

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

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

Datum odevzdání posudku: 20. 5. 2013 Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Tělesná cvičení v kombinaci správného dýchání, relaxace a jejich vliv na osobnost a zdraví ženy

Předkládaná bakalářská práce posluchačky Kristiny Štěpánové je zaměřena na problematiku tělesných cvičení s relaxačním benefitem a s akcentem na rozvoj správného dýchání, a to konkrétně u ženské populace. Problematika je velmi aktuální, souvisí s podporou a rozvojem zdraví žen v současné době. Z hlediska objemového je předložená bakalářská práce optimálně diferencována, objemem překračuje běžné nároky na bakalářské práce kladené. Její celkový objem činí 100 stran. Z toho teoretická část obsahuje 28 stran, výzkumná 32 stran a přílohy 40 stran, kde je v příloze IV. Podrobně uveden celý intervenční program. Studentka Kristina Štěpánová absolvovala pod mým vedením důkladnou přípravu k realizaci programu a získané znalosti a dovednosti úspěšně zúročila v realizaci úkolů bakalářské práce.

V teoretické části bakalářské práce autorka analyzuje významné dostupné zdroje české vědecké literatury. Ve vztahu k pojetí ženy se zabývá přehledem informací ontogenetických, somatických, psychických, sociálních a mravních v konsekvenci s jógovými technikami a uplatněním tělesných cvičení s relaxačním účinkem a s rozvojem správného dýchání.

Ve výzkumné části bakalářské práce jsou přehledně a postupně uváděny metody a organizace výzkumného šetření, dále pak výsledky výzkumného šetření, intervenčního působení a zpracování dat. Z celého zpracovaného materiálu je zřejmá vysoká angažovanost posluchačky Kristiny Štěpánové ve zkoumané problematice, která je součástí výzkumného česko-japonského projektu (Krejčí – Harada, 2011-2014). Zpracování výsledků do grafů a tabulek je názorné a zvyšuje přehlednost získaných výsledků. Výsledky prokazují, že

intervenční program byl účinný, kdy participantky pociťují po intervenčním programu zvýšení vitality a snížení napětí. Tento typ intervenčního programu je možné doporučit také pro mladé závodnice adolescentního věku a jeho využití může být inspirativní pro praxi trenérů, rodičů a vychovatelů.

Závěr:

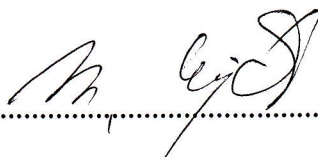
Předložená bakalářská práce odpovídá nárokům na bakalářské práce kladené a doporučuji ji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

1. Charakterizujte pojem „pratjahara“ z hlediska využití v praxi relaxačních cvičení.
2. Jak lze charakterizovat psychickou zátěž současných žen?

výborně

Návrh na klasifikaci bakalářské práce:



.....
podpis vedoucí bakalářské práce

V Českých Budějovicích, dne 20. 5. 2013

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