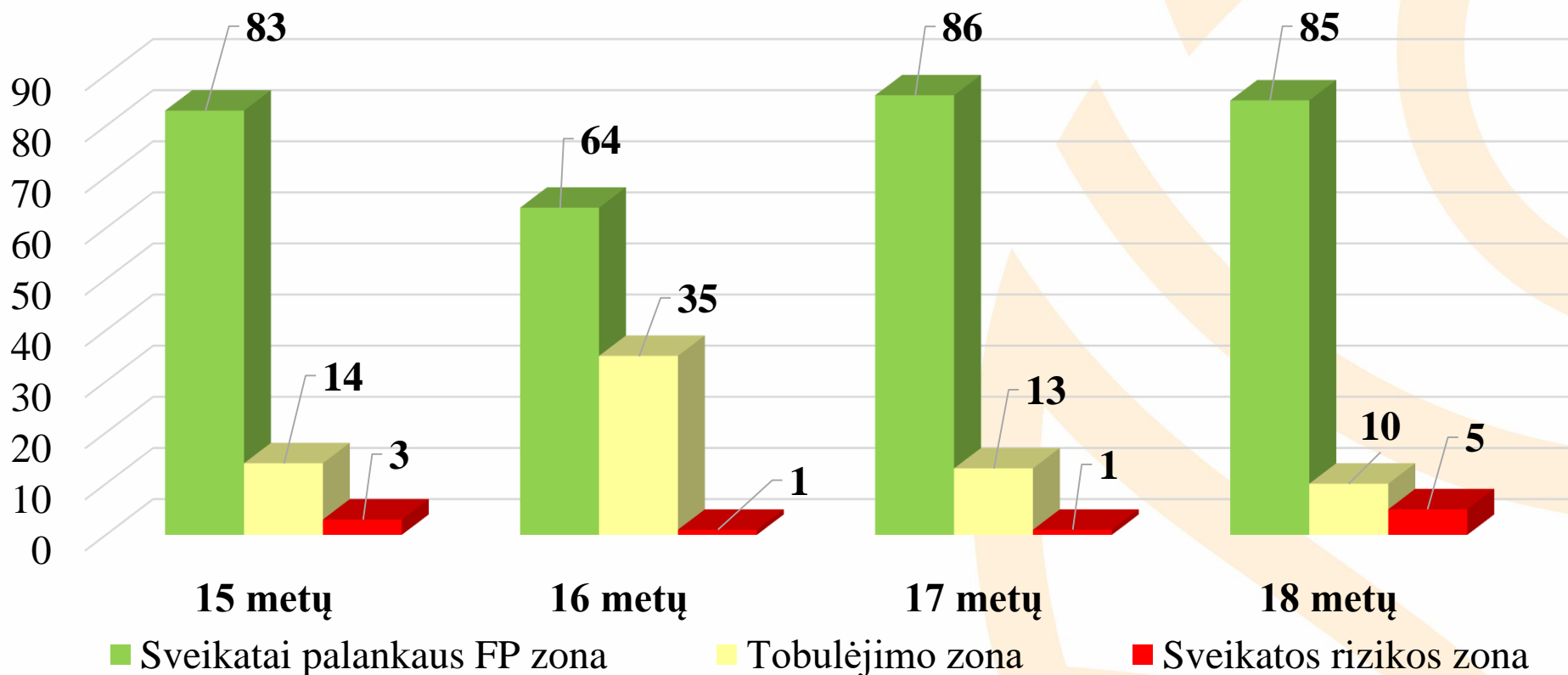
**5 pav.** 15-18 metų amžiaus **berniukų** dalis (proc.) pagal šuolis į tolį iš vietos (cm) įvertinimą

