

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

Elena Nováková

Vliv a využití tance ve výchovně-vzdělávacím procesu

The influence and use of dance in the education process

Praha 2021

Vedoucí práce: Mgr. Tereza Komárková, Ph.D.

Poděkování:

Poděkování patří Mgr. Komárkové, Ph.D. za cenné rady, konzultace i vstřícný přístup při realizaci mé bakalářské práce. Dále děkuji dětem z taneční školy StormDance za ochotu a čas věnovaný na natáčení ukázkových videí.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 22. července 2021

Elena Nováková

Klíčová slova (česky):

sport, společenský tanec, pohybová výchova, motorický a psychologický vývoj,
mladší školní věk

Klíčová slova (anglicky):

sport, ballroom dancing, physical education, motor and psychological development,
younger school age

Abstrakt (česky):

Cílem bakalářská práce je teoretické seznámení s vlivem pohybu na vývoj dítěte ve věku šest až dvanáct let a s možnostmi zapojení společenského tance do výchovně-vzdělávacího procesu. První část bakalářské práce je zaměřena na vliv pohybu na vývoj dítěte, a to především vývoj motorický, sociální a psychický. Druhá část se zabývá společenským tancem z teoretické perspektivy, jeho vlivy na vývoj jedince. Součástí práce jsou praktické ukázky tanečněpohybových cvičení vhodných pro zapojení do hodin tělesné výchovy.

Abstract (in English):

The aim of the thesis is a theoretical introduction to the influence of motion on the development of child aged from six to twelve years and the possibility of involvement of ballroom dancing to the education process. The first part of the bachelor's thesis is focused on the influence of movement in general on the child's development, especially motor, social and mental development. The second part deals with the effects of ballroom dancing and its use in teaching with practical examples of movement exercises.

Obsah

1	Úvod.....	8
2	Historie.....	10
3	Mladší školní věk.....	13
3.1	Tělesný vývoj.....	13
3.2	Sociální změny.....	14
3.3	Koncentrace.....	14
4	Pohybové schopnosti.....	16
4.1	Koordinace.....	17
4.2	Pohyblivost.....	19
5	Role učitele/lektora.....	21
5.1	Projev.....	22
5.2	Motivace.....	22
5.3	Pochvala.....	25
5.4	Názorná ukázka.....	26
5.5	Hra.....	26
6	Sportování.....	28
6.1	Socializační význam.....	28
6.2	Soutěživost.....	29
6.3	Fair play.....	30
7	Společenský tanec.....	32
7.1	Standardní tance.....	32
7.2	Latinskoamerické tance.....	34
7.3	Taneční terapie.....	36
7.4	Hudba.....	37
7.5	Vlivy na fyzický rozvoj.....	38

7.6	Sociální stránka tance.....	39
7.7	Neverbální komunikace a emocionální rozvoj.....	40
7.8	Shrnutí.....	41
8	Příklady tanečních pohybových cvičení pro děti.....	42
8.1	Taneční kolečko	42
8.2	Sudy.....	43
8.3	Rytmická cvičení.....	44
8.4	Čtvereček.....	45
9	Závěr	47
10	Seznam použité literatury	48
11	Seznam tabulek a obrázků	50
	Přílohy	51

1 Úvod

Téma bakalářské práce, zaměřené pohyb a zejména tanec dětí, jsem si vybrala, protože se sama věnuji společenskému tanci od raného dětství. V současné době jsem aktivní tanečnicí na vrcholové úrovni a trenérkou sportovního tance u dětí v mladším školním věku. Pod mým vedením probíhá výuka jednak v rámci zájmových tanečních kroužků, jednak ve sportovním tanečním klubu. Zájmové taneční kroužky se konají jednou týdně po skončení výuky v tělocvičnách základních škol. Do sportovního tanečního klubu docházejí třikrát týdně děti, které se věnují tanci na výkonnostní úrovni. Od roku 2020 jako zástupkyně tanečního sportu participuji na projektu, jehož cílem je přivést do hodin tělesné výchovy trenéry z různých sportovních disciplín. Zde následně ve spolupráci s učiteli prvního stupně, kteří nedisponují vzděláním zaměřeným na tělesnou výchovu, vedu hodiny tělesné výchovy. Cílem této spolupráce je žáky základních škol multisportovně pohybově vzdělávat. Děti si tak vytváří všestranný pohybový základ a nadále se v něm kontinuálně zlepšují. Dále mají žáci možnost si v rámci povinné výuky vyzkoušet sporty z různých oblastí, čímž se zvyšuje pravděpodobnost, že objeví sport, kterému by se chtěli nadále věnovat.

Na základě uvedených aktivit a blízkému kontaktu s dětmi jsem si vědoma problematiky, která je v posledních letech aktuální. v dětském denním režimu pohybu ubývá. Jednou z příčin může být časová a finanční náročnost pravidelných sportovních tréninků. Dalším důvodem je nezáměr rodičů žáků o sport, ke kterému své děti následně nevedou. V porovnání s minulými léty ubývá také přirozeného pohybu. Tento problém může být způsoben vysokým nárůstem moderních virtuálních technologií, u kterých děti vykazují jen minimální pohybovou aktivitu, ale i zvyšujícím se nebezpečím, které hrozí dětem při volném venkovním pohybu bez dozoru dospělého. V důsledku snížení pohybových činností u dětí přibývá dětí méně pohybově zdatných, dětí vyhýbajících se sportům, a dokonce i dětí s obezitou. Proto je potřeba najít řešení, jak zvýšit podíl pohybu v dětském denním režimu.

V první části své bakalářské práce se zaměřuji na vliv pohybu na vývoj dítěte, na to, proč je nezbytné děti vést ke sportu a celkové lásce k pohybu. Dále je předmětem práce souvislost mezi pohybem a fyzickým, psychickým i sociálním vývojem dítěte. V první části je zdůrazněno, jaké pohybové dovednosti bychom

měli upřednostnit s ohledem na zkoumanou věkovou skupinu, tedy mladší školní věk. Jaké výhody s sebou přináší sportovní prostředí a čeho bychom se měli naopak v hodinách tělesné výchovy vyvarovat. K tomu neodmyslitelně patří i role učitele či trenéra, který se stává hlavním motivátorem dětí, a nemůže se tedy opomíjet jeho důležitost. Způsob, jakým děti k pohybu povede, rozhodne buďto o jejich nadšení, nebo naopak o negativnímu vztahu dítěte ke sportu, který se v dalších letech už velice těžko odbourává. Učitel, který má na starosti tělesnou výchovu, by si měl být vědom, co je vhodné v daném věku u dětí pohybově rozvíjet, jakým způsobem bude aktivita dětí nejvíce bavit, jak k žákům přistupovat, kolik informací maximálně předávat a jak je motivovat k další práci. V dnešní době jsou to často právě učitelé a trenéři, kteří mají v rukou moc ovlivnit pohybovou budoucnost dětí a mládeže.

Druhá část bakalářské práce se týká společenských tanců. Zde se nejdříve seznámíme s tím, co to jsou společenské tance, a všechny si je představíme. Dále je práce zaměřena na to, čím jsou konkrétní tance specifické, jaká je jejich výhoda v případě, že se jim budou děti věnovat, a čím mohou děti obohatit v porovnání s ostatními sporty. Výhody společenských tanců nejsou pouze pohybového charakteru. Nadstavbou všech druhů tanců je hudební složka, která do rozvoje dítěte přidává další, úplně nový rozměr. Kromě zvýšené koordinační náročnosti pohybů a nutnosti synchronizace pohybů s hudbou, přirozeně buduje hudební sluch a vnímání tempa různorodých skladeb. Tanec také zasahuje do dalších sfér, jakými jsou divadlo, společenské chování, estetické cítění a jiné. Na závěr jsou uvedeny názorné ukázky tanečních a rytmických cvičení, která lze zapojit do hodin tělesné výchovy a jsou vhodná pro děti ve věku prvního stupně základní školy.

2 Historie

Potřeba fyzického pohybu existuje od počátků lidstva, kdy byli lidé odkázáni na svou tělesnou zdatnost. V pravěkých dobách byli fyzicky zdatní jedinci ceněni pro své pohybové schopnosti a dovednosti, které mohli uplatnit v boji, při lovu či stavbě přístřešků (Blažej, 2019). Ženy byly neustále v pohybu díky sběru plodin, výchově dětí, vaření a udržování ohně. Fyzická zdatnost byla předpokladem pro přežití. Od útlého věku se děti aktivně připravovaly na své budoucí role. U chlapců se jejich fyzický výkon odrážel na postavení v hierarchii klanu. Příprava chlapců vrcholila tzv. iniciacemi, zkouškami, při nichž jinoch prokazoval, že jeho lovecké, válečnické a další schopnosti jsou pro potřeby rodu dostačující. Iniciace většinou organizovali náčelníci, šamani a zkušení lovci. Iniciace měly pevně stanovený průběh a můžeme je považovat za patrně první institucionalizovanou formu výchovy a vzdělávání (Jansa a kol., 2018). Dalším zásadním prvkem, který neodmyslitelně patří k lidskému životu, jsou rituály. Jelikož lidé jsou ze své podstaty sociálně založení, vždy se přirozeně sdružovali do skupin různých velikostí, dříve klanů. Každý klan měl svá specifická pravidla i rituály, přesto byly základní znaky vždy stejné. Rituály měly více podob, docházelo například k poměrování sil v zápasech, soupeření v běhu a další. Úspěšnost jedince v zápasech už tehdy stanovovala jeho postavení ve společnosti. Nemůžeme opominout ani rituální tance, které jsou úplnými prvopočátky pohybového umění a patřily k životu každého klanu.

Ve středověku byla fyzická zdatnost společně s vědomostmi základní potřebou vládnoucí vrstvy, a tak zároveň se vzdělávacími soustavami vznikají první tělovýchovné systémy, a to téměř ve všech zemích nezávisle na sobě. Zřejmě nejstarší popsaná soustava tělesných cvičení tvořící ucelený systém vznikla v první polovině 3. tisíciletí př. n. l. v Číně (Jansa a kol., 2018). Ve středověké Krétě se stal součástí kultury zápas s býky, kterým je dodnes inspirovaný tanec paso doble. Svoji oblibu měla i akrobacie a tanec. V Aténách se v této době stal cílem výchovy zdravý člověk po fyzické i duševní stránce, tzv. kalokagathia, jehož cílem bylo propojit rozumovou, mravní, estetickou a tělesnou výchovu a stvořit tak ideál krásy a dobra. Kalokagathia se stala určitým symbolem pro počátky sportu. Na její ideály navázalo ve své tvorbě mnoho významných osobností, jako je například John Locke. Dodnes je velikou inspirací nejen pro pohybová hnutí. Nejvýznamnějším

bodem pro pohybové dovednosti je vznik Olympijských her. Olympijské hry se pořádaly od 8. století př. n. l. v Olympii na Peloponésském ostrově na počest boha Dia, a to každé čtyři roky. Olympijské hry byly velikou slávou pro celé Řecko a předcházela jim intenzivní příprava závodníků, kteří měli možnost se účastnit například běhu, skoku do dálky, hodů diskem, hodů oštěpem, zápasu a dalších sportů. Jednotlivé závody byly řízeny sborem rozhodčích (Jansa a kol., 2018).

Pohybem dětí a jeho nezbytností se zabývalo mnoho pedagogicky významných osobností. Například Jan Amos Komenský dával důraz na význam her a tělesných cvičení v předškolním věku dítěte, John Locke se vracel k ideálu kalokagathia a Jean Jacques Rousseau zastával myšlenku „ve zdravém těle zdravý duch“. Filantropisté ve svých školách zavedli každodenní hodiny tělesné výchovy zaměřené kromě jiného na kolektivní hry podporující pohybové dovednosti.

Zásadním zlomem v šíření potřeby pohybové všestrannosti mezi lidmi v jakémkoliv věku bylo sokolské hnutí, za jehož vznikem stáli především Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner. Úkolem výchovy všestranného rozvoje bylo zdokonalování celkové tělesné zdatnosti, což znamená rozvoj výkonnosti, síly, vytrvalosti a obratnosti, zušlechťování pohybové kultury a zdokonalování kultury ducha. Sokol se zasadil o rozvoj myšlenky tělesné výchovy a sportu pro všechny. Cvičební program byl již tehdy značně progresivní – kromě cvičení prostných, pořadových a cvičení na nářadí se cvičenci věnovali také disciplínám úpolovým (šerm, vzpírání, zápas, vrh břemenem aj.) a základům atletiky (běhy a skoky). V rámci Sokola probíhal také bohatý společenský a kulturní život. Konaly se vzdělávací přednášky, fungovaly hudební, divadelní a loutkové soubory, pořádaly se koncerty, plesy a zábavy (sokol.eu).

