

dr hab. Marcin Krawczyński, prof. AWFIS

Gdańsk, 15.11.2024.

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Recenzja

rozprawy doktorskiej

mgr Kirilla Ludanov pt. „*Sztuczne odwodnienie organizmu a funkcjonowanie psychofizjologiczne elitarnych zawodników trenujących zapasy*” (promotor: dr hab. Franciszek Makurat, prof. UG, promotor pomocniczy: dr Dagmara Budnik-Przybylska, Uniwersytet Gdański, Wydział Nauk Społecznych, Gdańsk 2024)

Sztuki walki uważane są za jedną z najstarszych i najpopularniejszych grup dyscyplin sportowych na świecie. Sporty walki oferują szeroki wachlarz korzyści, które wspierają rozwój fizyczny, psychiczny, społeczny, obronny, edukacyjny i kulturowy. Regularne uprawianie sportów walki może znacząco poprawić jakość życia i wspomóc wszechstronny rozwój osobisty. Jednak rozwój i odniesienie sukcesu sportowego wymagają wielu lat ciężkiej pracy. Sporty walki należą do dyscyplin sportowych, w których treningi rozpoczyna się w bardzo młodym wieku i kontynuuje swoją karierę przez wiele lat. Długoterminowe zaangażowanie, systematyczność i wytrwałość są niezbędne dla osiągnięcia sukcesu w tych dyscyplinach sportu. Odniesienie sukcesu wymaga nie tylko długoterminowego zaangażowania, ale także odpowiednich predyspozycji psychologicznych, do których m.in. zaliczyć należy pewność siebie, samodyscyplinę, umiejętność radzenia sobie ze stresem, koncentrację, determinację i motywację oraz odporność psychiczną. Tradycje i zainteresowanie sportami walki nie idą niestety w parze z ilością badań naukowych podejmujących te zagadnienia z perspektywy

psychologii sportu. Dlatego recenzent pozytywnie ocenia podjęcie przez Doktoranta aktualnego i oryginalnego problemu badawczego.

Przedstawiona do oceny rozprawa doktorska wpisuje się w pomysły badawcze, osadzone na styku psychologii, psychologii sportu, fizjologii i teorii sportu. Przedmiotem swych studiów uczynił Autor zmiany stanu psychofizjologicznego zapasników w warunkach sztucznego odwodnienia organizmu. Jest to temat nie tylko interesujący poznawczo, ale także istotny praktycznie. Scharakteryzowanie psychologicznych, fizjologicznych i sytuacyjnych uwarunkowań możliwości odwodnienia zawodników winno przyczynić się do podnoszenia efektywności działań sportowych w zapasach, gdzie zawody rozgrywane są w poszczególnych kategoriach wagowych. Jest to zamierzenie ambitne oraz posiada znaczny i znaczący wymiar aplikacyjny.

Praca liczy 292 numerowane strony. Składa się ze *Streszczenia*, *Abstract'u* (streszczenia w języku angielskim), *Wykazu skrótów warunkowych*, *Wstępu*, pięciu rozdziałów, *Bibliografii*, *Załączników*, *Spisu rysunków*, *Spisu tabel*, *Spisu wykresów*. Proporcje między częścią teoretyczną i badawczą są prawidłowe. Tytuł odpowiada treściom zawartym w dysertacji, chociaż można by go przeredagować. Tytuł można by skrócić (np. „*Sztuczne odwodnienie organizmu a funkcjonowanie psychofizjologiczne elitarnych zapasników*”).

Konstrukcja pracy i kolejność jej części jest typowa. Autor rozpoczyna od *Streszczenia* i *Abstract'u*. *Wstęp* jest typowym wprowadzeniem do całej pracy. W rozdziale pierwszym Autor dokonuje w krytycznej analizie dotychczasowego dorobku teoretycznego i empirycznego w pięciu obszarach badawczych odnoszących się do charakterystyk sztucznego odwodnienia (podrozdział 1), odchudzania w sportach walki (podrozdział 2), przygotowania psychologicznego u zapasników (podrozdział 3), stanu psychofizjologicznego zawodników podczas przechodzenia do wybranej kategorii wagowej ze szczególnym uwzględnieniem teorii Piotra Anochina (podrozdział 4) oraz charakterystyk zmienności rytmu serca u zapasników

(podrozdział 5). Autor porusza się dość swobodnie w literaturze przedmiotu (wiele pozycji bibliograficznych), chociaż nadal wyraźnie brak jest głębszego osadzenia prezentowanych informacji w literaturze z zakresu psychologii sportu.

W rozdziale drugim omówione zostały metodologiczne założenia badań własnych, metody i organizacja badań. Autor zajmuje się tematem istotnym w kontekście współczesnego sportu wyczynowego – sztucznym odwodnieniem organizmu. Problem ten jest szczególnie istotny w sportach walki, gdzie kategorie wagowe determinują rywalizację. Doktorant podkreśla, że mimo licznych badań nad wpływem redukcji masy ciała na parametry fizjologiczne i wydolność, brakuje kompleksowych analiz uwzględniających również aspekty psychologiczne i psychofizjologiczne. Autor stawia pytanie o to, jak sztuczne odwodnienie wpływa na funkcjonowanie psychiczne i fizjologiczne zawodników oraz jakie możliwe strategie optymalizacji tego problemu mogłyby zostać zaproponowane. Autor sformułował 7 pytań badawczych. W badaniach wzięła udział grupa 50 zapaśników podzielonych na dwie grupy: zawodników stosujących sztuczne odwodnienie (25 osób) oraz niestosujących tej metody (25 osób). Przeprowadzono liczne pomiary, obejmując m.in.: analizy składu ciała (z wykorzystaniem analizatorów TANITA i Omron), testy psychologiczne m.in. Test Lüschera, Test Matrycy Ravena czy Test „Samopoczucie, aktywność, nastrój”, pomiar zmienności rytmu serca w celu oceny stanu autonomicznego układu nerwowego. Do analizy wyników zastosowano metody statystyczne, w tym analiza czynnikowa i korelacyjna, wspierane przez oprogramowanie Statistica 10 oraz RStudio. W tej części zdaniem recenzenta należałoby wyodrębnić z *Organizacji badań* (i umieścić w Spisie treści) podrozdział *Charakterystyka badanych osób*.