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



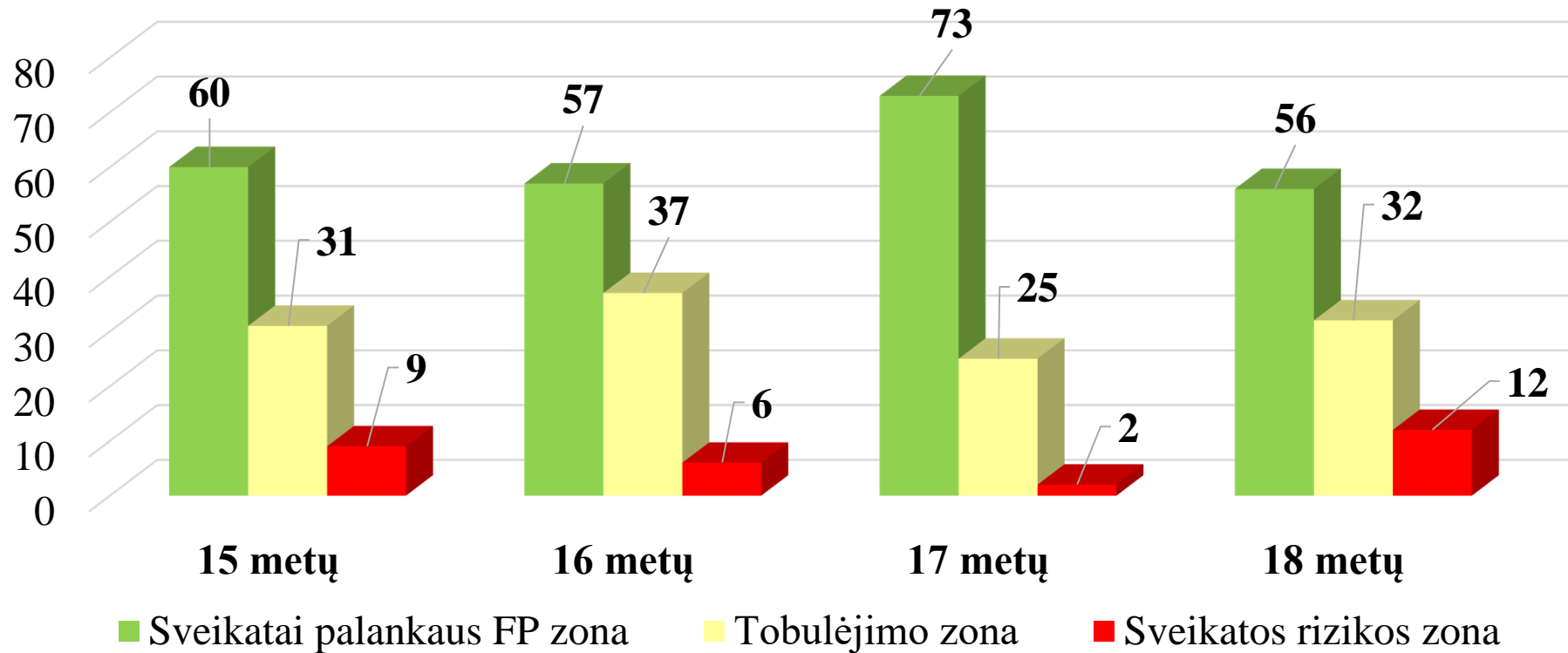
6 pav. 15-18 metų amžiaus **mergaičių** dalis (proc.) pagal šuolis į tolį iš vietos (cm) įvertinimą

