

POSUDEK OPONENTA PÍSEMNÉ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE

Název práce:

Využití DNS metody v hodinách tance

Autor/ka práce:

Anna Knížková

Studijní program:

Taneční umění - Pedagogika tance

Typ studijního programu:

bakalářský

Vymezení cíle a jeho naplnění:

Anna Knížková, díky vlastní zkušenosti s DNS metodou a blahodárnému vlivu na její tělo, chce ve své práci předložit návrhy, jak využít DNS metodu v tanečních hodinách zaměřených na děti v předškolním věku a 1. stupeň ZŠ. Seznamuje nás s pravidly DNS metody a upozorňuje na důležitost základních svalových souher a zaosení v oblasti trupu, jako nezbytnou součást pro zajištění správné trupové stabilizace a následnou optimalizaci pohybu.

Nabízí jednoduché pozice z vývojových řad a rozvíjí je do složitějších variant. Ve své práci správně upozorňuje na udržení pozornosti dětí a nabízí řešení, jak zapojit cviky z DNS metody do tréninku, a to formou tanečních her a zvířecích rozvíček.

Autorce se podařilo velmi dobře naplnit záměr své práce. Nabízí nám přehledný návod, jak zapojit do tanečních hodin cviky posilující trupovou stabilizaci a jak je zábavnou formou vložit do dynamického pohybu. Z práce je patrné, kam autorka míří a jak moc si uvědomuje důležitost poctivých základů pro zdravý pohyb.

Aktuálnost tématu (a relevance zvolené metodologie v případě diplomové práce):

V současné době je nesprávné držení těla u dětí, hlavně tedy ve školním věku, velké téma. Dlouhé sezení v lavicích, absence přirozeného a zdravého pohybu venku, je nyní často nahrazena trávením nepřiměřeného času u počítače nebo na telefonu. Pokud je dítě vedeno ke sportům, v rámci tréninku, myslím si, je stále věnováno málo času na posílení hlubokého stabilizačního systému páteře (HSSP), jež se podílí na nastavení správné trupové stabilizace. Pokud není trupová stabilizace optimálně zapojována, chybí kvalitní opora pro provedení pohybů v horních a dolních končetinách.

Autorka si uvědomuje, jak důležité je již od útlého věku edukovat děti o principech a základních vzorech zdravého pohybu, volí DNS metodu, která se tím zabývá a propojuje vybrané cviky do zábavných rozvíček i her. Ukazuje nám, jak děti vést hravou formou k nácviku správného držení těla a optimálně založenému pohybu.

Odborný přínos, původnost práce a její případné využití v praxi:

Práce je přehledně, čtivě a srozumitelně napsaná. Nabízí, jak zapojit cvičení z vývojových řad do tanečních hodin. Z její práce se mohou inspirovat všichni, jež učí tanec, pohybovou průpravu a pod. a zaměřují se na stejnou věkovou skupinu.

Nejpřínosnější je praktická část, kdy Anna vybrala pro správné nastavení trupové stabilizace základní pozice z cvičení ve vývoj. řadách. Nabízí je jako poctivý základ ve statickém provedení a vypisuje následně mnoho možností, jak s pozicemi pracovat a zapojovat je do pohybu. V pozicích s oporou do dolních a horních končetin cílí na důležitost práce s vlastním váhou těla za dodržení kvalitní opory a zaosení trupu, tudíž zajištění kvality pohybu. Formou her míří jak k udržení pozornosti dětí, také však k nácviku správného fungování těla při větší dynamice pohybu.

Z textu je jasně patrná autorčina osobní zkušenost se samotným cvičením, tak i její zájem o taneční hry a zvířecí rozvíčky.

Logická stavba a členění práce:

Logická stavba a členění je na dobré úrovni, body na sebe pěkně navazují.

Formální úprava a náležitosti práce včetně jejího rozsahu:

Autorka ve své bakalářské práci dodržela požadavky na formální náležitosti práce.

Práce s informačními zdroji:

Autorka se opírá o kvalitní zdroje informací, vybírá to důležité pro záměr její práce.

Jazyková, stylistická a terminologická úroveň:

Po jazykové i stylistické stránce je práce dobře zpracována. Autorka píše pěknou čtivou formou.

Celkové/vlastní shrnutí hodnotitele:

Autorka prokázala při zpracování své práce velmi dobrou schopnost neztratit se ve spoustě informací, které jí její zvolené téma nabízí. Pro svou práci vybírá to podstatné a předává nám stručnou úvahu a návrhy cvičení pro cílovou skupinu, kterou si vybrala.

Podařilo se jí dobře popsat a pojmenovat vše důležité ke zvolenému tématu, aniž by práci zatížila odbornou terminologií. Myslím, že díky tomu je text opravdu autentický a je z něj čitelná Anina zkušenost se cvičením pomocí DNS metody, praxe s tanečními hrami a zvířecími rozcvičkami. Svou práci správně míří k prevenci, ale i kompenzaci po tréninku. Obrací se k úplným základům, ke globálním vzorům, které jsou geneticky predeterminovány a přes vývojové pozice a správný nácvik nabízí návod jak znovu probudit to, co jsme se již jednou jako miminka naučili.

Jednotlivé pozice, které autorka zmiňuje, jsou dobře vybrány a velmi se mi líbí propojení pozic z vývoj. řad s dynamickými variantami zábavných sestav, či her.

Otázky a náměty k diskuzi při obhajobě:

Při obhajobě bych ráda viděla praktickou ukázkou některých pozic, jež si Anna pro svou práci vybrala. Jaké nejčastější chyby uvidíme u dětí při nácviku pozice v leže na zádech při zvedání nohou do trojflexe? Co nám obecně tyto chyby naznačují? Jak následně budu s dítětem pracovat, abych napravila zjištěné nedostatky? Jak můžeme dětem pomoci, aby pozice byla provedena správně?

Doporučení práce k obhajobě: Doporučuji
Navrhovaná klasifikace: B
Datum vypracování posudku: 26.5.2023

RENATA MARTINOVÁ

Jméno oponenta práce
26.5.2023 Renata Martinová
(datum a podpis)