

Příloha k protokolu o SZZ č.

Diplomant: **Václav Beneš**

Vysoká škola: ***Pedagogická fakulta JU v Č. Budějovicích***

Katedra: ***výchovy ke zdraví***

Studijní obor: **výchova ke zdraví**

Datum odevzdání posudku: **19. 5. 2010**

Vedoucí bakalářské práce:  
***Mgr. Jan Schuster, Ph.D.***

## **POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

### **Fyziologické aspekty chůze a Nordic walking jako adekvátní pohybové aktivity.**

Předkládaná bakalářská práce je zaměřena na fyziologické změny v organismu vyvolané aplikací pravidelné pohybové zátěže. Jako adekvátní pohybová zátěž byla zvolena Severská chůze (NW). Záměr práce koreluje s aktuální společensko-zdravotní problematikou v oblasti prevence KVO a zvýšené tělesné hmotnosti u velké části populace. Důležitým záměrem práce bylo i na základě zjištěných údajů vytvořit modelový program pro výuku a následnou aplikaci NW.

V teoretické části autor zaměřuje na fyziologické aspekty aplikace vytrvalostní zátěže, metody rozvoje této pohybové schopnosti a techniku chůze a Severské chůze ve spojení s popisem anatomie nohy jako základního nástroje pro výkon těchto pohybových aktivit. Tato část práce je obsahově pestrá a přináší řadu podstatných informací k uvedenému tématu. Autor analyzuje dostupné zdroje a spojuje mezioborové informace do komplexního celku. Z formálního hlediska lze některé pasáže textu obtížně identifikovat (s. 8, 9, atd.). Není uspořádána forma citace (kombinace APA a ISO 690, s. 12/13). Tuto záležitost autor s postupem kompletace práce ustálil na ISO 690. Označení kapitol neodpovídá doporučeným standardům a následně ovlivňuje členění práce jako celku. tyto formální aspekty negativně ovlivňují jinak obsahově precizní část práce.

V praktické části si autorka stanovuje cíl práce a úkoly. Bohužel nestanovuje si odborné otázky, které sice při pozorné četbě vyvstávají z úkolů práce, ale tato varianta neodpovídá určeným standardům pro metodiku prací bakalářského typu. Z a propracovanou etapu této části práce lze považovat metodiku výzkumu. Autor podrobně, ale metodicky neuspořádaně formuluje průběh šetření, charakteristiku souboru a použité metody. Výsledky prezentuje pomocí grafů, které uvádějí hodnoty kontrolních měření srdeční frekvence jako z jednoho sledovaných aspektů. Vyšší vypovídající hodnotu lze ale nalézt u prezentace výsledků změn antropometrických a fyziologických ukazatelů (hmotnost, BMI, krevní tlak, AGI). Zjištěné výsledky zcela jednoznačně podporují teorii i praktické studie o vhodnosti aplikace NW jako vhodné pohybové aktivity s adekvátními účinky v prevenci

civilizačních chorob. V celkové koncepci práce je patrna jistá neuspořádanost. Předpokládané záměry mohly být realizačně více propracovány. Zjištěné výsledky potvrzují předpokládané aspekty, ale zasluhovaly by více pozornosti. Vysoce pozitivním aspektem práce je sestavení tréninkového programu a jeho následné aplikace a tedy i ověření v terénní praxi, na jejímž základě vznikl i edukační materiál, který je reálný výstupem do praxe s okamžitým použitím.

Práci doporučuji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

1. Jaké jsou zdravotní benefity chůze?
2. Porovnejte fyziologické aspekty chůze a NW.

Návrh na klasifikaci diplomové práce: velmi dobře

.....  
podpis vedoucího bakalářské práce

V Českých Budějovicích dne: 19. 5. 2010

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