



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

doc. PaedDr. Erika Chovanová, PhD., Katedra športovej edukológie a humanistiky

POSUDOK

na habilitačnú prácu Mgr. Aleny Bukovej, PhD. na tému:

ŽIVOTNÝ ŠTÝL A ZDRAVOTNÝ STAV VYSOKOŠKOLÁČOK V REFLEXII ICH ŠPORTOVEJ AKTIVITY

Mgr. Alena Buková PhD., je odborníčkou v oblasti výskumu v športových vedách a špecialistkou v oblasti zdravotných aspektov vykonávania pohybových aktivít a tvorby intervenčných programov. Výskumom v habilitačnej práci z hľadiska tematického zamerania rozširuje poznatky v oblasti športovej humanistiky. Jej výskumná činnosť je prezentovaná na konferenciách a vo viacerých odborných a vedeckých časopisoch. V habilitačnej práci spracovala problematiku, v ktorej rieši aktuálne spoločenské problémy týkajúce sa spôsobu života mladej generácie, konkrétne vysokoškolskej populácie. Zamerala sa na dôležitosť pravidelnej a cieľavedomej pohybovej a športovej aktivity ako prostriedku kontinuálnej adaptácie na meniace sa prostredie a podmienky, ktoré so sebou prináša vysoká škola, ako účinnej prevencie zdravotných problémov a psychosociálneho stresu. Na základe uvedeného konštatujem, že autorka práce riešila aktuálny problém.

Habilitačná práca je koncipovaná z piatich na seba nadväzujúcich kapitol. Teoretický rozbor spracovala v troch základných kapitolách. Autorka používala dostačujúce literárne zdroje slovenských ale aj zahraničných autorov. Preukázala erudovanosť pracovať s literatúrou. Použitá literatúra zodpovedá sledovanej problematike. Spracované teoretické poznatky sa v podkapitolách opierajú o súbor najnovších vedeckých výskumov v danej problematike. Na základe literárnych zdrojov fundovane, prehľadne a koncipovane analyzuje základné východiská pohybovej a športovej aktivity a predstavuje jednotlivé faktory životného štýlu a zdravotné problémy vysokoškolákov, ktoré následne využíva vo svojej empirickej časti. Ďalej spracovala charakteristiku obdobia vysokoškolského štúdia, pohybovú a športovú aktivitu v životnom štýle vysokoškolákov, ale aj špecifiká pohybovej aktivity žien v súvislosti s dospievaním a anatomicko-fyziologickými odlišnosťami. Z faktorov životného štýlu sa autorka detailnejšie



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

venovala výžive, spánku, stresu i rizikovým faktorom správania. Teoretický rozbor je zameraný na analýzu informácií týkajúcich sa výskumných premenných z témy habilitačnej práce.

Stanovila si **cieľ práce**: „Rozšíriť poznatky o vybraných faktoroch životného štýlu vysokoškoláčok a subjektívne udávaných zdravotných problémoch dvoch univerzít východného Slovenska v reflexii týždennej frekvencie športovej aktivity.“

Analýze vzťahu podrobila otázky týkajúce sa stravovacích návykov vysokoškoláčok, kvantity i kvality spánku a vybraných rizikových faktorov správania – alkoholu a fajčenia. Zistovala vzťah medzi realizáciou športovej aktivity a subjektívne udávaným zdravotným stavom začínajúcich študentiek vysokej školy. V predloženej práci bola smerodajná týždenná frekvencia športovej aktivity, čím chceli akcentovať význam a dôležitosť pravidelne vykonávaných športových aktivít vo vzťahu k vybraným faktorom životného štýlu a zdravotnému stavu začínajúcich študentiek vysokej školy. Cieľ práce, výskumné otázky aj hypotézy spĺňajú požiadavky pre uvedený typ práce a korelujú s názvom práce. Nemám k nim pripomienky.

Metodika práce je spracovaná štandardne. Prezентuje informácie o výskumnom súbore 1630 vysokoškoláčok z prvého ročníka dvoch univerzít východného Slovenska. Požadované informácie boli získané prostredníctvom dotazníka, s vysokou návratnosťou. Základnú charakteristiku dotazníkovej batérie vrátane logistiky otázok uvádza podľa monografickej práci Zuskovej et al. (2015). Z danej batérie okrem základných demografických ukazovateľov, veku študentiek a fakulty vybrala otázky týkajúce sa športovej aktivity a zdravotného stavu respondentiek a vybraných aspektov životného štýlu – stravovanie, spánok, stres a návykové látky. Pozitívne hodnotím zvolené metodické postupy a štatistické spracovanie.

