



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu



Dotazníkové šetření zájmu žáků středních škol o tanec
a jeho zařazení do hodin tělesné výchovy

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Marie Vurmová

Zpracovala:

Alena Kadlčková

srpen 2007

Abstrakt

Název práce: Dotazníkové šetření zájmu žáků středních škol o tanec a jeho zařazení do hodin tělesné výchovy

Title: Questionnaire Survey on High School Students for Interest in Dancing its Submission in Physical Education Lessons

Cíl práce: Vytvořit a zpracovat dotazník pro žáky a vypracovat anketu pro učitele. Zjistit současný zájem žáků středních škol o tanec a jeho zařazení v hodinách tělesné výchovy.

Metoda: Jako prostředek pro získávání dat bylo použito dotazníku. K dispozici jsme měly jeden dotazník pro žáky. K obohacení poznatků získaných dotazníkovým šetřením byl aplikován anketní výzkum pro učitele.

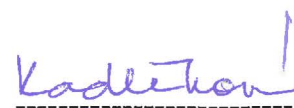
Výsledky: Výsledkem mého výzkumu bylo zjištění, že u žáků středních škol převažuje zájem o tanec i jeho zařazení v hodinách tělesné výchovy. Z pohledu vyučujících jsme zjistily, že polovina dotázaných učitelů tanec do hodin tělesné výchovy zařazuje a druhá polovina nezařazuje.

Klíčová slova: Tanec, Rámcový vzdělávací program, motorické schopnosti.

Alena Kadlčková

Tímto bych chtěla velmi poděkovat paní Mgr. Marii Vurmové, za odborné a vstřícné vedení práce. Dále bych chtěla poděkovat přátelům, kteří mně svými věcnými radami podporovali při psaní diplomové práce.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a použila jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu bibliografické citace.



Alena Kadlčková

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.
Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí
pramen převzaté literatury řádně citovat.

<u>Jméno a příjmení</u>	<u>Číslo OP</u>	<u>Datum vypůjčení</u>	<u>Poznámka</u>

OBSAH

I. ÚVOD	8
II. TEORETICKÁ ČÁST	11
1. Historie tanců	11
2. Vybrané druhy tanců	16
2.1. Lidové tance	16
2.1.1. Historický vývoj	16
2.1.2. Charakteristika.....	17
2.2. Společenské tance.....	21
2.2.1 Historický vývoj	21
2.2.2 Charakteristika.....	23
2.3. Country tance.....	24
2.3.1 Historický vývoj	24
2.3.2 Charakteristika.....	25
2.4. Hip hop dance.....	26
2.4.1 Historický vývoj	26
2.4.2 Charakteristika.....	26
2.5. Break dance	28
2.5.1 Historický vývoj	28
2.5.2 Charakteristika.....	29
3. Pohyb a hudba	31
3.1. Výběr hudby	31

4. Význam tance v tělesné výchově	33
4.1. Vymezení a obecná charakteristika komplexu motorických schopností.....	34
4.1.1 Koordinační schopnosti uplatňující se při tanci	34
4.1.2 Kondiční schopnosti uplatňující se při tanci	36
4.2. Uplatnění rytmické výchovy a tance při zdravotní tělesné výchově.....	37
4.3. Začlenění tanců do tělesné výchovy	38
5. Rámcový vzdělávací program	40
5.1. Charakteristika Rámcového vzdělávacího programu	40
5.2. Rámcový vzdělávací program pro střední vzdělání	41
6. Tanec ve škole	42
6.1. Tanec a rytmická gymnastika.....	42
6.2. Tanec v osnovách tělesné výchovy pro střední školy	43
6.3. Tanec v Rámcovém vzdělávacím programu.....	43
III. VÝZKUMNÁ ČÁST	45
7. Cíl, úkoly, hypotézy	45
8. Metodologie výzkumného šetření.....	46
8.1 Organizace výzkumu	46
8.2. Pretest	47
8.3. Sestavení dotazníku	47
8.4. Charakteristika souboru.....	48
8.5 Anketa pro učitele.....	48
8.6. Výsledková část.....	49
IV. DISKUZE.....	66
V. ZÁVĚR	72

VI. POUŽITÁ LITERATURA.....73

Přílohy76

I. ÚVOD

V dnešní hektické době jsou na společnost kladeny vysoké nároky, a to nejen po stránce psychické, fyzické, ale i sociální. Mnoho lidí se s tímto tlakem vyrovnává za pomoci pohybové činnosti. Jedna z mnoha možností fyzické aktivity je právě tanec. Tato hudebně pohybová činnost není záležitostí posledních let, ale může se chlubit dlouholetou a bohatou tradicí. Už v období pospolitě společnosti tanec zaujímal velmi důležitou roli v životě člověka. S vývojem lidské společnosti se zároveň měnilo postavení a forma tanečního vyjádření a pohybu. Vznik moderního sportu se odrazil i ve vývoji tance, proto můžeme dnešní podobu této pohybové aktivity dělit na dvě základní skupiny. První skupinu tvoří tanec jako volnočasová aktivita nabízející především zábavu, radost, odreagování a setkávání s přáteli. Druhou skupinu zastupuje tanec ve své závodní formě, která je zaměřena na výkon. Taneční soutěže se pořádají téměř ve všech druzích tance, tyto závody a soutěžní přehlídky dosahují až mezinárodní úrovně.

Mnoho z nás se s tancem prvně setká při hodinách tělesné výchovy ve školním vyučování na základních a středních školách. Právě povinná školní praxe na střední škole mě inspirovala k výběru tématu mé diplomové práce. V ní se zabývám zájmem žáků středních škol o tanec a jeho zařazení do hodin tělesné výchovy. Během této praxe jsem do hodin tělesné výchovy zařadila taneční hodiny, které k mému údivu vyvolaly neočekávaný kladný ohlas. Tyto hodiny tance jsem do výuky začlenila nejen z důvodu požadavků učebních osnov ve kterých je tanec veden jako doporučené rozšiřující učivo, ale také z důvodu vlastních dlouholetých zkušeností z tohoto oboru. Díky jim a zájmu o tanec, nemám takové obavy z vedení těchto častokrát nepopulárních hodin tělesné výchovy. Tyto hodiny také sloužily jako inspirace pro učitele na zmiňované střední škole, jelikož v následujících letech podle Rámcového vzdělávacího programu bude volba zařazení hodin tance do tělesné výchovy již pouze na nich. Tato volba výběru taneční hodiny bude také samozřejmě závislá na vyučujících a bude se odvíjet od zájmu samotných žáků.

Osobně si myslím, že výskyt tanečních hodin v rámci tělesné výchovy je nízký, a to z toho důvodu, že mnoho učitelů tanec do hodin tělesné výchovy nezařazuje. Proto se budu ve své práci snažit zjistit důvod této nepřítomnosti tance. Nemají žáci opravdu o tanec zájem? Nebo by si jej alespoň rádi vyzkoušeli, pokud by tuto možnost dostali? Jedna z variant jak zjistit zájem žáků o tanec je nabídnout jim několik tanečních hodin na kterých se zájem projeví případně neprojeví. Další možnost nabízí anonymní dotazník, jehož výsledky by mohly vyřešit otázky na toto téma. Tuto formu výzkumu jsem ve své práci zvolila já.

Práce je rozdělena do čtyř základních částí. V první, teoretické, se zabývám obecnou historií tance a charakteristikou jednotlivých tanců. Dále zmiňuji význam tance v hodinách tělesné výchovy a motorické schopnosti uplatňující se při tanci. Poslední kapitolu této části věnuji problematice tance v učebních osnovách a v nově zaváděném Rámcovém vzdělávacím programu. V druhé, výzkumné části, zpracovávám získaná data a informace z dotazníků, které následně shrnuji v diskuzi, která tvoří třetí část. V poslední části, závěru, hodnotím práci z celkového pohledu.

Rešerše literatury

Své teoretické poznatky jsem čerpala ze dvou hlavních zdrojů, a to literárních pramenů a internetových stránek. Základní podklady k historii tanců jsem získala z práce Markovičové (1985), která shrnuje tanec a celou jeho historii od nejprimitivnějších forem až po díla vrcholného baletu. Jebavá (1998) podává informace o tanci a obřadech v průběhu staletí, zabývá se pohybovými projevy v různých kulturách, náboženstvích a klade důraz na estetické a terapeutické aspekty tance.

Důležité údaje o historii, teorii a metodice lidového a společenského tance jsem získávala z knih Kose (1980, 1979), ve kterých se autor také věnuje problematice zařazování tance do tělesné výchovy. Stejně jako Kos, se tématu zařazování a významu tance v tělesné výchově věnuje Drdácký (1983). Krapková a Šopková (1998, 1991) se zabývají ve své literatuře metodikou tanců lidových, společenských a country a jejich doporučení do výuky tělesné výchovy na základních a středních školách.

Další údaje jsem čerpala z knihy Baláše (2003), který napsal ucelený pohled na nejdůležitější taneční a hudební proudy. Ve své publikaci mapuje tance 20. století.

Měkota a Novosad (2005), Dovalil (2002) ve svých publikacích popisují charakteristiku sportovního tréninku. Poskytli mi důležité informace týkající se motorických schopností, jenž se uplatňují při tanci.

O zařazení a vývoji rytmické gymnastiky a tance v učebních osnovách pro střední školy mi poskytli mnoho důležitých údajů autoři Mihule a Štastná (1993).

Ke zpracování metodologie diplomové práce mi byla nápomocná publikace Hendla (1997), ve které popisuje a srovnává kvalitativní i kvantitativní metody.

Jelikož se ve své práci zmiňuji o nově zaváděném Rámcovém vzdělávacím programu, který nahrazuje doposud používané učební osnovy. Čerpám množství důležitých a užitečných informací z internetu. Tímto způsobem je možné sledovat aktuální změny a případné novelizace tohoto vzdělávacího programu. Nejvíce se opírám o stránky www.msmt.cz, www.nuov.cz, www.vuppraha.cz.

II. TEORETICKÁ ČÁST

1. Historie tance

Už po mnoho tisíc let je tanec součástí lidského života. Člověk jím přirozeně vyjadřoval svoji radost, strach z nepřízně přírodních sil, úspěchy z lovu a tanec byl také nedílnou součástí při oslavách a rituálech zrození a smrti. Všechny tyto magické a kultovní obřady souvisely s denním životem člověka, které lidé vyjadřovali rytmickými pohyby s doprovodem tleskání, zpěvu, pokřiky a prvotními hudebními nástroji jako byly např. primitivní bicí nástroje.

Vůbec největší událostí kmene byl lov, kdy muži při rituálech předváděli a imitovali pohybem lov zvěře. Po úspěšném lovu přicházeli na řadu děkovné obřady, při nichž ženy i muži předváděli společné tance (tzv. lovecké tance).

V literatuře proto najdeme různé definice co je to tanec a co lidem přináší:

Tanec je umění, v němž je dominantní citový stav člověka, proto je nutné hledat vazbu na pohyb, který vyjadřuje a odráží specifickou hladinu duševního rozpoložení člověka. (Jebavá, 1998)

Tanec dal lidskému pohybu krásu. (Baláš, 2002)

Tanec je pro lidi stejně přirozený jako hra, námluvy, jídlo nebo boj a často bývá pro tyto činnosti vyjádřením. (Payneová, 1999)

Čína

V Číně roste blahobyť všech zbohatlíků a prudce se rozmáhá obchod s otroky. Otroci musí nejenom těžce pracovat, ale také svým zpěvem a tancem bavit své zhýralé pány. Postupně si bohatší vrstva obyvatel pořizuje otroky s určitým uměleckým zaměřením – tanečnický, hudebníky a zpěváky. V Číně se nejvíce rozvinula pantomima. Pantomimou, herci umělecky stylizovanými pohyby zřetelně vyjadřují svoje pocity a činy. Tato tradiční čínská pantomima ve starodávných kostýmech a maskách je v Číně rozšířená, živá a přetrvává do současnosti.

Indie a Indonésie

Od starověkých Arjů (předchůdci indů), pocházejí první zmínky o tanci a hudbě, které spadají do 2. – 1. tisíciletí Př. Kristem. Prvotními středisky tance se stávají chrámy. Chrámové tanečnice, zde tancují na počest boha. Tanec je doprovázen melodickou recitací, která je náročná na každý tón i přízvuk. Pantomima zde již nehrají takovou roli, jako v předešlém období. Na druhou stranu vzniká velmi specifická mimika, gestikulace, řeč a různé gesta rukou tzv. „mudry“. Ty symbolizují mluvou prstů a jejich gesty nejrůznější pojmy. Jedna „mudra“ symbolizuje velmi odlišné pojmy, např. zaťaté prsty ruky se vztyčeným palcem značí: bůh, muž, manžel, luk, sloup, tělo – vše vyplývá z kontextu. Z čehož vyplývá náročnost sledování představení pro diváka, stejně jako přípravy tanečnicka na ztvárnění textu. Proto se mudrou a vůbec klasickým indickým tancem tlumočené příběhy stávají srozumitelné kromě domorodého obyvatelstva jen znalcům. Později se tanec přesouvá z chrámů a knížecích dvorů do lidového prostředí a stávají se součástí lidové kultury, jak jej můžeme pozorovat dodnes. (Jebavá, 1998)

Egypt

Egypt byl kolébkou velkolepých oslav a ceremonií, jejichž významnou součástí byly i tance. Hudba a tanec tvořily pravidelné činnosti při náboženských pohřebních slavnostech, ale také tvořily zábavu pro krále a aristokracii. Každá významnější událost nebo obřad byl doprovázen tancem. V chrámech se soustředili nejnadanější umělci, tanečníci, zpěváci a hudebníci. Svými kultovními tanci Egyptané znázorňovali příběhy ze života bohů a při různých ceremoniích tancovali předepsané tance, které měly symbolický význam (např. astronomický tanec při korunovací faraóna). Při pohřebních obřadech začínal pohřeb smutečnými tanci žen, a pak následoval slavnostní průvod k hrobce. Při těchto obřadech měli úředníci, kněží, kněžky i příbuzní zesnulého přesné úlohy, zatímco co profesionální tanečníci provázeli slavnost obřadními tanci. (Markovičová, 1985) Egyptané měli v tancích akrobatické prvky, v nichž jsou zahrnuty obtížné elementy a figury, vyžadující tělesnou pružnost a dlouhodobý trénink. Tyto tance byly zvládnutelné již jen profesionálními tanečníky.

Antické Řecko

Antické Řecko se vyznačuje a prosazuje svou hlavní myšlenkou kalokaghatia. Kalokaghatia znamená harmonické souznění těla i duše v rozvoji člověka. Mezi nejstarší typy tanců tohoto období se řadí tance, které mají hospodářský charakter vznikající v jižním Řecku. Na slavnostech na počest bohyně plodnosti Demeter tancovali kultovní tance s květinovými koši na hlavách. Kultovní význam si zachovaly i závojové tance, které se na rozdíl od orientálních tanců s lehkými závoji tancovaly v těžkém plášti. Z pláště se tanečnice podle rituálního předpisu v průběhu tance postupně vysvlékala.

Dalšími známými tanci z období antického Řecka jsou pyrrhické a anapalské. Pyrrhický, neboli bojový tanec, se praktikoval zbraní v ruce. Anapalské tance spolu s choreograficky upraveným slavnostním pochodem embatérií se staly součástí olympijských her. (Markovičová, 1985)

Řecký tanec se vyznačuje mnoha prvky, které jsou společné s dnešním moderním tancem: např. lehkost a rytmičnost pohybu. Řecký tanec obsahoval i techniky známé v klasickém tanci (tj. krokové variace, skoky a otočky) a dokonce i akrobatické prvky. (Jebavá, 1998)

Řím

Z uměleckých oborů Římané pěstovali poezii, historii a řečnictví. Ostatní umění, včetně tance pokládali za nedůstojné vážnosti římského občana. Cicero: „Nemo fere saltat sobrius!“ – Nikdo důstojný netančuje!

Tance měly poměrně menší význam než v předcházejících kulturách. Kněží se při obřadech vlastně jen pohybovali okolo oltáře jednoduchým tanečním krokem. Z předchozího období byly převzaty dva typy tanců – pyrrhické a anapalské. Tyto tance, které zvyšovaly fyzickou kondici a hbitost bojovníků se používaly ve výcviku ve vojenských táborech a gladiátorských školách.

Římané byli bojovným národem, který vedl spoustu válečných výprav a bojů. Řadu území si podrobili pod svoji vládu a z těchto území si převzali i některé taneční projevy, které svým obsahem vzrušovaly a dráždily smysly. Erotické tance nahých mladíků a dívek, které byly součástí velkolepých hostin pořádaných císařem.

Choreografie, mimika a gesta vycházela z vlivů etruských a orientálních tanců. (Jebavá, 1998)

Z divadelních žánrů si největší oblibu získala pantomima. V této pantomimě byla dramatická látka předváděna pouze mimikou a výrazovým tancem za doprovodu flétny. (Markovičová, 1985)

Středověk

Ve středověku dochází k velkému úpadku tance, jelikož křesťanství považuje tanec za něco škodlivého až d'ábelského. Všechny taneční projevy jsou církví zakázány. Tanec se však prosazuje a objevuje v křesťanské ikonografii (viz Starý zákon – kdy David tančí před archou úmluvy, dále tanec mladičké Salome, která získává pro Herodiadu hlavu sv. Jana Křtitele, jejíž taneční umění je považováno za akrobatický tanec). (Jebavá, 1998)

V pozdějším období proniká tanec do náboženských her – mystérií a pašijí – a stává se neodmyslitelnou součástí karnevalů; ve Francii a Španělsku je v chrámech součástí některých slavnostních bohoslužeb.

V 13. století se ze Španělska po celé Evropě rozšířil tanec arabského původu moreska. Bujný, nespoutaný bojový tanec, který se stal nevyhnutelnou součástí všech veřejných představení. Tanečníci se zdobili rolničkami, doprovázeli se hrou na tamburínu, píš'aly a měli začerněné tváře.

Renesance a vznik baletu

Na přelomu 14. a 16. století nastává v Itálii prudký zvrát v myšlení lidí a v rozvoji kultury (rozvoj zámožských obchodů, křesťanství ztrácí vliv, apod.). Rodí se nový filozofický směr – humanismus. Tento směr se více přiklání k člověku, jeho myšlenkám, touhám a potřebám. Vzorem se stává filozofie a umění antického Řecka. Křesťanská církev si ale stále zachovává politickou a hospodářskou moc.

Renesanční lidé se vrátili ke kořenům řecké kultury a pokoušejí se znovu oživit antické drama. Při různých příležitostech, ceremoniích uspořádávají v palácích a později i v ulicích měst nádherné slavnosti. V nich spojili poezii, hudbu, zpěv i tanec. Prvně se o těchto slavnostech můžeme dozvědět z dochovaných písemností, které pocházejí z 15. století. Guiglielmo Ebreo, jeden z nejvýznamnějších učitelů tance 15.

století, ve svém Pojednání o umění tance na označení vzpomínaného typu slavností poprvé použil název baletto. (Markovičová, 1985) Tanec *ballo* byl uváděn na šlechtických dvorech při slavnostech. Tento tanec zahrnoval spousta nových tanečních prvků např. obrat, otáčku, podupávání, natáčení trupu, poklesy v kolenou, atd. Ballo nebo balletto je obsahem i funkcí hlavním předchůdcem baletu. (Jebavá, 1998)

Baroko

Období baroka spadá zhruba do 17. a 18. století. Balet se stává pýchou buržoazie a odrazem moci vládnoucích knížat. Společně s baletem se do popředí dostává zpěv. Těsné sepjetí těchto dvou uměleckých forem dává podklad ke vzniku opery. Záměrem tanečníka opery je prostřednictvím ladného a líbivého pohybu vytvářet krásné figury. Rychle se zdokonaluje taneční technika. Důraz se klade na nádhernou dekoraci a přepychové kostýmy (často právě honosné oblečení tanečnickovi brání v rozvíjení choreografické techniky).

