



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
**SVEIKATOS BIURAS**

# Klaipėdos Stasio Šimkaus konservatorijos fizinio pajėgumo testų analizė

## 2025 m.

Visuomenės sveikatos specialistė  
Lina Žaltauskaitė

2025 m.

# Įvadas

Fizinio pajėgumų testų analizė buvo rengiama remiantis 2019 m. spalio 8 d. Nr. V-1153 tvarkos aprašu. Remdamasi šio aprašo 13 punktu, fizinis pajėgumas nustatomas tik pagrindinės fizinio ugdymo grupės mokiniams.

Buvo testuojami 162 mokiniai iš jų: 64 berniukai ir 98 mergaitės.

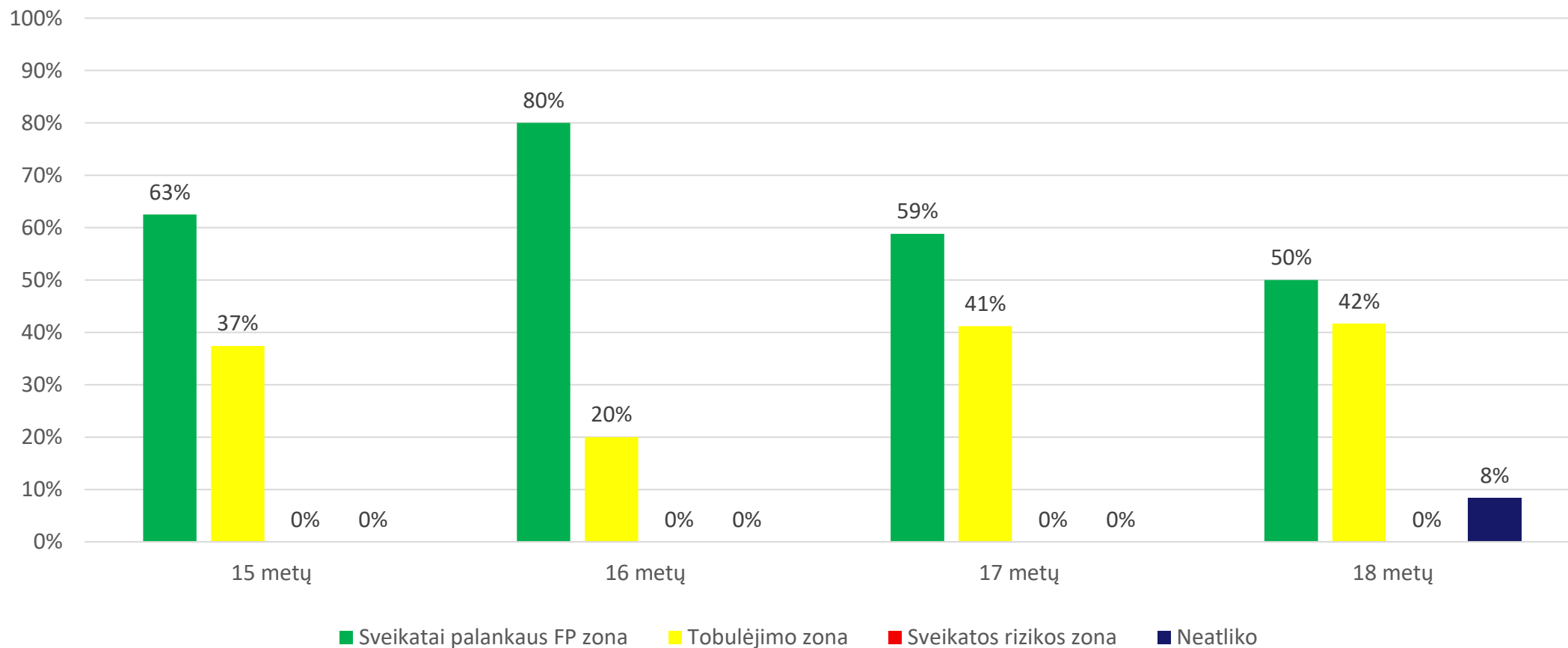
## Testuojamų mokinių skaičius pagal amžiaus grupę

| Amžius | Vaikų skaičius |
|--------|----------------|
| 15 m.  | 24             |
| 16 m.  | 39             |
| 17 m.  | 41             |
| 18 m.  | 58             |



