

POSUDOK

na habilitačnú prácu:

Mgr. Lenka TLUČÁKOVÁ, PhD.

na tému:

„UDRŽATEĽNOSŤ ÚROVNE SVALOVEJ SILY SENIORIEK POHYBOVOU INTERVENCIOU“

a) Aktuálnosť zvolenej témy

Záujem o generáciu seniorov sa v súčasnej dobe dostáva do popredia vo výskumných prácach na celom svete, Slovensko nevynímajúc. Starnutie je prirodzený biologický proces, ktorý ovplyvňuje celé ľudské telo. Podľa rôznych výskumov Svetová zdravotnícka organizácia predpokladá, že v roku 2050 bude 20% svetovej populácie starších ako 60 rokov. Z praktického hľadiska je dôležité, aby seniori boli čo najdlhšie aktívni a nezávislí. Starnutie najmä u žien po menopauze spôsobuje okrem iného úbytok svalovej hmoty (sarkopénia) a znižovanie úrovne pohybových schopností. Medzi zdravím, kvalitou života a fyzickou aktivitou starších osôb existuje pozitívna súvislosť. Keďže starnutie nie je proces priamočiary a lineárny, je možné úroveň sily zvyšovať prípadne udržiavať na potrebnej úrovni. Sila je nevyhnutná pre udržanie ich fyzickej samostatnosti.

Pozitívne hodnotím výber témy habilitačnej práce, ktorým je dlhodobý longitudinálny výskum o možnostiach dlhodobého pozitívneho ovplyvnenia biologického procesu starnutia riadenou pohybovou aktivitou.

Habilitačná práca je koncipovaná logicky, teoretické východiská sa opierajú o takmer 150 domácich a zahraničných zdrojov. Teoretická časť je rozdelená na 3 primárne kapitoly a niekoľko podkapitol, kde autorka rozoberá problematiku seniorskej populácie. Táto časť je logicky usporiadaná. Autorka v tejto časti spomína nedostatok výskumov v oblasti sledovania rozvoja sily u seniorov. *Dávam do pozornosti publikácie, ktoré sa touto problematikou intenzívne zaoberajú aj na Slovenku (Poláčková, Halmová 2016; Krčmárová, Krčmár 2018; Krčmárová et al 2018; Krčmár, Krčmárová 2019; Krčmár et al. 2020).*

b) Cieľ, hypotézy a úlohy

Cieľ:

Cieľ je stanovený jasne a zrozumiteľne. Je koncipovaný na základe predchádzajúcich poznatkov.

VO:

Autorka pri tvorbe výskumných otázok použila štylizáciu: Vychádzajúc z cieľa práce a rozboru literatúry sme si stanovili nasledovné výskumné otázky. Myslím si, že lepšia štylizácia by bola nie na základe rozboru literatúry, ale predchádzajúcich výskumov, ktoré sme rozobrali v teoretickej časti práce.

Hypotézy:

Hypotézy práce mohla autorka zoradiť v chronológii podľa výskumných otázok. V H2,3 a H5 nie je jasné, či pôjde o pozitívne, alebo negatívne zmeny, preto by si žiadali štylistickú úpravu z hľadiska vzťahu k premenným.

Úlohy:

Úlohy sú konštruktívne, sú logickým vyústením hypotéz.

c) Metodika

V metodickej časti sa vyskytuje niekoľko nejasností. Bolo treba charakterizovať či sa jedná o jedno, alebo viac skupinový experiment. *Ak išlo longitudinálny výskum, prečo vo výskumnej situácii je zaznačený len t_0 a t_1 ?* Z môjho pohľadu a z výsledkov je zrejmé, že merania boli vykonávané raz ročne, tzn. minimálne 12 krát. Prosím vysvetliť. Tak isto by sa výskumná situácia žiadala podrobnejšie rozpísať, jednotlivé stavy a už spomínané časy, v ktorých sa vykonávali merania jednotlivých ukazovateľov.

