

Univerzita Karlova v Prahe

Filozofická fakulta

Katedra pedagogiky

Diplomová práce

Bc. Ivana Kapustová, DiS.

Tanec ako prostriedok osobnostne sociálneho rozvoja u rôznych skupín klientov

Dance as a means of personal social development within different groups of clients

Pod'akovanie

Touto cestou by som chcela poďakovať Doc. PhDr. Josefovi Valentovi, CSc., za pomoc, konzultácie a odborné rady pri spracovaní tejto diplomovej práce. Taktiež by som rada poďakovala tanečným lektorom a ich študentom, ktorý sa na výskumnom šetrení podieľali.

Prehlásenie

Prehlasujem, že som svoju diplomovú prácu vypracovala samostatne a všetky použité písomné aj iné informačné zdroje som riadne odcitovala. Som si vedomá, že doslovné kopírovanie cudzích textov v rozsahu väčších než je krátka doslovná citácia je hrubým porušením autorských práv.

V Prahe dňa 12.07.2019

Bc. Ivana Kapustová, DiS.

.....

Abstrakt

Diplomová práca sa zameriava na tanec a jeho význam v osobnostne sociálnom rozvoji u jedincov so špecifickými vzdelávacími potrebami. Táto práca je teoreticko-empirická. V teoretickej časti je zachytený voľný čas ako fenomén dnešnej doby a tanec ako forma trávenia voľného času od jeho vzniku až po súčasné štýly a techniky. Dôležitým bodom je prehľad tém pre osobnostne sociálny rozvoj a vymedzenie pojmu špecifické vzdelávacie potreby. Hlavným cieľom výskumu je zistiť, ako tanec vplýva na rozvoj jedincov so špecifickými vzdelávacími potrebami a aký má význam v ich živote. Hlavným jadrom výskumného šetrenia sú polo štruktúrované rozhovory s jedincami so špecifickými vzdelávacími potrebami, ale aj rozhovory s tanečnými lektormi, ktorí týchto jedincov učia nielen konkrétny tanec, ale zameriavajú sa aj na ďalšie zručnosti, ktoré spolu úzko súvisia. Zároveň by práca mala slúžiť ako osveta vzhľadom k tomu, že väčšina ľudí si myslí, že ľudia s handicapom majú všeobecne minimum voľno časových aktivít z dôvodu ich zdravotného obmedzenia a že venovať sa tancu je u nich prakticky nemožné.

Kľúčové slová

Tanec, Osobnostne sociálny rozvoj, Voľný čas, Špecifické vzdelávacie potreby

Abstract

The diploma thesis is related to the dance and its importance in personal and social development of individuals with specific educational needs. This thesis is theoretical-empirical. In the theoretical part there is a leisure time described as the phenomenon of today's life and a dance as the form of spending of free time from its very own beginning to current styles and techniques. The important part here are also an overview of themes of personal and social development and an explanation of the specific educational needs term. The main goal of the research is to find out what effect a dance has on the development of individuals with specific educational needs and how important it is in their lives. The main core of the research are semi-structured interviews not only with individuals but also with dance instructors who teach those people how to dance but also teach them other skills that are important in their lives. At the same time this thesis should also serve as an education of the public as most people think that disabled people have not as much free time as healthy ones because of their medical restrictions and that they cannot learn how to dance at all.

Key words

Dance, Personality and social development, Free time, Specific educational needs

OBSAH

ÚVOD.....	8
1. Voľný čas ako fenomén dnešnej doby	10
1.1 Funkcie voľného času	11
1.2 Radenie voľného času alebo úloha štátu vo formovaní voľno časových aktivít.....	13
1.3 Charakteristika voľného času	14
2. Využitie tanca v histórii ľudstva	16
2.1 Tanec v staroveku	17
2.2 Tanec v stredoveku	18
2.3 Tanec v novoveku	19
2.3.1 Balet a moderný tanec.....	19
2.3.2 Spoločenské tance	19
2.4 Street Dance	21
2.4.1 Old School.....	21
2.4.2 Brooklyn uprock	21
2.4.3 B-boying.....	22
2.4.4 Funk štýly (60 - 70 roky)	23
2.4.4.1 LOCKING.....	23
2.4.4.2 BOOGALLO	24
2.4.4.3 POPPING	24
2.4.4.4 WAACKING	25
2.4.4.5 VOGUE.....	25
2.5 HOUSE DANCE.....	25

2.6 HUSTLE.....	26
2.6.1 SALSA.....	26
2.7 HIP HOP	26
2.7.1 Hip Hop social dance	28
2.8 KRUMP.....	28
2.9 DANCEHALL	28
3 Vymedzenie osobnostnej a sociálnej výchovy.....	30
3.1 Témy pre osobnostne - sociálny rozvoj.....	30
3.1.1 Obratnosti či schopnosti pre osobnostný rozvoj.....	30
3.1.2 Schopnosti pre sociálny rozvoj	31
3.1.3 Schopnosti pre morálny rozvoj	32
3.1.4 Aplikačné témy	32
4 Špeciálne - vzdelávacie potreby	34
4.1 Osoby so zdravotným postihnutím	34
4.2 Osoby so zdravotným znevýhodnením	40
4.3 Osoby so sociálnym znevýhodnením.....	40
5 Empirická časť.....	41
5.1 Design výskumu	41
5.1.1 Cieľ výskumu a výskumné otázky	41
5.2 Metodológia výskumu.....	42
5.2.1 Metódy zberu dát	42
5.2.2 Organizácia zberu dát.....	43
5.3 Charakteristika výskumného vzorku.....	44
5.4 Metóda analýzy a interpretácia dát	46

5.5 Analýza získaných dát.....	46
5.4.1 Technika vyložených kariet	47
5.4.1.1 Kategória: Sebapoznávanie.....	47
5.4.1.2 Kategória: Zdokonaľovanie základných kognitívnych funkcií	48
5.4.1.3 Kategória: Duševná hygiena.....	50
5.4.1.4 Kategória: Komunikácia	53
5.4.1.5 Kategória: Medzil'udské vzťahy	55
5.4.1.6 Kategória: Hodnoty a postoje	61
5.5 Môj pohľad:.....	63
6 Záverečné zhrnutie a zodpovedanie výskumných otázok.....	67
7 Diskusia	69
Záver.....	71
Zoznam literatúry	73
Zoznam príloh	I

ÚVOD

Na trávenie voľného času má právo každý jedinec bez ohľadu na jeho zdravotný stav, sociálny status, kultúrnu odlišnosť či jazyk. Nevhodné voľno časové aktivity často vedú k rizikovému chovaniu a zvlášť u ľudí so špecifickými vzdelávacími potrebami, ktorí sú rizikovejší práve z dôvodu ich špecifickosti. Je dôležité uvedomiť si potrebu pracovať aj s týmito ľuďmi, podporovať a motivovať ich vo výbere, akým spôsobom budú tráviť voľný čas, hlavne v zmysle prevencie voči patologickým javom. Zmysluplne a vhodnou formou trávený voľný čas ovplyvňuje tiež osobnostno-sociálny rozvoj.

Tanec, ako formu trávenia voľného času, som si vybrala z dôvodu, že sama sa mu venujem od detstva. Vyrastala som v oblasti, kde bolo veľmi jednoduché podľahnúť rôznym patologickým javom. Späťne si dovoľm povedať, že práve tanec a organizovaná príprava naň, mi pomohli, že som sa dokázala tomu vyhnúť, aj napriek obrovskému nepriaznivému vplyvu okolia, rovesníkov i spoločnosti. Dôležitá bola aj podpora zo strany mojich rodičov, ktorí ma v tancovaní podporovali už v začiatkoch, aj keď sa o nejakých úspechoch ešte nedalo hovoriť. Úspech pre nich bol, že vedeli kde, s kým a ako trávim voľný čas, že ma to baví a robí šťastnou, a v tom videli ten najväčší prínos a zmysel.

Cieľom tejto práce je zistiť, ako tanec, ako forma trávenia voľného času, pomáha jedincom so špecifickými vzdelávacími potrebami v rámci osobnostného, sociálneho a morálneho rozvoja. Myslím si, že práve samotný tanec dokáže na takéto deti a mládež pôsobiť aj ako liek, pri ktorom aspoň na čas zabudnú na svoj hendikep a tiež odlišnosť od ostatných detí. Zároveň je podľa môjho názoru tanec vhodným nástrojom pri ich ďalšom zaradení sa do komunit. Pri tanci majú možnosť rýchlo zapadnúť medzi ostatné deti, a preto je podľa môjho názoru tanec jedným z nástrojov, ako prirodzene a nenásilne ovplyvniť správny vývin, rozvoj a osobnostný rast týchto jedincov. Sama mám skúsenosti s tréňovaním detí so špecifickými vzdelávacími potrebami, konkrétne s rómskymi deťmi s poruchami správania v rámci nízkoprahového zariadenia pre deti a mládež Proxima Sociale, ktorá pravidelne organizuje pre deti zo sociálne slabších rodín rôzne akcie, s cieľom zmysluplného trávenia voľného času. Tieto deti majú dar vnímať hudbu oveľa citlivejšie, majú obrovskú chuť tancovať, čo je spojené spravidla s ich s hyperaktivitou, či nadaním. Nemajú však možnosť navštevovať žiadne tanečné školy, kde by sa v tejto forme trávenia voľného času dokázali viac vzdelávať, kde by mohli prípadne svoj potenciál rozvinúť, efektívne využiť. Vo svojom okolí som sa stretla s veľkým množstvom tanečníkov, ktorí sa uvedeným deťom

venujú, snažia sa ich tiež podporovať a správne viesť. K tomuto ušľachtilému snaženiu je potrebné zohnať finančnú pomoc od sponzorov, ktorí by umožnili aby aj deti zo sociálne slabšieho, či inak problémového prostredia, mohli tanec vykonávať aj na vyššej úrovni. Na tanečnej súťaži som mala možnosť stretnúť sa aj s nepočujúcim tanečníkom, ktorý tancoval napriek svojmu hendikepu, pričom si nikto nevšimol, že má naslúchadlo. Počas svojej tanečnej kariéry som mala možnosť spoznať aj tanečníka, ktorý sa narodil bez ruky, či spolupracovať s deťmi z detských domovov. Tieto momenty považujem za jedny z najsilnejších v mojom živote.

V teoretickej časti sa venujem voľnému času ako fenoménu dnešnej doby a jeho funkciám. Ďalšia časť teórie je upriamená samotnému tancu, jeho vzniku od staroveku až po novovek, kde sa ďalej zameriavam konkrétne na street dance, jeho históriu, štýl a techniky. V neposlednom rade osobnostne sociálnemu rozvoju a jedincom so špecifickými vzdelávacími potrebami.

Vyvrcholením tejto práce sú samotné rozhovory s jedincami, ktorí tancom žijú, pomáha im zvládať každodenné starosti spojené s ich špecifickosťou a nadväzne aj rozhovory s tanečnými lektormi, ktorí učia jedincov so špecifickými vzdelávacími potrebami nielen tancovať, ale odovzdávajú im aj mnoho ďalšieho pre správny život prostredníctvom iných výchovných metód. Následne prikladám aj môj názor na danú tému, keďže sa v tejto komunite pohybujem dlhé roky a táto problematika ma zaujíma veľkú časť môjho štúdia.

1. Voľný čas ako fenomén dnešnej doby

O niekoľko storočí späť, by nám ľudia sotva porozumeli, ak by sme sa ich spýtali na prežívanie voľného času. Pre nich by takéto slovné spojenie predstavovalo iba úplne nezmyselný pojem. Nikoho by nenapadlo zlučovať voľný čas so svetom turnajov, divadiel, hostinami, či kúpeľmi. Tieto chvíle pre stredovekého človeka neznamenal žiadny "voľný čas", ale okamihy vytúženého odpočinku.

Voľný čas nezačína nutne tam, kde končí pracovná doba. Matka, ktorá sa neskoro popoludní vráti zo zamestnania, rozhodne neprežíva chvíle pokoja a odpočinku, pokiaľ na ňu doma čaká hladná rodina vyžadujúca teplú večeru a vyžehlené prádlo. Rovnako tak dieťa, ktoré sa vráti zo školy so zásobou domácich úloh, nemôže započítať chvíle strávené nad matematickou úlohou do času hry. Samozrejme veľmi záleží na dispozíciách, záujmoch, snoch, koncepciách života a na životnom štýle každého konkrétneho človeka.

Pracovná a mimopracovná doba však musia byť od voľného času jasne odlišené. Definovať pracovnú dobu iste dokáže každý z nás, ale s dobou mimopracovnej už to tak ľahké nie je - ľudia bežne zaraďujú niektoré jej zložky do svojho voľného času. Domov, práca a voľný čas, zahŕňajúci tiež chvíľa "ničnerobenie", okamihy zamyslenia sa nad sebou samým alebo minulosťou, prítomnosťou či budúcnosťou - tieto tri životné oblasti formujú budúci vývoj osobnosti. (Čáp, Mareš, 2007)

Čas strávený cestou do práce či školy a späť je však časom mimopracovným; rovnako tak čas strávený uspokojovaním základných potrieb, akými sú spánok alebo prijímanie potravy, vykonávanie domácich prác a starosť o osobnú hygienu.

„Voľným časom rozumieme ešte len chvíle, ktoré splňajú kritériá oddychu, zábavy a rozvoja osobnosti.“ (Čáp, Mareš, 2007, str. 291)

Napriek tomu musíme pripustiť, že zaradenie niektorých činností do oblasti voľného času je relatívne, ak vezmeme do úvahy kultúrne a sociálne hodnoty a tradície. Taktiež rôzne typy ľudí prežívajú najrôznejšie aktivity iným spôsobom - to, čo pre jedného predstavuje ideálnu relaxáciu a zdroj energie, môže druhého vyčerpať či frustrovať. Niektoré deti rady strávia popoludnie nad písaním slohovej práce, iné by táto činnosť zúfalo nudila.

Športovo stavaný chlapec sa môže celý týždeň tešiť na návštevu športového krúžku, zatiaľ čo pre dieťa s nadváhou by sa jednalo o pomstu rodičov. Príkladov by sme našli skutočne nepreberné množstvo a každý z nás má zo svojho detstva určite nejakú vlastnú pozitívnu aj negatívnu skúsenosť so spôsobom trávenia voľného času a s najrôznejšími donucovacími prostriedkami dospelých ...

1.1 Funkcie voľného času

"Voľný čas slúži obnove pracovnej schopnosti, prekonaní únavy a vyvážení jednostrannosti zamestnania." (Čáp, Mareš, 2007, str. 291)

Plní ale aj ďalšie funkcie vo vývoji osobnosti:

1. uspokojuje širokú škálu potrieb - napríklad potrebu poznávania či komunikácie,
2. dáva príležitosť k formovaniu vedomostí, zručností, schopností a mnohých vlastností,
3. slúži k poznaniu rôznych druhov činností a oblastí života, čo môže mladému človeku napomôcť pri neskoršom výbere povolania,
4. učí jedinca využívať voľný čas aj pre ďalšie obdobie života. (Čáp, Mareš, 2007)

S vytváraním zdravého postoja k rozvrhovaniu všetkých činností je nutné začať od raného detstva. Tieto návyky si totiž jedinec poniesie po celý život. Či už sa jedná o činnosti charakteru aktívneho alebo pasívneho, využívať svoj čas sa každý človek musí učiť. Ak pripojíme k tomuto problému ešte tendenciu relatívneho nárastu voľného času u mladej generácie, ktorý je spôsobený oslobodením od predtým obvyklých povinností, akými boli napríklad výpomoc v domácnosti alebo práce na poli, dostaneme úplne odlišný systém hodnôt, než s akým sa po dlhé generácie pracovalo.

Zoberme za typický model sledovania aktivít iných ľudí, teda nahradenie osobnej účasti jednoduchým prijímaním relácii televízie. Intenzita tohto zážitku je oproti pocitom pri vytváraní vlastného programu dňa rapídne znížená. Takmer môžeme hovoriť o kulise, ktorá rozhodne nepripomína podmienky vhodné pre rozvoj žiaducich činností a ktoré nijako nerozvíja sociálne ani iné pozitívne väzby na okolie. Je ťažké veriť tým odborníkom, ktorí tvrdia, že priama súvislosť medzi sledovaním televízneho násillia a neskorším agresívnym správaním nikdy nebola potvrdená.

Slovami profesora Čermáka z Masarykovy univerzity v Brně: „ *Násilie v televízii môže prispievať k rastu agresie jedinca, avšak podmienky, za ktorých sa tak deje, sú prinajmenšom nejasné. Najpravdepodobnejšie je, že agresívne disponovaní jedinci si budú vyberať relácie s násilným obsahom, ktorých systematické sledovanie spätne väzobne posilní ich dispozičné danú agresiu.*“ (www.hamu.cz/koncerty-a-predstaveni/koncerty-aks)

Táto zdanlivá odbočka od témy voľného času nie je úplne scestná, ak si uvedomíme, koľko času strávia dnešní mladí ľudia pred televíznou obrazovkou a s akými poruchami sa u svojich pacientov stretávajú psychológovia.

Sledovanie televízie nedáva podnet k vytváraniu pozitívne zmýšľajúcej osobnosti. Naopak učí mladých ľudí myslieť ekonomicky, sebecky a skresľuje im poňatie reality.

Aby sme sa však nevenovali len rýdzo negatívnym javom v spoločnosti, zamerajme sa teraz na rozmanitejšie spôsoby trávenia voľného času, než je podliehanie diktátu masmédií.

Svetová asociácia voľného času a rekreácie (WRLA) rozlišuje dokonca 250 rôznych foriem jeho využívania. (Čáp, Mareš, 2007, str. 292)

Zahrnuté činnosti môžeme rozdeliť podľa dvoch spôsobov:

1. Činnosti fyzické - napríklad šport či členstvo v turistickom oddieli
2. Činnosti duševné - záľuba v čítaní, hre na hudobný nástroj a podobne.

Nesmieme zabúdať, že obe zložky musia byť v rovnováhe, aby nedochádzalo k zanedbávaniu telesnej kondície na úkor duševného rozvoja či naopak.

Druhým typom je delenie voľného času do troch kategórií:

1. Záujmové činnosti
2. Oddychové činnosti
3. Zábavné činnosti

Existuje ešte jedno špecifické delenie činností vykonávaných vo voľnom čase, ktoré sa riadi dokonca piatimi hľadiskami:

1. aktívne verzus sedavé činnosti,
2. individuálne verzus skupinové činnosti,
3. aktivity v rodine či mimo nej,

4. pobyt v miestnosti alebo vonku,
5. činnosť s orientáciou k ľuďom či k veciam. (Čáp, Mareš, 2007, str. 182)

Naše záujmy často narážajú na nesúhlas okolia alebo aspoň nemožnosť naše úsilie realizovať. Možno si len ťažko predstaviť napríklad Slováka, ktorý by sa mohol naplno a pravidelne venovať hĺbkovému potápaniu v tunajších geografických podmienkach. Tento príklad je len ilustratívny a možno tiež trochu prehnaný. Ale môžeme si ľahšie predstaviť človeka, ktorý na uskutočňovanie svojej záľuby nemá dostatok financií.

S podobnými problémami sa pri realizácii našich snov stretávame už od detstva. Právanie sa od začiatku stretávajú nielen s určitou mierou podpory, ale aj rozmanitými prekážkami - za vonkajšiu môžeme pomenovať neporozumenie dospelých, za vnútornú nedostatok vôľových vlastností a podobne. Tu sa už dostávame do oblasti nesplnených snov, ktoré si potom máme tendenciu kompenzovať menej obľúbenou, no ľahšie realizovateľnou činnosťou. Opäť narážame na problematiku masmédií.

Voľný čas tvoria spolu s prostredím rodiny a školy jeden z troch základných pilierov rozvoja osobnosti. Nech sa pozrieme na ktorýkoľvek z nich, uvedomíme si, že každý svojou povahou rozvíja zručnosti sociálne, že človeka nestrháva do samoty jeho prežitkov. Avšak zaneprázdnení rodičia nie sú schopní dať dieťaťu dostatok starostlivosti a pozornosti, školy trpia nedostatkom podnetov vedúcich ku komunikácii na báze učiteľ – žiak.

1.2 Radenie voľného času alebo úloha štátu vo formovaní voľno časových aktivít

Kde nestačí snaha rodiny a školy, nastupuje štát. Ten *"ovplyvňuje voľný čas detí a mládeže, bez toho aby pri tom narušoval jeho základné špecifiká."* (www.praha.ymca.cz)

Zakladá a financuje celé siete zariadení pre voľný čas detí a mládeže a snaží sa deti zaujať diferencovanou ponukou aktivít pre rôzne vekové skupiny.

Ministerstvo školstva, mládeže a telovýchovy (MŠMT) rozdelilo túto činnosť do dvoch oblastí. Tou prvou je priama práca s deťmi a mládežou pomocou školských zariadení, ktoré sú vo väčšine štátnych inštitúcií zaradené v sieti škôl. Druhý okruh je zameraný na podporu občianskych združení tvorených mládežou a programovo spolupracujúcich so štátom.

Medzi najdôležitejšie inštitúcie MŠMT patrí :

Inštitút detí a mládeže Ministerstva školstva, mládeže a telovýchovy - Jeho úlohou je poskytovanie a sprostredkovanie odbornej a metodickej pomoci a služieb predovšetkým školským zariadeniam, občianskym združením, odbornej, ale i laickej verejnosti. (www.praha.ymca.cz)

Poradňa pre talentované deti - realizuje rad vzdelávacích aktivít pre pracovníkov s deťmi a mládežou.

Domy detí a mládeže alebo tiež Stanice záujmových činností majú v Českej republike dobrú tradíciu. V súčasnej dobe ich je okolo 300. Fungujú ako samostatné právne subjekty, ktorých zriaďovateľmi sú predovšetkým školské úrady a obce. V týchto centrách pracuje veľké množstvo pedagógov a ešte väčší počet externých a dobrovoľných spolupracovníkov.

1.3 Charakteristika voľného času

Ak by sme sa na záver tejto kapitoly mali pokúsiť o trochu všeobecnejší pohľad na vnímanie voľného času, mohli by sme tento pre lepšie rozpoznanie rozdeliť do piatich kategórií aktivít:

1. činnosť manuálna - kompenzujúce napríklad sedavé zamestnanie,
2. činnosť fyzická - kompenzujúce ťažkú prácu,
3. činnosť estetická - intelektuálna,
4. činnosť sociálna,
5. činnosť spotrebná - teda pasívne prežívanie voľného času.