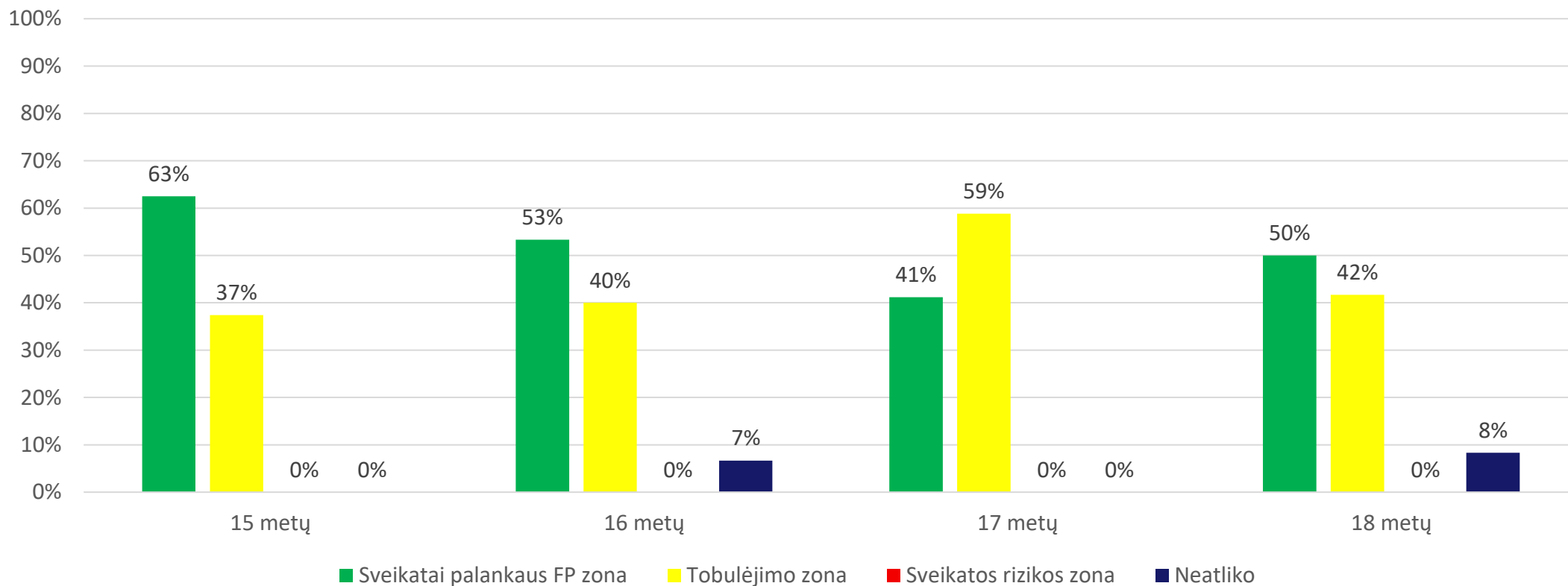
**Pagrindinio ir vidurinio ugdymo mokinių fizinio  
pajėgumo testų analizė**  
**Berniukai**

## Flamingas (užlipimas ant buomelio skaičius/1min)



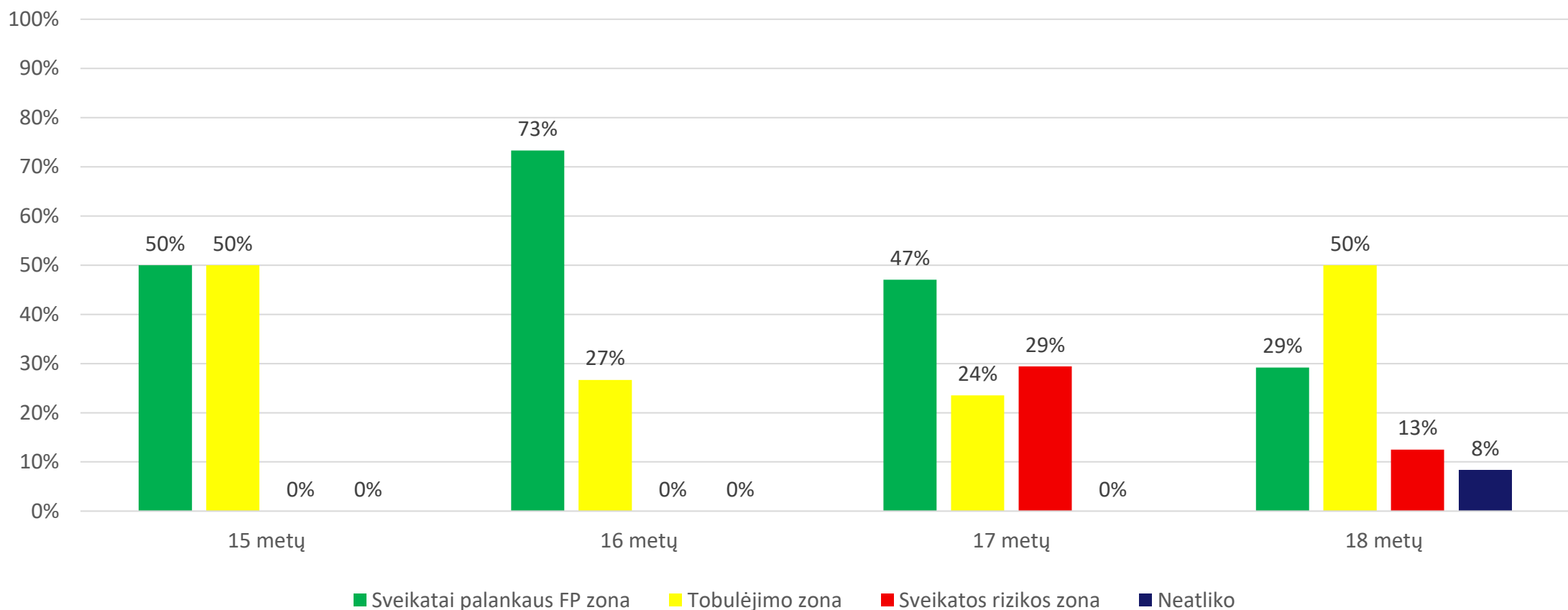
Visų amžiaus vaikinių didžioji dalis pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną. Į tobulėjimo zoną pateko daugiausiai 17 ir 18 metų berniukų, nei vienas vaikinys nepateko į sveikatos rizikos zoną.

