

**Posudok habilitačnej práce Dr. Katarzyny Prusik,  
Wpływ programu treningu zdrowotnego na zdrowie pozytywne kobiet w wieku 50 – 80  
lat**

Oponent: prof. PaedDr. Ivan Čillík, CSc.

Dr. Katarzyna Prusik je vysokoškolskou pedagogičkou, zaoberajúcou sa predovšetkým problematikou pohybových aktivít z pohľadu ich zdravotného vplyvu a významu. Na posúdenie predložila habilitačnú prácu v súlade s príslušnou vyhláškou. Za cieľ si kladie prispieť k rozšíreniu poznatkov v problematike zdravotne orientovanej pohybovej aktivity, na príklade žien vo veku 50 – 80 rokov. Autorka pritom rieši uvedenú problematiku z pohľadu zdravotného tréningu a jeho vplyvu počas 3-ročného experimentu na ukazovatele pozitívneho zdravia u starších žien. Z tohto pohľadu je práca aktuálna a prínosná lebo rieši problematiku, ktorá v posledných rokoch nadobúda čoraz väčší význam. Zdravie, pohyb, účinnosť pohybových programov vo vyšších vekových kategóriách sú centrom pozornosti viacerých autorov a poznatky z tejto oblasti môžu mať vplyv na spôsob života, využívanie voľného času a realizáciu pohybových aktivít u občanov stredného a staršieho veku.

Habilitačná práca má klasickú štruktúru, obdobnú ako iné kvalifikačné práce. Jej štruktúra má logické usporiadanie a je rozdelená v súlade so zameraním jednotlivých kapitol práce. Práca je napísaná na 189 stranách, vrátane príloh, tabuliek a obrázkov. V zozname použitej literatúry autorka uvádza vyše 350 prameňov, vrátane 14 vlastných prác. V citovaných zdrojoch sú výrazne zastúpené aj zdroje zahraničné, z vyspelejších krajín, kde uvedená problematika je už dlhšiu dobu skúmaná. V úvode práce chýba abstrakt v slovenskom a anglickom jazyku, chýba tiež zoznam tabuliek a obrázkov. Po formálnej stránke je práca na primeranej úrovni.

Vstup práce tvorí úvod zameraný na zdôvodnenie potreby sledovania danej problematiky. Osobitne aktuálne a potrebné je sledovanie danej problematiky z dôvodu predlžovania života, zvyšovania kvality a zvyšovania starostlivosti o vlastné zdravie. Zdôrazňuje, že pri tvorbe programov rekreačných športovcov je potrebné vychádzať z prác, ktoré sú typické pre výkonnostný a vrcholový šport v zmysle riedenia tréningového procesu.

Teoretický rozbor vychádza z problematiky zamerania práce – autorka analyzuje problematiku zdravia, potreby pohybu, pohybových programov s profylaktickým zameraním, kontrolou zdravia so zameraním na sledovanú vekovú kategóriu. Využíva pri tom bohaté zahraničné zdroje, domáce ale ja vlastné poznatky. Na vysvetlenie teoretických východísk

využíva aj výsledky šetrení rôznych organizácií, predovšetkým zdravotných, napr. národný program zdravia v Poľsku, svetová zdravotnícka organizácia (WHO). Autorka sa zaoberá rôznymi negatívnymi javmi v živote ľudí vo vyššom veku ale aj potrebou zaoberať sa pohybovými aktivitami a zdravým v živote starších osôb. Východiskom pre časť jej výskumu bola podkapitola 1.5 Kontrola zdravia a kritériá jeho hodnotenia. Autorka preukázala veľmi dobrý prehľad v riešenej problematike, čo dokladuje aj viacerými vlastnými výskumami, výsledkami a poznatkami. K výsledkom, údajom a informáciách autorov zaujíma vlastný postoj a hľadá východiská.

2. kapitola Cieľ, výskumné otázky, hypotézy a úlohy sú príliš rozsiahle. V prvej časti tejto kapitoly tu opakuje niektoré poznatky z teoretického rozboru a uvádza dizajn výskumu, čo patrí do metodiky. Samotný cieľ práce je jednoznačný a výstižný. Čiastkové ciele sú skôr úlohy, čo potvrdzuje aj skutočnosť, že 1. čiastkový cieľ je totožný s 1. úlohou. Výskumné otázky sú vcelku dobre postavené až na 1. Hypotézy sú všeobecné, mali byť konkrétnejšie. Autorka na to mala predpoklady, aby ich stanovila.

