

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

B-BOYING A KRUHOVÝ PROVOZ VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ PUBESCENTŮ

Diplomová práce

(Magisterská)

Autor: Bc. Michal Polák, tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Buben, Ph.D.

Olomouc 2017

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Michal Polák

Název diplomové práce: B–boying a kruhový provoz ve školní tělesné výchově pubescentů

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Buben, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2017

Abstrakt:

Práce se zabývá zařazením b–boyingu do školní tělesné výchovy v rámci taneční hodiny, v důsledku setrvání žáků po delší dobu ve středně až intenzivní pohybové aktivitě. Pro rozvoj kondičních schopností byl využit kruhový provoz, jakožto prostředek na posílení svalových partií důležitých pro b–boying, který v sobě zahrnuje řadu gymnastických prvků. Práce také zkoumá vliv tance a pohlaví na pohybovou aktivitu a rovněž pohlavní diference u sedavého chování. Dále popisuje aspekty hip–hopové kultury, které tvoří určitý základ k lepšímu pochopení souvislostí i prostředí, spjatých se vznikem b–boyingu a umožňuje tak jeho aplikování do hodin tělesné výchovy.

Klíčová slova: hip–hop, b–boy, tanec, životní styl, dospívající, pohybová aktivita

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Bc. Michal Polák

Title of master thesis: B-boying and circle working in school physical education of teenagers

Workplace: Department of sport

Supervisor: Mgr. Jiří buben, Ph.D.

The year of presentation: 2017

Abstract:

The thesis is focused on involving b-boying into school physical education as a part of the dancing lesson to keep students longer time in moderate to vigorous physical activity. To improve the conditioning skills there was used the circle working as the instrument for strengthening muscles for b-boying, which includes the range of the gymnastic elements. The thesis also investigate the influence of the dance and sex on the motion activity and also sex difference by sitting behaviour. Further the thesis describes aspects of hip-hop culture, which creates certain basic for better understanding of context and enviroment connected to the creation of b-boying and it permits the application of b-boying to the lessons of the physical education.

Key words: hip-hop, b-boy, dance, life style, pubescents, physical activity

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou (magisterskou) práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Jiřího Bubna, Ph.D., uvedl všechny literární a odborné zdroje, a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci, dne 2. 5. 2017

.....

Děkuji Mgr. Jiřímu Bubnovi, Ph.D., za ochotu, pomoc a odborné vedení mé práce. Dále chci poděkovat Doc. Mgr. Janě Pelclové, Ph.D. a Mgr. Janě Hodonské za cenné rady, odbornou pomoc, čas věnovaný konzultacím a věcné připomínky. Děkuji Základní škole náměstí Republiky 9 ve Znojmě za ochotu zapojit se do výzkumu a Mgr. Jaroslavu Polákovi za odbornou pomoc i umožnění výzkum uskutečnit. Taneční komunitě vděčím za dosavadní zkušenosti, bez nichž by tato práce nikdy nevznikla. Velké poděkování si zaslouží celá má rodina, přítelkyně i nejbližší přátelé za jejich neustálou podporu v průběhu celého mého studia.

OBSAH

1	ÚVOD	7
2	PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1	Hip-hop	9
2.1.1	Hip-hop elementy	11
2.2	B-boying	16
2.2.1	Elementy b-boyingu	22
2.2.2	Zranění spojená s b-boyingem.....	24
2.3	Didaktické formy	25
2.3.1	Základní didaktické formy	25
2.3.2	Specifické didaktické formy.....	28
2.4	B-boying v tělesné výchově a využití didaktických forem.....	31
2.5	Vymezení pojmu a období pubescence	34
2.5.1	Životní styl b-boys a b-girls ve spojitosti s pubescencí	37
2.6	Pohybová aktivita	41
2.6.1	Pohybová aktivita a jí podobné pojmy	42
2.6.2	Benefity pohybové aktivity	42
2.6.3	Doporučení pro vhodnou pohybovou aktivitu	42
2.6.4	Pohybová inaktivita a její důsledky	43
2.7	Pohybová aktivita a b-boying	44
2.8	Monitorování pohybové aktivity	45
2.9	Studie související s danou problematikou	46
3	CÍLE A HYPOTÉZY	50
3.1	Dílčí cíle	50
3.2	Výzkumné otázky	50
3.3	Hypotézy.....	50
4	METODIKA	51
4.1	Charakteristika výzkumného souboru	51
4.2	Postup	52
4.3	Metody.....	54
5	VÝSLEDKY	58
6	DISKUZE	63

7	ZÁVĚRY	66
8	SOUHRN	67
9	SUMMARY	69
10	REFERENČNÍ SEZNAM.....	71
11	SEZNAM PŘÍLOH	80

1 ÚVOD

B-boying¹ jakožto první taneční styl Street Dance², spadající mezi 4 hlavní elementy hip-hopové³ kultury, patří k významným současným fenoménům a životnímu stylu⁴ mnoha lidí z celého světa, kteří s ním spojili svůj život. Stále častěji je tento specifický a velmi fyzicky náročný taneční styl propagován médií. B-boys⁵ a b-girls⁶ se v současnosti objevují v mnoha tanečních filmech, seriálech, videoklipech i reklamách. Německá taneční skupina Flying Steps v poslední době zviditelnila a ještě více přiblížila b-boying široké veřejnosti svými celosvětovými divadelními turné, pod názvy Red Bull Flying Bach a Flying Illusion.

Český b-boying již prošel značným vývojem, především díky internetu, workshopům se zahraničními lektory⁷, otevřením tanečních škol a pořádáním mezinárodních kvalitních akcí. Nejvíce tento taneční a životní styl proslavily točivé a silově náročné gymnastické prvky, zvané power moves. Díky jeho spojitosti s gymnastikou, jsem se rozhodl porovnat dvě podobné vyučovací jednotky tělesné výchovy. Jednu habituální hodinu, zahrnující posilovací cviky vhodné pro gymnastiku, která poslouží ke zdokonalení fyzické zdatnosti pubescentů za využití kruhového provozu. Druhou taneční hodinu, která bude kromě kruhového provozu zacíleného na rozvoj svalových partií pomocí vhodných cviků pro b-boying, doplněna navíc o hudební doprovod a základní taneční krokové variace i triky, které jsou pro něj charakteristické. Práce zjišťuje, zda se v taneční hodině žáci pohybují po delší dobu ve střední až vysoce intenzivní pohybové aktivitě (dále jen MVPA) než v habituální hodině. Práce zkoumá také rozdíly v intenzitě vykonané pohybové aktivity (dále jen PA) „zda existují rozdíly v čase stráveném lehce intenzivní PA (dále jen LIPA) a MVPA“ a sedavém chování mezi pohlavími během týdenního monitoringu, za použití akcelerometru a krokoměru.

K současným fenoménům této doby však patří nedostatečný pohyb a inklinace k fyzicky nenáročným činnostem (Pratt, Norris, Lobelo, Roux, & Wang, 2014).

