

Šiaulių Dainų progimnazijos 2025–2026 m. m. 5–8 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 pagrindinio ugdymo programą, fizinio pajėgumo nustatymo tvarką, analizuojami Šiaulių Dainų progimnazijos 2025–2026 m. m. 5–8 kl. mokinių fizinio pajėgumo rezultatai bei patekiamos 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 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 KL. MOKINIŲ, ATLIKUSIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ, APŽVALGA	5
2. 5-8 KL. MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ REZULTATAI	6
2.1 Pusiausvyros rezultatai	6
2.2 Lankstumo rezultatai	6
2.3 Kojų raumenų jėgos rezultatai	7
2.4 Rankų raumenų jėgos rezultatai	7
2.5 Greitumo ir vikrumo rezultatai	8
2.6 Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumo rezultatai	8
IŠVADOS	9
REKOMENDACIJOS	10

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, vadovaujamas šiais principais:

- individualizavimo – gauti asmeniniai mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai aptariami su mokiniu individualiai, jie nelyginami su kitų mokinių rezultatais;
- prieinamumo – mokinys atlieka testus pagal savo išgales;
- konfidencialumo – mokinio fizinio pajėgumo testų rezultatai yra konfidenciali informacija.

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

„Flamingas“

Užduotis – kuo ilgiau išlaikyti pusiausvyrą, stovint viena koja ant nustatytų matmenų buomelio (pusiausvyra).



„Kybojimas sulenktomis rankomis“

Užduotis – kuo ilgiau kyboti ant skersinio sulenktomis rankomis. (rankų raumenų jėga).



„Sėstis ir siekti“

Užduotis – sėdint rankomis siekti kuo tolimesnio taško (lankstumas).



„10 x 5 m bėgimas šaudykle“

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



„Šuolis į tolį iš vietos“

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



„20 m bėgimas šaudykle“

Užduotis – kuo ilgiau bėgti pirmyn-atgal pagal garso signalo tempą (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. 5–8 KLASIŲ MOKINIŲ, ATLIKUSIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTUS, APŽVALGA

2025–2026 m. m. Šiaulių Dainų progimnazijoje mokėsi 420 5–8 kl. mokinių, iš kurių ne pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokinių – 6. Fizinio pajėgumo testą „Flemingas“ atliko 391 mokinys (94,4 proc.), testą „Sėstis ir siekti“ – 391 (94,4 proc.), testą „Šuolis į tolį iš vietos“ – 378 (91,3 proc.), testą „Kybojimas sulenktomis rankomis“ – 379 (91,5 proc.), testą „10 x 5 m bėgimas šaudykle“ – 379 (91,5 proc.), testą „20 m bėgimas šaudykle“ – 368 (88,9 proc.).

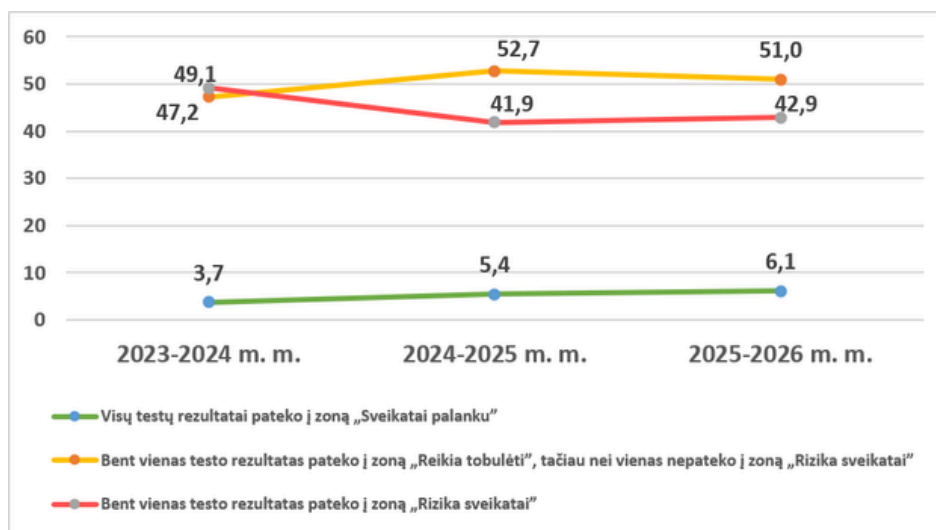
Visus šešis fizinio pajėgumo testus atliko 344 mokiniai (83,1 proc.) – neatlikimą lėmė sveikatos sutrikimas, liga, atleidimas nuo fizinio ugdymo pamokų, kitos priežastys.

