

prof. PaedDr. Karol Görner, PhD., Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici,

Filozofická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu

## POSUDOK

na habilitačnú prácu – Mgr. Aleny Bukovej, PhD., vypracovanú na tému : „**Životný štýl a zdravotný stav vysokoškoláčok v reflexii ich športovej aktivity**“

Autorka práce je v slovenskej telovýchovnej a športovej komunite známa hlavne ako odborníčka z oblasti zaoberajúcej rôznymi aspektami majúcimi vplyv na kvalitu životného štýlu, predovšetkým so zameraním na ženskú populáciu s akcentom na vysokoškoláčky. O tejto skutočnosti nás presvedča aj skutočnosť, že autorka sa v habilitačnej práci okrem vyše 300 literárnych zdrojov od rôznych autorov odvoláva aj na desať vlastných bibliografických odkazov. Publikácia prináša viacero relevantných východísk v kontexte podpory zdravého životného štýlu. Oceňujem komplexnosť a systémovosť prístupu, prezentáciu súvislostí, pokus o integráciu, komparatívnu analýzu vývoja a súčasného stavu skúmanej problematiky. Výskumný súbor tvorilo 1055 vysokoškoláčok z prvého ročníka dvoch univerzít východného Slovenska, konkrétne 5 fakúlt Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach (n = 727) a 8 fakúlt Technickej univerzity v Košiciach (n = 328) a na výskumné šetrenie bol použitý dotazník overený v rámci projektu VEGA.

V teoretickej časti práce autorka na základe komplexného a logického prístupu charakterizuje súčasný stav riešenej problematiky. Táto je rozdelená do troch hlavných kapitol, v ktorých analyzuje základné východiská pohybovej a športovej aktivity a predstavuje jednotlivé faktory životného štýlu a zdravotné problémy vysokoškolákov, ktoré následne využíva vo svojej empirickej časti. Autorka prezentuje 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 detailnejšie venuje výžive, spánku, stresu i rizikovým faktorom správania – alkoholu a fajčeniu. Som toho názoru, že autorka sa vhodne oprela o dostatočné množstvo printových, prípadne internetových zdrojov, ktoré dopĺňa svojimi syntetizujúcimi komentármi.

Celkové poňatie teoretického rozboru sa následne pretransformovalo do stavby a obsahového zamerania nasledujúcich častí práce.

Čo sa týka kapitoly cieľ, hypotézy a úlohy práce som tej mienky, že táto je ako celok spracovaná vhodne, aj keď nie úplne môžem súhlasiť so stavbou cieľa výskumu. Prezentovaný cieľ práce na s. 45 je vyjadrením skôr celkového prirodzeného cieľa práce, ktorý je následným vyústením zrealizovaného výskumu. Výskumný cieľ mal byť podľa mňa sformulovaný v intenciách vedeckého zámeru riešenej problematiky. Navyše v stavbe cieľa autorka opomenula spomenúť jeden z faktorov, ktorý je aj v názve práce - „zdravotný stav“. Domnievam sa, že hypotézam by pridalo na významovosti komponovanie ich v duchu štatistickej významnosti. Najmä keď vo výsledkoch a záveroch sú vlastne takto spracované. Tým, nechcem v žiadnom prípade povedať, že štatistiku nadradujem nad komplexnú kvalitatívnu analýzu.

Metodická časť práce je spracovaná tak, ako sa to od podobných výskumných prác očakáva a dáva všetky predpoklady na jej prípadnú verifikáciu. Čo sa týka dotazníka určite mala byť pregnantnejšie objasnená otázka č. 5 (všeobecná čas). Hlavne tam mala byť uvedená intenzita a čas trvania. V tejto súvislosti mám aj otázku na habilitantku : „čo mala na mysli pod cvičením a čo zahŕňala pod športovanie - pohybové aktivity boli teda vyradené?“ Taktiež mi prekáža, že pokiaľ pri všeobecnej časti otázok, konkrétne otázka 5, bolo vyjasnené, že sa to týkalo posledného pol roka, ale pri otázke 1 z časti „Zdravotné problémy“, tomu už tak nebolo. Taktiež by som očakával zaradenie vo všeobecnej časti otázky typu či sa rodičia venujú, alebo venovali v kontexte pravidelnosti športovým aktivitám. Pri faktoroch životného štýlu mi pri otázke „Fajčíte“ prekáža rigidné vymedzenie na deň (čo ak fajčí príležitostne možno raz za týždeň, pri nejakej spoločenskej akcii a vtedy vyfajčí napr. aj celý balíček cigariet).

Autorke sa rozhodne nedá uprieť snaha o komplexný prístup pri spracovávaní výsledkovej časti práce, čo sa predovšetkým odzrkadľuje v mravčej práci pri spracovávaní kvantitatívnych údajov (týmito atribútmi si určite práca zasluhuje absolútorium), s následnou snahou o ich pretavenie do kvalitatívnej roviny. Autorka postupne na 43 stranách v troch podkapitolách rozpracováva výsledky ku ktorým sa výskumným šetrením dopracovala.. Pozitívne hodnotím prístup autorky v rámci diskusie o zvýraznenie argumentačnej sily vlastných výsledkov, odvolávaním sa na zistenia a závery z relevantných bibliografických zdrojov.

V závere nás autorka v kontexte výskumnej stavby práce vychádzajúc z formulácie úloh ( zo s. 49-50), informuje o najdôležitejších zisteniach ku ktorým sa dopracovala. Zároveň odpovedá na hypotézy, ktoré predstavila na s. 48 a 49. Úplne na konci tejto kapitoly, tak ako je to dobrým

zvykom pri výskumných spisoch obdobného charakteru, uvádza odporúčania pre teóriu a prax, ktoré by mali dopomôcť k dosiahnutiu pozitívnych zmien v tejto oblasti. Obsah je spracovaný zrozumiteľne so zreteľom na predurčenú skupinu čitateľov, pričom sa efektívne drží tradičnej štruktúry vedeckovýskumného rukopisu. Viaceré analytické prístupy so sumarizačným vyústením, ale aj návrhy na zefektívnenie prozdravotných prístupov v širšom rámci pôsobenia vnímam ako prínosné.

Závery vhodne predstavujú možný transfer ponúkaných odporúčaní do celospoločenského vzťahového rámca s ambíciou formulovať univerzálne inštrukcie a prístupy vo vzťahu k životnému štýlu a zdraviu vysokoškoláčok.

Formálna stránka spracovaného textu je vyhovujúca, bez väčších chýb ktoré by významovo menili obsah textu.

## **ZÁVER**

Predložená vedecká monografia "Životný štýl a zdravotný stav vysokoškoláčok v reflexii ich športovej aktivity" je spracovaná erudovane a komplexne, na primeranej odbornej úrovni. Podľa môjho názoru spĺňa kritériá kladené na tento druh výskumnej práce a prikláňam k odporúčaniam, aby bola prijatá k obhajobe a po úspešnej obhajobe, bol Mgr. Aleny Bukovej, PhD., udelený vedecko-pedagogický titul docent, v odbore športová edukológia.

V Banskej Bystrici 05.02.2020

prof. PaedDr. Karol Görner, PhD.