KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

# „Vėtrungės“ gimnazijos moksleivių fizinio pajėgumo testavimo analizė 2025 m.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė

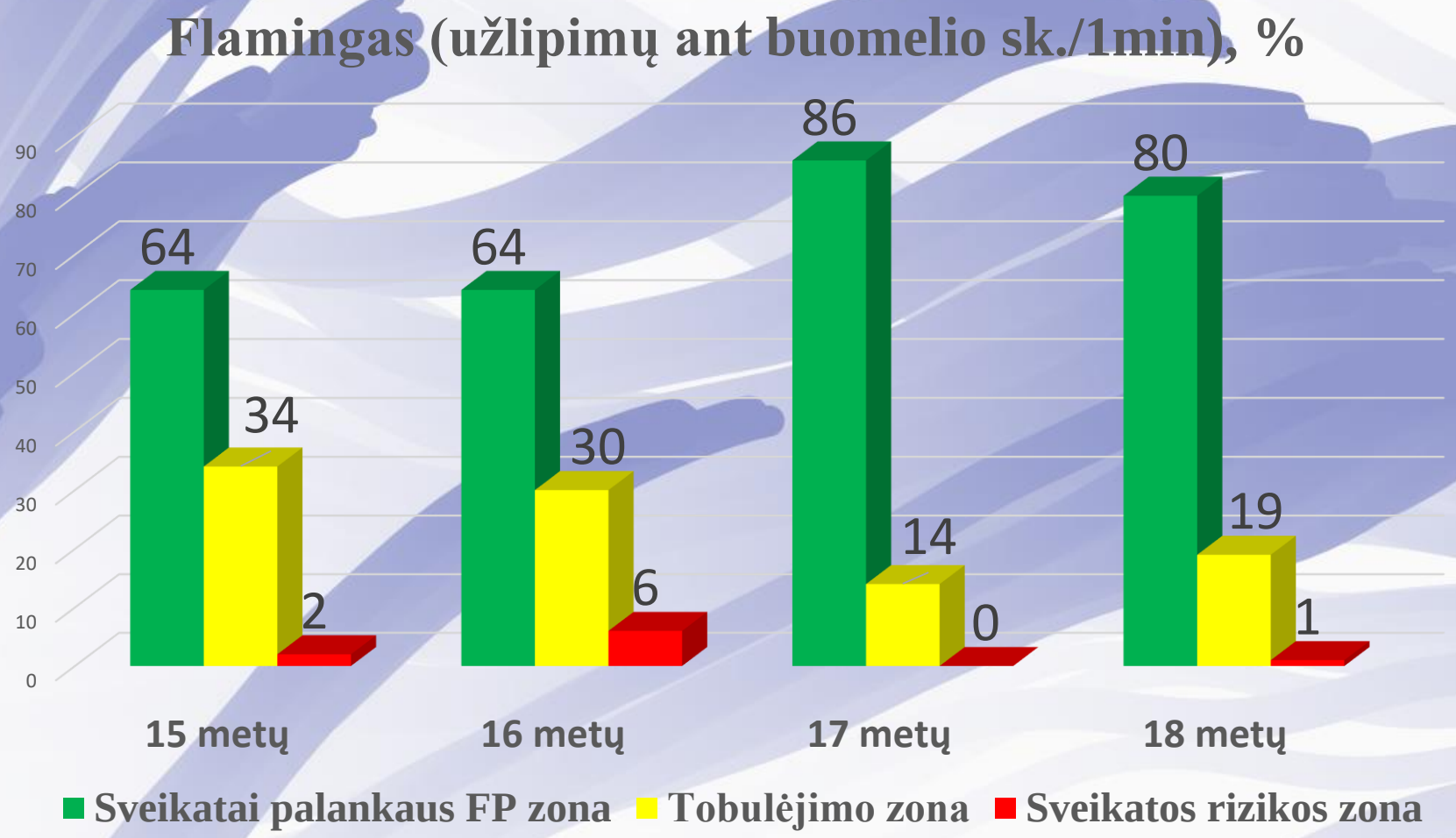
V. Cirtautienė

Vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. spalio 8 d. įsakymu Nr. V-1153 „Dėl mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašo patvirtinimo“ ir remiantis patvirtintu tvarkos aprašu Klaipėdos „Vėtrungės“ gimnazijoje KASMET atliekamas mokinių fizinio pajėgumo testavimas.

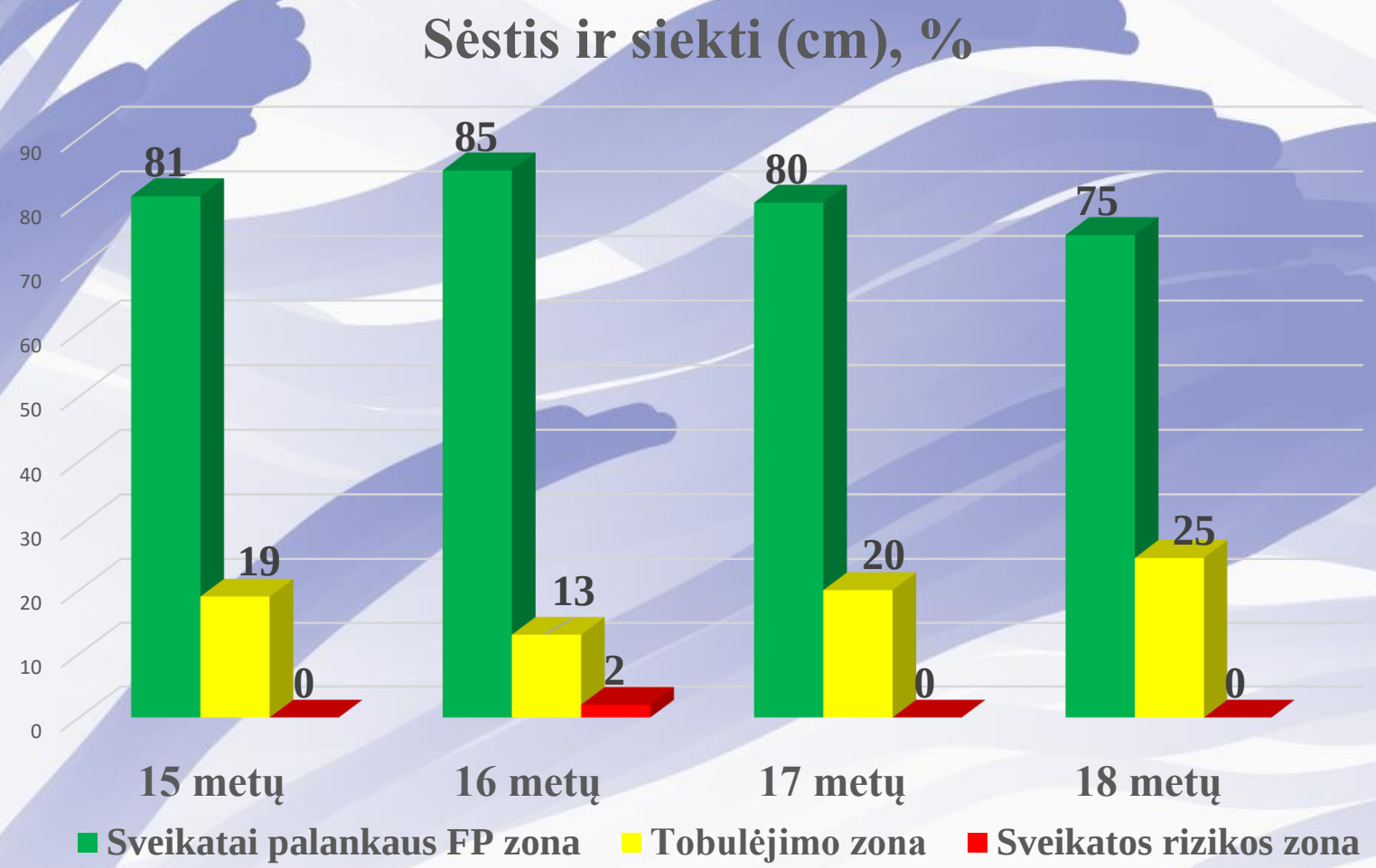
**Mokinio fizinio pajėgumo testas – užduotis, skirta nustatyti mokinio fizinio pajėgumo lygį.**