Vývoj renesančních slavností se začíná dělit. V Itálii se tyto slavnosti přesouvají na veřejnost, nejprve do ulic, potom do divadel. Ve Francii zůstává balet výlučně zábavou dvořanů. Velkým zlomem je vznik Královské akademie tance r. 1661, která má vychovávat profesionální tanečnický. Tato akademie vznikla za vlády Ludvíka XIV., který byl vášnivým milovníkem baletu. Toto století je nazýváno v dějinách francouzského baletu „Velké století“. (Markovičová, 1985)

2. Vybrané druhy tance

2.1. Lidové tance

2.1.1 Historický vývoj

Historické vrstvy lidových tanců: první nejstarší vrstvou jsou tance obřadné - chorovody, z nichž většina pochází z doby pohanských Slovanů. Sem patří různé obžínkové, velikonoční, masopustní zvyky, svatební a pohřební tance, apod. Chorovody jsou dosud nejstarší dokázanou taneční formou. Je to prosté chození ruku v ruce za doprovodu zpěvu nebo jednoduchého hudebního nástroje.

Do druhé vrstvy, která se rozvíjela v 16. a 17. století, patří tance točivé – vířivé. Základním tanečním principem u nich je otáčení na místě do kolečka. Nejznámější tance jsou sedlácká, vrtěná, danaj, starodávný, točená, gulaná, ověňžok, čardáš, smyk, tanec a do kolečka. U těchto tanců připadá na jeden tanec celá řada tanečních písní. Lze pozorovat, že je tu přímo klasicky vyrovnán zpěv, hudba a tanec. Tanečník musí být zároveň dobrým zpěvákem.

Třetí nejmladší historickou vrstvou (z 18. a 19. stol.) jsou tance figurální. Svým vznikem plně navazují na českou instrumentální píseň. Pro figurální tance starší doby jsou charakteristické určité taneční figury, které se v jednom tanci na jednu píseň opakují. Jsou typické pro českou národopisnou oblast. Tyto tance jsou dokladem velkého hudebního a tanečního nadání našeho lidu, poněvadž vyžadují velké rytmické cítění.

Figurální tance jsou hodně rozšířené tance, např. polonéza, valčík, mazurka, kvapík, polka a šotyš, které svou povahou patří mezi společenské tance své doby. Jestliže se v uzavřeném tanečním držení opakuje stále stejný taneční krok při otáčení dvojice dokolečka po kruhu. Jedná se o figurální tance kolové.

Podle Kose (1980) základní rozdělení hudební lidové kultury:

- a) západní (instrumentální) - celé Čechy, západní Morava: Horácko, Podhorácko, Haná, Malá Haná
- b) východní (vokální) – východní Morava: Laško, Valaško, Slovácko.

2.1.2 Charakteristika

V literatuře se můžeme setkat s řadou charakteristik lidových tanců, vybrala jsem následující:

Lidový tanec spolu s ostatními tanečními druhy – scénickými a společenskými tanci, z nichž některé v jejich historickém vývoji ovlivňovaly a působí na ně i dnes, patří do oblasti společenského jevu označeného pojmem tanec, který je charakterizován emocionální rytmizovanou výrazovou pohybovou činností úzce spojenou s hudbou. (Drdácký, 1983)

Lidový tanec se stává nositelem pokrokových tradic našeho národa právě v dobách největšího útisku a útlaku. V dobách „temna“ v 17. až 19. století vzniká umělecky silná vrstva našich tanců točivých. (Kos, 1980)

Lidový tanec je vytvářený spontánně z lidových tvůrčích zdrojů a současně je závislý na době a prostředí. Především svým realismem, uměním zobrazovat nejdůležitější události, city a charakter lidu. Vychází z přirozených funkčních pohybů – z chůze, běhu, skoků a také z obrátů, podupů, tleskání a jiných pohybů, které jsou v nich tvarově, prostorově, rytmicky a dynamicky stylizovány pro zamýšlené vyjádření.

Určité prvky jsou společné všem tancům (např. držení v páru), ale liší se třeba ve způsobu poskoků, otočení nebo tlesknutí do dlaní. To jsou právě ty jemné odstíny, které nám dovolují hovořit o charakteristickém tanečním projevu určitých oblastí, o národním temperamentu. (Krapková a Šopková, 1991)

Základní taneční kroky a popisy tanců

- I. Chůze
- II. Běh (klus)
- III. Krok poskočný
- IV. Řezanka
- V. Krok přísunný
- VI. Cval (kvapík)
- VII. Krok přeměnný – polka
- VIII. Dvojpolka
- IX. Obkročák
- X. Sousedská
- XI. Trojdub - čtyřdub
- XII. Mazurkový krok

I. Chůze

Při nácvičku chůze v lidových tancích dbáme na to, aby všichni našlapovali na celá chodidla; při chůzi vpřed došlápneme nejdříve na patu a zhoupneme se přes ni na přední část chodidla. Při chůzi vzad obráceně. Chůze se nejlépe nacvičuje v kruhu, kde se držíme za ruce.

II. Běh (klus)

Běh se skládá z jednotlivých skoků, na rozdíl od chůze složené z kroků. Při kroku se neustále aspoň jedna noha dotýká nohama země, při skoku existuje tzv. letová fáze, kde se tancující nedotýká nohama země. Běhové skoky děláme až na malé výjimky na polochodidlech s mírným pérováním v kotnících.

V lidových tancích se též často vyskytuje klus, který je vlastně stylizovanou formou běhu se stanovenými způsobem běžeckých skoků, jejich délkou, rytmem i tempem.

III. Krok poskočný

Krok poskočný vznikne spojením kroku a poskoku na kročné noze.

1. a) krok pravou;
b) poskočit na ní asi o stopu vpřed a pokrčit přednožmo levou, chodidlo asi 20cm nad zemí,
2. a) krok levou;
b) poskočit na ní a pokrčit přednožmo pravou.

Tento základní krok provádíme vpřed, vzad, stranou. Pokrčení nohy odpovídá tempu a rozsahu pohybu a je vždy přirozené. Při tzv. poskočné chůzi doprovázíme každý krok mírným nadskočením.

IV. Řezanka

Řezankový poskok je výměna nohou ve stoji rozkročném levou (pravou) vpřed poskokem. Poskoky děláme rázně, úsečně, rytmicky přesně.

V. Krok přísunný

Podle vedoucí nohy rozeznáváme:

1. Přísunné kroky jednostranné
 - a) přísunné kroky pravou – vedoucí je stále pravá noha
 - b) přísunné kroky levou – vedoucí je stále levá noha
2. Přísunné kroky střídnostranné
 - vedoucí nohy se stále střídají

VI. Cval (kvapík)

Cval je vlastně krátký a rychlý přísunný krok, přísun vzniká nadnesením až poskokem.

VII. Krok přeměnný – polka

Přeměnný krok se skládá z kroku, přísunu a kroku. Přeměnný se nazývá proto, že se po každém taktu mění vykračující noha. Můžeme jej provádět ve 2/4, 3/4, 3/8, 6/8 taktu. Je také důležité, ve kterou dobu děláme přísun.

Dvojice ho tančí nejvíce v zavřeném tanečním držení dokolečka po kruhu, a to vpravo nebo vlevo.

VIII. Dvojpolka

Dvojpolka představuje spojení přeměnného kroku s krokem „pata-špička“.

IX. Obkročák

Obkročák (na Moravě též „šlapák“) jsou obyčejnou kroky s půlotáčkou (o 180stupňů) na každý krok, prováděné v zavřeném držení ve dvojici.

X. Sousedská

Základem sousedské je chůze a krok přísunný. Sousedská se nazývá proto, že se tento tanec v 3/4 taktu pomalejšího tempa tancoval „po sousedsku“, tancovali ho lidé rošafní, zralejšího věku. Tančí se vpřed i vzad, v zavřeném držení dokolečka po kruhu doprava i doleva, v otevřeném držení vedle sebe.

XI. Trojdup – čtyřdup

Trojdup vznikne, jestliže po jednom kroku dvakrát poskočíme v jenom taktu na téže noze. Jsou-li poskoky nahrazeny nátřesy (hmity výponmo), mluvíme o „trojnatřásáku“.

Čtyřdup vzniká, jestliže po jednom kroku třikrát poskočíme v jednom taktu na stejné noze.

XII. Mazurkový krok

Mazurkové melodie se k nám dostaly většinou z Polska. Rozeznáváme tři základní druhy mazurky:

Mazurka „na tři kroky“ – je v podstatě mazurkově rytmizovaná chůze nebo klus. V jednom taktu provedeme tři kroky (skoky), přičemž akcentujeme první dobu. Většinou se tančí na polochodidlech s mírným pérováním v kolenou.

Mazurka „na dva kroky“ – první dva kroky (skoky) provedeme rychlou chůzí přes celé chodidlo (klusem), na třetí dobu je poskok.

Mazurka „na jeden krok“ – základem je podřep výkrokem, skokem přinožit a poskok na přinožující noze. (Kos, 1980)

U dalších druhů tanců se nezabývám podrobným popisem tanečních kroků, jelikož pohybová schémata vycházejí ve všech tanečních technikách ze stejného tanečně pohybového základu.

2.2. Společenské tance

2.2.1 Historický vývoj

Společenské tance mají svůj prapůvod v řadových tancích pravěkých primitivních lidí, od nichž převzaly svou formu. Ve 12. století získaly charakter jakýchsi slavnostních průvodů s poklonami a představováním různých hodnostářů podle dvorské etikety. K tomuto účelu vznikly společenské tance vládnoucí třídy (tance rytířské) s přesně stanovenými krokovými variacemi, na něž byly skládány umělé hudební skladby. (Kos, 1980)

Dnešním společenským tancům předcházely tance, které vznikly jak v prostředí dvorském a v městských salonech, tak na selských dvorech. Jiný způsob života – jiné zvyky, jiný oděv, to všechno vedlo ke vzniku odlišných tanečních forem. (Krapková a Šopková, 1991)

Tanec se stává naukou, nestačí přirozená vloha, je třeba se v něm školit. S mizejícím světem dvořanů a nastupující epochou měšťanstva mizí i vysoce stylizovaná forma dvorských tanců.

Na parketách salonů se objevuje valčík, který vývoj společenského tance značně urychlil. Za ním nastupuje polka, která v polovině minulého století zaplavila celý svět. Na přelomu 19. - 20. století měšťáci hledají vzrušení u „exotických“ národů. Jsou objevovány černošské, brazilské, argentinské tance jako např. tango, onestep, foxtrot.

Po 1. světové válce přišel blues, rumba, charleston. 2. světová válka přinesla opět vlnu nových společenských tanců. Některé z nich měly krátký život, jiné přetrvaly dodnes. (Krapková a Šopková, 1991)

Některé společenské tance byly standardizovány. Jsou to tance, které mají dokonale propracovanou techniku, vnitřní řád, výrazný charakter, které jsou vybaveny osobitým hudebním rytmem a výběrem dobrých hudebních skladeb. (Krapková a Šopková, 1998)

Podle Baláše (2003) se tance rozdělují do soutěžních skupin, které vzniklo z určité tradice a původu na:

1. *Tance standardní* (tyto tance byly přesně vymezeny – standardizovány)

- původ anglický: waltz, slowfox, quickstep
- původ latinskoamerický: tango

2. *Tance latinskoamerické* (skupinu tvoří tance z hlediska původu)

- původ jihoamerický: samba
- původ středoamerický: rumba, cha-cha
- původ evropský: paso doble

3. *Tance jazzové* (skupinu tvoří tance podle druhu doprovodné hudby)

- původ severoamerický: blues, jive

4. *Tance kolové* (skupinu tvoří tance podle druhu doprovodné hudby)

- původ evropský: polka, valčík

2.2.2 Charakteristika

„Společenský tanec je druh užitého umění, které je součástí i prostředkem společenské zábavy“. (Chrastil, 1968 in Kos, 1980)

Na rozdíl od lidových tanců, kterými lid vyjadřoval svou náladu, radost ze života a své city, měl společenský tanec zpočátku účel zcela jiný. Měl charakter konvenční, obřadný, jakou vyžadovala dvorní etiketa.

Teprve po Velké francouzské Revoluci ztratil tanec svou vybroušenost a přísný řád a začal být projevem veselí a radosti z pohybu. Společenský tanec se stal tancem v pravém slova smyslu, stal se zábavou širokých lidových vrstev.

Ve společenském tanci vyjadřují tanečníci myšlenku a rytmus doprovodné hudby pohybem. Na rozdíl od lidových tanců nemají všechny společenské tance svůj původ v písni nebo hudbě – hudba je mu pouze doprovodem, udává takt a reguluje tempo pohybů. Hudební skladby jsou umělé a převládající složkou v nich je rytmus, někdy i melodie. Tanečníci se snaží hudebnímu rytmu odpovídajícími kroky a krokovými variacemi vytvořit dokonalé splynutí pohybu s doprovodnou hudbou a tak získat pro sebe estetický požitek. (Kos, 1980)

Standardní tance

Mezi tance standardní řadíme: *waltz, valčík, slowfox, quickstep*

Standardní tance jsou v dnešním pojetí charakterizovány spíše vnější formou, kterou tvoří především uzavřené párové držení, švihový pohyb po celém parketu, frak, dlouhá dámská toaleta a hudba 30. let. Vývoj těchto tanců podle některých tanečníků ustrnul právě koncem meziválečných let. Skutečně tehdy vznikly první popisy figur a základních technik, které ani dnes neztrácejí svou platnost.

Postupně se upravují a doplňují techniky, mění se a posunuje obsah a výraz tanců, mění se móda v oblékání a v hudebním doprovodu. Z původního anglického stylu, který se vyznačoval hlavně nedbalou elegancí a obdivem k technice tance, se tak současný standardní styl posunul k dravosti, obdivu ke kráse, k romantičnosti a citovému prožití pohybu a hudby. (Odstrčil, 2004)

Latinsko – americké tance

Mezi tance latinsko – americké řadíme: *samba, chacha, rumba, paso doble, jive*

Latinskoamerické tance jsou podstatně mladší. Vždyť program této disciplíny se ustálil až v 60. letech minulého století. První standardizační kroky prováděli stejní učitelé tanců jako u tanců „moderních“. Použili stejné přístupy a stejná zpracování příruček. A dodnes platí názor, že ty nejzákladnější postupy a techniky jsou v obou disciplínách, když už ne stejné, tak alespoň velmi podobné. Tance Latinské Ameriky, stejně jako doprovodná hudba, vždy překypovaly rytmickou pestrostí, nezkrotností, temperamentem, smyslností, živočišností a obrovským citovým nábojem. I přes snahu o standardizaci není charakteristická pouze forma, ale spíše obsah těchto tanců. Tance jsou uvolněnější nejen v držení párů, ale i v oblečení, pohyb je možný nejen na místě, ale i do prostoru a hudba je velmi rozmanitá. (Odstrčil, 2004)

2.3 Country tance

2.3.1 Historický vývoj

Za současné country tance považujeme tance, které se vyvinuly v oblastech Francie a Anglie. V těchto oblastech se nejvíce vžilo tancování ve čtverylkách a řadách. Odtud se potom rozšiřovaly do celé Evropy a také do Ameriky. Také k nám se tento druh tancování dostal a v druhé polovině 19. století mohli čeští vlastenci tančit Českou Besedu. Ale přenesme se do Ameriky, kde se do popředí zájmu tlačí hlavně Anglické country tance a zvolna se transformují do moderní podoby.

Slovem moderní mám na mysli dobu od začátku 20. století. Je to doba, kdy se běžně tančí na Old Time Music čtverylky, řady a kruhy. Lidé začínají vymýšlet vlastní figury a formace.

2.3.2 Charakteristika

Společným znakem country tanců je družný charakter. Netančí se pouze v párech, ale využívají nejrozmanitějších tanečních formací. Jde tedy o skupinový tanec, ve kterém se jednotlivé páry, vycházející ze základního postavení proti sobě v řadách, v kruhu, ve čtveřici, v zástupu nebo kolonách střídavě setkávají v různých tanečních figurách. Počet dvojic (ev.trojic) je pevný nebo libovolný a sled figur je buď uzavřený tj. v každé ucelené části tance, zvané kompletní figura, se vystřídají všichni účastníci, nebo postupový (progresivní), který začleňuje jednotlivé páry do taneční akce postupně. (Krapková a Šopková, 1991)

Country tance jsou určeny široké taneční veřejnosti a proto obsahují takové taneční kroky a figury, které mohou zvládnout i tanečníci bez větší taneční průpravy. Jsou proto vhodné pro tělesnou výchovu ve školách nebo mimoškolní aktivitu.

A to z následujících důvodů:

1. Jsou velmi *jednoduché*, na učení nenáročné a snadno se zapamatují:

a) takty hudby ve stylu country jsou převážně ve 4/4 – čtvrtěová nota znamená počítací dobu v hudbě i pohybu (jeden krok). Taneční figury se obvykle střídají po dvou taktech (1.-8.dob).

b) všechny taneční kroky a figury začínají levou nohou a doleva a pravou nohou doprava

c) skládají se z jednoduchých tanečních kroků: chůze, běh, poskočný krok, cvalový krok, přeměnný (polkový krok). Základní chůze připomíná chůzi kovboje – houpavý krok.

2. Jsou to tance *hromadné*, může je tančit libovolný počet tanečníků. (Kos, 1988-89 in Krapková a Šopková, 1991)

Country tance se vyskytují v několika základních typech:

1. Párové (někdy i trojice)
2. Kruhové („circle“)
3. Řadové („longways“)
4. Čtverylky („square“), tančené 2 nebo 4 páry.

2.4. Hip hop dance

2.4.1 Historický vývoj

Jako hiphopová kultura se označuje všechno hudební i taneční dění v 80. a 90. let minulého století. Tato kultura vznikla ve Spojených státech amerických, v oblasti Bronxu v New Yorku. Velký vliv na vývoj rapu měl na přelomu 70. a 80. let vznik rapu. Rap je charakterizován jako recitování do instrumentálního hudebního základu. Rap se v následujících letech vyvíjel a rozmáhal do všech oblastí populární hudby. Stejně tak ovlivnil styl tance v tančírnách i v klubech, což vedlo pravděpodobně i ke vzniku hip hopu. (Baláš, 2003)

Hip hopem je zejména ovlivněna hudba, tanec, výtvarné umění, ale i móda a tím celkově životní styl mladých lidí. K hiphopové kultuře se přiřazuje i break dance. Svůj vliv na počátky a vznik break dancu, mělo umění zvané Capoiara, které vzniklo zhruba před 400 lety zásluhou afrických otroků přivezených v době kolonialismu do Brazílie. Hlavním představitelem byl Mistr Bimba. (Nejedlá, 2005)

2.4.2 Charakteristika

Na základě vývoje hiphopové kultury, především rapové hudby lze rozdělit taneční styly do dvou základních směrů:

- *Old school*
- *New school*

Do *Old school* zařazujeme taneční styly, z nichž většina vznikla a zformovala se v průběhu 70. let a vyvíjela se v letech 80. Hlavními tanečními styly, které zařazujeme do old school jsou:

- Up-rock
- Locking

- Electric boogie (the robots, popping, electric boogaloo style)
- B-boying (Breaking, flor-rocking)

Up-rock

Tento styl je inspirován capoiérou, která vychází z podobného základu. Charakterizujeme ho jako bojový tanec napodobující boj pouličních gangů. Tanečníci se dostávají blízko sebe, ale nedotýkají se. Pravděpodobně první forma breakingu. Vzešlo z něho mnoho dalších tanečních pohybů.

Locking

Hravý tanec s přehnanými gesty a zřetelnými nevšedními rychlými pohyby prokládanými krátkými pauzami, které jsou pro tento styl charakteristické. Tento tanec využívá kombinaci ukazování, protáčení zápěstí a tleskání. Pestré kostýmy, přehnané doplňky.

Electric boogie

Zahrnuje taneční styly, které se zprvu vyvíjeli samostatně. Svou roli sehrála pantomima, jejíž některé kreace electric boogie převzalo. Electric boogie se stává populárním, variace mají spoustu možností. Jsou součástí „break dancingu“.

The robots je považováno za první taneční formu v 70. letech. Je to pohybování pouze určitou částí těla a k tomu klouzání po podlaze jakoby stáli na kolečkách. Looping vlny, kontrakce svalů, robotika.

