

Příloha k protokolu o SZZ č.

Diplomant: **Tereza Štorková**

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. Radim Kokeš**

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Aerobní pohybová zátěž jako prostředek prevence zdraví a optimalizace zdravého životního stylu u studentů JU

Předkládaná bakalářská práce zjišťuje, zda aerobní cvičení, konkrétně aerobik a spinning, jsou vhodné pohybové aktivity pro rozvoj tělesné zdatnosti ve vztahu ke zdraví a zdravému životnímu stylu u studentů JU. Téma svým zaměřením koresponduje s nejatraktivnějšími pohybovými trendy současné doby a zjišťuje vliv uvedených aerobních aktivit na jedince.

V teoretické práci autorka definuje pojem zdraví a prevenci v obecném pojetí, dále se zaměřuje na specifika současného životního stylu a zdravého životního stylu. Popisuje též obecné pojetí tělesné zdatnosti ve vztahu k aerobní zdatnosti. Teoretická část též postihuje oblast kardiovaskulárních ukazatelů včetně jejich diagnostiky. Celkově je teoretická část zpracována na velmi dobré úrovni. Při zpracování literárních zdrojů autorka využila vhodné autory. Pouze bych vytknul nižší počet. Předepsaná metodika byla autorkou dodržena a to jak při zjišťování potřebných dat, tak při jejich vyhodnocení. Praktická část práce zahrnuje Cíle práce, které jsou rozpracovány v dílčích úkolech.

Zpracování a vyhodnocení výsledků je provedeno pečlivě a zjištěné výsledky potvrzují vstupní hypotézy. Rád bych zde vyzdvihnul práci autorky při vlastních jednotlivých měřeních, které je technicky a časově náročné. Použité tabulky a grafy jsou přehledné a srozumitelné, graficky dobře zpracované. Přílohy doplňují text práce. Celkový dojem je dobrý.

Výsledky práce ukazují zajímavé zjištění, kdy obě dvě aerobní formy pohybové aktivity jsou z pohledu rozvoje tělesné zdatnosti na podobné úrovni. Na základě výsledků bylo možné ještě více rozvést diskuzi v oblasti doporučení u jednotlivých forem, jinak je práce velice pěkně zpracována.

Práce splňuje požadavky kladené na diplomovou práci a doporučuji ji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

1. Na základě zjištěných výsledků uveďte u jednotlivých aerobních pohybových aktivit vhodná doporučení pro praktické využití nejenom pro studenty JU, ale i širší veřejnost.

Návrh na klasifikaci bakalářské práce:

velmi dobře

.....
podpis oponenta práce

V Českých Budějovicích dne: 12.5.2011

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