

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra sociální pedagogiky
HODNOCENÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE
Posudek vedoucího práce

Jméno autora: Bc. Martin Sychra

Název práce: POZITIVNÍ VLIV CVIČENÍ TAI-CHI NA ŽIVOTNÍ STYL CVIČENCE

Vedoucí práce: PhDr. Stanislav Pelcák, Ph.D.

Rok obhajoby: 2020

Rozsah: 56 s.

Tabulky a grafy: 13/ 22

Přílohy: 4

Použitá literatura: 56/8 pramenů

Struktura práce: Diplomová práce se zabývá pozitivním vlivem pravidelné pohybové aktivity na životní styl cvičence. Teoretická část práce nejprve charakterizuje aktuální přístupy ke zdraví a hlavní faktory zdravého životního stylu. Shodně s tématem práce autor věnuje větší prostor filozofii tai-či a dalším zdrojům cvičení (školy tajného bojového umění, tradiční čínská medicína). V dalším textu provádí dílčí komparaci s poznatky západní medicíny a psychologie (kapitola Tai-či a komplexní zdraví). Empirická část práce spočívá v realizaci dlouhodobého experimentu, který ověřuje možný pozitivní vliv cvičení tai-či na životní styl cvičenců.

Téma práce: autor volí neotřelé téma, snaží se skloubit poznatky tai-či s evropským pohledem na zdraví a životní styl

Rozsah práce: odpovídá zvolenému tématu

Zaměření práce: spojuje prvky teoretické a empirické práce

Metodologický přístup: Empirická část práce spočívá v realizaci dlouhodobého experimentu, který ověřuje možný pozitivní vliv pravidelného cvičení na kvalitu života cvičenců (n=20). Pro objektivizaci změn autor shodně s literaturou použil dotazníkovou metodu SUPOS 7 a TF.

Statistické zpracování výsledků: Odpovídá kvantitativnímu šetření. Zvolené zpracování dat umožňuje postihnout objektivně existující interindividuální variabilitu změny psychofyzilogických parametrů u jednotlivých subjektů v průběhu 10 měsíců. Výsledky jsou přehledně zpracovány a podpořeny funkčními tabulkami a grafy. Data jsou průběžně, se znalostí věci interpretována v diskusi a také v souhrnu.

Cíl práce: splněn

Použitá literatura: aktuální, autor mohl využít také cizojazyčnou literaturu

Citace v textu: přiměřená a korektní

Jazyková a stylistická úroveň práce: odpovídá odbornému textu

Formální stránka práce: odpovídá danému typu práce

Autor diplomové práce prokázal:

a) souhrnnou orientaci v řešeném problému, mezioborový přístup	střední
b) hlubší zájem o zvolené odborné téma	vysoký
c) adekvátní stupeň osvojení odborné terminologie a odborného jazyka	střední
d) dovednost samostatně se orientovat v odborných zdrojích, korektně s nimi pracovat a zaujímat k nim stanovisko	vysoký
e) dovednost realizovat výzkumné šetření a interpretovat jeho výsledky	střední
f) dovednost shrnout a zobecnit závěry a formulovat doporučení pro společenskou praxi	střední
g) tvořivost, schopnost samostatné práce bez výrazných zásahů vedoucího	střední

Konkrétní náměty, připomínky nebo otázky vyžadující doplnění u obhajoby:

1. Lze hledat společné charakteristiky mezi tai-či, autogenním tréninkem, mindfulness či focusingem?
2. Jaké jsou hlavní benefity plynoucí z pravidelného cvičení tai-či?
3. Existují omezení či kontraindikace pro nácvik tai-či?
4. Jakým způsobem lze tai-či využívat v prevenci a programech podpory zdraví?

Předložená diplomová práce splňuje podmínky a nároky kladené na odbornou práci tohoto typu.

10. 5. 2020

PhDr. Stanislav Pelcák, Ph.D.