

POSUDEK VEDOUcíHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno vedoucího:

PhDr. Klára Daďová, Ph.D.

Jméno studenta:

Barbora Poulová

Název bakalářské práce:

Vliv tříměsíčního cvičebního programu Spirální stabilizace páteře (SM systém) na funkci spirálních svalových řetězců u seniorů

Cíl práce:

Cílem práce bylo vyhodnotit efekt tříměsíčního cvičení metodou dle dr. Smíška u skupiny seniorů. Autorka také hodnotila přínos a využitelnost funkčních testů spirálních svalových řetězců.

1. Náročnost tématu na:	průměrné	nadprůměrné
* teoretické znalosti	X	
* vstupní údaje a jejich zpracování	X	
* použité metody	X	

2. Kritéria hodnocení práce:	stupeň hodnocení			
	výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
stupeň splnění cíle práce	X			
logická stavba práce	X			
práce s literaturou včetně citací			X	
adekvátnost použitých metod		X		
úprava práce (text, grafy, tabulky)	X			
stylistická úroveň a gramatika		X		
kvalita diskuse		X		

3. Využitelnost výsledků práce v praxi:	průměrná	nadprůměrná
---	----------	-------------

4. Připomínky a otázky k event. zodpovězení při obhajobě:

Předložená práce se zabývá zlepšením funkce pohybového aparátu u seniorů, a to s využitím jedné ze známých cvičebních metod. Vzhledem k oslabení a onemocnění pohybového aparátu u jedinců seniorského věku a vysoké potřebě jak prevence, tak terapie, se jedná o velmi důležité téma. Práce má 63 stran a tři přílohy. Obsahuje všechny náležitosti (včetně souhlasu etické komise) a má i solidní úpravu. V teoretické části se podrobně věnuje problematice svalových dysbalancí a také metodě Spirální stabilizace neboli SM systém. Literárních zdrojů je 37, což je z hlediska bakalářské práce dostatek, nicméně s ohledem na to, že se jedná o problematiku v literatuře hojně zpracovávanou, jistě by se našlo více zdrojů časopiseckých a také recentnějších. Výzkumná část je zpracována jako skupinový pretest-posttest na 7 jedincích. Počet probandů je nízký (což autorka nemohla zcela ovlivnit) a proto jsou data zpracována formou tabulky a jednotlivých kasuistik. Je škoda, že autorka nezvolila kromě metody funkčních testů dle Smíška ještě nějaký další jednoduchý test z oblasti ZTV, který by mohl poukázat na zlepšení posturální funkce. Autorka pracovala velmi samostatně, konzultovala zejména ve fázích finálního zpracování dat. Bakalářská práce splňuje požadavky, drobné chyby lze vyřešit formou Errat. Práci doporučuji k obhajobě.

Otázka k obhajobě: Jaké může mít metoda SM systém výhody a jaké nevýhody? Existují jedinci, u nichž ji nelze aplikovat? Pokud by pacient neměl speciální lano, lze tuto pomůcku nahradit něčím jiným?

5. Doporučení práce k obhajobě:

ANO

NE

6. Navržený klasifikační stupeň

výborně - velmi dobře

Datum: 27.4.2018

Podpis vedoucího BP