W rozdziale trzecim zaprezentowane zostały wyniki badań własnych. Autor dowodzi, że sztuczne odwodnienie organizmu ma istotny wpływ na szereg parametrów psychofizjologicznych. Wskazuje m.in., że zawodnicy stosujący odwodnienie mają wyższy

poziom napięcia w autonomicznym układzie nerwowym, co prowadzi do zmniejszenia efektywności mechanizmów adaptacyjnych. Doktorant zaobserwował także negatywny wpływ odwodnienia na stan emocjonalny oraz zdolności poznawcze, choć w niektórych testach, takich jak Test Matryce Ravena, zawodnicy odwodnieni osiągalili lepsze wyniki. Także szybka utrata masy ciała prowadzi do spadku wydajności fizycznej oraz wzrostu napięcia nerwowo-psychicznego. Wyniki zaprezentowane zostały w sposób precyzyjny i czytelny, z wykorzystaniem tabel, wykresów oraz szczegółowych analiz statystycznych.

Rozdział 4 zatytułowany „*Sposoby optymalizacji stanu psychofizjologicznego elitarnych zapaśników w warunkach sztucznego odwodnienia organizmu*” koncentruje się na praktycznym zastosowaniu wyników badań w celu opracowania konkretnych strategii wspierających zawodników poddanych procesowi odwodnienia. Jego głównym celem jest zidentyfikowanie oraz wdrożenie rozwiązań, które zminimalizują negatywny wpływ szybkiej utraty masy ciała na funkcjonowanie psychofizjologiczne sportowców. Zdaniem recenzenta jest to najciekawszy fragment pracy. Rozdział ten stanowi najbardziej praktyczną część rozprawy, ponieważ dostarcza trenerom i zawodnikom konkretnych narzędzi do minimalizowania negatywnych skutków odwodnienia. Opracowane kryteria psychofizjologiczne oraz model optymalizacji redukcji masy ciała mają na celu wsparcie zawodników w osiąganiu maksymalnej wydajności przy jednoczesnym zachowaniu zdrowia. Autor podkreśla znaczenie indywidualizacji podejścia, łączenia strategii fizjologicznych z psychologicznymi oraz długofalowego planowania procesu redukcji wagi.

Rozdział 5 „Dyskusja i podsumowanie wyników badań” łączy w sobie refleksję naukową nad wynikami badań oraz ich praktyczne znaczenie. Autor analizuje uzyskane dane, porównując je z istniejącą literaturą oraz wskazując nowe kierunki badań i zastosowań. Dzięki interdyscyplinarnemu podejściu oraz praktycznym rekomendacjom, rozdział stanowi istotny

wkład w rozwój wiedzy o wpływie odwodnienia na organizm sportowca i sposobach jego minimalizowania.

Z obowiązku recenzenta muszę zwrócić jeszcze uwagę na niedociągnięcia natury edytorskiej. Strona językowa nadal pozostawia wiele do życzenia, a forma językowa rozprawy znacząco utrudnia zrozumienie tekstu.

W części dyskusyjnej chciałbym zwrócić jeszcze uwagę na ograniczoną liczbę uczestników badania. Chociaż dobór grupy badanej jest uzasadniony, większa liczba zawodników (np. z różnych kategorii wagowych) mogłaby pozwolić na bardziej uogólnione wnioski. Także koncentracja na krótkoterminowych skutkach odwodnienia (co jest uzasadnione) winna być w przyszłości rozszerzona o analizy długoterminowych skutków odwodnienia.

W podsumowaniu stwierdzam, że mimo uwag, ocenianą dysertację charakteryzuje prawidłowo uzasadniony problem badawczy, właściwy dobór metod badań, rzetelność analiz statystycznych, a obszerne ujęcie literatury przedmiotu pozwala na rzeczową i merytoryczną dyskusję wyników badań. Także formalne aspekty pracy, jak kolejność rozdziałów, kompletność tez zasługują na pozytywną opinię. Słabszą stroną recenzowanej pracy jest jej warstwa językowa. Do pozytywnych stron recenzowanej pracy zaliczyć także pragnę opracowane przez Doktoranta *Zalecenia praktyczne* (s. 221-223) wynikające z przeprowadzonych badań.

Stwierdzam, że przedłożona mi do oceny rozprawa doktorska p. mgr Kirilla Ludanova spełnia wymogi stawiane pracom przy ubieganiu się o nadanie stopnia doktora w dyscyplinie psychologia zgodnie z treścią Ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. z 2018 r. poz.1668 ze zm.). Wnoszę do Wysokiej Rady Dyscypliny Psychologia o przyjęcie pracy i dopuszczenie Kandydata do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