Tanec po celá staletí probíhal formou, kdy společně tančili pouze jedinci stejného pohlaví bez jakéhokoliv tělesného kontaktu. Dvorský tanec se začal rozvíjet ve 12.–14. století, v době nástupu rytířského romantismu spolu s rozvojem kultu Panny Marie. Ženě začala příslušet důležitá role. Úcta ke zbožňované paní předpisovala úsměvy, úklony a jemné pohyby. Tančící páry vlastně předváděly mimicky stylizovanou hru lásky za doprovodu strunných a dechových nástrojů (Dosedlová, 2012). Společenské události se začaly přesouvat do vnitřních sálů a postupně se tanec stal základní dovedností všech dvořanů. Tanec si získával čím dál tím větší oblibu, až se stal nepostradatelnou součástí nejen společenských událostí. 17. a 18. století bývají nazývána stoletími tance. Hlavní roli vedení

evropského kulturního rozvoje převzala Francie. Tanec se stal manifestací aristokracie a determinantem sociálního statusu (Dosedlová, 2012). Zpočátku se tanečníci směli dotýkat pouze minimálně, současně s udržováním společensky přijatelného rozestupu, ale s uvolňováním společenských zásad docházelo k rozšiřování tanečních možností. Tím vznikaly nejen nové taneční variace, ale i zcela nové taneční druhy. 19. století je považováno za období, ve kterém vznikl společenský tanec v našem dnešním pojetí. Otevíraly se taneční sály, vznikaly taneční orchestry, a i ti nejvýznamnější hudební skladatelé neopomněli připravit skladby pro tancechtivé publikum. K radosti z pohybu a hudby se přidalo i dlouho zakazované kouzlo párového tancování. Tance se zmocnily široké vrstvy obyvatel a polka s valčíkem se staly představiteli této epochy (Odstrčil, 2004). Od 20. století se do Evropy začaly dostávat tance Ameriky nebo Velké Británie, a tak se u nás poprvé objevil například anglický waltz, brazilská samba nebo karibská chacha.

3 Mladší školní věk

V období mladšího školního věku dochází k zásadním změnám ve vývoji biologickém, psychickém i sociálním. Fyzické změny přichází postupně, nenápadně, přesto se však jedinec dostává do významného období života, ve kterém ho čeká spousta vývojových úkolů. Formuje se sebepojetí, genderová identita (uvědomování si vlastního pohlaví) a postoj ke vzdělávání (Thorová, 2015). Hlavním bodem vzniku těchto změn u jedince je nástup do školy. Dítě, zvyklé si do té doby pouze hrát, přichází poprvé do kontaktu s povinnostmi, nároky z pozice rodičů i učitelů, s rychlým přísunem informací, které si musí zapamatovat. K tomu všemu přichází i veřejné hodnocení a kritika, kterou v tomto věku ještě dítě není schopno zcela přijímat.

3.1 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj je charakteristický svým rovnoměrným růstem společně s plynulým rozvojem vnitřních orgánů, které zvyšují svoji výkonnost. Tělo dítěte prochází neustálými změnami, které nejsou na pohled téměř viditelné. Zvětšuje se plicní a vitální kapacita, dochází k ustálení zakřivení páteře, pokračuje osifikace kostí, kloubní spojení však zůstávají pružná. Dochází ke změnám tvaru těla. Mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové poměry končetin, které tak vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem (Perič, 2012). Zrání organismu dítěte, především jeho nervové soustavy, se projevuje v celkové reaktivitě, stabilitě a odolnosti vůči zátěži. Úžasnou schopností dětí je revitalizace, kdy jim stačí na nabrání sil velice krátká doba. Děti se tak stávají téměř neunavitelnými. Dostatečná psychická zralost umožňuje lepší využití dětských schopností a lepší adaptaci na školní režim. Zráním CNS jsou podmíněny i lateralizace ruky, vývoj motorické a senzomotorické koordinace a manuální zručnost (Ficová, 2020).

Díky příznivým podmínkám nervové struktury mozku, její plasticitě a pohyblivosti, se vytváří prostor pro koordinačně a rychlostně náročné pohyby, a to už od šesti let věku dítěte. Období mezi osmým až desátým rokem bývá nazýváno zlatým věkem motoriky, což naznačuje, že se jedná o období vývojově vhodné pro rozvoj motorických dovedností, tělesné zdatnosti a obratnosti.

3.2 Sociální změny

Samotný nástup do školy je pro všechny děti důležitým mezníkem v jejich životech. Jedná se o první vstup do společnosti a podřízení se jejím normám. To, jak se s tím dokážou vypořádat, ovlivní celý jejich budoucí život. Dítě se vstupem do školy dostává do neznámého světa plného nových lidí, pravidel, prostředí a nových vědomostí. Ve škole je výkon dětí hodnocen. Spolu se zvyšujícím se počtem povinností a tlakem rodičů a učitelů na jejich plnění je dítě více vystaveno psychické zátěži (Thorová, 2015). Role jedince a sociální vztahy mezi ostatními spolužáky se mění. Děti již nejsou pouhými kamarády, ale i konkurenty, mezi kterými se snaží jedinec prosadit a vybudovat si své postavení v rámci celé třídy. Přestože je rodina stále centrem života dítěte, skupina vrstevníků začíná zvyšovat svůj vliv na chování jedince, na rozhodování a jeho hodnoty. Děti se porovnávají s vrstevníky, což výrazně ovlivňuje jejich vnímání sebe sama. Pozitivní zpětná vazba od spolužáků má velký význam a dítě je schopné pro ni udělat mnoha věcí. Kolektiv vytváří významný sociální tlak na jedince, a mění tak jeho chování, přičemž k tomu používá různé metody. Při kladném hodnocení obdiv a přijetí, při negativním odsouzení, vyloučení ze skupiny (ostrakismus) nebo zesměšňování (Thorová, 2015). Poprvé se také jedinec setkává s hodnocením jak ze strany spolužáků, tak i od svých učitelů. Tato hodnocení značně ovlivňují život dítěte. K tomu neodmyslitelně patří i pohybové schopnosti v rámci hodin tělesné výchovy, kdy se s přibývajícím věkem pohybový výkon žáka nekompromisně odráží na jeho třídní popularitě. Příliš veliký tlak a opakující se neúspěšnost mohou mít negativní dopad na psychický stav dítěte a jeho další výkon (Thorová, 2015).

3.3 Koncentrace

Charakteristické pro děti v mladším školním věku je neschopnost porozumět abstraktním pojmům. Na co si nemohou sáhnout, to pro ně neexistuje. V souvislosti s krátkodobou schopností plné koncentrace děti často nevidí věci jako celek, ale zaměřují svoji pozornost spíše na jednotlivosti. Díky nástupu do školy a spoustě nových podnětů se u dětí začíná rozvíjet jejich představivost, koncentrace i paměť. Schopnost koncentrace pozornosti se zvyšuje pomalu s věkem – z původních zhruba 7–10 minut v 7 letech na 10–15 min v 10 letech (Vágnerová in Jansa a kol., 2018). Proto by měl učitel zadávat úkoly či cvičení vždy stručně, jasně a srozumitelně. Čím déle učitel vysvětluje zadání úkolu, tím je menší procento dětí,

které tomu budou věnovat svoji pozornost až do konce a úkol pochopí. S tím souvisí i množství aktivit, které musí mít učitel připravené. Čím jsou děti mladší, tím pestřejší musí být náplň hodiny, čímž si opakovaně získává a udržuje jejich pozornost.

4 Pohybové schopnosti

Na té nejzákladnější úrovni pohyb znamená život. Pohyb našich plic, srdcí či krve nás udržuje naživu. Pokud se dostatečně nehýbeme, stagnujeme podobně jako přehrazená řeka. Když se dáme do pohybu, začneme se čistit, občerstvovat a obnovovat podobně jako plynoucí řeka. Naše těla, srdce a mysl jsou stvořena k pohybu (Khan, 2012).

Každé dítě má určité pohybové schopnosti ještě dříve, než na nich nějakým způsobem začne vědomě či nevědomě pracovat. Pohybové schopnosti jsou předpoklady k provádění určitých pohybových činností a díky tomu, že jsou z části vrozené, nikdo z nás nezačíná tzv. na nule. Děti mají tu výhodu, že primárně pohyb jim působí vnitřní radost. Není je tedy třeba k pohybu nutit, obzvláště, pokud bude pohybová aktivita založena na herním principu. Skrze následné motorické učení se mohou děti ve svých schopnostech neustále zlepšovat i získávat nové pohybové dovednosti.

Je důležité si uvědomit, že mezi pojmy schopnost a dovednost existuje rozdíl. Pro úplnost si uvedeme definice těchto pojmů podle internetové encyklopedie Wikipedia.org:

Schopnosti jsou vlastnosti osobnosti, které jsou rozvinuté výcvikem, vzděláním nebo zkušeností. Jsou důležité pro kvalitní rozvoj a využití při určitých činnostech. **Dovednost** je učením a praxí získaná dispozice ke správnému, kvalitnímu, rychlému a úspornému vykonávání určité činnosti vhodnou metodou. Jinými slovy jde o vlastnost živého objektu, která vyjadřuje jeho schopnosti.

Děti jsou schopny se velice snadno a rychle učit novým pohybovým dovednostem. Tato schopnost s přibývajícím věkem klesá. S dětmi na prvním stupni základní školy bychom se měli zaměřit především na cvičení všeobecně rozvíjející pohybové dovednosti. Jejich těla jsou připravena na učení se novým dovednostem a rozvoji dosavadním schopnostem. Při správném zatížení dětí dochází ke změnám organismu. Nejedná se pouze o navyšování svalového objemu, ale dochází také ke zlepšení efektivity přenosu kyslíku do tkání, zvyšování energetických rezerv, mobilizaci jednotlivých orgánů a mnoha dalšímu. Tyto změny nejsou trvalé a po určitém čase se neaktivní tělo vrací zpátky k původnímu nastavení. Měli bychom tedy z pozic rodičů, učitelů, trenérů dbát na budování kladného vztahu každého dítěte k pohybovým aktivitám pro jejich zdravější

budoucnost. Podle studie Státního zdravotního ústavu z roku 2016 trpí nadváhou až obezitou 17,8 % dětí ve věku 5–17 let.

Rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu umožňuje efektivnější nácvik pohybových dovedností. Zpočátku vše probíhá formou hry s využitím učení nápodobou (tzv. imitační cvičení) (Perič, 2012). Učitel či trenér by měl svoji pozornost věnovat kvalitě předvedené ukázky cvičení. Díky správné ukázce může urychlit osvojení daného cvičení u dětí a také předejít chybám při jejich provedení. Čím jsou děti mladší, tím více by učitelé či sportovní trenéři měli dbát na preciznost ukázky pohybu. Mezi základní pohybové schopnosti patří koordinace, rychlost, síla, vytrvalost a pohyblivost. Být v dobré fyzické kondici znamená mít rozvinuté všechny tyto pohybové schopnosti na určitou úroveň.

Často se říká, že děti jsou „jako houby“ a nasávají do sebe vše, co se dá. Co to ale znamená pro učitele nebo trenéra? Děti opravdu mají v sobě přirozený vnitřní talent rychle se učit novým věcem a pochytávat nové vědomosti všude kolem sebe. Má to ale jednu nevýhodu – děti zatím nemají tak rozvinuté vnímání a abstraktní myšlení, tudíž jsou často věci v jejich podání malinko zkreslené, nebo přizpůsobené jejich vlastním rozumovým možnostem. Učitelé a trenéři by pro děti měli mít vždy připravené určité množství aktivit, které děti rozvíjejí v co nejvíce oblastech. Především u mladších dětí (10–11 let) bychom měli zařazovat co nejširší spektrum cviků (Perič, 2012). Zároveň by učitelé měli dbát na rychlé a co nejpřesnější vysvětlení aktivit, které bude pro děti jasně pochopitelné bez velkého prostoru na chybnou interpretaci. Níže si uvedeme ty pohybové schopnosti, které je třeba rozvíjet právě v období mladšího školního věku.

4.1 Koordinace

Koordinace, nebo také obratnost, je většinou definována jako schopnost ovládat vlastní pohyby podle potřeby, dokonce i při složité nebo neočekávané se měnící situaci. Jedná se o schopnost řízení a regulaci vlastního pohybu kterékoliv části těla.

Jak je uvedeno výše, mladší školní věk je často nazýván zlatým věkem motoriky, což znamená, že rozvoj koordinace u dětí by měl být na prvním místě. Později už k tomu nejsou natolik příznivé fyziologické podmínky. Proto je potřeba se na koordinaci zaměřit ve sledovaném období podrobněji. Ve školním prostředí by se mělo jednat především o obecnou koordinaci, která představuje schopnost

účelně provádět mnoho motorických dovedností bez ohledu na sportovní specializaci (Perič, 2012).

