



Šiaulių Dainų progimnazijos
2024–2025 m. m. 5–8 klasių mokinių
**FIZINIO PAJĖGUMO
REZULTATŲ ANALIZĖ**

Fizinių ypatybių gerinimo rekomendacijos

Mokinių fizinio pajėgumo rezultatų analizė ir fizinių ypatybių gerinimo rekomendacijos skirtos mokyklos bendruomenės nariams.

Leidinyje pateikiama informacija apie mokinių, besimokančių pagal pagrindinio ugdymo programą, fizinio pajėgumo nustatymo tvarką, Šiaulių Dainų progimnazijos 2024–2025 m. m. 5–8 kl. mokinių fizinio pajėgumo rezultatų analizė bei fizinių ypatybių gerinimo rekomendacijos.

Parengta vadovaujantis 2019 m. spalio 8 d. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-1153 „Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašas“ ir 2024–2025 m. m. Šiaulių Dainų progimnazijos 5–8 kl. mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatais.

Parengė:

Gintarė Jasiulytė, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje
El. paštas gintare.jasiulyte@sveikatos-biuras.lt, mob. tel. +370 672 50 757

TURINYS

IVADAS	4
1. 5–8 KLASIŲ MOKINIŲ, ATLIKUSIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTUS, APŽVALGA	6
2. 5–8 KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIS PAJĖGUMAS PAGAL KLASES (AMŽIŲ).....	7
2.1 Pusiausvyros rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių).....	7
2.2 Lankstumo rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių)	7
2.3 Kojų raumenų jėgos rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių)	8
2.4 Raumenų ištvermės rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių).....	8
2.5 Vikrumo ir greitumo rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių)	9
2.6 Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumo rezultatai pajėgumo zonose pagal klases (amžių)	9
3. MOKINIŲ FIZINIS PAJĖGUMAS 5–8 KLASĖSE PAGAL ATLIKTUS TESTUS	10
3.1 5 klasių mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal atliktus fizinio pajėgumo testus	10
3.2 6 klasių mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal atliktus fizinio pajėgumo testus	10
3.3 7 klasių mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal atliktus fizinio pajėgumo testus	11
3.4 8 klasių mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal atliktus fizinio pajėgumo testus	11
IŠVADOS	12
REKOMENDACIJOS	13

ĮVADAS

2019 metais spalio 8 d. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-1153 patvirtintas Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašas, leidžiantis šalies mastu nustatyti mokinių fizinį pajėgumą ir jį įvertinti pagal vieningą metodiką.

Fizinis pajėgumas – tai žmogaus galėjimas kuo veiksmingiau dirbti tam tikrą fizinį darbą, įveikiant fizinius krūvius ir siekiant rezultatų. Jį lemia fizinių gebėjimų bei judėjimo įgūdžių išlavimas.

Fizinio pajėgumo nustatymo tikslas – remiantis atliktų fizinio pajėgumo testų rezultatais ir jų stebėjimu, skatinti mokinius, jų tėvus ir mokyklos bendruomenę stiprinti vaikų fizinę sveikatą.

Fizinio pajėgumo nustatymas vykdomas ne rečiau kaip vieną kartą per mokslo metus (tik pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniams). Už testų atlikimo kokybę atsako mokytojas, o už fizinio pajėgumo rezultatų analizę bei rekomendacijų teikimą mokyklos bendruomenei – visuomenės sveikatos specialistas.

Atliekant fizinio pajėgumo nustatymą, vadovaujamasi šiais principais:

- **individualizavimo** – gauti asmeniniai mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai aptariami su mokiniu individualiai, jie nelyginami su kitų mokinių rezultatais;
- **prieinamumo** – atsižvelgiama į mokinio asmenines fizines, psichines ir raidos galimybes: mokinys atlieka kiekvieną fizinio pajėgumo nustatymo testą pagal savo išgales;
- **konfidencialumo** – mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai yra konfidenciali informacija.

Mokiniams, besimokantiems pagal pagrindinio ugdymo programą, fizinio pajėgumo testai yra:

1. **„Flamingas“ (pusiausvyrai nustatyti).** Užduotis – kuo ilgiau išlaikyti pusiausvyrą, stovint viena koja ant nustatytų matmenų buometio. Tai gebėjimas išlaikyti masės centrą ant pagrindo, stovint arba judant.

2. **„Sėstis ir siekti“ (lankstumui nustatyti).** Užduotis – sėdint rankomis siekti kuo tolimesnio taško. Tai gebėjimas atlikti judesius didele amplitude.

3. **„Šuolis į tolį iš vietos“ (kojų raumenų jėgai nustatyti).** Užduotis – nušokti kuo toliau iš vietos, atsispiriant abiem kojomis. Kojų raumenų jėga atspindi kojų raumenų gebėjimą įveikti pasipriešinimą. Staigioji / sprogstamoji kojų raumenų jėga – jėga, pasireiškianti per trumpiausią laiką.

4. **„Kybojimas sulenktomis rankomis“ (raumenų ištvermei nustatyti).** Užduotis – kuo ilgiau kyboti ant skersinio sulenktomis rankomis. Tai organizmo gebėjimas priešintis nuovargiui atliekant jėgos pratimus.

5. **„10 x 5 m bėgimas šaudykle“ (greitumui, vikrumui nustatyti).** Užduotis – bėgti maksimaliu greičiu pirmyn ir atgal darant posūkius. Vikrumas – tai gebėjimas greitai pakeisti kūno judėjimo kryptį, tiksliai kontroliuojant judesius. Greitumas yra gebėjimas atlikti judesius, veiksmus įvairiomis sąlygomis (ir esant pasipriešinimui) per trumpiausią laiką.

6. **„20 m bėgimas šaudykle“ (širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui nustatyti).** Užduotis – kuo ilgiau bėgti pirmyn-atgal pagal garso signalo tempą. Tai organizmo gebėjimas pasipriešinti nuovargiui, kurį sukelia ilgai trunkantis fizinis krūvis.

Mokinys laikomas atlikusiu fizinio pajėgumo nustatymą, kai jis iki galo atlieka visus nurodytus mokinių fizinio pajėgumo testus.