1 lentelė. 5–8 kl. mokinių, atlikusių fizinio pajėgumo testus, skaičius

Klasės	Mokinių skaičius klasėse	Testus atlikusių mokinių skaičius						Mokiniai, atlikę visus 6 testus
		1 testas „Flemingas“	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“	
5	105	103	102	104	103	104	103	100
6	105	96	92	86	90	90	89	78
7	104	98	100	96	93	95	86	79
8	106	94	97	92	93	90	90	87
Iš viso	420	391	391	378	379	379	368	344

Palyginus tris mokslo metus pastebima, kad:

- kasmet daugėja mokinių, patenkančių į zoną „Sveikatai palanku“;
- kasmet apie pusę mokinių patenka į zoną „Reikia tobulėti“;
- mokinių skaičius, patenkantis į zoną „Rizika sveikatai“, 2024–2025 m. m. sumažėjo, tačiau 2025–2026 m. m. šiek tiek padidėjo.

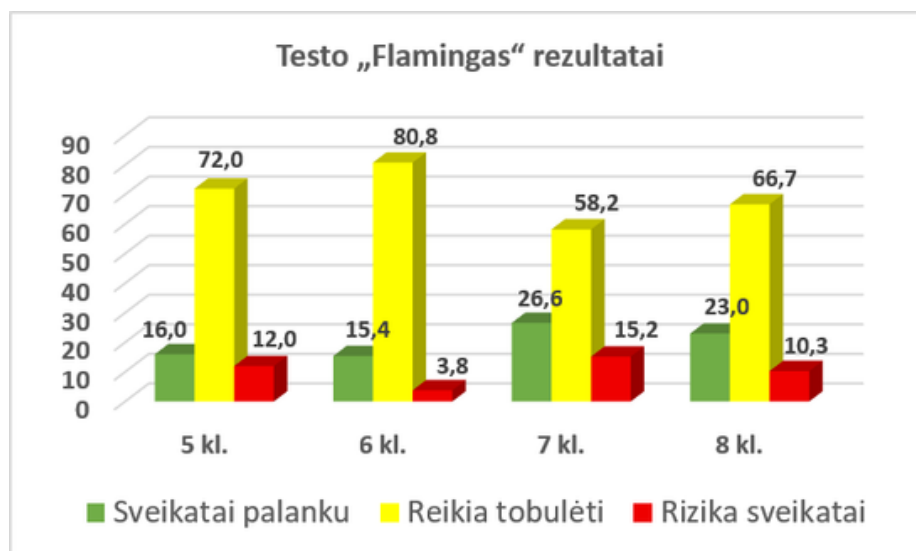


1 pav. Mokinių, atlikusių visus 6 testus, 2023–2024 m. m., 2024–2025 m. m. ir 2025–2026 m. m. rezultatų palyginimas pagal fizinio pajėgumo zonas

2.5-8 KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIO PAJĖGUMO TESTŲ REZULTATAI

2.1 Pusiausvyros rezultatai

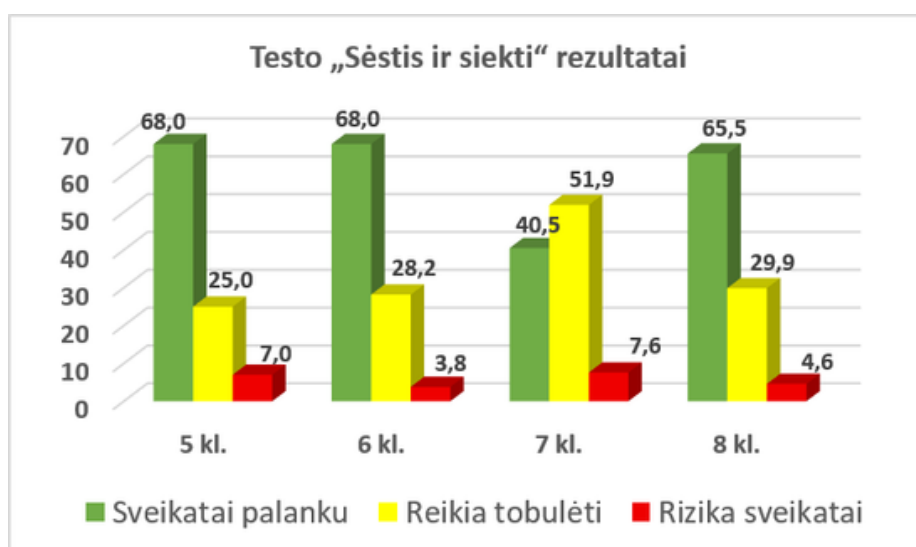
Daugiausiai mokinių visose klasėse patenka į zoną „Reikia tobulėti“. Geriausi rezultatai pastebimi 7 klasėje, nes į zoną „Sveikatai palanku“ pateko 26,6 proc. mokinių. Mažiausiai mokinių, patekusių į zoną „Rizika sveikatai“ yra 6 klasėje - 3,8 proc.



