

Dr hab. Cezary Kuśnierz, prof. PO

Opole, 04.06.2019 r.

Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii

Politechnika Opolska

RECENZJA PRACY DOKTORSKIEJ MGRA TOMASZA RUTKOWSKIEGO

„WPLYW TRENINGU KARATE NA SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ I SKŁAD CIAŁA DZIECI W WIEKU MŁODSZYM SZKOLNYM Z PONADNORMATYWNĄ MASĄ CIAŁA”

Przedstawiona do recenzji rozprawa doktorska została napisana na Wydziale Fizjoterapii Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu pod kierunkiem naukowym Pana prof. dr hab. Krzysztofa A. Sobiecha, promotorem pomocniczym była Pani dr hab. Agnieszka Chwałczyńska.

Recenzowana dysertacja doktorska, została zawarta na 94 stronach i przygotowana zgodnie z wytycznymi Wydziału Fizjoterapii Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Układ treści rozprawy jest przejrzysty i zawiera wszystkie wymagane dla tego typu prac elementy i obejmuje: Wykaz skrótów (s.2), I- Wstęp (s. 3-14), II- Cel pracy (s.18), III- Pytania badawcze (s. 19), IV- Materiał i metody (s. 20), V- Wyniki (s. 36-63), VI- Dyskusje (s. 63-78), VII- Wnioski (s. 78), VIII- Piśmiennictwo (79-92). Praca zawiera również spis tabel i rycin oraz streszczenie w języku polskim i angielski. Wyniki badań przedstawiono na 22 rycinach i zestawiono w 27 tabelach.

Wstęp rozpoczyna podrozdział (1.) w którym Autor w sposób syntetyczny opisuje podstawowe pojęcia z zakresu tematyki pracy, obejmują one treści dotyczące nieprawidłowości masy ciała, epidemiologii oraz następstw i powikłań wynikających z nadwagi i otyłości. W podrozdziale (1.3) przedstawione zostały najnowsze metody diagnozowania nadwagi i otyłości, przedstawiono kolejno metody oparte na pomiarze masy i wysokości ciała, składzie ciała, pomiaru z zastosowaniem bioimpedancji elektrycznej oraz metodę polegającą na obliczeniu wskaźnika tłuszczowo-beztłuszczowego. W podrozdziale (2.) Doktorant poruszył kwestie zdrowia i aktywności fizycznej. Przedstawiona została salutogenetyczna koncepcja zdrowia oraz definicja aktywności fizycznej. Znaczną część tego podrozdziału poświęcono wydolności fizycznej. Autor w sposób obrazowy podaje przykłady ćwiczeń ruchowych przypisując im określony poziom intensywności wysiłku. W dalszej części tego podrozdziału

opisana została rola aktywności fizycznej i jej wpływ na rozwój fizyczny i psychiczny człowieka. Dokonując przeglądu literatury Autor istotnie zwraca uwagę na niepokojąco niski odsetek dzieci i młodzieży uprawiających aktywność fizyczną, podaje jednocześnie zalecenia w zakresie częstotliwości ćwiczeń ruchowych niezbędnych dla rozwoju i zdrowia. Przedstawione treści w sposób bardzo trafny nawiązują do poruszanej w rozprawie tematyki, jednak mając na uwadze temat pracy odczuwa się niedosyt opisu sprawności fizycznej. Podrozdział (3.) poświęcony został dyscyplinie karate, które w zależności od realizacji treningu traktowane może być jako sport walki lub sztuka walki. Z dużym znanstwem Doktorant przedstawił najważniejsze fakty dotyczące historii tej dyscypliny, jak i szczegółowo opisał elementy składowe treningu. Dokonując przeglądu literatury poświęconej karate przedstawione zostały najważniejsze nurty badań naukowych dotyczących sportów i sztuk walki oraz korzyści wynikające z podejmowania tak specyficznych form aktywności ruchowej. Cenne byłoby również dokonanie podziału stylów karate na style walki w pełnym kontakcie i odmiany sportowe polegające na walce bez kontaktu. Konsekwencją tych podziałów jest odmienne przygotowanie motoryczne zawodników co w kontekście podjętych badań uzasadniałoby wybór stylu Kyokushin, z którego treningiem wiąże się bardzo duże wydatkowanie energetyczne.

Celem głównym pracy mgra Tomasza Rutkowskiego była ocena skuteczności 10-tygodniowego treningu karate na skład ciała i sprawność fizyczną dzieci z ponadnormatywną masą ciała, w wieku młodszym szkolnym. Celem dodatkowym była weryfikacja przydatności wskaźnika tłuszczowo-beztłuszczowego do oceny zmian składu ciała u dzieci uczestniczących w zajęciach karate. Cel pracy został uszczegółowiony w poprawnie postawionych czterech pytaniach badawczych.

