

Příloha k protokolu o SZZ č.
Vysoká škola: Jihočeská univerzita
Pedagogická fakulta

Diplomantka: Bc. Markéta Pospíšilová

Katedra: tělesné výchovy a sportu

Aprobace: Z/TV- ZŠ

Datum odevzdání posudku:

Oponent diplomové práce:
doc. MUDr. Martin Repko, Ph. D.

POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE

Analýza účinnosti jógových programů pro seniory v ČOS

Úvod

Diplomová práce je zaměřena na významné a aktuální téma pohybové aktivity seniorů. Práce je členěna na úvod, metodologii práce, metody organizace práce, výsledkovou část s diskuzí a závěrečnou část s doporučeními pro praxi.

Členění práce je srozumitelné, přehledné a správně stanovené. Práce je rozložena na celkem 98 stranách a 6 stranách příloh. Součástí práce je 49 obrázků, 1 tabulka a 21 grafů.

Aktuálnost zvolené problematiky

Problematika seniorů je z hlediska nejen zdravotního ale i socio-ekonomického velmi významná. Jejich omezená pohybová aktivita závažným způsobem ovlivňuje jejich zdravotní stav a nalezení jejího možného naplnění je vždy problematickou záležitostí. Z tohoto pohledu považuji zvolení tématu a vytyčení vlastních cílů práce Bc.M.Pospíšilové za vysoce důležité a přínosné.

Struktura diplomové práce

Po teoretickém úvodním rozboru situace si studentka stanovila základní cíl výzkum pozitivního vlivu jógových pohybových aktivit na podporu a rozvoj zdraví u seniorů. Následně si stanovila 2 základní výzkumné úkoly: zjistit stav seniorů z hlediska zlepšení fyzické kondice a duševní rovnováhy po revitalizačním programu.

V teoretické části studentka na podkladě rozboru literatury detailně analyzuje jednotlivé aspekty života seniorů jako je délka života, mortalita, možnosti prodloužení života, specifické problémy související s fyzickou i duševní kondicí a v závěru teoretické části se věnuje možnostem jógových cvičení a jejich začlenění do pohybové aktivity seniorů.

Při sledování výsledků použitých metod studentka použila individuálně řízený rozhovor, pozorování, postojový dotazník a standardizovaný motorický test pohybových pohyblivostních schopností podle Měkoty. K samotnému cvičení využila intervenční revitalizační program na bázi jógy, který obsahuje úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou část. Písemnou formou dotazování prováděla sběr informací od respondentů. Celý intervenční program, který absolvovala skupina 30 seniorů, probíhal po dobu 3 měsíců v Českých Budějovicích.

Ve výsledkové části studentka hodnotí individuální rozhovory, pozorování a dotazník. V kapitole výsledků pozorování studentka detailně popisuje subjektivní vnímání jednotlivých fází cvičebních hodin. V dotazníkové části se cvičenci vyjadřovali ke kvalitě současného charakteru svého života a jeho pohybové aktivitě. Studentka vysledovala pozitivní změnu ve smyslu aktivnějšího přístupu v souvislosti s aplikovaným intervenčním programem. Závěrem dotazníkové metody cvičenci považovali jógu za vhodný prostředek vlastní pohybové aktivity.

Subjektivní dotazníkové hodnocení bylo doplněno výsledky standardizovaného motorického testu dle Měkoty s vyjádřením jejich jednotlivých hodnot v tabulce a grafech, které dobře dokumentují měřené hodnoty.

Výsledky přinášejí validní hodnoty, které perfektně verifikují stanovené cíle.

Diskuze je dostatečně rozsáhlá a zhodnocení jednotlivých stanovených hypotéz naplňuje význam celé práce.

Součástí závěru jsou i doporučení pro praxi, které dodávají celé práci praktickou aplikační hodnotu.

Je tedy možné konstatovat, že cíle práce byly stanoveny výstižně a adekvátně a autorka sama je dokázal ve své práci naplnit.

Nové poznatky, které byly dosaženy v diplomové práci

Autorka předkládá práci, která přináší nejen komplexní zhodnocení jednotlivých aspektů a pohledů na problematiku pohybové aktivity seniorů, ale současně i přináší nový pohled a možnosti aplikace jógových technik. Jógová cvičení jsou charakterizována svou komplexní psychosomatickou účinností. Za významné tedy považují popularizaci těchto technik, které mohou seniorům poskytnout nejen adekvátní pohybový program ale i pozitivně ovlivnit jejich kvalitu života. Tento způsob umožňuje dlouhodobé udržení jimi individuálně dosažených výsledků.

Závěr

Předložená diplomová práce studentky Bc. Michaely Pospíšilové velmi kvalitním způsobem dokumentuje jednu z alternativních možností zlepšení pohybové aktivity seniorů a věřím.

Předkládanou diplomovou práci doporučuji k obhajobě.

Dotazy na disertanta

1. Domníváte se, že k aplikaci Vámi zvoleného intervenčního programu je nutné u seniorů vyžadovat předchozí lékařské vyšetření a doporučení této aktivity, či je možné program používat v širokém měřítku.
2. Jaký význam přikládáme formě společného cvičení v porovnání s individuálním domácím cvičením. Jak se k tomuto aspektu staví samotní senioři, a kterou z forem spíše preferují.

Vypracoval:
doc.MUDr:Martin Repko, Ph.D.
Ortopedická klinika FN Brno-Bohunice
Jihlavská 20
625 00 Brno

Podpis:

Návrh na klasifikaci diplomové práce: výborně

doc.MUDr:Martin Repko, Ph.D., v.r.

.....

podpis oponenta diplomové práce

V Brně, dne 21.5.2010

Stupeň kvalifikace:	v ý b o r n ě	velmi dobře	dobře	nevyhověl
---------------------	----------------------	-------------	-------	-----------