

POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor: Tereza Šamánková

Oponent : Mgr. Kateřina Kolbová

Název práce: Zdravotně orientovaná a kompenzační cvičení pro osoby se sedavým způsobem zaměstnání

Cíl práce:

Deskripce zdravotních problémů souvisejících se sedavým zaměstnáním a návrhout způsoby řešení pomocí vytvořeného souboru cvičení

Studentka se v práci zabývá vlivem nevhodného životního stylu na pohybový aparát jedince. Svou pozornost zaměřila na osoby se sedavým způsobem zaměstnání. Uvědomuje si význam a vliv vhodně zvolených, pravidelných pohybových činností na zdraví člověka. Práce obsahuje 52 stran textu a 39 stran příloh obsahujících vyhodnocení dotazníku pomocí tabulek, dále tabulky s výsledky hodnocení držení těla a vytvořený soubor specifických cvičení vedoucích k prevenci či odstranění svalových dysbalancí vzniklých jednostranným zatěžováním pohybového aparátu. Soubor cvičení je opatřen fotodokumentací, obrázky však nejsou číslovány. Pro čtenáře je velmi chaotické číslování příloh. Text je zpracován přehledně a jednotlivé kapitoly na sebe logicky navazují. Ke zpracování teoretických východisek využila studentka celkem 21 literárních zdrojů včetně elektronických. Prokázala schopnost pracovat s odborným textem. Při citaci v textu i v seznamu literárních zdrojů se jí však nepodařilo dodržet citační normu. Text je psán formou první osoby, což může snížit dojem nadhledu nad danou problematikou. Cíl i dílčí úkoly práce byly splněny. Studentka si stanovila 6 pracovních hypotéz. Jejich formulace je jasná a logická vzhledem ke stanoveným problémovým otázkám. Vhodně zvolila metody vedoucí ke zpracování výsledků práce. Doporučila bych je však podrobněji popsat v kapitole Metodika - popis některých metod a technik vedoucích ke zpracování výsledků zde chybí, i když jejich využití v práci najdeme. Výsledky jsou zpracovány přehledně a vhodně komentovány. Kladně hodnotím zpracování výsledků pomocí grafické komparace. Práce, co do rozsahu, jazykového i formálního zpracování odpovídá nárokům kladeným na tento typ práce. Práce by mohla po určitých úpravách pomoci při tvorbě nejen všestranně, ale i cíleně zaměřených cvičebních programů. Orientovaných zdravotně, výkonově či profesně.

Práci doporučuji k obhajobě

V Praze dne 14.5. 2018

Otázky k obhajobě:

- 1) Proč jste zvolila dvě varianty dotazníku pro skupinu A a pro skupinu B?
- 2) Charakterizujte obecné zásady tvorby pohybového programu?
- 3) Proč si myslíte, že v hodnocení kvality držení těla pomocí Vámi vybraných testů byly výsledky u obou skupin velmi podobné?