New school je taneční forma hip hopu vyvíjející se na základě nových hudebních hip hopových hudebních trendů. Prvky, pohyby a variace jsou mnohem propracovanější a složitější. V *New school* je potřeba obratnost a zručnost, tato forma tance je o tom, co může tanečník udělat do hudby, do rytmu. Je více o individualitě. Hlavní taneční styly, které řadíme do *New school* jsou:

New Jack Swing

Největší vliv na tento tanec měly videoklipy Bobbyho Browna, M.C. Hammera a dalších. Tanečníci napodobují tyto hvězdy a pokoušejí se vymýšlet nové taneční kreace a krokové variace.

Capoiera

Vývoj b-boyingu je přímo ovlivněn a svým pojetím podobný Capoieře. Capoiera je afro-brazilský bojový tanec. Tento bojový tanec vychází z krásy a účelnosti zvířecích pohybů. Je předchůdcem b-boyingu. Capoiera je rychlý a efektivní způsob boje. V roce 1932 byla založena první oficiální Academie Capoiery.

Hiphopová kultura stále zaznamenává velkou popularitu ve světě, proto se stále rozvíjejí a hledají nové taneční styly a směry. Například R'n'B, který je nejvíce využíván ženami, C-Walk založený na práci nohou, atd. (Nejedlá, 2005)

2.5. Break dance

2.5.1 Historický vývoj

Break dance vzniká v sedmdesátých letech ve Spojených Státech v ulicích chudinské čtvrti newyorského Bronxu. Tanečníci jej předváděli na disko hudbu, která byla silně ovlivněna rapem. Jeho vývoj byl ovlivněn mnoha tanečními styly, později pantomimou a akrobacií. Největší oblibu má tento tanec u barevných chlapců, kteří se scházejí v pouličním gangu. Tento tanec pro ně představoval kreativní náhradu pouličních rvaček. Právě vlivem breaku vzniká důležitý moment v životě této části mládeže. Mladí lidé upouštějí od hrubé síly a své problémy řeší dovedností, chytrostí a pohybovou inteligencí. (Baláš, 2003) Break dance byl dle dostupných zdrojů nejvíce ovlivněn a inspirován pódiovým projevem Jamese Browna a jeho hitem „Get on the Good Foot“. Teprve na začátku 80. let se do tohoto pouličního umění začleňují akrobatické prvky a

zejména typické vruty. Break dance se začlenil do rozsáhlé hip hopové kultury. (<http://www.break-dance.wz.cz/skola.php?part=1>)

Z breaku se stal závodní tanec, jenž je doménou specializovaných klubů, sdružených pod taneční svazy. (Baláš, 2003)

2.5.2 Charakteristika

Break dance je fyzicky velmi náročný tanec. K jeho pochopení a zvládnutí je potřeba mít dostatečnou míru rovnováhy a flexibility. Základní prvky dnes ovládá téměř každý průměrný b-boy (ten kdo tančí break dance), ale dokonalé spojování jednotlivých prvků umí jen ti nejlepší. Velmi důležitou součástí je gymnastická příprava. Čím větší mají tanečníci rozsahy, sílu, schopnost ovládat svoje svaly, jak izolovaně, tak i synchronně, tím větší mají předpoklad stát se výborným b-boyem. Dnes se upřednostňuje především styl, způsob provedení prvků a originalita. (Parmová, 2006)

Prvky break dancu:

Power Moves

K provedení triku je potřebný nejen švih, ale důležitá je i stabilita, rotace a jak název napovídá, tak i síla. K jednomu z nejtěžších prvků této skupiny patří vrtulník.

Freezy

Zastavení se v určité taneční pozici a co nejdelší výdrž. Vždy se jedná o pozici více extrémní.

Footwork

Na stabilitu nepříliš náročná práce nohou v podřepu. Je ovšem vyžadována rychlost, propracovanost a souslednost pohybů.

Toprock

Důležitá součást break dance. Pomocí toprocku lze provázat jednotlivé power moves, freezy a ostatní, a tudíž tanec dostane ucelenou podobu.

Lock-in

Technika, která nepochybně patří k breakingu. Je to technika na nohou využívající rychlé pohyby zakončené stop timem nebo pózou. Je to technika s velkým prostorem pro improvizaci.

Uprock

Jsou to kroky používané při náznaku souboje. Tanečníci se však navzájem nedostanou do přímého kontaktu. (http://cs.wikipedia.org/wiki/Hip_hop)

3. Pohyb a hudba

K tanci jako tělesnému pohybu neodmyslitelně hudba patří. Hudba je jedním z mála využívaným a netradičním prostředkem tělesné výchovy, který je právě úzce spjat s tancem. Hudebněpohybová vazba tj. funkční, společensky podmíněné spojení hudby se stylizovanými pohyby lidského těla v gymnastice, tanci, baletu atd. (Mihule a Šťastná, 1993)

Hudba spojená s pohybem je jednou z forem, kterou můžeme v tělesné výchově využívat a tím obohatit a posílit emocionální stránku cvičícího. Vede ke kultivaci osobnosti i pohybu, má vzbuzovat pocit uspokojení a zlepšovat dobrou náladu.

Hudba má v TV a sportu poněkud specifickou podobu spojuje-li se s gymnastickým pohybem, musí tuto praktickou stránku respektovat a svou formou a obsahem vyhovovat danému užití. Musí tedy být taková, aby se na ni dalo dobře cvičit, tančit nebo pochodovat. (Novotná, 1995)

Hudba podle Krapkové a Šopkové (1995) má podpořit :

- techniku cvičení
- nervosvalovou souhru
- fyziologickou účinnost

3.1. Výběr hudby

Vybrat hudbu ke cvičení a tanci není lehkým úkolem. Měla by se vybírat s velkým citem, vkusem a znalostmi. Výchovné a vzdělávací působení podporuje tehdy, odpovídá-li probíranému druhu tance, věkovým a pohlavním zvláštnostem. Podle znalosti vyučující skupiny volíme hudbu jednodušší nebo složitější. Důležitý je však dobře slyšitelný rovnoměrný sled počítacích dob a výrazné frázování. (Krapková a Šopková, 1995)

Funkce hudebního doprovodu podle Wálové (1985) ukazuje na širší problematiku:

Přiměřená hudba ve spojení s účelným pohybem působí emocionálně, vytváří příznivou atmosféru pro výuku, odreaguje od psychické a fyzické únavy, pomáhá udržovat pozornost při zachování vysoké intenzity a nepřetržitosti cvičení. Přispívá ke zvýšení fyziologické účinnosti. Poskytuje estetický hudebně pohybový zážitek, zkvalitňuje pohybovou kulturu, rozvíjí rytmické cítění. Podporuje i individuální a kolektivní tvořivost, aktivní přístup k tělovýchovnému procesu a seberealizaci.

Z pohledu Jeřábkové (1979) funkce hudby a pohybu je při pohybové a taneční výchově mnohotvárná a během výchovné práce nabývá různých podob:

1. Hudba je složka podbarvující:

pohybová složka a její zákonitosti zcela dominují, hudba vytváří pouze jakési zvukové pozadí pohybu

2. Hudba jako složka napomáhající pohybu:

hudba v určitých momentech vystupuje výrazněji, akcentem, výdrží, dynamickou vlnou napomáhá plastickému provedení jednotlivých cviků a tanečních pohybů

3. Hudba jako složka pohyb doprovázející:

vztah pohybu a hudby je vyvážen, hudební doprovod vychází zcela z potřeb pohybu

4. Hudba jako složka pohyb řídící:

hudba přejímá aktivní úlohu, a to zejména při větších pohybových sledech, kdy střídáme kontrastní pohyb např. tlak – uvolnění, chůzi – běh, atd. Ve všech těchto případech se změna pohybu řídí změnou v hudbě

5. Hudba jako složka inspirující:

- a) na základě celistvého hudebního dojmu vzniká taneční improvizace nebo hotová taneční forma
- b) hudba a pohyb se inspirují navzájem, tj. tanec čerpá tvořivé impulsy z hudby, a naopak, pohyb a taneční projev zpětně hudbu inspirují

4. Význam tance v tělesné výchově

Tanec může hrát ve školní tělesné výchově velmi ojedinělou roli. Právě pro svou odlišnou pohybovou formu, specifickým tělesným zatížením a úzkým spojením hudby a pohybu, se liší od základních požadavků a pohybových stereotypů, které jsou na žáky v hodinách tělesné výchovy kladeny. Pro žáky hlavně mohou být hodiny tance zpestřením, mnohokrát jednostranně zaměřených vyučovacích hodin. Také pomocí různorodých tanců, se žáci mohou seznámit s historií tance a jeho zajímavými specifiky.

Tanec je nezávisle na tvaru (podobě), v jakém vystupuje, nebo na funkci, kterou plní, projevem pohybové činnosti člověka a ukazuje na svazek s tělesnou kulturou. (Drdácký, 1983)

Právě tanec je ze všech umění nejvhodnější pro rozvoj celistvé osobnosti – protože jako jediné umění rozvíjí kromě ostatních absolutně i fyzickou složku osobnosti. (Blažíčková, 2004)

Společným znakem, kterým se tanec a tělesná výchova vyznačují, je pohyb, i když v tanci je hlavně výrazovým prostředkem. Pohyb v tělesné výchově je prostředkem rozvíjení pohybových schopností a dovedností. Na druhé straně vytvářením a využíváním tanečních pohybů přispíváme k rozvíjení pohybových schopností a dovedností u žáků.

Z rozličných literárních pramenů se můžeme dočíst, že většina autorů se shoduje na konkrétních motorických schopnostech, které se pomocí tance rozvíjí a utváří:

- *koordinační schopnosti*
- *rytmické schopnosti (smysl pro rytmus)*
- *orientační schopnosti*
- *pohyblivost*
- *silové schopnosti*
- *vytrvalostní schopnosti (a s nimi spojený vytrvalostní rozvoj vnitřních orgánů – plic, srdce, cévního systému)*

Tanec, jenž je kultivovaným estetickým projevem, může přispívat k návykům správného držení těla a krásné chůze. Osvojujeme si nová pohybová spojení a vytváříme si vlastní pohybový vkus.

V tanci přistupuje ještě samotný emocionální a kreativní projev tanečníka. Tanec přispívá k rozvoji tvořivosti žáků, stejně jako k rozvoji rytmického vnímání a celkové kultuře tělesného projevu. Umožňuje pohybové improvizace, neboť všechny kroky, taneční variace i uspořádání tance dovoluje vždy nejrůznější pohybově výrazové vyjádření.

Postupně vytváříme nové taneční pohybové dovednosti, zvyšováním zatěžování organismu pak zlepšujeme kondici i pohybové schopnosti.

4.1. Vymezení a obecná charakteristika komplexu motorických schopností

Motorické schopnosti

Motorické schopnosti jsou obecné kapacity jednotlivce, projevující se ve výsledcích pohybové činnosti. Předpokládáme, že v jistém ohledu limitují výkonové možnosti jedince a ve svém komplexu představují i určitý „strop“, který překročit nelze. (Měkota a Novosad 2005)

5.1.1 Koordinační schopnosti uplatňující se při tanci

Koordinační schopnost

Koordinovat znamená uspořádat, uvádět v soulad, vnášet řád. V případě pohybové koordinace jsou uváděny do souladu (koordinovány) především dílčí pohyby či pohybové fáze tak, aby vytvořily harmonický celek pohybového aktu. Při pohybové aktivitě také celé tělo člověka neustále mění svoji pozici v prostoru, v souladu s okolím,

příčemž udržet či obnovit rovnováhu zejména při rychlých a prostorově rozsáhlých pohybech není snadné.

Při tanci a mnoha jiných aktivitách je nutné uskutečňovat pohybovou činnost v náležitém rytmu (v souladu s hudbou apod.). K tomu všemu je nezbytná motorická koordinace. Ta umožňuje provádění různých sladěných, účelných a komplikovaných pohybových činností za různých podmínek a v nejrůznějších situacích. (Měkota a Novosad, 2005)

Význam koordinačních schopností:

- urychlují a zefektivňují proces osvojování nových dovedností
- příznivě ovlivňují již dříve osvojené dovednosti
- ovlivňuje estetické pocity, radost a uspokojení z pohybu. Dobře řízené, koordinované pohyby jsou totiž plynulé, mají náležitý rozsah, dynamiku a rytmus
- působí harmonicky

Rytmická schopnost

Schopnost postihnout a motoricky vyjádřit rytmus z vnějšku daný, nebo v samotné pohybové činnosti obsažený. (Měkota a Novosad, 2005)

Rytmus a rytmičskou schopnost nelze ztotožňovat. Rytmus je dynamicko-časové členění pohybu, vztahuje se k pohybové činnosti.

Rytmická schopnost se týká člověka, ten je jejím nositelem. Jedinec chápe či hůře vnímá a rozlišuje rytmičské vzorce přijímané akusticky, eventuálně opticky či taktilně.

Ne každý, kdo rytmus citlivě vnímá, musí být schopen jej reprodukovat (např. vyšlapáváním, vytleskáváním, vyťukáváním). (Měkota a Novosad, 2005)

Rytmickou schopnost, může být nazývána též jako schopnost rytmizace. Jedná se o vnímání akustických (často hudebních), také vizuálních (v podobě předlohy) z vnějšku přijímaných rytmů a jejich přetransformování, přenesení do pohybové činnosti. Tak je tomu např. při tanci, krasobruslení.

Orientační schopnost

Prostor je pro tanec klíčovou veličinou – každé tělo existuje v prostoru, je prostorem poznamenáno a ovlivňováno v klidu i pohybu.

Prostor je tanečnickovi prvním partnerem. Tanečník pracuje s představou prostoru vnějšího – prostředí, ve kterém tělo objektivně existuje a jehož kvalitu i rozměr lze představivosti zásadně obměňovat a tak působit na prožitek těla. (Blažíčková, 2004)

Pohyblivost

Úroveň pohyblivosti jako schopnosti člověka vykonávat pohyby v kloubech ve velkém rozsahu má ve sportu přímý i nepřímý význam. (Dovalil, 2002)

Jedná se o kapacitu kloubů, která umožňuje plynulý pohyb v plném, pro daný účel optimálním rozsahu. Flexibilita je jedna z motorických schopností člověka pohybovat částí nebo částmi těla v dostatečně velkém rozsahu (dle účelu) lehce a požadovanou rychlostí.

Pohyblivost jako schopnost je dosti silně determinována geneticky, nicméně možnosti jejího ovlivnění cvičením jsou značné.

4.1.2 Kondiční schopnosti uplatňující se při tanci

Kondiční schopnosti

Kondice – toto označení se užívá ve smyslu všestranné fyzické a psychické připravenosti k motorickému, především sportovnímu výkonu. Úroveň této připravenosti podmiňuje realizaci pohybového výkonu. Mezi pohybové schopnosti, u nichž je podmínkou závislost na funkční připravenosti systémů bioenergetického zabezpečení, řadíme silové, rychlostní a vytrvalostní schopnosti. (Měkota a Novosad 2005)

Silové schopnosti

Komplex silových schopností, který pro zjednodušení zkráceně označujeme termínem síla, tvoří významnou komponentu fyzické zdatnosti. Sílu člověka definujeme

jako schopnost překonávat odpor vnějšího prostředí pomocí svalového úsilí. (Měkota a Novosad, 2005)

Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalost je pohybová schopnost provádět činnost požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase. (Dovalil, 2002)

Nejčastěji uváděnými znaky, které definují vytrvalost, je dlouhodobé provádění pohybové činnosti a charakteristika vytrvalosti jako schopnosti překonávat únavu.

Podle Měkoty a Novosada (2005) lze význam vytrvalosti jako základní kondiční schopnosti stručně charakterizovat takto:

- je rozhodující pohybovou schopností pro tělesnou zdatnost a zdraví
- v koordinačních sportech, kde jsou vysoké nároky na koncentraci, se zvyšuje stabilita zvládnuté techniky
- v rámci zdravotního tréninku vytváří předpoklady pro zvládnutí stresových situací a pro primární a sekundární prevenci srdečně-cévního onemocnění

4.2. Uplatnění rytmické výchovy a tance ve zdravotní tělesné výchově

Rytmická výchova a tanec jsou velice vhodnou pohybovou aktivitou pro všechny věkové kategorie a ve zdravotní tělesné výchově může být při vhodném výběru použita pro všechny typy zdravotního oslabení. (Hálková, 2001)

Rytmická výchova a tanec rozvíjí rytmické cítění a kreativitu, kterou ztvárňuje pomocí pohybu. Obojí vede k hlubšímu vnímání vlastního těla a ke zlepšování kultivace tělesného projevu. Rytmická výchova i tanec jsou prostředky, u nichž dochází k častým společenským a sociálním kontaktům. Rozvíjejí tvůrčí pohybovou fantazii, radost z pohybu, přinášejí uvolnění a relaxaci.

V jednotce zdravotní tělesné výchovy je vhodné zařazovat rytmickou gymnastiku i tanec do úvodní části pro zahřátí organismu, tak v kondiční části pro

rozvoj nervosvalové koordinace a taktéž pro rozvoj rychlosti a vytrvalosti. V závěrečné části uplatníme rytmickou výchovu a tanec pro uvolnění, zklidnění a relaxaci.

Podle Hálkové (2001) pohybový obsah rytmické výchovy a tance tvoří :

- různé druhy tanečních kroků,
- poskoků, obrátů a rovnovážných poloh,
- různé druhy pohybů částí těla (paží, nohou, hlavy, trupu) i celého těla,
- pohyby na místě i z místa a jejich vzájemné kombinace – vždy však v souladu s hudbou, což jest základním předpokladem rytmické výchovy a tance.

Vhodné tance pro zdravotní tělesnou výchovu: tance lidové, country, tance společenské a tance moderní.

4.3. Začlenění tanců do tělesné výchovy

Struktura hodin tance v tělesné výchově se neliší od struktury vyučovací jednotky. Z hlediska organizačního, je tanec v hodinách tělesné výchovy velmi vhodný, jelikož i při velkém počtu žáků ve třídě zaměstnáme tancem všechny najednou, aniž bychom potřebovali zvláštní zařízení a vybavení. Nejdůležitější je vyřešit problém hudebního doprovodu, např. zajištění magnetofonu a příslušných hudebních nahrávek, využití jiných jednoduchých hudebních nástrojů (dřívka, bubínek, atd.).

Podle Drdáckého (1983) jsou začleňovány tance do tělesné výchovy následovně:

Nácvik tance a jeho tančení zařazujeme do tělesné výchovy tak, aby v něm jako specifický tělovýchovný prostředek plnil ty tělovýchovné úkoly, pro které jsme jej sem zařadili.

1. Taneční prvky a kroky zvláště fyziologicky náročnější, které jsme již dříve naučili, můžeme uplatnit v první úvodní části hodiny pro zahřátí organismu a navození radostné nálady (taneční chůze, běh, skoky s hudbou i bez hudby). Uplatňujeme je také v druhé – průpravné části hodiny jako cvičení koordinace, posilování nohou a vnitřních orgánů.
2. Nácvik nového tance i opakování naučených tanců (zvláště jsou-li náročnější na zdatnost organismu) zařazujeme jako cvičení obratnosti i vytrvalosti do hlavní části hodiny, a to do její druhé poloviny nebo poslední třetiny, jako společnou činnost pro všechny cvičence. Můžeme – zvláště jde-li při nácviku nového tance víc o obratnost, pochopení rytmu a dynamiky – zařadit tento nácvik jako společnou činnost i v první třetině nebo polovině hlavní části hodiny.
3. Pomalejší tance, které již známe, i jejich prvky a etudy, prostorové rozvíjení, uplatníme i v závěrečné části hodiny, kdy chceme ještě udržet soustředěnost cvičenců, a kdy je nutné již snížit fyzické zatížení.

5. Rámcový vzdělávací program

V roce 2004 Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy schválilo nové principy v politice pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Národní program vzdělávání v České republice, tzv. Bílá kniha, zavádí do vzdělávací soustavy nový systém vzdělávacích programů (o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělání).