Kiekvieno testo rezultatas priskiriamas atitinkamai fizinio pajėgumo zonai, kuri parodo mokinio fizinio pajėgumo lygį:

- „sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ – geras, sveikatai palankus fizinis pajėgumas;
- „reikia tobulėti zona“ – reikia tobulinti savo fizines ypatybes siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo;
- „sveikatos rizikos zona“ – dėl mokinio fizinio pajėgumo lygio kyla rizika jo sveikatai.

1. 5–8 KLASIŲ MOKINIŲ, ATLIKUSIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTUS, APŽVALGA

2024–2025 m. m. Šiaulių Dainų progimnazijoje mokėsi 427 5–8 kl. mokiniai, iš kurių ne pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokinių – 11. Fizinio pajėgumo testą „Flamingas“ atliko 404 mokiniai (97,1 proc.), testą „Sėstis ir siekti“ – 408 (98,1 proc.), testą „Šuolis į tolį iš vietos“ – 407 (97,8 proc.), testą „Kybojimas sulenktomis rankomis“ – 402 (96,6 proc.), testą „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ – 401 (96,4 proc.), testą „20 m bėgimas šaudykle“ – 387 (93,0 proc.).

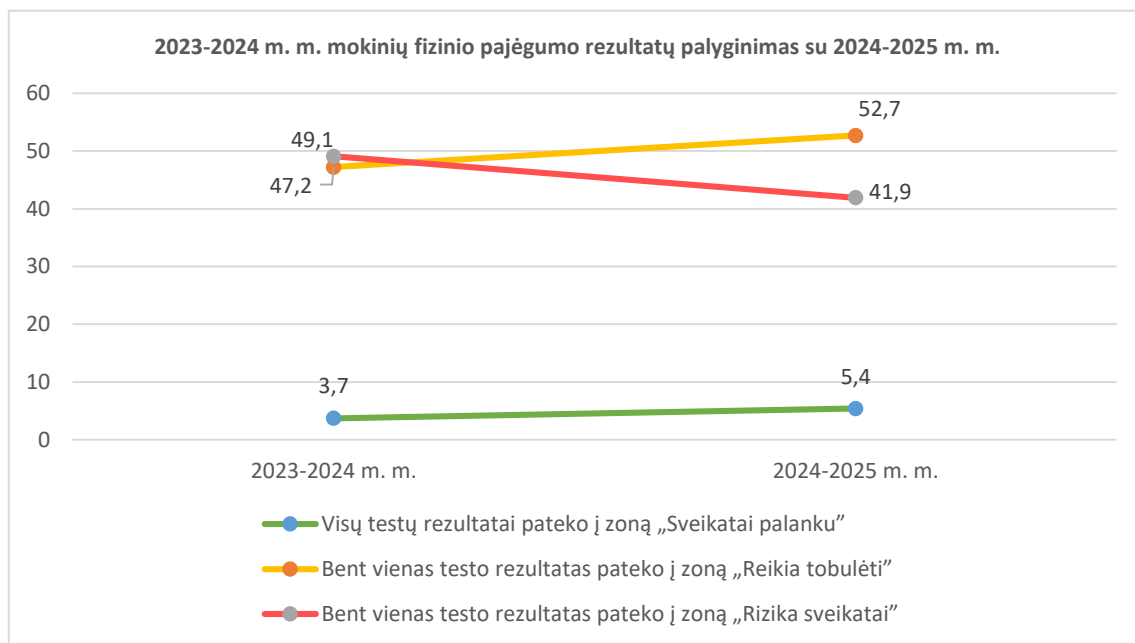
Visus šešis fizinio pajėgumo testus atliko 372 mokiniai (89,4 proc.) – neatlikimą lėmė sveikatos sutrikimas, liga, atleidimas nuo fizinio ugdymo pamokų, kitos priežastys.

1 lentelė. 5–8 kl. mokinių skaičius pagal atliktus fizinio pajėgumo testus

Klasės	Mokinių skaičius klasėse	PFUG mokinių skaičius	Vertintų mokinių skaičius						
			1 testas „Flamingas“	2 testas „Sėstis ir siekti“	3 testas „Šuolis į tolį iš vietos“	4 testas „Kybojimas sulenktomis rankomis“	5 testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“	6 testas „20 m bėgimas šaudykle“	Mokinių, atlikusių visus 6 testus, skaičius
5	104	101	97	99	99	96	99	93	89
6	105	102	98	100	100	100	99	97	91
7	105	103	101	101	98	98	94	89	87
8	113	110	108	108	110	108	109	108	105
Iš viso	427	416	404	408	407	402	401	387	372

Iš mokinių, atlikusių visus šešis testus, 5,4 proc. mokinių visų testų rezultatai pateko į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, 52,7 proc. mokinių bent vienas testo rezultatas pateko į zoną „Reikia tobulėti“ ir 41,9 proc. mokinių bent vienas testo rezultatas pateko į zoną „Rizika sveikatai“.

Palyginus su 2023–2024 m. m. pastebimas mokinių fizinio pajėgumo gerėjimas, nes 2024–2025 m. m. padaugėjo mokinių, kurių visų testų rezultatai pateko į žalią zoną, nuo 3,7 iki 5,4 proc., o mokinių, kurių bent vienas testo rezultatas pateko į raudoną zoną, sumažėjo nuo 49,1 iki 41,9 proc.



