

POSUDEK OPONENTA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno oponenta práce:

Mgr. Michaela Stupková

Jméno diplomanta:

Bc. Pavlína Hloušková

Název diplomové práce:

Pedagogika jógy vzhledem ke zdraví populace se zaměřením na rotační polohy a její přínos pro fyzioterapii.

Cíl práce:

Cílem práce je shrnout poznatky o vlivu jógy na pohybový aparát, popsat vybrané jógové polohy a zhodnotit diskrepanci mezi teorií a praxí.

1. Rozsah:

* stran textu	93
* literárních pramenů (cizojazyčných)	60 (z toho 21 cizojazyčných)
* tabulky, grafy, přílohy	22 tabulek, 23 obrázků, 2 přílohy

2. Náročnost tématu na:

	nadprůměrné	průměrné	podprůměrné
* teoretické znalosti		x	
* vstupní údaje a jejich zpracování		x	
* použité metody		x	

3. Kritéria hodnocení práce:

	stupeň hodnocení			
	výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
stupeň splnění cíle práce	x			
<i>Cíle práce byly splněny.</i>				
hloubka provedené analýzy ve vztahu k tématu		x		
<i>V teoretické části studentka popsal biomechaniku a kineziologii páteře, jógové polohy jsou popsány velmi detailně, včetně kontraindikací a možných variant polohy. Vzhledem k tomu, že jóga je aktivní cvičení, které klade důraz na vnímání těla, postrádám zde pojednání o vlivu propriocepce a řízení pohybu na jeho kvalitu.</i>				
logická stavba práce	x			
<i>Práce vyhovuje požadavkům na ni kladeným. Oceňuji kvalitní diskusi a kritický pohled na cvičení v praxi.</i>				
práce s literaturou včetně citací		x		
<i>Diplomantka čerpala pro rešerši a závěrečnou diskusi z dostatečného množství studií. Je však škoda, že nekonfrontovala více jednotlivé pozice jógy a jejich efekt s moderními poznatky o pohybu. K popisu efektu jednotlivých cviků mohly být využity odbornější termíny.</i>				
adekvátnost použitých metod		x		
<i>Volby metod byly vzhledem k obtížnosti tématu na zpracování zvoleny adekvátně.</i>				
úprava práce (text, grafy, tabulky)	x			
<i>Práce po formální stránce vyhovuje požadavkům na ni kladeným. Autorce se podařilo zpracovat výsledky přehledně do tabulek, i přesto, že jsou převážně kvalitativního charakteru.</i>				
stylistická úroveň	x			
<i>Autorka se vyjadřuje srozumitelně, práce je čtivá. Text obsahuje jen drobné chyby.</i>				

4. Využitelnost výsledků práce v praxi:

nadprůměrná průměrná podprůměrná

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

otázky: 1. V práci uvádíte, že jógová cvičení pozitivně ovlivňují psychosomatická onemocnění. Mohla byste spekulovat o tom, jak k tomu dochází a kterým parametrům jógového cvičení byste připisovala největší podíl? 2.

Rozdělení cvičení na torzní a rotační není zcela jasně definováno. Mohla byste uvést rozdíl mezi nimi? 3. Součástí jednotlivých ásán je i dýchání, které není ve vaší práci specifikováno. Je využíváno korigovaného dechu nebo pouze přirozeného? 4. V diskusi zcela správně odsuzujete využití "dopomoci" druhé osoby ke zvýšení rozsahu pohybu. V čem je v tomto ohledu lepší aktivní zaujetí polohy?

6. Doporučení práce k obhajobě:

ANO

NE

7. Navržený klasifikační stupeň

velmi dobře

dle obhajoby práce

17.5.2018

Mgr. Michaela Stupková