Prežívanie je tiež determinované geografickým prostredím, stupňom rozvoja spoločnosti a konkrétnymi znakmi jedinca, akými sú sociálny status (pohlavie, vek, zdravotný a rodinný stav, tradície kultúry), sociálno-ekonomický status (miesto bydliska, vzdelanie, profesia, ekonomicko-materiálne zabezpečenie) a osobnostné charakteristika (psychika, temperament, štruktúra záujmov).

V súčasnosti môžeme vysledovať určité tendencie v týchto zážitkoch. Ľudia štruktúrujú svoj voľný čas zvyčajne podľa týchto kritérií:

1. od organizovanej činnosti k neorganizovanej,
2. od výkonu k zážitku,
3. od kolektívnej práce k individuálnej,

4. od stresu mesta na pobyt v prírode.

Najmä mladí ľudia majú tendenciu ľahko podliehať všetkému, čo hlása diktát médií. Prostriedky vkladane do ovplyvňovania voľného času tejto generácie zastupujú najlepšiu investíciu do budúcnosti, a tak sme svedkami procesu strhávania populácie do temnoty nie už stredovekej, ale do zvrátených praktík nadnárodných spoločností. Ako u všetkých negatívnych predpovedí ohľadom budúcnosti sa dajú čakať značné odchýlky od dnešných odhadov. (Pávková, 2014)

2. Využitie tanca v histórii ľudstva

„Tanec zaujímal dôležité miesto a funkciu v živote človeka od nepamäti a spoločne s hudbou patril k najtypickejším prostriedkom sebvýjadrenia“ (Čížková, 2005, str. 13) Bol väčšinou neoddeliteľnou súčasťou rôznych dôležitých udalostí ako napr. narodenie dieťaťa, sobáš, či pohreb. Vo väčšine prípadov zobrazoval mýty, komunikáciu s predkami, či rozhovor s Bohom.

Tanec bol vo veľkom množstve využívaný aj pri liečení chorôb. „Liečebné rituály sú u prírodných národov väčšinou spojované s osobou šamana, ktorý rituál vykonáva.“ (Čížková, 2005, str.13) U chorého sa spolu so šamanom stretne celá rodina a komunita.

Čížková (2005, str. 13) tvrdí, že „šamani boli v postate prvými terapeutmi.“ Techniky, ktoré využívali šamani, boli verbálne aj neverbálne. Dnes hovoríme o kombinácií činností doktora, kňaza ale určite čiastočne aj umelca. Verilo sa, že šamani komunikujú s Bohmi a že bohovia sa prihovárali ich ústami.

Tanec šamanov bol vždy sprevádzaný hudobnými nástrojmi a spevom. Dôležitou časťou pri danom rituály bola zmena stavu vedomia, kde tento pocit stelesňoval prostriedok, ako komunikovať s Bohmi, či duchmi predkov. Ako príklad môžeme uviesť tanec slnka, ktorý je pokladaný za jeden z hlavných indiánskych rituálov v Amerike. Ide o rituál, pri ktorom sa oslavuje minulý rok a prosí sa o šťastie a zdravie v tom nasledujúcom. Tento sviatok sa oslavuje štyri dni a prebieha v stane, pripomínajúcim kozmický priestor. Typickým znakom tejto slávnosti je absencia jedla a pitia, či využívanie psychotropných látok s cieľom navodiť tranz.

C. Sachs (In: Čížková, 2005, str. 16) popisuje vo vzťahu k rytmu dva základne tance. *Rozlišuje tanec harmonický a konvulzívny.*

Tanec harmonický do rytmu zapojuje všetky časti tela. Typickými pohybmi je krúženie, kývanie, skákanie, vlnenie sa.

Na rozdiel od harmonického tanca je tanec konvulzívny, čiže kŕčovitý. Počas tohto tanca sa všetky časti tela mykajú, trhajú, trasú sa v kŕčoch a bez kontroly padajú na zem. Tanečníci strácajú akúkoľvek kontrolu nad svojím telom a miestami vyzerajú, že trpia. Medzi najznámejší tento typ tanca patrí tanec sv. Víta.

2.1 Tanec v staroveku

Tanec ako liečebný prostriedok sa uplatňoval aj v Staroveku.

V Egypte môžeme tance rozdeliť podľa historických udalostí a to na tance pre zábavu, kde boli najviac v obľube akrobatické prvky, náboženské, pohrebné, či tance pred bojom s lukom a šípmi.

Zmienky o tanci v Palestíne môžeme nájsť iba v textoch Starého zákona. Podľa týchto textov môžeme určiť, že hebrejci tancovali skôr za účelom radosti či prosby. (Dosedlová, 2012)

„V Starovekom Grécku sa ako prosba za uzdravenie tancoval paidán – hymnus spievaný zborom mužov, sprevádzaný tancom a hrou na lýru alebo píšťalu.“ (Čížková, 2005, str. 18) V Starovekom Grécku existovali aj ľudia, ktorí kočovne cestovali za chorými a liečili ich tancovaním v kruhu.

Na Gréckom ostrove Kréta za najobľúbenejší tanec bol považovaný tanec s býkmi na býčích zápasoch. J. Dosedlová (2012, str. 40) hovorí, že *„tanec s býkmi bola vlastne rituálna krvavá ľudská obeť. Z pôvodného prostého predvedenia človeka do arény, kde ho býk nabral na rohy, sa vyvinula napínaná podívaná plná akrobatických prvkov.“* Dievčatá a chlapci, ktorí boli určený za tieto obeť sa na tento rituál učili saltá, skákať na dreveného býka či iné gymnastické prvky tri mesiace.

V Starovekom Ríme sa tanec považoval aj za protijed na pohryznutie pavúkom Tarantulou. Liečitelia hrali rýchlu hudbu a on musel skákať a tancovať. Tancoval do vyčerpania, pretože len takýmto spôsobom dokázal zo seba vyhnať jed. Tento druh tanca sa volal Tarantela.

Tanec ako liek využívali aj v Číne. Medzi najznámejší patrí tanec exorcizmu. Tento tanec sa používal k vyhánaniu zlých duchov a ako ochrana pred epidemickými nákazami. Tanečníci prudko tancovali, aby odohnali zlých duchov a démonov. Typickým znakom boli masky, metly či vejáre, ktoré slúžili ako tanečné rekvizity. (Čížková, 2005)

2.2 Tanec v stredoveku

„*Stredovek znamenal pre tanec regres. Ľudia boli pripútaní k pôde na feudálnom panstve, necestovali, nezoznamovali sa s tým, čo je k videniu inde, nesnažili sa o individuálnu aktivitu.*“ (Dosedlová, 2012, str.55)

V polovici 14. storočia bola Európa zasiahnutá morovou epidémiou a práve z toho dôvodu vznikali rôzne druhy tancov, pretože ľudia verili, že práve samotný tanec im pomôže tento mor od seba odohnať.

Medzi najznámejšie druhy tancov v tomto období patrí tanec sv. Víta, pri ktorom ľudia tancovali po uliciach a námestí, skákali, trhali so sebou a mali kŕčovité pohyby až do štádia, kým nepadli na zem. Hudba mala obrovskú silu, strhávala medzi seba ďalších a ďalších ľudí, ktorí verili, že práve daný tranz z tanca im pomôže zvíťaziť nad danou chorobou. Tento tanec sa aj napriek snahe duchovných, ktorí odháňali satana, naďalej rozvíjal.

Počas 18. storočia sa rozvíjal aj už spomínaný tanec Tarantela, ktorý vznikol ako protijed proti pohryznutiu Tarantuly. Tvrdilo sa, že poštipnutému môžu pomôcť len vyznávači kultu sv. Pavla. Obrad sa konal desať dní, pri ktorom musel poštipnutý tancovať v zmenenom stave vedomia, kým nedostal milosť od sv. Pavla. „*Tanec mal dve časti. V prvej sa uštipnutý plazil po zemi ako hmyz, v druhej rytmicky dupal nohami vo vysokom tempe, aby tak zničil problémy.*“ (Čížková, 2005, str. 20) Niektorí autori uvádzajú, že tarantizmom trpeli viac ženy a prikláňali sa skôr k neuróze ako k chorobe uštipnutím tarantuly.

Snyderová (In: Čížková, 2005, str. 20) „*oba tieto tance radí do skupiny tancov konvulzívnych. Domnieva sa, že zaradenie, či sa bude jednať o tanec konvulzívny či harmonický, závisí nielen na rýchlosti rytmu tanca, ale tiež na osobnosti, ktorá tancuje, na kultúre a životných podmienkach v určitom časovom období.*“

Podľa konvulzívnych tancov v stredoveku sa môže zdať, že sa objavovali skutočne v spojitosti s chorobou, či v inej náročnej životnej udalosti tohto obdobia. Toto tvrdenie je ale veľmi sporné.

2.3 Tanec v novoveku

2.3.1 Balet a moderný tanec

Začiatky baletu môžeme pozorovať v 16. a 17. storočí. Vtedajší balet sa veľmi odlišoval od toho dnešného. Prvé baletné vystúpenia sa konali na dvore, či v komnatách a tanečníci neboli profesionáli, ale väčšinou to boli poddaní kráľa či kráľovnej. Balet bol prevzatý zo spoločenských tancov vtedajšej doby, ktorý vyobrazoval uhladenosť, ladnosť a gracióznosť. (Čížková, 2005)

„Postupom času sa balet profesionalizoval a obdobie 18. storočia môžeme nazvať obdobím veľkých tanečníkov. Došlo k rozvoji techniky, začalo sa tancovať na špičkách a v sukni zvanej tutu.“ (Čížková, 2005, str. 23)

Prvé tri tanečné školy klasického tanca boli vo Francúzku, Taliansku a Rusku.

„Ako reakcia vznikol na začiatku 20. storočia moderný tanec.“ (Čížková, 2005, str. 24)

Moderný tanec založila bývala tanečníčka baletu Isadora Duncanová, ktorá bola známa svojou ľahkosťou a prirodzenosťou, tancovala voľne v prírode, inšpirovala sa pohybmi stromov, lístia, mrakov a morských vln. Jej tanec bol prirodzený, uvoľnený a jemný. (Návrtilová a kol., 2010)

Medzi ďalšie známe osobnosti moderného tanca patria napríklad: Martha Grahamová, Rudolf Von Laban, Doris Humphreyová, Merce Cunningham, José Limon, Alvin Ailey, Pina Buschová a ďalší. Každý z týchto osobností sa svojím prevedením tanca od seba odlišuje, spájajú ich ale základné myšlienky moderného tanca: *všetky city a pocity majú svoju odpovedajúcu podobu v telesnom výraze, intenzita citu musí odpovedať intenzite gesta, nástrojom výrazu sa stáva celé telo striedaním napätia a uvoľnenia vo svalových skupinách, snaha o maximálnu expresiu vylučuje mechanické využitie krokov či pohybov z nejakého zakódovaného systému.* (Dosedlová, 2012, str. 67)

2.3.2 Spoločenské tance

Či už tancujeme na rôznych slávnostiach, diskotékach, predstaveniach, v tanečnej škole, na ulici či doma v obývačke, všetko zapadá do nášho spoločenského života. Tanec v rôznych týchto podobách nazývame ako spoločenský. (Dosedlová, 2012)

Zíbrt 1960 (In: Dosedlová, 2012, str. 69) hovorí, že „*pôvodne boli ako spoločenské označované tance patriace výhradne k nejakému cechu. Až s rozšírením plesov a inej spoločenskej zábavy z pôvodne uzavretých šľachtických kruhov do meštianskych vrstiev nadobudli spoločenské tance toho významu, v akom ich poznáme dnes.*“

Za najväčší progres spoločenských tancov sa považujú spoločenské bály i plesy v období 20. storočia. Najviac rozvinuté tance boli latinsko-americké v Južnej Amerike, ktoré priniesli Portugalci a Španieli počas kolonizácií. Ako ďalším veľmi rozšírením druhom bol jazz, ktorý vznikol na základe jazzovej hudby, uznávanej hlavne v černošskej komunite.

Dnes môžeme spoločenské tance rozdeliť na klasické a moderné.

1. Klasické tance môžeme rozdeliť na :

- Štandardné : waltz, valčík, slowfox, tango, quickstep
- Latinsko-americké : samba, rumba, cha-cha, paso doble
- Jazové : blues, jive

2. Moderné tance sa odlišujú od tých klasických hlavne tým, že sa neustále vyvíjajú. Neustále vznikajú nové štýly, kroky, techniky.

Medzi najstaršie moderné tance patrí swing. Najznámejší swingový tanec je Lindy Hop, ďalej Charleston, ale aj Rock and Roll. Väčšina swingových tancov má korene z afroamerickej komunity a niektoré tieto tance sa tancujú dodnes. (Balaš, 2003)

2.4 Street Dance

Ešte pred tým, než vôbec vznikol pojem „Street dance“, existovalo veľa swingových spoločenských tancov, ktoré sa tancovali na zábavách, spoločenských udalostiach, atď. Vo vtedajšej dobe bol tanec braný ako súčasť zábavy, kultúrneho života, nie ako súťažná disciplína.

Vaysse, 2006 (In: Dosedlová, 2012) hovorí, že „*Rap alebo hip-hop sú tance, ktoré sa objavili na uliciach miest v znamení sociálnej revolty a zažili odmietnutie zo strany konzervatívnej majority. Sú spojené s určitou sociálnou vrstvou a jej životným štýlom.*

Celá táto vtedajšia tanečná a hudobná kultúra bola záležitosťou výhradne černošskej afroamerickej populácie. Bola to éra 20. - 60. rokov 20. storočia.

2.4.1 Old School

Pojem „Old school“ vznikol v podstate omylom. Pôvodný názov mal znieť „Original School, alebo O school“ a jeho význam sa dá inými slovami vyjadriť ako to, čo bolo na začiatku, z čoho to vzniklo - originál. Pomenovanie „Old school“ prišlo až postupom času a v preklade to znamená niečo, čo už bolo. Doslovne by to znamenalo, že štýly zahrnuté v „Old school“ sa dnes už netancujú, čo nedáva zmysel. Názov však už zostal a pod týmto označením dnes nájdeme celú radu štýlov, ktoré sú stále živé. (Škodová, 2013, str.3)

V tomto období vznikali na dvoch rozličných miestach, rôzne tanečné štýly. V Brooklyne v New York City vznikali „b-boying“ a v Los Angeles to bol „funk“. Tieto štýly sa postupom času neustále rozvíjali a boli čoraz viac náročnejšie.

Vo vtedajšej dobe vznikali tanečné štýly hlavne podľa hudby danej doby.

2.4.2 Brooklyn uprock

Tento tanečný štýl, ktorý sa inšpiroval hlavne latinsko-americkým rytmom a brazílskou capoeirou vznikol na prelome 60. až 70. rokov.

Hlavným ukazovateľom tohto štýlu bola napodobenina boja pouličných gangov, kde dvaja tanečníci oproti sebe tancovali a zároveň proti sebe tvrdo bojovali. Gestá, ktoré znázorňovali tancom, boli strieľanie, rezanie, mlátenie a pod.

Dnes tento štýl tanca poznáme pod názvom „Rocking.“ (Škodová, 2013)

2.4.3 B-boying

Medzi laikmi známy ako „break dance“, je akrobatický tanečný štýl, ktorého korene siahajú do Bronxu v New Yourku.

Podľa Škodovej (2013, str. 5) „*bol priamo ovplyvnený doterajšími tanečnými štýlmi ako webo, brooklyn ubrock, lindy hop, breakaway a ďalší.*

V rannom štádiu bol hlavne tento štýl ovplyvnený Jamesom Brownom a jeho tanečnými krokmi, ktoré sa nazývali „good foot“, čo v preklade znamená „dobrá noha“. Šlo o prvý tanec, kde boli zahrnuté akrobatické prvky ako točenie, skákanie ale i pády, tzv. ranná podoba „breakingu“. (Fiedler, 2002)

Techniky „b-boyingu“ :

- „freeze“ (zamrznutie v určitej dobe, ako prvý bol baby freeze, z ktorého sa pomaly vyvíjali ďalšie)
- „toprock“ (kroky realizované na nohách)
- „footwork“ (hlavné ťažisko tela je na rukách, nohy sú uvoľnené)
- „power moves“ (všetky točité prvky na akejkolvek časti tela, kde už z názvu vyplýva, že tanečníkovi nestačí ohybnosť, ale najdôležitejšia je sila).

S týmto názvom tanca prišiel ako prvý DJ Kool Herc, ktorý pod týmto názvom označoval tanečníkov na tanečných akciách. (Fiedler, 2002)

V dnešnej dobe táto komunita ľudí trénuje medzi sebou, vytvárajú spoločné skupiny tzv. „crew“, predávajú si rôzne skúsenosti či rady a v neposlednom rade bojujú proti sebe na súťažiach zvané „battle“ (čo v preklade znamená bitka). *Vtedy sa battlovalo napríklad o určité územie, alebo rešpekt.* (Škodová, 2013, str.6) Dnes je „battle“ braný skôr ako výzva. „Battle“ sa konajú na rozličných miestach, či už v kluboch, halách, telocvičniach, či na voľnom priestranstve. (Škodová, 2013)

Súťaže formou battlu sa začali rozširovať po celom svete. Jeden z najznámejších breakingových battlov dnešnej doby je napríklad „Red Bull BC One“.

2.4.4 Funk štýly (60 - 70 roky)

V Los Angeles postupom času s vývojom hudby začal swingový žáner nahrádzať Soul a Funk.

Názov „Funk styles“ bol vytvorený pre tie pohyby, čo robíme prirodzene, ako sa voľne hýbeme. „Funk styles“ predstavujú špecifickú skupinu, ktorá je svojím spôsobom oddelená od Hip Hopu. Behom tzv. „Funk éry“ vznikli na západnom pobreží štýly ako „Poppin, Locking a Boogallo“. Je pravda, že niektoré prvky týchto štýlov boli postupne preberané i do hip-hopových pohybov, avšak ich korene je možné označiť ako čistý „funk“. (Škodová, 2013, str. 9)

Hlavnú úlohu ako priekopník tejto hudby v šesťdesiatych rokoch mal americký spevák, skladateľ a vydavateľ JAMES BROWN. So zmenou hudby prišla aj zmena tanca. James Brown, ako výborný tanečník, sa nechal inšpirovať práve swingovými spoločenskými tancami. Mal špecifickú škálu osobitých pohybov, ktorými ovplyvnil vtedajšie tanečné štýly. James Brown bol tiež prezývaný ako „Otec funku“.

K vývoju tohto žánru prispievala hlavne vtedajšia doba, kedy bola vlastne najväčšia tzv. „Funk éra“. Funkovú hudbu bolo počuť všade, na zábavách, v kluboch, na diskotékach a prevažne v rádiách. Spoločnosť ním bola veľmi ovplyvnená, žila tým, tou hudbou, kultúrou, módou. Bola to výhradne afroamerická spoločnosť, ktorá zdieľala s funkcom sympatie, aj čo sa týka politického názoru, pretože práve James Brown aj vo svojich textoch bojoval za práva amerických čiernych občanov.

2.4.4.1 LOCKING

„Locking“ bol braný ako elegantný, spoločenský, klubový tanec. U tohto typu tanca a v tej dobe sa vôbec prvýkrát začal používať termín „STREET DANCE“.

Za zakladateľa tohto tanečného štýlu je považovaný Don Campbell, ktorý bol inšpirovaný inými tanečnými štýlmi, ako napr. salsa, chacha a pod. Don Campbell pri vymýšľaní svojich nových tanečných krokov sa zastavil, tzv. zasekol. A to bol práve zlom, ktorý bol nakoniec od tohto pouličného tanečníka žiadaný čoraz viac a viac. Z uvedeného dôvodu vznikol štýl Campbellocking. Slovo „lock“ znamená v anglickom preklade zamknúť.

„Locking“ a celkovo funkové tancovanie sa dostalo do povedomia verejnosti cez americký televízny program „SOUL TRAIN“, ktorý sa vysielal od roku 1970 po rok 2006. V tomto televíznom programe tanečníci prezentovali „locking“ v podobe tanečnej prehliadky. Jednalo sa o hudobnú a tanečnú reláciu, kde vystupovali slávne spevácke osobnosti ako napríklad Michael Jackson, James Brown za sprievodu tanečníkov. Program bol hlavne o černošskej komunite, tanci, hudbe, ale i móde.

„Cieľom spomínaného tanečného štýlu je pobaviť diváka a to nielen tanečným štýlom, ale aj vizážou tanečníka. Veľmi typické bolo používanie obrovských, farebných čapíc so šiltom, klobúkom, prúžkatých podkoleniek a tričiek, krátkych nohavíc, vestičiek a trakov“. (Škodová, 2013, str.11)

2.4.4.2 BOOGALLO

Jedným z tanečníkov bol Sam Sollomon prezývaný „Boogaloo SAM“, ktorý bol ovplyvnený funkovou hudbou a skupinou „the Lockers“ a latinským tancom „Boogaloo“, čo znamená hadí tanec.

Sam spojil štýly „Boogaloo“ a „popping“ a začal tak vytvárať svoje kroky a prvky, v ktorých vyjadril vlastný štýl a príchut' funku. Ako prvý začal používať slovo „POP“, a to zakaždým, keď zaťal sval, a preto sa tento tanečný štýl nazval „popping“. Vyhranil si tým svoj osobitý štýl, ktorý pomenoval „Electric Boogaloo“, tzv. plynulé spojenie pohybu cez rolovanie. (Škodová, 2013)

2.4.4.3 POPPING

„Popping“ je všeobecne definovaný ako „funkový tanec“ založený na postupe rýchlej kontrakcie a uvoľnenie svalov, ktorý vyzerá ako křčovitý a čistý pohyb, nazývaný „POP“. Vznik „popping štýlu“ je zaznamenaný v 70. rokoch v Californii, prevažne v Los Angeles.

Prvotný bol tanec „Robot“, s ktorým prišiel tanečník Robot Charles, ktorý po prvýkrát nový štýl ukázal práve v relácii „Soul Train“. Tento štýl sa stal obľúbeným spoločenským tancom na diskotékach, v kluboch. Mnoho tanečníkov ho začalo individuálne rozvíjať. Tanečníci z rôznych miest mali k tomuto tancu odlišný prístup, takže „Robot“ dostal rôzne podoby.

