

## Posudek vedoucího diplomové práce

*Autor: Bc. Jiří Voldán*

*Název: Vliv pohybové aktivity na poruchy posturální funkce u dětí*

*Vedoucí práce: PhDr. Jitka Vařeková, PhD.*

*Rozsah: 101 stran, 8 stran příloh*

*Literatura: 39 literárních odkazů*

### Obsah práce:

V teoretické části se diplomant zabývá problematikou držení těla u dětí školního věku. Uvádí základní fyziologické aspekty posturální funkce i její nejčastější poruchy, základní metody hodnocení držení těla a příklady jednoduchých vyrovnávacích cvičení.

Praktická část nabízí hodnocení posturální funkce u žáků 4., 7. a 9. tříd základní školy a porovnání získaných výsledků s údaji o míře pohybové aktivity.

### Dotazy k obhajobě:

Výsledky Vašeho výzkumu jasně poukazují na souvislost mezi nedostatečnou pohybovou aktivitou a zhoršením držení těla u současných školních dětí. Domníváte se, že v této oblasti dochází k postupnému zhoršování situace (tj. stále méně pohybové aktivity dětí)?

Jaké možnosti přispět k řešení této situace má škola?

### Hodnocení:

Autor Jiří Voldán pracuje jako učitel tělesné výchovy na základní škole v Českých Budějovicích a z toho důvodu zaměřil svoji diplomovou práci na velice aktuální téma u školních dětí: nedostatek pohybu a jeho vztah k držení těla.

Diplomant zpracovával své téma samostatně, což bylo z části dáno i tím, že jako student kombinovaného studia měl jen málo příležitostí osobních konzultací.

Teoretická část práce byla původně zpracovaná ze starší literatury ze 70. let, ale po připomínkování se podařilo na mnoha místech doplnit citace čerstvější. Přesto někde zůstaly neideální zastaralé výrazy („u starců je pohyblivost minimální“ dle Srdečného – s. 22, „povadlé držení hlavy“ dle Berdychové - s. 24) a drobné formální chyby. Zpracování teoretické rešeršní části bylo pro diplomanta, jakožto studenta kombinovaného studia, náročné, ale finalizaci věnoval velké úsilí.

Ve výzkumné části je zpracováno zajímavé šetření na poměrně velkém vzorku 135 žáků základní školy. U těchto dětí bylo hodnoceno držení těla metodou Jaroše a Lomíčka dvěma nezávislými testujícími a zároveň dotazníkem zjišťovány údaje o pohybové aktivitě. Výzkum přinesl řadu zajímavých závěrů. Např.:

- Ve čtvrté třídě u má 90 % sportujících dětí dobré držení těla. Ze skupiny nespportujících pak pouhých 44 %. Organizované pohybové aktivitě nad 2 hodiny týdně se věnuje 41 % dětí, 36 % se věnuje pohybové aktivitě do dvou hodin týdně a 23 % dětí nespportuje vůbec.
- V deváté třídě je patrné snížení pravidelné pohybové aktivity. Pravidelně více jak 2 hodiny týdně sportuje již jen 21 % dětí, méně jak dvě hodiny 26 % dětí a žádné mimoškolní pohybové aktivitě se nevěnuje 53 % dětí!

- Za vysoce alarmující považuji, jak dlouhou dobu každý den děti tráví u počítače a televize: 20 % dotazovaných více jak 5 hodin, 70 % obvykle 2 – 4 hodiny a 10 % 1 – 2 hodiny. Žádné z dětí neuvedlo údaj menší jak 1 hodinu. Údaje byly obdobné u dětí sportujících i nespportujících.

Výsledky výzkumného šetření považuji za velmi podnětné a diplomantovi bych doporučila uvažovat o jejich publikaci.

Souhrn:

Přes výše uvedené připomínky se domnívám, že diplomant Jiří Voldán splnil požadavky kladené na vypracování diplomové práce, a tímto ji doporučuji k obhajobě.

V Praze, 21. 4. 2015

PhDr. Jitka Vařeková, PhD.