

Posudek vedoucího diplomové práce

Autor: Bc. Pavla Vašková

Název: Vliv jógových dechových a relaxačních cvičení na vnímání stresu u žen pravidelně cvičících powerjógu

Vedoucí práce: PhDr. Jitka Vařeková, PhD.

Rozsah: 63 stran textu

Literatura: 40 literárních odkazů, 8 stran příloh

Obsah práce:

Autorka práce Bc. Pavla Vašková ve své diplomové práci zpracovává téma dechových a relaxačních cvičení v józe.

Teoretická část obsahuje úvod do uvedených témat. V praktické části je pak zpracované sledování vlivu jógových dechových a relaxačních cvičení u osmi probandek pravidelně navštěvujících lekce powerjógy.

Dotazy k obhajobě:

1) Na straně 59 uvádíte, že „některé tělesné reakce lze zmírnit zvědomením dýchání, které myslí a tělu pomůže přerušit stresový cyklus“. Co tím máte na mysli?

2) Ve Vaší práci jste opakovala po skupinových lekcích powerjógy Vámi sestavený sled jógových dechových a relaxačních cvičení. Odborníci se neshodují, zda pokud se opakuje přesně stejně vedené cvičení, tak to přispívá k prohloubení účinků cvičení (vzniká zkušenost a praxe) či naopak snížení účinků v důsledku toho, že stejné činnosti je obtížnější věnovat plnou pozornost. Jaký je Váš názor?

Hodnocení:

Diplomantka Bc. Pavla Vašková si téma své diplomové práce vybrala samostatně, přičemž při výběru vycházela z vlastní zkušenosti s jógou. Jako zkoumaný faktor zvolila jógou inspirovaná cvičení zaměřená na dýchání a relaxaci.

V teoretické části jsou zpracována obě témata dechová cvičení i relaxace, bohužel struktura obsahu je neřadí na stejnou úroveň a nenabízí k nim obdobný sled subkapitol (popis, účinky), jak by se očekávalo. Na straně 26 tak je kapitola zaměřená na zkoumání efektu dechových i relaxačních cvičení, i když samotné téma relaxace je až na straně 35. Výsledky vědeckých studií nejsou ideálně strukturovány podle témat. Citace prací jsou v pořádku, nicméně v diplomové práci by bylo žádoucí vyváženější zpracování tématu. Diplomantka volila především práce z oblasti jógy a nebylo pro ni snadné zaujmout odborný odstup a vyváženě zhodnotit popisovaná cvičení. Pochválit je možné vložení vlastních fotografií, které práci dělají názornější a čtivější. Z práce je patrný aktivní zájem diplomantky o téma a osobní zkušenost s aktivním cvičením zkoumaných postupů, což je jistě také chvályhodné.

V praktické části diplomantka jednoduše a přehledně zpracovala popis experimentu. Přestože jako mimopražská studentka kombinovaného studia měla jen málo možností ke konzultacím, snažila se postavit projekt s dobrou metodologií a k ověření výzkumných tezí hledala kvalitní a přitom dostupné metody sběru dat.

Metodologie splňuje základní požadavky na diplomovou práci. Výsledky jsou zajímavé a přínosné.

Souhrn:

Autorka diplomové práce Bc. Pavla Vašková projekt zpracovala samostatně a podle možností konzultovala. Přes uvedené připomínky se domnívám, že práce splňuje požadavky kladené na vypracování diplomové práce, a proto ji doporučuji k obhajobě.

V Praze, 1. 9. 2016

PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.