



**KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS**

**Klaipėdos miesto „Ažuolyno“ gimnazijos  
fizinio pajėgumo testavimo 2024-2025 m.m.  
duomenų analizė**

**Visuomenės sveikatos specialistė**

**Indrė Pašviestė**

**Klaipėda, 2025 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).



## VAIKŲ 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 vaikų 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.



## VAIKŲ 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.



## VAIKŲ 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.

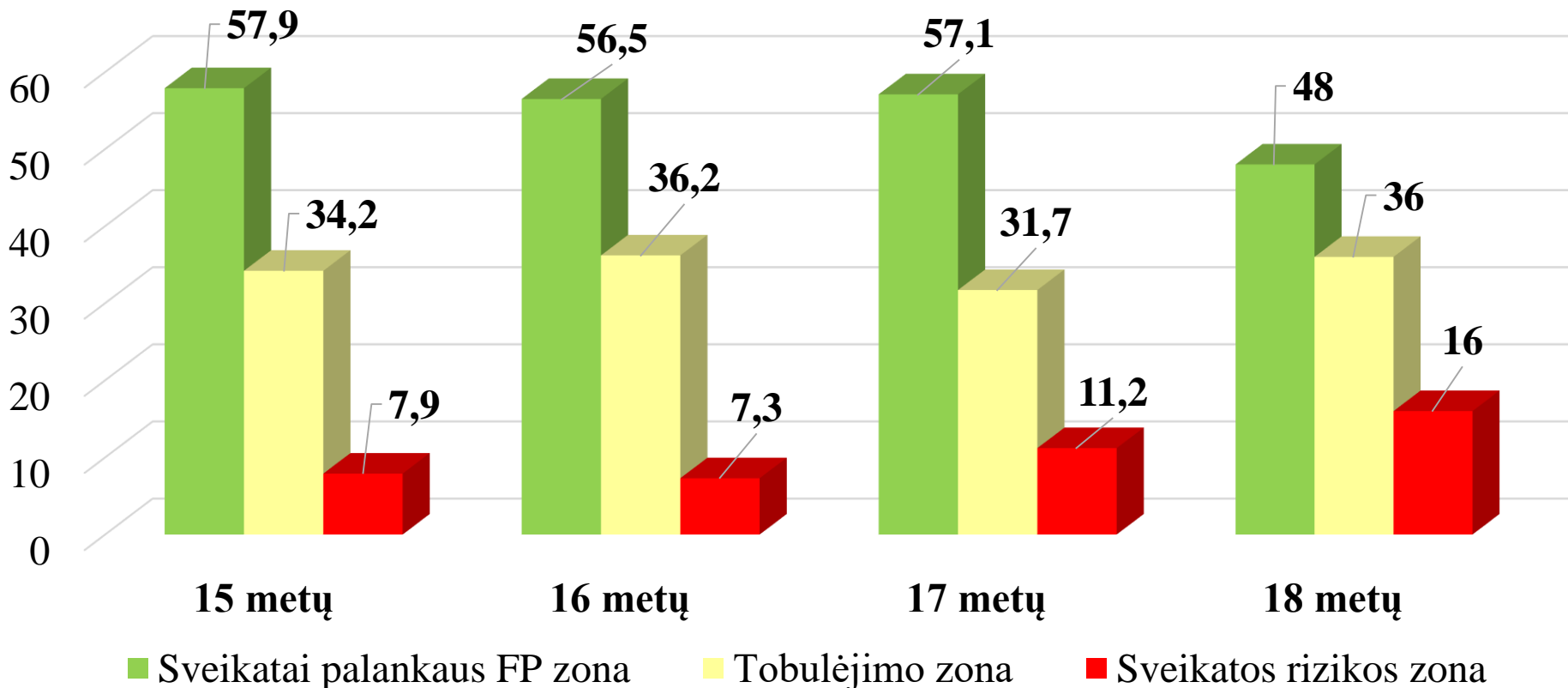
*\*Jei bent vienos mokinio fizinės ypatybės rezultatas priskirtas **sveikatos rizikos zonai**, tokią informaciją tėvams (globėjams) teikia mokytojas ir organizuojamas individualus mokinio, tėvų, mokytojo ir visuomenės sveikatos specialisto susitikimas, kuriame aptariamos galimos rizikos mokinio sveikatai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



