

dr hab. Wojciech Ratkowski

Gdańsk, 22.09.2025

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu

w Gdańsku

Zakład Lekkiej Atletyki

Recenzja

rozprawy doktorskiej mgr Sylwii Pomianek sporządzona w postępowaniu w sprawie nadania stopnia doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauki o kulturze fizycznej.

Wstęp

Na samym wstępie mojej recenzji chciałbym powołać się na dorobek prof. Andrzeja Pawluckiego, w którym pisząc o wychowaniu, podkreśla, że urzeczywistnienie celu wychowania fizycznego, jakim jest „nieustanna troska o życiodajne zasoby ciała” to proces długotrwały i niezwykle skomplikowany. Zmieniamy swoje ciało i równolegle rozwijamy swoją osobowość poprzez zrozumienie sensu podejmowanych działań. Wychowanie fizyczne – jak pisze Zygmunt Gilewicz – jest jednym z nieodłącznych ogniw procesu wychowawczego, kształtującego w pełni ludzką osobowość, zgodnie ze społecznie uznanymi wzorami. Wychowanie fizyczne sięgając do usposobienia, charakteru, umysłu jest integralną częścią ogólnie pojętego wychowania. W procesie tym niezbędne staje się przekonanie o potrzebie i konieczności świadomego i aktywnego uczestnictwa w czynnościach wychowawczych, zarówno ze strony wychowanka, jaki i – a może przede wszystkim - ze strony wychowawcy. To nauczyciel poprzez wychowanie i kształcenie, kieruje rozwojem młodego człowieka. To nauczyciel musi zaszczerpić w nim taką postawę, aby samodzielnie i nieustannie dbał o własne ciało, sprawność, rozwój fizyczny, urodę, zdrowie.

Troska o zdrowie powinna być podstawową przesłanką tego procesu. Zarówno wychowawca, jaki i uczeń muszą dostrzegać istniejące relacje pomiędzy wychowaniem fizycznym a „edukacją dla zdrowia”. Zdrowie jest wartością, o którą ciągle trzeba zabiegać,

troszczyć się, kształtować, doskonalić. Trzeba podjąć nad nim świadomą pracę, uznając je za wartość godną wszelkich zabiegów. Podstawowym wyznacznikiem warunkującym zdrowie jest tzw. styl życia. Od niego zależeć będzie powodzenie wszelkich przedsięwzięć podjętych już od najwcześniejszych lat życia.

Zdrowotność rozumiana jako ogólna kondycja populacji, ukazująca poziom adaptacji fizycznej, psychicznej i społecznej – stanowi niewątpliwie bardzo istotny element naszego życia codziennego. Jest odzwierciedleniem potrzeb w dziedzinie ochrony zdrowia i aktywności ruchowej zarówno dzieci, młodzieży, jak i dorosłych. Tempo rozwoju naszej cywilizacji, osiągnięcia nauki i techniki w coraz skuteczniejszy sposób eliminują z naszego życia wysiłek fizyczny. Ograniczenie aktywności ruchowej może pociągać za sobą obniżenie sprawności fizycznej, szczególnie wśród najmłodszych. Zjawisku temu trzeba się ze wszech miar przeciwstawiać. Należy znaleźć drogę do stworzenia możliwie zbiektywizowanego przekształcania kultury fizycznej w taki sposób, aby mogła lepiej spełniać wiele postulatów społecznych, wychowawczych i sportowych. Uczestnictwo w niej ma przyczyniać się do zdobywania kompetencji zdrowotnych, a głównym celem ma być kształtowanie świadomości w taki sposób, aby wychowanek brał odpowiedzialność za zdrowie zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym. I jak podkreśla Autorka we Wstępie swojej dysertacji: "... obniżenie poziomu aktywności fizycznej wśród młodzieży, wzrostu częstości występowania chorób cywilizacyjnych oraz narastania zmęczenia psychicznego wskazuje na konieczność podjęcia działań mających na celu poprawę sytuacji".

W całokształcie tych działań bardzo ważna rola przypisana jest nauczycielowi. Musi on podlegać ciągłemu procesowi doskonalenia i doksztalcania w zawodzie. Na nim spoczywa odpowiedzialność za to, aby realizując programy nauczania, przyczyniał się również do poprawy „zdolności poznawczych, koncentracji oraz efektywności w procesie przyswajania wiedzy” młodego pokolenia. Jest to podyktowane wciąż zmieniającymi się uwarunkowaniami rozwoju człowieka jak i społeczeństwa.

Aspekt formalny

Recenzja została wykonana w związku z Uchwałą Rady Dyscypliny Collegium Medicum Uniwersytetu Rzeszowskiego z dnia 8 lipca 2025 r., na podstawie art. 190 ust. 2 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2022 r., poz. 1668).

