

Příloha k protokolu o SZZ č. ....  
Vysoká škola: Pedagogická fakulta JU v Č.B.

Student: Petr Beníšek

Katedra: tělesné výchovy a sportu

Aprobace: TVS

Datum odevzdání posudku: 16. 5. 2009

Vedoucí bakalářské práce:  
PaedDr. Ludvík Michalov, odb.as.

## **POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

### **Výukový program sebeobrany**

Cílem bakalářské práce studenta Petra Beníška bylo navrhnout, aplikovat a ověřit výukový program sebeobrany určený pro muže i ženy od věku 15-ti let.

Práce se sestává ze 67 stránek textu, tabulek a grafů, včetně seznamu použité literatury. Práce je členěna na 7 kapitol a je doplněna 14 přílohami.

V úvodní části práce, v kapitole dvě, autor formuluje východiska práce cíle, úkoly a předpoklady zvládnutí programu sebeobrany, použité metody vztahující se k řešení problematice. Dále uvádí teoretická východiska a informace z poznatků různých bojových umění. Psychologické a právní aspekty sebeobrany, metodiku a podstatu v technice a taktice pohybových dovedností a celého systému sebeobrany.

Vlastní výzkumná část – kapitola tři, obsahuje charakteristiku souboru, vlastní výukový program sebeobrany, metodiku testování a metody zpracování. Základ pro ověření tvořila metoda vytvořené klasifikační normy vybraných úpolových dovedností, kde jsou hodnoceny 4 parametry pohybového projevu a v každém z nich pak použité hodnocení pětistupňovou škálou známek 1-5. Výzkumný soubor tvořila skupina 28 studentů Vyšší odborné školy zdravotní Bílá Vločka s.r.o. v Českých Budějovicích. Jednalo se o studenty třetího ročníku oboru záchranář. Skupina studentů zařazená do výukového programu sebeobrany se podrobila tříměsíčnímu intenzivnímu výcviku, který byl zaměřen na zvládnutí základních prvků, technik a taktických postupů v sebeobraně. Výukový program byl složen z celkového počtu 12 vyučovacích jednotek (viz příloha č.13), které byly praktikovány od konce října 2008 do konce ledna roku 2009. Závěrečná část této kapitoly končí nadbytečnou teorií statistického zpracování výsledků pomocí t-testu. Zvláště, když vlastně autor používá jen veličinu – aritmetický průměr z dosažených známek získaných jak z ověření jednotlivých dovedností probandů, tak i v celkovém porovnávání výsledků.

V následných kapitolách 4,5 jsou uvedeny výsledky a jejich diskuze. Autor ve svých výsledcích a závěrech na základě získaných poznatků uvádí, že jeho předpoklady i navržený program se ukazuje jako plně hodnotný a funkční. Z celkových výsledků vyplývá, že úspěšnost zvládnutí programu u zkoumaného souboru byla 86 % a 14 % nesplnilo, přičemž ženy byly v hodnocení na tom lépe než muži.

Práce je doplněna potřebnými daty, grafy, příklady tréninkových lekcí zaměřených na nácvik a osvojení predikovaných technik sebeobranu. V práci je řada formálních nedostatků, evidentně spjatá s časovou tísní jejího zpracování / viz: obsah-2.4.2.1. - nekoresponduje s textem ani stránkou č.31; editace na str.10,18,24,34,35,41, 55... nová stránka; překlepy viz: 31 pád vpřed –mae ukemi; používání transkripce pojmů – obsah-2.4.5.1. - dvojitý blok/ Džodan-kamae) – v textu pak str.37- Djodan (Jodan); str. 32 „ uširo ukemi a pak následně „ushiro ukemi“...

Bakalářská práce má nesporně praktický význam, prohlubuje teoreticko-praktické poznání pro výuku a aplikaci úpolové disciplíny sebeobrana. Ukazuje možnosti požití u nejširší veřejnosti ale také, jak k této disciplíně přistupovat při možném zařazení do škol v povinných formách výuky tělesné výchovy či ve využití v mimoškolních formách u mládeže a dospělých.

Posluchač Petr Beníšek i přes drobné formální nedostatky, zpracováním této problematiky projevils dostatečnou erudici v oboru. Práce vyhovuje požadavkům kladených na tento typ prací, proto ji doporučuji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

- Která východiska byla základem pro vámi navrhovaný obsah programu navrhovaného systému sebeobranu / jiný systém, osobní zkušenost.../?
- Můžete okomentovat statistickou tabulku na straně 10, kdy některé statistické hodnoty se zdají být laikovi příliš nízké / rvačky /
- Jaká kritéria byla základem pro stanovení klasifikační normy a známkování pohybových dovedností ve vybraných pohybových testech ze sebeobranu
- Celkové hodnocení úspěšnosti zvládnutí programu se pohybuje kolem průměrné známky 2,5. Dokonce ženy vykázaly lepší výsledky než muži. Můžete to blíže vysvětlit?

Návrh na klasifikaci diplomové práce: dobře

PaedDr. Ludvík Michalov, v.r.

.....

podpis vedoucího práce

V Českých Budějovicích dne : 16.5. 2009

Stupeň kvalifikace:	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl
---------------------	---------	-------------	-------	-----------