

Prof. dr hab. med. Jerzy Smorawiński

Poznań, dnia 29 grudnia 2016r.

Akademia Wychowania Fizycznego

Im. E. Piaseckiego w Poznaniu

Recenzja

rozprawy doktorskiej mgr Marii Lipko-Kowalskiej pt.: „Udział w zajęciach Pilates a sprawność fizyczna i jakość życia kobiet w okresie średniej dorosłości”
napisanej pod kierunkiem dr hab. prof. AWF Krzysztofa Perkowskiego

Aktywność fizyczna jest najbardziej skutecznym sposobem opóźniania procesu starzenia się oraz czynnikiem zachowania zdrowia, mobilności i wydłużenia okresu aktywności funkcjonalnej. Systematyczne ćwiczenia fizyczne sprzyjają również zachowaniu zdrowia psychicznego oraz aktywności społecznej skutecznie ograniczając ryzyko wystąpienia stanów depresyjnych. W tym celu proponowane są różne formy ćwiczeń konkurujące ze sobą nie tylko pod względem efektywności osiąganym celów ale także względem atrakcyjności sprzyjającej utrzymaniu regularności udziału w zajęciach.

Jedną z niezwykle ciekawych form aktywności fizycznej jest metoda opracowana przez niemieckiego autora Josepha Pilatesa. Opiera się ona na przekonaniu, że prawidłowy stan ciała uzyskuje się dzięki połączeniu sprawności fizycznej z pozytywnym myśleniem. Wg licznych autorów system ten mając u podłoża holistyczne podejście do zdrowia fizycznego i duchowego, do osiągnięcia wewnętrznej harmonii wpływa na uelastycznienie stawów i mięśni, uczy umiejętności poruszania i oddziałuje pozytywnie na system nerwowy. Dla nauk o kulturze fizycznej jest to niewątpliwie interesujący problem badawczy.

Przedstawiona do recenzji praca Pani mgr Marii Lipko-Kowalskiej, przygotowana pod naukową opieką Profesora Krzysztofa Perkowskiego, podejmuje ważny społecznie problem jakim jest udział w zajęciach Pilates i ich wpływ na sprawność fizyczna i jakość życia kobiet w okresie średniej dorosłości.

Konstrukcja pracy spełnia wymagania formalne, a układ rozdziałów przesądza o klasycznej strukturze charakterystycznej w tego typu pracach badawczych. Rozdziały te wypełniają oczekiwania recenzenta, a całościowa analiza układu pracy skłania mnie do wniosku, że dobrze służy on opracowaniu tematu. Wysoko oceniam poziom metodologiczny widoczny przede wszystkim w sposobie zaplanowania i realizowania badań.

Zamierzeniem Autorki jest nie tylko opis badanego zjawiska, ale także wyjaśnienie go przez wskazanie jakie czynniki warunkują czy wręcz determinują jego poziom i zakres. Czynniki te, zgodnie z tradycją psychologiczno-pedagogiczną, Doktorantka podzieliła na podmiotowe związane z cechami osobowymi badanych i sytuacyjne związane z kontekstem ich życia.

Przeprowadzone badania są zgodnie z tytułem rozprawy i dotyczą podmiotowych i sytuacyjnych czynników warunkujących aktywność fizyczną i jakość życia kobiet w okresie średniej dorosłości. W świetle rzetelnej analizy piśmiennictwa Doktorantka słusznie podkreśla, że trening metodą Pilates może korzystnie wpływać na osoby w różnym wieku zarówno pod względem fizycznym jak i psychicznym. O przygotowaniu teoretycznym mgr Marii Lipko-Kowalskiej do podjęcia badań w tym temacie świadczy starannie dobrany zbiór aktualnego piśmiennictwa, a także opracowany autorski schemat oddziaływania ćwiczeń Pilates na wybrane komponenty sfery psychofizycznej człowieka (ryc. 1 str. 21).

Celem głównym badań było rozpoznanie wpływu zajęć Pilates na wybrane elementy sprawności fizycznej i jakości życia kobiet w okresie średniej dorosłości. Celem poznawczym było zbadanie zależności między uczestnictwem w zajęciach Pilates a zachowaniami zdrowotnymi dorosłych kobiet.

Główną metodą zastosowaną w pracy był eksperyment naturalny z grupą kontrolną. Kryteria doboru do odpowiednich grup i sposób ich wyodrębnienia recenzent uznaje za prawidłowy. W celu zweryfikowania głównych założeń zastosowano narzędzia badawcze: wybrane próby z międzynarodowego testu „Eurofit for adults” do oceny siły mięśni tułowia, gibkości i równowagi ogólnej, Tanitę 420 MA – narzędzie służące do analizy składu ciała, kwestionariusz WHOQOL.-BREF do analizy jakości życia oraz dwa autorskie kwestionariusze ankiety.