Výsledkovú časť a diskusiu spracovala autorka habilitačnej práce podľa stanovených hypotéz. Pozitívne hodnotím interpretáciu zistených faktov. Prínosom práce je rozsiahla diskusia. V diskusii sú získané výsledky porovnávané s inými dostupnými štúdiami vo svete. Verifikáciou ôsmich stanovených hypotéz vyzdvihla dôležitosť športovej aktivity pri ovplyvňovaní vybraných aspektov životného štýlu.



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

Zhrnutie poznatkov, závery práce: Z analýzy výsledkov výskumu realizovaného na univerzitách UPJŠ a TU v Košiciach autorka práce konštatuje prevahu hypokinetického životného štýlu sledovaných študentiek. Tieto výsledky kopírujú správanie vysokoškolských študentov vo vzťahu k PA na Slovensku i v zahraničí. Aj napriek tomu, že nie pri každej premennej sa preukázal významný vzťah s frekvenciou športovej aktivity v týždni je presvedčená, že zmena životného štýlu začínajúcich vysokoškolákov prostredníctvom pohybovej a športovej aktivity môže zohrávať významnú úlohu intervenujúceho činiteľa v rámci ich modifikácie. Význam športu a pohybovej aktivity v životnom štýle vysokoškolákov je dôležitý.

Závery pre rozvoj vedného odboru: Výskum z hľadiska tematického zamerania rozširuje poznatky v oblasti športovej humanistiky. Ponúka prierezový prehľad o aktuálnom stave vybraných faktorov životného štýlu a ukazovateľoch subjektívneho zdravia vo vzťahu k športovej aktivite začínajúcich študentiek prvých ročníkov. V danom kontexte autorka predložila návrhy, ktoré považujem za reálne a súvisia s výskumom práce.

Závery pre prax. Autorka práce konštatuje, že práca môže poskytnúť cenné východiskové údaje pre tvorbu programov na podporu zdravia pre vysokoškolských študentov. Univerzity a ďalšie inštitúcie vysokoškolského vzdelávania sú vhodné z hľadiska poskytovania programovej ponuky propagujúcej zdravé správanie, zlepšenie zdravotnej gramotnosti a prevenciu vzniku civilizačných ochorení. Ďalej uvádza v kontexte pre prax návrhy, ktoré určite by boli prínosom, ale nie všetky ich sama v práci overovala.

Prínosom práce sú aj **prílohy**. V prílohách uvádza: V prílohe 1: Dotazník „*Životný štýl a zdravotný stav vysokoškoláčok v reflexii ich športovej aktivity*“. Príloha 2 – Významnosti rozdielu početností jednotlivých premenných životného štýlu. Príloha 3 – Štruktúra súboru z hľadiska frekvencie športovej aktivity vo vzťahu k jednotlivým premenným životného štýlu.



PREŠOVSKÁ UNIVERZITA V PREŠOVE

FAKULTA ŠPORTU

Prosím zodpovedať na **otázku**:

Aj keď závery pre prax sú spracované veľmi precízne, ale k spracovanej téme vyznievajú skôr ako len všeobecné konštatácie, prosím vyšpecifikovať tie závery, ktoré sú špecifické s problematikou, ktorá bola riešená.

Jazyková a formálna stránka práce spĺňa kritériá kladené na daný druh práce. Použitá literatúra obsahuje množstvo kvalitných domácich i zahraničných zdrojov. Dodržala formu a etiku citovania. Má tradičnú štruktúru vedecko-výskumného diela. Autorka preukázala odbornú erudíciu a schopnosť samostatnej vedeckej práce.

ZÁVER

Predložená habilitačná práca/vedecká monografia „*Životný štýl a zdravotný stav vysokoškoláčok v reflexii ich športovej aktivity*“ je spracovaná erudovane a komplexne, na veľmi dobrej odbornej – vedeckej úrovni. Spĺňa kritériá kladené na tento druh výskumnej práce. Odporúčam, aby bola prijatá k obhajobe a po úspešnej obhajobe, bol *Mgr. Aleny Bukovej, PhD.*, udelený **vedecko-pedagogický titul docent, v odbore športová edukológia**.

V Prešove 23. 03. 2020

doc. PaedDr. Erika Chovanová, PhD.