

Příloha k protokolu o SZZ č. ....  
Vysoká škola: Jihočeská univerzita  
Pedagogická fakulta

Diplomant: Petra Planková

Katedra: Výchovy ke zdraví

Aprobace: Výchova ke zdraví

Datum odevzdání posudku: 17. 5. 2010

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

## **POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

### **Masáže proti bolestem zad - ověření sestaveného modelu v praxi**

Autorka se v práci zabývá tématem velice aktuálním - bolestí zad a možnostmi jejího odstraňování pomocí masáží a jednoduchých cviků. Všechny pojmy související s tématem uvádí do souvislostí, u sledovaného vzorku klientů předkládá i základní lékařskou diagnostiku, kterou získala spoluprací s MUDr. Evou Klimešovou.

V teoretické části diplomantka prokazuje znalost odborné literatury a schopnost kvalitně s ní pracovat. Jednotlivé kapitoly jsou přehledně a logicky zpracovány, vzájemně na sebe navazují a tvoří ucelený soubor poznatků českých i zahraničních autorů. V textu se vyskytuje minimum drobných gramatických chyb (s. 43, 74, 77 a 81), rovněž lze vytknout posunuté číslování stránek o jednu stranu (jednotně v celé práci) - Úvod by měl být stranou č. 9. Tento fakt však nijak nesnižuje obsahovou úroveň práce, považuji ho za formální nedostatek. Naopak za velmi pozitivní pokládám značné množství citovaných autorů a předložení samostatně zpracovaného modelu masáží proti bolestem zad, kterým autorka jasně prokázala svoji erudovanost a orientaci v problematice. V současné době se i v odborných publikacích můžeme setkat s přemírou různě aplikovaných hmatů, se směřováním lymfatických masáží a masáží odstraňujících únavu apod. Laik je zavalen informacemi, které při praktické aplikaci nemusí vždy prokázat pozitivní účinky. O to pozitivněji hodnotím předložený model, ve kterém jsou jednotlivé hmaty voleny v logické posloupnosti, splňují svůj účinek a nezasahují do oblasti fyzioterapeutických či jiných odborných procedur (tradiční thajské masáže, shiatzu, čínské masáže apod.). Uvedený model lze praktikovat se základními znalostmi anatomie, fyziologie, somatologie a regenerace. Součástí prezentovaného modelu je i soubor cviků působících proti bolestem zad, který velmi vhodně doplňuje a obohacuje zvolené téma.

V praktické části autorka správně stanovila cíl i úkoly práce a vymezila odborný problém (kapitola 3.3, s. 42), který pro lepší verifikaci rozčlenila do čtyřech subproblémů. Charakterizovala základní metody využití v práci (kapitola 4.1, s. 43), definovala soubor sledovaných klientů (kapitola 4.2, s. 45) a uvedla stručně organizaci vlastního praktického šetření (kapitola 4.3, s. 46).

Následuje prezentace sestaveného programu (model masáže a soubor cviků proti bolestem zad), každý hmat (cvik) je popsán a pro větší přehlednost i dokumentován formou obrázku. U sledovaných klientů autorka uvádí stručnou kazuistiku a kineziologické vyšetření. Ve výsledkové části (kapitola 5, s. 83) uvádí data zjištěná dotazníkovým šetřením, která vyhodnocuje jednoduchou statistickou metodou (percentuální vyjádření) a dokumentuje graficky. Ke zjištěným výsledkům též diskutuje. V této části bych poukázala na drobnou chybu - možná se jedná pouze o překlep - na straně 87 u otázky č. 5 (graf č. 6) součtem procent získáme hodnotu 100,1%.

V kapitole 5.2 (s. 98) diplomantka navazuje na předcházející diskusi a vyhodnocuje stanovené subproblémy. V závěru shrnuje aplikaci programu, jeho výsledky a stanovuje doporučení do praxe.

Předložená práce přes uvedené připomínky splňuje všechny požadavky kladené na bakalářskou práci, hodnotím ji velmi kladně a doporučuji k obhajobě.

výborně

Návrh na klasifikaci bakalářské práce: .....

Otázky k obhajobě:

1. Je možné se domnívat, že při delším časovém úseku aplikace modelu by došlo k výraznějším změnám (v pozitivním směru)?
2. Může obor Výchova ke zdraví ovlivnit sledovanou problematiku?

.....  
podpis vedoucího bakalářské práce

V Českých Budějovicích, dne 17. 5. 2010

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