Učitelé už tak nebudou vázáni na tradiční „osnovy“, kterých se musí držet, protože učitel v plánech nepopisuje, „co má probrat“, ale popisuje, jaké dovednosti mají jeho žáci mít. Lze tedy velmi snadno některé méně podstatné pasáže látky vynechat či zredukovat, za účelem splnění základních cílů výuky nebo naopak některý přínosný projekt prodloužit.

5.1. Charakteristika rámcového vzdělávacího programu

Národní program vzdělávání v České republice, tzv. Bílá kniha, a zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělání (školský zákon) zavádějí do vzdělávací soustavy nový systém vzdělávacích programů. Kurikulární programy jsou tvořeny na dvou úrovních: státní – v podobě Národního programu vzdělávání a rámcových vzdělávacích programů (RVP) a školní – v podobě školních vzdělávacích programů (ŠVP), podle kterých se uskutečňuje vzdělávání v konkrétní škole. Nový systém tvorby vzdělávacích programů je pouze jedním z článků kurikulární reformy. Dalším je změna vlastního procesu výuky, její modernizace s cílem zlepšit kvalitu vzdělávání a připravenost žáků na život v 21. století. (http://www.vuppraha.cz/soubory/RVPGSP-2007-07_final.pdf)

Kurikulum – pod pojmem kurikulum (ang. curriculum) se rozumí: 1. Vzdělávací program, projekt, plán; 2. Průběh studia a jeho obsah; 3. Obsah veškeré zkušenosti, kterou žáci získají ve škole a v činnostech ke škole se vztahující, její plánování a hodnocení. Pojem nebyl před rokem 1989 v české pedagogice používán. (Průcha, 2003)

5.2. Rámcový vzdělávací program pro střední vzdělání

Dne 3. 7. 2007 Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy schválilo rámcové vzdělávací programy pro 29 oborů s výučním listem a 32 oborů s maturitní zkouškou. Školy vyučující tyto obory mají dva roky na přípravu svých školních vzdělávacích programů. Tvorba RVP pro další obory vzdělání by měla být ukončena do roku 2009. (<http://www.nuov.cz/>)

Dne 24. 7. 2007 schválilo Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy Rámcový vzdělávací program pro gymnázia (RVP G) a Rámcový vzdělávací program pro gymnázia se sportovní přípravou (RVP GSP). Tyto programy jsou určeny pro čtyřletá gymnázia a vyšší stupeň víceletých gymnázií. Od září 2007 nastává dvouleté období, ve kterém budou gymnázia připravovat své školní vzdělávací programy, podle kterých začnou nejpozději od 1. září 2009 vyučovat. (<http://www.vuppraha.cz/>)

6. Tanec ve škole

Po schválení rámcových vzdělávacích programů dostali učitelé do rukou možnost vytvořit si vlastní vzdělávací program, založený na jejich představách a zkušenostech s výukou. Společným úsilím všech pedagogů na škole je možnost bez dalšího schvalování utvořit ucelený Školní vzdělávací program pro vzdělávání, podporující pedagogickou autonomii s ohledem na potřeby žáků. Proto dochází i ke změnám a inovacím v rámci tělesné výchovy a samozřejmě s tím spojenou výukou tance v hodinách tělesné výchovy.

6.1. Tanec a rytmická gymnastika

Pohybový základ taneční výchovy tvoří rytmická gymnastika. Ta byla spolu s tancem zařazena do osnov povinné školní tělesné výchovy. Rytmická gymnastika byla v osnovách školní tělesné výchovy relativně mladou složkou. Součástí osnov se stala v prvních desetiletí 20. století. Pojetí tohoto učiva bylo ovlivňováno vývojovými tendencemi rytmiky, vycházející z pedagogického systému E.J. Dalcroze. (Mihule a Šťastná 1993)

Obsahová stránka i název této tematiky v osnovách se v průběhu vývoje měnily od rytmiky, přes rytmické cvičení, rytmiku i lidové tance, uměleckou gymnastiku, až po rytmickou gymnastiku.

Během posledních desetiletí pronikly do osnov tělesné výchovy progresivní tendence, které představovaly různé gymnastické a taneční směry. Zvláštní pozornost ve školní tělesné výchově je třeba věnovat souvislosti estetického pohybu a jeho funkčnost, kulturní pohybový projev, kultura chůze, držení těla. Právě rytmická gymnastika obrací pozornost k estetickému, funkčnímu a rytmickému pohybu. (Mihule a Šťastná 1993)

Všechny tyto aspekty jsou předpokladem pro výuku tance. Tanec je ovšem pojem obecný. Tanec v nejzákladnější podobě, je jakékoli pohybové vyjádření s hudebním doprovodem podbarvené osobností, pohybovými schopnostmi a citovým

stavem jedince. Pokud má dané vyjádření jistou formu určenou zvládnutím techniky na typickou hudbu, mluvíme o konkrétním druhu tance.

6.2. Tanec v osnovách tělesné výchovy pro střední školy

Tanec byl v osnovách ve školní tělesné výchově (1999) zařazen do tématického celku - gymnastika, tanec a pohybové činnosti s rytmickým a hudebním doprovodem. V oblasti rytmická gymnastika, tanec a jiné pohybové činnosti s hudebním a rytmickým doprovodem, tanec zahrnoval:

- druhy tanců – lidové, společenské, disko a country tance
- postavení při tanci – párové, kolové, individuální
- držení při tanci

Dále byla problematika tance zahrnuta v doporučeném rozšiřujícím učivu:

- držení v tanečním páru
- základní taneční kroky polky, valčíku
- některé lidové tance daného regionu
- některé konkrétní tance ze skupin tanců – lidové, společenské, country, disko, rokenrol, atd.

Doporučené rozšiřující učivo, znamená, že je zcela na rozhodnutí učitele, zda tuto tematiku zahrne do učebního plánu.

6.3. Tanec v rámcovém vzdělávacím programu

Rámcový vzdělávací program (2007) je členěn na několik částí a ty jsou děleny na oblasti. Do vzdělávací oblasti spadá mimo jiné podkapitola Člověk a zdraví, která zahrnuje dvě sekce. První sekce je výchova ke zdraví. Druhá sekce je tělesná výchova.

Problematika tance zde není konkretizována. Možnost, kde by mohl být tanec součástí hodin tělesné výchovy je učivo, které je v rámcovém vzdělávacím programu popsáno následovně – kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem. Tato oblast je charakterizována jako učivo, určeno především děvčatům, alespoň dvě formy cvičení podle podmínek a zájmu žákyň, případně žáků.

II. VÝZKUMNÁ ČÁST

7. Cíle, úkoly a hypotézy

Cíl

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit míru všeobecného zájmu žáků středních škol o tanec a jeho zařazení do hodin tělesné výchovy.

Úkoly

- shromáždit zdroje a zpracovat informace k tématu práce
- uvést základní údaje k historii tanců a charakterizovat vybrané tance
- stručně nastínit výskyt a problematiku tanců v učebních osnovách a v Rámcovém vzdělávacím programu
- vytvořit dotazník pro žáky
- vytvořit anketu pro učitele
- provést dotazníkové šetření
- analyzovat a vyhodnotit získané informace a data
- celkové zpracování

Hypotézy

Předpokládám, že:

- žáci projevují ve větší míře nezájem než zájem o tanec a jeho zařazení do hodin tělesné výchovy
- skutečnost, nevyučování tance v hodinách tělesné výchovy na středních školách je problémem ze strany vyučujících tělesné výchovy
- žáci jsou pasivními pozorovateli tance a setkali se s ním pouze v televizi
- u žáků je větší zájem o výuku tance v zájmových činnostech mimo školu
- do popředí zájmu žáků vstupují nové a modernější alternativy tanečních druhů a klesá zájem o lidové tance a country tance

8. Metodologie výzkumného šetření

Metoda šetření

V diplomové práci jsme k získání dat volily kvantitativní metodu. Kvantitativní metoda sběru informací se opírá hlavně o dotazování, jež je empirickou metodou sběru dat, při níž se vyžaduje od zkoumaných osob určitá odpověď. Pokládání různých otázek respondentům a vytvoření dotazníku. Sběr dat pomocí dotazování s dotazníkem, který jsme zvolily, je výhodný především pro jeho bezprostřednost a rychlost získání informací. Data jsou číselné údaje a dají se přehledně a srozumitelně zpracovat. Dotazování bylo prováděno písemně do předem připraveného dotazníku.

Dotazník jsme sestavily především v souladu s cíli výzkumu a hlavně v souladu s cíli diplomové práce.

Průzkum proběhl na 4 středních školách. Dotazování se zúčastnili respondenti ve věku 17-19 let. Na každé škole bylo rozdáno 60 dotazníků. Celkové množství dotazníků rozdaných do jednotlivých škol bylo 240. Celkem se mi vrátilo 198 dotazníků řádně vyplněných, 12 neúplných a 30 nevyplněných.

8.1. Organizace výzkumu

Výzkum probíhal na čtyřech středních školách v Praze. Každá střední škola měla různé zaměření. Samotný výběr škol proběhl na základě náhodného výběru. Tímto způsobem byly vybrány školy:

- a) Gymnázium
 - Sázavská 5/830, Praha 2
- b) Obchodní Akademie
 - Krupkovo náměstí 4, Praha 6
- c) Střední pedagogická škola
 - Evropská 33, Praha 6
- d) Střední průmyslová škola grafická
 - Hellichova 22, Praha 1

8.2. Pretest

Před uvedením dotazníku do praxe jsme provedly pretest, bylo provedeno jeho ověření na malém vzorku respondentů.

Otestováním dotazníku jsme se snažily najít nedostatky, které by následně mohly negativně ovlivnit použití dotazníku v praxi.

Dotazník byl předběžně testován na deseti náhodně vybraných respondentech. Ti měli za úkol vyjádřit se k celkové kvalitě dotazníku a podrobněji i k jednotlivým otázkám. Pretest byl uskutečněn osobním dotazováním.

Dotazník prošel pretestem s uspokojivým výsledkem. Některé otázky bylo nutné přeformulovat nebo alespoň pozměnit pořadí slov v otázce, aby byla otázka lépe respondentem pochopena. Jednalo se např. o otázku č. 4, kde muselo dojít k upřesnění odpovědi taneční skupina – taneční soubor, kterou jsme doplnily o úplné znění v závorce. U některých otázek bylo nutné připsat i další variantu odpovědi, jako např. u otázky č. 11 doplnění možnosti za d) tanci se věnuji aktivně a u otázky č. 17 za g) nechci se učit tančit.

Po vyhodnocení pretestu jsme provedly potřebné úpravy vyplývající z uvedených poznámek a připomínek. Pak jsme připravily konečný vzor dotazníku, který byl nakonec použit v praxi.

8.3. Sestavení dotazníku

Dotazník byl respondenty vyplňován bezprostředně v hodinách tělesné výchovy nebo v učebnách. Vyplněné dotazníky byly na místě odevzdány přítomným vyučujícím. Volba a formulace otázek se odvíjela od předem určených cílů. Dotazník má určitou přiměřenou délku, formální uspořádání a posloupnost, které odpovídají rozsahu diplomové práce. Dotazník je tvořen osmi otázkami polouzavřenými, kdy jsou nabídnuty kategorie odpovědí a mimo to je poskytnuta možnost odpovědět volně mimo. Dále se v dotazníku vyskytuje osm otázek uzavřených, to znamená že respondent vybírá odpověď z nabídnutých variant. Jedna otázka je otevřená, kdy je respondentovi

ponechán prostor pro vlastní formulaci odpovědi. Respondenti mohli v dotazníku zvolit jednu nebo více odpovědí.

Zpracování a vyhodnocení bylo prováděno podrobně podle jednotlivých otázek použitých v dotazníku. Zjištěné výsledky byly převedeny na procenta a budou prezentovány graficky ve výsledkové části diplomové práce. Ukázka celého dotazníku je v přílohách – příloha č. 1.

8.4. Charakteristika souboru

Výběr souboru

Testovaný soubor tvořil celkem 198 respondentů, z toho 153 dívek a 45 chlapců ve věku 17 – 19 let. Výzkum probíhal záměrně na čtyřech typech středních škol ve 3. ročnících tak, aby měli respondenti možnost zhodnotit i dosavadní výskyt tanců v hodinách tělesné výchovy.

8.5. Anketa pro učitele

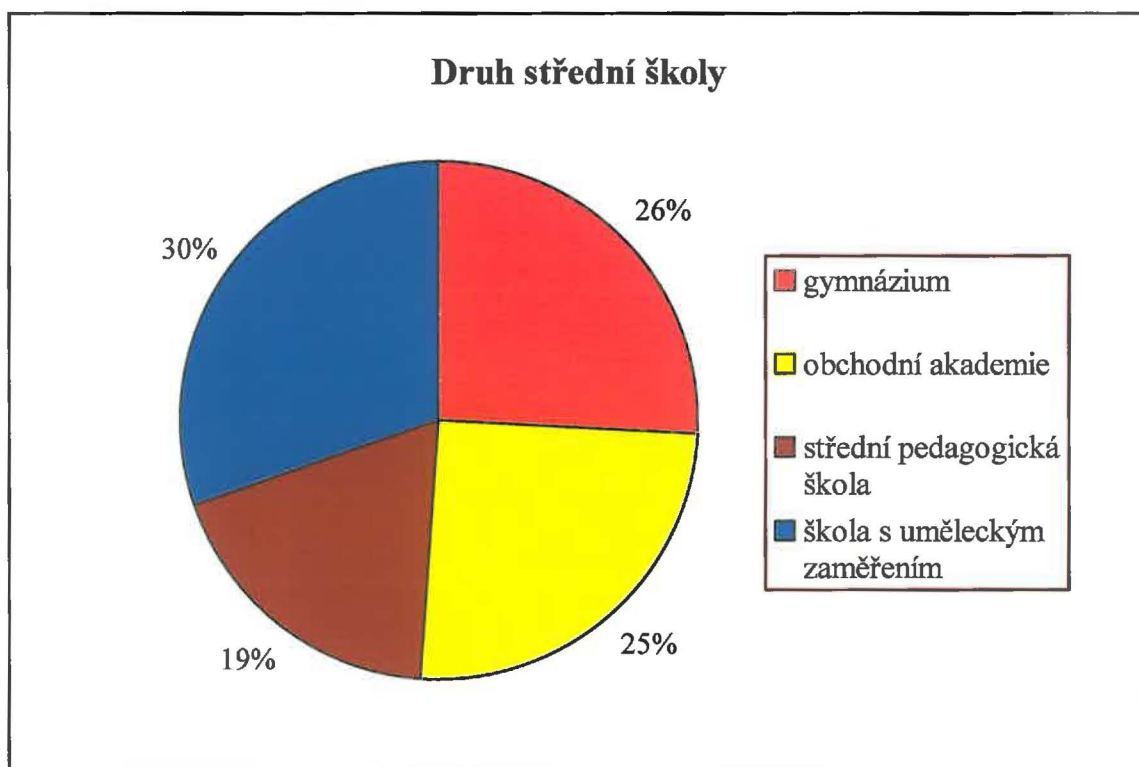
Pro možnost srovnání názoru o zájem tance v tělesné výchově jsme na jednotlivých školách provedly anketu pro učitele. Prováděním ankety jsme se dotazovaly jistého počtu vyučujících s cílem generalizace. Anketa není zaměřena na jednotlivce, jeho osobní vlastnosti, ale možnost vyvodit z individuálních odpovědí obecné závěry.

Po sběru dat jsme analyzovaly výsledky, o které je v diskuzi sestavena výsledná zpráva. Na každé střední škole jsme provedly anketu se dvěma vyučujícími. Celkem zodpovídalo 8 učitelů tělesné výchovy.

Anketní otázky jsou přiloženy v přílohách – příloha č. 2.

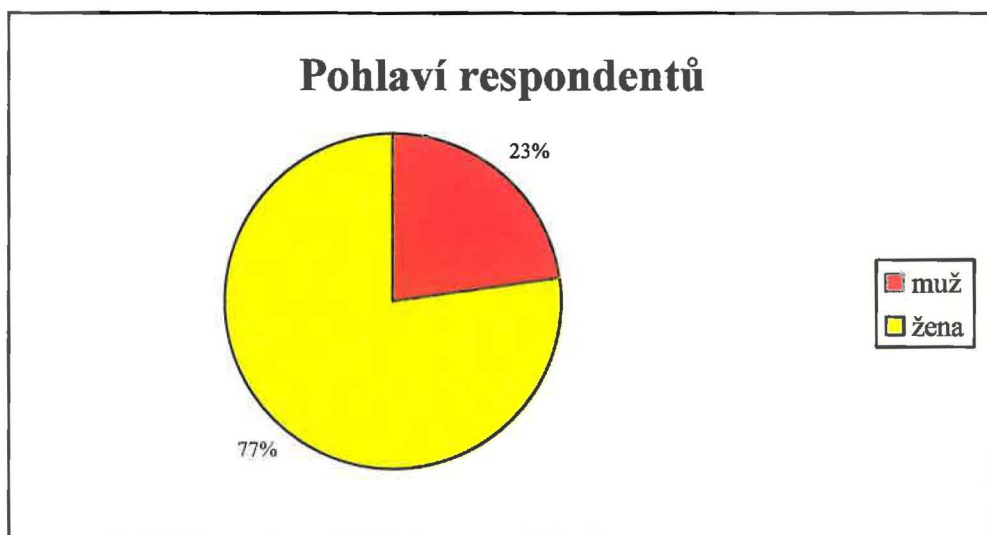
8.6. Výsledková část

Zakroužkuj tvoji školu: a) gymnázium, b) obchodní akademie, c) střední pedagogická škola, d) střední škola s uměleckým zaměřením. Z grafu č. 1 vyplývá, že nejvíce dotazníků vyplnili respondenti střední průmyslové školy grafické a to 30 %, následují respondenti z gymnázia 26 %, obchodní akademie 25 % a nejméně dotazníků vyplnili respondenti ze střední pedagogické školy 19 %.



Graf č. 1: Otázka č. 1

Vypiš: *Pohlaví dotázaných.* Z grafu č. 2 je vidět, že dotazníky vyplnila převážná většina žen. Celkový počet dotázaných bylo 198, přičemž žen bylo 153 a mužů 45.



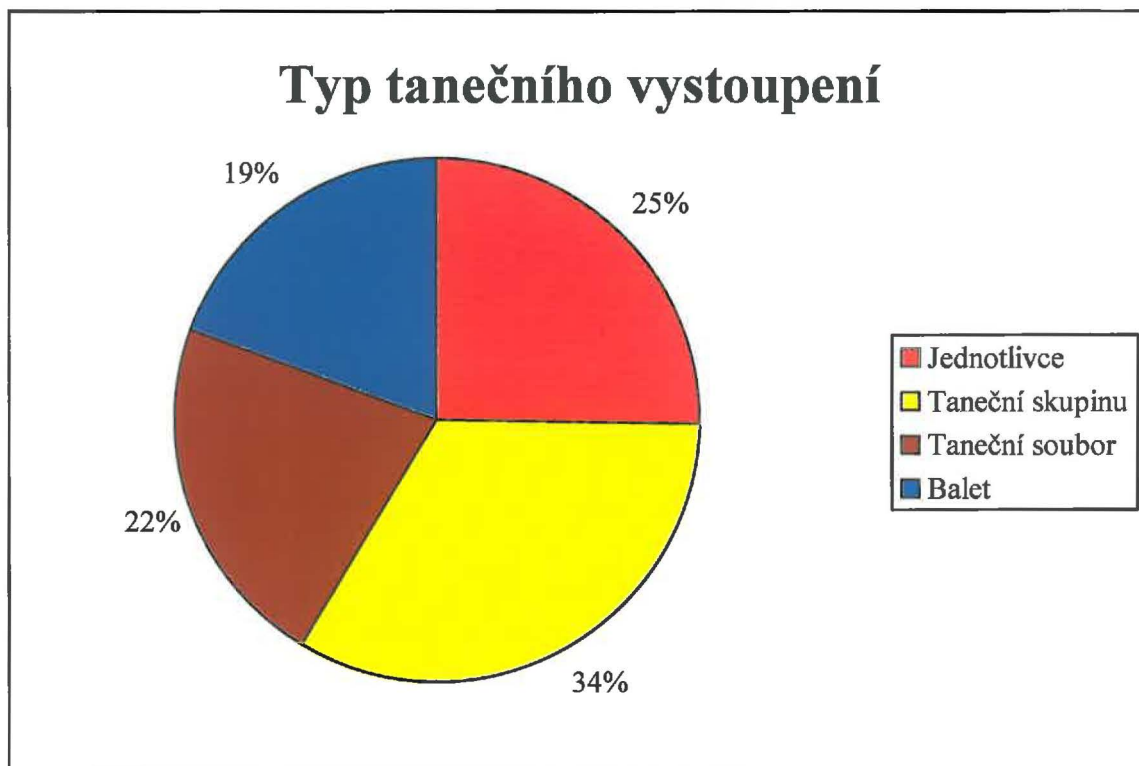
Graf č. 2: Otázka č. 2

Viděl(a) jsi někdy taneční vystoupení? Graf č. 3 ukazuje, že většina dotázaných taneční vystoupení vidělo.



