

Šiaulių Dainų progimnazijos 2025–2026 m. m. 1–4 kl. mokinių FIZINIO PAJĖGUMO REZULTATŲ ANALIZĖ

FIZINIŲ YPATYBIŲ GERINIMO REKOMENDACIJOS



ŠIAULIAI, 2026

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

Leidinyje pristatoma informacija apie mokinių, besimokančių pagal pradinio ugdymo programą, fizinio pajėgumo nustatymo tvarką, analizuojami Šiaulių Dainų progimnazijos 2025–2026 m. m. 1–4 kl. mokinių fizinio pajėgumo rezultatai ir pateikiamos 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 2025–2026 m. m. Šiaulių Dainų progimnazijos 1–4 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

ĮVADAS	4
1. 1-4 KL. MOKINIŲ, ATLIKUSIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ, APŽVALGA	5
2. 1-4 KL. MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ REZULTATAI	6
2.1 Kojų raumenų jėgos rezultatai	6
2.2 Rankų raumenų jėgos rezultatai	6
2.3 Greitumo ir vikrumo rezultatai	7
2.4 Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumo rezultatai	7
IŠVADOS	8
REKOMENDACIJOS	9

IVADAS

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 išlavinimas.

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 – mokinys atlieka fizinio pajėgumo nustatymo testus pagal savo išgales;
- konfidencialumo – mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai yra konfidenciali informacija.

Mokiniam, besimokantiems pagal pradinio ugdymo programą, fizinio pajėgumo testai yra:

„Šuolis į tolį iš vietos“

Užduotis – nušokti kuo toliau iš vietos, atsispiriant abiem kojom (kojų raumenų jėga).



„10 x 5 m bėgimas šaudykle“

Užduotis – bėgti maksimaliu greičiu pirmyn ir atgal darant posūkius (greitumas, vikrumas).



„Teniso kamuoliuko metimas“

Užduotis – kuo toliau numesti teniso kamuoliuką (rankų raumenų jėga).



„6 minučių bėgimas“.

Užduotis – per 6 minutes įveikti kuo didesnę atstumą (širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas).



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“ – rodo mokinio sveikatai kylančią riziką dėl jo fizinio pajėgumo lygio.

1. 1-4 KLASIŲ MOKINIŲ, ATLIKUSIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ, APŽVALGA

2025–2026 m. m. Šiaulių Dainų progimnazijoje mokėsi 397 1–4 kl. mokiniai. Fizinio pajėgumo testą „Šuolis į tolį iš vietos“ atliko 396 mokiniai (99,7 proc.), testą „Teniso kamuoliuko metimas“ – 395 mokiniai (99,5 proc.), testą „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ – 396 mokiniai (99,7 proc.), testą „6 minučių bėgimas“ – 396 mokiniai (99,7 proc.).

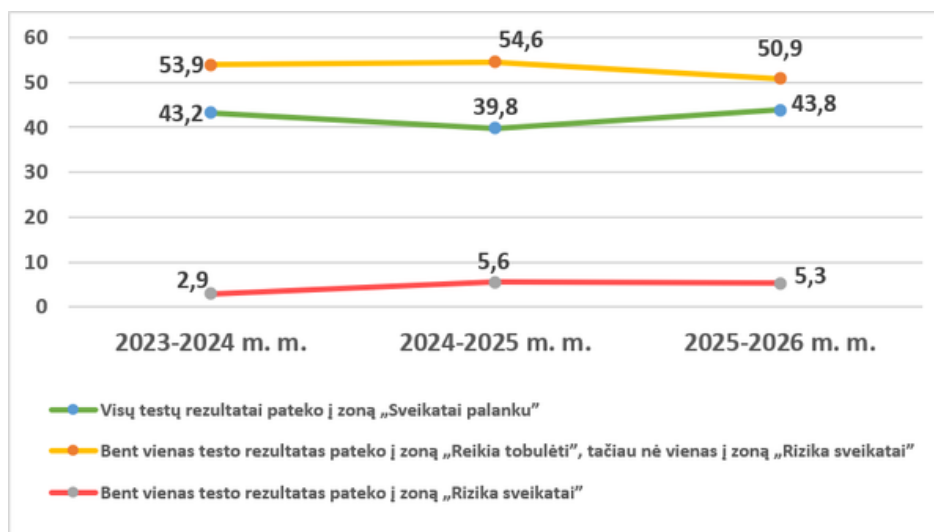
Visus keturis fizinio pajėgumo testus atliko 395 mokiniai (99,5 proc.) – neatlikimą lėmė sveikatos sutrikimas, liga, atleidimas nuo fizinio ugdymo pamokų, kitos priežastys.

