

OPONENTSKÝ POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE

Akademický rok: 2022/2023

Jméno studenta/ky: KŠÍROVÁ Barbora
Studijní obor: Pedagogicko-psychologický modul (navazující)
 Učitelství technické výchovy a tělesné výchovy pro ZŠ
Téma diplomové práce: Metodický zásobník vhodných zdravotně kompenzačních cvičení s ohledem na potíže při menstruačním cyklu

Typ diplomové práce

- výzkumný
- metodický
- výukové médium (videopořad apod.)
- kompilační
- projektový

Oponent práce: Mgr. Petra Kalistová

Kritéria hodnocení: (1 nejlepší, 4 nejhorší, N-nelze hodnotit)	1	2	3	4	N
A) Definování cílů a úkolů práce	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B) Vymezení problému, definice teoretických východisek, formulace vědecké otázky	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C) Metodický postup vypracování	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D) Jazykové zpracování práce (skladby vět, gramatika)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E) Práce s odbornou literaturou (citace)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F) Přesnost formulací a práce s odborným jazykem	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G) Závěry a jejich formulace	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H) Splnění cílů práce	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I) Formální zpracování práce	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J) Originalita zvoleného tématu a jeho zpracování	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
K) Odborný přínos práce (pro teorii, pro praxi)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L) Grafická stránka práce	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M) Celkový dojem z práce	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vzhledem k uvedeným skutečnostem **doporučuji** předloženou práci k obhajobě před státní komisí.

Navrhuji klasifikovat práci klasifikačním stupněm:

- výborně
- velmi dobře
- dobře
- nevyhovující

Stručné zdůvodnění navrhovaného klasifikačního stupně:

Téma kvality života u žen i mužů je stále aktuální a hledání možností progresu v tomto směru je jistě přínosné. Autorka se zaměřila na specifickou problematiku žen, a to na snížení obtíží při menstruačním cyklu formou cílené pohybové intervence.

Předložená diplomová práce je výzkumným i metodickým počinem v této oblasti. Problematice se autorka podrobně věnovala nejen po stránce teoretické, ale i praktickým vedením cvičebních bloků byla schopna vyvodit hodnocení a závěry. Ze zpracování je patrná erudovanost autorky nejen v tomto oboru, ale prokázala i schopnost řešení výzkumného úkolu.

Do teoretické části jsou vhodně zařazeny kapitoly v logické souvislosti s částí praktickou. Obě jsou obsahově vyvážené a jsou zpracovány pečlivě. V textu se nevyskytují gramatické ani formální chyby.

Autorka zařadila odkazy na použitou literaturu, kterou uvádí v závěrečném seznamu.

Předložený soubor vhodných cviků je zpracován názorně pomocí vlastní fotodokumentace. Vhodné by bylo doplnění popisu cvičení o možné chyby v provedení a o uvedení zapojení účastněných svalových skupin při pohybech. Spolupráce s fyzioterapeutkou při sestavení programu jistě autorku posunulo vpřed i po stránce praktické práce s respondentkami.

Metodika výzkumu i jeho vyhodnocení jsou zpracovány jasně a přehledně. Autorka vhodně využila vizualizační prostředky (grafy a tabulky s dat od respondentek). Ukázkový dotazník by bylo vhodné zařadit do příloh práce.

Všechny hypotézy jsou v závěrečných kapitolách zodpovězeny.

Stanovený cíl a úkoly v práci v kapitole 5 se podařilo splnit.

Zadané téma koresponduje s obsahem předložené práce.

Otázky a připomínky k bližšímu vysvětlení při obhajobě:

Zařadila jste všechny uvedené cviky u všech cvičenek hromadně, nebo jste individuálně pracovala s každou z nich?

Je možné modifikovat uvedená cvičení s využitím vhodných pomůcek? Uveďte příklady.

Které další pohybové aktivity budou pro ženy s těmito obtížemi vhodné?

Bylo pro Vás něco při školení k této problematice nové a překvapivé?

V Plzni dne 30. května 2023

.....
podpis oponenta práce