Badania zostały przeprowadzone w kilku etapach z dbałością o ich trafność i rzetelność. Szczególnie chcę podkreślić, że każdy kolejny etap miał w zamyśle Autorki dostarczyć informacji, na podstawie których realizowano kolejne zadania badawcze. Cała procedura badawcza, może nie do końca w pracy jasno zaprezentowana, stanowi ogromne przedsięwzięcie. Skomplikowany program badawczy spowodował, iż recenzowana praca to w istocie kilka odrębnych, ważnych i bardzo ciekawych studiów badawczych. Każde z nich mogłoby z powodzeniem stanowić samodzielny pracę o dużych wartościach poznawczych.

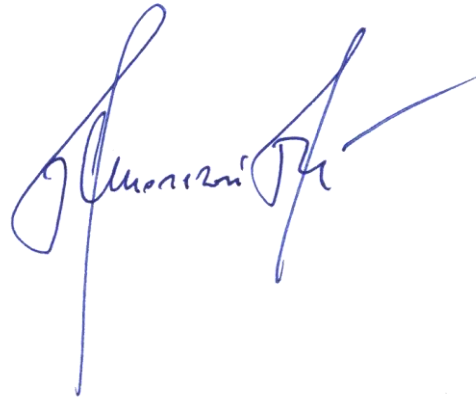
W celu wyjaśnienia modelu badawczego Autorka za podstawową zmienną niezależną, określającą efektywność prozdrowotną zajęć Pilates, przyjęła autorski program ćwiczeń na matach prowadzony systematycznie dwa razy w tygodniu przez 60 minut przez okres 1 roku (zał.4). Przedstawiony program uzupełniony jest zestawem przemyślanych ćwiczeń (zał. 5) , zgodnych z zasadami treningu rekreacyjno-rehabilitacyjnego. Program ten oceniam bardzo pozytywnie i wskazuję na jego charakter praktyczny dla osób zainteresowanych tą metodą aktywności fizycznej.

Analiza wyników została przeprowadzona w kilku etapach, odpowiadających etapom badań. Najpierw przedstawiono wyłaniający się z badań wpływ zajęć Pilates na świadomość prozdrowotną ćwiczących i ich mobilizację do systematycznego uczestnictwa w zajęciach realizowanych metodą Pilates, a metodą sondażu wykazano na ile zajęcia te wpływają na zadowolenie i poprawę jakości życia badanych kobiet. Kolejny krok to odpowiedź na pytanie o poziom badanych zmiennych podmiotowych dotyczących wpływu prozdrowotnych zajęć Pilates na wybrane komponenty sprawności fizycznej respondentów w grupie eksperymentalnej względem grupy kontrolnej. Następnie analizie poddano związek między rodzajem zmiennych zależnych: sprawnością fizyczną, jakością życia, zagrożeniem nadwagą i otyłością z uwzględnieniem samooceny i samokontroli na zajęciach.

Zaproponowane przez Doktorantkę wnioski są poprawnie sformułowane i korelują z postawionym celem i pytaniami badawczymi. Uzyskane w eksperymencie wyniki stanowią zachętę do szerokiego rozpropagowania tej metody ćwiczeń, a także do kontynuowania badań wspierających tezę prozdrowotnego oddziaływania ćwiczeń metodą Pilates. . Podsumowując, dokonana analiza materiału badawczego i wnioski z niej płynące zyskują swoją

aprobatę. Do pracy nie wnoszę uwag krytycznych. Praca napisana językiem poprawnym, bez istotnych potknięć stylistycznych.

Oceniając wysoko całość przedsięwzięcia, bardzo dobre opanowanie warsztatu naukowego i badawczego, pomysłowość programu badawczego, jego wieloetapowość i pracochłonność formułuję konkluzję wysoce pozytywną i stwierdzam, że recenzowana praca doktorska spełnia wymagania określone w ustawie o tytule naukowym i stopniach naukowych. Wnoszę zatem do Wysokiej Rady Wydziału Wychowania Fizycznego AWF w Warszawie o jej przyjęcie i dopuszczenie do dalszych etapów przewodu doktorskiego. Jednocześnie z pełnym przekonaniem wnioskuję o wyróżnienie pracy.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'J. Krawiec', written in a cursive style.