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

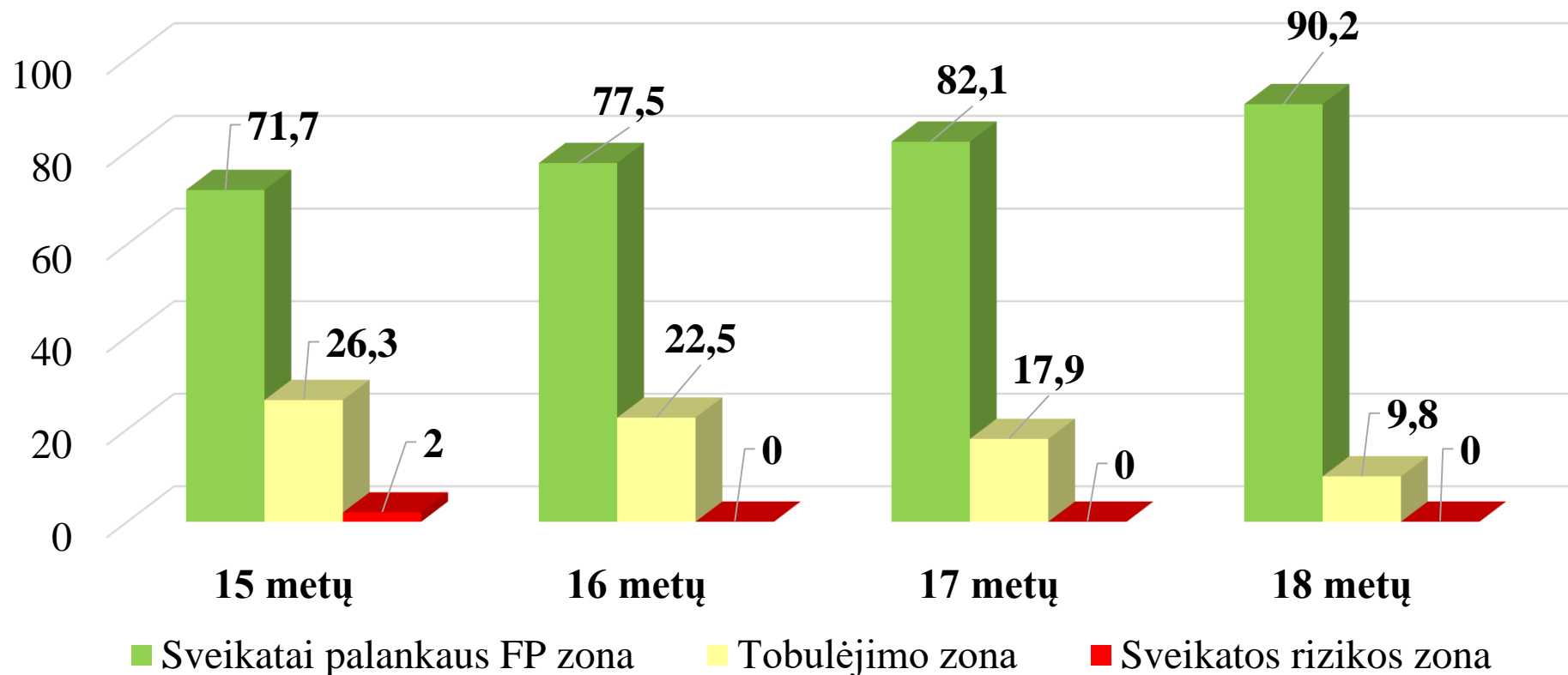
# FIZINIO PAJĖGUMO TESTAVIMO REZULTATAI

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



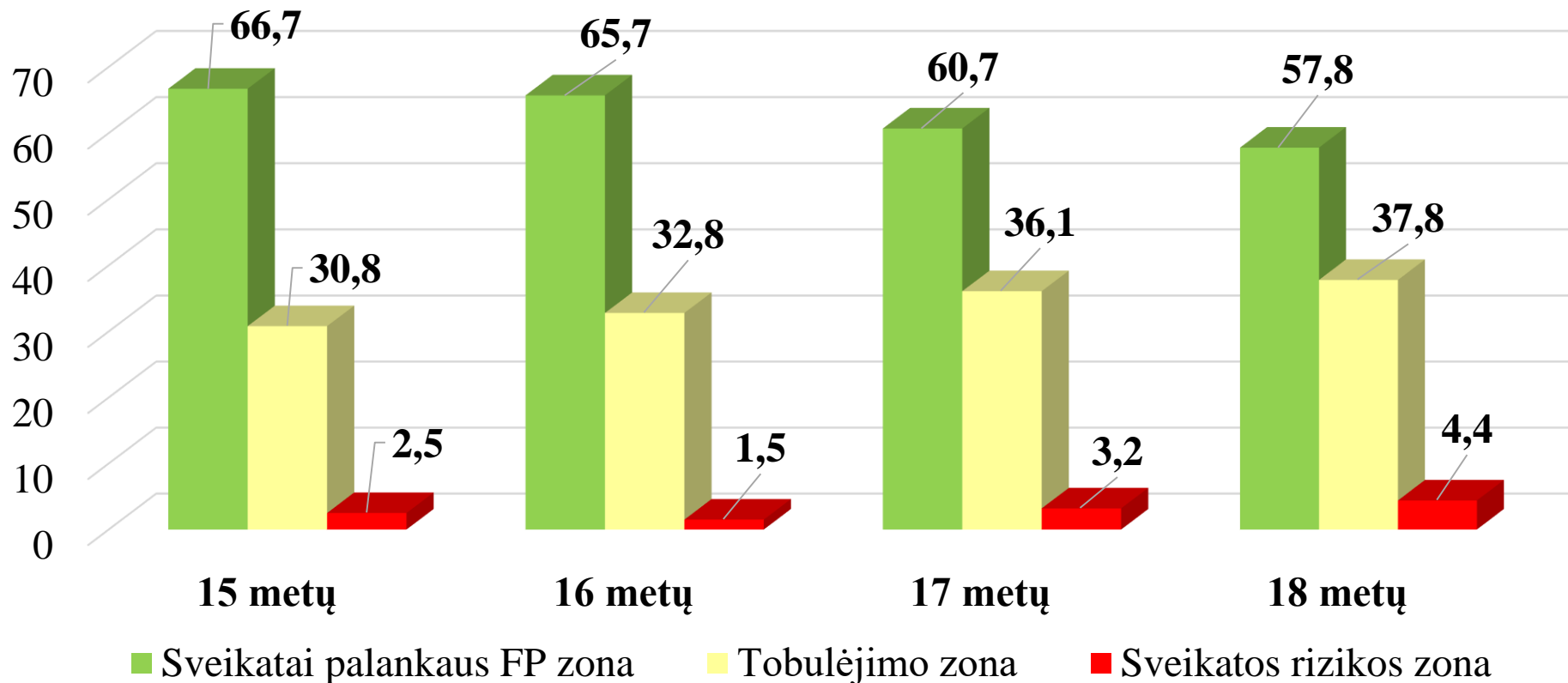
1 pav. 15-18 metų amžiaus **berniukų** dalis (proc.) pagal flamingo (užlipimų ant buomelio sk./1min) testo įvertinimą

