

## POSUDOK

na habilitačnú prácu PaedDr. Eleny BENDÍKOVEJ, PhD. na tému : „ Vplyv pohybových programov s náčiním na oporný a pohybový systém žiačok“.

Viacere objektívne záznamy a štatistické charakteristiky zdravotného stavu žiačok škôl naznačujú existenciu početného množstva porúch zdravia trvalého a dočasného charakteru, vrodenných a získaných, ako aj nadobudnutých negatívnych zmien funkcií jednotlivých telesných orgánov. V priebehu trvania celého školského obdobia detí a mládeže, učiteľ telesnej výchovy často sa stretáva s prejavom oslabených funkcií a štruktúr orgánov opory a pohybu. Týmto sa u žiakov prejavujú sťažené vnútorné podmienky na plnenie požadovaných úloh edukácie, na potrebný rozvoj zdravotne orientovanej zdatnosti žiakov, na realizovanie osvojovania si správnej techniky telesných cvičení. Preto je potrebné zdravotnému stavu žiačok venovať systematickú pozornosť a prostredníctvom športovej a telovýchovnej činnosti riešiť jeho skvalitňovanie. Považujem voľbu témy habilitačnej práce za podnetnú na riešenie viacerých úloh súčasnej školskej telesnej a športovej výchovy dievčat na stredných školách a to predovšetkým tých, u ktorých sa vyskytujú zmeny svalovej funkcie, chyby držania tela a oslabenie dynamiky chrbtice.

Habilitačná práca a jej prezentované poznatky sú vhodným príspevkom pre školy na podporu navodenia zaujímavejšieho obsahu vyučovacej hodiny pre žiačky, s potrebnou zdravotne orientovanou pohybovou činnosťou a pri využití rôzneho cvičebného náčinia. Má charakter monotematickej samostatnej vedeckej štúdie, ktorá prináša nové poznatky, opierajúc sa o výsledky zrealizovaného 6 mesačného experimentu v 5 výskumných výberoch. Celkový rozsah 165 strán textu a 64 strán príloh ponúka viacero potvrdených, ale aj nových poznatkov o vplyve špecificky vytvorených programov vzdelávania pre telesnú a športovú výchovu žiačok.

Habilitantku dr. Bendíkovú poznám už viac rokov ako snaživú, vedecky a výskumne zaniatenú odborníčku predovšetkým v oblasti zdravotnej telesnej výchovy už od obdobia jej doktorandského štúdia. Charakterizujem ju ako cieľavedomú, tvorivú pedagogičku, dobrú lektorku a trénerku najmä populácie dievčat a žien v hnutí športu pre všetkých a v práci Slovenského zväzu rekreačnej telesnej výchovy športu. Patrí medzi osobnosti publikačne výrazne činné doma aj v zahraničí. Preto môžem s pozitívnym konštatovaním vyjadriť, že tieto vlastnosti a črty jej pedagogického a vedeckého pôsobenia sa plne premietli aj do predloženej habilitačnej práce. Túto spracovala precízne, detailne v mnohých aspektoch,

s potrebnou dokumentáciou a v súlade s požiadavkami kladenými na tento druh kvalifikačnej práce.

Už v kapitole „Teoretický rozbor“ je viditeľné, že habilitantka sa oboznámila s mnohými doterajšími domácimi a zahraničnými poznatkami, vedela ich primerane analyzovať a spracovať do jednotlivých podkapitol. Jej záber optimálne zasahuje do problematiky vyučovania školskej telesnej výchovy v minulosti s postupnou analýzou až k súčasnej koncepcie štátneho vzdelávacieho programu a vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb. Odborne popisuje jednotlivé štruktúry orgánov opory a pohybu, zaujíma stanovisko k vedeckým poznatkom o svalovej nerovnováhe, držaní tela a ohybnosti chrbtice. Uvádzaných a využitých 351 literárnych prameňov, pričom z toho takmer polovicu tvoria zahraničné materiály, sa stali vhodným východiskom na stanovenie predmetu výskumu a definovanie výskumných problémov. Tieto sú reálne naznačené a postupne v práci plnené a splnené.

Výskumná časť habilitačnej práce je zameraná na overovanie vplyvu vytvorených 5 pohybových programov s náčiním na znižovanie úrovne svalovej nerovnováhy jednotlivých svalových skupín, zlepšovanie držania tela a ohybnosti chrbtice dievčat strednej školy. Vypracovaný postup realizácie experimentu, výskumné merania a testovania ako aj metódy záznamu údajov, spracovania a zhodnotenia dosiahnutých výsledkov (vo výsledkovej časti a v prílohách) majú uspokojivý charakter, prehľadnosť a primeranosť vzhľadom na výskumné úlohy a metódy. K tejto časti nemám zásadnú pripomienku.

Výsledková časť postupne prináša analýzu získaných údajov postupne v troch podkapitolách podľa sledovaných ukazovateľov a v daných výskumných výberoch. V každej takejto časti sú spracované podrobné porovnania (matematicky, vecne, obrazovo) medzi vstupným, priebežným a výstupným hodnotením daného ukazovateľa spolu s prezentovanými výpočtami a hodnotením štatistickej závislosti párových premenných. Môžem konštatovať, že dr. Bendíková preukázala dobrú orientáciu v interpretácii problematiky a spolu s príslušným komentárom zhodnocuje vplyv zvoleného pohybového programu na zmeny jednotlivých ukazovateľov. V pridanej diskusii sa opiera o podobné poznatky iných autorov a tieto porovnáva so svojimi získanými poznatkami, čím aj takto sa potvrdili niektoré novo získané výsledky.

