

## RECENZJA

Rozprawy doktorskiej mgr Ewy Janeczek pt. *Aktywność rekreacyjno-sportowa a zdolności motoryczne powiązane ze zdrowiem na przykładzie dziewcząt i chłopców z Konina*

*Ruch stanowi immanentną właściwość,  
nierozłączny atrybut normalnego rozwoju  
osobniczego i zdrowia....*

(Raczek 1986)

Aktywność fizyczna człowieka (szczególnie w okresie dzieciństwa), wywołana zjawiskiem autostymulacji, polegającym na znanym prawie nierozzerwalności struktury i funkcji powoduje, że rozwijające się narządy dopominają się ruchu, ten natomiast doskonali i rozwija wspomniane organy. Jest to powszechnie uznane zjawisko sprzężenia zwrotnego.

W okresie dzieciństwa i młodości, a więc w fazie progresywnego rozwoju (anafaza) aktywność fizyczna pojmowana jest jako funkcja prospektywno-rozwojowa. Jej wymowa znajduje uzasadnienie w optymalnej stymulacji rozwoju fizycznego, poprzez kształtowanie czynnościowych i morfologicznych predyspozycji ustroju, określających jego zdolności adaptacyjne. Tę fazę uznać należy za etap *kapitalizacji fizjologicznej*, a więc akumulacji pewnych zapasów niezbędnych w dalszym życiu. W szczególności istotne jest uzyskiwanie wysokiego pułapu wydolności fizycznej, stanowiącego swoiste zabezpieczenie przed zbyt wczesnymi procesami inwolucyjnymi. Bardzo ważną funkcję spełnia ruch w tym okresie ontogenezy w zakresie kompensacji wszelkich przeciążeń, a zwłaszcza tych związanych z nauką w szkole. Spełnia także rolę korekcyjną w obszarze rozwojowych odchyień psychofizycznych. Zadania te są przypisywane szeroko pojętej rekreacji fizycznej, traktowanej na równi z wychowaniem fizycznym. Mowa tutaj głównie o kształtowaniu dyspozycji kierunkowych, wpisanych w kontekst naczelných celów wf. i rekreacji fizycznej, jakimi są niewątpliwie kształtowane postawy i nastawienia, determinujące działanie młodego człowieka w płaszczyźnie dbałości o jego aparycję oraz sprawność fizyczną.

Spełnienie tych celów polega na wszechstronnym usprawieniu wychowanka, a nade wszystko na przygotowaniu go do samodzielnej dbałości o swoją sprawność i kondycję fizyczną w dalszych okresach życia - aż do późnej starości. Dziecka nie sposób bowiem usprawnić na całe życie, ale można je wychować do rekreacji fizycznej – uświadomić, nauczyć i przysposobić do całożyciowej troski o swoje *zdrowie pozytywne*. W tym znaczeniu wszelkie działania i formy rekreacyjnych ćwiczeń wydają się nie tylko oczywiste ale i konieczne. Ludzie pragną nie tylko żyć dłużej, ale także zachować do późnej starości niezależność i dobrą jakość życia.

Z tych to powodów pojęcie aktywności fizycznej, w jej aspektach społecznym i zdrowotnym nabiera szczególnego znaczenia – również w badaniach naukowych prowadzonych pod tym kątem. Niestety, w większości współczesnych cywilizacji pojawia się niekorzystne zjawisko hipokinezji, którego negatywne skutki są wyraźnie dostrzegane zarówno u dzieci i młodzieży, jak i osób dorosłych. Pejoratywne określenie *homo sedentarius* ma swoje uzasadnienie również w badaniach naukowych.

Priorytetowego znaczenia w tej problematyce nabierają badania oraz określanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. Ponieważ zagadnienie to dotyczy dwóch aspektów; biologicznego i pedagogicznego, warto w tym miejscu sięgnąć do wyników badań empirycznych. Mam na myśli głównie obszerną dokumentację eksploracji przeprowadzonych przez Autorkę ocenianej dysertacji – jest ona wiarygodna, rzetelna, wszechstronna, uzupełniona o nowe spojrzenie na sprawność fizyczną; poprzez pryzmat tzw. *zdrowia pozytywnego* (funkcjonalnego – HRF) i bardzo wartościowa ze społecznego punktu widzenia.

