

## POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

*Jméno a příjmení studenta:* ELIŠKA VÁVROVÁ  
*Studijní obor:* Fyzioterapie  
*Vedoucí bakalářské práce:* Mgr. Eliška Papežová  
*Katedra/ústav:* UFM  
*Název bakalářské práce:* JÓGA A JEJÍ MOŽNOSTI VE FYZIOTERAPII, JEJÍ VLIV NA ROZSAHY PÁTEŘE

- Volba tématu:
1. Mimořádně aktuální
  - 2. Aktuální pro danou oblast**
  3. Užitečné a prospěšné
  4. Standardní úroveň
  5. Neobvyklé
- Cíl práce a jeho naplnění:
- 1. Vhodně zvolený cíl, který byl naplněn**
  2. Vhodně zvolený cíl, který byl částečně naplněn
  3. Vhodně zvolený cíl, který nebyl naplněn
  4. Nevhodně zvolený cíl
- Struktura práce:
1. Originální – zdařilá
  - 2. Logická – systémová**
  3. Logická – tradiční
  4. Pro dané téma tradiční
  5. Pro dané téma nevhodná
- Práce s literaturou:
1. Vynikající, použity dosud neběžné prameny
  2. Velmi dobrá, použity nejnovější dostupné prameny
  - 3. Dobrá, běžně dostupné prameny**
  4. Slabá, zastaralé prameny
- Vybavení práce (data, tabulky, grafy, přílohy):
1. Mimořádné, funkční
  2. Velmi dobré, funkční
  - 3. Odpovídá nutnému doplnění textu**
  4. Nedostačující
- Přínosy bakalářské práce:
1. Originální, inspirativní názory
  2. Ne zcela běžné názory
  - 3. Vlastní názor argumentačně podpořený**
  4. Vlastní názor chybí
- Uplatnění bakalářské práce v praxi a ve výuce:
- 1. Práci lze uplatnit v praxi**
  2. Práci lze uplatnit ve výuce
  3. Vhodná pro publikování
  4. Práci nelze příliš využít ani v praxi ani při výuce
- Formální stránka:
- 1. Výborná**
  2. Velmi dobrá
  3. Přijatelná
  4. Nevyhovující

Jazyková stránka:

1. Stylistika a) výborná  
**b) velmi dobrá**  
c) dobrá  
d) nevyhovující
2. Gramatika **a) výborná**  
b) velmi dobrá  
c) dobrá  
d) nevyhovující

Zásadní připomínky k bakalářské práci:

- 1. nemám**
2. mám tyto

Další hodnocení:

Studentka si pro svou práci s probandy zvolila alternativní metodu jógu, která je dnes velmi populárním cvičením. Zkoumala její možnosti ve fyzioterapii a její vliv na rozsahy páteře.

V teoretické části popisuje stručně anatomické souvislosti a také přibližuje obsáhlé téma jógy – její historii a některé její druhy.

Pro praktickou část vybrala z mnoha cviků a pozic zajímavou cvičební jednotku se zaměřením právě na zvýšení rozsahu páteře a posílení zádových svalů. Názorně doplnila o fotografie cviků.

Výsledky umístila do přehledné tabulky, kde jsou patrné pozitivní změny u všech probandů po dvouměsíčním cvičení.

V diskusi správně upozorňuje, že cvičení jógy nemusí vyhovovat každému. Jóga může být velmi rozmanitá. Jak studentka naznačuje, mohou si vybrat nároční jedinci, kteří praktikují vedle cvičení i relaxaci a meditace. Ale můžeme si vybrat z jógy jen některé prvky, některé cviky, dýchání.

V tomto studentka naplnila své cíle o zlepšení informovanosti o józe laické i odborné veřejnosti.

Práce splňuje základní požadavky kladené na tento typ prací, a proto ji doporučuji k ústní obhajobě:

- 1. ano**
2. ne

Navrhovaná klasifikace:

- 1. výborně**
2. velmi dobře
3. dobře
4. nevyhově

Otázka k ústní obhajobě práce:

- Doporučila byste laikovi začít cvičit jógu pod školeným dohledem např. fyzioterapeutem? Pokud ano, proč?

Datum: 12.5.2016

Podpis vedoucího bakalářské práce: *[Podpis]*