¹B-boying – specifický taneční a životní styl, jeden ze čtyř elementů hip-hop kultury, někdy je také nazýván jako kříženec akrobacie, tance a pouličního frajerství; jeho synonymem je výraz Breaking

²Street Dance – označení pro taneční styly, jenž vznikaly přímo na ulici nebo v klubech

³Hip-hop – kultura, kterou tvoří 4 elementy: b-boying, DJ-ing, MC-ing a graffiti

⁴Životní styl – základní faktor ovlivňující kvalitu života; nejčastěji se posuzuje podle názorů, postojů a vnějších projevů chování; paleta všech lidských aktivit (myšlení, chování, jednání), zaujímají v životě trvalejší místo

⁵B-boy – chlapec, tanečník – věnující se stylu b-boying/breaking

⁶B-girl – dívka, tanečnice – věnující se stylu breaking

⁷Lektor – odborný učitel

Z osobních zkušeností nasbíraných za více jak 10 let působnosti v taneční komunitě (v crew⁸ Mighty Shake a CSB killaz, ve kterých působím jako tanečník, lektor i choreograf) a 8 let lektorské činnosti jsem měl možnost vypořádat, že většina b-boys i b-girls se začala v průběhu absolvování nebo po absolvování tanečních lekcí navíc věnovat také dalším PA, při nichž těžili především z lepší koordinace, síly a rychlejších pohybů získaných b-boyingem. Možným důkazem tohoto tvrzení je také fakt, že nejlepší zápasníci různých bojových sportů jsou bývalí tanečníci. Podle mého názoru je právě b-boying vhodným prostředkem pro aktivní trávení volného času dětí, dospívajících i dospělých. Tanec může významně přispět k celkové PA (O'Neill, Pate, & Hooker, 2011). Má vliv na získání pozitivního přístupu k PA, dále vede k provozování jiných pohybových činností, jako jsou například gymnastika, atletika, skateboarding, míčové a bojové sporty, což jsou také nejčastěji provozované sporty mých svěřenců mimo b-boying. Dovoluji si také podotknout, že zařazením tance do hodin tělesné výchovy je možné zapojit všechny žáky do společné pohybové činnosti a docílit tak shodných a možná i vyšších hodnot ohledně doby, ve které žáci setrvávají v MVPA, v porovnání s klasickými hodinami tělesné výchovy. Záleží však na zvoleném obsahu dané hodiny. Při tančení a různých krokových variacích by totiž žáci mohli setrvat převážnou většinu vyučování v MVPA.

Jelikož mi b-boying neustále obohacuje život v mnoha ohledech a stal se tak nedílnou součástí mého života, pokouším se veškeré zkušenosti i radost z něj předávat dalším generacím nadějných tanečníků. Moto naší crew Mighty Shake zní: „Promlouváme beze slov“. O to také usiluji při tanečním projevu. Soucítit s hudbou, projevit v tanci vlastní emoce a předvést své dovednosti. Různorodost tanečníků a prožitků spjatý s tancem může být důvodem, proč zařadit b-boying do školní tělesné výchovy. Považuji ho však pouze za způsob (doplňek) pro získání si žáků k PA, nikoliv jako plnohodnotnou náhradu klasické tělesné výchovy. S b-boyingem totiž souvisí vznik svalových a posturálních dysbalancí⁹ vlivem častého jednostranného zatížení, na které je potřeba brát neustále zřetel a kompenzovat je vhodným výběrem cviků. Například využitím kruhového provozu, který má také velmi příznivý vliv na fyzickou zdatnost a estetickou způsobilost tanečníků (Angioi, Metsios, Twitchett, Koutedakis, & Wyon, 2012).

⁸Crew – výraz pro skupinu tanečníků b-boyingu (jakýsi tým), tento termín zahrnuje nejen vlastní možnost tančit za danou skupinu, ale také hlubší sounáležitost jednotlivých členů (až rodinného charakteru, jenž má svůj původ v gangsterských počátcích hip-hopového tančení)

⁹Dysbalance – vychýlení z normálu

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Hip–hop

Pabon (1999) a.k.a.¹⁰ Popmaster Fabel popisuje, jak se začátkem roku 1970 v New Yorských ghettech¹¹ vytvářela zatím nejmenovaná kultura a slova hip–hop tehdy používali MCs¹² jako součást rýmů "Hip–Hop ya'll and ya don't stop, rock on, till the break of dawn." Šlo podle něj o velmi dynamické hnutí.

Pořad Street StarDance (2016) zmiňuje, že začátkem sedmdesátých let se na východním pobřeží USA ve čtvrti Bronx v New Yorku, začala formovat hip–hopová kultura. Tehdejší mládež, hlavně afroameričané a latinští američané tak reagovali na politickou a sociální situaci, která ve státech panovala. Tím, že se nemohli bavit nebo trávit čas jako ostatní mladí lidé a nemohli ani navštěvovat stejné podniky či kluby, začali si vytvářet vlastní párty přímo uprostřed Bronxu. Ten v té době zažíval jednu z největších krizí v historii.

Martinez (n.d.a) a.k.a. Alien Ness (prezident světoznámé crew Mighty Zulu Kings) uvádí fakt, že dne 12. 11. 1973 byla založena historická legendární b–boys crew Zulu Kings a také skupina Zulu Nation, jejíž hnutí mělo přivést lidi od drog a násilí k hudbě, umění a tanci. Hlavní postavou zde byl Kevin Donovan a.k.a. Afrika Bambaataa.

Kurutz (2014) a Martinez (n.d.b) uvádí, že se jedná o kulturu, která vznikla z černošské hrdosti, afroamerického hudebního dědictví a potřeby nalézt uznání u bílé americké veřejnosti. O její pojmenování se zasloužil Kevin Smith a.k.a. MC Lovebug Starski.

O veřejné pojmenování a proslavení této kultury se však podle Pabona (1999) a Martineze (n.d.b) zasloužil již zmiňovaný Afrika Bambaataa.

Pabon (1999) uvádí rok pojmenování této kultury 1980. Martinez (n.d.b) však tvrdí, že je obtížné přesně zdatovat, kdy vzniklo pojmenování pro tuto kulturu. Vznik hip–hopu ovšem odhaduje dříve, a sice na přelomu roku 1973 až 1974 (v době vzniku proslulé Zulu Nation). Rok 1980 uvádí za období, kdy se název hip–hop více ujal mezi veřejností.

¹⁰A.k.a. – [ei kei ei] (zkratka pro: also known as) – též známý jako „alias“

¹¹Ghetto – oddělená část města, kde žijí lidé stejného náboženského, národnostního či rasového původu (jedná se o dobrovolné nebo vnucené odloučení od ostatní společnosti)

¹²MC – Master of Ceremonies, což označuje osoby manipulující s mikrofonem

Martinez (n.d.b) dále uvádí, jak MC Lovebug Starski mnohdy burcoval posluchače svými oblíbenými výkřiky: „Hip, hop, the scoobop dabop.“ Jakmile se proslavil Afrika Bambaataa, poskytnul jednoho dne novinářům rozhovor, kde popsal dění v klubech, jamech¹³ a na ulici. Zmínil i všechny 4 elementy: „b–boying, MC–ing, DJ–ing¹⁴, graffiti¹⁵.“ Na otázku novinářů, jak se to celé nazývá, odpověděl frází MC Lovebuga Starskiho: „Hip, hop, the scoobop dabop.“ Hned druhý den se v novinách objevil titulek: „Hip Hop žije v ulicích.“ Díky tomu se připisují zásluhy za pojmenování této kultury Afriku Bambaatovi, který jak sám říká, použil pouze Lovebugova slova. Postupem času se pak k této kultuře začal přiřazovat název hip–hop.

Podle Donovanana (n.d.) byl hip–hop stvořen v naději míru, lásky, jednoty a zábavy, aby se lidé mohli dostat pryč od negativity, kterou představují ulice.

Fiedler (2003) a.k.a. Fidly také zmiňuje, že skupina Zulu Nation v čele s Kevinem Donovanem, který vyzdvihoval hip–hop, měla za cíl dostat gangy od drog a násilí k hudbě, umění či tanci. V New Yorku si díky tomu získali oblibu tisíce fanoušků.

Legendární b–boy Trac 2 (in Lo & Lee, 2007) sděluje, že hip–hop není pouze Rap, ale kultura složená ze čtyř elementů. Tvoří ji: b–boying, DJ–ing, MC–ing a graffiti. Tyto čtyři prvky dávají lidem možnost, aby se každý v některém z nich našel a mohl se vyjádřit.

„Hip hop je životní styl s rozvinutou a pestrou kulturou, s vlastním jazykem, stylem oblékání, specifickou hudbou a myšlením, který se neustále vyvíjí. Opírá se o čtyři základní pilíře. Jsou to: mc–ing (rapping), dj–ing, graffiti (writing, aerosol art), b–boying (breaking)“ (Fiedler, 2003, 11).

