

Oponentský posudek
Bakalářské práce Karla Fendricha

Pohybová aktivita a její vliv na zdraví (Sport versus zdraví)

Student zvolil aktuální téma, vzhledem k velkému rozšíření civilizačních chorob u stále mladšího obyvatelstva, problémů s pohybovým aparátem apod.

Student vychází z hypotézy, že zdraví je u většiny lidí nejdůležitější hodnotou. Tuto hypotézu dokládá výzkumem, při kterém použil dotazníkovou metodu. V práci student prezentuje sport a pohybové aktivity jako činnost zdraví prospěšnou, avšak za určitých podmínek. Tyto podmínky v práci postupně popisuje.

Práci začíná definicemi základních pojmů. Pokračuje rozdělením sportu, pohybových schopností, zabírá se věkovými a vývojovými zákonitostmi, kde se soustředí především na děti a mládež. Sportovní přípravě dětí věnuje samostatnou kapitolu „Obecné zásady sportovní přípravy dětí“, která je doplněna řadou příkladů z praxe autora. Velmi podrobně se věnuje doping, kde pokládám za stěžejní podkapitolu (vzhledem k tématu práce) „Zdravotní komplikace doping“. Student zařadil i kapitolu o zdravotní tělesné výchově, kde velmi pěkně uvádí prostředky zdravotní tělesné výchovy a dokresluje je konkrétními příklady, jak cvičit, zásadami cvičení a doporučeními.

K dílčím nedostatkům práce patří jistá nevyváženost kapitol, především v kapitole „Rozdělení pohybových aktivit“. Student v textu uvádí členění rychlostních a koordinačních schopností, u silových schopností toto členění chybí a rozdělení vytrvalostních schopností na aerobní a anaerobní je hodně zjednodušené. Vzhledem k tomu, že student v téže kapitole popisuje metody rozvoje těchto schopností, bylo by vhodné jejich dělení uvést. V kapitole „Věkové a vývojové zákonitosti“ je podrobně pojednáno především o období mládí, období stáří autor věnuje jen pár řádků. Zvážím-li, jak podrobně je pojednáno v práci například o doping, a to nejen z hlediska zdravotních dopadů, bylo by vhodné vzhledem k tématu práce zařadit i více informací o sportu ve stáří, neboť i ten má velký vliv na kvalitu života seniorů.

Student prokázal schopnost vyhledat a třídit informace, schopnost práce s odbornou literaturou, schopnost vyvozovat vlastní závěry a obecné informace doplňovat konkrétními příklady z praxe.

V případě úspěšné obhajoby doporučuji hodnotit

V Ústí nad Orlicí 1. 4. 2011

Mgr. Štěpánka Röslerová