**Klaipėdos „Vėtrungės“ gimnazijoje fizinio ugdymo testai atlikti 697 pagrindinės fizinio ugdymo grupės gimnazistams.**

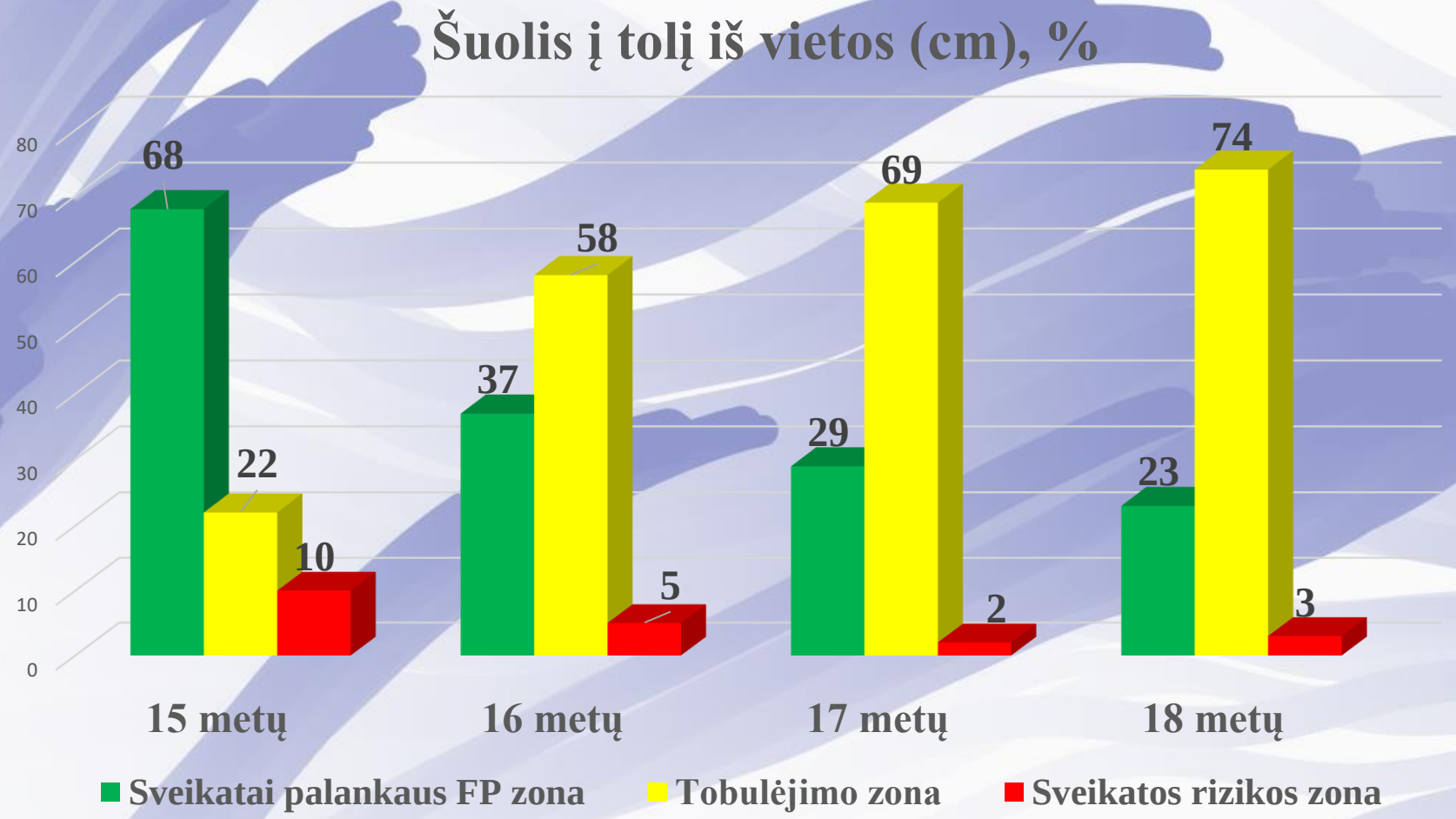
| | |
|---|---|
| **Vaikinų skaičius - 345** | **100%** |
| 15 metų - **41** | 12 % |
| 16 metų - **121** | 35 % |
| 17 metų - **103** | 30 % |
| 18 metų - **80** | 23 % |