Moja generalna opinia o recenzowanej rozprawie jest więc pozytywna. Całość pracy uważam za poważną dysertację o niewątpliwych walorach poznawczych i empirycznych, nie pozbawioną elementów nowatorskich, zrobiona na stosunkowo liczny oraz reprezentatywny materiał, prezentującą proste ale adekwatne do rozwiązywanego problemu metody, a nade wszystko bogactwo materiałowej dokumentacji. Dowodzi poza tym kompetencji Autorki – Jej wiedzy i znajomości literatury przedmiotu. Wykaz piśmiennictwa jest poprawny, zawiera także sporo prac nowych jak również obcojęzycznych. Już na wstępie mogę więc wyrazić opinię że zdecydowana większość poglądów Autorki zawartych w dysertacji, ich trafność poparta dokonaniem innych autorów (przegląd piśmiennictwa) na ogół mi odpowiadają. Jest to oczywiście ogólne wrażenie, jakie odniosłem po przeczytaniu całej pracy. W rozprawie są również fragmenty słabsze, budzące wątpliwości – do nich wrócę w dalszej części recenzji.



Dysertacja w całości liczy 193 strony. Tekst zawiera 29 tabel i 58 rycin oraz 13 tabel przeniesionych do aneksu. Ilustrują one w sposób statystyczny i graficzny badane zjawiska. Do pracy dołączono wzór zastosowanej w badaniach własnych ankiety oraz poprawnie zredagowane streszczenie w języku polskim. Szkoda, że Autorka nie pokusiła się o streszczenie w języku angielskim (w większości uczelni taki wymóg jest już obligatoryjny). Indeks bibliograficzny obejmuje ogółem 190 pozycji piśmienniczych, w większości sensownie wykorzystanych w tekście opracowania.

Część wstępna rozprawy, podzielona na 8 podrozdziałów, stanowi syntetyczny i rzeczowy przegląd piśmiennictwa, na ogół dobrze dobranego a dotyczącego kompleksowej charakterystyki aktywności fizycznej ze szczególnym – i słusznie – zwróceniem uwagi na jej wielorakie powiązania z rozwojem i kształtowaniem zdolności motorycznych oraz zdrowiem. Autorce udało się uzasadnić potrzebę i celowość podjętej przez siebie heurystyki, aczkolwiek w większości rozdziałów przybliży czytelnikowi fakty ogólnie znane, wielokrotnie już zweryfikowane w literaturze przedmiotu. Spotkać tu można również sporo informacji podręcznikowych. Najcenniejsze dla mnie podrozdziały, ułożone w tej części rozprawy, to przegląd metod pomiaru aktywności fizycznej oraz charakterystyka aktywności fizycznej dzieci i młodzieży szkolnej w świetle międzynarodowych badań HSBC. Podobają mi się również poglądy Autorki zmierzające w kierunku lansowania idei health – related fitness, potraktowanej jako teoretyczna podstawa kształtowania sprawności fizycznej. Rozdział traktujący o metodach pomiaru aktywności fizycznej i pojawiających się w tym względzie dylematów, trudności oraz kontrowersji jest najważniejszy z punktu widzenia celów przyjętych w pracy. Zawarte w nim treści nie tylko pokazują zalety i walory poszczególnych sposobów i miar tej działalności człowieka, ale inspirują także do dalszych poszukiwań w tym zakresie. W praktyce stosuje się bowiem metody obserwacji, wykorzystanie pamiętników, badania kwestionariuszowe, mechaniczne i elektroniczne mierniki ruchu, wskaźniki fizjologiczne, kalorymetrię, analizę diety, klasyfikacje zawodów itp. Autorka doskonale rozumie wszystkie te problemy i kwestie, a związane w szczególności z obiektywną oceną i z możliwie optymalną miarą aktywności fizycznej człowieka. Z tych też powodów zdecydowała się na zastosowanie w badaniach własnych wskaźnika MVPA, powszechnie stosowanego w międzynarodowych badaniach zachowań zdrowotnych młodzieży szkolnej. Przyznać należy, że był to słuszny i w miarę trafny wybór, chociażby dla komparatystycznych potrzeb. Cytuje przy tym bogatą literaturę przedmiotu, dokonując oceny osiągnięć innych autorów w tym aspekcie. Stara się jednocześnie ( w dalszej części

dysertacji) zaprezentować wyniki badań własnych na tle eksploracji prowadzonych w innych regionach Polski i wielu krajach.

Generalnie rzecz ujmując przyznać należy, że wprowadzenie jest logiczne i już na wstępie koncentruje uwagę czytelnika wokół wszystkich zagadnień poruszanych w kluczowej części pracy.

Cele pracy są jasne i w miarę realne, postawione pytania sformułowane prawidłowo. Warto podkreślić, że są one poznawczo ambitne, dotyczą bowiem problematyki trudnej, nierozwiązanej jeszcze do końca. Ocena zachowań ruchowych (fizycznych) człowieka musi uwzględniać, że są one pewną całością – nie jest więc łatwo ilościowo oszacować znaczenia poszczególnych jej elementów. Poza tym w ocenie aktywności fizycznej wykorzystywane są aktualnie różne metody i nie ma standardów, które byłyby powszechnie akceptowane.