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



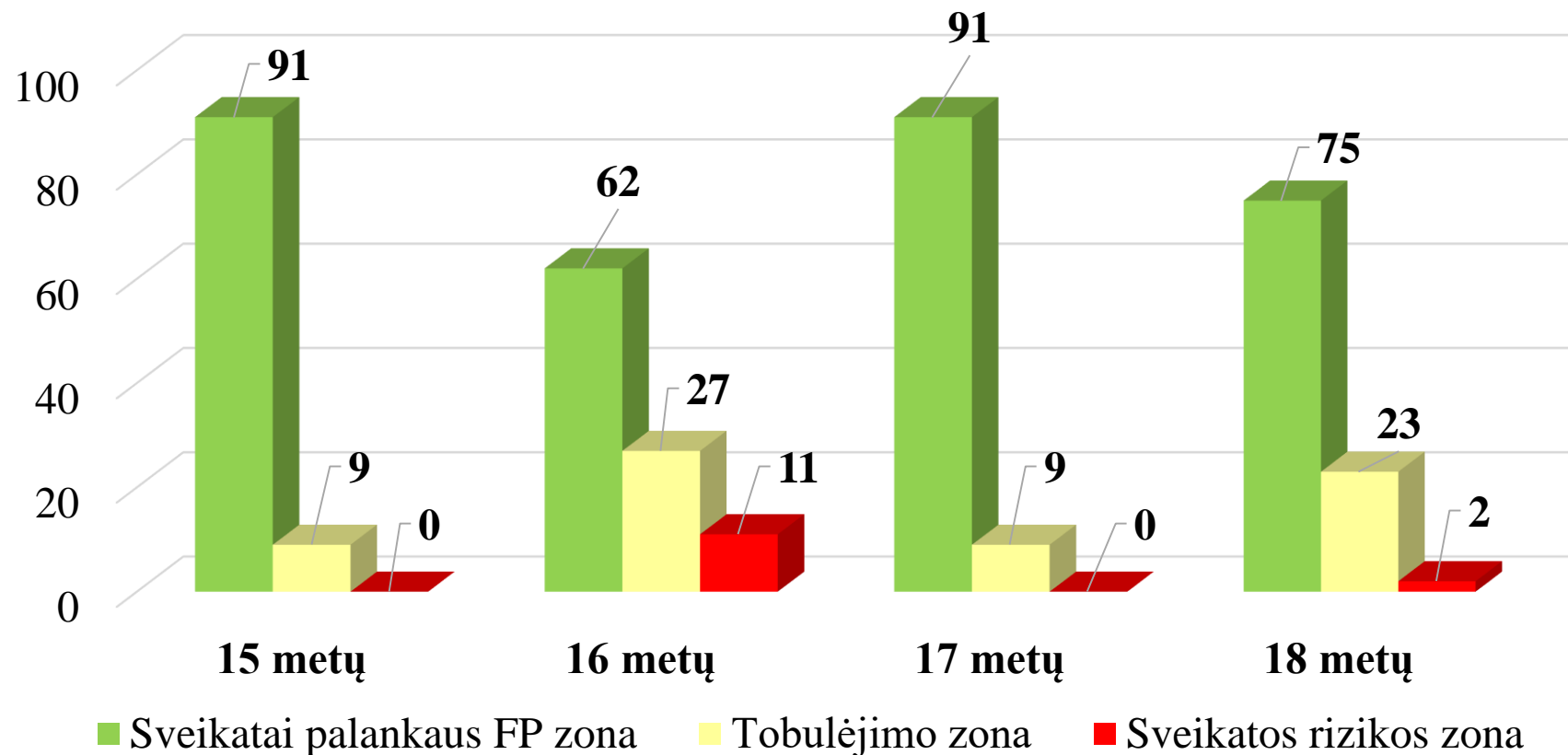
7 pav. 15-18 metų amžiaus **berniukų** dalis (proc.) pagal kybojimas sulenktomis rankomis (s) įvertinimą