1 lentelė. 1–4 kl. mokinių, atlikusių fizinio pajėgumo testus, skaičius

Klasės	Mokinių skaičius klasėse	Testus atlikusių mokinių skaičius				
		1 testas „Šuolis į tolį iš vietos“	2 testas „Teniso kamuoliuko metimas“	3 testas „10 x 5 m bėgimas šaudykle“	4 testas „6 minučių bėgimas“	Mokiniai, atlikę visus 4 testus
1	88	88	88	88	88	88
2	90	90	89	90	90	89
3	109	109	109	109	109	109
4	110	109	109	109	109	109
Iš viso	397	396	395	396	396	395

Palyginus tris mokslo metus pastebima, kad:

- kasmet daugiau nei pusė mokinių patenka į zoną „Reikia tobulėti“;
- 2025–2026 m. m. išaugo mokinių skaičius, patenkantis į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“;
- 2024–2025 m. m. ir 2025–2026 m. m. mokinių, kurių bent vieno testo rezultatas pateko į zoną „Rizika sveikatai“, dalis, palyginus su 2023–2024 m. m., padidėjo beveik dvigubai.

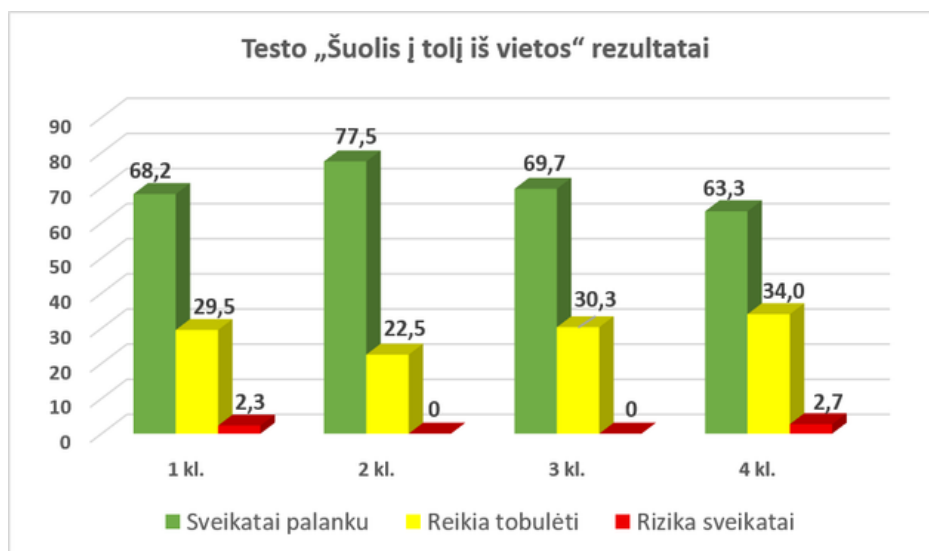


1 pav. Mokinių, atlikusių visus 4 testus, 2023–2024 m. m., 2024–2025 m. m. ir 2025–2026 m. m. rezultatų palyginimas pagal fizinio pajėgumo zonas