Recenzja została sporządzona w oparciu o egzemplarz pracy doktorskiej pt: „**Ocena budowy somatycznej, sprawności i aktywności fizycznej oraz zdolności kognitywnych młodzieży**

Ocena końcowa

Przedstawioną do recenzji rozprawę doktorską oceniam pozytywnie, zarówno od strony merytorycznej, jak i metodologicznej. Podjęty w niej temat jest bardzo istotny. Przychylam się do stwierdzenia Doktorantki, że wyniki mają istotne znaczenie aplikacyjne w kontekście edukacji fizycznej i zdrowotnej realizowanej w szkołach. W związku z powyższym stwierdzam, że recenzowana rozprawa doktorska Pani Magister Sylwii Pomianek pt. **„Ocena budowy somatycznej, sprawności i aktywności fizycznej oraz zdolności kognitywnych młodzieży szkolnej pod wpływem ukierunkowanego procesu treningowego”** spełnia warunki określone w art. 180 ust. 1 i 2 Ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. o stopniach naukowych i tytule naukowym oraz o stopniach i tytule w zakresie sztuki (Dz.U. z 2022 poz. 574) i wnioskuję do Rady Dyscypliny Collegium Medicum Uniwersytetu Rzeszowskiego o dopuszczenie Pani Magister Sylwii Pomianek do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

przed i po wdrożeniu interwencji. Uzyskane wyniki zostały zinterpretowane w sposób przejrzysty i zrozumiały.

Dyskusja Wnioski Piśmiennictwo

Dyskusja wyników przeprowadzona jest w sposób prawidłowy, kandydatka konsekwentnie w obranej uprzednio kolejności analizuje wyniki badań własnych w aspekcie aktualnych danych literaturowych. Zawarte treści wyraźnie nawiązują do obszaru, który stanowi główną koncepcję pracy badawczej. Doktorantka odnosi swoje wyniki do wyników uzyskanych w podobnych badaniach eksperymentalnych. Interpretacja wyników i podsumowanie własnych badań, stanowi podstawę zweryfikowania pytań badawczych.

Końcowe wnioski przedstawione w pracy przez Panią Magister potwierdziły słuszność przyjętych celów pracy oraz zweryfikowały postawione pytania badawcze.

Piśmiennictwo stanowią 94 pozycje bibliograficzne w języku polskim i angielskim, cytowane w pracy.

Uwagi recenzenta

Z recenzenckiego obowiązku muszę zwrócić uwagę na pewne uchybienia i niezręczne sformułowania.

s. 9 Doktorantka trzy razy podkreśla wpływ testosteronu na rozwój masy mięśniowej

s. 10 proszę o wyjaśnienie stwierdzenia: „...co wynika ze zwiększonego wydzielania testosteronu, prowadzącego do hipertrofii mięśniowej...”

s.11 niefortunne jest określenie „podlega progresji” (po prostu „zwiększa się”)

s. 14 powołując się na teorię Alberta Bandury warto podać źródło, z którego zaczerpnięto informację

s.16 niefortunne określenie „niezbędne jest zauważenie” (np. należy zauważyć)

s. 26 w podrozdziale **Ocena zdolności kognitywnych** Pani magister stwierdza, że „Test został przeprowadzony dwukrotnie – przed wdrożeniem interwencji treningowej oraz po jej zakończeniu” a na s. 27 w **Opisie procedury testu d2-R** jest zdanie: „Pomiar wykonano we wrześniu 2023, lutym 2024 oraz czerwcu 2024

s. 63 doktorantka napisała: „kolejnym dowodem potwierdzającym obserwacje jest artykuł”...(podkreślenie moje), w pracach doktorskich bardziej odpowiednie byłoby „jest praca”

s. 63 i dalej w tym samym zdaniu: „...w którym zaprezentowano wyniki analizy, w której 225 hiszpańskich nastolatków w wieku 12 – 17 lat.(niepotrzebne „w której”)

Nadmieniam, że powyższe uwagi nie umniejszają wartości pracy.

Rozdział 2. Cel pracy i pytania badawcze

Celem badań (a nie jak ujmuje to Pani Magister – Celem pracy) była ocena budowy somatycznej, sprawności fizycznej oraz zdolności kognitywnych młodzieży szkolnej przed i po wdrożeniu autorskiej wielozadaniowej interwencji treningowej w formie rozgrzewki. Przedmiotem analizy jest porównanie poziomu zdolności motorycznych, budowy somatycznej i funkcji poznawczych uczniów po zastosowaniu interwencji. W pracy sformułowano 5 pytań badawczych

Rozdział 3. Materiał i metody

Materiał badawczy stanowiła grupa 104 uczniów w wieku 13 – 18 lat, którą podzielono na grupę badawczą i kontrolną.