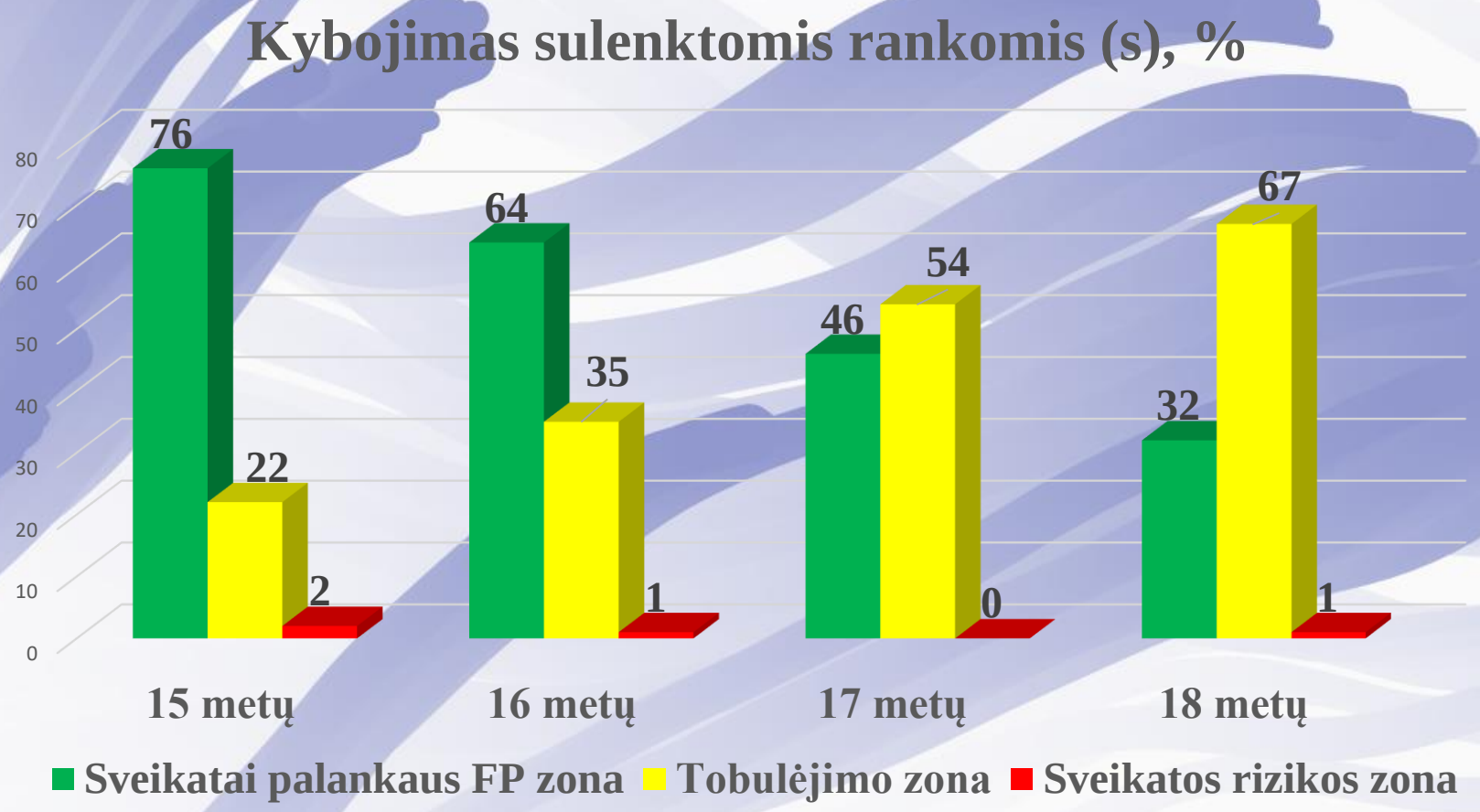

Didžiausia dalis vaikinų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FB zoną yra 17 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 15 ir16 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną - 16 metų.



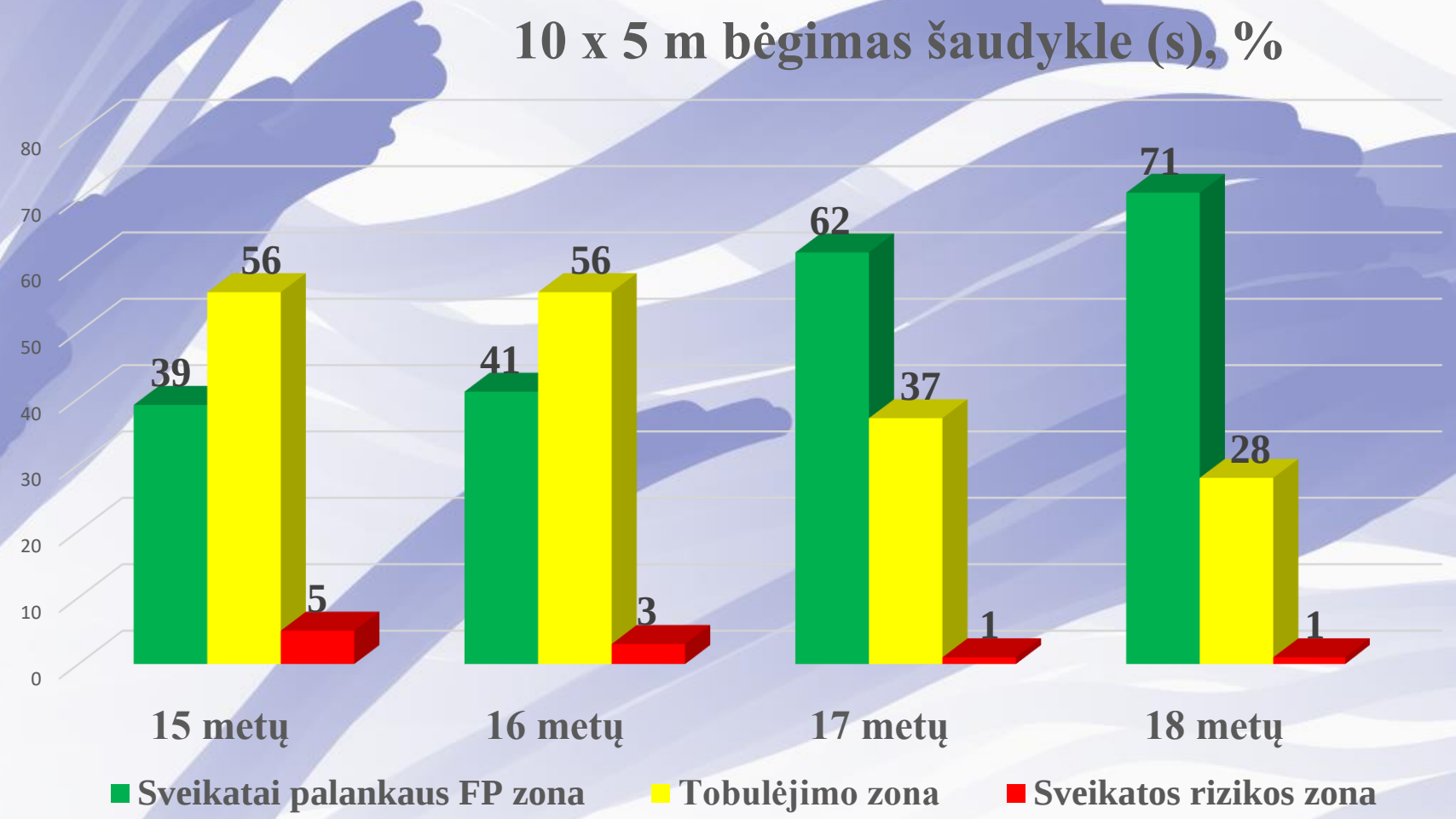

Didžiausia dalis vaikinų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FB zoną yra 16 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną – 18 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 16 metų