Míchání různých etnik tanečníků vedlo k tomu, že se spojily folklórní rytmy i myšlenkové pochody jejich subkultur. Hip–hopová kultura změnila vše (od hudby, přes řeč, módu po gesta). Ovlivnila celý svět ve sféře duchovní i obkulturní a hraje zcela klíčovou roli ve světě pouličních tanců i v přibězích lidí, kteří s ní spojili svůj život (Street StarDance, 2016).

¹³Jam – improvizace náhodného seskupení (například tanečníků či writerů „tvůrců graffiti“)

¹⁴DJ–ing – základní prostředek pro vytváření hip–hopové hudby

¹⁵Graffiti – vytváření značek na veřejném prostranství, ve formě rytin a nápisů

2.1.1 Hip–hop elementy

DJ–ing (deejaying)

Jedná se o základní prostředek pro vytváření hip–hopové hudby. DJ obsluhuje dva turntables¹⁶ „někdy více“, mixer¹⁷ a sampler¹⁸. Používané techniky jsou cutting¹⁹, scratching²⁰ a punch phasing²¹. První DJs pochází z Jamajky, kde využívali basové přenosné zvukové systémy (sound systems). V šedesátých letech doprovázeli mluveným slovem hudební nahrávku. Nejznámější je jamajský Clive Campbell a.k.a. DJ Kool Herc, žijící v Americe. Spojil dva gramofony s jednoduchým mixážním pultem a následně položil na oba gramofony stejnou desku. Když pustil svůj oblíbený break z jedné desky, napojil na něj break z druhé desky. Mohl se pak libovolně opakovat a zrodil se breakbeat²² (Fiedler, 2003).

Veselý (2010) popisuje, jak si DJ Kool Herc hledal způsob, aby se zařadit do komunity Bronxu. Ve škole byl terčem posměchu, avšak z Jamajky si kromě přízvuku přivezl navíc zkušenost s pojízdnými zvukovými systémy. Otcovu aparaturu propojil pomocí drátů s kamarádovým hudebním systémem, čímž získal aparaturu, jakou nikdo široko daleko neměl. Z bytu se přesunul do komunitního centra, kde hrál na různých tanečních akcích, které tak měly stále větší návštěvnost. Campbell se však stále domníval, že k dokonalosti mu něco schází: „*Sledoval jsem lidi a všiml jsem si, že na okraji moc netancovali, jen čekali, až ve skladbě zazní ta část s rytmickými přechody*“ (Veselý, 2010, 187).

V roce 1974 jednoho lednového večera zkusil Campbell nový experiment. Výsledkem tak byl zrod breakbeatu. Technika mixování hudby byla tehdy ještě v počátcích a s prolínáním skladeb si nelámal hlavu. Ticho mezi deskami vyplnil skandováním různých hlášek a povzbuzováním tanečníků (Veselý, 2010).

¹⁶Turntables – gramofony

¹⁷Mixer – typ zvukového mixážního pultu

¹⁸Sampler – elektronický hudební nástroj, pracující se zvukovými vzorky

¹⁹Cutting – postup, kterým DJ vytváří přechod mezi dvěma písněmi

²⁰Scratching – DJ prudce otáčí právě přehrávanou deskou v okamžiku, kdy je snímající jehla v některé z jejích rýh; DJ se tak snaží vystihnout hudební sekvenci

²¹Punch phasing – využíván ke zdůraznění rytmu a beatu

²²Breakbeat – specifická hudba, na kterou se b–boying tančí

Také Schloss (2009) považuje za důležitou osobnost ve spojení jak s hip–hopem, b–boyingem, tak s celkovým pojetím hudební reprodukce Cliva Campbella (*1955), který jako první použil dvě kopie stejné desky na dvou gramofonech, čímž umožnil, aby hrály desky bez přerušení (mezitím co jedna deska hrála, druhou mohl přetáčet nazpět). Za to je dodnes mezi DJs velmi ceněný. Zároveň poskytl i to, co potřebovali b–boys, a sice hudbu hranou bez přerušení.

Na Campbellovy večírky chodil i jistý Joseph Saddler a.k.a. Grandmaster Flash, který se domníval, že Campbellovo nešikovné mixování může o něco vylepšit. Pokud by uměl prolínat breakbeaty a držet stálou rychlost, mohl by dát tanečnickům nepřerušovaný proud hudby. Stejně tak to dělali i DJs na disco scéně. Saddler si upravil svoji aparaturu. Přidal crossfader²³ a odposlech, aby mohl slyšet také desku, která právě nehraje do reproduktorů. Umožnilo mu to předem zjistit, kdy následuje breakbeat. Měl díky tomu šanci kompletně předělat píseň, kterou chtěl hrát. Bylo to něco, čemu se později začalo říkat samplování a smyčkování (navíc v reálném čase s lidmi na tanečním parketu). Z jednoduchého nápadu svého učitele udělal zcela novou uměleckou formu (Veselý, 2010).

Fiedler (2003) uvádí, že jednoduchý mixážní pult vymyslel právě Joseph Saddler, který byl rovněž expertem na punch phasing a prováděl také beatbox²⁴ „human beat“, který nejvíce proslavila crew Fat Boys.

Saddler měl své následovatele, z nichž další důležitou osobou byl Theodore Livingston a.k.a. Grand Wizard Theodor. Ten jednoho dne v roce 1977 trénoval své dovednosti v pokoji. Hrál však příliš hlasitě a jeho matka ho přišla umírnit. On leknutím zavadil o desku, že šla proti snímací jehle. V ten okamžik objevil pro hip–hop velmi typický prvek, kterému říkáme scratch²⁵ (Fiedler, 2003; Veselý, 2010).

Zmiňovaní průkopníci vytvořili hudební podklad pro celou hip–hopovou kulturu. Vznikl díky nim první z elementů hip–hopu, DJ–ing (Veselý, 2010).

²³Crossfader – prolnutí dvou zvuků (končící zvuk a začínající zvuk se trochu překrývají) končící zvuk je postupně ztlumen a začínající zvuk postupně nabíhá, čímž na sebe oba zvuky plynule navazují bez rušivých mezer

²⁴Beatbox – jsou zvuky vydávané pusou, za pomoci rtů, jazyka a hrdla

²⁵Scratching – DJ prudce otáčí právě přehrávanou deskou v okamžiku, kdy je snímající jehla v některé z jejich rýh, DJ se tak snaží vystihnout hudební sekvenci

MC-ing (mceeing, rapping)

První náznaky rapu se podle Fiedlera (2003) objevily na mejdanech začátkem sedmdesátých let, kdy se rozmohlo skandování a recitování improvizovaných textů do instrumentální funkové hudby. Zrodili se tím první MCs „Master of Ceremonies“, někdy také Microphone Controller nebo Mc Checka. Tento výraz vystihuje osoby manipulující s mikrofonom. Začátky rap music významně ovlivnil začátkem sedmdesátých let DJ Kool Herc svým toastingem²⁶ a breakbeaty. Spolu s Clarkem Kentem a Cokem La Rockem založili první hip-hopovou skupinu „Hercloids“. První interpreti vymýšleli na breakbeaty slangové slogany a fráze, čímž pozitivně ovlivňovali atmosféru párty. Tehdy šlo o mceeing, nikoli rap.

„Slovo „rap“ znamená mluvit, mnohdy dokonce blábolit pod vlivem drogy. V dnešním smyslu tak označujeme rytmickou, skandovanou recitaci do funkového základu“ (Fiedler, 2003, 11).

Cook (1984) uvádí, že rap má více významů a jeho výklad závisí na dané hip-hopové generaci i místu působení daného interpreta. Zpočátku byl význam spjat se souborem lží a výmluv, které měli sloužit k oklamání oběti podvodníkem. V sedmdesátých letech jde o slova, která mají za cíl nás o něčem přesvědčit (např. získat vysněnou dívku). Dnes význam označuje proces rappera, a sice říkání slov do hudebního podkladu.

Podle Veselého (2010) rap vzešel z černošské poezie, která se objevila při velké migraci černošské menšiny z jižanských vesnic do severních velkoměst. Nová zkušenost s městským prostředím, možnost vzdělávat se a být součástí kulturního dění zrodila básnické hnutí. To vstoupilo do historie jako tzv. Harlemská renesance. Básníci se dočkali publikování svých děl v bělošských vydavatelstvích a těšili se ze zájmu kritiky. Někteří radikálové však označovali toto hnutí jako zaprodance knižních vydavatelství.

