

## POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

*Jméno a příjmení studenta:* Bc. Daniela Sopková  
*Studijní obor:* Fyzioterapie  
*Oponent bakalářské práce:* Mgr. Jana Jarošová  
*Ústav:* Ústav fyzioterapie a vybraných medicínských oborů (externista)  
*Název bakalářské práce:* Vliv jógy na pacienty se skoliotickým držením u sedavého typu zaměstnání

*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 diplomové práci:

1. nemám
2. mám tyto:

Další hodnocení:

*Studentka zvolila užitečné téma, velmi dobře využitelné v běžné ambulanci fyzioterapeutické praxi či pro vedení skupinových lekcí. Význam pravidelného cvičení pro kompenzaci zátěže pohybového systému při sedavém zaměstnání je nesporný. Cílem práce bylo shrnout poznatky týkající se skoliotického držení a jógových terapií, vytvořit cvičební jednotku a zmapovat její vliv na pacienty se skoliotickým držením. Výsledky zvolené sestavy, cvičené pravidelně po dobu 3 měsíců, dokumentuje na 3 probandech. V rámci kineziologického rozboru používá standardní vyšetření a testy.*

*Při řešení stanovených cílů a výzkumných otázek dle mého názoru postupovala systematicky a logicky. Studentka zvolila celkem jednoduchou a efektivní sestavu jógových prvků. V závěru práce zmiňuje kromě vlivu cvičení na úpravu svalových dysbalancí u vybraných probandů také pozitivní změnu vnímání jejich vlastního těla v prostoru a častější korekci postury. Cíle své práce splnila a zhodnotila v rámci diskuze. Praktická část práce je doplněna fotografickou dokumentací vybraných pozic a do příloh zařadila fotografie pacientů při vstupním a výstupním vyšetření.*

*Drobné výhrady mám snad jen k stylistice a uvádění některých citací. Dle mého názoru studentka prokázala schopnost pracovat s odbornou literaturou, vyhledat k danému tématu i zahraničních zdroje a získané informace využít v praxi.*

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. nevyhověl

Otázka k ústní obhajobě práce:

Jaké další event. i složitější jógové pozice byste považovala za přínosné pro kompenzaci skoliotického držení, s přihlédnutím ke správné instruktáži provedení?

Jakým konkrétním způsobem byste navrhla zvýšit informovanost o možnostech prevence či kompenzace skoliotického držení, jak uvažujete v závěru Vaší práce?

Děkuji.

Datum: 15.6.2020

Podpis oponenta bakalářské práce...*J. Ševčíková*.....