

Příloha k protokolu o SZZ č.
Vysoká škola: Jihočeská univerzita
Katedra: tělesné výchovy a sportu
Odevzdání posudku: 20.05.2008

Diplomant: Tomáš Kolář
Fakulta: pedagogická
Aprobace: učitelství pro SŠ TV- Z
Recenzent diplomové práce: Mgr. Andrea
Syrovátková

POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE

Vliv cílené pohybové aktivity na utváření návyku správného držení těla (téma)

Diplomová práce posluchače Tomáše Koláře se zabývá problematikou vlivu cílené pohybové aktivity na utváření návyku správného držení těla u žáků 6. třídy základní školy v Českých Budějovicích. Magisterské práce má standardní členění – tedy část teoretickou, metodologickou a výzkumnou. Adekvátní část práce je věnována teoretickému zpracování ontogeneze lidské motoriky, pohybovému systému a jeho poruch ve smyslu svalových dysbalancí. Při rozboru svalových dysbalancí se autor zaměřil pouze na problematiku dolního zkříženého syndromu. Vzhledem k velmi obecnému zadání tématu diplomové práce, kde se autor chce pokusit ovlivnit celkové držení těla, bych považovala za vhodné zařadit do teoretické analýzy i svalové dysbalance v rámci horního zkříženého a vrstvového syndromu.

Poměrně rozsáhlá část je věnována hlubokému stabilizačnímu systému a jeho vlivu na správné držení těla. Pro předkládanou práci by bylo velmi přínosné, kdyby autor tuto problematiku zařadil i do části výzkumné a v rámci vytvořené cvičební jednotky se pokusil ovlivnit svalstvo hlubokého stabilizačního systému. V odborné literatuře je poukazováno na fakt, že bez ovlivnění funkce HSSP a při cvičení pouze povrchových svalů se bude prohlubovat dysbalance mezi povrchovými a hlubokými svaly.

Pro testování celkové zdatnosti byly použity testy – Ruffierův test, UNIFITTEST test . Dále autor otestoval oslabené břišní svaly a zkrácené vzpřimovače páteře. Test pro otestování břišních svalů neklade dostatečný důraz na vyloučení flexorů kyčle, které při jejich zkrácení a přetížení přebírají funkci ochablých břišních svalů. Proto bych doporučila další testy, které potvrdí či vyvrátí výsledky autorova testování. Jako velmi vhodné je užití Matthiasova testu pro hodnocení držení těla.

Výše zmíněné testy byly použity u experimentální skupiny 20 žáků 6. třídy základní školy, kterou autor porovnával s kontrolní skupinou stejného počtu žáků. U experimentální skupiny byla po dobu 6 týdnů (1/týden) zavedena autorem vytvořená cvičební jednotka do hodin TV, která měla ovlivnit správné držení těla. Kontrolní skupina se účastnila hodin TV. Prováděné pohybové aktivity této skupiny autor blíže nespecifikuje.

Výsledky byly formou grafů a procentuelního vyjádření vyhodnoceny v závěrečné části práce. V rámci diskuse jsou porovnány výsledky jednotlivých testů u experimentální a kontrolní skupiny.

K diplomové práci mám následující připomínky:

- neshodují se časové údaje (cvičební jednotku autor zavedl na 3 měsíce, testoval po 6 týdnech), tato neshoda se v práci několikrát opakuje
- anotace – nesprávné členění
- blíže bych specifikovala termín vzpřimovače páteře
- zařadila bych více testů na měření ochablých a zkrácených svalů (autor chce ovlivnit celkové držení těla, testovala bych svalové dysbalance v rámci vrstevného syndromu)
- str.15. nesprávný anatomický popis u flexorů kolenního kloubu
- dle mého názoru je doba 6 týdnů (1/týden) nedostatečná na posílení břišních svalů a protažení vzpřimovačů bederní páteře (možná pouze aktivizace svalů)

Otázky k obhajobě:

1. Jaké je využití této diplomové práce v praxi?
2. Zavedl jste Vámi vytvořenou cvičební jednotku do denního režimu testovaných žáků?

Předložená práce jak po obsahové, tak i po formální stránce splňuje podmínky které jsou kladeny na diplomovou práci a proto ji doporučuji k obhajobě.

Návrh na klasifikaci diplomové práce: **velmi dobře**

Mgr. Andrea Syrovátková, v.r.

.....
podpis recenzenta diplomové práce

V Českých Budějovicích dne 18. 5. 2008

Stupeň klasifikace:	Výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl
------------------------	---------	-------------	-------	-----------