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



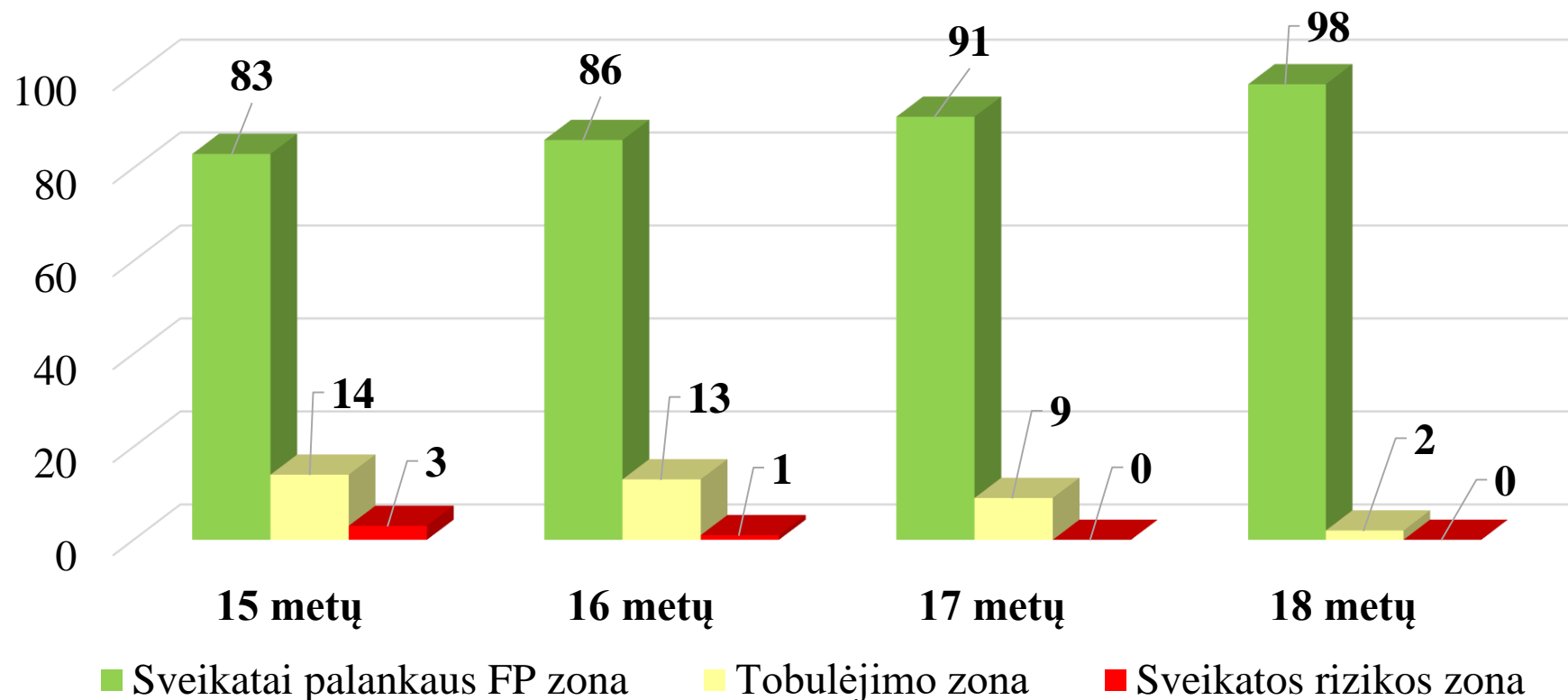
8 pav. 15-18 metų amžiaus **mergaičių** dalis (proc.) pagal kybojimas sulenktomis rankomis (s) įvertinimą

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



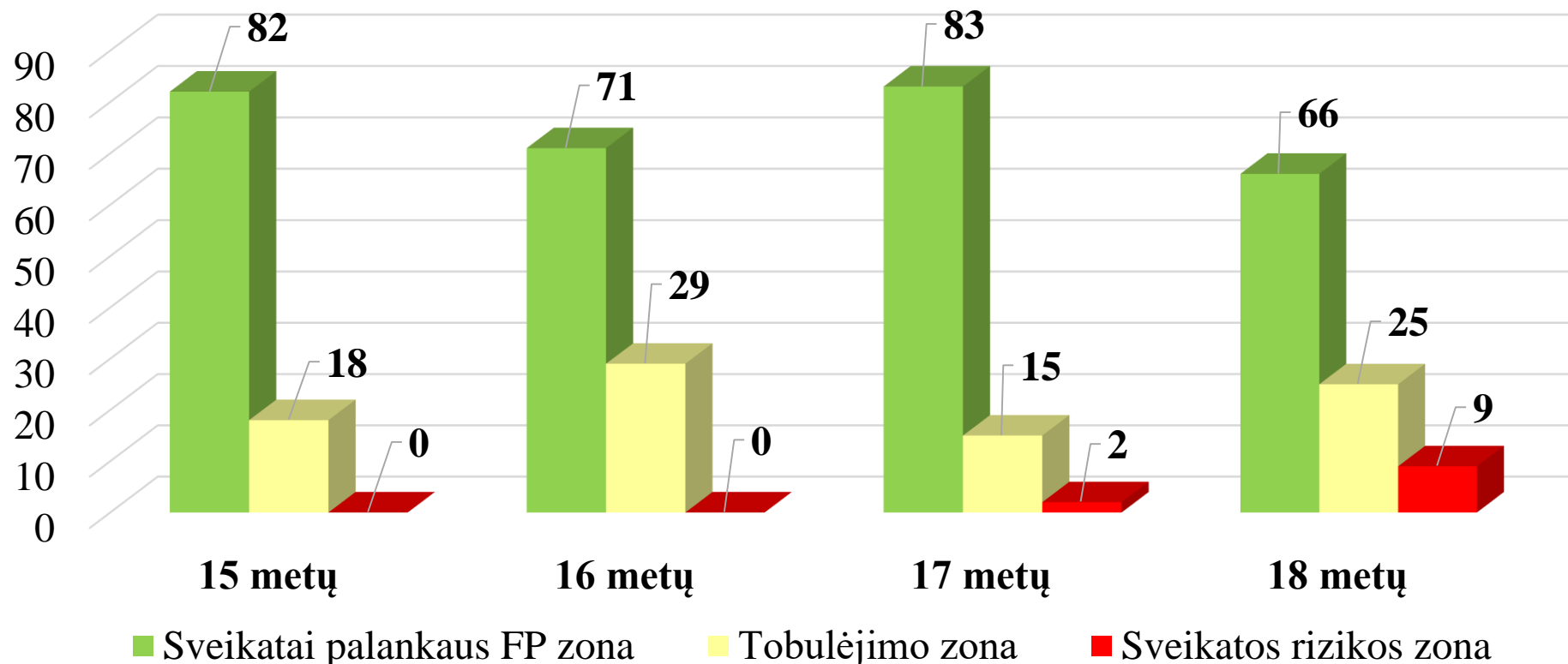
9 pav. 15-18 metų amžiaus **berniukų** dalis (proc.) pagal 10 x 5 m bėgimas šaudykle (s) testo įvertinimą

