

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: IVETA KORANDOVÁ

Studijní obor: fyzioterapie

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Eliška Nováková

Katedra/ústav: UFM

Název bakalářské práce: VLIV PRAVIDELNÉHO CVIČENÍ JÓGY NA HLUBOKÝ
STABILIZAČNÍ SYSTÉM

- 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 nevhodná
- Práce s literaturou:
1. Vynikající, použity dosud neběžné prameny
 - 2. Velmi dobrá, použity nejnovější dostupné prameny**
 3. Dobrá, běžně dostupné prameny
 4. Nedostatečná – s ohledem na požadovaný počet nebo kvalitu
- 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

Jazyková stránka: 1. Stylistika **a) výborná**
b) velmi dobrá
c) dobrá
d) nevyhovující

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

Kontrola plagiátorství v systému STAG: **a) práce dle posouzení není plagiát**
b) práce dle posouzení je plagiát

Slovní hodnocení v případě výskytu podobnosti BP s jinými texty (v systému STAG):

% shody: NENÍ SHODA

Zdůvodnění shody

Zásadní připomínky k bakalářské práci:

1. nemám

2. mám tyto:

Slovní hodnocení dle struktury práce (vyjádřete se prosím k jednotlivým částem práce: teoretická část, metodologie, výsledky, diskuze, závěr):

Studentka si pro svou práci vybrala aktuální téma jógy a vlivu jejího cvičení na hluboký stabilizační systém.

V teoretické části se snaží objasnit a vysvětlit obsáhlou problematiku jógy, jejího vzniku, filozofii, jógový dech a zejména objasňuje jednotlivé základní druhy jógy. Přestože je to problematika obsáhlá, je vidět snaha studentky do této oblasti proniknout. V teoretické části se dále věnuje hlubokému stabilizačnímu systému, snaží se objasnit vliv jógového cvičení a dýchání na hluboký stabilizační systém.

Stanovené cíle studentka splnila.

V praktické části zpracovala 4 kazuistiky, provedla podrobná kineziologická vyšetření, včetně podrobného vyšetření HSS. Probandi byli zainstruováni do cvičení jógové sestavy, kterou se snažila individuálně upravovat. Několikrát proběhla i fyzioterapeutická intervence dle potřeb probandů. Oceňuji přehledné tabulky, kde je vidět pozitivní vliv pravidelného cvičení u všech probandů. Cvičební jednotka je doplněna o fotky jednotlivých ásán.

V diskuzi hodnotí své výsledky, porovnává s jinými autory. Líbí se mi její závěry, že si v józe může každý najít něco pro sebe dle aktuálních a individuálních potřeb. Práci lze využít jako inspiraci pro laiky, ale i fyzioterapeuty.

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

1. ano

2. ne

Navrhovaná klasifikace: **1. výborně**

Otázka k ústní obhajobě práce:

-Doporučila byste probandovi číslo 4, který byl nejméně motivovaný ke cvičení, jiný druh jógy nebo jinou sestavu, kde by ho nelimitovaly zkrácené ischiocrurální svaly?

Datum: 15.6.2020 Podpis vedoucího bakalářské práce: Nováková