2.4.4.4 WAACKING

U tanečného štýlu „waacking“ je ťažké určiť históriu. Veľa tanečníkov tvrdí, že začiatky tohto tanečného štýlu sa objavili v New Yorku, iný zasa vznik „waackingu“ zaradzujú do Los Angeles. V čom sa ale zhodnú je, že za vznik tohto tanečného štýlu môže „gay komunita“.

„Waacking“ prišiel v hlavnom prúde tzv. „funk éry“, kde ho mnoho tanečníkov začalo reprezentovať nielen v kluboch, ale aj v televízii, konkrétne v televíznom programe Soul Train a taktiež na rôznych vystúpeniach v Hollywoode, v Las Vegas a ďalej. Názov „waacking“ ešte v tej dobe neexistoval, tento štýl sa označoval ako „Freestyle“ alebo „performance“ . (Škodová, 2013, str. 16)

2.4.4.5 VOGUE

Moderný tanec „Vogue“ má s predchádzajúcim tanečným štýlom určité spoločné znaky. Medzi hlavný spoločný znak patrí vznik v gay komunite.

Tento tanečný štýl sa zrodil z bolesti opovrhovaných ľudí danej spoločnosti v 60tich rokoch v New Yorku. Túžba byť bohatý a pekný ako modelky na titulných stránkach časopisov, ich donútila napodobňovať, učiť sa chovať ako oni, či vyzeráť ako oni. A to je dôvod vzniku tohto tanečného štýlu.

Inšpirovali sa hlavne časopismi ako je Elle, alebo Vogue, kde sa zamerali na rôzne extravagantné pózy modelov.

Dnes je „vogue“ braný ako životný štýl a má presné pravidlá.

2.5 HOUSE DANCE

Začiatky „house dancu“ pochádzajú z Chicagského klubu menom „Warehouse“ v 80tich rokoch. V tomto klube sa začala prvýkrát kombinovať disko hudba s „drum machine“. Tanečníci na taký typ hudby tancovali tak, ako vedeli. (Škodová, 2013)

Počiatočný tanec, ktorý ešte nebol vizuálne tak podobný „house dance“, ako je známy dnes, vznikol v kluboch v Chicagu. Jeho pravý rozvoj začal až v New Yorkských kluboch, kam sa z Chicaga preniesla „housová hudba“.

„House dance“ je v podstate zmes rôznych štýlov, ako napríklad latinsko - amerických tancov, funku, afro dance a mnoho ďalších.

2.6 HUSTLE

Jedná sa o portorikánsku zmenu salsy z 70-80 rokov, ktorá sa dá zaradiť do začiatku „disko éry“.

Je to štandardne párový tanec, ktorý spočíva v romantickej výmene medzi dvoma elegantnými tanečníkmi. (Škodová, 2013, str.28)

Tento štýl tanca zmizol v 20. rokoch a v roku 2009 sa vrátil v novej premene pod názvom „New style hustle“. Zakladateľ novoobnoveného tanečného štýlu je Jeff Selby z New Yorku, ktorý sa snažil spojiť starú verziu „hustlu“ so „streetdance“ prvkami, ako napríklad hip hop, house, vogue a podobne.

2.6.1 SALSA

Vznik tohto tanečného štýlu sa predpokladá v období 20. – 30. rokoch minulého storočia, podobne ako bol jazz a swing.

Význam slova salsa pochádza zo Španielska a znamená „omáčka“, aj keď umelci sa prikláňajú skôr ku koreniu. Tento druh tanca patrí do skupiny latinsko-amerických párových tancov a je považovaný za najobľúbenejší kubánsky tanec.

Väčšina ľudí považuje salsu za rytmicky rýchly tanec, ale nie vždy je to pravda. Salsa môže byť aj pomalá, romantická, aj rýchla a temperamentná. (Škodová, 2013)

2.7 HIP HOP

Pod pojmom „Hip Hop“ si môžeme predstaviť celú radu vecí. Môžeme sem zaradiť tanec, spev, štýl obliekania, spôsob reči, slang,... to všetko tvorí hip hopovú kultúru. (Návratílová, J. - Vašek, R a kol., 2010)

Vznik hip hopu radíme do 80. rokov 20. storočia v New Yorku v Bronxe v černošských getách ako spojenie jamajských a amerických vplyvov. Hip hopová kultúra sa v tomto období dala vnímať všade, či už to bolo na uliciach, v kluboch, či na iných verejných priestranstvách.

Medzi štyri základné elementy hip hopovej kultúry patrí :

- „DJing“ – DJ pomocou mixážneho pultu, gramofónovej dosky, mixeru a sampleru vytvára hudbu a pomocou svojej kreativity a talentu sa môže postarať o veľmi zaujímavú podívanú.

- „RAP“ - Môžeme ho klasifikovať ako hovorový prejav do rytmu hudby. Začiatky rapu môžeme spozorovať v Afrike či na Jamajke.
- „Graffiti“ - Jedná sa o výtvarný element hip hopovej kultúry, ktorý je často v spoločnosti vnímaný ako negatívny z dôvodu ničenia cudzích budov i iných verejných priestranstiev. Stále ale existuje spoločnosť ľudí, ktorá tento element radí medzi umenie.
- „B-boying“ (tanečný štýl, laicky break dance)

„Hip hop“ vznikol z dvoch termínov:

- Hip – móda
- Hop – pohyb

Hip hopová hudba, tanec a celá kultúra sa voľne šírila a rozvíjala aj prostredníctvom hip hopových párty, ktoré sa pravidelne usporadúvali vonku na uliciach a v parkoch. Na týchto akciách vznikali skupiny všetkých chutí, od „b-boyingu, rapu“, atď. DJ na týchto miestach skúšali a prinášali nové techniky. Svoju rolu na týchto akciách mali aj adolescenti, ktorí vymýšľali nové tanečné kroky, skákali cez švihadlá, jazdili na dvojradových korčuliach alebo vymýšľali jednoduché „rapové“ básničky.

Počiatočná hiphopová kultúra bola výhradne kultúrou černošských gangov. Na vzniku a vývoji hip hopovej kultúry sa podieľal aj napríklad už spomínaný James Brown, DJ Kool Herc a jedným z vtedajších gangsterov bol aj tzv . „Africa Bambaata“. Tento známy černošský gangster navštívil Afriku, kde sa stretol s náčelníkom kmeňa Zunu, ktorý mu poradil, že pokiaľ chce mať úspech v živote a pokiaľ chce podporiť americkú, černošskú kultúru, musí sa riadiť týmito heslami : Peace (mier), Love (láska), Unity (jednota), Having fun (zábava). Tieto slová je dnes možné počuť v rôznych hip hopových skladbách.

V roku 1984 vznikli prvé kultové filmy o hip hopovej kultúre a tanci ako napr. „Beat Street“, ktorý bol hlavne o tanci či „Style wars“, v ktorom boli vykreslené graffiti. V tejto ére začal vznikať hip hop dance ako tanec, ktorý je dnes známy ako „Old school hip hop“. Uvedené tance vznikali maximálne prirodzene a ako výsledok rôznych situácií. Neexistovali dopredu pripravené pravidlá, všetko vznikalo spontánne.

2.7.1 Hip Hop social dance

„Hip hop social dance“ bola vôbec prvá forma hip hopového tancovania. V tanečných kluboch netancoval každý sám, ako je dnes tomu zvykom. Existovali takzvané spoločenské tance zložené z krokov, ktoré všetci tanečníci tancovali dohromady. Všetko sa odvíjalo od hudby, ktorá sa v kluboch hrala. Niektoré kroky vznikli práve na základe konkrétnej nahrávky a naopak niektoré kroky zasa inšpirovali tvorby nových songov. (Škodová, 2013, str. 31)

Hip hop sa neustále menil a vyvíjal. V dnešnej dobe vznikajú nové a nové tanečné štýly, kroky, techniky, ktoré sa o oldschool techniku dopĺňajú. Prepojením starej školy a novej školy vznikajú neustále nové a nové tanečné štýly.

Pohyby dnešnej doby nie sú tak rýchle a energické, vo veľkom množstve sa kombinujú. V Európe v tanečnej komunite tomuto štýlu začali hovoriť „New style“ v Amerike sa zachoval pôvodný názov Hip Hop. (Škodová, 2013)

2.8 KRUMP

Tanečný štýl „krump“ ktorý pochádza z Los Angeles, je jeden z najnovších tanečných štýlov street dance. Jeho vznik sa priradzuje k roku 2001.

Môžeme ho charakterizovať ako vysoko energický, expresívny a emotívny tanec plný dynamických pohybov a bojového vyjadrenia.

S „Krumpom“ ide aj ruka v ruke viera v Boha a kresťanstvo. Väčšina tanečníkov „Krumpu“ považuje tento tanec za dar a spôsob akým sa môžu dostať bližšie k Bohu, ktorý im dáva dostatok sily a inšpirácie. Týmto naštartovali novú éru v „street dance“. Nezameniteľná energia, jedinečné tanečné vyjadrenie „Krump“ v kombinácii so spirituálne zložkou nemá obdobu „Krump“ dáva tiež mnohým ľuďom vieru a nádej v lepší život. Tanečník Krumpu je schopný cez svoj tanec uvoľniť rôzne druhy emócií a hnevu. (Škodová, 2013, str.35)

Tento tanečný štýl môže na pohľad vyzeráť negatívne, agresívne, až nebezpečne, avšak opak je pravdou. Mnoho tanečníkov tvrdí, že vďaka svojej energii im ako jediný ponúka odventilovanie emócií, celkových myšlienok, uvoľnenie tela a pôsobí skôr pozitívne.

2.9 DANCEHALL

Ako posledný tanečný štýl z rady „Street dance“ je „dancehall“, ktorého vznik pozorujeme na Jamajke.

Jamajčania sú veľmi živý, temperamentný a energický národ. Tanec ich obklopuje každý deň a čo je veľmi dôležité, že tancujú úprimne pre radosť. *Pôvodne sa tanec dancehall radil medzi „social dance“ a mal upevňovať vzťahy v spoločnosti. Jednotlivé kroky spadali pod konkrétne choreografie k rôznym príležitostiam – víťanie leta a zimy, narodeniny, slávnosti. Až dnešná doba pozmenila ich funkciu a „dancehall“ sa stal hlavne tancom pre zábavu.* (Škodová, 2013, str. 37)

Pod pojem dancehall zapadá celá jeho kultúra, hudba, tanec, móda, slovník, jedlo, celkový životný štýl akým Jamajčania žijú.

3 Vymedzenie osobnostnej a sociálnej výchovy

„Osobnostná a sociálna výchova je praktická disciplína zaoberajúca sa rozvojom kľúčových životných - konkrétnejšie povedané: "osobnostných a sociálnych "- zručností pre každý deň. Či inak povedané: disciplína, zaoberajúca sa rozvojom životných kompetencií v oblasti osobného života sa sebou samou / samým a života v medziľudských vzťahoch.“
(Valenta, 2006, str. 13)

Pojem osobnostne sociálny rozvoj konkrétne v sebe skrýva osobnostné, sociálne a morálne schopnosti.

3.1 Témy pre osobnostne - sociálny rozvoj

3.1.1 Obratnosti či schopnosti pre osobnostný rozvoj:

➤ Sebapoznávanie

Poznávanie seba samého, svojich potrieb, pocitov, myšlienok, svojho správania, prežívania, uvedomovanie si svojich vlastností, zručností.

➤ Zdokonaľovanie základných kognitívnych funkcií

Zlepšenie či prehĺbenie poznávacích procesov ako sú pamäť, koncentrácia, pozornosť, pohotovosť, rýchle spracovanie informácií, spôsob myslenia, reč, priestorová orientácia, sústredenie, predstavivosť, fantázia a v neposlednom rade aj cítenie rytmu.

➤ Sebaregulácia a sebaorganizácia

Sebaregulácia a sebaorganizácia v tejto oblasti sa týka hlavne v poli pôsobnosti učenia, výchovy, vnútorných pocitov, obrany proti negatívnym javom, v rôznej komunikácií, činností, či pri správnom rozvrhnutí si času.

➤ Psychohygiena

Každý jedinec je vystavený dennodennému stresu, starostiam, pravidlám zo strany spoločnosti, atď. V rámci prevencie a starostlivosti o svoje duševné a telesné zdravie je potreba sa dostatočne oňho postarať.

Pojem psychohygiena zahŕňa veľké množstvo oblastí ako pravidelný spánok, dostatočne vyvážená strava, pohyb a zároveň relaxácia, počúvanie svojho vlastného tela, myšlienok, pocitov, komunikácia so sebou samým, oceňovanie sa. (Valenta, 2003)

➤ Kreativita v každodennom živote

Valenta (2013, str. 23) hovorí, že „*Kreativita sa však môže vzťahovať aj k obsahom/ témam samým, najmä v oblastiach :*

- *Tvorivosť v obecnej komunikácii (zaujímavosť, farebnosť, nápaditosť ..)*
- *Pozitívna autoštylizácia a jej rozdiel od nežiaducich štylizácií a afektovanosti v chovaní*
- *Rôzne uhly pohľadu na javy v oblasti sociálnych vzťahov*
- *Tvorivosť pri nadväzovaní a udržovaní medziľudských vzťahov*
- *Tvorivosť pri riešení problémov v sociálnych vzťahoch*

3.1.2 Schopnosti pre sociálny rozvoj

➤ Poznávanie ľudí

Spoznávanie sa v skupine, poznávanie individualít, rozdielnosť a odlišnosť človeka, hodnoty a postoje odlišných ľudí, rešpektovanie ich práv atď.

➤ Medziľudské vzťahy

Interakcia medzi jedincami či skupinami jedincov, vzťahy v skupine, pomoc a podpora v skupine, pochopenie odlišností jedincov, tolerancia, empatia, pomáhajúce a podporujúce správanie členov skupiny, klíma skupiny.

➤ Komunikácia

Valenta (2013, str. 25) tvrdí, že „*komunikácia je de facto prostriedkom práce so všetkými ostatnými témami.* Môže to byť komunikácia jedinca so sebou samým, ale aj komunikácia v skupine v rámci medziľudských vzťahov.

Komunikácia je ako prostriedok akceptovaná vždy a môže sa s ňou kedykoľvek pracovať. (Valenta, 2013)

➤ Kooperácia

Spolupráca dvoch alebo viacerých jedincov v skupine, spoluúčasť na danej činnosti, rešpektovanie názorov, schopnosť ustúpiť od rozličného názoru, akceptácia, či podriadenie sa.

3.1.3 Schopnosti pre morálny rozvoj

➤ Riešenie problému a rozhodovacie schopnosti

Adekvátne riešenie problému, vyvarovanie sa negatívnych emócií, plán riešenia problému, schopnosti pre organizovanie iných jedincov.

➤ Hodnoty, postoje a mravné vlastnosti

Rovnako ako komunikácia aj táto téma zlučuje väčšinu ďalších tém. Valenta (2013, str. 27-28) píše, že „*Subtémata sa dá voľne formulovať takto :*

- *Hodnoty, hodnotové rebríčky, hodnotové orientácie, otázky etiky*
- *Postoje a hodnoty a ich projekcie v chovaní ľudí*
- *Eticky problematické situácie všeobecne i z pohľadu nášho všedného dňa*
- *Rozhodovanie v týchto situáciách*

3.1.4 Aplikačné témy

V RVP ZV tieto témy nie sú. Nájdeme ich v "akademickej" verzii. Majú za úlohu upozorniť, že všetky predchádzajúce súbory tém, resp. zručností väčšinou ožívajú v našom živote v situáciách a v našich rôznych životných rolách. A že sú teda aj "trénovateľné" prostredníctvom navodzovanie rolí a situácií.(Valenta, 2013, str.41)

➤ Jednanie v rolách

Ide o témy, do ktorých sa jedinec môže dostať, predpoklad správania jedinca v danej roli. Jednanie v rolách, do ktorých sa môže dostať dnes, jednanie v rolách, do ktorých sa môže dostať neskôr a jednanie v rolách, do ktorých sa nedostane nikdy, ale je dobré to z hľadiska učenia vedieť. (Valenta, 2013)

➤ Jednanie v situáciách

Správanie, chovanie, jednanie v daných situáciách jedinca. Môže to byť situácia spojená so smrťou, šikanou či inými patologickými javmi, stretnutie sa s rôznymi ľuďmi, príbehmi, konfliktmi, rôznymi udalosťami a podobne.

4 Špeciálne - vzdelávacie potreby

V minulosti sa tento pojem vzťahoval k jedincom s určitým postihnutím, dnes má tento pojem širší obsah. (Průcha, 2013)

Podľa §16 školského zákona č. 561/2004 Sb. (zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání) sú za osoby so špecificky vzdelávacími potrebami považované :

4.1 Osoby so zdravotným postihnutím

➤ Osoby s mentálnym postihnutím

Osoby s mentálnym postihnutím patria medzi najpočetnejšie skupiny medzi postihnutými. *Postihuje nie len psychické (mentálne) schopnosti, ale celú ľudskú osobnosť vo všetkých jej zložkách. Má teda rozhodujúci vplyv nielen na vývoj a úroveň rozumových schopností , ale týka sa tiež emócií, komunikačných schopností, úrovne sociálnych vzťahov, možností spoločenského a pracovného uplatnenia atď.* (Slowík, 2016, str. 111)

➤ Osoby s telesným postihnutím a zdravotným obmedzením

Somatopédia je špeciálna pedagogická disciplína, ktorá sa venuje výchove a vzdelávaniu nielen osôb s telesným postihnutím, ale aj chorým a zdravotne oslabeným. (Opatřilová, 2008)

Podľa Slowika (2016, str. 99) si pozornosť somatopédie zaslúži ten, komu chýba čo i len palec na jednej ruke, rovnako ako človek s prerušenou chrbticovou miechou pripútaný na ortopedický vozík alebo jedinec, u ktorého sa čas od času objaví epileptický záchvat rôzneho stupňa. To všetko priamo súvisí so zmyslom pojmu „ soma „ (telo) , z ktorého termín vychádza.

➤ Osoby s narušenou komunikačnou schopnosťou

Komunikačná schopnosť človeka je narušená vtedy, keď niektorá rovina (alebo niekoľko rovín súčasne) jeho jazykových prejavov pôsobí interferenčne vzhľadom k jeho komunikačnému zámeru. (Lechta, 2003, str.17)

Môžeme hovoriť o foneticko - fonologickej (zvuková stránka reči), syntaktickej (skladba), morfolologickej (gramatika), lexikálnej (obsah) či pragmatickej zložke.(Bytešníková, 2007)

Patrí sem aj verbálna a neverbálna, hovorená či grafická forma komunikácie a jej expresívna i perceptívna zložka.

➤ Osoby s postihnutím sluchu

Podľa zákona č. 155/1998 Sb. (zákon č. 155/1998 Sb. o komunikačných systémoch neslyšiacich a hluchoslepých osôb) sa za nepočujúcich považujú osoby, ktoré ohluchli pred rozvinutím hovorovej reči, pri ktorých veľkosť a charakter sluchovej vady neumožňuje plnohodnotný rozvoj hovorovej reči, a ďalej osoby oneskorene ohluchlé a nedoslýchavé, ktoré samy považujú znakovú reč za primárnu formu svojej komunikácie. (Slowík, 2016, str. 74)

➤ Osoby s postihnutím zraku

Medzi zrakovo postihnutých jedincov radíme všetky osoby, ktoré majú akýkoľvek problém so spracovaním informácií prostredníctvom zraku.

Podľa stupňa postihnutia zrakovo postihnutých môžeme rozdeliť do kategórií:

- Nevidiaci
- Čiastočne vidiaci
- Slabozrakí
- Tupozrakí

Medzi zrakovo postihnutých patria aj farboslepí, ale aj tí, ktorí majú chyby lomivosti oka: krátkozrakosť, ďalekozrakosť, či zníženú zrakovú ostrosť, poruchy hĺbkového videnia a poruchy akomodácie. (Slowík, 2016)

➤ Osoby s poruchami učenia

Špecifické poruchy učenia sú definované ako neschopnosť, alebo znížená schopnosť naučiť sa písať, čítať, alebo počítat' za bežných výchovných metód (Matějček, 1995)

Jednotlivé poruchy sa vo väčšine prípadov nevyskytujú samostatne, ale vzájomne sa kombinujú.

Dyslexia - špecifická porucha čítania, ktorá sa vyznačuje neschopnosťou naučiť sa čítať bežnými výučbovými metódami. Jedinec má problém s rozpoznaním písmen, problém zapamätať si tvar či s rozlíšením tvarovo a zvukovo podobných hlások.

Dysgrafia - špecifická porucha písania postihujúca schopnosť napodobniť tvar písmen a radenie písmen do slova.

„*Samotný proces písania vyžaduje veľkú koncentráciu žiakovej pozornosti, žiak nie je schopný sa sústrediť na obsahovú a gramatickú stránku prejavu*“ (Bartoňová In Vítková a kol., 2004, s. 156).

Dysortografia - špecifická porucha pravopisu, často kombinovaná s dyslexiou či dysgrafiou. Vyznačuje sa narušenou či obmedzenou schopnosťou osvojiť si gramatické pravidlá a aplikovať ich pri písaní.

Dyskalkulia - špecifická porucha matematických schopností, ktorá postihuje operáciu s číslami, matematické predstavy, priestorové predstavy a pod. (Slowík, 2016, str. 129)

Dyspinxia - špecifická porucha kreslenia, ktorá je veľmi ťažko diagnostikovaná. Vyznačuje sa nízkou úrovňou kresby.

Dysmúzia - špecifická porucha vnímania a reprodukcie hudby. Jedinec ma problém s rozpoznaním tónu, rytmu a nepamätá si melódiu. (Slowík, 2016)

Dyspraxia - špecifická porucha obratnosti, schopnosti vykonávať zložitejšie úkony.

Podľa 10. revízie Medzinárodnej klasifikácie chorôb je označovaná ako špecifická vývojová porucha motorickej funkcie. Prejavuje sa pri každodenných bežných činnostiach, v podobe voľnočasových aktivít pri hrách, športe ale i vo vyučovaní predovšetkým pri písaní, kreslení i rysovaní.

