

Posudek vedoucího bakalářské práce

Autor: Jan Holický

Název: Vliv cvičení Feldenkraisovy metody na pohybový systém

Vedoucí práce: PhDr. Jitka Vařeková, PhD.

Rozsah: 129 stran

Literatura: 40 literárních odkazů, 16 internetových zdrojů, 11 stran příloh

Obsah práce:

Teoretická část práce je rozdělena do dvou oddílů, v nichž se podrobně věnuje dvěma tématům: Feldenkraisova metoda a funkční poruchy pohybového systému. U Feldenkraisovy metody se jedná o přiblížení zajímavé osobnosti autora metody, popis principů metody i souhrn vědeckých prací na toto téma. V části zaměřené na funkční poruchy pohybového systému je popsána jejich etiologie, klinický obraz, diagnostika i nastíněny možnosti ovlivnění.

V praktické části práce autor sledoval vliv jedné dvacetiminutové cvičební lekce inspirované Feldenkraisovou metodou (konkrétně verbálně vedenými lekcemi Pohybem k sebeuvědomění) na funkci krční páteře u šesti probandů.

Dotazy k obhajobě:

- 1) Funkční poruchy v oblasti krční páteře (svalová dysbalance, bolest, omezení pohybu) obvykle ovlivňujeme protažením a posílením zúčastněných svalů a korekcí držení těla. Po zkušenostech se zpracováním Vaší závěrečné práce považujete Feldenkraisovu metodu za vhodnou alternativu těmto postupům? Proč?
- 2) Na straně 59 jsou uvedeny závěry Maherovy studie (2004). Jako první volba při ovlivnění bolesti bederní páteře je doporučováno cvičení. Uvádí se, že oproti tomu efekt Pilates, Alexanderovy techniky a Feldenkraisovy metody je neprokázaný. Není to rozporuplné, když uvedené tři přístupy jsou také založené na cvičení?

Hodnocení:

Feldenkraisova metoda je přístup, jehož cílem je jemnými podněty senzomotorické povahy ovlivnit funkci nejen pohybového systému, ale člověka jako celku. Vědecké studie poukazují na velmi dobrý efekt metody (zlepšení pohybové funkce, snížení bolesti, pozitivní ovlivnění psychiky) a využitelnost jak v oblasti primární tak sekundární prevence. To činí toto téma aktuálním a hodným hlubšího zkoumání a širšího využití.

Autor práce Jan Holický si téma vybral samostatně a po dva roky se mu věnoval.

Teoretická část práce svojí úrovní převyšuje práci bakalářskou. Autor vychází z tuzemských i zahraničních zdrojů a jednotlivá témata zpracovává podrobně a do hloubky. Klade si otázky a hledá na ně odpovědi. Ve snaze komplexně postihnout fenomén Feldenkraisovy metody střídá přístup biografický (v kapitolách o M. Feldenkraisovi), filosofický (se zaměřením na Feldenkraisovy myšlenky) a rešeršní (přehledně uvádějíc závěry vědeckých studií o tématu), čímž dociluje velmi zajímavého a celostního přiblížení sledovaného tématu.

Za nedostatky teoretické části práce lze jistě označit množství zbytečných drobných formálních chyb (např. opakující se záměny velkých a malých písmen, drobné překlepy), které se kvůli časové tísní v závěrečné fázi nepodařilo odstranit. Někdy je text zbytečně rozvleklý a stejný obsah by bylo možné vyjádřit i stručněji. To se týká např. myšlenky, že funkční poruchy pohybového systému mají různé příčiny (vývojová porucha, nevhodné zatěžování a porucha řízení), různé projevy (bolest či porucha funkce) a diagnostikují se anamnézou, aspekci a funkčními testy – která se v práci nachází na bezmála čtyřiceti stranách.

V praktické části autor provedl jednoduchý kvaziexperiment. Jednalo se o pilotní studii s cílem zjistit, zda je možné nějaký efekt Feldenkraisovy metody zaznamenat již po jednom

dvacetiminutovém cvičení. Výzkum byl proveden řádně, metody jsou přehledně popsány, výsledky dobře uspořádány a přinesly zajímavé podněty.

V Diskuzi autor práce odpovídá na stanovené hypotézy, porovnává výsledky s jinými autory a nabízí zamyšlení nad vyvstávajícími nezodpovězenými otázkami. I tato část práce svědčí o osobním zaujetí tématem a obsahuje řadu podnětných myšlenek.

U fotografií v příloze bylo nutno korigovat nesourodé pozadí, čehož by do budoucna bylo vhodné se vyvarovat a již při focení zajistit vhodné podmínky.

Souhrn:

Autor práce Jan Holický pracoval samostatně a směr práce průběžně konzultoval. K tématu přistupoval s velkou zodpovědností a úsilím. I přes uvedené nedostatky práce splňuje požadavky kladené na vypracování bakalářské práce, a proto ji doporučuji k obhajobě.

V Praze, 28. 4. 2014

PhDr. Jitka Vařeková, PhD.