

POSUDOK OPONENTA

na habilitačnú prácu Mgr. Zbigniewa Barabasza, PhD. na tému VYBRANÉ DETERMINANTY AERÓBNEJ VYTRVALOSTI U 20-ROČNEJ MLÁDEŽE

Aeróbna vytrvalosť patrí medzi základné kondičné schopnosti človeka a významne ovplyvňuje jeho zdravotné predpoklady, pracovnú kapacitu a dá sa povedať, že do značnej miery aj kvalitu života. Už 30 rokov existuje koncept telesnej zdatnosti, ktorý vypracovala svetová zdravotnícka organizácia a ktorý je orientovaný na zdravie (H-RF). Jeho neoddeliteľnou súčasťou je primeraná úroveň aeróbnej vytrvalosti. Tento program sa za posledných 20 rokov úspešne propaguje a realizuje aj v Európe. Habilitačná práca Z. Barabasza, PhD. je príspevkom do tejto oblasti skúmania a je o to cennejšia, že sa venuje 20-ročnej vysokoškolskej populácii na území Poľska a Slovenska. Na základe uvedeného považujem zvolený výskumný problém za spoločensky veľmi závažný a aktuálny.

Predložený habilitačný spis predstavuje formu výskumnej správy v rozsahu 141 strán textu a dokumentačného materiálu, vrátane 20-stranového resumé v slovenskom jazyku. Okrem toho má práca 16 strán príloh dokumentujúcich zber empirických údajov a grafické vyjadrenie niektorých výsledkov.

Habilitant v úvodnej kapitole analyzuje endogénne a najmä exogénne faktory aeróbnej vytrvalosti na základe súčasnej odbornej a vedeckej literatúry. Využil vyše 180 literárnych prameňov prevažne zahraničnej literatúry. Zameral sa na najvýznamnejších autorov zaoberajúcich sa fyziologickou podstatou teoretických východísk aeróbnej vytrvalosti a na najvýznamnejších autorov riešiacich otázky jej rozvoja, diagnostiky a nasmerovania v pedagogickej praxi.

Na základe kritickej analýzy uvedenej literatúry si vytvoril zdôvodnené teoretické východiská pre cieľové kategórie výskumu a konštrukciu piatich hypotéz.

Hlavnú pozornosť venoval fyziologickej podstate aeróbnej vytrvalosti, jej determinácie somatickými štrukturálnymi faktormi, možnostiam priameho a nepriameho diagnostikovania pomocou laboratórnych a terénnych motorických testov, vplyvu pohybovej aktivity na zmeny jej úrovne najmä v podmienkach školskej telesnej a športovej výchovy, metódam jej rozvoja a exogénnym vplyvom na jej úroveň.

Hypotézy práce vychádzajú z vedeckej otázky a sú formulované vo forme predpokladaných vzťahov medzi závislou a nezávislými premennými. Predpokladá významný vplyv na úroveň aeróbnych schopností z hľadiska somatických faktorov, najmä percenta tuku, sociálnych faktorov, hlavne vzory životného štýlu a aktívnej pohybovej činnosti v rodine, úroveň školskej telesnej a športovej výchovy v skúmanom regióne, zdravotne negatívne pôsobiace životné návyky, ako je fajčenie, inaktivita, alkohol a rozsah, respektíve intenzita aeróbnych aktivít.

Výskum uskutočnil na vzorke 1 245 študentov z poľských vysokých škôl a 411 študentov zo slovenských univerzít. Metodológia výskumu je založená na terénnom testovaní aeróbnej vytrvalosti pomocou Legerovho člnkového testu so zvyšujúcou sa intenzitou behu na úsekoch 20 m so zmenami smeru v konštantných podmienkach v telocvični a so zvukovým vodičom intenzity. Nezávislé premenné získal pomocou štandardizovaného dotazníka MLTPAQ, somatometrie, štandardizovaného rozhovoru a snímania pulzovej frekvencie pomocou športtesterov.

Empirické údaje spracoval pomocou primeraných metód porovnávanej a vzťahovej analýzy a zaužívanými štatistickými postupmi.

Výsledky práce podrobil komparácii medzi slovenskou a poľskou populáciou, resp. údajmi výskumov uskutočnených najmä v USA. Za prekvapujúce a zároveň alarmujúce považujem zistenie, že americká mládež dosahuje najmä v horných percentiloch vyššiu úroveň aeróbnej vytrvalosti ako slovenská a poľská. Rovnako alarmujúce sú výsledky v spodných percentiloch, kde je aeróbna úroveň mládeže pod zdravotnou normou a môže mať pre ďalší vývoj sledovanej mládeže negatívny vplyv na zdravie a kvalitu života.

Autor rozdelil modifikovateľné faktory, ktoré majú vplyv na úroveň aeróbnej vytrvalosti na: somatické, spoločensko-kultúrne, vzdelávacie, prezdravotné a protizdravotné činnosti a pohybové aktivity. Vzťahovou analýzou dospel ku konštatovaniu, že telesná výška neovplyvňuje aeróbnu výkonnosť, na rozdiel od negatívneho vplyvu hmotnosti a percenta tuku. Vytrvalosť nezávisí od regionálneho vplyvu mesta a vidieka, ale koreluje s úrovňou vzdelania a s finančným zabezpečením rodičov. Tradícia športovej rodiny má významný vplyv na vytrvalosť, hlavne u skúmaných mužov. Krajina pôvodu nemá vplyv na negatívne zdravotné činitele, ako je fajčenie a alkohol, výrazne neovplyvňujú v sledovanej vekovej kategórii úroveň vytrvalosti.

Subjektívne hodnotenie kvality zdravia ako aj pohybová aktivita vo voľnom čase významne ovplyvňujú úroveň aeróbnej vytrvalosti. Muži dosahujú mierne vyššiu úroveň vytrvalosti ako ženy z hľadiska relatívneho referenčného porovnávania. Najvýznamnejší vplyv na úroveň vytrvalosti preukazuje intenzita a rozsah vykonávaných pohybových aktivít. Za veľmi dôležité zistenie považujem, že skúmaná vzorka nemá v priemere z hľadiska zdravotnej normy dostatočnú aeróbnu zdatnosť.

Otázky

1. V práci konštatujete nepotvrdenie hypotézy o vplyve vzdelávacích systémov v oboch krajinách na úroveň aeróbnej vytrvalosti. Nakoľko považujete výpovede respondentov za objektívne hodnotiace túto oblasť a aké zmeny navrhujete?
2. Akú intenzitu a objem pohybových aktivít považujete za minimálnu z hľadiska zabezpečenia zdravotne bezpečnej aeróbnej vytrvalosti populácie?

Záver

Habilitačná práca Mgr. Zbigniewa Barabasza, PhD. predstavuje výskumnú správu, ktorej výsledkom sú závažné poznatky z oblasti aeróbnej vytrvalosti a faktorov, ktoré ju determinujú v populácii 20-ročných študentov. Autor sa v svojich východiskách opiera o relevantnú poznatkovú bázu a metodologickú paradigmu. Výsledkom jeho práce sú poznatky rozširujúce bázu súčasnej teórie a odporúčania pre telovýchovnú prax. Na základe uvedeného konštatujem, že predložená habilitačná práca spĺňa požiadavky na udelenie vedecko-akademickej hodnosti docent v študijnom odbore športová edukológia.