

## Oponentský posudok

**na habilitačnú prácu Dr. Katariny Prusikovej: „Wplyw programu treningu zdrowotnego na zdrowie pozytywne kobiet w wieku 50-80 lat“. (Vplyv zdravotne orientovaného tréningu na pozitívne zdravie 50-80 ročných žien).**

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Fakulta humanitných vied, Katedra telesnej výchovy a športu. 2013, 189 strán, 349 literárnych prameňov, prílohy, obsah v slovenskom jazyku.

Posudok predkladá: prof. PhDr. Michal Belej, CSc.

Predložená habilitačná práca je zameraná na hľadanie vhodných vedeckých metód vo výskume vplyvu optimálneho zdravotne orientovaného tréningového procesu na pozitívne zdravie 50-80 ročných žien. Je to jeden z najdôležitejších aktuálnych problémov v systéme zdravotnej starostlivosti a prevencie zdravia obyvateľov v staršom veku.

V teoretickom vstupe do problematiky sa autorka opiera o aktuálne poznatky z 349 literárnych prameňov, zahraničných, poľských i vlastných prác. Na základe týchto vymedzuje a analyzuje faktory zdravia ako sú: životný štýl, prostredie, genetické predpoklady, úroveň liečebných procedúr a iné. Významný podiel pripisuje pohybovej aktivite. Analyzuje príčiny hypokinézy a jej významný podiel na rastúcom množstve civilizačných chorôb. Zaoberá sa aktuálnymi zdravotnými a profilaktickými programami v súčasnej demografickej situácii. Poukazuje na nelichotivé demografické prognózy poľskej populácie. Medzi profilaktické faktory zdravého spôsobu života začleňuje aj zdravotne orientovaný tréning, ktorý môže spomaliť tempo involučných biologických zmien osôb staršieho veku.

Z fundovaného teoretického vstupu Dr. Prusiková vymedzuje hlavný a päť čiastkových cieľov. Na základe syntézy súčasného stavu poznania formuluje päť vedeckých otázok, jednu hlavnú a päť čiastkových hypotéz i osem výskumných úloh.

Metodologický prístup habilitantka rozčleňuje do dvoch etáp. V prvej etape charakterizuje výskumný materiál (súbory, použité testy, metódy). V druhej popisuje priebeh prirodzeného longitudinálneho trojročného experimentu. Štruktúru, obsah zdravotného tréningu a intenzitu podľa jednotlivých mezocyklov. Popis štatistických charakteristík k vyhodnocovaniu empirického materiálu. Zvolené metódy a postupy vzhľadom na zložitosť výskumu sú náročné. Autorka pri ich výbere a aplikácii preukázala veľmi dobrú pripravenosť.

Výsledková časť práce je logicky zostavená vzhľadom k stanoveným cieľom a úlohám. Vstupná časť je venovaná prvotnému štatistickému spracovaniu empirických dát. Na tieto nevyhnutné postupy nadväzuje faktorová analýza, ktorej výsledkom sú zo 14 ukazovateľov vyčlenené 4 faktory, ktoré najviac vysvetľujú štruktúru pozitívneho zdravia. Sú to:  $W_1$  - FAT% - percento tuku (34,9%),  $W_2$  – stabilografía – rovnováha (18,7%),  $W_3$  – FFM mass-beztuková hmotnosť (15,4%);  $W_4$  – chôdza na 2000 m (8,6%), ktoré vysvetľujú štatistický konštrukt - pozitívne zdravie 77,6% rozptylom uvedených faktorov. Získané faktory považuje autorka za kvantitatívne kritériá pozitívneho zdravia. Pretransformovaním vážených priemerov z uvedených štyroch testov ( $W_1$  –  $W_4$ ) bol vytvorený komplexný algoritmus hodnotenia pozitívneho zdravia „OK“. Zohľadnením kalendárneho veku (59,2; 65,9; 74,3), v troch škálach úrovne zdravia (nízka, stredná, vysoká), boli vytvorené kvalitatívne kritériá komplexného hodnotenia úrovne pozitívneho zdravia žien v troch vekových skupinách. Za originálny metodologický prínos práce mimo uvedených kritérií možno považovať predstavený príklad číselného a zároveň grafického individuálneho hodnotenia pozitívneho zdravia, v uvedených štyroch faktoroch (troch žien v priebehu troch rokov), tzv. „profilogram pozitívneho zdravia“. Takto skonštruovaný profilogram je použiteľný pri hodnotení prírastkov výkonnosti na základe tréningových podnetov aj v športovom tréningu. Podnetný metodologický prístup je aj autorkou vyhodnotený test chôdze na 2000 m u vybraných 28 žien na základe individuálnej reakcie probandiek na záťaž.