Koordinace je komplikovaná a skládá se z několika na sebe navazujících prvků. Jedná se o určité dílčí schopnosti, které se dají samostatně definovat, ale ve své podstatě se nikdy neprojevují každá zvlášť. Jednotlivé schopnosti rozdělné podle Periče jsou tyto:

Schopnost spojování pohybů

Schopnost spojování pohybů vychází z dříve osvojených pohybových dovedností, které je jedinec schopný kombinovat a propojovat do složitějších variací a schémat.

Orientační schopnost

Orientační schopnost představuje schopnost jedince sledovat vlastní pohyb, pohyb ostatních lidí a náčiní ve svém okolí. Jedná se tedy o orientaci v prostoru a čase, o schopnost zhodnocení prostorových vztahů a následnou reakci a koordinaci vlastního pohybu. Například ve fotbale musí jedinec být schopen vnímat hřiště, jednotlivé hráče i pohyb míče.

Schopnost rozlišení polohy a pohybu jednotlivých částí těla

Podstata schopnosti rozlišení polohy a pohybu jednotlivých částí těla spočívá v naprostém vnímání vlastního pohybu v rámci prostoru, času, rychlosti i jeho složitosti. Úroveň této schopnosti určuje jedincovu přesnost v zaujetí dané polohy těla nebo jeho části.

Schopnost přizpůsobování

Schopnost přizpůsobování souvisí s prostředím, ve kterém se jedinec nachází. Podstatou je schopnost využití prostředí a přizpůsobit tomu vlastní pohyby. Při tom může docházet i k neočekávaným změnám, kdy reakce na ně vede k rozvoji dovedností i schopností reagovat na měnící se prostředí.

Schopnost reakce

Schopnost reakce je včasné zahájení určitého pohybu, dané činnosti. Kromě reakce na určitý signál se také jedná například o vybrání vhodného řešení v nastalém okamžiku, nebo přizpůsobení se nově vzniklé situaci.

Schopnost rovnováhy

Schopnost rovnováhy se prokazuje např. udržením se na jedné noze v pozici tzv. holubičky, chozením po laně nebo uměním bruslit. Vyjmenované souvisí se schopností udržet rovnováhu těla v nejrůznějších pozicích a je základem téměř každého sportu.

Schopnost rytmická

Každý náš pohyb má svůj vnitřní rytmus, od samotné chůze až po lyžování, tenis nebo například tanec. Rytmus může být stálý, proměnlivý nebo udávaný z vnějšku. Kvalita naší schopnosti rytmizace pohybů může ve sportu rozhodnout o tom, zda budeme vrcholoví sportovci.

Učenlivost neboli docilita

Schopnost učenlivosti je ukazatel, jak rychle se dokážeme naučit novým pohybovým dovednostem. Zároveň se jedná o ukazatel míry zvládnání koordinačních schopností, které jsou bezpodmínečně potřeba ke zvyšování právě pohybových dovedností.

Ve výsledku vede zlepšování koordinace dětí ke všeobecnému pohybovému rozvoji, zvyšování povědomí o vlastním těle, schopnosti reagovat na nastalé situace. Díky těmto dovednostem je možné předcházet zraněním v běžném životě. Učitel by se neměl bát vytvářet koordinační cvičení náročná, jelikož děti ve věku prvního stupně základní školy se učí velice rychle. Cvičení je také vhodné různě obměňovat a vytvářet tak, aby vždy byla pro žáky pohybovou výzvou. Učitel by měl brát ohledy na individuální možnosti každého žáka, přizpůsobit mu dané cvičení, v případě potřeby cvičení ztížit, a vytvořit mu tak vlastní individuální výzvu.

4.2 Pohyblivost

Pohyblivost, nebo-li ohebnost, je jednou z dalších pohybových schopností, kterou lze u dětí rozvíjet. Jedná se o rozsah pohybu v jednotlivých kloubech – schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu (Perič, 2012). Pohyblivost je pohybová schopnost, která je důležitá nejen ve sportech, ale ovlivňuje také kvalitu běžného života, kdy nízká mobilita kloubů ve vyšším věku jedince vede ke zdravotním problémům a bolestem konkrétních namáhaných kloubů. Naopak dobrá pohyblivost kloubů může sloužit jako prevence možných zranění. Extrémní pohyblivost v kloubech, tzv. hypermobilita, není ze zdravotního hlediska v pořádku a může přinášet negativní dopady na tělesné zdraví jedince.

Zařazení pravidelného protahování do sportovní jednotky či hodin tělesné výchovy vede ke zvětšování pohybových rozsahů dětí, k uvolňování namožených svalů z jednostranného zatížení a k celkovému pozitivnímu rozvoji těla a jeho správného postavení.

Nejčastěji používanou formou získávání ohebnosti u dětí je, že učitel se postaví před všechny své žáky a pomocí víceméně statických cviků, kdy se setrvává v krajní možné poloze delší dobu, protahuje jednotlivé části těla. Tato metoda se nazývá strečink a je velice účinná, ale pro děti náročná. Děti ve věku cca 6–10 let nejsou schopny příliš dobře vnímat polohu vlastního těla, což znesnadňuje zaujetí správné výchozí pozice pro strečink (Perič, 2012). Zároveň je pro tuto formu protahování těla nutná koncentrace a navození klidu po určitou dobu, což je u dětí v daném věku téměř nemožné. Další možností rozvíjení pohyblivosti je dynamická forma pohybu, kdy používáme rytmické hmyty ke zvýšení rozsahu jedince. Pohyb je potřeba opakovat vícekrát pro jeho účinnost a při každém opakování zvětšovat rozsah pohybu. Tato forma cvičení je pro děti zábavnější a častokrát daleko účinnější než výše zmíněné statické způsoby strečinku. Nejvhodnější formou protahování u dětí v mladším školním věku jsou sportovněprůpravná cvičení, kdy dochází k zahřátí celého těla aktivním pohybem za využití maximálního rozsahu jedince. Teplo sval přirozeně uvolňuje, dovoluje mu delší rozpětí pohybu, a tak přirozeně dochází k jeho větší pohyblivosti.

5 Role učitele/lektora

Nejdříve je nutné definovat, co je to hodina tělesné výchovy, za jakým účelem vznikla a jaké jsou její cíle. Za tělesnou výchovu byla považována povinná pohybová aktivita v rámci chodu určité instituce (škola, armáda aj.), orientovaná na celkový rozvoj člověka, vytvoření trvalého vztahu k pohybu jako součástí životního stylu, na jeho optimální tělesnou zdatnost a udržení zdraví. Cíle byly vzdělávací (pohybové dovednosti, sportovní pravidla, zásady), výchovné (fair play) a zdravotní (hygiena, péče o tělo, zdatnost) (Jansa a kol., 2018). Problémem ale často bývá, že učitelé na prvním stupni základní školy nemají aprobaci přímo pro tělesnou výchovu, málokdy bývají sami sportovci, a tak nepřikládají tomuto předmětu dostatečný důraz a jeho potenciál není využit.

Jelikož základní školu navštěvuje a navštěvovala převážná část obyvatelstva, přijde do styku s učiteli prvního stupně prakticky každý. Dosah jejich činnosti je co do počtu obyvatel nejen rozsáhlý, má i dlouhodobý účinek. Každý, kdo se dostává do role učitele či trenéra, by si měl uvědomovat, jakou odpovědnost toto postavení s sebou nese. Učitel či trenér by se měl orientovat v tom, co ve kterém věku děti učit, za jakým účelem je učit právě konkrétní cvičení, v čem je vhodné děti rozvíjet vzhledem k jejich fyzickému vývoji, co by jim naopak mohlo uškodit. Analogicky jako učitelé ostatních vyučovacích předmětů vykonávají i učitelé tělesné výchovy své klíčové role vzdělavatele a vychovatele. K těmto klíčovým pedagogickým rolím pak ve větší míře, než je tomu u učitelů jiných aprobací, přistupují další specifické sociální role, např. utěšitele, terapeuta, opatrovníka, poradce, konzultanta, organizátora, vůdce, soudce, posuzovatele, kontrolora aj., tedy role, které bývají spíše typické pro mimoškolní (např. trenérské či volnočasové) pedagogické pracovníky (Jansa a kol., 2018).

Nejde tedy pouze o teoretickou orientaci učitele v daném předmětu a ve vývoji dítěte. Kromě průvodce teoretického či praktického vzdělávání se učitel stává vzorem pro děti, kterým se věnuje. Jeho cílem by nemělo být pouze naučit to, co je v jeho hodinách úkolem, ale také podporovat rozvoj zvědavosti, zájmu o danou aktivitu, tvorby životních hodnot, učení se vlastnímu sebecitu, společenského vystupování a chování. Učitel sám by měl jít příkladem a dávat pozor, jaké sliby před žáky dává a zda jim dostojí, protože právě děti jsou velice citlivé na každou drobnou nespravedlnost, nadržování jiným či porušení daných pravidel. Vliv

osobnosti učitele sahá tak daleko, že může na několik let ovlivnit chování a hodnoty dítěte, a to nejen v daném vyučovacím předmětu nebo ve sportu, ale i v životě. Dítě na prvním stupni základní školy nemá dostatečné množství zkušeností s dospělými jedinci mimo svoji vlastní rodinu. Vkládá tedy veškerou důvěru do rukou učitele s předpoklady, že dospělí vědí vše a vždy jednají správně. Děti pak k učitelům vzhlížejí, někdy dokonce více než ke svým rodičům, napodobují jejich chování a touží po jejich pozornosti. V případě, že se učitel v očích dítěte chová nespravedlivě, dochází k nabourání důvěry dítěte.

5.1 Projev

Hlavním úkolem učitele je vzbudit v dětech zájem o aktivitu, kterou s nimi plánuje v daný moment dělat. Jak jsem již uvedla výše, seznámení se s cvičením by mělo probíhat krátce a jasně. Délka vysvětlování by neměla přesáhnout 3 minuty (Perič, 2012). Učitel by si měl být vědom, zda veškerá slova, která při svém výkladu použil, žáci znají a jsou si vědomi jejich významu. V případě, že si učitel není jistý, může se děti zeptat, zda všemu rozumí a chápou zadání, případně náhodně někoho vyvolat, zda dokáže jím použitý termín vlastními slovy vysvětlit. Stejně tak důležitý je i oční kontakt učitele s dětmi, kdy učitel by měl průběžně hledět svým žákům do očí, čímž přidává váhu tomu, co právě říká. Nesmíme opominout ani rytmus řeči, tedy ve vhodné momenty měnit intonaci a sílu hlasu. V případě, že některý ze žáků očividně neposlouchá, lze děti jmenovitě oslovit. Zvuk vlastního jména přirozeně zvyšuje pozornost jedince. Při názorné ukázce cvičení je důležité, aby vždy dobře viděly i slyšely všechny přítomné děti. Kvalita projevu je základním prvkem, který určuje míru autority učitele u dětí, délku jejich pozornosti a zájem o aktivitu.

5.2 Motivace

Motivace je chápána jako proces, který determinuje sílu, zaměření a trvání chování, přičemž je motivace často spojována se stavem nedostatku označovaným jako potřeba (Blažej, 2019). V případě sportu se jedná o vnitřní touhu po pohybu, která je společně s touhou se učit, poznávat a být aktivní a hravý, člověku vrozená. Přestože by měla být touha po pohybu všem vrozená, stává se, že po pár špatných zkušenostech si jedinec vytváří negativní vztah ke sportu, přichází o motivaci a přirozenou touhu se hýbat. Při opakované negativní zkušenosti může dojít až k jevu zvanému amotivace. Jedná se o stav, kdy jedinec nevykazuje žádné, či jen

minimální známky zájmu o činnost a nekompetentnost pro výkon činnosti (Blažej, 2019). Proto bychom měli motivaci u dětí neustále podporovat, rozvíjet a udržovat. Motivace se dělí na dva základní typy, a to motivaci vnější a vnitřní. Zatímco vnější motivace je soubor pobídek, které nabádají k vykonávání činnosti pouze na základě dosažení kýženého výsledku (peníze, pochvala, trest...), vnitřní motivace vytváří touhu k provozování aktivity z radosti jako takové. Vnitřně motivovaná osoba je tedy pobízena k výkonu určité aktivity z důvodu potřeby se bavit či soutěžit. Externě motivované osoby vykonává a zvyšuje svůj výkon na základě odměn, výhružek, nebo trestů (Blažej, 2019). Z toho vyplývá, že důležitější a trvalejší formou, na kterou bychom se z pozice učitele, trenéra, dokonce i rodiče měli u dětí zaměřit, je motivace vnitřní. Jednou z úplně prvních teorií a modelem motivace byla teorie potřeby úspěchu. Základním konceptem této teorie je to, že každý z nás má vrozenou touhu po dosahování úspěchů a vyhnutí se selhání (Tod a kol., 2010). Převážná většina sportovních her, které se s dětmi v hodinách tělesné výchovy hrají, jsou soutěživého charakteru, kdy pouze jeden tým, dvojice, či jednotlivec vyhrává. Například věta „uvidíme, kdo bude nejrychlejší“ sice vyvolá silnou dávku motivace a následně pocit pýchy ve vítězi, ale zbytek jedinců zažije pocit zklamání. Jak motivovat ty, kteří opakovaně prohrávají a nejsou tak pohybově nadané jako ostatní? Jak zajistit to, aby u každého dítěte převažoval pocit úspěchu nad pocitem selhání? Kromě úprav a přizpůsobení aktivit v hodinách se lze zaměřit na další teorii, a to teorii dosahování cílů. Podle této teorie s každým dosaženým cílem roste touha po opakování dané aktivity a dosahování cílů vyšších. Díky tomu, že cíle nemusejí být pouze skupinové, ale můžeme volit pro každé dítě cíle individuální dle konkrétním dovedností, bude jedinec schopný vnímat vlastní zlepšení a pokroky v průběhu času, a tím se bude zvyšovat i jeho motivace.

