

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

Katedra: Katedra výchovy ke zdraví Studijní obor: Výchova ke zdraví

Datum odevzdání posudku: 20. 5. 2012 Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Analýza změn psychického stavu v důsledku jógových dechových cvičení – laboratorní měření

Předkládaná bakalářská práce posluchačky Barbory Drhové je zaměřena na problematiku optimalizace psychického stavu probandů v důsledku jógových dechových cvičení monitorovaných v laboratoři technikou biofeedback. Předložená bakalářská práce je vyváženě členěna. Teoretická část má 30 stran, výzkumná 26 stran a přílohy obsahují 6 stran.

V teoretické části jsou předkládána východiska k projektu celé bakalářské práce s analýzou problematiky dýchání a možností ovlivnit mentální stav. Je zde patrná velmi dobrá orientace v odborné literatuře zaměřené na jógové techniky. Zvláště pečlivě se autorka zabývá funkční anatomii a fyziologií dýchacího systému. Formálními chybami je v této části členění odstavců, např. str. 15 - závěr kapitoly 2.1; str. 16 – poslední věta (jedna věta by neměla tvořit odstavec v BP. Členění na odstavce neprobíhá v linii řádkování 1,5.

Výzkumná část zahrnuje cíle, úkoly, výzkumné předpoklady a metodologii celé práce. Prezentované výsledky jsou vysoce zajímavé, ale diskuse k nim měla být bohatší s analýzou příčin a souvislostí. V přehledu výsledků jsou „skryta“ aktuální a podnětná zjištění. Prezentace výsledků a později pak i fotodokumentace v přílohách svědčí o kvalitní práci s klientem v laboratoři.

Bakalářská práce posluchačky Barbory Drhové může být velmi dobře využita při studiu posluchačů oboru Výchova ke zdraví v problematice relaxačních a dechových technik. Z formálního hlediska mám k výzkumné části bakalářské práce připomínky:

- Text není zarovnan do bloku – str. 37, 38, 42, 43.

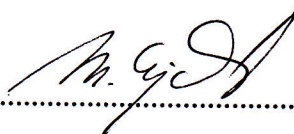
- Gramatické a syntaktické chyby – např. str. 53

Závěr: Bakalářskou práci posluchačky Barbory Drhové považuji za velmi zdařilou a doporučuji ji k obhajobě.

Otázky určené k obhajobě:

1. Charakterizujte neoptimálnější polohy pro uvolněné brániční dýchání.
2. Jaká je uváděná průměrná klidová dechová frekvence u běžné populace a jaká byla u Vámi sledovaných probandů cvičících jógu. Vysvětlete rozdíl, jeho příčiny.

Návrh na klasifikaci diplomové práce: velmi dobře



.....
podpis vedoucí diplomové práce

V Českých Budějovicích, dne 20. 5. 2012

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