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



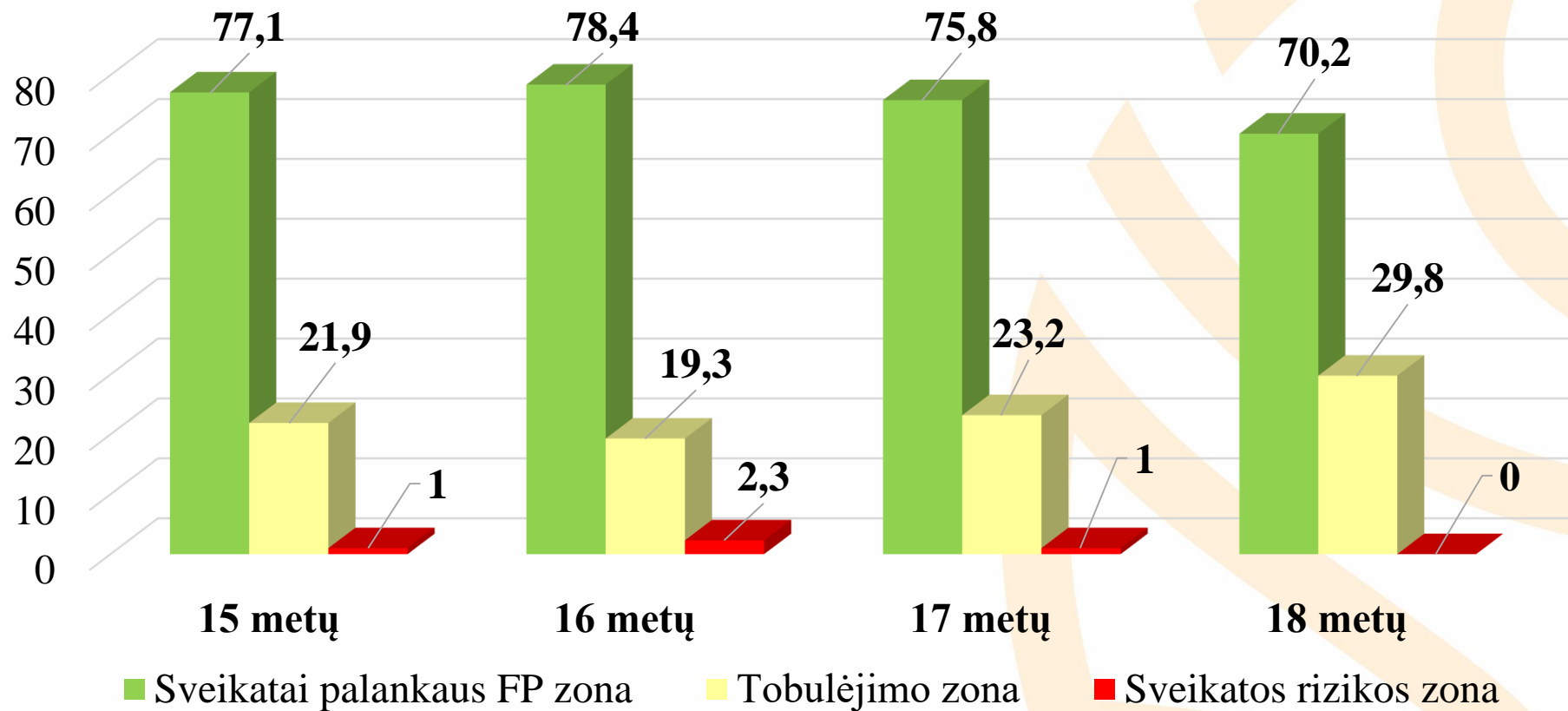
**2 pav.** 15-18 metų amžiaus **mergaičių** dalis (proc.) pagal flamingo (užlipimų ant buomelio sk./min.) testo įvertinimą

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



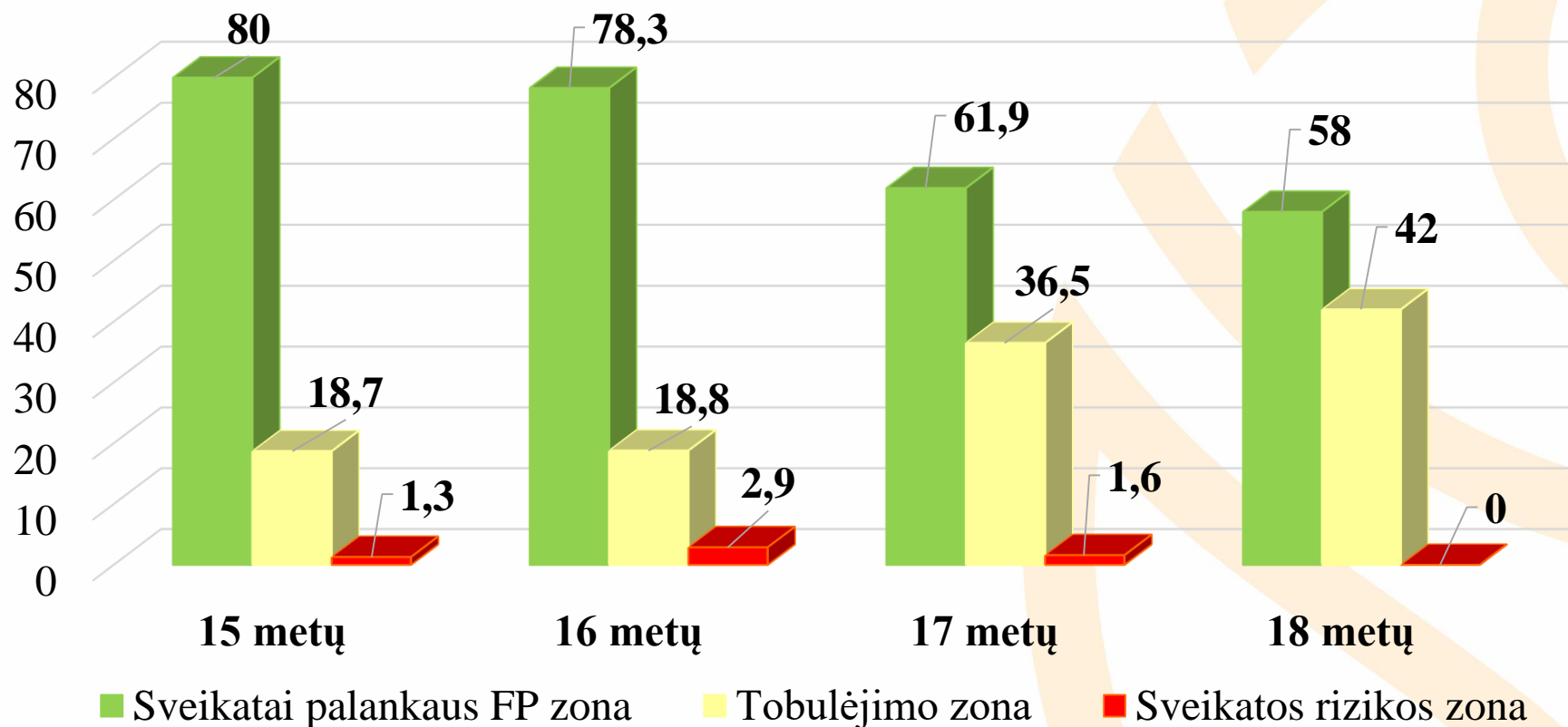
3 pav. 15-18 metų amžiaus **berniukų** dalis (proc.) pagal sėstis ir siekti testo įvertinimą