Z výše uvedených informací vyplývá, jak důležitá je role učitele a jeho schopnost podporovat své žáky v touze po pohybu. Způsob, jakým přistupujeme k dětem při hodinách tělesné výchovy, může být rozhodujícím faktorem v jejich budoucím zájmu o aktivní život. V Tabulce 1 jsou přehledně zobrazeny typy motivace s názornými příklady podle Adama Blažeje.

	Vnější motivace	Vnitřní motivace
Pozitivní	<ul style="list-style-type: none"> - pochvaly - povzbuzování - finanční odměny - jiné materiální odměny - nominace.. 	<ul style="list-style-type: none"> - zájem - spokojenost - odhodlání - uspokojení potřeby seberealizace - uspokojení potřeby pohybu...
Negativní	<ul style="list-style-type: none"> - tresty a pokuty - urážení a ponižování - deadlines - negativní zpětná vazba - vyloučení z týmu.. 	<ul style="list-style-type: none"> - pocit strachu - pocit vzteku - pocit nudy - potřeba vyhnout se ponížení z neúspěchu

Tabulka 1: Negativní a pozitivní motivace (Blažej, 2019)

Jak ale poznáme, zda jsme vytvořili optimální podmínky motivace k výkonnosti žáků a zároveň dostatečnou obtížnost aktivity? Je to takový okamžik, kdy dítě ztratí představu o čase, pohyb ho maximálně vtáhne a cítí skutečnou pohodu. Psychologové tento stav nazývají jako *flow*, neboli stav *plynutí* (Perič, 2012). V moment tzv. flow dítě necítí žádné negativní emoce ani nudu a je celým svým tělem i duší ponořeno do aktivity. Tento stav by měl být cílem našeho snažení v rámci tělesné výchovy i jiných pohybových aktivit. Stav plynutí se tedy vyskytuje, pokud dovednosti a výzva balancují na stejné úrovni nad kritickým prahem. Pokud požadované dovednosti převyšují nároky výzvy, dostavuje se nuda. Pokud výzva i požadované dovednosti padají pod kritický práh, je výsledkem apatie, a pokud požadované dovednosti nestačí požadavkům výzvy, je výsledkem strach (Činčera, 2007).

5.3 Pochvala

Chválení a pozitivní přístup okolí slouží dítěti jako nejlepší vnější motivace, ať už se jedná o postoj ke vzdělávání nebo jeho úspěšnost v úkolech, které musí splnit. Pochvala zvyšuje sebedůvěru ve vlastní schopnosti.

Pozitivní vliv při sportu a pohybových hrách závisí především na kladení důrazu na spravedlivý přístup učitele a rovnoměrný přísun pozornosti všem žákům. Důležitým faktorem v hodinách tělesné výchovy či pohybových aktivitách mimo školní vyučování je pochvala. Dítě v mladším školním věku se často hodnotí podle toho, jak ho hodnotí jeho okolí, protože nedokáže být samo objektivní. Každé menší dítě si rádo maluje. Snaží se to, co vidí, například kočku, přenést na papír. Přestože obrázek kočku zatím připomíná pouze vzdáleně (malířské dovednosti a prostorové vnímání nejsou ještě plně vyvinuty) dítě je na svůj obraz kočky hrdé a očekává, že za svou snahu, kterou tomu vynaložilo, dostane pochvalu. Protože obrázek namalovalo úplně samo, stává se z reakce okolí osobní věc. Když se pochvaly opravdu dočká, běží obrázek ukázat každému, kdo je nablízku, a chlubí se svým dílem. Naopak když mu obrázek první osoba nepochválí, často je dítě velice zklamané a vztáhne reakci dospělého na svoji vlastní osobu. Nezáleží tedy na kvalitě obrázku, které namalovalo, jelikož tu zatím nedokáže sám ohodnotit, ale na reakci jeho okolí. Stejně je to u fyzických aktivit. Když žák neumí kotrmelec, neodradí ho to, že ten kotrmelec opravdu neumí, ale to, když se mu ostatní žáci smějí, nebo když se učitel diví, jak je to možné. Když se ale dostaví podpora a chvála za každý malý pokrok, žák bude kotrmelce zkoušet dál se stejným nadšením, dokud se ho nenaučí. To, že má každý jiné tělesné i pohybové předpoklady, neznamená, že by se mohly zlepšovat pouze sportovně nadané děti. Učitel by si měl hlídat, aby se pochvaly dostalo každému, jelikož to je nejsilnější vnější motivací dítěte. Při dostatečném přísunu pozitivní zpětné vazby se z vnější motivace může dokonce pomalu budovat a stávat motivace vnitřní. Lidé, kteří začali vykonávat pohybovou aktivitu z důvodu vnějších motivů, po určitém čase začali vykazovat znaky vnitřní motivace (aktivita je začala bavit). Stalo se tak proto, že pochvaly (vnější motivy) byly užity zpětnovazebně a spontánně (Blažej, 2019).

I pochvaly a pozitivní zpětná vazba skýtají svá nebezpečí. Zaprvé bychom si měli dávat pozor, aby pochvala byla vždy zasloužená. Děti si dobře uvědomují, kdy si pochvalu zasluhují a kdy se jedná pouze o snahu učitele povzbudit

v nepříjemné situaci či příliš náročné aktivitě jedince, který se například ani nesnaží aktivitu zvládnout nebo podává nižší výkony, než je zvykem. Druhým rizikem může být vytvoření závislosti dítěte na pozitivní zpětné vazbě z důvodu jejího nadměrného používání. Důsledkem je potřeba dokazovat okolí, že je jedinec v určité činnosti vyniká. Je tedy nezbytné takto hodnotit chování pouze ojediněle a především se zaměřit na aktivitu (např. prostřednictvím pochvaly „dobrá práce“, „ty ses teda musel snažit...“), nikoliv na osobu či výsledek (Blažej, 2019).

5.4 Názorná ukázka

Jelikož děti ve věku prvního stupně základní školy mají stále nerozvinuté abstraktní a prostorové vnímání, které je potřeba ve chvíli, kdy by měly pohyb opakovat pouze pomocí slovního popisu, učí se pohybové dovednosti nejlépe nápodobou. Z tohoto důvodu je nezbytné, aby učitel věnoval pozornost kvalitní a technicky správně předvedené názorné ukázce cvičení. Ukázka by měla být tak kvalitní, aby ponechala co nejméně prostoru k pochybení dítěte. Vhodným způsobem je i cvičení dětí podle trenéra, který zrcadlově předvádí jednotlivé fáze pohybu a děti je s ním plynule nacvičují (Perič, 2012). Jako pomůcku můžeme využít připodobnění pohybu k něčemu, co děti již dobře znají, či rytmizovat pohyb za pomoci říkanky.

5.5 Hra

Základní a u dětí nejučinnější forma učení se novým dovednostem je hra. Hra je to, co děti motivuje k pohybu a díky čemu vydrží u jedné aktivity velice dlouhou dobu. Děti k hraní her mají sklon úplně přirozeně, a to již od útlého dětství. Jejím výhodou je učení se nových dovedností zábavnou formou, která děti láká, aby v budoucnosti činnost opakovaly.

Charakteristickou vlastností hry bývá symboličnost k reálným situacím, tedy hraní si na situace, které děti znají, nebo je mohou v životě potkat. Malé děti si rády hrají na maminku a tatínka, na rybičky a rybáře. V souvislosti s pohybovými aktivitami jsou to právě sportovní hry, které slouží jako nácvik pro nadcházející soutěže. Každá hra vyvolává v dětech emocionální vzrušení a radost z nadcházející aktivity, která je naprostým opakem nutnosti a povinností. Hry mívají svá jasná pravidla, která se děti učí respektovat, zároveň by zde však měla být určitá volnost umožňující dětem být při hře kreativní. Mluvíme-li o výchově hrou, dostává se v ní učitel do postavení tajného agenta, který ve skrytu své ilegality předstírá, že

zprostředkovává svým studentům zábavu, zatímco jeho cílem je zábavu využít k dosažení svých výchovně vzdělávacích cílů (Činčera, 2007).

Základním prvkem hry při tělesné výchově či sportování u dětí by měla být spontánnost pohybu. Jakmile se na děti vyvíjí tlak, nebo jim aktivita nepřináší emocionální prožitek, rychle je přestává bavit, nebo si k ní dokonce začínají budovat negativní vztah. Pokud má aktivita herní formu, často děti velice baví a vydrží u ní delší čas bez velké únavy, a to v ní ani nemusejí být dobří. Velikou oblibu u dětí mají především hry ve dvojicích nebo menších skupinách, s častými pohybovými změnami, s různými pomůckami a nutností reakce na náhlé změny, které děti udržují stále v pozoru a v ději hry.

Typy her můžeme rozdělovat podle toho, jak moc do jejího průběhu zasahuje učitel. Buď se jedná o hru řízenou, kdy děti mají jasná zadání a učitel na ně dohlíží i při právě vykonávané aktivitě. Druhým typem je hra neřízená, kdy si děti samy určují režim, ve kterém bude aktivita prováděna. Oba typy mají své výhody i nevýhody. Hra neřízeného typu bývá pro děti zábavnější, kdy zpočátku jsou schopny do ní vložit veškerou svoji energii, která bývá rychle vypotřebována, a zároveň musí projevit vlastní iniciativu. Výhodou řízené hry je udržování daného pohybového tempa učitelem, a tím i kvalitnějšího pohybového rozvoje v případě, že děti samy toho nejsou schopny.

6 Sportování

Sportování přináší možnost seberealizace, prožitku, výkonu, pocitu spokojenosti a navazování přátelských kontaktů, jež do budoucna mohou pomoci při navazování mezilidských vztahů obecně (Jansa a kol., 2018). Sporty všeobecně mají příznivý vliv na fyzický i mentální rozvoj dítěte. Sport může kromě boje s obezitou a kardiovaskulárními nemocemi kladně ovlivnit úroveň spokojenosti se životem. To lze vysvětlit jeho pozitivním vlivem na úroveň stresu, kognitivní funkce, či snižování míry úzkosti nejen u dětí a mládeže, ale i u dospělých (Blažej, 2019). Díky určitým pravidlům, která je třeba respektovat, se děti učí soustředění a zodpovědnosti. Při sportovní činnosti dochází k základnímu procesu tzv. adaptace, přizpůsobení se. Při dlouhodobém opakování působení vnějšího prostředí se postupně začnou zmenšovat zpětné reakce těla, protože dochází k pozvolné změně v organismu (Perič a kol., 2012). To znamená, že opakováním určité pohybové činnosti si tělo zvyká na její specifické pohyby a potřeby, a to jedinci umožňuje se v dané činnosti následně zlepšovat. Protože zvyk je železná košile, je zřejmé, že pokud si jedinec nevytěhuje ke sportu pozitivní postoj už v nejmladších letech, je velmi pravděpodobné, že v dospělosti bude trpět, a to fyzicky i mentálně (Blažej, 2019). Proto děti, které se hýbají od útlého věku a věnují se sportu, mají k pohybovým aktivitám blíže, protože jejich tělo je na ně zvyklé a připravené. Děti, které ke sportu přijdou až na základní škole, nebo později, mohou mít základní problémy s koordinací vlastního těla a být od ostatních dětí pohybově opožděné. Tento fakt často vyvolává u dětí posměch vůči těm, kteří mají se sportem problémy a vyčleňují je tak ze svého kolektivu. Místo toho, aby se „vyřazené“ děti dále zlepšovaly ve svých pohybových dovednostech, budují si nenávisť vůči jakýmkoliv sportovním aktivitám a jejich problém se stává zásadním i do budoucna. Sportu se vyhýbají, mají problém se začleněním do školního kolektivu, ovlivněn je i fyziologický vývoj.