2. 1-4 KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ REZULTATAI

2.1 Kojų raumenų jėgos rezultatai

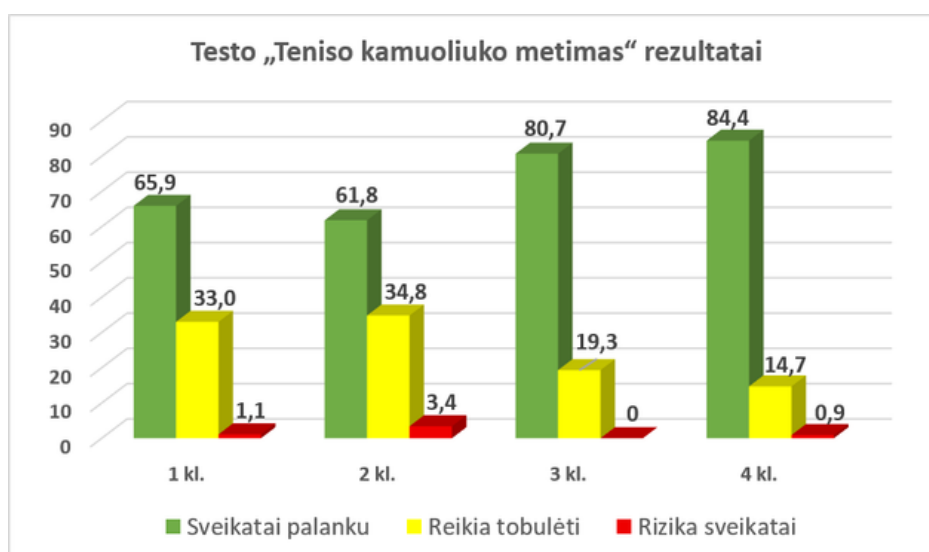
Vertinant rezultatus nustatyta, kad daugiausiai mokinių, patekusių į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, yra iš 2 klasių (77,5 proc.). Daugiausiai į zonas „Reikia tobulėti“ (34,0 proc.) bei „Rizika sveikatai“ (2,7 proc.) pateko 4 kl. mokinių.



2 pav. Kojų raumenų jėgos rezultatų palyginimas tarp klasių

2.2 Rankų raumenų jėgos rezultatai

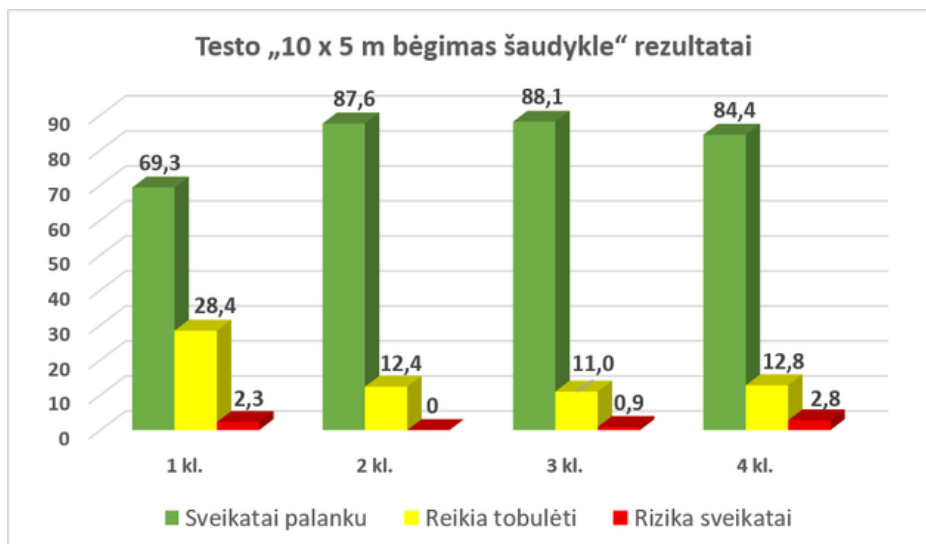
Rezultatai atskleidė, kad daugiausiai mokinių, patekusių į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, yra iš 4 kl. (84,4 proc.). Daugiausiai į zoną „Reikia tobulėti“ (34,8 proc.) bei „Rizika sveikatai“ (3,4 proc.) pateko 2 kl. mokinių.



