

## Hodnocení diplomové práce

**Autor diplomové práce:** Michaela Seifrtová

**Název diplomové práce:** Význam pohybových aktivit u seniorů

**Vedoucí diplomové práce:** Dr.Markéta Hanáková

**Oponent diplomové práce:** PhDr.Marie Bezečná

Předložená práce vychází z integrálního pojetí člověka. Téma považuji za zajímavé a aktuální, zvláště pro naši stárnoucí společnost. V dnešní uspěchané době právě lidé pokročilého věku potřebují prožívat radost a naplnění života.

Cíl práce je jasně stanoven. Diplomová práce má logickou stavbu, téma je rozděleno do čtyř kapitol.

V první kapitole se autorka zamýšlí nad významem pohybu v životě člověka, v druhé části připomíná procesy stárnutí a jeho důsledky.

Třetí část je konkrétnější, zde ukazuje pozitivní působení pohybových aktivit ve stáří, a nakonec čtvrtá část je zaměřena na aktivní styl života seniorů.

Úprava celé diplomové práce je velmi dobrá, hodnotím kladně i zájem o zpracování tohoto nesnadného tématu.

Autorka pracovala s kvalitní literaturou, ukazuje též na nové, ještě ne příliš známé metody jako je např. metoda Feldenkraisova, o které se zmiňuje na str.75.

Předloženou práci hodnotím jako zdařilou a doporučuji ji k obhajobě.

*M. Hanáková*