6.1 Socializační význam

Sport jako výchovný prostředek má nezbytnou roli zejména v rané fázi života člověka (dětství, adolescence). U dětí má sport a hra, která mu předchází (ostatně často je sport sám jako hra chápán), velký socializační význam (Jansa a kol., 2018) a podporuje týmového ducha. Při sportu tedy nedochází ke změnám pouze fyziologickým, jako je stavba těla, jeho svaly a orgány, k navýšení rychlosti,

výdrže a kondice, ale také hraje svoji roli v samotném chování člověka. Je hned několik vlivů, které na jedince při sportovních aktivitách působí. Jedná se o souhrn psychických a sociálních faktorů ve sportu, mezi které patří například emoce, motivace, vnímání, myšlení, rozhodování, hodnotová orientace, komunikace apod. Sport je většinou založen na principu týmového ducha. Ať už se jedná o týmové sporty (např. fotbal, hokej,.), sporty ve dvojicích či menších skupinkách (např. tanec, volejbal,.), nebo jedince, kteří ale stejně trénují na společných trénincích (např. gymnastika, plavání,.), k socializaci dochází nenásilnou formou v přátelském prostředí, kdy se jedinec dostává do kontaktu s lidmi stejného zájmu. Dochází k samovolné komunikaci, spolupráci a navozování nových přátelství. Často tak i dítě, které má problémy s navozováním vztahů ve škole, si snadno najde kamarády ve sportovním kroužku. Díky novým sociálním rolím a nutnosti spolupráce dětí mezi sebou dochází k učení se novým sociální dovednostem a získávání nových postojů, hodnot a společných cílů. Dítě se učí koukat samo na sebe jako na odlišnou jednotku od ostatních. Uvědomuje si, v čem je pohybově lepší než ostatní, na čem musí ještě zapracovat, jak reaguje na určité situace v porovnání s druhými, jak přijímá kritiku a jak je schopné spolupracovat s druhými. Zároveň se dítě učí vnímat a respektovat role ostatních dětí a autoritu, pravidla a rozhodnutí trenéra.

6.2 Soutěživost

Přestože je sport velice úzce spjat se soutěžením, měli bychom si právě na tento prvek dávat veliký pozor. Aplikace klasického obsahu soutěžních prvků do tělesné výchovy u žáků s výrazně odlišným nadáním vede k polarizaci skupiny a žáci s nižší výkonností si vytvářejí k pohybovým aktivitám spíše negativní vztah. V budoucnu je pak nevyhledávají, nebo se jim přímo vyhýbají (Jansa a kol., 2018). Vidina jakéhokoliv vítězství je v očích malého dítěte obrovským úspěchem a v daný moment je na něj schopno upnout veškerou svou pozornost a úsilí. Jakmile ale vítězství nedosáhne, nebo je dokonce úplně vyřazeno ze hry, může dojít ke zlomovému bodu v jeho vývoji, který negativně ovlivní následující vztah ke sportu. Proto by v hodinách tělesné výchovy nemělo být poražených. Jak toho ale dosáhnout? Nejlépe by měla být hodina tělesné výchovy vedena tak, aby se do cvičení aktivně zapojily všechny děti, a to nejlépe od začátku až do jejího konce. Soutěžní princip lze zachovat i bez vyřazování dětí, které pak sedí na lavičce a koukají na ostatní, kteří ještě bojují o vítězství. Právě tyto momenty jsou totiž klíčové a je třeba se jich vyvarovat. Nejenže dítě nemůže bavit hra, které

se po krátké době neúčastní, ale také si v sobě buduje pocit, že není v dané hře tak pohybově zdatné jako ostatní. I spolužáci si tohoto faktu všímají a při dalším vybírání týmu si jedince vybírají až jako jednoho z posledních, což v dítěti prohlubuje negativní vztah k aktivitě. Z těchto důvodů je tedy vhodné zapřemýšlet nad náhradní alternativou za vyřazování ze hry, nejlépe další pohybovou aktivitou. Například při hře vybíjená může jedinec, kterého vybijí, doběhnout na předem dané místo, tam splnit určitou aktivitu (dřepy, přeskoky přes švihadlo, vylézt na žebřiny apod.) a zpět se vrátit do hry. Místo toho, kdo zůstane jako poslední v hřišti, vyhrává ten, kdo si napočítá nejvíce bodů za vybití. Aktivita má stále svůj herní i soutěžní princip, přesto nevyřazuje žádné jedince pro jejich menší pohybovou zdatnost. Jako bonus je rozšíření hry o trénink další pohybové dovednosti. Výzkumy ukazují, že asi 90 % dětí mladších 11 let radši hraje za tým, který prohrává, než za lepší tým jako náhradník (Perič, 2012). Tento přístup však vyžaduje určitou kreativitu, zodpovědnost a angažovanost učitele s cílem vyhnouti se pasivnímu přihlížení dítěte na aktivitu.

6.3 Fair play

Základním stavebním kamenem každého sportu by mělo být tzv. fair play, nebo-li poctivá hra za strany hráčů, rozhodčí i trenérů. Fair play je pojem, který obsahuje psaná i nepsaná pravidla hry a chování hráčů v jejím průběhu. Je to norma sportovního chování, která je založena na principu, kdy není důležité vyhrát za každou cenu, ale především se účastnit a zabojevat. Podle Kodexu sportovní etiky fair play kromě dodržování pravidel „zahrnuje i koncepty přátelství, respektování druhých sportovců a chování vždy v duchu pravého sportu. Je definováno jako způsob myšlení, ne pouze jako způsob chování. Součástí je i eliminace podvádění, používání nedovolených prostředků, dopingů, násilí (fyzického i slovního), vykořisťování, nerovnosti podmínek, nadměrné komercializace a korupce“.

Tyto principy slouží dětem, které jsou vnímavé na jakoukoliv nespravedlnost vůči jejich osobě, jako pocit jistoty a zároveň jim pomáhají naučit se obecným zásadám slušného chování. Učitelé a trenéři mají možnost vést děti k poctivosti a spravedlnosti tak, že budou vyzdvihovat a podporovat pravidla fair play a sami se jimi řídit. V momentě, kdy některé z dětí tyto principy narušuje, je učitelovou zodpovědností zakročit a potlačit nežádoucí chování. Kdyby se této role učitel nezhodil, nejenom že daného žáka tak ujistí o správnosti jeho chování, ale zároveň to bude mít negativní dopad i na zbylé spolužáky, kteří se buďto

k nežádoucímu chování přidají, anebo u nich klesne autorita samotného učitele. Trenéři dětí a mládeže si mají uvědomit, že jsou to oni, kdo nesou bezprostřední odpovědnost za naplnění „étosu“ sportu ve společnosti (Jansa a kol., 2018).

7 Společenský tanec

Společenské tance jsou dvojího typu, charakteru. Prvním typem jsou standardní tance, které jsou charakteristické uzavřeným párovým držením rukou, kruhovým pohybem po parketu a frakem u pána a dlouhých šatů u dámy. Mezi standardní tance patří waltz, tango, valčík, slowfox a quickstep. Druhým typem jsou tance latinskoamerické, které jsou známé pro svoji živočišnost, temperament a rytmickou pestrost. Tance jsou uvolněnější nejen v držení párů, ale i v oblečení. Pohyb je možný nejen na místě, ale i do prostoru a hudba je velmi rozmanitá (Odstrčil, 2004). Mezi latinskoamerické tance patří samba, chacha, rumba, paso doble a jive. Pohybovým základem tanců standardních i latinskoamerických je prostá lidská chůze. Důležité jsou nejenom nášlapy, ale i přenášení váhy, rotace a zvládnutí dynamických sil, které pohybem vznikají (Odstrčil, 2004).

Každý z jednotlivých tanců má svůj původ, historii vzniku a příběh, který ho utvořil do podoby, kterou známe nyní. Díky tomu má každý tanec svůj vlastní charakter a téma nebo příběh, který se tanečníci snaží ztvárnit svojí sestavou, pohyby, gesty, mimikou i způsobem neverbální komunikace mezi sebou i s publikem. Z jednotlivých tanců se tak stávají malá divadelní představení, kdy každý taneční pár do výstupu vkládá svou osobitost a jedinečnost, a vytváří tak svůj vlastní příběh. Uvedené přináší do sportovního tance uměleckou složku. U nejlepších tanečních párů tak často můžeme vidět jednodušší taneční variace založené na kvalitě technického provedení, které jsou prokládané obtížnými variacemi se snahou o lehkost, jistotu a navození pocitu jednoduchosti.

Pro navození pocitu lehkosti a jednoduchosti, pro zvládnutí náročných figur je třeba, aby byl tanečník vybaven dobrou fyzickou kondicí, aby ovládal koordinační dovednosti na vysoké úrovni, aby byl schopný rychlosti, určité síly a především pohyblivosti. Jen díky těmto schopnostem je možné dosáhnout potřebné kvality a krásy pohybu. Pro ztvárnění charakteru tanců a navození atmosféry je potřeba hudebního sluchu, schopnost expresivních projevů, neverbální komunikace a prostorového vnímání.

7.1 Standardní tance

Standardní tance jsou charakteristické švihovým kruhovým pohybem po parketu ve specifickém uzavřeném párovém držení. Pánové tančí v černém fraku, dámy v dlouhých elegantních šatech s mírným odklonem vrchní části těla,

který dotváří celkový dojem lehkosti. Výsledná silueta tanečního páru připomíná tvar přesýpacích hodin. Počátky standardních tanců byly poznamenány bouřlivým rozvojem, ale od nalezení vyhovující formy došlo k jejímu ustálení. Od té doby dochází spíše k doladování celého systému a nyní se vývoj odehrává skrytě. Postupně se upravují a doplňují techniky, mění se a posunuje obsah a výraz tanců, mění se móda v oblékání a v hudebním doprovodu (Odstrčil, 2004). Přesto však klasická hudba z 30. let 20. století, typická pro standardní tance, stále převládá nad tendencemi o její zmodernizování. Současný styl standardní tanců nabývá více dravosti, užívají se technicky náročnější prvky, hlubší základy partnerek a dochází k citovému prožití pohybu v propojení s hudbou.

Waltz

Waltz je pomalý tanec mající svůj původ v Anglii na počátcích 20. století. Je charakteristický kyvadlovým pohybem v tříčtvrtovém taktu, který vytváří houpavý dojem, jako když se loď pohupuje na vlnách. Cílem tanečnicků je za pomoci rotací a krouživého pohybu vytvořit pocit lehkosti a ladnosti v souladu s pomalou romantickou hubou.

Tango

Tango má své počátky v Argentině, proto se často užívá spojení tango argentino. Díky svému původu se jedná o poněkud živočišnější styl. V Evropě tanec prošel pár úpravami a přizpůsobeními k potřebám společenského tance. Vzniklo tak tango, které je dnes součástí standardních tanců. Jelikož má svým temperamentem blíže k tancům latinskoamerickým, nevyužívá švihového pohybu a jeho cílem není ani ladnost pohybu. Tango je charakteristické dynamickým pohybem po parketu v kontrastu s krátkými výdržemi v jedné pozici, trhavými pohyby hlavou, a až dramatickou atmosférou.

Valčík

Vídeňský valčík je kolový tanec charakteristický svým rychlým tříčtvrtovým tempem. Valčík kvůli své náročnosti nemá zdaleka tolik tanečních figur jako ostatní tance. Základním pohybem je rotační švih, kdy se během jediného taktu musí jedenkrát otočit celý taneční pár a zároveň se plynule pohybovat po obvodu sálu. Složitost tkví v neustálém točivém pohybu po celou dobu tance.

Slowfoxtrot

Slowfoxtrot je dalším standardním tancem pocházejícím z Anglie. Svým stylem se podobá tanci waltz. Kvůli pomalému čtyřčtvrtovému taktu a nutnosti ničím

nenarušované plynulosti pohybu se jedná o technicky nejnáročnější tanec, který na soutěžích tančí páry vyšších výkonnostních tříd. Pomocí dlouhých kroků ve spojení se švihovým pohybem tanečnicka vytváří dojem dlouhé vlny.

Quickstep

Rychlost, živočišnost, dravost jsou charakteristické pro poslední ze standardních tanců, quickstep. Díky čtyřčtvrt'ovému taktu s tempem 50–52 taktů za minutu je nejrychlejším tancem ze všech společenských tanců. Temperament tance se projevuje v jeho figurách, kde se využívá rychlých kroků, běhu i skoků v pevném uzavřeném držení páru.

7.2 Latinskoamerické tance

Latinskoamerické tance jsou podstatně mladší a ono období kvasu teprve končí. Program této disciplíny se ustálil až v 60. letech minulého století (Odstrčil, 2004). Když se na tyto tance podíváme, není divu, že se začaly rozvíjet s takovým rozestupem od tanců standardních. Jejich živočišnost, volnost pohybu a kontakt mezi mužem a ženou by byly dříve pro společnost nepřijatelné. Hudba jednotlivých tanců je temperamentní, smyslná a pestrá. Oblečení je také uvolněnější a méně formální. Muži nosí černé kalhoty a košile. Ženy nosí šaty různých barev a střihů podle poslední taneční módy s kratšími sukněmi, zdobené kameny, flitry, třásněmi, peřím a dalším. Fantazii se meze nekladou.