3 pav. Rankų raumenų jėgos rezultatų palyginimas tarp klasių

2.3 Greitumo ir vikrumo rezultatai

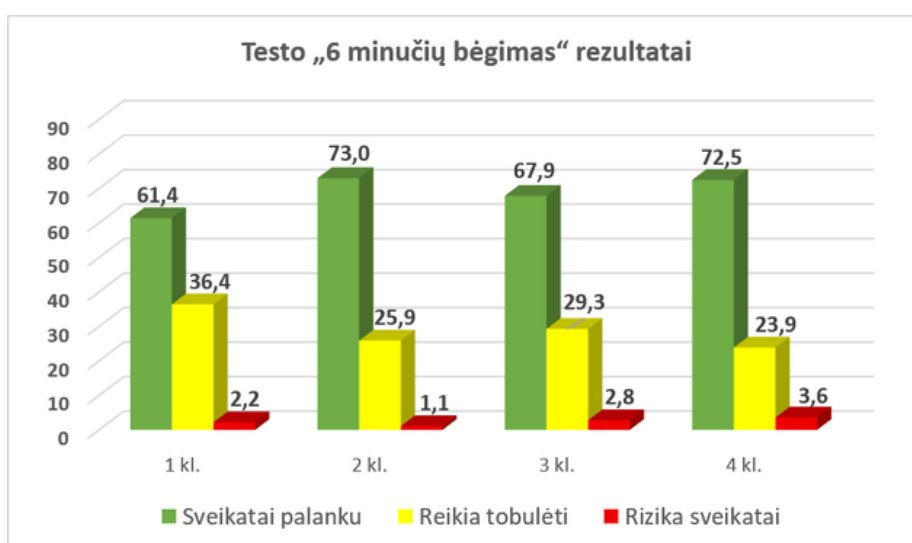
Matyti, kad daugiausiai mokinių, patekusių į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, yra iš 3 klasių (88,1 proc.). Daugiausiai į zoną „Reikia tobulėti“ pateko 1 kl. mokinių, o į zoną „Rizika sveikatai“ (2,8 proc.) – 4 kl. mokinių.



4 pav. Greitumo ir vikrumo rezultatų palyginimas tarp klasių

2.4 Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumo rezultatai

Rezultatai parodė, kad daugiausiai mokinių, patekusių į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, yra iš 2 klasių (73,0 proc.). Daugiausiai į zoną „Reikia tobulėti“ pateko 1 kl. mokinių (36,4 proc.), o į zoną „Rizika sveikatai“ – 4 kl. mokinių (3,6 proc.).

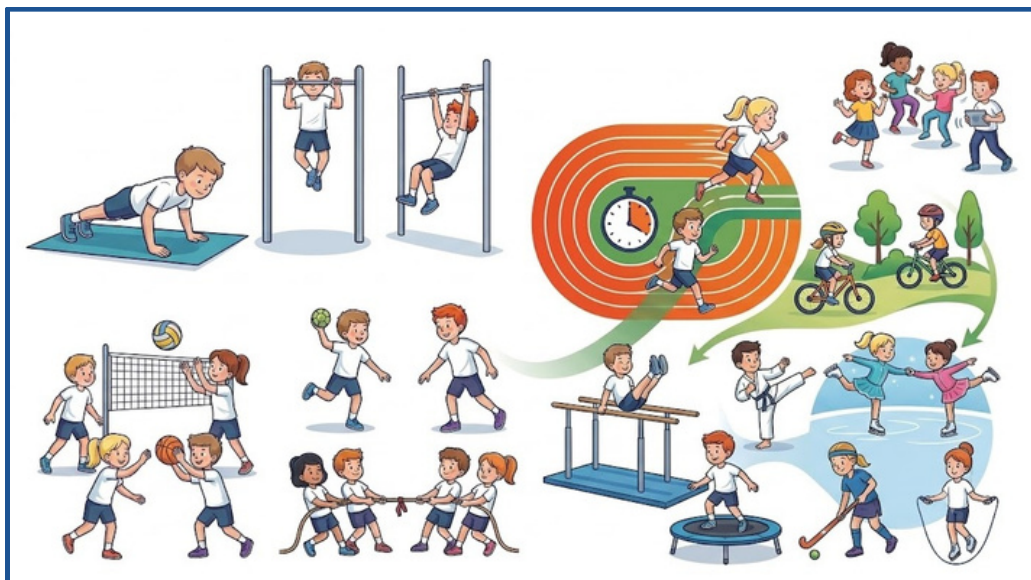


5 pav. Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumo rezultatų palyginimas tarp klasių

