

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

Diplomant: Věra Kaňkovská

Katedra: výchovy ke zdraví

Aprobace: výchova ke zdraví

Datum odevzdání posudku: 16.5. 2011

Vedoucí bakalářské práce: doc.PaedDr. Milada Krejčí,CSc.

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Analýza změn psychického stavu žen ve střední dospělosti v důsledku jógových dechových cvičení

Předkládaná bakalářská práce posluchačky Věry Kaňkovské je zaměřena na problematiku jógového tréninku u žen ve střední dospělosti. Tato problematika je v současné době vysoce aktuální vzhledem k náročnosti překryvu a propojování rolí ženy ve střední dospělosti (např. role matky, hospodyně, přitažlivé a věrné partnerky, pracovně úspěšné ženy, pečovatelky apod.) a v českých podmínkách opomíjená. Z hlediska obsahového je bakalářská práce členěna vyváženě a po stránce obsahové, metodologické a statistického zpracování dat, včetně grafického zpracování převyšuje nároky kladené na bakalářskou práci. Teoretická část obsahuje 40 stran, výzkumná 63 strany a přílohy 10 stran.

V teoretické části diplomové práce jsou zdařile analyzovány dostupné české a zahraniční vědecké zdroje informací včetně ontogenetických, psychických a sociálních konsekvencí jógy a tréninku pranjámičických technik u žen ve střední dospělosti. Celá část je z hlediska úpravy textu zpracována pečlivě. Formální nedostatky se v předložené práci nevyskytují.

V metodologické a výzkumné části práce autorka uvádí výsledky výzkumného šetření, intervenčního působení a verifikaci hypotéz. Statistické zpracování dat je pečlivé včetně použití t-testu, což není běžný standard u bakalářské práce. Je zde také charakterizována metodologie a realizace výzkumného záměru a výzkumný soubor. Zpracování výsledků do grafů je výborné, pečlivé, pro čtenáře názorné a vypovídající. Výsledky vypovídají o signifikantním poklesu úzkosti u zkoumaných probandek a o významném vlivu jógových dechových cvičení na psychosomatický stav žen. Zlepšily svou úroveň koncentrace a sebedůvěry prostřednictvím aplikovaného jógového intervenčního programu. Intervenční program, který byl ověřen, může být použit v jakémkoliv edukačním prostředí, je však nutná znalost jógových technik.

Závěrem konstatuji, že výsledky této práce jsou velmi důležité a inspirativní pro praxi absolventů oboru výchovy ke zdraví, ale také jsou použitelné pro praxi pedagogů, psychologů, lékařů i cvičitelů a trenérů. Vlastní realizace programu a celého výzkumu představovala pro autorku výbornou zkušenost z hlediska jejího budoucího profesního růstu.

Předloženou bakalářskou práci posluchačky Věry Kaňkovské považuji za vysoce zdařilou, citlivě zpracovanou vzhledem k dané problematice a velmi ráda ji doporučuji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

1. Charakterizujte pojem „stavová úzkost“.
2. Jak lze stavovou úzkost snížit použitím jógových dechových cvičení?

Návrh na klasifikaci bakalářské práce:
výborně

.....
podpis vedoucí bakalářské práce

V Českých Budějovicích, dne 16. 5. 2011

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