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



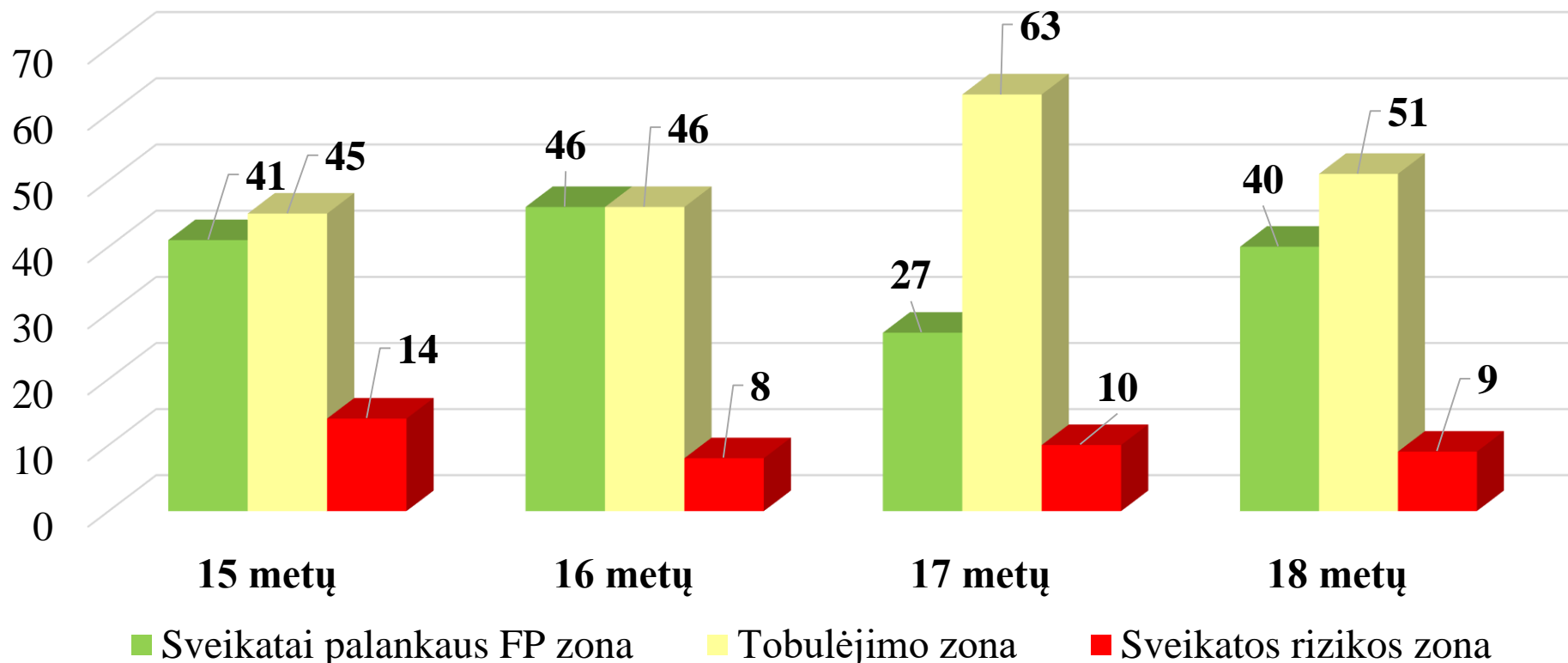
10 pav. 15-18 metų amžiaus **mergaičių** dalis (proc.) pagal 10 x 5 m bėgimas šaudykle (s) testo įvertinimą