Rap byl velmi populární v osmdesátých letech, kdy ovládal hudební průmysl. Na MTV se ukazovaly první rapové kapely „Run–D.M.C., Salt’n’Pepa“. West Coast Rap a East Coast Rap jsou dva velké proudy hip-hopové hudební scény. Rapová hudba se dá ještě specifičtěji rozčlenit do deseti základních poddruhů: „Alternative rap, Bass rap, Crossover rap, East Coast rap, West Coast rap, G–Funk, Gangsta rap, Hardcore rap, Jazz rap a Underground rap“ (Fiedler, 2003).

²⁶Toasting – naživo přidávané rytmizované a rychlé verbální vsuvky, které používají DJs

Graffiti (writing, aerosol art)

Graffiti označuje ve své původní definici vytváření značek na veřejném prostranství, ve formě rytin a nápisů. Jedná se o výborný prostředek lidové tvořivosti. Historie graffiti začíná po příjezdu amerických vojáků z 2. světové války a války ve Vietnamu. Začali psát frázi „Killroy was here“ (Gastman & Neelon, 2011).

Slovo graffiti pochází od italského slova „grafficar“, neboli kresby, škrábanice, zprávy malované na zeď. Počátky graffiti jsou spjaty s koncem šedesátých let. Jejich původ však sahá až k počátkům historie člověka (egyptské monumenty nebo zdi v Pompejích). V sedmdesátých letech je nejvíce používaly gangy a političtí aktivisté. Pomocí graffiti si gangy značily své teritoriální hranice. Nejvíce pomalovaných zdí a taggů²⁷ se nacházelo ve Philadelphii, která je městem původu mnoha známých writerů²⁸. Rodištěm bombingu²⁹ pak byla Pensylvánie. Jména Cornbread a Cool Earl se nacházela po celém městě (Fiedler, 2003).

V podstatě šlo o vyjadřovací prostředek urbanistické společnosti. Do historie graffiti patří tři kluci, kteří si říkali CORNBREAD, TITY a KOOL KLEPTO KIDD. Svými přezdívkami popsali tuto většinu Severní a Západní části Philadelphie. Za takový výkon se stali veřejně známými postavami tohoto města (Gastman & Neelon, 2011).

Kolébkou writingu byl New York, konkrétně čtvrti Brooklyn a Bronx. Writing vznikl z touhy proslavit své jméno za hranice rodného ghetta. Nejznámější postavou byl řecký teenager Demetrius „TAKI 183“. Byl poštovní doručovatel a nechával své taggy všude kudy prošel. Proslavil se roku 1971, kdy o něm New York Times napsali článek. Odstartoval tím éru nového pouličního umění „graffiti“. První writeři byli Julio 204, Frank 207, Joe 136, Friendly Freddie. Mezi mnoha nápisy hledali writeři nový způsob, aby se více zviditelnili. Usilovali tedy o jedinečnost taggů. Jedny z prvních známých respektovaných crews jsou The Ex Vandals, The Independent a Wanted. Mezi nejznámější styly patří: Tag style (tagging), Throw-up, Wild, Blockbuster, Simple, Complex, 3D a Own style (Fiedler, 2003).

²⁷Tagging – writerův osobitý podpis, nejstarší technika graffiti

²⁸Writer – tvůrce graffiti

²⁹Bombing – nezákonné a masivní rozšiřování jména

Chicagské gangy si pomocí graffiti vymezovaly svá teritoria. New Orleanské gangy psaly po zdech své přezdívky a typ oblíbené zbraně. Radikálové psali své politické názory. Školáci psali na rohy ulic a hřiště svá jména, kam si chodili hrát. Zamilovaní si tak vyznávali lásku, básníci psali poezii (Gastman & Neelon, 2011).

V letech 1971 až 1975 inovace jednotlivých sprejerských technik dosáhly vrcholu. Vzhledem k finanční krizi New Yorku byl transitní systém ve špatném stavu a právě to nahrávalo writerům v bombingu. Posprejovaná souprava metra byla v této době každodenní realitou. Osmdesátá léta jsou charakteristická stupňováním výhrad proti writerům. Přijaly se zákony zakazující nákup sprejů nezletilým osobám. Z toho důvodu museli obchodníci umisťovat spreje do uzamčených skříní, kvůli ztížení krádeží. Nejzásadnějším momentem bylo navýšení tzv. „antigrffiti“ rozpočtu metropolitního dopravního úřadu. Následkem toho se zvýšila ostraha, dále výstavba sofistikovaných rychle opravovaných plotů, čištění pomalovaných ploch a životnost jednotlivých graffiti děl se snížila z měsíců pouze na dny. Writery neohrožoval pouze systémem, ale také jednotlivé gangy, které chránily svá teritoria i za cenu použití zbraní. Pro někoho tak bylo toto období novou výzvou, pro ostatní zase znamenalo ukončení umělecké kariéry (Felisbret, 2009).

Tak jako hip-hopová hudba i graffiti se k nám dostávalo poměrně obtížnou cestou. Graffiti se na našem území objevilo po pádu železné opony. Možnost cestovat nabízela objevování nových způsobů sebevyjádření. Českou graffiti scénu ovlivnila hlavně německá scéna. Praha je však rovněž považována za jednu z nejoriginálnějších scén. U nás se jedná spíše o možnost sebevyjádření. Mladistvá potřeba po adrenalinovém zážitku. Tento fenomén je pouze zřídka v našich podmínkách spojen s opravdovou kriminalitou a na našem území výrazné nebezpečí nepředstavuje (Veselý, Souček, & Vladimír 518, 2011).

Významní čeští writeři vystudovali umělecké školy. Zdeněk Řanda a.k.a. Pasta Oner vystudoval střední grafickou školu. Podílel se také na odborném dohledu při natáčení filmu Gympl. Dále Jan Kaláb a.k.a. Point vystudoval Akademii výtvarných umění. Případ těchto předních writerů, průkopníků graffiti a street artu v Česku (Řandy a Kalába) poukazuje na transformaci nekomerční hobby aktivity s prvky kriminality na plnohodnotnou uměleckou činnost, která je po celé zemi vystavována v galeriích (Volf, 2012).

2.2 B–boying

Dřívější názvy jako downrocking, going off, scrambling, burning a the boyoing se ustálily na počátku sedmdesátých let v pojem b–boying. Zasloužil se o to již zmiňovaný jamajský DJ žijící v Americe, který si říkal Kool Herc. Právě on začal nazývat tanečníky výrazem b–boy a z toho se poté odvodil název pro taneční styl b–boying. Jedná se tedy o specifický taneční styl, který se rozvinul v sedmdesátých letech v New Yorku. Vznikl a rozvinul se jako jedna z částí hip–hopové kultury mezi afroamerickou a latinskoamerickou mládeží. Je též všeobecně známý pod pojmem breakdance³⁰, avšak tento výraz není považován za plnohodnotný. Přijatelným synonymem pro b–boying je výraz breaking (Schloss, 2009).

B–boying je jedním ze čtyř základních elementů hip–hopu (Fiedler, 2003; Martinez (n.d.b); Trac 2 in Lo & Lee, 2007).

Anonymous (2014) uvádí, že mnoho prvků b–boyingu můžeme vidět i v dřívějších kulturách, ještě před rokem 1970. Američtí průkopníci b–boyingu Richard Colon a.k.a. Crazy Legs a Kenneth Gabbert a.k.a. Ken Swift z uznávané Rock Steady Crew zmiňují velký vliv zpěváka Jamese Browna na vznik tohoto tance. Mnoho z více akrobatických pohybů jako například flare, ukazují na jasné napojení na gymnastiku. Thomas Edison zaznamenal už v roce 1898 taneční provedení točení se na hlavě „headspin“ v jedné arabské ulici. Nebylo to tedy až v roce 1970 a vyvrací tím domněnku o tom, že b–boying vznikl jako definovaný taneční styl ve Spojených státech amerických.