Na základe týchto zložitých metodologických prístupov bol vyhodnotený aj empirický materiál z trojročného longitudinálneho výskumu zdravotne orientovaného tréningu žien vo veku 50-80 rokov. Autorka pri vyhodnocovaní experimentu vychádza zo všeobecne známych predpokladov, že v období staršej dospelosti (46-60-65 rokov), až počiatočnej staroby (65-75 rokov) a najmä pokročilej staroby (nad 76 rokov), sa nedá očakávať lineárny vzostup výkonnosti a somatických zmien vplyvom tréningu. V tomto období môže pravidelne vykonávaná primeraná pohybová činnosť stabilizovať resp. zmierňovať tempo biologických involučných zmien a tak prispievať k samoobslužnému spôsobu života v starobe. Napriek týmto predpokladom habilitantka zaznamenala v experimentálnom súbore vo väčšine kvantitatívnych a kvalitatívnych ukazovateľoch pozitívne zmeny vzhľadom k veku i zostaveným normám (zníženie času chôdze na 2000m; zníženie % tuku – FAT, nárast hodnôt beztukovej hmotnosti – FFM mass).

Za najdôležitejší prínos habilitačnej práce možno považovať:

- Náročný, do značnej miery originálny, metodologický prístup pri vypracovaní kvantitatívnych a kvalitatívnych kritérií a noriem hodnotenia pozitívneho zdravia žien vo veku 50-80 rokov, použiteľný aj v ďalších výskumoch
- Experimentálne overený zdravotne orientovaný tréningový program pre uvedenú vzorku populácie
- Vymedzenie štruktúry obsahu a intenzity tréningového programu pre túto vzorku populácie

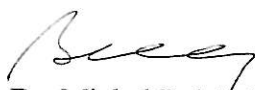
Pripomienky a otázky:

1. Práca po obsahovej a formálnej stránke spĺňa požadované kritériá až na absenciu abstraktov v poľskom a anglickom jazyku
2. V metodike práce sa žiadala precíznejšia charakteristika výskumných výberových súborov (kritériá výberu, zaradenia do vekových skupín)
3. Chýba podrobnejšia charakteristika obsahu programu v kontrolnom súbore
4. Nárast beztukovej hmotnosť tela (FFM mass) v experimentálnom súbore pripisujete len realizovanému programu?
5. Vzhľadom na malú početnosť v troch vekových skupinách experimentálneho súboru, nebolo vhodnejšie posudzovať zmeny v trojročnom tréningovom cykle metódou analýzy rozptylu (ANOVA)?

Záver

Habilitantka pri riešení zložitého výskumného projektu preukázala fundovaný teoretický rozhlád. Príkladnú metodologickú pripravenosť vo výbere a aplikácii použitých výskumných metód a techník použiteľných aj v ďalších výskumoch. Práca obohacuje poznanie a metodologické prístupy vo vedách o športe. Na základe predloženej práce a jej úspešnej obhajoby odporúčam udeliť Dr. Kataríne Prusikovej vedecko-pedagogickú hodnosť „docent“ vo vednom odbore športová humanistika.

v Prešove 26. februára 2013

  
prof. PhDr. Michal Belej, CSc.