W rozdziale trzecim Autorka opisuje charakterystykę zebranego materiału, zakres badań, metody badawcze oraz szczegółowe procedury statystycznego opracowania wyników. Stosuje w tym względnie rutynowe i trafne obliczenia matematyczne. Nie wnoszę większych zastrzeżeń do metodologicznej strony pracy. Zwracam natomiast uwagę na oryginalne potraktowanie sprawności fizycznej – zgodne z optyką HRF. Jedyną moją uwagę (szczegóły w dalszej części recenzji) dotyczy tylko możliwości prezentacji wyników poszczególnych prób sprawności fizycznej w ujęciu relatywnym. Sam dobór testów sprawności motorycznej i cech somatycznych do analizy nie jest tylko intuicyjny lecz wynika przede wszystkim z gruntownej penetracji bogatej literatury przedmiotu. Świadczy to o dużej erudycji Autorki oraz o pragmatycznym podejściu do rozważanych i rozwiązywanych problemów badawczych.

Wyniki badań empirycznych stanowią merytorycznie najważniejszą i najobszerniejszą część rozprawy. Przedstawiła je Autorka w formie tabel i rycin w rozdziale czwartym oraz w aneksie pracy. W kolejnych podrozdziałach dokonała kompleksowej i bardzo drobiazgowej analizy stwierdzonych zjawisk. Dotyczyły one w szczególności aktywności fizycznej dzieci i młodzieży z Konina, ich poziomu sprawności motorycznej i podstawowych cech somatycznych (w tym bardzo interesujący i trafnie ujęty wskaźnik Cole'a) oraz przejawów i zainteresowań aktywnością fizyczną. Wszystkie te problemy analizowała pod kątem różnic pomiędzy dziećmi i młodzieżą z klas standardowych i usportowionych, ich wieku oraz płci. Poszukiwała również wzajemnych interakcji pomiędzy badanymi zmiennymi oraz porównań między populacyjnymi – w tym również dotyczących innych krajów Europy i świata. Takie szerokie podejście do struktury aktywności fizycznej i jej uwarunkowań pozwala w konsekwencji na opracowanie nowych i bardziej adekwatnych do oczekiwań społecznych



programów powszechnej edukacji fizycznej. Biorąc pod uwagę, iż współczesne pokolenie dzieci i młodzieży ma łatwiejszy dostęp do kultury fizycznej, a w tym do podejmowania aktywnych zachowań w czasie wolnym, niż dawniej ich rodzice, kontrola i pozyskiwane tą drogą informacje o poziomie i możliwościach poprawy sprawności motorycznej nabierają szczególnego znaczenia i mogą podnieść motywację do uprawiania ćwiczeń z wykorzystaniem urządzeń tak sportowych jak i rekreacyjnych. W tym właśnie upatruje pragmatycznych wartości ocenianej dysertacji.

Mimo natłoku informacji (tekst niełatwy w percepcji) należy uznać, że dobór problematyki tej części rozprawy jest trafny i rozwiązany kompleksowo. Przedstawiona dokumentacja wyników cechuje się pragmatyzmem naukowym oraz dużą intuicją badawczą Autorki. Treści następujących po sobie podrozdziałów wynikają z zawartości podrozdziałów poprzedzających. Każdy z nich kończy się syntetycznym i rzeczowym podsumowaniem (przygotowanie do dyskusji).

Więcej oczekiwałem wszelako od dyskusji. Jest ona wprawdzie napisana z dużą biegłością i znajomością zagadnienia, ale stanowi ponowny przegląd literatury przedmiotu, tyle, że znacznie poszerzony. Liczyłem na głębszą analizę i interpretacje wyników badań. Natomiast w tekście dominuje ponowna, zbyt drobiazgowa prezentacja własnych eksploracji w konfrontacji z wynikami badań innych autorów. Takie zestawienie jest potrzebne, a nawet niezbędne, lecz jeszcze ważniejszą rzeczą opracowania naukowego jest umiejętna interpretacja otrzymanych wyników, prowadząca do krótkich wniosków aplikacyjnych. W tym miejscu Autorka wykazała nadmierną ostrożność, która spowodowała że wnioski posiadają charakter opisowy. Ich uzasadnienie należało pozostawić w dyskusji.