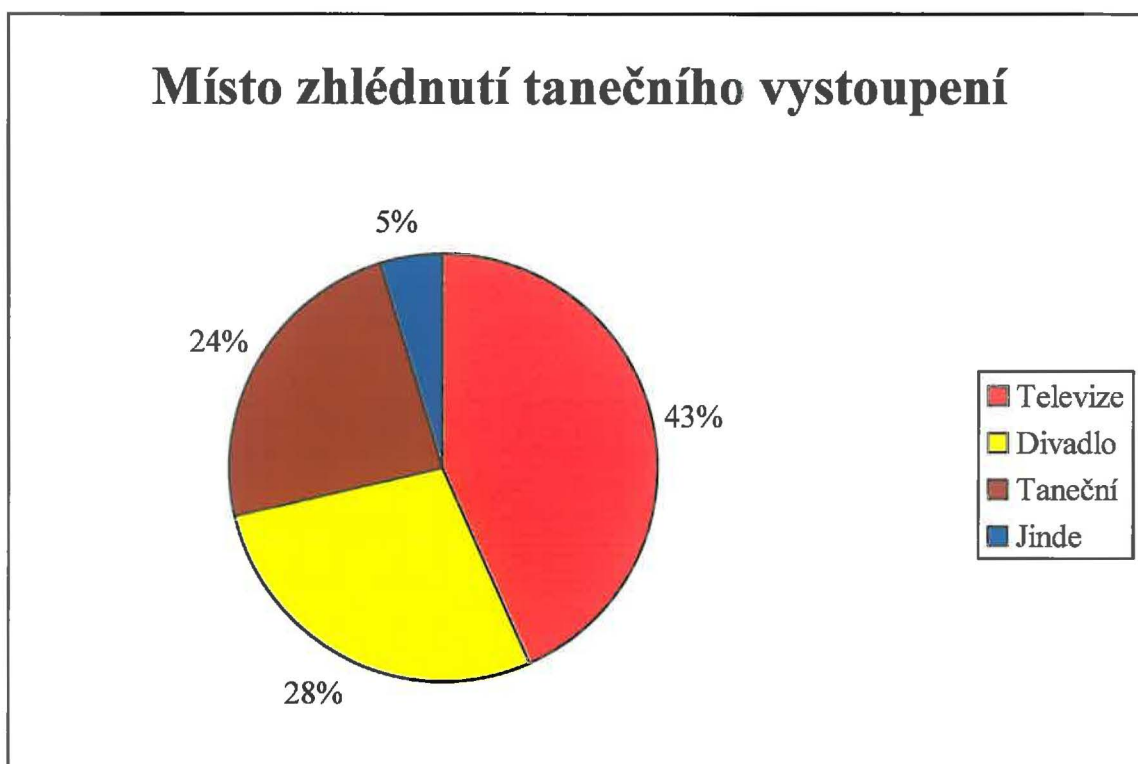
Graf č. 3: Otázka č. 3

Pokud jsi taneční vystoupení viděl(a), zakroužkuj který z těchto typů. Z grafu č. 4 je patrné, že 34 % dotázaných respondentů vidělo taneční vystoupení formou taneční skupiny. 25 % respondentů uvedlo, že taneční vystoupení vidělo formou jednotlivce – pár. 22 % respondentů vidělo taneční vystoupení formou tanečního souboru. 19% respondentů vidělo taneční vystoupení formou baletu.



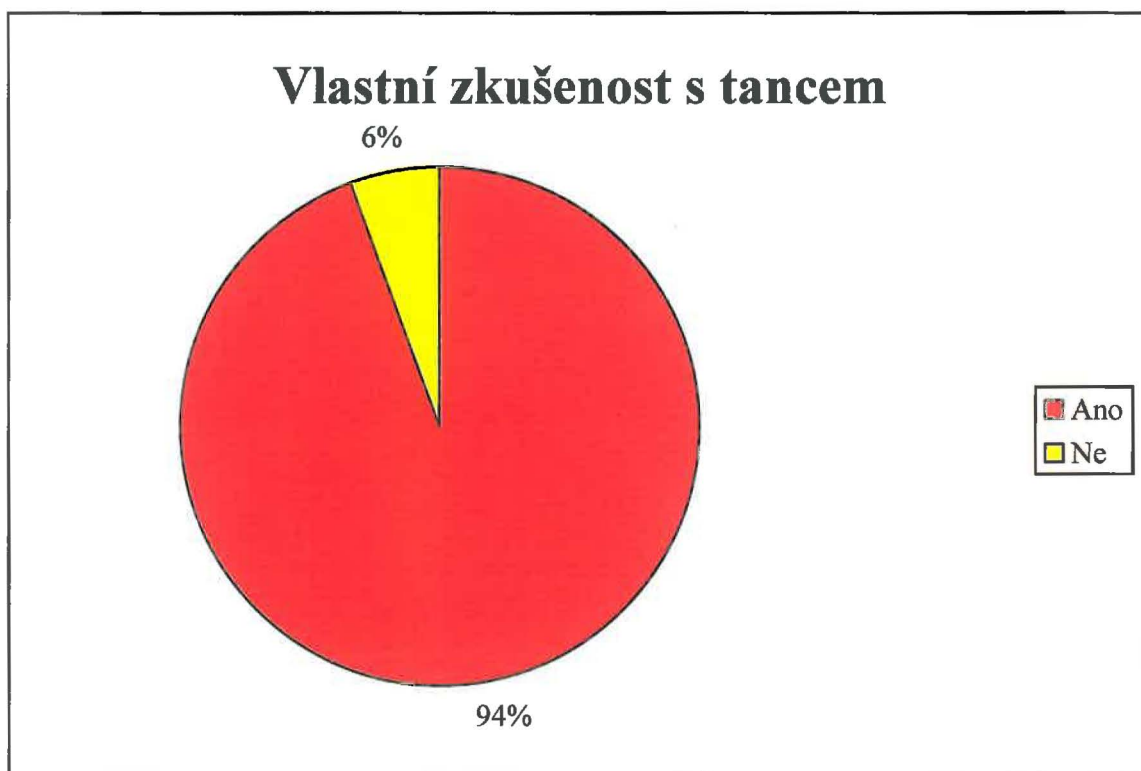
Graf č. 4: Otázka č. 4

Pokud jsi taneční vystoupení vidě(a)l, kde? Na grafu č. 5 je vidět, že téměř polovina dotázaných viděla tanec v televizi. Více jak třetina viděla tanec v divadle a téměř třetina viděla tanec v tanečních. Při označení odpovědi jinde respondenti odpověděli, že tanec viděli na plesech a jiných kulturních akcích.



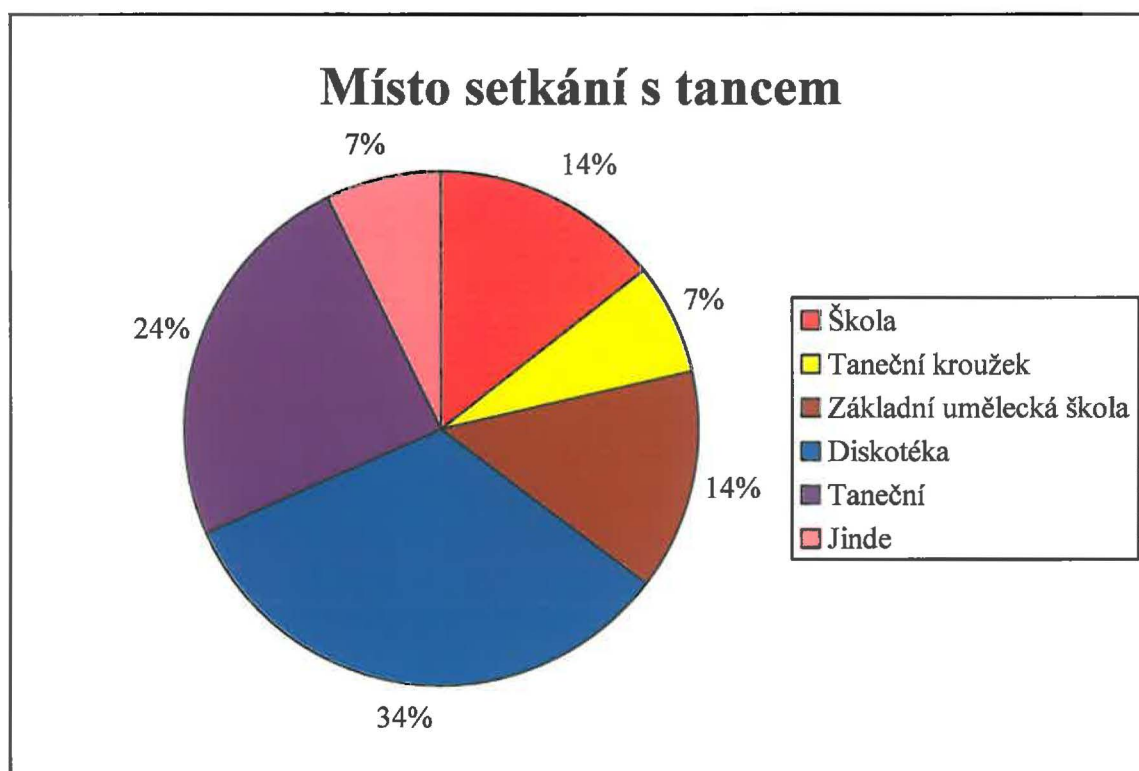
Graf č. 5: Otázka č. 5

Zkusil(a) jsi někdy nějaký tanec? Graf č. 6 ukazuje, že téměř všichni respondenti, přesně 94 %, se s tancem setkali a osobně si ho vyzkoušeli, pouze 6% uvedlo zápornou odpověď.



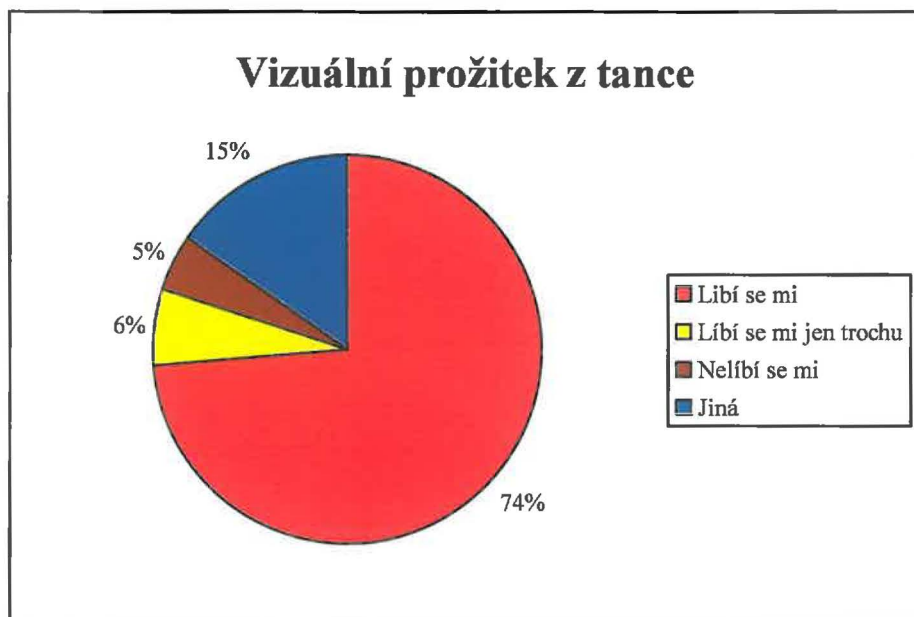
Graf č. 6: Otázka č. 6

Pokud jsi tanec zkusil(a) označ kde? Z grafu č. 7 je patrné, že více jak třetina respondentů si tanec vyzkoušela na diskotéce. 24% respondentů si tanec vyzkoušela v tanečních. 14% respondentů si vyzkoušelo tanec na základní umělecké škole a ve škole. 7% dotázaných si vyzkoušelo tanec v kroužku ve škole a jinde – doma a v taneční skupině.



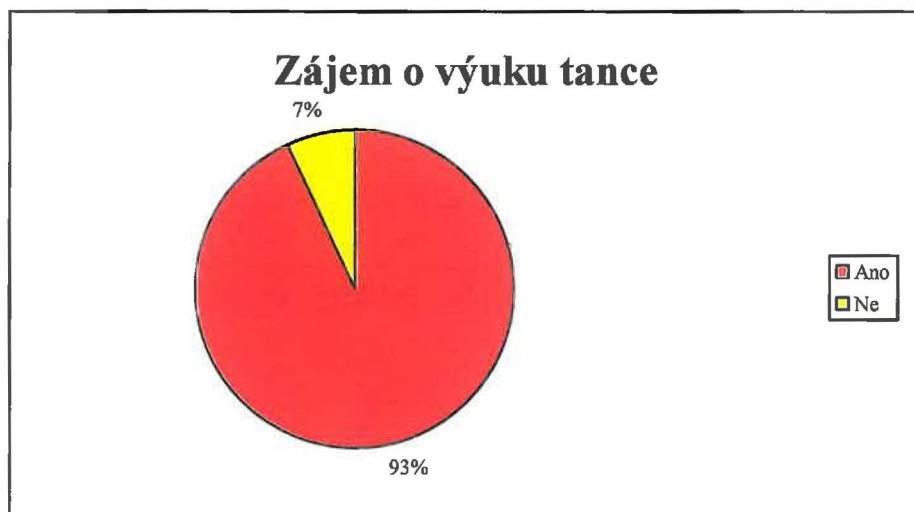
Graf č. 7: Otázka č. 7

Když se díváš na tanec: Graf č. 8 vypovídá, že 74 % dotázaných, když se dívají na tanec, se tanec líbí. Pouze 5 % dotázaných se tanec nelíbí, když se na něj dívají. Možnost odpovědi jiná respondenti uvedli, že je pro ně rozhodující druh tance, podle toho se rozhodují, zda-li se jim líbí nebo v opačném případě nelíbí.



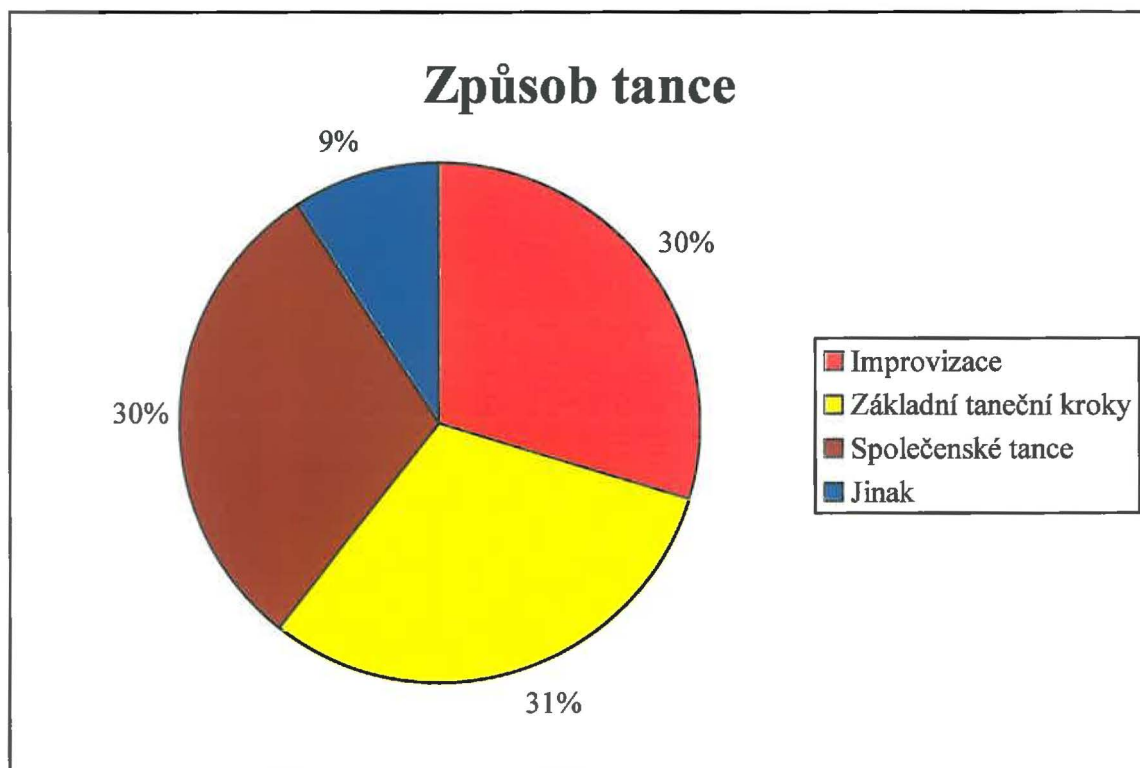
Graf č. 8: Otázka č. 8

Měl(a) bys zájem se naučit tančit? U grafu č. 9 je vidět, že převážná většina respondentů by se chtěla naučit tančit. Pouze 7 % dotázaných neprojevovalo vůbec žádný zájem.



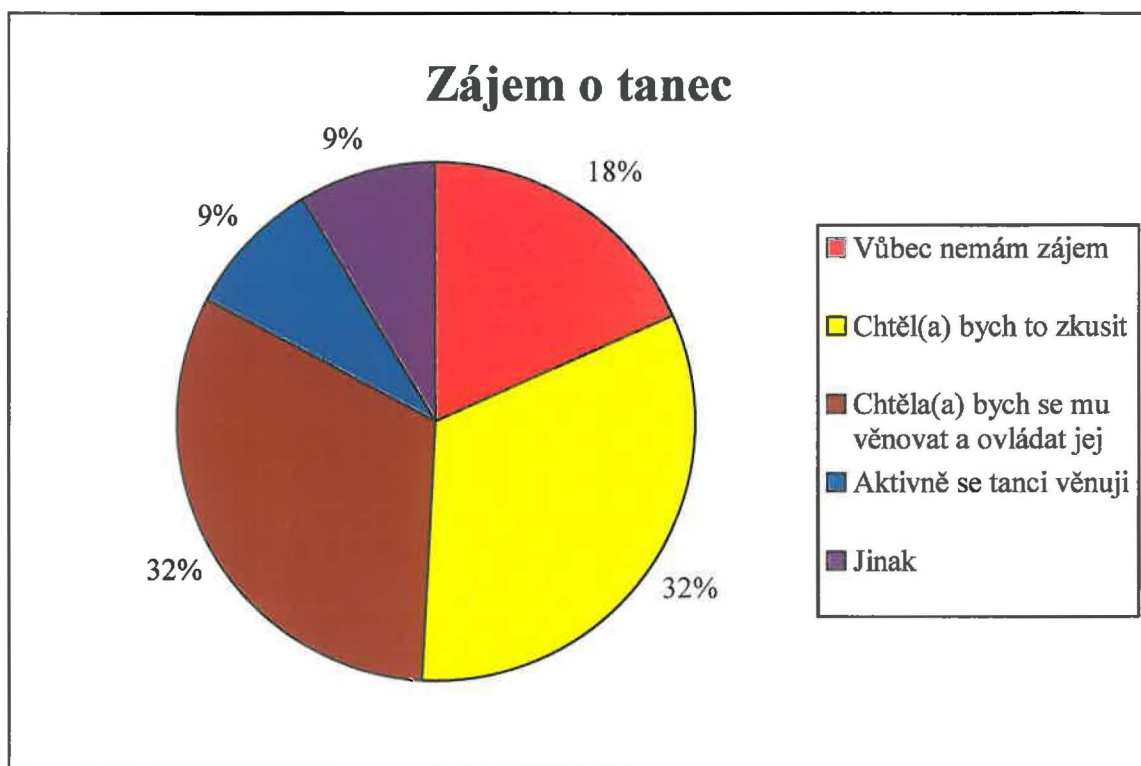
Graf č. 9: Otázka č. 9

Pokud ano, jakým způsobem? Graf č. 10 dokazuje, že o základní taneční kroky různých tanečních stylů projevilo zájem 31 % respondentů. 30% respondentů projevilo zájem o společenské tance a o improvizaci. Na odpověď jinak respondenti projevili zájem o hip hop tanec.