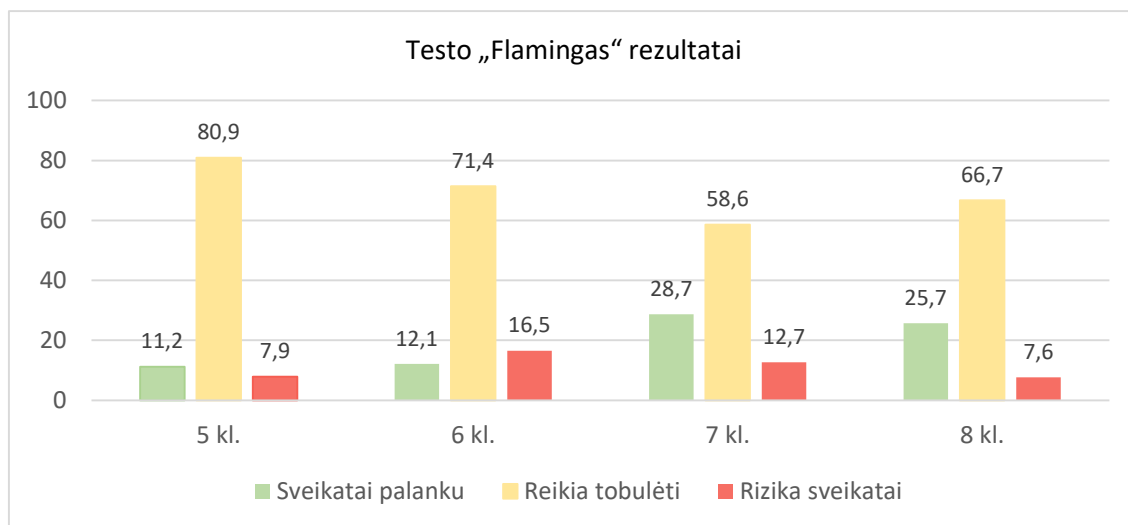
1 pav. Mokinių, atlikusių visus 6 testus, rezultatų pasiskirstymas pagal patekimą į tam tikros spalvos zonas

2. 5–8 KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIS PAJĖGUMAS PAGAL KLASES (AMŽIŲ)

Mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai pateikti 3 sveikatos zonose, pagal kurias vertinamas mokinių fizinis pajėgumas: „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ (žalia spalva) – rodo gerą, sveikatai palankų fizinį pajėgumą; „Reikia tobulėti“ (geltona spalva) – rodo, kad mokiniams reikia tobulinti savo fizines ypatybes siekiant sveikatai palankaus fizinio pajėgumo; „Sveikatos rizikos zona“ (raudona spalva) – rodo mokinių sveikatai kylančią riziką dėl fizinio pajėgumo lygio.

2.1 Pusiausvyros rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių)

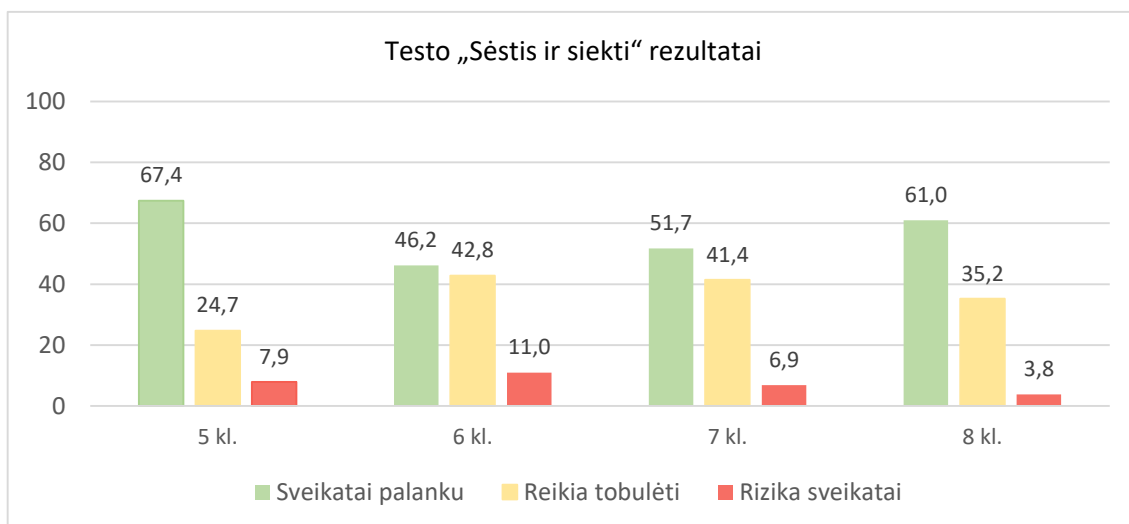
Užduotis – kuo ilgiau išlaikyti pusiausvyrą, stovint viena koja ant nustatytų matmenų buomelio. Vertinant rezultatus matyti, kad daugiausiai mokinių, patekusių į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, yra iš 7 klasių. Daugiausiai į zoną „Reikia tobulėti“ pateko 5 kl. mokinių, o į zoną „Rizika sveikatai“ – 6 kl. mokinių.



2 pav. Kojų raumenų jėgos rezultatų palyginimas tarp klasių

2.2 Lankstumo rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių)

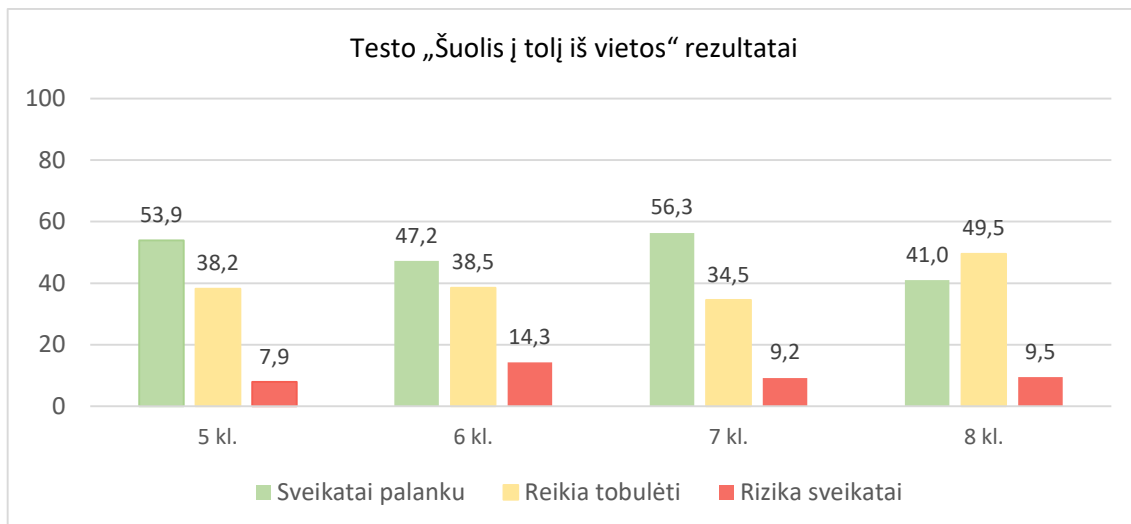
Užduotis – sėdint rankomis siekti kuo tolimesnio taško. Rezultatai atskleidė, kad daugiausiai mokinių, patekusių į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, yra iš 5 kl. Daugiausiai į zoną „Reikia tobulėti“ ir „Rizika sveikatai“ pateko 6 kl. mokinių.