### Sėsti ir siekti (cm)



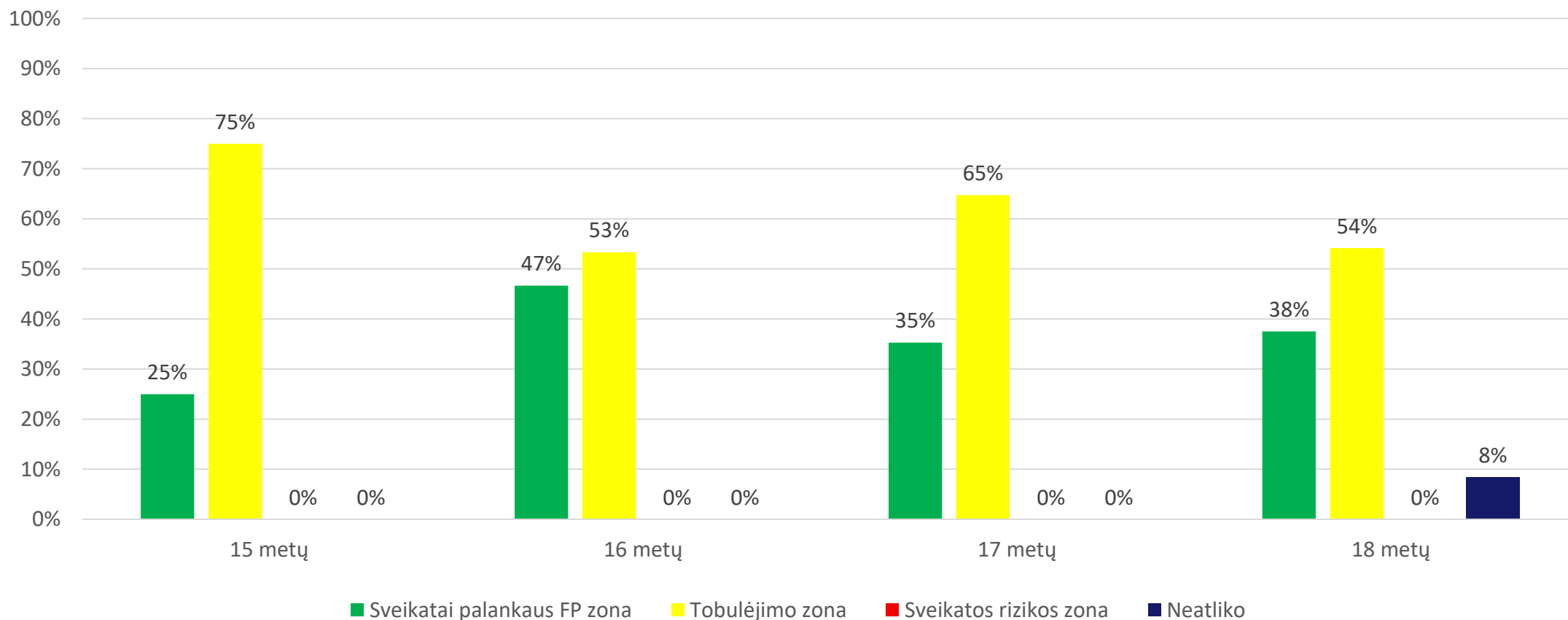
Daugiau nei pusė visose amžiaus grupėse berniukų, pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną išskyrus 17 metų amžiaus. Į tobulėjimo zoną daugiausiai pateko 17 metų mokinių, o į sveikatos rizikos zoną nepateko nei vienas jaunuolis.

