

Příloha k protokolu o SZZ č.

Diplomant: **Libor Matouš**

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

Katedra: **výchovy ke zdraví**

Studijní obor: **výchova ke zdraví**

Datum odevzdání posudku: **12. 5. 2011** Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Jan Schuster, Ph.D.**

## **POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

### **Kompenzační program k nápravě oslabení kardiovaskulárního systému-stavy po IM-metodické DVD.**

Diplomová práce, specifické formy zpracování, je zaměřena na prevenci zdravotního oslabení, jež zcela zásadně skóruje v celkové mortalitě populace. Přestože je tato skutečnost obecně známa a s konstatování současného stavu se setkáváme na každém kroku, konkrétní řešení v praktické rovině nejsou tak častá. Kompenzační program včetně doporučení a modifikací je prezentován popisnou formou v rámci BP. Tato část práce je doplněna metodickým DVD.

V teoretické části autor erudovaně analyzuje problematiku onemocnění kardiovaskulární soustavy. Přibližuje možné příčiny a kontextu s následky. Kapitola je strukturálně dobře koncipována a obsahově vyvážená. Autor zde čerpá z dostatečného množství odborné literatury a cituje významné autory zabývající se sledovanou oblastí. Konceptně zde rozpracovává jednotlivé součásti kardiovaskulárního systému, frekventovaná onemocnění a analyzuje rizikové faktory. Současně však nabízí možnost kompenzace. Zvláštní subkapitulu věnuje aplikaci pohybové aktivity jako účinného preventivního faktoru. Tato část práce ukazuje preciznost a odbornou erudovanost při zpracování literárních zdrojů, čímž je zajištěna široká teoretická podpora zpracovaného tématu. Výsledkem teoretické přípravy je kvalitní předloha pro praktickou část práce v podobě „scénáře“, která má podobu metodického DVD.

V praktické části autor stanovuje cíle práce, který rozpracovává v dílčích úkolech. Autor v podobě „Charakteristiky souboru“ definuje cílovou skupinu, tedy jedince, pro které je primárně určen intervenční program. Program je koncipován jako komplexní děj, který postupně s e zvyšujícím zatížením a následnou relaxací vyvolává adaptační děj u kardiovaskulární soustavy. Jednotlivé cviky jsou citlivě sestaveny a autor využívá širokého spektra praktických doporučení a disciplín od chůze, zdravotní tělesná výchova a jóga. Ke komplexnosti práce přispívají i závěrečná doporučení v podobě nabídky dalších disciplín ze spektra adekvátní pohybových aktivit. DVD je velmi profesionálně zpracováno a v podané formě je ihned použitelné v širším měřítku, než jako pouze výsledek bakalářské práce.

Celkově hodnotím záměr práce a jeho realizaci jako zdařilou a prakticky uchopitelnou, tedy využitelnou v praxi jako domácí program, který může být prvním stupněm prevence kardiovaskulárních onemocnění.

Práci doporučuji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

1. Má některý z definovaných typů obezity bližší vztah k výskytu kardiovaskulárních onemocnění?
2. Za hlavní součást kardiovaskulární soustavy můžeme považovat srdce. Popište jeho anatomii.

Návrh na klasifikaci bakalářské práce:      výborně

.....  
podpis oponenta práce

V Českých Budějovicích dne: 12. 5. 2011

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