3 pav. Lankstumo rezultatų palyginimas tarp klasių

2.3 Kojų raumenų jėgos rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių)

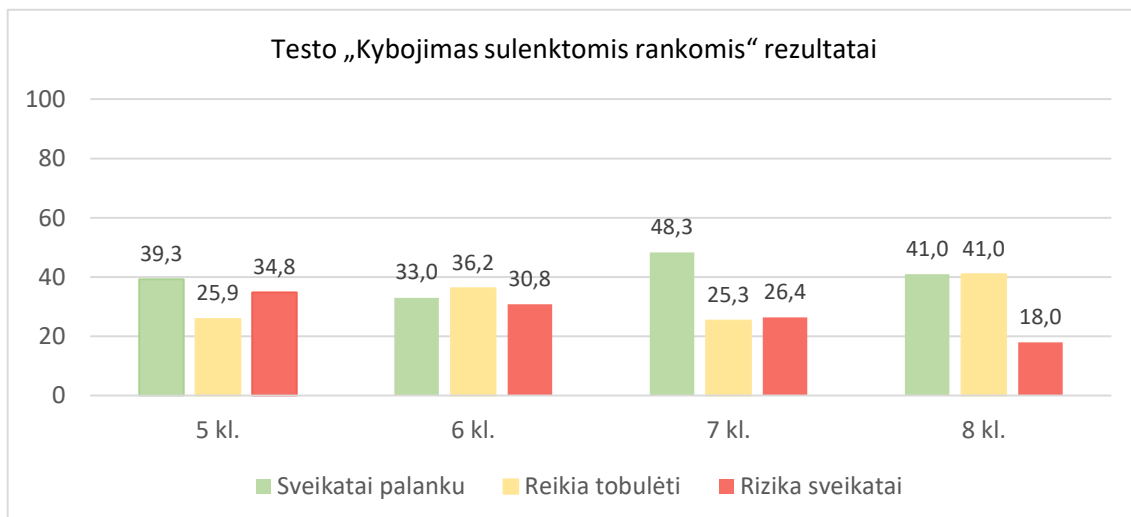
Užduotis – nušokti kuo toliau iš vietos, atsispiriant abiem kojomis. Matyti, kad daugiausiai mokinių, patekusių į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, yra iš 7 klasių. Daugiausiai į zoną „Reikia tobulėti“ pateko 8 kl. mokinių, į zoną „Rizika sveikatai“ – 6 kl. mokinių.



4 pav. Kojų raumenų jėgos rezultatų palyginimas tarp klasių

2.4 Raumenų ištvermės rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių)

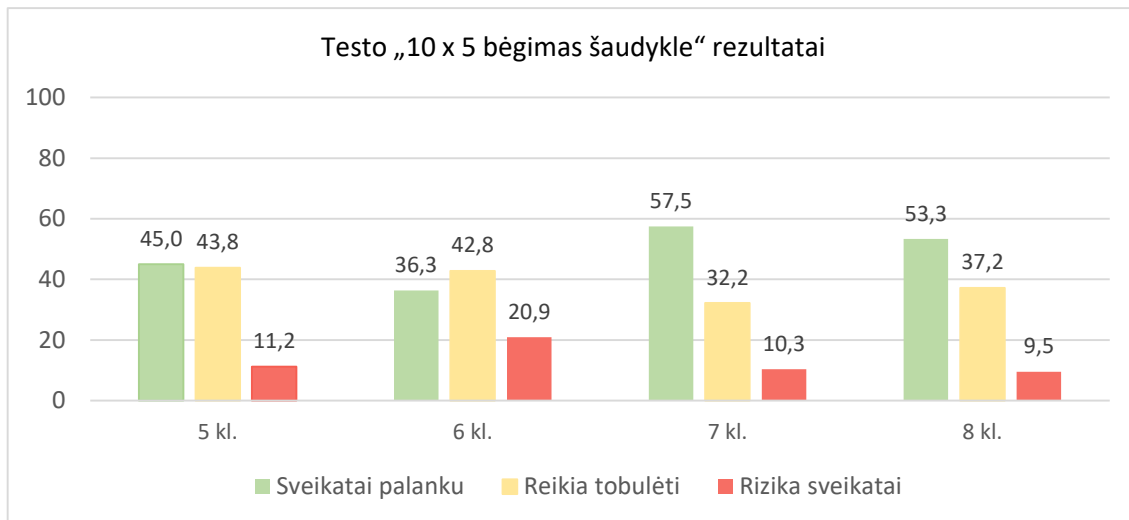
Užduotis – kuo ilgiau kyboti ant skersinio sulenktomis rankomis. Rezultatai parodė, kad daugiausiai mokinių, patekusių į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, yra iš 7 klasių. Daugiausiai į zoną „Reikia tobulėti“ pateko 8 kl. mokinių, o į zoną „Rizika sveikatai“ – 5 kl. mokinių.