## Šuolis iš vietos (cm)



Didžiausia dalis berniukų, kurie pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną yra 16 metų. Didžiausia berniukų dalis patekusių į tobulėjimo zoną yra 15 ir 18 metų tarpe. Į sveikatos rizikos zoną daugiausiai pateko 17 ir 18 metų vaikinai.

## 10 x 5 bėgimas šaudykle (s)

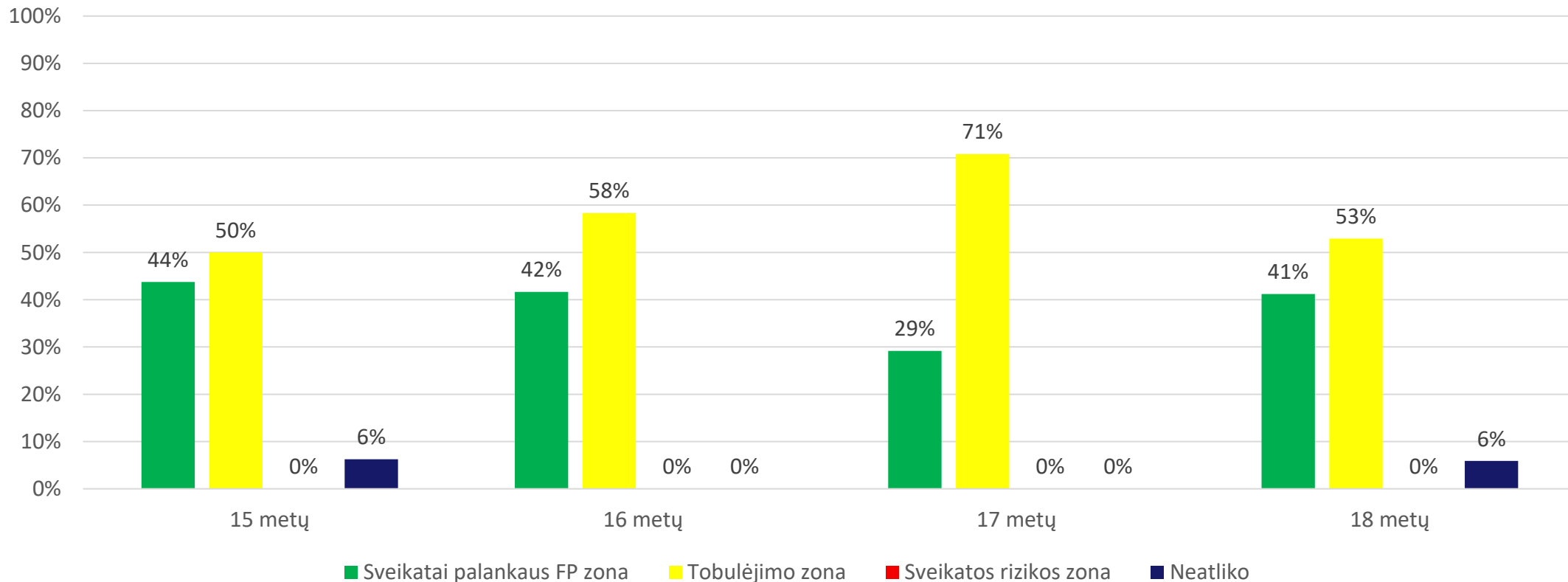


Mažuma vaikinių, pagal šį testo įvertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, beveik pusė 16 metų tarpe . Didžioji dauguma mokinių pateko į tobulėjimo zoną, daugiau pusė vaikinių 15 ir 17 amžiaus tarpe. Į sveikatos rizikos zoną nepateko nei vienas mokinis.