Samba

Přestože, když se řekne samba, se každému vybaví Brazílie a karneval v Rio de Janeiro, své kořeny má tento tanec v Africe. Vznikl z rituálních tanců původního afrického obyvatelstva, které se vyznačovaly svojí vášnivostí a živočišností. Samba se taktéž jako standardní tance tančí po obvodu tanečního sálu a jejím charakteristickým prvkem je tzv. bouncing, neboli zhoupnutí v kolenou doprovázené pohybem pánve vpřed a vzad. Pestrá a temperamentní dvoučtvrt'ová hudba sama o sobě vybízí k náročným rytmickým změnám a prvkům v sestavách tanečnicků.

Chacha

Kubánská chacha se nese v duhu svěžesti, radosti z pohybu a hravosti. Charakteristickým hudebním prvkem je nástroj zvaný giro, který svým vrčivým zvukem udává základní rytmus ve většině skladeb tance chacha. Nohy tanečnicků jsou rychlé a ostré, doprovázené pohybem kyčlí, který podtrhuje rytmičnost tance.

Rumba

Nejpomalejší tanec z celé latinskoamerické sekce pochází také z karibské Kuby. Na čtyřčtvrteční takt se tančí pouze tři kroky, kdy pauza připadá vždy na dobu jedna. Rumba je tanec elegantní a vznešený a její atmosférou se nese zamilovanost mezi mužem a ženou.

Paso doble

Paso doble je tanec pocházející ze Španělska inspirovaný zdejšími slavnými býčími zápasy. Tento pochodový tanec je oslavou tradic, kdy tanečník představuje toreadora, muže, který bojuje s býkem, a tanečnice ztvárňuje buďto muletou, toreadorův červený šátek, nebo španělskou flamencovou tanečnici. Atmosféra tance je vážná a plná napětí. Hudba má svoji ustálenou strukturu, je rozdělená do tří částí vždy s výrazným zakončením, kterému se říká koruna. Tanečníci mají postavené sestavy přímo na míru hudbě včetně závěrečných póz pro každou korunu, což vytváří iluzi příběhu.

Jive

Jive je nejveselejším tancem složeným ze severoamerických černošských rytmů. Prvky čerpá například ze swingu, boogie-woogie, rock-and-rollu a dalších. Čtyřčtvrteční hudba je rychlého tempa. Sestavy bývají plné náročných figur povětšinou typických svým pérováním v kotnících. Jde o tanec velice fyzicky náročný. Jeho zajímavostí je, že důraznou dobou je doba druhá, což je charakteristické pro tance vycházející z černošské kultury, oproti tomu Evropské rytmy zdůrazňují dobu první.

Polka

Polka je klasickým českým společenským tancem, jehož vznik se datuje někdy do poloviny 19. století v Čechách. Jedná se o skočný kolový tanec dvoučtvrtečního taktu, který se díky své chytlavé melodii rychle rozšířil i za hranice České republiky. Jednou z nejznámějších skladeb, které splňují hudební charakter polky, je Škoda lásky od Jaromíra Vejvody. Někteří ho berou za tanec standardní, jiní ho počítají mezi tance latinskoamerické. Faktem je, že polka je českou soutěžní nadstavbou a tančí se pouze v dětských kategoriích. Díky svému jasnému rytmu a skákavému pohybu je však skvělým tancem pro děti, které přirozeně slyší jeho melodii, a jsou tak velice rychle schopné se naučit i těžší variace.

Jak je z výčtu jednotlivých tanců patrné, tak jejich množství, rozdílné tempo, charakter i celkový styl vyžadují určitou úroveň napříč dovednostmi jedince. Díky tomu společenský tanec pozitivně ovlivňuje například motorické dovednosti, fyziologický rozvoj, hudební cítění, neverbální dovednosti, emocionální složku, estetické a sociální cítění a další. Je to jeden z mála sportů, který přesahuje potřeby atleta, a to tak, že vychází navíc z umění hudebního a divadelního. Tanec tak dokáže děti nejen naučit nové dovednosti, ale také obohatit jejich ducha o uměleckou složku. Níže se zaměříme na jednotlivé vlivy společenského tance zvlášť.

7.3 Taneční terapie

Jako důkaz o pozitivním vlivu tance na vývoj člověka nejen fyzického, ale i psychického, jsou čím dál propagovanější terapie tancem. V současné době ve světě existuje více označení pro psychoterapeutický směr využívající pohyb a tance jako hlavních psychologických prostředků pro dosažení žádoucí osobnostní změny: taneční terapie, tanečně-pohybová terapie, choreoterapie, tančená terapie, psychotanec, psychobalet atd (Dosedlová, 2012). Tyto směry vycházejí z předpokladu, že schopnost vnímat a koordinovat své tělo přináší pocit radosti. Jedinec se cítí dobře ve svém těle a tento fakt pomáhá udržovat a rozvíjet sebepojetí i fyzické zdraví. Skrze taneční pohyby jedinec projevuje své pocity, aniž by o nich musel mluvit, čímž dochází k uvolnění možného napětí a psychického stavu. Tanec je řeč těla, která umožňuje symbolicky přenášet na scénu přání, touhy, myšlenky, obavy. Taneční sekvence může vybit nashromážděnou agresivní energii, vytančit můžeme svou radost nebo smutek. To vše se děje v neohrožujícím prostředí a v symbolické, tudíž přijatelné podobě (Dosedlová, 2012).

Pokud by existoval pojem „cvičení pro mozek“, dalo by se tomu říkat tanec. Neustálý proud vzájemně propojených akcí mezi tělem pro pohyb a myslí pro kreativitu zapalují mozek, udržují jej ve skvělé kondici, ale také stimulují další rozvoj v oblastech mozku odpovědných za výživu emocí, kreativního a kritického myšlení (Malamov, 2020). Když cvičíme, zvyšuje se hladina chemických látek v mozku, které podporují růst nervových buněk, a protože tanec vyžaduje, abychom si pamatovali různé kroky a sekvence, zvyšuje se náš mozkový výkon, což pomáhá zlepšit paměť. Při tanci se aktivuje hned několik mozkových funkcí najednou, a to kinestetická, racionální, hudební a emocionální.

7.4 Hudba

Sport a hudba jsou dvě kulturní oblasti, které se významně a dlouhodobě prolínají. V současnosti je hudba všudypřítomná, je i součástí sportovního dění ve školní tělesné výchově i na sportovních soutěžích (Novotná a kol., 2020).

Hudba ovlivňuje emoce. Jakmile začne hrát pozitivní, rychlá píseň, člověk má často sklony k lepší náladě, někdy se dokonce začne samovolně hýbat do rytmu a pozpěvovat si. Je to tím, že se nám začnou uvolňovat endorfiny v těle, takzvané hormony štěstí, které navozují pocit dobré nálady a tlumí bolest. Hudba má na člověka jedinečný motivující vliv. Zároveň svým rytmem a tempem udává řád a charakter pohybu, který jedinec vytváří. Je to tím, že hudba člověku pocitově dělá pohyb snazší a přirozeně vytváří z pohybu zábavu. Díky tomu jsme schopni u dané aktivity vydržet déle než u aktivit bez hudby, což s sebou přináší rozvoj vytrvalosti, fyzického výkonu a zvyšování hladiny energie v těle. V případě, že bychom se právě nacházeli uprostřed hodiny tělesné výchovy a děti by už byly nepozorné, puštěním hudby si můžeme jednoduše opětovně získat jejich pozornost. Zároveň podněcuje jejich pohybovou kreativitu. Je také prokázán vliv hudby na pozitivní naladění dítěte a zlepšení interakce mezi rodičem a dítětem. U malých dětí se dosahuje nejlepších výsledků kombinací hudby a pohybu (Kulhánek, 2013).

V případě nácviu určitého pohybu bez hudby vykonáváme pohyb často bez jakéhokoliv emočního zapojení, hudba však přirozeně probouzí emoční stránku člověka, která následně proniká do všeho, co děláme. Zvládnutí uvědomělé řízeného pohybu podpořeného užitím hudby vede k intenzivnějšímu pocíťování pohybů vlastního těla, k sebeuvědomování. Podporuje se tak sebevědomí a pohybová seberealizace (Novotná a kol., 2020). Tím se posiluje pohybová tvořivost, pohybová paměť i emocionální prožívání.

Tělo na hudbu reaguje hned na několika úrovních. Poslech ovlivňuje kromě emocionální stránky také vegetativní a senzomotorické funkce. Reakce na hudbu mohou být jak bezprostřední, reflexní, tak uvědomělé a účelné. Hudba může působit na člověka stimulačně (aktivizačně), uklidňovat ho (relaxačně) nebo řízeně (regulačně). Prožívání vyvolané hudbou může způsobit změnu krevního tlaku, dechového cyklu a mozkové činnosti, ovlivnit metabolismus, srdeční frekvenci, tělesnou teplotu, svalový tonus, funkce smyslových orgánů, synchronizovat fyziologické reakce organismu s rytmem a tempem hudby. Hudba pomáhá ke snížení bolestivých a nepříjemných pocitů při cvičení, posiluje paměť. Podle

nejnovějších poznatků neurologů, psychologů a biologů může mít hudba pozitivní vliv na rozvoj poznávacích schopností a podporovat inteligenci (Novotná a kol., 2020).

V hudební struktuře kromě jiného rozlišujeme rytmus, který se vyznačuje pravidelným opakováním určité struktury. Jedná se o nejzákladnější prvek, který dodává hudbě řád a na který se díky jeho pravidelnosti nejlépe pohybově reaguje. Rytmus není součástí pouze hudebních skladeb, ale provází nás celým životem. Je součástí naší chůze, tlukotu srdce, dechu. Rytmizace pohybu je základním prvkem každé pohybové aktivity, jeho optimální provedení ovlivňuje pohybový i sportovní výkon jedince a jakákoliv i minimální změna rychlosti může mít veliké následky na provedení pohybu. Při cvičení s hudbou propojujeme rytmus pohybu s rytmem hudby, čemuž se říká rytmicizace pohybu. Rytmické pohyby jsou nám přirozené a blízké. Rytmické cítění představuje schopnost vnímat a prožívat rytmus, přiměřeně na něj motoricky reagovat, vytvářet ho a reprodukovat. Vnímání rytmu a citu souvisí se správným fyzickým a psychickým vývojem jedince. Patří k němu například správné dýchání, rozvoj řečových dovedností či paměti (Novotná a kol., 2020).

Každý v hudbě necítí jen předepsané základní rytmy. Hudba i pohyb může být daleko bohatší a i záměrná nepřesnost může znamenat vlastní rytmické vyjádření (Odstrčil, 2004). V případě společenského tance jsou jak hudba, tak jednotlivé taneční figury založeny na hudebních změnách a na odlišných rytmikách, díky čemuž si děti rozvíjejí vlastní vnímání rytmiky hudební i rytmiky pohybu a zároveň se naučí tělesné hbitosti a rychlosti, které jsou třeba k pohybovému ztvárnění rytmických změn.

Hudba, která je neoddělitelnou součástí tance, je přímo studnicí pozitivních vlivů na vývoj jedince, jeho schopností a dovedností. Je to prvek, se kterým se dá dále velice dobře pracovat, rozvíjet a nacházet jeho další a nová využití, záleží jen na tom, jak se této příležitosti ujme daný učitel, který s dětmi pracuje.

7.5 Vlivy na fyzický rozvoj

Vzhledem k tomu, že je tanec zaměřený na celé tělo jedince, dochází k uvědomování si vlastního těla téměř samovolně. Malé děti jsou aktivní naprosto přirozeně, nicméně tanec využívá většinu svalů v lidském těle účelným způsobem. Prostřednictvím procesu učení se pohybu si děti více uvědomují své tělo a to, čeho jsou schopné (Davis, 2019). Jak z výše uvedených informací předcházejících

kapitol lze vidět, tanec je jistým unikátem mezi sporty. Už samotná škála dovedností, která je třeba obsáhnout pro jeho vykonávání, je opravdu rozmanitá. Kdyby jsme se zaměřili pouze na zapojení těla a jeho svalových kultur, je tanec oproti jiným sportům specifický svojí fyziologickou nevyhraněností. To znamená, že pro vykonávání potřebného pohybu zapojujeme celé naše tělo, více svalových skupin současně, čímž dochází k celkovému rozvoji svalového tonusu těla, fyzické zdatnosti, pohyblivosti i celkové kondici. Když pohyb ovlivníme navíc hudbou a jejím tempem, dochází k rychlejšímu navýšení schopnosti koordinace těla, což je u dětí v mladším školním věku, jak už víme, právě nejvhodnější pohybová schopnost k rozvíjení.

