

## Posudek vedoucího bakalářské práce

*Autor: Jaroslav Tomek*

*Název: Vliv zdravotně tělovýchovného programu na držení těla u seniorů*

*Vedoucí práce: PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.*

*Rozsah: 56 stran*

*Literatura: 34 literárních odkazů, 13 internetových zdrojů, 18 stran příloh*

### Obsah práce:

Úvodní teoretická část je věnovaná tématu funkčních poruch pohybového systému a možnostem jejich ovlivnění (zejména skrze jógu a Feldenkraisovu metodu) a diagnostiky (testy postury dle Kleina, Thomase a Mayera, Cramptona a Matthiase).

Praktická část popisuje realizaci intervence v podobě 8 cvičebních jednotek s inspirací jógy a Feldenkraisovy metody u skupiny žen seniorského věku a zjišťování jejího efektu na držení těla.

### Dotaz k obhajobě:

- 1) V diskuzi (s. 49) uvádíte, že pro ověření efektu zdravotně tělovýchovného programu by v budoucnu bylo vhodnější věnovat více pozornosti výběru metod testování, aby výsledky byly objektivnější. Uvažoval jste o nějakých konkrétních metodách?

### Hodnocení:

Student Jaroslav Tomek si samostatně vybral téma své práce v oblasti zdravotní tělesné výchovy. Na téma se podrobně připravil a rozsáhle ho konzultoval s celou řadou odborníků na fakultě i v praxi.

Finální připravený zdravotně tělovýchovný program vycházel především z Feldenkraisovy metody a jógy, dvou systémů, které mají společnou uvědomělou práci s tělem. To považuji za cenné a hodné zkoumání.

Projekt zcela odpovídá požadavkům kladeným na bakalářskou práci. Je zpracován úsporně, nicméně obsahuje všechny podstatné části a splňuje formální požadavky.

V teoretické části i zbytku práce jsou řádně citovány odborné publikace. Jejich počet i výběr je adekvátní. Stylistika i gramatika jsou na velmi dobré úrovni.

Praktická část je řádně a přehledně členěna. Jednotlivé kapitoly obsahují všechny podstatné informace.

Spolupráce se studentem Jaroslavem Tomkem byla velmi dobrá, a to nejen v rámci samotného projektu, ale i při zcela mimořádném zapojení studenta do aktivit fakulty a oboru.

Zpracováním bakalářské práce student prokázal schopnost odborné téma uchopit, pracovat s literaturou i konzultovat s odborníky, postavit projekt zahrnující intervenci a ověření jejího efektu, vše v praxi domluvit a zrealizovat.

Věřím, že taková bakalářská práce je dobrým východiskem pro práci diplomovou, kde bude možné získané zkušenosti dále uplatnit a rozvinout.

### Souhrn:

Práce studenta Jaroslava Tomka splňuje požadavky kladené na vypracování bakalářské práce, a proto ji doporučuji k obhajobě.

V Praze, 11. 4. 2018

PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.