

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

Katedra: výchovy ke zdraví Aprobace: výchova ke zdraví

Datum odevzdání posudku: 16. 5. 2010 Vedoucí bakalářské práce: doc.PaedDr. Milada Krejčí,CSc.

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Benefity a efekty jógové relaxace při různých druzích zdravotních potíží v období klimakteria

Předkládaná bakalářská práce posluchačky Hany Bierhanzlové je zaměřena na problematiku klimakteria a působení jógové relaxace v jejím průběhu. Tato problematika je v současné době velmi aktuální a v českých podmínkách opomíjená. Z hlediska obsahového je práce členěna vyváženě. Celá práce má 93 stran. Teoretická část obsahuje 29 stran, výzkumná 41 stran a přílohy 23 stran.

V teoretické části diplomové práce jsou zdařile analyzovány dostupné české a zahraniční vědecké zdroje informací včetně ontogenetických, psychických a sociálních konsekvencí klimakteria. Celá část je z hlediska úpravy textu zpracována pečlivě. Z hlediska obsahového u teoretické části mám připomínku, že abstrakt je příliš stručný a neobsahuje informaci o prokázaných výsledcích. Abstrakt v angličtině není navíc zarovnan do bloku. Ke kapitolám 2.2.1 – 2.2.3 měla být přidružena kapitola o současném životním stylu evropských žen ve středním a seniorském věku.

V metodologické a výzkumné části práce autorka uvádí výsledky, charakterizuje realizaci výzkumného záměru a výzkumný soubor. V metodologii práce mi chybí informace o zpracování výsledků, jejich kvantifikaci. Verifikace hypotéz je uvedena na stránce 63 a je provedena zdařile. Výsledky ukazují dvě zásadní skutečnosti. Jednak, že ženy zaznamenaly příval nové energie díky aplikacím jógové relaxace a zmírnění bolestí hlavy a problémů s usínáním. Cenný je i fakt, že tento typ cvičebního programu ženám vyhovuje, je pro ně zajímavý a chtěly by v něm pokračovat. Intervenční program, který je zařazen do příloh, je snadno použitelný v jakémkoliv edukačním prostředí. Je však nutná znalost jógových technik.

Závěrem konstatuji, že výsledky této práce jsou velmi důležité a inspirativní pro absolventy a studenty oboru výchova ke zdraví.

Předloženou bakalářskou práci posluchačky Hany Bierhanzlové považuji za velmi zdařilou a citlivě zpracovanou vzhledem k dané problematice a velmi ráda ji doporučuji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

1. Co vyjadřuje termín andropauza? Jaký má vztah k problematice Vaší práce?
2. Jak typické jsou pro období menopausy úzkostné stavy a jak v tomto ohledu vést relaxační cvičení?

Návrh na klasifikaci bakalářské práce:
výborně

.....
podpis vedoucí bakalářské práce

V Českých Budějovicích, dne 16. 5. 2010

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