5 pav. Raumenų ištvermės rezultatų palyginimas tarp klasių

2.5 Vikrumo ir greitumo rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal klases (amžių)

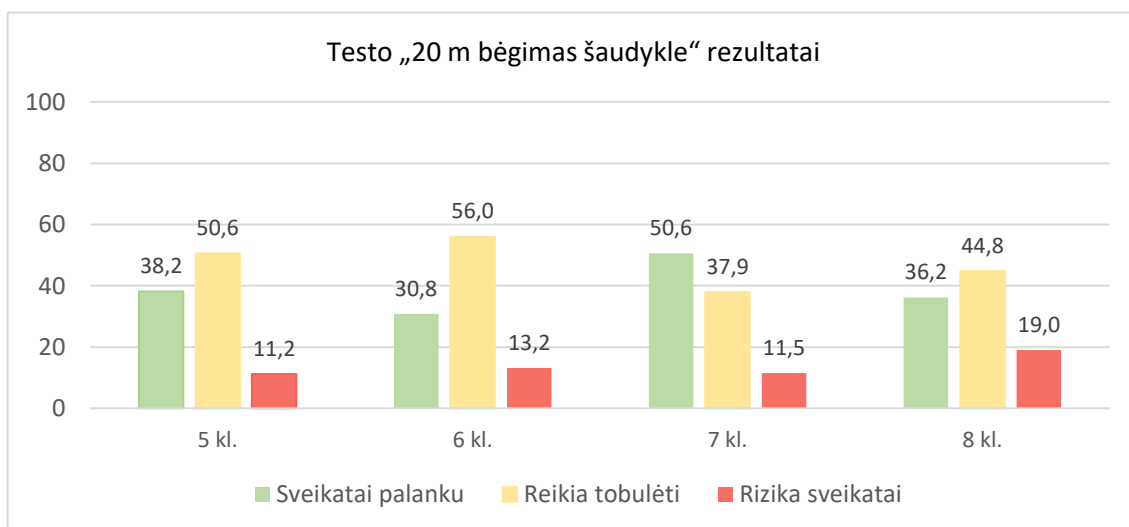
Užduotis – bėgti maksimaliu greičiu pirmyn ir atgal darant posūkius. Rezultatai parodė, kad daugiausiai mokinių, patekusių į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, yra iš 7 klasių. Daugiausiai į zoną „Reikia tobulėti“ pateko 5 kl. mokinių, į zoną „Rizika sveikatai“ – 6 kl. mokinių.



6 pav. Greitumo ir vikrumo rezultatų palyginimas tarp klasių

2.6 Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumo rezultatai pajėgumo zonose pagal klases (amžių)

Užduotis – kuo ilgiau bėgti pirmyn–atgal pagal garso signalo tempą. Rezultatai parodė, kad daugiausiai mokinių, patekusių į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, yra iš 7 klasių. Daugiausiai į zoną „Reikia tobulėti“ pateko 6 kl. mokinių, į zoną „Rizika sveikatai“ – 8 kl. mokinių.

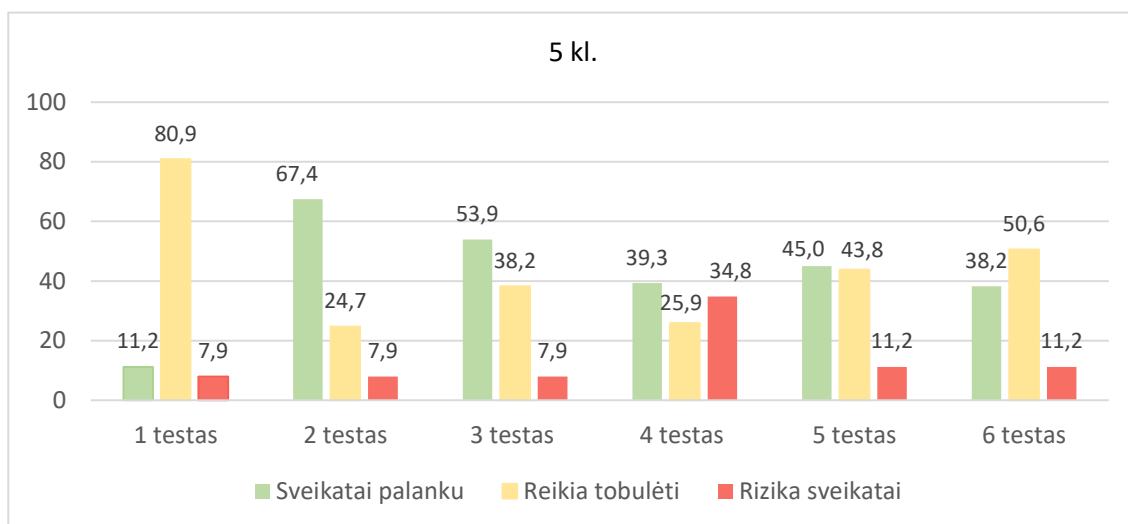


7 pav. Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumo rezultatų palyginimas tarp klasių

3. MOKINIŲ FIZINIS PAJĖGUMAS 5–8 KLASĖSE PAGAL ATLIKTUS TESTUS

3.1 5 klasių mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal atliktus fizinio pajėgumo testus

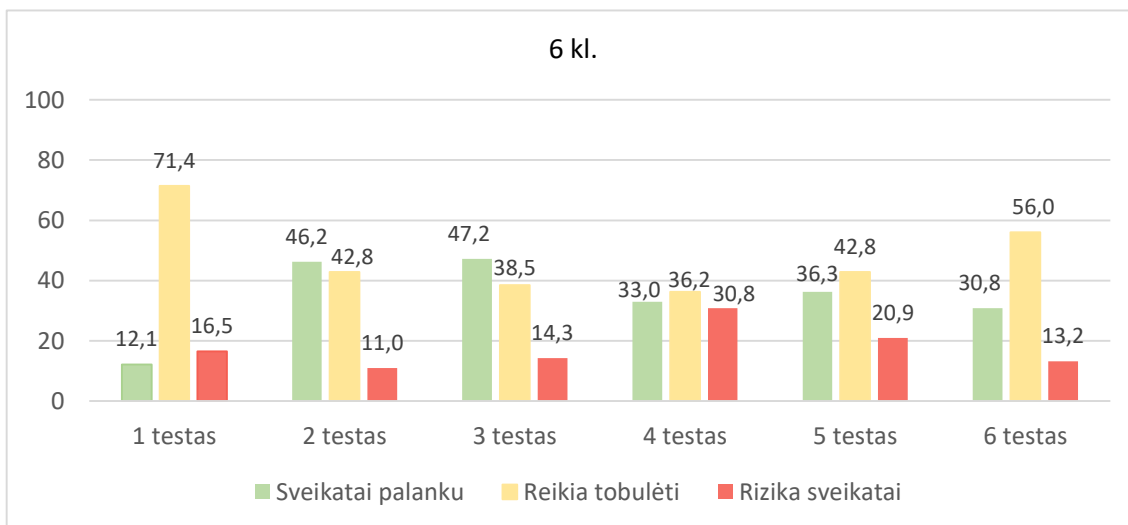
Vertinant rezultatus matyti, kad daugiausiai 5 klasių mokinių į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ pateko atliekant 2 testą „Sėstis ir siekti“, į zoną „Reikia tobulėti“ pateko atliekant 1 testą „Flamingas“, o į zoną „Rizika sveikatai“ – atliekant 4 testą „Kybojimas sulenktomis rankomis“.