➤ Osoby s poruchami pozornosti

ADD – syndróm poruchy pozornosti

ADHD – porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou

Hlavné príznaky :

- poruchy pozornosti - nekoncentrovanosť
- poruchy aktivity - hyperaktivita, hypoaktivita
- impulzivita – nesústredenosť, prchkosť, výbušnosť
- poruchy pohybovej koncentrácie – týka sa jemnej a hrubej motoriky
- inteligencia a myslenie – znížená inteligencia

- poruchy osobnosti (Munden, A. a kol., 2006)

➤ Osoby s poruchami chovania

Problémy spojené s prispôbením v bežnom sociálnom prostredí, rešpektovaním autorít a obecné prijímaných pravidiel spoločenského spolužitia môžu byť spravidla zahrnuté pod pojem poruchy chovania, ktoré patria v rámci špeciálnej pedagogiky do oblasti Etopedie. (Slowík, 2016, str. 137)

Podľa závažnosti môžeme poruchy chovania deliť na :

- Disociálne :

Jedná sa o prejavy vzdoru, neposlušnosti, ktoré nie sú spoločensky nebezpečné, ale vymykajú sa zo spoločenských noriem. Patrí sem napríklad záškoláctvo, drobné krádeže, klamstvá, neposlušnosť, priestupky proti školskému poriadku a pod.

Náprava tejto odchýlky je pomocou bežných pedagogických metód, dôležitá je ale fungujúca a zodpovedná rodina.

- Asociálne :

V tomto prípade sú porušované už aj spoločenské normy, ale nie sú prekročené právne predpisy. Do skupiny asociálneho chovania patria väčšie krádeže, drogy, gamblerstvo, sexuálna deviácia, sekty a pod.

Nápravu asociálneho chovania poskytujú pedagogicko-psychologické poradne, psychoterapeuti, ale i doktori.

- Antisociálne :

Najzávažnejší stupeň porúch správania, kde sú porušované už aj právne normy spoločnosti. Označiť toto správanie môžeme aj ako delikventné či kriminálne.

Patria sem : vraždy, ťažké ublíženie na zdraví, krádeže, lúpeže, vážne sexuálne deviácie, teroristické útoky, organizovaný zločin a pod.

Nepredpokladá sa náprava, človek väčšinou končí vo väzení alebo v nápravnom ústave.

➤ Poruchy autistického spektra

Ide o neurovývojové, vrodené poruchy, ktoré patria medzi najzávažnejšie mentálne ochorenie jedinca, z dôvodu že jeho vývoj je narušený do hĺbky a vo viacerých smeroch. Spôsobuje odlišné vnímanie a prežívanie a z toho dôvodu sa každý jedinec chová inak. (Thorová, 2016)

Podľa MKN10 delíme PAS na:

- Detský autizmus
- Rettov syndróm
- Aspergerov syndróm
- Atypický autizmus
- Iná dezintegračná porucha v detstve
- Iné pervazívne vývojové poruchy
- Pervazívne vývojová porucha nešpecifikovaná
- Hyperaktívny porucha združená s mentálnou retardáciou a stereotypnými pohybmi

Triáda problémových oblastí

1. Sociálna interakcia a sociálne správanie

Každé dieťa má inú formu sociálneho správania, ktoré prevažuje.

- Osamelý typ: minimálna alebo žiadna snaha o fyzický kontakt, aktívna vyhýbanie sa fyz. kontaktu, nezáujem o sociálny kontakt, nezáujem o komunikáciu, nevenuje pozornosť svojmu okoliu
- Pasívny typ: malá schopnosť prejavit' svoje potreby, obmedzená schopnosť zdieľať s druhými radosť, obmedzená schopnosť empatie, vo väčšine prípadov nulová sociálna komunikácia, hypoaktivita
- Aktívny typ: prehnaná sociálna aktivita (dotýkanie, bozkávanie, hladkanie cudzích ľudí), prehnaná gestikulácia a mimika, sociálne veľmi obťažujúce problémové správanie, ťažké chápanie pravidiel spoločenského správania, často spojené s hyperaktivitou (Thorová, 2016)

2. Poruchy komunikácie

Oneskorený vývoj reči býva často prvým príznakom, ktorý si všimne okolie jedinca, najčastejšie je to rodina. Približne polovica detí s poruchami autistického spektra neosvojí reč tak, aby dosiahla úroveň zdravého jedinca.

- Neverbálna komunikácia: dieťa sa pozerá cez človeka a nekomunikuje pohľadom, dieťa nevie ukázať prstom na predmet, ktorý chce podať, má problémy s vyjadrovaním potrieb, nepoužíva gestá.
- Verbálna komunikácia: dieťa hovorí len pár slov, či vôbec, rozumie len jednoduchým pokynom, žiadna aktivita v komunikácií.

3. Predstavivosť, záujmy, hra

Základné znaky :

- Dieťa často uprednostňuje stereotypné pohyby, hry, predmety
- Žiadna schopnosť imitácie, hra sa nerozvíja
- Hra s hračkami je odmietaná
- Typické je pozorovanie predmetov, počúvanie zvukov, stereotypné pohyby (Thorová, 2016)

➤ Nadanie a talent

Do tejto skupiny patria jedinci, ktorí majú nadpriemerné schopnosti v jednej z týchto oblastí :

- Intelektové schopnosti
- Umelecké schopnosti
- Pohybový talent
- Technický typ
- Organizačný typ

Nadanie môže určiť škola, rodina, vzťahy s rovesníkmi, ale aj kreativita, nadpriemerné schopnosti či výkon. Nadanie sa označuje ako vysoká úroveň schopností v rozličných oblastiach. Talentom sa rozumejú spravidla vrodené dispozície pre realizáciu rôznych aktivít. (Vašek, 2005)

4.2 Osoby so zdravotným znevýhodnením

Školský zákon v znení do r. 2014 napr. nereaguje na rozsiahlu skupinu obmedzení vyplývajúcich z tzv. civilizačných či vnútorných ochorení. Kvôli tomu spadajú žiaci s ťažkou epilepsiou, cystickou fibrózou či s onkologickým ochorením len do kategórie zdravotného znevýhodnenia, hoci v rezorte zdravotníctva a sociálnych vecí spadajú do kategórie zdravotného postihnutia. V školách im tak možno podľa súčasnej legislatívy poskytnúť iba tzv. vyrovnávacie opatrenia. (www.katalogpo.upol.cz)

4.3 Osoby so sociálnym znevýhodnením

Do tejto kategórie môžeme zaradiť osoby z nefunkčných rodín, z patologicky ohrozených, finančne závislých, s nariadenou ústavnou alebo ochrannou výchovou, ale i azylanti či osoby čakajúci o udelenie azylu.

Na rozdiel od jedincov s určitým postihnutím, či zdravotným znevýhodnením sú menej viditeľní, ale je rovnako dôležité, prísť na ne včas. V tomto prípade je veľmi dôležitá diagnostika jedinca ale aj celej triedy zo strany odborníkov. Včasné odhalenie príčin problémov daného jedinca a nasadenie vhodných opatrení, môže predísť rozvoju problémov chovania, či vznikom patologických javov, ktorá sa v častých prípadoch objavuje z dôvodu obrany voči vlastnému neúspechu.

Základom úspešného vzdelávania žiakov so špeciálnymi vzdelávacími potrebami je vzájomná spolupráca školy, rodiny, príslušného poradenského zariadenia, odborníkov z radov lekárov i spolupracujúcich organizácií. Na vzdelávanie sa posudzujú tak nielen z hľadiska edukačného. Ide tiež o rozvoj žiaka po stránke sociálno-adaptačnej, sociálno-komunikačnej, telesnej i psychologickej.

(www.katalogpo.upol.cz/socialni-znevuhodneni/uvod-6/)

5 Empirická časť

Empirická časť práce sa zaoberá výskumným šetrením osobnostne sociálneho rozvoja v rámci tanca. Osobnostne sociálny rozvoj je rozdelený na 3 hlavné témy a to osobnostný, sociálny a morálny rozvoj. V rámci témy pre osobnostný rozvoj som sa zamerala na sebaopoznanie, zdokonaľovanie základných kognitívnych funkcií a duševnú hygienu u týchto jedincov. V rámci témy pre sociálny rozvoj som sa zamerala na komunikáciu a medziľudské vzťahy v skupine jedincov. V tretej téme sa zapodievam otázkami etiky, mravných vlastností, hodnôt a postojov života skúmaných jedincov. Doposiaľ boli realizované výskumy zamerané na „Tanec ako prostriedok rozvoja osobnosti pedagóga voľného času“ alebo „Osobnostný a sociálny rozvoj detí a mládeže v rámci voľno časových aktivít“. Kvalitatívny výskum Tanec ako prostriedok osobnostne sociálneho rozvoje u rôznych skupín jedincov, kde som sa zamerala konkrétne na jedincov so špecifickými vzdelávacími potrebami, ešte realizovaný nebol, a preto by zistené informácie mohli byť veľkým prínosom.

5.1 Design výskumu

5.1.1 Cieľ výskumu a výskumné otázky

Hlavným cieľom výskumu je zistiť ako vplýva tanec na rozvoj jedincov so špecifickými vzdelávacími potrebami a aký má význam v ich živote. K tomuto cieľu boli pridané dva vedľajšie ciele a to zistiť, ako vnímajú tanec ako prostriedok osobnostne sociálneho rozvoja jedinci so špecifickými vzdelávacími potrebami a ako ich lektori tanca.

K dosiahnutiu cieľa výskumu bola stanovená hlavná výskumná otázka :

Ako ovplyvňuje tanec osobnostne sociálny rozvoj u jedincov so špecifickými vzdelávacími potrebami ?

Ďalej boli stanovené čiastkové otázky:

1. Ako vnímajú tanec ako prostriedok osobnostne sociálneho rozvoja respondenti ?
2. Ako vnímajú tanec ako prostriedok osobnostne sociálneho rozvoja lektori ?

5.2 Metodológia výskumu

Pre realizáciu výskumného šetrenia bol zvolený kvalitatívny výskum. Definície kvalitatívneho výskumu sa rozmanité.

Švaříček definuje kvalitatívny výskum (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 17) ako „*proces skúmania javov a problémov v autentickom prostredí s cieľom získať komplexný obraz týchto javov založený na hlbokých dátach a špecifickom vzťahu medzi bádateľom a účastníkom výskumu. Zámerom výskumníka vykonávajúceho kvalitatívny výskum je za pomoci celej rady postupov a metód odhaliť a reprezentovať to, ako ľudia chápu, prežívajú a vytvárajú sociálnu realitu.*“

Podľa Hendla (In: Skutil, 2011) medzi základné charakteristiky kvalitatívneho výskumu patrí:

- *Dlhší a intenzívnejší kontakt s terénom alebo situáciou jedinca či skupiny.*
- *Snaha získať jednotný pohľad na predmet štúdia, na jeho kontextovú logiku, na priame a nepriame pravidlá, ktoré fungujú v danej oblasti.*
- *Nižší počet štandardizovaných metód získavania dát.*
- *Prepis terénnych poznámok z pozorovania a rozhovorov, fotografií, videozáznamov, denníkov, úradných záznamov, úryvkov z kníh atď.*
- *Snaha o izoláciu určitých tém, prejavov.*
- *Cieľom je objasniť, ako sa ľudia v danom prostredí a situácií chovajú, prečo jednajú určitým spôsobom, ako organizujú svoje každodenné aktivity a interakcie.*

Kvalitatívny výskum je pružný výskum, čo znamená, že výskumník môže svoje otázky meniť, upravovať, či dopĺňovať aj v priebehu výskumu. (Hendl, 2016)

5.2.1 Metódy zberu dát

Ku zberu dát bol zvolený polo štruktúrovaný rozhovor.

Výhody rozhovoru:

- priama sociálna interakcia medzi výskumníkom a respondentom
- umožňuje prispôbenie po prípade zmenu v položení otázok
- umožňuje hlbšie pochopiť názory respondenta
- umožňuje preniknúť výskumníkovi hlbšie do postojov respondenta
- umožňuje výskumníkovi reagovať na správanie respondenta, všímať si neverbálnu reakciu respondenta (Skutil, 2011)

Polo štruktúrovaný rozhovor stojí medzi štruktúrovaným a neštruktúrovaným rozhovorom, kde sú vopred stanovené otázky, respondenti poradie otázok nemusia dodržiavať a anketár môže reagovať na podnety, ktoré sú vysielané zo strany respondenta. (Skutil a kol., 2018)

Cieľom polo štruktúrovaných rozhovorov, bolo zistiť a následne porovnať názory na danú problematiku tanečných lektorov a ich študentov.

5.2.2 Organizácia zberu dát

Pred začatím výskumného procesu som pokladala za veľmi dôležité sa k daným respondentom viac priblížiť. Predtým než som zahájila výskumný proces, som s každým respondentom strávila nejaký čas, aby si ku mne našiel cestu. S lektormi daných detí sme preto naplánovali spoločné tanečné tréningy a spoločne vedené hodiny tanca. Deti v tejto tanečnej komunite sú veľmi otvorené novým ľuďom a prijali ma medzi seba, dovolím si povedať, okamžite. Ako lektora ma vnímali ako svoj tanečný vzor a vzhľadom k tejto skutočnosti som vedela, že to bude fungovať.

Pred zahájením výskumného procesu som vybraným respondentom rozdala písomný súhlas s účasťou na výskume, tento súhlas je v súlade so Zk.101/2000 Sb. o ochrane osobných údajů.

Pred samotným zahájením výskumu som si daný rozhovor vyskúšala s vybraným respondentom na nečisto, aby som zistila, či otázky, ktoré mám pripravené pre daný rozhovor sú dostatočne pochopiteľné a overila som si danú techniku a metódu rozhovoru. Ten istý náčrt som realizovala s tanečným lektorom daného študenta. Po overení si funkčnosti a objektivity boli otázky pred samotným výskumom trochu pozmenené.

V úvode výskumu bolo cieľom naviazať kontakt s jedincom, vytvoriť bezpečné prostredie a zoznámiť ho so samotným výskumom. Výskumný proces prebiehal v miestach tanečných lekcií, kde sa respondenti cítili veľmi prirodzene. Dané rozhovory som viedla väčšinou hneď po tanečných lekciách, kde respondenti mohli svoje pocity a názory z tanca vyrozprávať ešte v eufórii z danej činnosti. Jedincom bola oznámená dĺžka rozhovoru a boli ubezpečení o anonymite. Súčasťou daného rozhovoru bol lektor, pri ktorom sa jedinec nielen cítil viac v bezpečí, ale pomáhal mi aj s písaním poznámok ohľadne výskumu.

Hlavná fáza rozhovoru u jedincov so špecifickými vzdelávacími potrebami začala otázkami na jeho záľuby a ako najradšej trávi voľný čas. V ďalšej časti som sa zamerala už na

konkrétnu činnosť a to tanec, tanečný tréning, ale aj čím sa jedinec odlišuje od iných detí, prečo patrí do skupiny jedincov so špecifickými vzdelávacími potrebami. V neposlednom rade som sa zamerala na osobnostne sociálny rozvoj.

Rozhovory u lektorov tanca začínali otázkami na ich špecializáciu, ďalej sme sa zamerali na postup práce s jedincami so špecifickými vzdelávacími potrebami a v závere taktiež na osobnostne sociálny rozvoj.

V oboch prípadoch boli veľmi dôležité doplňujúce otázky ako napríklad „A čo ešte?“ či „Chceš nám k tomu ešte niečo povedať?“ Za užitočné považujem aj reflektovanie (zrkadlenie).

V záverečnej fáze bola možnosť na rôzne doplňujúce otázky, či prípadné podnety, ktoré si jedinci mohli uvedomiť počas rozhovoru.

Dĺžka rozhovoru bola stanovená na cca 30 minút, ale pri každom rozhovore to bolo veľmi individuálne. Najdlhší rozhovor trval až 57 minút, pričom išlo o rozhovor s tanečnou lektorkou, ktorá má v tejto oblasti bohaté skúsenosti. Najkratší rozhovor trval 20 minút. Podľa dohody s jedincami rozhovory neboli nahrávané, boli priamo písané treťou osobou.

Po ukončení zberu dát boli rozhovory prepísané do programu Microsoft Word a niekoľkokrát upravované.

5.3 Charakteristika výskumného vzorku

Pre realizáciu tohto výskumu, bol zvolený zámerný výskumný vzor.

Zámerný výber je „potrebný preto, aby vybrané osoby boli pre výskum vhodné a aby mali určité potrebné vedomosti a skúsenosti z tejto oblasti alebo prostredia. Len tak o ňom môžu podať informačne bohatý a pravdivý obraz.“ (Gavora, 2000, s. 144).

Respondenti vo zvolenom výskumu sú taneční lektori, ktorých poznám osobne vďaka tanečnej komunite do ktorej sama patrí a respondentov so špecificky vzdelávacími potrebami mi odporučili práve oni.

- Informant č. 1 je chlapec vo veku devätnásť rokov s kochleárnym implantátom. Vyrastá v úplnej, bezproblémovej rodine, rodičia sú zdraví, so sluchom v rodine nemá nikto problémy. Chlapcovi sa sluch primárne neustále zhoršoval a paradoxne jediná činnosť, ktorá mu pomáha so zlepšením je práve samotný tanec.

- Informantka č. 2 je sedemnášťročné dievča z úplne nefunkčnej rodiny, ktorá prežila veľké utrpenie. Vyskytlo sa tam týranie zo strany nevlastného otca a závislosť na drogách u matky. Dievča bolo preto umiestnené do rodinnej alternatívnej ústavnej starostlivosti Klokánek a neskôr do detského domova. Počas dobrovoľnej tanečnej akcie pre deti z detského domova sa toto dievča stretlo prvýkrát s tancom a tvrdí, že odvtedy nerobí nič iné. Tancuje kdekoľvek, kde počuje hudbu, či je to na ulici, alebo v sprche. Veľkú vďaku pociťuje aj k svojej lektorke tanca, ktorá pravidelne hľadá sponzorov aby toto dievča nemuselo za lekcie tanca platiť a veľmi ju v tejto činnosti podporuje.
- Informantka č. 3 je osemnášťročné dievča s telesným postihnutím, s bionickou rukou. Dievča o svoju ruku prišlo pri autonehode, pri ktorej boli prítomní aj jej rodičia. Bol to veľký šok pre rodinu, matka neustále hovorí, že dievčaťu pomohla hudba a neskôr aj tanec vyrovnáť sa s takýmto postihom.
- Informant č. 4 je šestnásťročný rómsky chlapec zo sociálne slabej rodiny. Chlapec má mierne poruchy pozornosti, sprevádzané poruchami učenia. Navštevuje tanečný krúžok, ktorý je podporovaný v rámci nízkoprahového zariadenia a je zdarma. Práca s týmto chlapcom je veľmi náročná, má dni, kedy je vytrvalý a veľmi sa snaží, iné dni je hyperaktívny a roztržitý. Vďaka tancu ale dokáže zmysluplne tráviť voľný čas a v tom vidí jeho lektorka najväčší zmysel.
- Informantka č. 5 je dvadsaťdvaročné dievča so sluchovým postihnutím. S tancom sa prvýkrát stretla v Paríži, kde bola v rámci štúdia tri mesiace. V Paríži existuje skupina nepočujúcich, ktorých trénuje zdravý lektor. Dievča táto činnosť chytila za srdce natoľko, že sa rozhodla v ňom pokračovať aj po návrate domov na Slovensko. Našla si tanečnú školu v jej rodnom meste a prihlásila sa na prvú lekciu. To, že jej sluch je funkčný len na štyridsať percent, povedala lektorovi až na piatej tanečnej lekcií. Teraz tancuje s úplne zdravou skupinou jedincov, jediný rozdiel je v príchode na tanečný tréning, kedy sa dievča s lektorom na danú hudbu pripravuje pár minút predtým, než zostávajúca skupina. Tanec ju neskutočne baví a tvrdí, že mala v živote neuveriteľné šťastie aj na svoju „tanečnú rodinu“, ktorá ju prijala medzi seba.
- Lektorka č. 1 učí jedincov s poruchami pozornosti, mentálnym a telesným postihnutím. Jej študentkou je aj informantka č. 3.

- Lektor č. 2 učí zdravých jedincov, ale aj jedincov so sluchovým postihnutím, jedincov so syndrómom autistického spektra, deti zo sociálne slabších rodín a deti z detských domovov. Jeho študentkou je aj informant č. 1.
- Lektor č. 3 učí zdravých jedincov aj jedincov so sluchovým postihnutím. Jeho študentkou je aj informantka č. 5.
- Lektorka č. 4 učí jedincov s poruchami pozornosti a poruchami učenia. Jej študent je aj informant č. 4.
- Lektorka č. 5 učí jedincov zo sociálne slabších rodín a z detských domovov. Jej študentom je aj informantka č. 2.

5.4 Metóda analýzy a interpretácia dát

Získané dáta z polo štruktúrovaných rozhovor som spracovala pomocou otvoreného kódovania. Otvorené kódovanie je technika, ktorá vznikla v rámci zakotvenej teórie. (Hendl, 2016)

Bogdan a Biklen (1982, In Gavora, 2000) *„prirovnávajú okamih pred začatím kódovania k predstave neuprataného pokoja, v ktorom sa nachádza veľké množstvo rozhádzaných hračiek. Letným pohľadom si všímame tých, ktoré vyčnievajú na povrchu, alebo hračiek väčšieho rozmeru či výraznej farby. Netušíme však, čo všetko je v miestnosti a pre koho. Aby sme to boli schopní povedať, je treba všetko najprv zmysluplne usporiadať.“* (Skutil, 2018, str. 218) Najprv si musíme rozdeliť hračky a nejakým spôsobom pracovne pomenovať, neskôr ich musíme rozdeliť podľa určitých kritérií. (napríklad farba, tvar, veľkosť, stav a podobne). *„Pracovné označenie sú v podstate kódy a kritéria členenia hračiek kategórie.“* (Skutil, 2018, str. 2019)

5.5 Analýza získaných dát

Pre analýzu získaných dát som použila otvorené kódovanie. Vzniknuté kódy boli zaradené do šiestych kategórií a to sebaopoznanie, zdokonaľovanie základných kognitívnych funkcií, duševná hygiena, komunikácia, medziľudské vzťahy, hodnoty a postoje. K týmto kategóriám sa viazali otázky z výskumného šetrenia. Podľa kategórií sú pomenované nasledujúce kapitoly. K nim sú priradené vzniknuté kódy. Pre vyhodnotenie získaných dát bola zvolená metóda „vyložených kariet“.