W posumowaniu recenzji należy zadać sobie pytanie; jakie są najcenniejsze walory tej dysertacji? Przede wszystkim twórczy wkład w zakresie prowadzonych eksploracji, dotyczący trudnej i złożonej problematyki szacowania aktywności fizycznej, zwłaszcza w aspekcie ilościowym i jakościowym (brak precyzyjnych i powszechnie uznanych narzędzi badawczych). W tym względzie Autorka m.in. uzyskała odpowiedź, że poziom aktywności fizycznej dzieci i młodzieży z Konina, bez względu na ich wiek i płeć, jest zadowalający. Udowodniła, iż dzieci i młodzież charakteryzujący się wyższymi parametrami somatycznymi (głównie tężością budowy ciała) są mniej aktywni fizycznie. Zwróciła uwagę, że stwierdzony pozytywny stosunek badanych do lekcji wf. powinien być wykorzystany przez władze oświatowe jako asumpt do organizowania większej ilości zajęć dodatkowych w zakresie kultury fizycznej (poprawa sprawności fizycznej i zdrowia nastolatków). Postuluje, aby podejmowano działania prewencyjne by młodzież, a zwłaszcza dziewczęta znajdujące się w

wieku pokwitania, nie zatraciły uczucia potrzeby ruchu i jego kontynuacji w życiu dorosłym. Udowodniła dominującą rolę rodziny ( styl życia rodziny) na postawę dziecka w stosunku do aktywności fizycznej. Zweryfikowała przydatność metody ankietowej i wykorzystania jej jako narzędzia badawczego w ustaleniu wskaźnika aktywności fizycznej MVPA. I wreszcie wyeksponowała pilną potrzebę zmodyfikowania programów szkolnego wf., polegającą na położeniu większego nacisku na rozwój tych zdolności motorycznych, których wysoki poziom ma ścisły związek z pozyskiwaniem zdrowia. Rysują się tutaj wyraźnie – obok celów aktualistycznych – przede wszystkim cele prospektywne, a więc rezygnacja z koncepcji *wychowania fizycznego* na rzecz idei *fizycznego kształtowania i wychowania do rekreacji fizycznej*. Tworzenie pozytywnych postaw i nastawień określających działania wychowanka w zakresie dbałości o jego wygląd zewnętrzny i *zdrowie pozytywne* (health-related-fitness).

Drugi niewątpliwy atut rozprawy to względnie jednorodny i klarowny język naukowy, spójna kompozycja oraz konkluzywność finalnych rozwiązań. Podkreślam te walory, gdyż praca – moim zdaniem – ma poważne aspiracje aplikacyjne i opracowana jest przy zastosowaniu prostych i uzasadnionych metod, a w dodatku wzmacnia dotychczas zgromadzony dorobek naukowy w obrębie problematyki związanej z aktywnością i sprawnością fizyczną człowieka.

Warto na koniec podkreślić zalety metodologiczne rozprawy. Praca mieści się w obszarze swoistego pogranicza między naukami biologicznymi i pedagogicznymi. Autorka przystąpiła do pisania dysertacji gruntownie przygotowana od strony metodologicznej, dobierając właściwe metody obliczeń statystycznych, bez zbytej przesady, rezygnując z jakże często stosowanych w wielu innych pracach zdobników statystycznych.

Zasłużone pochwały dotyczące dysertacji nie mogą oczywiście przysłonić pewnych słabszych stron opracowania. Wymieniam je w oddzielnych akapitach mimo, że wcześniej sygnalizowałem już niektóre z nich:

- przedstawiając hipotezy badawcze Autorka używa trybu oznajmującego, a nie jak należało formy przypuszczającej. Treści niektórych z nich wydają się banalne (np. pozytywny wpływ aktywności fizycznej na poziom sprawności motorycznej),

- zaprezentowane cele badawcze w większości posiadają charakter diagnostyczny. Należało wyeksponować cele badawcze (odkrywcze),

- na stronie 36 Autorka wyjaśnia jak ustalono przedziały wieku kalendarzowego badanych dzieci i młodzieży. Podaje przykład, iż do kategorii 13-latków kwalifikowała osobników mieszających się w granicach od 13 lat i jednego dnia do 13 lat i 12miesiący. Osobnik, który ukończył 13 lat i 12 miesięcy, według mnie, ma skończone 14 lat. Taki



podział populacji ( w latach całkowitych) oznacza, iż w klasie wieku np. 13 lat znajdowali się osobnicy, którzy ukończyli co dopiero 13 lat, jak również osobnicy, którzy zbliżyli się do granicy wieku 14 lat. W rzeczywistości ( operując wielkościami średnich arytmetycznych) są to kategorie 13,5, 14,5.....16,5 lat, a więc np. w klasie 13,5 lat znajdują się osobnicy o ukończonych 13 latach a nie ukończonych jeszcze 14-u.

