

Příloha k protokolu o SZZ č.

Diplomant: Zuzana Nováková

Vysoká škola: Pedagogická fakulta Jihočeské University České Budějovice

Katedra: Tělesné výchovy a sportu

Aprobace: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Datum odevzdání posudku: 10.5.2010

Oponent: Mgr. Renata Malátová. Ph.D.

POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE

Vytvoření a ověření souboru vyrovnávacích cvičení při zvětšené bederní lordóze u dětí mladšího školního věku cvičících moderní gymnastiku

Diplomová práce posluchačky Zuzany Novákové o rozsahu 48 stran je zaměřena na zjištění výskytu zvětšené bederní lordózy u moderních gymnastek mladšího školního věku. Byl vytvořen a následně ověřen soubor vyrovnávacího cvičení, který se zaměřuje na kompenzaci daného oslabení.

V anotaci práce chybí stručná charakteristika výsledků experimentu a závěr.

Diplomantka nedodržela stanovenou strukturu diplomové práce. V úvodní části mimo úvodu definuje cíl diplomové práce a stanovuje hypotézy, které by měly být uvedeny v samostatné kapitole. Další kapitoly (Tělesný vývoj, Opěrná a pohybová soustava, Držení těla, Dýchání, Moderní gymnastika a zvětšená bederní lordóza) by měly být podkapitolami teoretického základu diplomové práce. Nedostatky shledávám v kapitole Materiál a metodika. Charakteristika souboru je nedostatečná. Diplomantka uvádí, že experimentální i kontrolní skupinu tvořily gymnastky mladšího školního věku, tedy ve věku 6 až 11 let. Vhodnější by bylo uvést průměrný věk, aby byla zajištěna shodnost skupin. Zcela chybí popis (metodika) realizace samotného výzkumu. Jsou zde používány zkratky, které nejsou vysvětleny. V podkapitole Metodika diplomantka popisuje použité metody testování, kde cituje zdroj a to nepřesně (není Kotlíková ale Botlíková), hodnocení testů neodpovídá údajům zdroje. Dále bych chtěla upozornit na velmi široký pojem „zádové svaly“. Test e) str. 34 podle studentky testuje „posílení zádových svalů“ bez bližšího vysvětlení. Uvedený test vyšetřuje stav svalů s tendencí k oslabení v oblasti hrudní páteře (konkrétně mezilopatkové svaly a vzpřimovače páteře v hrudní oblasti).

Do souboru vyrovnávacích cviků bylo vybráno 6 cviků, 3protahovací a 3posilovací. Podle mého názoru zejména posilovací cvičení bylo vybráno nevhodně. Jestliže budeme posilovat přímé břišní svaly tak, jak je to popsáno v diplomové práci, tak nevhodně zatěžujeme bederní část páteře. Navíc při hyperlordóze jsou primárně oslabené břišní svaly (nedostatečná přední stabilizace páteře) proto je nutné posilovat všechny břišní svaly, nejen přímý břišní sval. I další cvik d) str. 35 „Zádové svaly posilujeme, když v lehu na břiše

hmitáme trupem vzhůru“ je nevhodný, protože posilování mezilopatkových a zádových svalů v lehu na břicho v záklonu patří k nejnáročnějším cvičením, při nichž je nutné, aby cvičenci při záklonech trupu uměli vědomě fixovat pánev podsazení.

Následuje kapitola Výsledky experimentu, která je zpracována do tabulek a grafů. Postrádám zde porovnání kontrolní a experimentální skupiny, což je podstatou práce. **V diplomové práci není zpracována kapitola Diskuse, kde má studentka diskutovat výsledky výzkumu a konfrontovat je s odbornou literaturou.** Závěr práce je věnován popisu daného experimentu a stanoveným hypotézám.

V práci se vyskytují nepřesnosti v citování použité literatury (např. str. 26), u obrázků nejsou citované použité zdroje.

Přes uvedené nedostatky diplomovou práci posluchačky Zuzany Novákové doporučuji k obhajobě s doplňujícími otázkami:

- 1) Co je podstatou svalové dysbalance v oblasti pánve a dolní části trupu?
- 2) Jaká jsou nevhodná cvičení při zvětšené bederní lordóze a jaké didaktické pokyny je nutné dodržovat?

Návrh na klasifikaci diplomové práce: dobře

Mgr. Renata Malátová, Ph.D., v.r.
.....
podpis oponenta diplomové práce

V Českých Budějovicích dne 10.5.2010

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