5.4.1 Technika vyložených kariet

„Výskumník kategórie vzniknuté skrze otvorené kódovanie usporiada do nejakého obrazca či linky a na základe tohto usporiadania zostaví text tak, že je vlastne prerozprávaním obsahu jednotlivých kategórií.“ (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 226).

5.4.1.1 Kategória: Sebaopoznávanie

V tejto kategórii bol zobrazený len jeden kód, ktorým je sebaorganizácia.

Poznanie seba samého, svojich základných fyziologických procesov, svojho tela, vlastností, pocitov, emócií, hodnôt, postojov, zručností, ale aj poznať svoje správanie a reakcie za rôznych situácií. To všetko patrí do skupiny sebaopoznávanie.

Rozvoj v oblasti sebaopoznania vďaka tancu Lektorka č. 1 opisuje takto: „Už len v tom, že prídu jedinci do kontaktu s niečím, pre nich, nie bežným, je, dá sa povedať, výzvou. Veľmi dôležité je povedať, že fyzický kontakt je pre mnohých zo začiatku problém, ale postupne, ako si medzi sebou začínajú veriť a spoznávať sa, je to menší a menší problém. Zároveň ľahšie nadväzujú kontakt s cudzími ľuďmi aj mimo komunity. Pomáha im uvedomiť si, že tie ruky sú naozaj moje, že na nohách môžem nielen stáť a chodiť, ale že ich ovládam a som schopný s nimi robiť rôzne veci, aj to je nesmierne dôležité v uvedomení si vlastnej identity a budovanie viery v seba.“ Veľmi podobný názor na sebaopoznávanie mala Lektorka č. 5, ktorá tvrdí: „Je veľmi dôležité aby si jedinec uvedomoval seba samého, svoje potreby, vlastnosti, možnosti, cítenie a až následne nato, je jedinec schopný poznávať aj ostatných.“

Sebaorganizácia

Podľa môjho názoru je sebaorganizácia úzko spätá so sebaopoznaním. Lektor č. 2 hovorí: „Mojí taneční študenti sa v prvom rade musia naučiť zvládať svoje správanie, korigovať ho v rôznych situáciách a ovládať za každých okolností. Nie vždy je to ale jednoduché. Ťažšia práca je s jedincami, ktorí majú poruchy správania, v takýchto prípadoch je práca veľmi individuálna. Náročné to je aj so zdravými deťmi v období puberty.... Najčastejšie používané metódy trest/odmena sú v takýchto prípadoch osvedčené. Na tréningoch pridávam fyzicky náročnejšie triky alebo celý tanečný tréning zmením na kondičný. Naopak, za disciplínu odmeňujem, pochválím, či inak vyzdvihnem“. Lektor č. 3 tvrdí: „To, že jedinci so špecifickými vzdelávacími potrebami si budú vedomí svojich vlastností, uvedomia si hodnoty, postoje, reakcie, celkové správanie, komunikáciu, učebné

šťtýly. A to môže zabezpečiť, že sa bude celej skupine dariť, budú sa navzájom poznať a rešpektovať jeden druhého.“

5.4.1.2 Kategória: Zdokonaľovanie základných kognitívnych funkcií

Vnútri tejto kategórie boli získané nasledujúce kódy:

- Pozornosť a sústredenie
- Pamäť
- Cítenie rytmu

Pozornosť a sústredenie

Väčšina informantov odpovedala, že vďaka tancu sa naučili sústrediť viac na jednu konkrétnu činnosť. Zároveň sa naučili sledovať okolie, všetkých členov skupiny a vnímať celkovo tanečný priestor. Informant č. 1 na otázku či mu pomohol tanec k zlepšeniu kognitívnych funkcií ako napríklad pamäť, pozornosť, rýchlosť myslenia, schopnosť pochopenia informácií odpovedá: „Predtým, než som začal tancovať, som mal veľký problém sústrediť sa na jednu činnosť, vnímal som viac vecí naraz a veľakrát mi niečo dôležité uniklo. Odkedy tancujem, snažím sa vnímať jednu vec a poriadne.“ Lektor č. 2 na otázku, či tanec pomáha jedincom so špecifickými vzdelávacími potrebami v rámci zdokonalenia základných kognitívnych funkcií: „Určite. Jedinec si musí zapamätať kroky, choreografiu, musí cítiť priestor a vedieť sa pohybovať v priestore medzi inými.“ Lektorka č. 5 uvádza, že: „Tanec pomáha zlepšiť sústredenie a pozornosť všetkým jedincom, bez ohľadu nato, či majú nejaký problém alebo nie.“

Pamäť

Vďaka choreografiám, ktoré sa na tanečných hodinách vytvárajú, si jedinci môžu neustále zlepšovať pamäť. Na začiatočníckych lekciách sa lektor snaží nenamáhať veľmi pamäť začiatočníkov a skôr sa snaží základné kroky dookola opakovať, práve z dôvodu ľahkého zapamätania si. Na pokročilých lekciách dokážu lektori naučiť za jednu tanečnú hodinu aj dvojminútovú choreografiu. Informantka č. 2 hovorí: „Na moju tanečnú súťaž sme trénovali celý rok. Neustále sme sa učili nové a nové veci a zároveň opakovali tie staré. Počas mojich začiatkov naučiť sa trojminútovú choreografiu mi prišlo nemožné. Dnes sa na trojminútovú choreografiu pripravujeme väčšinou maximálne mesiac. Netvrdím ale, že jeden z nás občas nedostane okno"... (smiech). Informantka č. 3 hovorí: „Najťažší pre mňa bol prvý rok. Za jednu tanečnú hodinu zapamätať si toľko krokov, mi robilo veľký problém. Teraz sa

nemám problém naučiť jednu minútovú choreografiu za jednu tanečnú hodinu a pamätám si ju aj rok.“ Informant č. 4 tvrdí, že: „Čím viac si opakujeme dané kroky, tým viac si ich pamätám.“ Lektorka č. 5 hovorí: „Najväčší problém zapamätať si dané kroky majú začiatočníci. Ich mozog nie je pripravený na tolko informácií a veľa krokov sa im pletie. Čím dlhšie jedinec tancuje, tým rýchlejšie sa spracováva informácia, veľa krát už nad tým ani nepremýšľa.“

Cítenie rytmu

V rámci osobnostne sociálneho rozvoja, konkrétne rozvoja základných kognitívnych funkcií, sa v rozhovoroch niekoľko krát objavil kód „Cítenie rytmu“. Tento kód sa ukázal hlavne u nepočujúcich informantov či u lektorov, ktorí nepočujúcich jedincov trénujú.

Informant č. 1 hovorí: *„Pre mňa bolo veľmi ťažké zapamätať si rytmus hudby. Na začiatku hodiny vždy ležím na zemi a vnímam vibrácie. Celý tento proces trvá asi desať minút s jednou skladbou, ktorá ma skoro rovnaký beat. Sluch sa mi trocha zlepšil, takže aj s vnímaním rytmu je to o niečo jednoduchšie.“* Informantka č. 5 sa k cíteniu rytmu vyjadrila takto: *„Sluchovo postihnutí trénujú na základe vibrácií. Kedysi som mala veľký problém zapamätať si rytmus hudby. Dnes mi stačí pustiť skladbu na začiatku a v prípade, že mi daný rytmus zmizne, viem si ho uchovať v svojich myšlienkach.“* Lektor č. 2 odpovedal podobne: *„S jedincom, ktorý veľmi zle počuje, sa stretnem o pár minút skôr, pustím mu jednu pesničku s extrémnou hlasitosťou a basy naplno. On si ľahne na zem a vníma vibrácie piesne. Zapamätá si ich a väčšinu lekcí učím na túto pesničku či na pieseň s rovnakým tempom či beatom.“* Lektor č. 3 vidí v rytme veľký význam a dodáva: *„Neustále veľký vývoj vidím v cítení rytmu u každého jedinca či už zdravého alebo postihnutého. Rytmus hudby má neskutočnú silu.“*

5.4.1.3 Kategória: Duševná hygiena

Vnútri tejto kategórie boli získané nasledujúce kódy:

- Radosť a pozitívna energia
- Ventilácia emócií
- Relaxačné techniky
- Krízové situácie

Radosť a pozitívna energia

V rámci duševnej hygieny sa radosť a pozitívna energia objavila u každého informanta. Tento kód jasne dokazuje, že každý jedinec, ktorý túto formu voľného času dobrovoľne vykonáva, pociťuje pri tancu obrovskú radosť. Tanec ho baví, naplňa a veľa krát pomáha aj ako liek. Informant č. 1, na otázku aké pocity má pri tancovaní, odpovedal: *„Pociťujem najväčšiu radosť či už po dobre odvedenom výkone, po odtancovaní náročnej choreografie, či pri akejkoľvek inej príležitosti spojenej s tancom.“* Informantka č. 2 odpovedala podobne: *„V živote som si prešla veľkým utrpením. Dnes už o tom dokážem rozprávať a myslím si, že veľkú zásluhu v tom má tanec. Tanec bol ten, ktorý mi prvý priniesol radosť do života. Vďaka nemu som dokázala aspoň na chvíľu zabudnúť na to zlo, čo ma v živote stretlo a viac si život užívať. Dnes som veľmi vďačná svojim vychovávateľkám v detskom domove za túto možnosť tancovať a radovať sa zo života.“* Informantka č. 3 hovorí: *„Po mojej autonehode som myslela, že už nikdy nebudem šťastná. Predtým som hrala tenis profesionálne. Dnes profesionálne tancujem a pociťujem rovnako veľkú radosť po dobre odvedenom výkone ako predtým pri tenise. Podľa môjho názoru je úplne jedno, aký má človek handicap, ak sa chce určitej činnosti naozaj venovať, dokáže to.“* Informant č. 4 sa vyjadril: *„Občas mám až veľa energie, jediná vec, pri ktorej to dokážem vyventilovať, je pri tanci. Neskutočne ma to baví.“* Informantka č. 5 má názor, že: *„V spoločnosti často kolujú informácie, že nepočujúci nevníma hudbu, že nepočujúci nemôže vedieť, čo to znamená tanec a podobne. Ja som presne ten príklad, ktorý dokazuje opak. Navždy budem vďačná za túto možnosť, ktorá sa mi naskytla v Paríži počas môjho štúdia. Odvtedy mám každý deň obrovskú radosť z tanca a dokážem povedať, že tanec sa stal súčasťou môjho života.“* Lektorka č. 1 na otázku, či tanec pomáha jedincom na duševnú rovnováhu, duševnú kondíciu, odpovedá: *„No určite. Tanec považujem za najlepší liek pri akýchkoľvek starostiach. Radosť, ktorú pri tanci jedinec zažíva, je za nezaplatenie.“* Lektor č. 2 hovorí: *„Najkrajší pohľad je na mojich študentov, keď vidím, ako ich tanec baví. Väčšina mojich študentov sú práve jedinci so*

špecifickými vzdelávacími potrebami. Mám pocit, že títo študenti sa pri tanci dokážu radovať takým spôsobom, ako málokto.“ Lektor č. 3 sa prikláňa k predchádzajúcemu názoru: „Túto prácu robím už pätnásť rokov. Najviac zo všetkého ma baví súťažná sezóna. Tolko rozjasnených očí a radosti na jednom parkete má neskutočnú silu.“ Lektorka č. 4 za najdôležitejšie považuje motivovať študentov a dodáva: “Vždy sa snažím motivovať svojich študentov pred každým vystúpením, aby si tanec hlavne užili. Aby ukázali všetkým, ako veľmi ich to baví a akú radosť z tanca majú , či už bude pritom medaila alebo nie, považujem za vedľajšie.“ Lektorka č. 5 hovorí: „Úsmev na tvári a úprimná radosť je najdôležitejšia vec, akú môže tanec sprevádzať.“

Ventilácia emócií

Na otázku, či tanec pomáha jedincom so špecifickými vzdelávacími potrebami v oblasti duševnej hygieny, Lektorka č. 1 odpovedá: „Stáva sa, že sa vyplaví negácie, tenzie a človek sa uvoľní. To platí u všetkých ľudí. Mne samej sa mi stáva počas cvičenia, ako je napr. Shaking (čo v preklade znamená natriasanie, chvenie), že sú fázy, kedy kričím, plačem alebo sa hystericky smejem... Človek sa vyčistí a otvorí.“ S týmto názorom súhlasí aj lektor č. 2 a dodáva: „Tanec do istej miery ovplyvňuje duševnú kondíciu, dodáva človeku pocit radosti, ponúka možnosť sa emočne vyjadriť a uľaviť tak emóciám.“ Lektor č. 3 hovorí: „Pamätám si na veľa príležitostí, pri ktorých som bol zahľtený emóciami. Ako príklad vám uvediem jednu, ktorá sa mi stala na tanečnej súťaži s nepočujúcim klientom. Tento chlapec tancoval v kruhu, kde sa tanečníci striedajú podľa toho ako cítia hudbu, ktorá hudba ich viac baví, ktorá je im blízka. Chlapec s problémami sluchu šiel tancovať hneď potom, čo vďaka svojmu nasluchádlu započul pesničku, ktorá mu bola známa z tanečných lekcií. Počas tancovania mu jeho naslúchadlo vypadlo a on, tancoval ďalej. Všetci si mysleli, že z kruhu odíde a on to nevzdal. Na konci tanca mali slzy v očiach niekoľkí tanečníci.“ Informantka č. 2 hovorí: „Vďaka mojej tanečnej lektorke som zažila veľmi silný pocit, kedy som tancovala prvýkrát na pódiu pred celým detským domovom a ostatnými ľuďmi z dediny. Jednalo sa o dobročinnú akciu pri príležitosti získania peňazí pre deti so sociálne slabších rodín na nasledujúci rok v tanečnej škole a zároveň pre získanie peňazí na tábor pre tieto deti. Pri tejto príležitosti sa vyzbieral neuveriteľne veľký počet financií a my sme sa mohli radovať.“ Informantka č. 3 hovorí: „Plačem kedykoľvek po odtancovaní pred viacerými ľuďmi, neviem to v sebe potlačiť a vypustím to von týmto spôsobom.“ Informant č. 4 hovorí: „Najväčšiu eufóriu z tanca pociťujem po nejakom dôležitom výkone. Či už je to súťaž, alebo vystúpenie, je to činnosť, pri

ktorej sa snažím zo seba dať úplné maximum. Niekoľkokrát sa mi stalo, že som sa po takejto eufórii rozplakala. Bol to veľmi silný pocit.“

Relaxačné techniky

Za veľmi účelné techniky spojené s tancom sú považované relaxačné techniky. Niektorí lektori sa zhodli na tom, že preťahovanie, posilňovanie, ale aj cviky na správne dýchanie či na uvoľnenie mysle pred psychickým i fyzickým napätím pri súťažiach, sú veľmi dôležité. Lektor č. 3 uviedol, že: *„Počas svojej lekcie sa snažím využiť rôzne techniky relaxácie. Na začiatku, pred samotným tancom, zaraďujem preťahovanie a posilňovanie, na konci po tréningu pustím relaxačnú hudbu a minútu so zatvorenými očami ležíme na karimatke.“* Lektorka č. 4 sa stotožňuje s týmto názorom a dodáva: *„Je nevyhnutné pre každého jedinca, aby si po náročnom fyzickom tréningu na malú chvíľu zatvoril oči a relaxoval.“* Lektorka č. 5 tvrdí, že: *„Najväčšiu chybu dnes robia lektori, ktorí svojim študentom odvedú tanečnú lekciu čisto po stránke tanečnej. Určite je potrebné, aby samotný tréning mal štruktúru. Zčať by mal rozcvičkou, pokračoval posilňovaním celého tela a končil preťahovaním a pár minútovým odpočívaním, je neuveriteľné koľko lektorov, tieto dôležité veci podceňuje a tým svojim žiakom dá sa povedať nepriamo ubližuje. Či už je to zdravý jedinec alebo jedinec s postihnutím, je dôležité nepodceniť napríklad samotné preťahovanie celého tela.“*

Krízové situácie

Vo väčšine prípadov jedinci, s ktorými boli rozhovory realizované, sa ocitli v krízovej situácii. Či už to bola náhla krízová situácia spôsobená autonehodou, či dlhodobá krízová situácia spôsobená postihnutím a podobne. Každý jedinec, s ktorým som rozhovor realizovala, povedal, že tanec im pomohol v akejkoľvek krízovej situácii. Informant č. 1 hovorí: *„Tanec mi pomohol v najťažšej chvíli môjho života. Vďaka nemu som sa z tejto situácie dostal veľmi rýchlo a uvedomil si, že život môže byť krásny aj napriek môjmu postihnutiu.“* Informantka č. 2 hovorí: *„Pri akejkoľvek inej činnosti ako tanec, sa mi vracali spomienky na rodinu. Na rodinu, kde som si toľko vytrpela. Keď tancujem, na všetky tieto zlé veci zabúdam. Nemyslím nato, užívam si úžasný pocit z tanca.“* Informantka č. 3 sa so slzami v očiach vracia k svojej autonehode a dodáva: *„Práve kvôli tomu dňu, kedy sa nám autonehoda stala, som prišla o moju najväčšiu lásku, ktorou bol tenis. Vďaka tomu dňu, som našla lásku novú. Tancovať chcem už navždy.“* Informant č. 4 hovorí: *„Myslím si, že ak by nebol tanec, bol by som už za mrežami (smiech).“* Informantka č. 5: *„Tanec mi zachránil život a to doslova.“*

5.4.1.4 Kategória: Komunikácia

Jedinci so špecifickými vzdelávacími potrebami sú často veľmi uzavretí voči cudzím osobám. Samozrejme tento názor vychádza z väčšiny v našej spoločnosti, ale čo je na tom pravdy?

Vnútri tejto kategórie boli získané nasledujúce kódy:

- Otvorenosť
- Pozorovanie a načúvanie

Otvorenosť

Kód otvorenosť v oblasti komunikácie s ľuďmi sa v rozhovoroch objavoval veľmi často. Lektorka č. 1 na otázku, či tanec má na jedincov so špecifickými vzdelávacími potrebami vplyv aj v oblasti komunikácie, odpovedá: *„Myslím že áno. Predsa len, človek čo tancuje, je viac otvorený dotykom a u týchto detí je dotyk niekedy ťažké prijať, takže, ako som už hovorila, keď sa naučí dotýkať sám seba a potom ostatných, získa dôveru, teda prestane mať strach.“* S podobným názorom sa stotožňuje aj lektorka č. 4, ktorá na túto otázku odpovedá: *„Určite áno, keďže počas tanca strácame bariéry a z časti aj osobný priestor, a pokiaľ deti spolu trénujú, nemajú taký problém medzi sebou sa aj porozprávať. Tieto deti sú tým pádom viac otvorené a neboja sa pýtať.“* Lektorka č. 5 odpovedá: *„Určite, tanečníci spolu komunikujú nielen počas tréningov, ale aj vo voľnom čase.“* Informantka č. 2 tvrdí: *„V čase, keď som ešte bývala so svojou matkou a jej priateľom, som bola veľmi uzavretá. O svojich problémoch a starostiach som nikdy s nikým nehovorila. Všetky bolesti, trápenia som držala v sebe, obviňovala som sa. V období, kedy som sa dostala do detského domova, som to mala veľmi podobné. Myslela som, že si zato môžem sama. Tanec mi otvoril nielen oči, ale aj srdce. Stretla som veľké množstvo ľudí, s akýmikoľvek príbehmi, ktorí sa nebáli o tom rozprávať. Dnes tvorím súčasť tanečnej skupiny, kde sa nebojím povedať, čo cítim.“* Informantka č. 5 sa k tomuto kódu vyjadrila takto: *„V našej skupine sme každý jedineční, každý sme iní, máme iné osudy a životy. To všetko sú veci, ktoré nás spájajú a vďaka ktorým sme si k sebe našli cestu. Komunikujeme spolu otvorene o akýchkoľvek veciach, čo nás trápi a podobne.“*

Pozorovanie a načúvanie

Vnímanie, porozumenie či empatia sú vlastnosti, ktoré by mali bezpodmienečne fungovať v každej skupine, či komunite, v ktorej sa nachádza jedinec so špecifickými vzdelávacími potrebami. Informantka č. 3 na otázku: Aké je to byť súčasťou tanečnej komunity, odpovedá : *„Je to krásne. Pamätám si na moje začiatky. V období, kedy som ešte vôbec nevedela rukou hýbať, moja skupina na mňa celý čas čakala, snažila sa mi pomôcť, učili ma a v neposlednom rade, keď som to už chcela vzdať, tak ma rôzne motivovali. Decká zo skupiny sú neskutočne empatické.“* Lektor č. 2 hovorí: *„Mám nesmiernu radosť, keď vidím, ako sa moji študenti navzájom podporujú. Ako spolupracujú a pomáhajú jedincom s určitým problémom. Napríklad u môjho študenta s kochleárnym implantátom, keď vidia, že má nejaký problém, niečo ho trápi alebo mu niečo nejde, sú ochotní sa zastaviť a pomôcť mu, sú proste skupina a fungujú ako celok, začo som neveriteľne vďačná.“* Lektor č. 4 reaguje podobným spôsobom: *„Empatia, vnímanie druhých a načúvanie potrieb skupiny udržuje silu danej skupiny.“*

5.4.1.5 Kategória: Medziľudské vzťahy

Vnútri tejto kategórie boli získané nasledujúce kódy:

- Rešpekt a tolerancia
- Trpezlivosť a individualita
- Spoznávanie ľudí
- Začlenenie do skupiny
- Priateľstvo