Išvados

1. Iš mokinių, atlikusių visus keturis testus, 43,8 proc. mokinių visų testų rezultatai pateko į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, 50,9 proc. mokinių bent vienas testo rezultatas pateko į zoną „Reikia tobulėti“, tačiau nė vienas į zoną „Rizika sveikatai“, o 5,3 proc. mokinių bent vienas testo rezultatas pateko į zoną „Rizika sveikatai“. 2024–2025 m. m. ir 2025–2026 m. m. mokinių, patenkančių į zoną „Rizika sveikatai“, dalis, palyginti su 2023–2024 m. m., padidėjo beveik dvigubai.
2. Mokiniai geriausiai įvertinti pagal šių testų atlikimą:
 - 1, 2, 3 kl. – 10 x 5 m bėgimo šaudykle;
 - 4 kl. – teniso kamuoliuko metimo bei 10 x 5 m bėgimo šaudykle.
3. Atlikti mokinių fizinio pajėgumo testai ir jų rezultatų analizė atskleidė tobulintinas mokinių fizinio pajėgumo ypatybes, kurios nustatomos pagal mokinių, kurių rezultatai pateko į zonas „Reikia tobulėti“ ir „Rizika sveikatai“, bendrą procentinę dalį:
 - kojų raumenų jėgą, nes prasčiausi mokinių fizinio pajėgumo rezultatai 4 kl. pastebimi atliekant 1 testą „Šuolis į tolį iš vietos“ (nušokti kuo toliau iš vietos, atsispiriant abiem kojomis).
 - rankų raumenų jėgą, nes prasčiausi mokinių fizinio pajėgumo rezultatai 2 kl. pastebimi atliekant 2 testą „Teniso kamuoliuko metimas“ (kuo toliau numesti kamuoliuką);
 - širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą, nes prasčiausi mokinių fizinio pajėgumo rezultatai 1 ir 3 kl. pastebimi atliekant testą „6 minučių bėgimas“ (per 6 minutes įveikti kuo didesnę atstumą).
4. Palyginus su 2023–2024 m. m. ir 2024–2025 m. m., 2025–2026 m. m. labiausiai tobulintinos mokinių fizinio pajėgumo ypatybės išlieka tos pačios.
5. Fizinės ypatybės kojų raumenų jėgos zona „Reikia tobulėti“ rodo, kad mažesnė raumenų jėga siejasi su blogesne laikysena, didesne raumenų pažeidimo rizika, mažesne kaulų mase, blogesniu gliukozės pasisavinimu, blogesne medžiagų apykaita ilsintis. Gali būti sunku atlikti raumenų jėgos reikalaujančias fizines veiklas.
6. Fizinės ypatybės rankų raumenų jėgos zonos „Rizika sveikatai“ ir „Reikia tobulėti“ rodo, kad silpnai išvystyti (nepakankamai išsivystę) didieji motoriniai įgūdžiai naudojant objektą. Sunku pakelti ir išlaikyti didesnę svorį. Rankos greitai pavargsta, atliekant jomis pasikartojančius judesius. Dėl to prasčiau sekasi žaisti kai kuriuos žaidimus, plaukti, imtyniauti, atlikti kai kuriuos darbus buityje.
7. Fizinės ypatybės širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumo zonos „Rizika sveikatai“ ir „Reikia tobulėti“ rodo, kad yra antsvorio, nutukimo ir metabolinio sindromo (sutrikusios medžiagų apykaitos) rizika. Atliekant fizines veiklas greičiau pavargstama, dūstama. Jei tai nėra kokios nors lėtinės ar įgimtos ligos pasekmė, gali būti, kad vaikas 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 – 20. Iš jų: 1 klasėse – 3, 2 klasėse – 4, 3 klasėse – 3, 4 klasėse – 10.