V metodike píšete, že seniorky cvičili vždy ráno. *Viete o výskumoch, ktoré riešili rozdiely pri cvičeniach ráno a večer?*

Autorka v tejto časti popisuje experimentálny činiteľ. Absentuje však podrobný rozpis cvičení, ktorý mohol byť prehľadne uvedený v tabuľke, aby mohol byť opakovateľný aj pre iné výskumy. Tiež absentuje časový úsek pred samotným výskumom, kde sa seniorky museli oboznámiť s technikou cvičení, hlavne pri používaní posilňovacích strojov.

Pri popise experimentálneho činiteľa sa dopustila niekoľkých terminologických chýb:

Rozpažovanie (neexistuje) – správne: upažovanie

Cvik (čechizmus) – správne: cvičenie

Započatie cvičenia – začiatok cvičenia

Prevedenie cvičenia – vykonanie....

Podrobný popis experimentálneho činiteľa mohol byť v prílohách práce.

Metódy spracovania a vyhodnocovania údajov sú v práci podrobne rozpísané a vzhľadom k údajom, ktoré autorka výskumom získala sú použité dostatočne.

d) Výsledky, diskusia, závery

Výsledky práce sú spracované v 6 kapitolách na 50 stranách s orientáciou na zmeny a udržateľnosť úrovne sily horných a dolných končatín. Autorka prezentuje výsledky zrozumiteľne, v chronológii podľa stanovených hypotéz, interpretuje ich vo vzťahu k štatistickej významnosti a dopĺňa ich niekoľkými grafmi a tabuľkami. Z môjho pohľadu mohla na začiatku podkapitoly 4.2 vložiť tabuľku, ktorá by sprehľadnila výsledky, ktoré slovné popisuje v texte. V tejto podkapitole na str. 70 uvádza výsledky po prvom roku cvičenia. V práci malo byť presnejšie určené, akého roku sa to týkalo, alebo k čomu sa tento údaj vzťahuje. Bol to rok 2009? Do tejto kapitoly autorka zahrnula aj diskusiu, v ktorej porovnáva svoje výsledky s výskumami iných domácich a zahraničných autorov.

V závere sa autorka vyjadruje k potvrdeniu všetkých stanovených hypotéz.

Záver

Práca má svoje limity, ktoré autorka v závere popisuje, nachádza sa v nej niekoľko nedostatkov (spomenuté vyššie), avšak konštatujem, že prináša nové poznatky dlhodobého sledovania úrovne a udržania pohybovej schopnosti sily u seniorov. Práce s ovplyvňovaním úrovne sily u seniorov sú známe nielen v zahraničí, ale aj u nás, avšak práca s tak dlhodobým (longitudinálnym) sledovaním u nás absentovala. Z hľadiska vedného odboru vidím prínos práve v dlhodobom sledovaní, v rozšírení poznatkov dlhodobej udržateľnosti svalovej sily u seniorov, s čím súvisí oddialenie funkčnej mobility a tým predĺženie ich samostatnosti. Výsledky sú využiteľné pri koncipovaní rôznych odporúčaní pre cieľovú skupinu seniorov na národnej, ale i medzinárodnej úrovni.

Habilitačná práca Mgr. Lenky Tlučákovej, PhD na tému: „UDRŽATEĽNOSŤ ÚROVNE SVALOVEJ SILY SENIORIEK POHYBOVOU INTERVENCIOU“ spĺňa požiadavky štandardne kladené na habilitačnú prácu v odbore Športová edukológia.

Po úspešnej prednáške a obhajobe navrhujem Mgr. Lenke Tlučákovej, PhD., udeliť vedecko-pedagogický titul „docent“.

Otázky:

(Prosím zodpovedať aj otázky, ktoré sú zakomponované v texte posudku).

1. U seniorov dochádza k rýchlemu poklesu svalovej sily, prečo ste merania sily vykonávali len 1x ročne?
2. Prosím vysvetli experimentálny súbor E2? Kedy začali a kedy skončili cvičiť? Z výsledkov to nie je úplne jasné.
3. E1 tvorilo 132 seniorov, ktorí začali cvičiť 2008 a cvičia dodnes?

V Nitre, 15.1.2022

doc. PaedDr. Nora Halmová, PhD.