Rešpekt a tolerancia

Na otázku, či tanec má vplyv na medziľudské vzťahy u jedincov so špecifickými vzdelávacími potrebami, väčšina jedincov odpovedala, že práve rešpekt a tolerancia má veľký vplyv na túto oblasť. Informant č. 1 hovorí: „*Veľmi veľa pre mňa znamená podpora iných tanečníkov, či už sú to decká z mojej skupiny alebo niekto cudzí z inej tanečnej komunity. Väčšina ľudí o mne vie, komunita je malá a nič sa neudrží v tajnosti (smiech) ale určite pociťujem, že ma veľké množstvo tanečníkov rešpektuje, podporuje a pomáha*“. Informantka č. 2 zdieľa podobný pocit: „*To, že som mala ťažké detstvo, vie len pár ľudí z mojej skupiny a tým, že je nás v skupine viac s podobným osudom, je cítiť ako jeden druhého podporujeme pri akejkoľvek činnosti aj mimo tých tanečných*.“ Informantka č. 5 opisuje toleranciu a rešpekt takto: „*Medzi nepočujúcimi tanečníkmi je veľmi potrebné, aby sme sa navzájom podporovali a pomáhali si. Môže sa stať, že daný jedinec počuje o niečo viac, ako jeho kamarát vpravo a naopak. Rešpekt pociťujeme skôr zo strany tanečnej komunity. Stále nás totiž berú, ako nejaké nadprirodzené bytosti, ktoré vedia tancovať, aj keď nevedia čo je hudba (smiech). Ú nás je to inak a ťažké to je vysvetliť niekomu, kto tento pocit nepozná. Proste si akosi v tej hlave ten rytmus dokážeme domyslieť, v lepšom prípade aspoň niečo málo počujeme. Na základe vibrácií z podlahy či reproduktoru vycítíme rytmus niekedy lepšie ako zdravý, počujúci tanečník (smiech).*“ Fungovanie v rámci skupiny opisuje Lektor č. 3 takto: „*Skupina funguje tak, že sa o danom jedincovi vie, rešpektuje ho i jeho prípadný hendikep, či problém. Deti o tom vedia a správajú sa ohľaduplne. Dávame jedincovi viac času, nie sme netrpezliví*.“ Lektorka č. 5. hovorí: „*V prípade, že súčasťou tanečnej skupiny je jedinec so špecifickými vzdelávacími potrebami, ostatní jedinci sa učia tolerancii a hlavne to berú ako normálnu vec (nezazerá sa, nesmeje sa), jedinec so špecifickými vzdelávacími potrebami sa následne cíti dobre aj z dôvodu, že ho skupina rešpektuje, čo určite zvyšuje aj jeho sebadôveru*.“

Trpezlivosť a individualita

Na individuálnom prístupe k jedincom so špecifickými vzdelávacími potrebami sa zhodli všetci lektori. Ku každého jedinca musia lektori pristupovať podľa jeho individuálnych potrieb. Lektorka č. 1 hovorí: *„Je to náročné, ale obohacujúce pre obe strany (dúfam!). Predovšetkým je nutné byť vytrvalý, trpezlivý a pripravený na všetky možné situácie. To, že niekto v ten deň proste nechce nič robiť, je normálne a nemá zmysel to lámať cez koleno, ale je nutné človeka nejako zapojiť, akokoľvek, aj keby mal ležať na zemi a hrať po ležiacky sochu ...“* Lektorka č. 1 na otázku, v čom sa odlišuje daný tréning u týchto jedincom, dodáva: *„Líši sa v prístupe. Je potrebné ísť vo vzťahu ďaleko, ďalej ako pri bežnej lekcii. Deti so špecifickými potrebami nebudú len automaticky robiť čo im poviete, pretože ste neznámy človek. Je nutné si najprv vybudovať dôveru a to ide niekedy dosť ťažko. Prehľbovaním a vzájomným poznávaním. Aj vy sám sa im musíte odkryť a dokázať, že "ste s nimi". Často bývajú nedôverčiví a bojazliví, ale zároveň zvedaví. Asi ako všetky deti.“* Lektor č. 2 naopak hovorí: *„Snažím sa tréning neodlišovať, tréning prispôbím celej skupine, pristupujem k všetkým rovnako, a tým sa nevytvára rozdiel, a deti vidia, že napriek odlišnostiam daný jedinec zvláda to, čo oni. Samozrejme záleží aj na schopnostiach jedinca.“* Lektor č. 3 tvrdí: *„Každý môj študent je iný a mám ich veľa. Už len pamätať si ich mená je občas náročné (smiech). K zdravým deťom sa snažím pristupovať rovnako, nedá sa venovať každému jednému individuálne. Iný prístup mám samozrejme k jedincom s určitým postihnutím. V tom prípade je veľmi dôležité dbať na ich potreby, pocity, myšlienky a hlavne netlačiť na pílu a byť trpezlivý. Všetko má svoj čas.“* Lektorka č. 4 sa zhoduje s predchádzajúcim názorom a hovorí: *„K deťom bez akéhokoľvek problému pristupujem rovnako. Ak by som aj náhodou pristupovala k niekomu inak, deti by to vycítili a nerobilo by to dobrotu. Takže, ak sa im darí a sú šikovné, pochválím ich. Ak sú zlé, neposlúchajú a robia neplechty, dostanú trest. Samozrejme trest a odmena funguje aj u jedincom so špecifickými vzdelávacími potrebami. V jednej skupine mám veľmi hyperaktívneho chlapca. Ten ale dobre vie, že ak nepočúva, musí robiť kliky. Niekoľkokrát s ním robili kliky aj ostatní členovia skupiny. V určitých skupinách je potreba ich brať ako celok a nerozlišovať. Dnešné deti sú celkovo veľmi živé a je potreba byť aj miestami direktívny, aby sa naučili čo je a čo nie je správne. Ale všetko je to individuálne a každá takáto situácia si žiada iné riešenie.“* Lektorka č. 5 si o individualite myslí: *„Je dôležité si nájsť nejaký systém či nájsť cestu k danému jedinca. Zistiť jeho potreby a byť trpezlivý. Keď už nájdete súhru, tak je to jednoduché, miestami možno aj zábavné. Neskôr to môžete aplikovať aj na ostatných a nájsť v tom výhodu či klad.“*

Informantka č. 2 spomína na svoje začiatky takto: *"Nemala som problém naučiť sa akési kroky, či zatancovať do rytmu. Môj najväčší problém bolo získať si dôveru. Dôveru v skupine a dôveru k lektorovi. Väčšinou som bola ten tichý typ, ktorého nikto veľmi nemal rád, pretože si myslel, že som divná... To, odkiaľ som prišla, vedeli a na začiatku som sa stretla aj s posmievaním sa, že som z "decáku". Akonáhle na to prišiel lektor, túto situáciu vyriešil. Začala som sa v skupine cítiť lepšie a získala som si aj nových priateľov. Dnes som viac otvorenejšia, chcelo to len viac trpezlivosti a času."* Informantka č. 3 tvrdí: *„Veľmi dlho mi trvalo než som sa naučila svoju novú ruku používať. Zo začiatku to bol veľký hnev, na seba, rodinu, celý svet. Chcelo to veľa trpezlivosti hlavne zo strany mojich rodičov, dodnes nechápem, ako to so mnou zvládli, bola som riadne protivná. Až som raz vyskočila na mamku takým spôsobom, že som jej povedala, že si vôbec nevie predstaviť čo prežívam, aké to je a že oni sa môžu radowať a smiať, pretože im sa nič nestalo. Presne si pamätám na ten deň, mamka nič nepovedala a so slzami v očiach odišla. Veľmi ma to trápilo, čo som jej povedala, až som si to uvedomila a s bionickou rukou sa musela skamarátiť. Ďalšiu trpezlivosť so mnou musel mať aj môj lektor. Veľa tanečných krokov mi nešlo, mala som veľmi zložitú povahu. Dnes je to o dosť lepšie, novú ruku už beriem ako svoju súčasť a aj keď sa mi občas stane, že mi niečo nejde, snažím sa neúnavne na tom pracovať a nevzdávať sa.“* Informant č. 4 sa taktiež prikláňa k názoru, že trpezlivosť pri práci s ním je veľmi dôležitá. Hovorí: *„Mám dyslektciu, dysgrafiú a dyspraxiu. Môj lektor má veľkú trpezlivosť a veľmi mi pomáha.“* Informantka č. 5 hovorí: *„Moje začiatky boli veľmi náročné, už len nájsť lektora, ktorý by trénoval jedincov so sluchovým postihnutím na Slovensku, je veľmi málo. Nakoniec som mala veľké šťastie. Na začiatku to bolo veľmi o trpezlivosti či už z mojej alebo lektorovej strany. Dnes je to skôr o vytrvalosti a o tom, aby som sa nikdy nevzdávala. V prípade, že niečo nejde, nebáť sa ozvať, poprosiť či už lektora alebo niekoho zo skupiny o pomoc.“*

Spoznávanie ľudí

Spoznávanie nových ľudí, či zaradenie do spoločnosti, ktorá je pre Vás nová, môže znamenať pre určité osobnosti problém. Tento problém sa môže objavovať u introvertov, hanblivých ľudí, ale napríklad u jedincov so špecifickými vzdelávacími potrebami, s nízkym sebedomím. Vďaka tancu a celkovo tanečnej komunite sa jedinci môžu neustále spoznávať s novými ľuďmi. Každý informant či lektor s ktorým som robila rozhovor, sa zhodli, že vďaka tancu spoznali veľké množstvo ľudí s rovnakými záujmami, bez ohľadu na ich životný príbeh a rozdielnosť osudov. Informant č. 1 uvádza: *„Tancu budem vždy vďačný za veľmi veľa vecí. Za jednu z najdôležitejších považujem to, akých ľudí mi tanec do cesty poslal.“*

Informantka č. 2 hovorí: „Ako som už párkrát povedala ... Vďaka mojím zážitkom z detstva, som po príchode do kľokánku a neskôr do detského domova nemala potrebu s kýmkoľvek sa rozprávať. Všetky pocity som dusila v sebe a tvárila sa, že ma nič netrápi. Tanec, moja lektorka a ľudia, ktorých som spoznala v tanečnej komunite, mi pomohli otvoriť sa. Samozrejme sú veci, o ktorých sa už nikdy nebudem chcieť baviť a najlepšie na tom je, že to odo mňa ani nik nechce. Na tanečných akciách sa dokážem s kýmkoľvek porozprávať, aj keď to nie je osoba, s ktorou sa poznám dlhšie. Vždy nás tanec spojí, až postupne môžeme nájsť aj iné spoločné záujmy.“ S podobnou situáciou sa stretla aj Informantka č. 3., ktorá hovorí: „Po svojej autonehode som sa nechcela s nikým baviť, ako som už hovorila .. mali to so mnou ťažké rodičia, učitelia, ale aj moji kamaráti. Od tých som sa doslova dištancovala, s nikým som sa nerozprávala. Viete ako to je... ak sa kamarátom v mojom veku neozvete týždeň, dva, mesiac .. nájdú si iných a tak sa aj stalo. Ostala som sama a takto to trvalo dva roky. Teraz vďaka tancu spoznávam pravidelne nových a nových ľudí, spoznávam nové kultúry, odlišnosti, svet očami druhých.“ Informant č. 4 hovorí: „V prostredí, v ktorom vyrastám, veľmi kamarátov nemám, väčšinou majú iné záujmy ako ja. Mám ale pár kamarátov, ktorých som spoznal v Nizkopravovom zariadení, hráme spolu stolný tenis, futbal či tancujeme. Za svojich kamarátov považujem aj vedúcich v Nizkopravovom zariadení.“ Informantka č. 5 hovorí: „Ja som bola vždy ten pozitívny a energický človek a vždy ma mali všetci radi (smiech). Nikdy som nemala problém prihovoriť sa ani osobe v autobuse. Naši hovoria, že som bola vždy spoločenská a od mala som mala veľké množstvo priateľov. V Paríži v skupine nepočujúcich som ale spoznala veľa ľudí s podobným osudom ako som mala ja a to ma k nim viazalo o niečo viac. Vedeli, čo prežívam, ako sa cítim, pretože na tom boli tak, ako ja, možno aj oveľa horšie. Vďaka tancu som týchto ľudí spoznala a síce už v Paríži nie som, s väčšinou z nich sme stále v kontakte.“ Lektorka č. 1 hovorí: „Tak ako moji študenti, tak aj ja som tancu vďačný, za veľké množstvo ľudí, ktorých som na tanečnej scéne spoznala.“ Lektor č. 2 sa tiež zhoduje s predchádzajúcim názorom a uvádza: „Dovolím si povedať, že vďaka tancu som sa dokonca zlepšil v jazykoch. Či už to bolo zdokonalenie angličtiny, alebo osvojenie základov iných jazykov. Čím viac som začal tancom žiť, tým viac som sa chcel učiť a spoznávať ľudí aj mimo našu republiku. Začali sme navštevovať iné krajiny, spoznávať iné kultúry a síce nie každá osoba, ktorú som na tanečných akciách mal možnosť stretnúť, bola blízka mojej povahe, aj to považujem za veľkú skúsenosť. Dnes sa snažím motivovať aj svojich študentov, aby za tancom cestovali aj mimo Slovenskú republiku, spoznávali ľudí z rozličných krajín a hlavne navštevovali aj tanečné lekczie zahraničných lektorov.“ Lektor č. 3 prekvapivo pozdvihol informáciu s cestovaním za tancom do zahraničia ako predchádzajúci lektor

a hovorí: „*Ak sa človek chce vzdelávať v tanci stále viac a viac, je potrebné vycestovať do zahraničia. V každej krajine majú iný prístup k tancu, využívajú iné techniky učenia a podobne. V zahraničí je aj veľké množstvo lektorov, ktorí učia jedincov so špecifickými vzdelávacími potrebami na vysokej úrovni. V Paríži je lektor, ktorý učí nepočujúcich a v Londýne taký, ktorý učí napríklad aj nevidiacich.*“ Lektorka č. 5 hovorí: „*Tanec je dobrý na veľmi veľa vecí. Veľa ľuďom dal pohyb, ďalším zlepšenie rytmu a ďalším zábavu. No určite mne dal neustálu možnosť spoznávať nových ľudí a tým aj spoznávanie nových zemi a kultúr.*“

Začlenenie do skupiny

Na otázku ako fungujú jedinci so špecificky vzdelávacími potrebami v skupine, sa vo veľkej miere objavoval kód priateľstvo. Na túto otázku Lektorka č. 1 hovorí: „*Fungovanie v rámci skupiny je rôzne a závisí na mnohých faktoroch. U detí s poruchami autistického spektra sa často stáva, že len tak blúdia a hučia alebo sa separujú. U detí s poruchami správania je tu väčšinou nejaký leader, môže to byť napr. hyperaktívny jedinec. Býva tak doslova hýbateľom. "Baví to jeho - bude to baviť aj mňa? Neviem, ale skúsím to."* Ďalej uvádza: „*Je dobré v priebehu lekcie dávať pozor na všetky možné prejavy emócií aby nedošlo k tomu, že sa niekto emočne zatvorí alebo vybuchne v agresívne reakciu. Je to veľmi citlivé a živé rámci skupiny.* Lektor č. 3 si myslí, že: „*To ako jedinci zapadnú do skupiny závisí na lektorovi, ako veľmi je empatický a ako dokáže jedincov začleniť do skupiny.* Informant č. 1 tvrdí : „*Mal som veľké šťastie, že som narazil na dobrých ľudí, ako mám po svojom boku v tanečnej skupine. Už na prvej hodine sme si sadli do kruhu a niečo málo o sebe povedali. To zo mňa odbúrало akýkoľvek stres a hneď som sa v skupine cítil lepšie.*“ Informantka č. 5 tvrdí: „*Vždy keď príde niekto nový medzi nás, po jednom sa mu predstavíme a večer zjídeme na pivo (smiech).*“

Priateľstvo

Priateľstvo, ako vzťah medzi dvoma alebo viacerými ľuďmi, je pre život jedinca veľmi dôležitý. Priatelia sa k sebe chovajú s úctou, pokorou, podporujú sa navzájom a chcú pre svojho priateľa len to najlepšie. Jedinca sa môžu svojím priateľom zdôveriť so svojimi pocitmi, či podeliť o svoje problémy. Vďaka tancu, tejto forme trávenia voľného času, si veľké množstvo jedincov našlo pravých priateľov. Priateľov, ktorý s nimi zdieľajú lásku k tancu. Informant č. 1 tvrdí: „*Podporu a pomoc cítim v škole od svojich spolužiakov, doma zo strany rodiny, ale hlavne na tréningu medzi priateľmi. Viem, že sú tu pre mňa a čokoľvek by som potreboval a bolo by to v ich silách, pomohli by mi. Ved' už od začiatku čo som s nimi mi pomohli nespočetne veľa krát. Som im zato veľmi vďačný.*“ Informantka č. 2 sa s touto odpoveďou zhoduje a hovorí: „*Vo svojom okolí mám veľa priateľov, tých najväčších mám ale v našej tanečnej skupine a v detskom domove. Za svoje priateľky považujem aj tety vychovávateľky z Detského domova a moju lektorku tanca.*“ Informantka č. 3 hovorí: „*Viete si predstaviť aké to je nemať vlastnú ruku? Neviete. A ja Vám to nevyčítam, to nemôže vedieť nik, kto to nezažil. Kedysi som sa veľmi na ľudí, ktorí sú zdraví, veľmi hnevala. Pýtala som sa prečo práve ja ... To je taká klasika ... Dnes som vďačná, že tu vôbec som. Že mám rodinu, ktorá zvláda aj moje pubertálne nálady. A hlavne som vďačná za svojich priateľov. A v treťom prípade som vďačná za svoju lektorku.*“ Informant č. 4 tvrdí: „Mám vo svojom okolí len priateľov z tancovania a z Nizkoprahového centra. S ostatnými deťmi v okolí môjho bydliska si veľmi nerozumiem. Rodičia na mňa veľmi nemajú čas. Informantka č. 5 hovorí: „*Je veľmi ťažká doba. Na nás mladých jedincov sú kladené veľmi vysoké nároky. Všetci by sme mali mať vysokú školu, prácu a pomaličky si zakladať rodinu. Aj moja rodina bola tohto názoru. Áno, aj ja som ten človek, ktorý chce mať vysokú školu, prácu, ktorá ma bude baviť a milujúcu rodinu, ale všetko má svoj čas. V tejto veci mi rozumejú hlavne moji priatelia z našej tanečnej skupiny. Robia to, čo ich baví a naplňa. To, čo im každý deň rozjasní úsmev na tvári aj v tej najväčšej búrke. To, že môžem svoj názor zdieľať s niekým, kto mi rozumie, znamená pre mňa veľa.*“ Lektor č. 2 uvádza: „*U jedincov so špecifickými vzdelávacími potrebami hrá veľkú úlohu podpora zo strany priateľov pri akejkoľvek činnosti.*“ S týmto názorom sa stotožňuje názor Lektorky č. 5, ktorá hovorí: „*Mala som pár študentov, ktorí sa nechceli zapojiť do kolektívu, nemali v skupine priateľov a v tom prípade ich ani daný tanec prestal baviť. Veľa ľudí povie, že ho najviac baví tancovať vo svojej skupine, medzi svojimi priateľmi, tak ako aj mňa. TANEC JE ZÁBAVA.*“

5.4.1.6 Kategória: Hodnoty a postoje

Vnútri tejto kategórie boli získané nasledujúce kódy:

- Odlišnosť
- Úcta

Odlišnosť

Byť odlišný, mať iné hodnoty, politické či filozofické postoje, vierovyznanie, vlastnosti je normálne. Na otázku, či tanec pomáha jedincom so špecifickými vzdelávacími potrebami k vytváraním si správnych hodnôt a postojov do života, Lektorka č. 4 odpovedala: „Určite, lebo tanec neodsudzuje nikoho. Je jedno odkiaľ si, akého vierovyznania si, či máš nejaké postihnutie alebo nie, ide len o lásku k tancu a k hudbe a o zdieľanie tejto lásky. Je to vnútorný pocit šťastia a radosti, ktorý zdieľame s ľuďmi, s ktorými by sme si možno inak nemali čo povedať.“ S týmto názorom sa zhodla aj lektorka č. 5, ktorá hovorí: „Tanečníci neriešia, či je niekto žltý, či čierny, či má niekto dve alebo jednu ruku a či je niekto bohatý alebo chudobný. Tanec spája všetky skupiny ľudí, všetky vekové kategórie, jedincov so špecifickými vzdelávacími potrebami, či jedincov z nízkej sociálnej vrstvy. Úlohou tanca je práve neodlišovať, nerobiť rozdiely. V tanci sme si všetci rovní.“ Informant č. 1 hovorí: „Na tanci je najlepšie, že sa nemusíme s nikým porovnávať. To, že ja nepočujem ako zdravý počujúci človek, neznamená, že nemôžem tancovať tak, ako oni. Na svete sú rôzne prípady od telesne postihnutých cez mentálne ako napríklad poruchy autistického spektra, downov syndróm, či nevidiaci. Všetci môžu tancovať. Samozrejme nie všetci môžu súťažiť. Informantka č. 5 na otázku, či jej tanec pomohol zmeniť nejaké postoje či hodnoty v živote, odpovedá: „Tanec mi ukázal jednu dôležitú vec a to, že bez ohľadu na to, akú máš farbu pleti, v akého boha veríš, či na koľko percent máš sluch, všetci sme si rovní. Áno, je príležitosť, kde sa „môže pobiť“ o to, kto je lepší, ale je to len v rámci súťaží, v rámci humoru či zábavy. V tej danej chvíli na parkete ale nikoho nezaujímá ako vyzeráš, čo máš oblečené, či koľko máš na konte. Proste, hodnotí sa tanec, jeho prevedenie, to ako sa u toho tváriš, cítiš a či ťa to baví a robí šťastným. To všetko je možné vyčítať z tanečného prejavu tanečníka. Vďaka tancu som si začala vážiť každú osobu na svete. Snažím sa správať ku každému tak, ako chcem aby sa správali oni ku mne. Pochopiť, podporovať, pomáhať, milovať... Samozrejme, môže sa stať, že stretnem človeka, ktorý mi nepadne a nebudem sa s ním baviť. ... Ale určite mi tanec dal zmenený pohľad na ľudí .

