

HODNOCENÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Akademický rok 2022/23

Jméno studenta: Bc. Barbora Šimková
Studijní obor: Pedagogika pohybové prevence
Téma diplomové práce: KOHERENTNÍ DÝCHÁNÍ – OBJEKTIVIZACE
 METODY PREVENCE ZDRAVÍ V OBRAZE BOLT
 SCORE

Typ diplomové práce

výzkumný
 metodický
 výukové médium (videopořad apod.)
 kompilační
 projektový

Vedoucí práce: Mgr. Lukáš Ryba

Kritéria hodnocení: (1 nejlepší, 4 nejhorší, N-nelze hodnotit)	1	2	3	4	N
A) Teoretický základ práce (rešeršní část)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B) Metodický postup vypracování práce	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C) Členění práce (do kapitol, podkapitol, odstavců)	<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) Celkový postup řešení	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G) Práce s informacemi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H) Závěry a jejich formulace	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I) Splnění cílů práce	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J) Odborný přínos práce (pro teorii, pro praxi)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
K) Spolupráce autora s vedoucím práce a katedrou	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L) Přístup autora k řešení problematiky 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:

Vypracovaná diplomová práce informuje o možnostech objektivizace účinků koherentního dýchání jako metody rozvoje zdraví. Téma práce je vzhledem k bazálnímu životnímu úkonu dýchání nadčasové a tedy i aktuální. Autorka v práci popisuje teoretická východiska zkoumání problému i současný stav řešení a to včetně nevyřešených otázek zkoumání této problematiky. V teoretické části autorka dobře cituje zdroje české i zahraniční literatury je schopná syntézy názorových shod. Jednotlivé kapitoly logicky navazují, obsahují relevantní zdroje a umožňují kvalitní podklady pro sledování praktické části. Výzkumná část práce byla vedena kvantitativní formou a zaměřuje se na objektivizaci vybraných účinků koherentního dýchání. Ty pak testuje za pomoci Bolt score, Ruffierovi zkoušky a vizuální numerické škály. Výzkumný soubor obsahoval celkem 100 probandů (80 tvořilo experimentální skupinu a 20 kontrolní). Takto velký soubor je dostatečný i pro statistické zpracování, které bohužel nebylo provedeno, i když by více odpovídalo metodickému pojetí práce. Tím by také došlo na přesnější zodpovězení stanovených hypotéz. Jinak je metodika práce dostatečně konkrétní, opakovatelná a dobře zvolená. Pozitivně hodnotím i fakt, že před začátkem měření proběhlo několik kol pretestů. Výsledky jsou tedy sice bez statistického zhodnocení, ale za to přehledné a umožňují dobrou více než pětistránkovou diskuzi, která srovnává výsledky v kontextu české i zahraniční literatury. Závěr shrnuje nejdůležitější poznatky práce, tedy to že může být využívána jako metoda prevence zdraví a má pozitivní vliv na fyzickou výkonnost, kondici,



funkci kardiovaskulárního systému a psychickou kondici jedince. Seznam literatury je v naprosté většině odkazů citován dle normy. Práci hodnotím jako velmi zdařilou plně odrážející aktivní přístup studentky se kterým jsem se setkal během konzultací.

Otázky a připomínky k bližšímu vysvětlení při obhajobě:

V Plzni, dne 29.5.2023