Rekomendacijos



Specialiosios rekomendacijos

- Kadangi 4 klasių mokinių labiausiai tobulintina fizinė ypatybė yra kojų raumenų jėga, rekomenduojama siekiant lavinti kojų raumenų jėgą, apatinės kūno dalies treniruotėms skirti bent po 20-30 min. 2-3 kartus per savaitę, nuosekliai didinant kojų pratimų pakartojimų skaičių (pašokimas ant paaukštintos platformos iš statinės padėties, pritūpimai, priglaidus nugarą prie sienos, šuoliai iš vietos ir šuoliukai, šoninis ėjimas, šuoliukai su šokdyne).

Kojų raumenų jėgai ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: kovos menai, futbolas, sportinė gimnastika, sportiniai šokiai, gatvės šokiai, dailusis čiuožimas, ledo ritulys, žolės riedulys, slidinėjimas, vandens slidės, šuoliai ant batuto.

- Kadangi 2 klasių mokinių labiausiai tobulintina fizinė ypatybė yra rankų raumenų jėga, rekomenduojami pratimai, įveikiant savo kūno masę, pvz., atsispaudimai, prisitraukimai, izometriniai pratimai, stipriai įtempiant ir laikant įtampoje rankų raumenis. Kybojimas, atsispaudimai nuo sienos, medicininio kamuolio stūmimas, pratimai, įveikiant elastinių juostų pasipriešinimą.

Rankų raumenų jėgai ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: rankinis, tinklinis, krepšinis, rankų lenkimas, virvės traukimas, šaudymas iš lanko, fechtavimasis, plaukimas.

- Kadangi 1 ir 3 klasių mokinių labiausiai tobulintina fizinė ypatybė yra širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumas, rekomenduojama aerobinius pratimus atlikti ne mažiau kaip 5 kartus per savaitę po 20-30 minučių, kai išlaikomas pasunkėjęs kvėpavimas, padažnėjęs širdies susitraukimų skaičius. Svarbu nepervargti, mankštintis, kol jaučiamas malonus nuovargis.

Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumui ugdyti rekomenduojamos šios sporto šakos: lengvoji atletika, orientavimosi sportas, dviračių sportas, sportiniai ar gatvės šokiai, aerobika.

Labiausiai tobulintinos fizinės ypatybės:

**Kojų raumenų
jėga
4kl.**

**Rankų raumenų
jėga
2 kl.**

**Širdies ir kraujagyslių
sistemos pajėgumas
1 ir 3 kl.**

Bendrosios rekomendacijos

- Fiziniam pajėgumui ugdyti rekomenduojama naudoti kuo daugiau judriųjų žaidimų bei įvairių fizines ypatybes ugdančių pratimų.
- Siekiant gerinti savo fizinį pajėgumą, mokiniams rekomenduojama per dieną ne mažiau 60 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo (kai sušylama ir pradedama prakaituoti, kvėpavimas tampa greitesnis bei gilesnis, padidėja širdies susitraukimų dažnis, bet dar sugebama be didelių pastangų ilgai kalbėtis tarpusavyje) ar didelio intensyvumo (kai intensyviai prakaituojama, pasidaro daug sunkiau kvėpuoti, reikšmingai padidėja širdies susitraukimų dažnis, tampa sunku ilgiau kalbėtis) fizine veikla.
- Mokinių laikas, praleistas sėdint, turėtų būti kuo labiau trumpinamas.
- Rekomenduojama laikytis skaitmeninės higienos: laikas, praleidžiamas prie ekranų 6-10 m. vaikams – iki 2 val., 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 pratybų trukmė, intensyvumas, poilsio, atsigavimo laikas ir fizinio aktyvumo pratybų 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.*
- *Svarbu skatinti natūralų judėjimą: karstyti, bėgioti gamtoje, tam skirtoje teritorijoje ir pan.*
- *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 pratybų.*
- *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.*