

Abstrakt

Název: Hodnocení zdravotně orientované zdatnosti studentů základní školy v Libyi.

Cíle: Hodnocení prvků fyzické zdatnosti studentů základní školy v Libyi a porovnání jejich úrovně se studenty jiných zemí na základě dostupných dat.

Metody: Statistický výzkum a srovnávací analýza.

Výsledky: Badatel pracoval se sadou fitness testů vztahujících se ke zdraví s použitím nově zavedené sady fyzických testů, aby dosáhl výsledků a mohl prezentovat reálné výstupy odborníkům, jež se zabývají fyzickým cvičením jakožto jedním ze základů zdravého životního stylu.

Tento výzkum rozpoznává současnou úroveň zdravotně orientované zdatnosti studentů ve školních oblastech (Aljmeel, Regthaleen, Zwara) a naznačuje kulturní rozdíly, jež mohou ovlivnit tento fitness statut, a hovoří o čtyřech hodnotících prvcích zdravotně orientované zdatnosti, a to kardiorespiratorní zdatnost, svalová síla, flexibilita a tělesná skladba, jež jsou měřeny během na 1 míli, sklapovačkami, analýzou flexibility a měřením tloušťky kožní řasy kaliperem. Studie ukázala, že průměr a směrodatná odchylka byly následující: výška, šířka, kardiorespiratorní zdatnost, svalová síla a flexibilita jsou $(141,832 \pm 9,405)$, $(42,398 \pm 10,592)$, $(10,957 \pm 1,579)$, $(20,045 \pm 11,690)$, $(13,865 \pm 6,024)$ a kožní řasa je $(17,546 \pm 9,973)$. Dále byly zjištěny zásadní rozdíly vztahující se k city faktoru a jak toto ovlivnilo svalovou sílu ($p \leq 0,05$), $(0,009)$, pro niž platil průměr $(17,77 \pm 10,006)$, a kožní řasu ($p \leq 0,05$), pro niž platil průměr $(0,05)$, $(16,12 \pm 8,568)$, což se vztahuje k oblasti Zwara. Na druhé straně nebyly zjištěny žádné zásadní rozdíly ostatních faktorů ve vztahu k jiným prvkům.

Také bylo vyzorováno, že zdravotně orientovaná zdatnost libyjských studentů ve srovnání s jejich protějšky ze Spojených států je dosti odlišná, což odráží rozdíly mezi vyspělými a méně vyspělými státy.

Klíčová slova: Fitness, zdravotně orientovaná zdatnost, tělesná skladba, flexibilita, svalová síla a výdrž, zdraví, testování v praxi