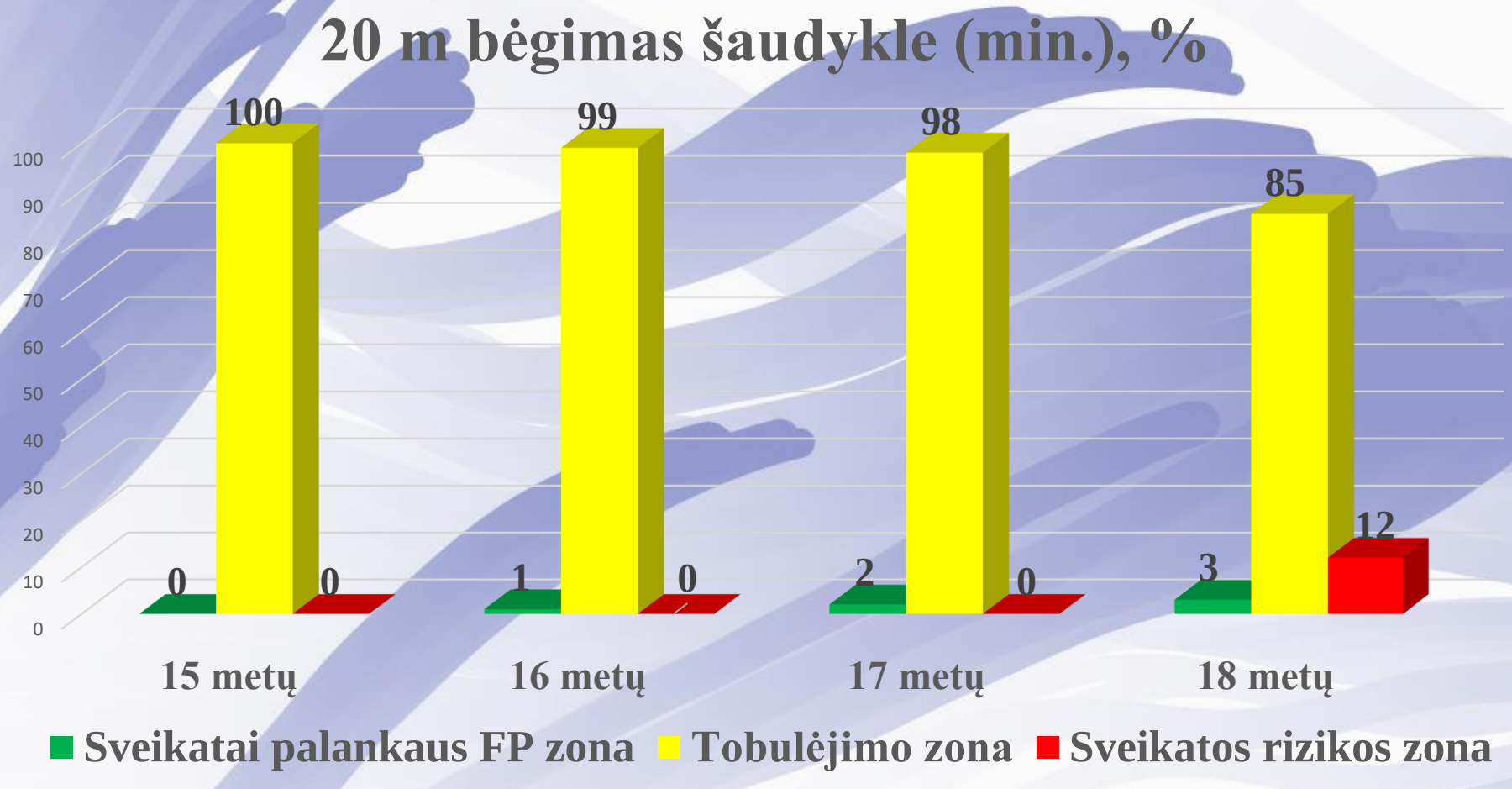

Didžiausia dalis vaikinų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FB zoną yra 15 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną - 18 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 15 metų.




Didžiausia dalis vaikinų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FB zoną yra 15 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną –18 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 15 metų.

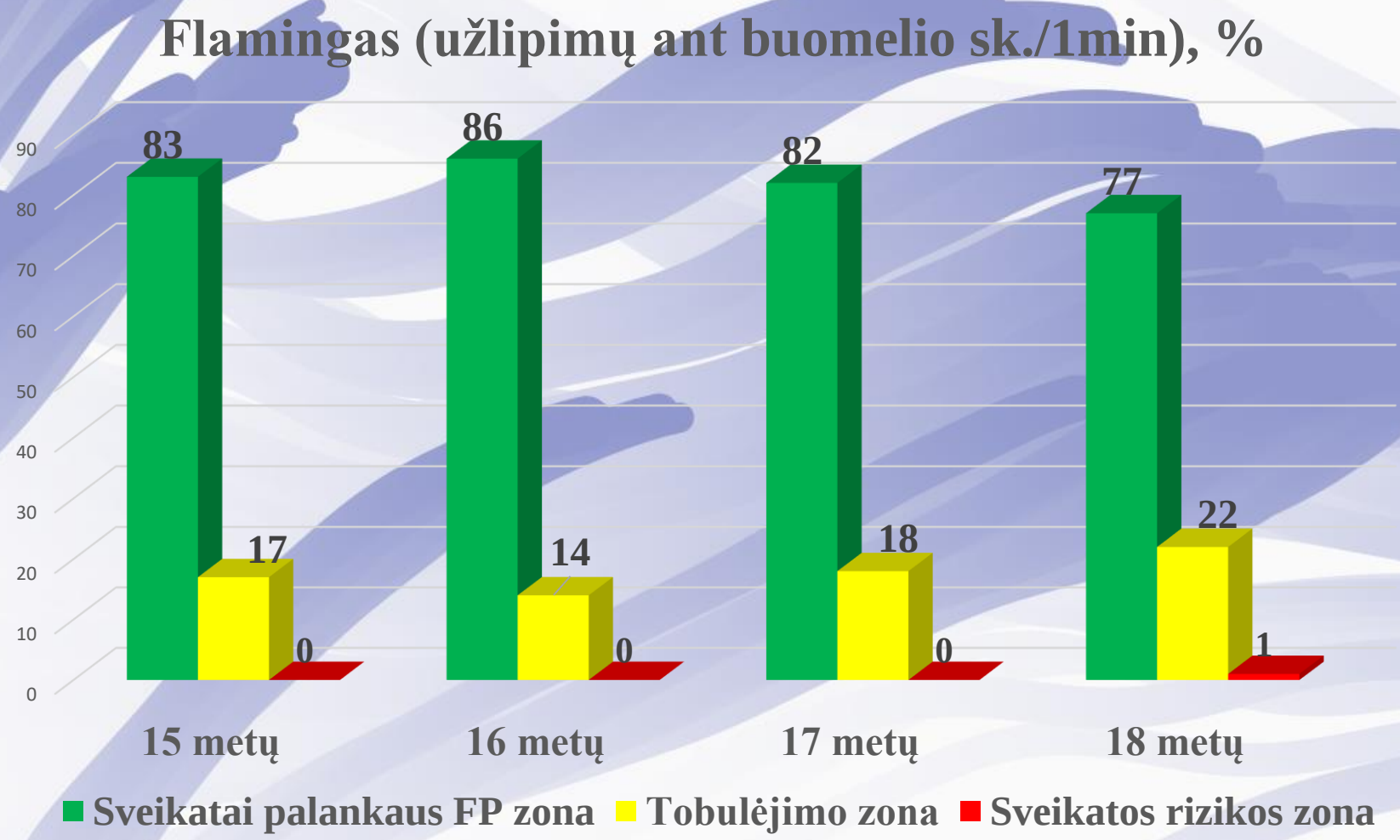



Didžiausia dalis vaikinų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FB zoną yra 18 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną –16 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 15 metų.

