

Oponentský posudek diplomové práce

Diplomant: **Bc. Veronika Vysoudilová**
Vedoucí práce: PhDr. Jitka Malá, Ph.D.
Oponent: MUDr. David Pánek, Ph.D.

Předložená diplomová práce na téma „**Pedagogika předklonových jógových poloh ve vztahu ke zdraví veřejnosti**“ je zpracována za použití 45 citovaných pramenů na 100 stranách textu a 3 stranách příloh.

Práce je systematicky, v souladu s požadavky na diplomové práce, členěna do 6 kapitol. Cílem této práce je zmapovat běžně prováděnou pedagogiku vybraných předklonových asán a zjistit, jaký je brán zřetel na zdravotní omezení klienta a jaký vliv má na celkovou kvalitu výuky vzdělání lektora. Výzkumu se zúčastnilo 20 lektorů jógy.

V kapitole *Teoretická východiska práce* se autorka na 23 stranách věnuje obecné kinesiologii páteře a hlubokému stabilizačnímu systému a následně pokračuje v základní teorii jógy. Popisy jednotlivých jógových pozic jsou srovnávány mezi 3 autory, ze kterých autorka vychází v celé práci. V kapitole *Vliv jógy na zdraví jedince* se zabývá některými zahraničními studiemi, ale určitě by byla vhodná větší rešerše, což se nakonec projevuje i v poměrně malém počtu citovaných autorů. Celkově je však kapitola napsaná přehledně a jednotlivé jógové pozice a jejich využití v praxi je srozumitelné a souhrnné.

V *praktické části* se autorka zabývá vlastním experimentem, kde studuje jogová cvičení u 20 lektorů jógy v Praze. Bohužel přesný počet sledovaných probandů je patrný až z výsledných tabulek. V použitých metodách nepopisuje otázky ani způsob zjišťování zdravotního stavu u účastníků jógových lekcí. Po kapitole *Analýza dat* se v práci objevuje 33 stran tabulek bez většího doprovodného textu. Kapitola *Výsledky* začíná diskusí nad hypotézami, které patří do diskuse. Chybí zde přehledný souhrn výsledků celého experimentu. V *Diskusi* jsou diskutovány pouze výše uvedené 3 „tradiční“ autoři, chybí hlubší korelace s dalšími autory.

Autorka však celkově prokázala, že je schopna využít praktických i teoretických dovedností a znalostí, a tyto aplikovat při experimentální práci.

K diplomové práci mám následující připomínky a dotazy:

1. Kolik lekcí jógy jste u jednotlivých lektorů navštívila?
2. Jakým způsobem jste posuzovala kvalitu provedené pozice a jaké vzdělání v oblasti jógy máte Vy?
3. Jakým způsobem byla hodnocena otázka aktuálního zdravotního stavu a omezení klienta u jednotlivých lektorů?
4. Jak byste mohla definovat jógu v podobě, ve které jste ji viděla na navštívených otevřených lekcích?

Závěr:

Diplomová práce **Bc. Veronika Vysoudilová** splňuje požadavky, které jsou kladeny na magisterské diplomové práce, a proto **doporučuji** její práci komisi pro SZK k obhajobě a hodnotím stupněm **velmi dobře**.

V Praze 20.5.2017

MUDr. David Pánek, Ph.D.
Katedra fyzioterapie UK FTVS