

Příloha k protokolu o SZZ č.

Vysoká škola: JU Pedagogická fakulta

Katedra: výchova ke zdraví

Datum odevzdání posudku: 1.8.2013

Diplomant: Roman Špička

Aprobace: VKZk

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Ludmila Peřinová, Ph.D.

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Stimulační a relaxační efekt apercpece hudby v kontextu bojových umění

V posledních letech se nabídka muzikoterapeutické a hudebně psychologické literatury v České republice rychle rozšiřuje. V žádném vydaném knižním titulu (ani v dostupných časopiseckých zdrojích) však nenacházím výsledky výzkumu zacíleného na stimulační a relaxační účinky poslechu určitého hudebního materiálu v kontextu konkrétních pohybových aktivit, potažmo bojových umění.

Osobnost Romana Špičky v sobě spojuje dva významné klady, které umožňují hlubší ponor do zmíněné problematiky s jistou dávkou vítané profesionality. Roman je jednak dlouholetým trenérem bojového umění Taekwon-Do, jednak je aktivním hudebníkem. Pozitivní zaujetí oběma sférami svých profesních aktivit se spontánně promítlo na kvalitě Špičkova předloženého originálního výzkumu.

Teoretická část uvádí do světa bojových umění, podrobně se zaměřuje na Taek-won Do, a to zejména z hlediska hlavních idejí a zásad promítajících se na duševním rozvoji cvičenců. Další kapitola je věnována muzikoterapii z pozice vítaného nadhledu (hlavní paradigmata hudební apercpece, současné nosné muzikoterapeutické koncepty), který otevírá vlastní problém psychologie hudebního vnímání - tedy stěžejního výzkumného fenoménu bakalářské práce - a to z pohledu emočních a somatických reakcí při tréninku Take-won-Do a relaxaci po něm.

Výzkumným cílem praktické části je srovnání dvou skupin cvičenců, kteří trénovali a relaxovali a) s hudbou, b) bez hudby, a to zejm. v rámci emocionální roviny a z hlediska měření tepové frekvence. Srovnání a vyhodnocení se uskutečnilo na základě dotazníkové metody. Autor BP zkonstruoval 4 hypotézy. Předložený výzkum je potvrzuje.

H 1: Průměrná tepová frekvence je vyšší u probandů cvičících za poslechu stimulující hudby než u probandů cvičících bez hudebního stimulu.

H2: Průměrné hodnoty v emocionální rovině směrem ke stavu excitace jsou vyšší u probandů cvičících za poslechu stimulující hudby než u probandů bez hudebního stimulu.

H3: Průměrná tepová frekvence je nižší u probandů relaxujících za poslechu uklidňující hudby než u probandů relaxujících bez hudby.

H4: Průměrné hodnoty v emocionální rovině směrem ke stavu zklidnění jsou vyšší u probandů relaxujících za poslechu hudby než u probandů relaxujících bez hudby.

Práce Romana Špičky vykazuje po formální i obsahové stránce všechny náležitosti vyžadované od kvalifikačních prací. Jako vedoucí mohu s uspokojením konstatovat, že student pracoval s velkou dávkou osobní motivovanosti a samostatnosti. Rovněž jazyková úroveň textu je velmi dobrá.

Protože neshledávám v podstatě žádná negativa, bakalářskou práci Romana Špičky doporučuji k obhajobě a navrhuji klasifikaci

výborně.

Otázky určené k obhajobě:

1. Jak Vás osobně bakalářská práce (zejm. její praktická část) obohatila pro Vaši další trenérskou i hudebnickou činnost (zkvalitňování tréninků, cílené zapojování hudby do jednotlivých lekcí, vlastní kompoziční tvorba určená pro cvičení Take-won Do příp. relaxaci apod.).
2. S jakými těžkostmi jste se během praktického extrení setkal, příp. co považujete za jistý nedostatek, který by si do budoucna zasluhoval dalšího výzkumného rozpracování (např. zastoupení žen ve výzkumu, míra individuálních hudebních preferencí, styl vedení tréninku, věk a zkušenost cvičenců aj.).

V Táboře dne 21. srpna 2013

Návrh na klasifikaci diplomové práce: výborně

.....
Podpis vedoucí bakalářské práce

V Č. Budějovicích dne 21.8.2013

Stupeň klasifikace	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl
--------------------	---------	-------------	-------	-----------