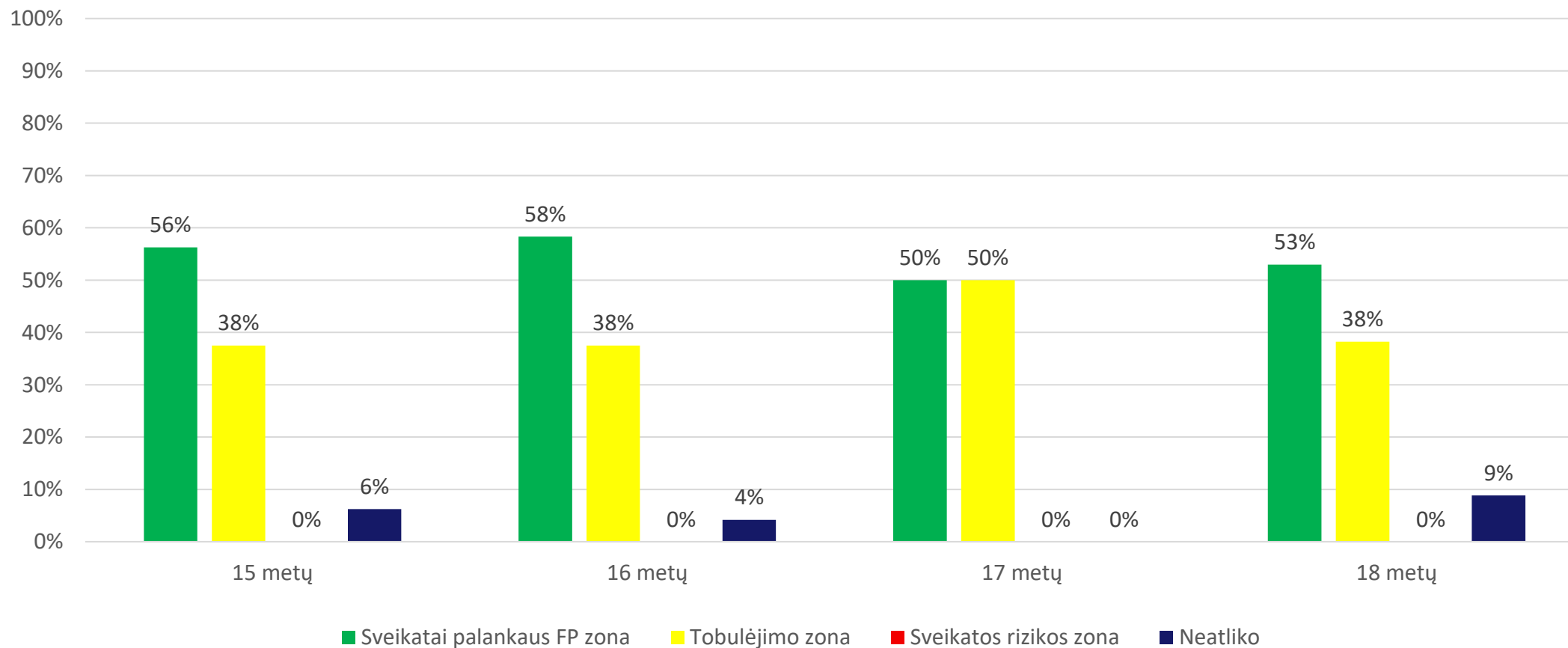
**Pagrindinio ir vidurinio ugdymo mokinių fizinio  
pajėgumo testų analizė**  
**Mergaitės**

