

Oponenský posudok

Vplyv pohybových programov s náčiním na oporný a pohybový systém

žiacok

PaedDr. Elena Bendíková, PhD.

Téma habilitačnej práce je vysoko aktuálna, lebo životný štýl súčasnosti vedie k sedavému spôsobu, minimálnej chôdzi a športovania počas dňa. U detí sa to prejavuje nesprávnym vývojom skeletomuskulárneho aparátu s následnými patologickými prejavmi, v dospelosti sú v prevahe vertebrogenné bolesti a v seniorskom veku zlomeniny rôznych lokalít.

Habilitačná práca je písaná na 148 stranách, obohatená grafmi, ilustrovanými cvikmi, štatistikami. Autorka cituje 351 našich a zahraničných autorov. Gramatické chyby v práci sú výnimočné, pozornosť však treba venovať anatomickým názvom, ktoré by sa mali písať buď po latinsky, alebo po slovensky a nemiešať názvoslovie dokopy.

Úvodné kapitoly práce sú venované teoretickému rozboru vývoja a zmien vo vyučovaní školskej telesnej výchove po roku 1989. Prekvapuje negatívny postoj pomerne veľkého počtu žiakov k telesnej výchove, hľadanie zámienky oslobodenia od nej, aj keď sa stretávame v praxi so skutočnosťou, že práve tieto deti a dospievajúci sa venujú vo voľnom čase cvičeniu v posilňovniach.

Alarmujúci je výsledok zdravotných prehliadok žiakov, kde 30% a viac vykazuje posturálne poruchy, svalové dysbalancie, chybné držanie tela, atď. V ďalších kapitolách sú dopodrobna rozpísané metodiky výskumu, ktoré sú zhodnotené po jednotlivých etapách a je zaujímavé, že pomerne veľké zlepšenie nálezov sa ukazuje v prvej polovici výskumu (po 3 mesiacoch) a následne dochádza len k „stabilizácii“ nálezu. V diskusii autorka porovnáva výsledky svojej práce s prácami iných autorov.

Veľmi svedomite je rozpracovaná celá kapitola príloh, kde je prvá časť venovaná hodnoteniu svalového systému, poukazuje na funkciu jednotlivých svalových skupín, popisuje svalové

testy a ich vyhodnotenie. S rovnakou precíznosťou sú rozpísané jednotlivé cviky a cvičenia pre skupiny cvičencov zaradených do výskumu, ako aj štatistické vyhodnotenie celej vedeckej práce.

Výstupy z práce poukazujú na možnosti úspechu pedagóga dosiahnuť zdravý telesný vývoj detí a mladistvých. Podmienkou je správne pedagogické vedenie žiakov, vzbudenie ich záujmu o telesnú výchovu.

Habilitačná práca PaedDr. Eleny Bendíkovej, PhD je písaná na vysokej odbornej úrovni s novými poznatkami edukácie telesnej výchovy pre oslabených, ale aj telesne zdravých žiakov. Autorka potvrdila schopnosť vedecky pracovať, splnila podmienky habilitačnej práce, preto 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.

Doc. MUDr. Silvia Vajcziková, PhD

V Bratislave 19.3.2013

Otázky :

Akú ideálnu dobu cvičenia (tréningu) by doporučila autorka na dosiahnutie výrazného zlepšenia chybného držania tela žiakov?

Akým spôsobom zavedie autorka do praxe výsledky svojho výskumu, aby nezapadli do úzadia, ako sme toho svedkami v mnohých prípadoch?