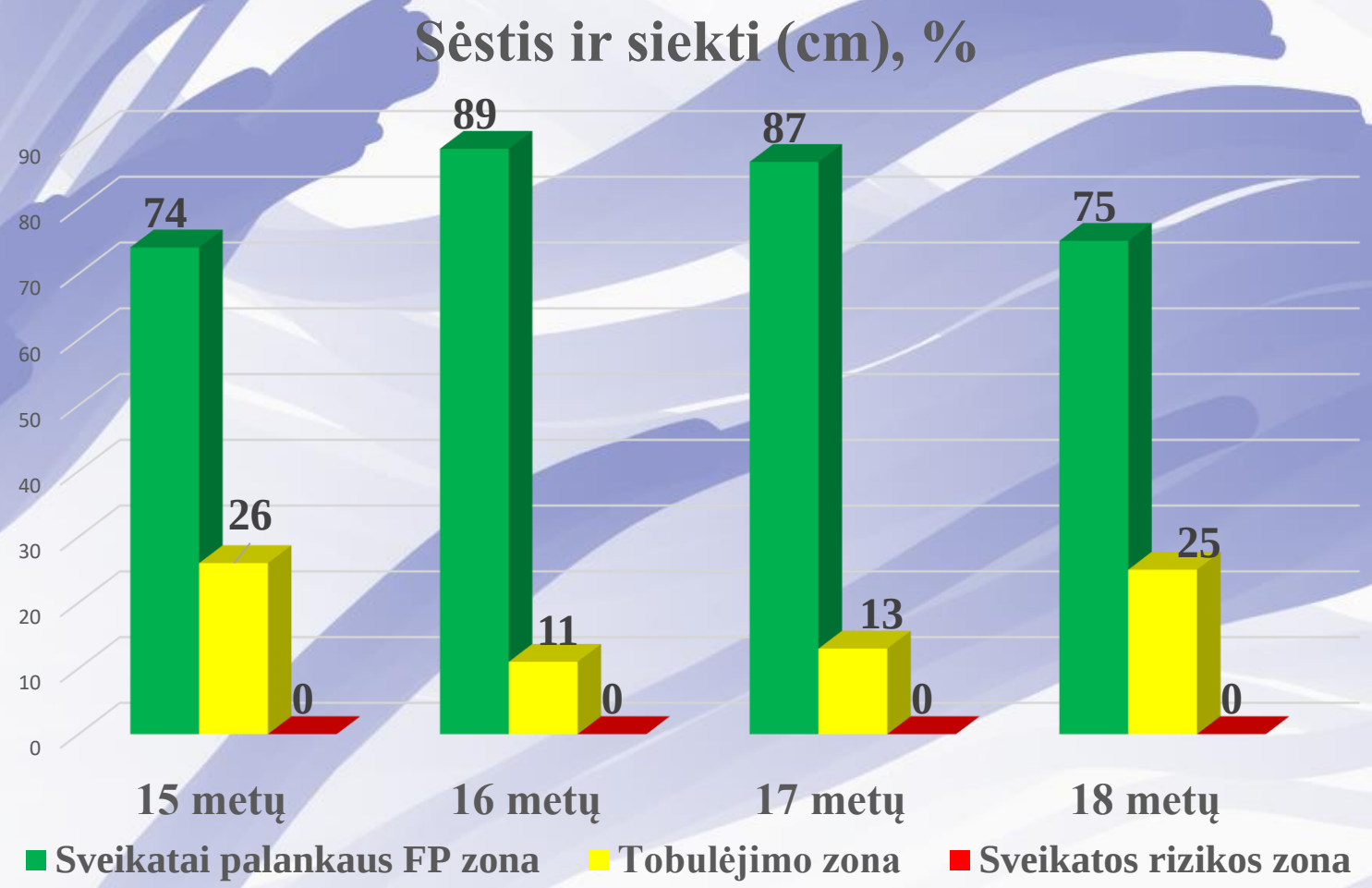



Didžiausia dalis vaikinų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FB zoną yra 18 metų, kurie pateko į tobulėjimo zoną - 15 metų ir kurie pateko į sveikatos rizikos zoną – 18 metų.