2 pav. Pusiausvyros rezultatų palyginimas tarp klasių

2.2 Lankstumo rezultatai

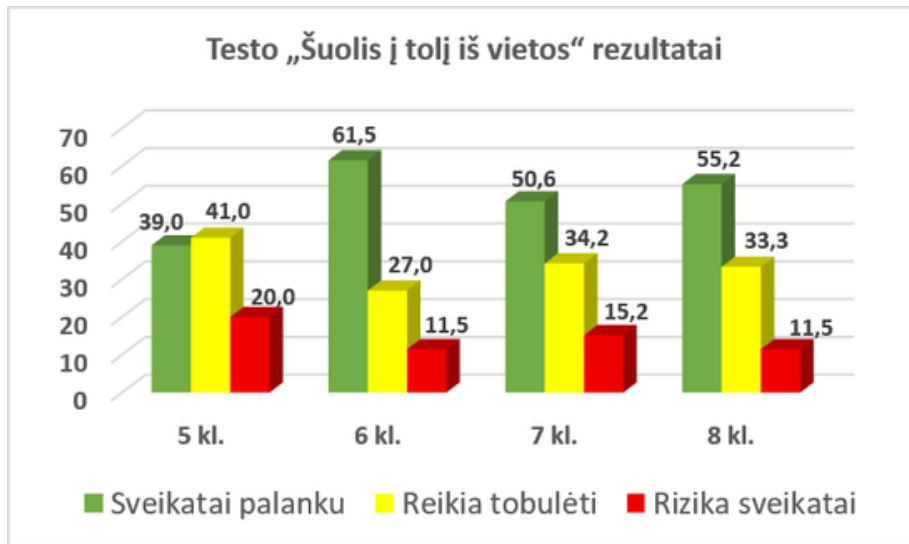
Geriausi rezultatai pastebimi 5, 6 ir 8 klasėse, kur dauguma mokinių pateko į zoną „Sveikatai palanku“ - atitinkamai, 68,0 proc., 68,0 proc. ir 65,5 proc. Silpniausi rezultatai nustatyti 7 klasėje, nes joje didžiausia mokinių dalis patenka į grupes „Reikia tobulėti“ (51,9 proc.) ir „Rizika sveikatai“ (7,6 proc.).



3 pav. Lankstumo rezultatų palyginimas tarp klasių

2.3 Kojų raumenų jėgos rezultatai

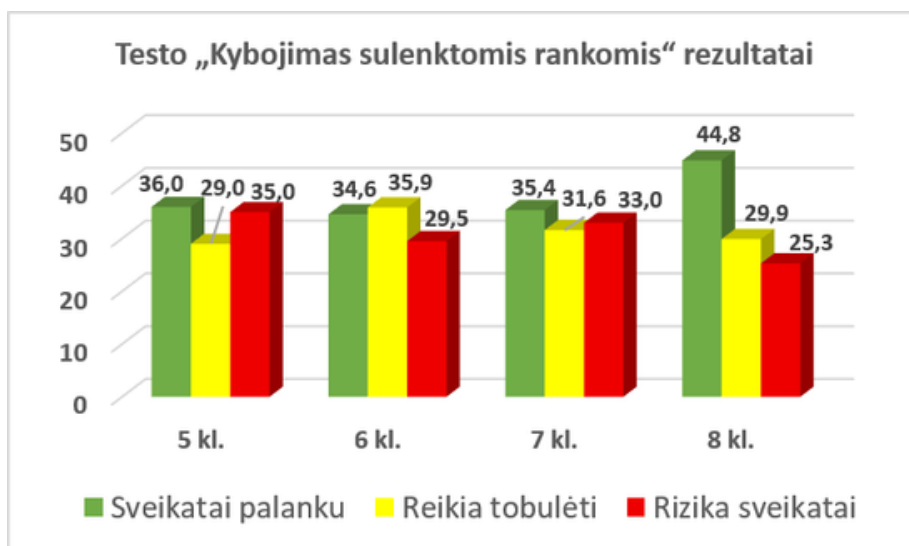
Geriausi rezultatai pastebimi 6 klasėje, kur didžiausia mokinių dalis pateko į zoną „Sveikatai palanku“ - 61,5 proc. Silpniausi rezultatai nustatyti 5 klasėje, nes joje didžiausia mokinių dalis patenka į grupes „Reikia tobulėti“ (41,0 proc.) ir „Rizika sveikatai“ (20,0 proc.).