Výsledným cílem každého tanečníka by měl být kontinuální pohyb v co největším svalovém rozpětí. Dochází tady kromě uvědomování si vlastního těla také k rozvoji flexibility, která je významným bojovníkem proti bolesti kloubů. Při pravidelném opakování dochází ke zvětšení celkového rozsahu pohybu. S narůstajícím vlastní flexibilitou a koordinací přichází i vyšší míra fyzické důvěry dítěte a stabilizace těla. Tanečníci dokážou brzy ovládat svá těla, paže a svaly na nohou v naprosté souhře s hudbou a vytvářet rytmické změny (Malamov, 2020). Taneční figury se skládají z neustálého přenosu váhy z jedné nohy na druhou, změn směru a různých druhů otoček. To vše napomáhá rozvoji rovnováhy dítěte, což už samo o sobě slouží jako určitá forma prevence před pády a zraněními. Když k samotné náročnosti figur přidáme ještě nutnost uvědomovat si svůj vlastní pohyb po prostoru, pohyb vůči ostatním dětem v místnosti a vůči svému tanečnímu partnerovi či partnerce, pokud tancujeme v páru, schopnosti prostorové orientace se rozvíjejí od úplných tanečních začátků. Prostorová orientace je nejen základem prostorových cvičení a her, ale hlavně základním předpokladem pro výuku čtení a psaní. Spousta písmen je stejných, jen prostorově převrácených – p, b, d, P, V, A atd. Prostorová orientace nás také směřuje, abychom četli zleva doprava (Ficová, 2020).

Pravidelným tréninkem společenských tanců dětí získávají povědomí o vlastním těle, jeho stabilizaci a flexibilitě. Zároveň dochází k rozvoji jejich koordinace, fyzické zdatnosti, rovnováhy i prostorového vnímání.

7.6 Sociální stránka tance

Původ tanečního sportu souvisí se společenskými událostmi, jakými jsou například plesy. Proto se v rámci této sportovní disciplíny dbá na společenské

vystupování a slušné chování vůči druhým, se kterými sdílíme parket. Nejedná se zde pouze o socializační význam v kontextu chování dítěte ve skupině, ale také o učení se vlastní role ve společnosti, povědomí o rozdílných rolích dívky a chlapce a s nimi i spojeným společenské chování. Chlapci se učí slušnému chování k děvčatům a naopak. Děti se dále učí se základním společenským zvyklostem (dáma po pravé straně pána a další) i správnému postavení těla. To vše rozvíjí sociální dovednosti dětí, jejich sebeúctu, sebevědomí a vzájemnou toleranci.

Společenský tanec je jak umění, tak sport. Umělecká stránka a „krása“ se nachází ve všech aspektech pohybu – od jednoduchého umístění nohou v latinskoamerických tancích až po složité polohy a zarovnání těla ve standardu. Díky neustálému vzdělávání a praxi se děti učí najít tyto koncepty a hledat umělecké vyjádření, krásu pohybu všude, ve všech krocích, bez ohledu na vzor. Začnou si rozvíjet chuť pro krásu (Malamov, 2020). Tanec je tak unikátním sportem rozvíjejícím nejen sociální citění, ale i citění estetické.

7.7 Neverbální komunikace a emocionální rozvoj

Neverbální komunikace představuje dvě třetiny veškeré komunikace lidí. Je důležité, aby malé děti pochopily, že je možné předat zprávu jak verbálně, tak pomocí správných signálů těla. Podstatné také je, aby byl jedinec schopný tyto signály interpretovat od jiných. Učení se tance a pohybu může dítěti pomoci porozumět řeči vlastního těla i ostatních (Davis, 2019). Každý tanec má svoji vlastní charakteristiku kvůli odlišným místům a příčinám svého vzniku. Jejich odlišnosti jsou znatelné i na hudbě, jejím tempu, charakteru. Například paso doble, jak jsme si již uvedli, vychází ze španělských býčích zápasů, kdy tanečník představuje toreadora a tanečnice buď toreadorovu muletou nebo španělskou tanečnici flamenga, tanec nese symbol životního boje, jedná se tedy o vážný tanec. Oproti tomu samba má svůj původ v Africe s následným vlivem brazilského Rio de Janiero a jeho světově známých karnevalů, jedná se tedy o tanec živelný. Díky těmto zásadním rozdílům mezi styly a charaktery tanců není společenský tanec považován pouze za sport, ale také za umění, čímž se odlišuje od ostatních sportů. Tanečníci se snaží pomocí svého těla i mimiky tváře vystihnout charakter tance, který právě tančí. Tanečníci nejsou jen sportovci, ale také herci beze slov. Díky tomu tanec rozvíjí u dětí jejich neverbální schopnosti, zbavuje je studu a učí vlastnímu projevu.

Tanec může zdravým způsobem pomoci zvládat vlastní pocity, které prožíváme. Díky tomu, že se děti můžou svobodně vyjadřovat bez jakýchkoliv následků, že se učí projevovat emoce vlastní jejich já, aniž bych o nich musely mluvit nahlas, získávají pocit bezpečí a svobody.

7.8 Shrnutí

Společenský tanec je komplexní schopnost, kdy vedle pohybového umu rozvíjí i další dovednosti, a to zejména v oblasti divadla, hudby, společenského chování, emoční inteligence a estetického vnímání. Společenský tanec nabízí velkou škálu dovedností, které se mohou děti učit, a zážitků, se kterými se děti nově seznamují. Patří mezi ně správné držení těla, dosažení určitého kroku ve správném načasování s hudbou nebo partnerem, osvojení si sestavy, přechod na další úroveň, vítězství v soutěži nebo získání potlesku za svůj výkon. Spokojenost z těchto malých úspěchů zvyšuje sebevědomí a povědomí dětí a zároveň jim poskytuje situaci dostatečně náročnou na to, aby stále rostly, dosahovaly dalších cílů, a tím neochabovalo jejich zapálení pro sport, pro tanec. Zde jsou uvedena pozitiva, která tanec nabízí:

- správné držení těla a jeho celkové zpevnění,
- rozvoj pohybových schopností, a to zejména na koordinaci těla a jeho celkovou pohyblivost,
- získání nových dovedností, a to nejenom tanečních, ale i například v oblasti neverbální komunikace, projevu vlastních emocí nebo zásady společenského chování,
- estetické cítění a kultivaci pohybového projevu,
- rozvoj kreativity,
- hudební cítění a rytmizaci pohybu,
- navození dobré nálady, uvolnění.

8 Příklady tanečních pohybových cvičení pro děti

V této části práce jsou představeny čtyři taneční pohybová cvičení, která jsou vhodná pro děti v mladším školním věku. Jsou připravená tak, aby každé z nich rozvíjelo u žáků co nejvíce možných oblastí. Tato cvičení jsou praktikována na hodinách tělesné výchovy prvního stupně státních základních škol. Stala se při pohybové výuce oblíbená mezi žáky i učiteli. Ke každému cvičení jsou vyjmenovány jeho základní vlivy na vývoj dítěte.

Cvičení jsou tvořena pro potřeby hodin tělesné výchovy tak, aby se vždy mohly zapojit všechny děti zároveň. Není třeba děti rozdělovat do skupin tak, aby byly co nejvíce výkonnostně vyrovnané, nikdo nevypadává, nikdo neprohrává, nikdo jen nepřihlíží a nečeká, až na něj přijde řada. Cvičení jsou jednoduchá na vysvětlení, názornou ukázkou i jejich pochopení. V případě, že se zpočátku nějaký ze žáků nechce zúčastnit, není třeba děti nutit, často se samy zapojí v průběhu. Velikou výhodou jednotlivých cvičení je, že každé z nich dokáže rozvíjet hned několik stránek dítěte, od pohybové přes hudební až po kreativní. Díky hudbě jsou cvičení pro děti zábavná a děti neztrácejí koncentraci v jejich průběhu.

Přestože společenský tanec je založen na párovém prvku, tedy dvojice dívky s chlapcem, jeho výhodou je, že je možné se vše učit samostatně. Děti se zpočátku musí naučit koordinovat vlastní tělo, vnímat hudbu a obojí skloubit dohromady, což je pro ně bývá složité. S postupem času, kdy se jejich koordinační schopnosti zlepšují, je možné cvičení dělat náročnější koordinačně i muzikálně, zkoušet je ve dvojicích nebo ve skupinách.

8.1 Taneční kolečko

Taneční kolečko (viz Přílohy 1) je hrou vhodnou pro děti v jakémkoliv věku. Základem je, že děti vytvoří velké kolečko. Pokud je dětí více a kolo až příliš velké, je možné vytvořit dvě až tři kolečka. Účastníci stojí čelem do kruhu. Pustí se libovolná hudba. Vhodné je vybrat takovou hudbu, která je v dané době mezi dětmi oblíbená. Jeden z účastníků vstoupí dovnitř kruhu, kde na hudbu zatančí krátký taneček. Zpočátku stačí jeden opakující se pohyb. Ostatní pohyb napodobují. Následně se jedinec z prostředku kruhu vrátí na jeho kraj a vymění ho následující žák (viz Příloha 1.1). Takto se prostřídají všichni hráči. Děti vymýšlí taneční pohyby zcela samy. Někteří se nebojí a od počátku vytváří celé taneční sekvence,

jíní se ztěžka odváží jít doprostřed kruhu před všechny ostatní. Někdy se děti stydí natolik, že odmítají před ostatní vystoupit. V takovém případě je vhodné, když učitel nebo učitelka žákovi vypomůže, jde do středu s ním a vymyslí něco lehkého. Jedinec se tak dostane do středu kruhu, ve kterém před ostatními spolužáky tančí, čímž se odbourává strach i stud. Opakováním hry se jedinec osmělí natolik, že začne do středu kruhu chodit bez asistence. Hru je možné obměňovat tak, aby děti musely být stále více kreativní a musely vymýšlet nové kreace. Děti mohou mít zadání, aby tancovaly jako zvířátka (Příloha 1.2), aby nesměly používat pravou ruku atd.

Taneční kolečko je hra, jejíž hlavním důsledkem je rozvoj kreativity dětí. Potřeba tvořivosti je umocněna zadáním tématu, nebo vytvořením nějakého omezení. V momentě, kdy žák musí jít před zraky ostatních dětí a tančit, dochází k odbourávání studu a strachu. Díky tomu, že ostatní spolužáci automaticky opakují cokoli, co jedinec vymyslí, a to bez jakéhokoliv soutěživého prvku, vytváří se pocit sounáležitosti s celou třídou i učitelem. Navíc, podle vlastních zkušeností, to, že se učitelé zapojí do takové hry, zvedá přirozeně jejich oblibu u dětí. Hudební prvek nejen navozuje dobrou a uvolněnou atmosféru, ale také učí děti vnímání základního rytmu a umění přizpůsobit své pohyby hudbě. Protože si děti často vymýšlí komplikované taneční kreace a ostatní se je snaží pomocí nápodoby opakovat, dochází k rozvoji motorických dovedností.

8.2 Sudy

Sudy (viz Přílohy 2) je kreativní cvičení pracující s fantazií dětí. Všechny děti se připraví na jedné straně tělocvičny, nejlépe na její kratší straně. Učitel následně jasně, ale v co nejkratší době, vysvětlí, co se bude dít. Úkolem dětí je představit si, že před sebou mají obrovské sudy plné barvy. Každý si může vybrat jakoukoliv barvu od jednobarevné (např. červené, žluté, zelené) až po mnohobarevné (např. duhová, třpytivá). Poté děti musí do sudu před sebou vlézt, a protože je sud velký, nesmí zapomenout co nejvíce zvedat nohy. Následně se v barvě kompletně vykoupou. Když jsou celé od barvy, vylezou ze sudu ven, stávají se z nich malíři a za úkol mají vymalovat celou tělocvičnu tak, že se při tom přesouvají na její druhý konec. Způsob, jakým děti dostanou za úkol vymalovat, je opět na učiteli, jeho tvořivosti a fantazii. Děti mohou malovat rovnými čarami za pomoci celého svého těla (viz Příloha 2.1), prskat všude barvu jako prskavky (viz Příloha 2.2), nebo malovat po zemi (viz Příloha 2.3). Možností je nepřeberné

množství. Je možné zkoušet malovat ve dvojicích či skupinách. To vše za přítomnosti hudby, kdy lze využít různého tempa, na které musí děti reagovat a přizpůsobit mu svůj pohyb.

Sudy jsou z mých dosavadních zkušeností u dětí velmi oblíbeným cvičením. Už samotné vysvětlování zadání stimuluje dětskou fantazii. Díky tomu je snazší získat a udržet pozornost. Toto cvičení vedle kreativity a neverbálního projevu rozvíjí koordinaci těla, kdy se žáci učí používat různé druhy pohybů (např. pomalé a dlouhé strečové pohyby, pohyby výbušné, rychlé a krátké nebo pohyby na zemi). Cvičení vedle uvedeného rozvíjí prostorové vnímání. Pokud jsou zapojeny do hry všechny děti zároveň, musí v průběhu svého pohybu vnímat své spolužáky vykonávající stejnou aktivitu. Hudba vede děti k rytmizaci vlastního pohybu, udává tempo a často podvědomě i charakter pohybu.