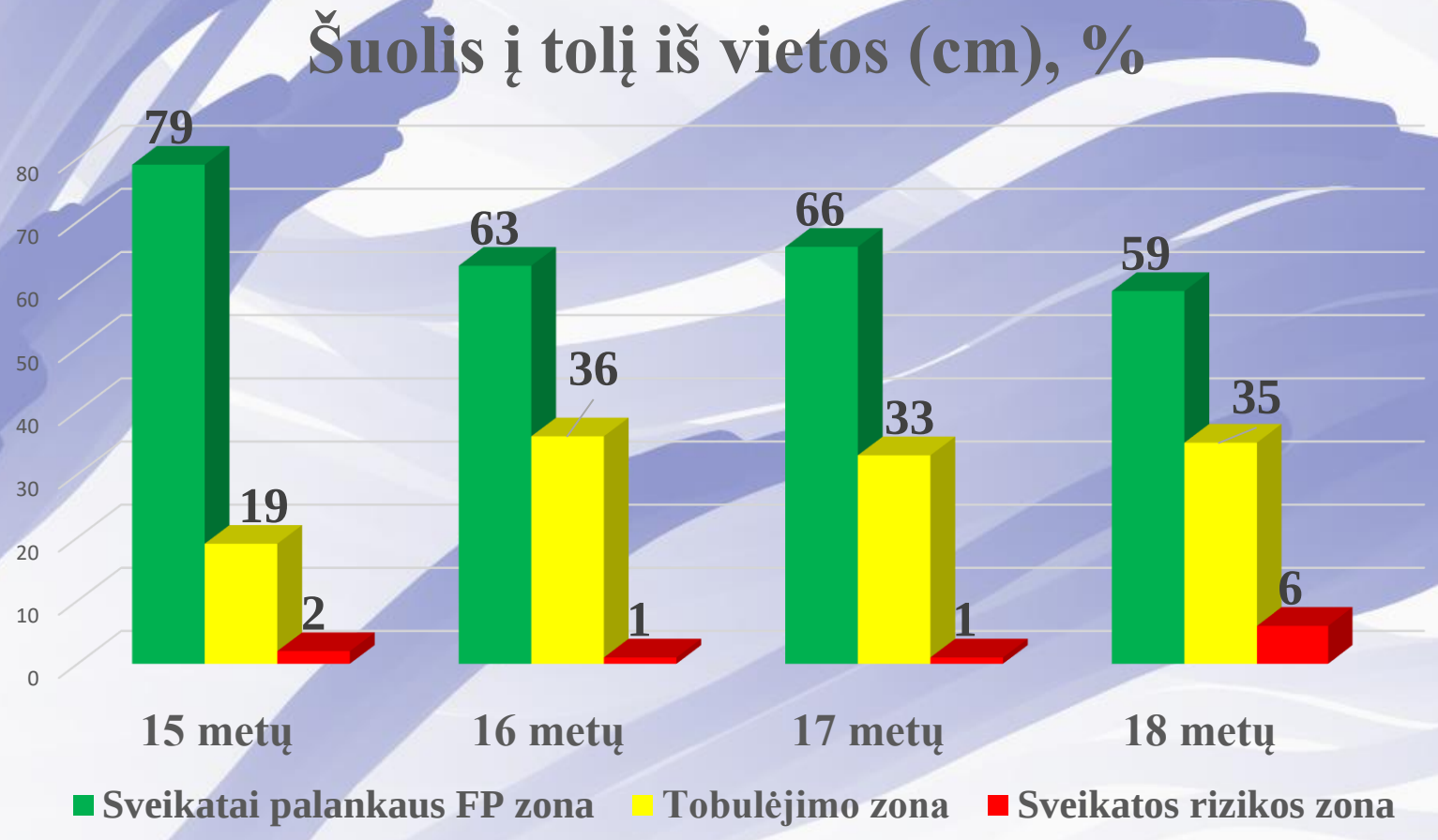
| **Merginų skaičius – 352** | **100%** |
| --- | --- |
| 15 metų - **42** | 12 % |
| 16 metų - **118** | 34 % |
| 17 metų - **93** | 26 % |
| 18 metų - **99** | 28 % |




Didžiausia dalis merginų, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FB zoną yra 16 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną –18 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 18 metų.

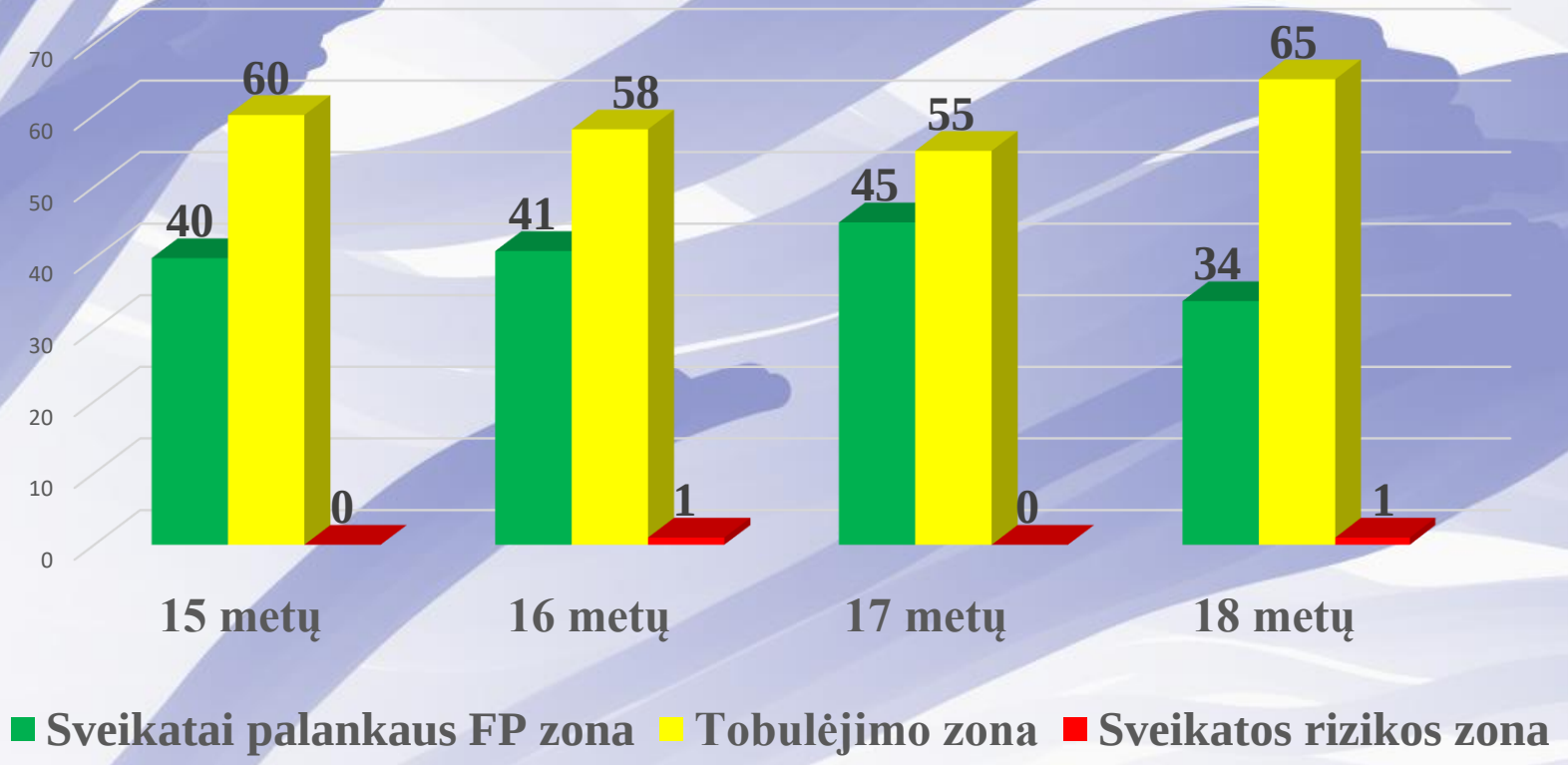



Didžiausia dalis merginų, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FB zoną yra 16 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną - 15 metų ir nėra, kurios pateko į sveikatos rizikos zoną.