4 pav. Kojų raumenų jėgos rezultatų palyginimas tarp klasių

2.4 Rankų raumenų jėgos rezultatai

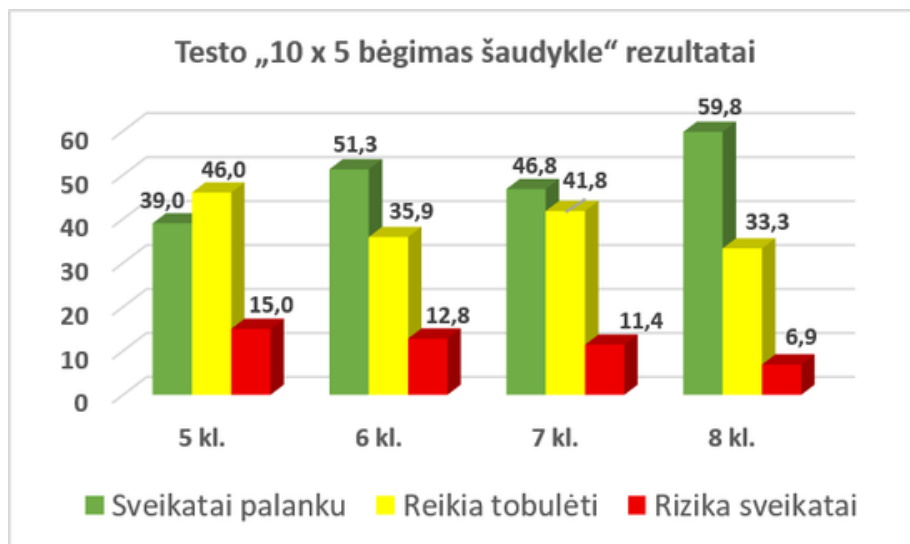
Geriausi rezultatai užfiksuoti 8 klasėje, nes į zoną „Sveikatai palanku“ pateko 44,8 proc. mokinių. Didžiausia dalis mokinių, patekusių į zoną „Rizika sveikatai“, yra 5 klasėse - 35,0 proc. Vyresnėse klasėse matoma tendencija, kad sveikatai palankių rezultatų dalis didėja, o rizikos sveikatai dalis mažėja.



5 pav. Rankų raumenų jėgos rezultatų palyginimas tarp klasių

2.5 Greitumo ir vikrumo rezultatai

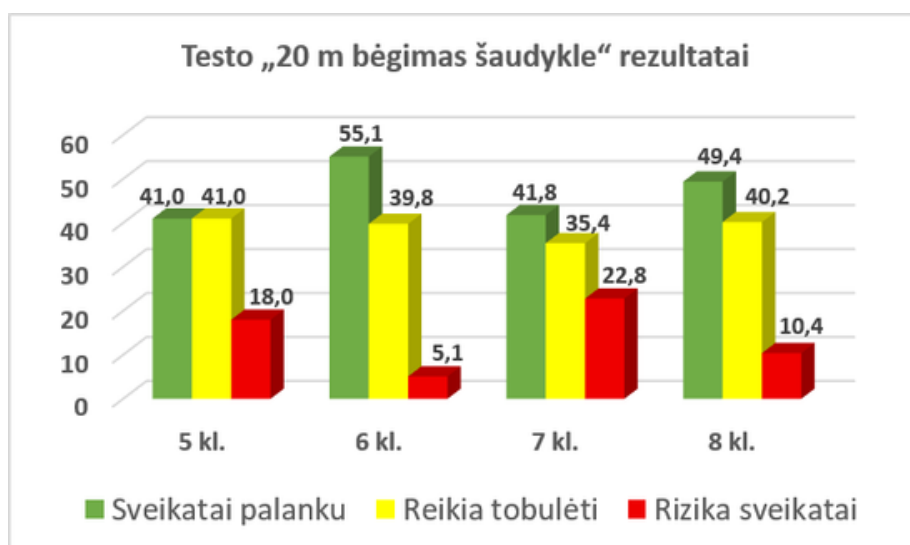
Geriausi rezultatai nustatyti 8 klasėje, nes į zoną „Sveikatai palanku“ pateko 59,8 proc. mokinių. Daugiausiai mokinių, patekusių į zonas „Rizika sveikatai“ bei „Reikia tobulėti“ yra iš 5 klasių – atitinkamai 15,0 proc. ir 46,0 proc.