8 pav. 5 kl. mokinių rezultatų palyginimas pagal atliktus testus

3.2 6 klasių mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal atliktus fizinio pajėgumo testus

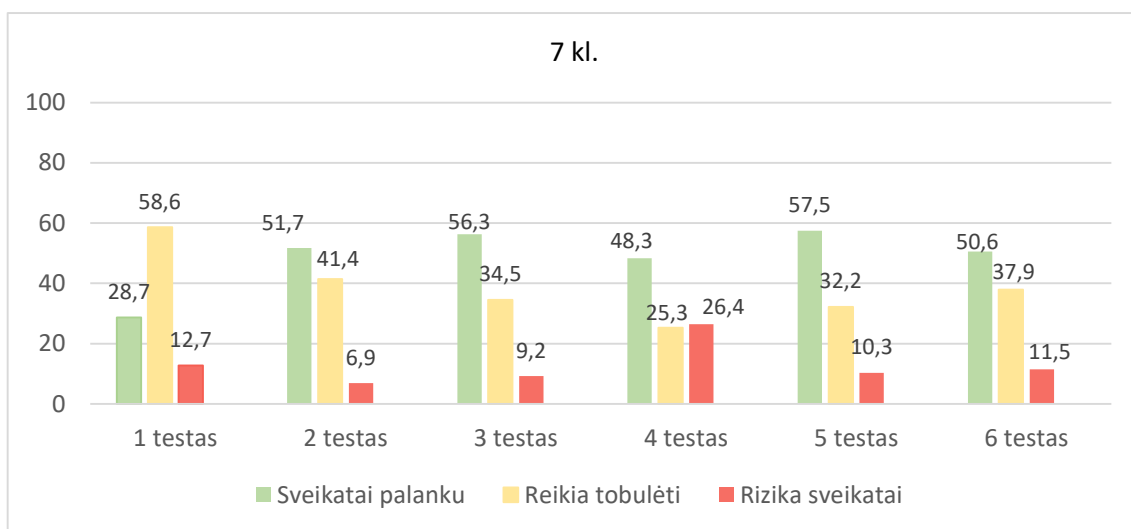
Rezultatai atskleidė, kad daugiausiai 6 klasių mokinių į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ pateko atliekant 3 testą „Šuolis į tolį iš vietos“, į zoną „Reikia tobulėti“ pateko atliekant 1 testą – „Flamingas“, o į zoną „Rizika sveikatai“ atliekant 4 testą „Kybojimas sulenktomis rankomis“.



9 pav. 6 kl. mokinių rezultatų palyginimas pagal atliktus testus

3.3 7 klasių mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal atliktus fizinio pajėgumo testus

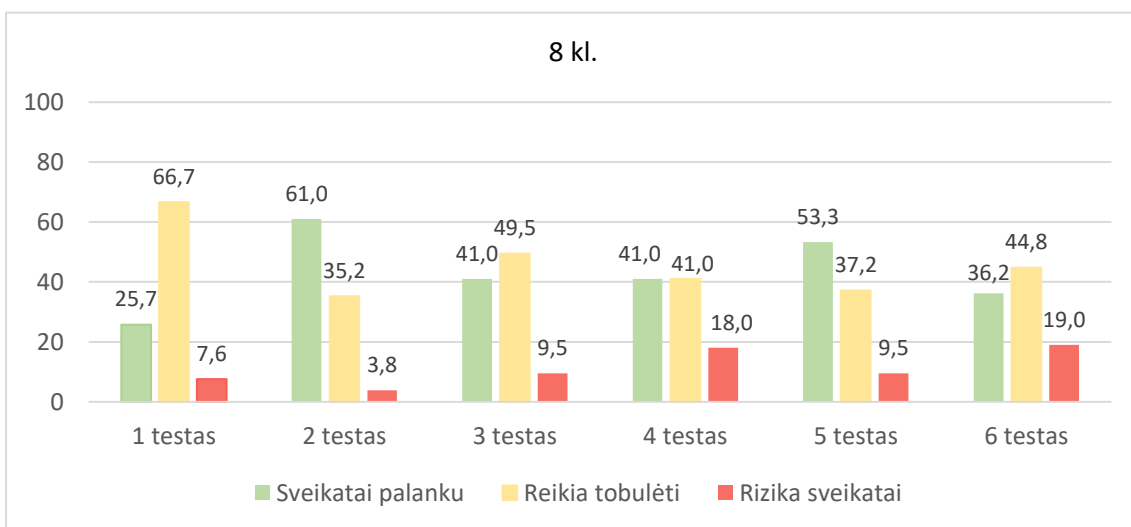
Vertinant rezultatus matyti, kad daugiausiai 7 klasių mokinių į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ pateko atliekant 5 testą „10 x 5 m bėgimas šaudykle“, į zoną „Reikia tobulėti“ pateko atliekant 1 testą „Flamingas“, o į zoną „Rizika sveikatai“ pateko atliekant 4 testą „Kybojimas sulenktomis rankomis“.



10 pav. 7 kl. mokinių rezultatų palyginimas pagal atliktus testus

3.4 8 klasių mokinių fizinio pajėgumo testų rezultatai fizinio pajėgumo zonose pagal atliktus fizinio pajėgumo testus

Rezultatai parodė, kad daugiausiai 8 klasių mokinių į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“ pateko atliekant 2 testą „Sėstis ir siekti“, į zoną „Reikia tobulėti“ pateko atliekant 1 testą „Flamingas“, į zoną „Rizika sveikatai“ pateko atliekant 6 testą „20 m bėgimas šaudykle“.