Graf č. 10: Otázka č. 10

Chtěl(a) by ses věnovat tanci? U grafu č. 11 je vidět, že 32% respondentů by si tanec chtělo vyzkoušet a stejný počet respondentů uvedlo, že by se tanci chtěl věnovat a ovládat jej. 18 % respondentů neprojevilo o tanec zájem a 9 % se tanci stále aktivně věnuje. 9 % respondentů vybralo odpověď jinak, ale neuvedlo konkrétní odpověď.



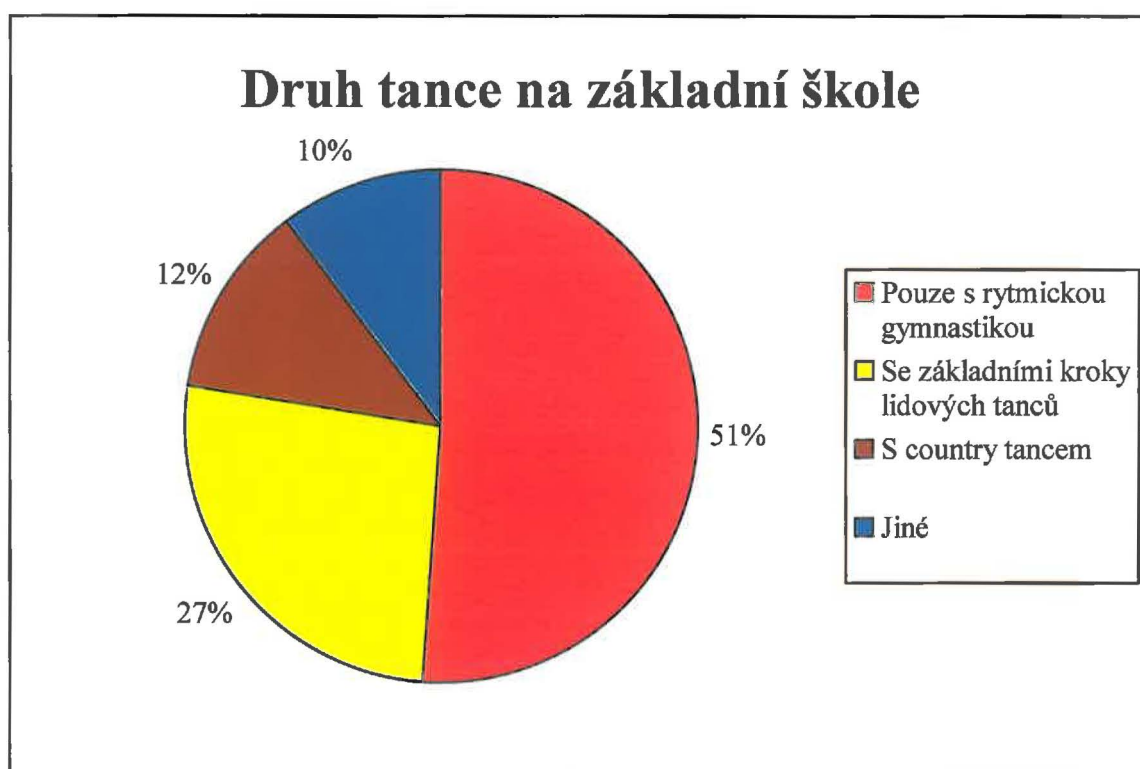
Graf č. 11: Otázka č. 11

Setkal(a) jsi se s tancem na základní škole v hodinách tělesné výchovy? U grafu č. 12 je evidentní, že většina respondentů se s tancem nesetkala na základní škole, přesně 75 % a 25 % respondentů se s tancem v hodinách tělesné výchovy setkala.



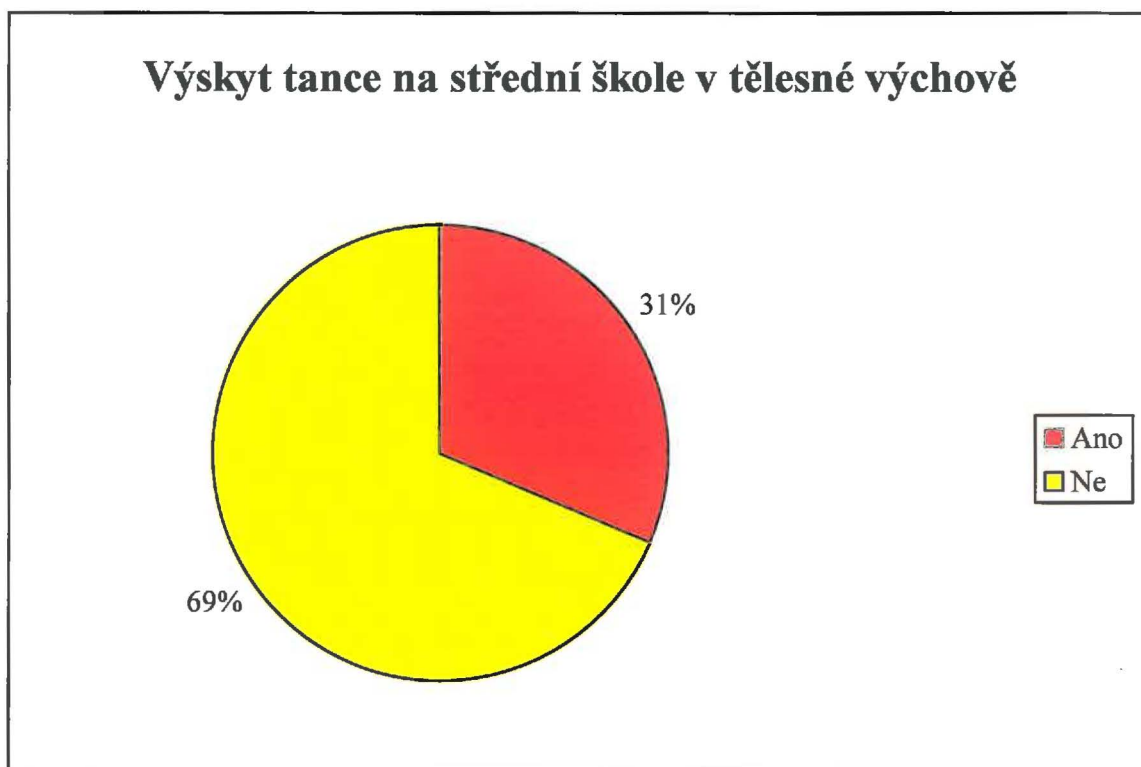
Graf č. 12: Otázka č. 12

Pokud ANO, s jakým druhem tance? Z grafu č. 13 je vidět, že pokud se respondenti s tancem setkali na základní škole, pak 51 % dotázaných s rytmickou gymnastikou, 27 % dotázaných se základními kroky lidových tanců. 12 % respondentů uvedlo, že se na základní škole setkali s country tancem. A jako možnost jiné respondenti uvedli, že se setkali se základními kroky latinsko - amerických tanců.



Graf č. 13: Otázka č. 13

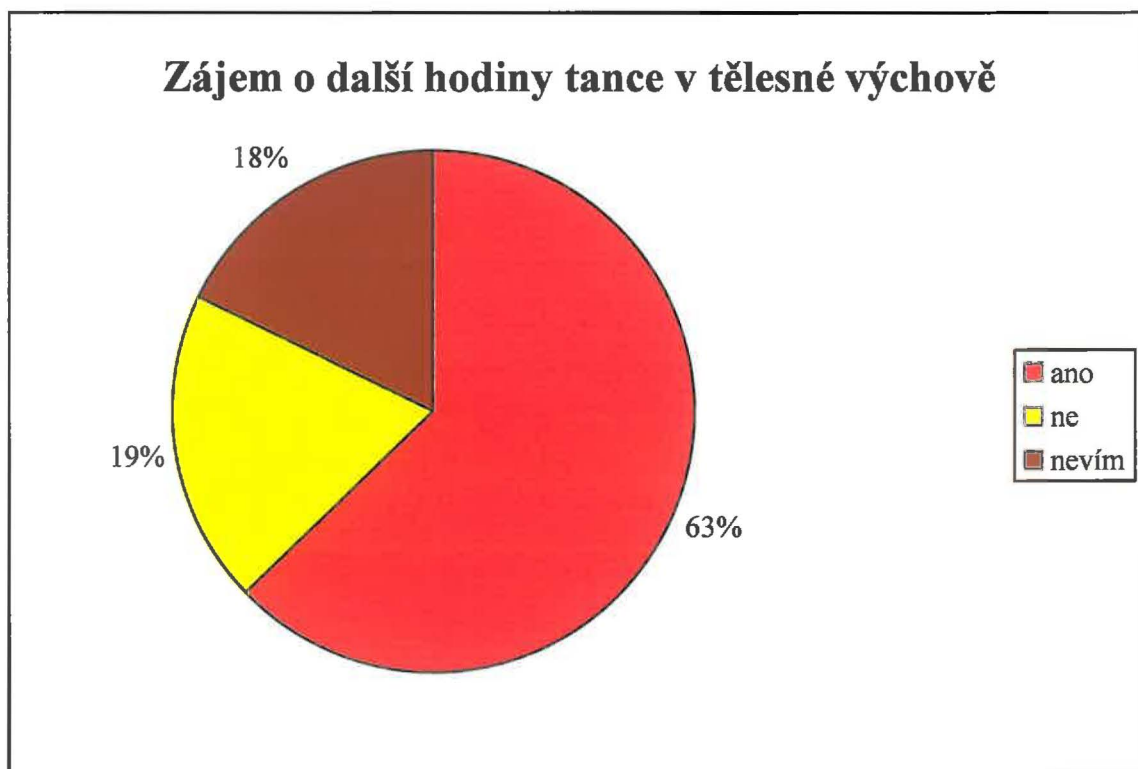
Setkal(a) ses s tancem na střední škole v hodinách tělesné výchovy? Graf č. 14 dokazuje, že 69 % dotázaných se s tancem na střední škole v hodinách tělesné výchovy vůbec nesetkalo. A 31 % dotázaných se s tancem na střední škole v hodinách tělesné výchovy setkalo.



Graf č. 14: Otázka č. 14

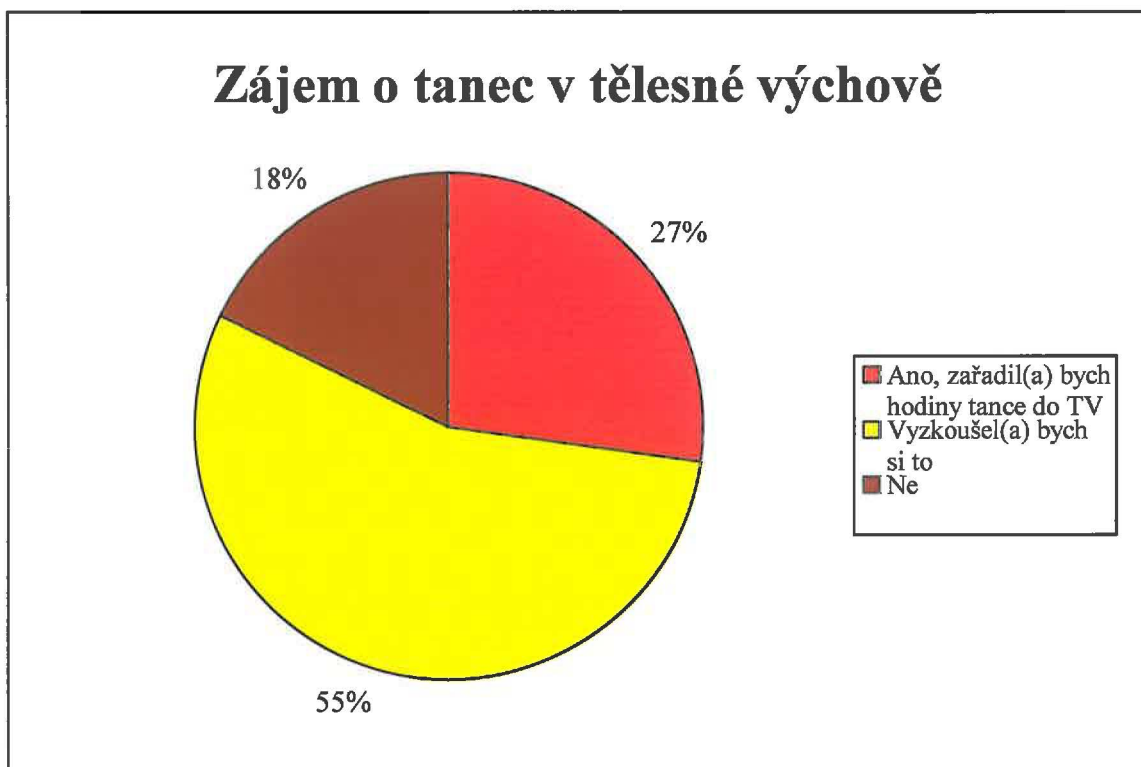
Respondenti, kteří se na střední škole s tancem setkali pokračovali v dotazníku další otázkou. Ti, kteří zakroužkovali odpověď NE, pokračovali otázkou č. 16.

Pokud ANO, měl(a) bys zájem o další hodiny tance v tělesné výchově? Z grafu č. 15 vyplývá, že respondenti, kteří se již s tancem v tělesné výchově setkali by v 63 % měli zájem pokračovat v hodinách tance. 19 % respondentů neprojevilo zájem v hodinách tance v tělesné výchově pokračovat a 18 % respondentů neví, tzn. nejsou zcela rozhodnutí, jestli by o tanec v dalších hodinách mělo zájem.



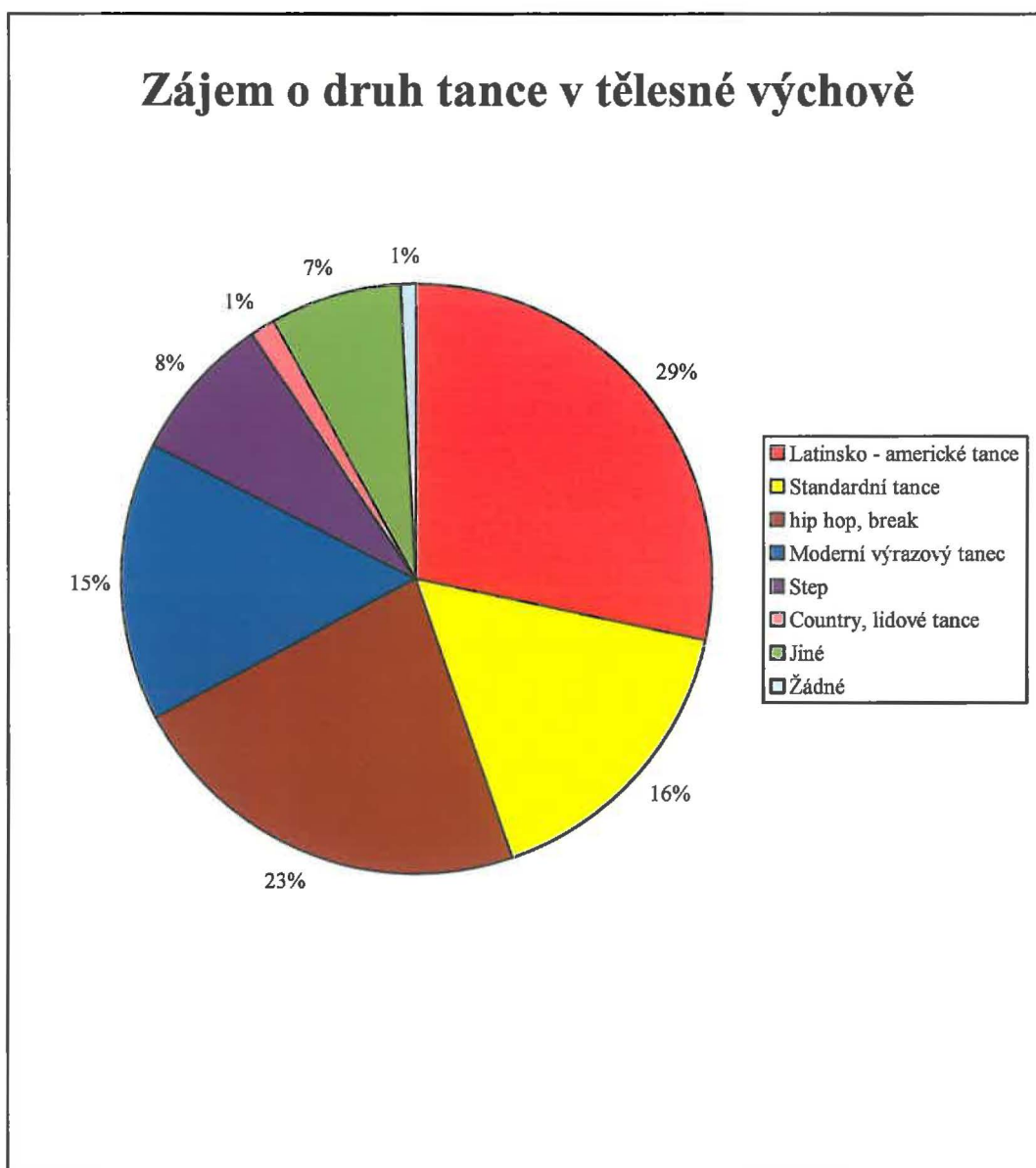
Graf č. 15: Otázka č. 15

Pokud NE, měl(a) bys zájem o tanec v hodinách tělesné výchovy? Z grafu č. 16 je vidět, že přes polovinu dotázaných, kteří se s tancem v tělesné výchově nesetkali, by měli zájem si tanec alespoň vyzkoušet. Jedna třetina respondentů, přesně 27 %, by vysloveně o tanec v tělesné výchově měla zájem a 18 % respondentů by tanec do tělesné výchovy vůbec nezařadilo.