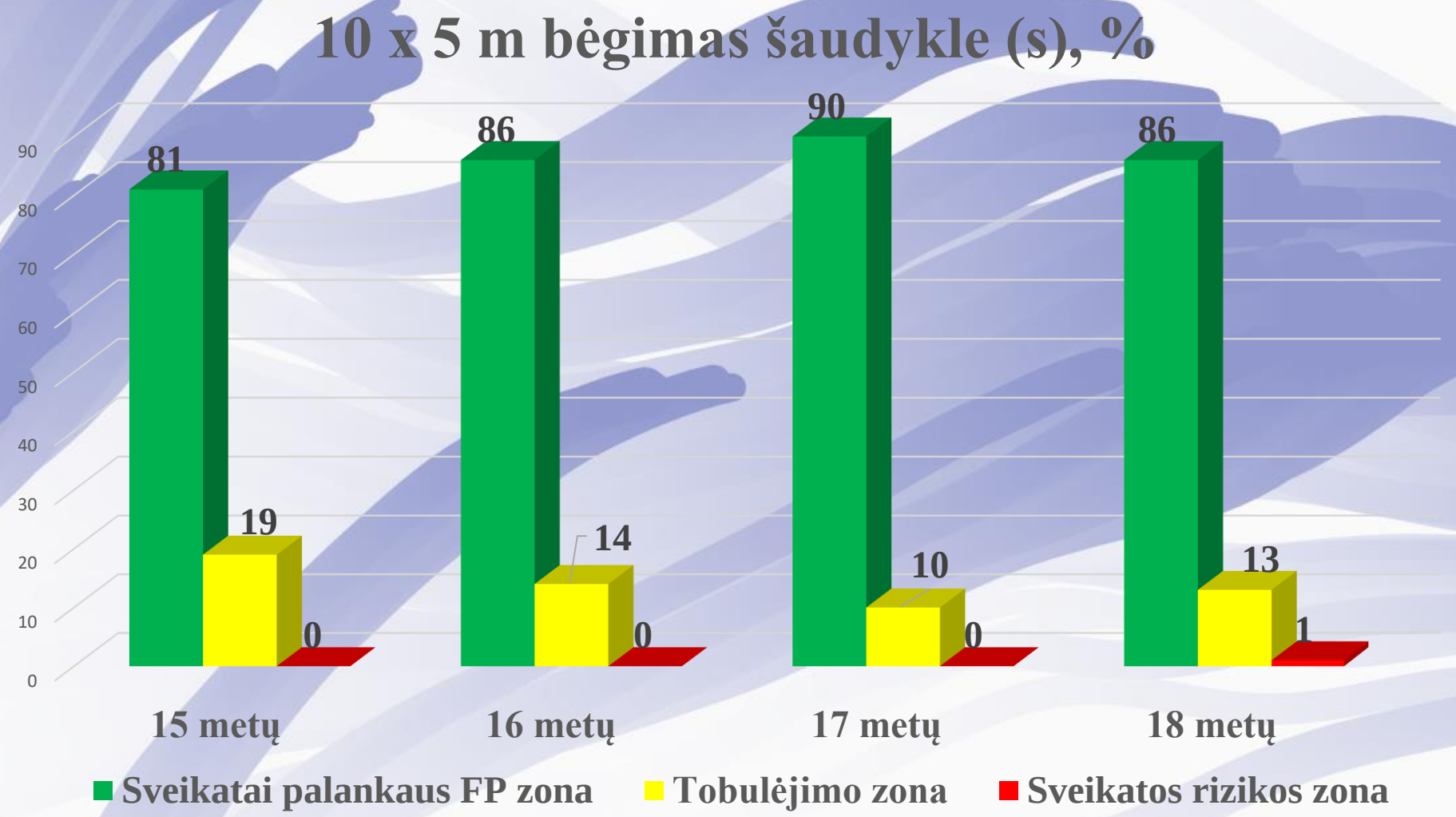



Didžiausia dalis merginų, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FB zoną yra 15 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną - 16 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną –18 metų

# Kybojimas sulenktomis rankomis (s), %

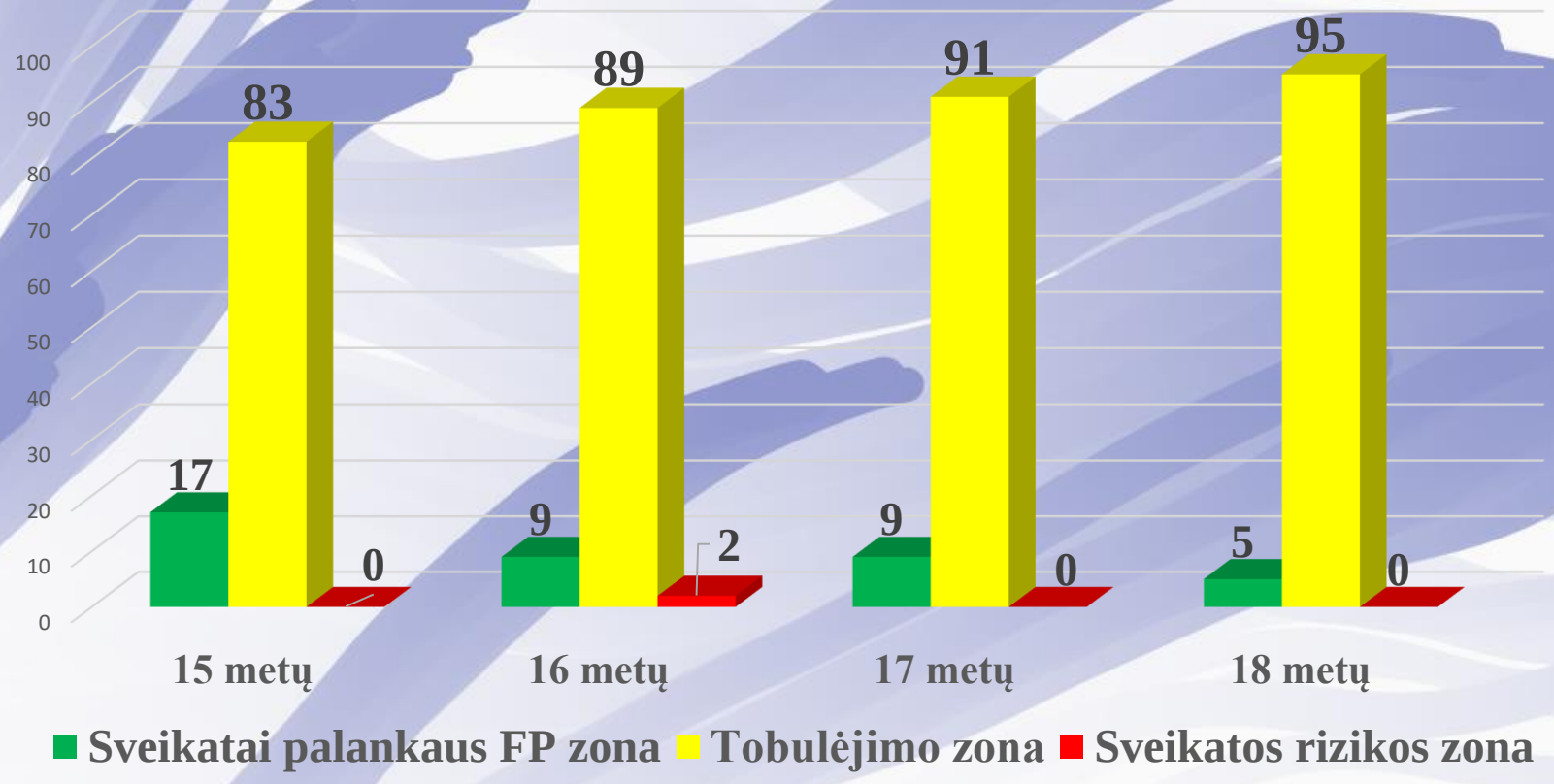



Didžiausia dalis merginų, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FB zoną yra 17 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną –18 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 16 ir 18 metų.