Materiał i metody - w doborze narzędzi badawczych oraz pozyskiwaniu danych autor jest bardzo staranny i wykazał się dużym nakładem pracy. W badaniach uczestniczyło 305 dziewcząt i 288 chłopców, uczniowie Ci w sposób przemyślany zostali podzieleni na grupy z uwzględnieniem płci, prawidłowej lub nieprawidłowej masy ciała, a następnie przyporządkowano im określony rodzaj zajęć ruchowych (trening karate i ćwiczenia ogólnorozwojowe). Opisując badanych uczniów Autor dokonał podstawowych pomiarów antropometrycznych, przygotował badania segmentowego składu ciała oraz testu sprawności fizycznej Eurofit (wybrane próby). Na uznanie zasługują dobór programu treningowego karate Kyokushin, zakres zadań ruchowych odpowiadający stopniowi uczniowskiemu 10 kyu jest w pełni możliwy do wykonania nawet dla przeciętnie uzdolnionych ruchowo uczniów.

Na korzyść tego doboru przemawia również forma wykonania tych technik początkowo w miejscu, a następnie w ruchu. Powtarzane z określoną intensywnością sekwencje ruchowe technik ręcznych, nożnych oraz bloków znacząco rozwijają zdolności motoryczne, powodują też duże wydatkowanie energetyczne.

Autor jednak nie przedstawił uzasadnienia wyboru 10- tygodniowego okresu treningów, nie podał również czasu jednorazowego trwania ćwiczeń – na te pytania oczekuję odpowiedzi.

W dalszej części tego rozdziału zostały przedstawione metody statystyczne zastosowane do analizy danych, zostały one dobrane prawidłowo.

Wyniki – Doktorant przedstawił w sposób czytelny i w logicznej kolejności, zgodnie z tokiem przeprowadzonych badań. Analizę rozpoczyna opis grupy dzieci z przed rozpoczęcia zajęć ruchowych, dotyczą one składu ciała z uwzględnieniem różnic międzypłciowych oraz wybranych prób sprawności fizycznej (szybkości ruchów ręki, gibkości, siły eksplozywnej, siły tułowia i siły funkcjonalnej). W dalszej części rozprawy przedstawiono wyniki wskazujące na zmniejszenie się ilości tkanki tłuszczowej u dzieci trenujących karate oraz poprawę sprawności fizycznej. Wielkość zebranych danych, zakres poddanej analizie problematyki oraz sposób prezentacji wyników badań zasługują na uznanie i stanowią największy walor tej rozprawy. Wyniki zostały szczegółowo przedstawione w tabelach (6-27). Odnoszę wrażenie, że rozdział przedstawiający analizę wyników byłby jeszcze bardziej czytelny gdyby zapis treści został wyraźniej podzielony na wyniki uzyskane przed i po realizacji programu treningowego.

Dyskusja- w rozdziale tym Autor dokonał wnikliwej analizy wyników badań własnych odnoszące je do badań innych autorów. Dyskutowane są wszystkie aspekty poruszone w rozprawie. Trafne odwołania do literatury przedmiotu wskazują na bardzo dobrą znajomość badanej problematyki. W końcowej części dyskusji, w refleksjach swoich Doktorant zwraca uwagę na rolę szkolnego wychowania fizycznego, którego misją jest przygotowanie dzieci do całonocnej, satysfakcjonującej aktywności fizycznej. Podniesienie skuteczności w tym intensywności zajęć szkolnych stanowić powinno zasadniczy element w przeciwdziałaniu nadwadze i otyłości. W opinii recenzenta dyskusja została przeprowadzona prawidłowo.

Wnioski- w rozdziale siódmym Autor sformułował cztery zasadne wnioski stanowiące odpowiedzi na postawione wcześniej pytania badawcze.

Uzupełnieniem rozdziałów merytorycznych jest prawidłowo dobrane piśmiennictwo, zawarte w 95 pozycjach w tym 25 w języku polskim i 70 w języku angielskim.

Uwagi – sugeruje używać w pracy naukowej określenia dziewczęta, a nie dziewczynki, sporty walki, a nie sporty walk.

Rycina 2. - grupa trenująca karate powinna być oznaczona symbolem TK, a nie KR.

Podsumowując, stwierdzam, że przedłożona mi do recenzji rozprawa doktorska porusza bardzo istotny temat. Dotyczy on naukowo udokumentowanych zagrożeń cywilizacyjnych wynikających z sedenteryjnego stylu życia i szerzącej się hipokinezji. Praca stanowi oryginalne zamierzenie badawcze i wnosi istotny wkład w rozwój nauk o kulturze fizycznej. Rozprawę oceniam pozytywnie, dlatego wnoszę do Wysokiej Rady Wydziału Fizjoterapii Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, o dopuszczenie mgra Tomasza Rutkowskiego do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Dr hab. Cezary Kuśnierz, prof.

Politechniki Opolskiej