11 pav. 8 kl. mokinių rezultatų palyginimas pagal atliktus testus

IŠVADOS

1. Iš mokinių, atlikusių visus šešis testus, 5,4 proc. mokinių visų testų rezultatai pateko į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, 52,7 proc. mokinių bent vienas testo rezultatas pateko į zoną „Reikia tobulėti“ ir 41,9 proc. mokinių bent vienas testo rezultatas pateko į zoną „Rizika sveikatai“. Palyginus su 2023-2024 m. m. pastebimas mokinių fizinio pajėgumo gerėjimas, nes padaugėjo mokinių, kurių visų testų rezultatai pateko į žalią zoną – nuo 3,7 iki 5,4 proc., o mokinių, kurių bent vienas testo rezultatas pateko į raudoną zoną, sumažėjo nuo 49,1 iki 41,9 proc.
2. Mokiniai geriausiai įvertinti pagal šių testų atlikimą:
 - ✓ 5 ir 6 kl. – sėstis ir siekti bei šuolio iš į tolį iš vietos;
 - ✓ 7 kl. – šuolio į tolį iš vietos ir 10 x 5 m bėgimo šaudykle;
 - ✓ 8 kl. – sėstis ir siekti bei 10 x 5 m bėgimo šaudykle.
3. Atlikti mokinių fizinio pajėgumo testai ir jų rezultatų analizė atskleidė labiausiai tobulintinas mokinių fizinio pajėgumo ypatybes:
 - ✓ **pusiausvyrą**, nes prasčiausi mokinių fizinio pajėgumo rezultatai, patekę į zoną „Reikia tobulėti“, 5–8 klasėse pastebimi atliekant 1 testą „Flamingas“ (kuo ilgiau išlaikyti pusiausvyrą, stovint viena koja ant nustatytų matmenų buomelio);
 - ✓ **raumenų ištvermę**, nes prasčiausi mokinių fizinio pajėgumo rezultatai, patekę į zoną „Rizika sveikatai“, 5–7 klasėse matomi atliekant 4 testą „Kybojimas sulenktomis rankomis“ (kuo ilgiau kyboti ant skersinio sulenktomis rankomis);
 - ✓ **širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą**, nes prasčiausi mokinių fizinio pajėgumo rezultatai, patekę į zoną „Rizika sveikatai“, 8 klasėse matomi atliekant 6 testą „20 m bėgimas šaudykle“ (kuo ilgiau bėgti pirmyn-atgal pagal garso signalo tempą).
4. Palyginus su 2023-2024 m. m., 2024-2025 m. m. labiausios tobulintinos mokinių fizinio pajėgumo ypatybės – pusiausvyra bei raumenų ištvermė išlieka tos pačios. 2024-2025 m. m. pastebima dar viena tobulintina ypatybė – širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas.
5. Fizinės ypatybės – pusiausvyros zona „Reikia tobulėti“ rodo vestibulinės sistemos, sąnarių ir kaulų funkcijos sutrikimų tikimybę (pavyzdžiui, viena koja ilgesnė), nesimetrišką kairės ir dešinės pusės raumenų išsivystymą, propriocepcijos sutrikimus (jei tai nėra augimo spurto laikotarpis ar liga). Kyla griuvimų ir su tuo susijusių pažeidimų rizika.
6. Fizinės ypatybės – raumenų ištvermės zona „Rizika sveikatai“ rodo greitesnio raumenų nuovargio tikimybę, skausmą atliekant fizines veiklas, ypač susijusias su tų pačių veiksmų pasikartojimu, didesnę širdies–kraujagyslių sistemos ligų riziką vyresniame amžiuje.
7. Fizinės ypatybės – širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumo zona „Rizika sveikatai“ rodo padidėjusią antsvorio, nutukimo ir metabolinio sindromo riziką, apsunkintą adaptaciją esant fiziniams krūviams (greitai pavargstama atliekant fizines veiklas), suaugusiųjų amžiuje – didelę riziką susirgti širdies–kraujagyslių sistemos ligomis. Bloga ištvermė siejama su netaisyklinga laikysena. Jei tai nėra kokios nors lėtinės ar įgimtos ligos pasekmė, gali būti kad paauglys sąlyginai daug laiko praleidžia pasyviai.
8. Mokinių, kurių fizinės ypatybės (vienos ar daugiau) rezultatas priskirtas zonai „rizika sveikatai“, tėvams (globėjams, rūpintojams) pateiktos individualios informacijos apie galimą riziką mokinio sveikatai bei rekomendacijos atitinkamai (-oms) fizinei (-ėms) ypatybei (-ėms) gerinti skaičius – 174. Iš jų: 5 klasėse – 39, 6 klasėse – 51, 7 klasėse – 41, 8 klasėse – 43.