Didžiausia dalis merginų, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FB zoną yra 17 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną - 15 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 18 metų

# 20 m bėgimas šaudykle (min.), %




Didžiausia dalis merginų, kurios pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FB zoną yra 16 metų, kurios pateko į tobulėjimo zoną - 18 metų ir kurios pateko į sveikatos rizikos zoną – 16 metų.

# REKOMENDACIJOS

- MOKINIUS REIKIA TESTUOTI KIEKVIENAIS METAIS. JEI TESTAVIMO DIENĄ MOKINYS NEDALYVAUJA PAMOKOJE AR LAIKINAI, DĖL SVEIKATOS SUTRIKIMŲ, DALYVAUJA PARENGIAMOJOJE FIZINIO UGDYMO GRUPĖJE, TESTAVIMĄ BŪTINA ATLIKTI MOKINIUI GRĮŽUS Į FIZINIO UGDYMO PAMOKAS, PAGRINDINIO UGDYMO GRUPĘ.

- MOKSLO METŲ EIGOJE TIKSLINGAI VESTI FIZINIO UGDYMO PAMOKAS LAVINANT PAGRINDINES RAUMENŲ GRUPES IR DIDINANT BENDRĄ MOKINIŲ FIZINĮ PAJĖGUMĄ.

- IŠSAMIAU SUPAŽINDINTI MOKINIUS SU FIZINIO PAJĖGUMO NUSTATYMO TVARKOS APRAŠU.

- PRIEŠ TESTAVIMĄ AIŠKIAI IR SUPRANTAMAI MOKINIAMS IŠDĖSTYTI TESTAVIMO EIGĄ BEI KIEKVIENO TESTO TIKSLUS, PATEIKTI TESTŲ REZULTATŲ ĮVERTINIMO LENTELES.

- TESTUS ATLIKUS ŽEMIAU TOBULĖJIMO ZONOS RIBOS, INDIVIDUALIAI SU TĖVAIS IR MOKINIAIS APTARTI FIZINIO PAJĖGUMO DIDINIMO GALIMYBES.

Pagal Fizinio pajėgumo Tvarkos aprašą, visuomenės sveikatos specialistas kartu su fizinio ugdymo mokytoju teikia individualias rekomendacijas mokiniui ir jo tėvams, jei bent vienas mokinio fizinio pajėgumo rezultatas priskiriamas raudonajai zonai, organizuojamas individualus mokinio, tėvų, mokytojo ir visuomenės sveikatos specialisto susitikimas, kuriame aptariamos galimos rizikos mokinio sveikatai bei rekomendacijos.

Štai keletas rekomendacijų pagal skirtingas fizines ypatybes:

**Flamingas (užlipimai ant buomelio sk./1 min.)**

*Pusiausvyros lavinimas:*

•Reguliariai atlikti pratimus, kurie gerina pusiausvyrą (pvz., stovėjimas ant vienos kojos, balansavimas ant nestabilios platformos).

•Įtraukti į treniruotes jogos ar pilateso pratimus, kurie lavina koordinaciją ir stabilumą.

•Skatinti vaikščiojimą ar bėgiojimą per įvairias kliūtis, kad būtų ugdoma kūno kontrolė.

**Sėstis ir siekti (cm)**

*Lankstumo gerinimas:*

•Kasdien atlikti tempimo pratimus (ypač kojų, nugaros ir klubų).

•Įtraukti jogos ar dinaminio tempimo pratimus į rytinę mankštą.

•Palaipsniui didinti pasiekimo ilgį per specialias lankstumo lavinimo sesijas.

**Šuolis į tolį iš vietos (cm)**

*Sprogstamosios jėgos ugdymas:*

•Įtraukti į treniruotes pliometrinius pratimus (pvz., šuoliai į viršų, į priekį, į šonus).

•Stiprinti kojų raumenis pritūpimais, įtūpstais ir šuoliais.

•Skatinti trumpų nuotolių sprintus, kurie padeda ugdyti jėgą ir greitį.

**Kybojimas sulenktomis rankomis (s)**

Viršutinės kūno dalies jėgos stiprinimas:

- Reguliariai atlikti pratimus, stiprinančius rankas ir pečius (pvz., atsispaudimus, traukos pratimus).
- Treniruojantis naudoti skersinius, kybojimą palaipsniui ilginti.
- Įtraukti svorius ir pasipriešinimo gumą treniruotėms, stiprinančioms viršutinę kūno dalį.

**10 x 5 m bėgimas šaudykle (s)**

Greitumo ir judesių koordinacijos gerinimas:

- Treniruotis greitus startus ir trumpus sprintus (pvz., 10–20 m pagreitėjimai).
- Įtraukti reakcijos lavinimo pratimus, tokius kaip staigūs krypties pakeitimai bėgant.
- Stiprinti kojų raumenis ir judrumą per laipiojimą ar greitus judesius.

**20 m bėgimas šaudykle (min.)**

Ištvermės ugdymas:

- Reguliariai atlikti kardio treniruotes (pvz., bėgiojimas, dviračio minimas, plaukimas).
- Įtraukti intervalines treniruotes, kurios gerina širdies ir kvėpavimo sistemos pajėgumą.
- Skatinti aktyvų gyvenimo būdą (daugiau judėjimo kasdienėje veikloje).

**Papildomos rekomendacijos:**

✅ Sveika mityba – užtikrinti tinkamą maistinių medžiagų balansą, kad kūnas turėtų energijos aktyvumui.
✅ Pakankamas poilsis – miegas yra labai svarbus raumenų atsistatymui ir bendram fiziniam pajėgumui.
✅ Motyvacija ir palaikymas – skatinti mokinius kelti tikslus ir stebėti progresą, kad fizinis aktyvumas būtų malonus.
Šios rekomendacijos padės mokiniams gerinti fizinę būklę ir pasiekti geresnių rezultatų.

KLAIPĖDOS MIESTO
**VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

# MUS RASITE:

Taikos pr. 76, Klaipėda

Tel. (8 46) 234796

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

www.sveikatosbiuras.lt

www.facebook.com/biuras