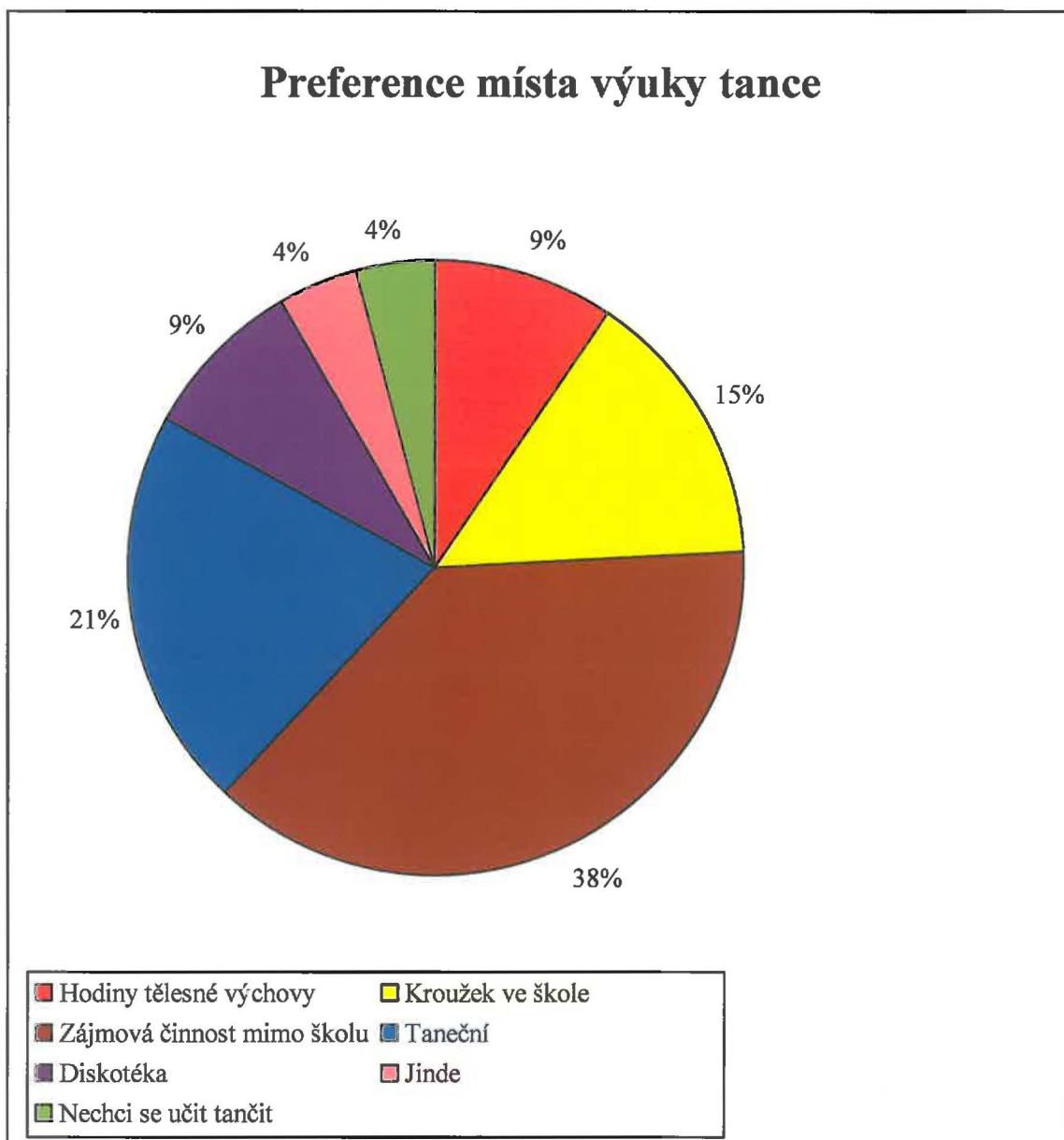
Graf č. 16: Otázka č. 16

Jaké druhy tanců by se ti líbily v hodinách tělesné výchovy? U grafu č. 17 je patrné, že nejvíce dotázaných projevilo zájem o latinsko-americké tance. Dále byl u respondentů největší zájem o hip hop a break. Na třetím místě se u respondentů projevil zájem o standardní tance. Čtvrté největší zastoupení v možnosti jiné respondenti uvedli africké tance, capoierra a břišní tance. Jako další respondenti uvedli zájem o step a malý zájem respondenti projevili o moderní výrazový tanec. A nejmenší zájem mezi respondenty je o lidový a country tanec a stejně jako možnost, že neprojevili žádný zájem o tanec.



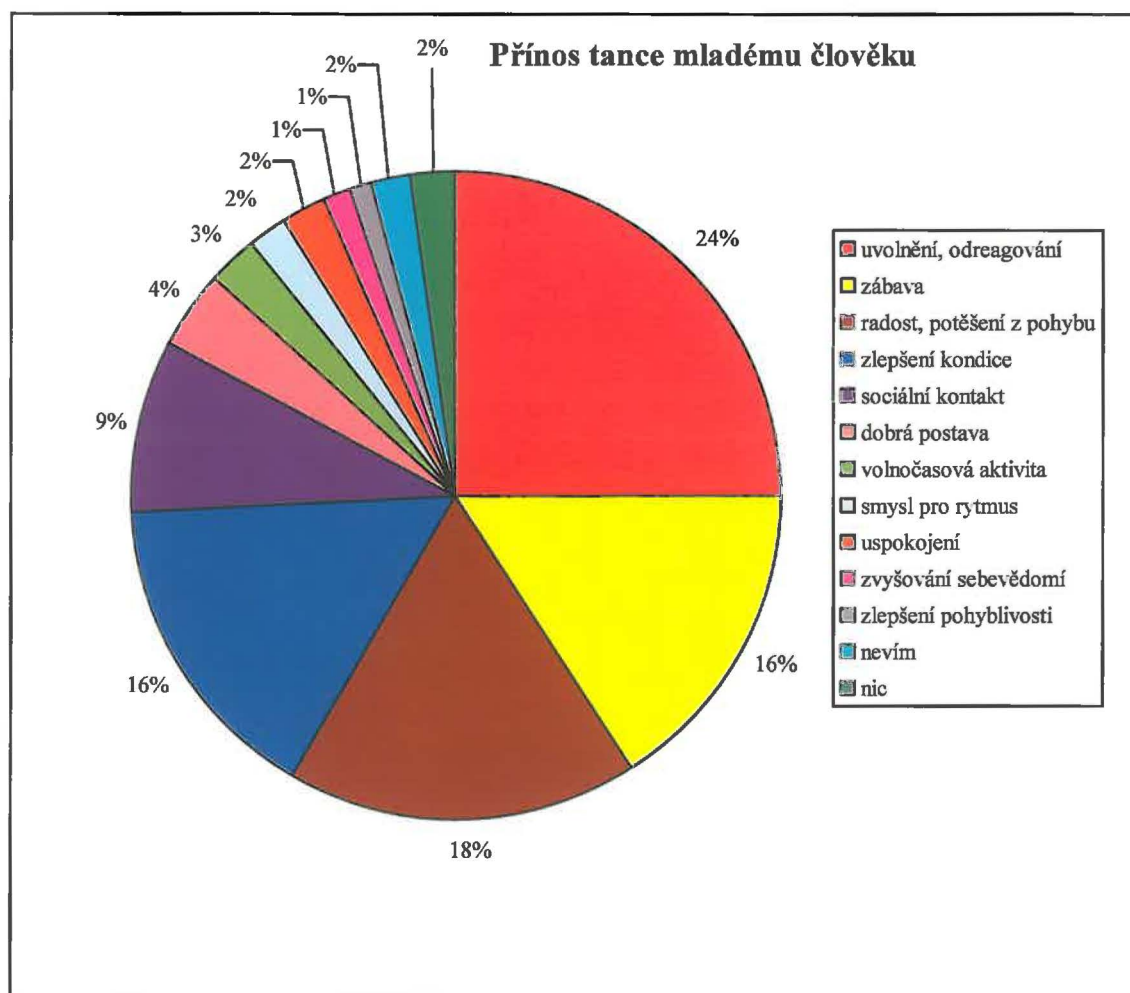
Graf č. 17: Otázka č. 17

Kde by ses chtěl(a) učit tančit? Odpovědi respondentů jsou zpracovány do grafu č. 18, který vypovídá o tom, že 38 % dotázaných by se chtělo učit tančit mimo školu v zájmové činnosti. 21 % dotázaných by se chtělo učit tančit v tanečních. 15 % dotázaných projevilo zájem se učit tančit v kroužku ve škole stejně jako na diskotéce. 4 % dotázaných zakroužkovalo odpověď jinde, ale již nevedlo kde a další 4 % se nechtějí naučit tančit.



Graf č. 18: Otázka č. 18

Co může tanec přinášet mladému člověku (volná odpověď)? Tato otázka byla otevřená, takže respondenti měli písemně odpovídat na otázku dle svého názoru. Graf č. 19 ukazuje že, 24 % respondentů přináší tanec hlavně uvolnění a odreagování. 18 % respondentů odpovědělo, že jim tanec přináší radost a potěšení z pohybu. 16 % respondentů uvedlo, že tanec přináší zábavu a zlepšení kondice. 9 % respondentů napsalo, že tanec jim přináší sociální kontakt (seznamování a poznávání nových lidí). 4 % respondentů přináší tanec dobrou postavu a 3 % respondentů uvedlo, že je tanec vhodnou volnočasovou aktivitou. 2 % dotázaných napsala, že tanec přináší uspokojení a je vhodný ve cvičení smyslu pro rytmus. 2 % respondentů nepřináší tanec nic stejně jako 2 % respondentů neví, co jim tanec může přinášet. 1 % dotázaných uvádí, že tanec zvyšuje sebevědomí a zlepšuje pohyblivost.



Graf č. 19: Otázka č. 19

IV. DISKUZE

Po provedení dotazníkového šetření, sběru dat, analýze a vyhodnocení získaných informací jsme dospěly k zajímavým a užitečným výsledkům. Vyplňování dotazníků probíhalo v průběhu května a června 2007. Žáci ochotně spolupracovali na vyplňování předem připravených dotazníků, stejně tak ochotně odpovídali i vyučující na otázky v anketě. Výsledky jsou v grafické podobě podrobně zpracovány ve výsledkové části diplomové práce. Ke každé otázce je přiloženo krátké písemné zhodnocení s komentářem a grafem.

Výzkum prokázal, že s hodinami tance ve školní tělesné výchově se setkala 31% dotázaných žáků. Zbývajících 69% respondentů odpovědělo, že se dosud s hodinami tance v tělesné výchově vůbec neseťkalo. Tato skutečnost, že 3/4 dotázaných žáků se doposud neměly možnost setkat s tancem zařazeným do hodin tělesné výchovy, je podle mého názoru neuspokojivá. Z tohoto výsledku je zřejmé, že učitelé hodiny tance do tělesné výchovy nezařazují. Z těchto 31 % kladných odpovědí zastupujících žáky se zkušeností s tancem, by 63 % mělo zájem o další zařazení tance do povinné výuky. Druhá část, 19 % žáků zvolilo možnost b), tedy nemá zájem o navazující hodiny tance v tělesné výchově. Zbylých 18 % respondentů si není jisto, tzn., že si žáci nejsou jisti, zda-li by v těchto hodinách chtěli pokračovat. Žáci, kteří na otázku, týkající se osobní zkušenosti s tancem v tělesné výchově, odpověděli záporně, mají následující postoj - 55 % z nich by si alespoň rádo tanec v hodinách tělesné výchovy vyzkoušelo, z čehož vyplývá, že žáci se k tanci jako takovému nestaví negativně. Myslím si, že je proto důležité, aby žáci měli možnost se s tancem v hodinách tělesné výchovy setkat. 27 % dotázaných projevilo jednoznačný zájem o to, aby tanec byl součástí hodin tělesné výchovy. Zbývajících 18 % respondentů se vyjádřilo záporně, tedy projevilo jednoznačný nezájem o tanec. Ale i přes tento výsledek bych ukázkovou hodinu tance do tělesné výchovy zařadila, a to z toho důvodu, že praktická zkušenost s tancem může některé žáky natolik oslovit, že budou ochotni změnit svůj negativní postoj k hudebně pohybové činnosti.

Celkové výsledky z těchto grafů č. 13, 14, 15 shrneme následovně: z celkového počtu 198 dotázaných mělo již předchozí zkušenost s tancem v tělesné vý-

chově 62 žáků. Zbýlých 136 žáků se s tancem v tělesné výchově doposud nesetkalo. Nezávisle na předchozích zkušenostech s tancem v tělesné výchově se projevilo 151 žáků zájem o tance a jeho zařazení v hodinách tělesné výchovy. Z celkového počtu respondentů projevilo 151 žáků o tanec v tělesné výchově zájem, z tohoto počtu 151 odpovědí se 27 respondentů vyjádřilo jednoznačně o zařazení tance v tělesné výchově. 114 respondentů by mělo zájem si tanec alespoň vyzkoušet a poté vyjádřit svůj názor k zařazení nebo nezařazení tance do tělesné výchovy. Na druhou stranu z celkového počtu 198 respondentů projevilo 36 žáků nezájem o tanec v tělesné výchově a 11 respondentů zvolilo možnost nevím, tzn. nemá názor. Tento celkový výsledek byl pro nás poměrně překvapivý a zároveň potěšující, jelikož vyvrátil jednu z hypotéz uvedenou na začátku této práce. Potěšující na tomto výsledku z mého pohledu budoucího učitele je, že pro žáky je tato forma pohybové činnosti lákavá. Myslím si, že tento projevený zájem od žáků a učitelem správně zvolená forma taneční hodiny a hudebního doprovodu, může žákům poskytnout nové pohybové dovednosti a tanec pro ně může být zábavou a odreagováním. Jedním z důležitých aspektů ovlivňující zájem či nezájem žáků o tanec je rovněž výběr hudby. Hudební repertoár bychom se měli snažit co nejvíce přiblížit vkusu i oblíbenosti u žáků, ale současně jim rozšiřovat okruh hudební nabídky dle vlastního uvážení. Jednou z možností je diskuze s nimi na toto téma anebo žákům navrhnout přinést si vlastní hudbu.

Z následujících výsledků je zřejmé, že žáky více oslovují moderní taneční proudy než country a tradiční lidové tance. Tímto poměrem odpovědí se nám potvrdila jedna z hypotéz, a to ta, která předpokládala, že u žáků klesá zájem o tradiční druhy tance, a do popředí se dostávají moderní tance. Procentuální zastoupení preference jednotlivých druhů tanců vyplývá z grafu č. 16.

Z dotazníkového šetření dále vyplývá, že mezi mládeží se obecný zájem o tanec vyskytuje. Pokud si však děti mohou zvolit, volí tanec prioritně jako zájmovou činnost mimo školu – 38 %. Tímto se potvrzuje hypotéza o volbě místa výuky tance, kterou jsme si předpokládaly na začátku práce. Pouhých 9 % dotázaných projevilo zájem o výuku tance v hodinách tělesné výchovy. Ale zároveň by se chtělo 15 % žáků učit tančit ve školním kroužku. S touto nabídkou školního kroužku jsme se však nesetkaly ani na

jedné ze středních škol, na kterých dotazníkové šetření probíhalo. Proto si klademe otázku, zda-li by nebylo vhodné tyto taneční kroužky již vedle běžných volejbalových, florbalových a jiných, zřídít.

Další výsledky jasně vykazují, že pokud se žáci s touto pohybovou činností aktivně nesetkali, mají alespoň zkušenost z pozice pasivního účastníka. Drtivá většina respondentů 98 % uvedla, že taneční vystoupení již v průběhu svého života viděla. Největší podíl na podávání informací a zprostředkování kontaktu s tancem mají masmedia. 43 % dotázaných uvedlo televizi jako nejčastější přístup ke zhlédnutí tanečního vystoupení. Na dalších příčkách se umístilo divadlo s 28 % odpovědí, taneční s 24 % odpovědí a jako nejméně časté shlédnutí tance v jeho jakékoliv formě 5 % respondentů uvedlo jinou možnost (plesy a jiné kulturní akce).

Vzhledem k poměrně jednoznačné procentuální převaze televize v odpovědích respondentů se nám potvrdila jedna z hypotéz, ve které jsme právě masmedia určily jako nejčastějšího zprostředkovatele styku s tanečním vystoupením. Jako pozitivní hodnotíme to, že z celkového počtu 198 respondentů, 192 žáků již někdy taneční vystoupení alespoň vidělo. Pouze 6 žáků se prozatím s tancem nesetkalo. Otázkou zůstává, zda-li je právě televize vhodným zprostředkovatelem prožitku z tanečního vystoupení. Osobně si myslím, že není, upřednostňuji živá vystoupení, např. divadlo, festival, taneční workshop. Osoba učitele může žáky s těmito možnostmi seznámit a nabídnout jiné varianty, než televizi.

Další otázkou jsme se pokusily zjistit, zda-li se žáci setkali s tancem již na základní škole. Domníváme se, že případné zkušenosti s hodinami tance z tělesné výchovy na základní škole mohou pozitivně ovlivnit postoj žáků k zařazování a zájmu o hodiny tance obecně i v tělesné výchově na středních školách. Žáci s pozitivními zkušenostmi s tancem ze základních škol si mohou tuto skutečnost přinést na střední školu. Pokud učitel v hodinách tělesné výchovy nedává prostor hodinám tance, žáci mohou z vlastní iniciativy požádat vyučujícího o jeho zařazení. Z výsledku je však patrné, že 74 % dotázaných žáků se s tancem v průběhu studia na základní škole nesetkalo. Zbývá třetina má nejčastěji zkušenosti z rytmickou gymnastikou, lidovým a country tancem.

Z ostatních otázek v dotazníku jsme se snažily získat informace týkající se všeobecného postoje a zájmu o tanec. Z grafu č. 6 je patrné, že 94 % žáků si osobně tanec vyzkoušelo. Nejčastěji se tanci věnují na diskotékách, z čehož usuzujeme, že tanec spíše vnímají jako formu zábavy a uvolnění, než výkonnostní nebo sportovní činnost. Společenský aspekt tance se projevil v další nejvíce zastoupené odpovědi - ve 24 % případů se věnují studenti tanci v tanečních. Až na dalších příčkách byla zkušenost s tancem spojena se školou (14 %) a stejně tak se základní uměleckou školou.

Na otevřenou otázku, co může tanec přinášet mladému člověku, jsme se pokusily odhalit, čím může tanec žáky obohatit. Odpovědi respondentů byly velmi rozmanité, žáci zmiňovali např. uvolnění, zábavu, radost z pohybu, zlepšení fyzické kondice, kontakt s lidmi. Podle mého názoru, jedna z nejzajímavějších odpovědí byla asociace tance se zvyšováním sebevědomí a fyzického vzhledu, což může být odraz pohledu dnešní mládeže na tanec nejen jako společenskou záležitost, ale také jako prostředek na formování těla a tím spojené zvyšování sebevědomí.

Anketní otázky pro učitele:

- 1. Zařazujete tanec do povinné školní tělesné výchovy?*
- 2. Pokud ano, kolik vyučovacích hodin ročně se tanci věnujete?*
- 3. Pokud ne, proč?*
- 4. Jaký druh tance vyučujete?*
- 5. Jeví žáci zájem o výuku tance?*
- 6. Budete s tanečními hodinami pokračovat i v novém Rámcovém vzdělávacím programu?*
- 7. Existuje ve škole nějaký školní taneční kroužek?*
- 8. Viděli žáci během studia nějaké živé taneční představení?*
- 9. Jak je pro Vás obtížné připravit hodinu tance?*
- 10. Absolvovali jste někdy doškolovací seminář týkající se hudebně pohybové činnosti?*

V rámci ankety jsme na každé střední škole, na které probíhal výzkum zájmu žáků o tanec, oslovily dva vyučující tělesné výchovy s deseti předem připravenými otázkami. Všech osm vyučujících ochotně zodpovídalo na naše otázky. Oslovenou sku-

pinu tvořilo 6 žen a 2 muži, věkové rozmezí těchto učitelů se pohybovalo od 40 do 60 let.