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



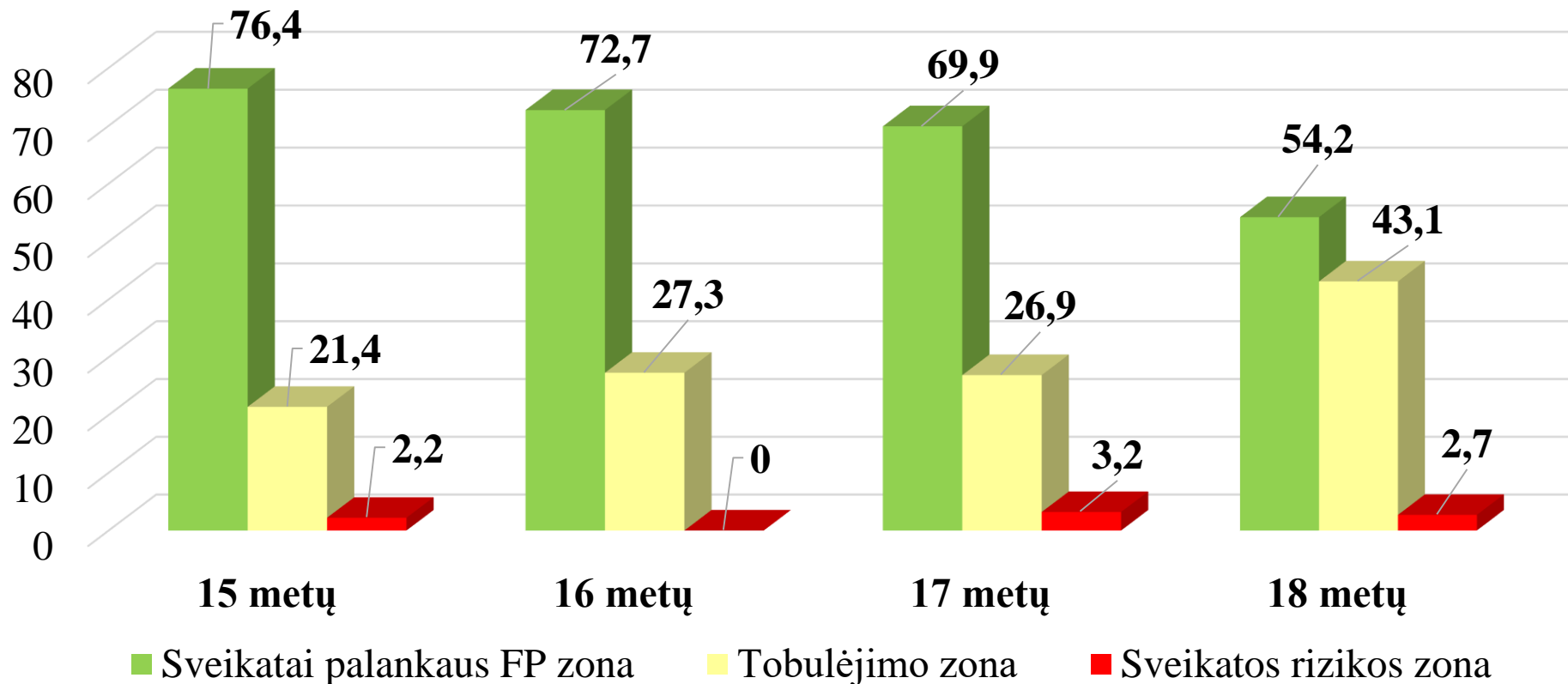
**4 pav.** 15-18 metų amžiaus **mergaičių** dalis (proc.) pagal sėstis ir siekti testo įvertinimą