8.3 Rytmická cvičení

Rytmická cvičení jsou založená na tvoření buď učitelem předem daného, nebo dětmi vytvořeného rytmu za pomoci vlastního těla. Využít lze jakéhokoli pohybu, který vydává aspoň minimální zvuk. Těmito pohyby je myšleno např. tleskání, dupání, lusknutí, plesknutí dlaní o jakoukoliv část těla. Zpočátku je vhodné, aby učitel předem určil, jak bude rytmický cvik vypadat, a následně ho s dětmi zkušel. U mladších dětí bývá problém zkoordinovat dva různé pohyby, jako je dupání kombinované s tleskáním. Po pravidelném opakování rytmických cvičení jsou však děti schopné zvládnout pokročilejší kombinace. Náročnost neurčuje pouze kreativita a různorodost pohybů, ale také rytmika, kterou použijeme. Rytmus nemusí být pouze pravidelný. Je možné využít polyrytmických kombinací, nebo tichých dob. Kombinace musí ve výsledku vytvářet dobře slyšitelný celek, aby žáci věděli, jaký rytmus je cílem. K tomuto cvičení může být použita hudba. Další variantou je, že děti samy vymýšlejí vlastní rytmická cvičení, která následně naučí své spolužáky.

Jako názorná ukázka bylo vybráno cvičení, jehož základním hudebním prvkem je tanec chacha (viz Přílohy 3). Je to pravidelně se opakující rytmus, který využívá kromě celých dob i doby půlené, tedy doby „1, 2, 3“ jsou doby celé a „cha cha“ mají každé hodnotu půl doby. Jako pohyb děti v ukázce provádí tleskání v kombinaci s dupáním (viz Příloha 3.1), které lze pro vytvoření obtížnější verze následně prohodit (viz Příloha 3.2), nebo kombinovat (viz Příloha 3.3). Další úrovní cvičení může být při každém dupnutí pohyb směrem vpřed. Hudba v ukázkovém

videu použita není, ale u rytmických cvičení může sloužit pro udávání a udržení tempa.

Rytmická cvičení skrývají velký počet možností kombinace i stupňů náročnosti. Už jednoduchá zapojení podupů a tleskání jsou pro takto staré děti často náročná, přesto však mají neuvěřitelný vliv na schopnosti koordinace vlastního těla. Není třeba dlouho setrvávat na stejné náročnosti cvičení, důležité je, aby každé jednotlivé rytmické cvičení bylo stále pro děti výzvou. Děti se koordinčně rozvíjí rychlým tempem. Stejnou měrou dochází k rozvoji hudebního sluchu, muzikalitě a rytmického vnímání. Když tvorbu rytmických cvičení necháme na žácích, rozvíjíme současně jejich kreativní stránku.

8.4 Čtvereček

Čtvereček je cvičení, které je nácvikem pro standardní tanec waltz. Základní pohyb nohou je do čtverce. Začíná se vždy pravou nohou krok vpřed, levou nohou stranou a pravá noha se přisune k levé a dojde ke změně váhy na nohu pravou. V tuto chvíli je připravena levá noha, která udělá krok vzad, pravá krok stranou a levá noha se přisune k pravé společně se změnou váhy na nohu levou. Tím se dostáváme na začátek a můžeme opět začít pravou nohou vpřed. Waltz patří mezi pomalejší standardní tance a počítá se na tři doby.

Toto cvičení lze využít k rozvoji hned několika dovedností. Jelikož jsou děti schopné se tyto kroky naučit poměrně rychle, je možné jejich pozornost přesunout na správné držení těla, které je potřeba popsat rychle a srozumitelně tak, aby děti pozornost udržely. Základem je držení pevné spodní části břicha, aby se předešlo prohýbání zad. Ramena směřují dolů, hrudník je otevřený, brada směřuje vzhůru (viz Příloha 4.1.). Jako pomůcka u děvčat slouží představa toho, že jsou dívky princezny s nasazenou korunkou. Když by se hrbily nebo koukaly na zem, korunka by spadla a bez korunky by nebyly princeznami. Chlapci si pro představu dávají na hrudník medaili za statečnost, která je vidět pouze ve chvíli, kdy jsou narovnaní.

Pro zvýšení efektivity cvičení se přidává tleskání na předem určenou dobu. Děti tedy tančí kroky čtverečku, hlídají si postavení těla a zároveň tleskají na konkrétní dobu. Zpočátku bývá pro děti obtížné tlesknout zároveň s krokem na určenou dobu. Pokud pokyny zvládají, je možné obtížnost zvýšit obměněním doby, na kterou se tleskne (viz Příloha 4.2.). Hudba je výhodnou součástí cvičení. Při sudém počtu dětí lze celé cvičení tančit ve dvojicích proti sobě.

Čtvereček je cvičení, které podporuje správné držení a stabilizaci těla, schopnost rovnováhy, koordinaci a rytmizaci pohybu společně s uměním reakce na změny (náhlá změna doby, na kterou se tleská) a hudební cítění.

Uvedená tanečně pohybová cvičení jsou možností, jak zapojit společenský tanec do výchovně vzdělávacího procesu. Každé jednotlivé cvičení má pozitivní vliv na vícero vývojových spekter dítěte v mladším školním věku a pomáhají tak při rozvoji koordinace, hudebního cítění, kreativity a schopnosti neverbálního vyjádření. Přidanou hodnotou těchto cvičení je také hudba, která se v běžné pohybové výuce využívá zřídka. Hudba navíc zvyšuje zábavnost cvičení a děti se díky ní vydrží déle koncentrovat.

9 Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo seznámit čtenáře s vlivem pohybových aktivit především na děti v mladším školním věku. Přirozený pohyb, kterého mají děti čím dál méně, je třeba nahrazovat účelnými pohybovými hrami a aktivitami v hodinách tělesné výchovy na základních školách. Vzhledem k narůstající obezitě napříč populací je třeba děti motivovat ke sportu tak, že samy získávají dobré zkušenosti při pohybových aktivitách, a tím si vytváří pozitivní vztah ke sportu i do budoucna. Úkolem učitele by mělo být zajištění takového programu hodin tělesné výchovy, aby se pohybových cvičení zúčastnilo každé dítě nehledě na úroveň svých schopností. Cílem by mělo být rozvíjení takové dovednosti, která je právě vhodná vzhledem k věku a senzitivnímu období dětí. U dětí na prvním stupni základních škol bychom se měli zaměřit na celkový motorický rozvoj a nebát se k tomu využít i náročná koordinační cvičení. Aktivita dětí a motivace k činnosti však leží především v rukou učitele. S pozitivním přístupem, vhodnými pohybovými aktivitami a občasnou pochvalou přichází i pozitivní výsledky.

V druhé části práce jsem již čerpala především z vlastní praxe a zkušeností. Nedohledala jsem totiž dostatečné množství kvalitních zdrojů o vlivu tance na děti. Téma není dostatečně zpracováno jak v českých, tak zahraničních zdrojích. Literatury konkrétně o společenském tanci je naprosté minimum. Díky vlastní možnosti pozorovat pohybový vývoj dětí, které se tanci věnují, vidím, k jak markantním zlepšením může docházet během různých časových úseků. Využitím tanečních pohybových cvičení můžeme hodiny tělesné výchovy obohatit především o koordinační náročnost a hudební složku, která s sebou nese nepřehledné množství výhod. Tanečně orientovaná cvičení, která jsem vybrala pro názornou ukázkou práce s dětmi, jsou vhodná konkrétně pro žáky v mladším školním věku. Cvičení jsou zaměřená na rytmiku, koordinaci a kreativitu. Na základě vlastních zkušeností z učení tance v hodinách tělesné výchovy jsem si vědoma toho, že použité prvky jsou nejen pohybově prospěšné, ale i zábavné, a to pro děti i učitele.

Nedostatečné množství literatury v tanečním oboru je z mého pohledu tanečnice a taneční lektorky škodlivé především pro společenský tanec, který v sobě skýtá snoubením sportu a umění, mnoho pohybového potenciálu a možnosti kreativního sebevyjádření.

10 Seznam použité literatury

KNIHY

1. BLAŽEJ, Adam. *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9355-3.
2. ČINČERA, Jan. *Práce s hrou: pro profesionály*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1974-0.
3. DARLING KHAN, Susannah a Ya'Acov DARLING KHAN. *Léčení pohybem: jak probouzet, tančit a žít své sny*. Praha: Maitrea, 2012. ISBN 978-80-87249-37-6.
4. DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9.
5. FICOVÁ, Lenka Theodora. *Hry na rozvoj dílčích funkcí u dětí: optické a akustické vnímání, jemná motorika a prostorová orientace*. Praha: Grada, 2020. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-1045-2.
6. JANSÁ, Petr. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4.
7. NOVOTNÁ, Viléma. *Programy gymnastiky a tance*. Praha: Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4599-5.
8. ODSTRČIL, Petr. *Sportovní tanec: standardní tance: latinskoamerické tance*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0632-6.
9. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.
10. THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.
11. TOD, David, Joanne THATCHER a Rachel RAHMAN. *Sport Psychology*. United Kingdom: Red Globe Press, 2010. ISBN 978-0-230-24987-5.

INTERNETOVÉ ZDROJE

12. Dovednost. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. St. Petersburg (Florida): Wikipedia Foundation, editováno 02.08.2018 [cit. 2021-7-17]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Schopnosti>

13. Historie Sokola. In: *Česká obec sokolská* [online]. Praha: Česká obec sokolská [cit. 2021-7-17]. Dostupné z: <https://www.sokol.eu/historie-sokola-pamatky>
14. How music and dance can help your child's development. In: *YMCA Children's Programs* [online]. 27.10.2020 [cit. 2021-7-17]. Dostupné z: <https://childrensprogramms.ymca.org.au/newsblogs/2020/10/27/how-music-and-dance-can-help-your-childs-development>
15. Kodex sportovní etiky. In: *MŠMT: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. [cit. 2021-7-18]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/sport/kodex-sportovni-etiky>
16. Nadváha a obezita v dětské populaci 2016. In: *Státní Zdravotní Ústav* [online]. Praha: Státní zdravotní ústav [cit. 2021-7-17]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/prevence/nadvaha-a-obezita-u-deti>
17. Schopnosti. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. St. Petersburg (Florida): Wikipedia Foundation, editováno 22.04.2021 [cit. 2021-7-17]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Schopnosti>
18. HAVLÍKOVÁ, Magdalena. Hudba pomáhá dětem se čtením, matematikou i emocemi. In: *iDnes.cz* [online]. 10.12.2013 [cit. 2021-04-21]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/onadnes/vztahy/hudba-pozitivni-vliv-na-uceni.A131209_125100_deti_haa
19. DAVIS, H. The Benefits of Dance for Young Children. In: *Stagecoach: Creative Courage For Life* [online]. 12.02.2014 [cit. 2021-7-17]. Dostupné z: <https://www.stagecoach.co.uk/blog/post/march-2014/benefits-of-dance-for-young-children>
20. MALAMOV, Atanas G. Benefits of Ballroom Dancing for Kids. In: *Atanas.: create.inspire.dance.* [online]. 2020, 08.02.2020 [cit. 2021-7-17]. Dostupné z: <https://www.atanasmalamov.com/blog/benefits-of-ballroom-dancing-for-kids>

11 Seznam tabulek a obrázků

Tabulka 1: Negativní a pozitivní motivace (Blažej, 2019).....	24
---------------------------------------------------------------	----

Přílohy

Natáčení názorných ukázek tanečních cvičení v přílohách bakalářské práce se účastnily děti z Taneční školy StormDance ve věku 8–11 let.

Seznam ukázkových videí:

Příloha 1.1 Taneční kolečko – bez tematického zadání

Příloha 1.2 Taneční kolečko – zadání: tančit jako zvíře

Příloha 2.1 Sudy – zadání: malovat rovnými čarami

Příloha 2.2 Sudy – zadání: malovat pomocí prskání barvy

Příloha 2.3 Sudy – zadání: malovat na zemi

Příloha 3.1 Rytmické cvičení – zadání: dup, tlesk, dup, tlesk, tlesk v rytmu tance chacha

Příloha 3.2 Rytmické cvičení – zadání: prohození dupů a tlesků z první varianty

Příloha 3.3 Rytmické cvičení – zadání: kombinace 3.1. a 3.2.

Příloha 4.1 Čtvereček – zadání: tleskání na dobu 1

Příloha 4.2 Čtvereček – zadání: postupné střídání tleskání na doby 1., 2., 3. a opět od začátku