## 20 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE (MIN.) TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.) (B)



**11 pav.** 15-18 metų amžiaus **berniukų** dalis (proc.) pagal 20 m bėgimas šaudykle (min.) testo įvertinimą

## 20 M BĖGIMAS ŠAUDYKLE (MIN.) TESTO ĮVERTINIMAS (PROC.) (M)



**12 pav.** 15-18 metų amžiaus **mergaičių** dalis (proc.) pagal 20 m bėgimas šaudykle (min.) testo įvertinimą

## APIBENDRINIMAS (1)

Remiantis 15-18 metų mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatais:

- Daugumos testų rezultatai rodo, kad didžiausia dalis mokinių patenka į sveikatai palankią fizinio pajėgumo zoną;
- Geriausi rezultatai fiksuoti: 10×5 m bėgimo šaudykle teste – ypač tarp mergaičių (iki 98 proc. žalioje zonoje 18 m.);
- Flamingo pusiausvyros teste – dauguma berniukų ir mergaičių pasiekė gerus rezultatus (dažniausiai 70-86 proc. žalioje zonoje);
- Kybojimo sulenktomis rankomis teste berniukų rezultatai aukšti (iki 86 proc. žalioje zonoje);
- Daugelyje testų sveikatos rizikos zonai priskiriamų mokinių dalis buvo nedidelė.

## APIBENDRINIMAS (2)

Silpniausi rezultatai nustatyti:

- 20 m bėgimo šaudyklės teste, ypač tarp mergaičių – žalioje zonoje tik 27-46 proc. mokinių;
- Šuolio į tolį iš vietos teste 18 m. berniukų rezultatai prastėjo – žalioje zonoje tik 43 proc., o tobulinimo zonoje jau 50 proc.;
- Kybojimo sulenktomis rankomis teste mergaičių rezultatai žemesni nei berniukų, o 18 m. sveikatos rizikos zonoje buvo 12 proc. mokinių.



## REKOMENDACIJOS

- Mokinių fizinio pajėgumo rezultatai rodo, kad daugumos mokinių fizinis pajėgumas atitinka sveikatai palankų lygį, todėl svarbu ir toliau skatinti reguliarią fizinę veiklą bei aktyvų gyvenimo būdą. Kūno kultūros pamokose rekomenduojama daugiau dėmesio skirti ištvermės ugdymui, aerobinėms veikloms, greitumo bei koordinacijos lavinimui. Taip pat tikslinga stiprinti kojų ir viršutinės kūno dalies raumenų jėgą, įtraukiant įvairius jėgos bei funkcinius pratimus. Siekiant geresnių rezultatų ir didesnės mokinių motyvacijos, rekomenduojama organizuoti daugiau aktyvių mokyklos bendruomenės veiklų – sporto renginių, žygių, aktyvių pertraukų bei iniciatyvų, skatinančių kasdienį judėjimą ir sveikos gyvensenos įpročių formavimą.



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
**SVEIKATOS BIURAS**

**MUS RASITE:**

Taikos pr. 76, Klaipėda

Tel. (0 46) 31 19 71

El. p. [info@sveikatosbiuras.lt](mailto:info@sveikatosbiuras.lt)

[www.sveikatosbiuras.lt](http://www.sveikatosbiuras.lt)

[www.facebook.com/biuras](https://www.facebook.com/biuras)