## Flamingas (užlipimas ant buomelio skaičius/1min)



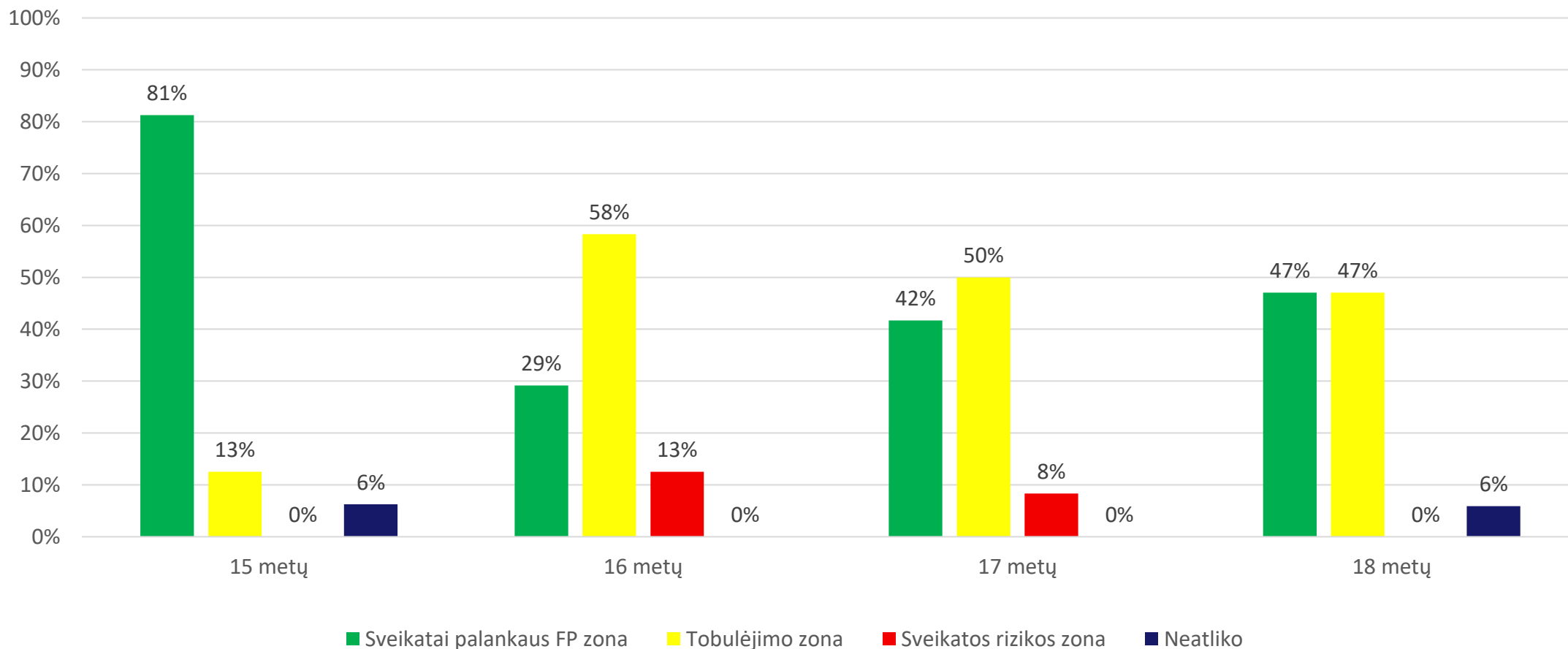
Dauguma 17 amžiaus merginų pagal šį testo vertinimą pateko į tobulėjimo zoną, kitose amžiaus grupėse daugiau nei pusė arba pusė mergaičių taip pat pateko į tobulėjimo zoną. Į sveikatai palankaus FP zoną pateko mažiau nei pusė visų amžiaus mergaičių, o mažiausiai 17 metų mokinės.

### Sėsti ir siekti (cm)



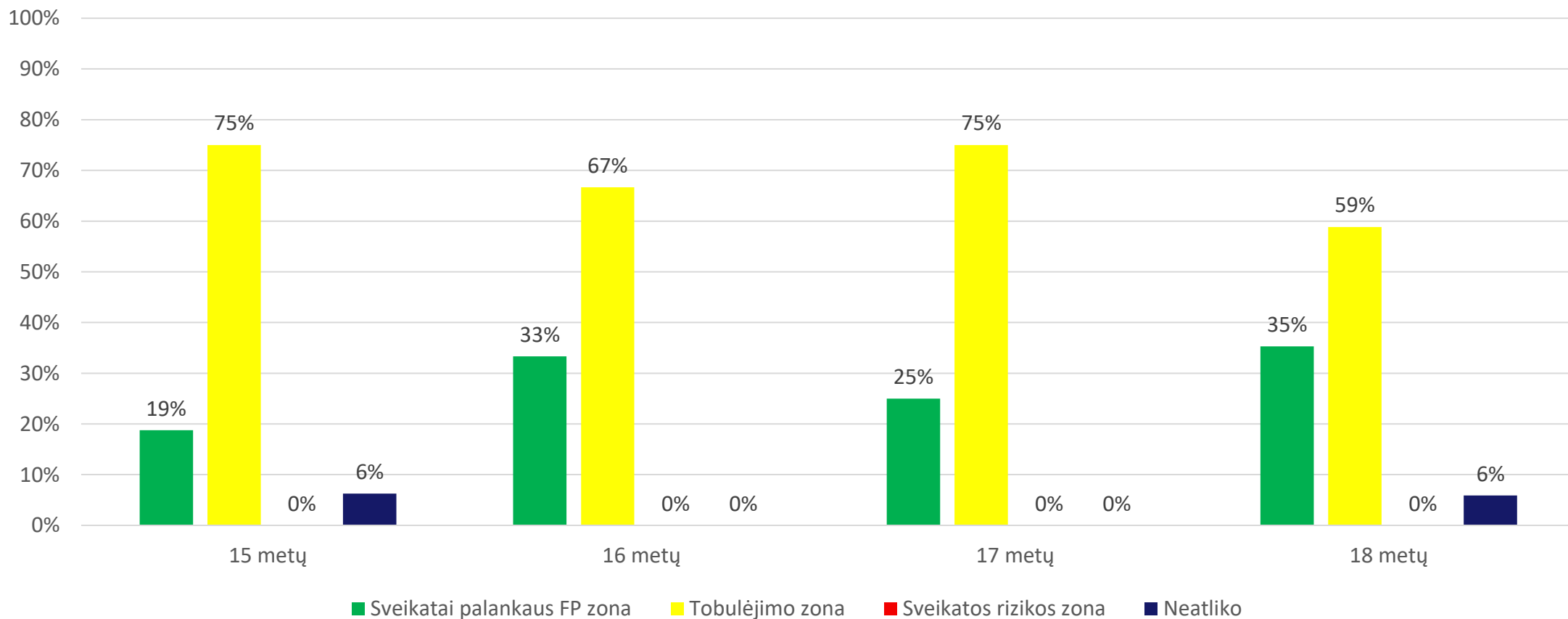
Didesnė dauguma kiekvienos amžiaus grupės mergaičių, pagal šį testo vertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, šiek tiek mažiau į tobulėjimo zoną.