Charakterystyki grup badawczych wraz z opisem kryteriów doboru do badań nie budzą zastrzeżeń. Zastosowane metody i techniki pomiaru w odniesieniu do każdej z badanych cech (właściwości), w tym organizację ich realizacji, a także omówienie autorskiego programu treningowego, wykorzystanego w procesie badawczym należy ocenić wysoko. W końcowej części tego rozdziału znajduje się opis zastosowanych metod statystycznych.

Podsumowując część metodologiczną uznaję, że sformułowany przez Doktorantkę cel badań, postawione pytania badawcze, wykorzystane narzędzia badawcze i zastosowana procedura badawcza są trafne i pozwoliły na skuteczne przeprowadzenie zaplanowanego projektu. Kwestionariusze charakteryzują się wysokimi wskaźnikami rzetelności. Liczba badanych jest wystarczająca dla prowadzenia analiz statystycznych. Opis metod i technik badawczych jest szczegółowy i umożliwia replikowanie badań, przez osoby tym zainteresowane. Zastosowane narzędzia analizy statystycznej zostały dobrane właściwie, pozwalają na ocenę istotności różnic pomiędzy zmiennymi i znalezienie ewentualnych zależności.

Rozdział 4. Wyniki

Wyniki badań to główna część pracy, w której Doktorantka dokonuje analizy zebranego materiału badawczego, a jej wyniki przedstawia w formie opisowej oraz za pomocą 16 czytelnych tabel umieszczonych w tekście. Rozdział ten podzielony jest na 5 podrozdziałów, w których dokonuje się kolejno charakterystyki opisowej dla parametrów antropometrycznych, składu ciała, sprawności fizycznej i zdolności poznawczych dla grupy kontrolnej i badanej, dla kobiet i mężczyzn, w pierwszym i drugim pomiarze. Analizuje się także zależności pomiędzy badanymi zmiennymi w grupie kontrolnej i badanej. Oceniane są również różnice zmiennych

szkolnej pod wpływem ukierunkowanego procesu treningowego” przesłanego w formie tradycyjnej.

Układ pracy

Przedstawiona do recenzji praca Pani Magister Sylwii Pomianek pt. „**Ocena budowy somatycznej, sprawności i aktywności fizycznej oraz zdolności kognitywnych młodzieży szkolnej pod wpływem ukierunkowanego procesu treningowego**” liczy 89 stron, na których oprócz tekstu zamieszczono: 16 tabel i 1 rycinę. Składa się ze wstępu, sześciu głównych rozdziałów wraz z ich podrozdziałami. Pozostałą część stanowią: Piśmiennictwo, Test Sprawności ALPHA, Testy psychologiczne: Test D2-R, Kwestionariusz jakości snu, żywienia, aktywności fizycznej, Streszczenie, Abstract, Spis tabel, Spis rycin, Załącznik 1 - Zgoda Komisji Bioetycznej, Załącznik 2 – Oświadczenie.

Konstrukcja pracy, jej podział na rozdziały i podrozdziały jest typowa dla rozpraw doktorskich. Tytuł rozprawy sformułowany jest precyzyjnie i jednoznacznie. Tematyka dysertacji zrodziła się, jak przypuszczam, z troski Doktorantki o skuteczność procesu wychowania fizycznego funkcjonującego we współczesnej szkole. Pani Magister będąca nauczycielem wychowania fizycznego z wieloletnim stażem, a ponad to trenerem tenisa dostrzega potrzebę zreformowania dotychczasowego modelu realizacji zajęć wychowania fizycznego.

Wstęp stanowi krótkie wprowadzenie do problematyki pracy wyrażonej jej tytułem. Na jego zakończenie Autorka podkreśla potrzebę realizacji badań naukowych w celu pogłębiania wiedzy dotyczącej korzystnego wpływu systematycznej aktywności fizycznej, co może przyczynić się do opracowywania nowych standardów edukacyjnych.

Rozdział 1. Wprowadzenie teoretyczne – przegląd badań.

To treści stanowiące analizę literatury przedmiotu i ogólną charakterystykę problematyki badawczej. Jest swoistym kompendium wiedzy w temacie przedstawionym przez Autorkę na podstawie bardzo wnikliwego przeglądu dorobku badawczego autorstwa liczących się w kraju i za granicą przedstawicieli naukowego poznania problematyki zdrowia, aktywności i sprawności fizycznej, zdolności motorycznych i rozwoju kognitywnego.