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



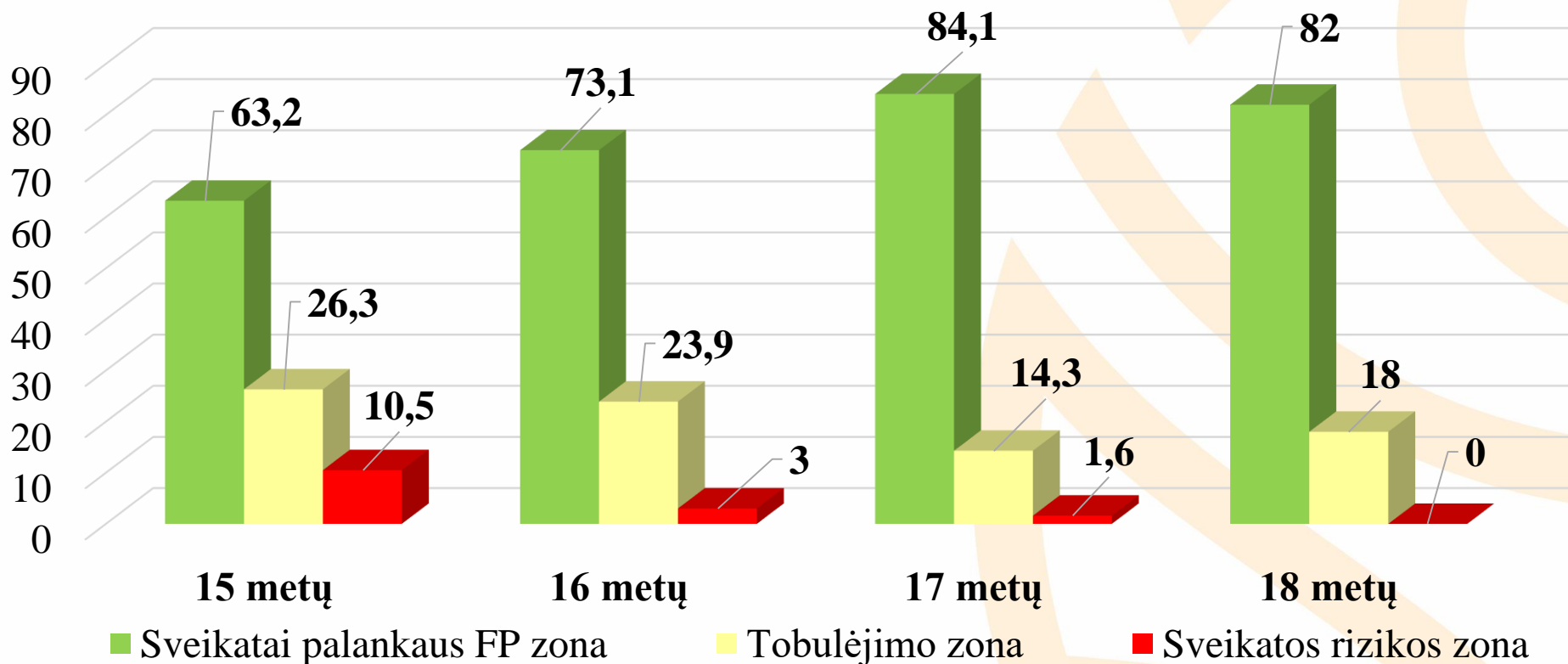
**5 pav.** 15-18 metų amžiaus **berniukų** dalis (proc.) pagal šuolis į tolį iš vietos (cm) įvertinimą

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



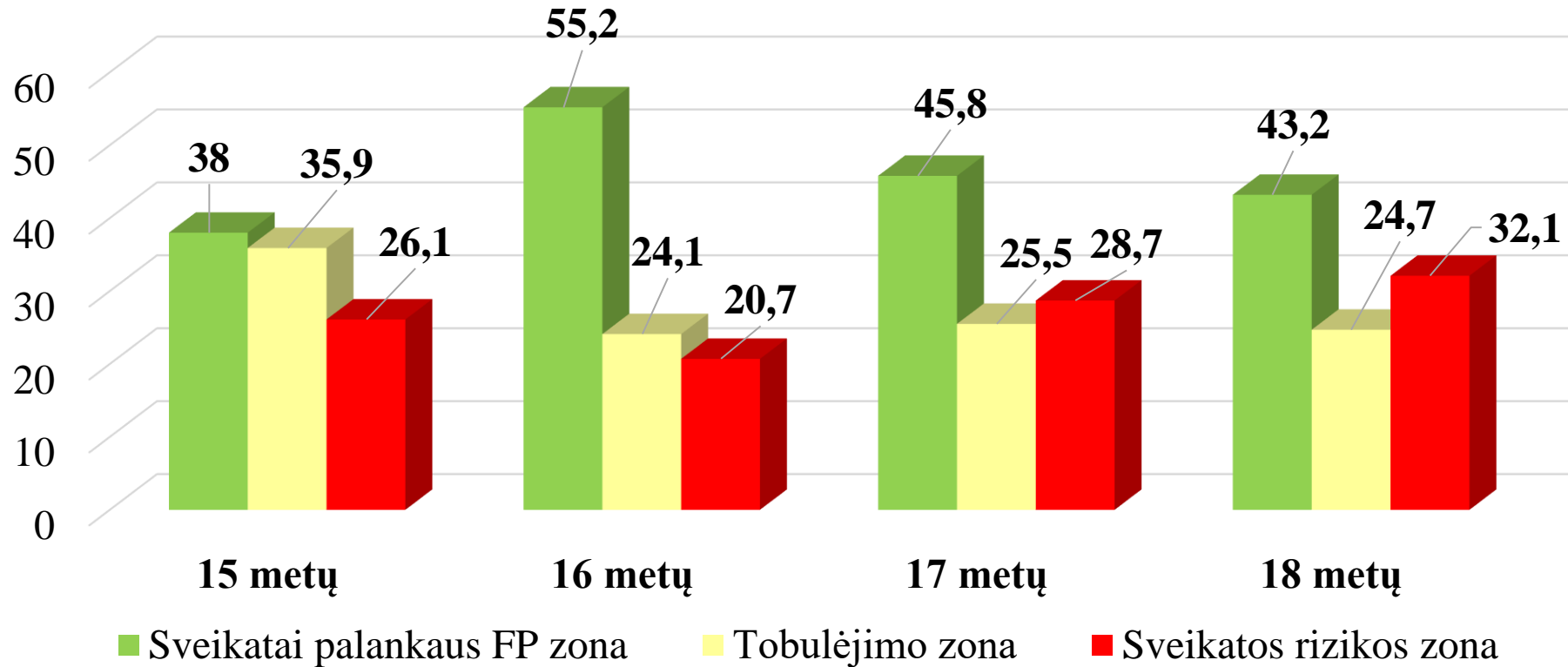
6 pav. 15-18 metų amžiaus **mergaičių** dalis (proc.) pagal šuolis į tolį iš vietos (cm) įvertinimą