## Šuolis į tolį iš vietos (cm)



Didžiausia dalis 15 metų mergaičių pateko į sveikatai palankaus FP zoną, o daugiau nei pusė 16 metų mergaičių pagal šio testo vertinimą pateko į tobulėjimo zoną. Daugiausiai į sveikatos rizikos zoną pateko 16 metų mergaitės, o nepateko nei viena 15 ir 18 metų mokinė.

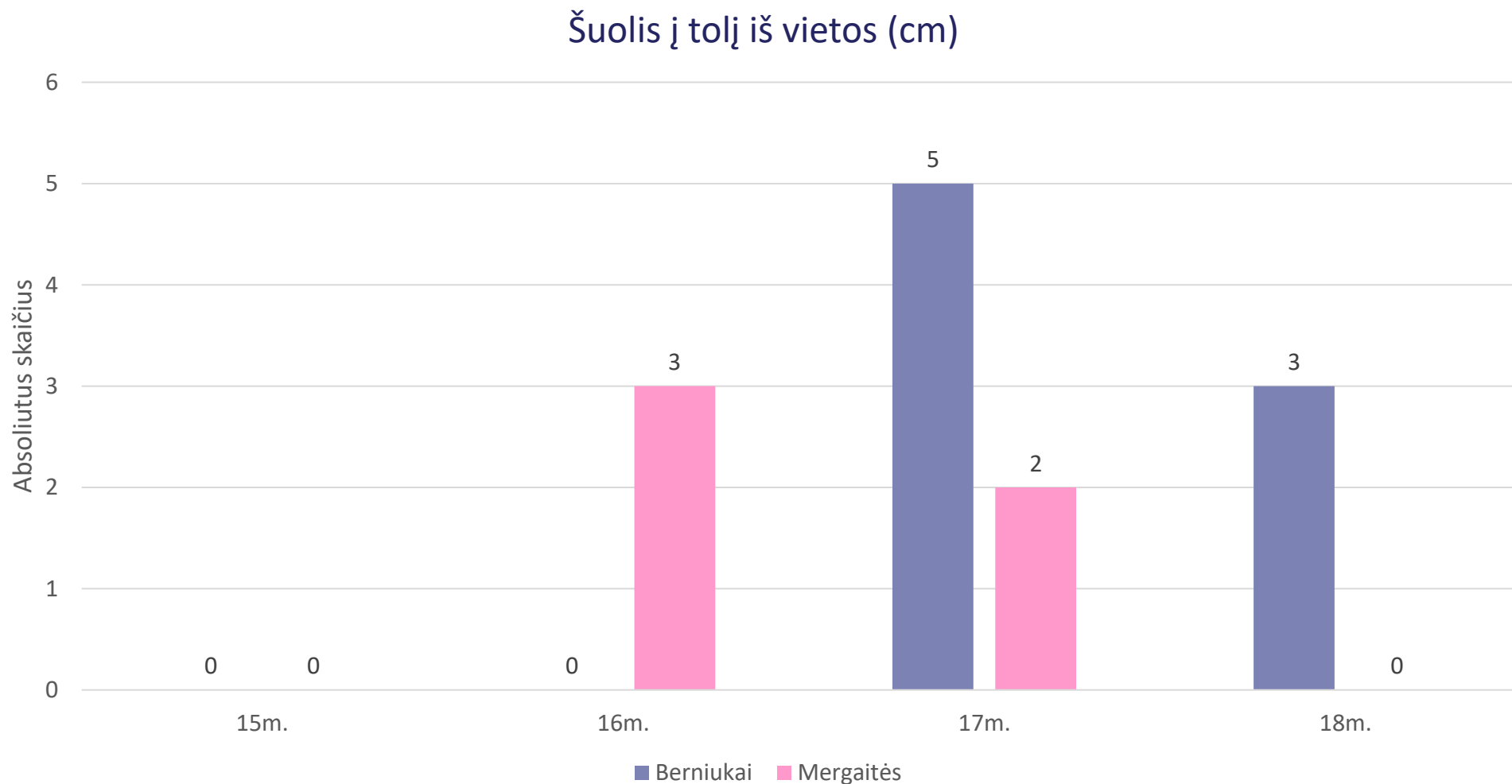
## 10 x 5 bėgimas šaudykle (s)