Gabbert, Pabon, Colon a Clemente (1993) uvádí, že éru b–boyingu odstartoval zpěvák James Brown. Přesněji jeho píseň „The Good Foot“, kde předváděl bláznivý a divoký tanec. Považují ho tedy za vynálezce tohoto tance. Lidé brzy přebírali jeho pohyby a přidávali k nim nové. Začátkem sedmdesátých let dvacátého století vyjadřoval b–boying divokého, tvrdého městského ducha. Bylo to příčinou mnoha gangů³¹.

³⁰Breakdance – je pouze mediální název pro b–boying, který však s jeho kulturou nemá nic společného a proto tento výraz b–boys a b–girls nemají rádi (Organizace Hip–Hop Dance Conservatory souhlasí a zdůrazňuje, že slovo breakdance se zrodilo z naivity médií, která potřebovala předhodit nějaký název nového fenoménu masám lidí a že ho většina tanečníků bere jako urážku)

³¹Gang – zločinecká organizace (tlupa, parta)

Za neznámější gangy uvádí Gabbert et al. (1993) The Black Spades, The Savage Nomads, The Savage Skulls, The Renegades of Harlem, The Savage Samurais, The Young Lords, The Savage Kings a The Baby Kings. Byly zde však také průkopnické skupiny: The Nigga Twins, The Zulu Kings, The Seven Deadly Sinners, Shanghai Brothers, The Bronx Boys, Rockwell Association, Starchild La Rock, Rock Steady Crew a The Crazy Commanders.

Samotnou intenzitu zachycuje životní styl a oblečení, čímž projevuje každá skupina svůj b-boying. Mnoho stylů i pohybů vypadalo pro diváky hrozivě a dávalo to vždy příležitost ke konfrontaci. Šlo o nepochopení, že tyto taneční souboje nahrazují boj mezi jednotlivci nebo skupinami. Pravdou však je, že battle³² někdy způsobují více násilí než míru. Do Ameriky se navíc přeneslo umění z Kung-fu, akrobacie a další taneční formy. B-boys však jejich pohyby pouze vylepšili a stále je rozšiřují o nové styly či divoké, silné pohyby (Gabbert et al., 1993).

P. Ježek (osobní komunikace 12. 4. 2014) zmínil, že b-boying vznikl v Bronxu, kde se lidé stříleli a střílí dodnes. V sedmdesátých letech si pár kluků z gangů řeklo, že už mají střílení dost, a tak odešli do vedlejší ulice, kde proti sobě bojovali raději tancem. Dále zmiňuje americkou Rock Steady Crew, jejíž členové proslavili tento tanec po celém světě. B-boy Crazy Legs je klíčovou osobou, zejména díky tomu, že velice ovlivnil tančení v Americe.

B-boying můžeme považovat za křížence akrobacie, tance a pouličního frajerství. Zrodil se v hip-hopové komunitě newyorského Bronxu v období sedmdesátých let. Patří jak do velkoměsta, tak na ulici, do garáží i zapadlých plácků. O jeho vznik se postaral sociální a hudební koktejl z prostředí gangů, ghetta, graffiti umělců, DJs, rapperů (kterým se tehdy říkalo MCs) a beatboxerů. Ani chudoba, ani život na šikmé ploše nemohly kreativitu mladých výrostků zastavit, a tak vznikl hip-hop. Za jeho zrod se považuje vznik Block Parties³³. DJs pouštěli své nejlepší gramofonové desky, MCs rýmovali a všichni byli v pohybu. Tak přišli na svět b-boys, byli to ti nejlepší tanečníci v okolí. Slovo b-boy údajně poprvé použil proslulý DJ Kool Herc. Právě on přišel s myšlenkou Block Parties jako první. Od slova b-boy se později odvodil název b-boying. Pouliční tanec plný prvků, jako je točení na zádech, na koleni, na hlavě, dynamických pohybů na zemi, zajímavých triků a líbivých kreací se začal rychle šířit po New Yorku i po celé Americe (Sweemo, 2014).

³²Battle – taneční bitva, kdy proti sobě stojí jeden proti jednomu, dva proti dvěma či více početné taneční skupiny; pokud má battle organizátora, je jím většinou dán počet vstupů na každé straně „zřídka je omezena délka vstupu“ a o výsledku rozhoduje pozvaná porota (pokud možno nejzkušenější tanečníci)

³³Block Parties – venkovní sešlosti mladých lidí z okolí, kde se hrálo a tančilo

Na jeho počátku stáli v převážné většině Afroameričané a malou skupinu tvořili Portorikánci (dnes je však tento pouliční tanec rozšířený po celém světě). Tehdejší média s ním však zacházela nevzdělaně a nevybíravě. Novináři nevěděli, jak nový druh tance pojmut a podat veřejnosti. Nevěděli ani jak ho nazvat, a tak přišli s dnes už notoricky známým slovem breakdance. B-boys však tento název odmítají používat, protože pochází zvenčí a nemá s jejich kulturou nic společného. Vývoj b-boyingu se od sedmdesátých let nezastavil. Technická i silová náročnost neustále stoupá a kreace jsou také stále více náročné. Jako by pro b-boys ani neexistovaly fyzikální zákony. Nejde však pouze o triky. Důležitý je i tanečnickův osobitý styl, hudební cítění, plynulost pohybů, originální projev, kreativita či sebevědomí (Sweemo, 2014).

Málokdo si také uvědomuje, že element, který dal světu o hip-hopu vědět poprvé, nebyl rap, ale právě b-boying. Bylo to prostřednictvím populárního filmu Flashdance (konkrétně scéna, ve které předvádí na ulici několik tanečnicků do té doby neznámý, bláznivý, stylový tanec). Právě tato scéna přitáhla k b-boyingu davy lidí z celého světa. Lidé to chtěli napodobit, dozvědět se více, a tak hledali další zdroje informací. Sháněli další videa s novými pohyby, kterými by se mohli inspirovat a b-boying se tak rozšířil do všech koutů světa. Stal se fenoménem. Čím více lidí se do globální b-boy komunity zapojilo, tím více se b-boying obohacoval stále o nové nápady a dále se vyvíjel. Přispěla tomu samozřejmě i soutěživost, kterou b-boyingu vtiskli do genů sebevědomí sígři³⁴ z gangů. Tepem nového fenoménu byly battly, při kterých se uprostřed cyphers³⁵ předváděli jednotliví tanečníci i celé skupiny. Rivalita, gangy, prestiž vlastní party, to vše je v DNA b-boyingu vyryto nesmazatelným písmem. Někteří historikové pouliční subkultury považují b-boying za alternativu k pěstním bitkám mezi partami a podle jiných byl zase naopak jejich součástí (v případě sporu o teritorium si to šéfové nejprve rozdali v tanečním souboji, aby jeho výsledek rozhodl o tom, kde se uskuteční skutečná rvačka) (Sweemo, 2014).

Dalo by se také říct, že pokud mluvíme o b-boyingu, jedná se o určitý sociální fenomén s vlastní historií, projevující se nejen tanečními kreacemi, ale i např. způsobem oblékání, komunikací apod., kdežto pokud hovoříme o breakdance, jedná se jen o specifickou pohybovou (taneční) činnost (Hladík, 2011).