- jeśli Autorka eksponuje sprawność fizyczna jako wyznacznik zdrowia (idea HRF) to mogła pokusić się o przedstawienie wyników prób sprawności motorycznej i gibkości w sposób relatywny. Autorka np. zdecydowała się na pomiar gibkości kręgosłupa metoda tradycyjna, podczas gdy już dawno zrelatywizowano ten pomiar, z wytrąceniem proporcji cech długościowych ciała (Żak, Sakowicz – Antropomotoryka 1996, Żak, Sterkowicz – Biology of Sport 2006). Poza tym tę próbę lepiej wykonują się w siadzie prostym ( zobacz Eurofit). Można było zrelatywizować również inne próby: wynik skoku z w dal z miejsca przedstawić w formie MPA, ścisk dłoni w formie siły względnej – w przeliczeniu na kg masy ciała, wynik testu Coopera w przeliczeniu na masę ciała itp.,

- różnica w poziomie aktywności fizycznej między dziećmi i młodzieżą z klas standardowych i usportowionych jest dla mnie oczywista. Wynika to z samych programowych założeń powołanych do życia klas o profilu sportowym. A tak na marginesie pomiar aktywności fizycznej metodą ankietowa to bardzo *gruba* miara. Moje wątpliwości budzą także takie sformułowania jak aktywność umiarkowana, niska lub intensywna. Jak to dokładnie zmierzyć? Na szczęście Autorka zdaje sobie sprawę z tych niedogodności – stąd tak wielka ostrożność wnioskowania,

- wydaje mi się, że wprowadzenia do poszczególnych podrozdziałów, dotyczące przypomnienia stosowanych procedur metodologicznych są zbędne. Należało je pozostawić w rozdziale *material i metody*. Ta sama kwestia dotyczy powtarzania wyników badań w dyskusji i wnioskach. Dyskusja przez to przypomina podsumowanie, a co najwyżej porównanie wyników badań własnych z rezultatami eksploracji innych autorów. Wnioski natomiast należało ograniczyć do najważniejszych konkluzji, a ich interpretacje przenieść do dyskusji,

- rzetelność samooceny sprawności motorycznej wydaje się wątpliwa. Co to znaczy sprawność fizyczna bardzo dobra, dobra itd? Czy badani znali kryteria takich kwalifikacji? Z reszta ankietowani – zwłaszcza chłopcy – zazwyczaj zawyżają swój wizerunek w zakresie sprawności fizycznej. Często podają taką ocenę jaką by chcieli uzyskać, nie zaś faktyczną. Problem ten – w może w mniejszym stopniu – dotyczy również samooceny w odniesieniu do zdrowia,

- w tekście opracowania spotkać można drobne błędy językowe i terminologiczne. Nie podobają mi się takie sformułowanie jak: *kategorie wiekowe* – lepiej używać sformułowania *kategorie wieku*. Wadliwe wydaje się również określenie *wartość* – np. *wartość siły ręki* – lepiej brzmi określenie *wielkość*. Błędne są także nazwy dyscyplin sportowych takich jak: *siatkówka* – powinno być *piłka siatkowa*, *piłka koszykowa* – należy używać terminu *koszykówka*, *tenis ziemny* – prawidłowa nazwa *tenis*. Skrótowiec wyrazów wyżej wymieniony pisze się razem i z kropką (ww.), a nie w/w. Na stronach 58 i 85 Autorka używa w tytułach rozdziałów takie terminy jak : *rozwój motoryczny* i *rozwój somatyczny*. Takie określenia zastrzeżone są tylko dla badań longitudinalnych lub powtarzanych. Bardziej stosowne było określenie np. *poziom sprawności motorycznej*. Nie należy pisać, że najwyższy odsetek np. uczniów korzystających z dodatkowych zajęć zaobserwowano.... (Autorka nie obserwowała bezpośrednio tego zjawiska - są to tylko deklaracje badanych).

### **Konkluzja**

Wymieniłam obok zasłużonych pochwał sporo uwag i wątpliwości. Nie upieram się, że racja jest zawsze po mojej stronie. Myślę jednak iż moje wątpliwości staną się przedmiotem dyskusji w trakcie obrony doktorskiej – wyrażam o całości rozprawy opinie pozytywną. **Wnoszę przeto do Wysokiej Rady Wydziału Wychowania Fizycznego, Sportu i Rehabilitacji AWF w Poznaniu wniosek o dopuszczenie mgr Ewy Janeczek do dalszych etapów przewodu doktorskiego.**