Pagal šį testo vertinimą didžioji dauguma mergaičių pateko į tobulėjimo zoną, kiek mažiau į sveikatai palankaus FP zoną, į šią zoną daugiausiai pateko 18 ir 16 amžiaus merginos.



**Sveikatos rizikos zona**  
***pagrindinio* ir *vidurinio* ugdymo mokiniai**



Pagal pateikto testo atlikimą, į sveikatos rizikos zoną pateko 8 berniukai ir 5 mergaitė, daugiausiai berniukų yra 17 metų, o mergaičių 16 metų. Nei vienas 15 amžiaus berniukas pagal šį testo vertinimą nepateko į sveikatos rizikos zoną, taip pat nepateko nei viena 18 metų mergina.

# PALYGINIMAS

- Šiais mokslo metais didžiausias teigiamas pokytis matomas 17 ir 18 metų berniukų tarpe – išaugo berniukų, patekusių į sveikatai palankaus FP zoną, skaičius 18 metų amžiaus grupėje. Tačiau padaugėjo 17 metų berniukų, patekusių į tobulėjimo zoną.
- Neigiamas pokytis matomas šuolio iš vietos testo vertinime – beveik 2 kartus sumažėjo 15 metų berniukų, patenkančių į sveikatai palankaus FP zoną. Taip pat pastebėta, kad atsirado 17 ir 18 metų berniukų, kurie pagal šio testo vertinimą patenka į sveikatos rizikos zoną. Praėjusiais mokslo metais į rizikos zoną nepateko nė vienas mokinys.
- 10 × 5 bėgimo šaudykle testas šiais metais berniukams sekėsi prasčiau. Padaugėjo mokinių, patekusių į tobulėjimo zoną – visose amžiaus grupėse jų buvo daugiau nei patekusių į sveikatai palankaus FP zoną. Tik 18 metų vaikinų tarpe padaugėjo, o ne sumažėjo, patekusių į sveikatai palankaus FP zoną.
- Neigiamas pokytis matomas mergaičių tarpe atliekant flamingo testą. Praėjusiais metais absoliuti dauguma mergaičių pagal šio testo vertinimą pateko į sveikatai palankaus FP zoną, o šiais metais nė vienoje amžiaus grupėje į šią zoną nepateko net pusė mergaičių.
- Šuolio į tolį iš vietos testą šiais metais geriau atliko 15 metų mergaitės – jų daugiau pateko į sveikatai palankaus FP zoną. Kitose amžiaus grupėse išaugo mergaičių, patenkančių į tobulėjimo zoną, skaičius. Taip pat šiais metais kelios 16 ir 17 metų mergaitės pateko į sveikatos rizikos zoną.
- 10 × 5 bėgimo šaudykle testo rezultatai taip pat prastesni nei praėjusiais metais – išaugo merginų, patenkančių į tobulėjimo zoną, skaičius, o merginų, patenkančių į sveikatai palankaus FP zoną, skaičius sumažėjo.

# APIBENDRINIMAS

Iš viso Klaipėdos „Saulėtekio“ progimnazijoje mokosi 176 mokiniai. Testuojami buvo 162 mokinių, iš jų: 98 mergaitės ir 64 berniukai. Atliekant fizinio pajėgumo testus į sveikatos rizikos zoną bendrai buvo patektą 13 kartų.

Analizuojant mokinių testus, kuomet mokinys nors vieną testą atliko žemiau normos ir pateko į sveikatos rizikos zoną:

- 8 pagrindinio ugdymo berniukai
- 5 pagrindinio ugdymo mergaitės.

Mokiniam, kurie pateko į sveikatos rizikos zoną bus rengiamos konsultacijos, kurios metu aptarsime rezultatus ir ieškosime sprendimo, kaip pagerinti vaiko fizinę formą.



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)