

Příloha k protokolu o SZZ č.

Diplomant: Martina Faustová

Vysoká škola: Jihočeská univerzita
Pedagogická fakulta

Katedra: Výchovy ke zdraví

Aprobace: Výchova ke zdraví

Datum odevzdání posudku: 28.5.2012

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Michaela Pospíšilová

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Komparace moderních fitness programů Zumba s kardio tréninkem Body Pump a jeho vliv na zdraví žen ve věku 18-30 let

Bakalářská práce posluchačky Martiny Faustové se zabývá vlivem moderních fitness cvičení na zdraví žen ve věkové skupině 18 - 30 let a komparací moderních fitness programů Zumba s kardiotréninkem Body Pump.

Teoretickou část hodnotím jako přehledně zpracovaný celek. Autorka analyzuje danou problematiku od seznámení se základními pojmy, přes fyziologii tréninku a zdroje energetického krytí až po podrobnou charakteristiku moderních fitness programů, jejich vznik a vývoj. Patrná zde je velmi dobrá orientace v odborné literatuře vzhledem k zaměření práce a schopnost pracovat s odbornými publikačními zdroji českých i zahraničních autorů, při téměř bezchybném použití citační normy ČSN ISO 690, která vstoupila v platnost 1. dubna 2011.

Obsáhlá výzkumná část zahrnuje důkladně zpracované a pečlivě prezentované výsledky a bohatou diskuzi, kde podrobně popisuje výzkumné předpoklady a závěry. Autorka zjišťovala změny fyzického a psychického stavu, které nastaly vlivem 12ti týdenního cvičebního programu. Provedla analýzu a komparaci obou experimentálních skupin a po uplynutí 12ti týdenního experimentu provedla výstupní antropomotorické vyšetření a šetření na zjištění změny psychického stavu výzkumného souboru. Posluchačka použila veškeré metody ke zjištění psychického a fyzického stavu přesně dle zásad pro vypracování bakalářské práce. Jednotlivé metody podrobně popsala, vyhodnotila a prezentovala v grafech a tabulkách.

Bakalářská práce posluchačky Martiny Faustové může být doporučena ženám ve věkové kategorii 18 – 30 let, pokud chtějí zformovat svou postavu a udržet se v dobré kondici a institucím zabývajícím se vlivem tělesného cvičení na zdraví.

Předkládaná práce svým obsahovým zaměřením i formální úpravou splňuje nároky kladené na bakalářskou práci. Doporučuji ji k obhajobě a hodnotím velmi kladně.

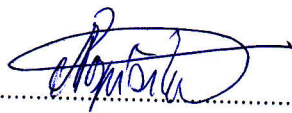
Výborně

Návrh na klasifikaci bakalářské práce:

Otázky k obhajobě:

1. Je vhodné moderní fitness programy Zumba a Body Pump praktikovat během těhotenství? Jaké jsou s tím spojené kontraindikace a rizika?

2. Jsou tyto moderní fitness programy komplexní pohybovou aktivitou nebo je vhodné je něčím doplnit, kompenzovat a čím?



.....
podpis vedoucí bakalářské práce

V Českých Budějovicích, dne 28. 5. 2012

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