³⁴Sígr – darebák, lump

³⁵Cypher – kruh přihlížejících part nebo diváků „prostý kruh lidí, uprostřed kterého tančí jeden b-boy či b-girl a představuje své umění ostatním; často jsou v cypheru napjaté atmosféry, tanečníci se tlačí a občas vznikají i náhodné battly“

Breaking je originální a jediný oficiální tanec hip–hopové kultury. Inspirace vycházela ze stejného místa jako u ostatních společenských tanců v Americe. Významnou roli tu sehrál tanec New Yorských gangů zvaný Rockin', který stanovil principy battlu a rytmy, které pak později převzali tanečníci breakingu. U zrodu tohoto stylu a především kultury stáli dva muži a jejich zásluhy. První z nich je DJ Kool Herc. Byl to jeden z DJs, kteří pořádali právě blok párty. Zjistil, že se lidem dobře tančí v určité části funkových a disco skladeb, v části zvané break. Je to chvíle, kdy všechny instrumenty utichnou a jsou slyšet pouze bicí a například basová kytara. DJ Kool Herc se snažil izolovat tuto část a položil tak základ pro moderní DJ–ing hip–hopové kultury. Tanečníci, kteří na tuto část tancovali, pak dostali jména break boys a break girls (tedy b–boys a b–girls). Breaking nebo také breakdance byl na světě. Druhá významná osobnost, která stála u zrodu hip–hopové kultury je Afrika Bambaataa. Tento DJ a producent se zasloužil o spojení všech elementů hip–hop kultury pod jednu střechu a to právě tím, že na své párty zval všechny zástupce hip–hopových elementů. Snažil se tanečníky stmelovat a vytvářet mírumilovné prostředí bez násilí, ve kterém se spolu bavili členové různých gangů, aniž by docházelo k potyčkám (Street StarDance, 2016).

B–boying, breaking „breakdance“. Tento tanec se vyvíjel v průběhu sedmdesátých let v městské části Bronx města New York. Děti se scházely v opuštěných budovách, kde si dělaly párty. Vzali dědečkovi gramofony, tam je zapojili a pustili si funkovou hudbu či rockový song. Pustili si zkrátka cokoli, co je rozhýbalo a bavilo. Tady v těchto písničkách našli určitou část, které se říkalo break part. Bylo to v podstatě jen sólo bubeníka (kde bubeník šlel, dával tam své blbinky a figle). Do tady těchto figlů a blbinek oni začali tančit. Netančili ovšem v párech s dívkou, jednalo se o hrozný egotrip³⁶. Tanečníci vytvářeli iluzi například indiána nebo rybáře, dělali různá gesta a bavili se tím. Důležitá je pro tento taneční styl především kreativita a tvůrčí schopnost. Dále je velmi důležité trefovat určitý beat (určitou část hudby) (Menc in Street StarDance, 2016).

Hudba, na kterou b–boys a b–girls tančí se nazývá breakbeat a je ovlivněna několika faktory. Hudební tempo je poměrně rychlé (110 až 120 úderů za minutu). Častý je perkusní výskyt kytary i dechových nástrojů (trubka apod.). Typické jsou pomlky v různých místech skladby či struktura vytvářející energické vrcholy. Nejdůležitější charakteristikou je výskyt pauz „lámaných beatů“ (breakbeats) (Schloss, 2009).

³⁶Egotrip – činnost, která naplňuje či navyšuje něčí sebevědomí, pocit mohoucnosti a vlivu; činnost věnovaná vlastním potřebám a zájmům

Zajímavá je i přímá spojitost se sedmdesátými léty, kdy tato hudba (breakbeat) vznikla. K b-boyingu neodmyslitelně patří skladby jako např. *Apache* (1973), *Give It Up* či *Turnit a Loose* (James Brown, 1969), dále *T Plays It Cool* (Marvine Gaye, 1972), *It's Just Begun* (Jimmy Castro Bunch, 1972), *The Mexican* (Babe Ruth, 1972) a mnoho dalších skladeb, které nejsou sice hip-hopového žánru (jedná se o rockové a funkové písně), přesto je však i nyní můžeme slyšet téměř na všech b-boyingových akcích či soutěžích (Schloss, 2009).

„Hip-hopová hudba a b-boying byly narozeny jako dvojčata a jejich matkou je breakbeat“ (Schloss, 2009, 19).

B-boying je pohybově poměrně náročný a z hlediska pohledu fyziologického zatížení organismu jej můžeme považovat za rychlostně silovou PA, s velice výrazným podílem koordinačních schopností. Z hlediska osvojování pohybových dovedností by se teoreticky dal zařadit mezi gymnastiku, bojová umění a tance všeho druhu. Délka osvojení si jednotlivých prvků je variabilní. Některé pohyby se naučí začátečník už při první lekci, kdežto s jinými se pokročilý mnohdy trápí i roky. U b-boyingu hraje velkou roli talent, ovšem ještě větší roli zde hraje vytrvalost a píle. Náročnost techniky některých prvků je opravdu na velmi vysoké úrovni a jen málokdo si osvojí širší paletu pohybů nejvyšší úrovně. Přesto je nutné uvést, že právě díky těsné vazbě na hip-hop, stojí nade vším originalita a jedinečnost (vlastní nápady, kroky, neobvyklé spojení silových či akrobatických prvků apod.) (Hladík, 2011).

Osobně si dovoluji podotknout, že s b-boyingem souvisí ještě další dva podstatné pojmy (flava a foundation). Flava je to, co dělá jednotlivé b-boys a b-girls unikátními a jedinečnými. Jedná se o kousek jich samotných, ale také o přístup. Velmi důležitý je zde osobitý styl a s ním je úzce spjata móda, která dotváří celkový dojem, jak u tance i mimo něj vypadáme.

Martinez (2010) a.k.a. Teknyc z proslulé crew Skill Methodz poznamenává, že vše je především o přístupu a vše Vám může dát správnou b-boy flavu. Příkladem móda versus styl uvádí, že módu určují ostatní lidé, kdežto styl je individuální. Nezáleží tedy ani tak na tom co nosíš, ale především jak to nosíš. Flava je o tom, oblékat se tak moc dobře, jak si můžeme dovolit a vypadat co nejlépe, nejdrsněji, nejoriginálněji apod.

Foundation je pevný základ, ze kterého v budoucnu vycházíme. Naučíme se tedy nějakou věc na 100%, abychom na ni mohli napojovat další a vypadalo to komplexně dobře (jako skutečný b-boying). Bez pochopení základů (tedy základních pohybů, kroků, muzikálnosti či rytmizace) nemůžete vytvořit ani vyvinout styl. Je to jako stavět dům (i on musí mít dobrý základ a určitou strukturu, jinak se bude rozpadat). Kromě základních tanečních pohybů v sobě výraz foundation zahrnuje také přístup k tanci.

Rican (n.d.) a.k.a. Poe One z uznávané crew Style Elements zdůrazňuje přístup každého jednotlivce. Přístup je podle něj věcí, kterou nemůže taneční lektor naučit. Musí ji zjistit každý sám ze sebe samotného. Jako příklad uvádí období, kdy učil tanečnický baletu na Broadway. Chtěli totiž spojit b-boying s jejich baletní show. Za čtyři měsíce se prý perfektně naučili vše, co je učil, s výjimkou jedné podstatné věci. Nedokázali se zbavit svého baletního přístupu (chyběl jim duch b-boyingu a s ním spjatý i odlišný přístup). Vyplývá z toho, že i když bravurně zvládali pár prvků, nedělá to z nich automaticky b-boys ani b-girls. Je to pouze parta lidí, ovládající pár breakových prvků, kteří nemají patřičný respekt k b-boyingu jako takovému, aby chytili jeho ducha.

Taneční umění ve všech jeho formách se stále vyvíjí. Technika i styl výuky prochází neustálým vývojem, mění se a moderní choreografie tlačí tanečnický do nových sfér fyzické artikulace a výdrží. Razící se doporučení pro profesionální tanečnický zní, aby byli natolik v kondici, že se zvládnou vyrovnat neustále se zvyšujícím fyziologickým požadavkům, spjatým s jejich tanečním stylem (Rafferty, 2010).

2.2.1 Elementy b–boyingu

Pojem elementy b–boyingu jsem zvolil pro hlavní aspekty (typ pohybových činností), respektive strukturu, z níž se skládá taneční vstup (na první pohled se jedná o jakési charakteristické prvky pro b–boying).

B–boys a b–girls se prezentují tanečním vstupem, jehož délka bývá průměrně okolo 20 až 30 sekund (Schloss, 2009).

B–boying se skládá podle více autorů ze čtyř základních elementů, jimiž jsou: Toprock, Footwork, Powermoves a Freezes (Alicea, 2011; Anonymous, 2014; Mika, 2014).