V metodike uvádza, ktoré výskumy a výskumné granty jej umožnili spracovať predloženú prácu. Autorka stručne približuje celú sledovanú skupinu v počte 202 žien a jej rozdelenie na jednotlivé súbory podľa veku a zaradenia do experimentálnej, resp. kontrolnej skupiny. Podrobne uvádza popis jednotlivých testov, ktoré využila na hodnotenie ich sledovaných ukazovateľov. Približuje experiment, 3 ročné tréningové cykly, ktorého realizácia určite bola veľmi zložitá, čo vysoko pozitívne oceňujem. Podrobne uvádza program 12-týždňového mezocyklu ako aj štruktúru celého ročného tréningového cyklu. Ďalej uvádza použité metódy vyhodnocovania ako aj organizačno-metodické poznámky k realizácii experimentu.

Výsledky sú rozčlenené do 3 podkapitol, v súlade so zameraním a priebehom výskumu. Najrozsiahlejšia je podkapitola venovaná problematike stanovenia kritérií hodnotenia pozitívneho zdravia. Z hľadiska úspešnosti práce bol tento problém kľúčový. Autorka, na základe štatistických a logických postupov, vyčlenila zo všetkých sledovaných ukazovateľov 4, ktoré určujú stav pozitívneho zdravia: vytrvalostné (chôdza na 2000 m), rovnováhové a 2 somatometrické (percento tuku a množstvo aktívnej hmoty) Druhá podkapitola prináša samotné výsledky experimentu. Výsledky sú rozdelené podľa sledovaných skupín a ročných tréningových cyklov. Autorka ich podrobne analyzuje a porovnáva s výsledkami iných autorov. Súčasne hodnotí kvalitatívne zmeny ukazovateľov pozitívneho zdravia. V tretej podkapitole uvádza kvantitatívne a kvalitatívne hodnotenie účinnosti zdravotného tréningu. Hodnotí aj individuálne zmeny v sledovanom období.

V diskusii sa venuje vlastným zisteniam ako aj konfrontácii s výsledkami prevažne poľských autorov. Diskusia je trochu dlhá, bez členenia na jednotlivé časti. V jej závere uvádza verifikovanie hypotéz.

Záver je dosť diskusný a opisný, opakujúce sa s inými časťami práce. Samotné závery sú dosť konkrétne a jednoznačné. Odporúčania pre prax sú opäť trochu diskusné a rozsiahle. Chýbajú závery pre teóriu.

Otázky a pripomienky:

V metodike chýba príklad ankety na získanie základných údajov o členkách súboru (s. 54).

Priemerný vek skupiny A 59,2 roka je správny, keďže min. je 50 a max. 60 rokov?

V metodike, resp. prílohách mohla podrobnejšie priblížiť experiment z hľadiska rozdielov v jednotlivých mezocykloch a z hľadiska zmien zaťaženia v jednotlivých ročných tréningových cykloch. Chýbajú konkrétne príklady týždenných mikrocyklov v jednotlivých mezocykloch.

Kapitola 4.1 vo výsledkoch začína rozsiahlejšou teoretickou analýzou a metodikou, nie výsledkami.

Obr. 4.4 (s. 98) je málo prehľadný.

Niektorým obrázkom, napr. na s. 71 – 73 chýba názov.

V tabuľkách 4.1 (s. 71) a 4.2 (s. 76) sú rozdielne priemerné hodnoty v experimentálnom súbore, prečo?

Ako sa dá vysvetliť pokles priemerného výkonu v chôdzi na 2000 m na začiatku 2. a 3. ročného tréningového cyklu oproti koncu predchádzajúceho ročného tréningového cyklu (tab. 4.13 na s. 100)? To isté (aktívna hmota) tab. 4.15 (s. 104).

Prečo nie je v tab. 4.20 (s. 120) celý experimentálny súbor?

Na základe čoho ste stanovili normy na s. 136, bod 1?

Príloha 1 – register cvičení je veľmi stručný.

K obrázkom v prílohách chýbajú názvy.

Slovenský preklad rozsiahleho abstraktu je vcelku dobrý. Vyskytuje sa niekoľko terminologických nepresností, napr. dopasovaný veku; dávky pohybových aktivít; prirodzený experiment.

Cieľ v slovenskom preklade je odlišný od cieľa v originále.

Na základe čoho autorka stanovila odporúčaný pomer tréningového zaťaženia (s. 135, bod 1)?

## **Záver**

Predložená habilitačná práca prináša celý rad zaujímavých výsledkov, ktoré môžu byť podnetné pre ženy v staršom veku, pre výskumných pracovníkov ale ja pre trénerov a inštruktorov, ktorí pracujú s touto vekovou kategóriou. V texte uvedené pripomienky a nedostatky výrazne neznižujú kvalitu práce. Z hľadiska metodologického, aj výsledkov práca spĺňa kritériá, je prínosná nielen pre poľskú provenienciu ale aj pre zahraničie, vrátane Slovenska.

Preto prácu odporúčam k obhajobe a po úspešnej obhajobe odporúčam udeliť dr. Katarzyne Prusik titul docent vo vednom odbore športová humanistika 8.1.4.

V Banskej Bystrici 10.3.2013

prof. PaedDr. Ivan Čillík, CSc.