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



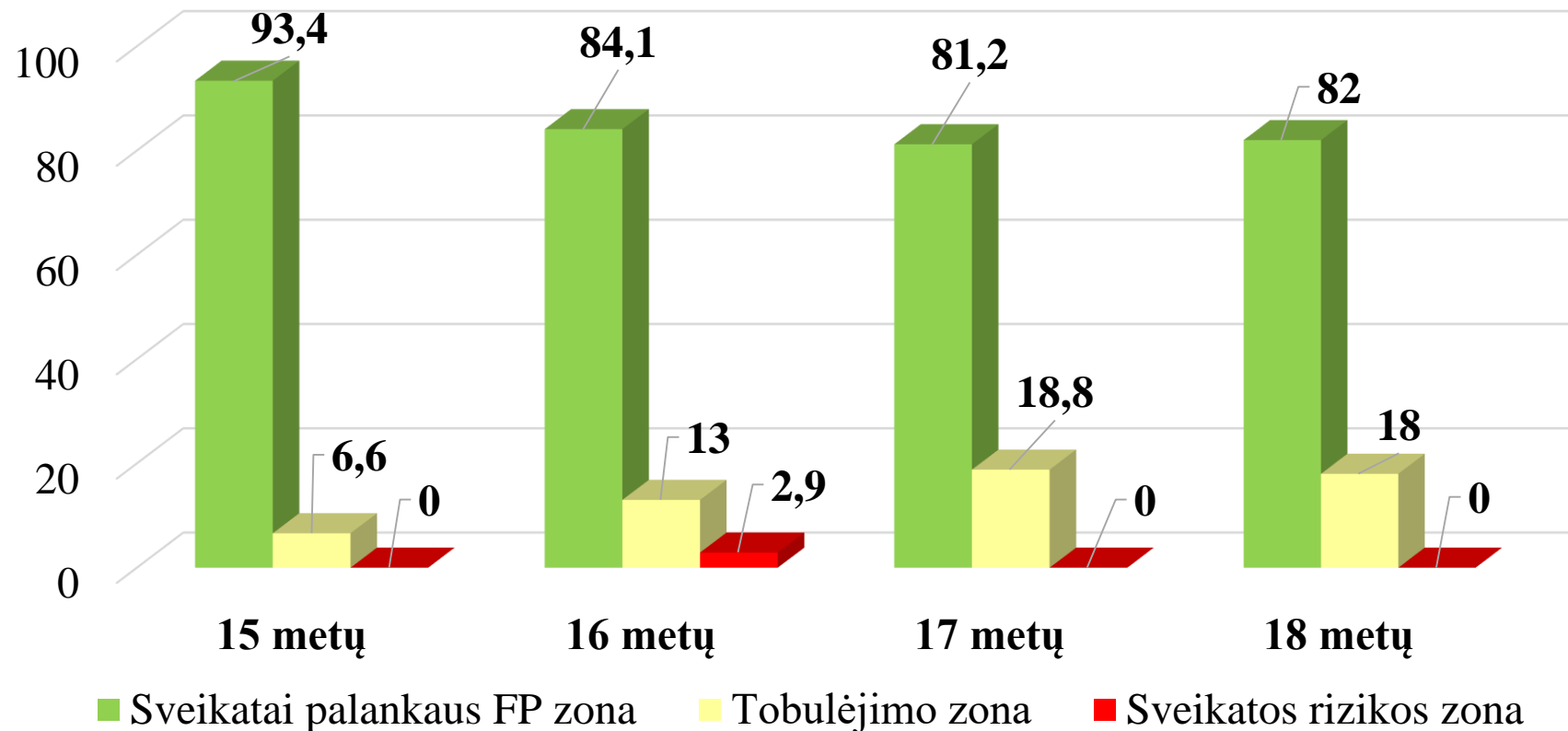
7 pav. 15-18 metų amžiaus **berniukų** dalis (proc.) pagal kybojimas sulenktomis rankomis (s) įvertinimą

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



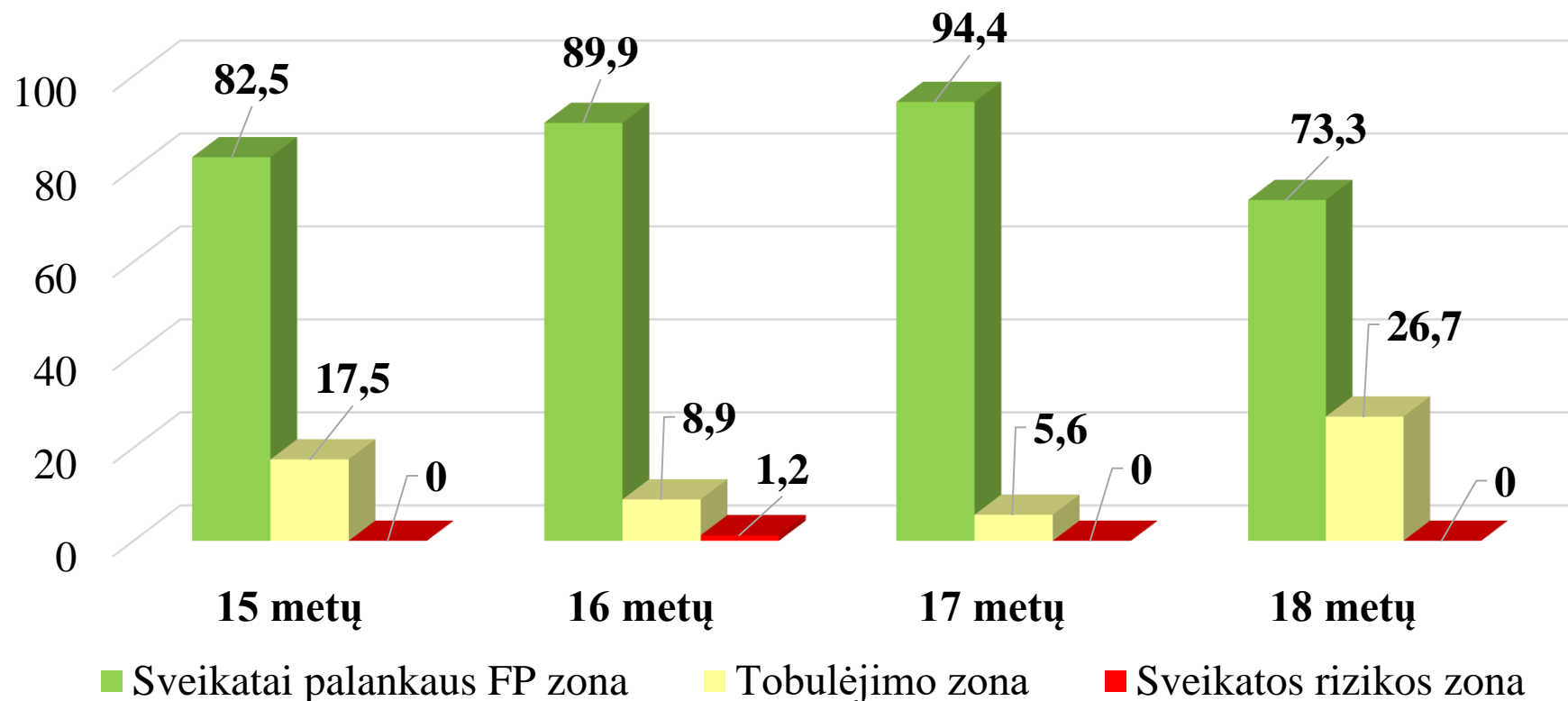
8 pav. 15-18 metų amžiaus **mergaičių** dalis (proc.) pagal kybojimas sulenktomis rankomis (s) įvertinimą