6 pav. Greitumo ir vikrumo rezultatų palyginimas tarp klasių

2.6 Širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumo rezultatai

Geriausi rezultatai nustatyti 6 klasėje, nes į zoną „Sveikatai palanku“ pateko 55,1 proc. mokinių. Silpniausi rezultatai pastebimi 7 klasėje, nes į zoną „Rizika sveikatai“ pateko daugiausiai mokinių - 22,8 proc., ir 5 klasėse, nes į zoną „Reikia tobulėti“ pateko 41,0 proc.



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

Išvados

1. Iš mokinių, atlikusių visus šešis testus, 6,1 proc. mokinių visų testų rezultatai pateko į zoną „Sveikatai palankus fizinis pajėgumas“, 51,0 proc. mokinių bent vienas testo rezultatas pateko į zoną „Reikia tobulėti“ ir 42,9 proc. mokinių bent vienas testo rezultatas pateko į zoną „Rizika sveikatai“. Kasmet daugėja mokinių, patenkančių į zoną „Sveikatai palanku“. Kasmet apie pusę mokinių patenka į zoną „Reikia tobulėti“; mokinių skaičius, patenkantis į zoną „Rizika sveikatai“, 2024–2025 m. m. sumažėjo, tačiau 2025–2026 m. m. šiek tiek padidėjo.
2. Mokiniai geriausiai įvertinti pagal šių testų atlikimą:
 - 5, 6 ir 8 kl. – sėstis ir siekti;
 - 7 kl. – šuolio į tolį iš vietos.
3. Atlikti mokinių fizinio pajėgumo testai ir jų rezultatų analizė atskleidė labiausiai tobulintinas 5-8 kl. mokinių fizinio pajėgumo ypatybes, kurios nustatomos pagal mokinių, kurių rezultatai pateko į zonas „Reikia tobulėti“ ir „Rizika sveikatai“, bendrą procentinę dalį:
 - 1-oje vietoje – pusiausvyra, atliekant 1 testą „Flamingas“ (kuo ilgiau išlaikyti pusiausvyrą, stovint viena koja ant nustatytų matmenų buometio);
 - 2-oje vietoje – raumenų ištvermė, atliekant 4 testą „Kybojimas sulenktomis rankomis“ (kuo ilgiau kyboti ant skersinio sulenktomis rankomis).
4. Palyginus su 2023-2024 m. m. ir 2024-2025 m. m. labiausios tobulintinos mokinių fizinio pajėgumo ypatybės 2025-2026 m. m. išlieka tos pačios (pusiausvyra bei raumenų ištvermė).
5. Fizinės ypatybės – pusiausvyros zonos „Reikia tobulėti“ ir „Rizika sveikatai“ rodo vestibulinės sistemos, sąnarių ir kaulų funkcijos sutrikimų tikimybę (pavyzdžiui, viena koja ilgesnė), nesimetrišką kairės ir dešinės pusės raumenų išsivystymą, propiocepcijos sutrikimus (jei tai nėra augimo spurto laikotarpis ar liga). Kyla griuvimų ir su tuo susijusių pažeidimų rizika.
6. Fizinės ypatybės – raumenų ištvermės zonos „Reikia tobulėti“ ir „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. 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 – 171. Iš jų: 5 klasėse – 48, 6 klasėse – 33, 7 klasėse – 54, 8 klasėse – 36.

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 5–8 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 nev visiškai;
- 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.

Labiausiai tobulintinos 5-8 kl. mokinių fizinės ypatybės:

Pusiausvyra

Raumenų ištvermė

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 prakaituojama, 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 vaikams 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 naudojimas 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.*
 - *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: karstyti, 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 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.*