

Příloha k protokolu o SZZ č. ....  
Vysoká škola: Pedagogická fakulta JU Č.B.

Diplomant: Veronika Caisová

Katedra: výchovy ke zdraví

Aprobace: výchova ke zdraví

Datum odevzdání posudku: 24. 5. 2012

Vedoucí bakalářské práce:  
PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

## POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Bakalářská práce studentky Veroniky Caisové se zabývá tradičním čínským bojovým uměním „*tai chi chuan*“, jeho významem a použitím pro životní styl pro člověka.

Práce se skládá z 82 stran textu a je doplněna 5 přílohami, členěna je do 7 kapitol včetně použité literatury a internetových zdrojů. Tyto zdroje jsou odpovídající a v dostatečném množství.

Teoretická část – kapitola 2 charakterizuje zdraví a jeho složky, životní styl, *tai chi chuan* a jeho filozofii, historický vývoj, energii čchi, jednotlivé styly, sestavy a základní pohyby. Dále je v této části porovnání *tai chi chuan* s jinými pohybovými systémy.

V kapitole 3 je formulován cíl, kde si autorka klade zjištění významu a použití cvičení *tai chi chuan* z hlediska životního stylu pomocí pedagogického výzkumu v přirozených podmínkách. Následuje potřebná formulace úkolů a použité metody práce. Dále pak autorka uvádí terminologii „*tai – chi chuan*“ používanou v práci a poslední podkapitola tvoří rozbor literatury a pramenů. Zde by bylo vhodné, aby autorka kromě výčtu publikací, ještě vložila stručné rešerše titulů a tím zdůraznil případný význam teoretických zdrojů, jako podkladu pro vlastní zpracování práce.

Kapitola 4 tvoří těžiště bakalářské práce. Obsahem je výzkumná - praktická část. Jedná se o pilotní pedagogický výzkum, kde hlavní sběr dat je zajištěn metodou dotazníkového šetření u 34 respondentů, doplněnou podpůrnou metodou interview.

Výsledky a diskuze směřující k naplnění cíle práce a ke zjištěným datům a informacím jsou interpretovány v kapitole 5. kdy využívá jednoduché statistické parametry a interpretace je vždy dokumentována na přehledných grafech a následně diskutována.

V kapitole 5 autorka formuluje své závěry a doporučení pro praxi. Z dotazníkového šetření mimo jiné vyplývá, že 88 % oslovených respondentů zná pojem *tai chi chuan*, jeho přínos vidí v oblasti psychického a fyzického zdraví. Z pilotního pedagogického výzkumu dále vyplynulo, že cvičení *tai chi chuan* je vhodné pro všechny věkové kategorie, což uvedlo 85 % oslovených respondentů. Cenná jsou i doporučení pro praxi, která celkem jednoznačně a pregnančně formuluje a lze s nimi jenom souhlasit:

- *tai chi chuan* je jednou z metod, která napomáhá harmonickému rozvoji člověka.

- naplňuje funkci psychorelaxační, a může být prostředkem při dodržování zásad zdravého životního stylu
- důraz klade pro zájemce na pravidelnost cvičení s ohledem na fyzické možnosti. Při rozcvičce platí pravidlo nepřetěžování, nedotahování pohybů či cviků do extrémních, pro nás nepříjemných či nevládnutelných pozic
- cvičení doporučuje lidem, kteří mají fyzicky náročné povolání, ale i pro ty co celý den sedí u počítače a jsou přetíženi velkým množstvím dat a informací

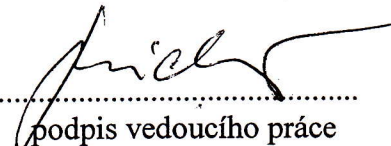
Tato bakalářská práce má svůj praktický význam. I když počet respondentů by mohl být poněkud obsáhlejší pro získání validnějších výsledků. Podtrhuje význam využití *tai-chi chuanu*, jako prostředku i metody využitelné pro naplnění cíle i všech důležitých kompenzačních i zdravotních funkcí pro člověka.

Veronika Caisová svým zpracováním projevila dostatečný přehled ve zkoumané tematice. Celá práce je zpracovaná po obsahové i formální stránce na dobré úrovni a vyhovuje požadavkům kladených na BP a proto ji doporučuji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

- Čím Vás bakalářská práce nejvíce obohatila ve vztahu osobního pohledu na zkoumanou problematiku a zaměření vašeho studia či vašeho životního stylu?
- Cvičíte sama tato cvičení? Pokud ano, korespondujete s vašimi <sup>výsledky</sup> prací a zjištěnými výsledky?
- Setkala jste se s nějakými neočekávanými problémy či naopak kladnými prvky při vaší práci, které jste nepředpokládala?

Návrh na klasifikaci diplomové práce: velmi dobře

  
.....  
podpis vedoucího práce

V Českých Budějovicích dne: 24. 5. 2012

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