

Příloha k protokolu o SZZ č.
Vysoká škola: Pedagogická fakulta JU Č.B.

Diplomant: Martin Turek

Katedra: výchovy ke zdraví

Aprobace: výchova ke zdraví

Datum odevzdání posudku: 24. 5. 2012

Vedoucí bakalářské práce:
PaedDr. Ludvík Michalov, Ph.D.

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Bakalářská práce studentka Martina Turka řeší problematiku významu výuky pádové techniky, zejména jako prevence úrazů a tím posílení zdravotních aspektů u člověka.

Práce obsahuje 52 stran textu a je doplněna 3 přílohami. Práci autor rozčlenil do 6 kapitol, seznamu použité literatury. Bývá zvykem použít literární a internetové zdroje vložit a označit samostatnou kapitolou. V práci je uvedeno 15 použitých, poněkud starších publikací a 3 internetové zdroje. Tato oblast není moc publikována a tak počet pramenů literatury, její stáří a i internetové zdroje jsou vyhovující pro řešení téma práce.

V kapitole 2 autor stanovuje cíl práce, který spatřuje v seznámení veřejnosti s významem výuky pádových technik vytvoření vlastního metodického nácviku pádových technik. Tento program by měl připravit pokud možno každého člověka na adekvátní chování při možnosti různých druhů pádů a zmírnění jejich následků.

Pak zde formuluje příslušné úkoly práce a metody použití pro zpracování. Závěr této kapitoly tvoří stručná rešerše celkem 5 titulů.

V další kapitole 3 jsou teoretická východiska práce. Hlavní obsah tvoří výklad pojmu zdraví, problematika pádové úrazovosti a nezbytná statistika úrazů v rámci České republiky, zpracovaná a interpretovaná dle věkových kategorií.

Kapitola 4 je částí práce, kde autor řeší problematiku pádů a pádové techniky, rozdělení a význam výuky. Zabývá se metodikou a uvádí zde průpravná cvičení s vlastní fotodokumentací. Následují metodické postupy v pádech vpřed, vzad i stranou a jejich vzájemnou kombinaci. Jako zdroje využívá prvků z dokumentace různých uvedených autorů. Na této kompilaci jsou patrné stopy autorovy vlastních zkušeností. Tento nastíněný program výuky pádové techniky je uzavřen metodickými poznámkami a využitelností pádových technik v životě ve sportu. V příloze je také uvedena jedna ukázková příprava lekce na výuku pádové techniky. Myslím si, že tato část by mohla být i trochu více a podrobněji rozšířena, zejména v oblasti příkladů praktických lekcí.

Z diskuse v kapitole 5 a závěrech práce v kapitole 6 jsou uvedeny zajímavé myšlenky a výstupy. Mimo jiné tabulek ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR vyplývá, že největší nárůst pádů je od 1 – 4 let, mezi 15 – 19 rokem života, je počet úrazů způsobených pádem značně vysoký a autor vyslovuje názor, s ním se lze ztotožnit, že by tato úrazovost

mohla poklesnout, kdyby se výuka pádových technik rozvíjela aktivněji již mezi 7 - 11 rokem života, cíleným způsobem. Kdy autor podporuje myšlenky rozvoje této pohybové aktivity ve větší míře i do školní tělesné výchovy tím, že by doporučil dát více prostoru v hodinách úpolovým cvičením a pádovým technikám. A ostatním lidem všech věkových kategorií obdobné doporučení, tedy neopomíjet a věnovat pohybovým aktivitám, nalézat možnosti k tréninku pádové techniky a prakticky je zkoušet. Tato doporučení a důležitost výuky pádových technik podkládá doloženými statistickými údaji ve své práci a příloze.

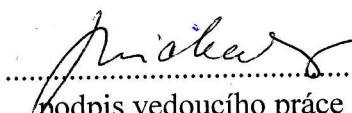
Tato bakalářská práce má nepochybně praktický význam. Autor to dokládá i tím, že výuka pádových technik neslouží jenom k naučení se správnému technickému a co možná nejbezpečnějšímu pádu, ale i ke zvýšení fyzické zdatnosti, což je jeden z předpokladů dobrého tělesného zdraví. U mnoha lidí je to oblast, která dnešní populaci díky životnímu stylu chybí.

Student Martin Turek prokázal zpracováním své práce dobrou schopnost teoreticko-praktického zpracování zadané problematiky bakalářské práce a prokázal v ní dobrý přehled. Celá práce je zpracovaná po obsahové i formální stránce dobré úrovně. Vyhovuje požadavkům kladených na BP, proto ji doporučuji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

- Využíváte ve své profesi či trenérské praxi vámi navrhovaný program výuky pádové techniky?
- Obohatilo vás teoretické zpracování řešené problematiky a tématu BP?
- Co a jaká zásadní cvičení byste doporučil občanům starší věkové kategorie z pohledu jejich prevence snížení nechtěné úrazovosti následkem pádů?

Návrh na klasifikaci diplomové práce: velmi dobře


.....
podpis vedoucího práce

V Českých Budějovicích dne : 24.5. 2012

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