

POSUDEK OPONENTA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno oponenta práce:

Mgr. Michaela Stupková

Jméno diplomanta:

Bc. Zdeňka Hynková

Název diplomové práce:

Pedagogika jógy vzhledem ke zdraví populace se zaměřením na obrácené polohy a jejich přínos pro fyzioterapii

Cíl práce:

Cílem práce je rešeršní zpracování pedagogiky vybraných obrácených pozic (Śírśāsana, Sarvángāsana, Prasárita Pádottánāsana) a následné zhodnocení jejich přínosu pro fyzioterapii. Dále pak zjistit úroveň pedagogiky aplikované jógy ve vybraných pohybových centrech Prahy a Hradce Králové ve vztahu ke zdraví veřejnosti.

1. Rozsah:

* stran textu	59
* literárních pramenů (cizojazyčných)	63 (z toho 27 cizojazyčných)
* tabulky, grafy, přílohy	35 obrázků, 43 tabulek, 4 grafy, 5 příloh

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 studentka splnila, z hodnocení lektorů, však vyplývají určité nejasnosti (viz připomínky)</i>				
hloubka provedené analýzy ve vztahu k tématu		x		
<i>Práce je velmi dobře teoreticky podložena. Pečlivě jsou zpracovány především jednotlivé jógové pozice i jejich zaujetí, očekávala bych však hlubší propojení mezi kineziologií a samotným popisem poloh.</i>				
logická stavba práce		x		
<i>Stavba práce plně odpovídá požadavkům na DP jak v teoretické tak praktické části.</i>				
práce s literaturou včetně citací		x		
<i>V práci je použito více ústních sdělení, pravděpodobně v důsledku dostatečného množství odborné literatury, týkající se daného tématu. Nepodařilo se mi rovněž dohledat publikaci Bavlíškové uvedenou v literárních zdrojích.</i>				
adekvátnost použitých metod		x		
<i>Studenta zvolila adekvátně ústní pohovor s jednotlivými lektory jógy a vlastní pozorování. Z uvedených výsledků práce nicméně nevyplývá, zda v případě nedostatečné nebo chybějící instrukce k provedení nemohla být tato uskutečněna již v minulých lekcích a tudíž znovu neopakována.</i>				
úprava práce (text, grafy, tabulky)		x		
<i>Práce je zpracována přehledně, musím ale vytknout formální nedostatky jako je změna velikosti a typu písma v obsahu, seznamu příloh a dalších v závěru práce.</i>				
stylistická úroveň		x		
<i>Práce je psána srozumitelně, autorka však zřejmě z důvodu zachování přesnosti citovaného zdroje, užívá velmi neoborné výrazy (např. "...oslovení svalů...", "...má blahodárný vliv...", apod.)</i>				

4. Využitelnost výsledků práce v praxi:

nadprůměrná průměrná podprůměrná

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

připomínky: Z teoretických východisek práce nevyplývá zcela jasné, proč se autorka věnovala výhradně páteři a

např. pletence ramenní, které jsou při obrácených pozicích rovněž významně zatíženy.

Otázky: 1. Proč jste některé lekce navštěvovala opakovaně (až 3x)? 2. Je možné, že instruktor správně instruoval klienty v předchozích lekcích a v rámci lekce jste navštívila, již tuto informaci neopakoval? 3. V diskusi spekulujete o tom, proč někteří lektori obrácené pozice necvičí, i přesto, že mají jen málo kontraindikací. Je možné, že v současné době, kdy na lekce může přijít kdokoliv a tedy i klient s výraznou svalovou dysbalancí v oblasti C páteře, může dojít k "poškození" takového klienta? 4. ve výsledcích vašeho výzkumu uvádíte, že se způsob zaujetí poloh výrazně liší u jednotlivých lektorů. Byly lektori dotázáni na důvod volby určité varianty zaujetí pozice?

6. Doporučení práce k obhajobě:

ANO

NE

7. Navržený klasifikační stupeň

velmi dobře

11.9.2018

Mgr. Michaela Stupková

