

POSUDEK VEDOUCÍHO PRÁCE

Autor práce: **bc. Michaela Grundová**

Vedoucí práce: **PaedDr. Květa Prajerová, CSc.**

Téma práce: **Zjištění výskytu vadného držení těla a svalové nerovnováhy u dívek ve věku 15-19 let a možnosti ovlivnění prvky zdravotní tělesné výchovy**

Autorka kombinovaného studia TVS si zadala diplomovou práci na naší katedře v červnu 2018. Téma si zvolila vzhledem ke svému zájmu o zdravotní cvičení a jógu. Zájem o problematiku získala po letech závodní činnosti v tenise, kdy měla sama čím dál tím větší zdravotní potíže. V současné době je certifikovanou lektorkou jógy a hlavně s vlastní zkušeností cvičitelky jógy u dětí.

Za cíl práce si stanovila sledování změn držení těla a svalové nerovnováhy na základě zdravotního cvičení po dobu 3 měsíců.

Ve školním roce 2018/2019 využila nabídky hledaného zástupu vyučující na gymnáziu v Praze, Nad Štolou. Začala vyučovat hodiny se zaměřením na zdravotní tělesnou výchovu a následně se souhlasem paní ředitelky gymnázia a rodičů využila studentek jako probandek ke své diplomové práci.

Na konzultace chodila poměrně často, někdy jsem však měla pocit, že z větší části přichází pro psychickou podporu než odbornou radu. Během zpracovávání výsledků bylo patrné, že praktická část práce výrazněji naplňuje diplomantku než část teoretická. Autorka postupně poznávala různá úskalí práce s probandkami. Vyzkoušela si například, jak je náročné přesvědčit studentky k plnění každodenních domácích úkolů, tzv. domácích cvičení. Vzhledem k poměrně krátké časové intervenci a malé četnosti hodin školní tělesné výchovy, požadavek diplomantky považuji za správný či nutný. Ověřila si, že tříměsíční intervence na změnu v držení těla není dostatečně dlouhá doba, ale u zkrácených a oslabených svalových skupin už určitých pozitivních účinků dosáhnout lze.

Myslím, že některé fáze diplomové práce mohly být připraveny a vypracovány s větším osobním nasazením. V práci jsou drobná formální pochybení. Stylistická úroveň je dobrá. Kladně hodnotím přílohu č.1, tzn. praktická cvičení s vlastními fotografiemi doporučených cvičebních příkladů.

Studentka diplomovou práci zpracovala samostatně. Práce celkově splňuje jak obsahové, tak formální požadavky na zpracování diplomové práce. **Práci doporučuji k obhajobě.**

V Praze dne 4. 9. 2019

PaedDr. Květa Prajerová, CSc.