

Příloha k protokolu o SZZ č.

Diplomant: **Daniela Fröstlová**

Vysoká škola: **Pedagogická fakulta JU v Č. Budějovicích**

Katedra: **výchovy ke zdraví**

Studijní obor: **výchova ke zdraví**

Datum odevzdání posudku: **12.5.2011** Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Jan Schuster, Ph.D.**

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Sestavení a ověření kompenzačního programu k nápravě oslabení trupu (kyfózy a lordózy) – metodické DVD.

Bakalářská práce, specifické formy zpracování, je zaměřena na sestavení kompenzačního programu k eliminaci vybraných oslabení trupu. Program je sestaven na základě teoretického předpokladu, ale jeho efektivita je zjištěna pomocí vstupního a výstupního měření. Z tohoto pohledu jde o práci komplexního charakteru, jejíž výstupem je v praxi využitelný program, který je možno cvičit za podpory zpracovaného metodického DVD.

Teoretická část práce v první části přináší komplexní informace z oblasti anatomicko-morfologického popisu částí kosterní a svalové soustavy. Tento širší popis je nutný k pochopení systému posturálních vad, jejich příčiny a následky. JE zde patrný přehled a odborná erudovanost autorky práce.

Výsledkem Praktické části práce jsou parametry kompenzačního programu, výsledky jeho ověření při praktické aplikaci a metodické DVD. Je tedy zřejmé, že jde o výsledky rozsáhlého charakteru. DVD vykazuje prvky profesionálního zpracování a to jak technického, tak choreografického.

Autorka si stanovuje tři jasně definované cíle práce a dvě pracovní hypotézy, které souvisejí s účelností programu, tedy s jeho předpokládaným kompenzačním efektem. Celková koncepce práce je dobře postavena a je rozpracována v dílčích úkolech. Rozsáhlou pasáž této části práce tvoří samotná metodika práce. Jde však nutný aspekt, jelikož testování vybraných svalových partií vyžaduje aplikaci specifických testů, jejichž znalost je nutná k pochopení synergických vztahů ve svalové soustavě člověka. Lepší variantou by bylo uvést testy jako přílohu práce. Také zařazení kapitol 3.3.1, 3.4 a 3.5 mohla být řešena soubornou kapitolou, jelikož jde o zcela regulérní výzkumné šetření, kterým byla ověřena správnost výběru cviků a jejich kompenzační efektivita. Efektivní a esteticky vyvážená je kompozice samotného DVD. Za velice precizní považuji zpracování doprovodného komentáře a titulků jednotlivých kapitol.

Práci považuji za zdařilou. Autorka prokázala velmi dobrou orientaci v zadané problematice nedopustila se závažných chyb. Tato forma předloženého výsledku se stává přínosem pro samotnou edukační praxi, protože jde o výsledek, který slouží jako metodická pomůcka pro domácí kompenzační cvičení.

Práci doporučuji k obhajobě

Otázky k obhajobě:

1. Definujte Horní a Dolní zkřížený syndrom.

Návrh na klasifikaci bakalářské práce: výborně

.....
podpis oponenta práce

V Českých Budějovicích dne: 12.5.2011

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