Někteří autoři jako Pabon (1999), Schloss (2009) a Street StarDance (2016) přidávají k těmto čtyřem elementům ještě pátý: Drops.

Schloss (2009) popisuje zjednodušený základní postup tanečního vstupu, který podle něj obsahuje 5 typů pohybových činností, jejichž pořadí zní:

1. **toprock**, což je vzpřímené rytmické tančení, které oznamuje přítomnost tanečníka (jakýsi expresivní úvod a představení se);
2. **go-down** nebo také **drop** je sestup ze vzpřímené polohy do poloh nižších, důraz je kladen na kreativitu i načasování, jde tedy o mezičlánek mezi toprockem a floor workem;
3. **floor work** je tanec v těsné blízkosti u země a skládá se z několika možných částí:
 - a) **footwork** – složité rytmické pohyby v nízkých polohách (osobně podotýkám, že se často jedná o pohyby v dřepch, klecích, vzporech, podporech apod.);
 - b) **air moves** – jsou pohyby, které demonstrují akrobatické dovednosti a schopnosti;
 - c) **power moves** – pohyby ukazující fyzickou sílu a složité dovednosti (podotýkám, že tento element nejvíce proslavil b–boying u široké veřejnosti, jde o velmi náročné gymnastické prvky „různé přetoče, točení se v kruzích, opisování elips svými končetinami apod.“);
4. **freeze** uzavírá tanec pózou završující celý tanečnickův vstup;
5. **návrat na nohy** – z důvodu, že většina freezů se neprovádí ve stoje a opuštění cypheru či battlu nemá pro tento úkon přímé označení (nejedná se o vlastní část tanečnickova vstupu).

Tato struktura elementů zahrnující taneční vstup je však podle mého názoru pouze orientační a mohou se všelijak prolínat i kombinovat (není nikde přesně stanovené pořadí jednotlivých elementů b–boyingu v průběhu vstupu). Nedodržení výše uvedené struktury tance tedy není chybou, ale je dobré ji znát. Struktura tance se odvíjí především od aktuální hudby, na kterou musí tanečník co nejlépe a nejefektivněji reagovat, a také by mělo jít o patřičnou odpověď na předchozí vstup protivníka v battlu, od čehož se rovněž odvíjí struktura následujícího tanečního vstupu.

Toprock je však obecně považován za jakési představení tanečníka, proto by neměl v úvodu tanečního vstupu nikdy chybět. Naproti tomu závěrečný freez funguje jako určitá tečka za svým výkonem a jeho vynechání působí obvykle dojmem uspěchanosti nebo studu za svůj projev. Freezy jsou jakákoliv ztuhnutí těla v různé pozici. Nevyužívají se však pouze na ukončení tanečního vstupu, ale používají se i v průběhu. Tehdy tanečník využívá perkusního úseku v hudbě, kdy zastaví své tělo v efektivní pozici. Tyto momenty „kill the beat“ mnohdy vedou k vítězství tanečníka v battlu i k zisku respektu u ostatních b-boys a b-girls (ať už jde o battle či cypher).

Gabbert a.k.a. Ken Swift (in Lo & Lee, 2007) říká, že b-boying je jedinečný tanec, který vše skládá dohromady. Můžete si vzít v podstatě cokoli, kdekoliv, ale musíte tam vždy přidat b-boy prvek.

Street StarDance (2016) uvádí následujících 5 hlavních částí (elementů). **Toprocking**, což je úvodní část, kdy tanečník představí sám sebe a tančí ho většinou ve stoje. Pak je zde **drop**, který lze definovat jako přechod mezi tancem ve stoje a tancem při zemi. Následuje **footwork**, kdy se tanečník poprvé dotkne země a je skrčený v pozici na čtyřech, přičemž předvádí různé taneční vzorce, vycházející z různých nápadů a kroků. Další částí jsou **powermoves**. Ty se přidaly až postupem času, kde už přichází na řadu síla a točivý moment. Celé to zakončuje **freeze**, tedy zamrznutí do rytmu hudby. Freeze funguje jako taková tečka na konci věty.

Menc a.k.a. Mandy in Street StarDance (2016) k footworku doplňuje, že se jedná o nejvíce charakteristickou věc pro breaking, na níž vše stojí a také padá. Je to tančení, které se provádí v dřepové pozici (obíhání dolními končetinami okolo horních končetin). Footwork vznikl čistě jako náhoda, kdy si na párty kluci v klidu tančili a najednou uklouzli na mokré podlaze. Chtěli si však i nadále zachovat tvářnost a nechtěli, aby se jim lidé okolo smáli. Proto pokračovali stylově dál opět do stoje. Následně s veškerou hrdostí a stylem odešli jako páni na bar. Co se týče získávání inspirace, tak tehdy děti vyrůstali v domovech, kde rodiče mnohdy pouštěli v televizi salsu, mambo a podobné tance. Jelikož tyto věci pro ně byly přirozené, začali je dělat i dole na zemi.

2.2.2 Zranění spojená s b–boyingem

Podle korejských doktorů je důležité, aby se b–boys a b–girls chránili před možnostmi zranění. Instrukce a dohled tanečního lektora mohou při tréninku zraněním, jenž jsou spojena s b–boyingem předcházet. Gymnasté bývají například pod neustálým dohledem trenérů, kdežto b–boying je rizikový právě z toho důvodu, že se jedná spíše o volný tanec. Na rozdíl od gymnastiky se totiž provádí obvykle bez dozoru, díky čemuž je považován za nebezpečnou PA. B–boying zahrnuje komplexní akrobatické pohyby, různé otočky, stoje na rukou, pády, agresivní a dynamické pohyby, což vede k vážným zdravotním důsledkům. Kvůli extrémním pohybům totiž hrozí rizika vážných poranění. Za posledních více jak 35 let bylo zaznamenáno pouze pár zpráv o zranění b–boys a jednalo se především o malá zranění. Nejvíce jich však podle uvedeného článku trpí poraněním zápěstí (Cho et al., 2009).

Abichandani a Hule (2016) zmiňují, že tanečníci čelí tak jako sportovci vysokému riziku zranění a konkrétně b–boying považují za vysoce rizikový. Za nejčastější poranění profesionálních i amatérských b–boys uvádí sestupně: kolena, spodní část zad, ramena, ruce, zápěstí, krk a kotník. Nižší výskyt zranění zaznamenali u lokte, žeber, steha a nohou. Podle těchto autorů je tedy u b–boys nejrozšířenější zranění kolen.

Se zraněním tanečníků souvisí i nízká tělesná zdatnost. S nízkou tělesnou zdatností tanečníků mohou být spojena závažnější zranění, které jim mohou bránit v tom, aby maximálně uplatnili svůj potenciál (Rafferty, 2010).

2.3 Didaktické formy

Didaktické formy lze charakterizovat jako soubor vnitřního uspořádání řízení didaktického procesu, jimiž zabezpečujeme realizaci tréninkového procesu (Nykodým et al., 2006).

Pro každou vyučovací jednotku je zásadní správný výběr didakticko organizační formy. Vhodný výběr totiž zvyšuje aktivní zapojení žáků v tělesné výchově, efektivitu, plynulost, a především bezpečnost. Didakticko organizační formy se dělí na základní (hromadná, skupinová, individuální) a na specifické (doplňková cvičení, variabilní provoz, kruhový provoz). Neměla by být stále využívána pouze jedna didakticko organizační forma, ale měly by se průběžně obměňovat (Rychtecký & Fialová, 1995; Vilímová, 2002).

2.3.1 Základní didaktické formy

Hromadná didaktická forma

Tato forma se využívá ve všech částech vyučovací jednotky. Její nejefektivnější využití nastává tehdy, kdy je možné zapojit do tělocvičné aktivity současně co nejvíce žáků (rušná část, průpravná část, při cvičení na prostných v hlavní části apod.). V prvním stádiu učebního procesu je vhodné vytvořit žákům čas na soustředění, sledování ostatních žáků, sebehodnocení, hledání vlastních chyb a přemýšlení o činnosti (Frömel, 1983).