V spracovanej habilitačnej práci sa vyskytuje minimálny počet niektorých formálnych chýb ako napríklad:

- občasné preklepy, miestami písania textu v prítomnom čase,

- používanie niektorých nesprávnych slov, termínov (jedinec, prevedenie, účinnosť efektivity, kompenzačné cvičenie a pod.).

Z hľadiska dôležitosti výsledkovej časti, uvádzaných faktov a naznačených konštatovaní, či ďalších riešení habilitantky, chcela by som sa diskusne vyjadriť k niektorým problémom a tak nasledujúce pripomienky a môj názor prezentovať skôr ako odporúčanie pre ďalšie výskumné sledovania, resp. nasledovné publikovanie výstupov:

1. Analýza výsledkov začína hodnotením zmien návyku držania tela a dynamiky chrbtice, ktoré je správne, odôvodniteľné a v afinite na vybraný pohybový program. Zdá sa mi, že z formálneho hľadiska, s účinnejším a konkrétnejším dosahom na čitateľa a v závislosti od vytýčených výskumných predpokladov by bolo asi lepšie, keby podkapitola o vplyvu pohybu na svalovú nerovnováhu predchádzala podkapitulu o držaní tela.

2. V podkapitole o zmenách držania tela a o dynamike chrbtice sa uvádza:

a) že existuje štatisticky významný rozdiel medzi vstupným a výstupným hodnotením, z väčšej časti medzi vstupným a priebežným hodnotením sledovaných ukazovateľov, v menšom počte ukazovateľov a výberov medzi priebežným a výstupným meraním. Znamená to, že prvé tri mesiace realizovaného cvičenia priniesli výraznejší efekt ako cvičenie po ostatné tri mesiace? Bude to teda viac motivujúcim prvkom v cvičení dievčat?

b) Aj keď nastali pozitívne zmeny v úrovni sledovaných ukazovateľov vo všetkých výskumných výberoch, neboli medzi nimi zistené štatisticky významné zlepšenia. Je možné pedagogicky a vecne odôvodniť, či program s niektorým náčiním sa výraznejšie podieľal na dosiahnutej zmene na základe výskumom a meraním vyjadrených priemerných bodov uvádzaných v jednotlivých výberoch?

3) Do výskumného overovania vplyvu programov na znižovanie svalovej nerovnováhy boli zaradené dievčatá, u ktorých sa pri vstupnom hodnotení objavila svalová nerovnováha. Odhliadnuc od náročnosti hodnotenia funkcie všetkých sledovaných svalov a pohybových stereotypov, od nespochybniteľných správnych výpočtov v práci, kladiem otázku, či habilitantka sa nezamýšľala nad problémom, či nie je možné stanoviť, resp. rozpracovať metodiku hodnotenia pre školskú prax, ktorá by detailnejšie zachytila zmeny funkcie svalov, než je to bodovou škálou 0, 1, 2? Prípadne koľko svalov by bolo potrebné testovať na získanie základnej orientácie o svalovej nerovnováhe?

4) V podkapitole „Pohybové programy s náčiním v školskej telesnej a športovej výchove“ sú rozpracované základné didaktické otázky realizácie a manažovania programu cvičení s náčiním. Aká bola odozva vyučovacích hodín prejavovaná na aktivite žiakov, na pochopení vykonávania cvičení, obľúbenosti niektorého náčinia a pod. ?

5) Myslím si, že ďalším zaujímavým a konkrétnym poznatkom, ktorý by mohol byť prezentovaný z riešených úloh, by bolo zhodnotenie štatistickej závislosti napríklad medzi držaním tela a výsledkami niektorých údajov svalovej nerovnováhy, medzi dynamikou chrbtice a svalovou nerovnováhou.

6) Myslím si, že pre prax by bolo vhodným aj napríklad jednoznačnejšie charakterizovať kompenzačné cvičenia a vyrovnávacie špeciálne cvičenia zdravotnej telesnej výchovy.

Časti Záver a Odporúčania pre prax prinášajú mnohé podnetné námety na skvalitnenie vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy. Aj keď niektoré návrhy, podľa môjho usúdenia patria skôr k sekundárnym úlohám skvalitňovania vyučovania, ktoré vyplynuli z výsledkov výskumu, myslím si, že habilitantka nemusela byť taká skromná a mohla odvážnejšie vyjadriť viaceré nové poznatky, ku ktorým dospela. Veď práca je výrazným obohatením športovej edukológie a najmä posilnila edukológiu školskej telesnej výchovy a zdravotnej telesnej výchovy. Nezanedbateľným je, že nasmerovala koncepciu tvorby obsahu vyučovacej hodiny aj na využívanie náčinia vo vzťahu k riešeniu zmien vybraných funkcií orgánov opory a pohybu. Sú to poznatky, ktoré podporujú súčasnú koncepciu vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb v rámci štátneho vzdelávacieho programu.

#### **Záver**

Predloženú habilitačnú prácu PaedDr. Eleny Bendíkovej, PhD. ako celok hodnotím pozitívne, práca vedecky prináša nové poznatky, edukologicky je vhodná a dokumentujúca odbornú schopnosť habilitantky. Pre jej hodnoverné a odôvodnené postupy vypracovania odporúčam habilitačnú prácu k obhajobe a po úspešnej obhajobe odporúčam Vedeckej rade FHV UMB v Banskej Bystrici menovať PaedDr. Elenu Bendíkovú, PhD. za docentku v študijnom odbore 8.1.3 športová edukológia.

V Bratislave 26. 2. 2013

  
prof. PhDr. Jela Labudová, PhD.