Úcta

Na otázku, či tanec pomáha jedincom so špecifickými vzdelávacími potrebami k utváraniu si správnych hodnôt a postojov do života, Lektorka č. 1 hovorí: „*Úcta, rešpekt, disciplína. K sebe aj k ostatným. Tým by som to zhrnula.*“ Lektorka č. 4 tvrdí: „*V dnešnej dobe je veľmi veľký problém hlavne u mladých ľudí vážiť si nielen svoju rodinu a priateľov, ale aj materiálne veci. Problém mladých ľudí je, že si neuvedomujú hodnotu vecí. So svojimi cennosťami narábajú bez premýšľania a uvažovania. Že rodičia museli na tie veci zarobiť a že v dnešnej dobe nič nie je zadarmo. Veľmi často sa stretávam s nevhodným narábaním s požičanými vecami, ako napríklad reproduktor, CD, či kostýmy na súťaže. Svojich študentov, hlavne tých s poruchami učenia a správania sa, učím vážiť si každú maličkosť a byť vd'ačný zato, že ju máme. Nie vždy je to ale ľahké. Napríklad môj študent (Informant č .4) je veľmi vychovaný, snaží sa vážiť si každú vec a slušne s ňou narábať. Väčší problém je, že prostredie, v ktorom tento chlapec vyrastá, nie je na tieto veci zvyknuté a učí ho presný opak, čo ho učím ja. Je to začarovaný kruh. Keď na lekcii príde, správa sa opäť tak, ako keby som ho nikdy nič nenaučila. Chce to veľa trpezlivosti.*“ Pri otázke na jedincom so špecifickými vzdelávacími potrebami, či sa im zmenili hodnoty alebo postoje k životu odkedy tancujú, Informant č. 1 hovorí: .. „*určite áno. Viac si vážim príležitosť tancovať, čas strávený s priateľmi a rodinu, ktorá ma vo všetkom podporuje.*“ Úctu, rešpekt a vážnosť pociťuje aj Informantka č. 2 a hovorí: „*Najviac v živote budem vd'ačná svojej lektorky tanca. Už od času, kedy som sa ocitla v kľokáčku, ma podporovala v tom, čo ma jediné v živote tešilo. Viem, že v dnešnej dobe človek nikdy nič nedostane zadarmo, ale ona ma takto začínala trénovať. Dnes mi dáva možnosť zarobiť si na tanec a tanečné kostýmy na súťaže napríklad formou donášky letákov o našej tanečnej škole, či pomocou s drobnými administratívnymi prácami v kancelárii. Nedávno zorganizovala dobročinnú akciu u nás v parku, kde tanečníci z celej našej tanečnej školy tancovali zadarmo a zárobok, ktorý sme vyzbierali ide na letný tábor pre deti z detského domova. Naša lektorka je veľmi dobrý človek.*“ Informantka č. 3 hovorí: „*Určite som zmenila pohľad na život. Začala som si ho viac vážiť a menej sa sťažovať.*“ Informant č. 4 hovorí: *Cením si možnosť tancovať v našej tanečnej skupine, som vd'ačný, za svojich priateľov, ktorá mi táto tanečná škola poskytla. Zároveň mi ale trochu vadí moje okolie v domove, tie decká ktoré robia zle a snažia sa ma do toho zatiahnuť. Ja viem, že to nie je správne, ale veľakrát si nedajú povedať a ja potom ustúpim.*“

5.5 Môj pohľad:

Ako som už spomínala, ešte pred zahájením samotných rozhovorov som pokladala za nevyhnutné sa k svojim informantom priblížiť bližšie a získať si ich dôveru. Všetkých piatich lektorov som poznala už dlhšiu dobu, keďže sa sama v oblasti tanca pohybujem od detstva. Traja lektori sú Slováci žijúci dlhú dobu v Prahe. Jedna lektorka je Slovenka žijúca v Brne a piaty lektor je môj brat, ktorý sám má tanečnú školu v mojom rodnom meste. Týchto lektorov som o svojej téme diplomovej práci informovala vopred a sami mi navrhli niekoľko lekcii s jedincami so špecifickými vzdelávacími potrebami, ktorých učia.

1. Tanečné tréningy s lektorkou č. 1 a jej študentkou (Informantka č. 3)

Lektorka funguje na tanečnej scéne sedem rokov a Informantku č. 3 trénuje štyri roky. Naše tréningy sa konali v Prahe v tanečnej škole. Spoločných tréningov bolo päť, pri ktorých som mohla sledovať celkovú osobnosť Informantky č. 3. Dievča je veľmi vnímavé, priateľské a v kolektíve obľúbené. So svojou novou rukou je maximálne stotožnená, funguje ako úplne zdravé a hlavne rozumné dievča. Rozhovor s ňou veľmi príjemný. Na začiatku rozhovoru som mala troška obavy, hlavne keď spomínala na obdobie, keď došlo k nešťastiu a o ruku prišla. Hovorila veľmi otvorene, aké pocity mala, ako z tejto nehody obviňovala rodičov. Najviac ju v tom období trápilo, že už nikdy nebude môcť hrať tenis, činnosť, ktorú v tej dobe najviac milovala. Akonáhle sme od tejto témy odbočili a zamerali sme sa na tanec, začalo to byť veľmi pozitívne. Dievča je v tanci veľmi šikovné, tanec je činnosť, ktorá ju naplňuje a baví. Má za sebou niekoľko výhier v Slovenskej aj Českej republike a za účelom vzdelávania sa v tanci pravidelne cestuje aj do zahraničia. Veľkým pozitívom je podpora zo strany rodičov. Na tanečné tréningy ju pravidelne privádzajú, podporujú ju na všetkých súťažiach a dokonca po finančnej stránke pomáhajú aj samotnej tanečnej škole. Informantka č. 3 je veľmi šikovná a chytrá aj v škole, teraz je v maturitnom ročníku a chystá sa na vysokú školu.

2. Tanečné tréningy s lektorom č. 2 a jeho študentom (Informant č. 1)

Lektor robí túto prácu desať rokov. Učí rôzne vekové kategórie a rôzne skupiny jedincov v Prahe, Kladne, ale aj v okolitých obciach. Naše spoločné tréningy boli v tanečnej škole v Prahe. Informant č. 1 s kochleárnym implantátom sa venuje tancu u tohto lektora tri roky. Rozhovor s týmto jedincom pre mňa znamenal veľa. Dôležitá bola príprava z mojej strany na pomalé vyslovovanie a otázky pripravené v českom jazyku. Podľa môjho názoru by nemal

problém rozumieť ani slovenskému. Zároveň som mala možnosť využiť aj svoje malé skúsenosti z kurzu znakovkej reči. Chlapcovi sa sluch zlepšuje a jeho rodičia tvrdia, že má na to pozitívny vplyv aj tanec. Psychická pohoda a klud, ktorý v sebe má, tomu len napomáha. Chlapec má za sebou prvú tanečnú sezónu, kde tancoval choreografiu s úplne zdravými, počujúcimi jedincami. Mimo toho sa mu veľmi darí v škole, cez víkendy chodí na brigádu na miestne kúpalisko. Rozhovor s ním ma veľmi obohatil, pretože tento jedinec je presný príklad toho, že ak niečo veľmi chceme a niečo pre to robíme, všetko sa dá.

3. Tanečné tréningy s lektorom č. 3 a jeho študentkou (Informantka č. 5)

Tanečné tréningy s týmto lektorom boli o niečo jednoduchšie ako predchádzajúce. Lektor je môj brat, ktorého som učila tancovať ja. Čo je paradox, že má dnes tanečnú školu a v nej veľké množstvo tanečník vo veku od štyroch rokov do takmer päťdesiat. Jeho študentku so sluchovým postihnutím poznám tiež už niekoľko rokov a z tohto dôvodu bol rozhovor maximálne prirodzený. Tanečné lekcie sme mali nepravidelné, vzhľadom k tomu, že sa konali v tanečnej škole v mojom rodnom meste a spolu sme ich mali štyri. Informantka č. 5 tancuje v tejto tanečnej škole už asi takmer päť rokov a cíti sa tu veľmi dobre. Jej sluch na pravom uchu je znížený na štyridsať percent, na ľavom je to o niečo lepšie. Tanečné tréningy začína o pár minút skôr ako ostatní tanečníci zo skupiny. Snaží sa vnímať vibrácie hudby na podlahe, či na reproduktore. Na rozdiel od predchádzajúceho informanta s kochleárnym implantátom si dokáže rytmus hudby uchovať v hlave. Mimo svoje postihnutie je to úplne zdravé, energické, vždy usmiate a v kolektíve veľmi obľúbené dievča. Študuje na vysokej škole, pracuje ako brigádnik, aby si mohla na všetky tanečné akcie a súťaže zarobiť a popritom veľa cestuje. Miluje Paríž, pri spomienke o ňom pravidelne udáva, že práve on môže zato, že tancuje. Rozhovor s týmto dospelým dievčaťom bol najdlhší zo všetkých mojich rozhovorov. Dievča má v oblasti tanca najväčšie skúsenosti, za tancom pravidelne cestuje a má už za sebou nespočetne veľa súťaží a pekných umiestnení. Pri našom rozhovore si veľmi potrpela na odpoveď a celý tento proces bol veľmi zábavný. Svoj sluchový postih si vôbec nepripúšťa a tvrdí, že ak by chcela, tak nikto zo skupiny by ani nevedel, že má nejaký problém so sluchom a teda že nepočuje ako ostatní. Toho istého názoru som aj ja. Počas tanečného tréningu, keď som ju videla tancovať, som nemohla uveriť ako vníma rytmus. Vo väčšine prípadov ho vníma lepšie, ako akýkoľvek iný sluchovo zdravý jedinec.

4. Tanečné tréningy s lektorkou č. 4 a jeho študentom (Informant č. 4)

Lektorka učí v tanečnej škole, ale aj na základných školách či v nízkoprahovom zariadení v Prahe , kde tancuje aj Informant č. 4. Tento chlapec navštevuje tanečný krúžok v Nízkoprahovom zariadení, kde trávi väčšinu svojho voľného času. Na tanečný tréningy s týmto chlapcom a ďalšími deťmi z Nízkoprahového zariadenia som chodila pravidelne dva mesiace. Už vopred som vedela, že si dôveru chlapca musím získať a nepôjde to po niekoľkých spoločných tréningoch. Chlapec bol najmladší jedinec, s ktorým som robila rozhovor aj napriek tomu, že ma poznal dlhšie a nebál sa ma, trval veľmi krátko. Spolupráca fungovala, na otázky sa nebál odpovedať a v prípade, že niečomu nerozumel, snažila som sa mu to vysvetliť. Veľmi ťažko sa mu rozprávalo o prostredí v ktorom žije, o jeho rodine a ďalších občanoch rómskej národnosti. Naopak veľmi pozitívne hodnotil celé Nízkoprahové zariadenie, pracovníkov a kamarátov v ňom. Tento chlapec ma poruchy učenia, konkrétne dyslexiu, dysgrafiú a dyspraxiu a mierne odchýlky správania. V šestnástich rokoch fajčí a občas používa vulgárny slovník. Mimo toho je to veľmi citlivý a milý chlapec. Tanec ho veľmi baví, má veľký talent. Problém vidím v rodine, ktorá sa o chlapca nezaujíma, nevie, kde trávi voľný čas, s kým sa stretáva. Chlapec mi nie raz povedal, že by si veľmi prial aby sa rodičia prišli niekedy pozrieť nato ako tancuje, zatiaľ sa však tak nestalo. Rešpekt zo strany jedinca pociťuje lektorka tanca, aj vychovávatelia, no podľa môjho názoru, čím bližšie je prostrediu, v ktorom žije, tým viac sa kazí. Jeho rovesníci ho lákajú na zlé veci a keď ich odmietne, vyhrážajú sa mu. Sám tvrdí, že najviac šťastný a v bezpečí sa cíti pri kamarátoch z Nízkoprahového zariadenia, ktorí s ním trávajú voľný čas zmysluplne. Hrajú s nim hry, či tancujú. V škole je priemerným žiakom, miestami má problém s rešpektovaním učiteľa. V budúcnosti by chcel pracovať ako elektrikár.

5. Tanečné tréningy s lektorkou č. 5 a s jej študentkou (Informantka č. 2)

Moje posledné tanečné tréningy, spojené s týmto výskumom, boli realizované v Detskom domove. V tomto domove trénuje Lektorka č. 5 deti od troch do osemnástich rokov včítane Informantky č.2. Dievča žije v Detskom domove päť rokov a tri roky sa venuje tancu. Celkovo tanečné tréningy, na ktorých som sa mohla podieľať v detskom domove boli pre mňa veľmi silné. Deti si tu vážia každú jednu maličkosť, ktorú pre nich urobí akýkoľvek človek. Informantka č. 2 si prešla veľkým utrpením. Nevlastný otec ju

zneužíval, biologická matka je narkomanka. Ako štrnásťročná bola umiestnená v v kľokánku a neskôr v Detskom domove. Súrodencov nemá a tvrdí, že jej rodina sú priatelia z Detského domova a vychovávateľky. Rozhovor s ňou bol veľmi náročný. Veľakrát spomínala na svoje detstvo a veci spojené s rodinou. Nestalo sa mi ale, že by sa bála o niečom hovoriť. V rozhovore sa vyskytli miesta, kde bolo mlčanie, slzy v očiach, či zvláštne dýchanie. Keď som začala pociťovať, že to informantke nie je príjemné, prešla som na ďalšiu otázku a poprípade vrátila sa k nej neskôr. Táto informantka je napriek všetkému veľmi vzdelané, šikovné a múdre dievča. Tancovanie ju neskutočne baví, v rozhovoroch neustále dookola opakovala, že jej tanec poskytol nový obzor. Kedysi bola veľmi zakríknutá, bála sa čokoľvek povedať, s nikým nekomunikovala. Dnes je v kolektíve veľmi obľúbená a všetci ju majú radi. V rozhovoroch často rozprávala o tom, že cez tanec veľakrát prejavuje to, čo cíti a akým utrpením si prešla, že ju to drží nad vodou. Chce sa mu venovať aj v budúcnosti. Aktuálne sa informantka pripravuje na Vyššiu odbornú školu umeleckú a tancu sa chce venovať čo najviac.

6 Záverečné zhrnutie a zodpovedanie výskumných otázok

V závere tejto práce je potrebné zodpovedať na stanovenú výskumnú otázku :

Ako ovplyvňuje tanec osobnostne sociálny rozvoj u jedincov so špecifickými vzdelávacími potrebami ?

Pod tému osobnostne sociálny rozvoj spadá veľké množstvo tém. Pri stanovení vhodných otázok na rozhovor som zacielila na oblasti, pri ktorých podľa môjho názoru tanec pomáha v rámci rozvoja najviac. Je potrebné podotknúť, že to bolo len na základe mojich úvah a predpokladov a bola som veľmi zvedavá, či to tento výskum potvrdí. Myslím si, že každý výskumník by sa mohol na túto tému pozerat' inak, všimol by si iné dôležité informácie podané zo strany informantov a došiel by možno k úplne inému záveru.

Výskum je jasným dôkazom toho, že jedincom so špecifickými vzdelávacími potrebami tanec pomáha v rámci rozvoja základných kognitívnych funkcií a vďaka tanečným choreografiám sa im zlepšuje pamäť, pozornosť a sústredenie sa na jednu činnosť. Jedincom so sluchovým postihnutím tanec dopomáha aj k lepšiemu cíteniu rytmu na základe vibrácií.

V oblasti osobnostného rozvoja tanec dopomáha jedincovi k uvedomeniu si seba samého, svojich potrieb, myšlienok, vlastností a chovania.

Veľkým zmyslom tejto formy trávenia voľného času vidím aj v primárnej prevencii a duševnej hygiene. Na základe rozhovorov s jedincami, ktorí si prešli určitými náročnými životnými udalosťami, sa vo výskume jasne dokázalo, že im tanec pomáha zabudnúť a otvára im novú cestu, nový obzor a pohľad na nový svet. Do tanca dokážu preniesť svoje pocity a myšlienky a vyventilovať ich zo seba von.

V závere výskumu bolo jasne dokázané, že vďaka tancu sa títo jedinci jednoduchšie spoznávajú s novými ľuďmi, či už v malej skupine alebo v celkovej komunite. Sú viac otvorení v komunikácii, nadväzovaní medziľudským vzťahov. Stávajú sa viac empatickí, tolerantní voči odlišnostiam a chápujúci ľudské jednania a rozhodnutia.

Ďalej boli stanovené čiastkové otázky:

1. Ako vnímajú tanec ako prostriedok osobnostne sociálneho rozvoja respondenti ?

Ukázalo sa, že pre jedincov so špecifickými vzdelávacími potrebami, či s určitým zdravotným postihom alebo jedincov zo sociálne slabších rodín je veľmi dôležitá pomoc, podpora a láska zo strany priateľov a rodiny. Nie každý z mojich informantov však podporu zo strany rodiny pociťuje. Výskum jasne dokazuje, že dôvodom, prečo začali milovať tanec, boli ľudia, ktorí ich obklopovali a pomáhali im v ťažkých životných etapách.

2. Ako vnímajú tanec ako prostriedok osobnostne sociálneho rozvoja lektori ?

Lektori tvrdia, že tanec má v živote jedinca veľký význam, aj po stránke osobnostne sociálneho rozvoja. Či už je to rozvoj osobnosti jedinca, primárna prevencia, predchádzanie vzniku patologických javov, medziľudské vzťahy alebo oblasť etiky a morálky.

Celkový rozvoj jedincov vďaka tancu závisí aj od schopností tanečného lektora, od jeho zariadenia a vytrvalosti. Tanečný lektor musí vedieť, ako pracovať s touto skupinou jedincov, vedieť čo je pre nich dôležité, aké majú potreby. Musí vnímať ich pocity a v tanečnej skupine to smerovať hlavne k celkovému fungovaniu danej skupiny, vytváraniu vhodnej klímy a dobrých medziľudským vzťahom.

7 Diskusia

Výskumné šetrenie, ktoré je súčasťou mojej diplomovej práce, som zamerala na osobnostne sociálny rozvoj prostredníctvom tanca u jedincov so špecifickými vzdelávacími. Cieľom tohto výskumu bolo zistiť, ako tanec vplýva na uvedených jedincov a aký má zmysel v ich živote.

Z výsledkov empirickej časti tejto práce je možné jasne spozorovať dôležitosť zmysluplného trávenia voľného času bez ohľadu na to, či si jedinec vyberie tanec alebo inú formu ako tráviť voľný čas. Harlasová (2005) vo svojej práci na tému „Osobnostný a sociálny rozvoj detí a mládeže v rámci voľno časových aktivít“ kladie dôraz na problematiku dnešného sveta vo výbere vhodných možností trávenia voľného času a hlavne sa pozastavuje u problematiky spojenej s mladými jedincami, kde voľno časové aktivity pre nich často znamenajú čas strávený na sociálnych sieťach.

Moja diplomová práca a jej výsledky, ktoré vyplynuli z jej empirickej časti, sa približujú Vosátkovej (2008), ktorá sa vo svojej diplomovej práci zameriava na tému „Osobnostne sociálna výchova detí s problémami chovania“. Táto autorka zdôrazňuje nutnosť rozvoja identity a sebaorganizácie špecifických jedincov. V ďalšej časti prikladá veľký dôraz na sociálnu interakciu. V závere metodického výskumu tvrdí, *že každé dieťa bez ohľadu nato, či je „problémové,, alebo nie, potrebuje k svojmu osobnostnému rozvoju poznávať samého seba, svoje prednosti a nedostatky a naučiť sa premýšľať o sebe ako o jedinečnej individualite. (Vosátková, 2008)*

Toto výskumné šetrenie sa z veľkej časti zhoduje s tým mojím.

Osobnostne sociálny rozvoj je téma, ktorá je skúmaná z rôznych pohľadov. Najčastejšie výskumy spojené s touto témou sú zamerané všeobecne na osobnostnú sociálnu výchovu, rozvoj v rámci voľno časových aktivít, či osobnostný sociálny rozvoj u jedného druhu jedincov s určitým postihnutím.

Ako jediná výskumná metóda zameraná na konkrétnu formu trávenia voľného času a to tanec a s ním spojený aj osobnostne sociálny rozvoj je bakalárska práca na tému Tanec ako prostriedok rozvoja osobnosti lektora tanca, ktorej autorkou je Michaela Břízová. Výsledky tejto práce sa takmer stopercentne zhodujú s výsledkami môjho výskumného šetrenia. Jedinci, s ktorými autorka prevádzala rozhovor, sa jasne zhodli, že im tanec pomáha

v rámci osobnostného rozvoja a to konkrétne v oblastiach sebaorganizácie a duševnej hygieny. Zároveň výsledky daného výskumu jasne dokazujú silu medziľudských vzťahov, ktoré vznikajú vďaka tancu, dôležitosť spoznávania nových ľudí, a nadobudnutie rešpektu a empatie.

Záver

Táto diplomová práca sa zaoberá osobnostne sociálnym rozvojom prostredníctvom tanca u jedincov so špecifickými vzdelávacími potrebami. Cieľom práce bolo zistiť ako tanec ako forma trávenia voľného času pomáha jedincom so špecifickými vzdelávacími potrebami v rámci osobnostného, sociálneho a morálneho rozvoja.

Teoretická časť sa zaoberá voľným časom ako fenoménom dnešnej doby, v nadväznosti na túto kapitolu využitím tanca v histórii ľudstva a následne rôznym štýlom tanca, kde som sa zamerala na street dance z dôvodu, že informanti a lektori v tejto práci boli tanečníci v oblasti street dance. V ďalšej časti teórie som sa venovala témam, ktoré patria pod osobnostne sociálny rozvoj a v neposlednom rade vymedzenie pojmu špecifické vzdelávacie potreby. Teoretická časť bola vytvorená na základe odbornej literatúry a poskytovala základ pre empirickú časť, pre samotný výskum.

V empirickej časti je vysvetlený kvalitatívny výskum, ktorý sa zaoberal jedincami so špecificky vzdelávacími potrebami a ich lektormi tanca. Po rozhovoroch s piatimi jedincami s tejto skupiny a piatimi lektormi tanca boli vybrané kategórie, ktoré sa viažu k výskumnej otázke a to: sebaopoznanie, zdokonaľovanie základných kognitívnych funkcií, duševná hygiena, medziľudské vzťahy, komunikácia, hodnoty a postoje. V kategórii zdokonalenia základných kognitívnych funkcií sa objavujú kódy zlepšenie pamäti, pozornosť a sústredenie, i cítenie rytmu, pri ktorom sa obaja lektori jedincov so sluchovým postihnutím i samotní jedinci zhodli, že im tanec pomáha aj z pohľadu cítenia vibrácií samotnej hudby. U ďalšej kategórie z oblasti duševnej hygieny sa všetkých päť informantov zhodlo na názore, že im tanec poskytuje tú najväčšiu životnú radosť a zároveň im tanec pomohol aj v tých najväčších krízových situáciách, pri ich náročných životných udalostiach. V kategórii komunikácia sa väčšina informantov spolu s lektormi tanca zhodli na tom, že im tanec poskytuje otvorenosť k ostatným členom tanečnej skupiny a zároveň dáva možnosť viac načúvať, pozorovať a vnímať potreby druhých. Najväčší význam rozvoja týchto jedincov vidím v medziľudských vzťahoch a tejto téme sa venovala ďalšia kategória v samotnom výskume. Väčšina informantov sa zhodlo na tom, že každý jedinec je iný, ku každému jedincovi je potrebné pristupovať a komunikovať s ním individuálne, na základe jeho osobnosti. Každý informanti, s ktorým som viedla daný rozhovor, sa ale zhodol na tom, že tanec pomáha samotným jedincom pri spoznávaní nových ľudí a priateľov. Informanti so špecifickými vzdelávacími potrebami často spomínali, že vďaka tancu si ich tanečná skupina začlenila do tímu, kde

nerobia rozdiely a rešpektujú ich individualitu a jedinečnosť. Ako posledná kategória v empirickej časti práce boli hodnoty a postoje, kde sa informanti jasne vyjadrili, že im tanec poskytuje väčší rešpekt, úctu a pochopenie seba samého i druhých ľudí, bez ohľadu na ich vierovyznanie, farbu pleti, či iné špecifické vzdelávacie potreby.

