

OPONENTSKÝ POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Název práce: Vliv tělovýchovného programu na držení těla u seniorů

Autor: Jaroslav Tomek

Oponent: PaedDr. Květa Prajerová, CSc.

Struktura práce:

Předložená bakalářská práce má běžné členění i rozsah. Je sepsána celkem na 56 stranách s použitím 34 literárních a 13 internetových zdrojů. Práce je doplněna o 19 stran příloh.

Cíle výzkumu:

Cíle jsou stanoveny přesně, stručně a srozumitelně. Jen bych vytkla nesrovnalost - na str. 36, 3.ř. je uvedeno, že sledování účinnosti proběhlo na 8 ženách a na str. 37, 6 ř. v charakteristice souboru a dále je uváděno 6 žen.

Výzkumné otázky:

Opět musím konstatovat, že výzkumné otázky jsou stanoveny přesně, stručně, výstižně. Ale pokud si zvolím za jednu z výzkumných otázek prokázání vlivu pohybové intervence na svalovou dysbalanci v oblasti krční páteře, tak ve výsledkové části by měly být uvedeny i výsledky hodnocení krční páteře (ne pouze výsledky celkového hodnocení držení těla).

Charakteristika souboru:

Tuto kapitulu považuji za zbytečně rozsáhlou, ztrácí se přehlednost. Navíc by zde měla být uvedena pouze charakteristika souboru. Pocity probandek po ukončení intervenčního programu, včetně porovnávání s odbornou literaturou, do charakteristiky souboru nepatří.

Metodologie:

Použité metody v práci jsou konkrétně a přehledně popsány. Domnívám se však, že sledování změn v držení těla u seniorek ve věku mezi 68 a 83 roky během 8 týdenní intervence ve skupinovém cvičení, s četností 1 cvičení týdně, nepovažuji za zcela šťastné pojetí práce. (Moje osobní zkušenost se seniory je, že tak snadno změnit stereotyp držení těla u osob průměrného věku 75,2 let za 8 skupinových cvičení, je téměř nemožné).

Výsledky:

Za nejzajímavější přínos práce považuji rozdílnost ve výsledcích jednotlivých testů, ačkoliv všechny testy byly zaměřeny na zjišťování správného držení těla, (hodnocení aspektů dle Kleina, Thomase a Mayera – zlepšeno 4/6 probandů, Cramptonovy testy – zlepšen 1/6 a bodového hodnocení dle Mathiase zlepšeno 5/6 probandů). Výsledky přímého zhodnocení krční páteře mě stále chybí, tak aby bylo možno odpovědět na 1. výzkumnou otázku, (připomínka již viz výše).

Diskuse:

V této kapitole jsou dosažené výsledky konfrontovány s jinými autory, což hodnotím velmi kladně. Postrádám však, jak dlouhá a častá byla intervence, jaký byl věk u probandů porovnávaných skupin, abychom věděli, zda porovnáváme srovnatelné.

Po formální stránce bakalářské práce bych jen vytkla, na str. 15. u obr. č.1 není uveden odkaz na zdroj. V případě přílohy č.5 – příklady cviků, vzhledem k tomu, o jaký typ práce se jedná, bych očekávala formální stránku na výrazně vyšší úrovni.

Odevzdaná bakalářská práce Jaroslava Tomka je celkově velmi pečlivě a přehledně zpracovaná. Pěkná je stylistická skladba vět. Práce splňuje svým obsahem i rozsahem požadavky kladené na bakalářskou práci. Přes výše uvedené nedostatky doporučuji práci k obhajobě.

Celkové hodnocení: upřesním dle průběhu obhajoby.

Otázky k obhajobě:

- 1) Myslíte si, že pouze tak jednoduché nákresy, viz příloha na str.62 až 66, mohou být podkladem pro správné provádění cviků při případném opakování výzkumu ?
- 2) Nebylo možné sledovaným ženám po sledované období zadat tzv. domácí cvičení?
- 3) Co byste nyní, na základě současných zkušeností, řešil ve své bakalářské práci jinak?