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



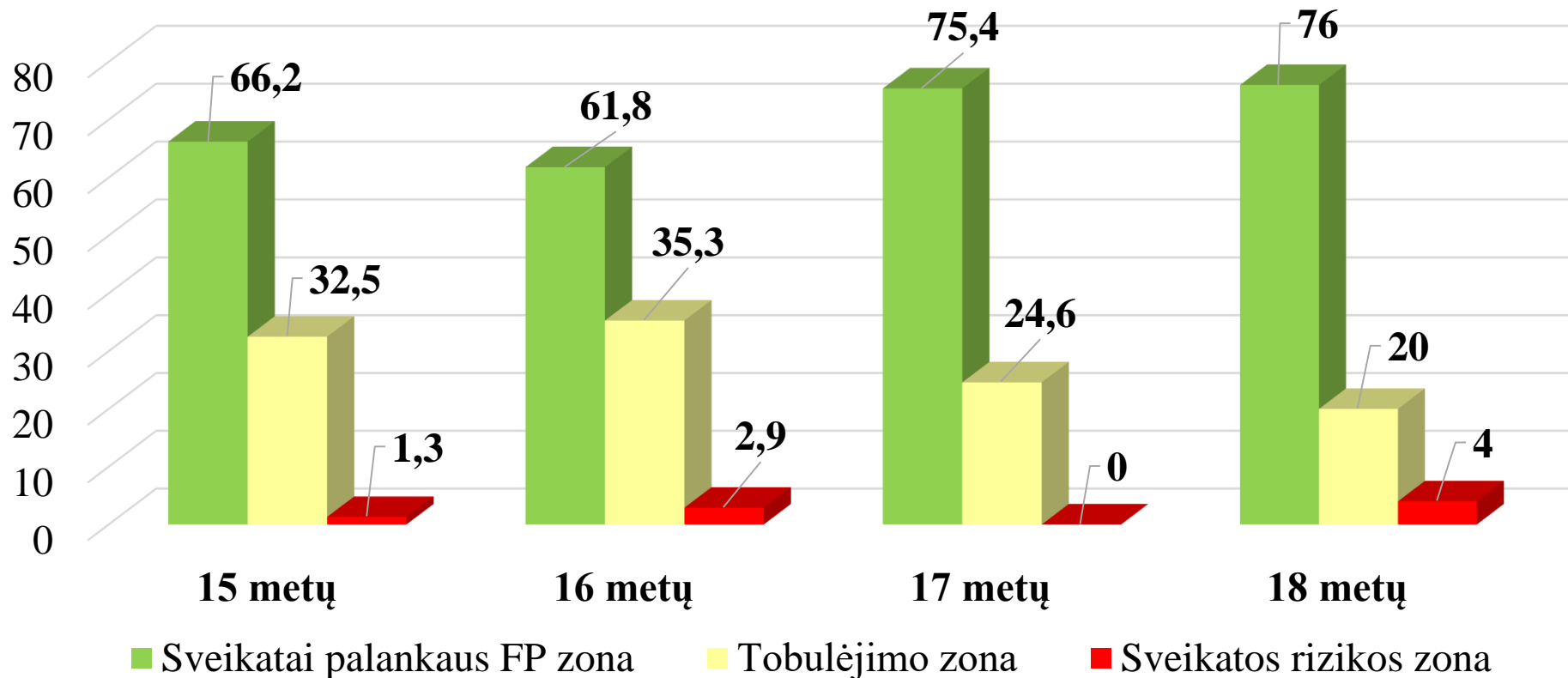
9 pav. 15-18 metų amžiaus **berniukų** dalis (proc.) pagal 10 x 5 m bėgimas šaudykle (s) testo įvertinimą