Súčasťou empirickej časti je aj môj osobný pohľad, ktorý som mohla získať aj na základe pozorovania daných tanečných lekcií, na ktorých som sa aktívne zúčastnila ešte pred zahájením výskumného procesu.

V závere tejto práce by som chcela dodať, že hoci sa v tanečnej komunite pohybujem už niekoľko rokov, netušila som, koľko jedincov so špecifickými vzdelávacími potrebami túto formu trávenia voľného času využíva a zároveň ma veľmi milo prekvapilo, koľko tanečných lektorov sa týmto jedincom venuje. V zmysluplnom trávení voľného času či už z pohľadu osobnostne sociálneho rozvoja, či z dôvodu predchádzania vzniku patologických javov alebo ako celková primárna prevencia vidím veľký zmysel.

Zoznam literatúry

1. Balaš, R. *Tance 20. Století*. Vyd. 1. – Olomouc: Hanex, 2003. ISBN80-85783-40-1
2. Bytešníková, I. *Rozvoj komunikačních kompetencí u dětí předškolního věku*. Vyd. 1. - Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2007. ISBN 978-80-210-4454-8
3. Čap, J. – Mareš, J. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. - Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7
4. Čížková, K. *Tanečně-pohybová terapie*. Vyd. 1. - Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7
5. Dosedlová, J. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a současné psychoterapii*. Vyd. 1. - Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9
6. Dubec, M. *Zásobník metod používaných v OSV*. Vyd. 1. - Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-02-9
7. Fejfarová, R. *Speciální vzdělávací potřeby žáků a potřeby učitelů: volnočasové a edukační aktivity pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami a pilotní ověřování komplexu dalšího vzdělávání učitelů těchto žáků*. Vyd. 1. - Praha: Lumen Vitale - Centrum vzdělávání, 2008. ISBN 978-80-254-1964-9
8. Fiedler, M. *Hip hop forever*. Vyd. 1. - Olomouc: Hanex, 2003
9. Gavora, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*, Vyd. 2. - rozš. české vyd. Brno: Paido, 2000. ISBN 978-80-7315-185-0
10. Chráska, M. *Metody pedagogického výzkumu. Základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 2. - Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3
11. Hájek, B. - Hofbauer, B. - Pávková, J. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2. - Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7
12. Hájková, V. *Podpora speciálních vzdělávacích potřeb žáků se zdravotním znevýhodněním*. Vyd.1. - Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, 2008. ISBN 978-80-7290-344-3
13. Hendl, J. *Kvalitativní výzkum. Základní teorie, metody a aplikace*. Vyd. 4. - Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9
14. Krejčová, L. *Specifické poruchy učení: dyslexie, dysgrafie, dysortografie*. Vyd. 1. - Brno: Edika, 2014. ISBN 978-80-266-0600-0
15. Lechta, V. *Diagnostika narušené komunikační schopnosti*. Vyd. 1. - Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-801-5

16. Matějček, Z. *Dyslexie – specifické poruchy čtení*. Vyd. 3. - Jinočany: H&H, 1995.
ISBN 80-85787-27
17. Miovský, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. - Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1362-4
18. Munden, A. – Arcelus, J. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita: přehled současných poznatků a přístupů pro rodiče a odborníky*. Vyd. 2. - Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-188-3
19. Návrtilová, J. - Vašek, R a kol. *Tanec v České republice: definice, historie, financování, legislativa, sociální problematika, školství, reflexe oboru*. Vyd. 1. - Praha: Institut umění – Divadelní ústav, 2010. ISBN 978-80-7008-241-6
20. Opatřilová D. - Zámečnicková D. *Možnosti speciálně pedagogické podpory u osob s hybným postižením*. Vyd. - Brno: Masarykova Univerzita, 2008.
21. Pávková, J. *Pedagogika volného času: studium: Vychovatelství, kurz*: Vyd.- Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy 2014. ISBN 978-80-7290-666-6
22. Rey, J. *Jak se dívat na tanec*. Vyd. 1. - Praha: Vyšehrad, 1947.
23. Selikowitz, M. *Downův syndróm: definice a příčiny: vývoj dítěte: výchova a vzdělávání: dospělost*. Vyd. 1. - Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-973-9
24. Skutil, M. a kol. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Vyd. 1. - Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-778-7.
25. Slowík, J. *Speciální pedagogika: prevence a diagnostika: terapie a poradenství: vzdělávání osob s různým postižením: člověk s handicapem a společnost*. Vyd. 1 - Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1733-3
26. Srb, V. a kol. *Pravidla psychické bezpečnosti v osobnostní a sociální výchově*. Vyd. 1. - Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-03-6
27. Srb, V. a kol. *Jak na osobnostní a sociální výchovu? Výchozí příručka k metodikám OSV*. Vyd. 2. - Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-01-2
28. Škodová, S. *Historie tance-RDE*. Vyd. 1. - Praha: 2013
29. Švaříček, R. - Šedřová, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. - Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-262-0644-6
30. Valenta, J. *Didaktika osobnostní a sociální výchovy*. Vyd.1. - Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4473-5
31. Valenta, J. *Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi*. Vyd. 1. - Praha: Aisis, 2006. ISBN80-239-4908-X

32. Valenta, J. *Učit se být. Témata a praktické metody pro osobnosti a sociální výchovu na ZŠ a SŠ*. Vyd. 2. - Praha, Kladno: Agentura Strom, 2003. ISBN 80-86106-10-1
33. Valenta, J. *Učíme (se) komunikovat: metodika komunikace v rámci osobnostní a sociální výchovy*. Vyd. 1. - Kladno : AISIS, 2005. ISBN 80-239-4514-9
34. Thorová, K. *Poruchy autistického spektra*. Vyd. 3. - Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0768-9
35. Tůma, J. *Pedagogika volného času*. Vyd. 1. - Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2018. ISBN 978-80-87723-43-2
36. Vašek, Š. *Základy speciální pedagogiky*. Vyd. 1. – Praha: Vysoká škola Jana Amose Komenského, 2005. ISBN 80-86723-13-5
37. Verdon, J. *Volný čas ve středověku*. Vyd. 1. - Praha: Vyšehrad, 2003. ISBN 80-7021-543-7.

Internetové zdroje

1. Akademie múzických umění v Praze[online]. © [cit. 23. 4. 2019] Dostupné z: <http://www.hamu.cz/koncerty-a-predstaveni/koncerty-aks>
2. Rekreace a rekreologie [online]. © [cit. 23. 4. 2019] Dostupné z: http://www.fsps.muni.cz/~kse/vyuka/vyuka_dokumenty/rekreologie/rekre_002_odpocinek.pdf
3. YMCA Praha[online]. © [cit. 23. 4. 2019] Dostupné z: <http://www.praha.ymca.cz/>
4. HISTORIE TANCE.(2012). Historie tance. Retrieved 03.04.14 from the World Wide. © [cit. 23. 4. 2019] Dostupné z: <http://www.tanecnimagazin.cz/2009/02/06/historie-tance> 15
5. DANCEHALL FUNK.(n.d.).What is Dancehall funk? Articles. Retrieved 22.3.14 from the WorldWideWeb. © [cit. 23. 4. 2019] Dostupné z: <http://dancehallfunk.com/> 16.
6. NEW STYLE HUSTLE.(n.d.). About Jeff Selby and New Style Hustle Retrieved 22.4.2014 from the World Wide Web. © [cit. 20. 5. 2019] Dostupné z: <http://www.newstylehustle.com/>
7. GORNEY, CH.C. (2009).HIP HOP DANCE: Performance, style, and competition. From the World Wide Web. © [cit. 20. 5. 2019]. Dostupné z: https://scholarsbank.uoregon.edu/xmlui/bitstream/handle/1794/9869/Gorney_Christopher_Cole_mfa2009sp.pdf?sequence=1

8. WIGGLES, Mr.(n.d.). Blog Mr.Wiggles- Hip hop history. Retrieved 1.1.-28.3.14 from the World Wide Web © [cit. 20. 5. 2019] Dostupné z: http://www.mrwiggles.biz/hip_hop_history.htm
9. BEAT KINGS(2007). BEAT KINGS :The History of Hip Hop.USA. [Online Documentary]. FROM THE World Wide Web © [cit. 12. 6. 2019] Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=wxuwtMuAZrU>
10. Speciální vzdělávací potřeby: spor o realizaci ve školách. © [cit. 12. 6. 2019] Dostupné z: <http://pages.pedf.cuni.cz/pedagogika/?p=550&lang=cs>
11. Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy © [cit. 12. 6. 2019] Dostupné z: <http://www.msmt.cz/>

Zoznam príloh

Príloha č. 1: Ukážka prepísaného rozhovoru s tanečnou lektorkou

Príloha č. 2: Ukážka prepísaného rozhovoru s informantom

Príloha č. 1: Ukážka prepísaného rozhovoru s tanečnou lektorkou

č.1

Ako dlho si tanečný lektor ?

- *Učím asi sedem rokov, rôzne skupiny. Dospelých, deti ...*

Akých jedincov so špecificky- vzdelávacími potrebami učíš ?

- *Predovšetkým pracujem s telesne postihnutými, deťmi s PAS a Downovým syndrómom*

Aké je to trénovať takéto skupiny jedincov ?

- *Je to náročné, ale obohacujúce pre obe strany (dúfam!). Predovšetkým je nutné byť vytrvalý, trpezlivý a pripravený na všetky možné situácie. To, že niekto ten deň proste nechce nič robiť, je normálne a nemá zmysel to lámať cez koleno, ale je nutné človeka nejako zapojiť, akokoľvek, aj keby mal ležať na zemi a hrať ležiace sochu ...*

V čom sa odlišuje daný tréning u tejto skupiny jedincov ?

- *Líši sa to v prístupe. Je potrebné ísť vo vzťahu ďaleko ďalej ako pri bežnej lekcii. Deti so špecifickými potrebami nebudú len tak z fleku robiť čo im poviete, pretože Kto ste? Neznámy človek .. Je nutné si postupne vybudovať dôveru. Prehlbovaním a vzájomným poznávaním. Aj vy sám sa im musíte odkryť a dokázať, že "ste s nimi". Často bývajú nedôverčiví a bojzliví, ale zároveň zvedaví. Asi ako všetky deti ..*

Aký význam tanca vidíš v rámci rozvoja u týchto skupín jedincov ?

- *Už len v tom, že prídu do kontaktu s niečím, pre nich, nie bežným. Nejakú výzvou, dá sa povedať. Hrozne dôležité je aj povedať, že fyzický kontakt je pre mnohých zo začiatku problém, ale postupne, ako si medzi sebou začínajú veriť a poznať sa, tak je to menší a menší problém a postupne to zo skupiny prechádza aj von. Ľahšie nadväzujú kontakt s cudzími ľuďmi, napr. Ale aj siahať sám na seba, uvedomiť si, že tie ruky sú naozaj moje, že na nohách môžem nielen stáť a chodiť, ale že ich ovládam a som schopný s nimi robiť rôzne veci, aj to je nesmierne dôležité v uvedomení si vlastnej identity a budovanie viery v seba.*

Myslíš, že tanec týmto jedincom pomáha aj v rámci zdokonalenia základných kognitívnych funkcií?

- *niektoré áno. V momente keď sa napr. Dieťa s PAS pre niečo nadchne je schopné nad tým tráviť hodiny a hodiny a zistí všetko možné. Zároveň je dobré, zo strany lektora, prejavíť záujem o "ich verziu" v zmysle interpretácie, tým sa podporí vzťah "študent - učiteľ".*
- *Vždy sa snažím byť na úrovni s deťmi, učím sa od nich ich kroky a prvky a spoločne ich spájame v celky. Rytmus dáva poriadok. V hre je to zábava a myslím, že si ani často neuvedomujeme, ako veľmi konáme na základe poriadku čiže rytmu. Tak sa stane že sa nenásilnou formou učia počúvať alebo lepšie rešpektovať pravidlá .. Čo sa pamäte týka, tak používam pomôcky ako dych a hlas (čo pohyb to citoslovce) alebo si vytvoríme príbeh. Ten sa lepšie pamätá a potom sa slová previazať s pohybom*

Má tanec na týchto jedincoch tanec vplyv aj v oblasti komunikácií ?

- *Myslím zo áno. Predsa len, človek čo tancuje je viac otvorený v zmysle dotyku a u týchto detí je dotyk niekedy ťažké prijať, takže keď, ako som písala vyššie, keď sa naučí dotýkať sám seba a potom ostatných, získa dôveru, teda nemá taký strach.*

8. Ako tanec tejto skupine jedincoch pomáha v rámci duševnej kondícií, duševnej rovnováhy ?

- *„No určite. Tanec považujem za najlepší liek pri akýchkoľvek starostiach. Radosť, ktorú pri tanci jedinec zažíva, je za nezaplatenie.“*
- *Stáva sa, že sa vyplaví negácie, tenzie a človek sa uvoľní. To platí u všetkých ľudí. Samotnej sa mi stáva u cvičenia ako je napr. Shaking, že sú fázy kedy kričím, plačom alebo sa hystericky smejem .. Človek sa vyčistí a otvorí*

9. Vidíš nejaký zmysel v oblasti medziľudských vzťahov ? Ako fungujú v rámci skupiny ?

- *„Tak ako moji študenti, tak aj ja som tancu vd'ačný, za veľké množstvo ľudí, ktorých som na tanečnej scéne spoznala.“*
- *Fungovanie v rámci skupiny je rôzne a záleží na mnohých faktoroch .. Už len spln môže poriadne zamiešať skupinou. Často sa stáva, že len tak blúdia a hučia alebo sa separujú. Väčšinou je tu nejaký leader, môže to byť napr. Hyperaktívny človek. Býva tak doslova hýbateľom. "Baví to jeho- bude to baviť aj mňa? Neviem, ale skúsím to. Je dobré v priebehu lekcie dávať pozor na všetky možné prejavy emócií aby nedošlo k*

tomu, že sa niekto emočne zatvorí alebo vybuchne v agresívne reakciu. Je to veľmi citlivé a živé rámci skupiny.

Pomáha tanec XY k vytváraním si správnych hodnôt či postojov v živote ?

- *Úcta, rešpekt, disciplína. K sebe aj k ostatným. Tým by som to zhrnula.*

Existujú nejaké zažité predsudky o tanci, ktoré by si spojením s touto skupinou jedincov vyvrátil ?

- *To, že tanec sa rovná konzervatórium, špičky, precízne technika .. Naopak si myslím, že tanec je niečo mimo možnosť nášho chápania. Je to niečo pravekého, prapôvodného v nás. Kus zvierata, ktoré dusaním do zeme vyjadruje silu. Šaman ktorý hovorí s duchmi a kýva sa zo strany na stranu. Mozog môže klamať, ale telo, ktoré sa hýbe, hovorí pravdu.*

Príloha č. 2: Ukážka prepísaného rozhovoru s informantom

Aké sú tvoje záľuby, ako najradšej tráviš voľný čas ?

- *„Záujmov mám veľa. Rada športujem, cestujem a v neposlednom rade tancujem. Medzi moje záľuby patrí aj nakupovanie a fotenie.“*

Ako si sa dostal k tancu ?

- *„Rodičia tvrdia, že som tancovala už od mala. Viac som sa ale o tanec začala zaujímať až v Paríži, kde som bola v rámci štúdia tri mesiace. Náhodou som na ulici videla nepočujúcich tanečníkov so svojim počujúcim lektorom a neváhala som sa prihlásiť.“*
- *„Moje začiatky boli veľmi náročné, už len nájsť lektora, ktorý by trénoval jedincov so sluchovým postihnutím na Slovensku, je veľmi málo. Nakoniec som mala veľké šťastie. Na začiatku to bolo veľmi o trpezlivosti či už z mojej alebo lektorovej strany. Dnes je to skôr o vytrvalosti a o tom, aby som sa nikdy nevzdávala. V prípade, že niečo nejde, nebáť sa ozvať, poprosiť či už lektora alebo niekoho zo skupiny o pomoc.“*

Máš nejaké zdravotné obmedzenia, ktoré ti prekážajú vykonávať tanec na úrovni zdravého človeka?

- *„Mám problémy so sluchom, nosím nasluchádko.“*

Ako vyzerá tvoj bežný tanečný tréning a ako často tancuješ ?

- *„Kedysi moja príprava na tréning začínala o 10-15 minút skôr než u ostatných členov skupiny. Vnímala som rytmus skladby na podlahe. Dnes mi stačí pár minút vnímať rytmus cez reproduktor.“*
- *„Tancujem každý deň doma vo svojej izbe. S lektorom tanca trénujem tri krát do týždňa.“*

Zmenila sa ti nejaká tvoja vlastnosť, pohľad na život, odkedy tancuješ ?

- *„Ja som bola vždy ten pozitívny a energický človek a vždy ma mali všetci radi (smiech). Nikdy som nemala problém prihovoriť sa ani osobe v autobuse. Naši hovoria, že som bola vždy spoločenská a od mala som mala veľké množstvo priateľov. V Paríži v skupine nepočujúcich som ale spoznala veľa ľudí s podobným osudom ako som mala ja a to ma k nim viazalo o niečo viac. Vedeli, čo prežívam, ako sa cítim, pretože na tom boli tak, ako ja, možno aj oveľa horšie. Vďaka tancu som týchto ľudí spoznala a síce už v Paríži nie som, s väčšinou z nich sme stále v kontakte.“*

Pomohol ti tanec k zlepšeniu kognitívnych funkcií ? (napríklad : pamäť, pozornosť, rýchlosť myslenia, schopnosť pochopenia informácií a podobne)

- *„Áno, určite mi pomohol na pamäť a myslenie, schopnosť pochopiť, čo daný lektor od nás chce, kde sa máme postaviť a čo presne máme urobiť.“*
- *„Sluchovo postihnutí trénujú na základe vibrácií. Kedysi som mala veľký problém zapamätať si rytmus hudby. Dnes mi stačí pustiť skladbu na začiatku a v prípade, že mi daný rytmus zmizne, viem si ho uchovať v svojich myšlienkach.“*

Aké je to byť súčasťou tanečnej komunity, aké vzťahy máte medzi sebou v skupine ?

- *„Vždy keď príde niekto nový medzi nás, po jednom sa mu predstavíme a večer zjždeme na pivo (smiech).“*
- *„Ale nie vážne: Je veľmi ťažká doba. Na nás mladých jedincov sú kladené veľmi vysoké nároky. Všetci by sme mali mať vysokú školu, prácu a pomaličky si zakladať rodinu. Aj moja rodina bola tohto názoru. Áno, aj ja som ten človek, ktorý chce mať vysokú školu, prácu, ktorá ma bude baviť a milujúcu rodinu, ale všetko má svoj čas. V tejto veci mi rozumejú hlavne moji priatelia z našej tanečnej skupiny. Robia to, čo ich baví a naplňa. To, čo im každý deň rozjasní úsmev na tvári aj v tej najväčšej búrke. To, že môžem svoj názor zdieľať s niekým, kto mi rozumie, znamená pre mňa veľa.“*

Aké pocity máš pri tancovaní ?

- *„V spoločnosti často kolujú informácie, že nepočujúci nevníma hudbu, že nepočujúci nemôže vedieť, čo to znamená tanec a podobne. Ja som presne ten príklad, ktorý dokazuje opak. Navždy budem vďačná za túto možnosť, ktorá sa mi naskytila v Paríži počas môjho štúdia. Odvtedy mám každý deň obrovskú radosť z tanca a dokážem povedať, že tanec sa stal súčasťou môjho života.“*
- *„Tanec mi zachránil život a to doslova.“*

Zmenili sa ti nejaké hodnoty, postoje v živote odkedy tancuješ ?

- *„Tanec mi ukázal jednu dôležitú vec a to, že bez ohľadu na to, akú máš farbu pleti, v akého boha veríš, či na koľko percent máš sluch, všetci sme si rovní. Áno, je príležitosť, kde sa „môže pobiť“ o to, kto je lepší, ale je to len v rámci súťaží, v rámci humoru či zábavy. V danej chvíli na parkete ale nikoho nezaujímá ako vyzeráš, čo máš oblečené, či koľko máš na konte. Proste, hodnotí sa tanec, jeho prevedenie, to ako sa*

u toho tváriš, cítiš a či ťa to baví a robí šťastným. To všetko je možné vyčítať z tanečného prejavu tanečníka. Vďaka tancu som si začala vážiť každú osobu na svete. Snažím sa správať ku každému tak, ako chcem aby sa správali oni ku mne. Pochopiť, podporovať, pomáhať, milovať. Samozrejme, môže sa stať, že stretnem človeka, ktorý mi nesadne a nebudem sa s ním baviť. Určite mi tanec dal zmenený pohľad na ľudí.

Začo si tancu najviac vďačný ?

- *„Medzi nepočujúcimi tanečníkmi je veľmi potrebné, aby sme sa navzájom podporovali a pomáhali si. Môže sa stať, že daný jedinec počuje o niečo viac, ako jeho kamarát vpravo a naopak. Rešpekt pociťujeme skôr zo strany tanečnej komunity. Stále nás totiž berú, ako nejaké nadprirodzené bytosti, ktoré vedia tancovať, aj keď nevedia čo je hudba (smiech). Ú nás je to inak a ťažké to je vysvetliť niekomu, kto tento pocit nepozná. Proste si akosi v tej hlave ten rytmus dokážeme domyslieť, v lepšom prípade aspoň niečo málo počujeme. Na základe vibrácií z podlahy či reproduktoru vycítíme rytmus niekedy lepšie ako zdravý, počujúci tanečník (smiech).“*