Celkové shrnutí odpovědí je následující:

Na otázku zda-li zařazují tanec do svých vyučovacích jednotek, odpověděli čtyři vyučující kladně a čtyři záporně. První rozšiřující otázka pro kladné odpovědi zněla, kolik vyučovacích hodin tance ročně do tělesné výchovy zařadí. Nejmenší počet hodin tance byl 2 – 4 jednotky ročně a největší počet hodin byl 10 – 15. Druhá se týkala druhu zařazeného tance. Výběr tance byl u všech čtyř dotázaných velmi shodný. Nejčastěji se věnují standardním tancům, lidovým a country tancům. U dvou případů jsme se setkaly s velmi aktivním přístupem vyučujících, kteří před zahájením plesové sezony tanec do hodin zařazují. Rozšiřující otázkou pro záporné odpovědi jsme chtěly zjistit důvod nezařazování hodin tance do tělesné výchovy. U mužů byl tímto důvodem jednoznačný negativní postoj k hudebně pohybové činnosti. Dalšími uvedenými důvody byla nezkušenost a pocit nejistoty při vedení hodin tance a absence smyslu pro rytmus. Pátou otázkou jsme zjišťovaly, projevují-li žáci o tanec zájem. V této otázce se většina vyučujících shodla v tom, že pokud se zájem projeví, tak ve větší míře u dívek. V odpovědích převažoval názor, že studenti zájem mají. Následující otázka se týkala přechodu výuky z učebních osnov na rámcové vzdělávací programy. Z odpovědí jasně vyplynulo, že ti vyučující, kteří se tanci doposud v hodinách tělesné výchovy věnovali, budou ve výuce tance pokračovat i v rámci nového vzdělávacího programu. Ti, kteří tanec v hodinách tělesné výchovy opomíjeli, nebudou tento návyk měnit. Ani na jedné škole není zaveden zájmový taneční kroužek a ani v jednom případě se o jeho zavedení neuvažuje. Další otázka zněla, zda-li žáci během školního roku navštívili nějaké tanečního představení. Pouze v jednom případě žáci shlédli v rámci přednášky o drogové prevenci, krátké taneční představení. V ostatních případech nebylo běžné v rámci školních akcí návštěva jakéhokoliv tanečního vystoupení. Z otázky týkající se obtížnosti přípravy taneční jednotky, jsme zjistily, že vyučující kteří tanec pravidelně zařazují do hodin tělesné výchovy se s obtížemi při zpracování příprav nepotýkají. Pro čtyři vyučující je příprava velmi obtížná a složitá, proto tanec do hodin tělesné výchovy vůbec nezařazují. Poslední otázka se vztahovala k problematice rozvoje následného vzdělávání, čímž jsme myslely

účast na různých seminářích. Vyučující v této problematice o rozšíření vzdělávání související s tancem neprojevují zájem. Pouze jedna oslovená se seminářů aktivně účastní.

Jedna z předem vymezených hypotéz, a to ta, že chyba při nezařazování tanců do tělesné výchovy je na straně vyučujících, se nám nepotvrdila ani nevyvrátila. Tento neurčitý poměr ovlivnily dva faktory. Prvním z nich je stejný počet vyučujících, kteří tanec zařazují (4) stejně jako vyučujících, kteří tanec nezařazují (4) do hodin tělesné výchovy. Druhým faktorem je nepoměr procentuálních výsledků vyplývajících z grafu č. 14 (69 % žáků, tedy více než polovina se s tancem v TV dosud nesetkalo) s výpověďmi vyučujících, kdy polovina uvedla zařazování tance. Složitost prokázat pravdivost hypotézy, ještě ovlivnil výsledek při zpracovávání dotazníků z jednotlivých škol. Na jedné střední škole odpovědi žáků nekorespondovali s výpověďmi vyučujících. V tomto konkrétním případě, se většina žáků v průběhu studia střední školy s tancem v tělesné výchově nesetkala, ale vyučující uvedl, že tance do tělesné výchovy zařazuje. Tuto situaci nejsem schopna objektivně posoudit, a je pro nás těžké určit, na které ze zúčastněných stran je chyba.

Z porovnání výpovědí preference tanců u žáků a vyučujících plyne, že vyučující neznají zájem žáků o konkrétní druhy tanců. Žáci v dotazníku v otázce č. 17 projeví zájem především o latinsko-americké tance, standardní tance, hip hop a break dance. Kdežto vyučující zařazují především standardní, lidové a country tance. Tento fakt bych však nepovažovala za obecně platný, jelikož si myslím, že výběr tanců je ovlivněn věkem a zkušenostmi dotazovaných učitelů, většina z nich se s moderními formami tance neměla možnost setkat, proto je pochopitelně do hodin tělesné výchovy nezařazují. Ale zároveň si myslím, že je správné žáky seznámit nejen s tradiční lidovou taneční tvorbou, ale i se současnými trendy moderního tance, jelikož žáci o tyto formy evidentně zájem projevují. Čím víc je vyučující schopen přizpůsobit taneční hodiny žákům, tím víc se žáci aktivně zapojí, projeví pozitivní postoj a emoce k tanci.

Na anketní otázku projevují-li žáci o tanec zájem, většina vyučujících odpověděla kladně. Tento výsledek se shoduje s odpověďmi žáků o zájem.

V. ZÁVĚR

Cílem předkládané práce bylo zjistit míru současného zájmu žáků středních škol o tanec a jeho zařazení v hodinách školní tělesné výchovy. Na začátku práce jsme si určily 5 hypotéz, které jsme se za pomoci dotazníkového šetření a ankety, snažily potvrdit nebo vyvrátit. To se nám bezvýhradně u čtyř z nich podařilo splnit. Při zpracování výsledků týkajících se jedné hypotézy nastala specifická situace, která nedovolila jednoznačně tuto hypotézu posoudit. Proto tato hypotéza jako jediná nebyla ani potvrzena ani vyvrácena.

Výsledky, kterých jsme dosáhly jsou podrobně uvedeny ve výsledkové části a shrnuty v diskusi diplomové práce. Výsledky výzkumu prokázaly, že žáci středních škol na kterých výzkum probíhal mají zájem o tanec i jeho zařazení do hodin tělesné výchovy.

Při exploraci jsme se snažily o co největší rozmanitost výběru středních škol. Z tohoto důvodu proběhlo dotazníkové šetření na čtyřech středních školách s různým zaměřením. A to jmenovitě na – gymnáziu, obchodní akademii, střední pedagogické škole a průmyslové škole grafické. Díky této volbě jsme dosáhly širokého vzorku žáků s rozmanitým zaměřením, což vzhledem k cíli práce považujeme za kladné. Pro případnou větší vypovídající hodnotu práce jsme se mohly pokusit o větší počet respondentů, jak na straně žáků tak i vyučujících.

Jako námět pro eventuální pokračovatele v této problematice bychom navrhovaly podrobnější rozpracování a zaměření výzkumu na osobnost učitele a to ve smyslu rozšíření povědomí o hudebně pohybové činnosti a její využití v rámci hodin tělesné výchovy.

VI. POUŽITÁ LITERATURA

Referenční seznam

1. BALÁŠ, R. *Tance 20.století*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2003. ISNB 80-85783-40-1.
2. DOVALIL, J., a kol. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
3. DRDÁCKÝ, F. *Lidové tance*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1983.
4. HÁLKOVÁ, J. a kol. *Zdravotní tělesná výchova: speciální učební texty I. část – obecná*. 2. vyd. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2001.
5. JEBAVÁ, J. *Kapitoly z dějin tance*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISNB 80-7184-620-1.
6. JEŘÁBKOVÁ, J. *Taneční příprava*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979.
7. KOS, B. *Lidové a společenské tance*. 7. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980.
8. KOS, B. *Lidové tance ve školní tělesné výchově*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979.
9. KRAPKOVÁ H., ŠOPKOVÁ J. *Rytmická gymnastika a současné gymnastické aktivity s hudbou ve školní tělesné výchově*. 1. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1995. ISBN 80-7067-482-2.
10. KRAPKOVÁ H., ŠOPKOVÁ J. *Lidový a společenský tanec*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1991. ISBN 80-7067-049-5.
11. MARKOVIČOVÁ, O. *Dejiny tanca a baletu*. 2. vyd. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelství, 1985.
12. MĚKOTA K., NOVOSAD J. *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-X.
13. MIHULE J., ŠŤASTNÁ D. *Rytmická gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-728.

14. NEJEDLOVÁ, R. *Metodický postup nácviku hip hopové skladby pro potřeby školní tělesné výchovy*. Praha, 2005. 84 s. Diplomová práce na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy na katedře gymnastiky Vedoucí práce Mgr. Šárka Pánská.
15. ODSTRČIL, P. *Sportovní tance*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-0632-6.
16. PARMOVÁ, M. *Uplatnění tance break dance v soutěžích mládeže v ČR, historie a vývoj tohoto tanečního stylu*. Praha, 2006. 126 s. Diplomová práce na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy na katedře gymnastiky. Vedoucí práce Mgr. Jana Beránková.
17. PAYENOVÁ, H. : *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-213-0.
18. PRŮCHA, J., a kol. *Pedagogický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-029-4.
19. NOVOTNÁ, V. *Pohybová skladba ve školní tělesné výchově*. Praha: Pedagogické centrum, 1995.

Bibliografický seznam

20. BONUŠ, F. *Lidový tanec, jeho teorie a metodika I. 1. část*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. První vydání.
21. HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-549-3.
22. KOVÁŘ R., BLAHUŠ P. *Stručný úvod do metodologie*. 2. vyd. Praha: Universita Karlova, 1973.

Elektronický seznam

23. URL: < <http://www.break-dance.wz.cz/skola.php?part=1> > [citováno: 2007-08-04].
24. URL: < http://cs.wikipedia.org/wiki/Hip_hop > [citováno: 2007-06-14].

25. URL: < http://www.vuppraha.cz/soubory/RVPGSP-2007-07_final.pdf>[citováno: 2007-08-12].
26. URL: <http://www.nuov.cz/> [citováno: 2007-08-12].
27. URL: <<http://www.vuppraha.cz/>> [citováno: 2007-08-15].
28. URL: <http://www.vuppraha.cz/soubory/tel_v.pdf> [citováno: 2007-08-15].
29. URL: < http://www.msmt.cz/uploads/soubory/PDF/RVPG_2007_06_final.pdf> [citováno: 2007-08-22].

Přílohy

Příloha č. 1

DOTAZNÍK

Prosím o vyplnění následujícího dotazníku, který bude sloužit jako podklad k mé diplomové práci. Tento dotazník je anonymní a proto tě žádám, abys ho vyplnil pravdivě. Jeho výsledky budou použity pouze k výše uvedenému cíli.

Kroužkem označ jednu nebo více odpovědí. Pouze u otázky č. 15. a 16. zakroužkuj pouze jednu odpověď.

1. Škola

- a) gymnázium
- b) obchodní akademie
- c) střední pedagogická škola
- d) střední škola s uměleckým zaměřením

2. Věk.....Pohlaví.....

3. Viděl(a) jsi někdy taneční vystoupení?

- a) ano
- b) ne

4. Pokud jsi taneční vystoupení viděl(a), zakroužkuj který z těchto typů

- a) jednotlivce – pár
- b) taneční skupinu (moderní)
- c) taneční soubor (folklórní, lidový)
- d) baletní vystoupení

5. Pokud jsi taneční vystoupení viděl(a), kde?

- a) v televizi
- b) v divadle
- c) v tanečních
- d) jinde

(kde).....

6. Zkusil(a) jsi někdy nějaký tanec?

- a) ano
- b) ne

7. Pokud jsi tanec zkusil(a) označ kde?

- a) ve škole
- b) v tanečním kroužku
- c) v základní umělecké škole
- d) na diskotéce
- e) v tanečních
- f) jinde (kde).....

8. Když se díváš na tanec:

- a) líbí se mi
- b) líbí se mi jen trochu
- c) nelíbí se mi
- d) jiná odpověď.....

9. Měl(a) bys zájem se naučit tančit?

- a) ano
- b) ne

10. Pokud ano, jakým způsobem?

- a) volně podle sebe (improvizace)
- b) základní taneční kroky různých tanečních stylů

- c) společenské tance s partnerem
- d) jinak

11. Chtěl(a) by ses věnovat tanci?

- a) vůbec nemám zájem
- b) chtěl (a) bych to zkusit
- c) chtěl (a) bych se mu věnovat a ovládat jej
- d) aktivně se tanci věnuji
- e) jinak.....

12. Setkal(a) ses tancem na základní škole v hodinách tělesné výchovy?

- a) ano
- b) ne

13. Pokud ANO, jaký druh tance?

- a) pouze s rytmickou gymnastikou
- b) se základními kroky lidových tanců
- c) s country tancem
- d) jiné

14. Setkal(a) ses tancem na střední škole v hodinách tělesné výchovy?

- a) ano
- b) ne

15. Pokud ANO, měl(a) bys zájem o další hodiny tance v tělesné výchově? (*zakroužkuj pouze jednu odpověď*)

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

16. Pokud NE, měl(a) bys zájem o tanec v hodinách tělesné výchovy? (*zakroužkuj pouze jednu odpověď*)

- a) určitě bych hodiny tance do tělesné výchovy zařadil(a)
- b) rád bych si to alespoň vyzkoušel(a)
- c) ne, připadá mi to zbytečné

17. Jaké druhy tanců by se ti líbily v hodinách tělesné výchovy?

- a) latinsko – americké tance (samba, rumba, cha-cha, jive atd.)
- b) standardní tance (valčík, waltz, slowfoxtrot atd.)
- c) hip hop, break
- d) moderní výrazový tanec
- e) step
- f) country, lidové tance
- g) jiné (vypiš).....
- h) žádné

18. Kde by ses chtěl(a) učit tančit?

- a) v hodinách tělesné výchovy
- b) v kroužku ve škole
- c) jako zájmovou činnost mimo školu (ZUŠ, Dům dětí a mládeže, taneční skupina atd.)
- d) v tanečních
- e) na diskotéce
- f) jinde (kde).....
- g) nechci se učit tančit

19. Co může tanec přinášet mladému člověku (volná odpověď)?

.....

.....

Příloha č. 2

ANKETA PRO UČITELE

1. Zařazujete tanec do povinné školní tělesné výchovy?
2. Pokud ano, kolik vyučovacích hodin ročně se tanci věnujete?
3. Pokud ne, proč?
4. Jaký druh tance vyučujete?
5. Jeví žáci zájem o výuku tance?
6. Budete s tanečními hodinami pokračovat i v novém Rámcovém vzdělávacím programu?
7. Existuje ve škole nějaký školní taneční kroužek?
8. Viděli žáci během studia nějaké živé taneční představení?
9. Jak je pro Vás obtížné připravit hodinu tance?
10. Absolvovali jste někdy doškolovací seminář týkající se hudebně pohybové činnosti?

Příloha č. 3

**Rámcový vzdělávací program
pro gymnázia
RVP G**



Výzkumný ústav pedagogický v Praze

Praha 2007

Výňatek z oblasti Člověk a zdraví z Rámcového vzdělávacího programu pro gymnázia (2007)

5.7.2 Tělesná výchova

Vzdělávací obsah

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

Očekávané výstupy

Žák :

- ☉ *organizuje svůj pohybový režim a využívá v souladu s pohybovými předpoklady, zájmy a zdravotními potřebami vhodné a dostupné pohybové aktivity*
- ☉ *ověří jednoduchými testy úroveň zdravotně orientované zdatnosti a svalové nerovnováhy*
- ☉ *usiluje o optimální rozvoj své zdatnosti; vybere z nabídky vhodné kondiční programy nebo soubory cviků pro udržení či rozvoj úrovně zdravotně orientované zdatnosti a samostatně je upraví pro vlastní použití*
- ☉ *vybere z nabídky vhodné soubory vyrovnávacích cvičení zaměřených na kompenzaci jednostranného zatížení, na prevenci a korekci svalové nerovnováhy a samostatně je upraví pro vlastní použití*
- ☉ *využívá vhodné soubory cvičení pro tělesnou a duševní relaxaci*
- ☉ *připraví organismus na pohybovou činnost s ohledem na následné převažující pohybové zatížení*
- ☉ *uplatňuje účelné a bezpečné chování při pohybových aktivitách i v neznámém prostředí*
- ☉ *poskytne první pomoc při sportovních či jiných úrazech i v nestandardních podmínkách*

Učivo

- **zdravotně orientovaná zdatnost** – složky ZOZ; kondiční testy
- **svalová nerovnováha** – příčiny svalové nerovnováhy; testy svalové nerovnováhy

- **zdravotně zaměřená cvičení**
- **organismus a pohybová zátěž** – způsoby zatěžování; kompenzace jednostranné zátěže
- **individuální pohybový režim**
- **hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí**
- **rizikové faktory ovlivňující bezpečnost pohybových činností** – zásady jednání a chování v různém prostředí; úprava pohybových činností podle aktuálních podmínek (možných rizik)
- **první pomoc při sportovních úrazech** – závažná poranění a život ohrožující stavy; improvizovaná první pomoc v podmínkách sportovních činností

ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ

Očekávané výstupy

Žák:

- 🕒 *provádí osvojované pohybové dovednosti na úrovni individuálních předpokladů*
- 🕒 *zvládá základní postupy rozvoje osvojovaných pohybových dovedností a usiluje o své pohybové sebezdokonalení*
- 🕒 *posoudí kvalitu stěžejních částí pohybu, označí zjevné příčiny nedostatků a uplatní konkrétní osvojované postupy vedoucí k potřebné změně*
- 🕒 *respektuje věkové, pohlavní, výkonnostní a jiné pohybové rozdíly a přizpůsobí svou pohybovou činnost dané skladbě sportujících*

Učivo

- **pohybové dovednosti a pohybový výkon**
- **pohybové odlišnosti a handicap** – věkové, pohlavní, výkonnostní
- **průpravná, kondiční, koordinační, tvořivá, estetická a jinak zaměřená cvičení**
- **pohybové hry různého zaměření**
- **gymnastika** – akrobacie; přeskoky a cvičení na náradí; cvičení s náčiním

- **kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem** (určeno především děvčatům – alespoň dvě formy cvičení podle podmínek a zájmu žákyň, případně žáků)
- **úpoly** – sebeobrana; základy džudo; aikido; karatedo (základem je sebeobrana, rozsah ostatních činností je stanoven v návaznosti na připravenost vyučujícího a zájem žáků)
- **atletika** – běh na dráze a v terénu (sprinty, vytrvalý běh, štafetový běh); skok do výšky nebo do dálky (podle materiálního vybavení školy); hody, vrh koulí
- **sportovní hry** – herní systémy, herní kombinace a herní činnosti jednotlivce v podmínkách utkání (alespoň ve dvou vybraných sportovních hrách podle podmínek školy a zájmu žáků)
- **turistika a pobyt v přírodě** – příprava turistické akce a pobytu v přírodě; orientace v méně přehledné krajině, orientační běh, příprava a likvidace tábořiště
- **plavání** – zdokonalování osvojených plaveckých technik (další plavecká technika); skoky do vody; branné plavání, dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího (plavání je zařazováno podle materiálních podmínek školy)
- **lyžování** – běžecké, sjezdové; snowboarding (jednotlivé formy lyžování jsou zařazovány podle aktuálních sněhových podmínek, materiálních podmínek a zájmu žáků)
- **další moderní a netradiční pohybové činnosti** (činnosti jsou zařazovány podle podmínek školy a zájmu žáků)

ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ

Očekávané výstupy

Žák:

- ☹ ***užívá s porozuměním tělocvičné názvosloví (gesta, signály, značky) na úrovni cvičence, vedoucího pohybových činností, organizátora soutěží***
- ☹ ***volí a používá pro osvojované pohybové činnosti vhodnou výstroj a výzbroj a správně ji ošetřuje***

- ⌚ *připraví (ve spolupráci s ostatními žáky) třídní či školní turnaj, soutěž, turistickou akci a podílí se na její realizaci*
- ⌚ *respektuje pravidla osvojovaných sportů; rozhoduje (spolurozhoduje) třídní nebo školní utkání, závody, soutěže v osvojovaných sportech*
- ⌚ *respektuje práva a povinnosti vyplývající z různých sportovních rolí – jedná na úrovni dané role; spolupracuje ve prospěch družstva*
- ⌚ *sleduje podle pokynů (i dlouhodobě) pohybové výkony, sportovní výsledky, činnosti související s pohybem a zdravím – zpracuje naměřená data, vyhodnotí je a výsledky různou formou prezentuje*
- ⌚ *aktivně naplňuje olympijské myšlenky jako projev obecné kulturnosti*

Učivo

- **vzájemná komunikace a spolupráce při pohybových činnostech**
- **sportovní výzbroj a výstroj** – účelnost, funkčnost, bezpečnost, finanční dostupnost a kvalita
- **pohybové činnosti, sportovní a turistické akce** – organizace, propagace, vyhodnocení, dokumentace
- **pravidla osvojovaných pohybových činností**
- **sportovní role**
- **měřitelné a hodnotitelné údaje související s tělesnou výchovou a sportem**
- **olympismus v současném světě: jednání fair play** – spolupráce ve sportu a pomoc soupeři, pomoc pohybově znevýhodněným, sport pro každého, sport a ochrana přírody, odmítání podpůrných látek neslučitelných s etikou sportu
- **úspěchy našeho sportu na pozadí nejdůležitějších historických sportovních událostí**

(http://www.msmt.cz/uploads/soubory/PDF/RVPG_2007_06_final.pdf)