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



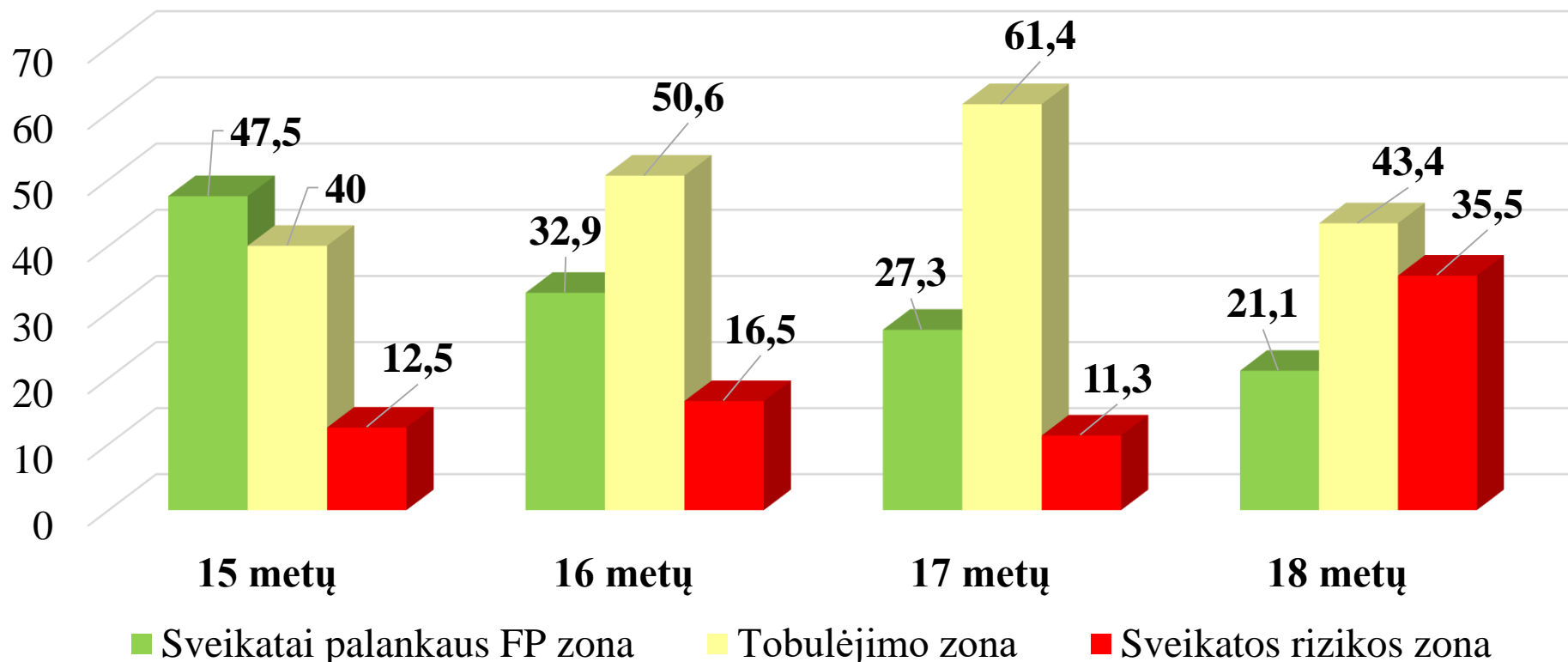
10 pav. 15-18 metų amžiaus **mergaičių** dalis (proc.) pagal 10 x 5 m bėgimas šaudykle (s) testo įvertinimą

## 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, geriausi rezultatai pasiekiami atliekant flamingo, sėstis ir siekti bei 10x5 m bėgimo šaudykle testus, kas rodo, kad mokiniai pasižymi gera pusiausvyra, lankstumu, greičiu ir vikrumu. Mergaičių pusiausvyros ir lankstumo rodikliai yra geresni nei berniukų, tačiau jėgos ir ištvermės rodikliai – prastesni.
- Didžiausias skirtumas tarp lyčių pastebimas kybojimo sulenktomis rankomis ir 20 m bėgimo šaudykle testuose, kur mergaičių rezultatai yra ženkliai prastesni nei berniukų. Abiejų lyčių paauglių kojų raumenų jėga prastėja su amžiumi, tačiau berniukų rankų ir pečių juostos raumenų ištvermė bei kardiorespiratorinė ištvermė gerėja, priešingai nei mergaičių.



## APIBENDRINIMAS (2)

- Rezultatai taip pat atskleidžia reikšmingus fiziologinius ir elgsenos skirtumus tarp lyčių – berniukai demonstruoja didesnę raumenų jėgą ir išsvermę, o mergaitės pasižymi geresne pusiausvyra ir lankstumu. Ypač nerimą keliantis rodiklis yra drastiškas mergaičių kardiorespiratorinės išsvermės mažėjimas vyresnėse amžiaus grupėse, kas gali būti siejama su sumažėjusiu fiziniu aktyvumu paauglystėje.



## REKOMENDACIJOS (1)

- Daugelio skirtingų mokslo sričių tyrimų duomenys patvirtina, jog reguliarus fizinis aktyvumas daro plataus masto teigiamą poveikį žmogaus organizmui. Remiantis mokslinėje literatūroje pateiktais įvairių autorių tyrimais, fizinis aktyvumas teigiamai veikia kaulų ir raumenų, širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemas, stiprina nervų sistemos funkcijas bei gerina imuninės sistemos atsparumą.
- Empiriniai tyrimai rodo, kad visi vaikai ir paaugliai turėtų kasdien dalyvauti ne trumpiau kaip 60 minučių trunkančioje vidutinio ar didelio intensyvumo fizinėje veikloje. Tačiau, siekiant optimalaus poveikio sveikatai ir reikšmingesnių fiziologinių pokyčių, rekomenduojama kasdienė fizinio aktyvumo trukmė padidinti bent iki 1,5 – 2 valandų. Tokios rekomendacijos akcentuoja, jog siekiant maksimalios naudos fizinei ir psichinei sveikatai, būtina viršyti minimalaus fizinio aktyvumo reikalavimus.



## REKOMENDACIJOS (2)

- Individualiai pritaikyta ir tikslingai suderinta fizinio ugdymo programa, papildyta nuosekliai atliekamais fizinio pajėgumo testais, sudaro prielaidas sistemingam mokinių fizinio pajėgumo stebėsenos procesui. Tokiu būdu tampa įmanoma anksti identifikuoti bet kokius fizinio pajėgumo silpnėjimo požymius. Šios priemonės ne tik prisideda prie mokinių fizinio pajėgumo didinimo, bet ir skatina bendrą fizinę būklę, ištvermę bei stiprina sveikatą.
- Siekdami ne tik pagerinti mokinių fizinio pajėgumo rodiklius, bet ir užtikrinti visapusišką jų fizinę gerovę, tyrimo rezultatai turėtų būti aptariami bendradarbiaujant su fizinio ugdymo pedagogais, visuomenės sveikatos specialistais bei mokinių tėvais. Tarpinstitucinis dialogas ir dalijimasis išvalgomis leidžia identifikuoti efektyvias intervencines priemones ir veiksmų kryptis, kurios būtų orientuotos į mokinių sveikatos stiprinimą bei fizinio pajėgumo gerinimą.



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
**SVEIKATOS BIURAS**

**MUS RASITE:**

Taikos pr. 76, Klaipėda

Tel. (8 46) 234796

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)