REKOMENDACIJOS

Specialiosios rekomendacijos

- Kadangi 5–8 klasių mokinių viena iš labiausiai tobulintinų fizinių ypatybių yra pusiausvyra, rekomenduojama atlikti pritupimus ant vienos ar abiejų kojų, atsilenkimus, atsispaudimus ant nestabilaus pagrindo (balastinių treniruoklių: Bosu kamuolio, pusiausvyrą lavinančių platformų, lentų), taip pat pratimus judant ir tuo pačiu metu stabiliai laikant daiktą rankose (pvz., padėklą su stikline vandens) ant galvos, gaudant ir metant kamuoliuką. Galima apsunkinti šiuos pratimus kognityvinėmis užduotimis (skaiciuoti atgal, padauginti, atimti ir pan.). Pratimus rekomenduojama daryti po 20 minučių 3–4 kartus per savaitę.
- *Pusiausvyrai ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos:* karatė, dailusis čiuožimas, meninė gimnastika, buriavimas, alpinizmas, vandens slidės, kalnų slidinėjimas.
- Kita 5–7 klasių mokinių tobulintina fizinė ypatybė yra raumenų ištvermė, todėl rekomenduojama atlikti treniruotes su mažais svoriais ir didesniu pasikartojimų skaičiumi, kurios padeda pasiekti geresnių raumenų ištvermės rezultatų nei didelio / mažo pakartojimų skaičiaus treniruotės. Rekomenduojama pradėti nuo žemo intensyvumo treniruočių, 2–3 dienas per savaitę, praleidžiant dieną tarp treniruočių, po 1–2 pratimo serijas. Toliau didinti intensyvumą iki vidutinio, 8–12 pratimų atlikti 4 serijomis, kartojant 8–15 kartų.
- Sudarant treniruočių, skirtų jėgos ištvermei ugdyti, programas, būtina atsižvelgti į nurodymus:
 - ✓ naudoti nesudėtingus pratimus, naudoti nedidelius svorius;
 - ✓ kiekvienoje pratimų serijoje daryti ne daugiau kaip 50 proc. maksimaliai galimų kartojimų skaičiaus. Pvz., jei pradedantysis gali atlikti 24 atsispaudimus nuo grindų, tai vienoje serijoje jis turi atlikti 10–12 kartų; poilsio laikas tarp pratimų serijų turi būti ne trumpesnis kaip 60 sekundžių ir ne ilgesnis kaip 80 sekundžių, nes per tokį laiką organizmas atgauna jėgas pakankamai, nors ir nevisiškai;
 - ✓ pasirinkti 10–15 pratimų, kurie turėtų lavinti visas raumenų grupes;
 - ✓ pasirinkti pratimus raumenims agonistams ir jų antagonistams, kad jie atliktų judesį maksimalia amplitude;
 - ✓ į programą įtraukti pratimus, lavinančius raumenų lankstumą;
 - ✓ vykdant treniruotę ratu parinkti 8–10 pratimų ir juos kartoti 20–80 kartų;
 - ✓ pirmąsias dvi savaites treniruotis reikia naudojant nedidelius ar vienodus krūvius;
 - ✓ pratimus keisti kas 2–3 mėnesius;
 - ✓ judesius, ugdančius bet kurios rūšies jėgą, reikia atlikti maksimalia amplitude;
 - ✓ atliekant pratimus reikia visiškai atpalaiduoti raumenis, nedalyvaujančius darbe, kad geriau funkcionuotų deguonies tiekimo sistema, gerėtų raumenų sandara.
- *Raumenų ištvermei ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos:* sportinė gimnastika, baidarių ir kanojų irklavimas, imtynės, plaukimas, šiuolaikinė penkiakovė, tenisas, stalo tenisas, tinklinis, rankinis, šaudymas, virvės traukimas, šaudymas iš lanko, fechtavimasis, boksas.
- Dar viena 8 klasių mokinių tobulintina fizinė ypatybė yra širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas, todėl rekomenduojama būti vidutiniškai ar intensyviai fiziškai aktyviems ne mažiau nei 1 valandą per dieną, taip pat bėgioti ilgai nedideliu intensyvumu, jei bėgti per sunku, kaitalioti bėgimą su ėjimu, žaisti judriuosius žaidimus, važinėti dviračiu, plaukti, šokti. Sėdint prie televizoriaus, kompiuterio ar kitų išmaniųjų įrenginių praleisti ne daugiau nei 2 val. per dieną.

- *Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: lengvoji atletika, orientavimosi sportas, irklavimas, aerobika, dviračių sportas, sportiniai šokiai, plaukimas, slidinėjimas, čiuožimas, krepšinis, futbolas, kalnų slidinėjimas, sportinė akrobatika.*

Bendrosios rekomendacijos

- Siekiant gerinti savo fizinį pajėgumą, mokiniams rekomenduojama per dieną ne mažiau 60 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo (kai sušyla ir pradeda prakaituoti, kvėpavimas tampa greitesnis bei gilesnis, padidėja širdies susitraukimų dažnis, bet dar sugebama be didelių pastangų ilgai kalbėtis tarpusavyje) ar didelio intensyvumo (kai intensyviai pasidaro daug sunkiau kvėpuoti, reikšmingai padidėja širdies susitraukimų dažnis, tampa sunku ilgai kalbėtis) fizine veikla.
- Mokinių laikas, praleistas sėdint, turėtų būti kuo labiau trumpinamas.
- Rekomenduojama laikytis skaitmeninės higienos: laikas, praleidžiamas prie ekranų nuo 11 m. – iki 3 val., maksimaliai – iki 4 valandų (įskaitant mokymąsi ir laisvalaikį). Atkreipkite dėmesį, ar dėl ekranų laiko nenukenčia miegas, mityba, fizinis aktyvumas ir mokymasis, ar naudojimasis ekranais nepakeičia kitų veiklų (gyvo bendravimo su artimaisiais ir draugais, kūrybinių bei sportinių užsiėmimų ir pan.).
- Siekiant išvengti nuovargio, sveikatos pažeidimų, nusivylimo ir atmetimo reakcijos, fizinio aktyvumo pratybių trukmė, intensyvumas, poilsio, atsigavimo laikas ir fizinio aktyvumo pratybių tikslai turėtų būti individualizuojami priklausomai nuo mokinio sveikatos, fizinės brandos, fizinio pajėgumo lygio, motyvacijos ir kitų veiksnių.
- Ugdant mokinio fizinį pajėgumą svarbu, kad jį palaikytų kiti jam reikšmingi žmonės. Fizinio pajėgumo ugdymo metu reikėtų labiau pabrėžti judėjimo procesą nei rezultatą.
- Ugdant mokinio fizinį pajėgumą rekomenduojama sutelkti dėmesį į pagrindinius judamuosius gebėjimus, pabrėžiant, kad fizinio pajėgumo ugdymas yra ilgalaikis, reikalauja daug laiko, treniravimosi ir kartojimo.
- Turėtų būti kompleksškai ugdomos visos fizinės ypatybės.
- Rekomenduojama skatinti natūralų judėjimą: karstytis, šokinėti, bėgioti gamtoje, tam skirtoje teritorijoje ir panašiai.
- Fizinio aktyvumo pratybose dalyvaujantys mokiniai turėtų gerti pakankamai skysčių ir maitintis taip, kad gaunamų maisto medžiagų ir energijos kiekiai atitiktų energijos sąnaudas dalyvaujant fizinio aktyvumo pratybose, nes šie veiksniai yra gyvybiškai svarbūs raumenų veiklai ir atsigavimui po fizinio aktyvumo pratybių.
- Mokiniams rekomenduojama valgyti daugiau vaisių ir daržovių siekiant didesnės kojų ir rankų raumenų jėgos. Siekiant padidinti raumenų masę, reikėtų vartoti daugiau baltymų, angliavandenių ir mineralinių medžiagų turintį maistą, kuris gali užtikrinti raumens maksimalaus susitraukimo greičio ugdymo energetinį aprūpinimą.