Všichni žáci vykonávají stejnou činnost. Výhodou je vysoká efektivita a minimální ztrátový čas (kdy je žák pasivní). Tuto základní didaktickou formu je možné využívat ve všech částech vyučovací jednotky i ve všech fázích motorického učení. Její nevýhodou je to, že nepodporuje samostatnost žáků (Vilímová, 2002).

Využívá se při jednoduchých nebo známých činnostech a dále také při nácviku složitějších tvarů i vazeb, při nichž je nutné, aby žáci soustředili svoji pozornost na výklad techniky cviku (Petr & Svatoň, 1985).

Jedná se o takovou organizaci gymnastické jednotky, při které plní žáci určitý pohybový výkon pod přímým vedením učitele (Strešková, 2009).

Učitel by měl žáky i při hromadné didaktické formě dostatečně motivovat, kontrolovat jejich aktivitu a především musí mít o žácích dostatečný přehled (i žáci o něm). Pokud je však větší počet cvičenců, omezuje se prostor pro korekci chyb i možnost pro individuální hodnocení (Sýkora et al., 1985).

Skupinová didaktická forma

Tato forma se využívá zejména v hlavní části hodiny. Pokud je však vhodně zvolený obsah, lze ji použít také v průpravné i závěrečné části hodiny. Řídící role učitele funguje nepřímo přes vedoucí družstev nebo více zapojuje co nejvíce žáků do spolupráce na účasti řízení hodiny (Frömel, 1983).

Rozděluje žáky do samostatných skupin (po 3 až 6 žácích) s rozdílným učebním obsahem, kde řeší společný pohybový úkol. Cílem je aktivní zapojení žáků, lepší využití tréninkového času, rozvoj tvořivosti a spolupráce (Strešková, 2009).

Skupinové didaktické formy jsou však méně efektivní na časové využití hodiny a mnohdy vznikají časové prostoje (Sýkora et al., 1985).

Mezi hlavní výhody skupinové didaktické formy patří to, že práce ve skupině žákům usnadňuje učení, motivuje je a reguluje jejich činnost. Rozdělení žáků do skupin je možné dvěma způsoby. Prvním způsobem je náhodné dělení žáků (podle barvy triček, rozpočítáním, apod.). Druhým způsobem je dělení žáků podle kritéria (podle výšky, pohlaví, apod.) (Vilímová, 2002).

V závislosti na složení skupinových cvičení a materiálních podmínkách má učitel možnost udělit každé skupině jiný úkol. Pokud probíhá totožné či podobné cvičení, dává učitel všem žákům stejné požadavky (Petr & Svatoň, 1985).

Skupinovou didaktickou formu je možné využít buď paralelně (skupiny cvičí stejný obsah) nebo neparalelně (skupiny cvičí jiný obsah, což je náročnější na přípravu). Důležité je zvolit prvky, které mají žáci dobře osvojené a které nevyžadují pomoc či záchranu. Učitel má tři možnosti postavení. První možnost spočívá v přehledném postavení, kdy učitel nárazově chodí ke skupinám. Druhá možnost zahrnuje pravidelné obcházení skupin. Třetí možnost spočívá v tom, že se věnuje pouze jedné skupině, jenž má nové učivo nebo vyžaduje pomoc a záchranu (Vilímová, 2002).

Individuální didaktická forma

Individuální didaktická forma se od ostatních liší svou individuální činností, didaktickým stylem a také jinou úrovní sociální interakce. Podmiňuje ji dostatečná míra samostatnosti, aktivity i cílevědomosti žáků. Důležitá je zde také bezpečnost, bez kladení nároků na záchranu (Frömel, 1983).

Význam individuální formy spočívá v tom, že žák pracuje samostatně. Žáci řeší zadaný úkol a navzájem se neporovnávají. Učitel je jim po celou dobu k dispozici (Strešková, 2009).

Ve školním vyučování se tato forma moc nevyužívá. Její využití je především u nadaných či hendikepovaných žáků, při doučování a soukromých hodinách. Ze všech tří základních didaktických forem je tato historicky nejstarší. Je založena na osobním kontaktu učitele a žáka (i jejich přímé komunikaci). V tělesné výchově se s tímto typem setkáme při zadávání individuálních pohybových úkolů nebo při opravování chyb u daného pohybového úkolu (Vilímová, 2002).

Využívá se zejména při individuálním rozvíjení, při technickém zdokonalování pohybu, při posilování podle vlastních potřeb, při tvorbě sestav a tanečních sestav podle hudebního tématu (Petr & Svatoň, 1985; Strešková, 2009).

Individuální práce se zařazuje pouze do některých částí vyučovacích hodin. Především do závěrečné části, kdy je využita hudba k osobitému projevu či lokálnímu posilování. V hlavní části hodiny se využívá například při tvorbě gymnastických sestav. Tato forma se používá i při zadávání dlouhodobých úkolů, kdy žák přímo spolupracuje a plní požadavky i nad rámec výuky (Sýkora et al., 1985).

2.3.2 Specifické didaktické formy

Doplňková cvičení

Mají více funkcí. Odstraňují ztrátový čas, přispívají ke zdokonalování a upevňování pohybových činností a mají kompenzační účinek. Doplnková činnost má být zaměřena na jinou část těla, než na kterou je zaměřena v hlavní části vyučovací jednotky. Zařazovat bychom měli cviky, které nejsou hlučné, cviky jednoduché, nevyžadující pomoc ani záchranu (Rychtecký & Fialová, 1995).

Jsou specifickou formou doplňující hlavní cvičení. Zařazují se v hromadné i skupinové formě. Mají vést k zefektivnění vyučování a ke zvýšení čistého cvičebního času díky aktivnímu cvičení nebo posílení účinku hlavního cvičení (využijí se přestávky a čekání k nástupu na nářadí) (Strešková, 2009).

Doplňkovým cvičením lze dobře vyplnit čas, kdy žáci čekají na další výkon ve cvičení. Žáci se po výkonu nevrací do řady, ale přechází na jiné stanoviště a tam provádí doplňková cvičení. Ta však nesmí být delší než hlavní cvičení, aby měl žák čas na to se zkoncentrovat (Sýkora et al., 1985).

Zařazujeme je v hlavní části vyučovací jednotky (ve druhém a hlavně třetím stádiu učebního procesu), kdy požadujeme větší proměnlivost podmínek. Nezařazují se samoučelně v didaktických situacích, ve kterých nejsou velké časové prodlevy mezi cvičeními na nářadí nebo kdy jsme schopni zaměstnat všechny žáky hlavním cvičením (Frömel, 1983).

Obsahem doplňkových cvičení jsou tělesná cvičení známá, jednoduchá, nenáročná na pozornost, neovlivňující bezpečnost na jiných stanovištích, nevyžadující záchranu ani pomoc, nezvyšující hlučnost a emocionálně méně náročná (než hlavní cvičení) (Rychtecký & Fialová, 2002).

Hlavními úkoly jsou: přispět k rozvoji pohybových schopností, zdokonalit jednoduché tělocvičné činnosti, zpestřit hlavní část hodiny, maximálně využít didaktický čas pro tělocvičnou aktivitu, plnit funkci průpravných a kontrastních cvičení, vytvářet ztížené a variabilní podmínky, zajistit aktivní odpočinek, využívat ztrátový čas k aktivnímu pohybu a vychovávat žáky k samostatnosti (Frömel, 1983).

Variabilní provoz

Variabilní provoz je specifická didaktická forma, která pracuje s pohybovými dovednostmi (Formánková, 2014).

Chápeme ho jako rychle se střídající tělesná cvičení, zaměřená zejména na rozvoj tělocvičných dovedností (Frömel, 1983; Rychtecký & Fialová, 2002).

Variabilní provoz nebo-li cvičení na stanovištích zařazujeme nejvíce ve druhé polovině hlavní části vyučovací jednotky. Tato forma by měla trvat 10 až 15 minut (Frömel, 1983).

Na jednotlivých stanovištích musí být obsahem tělocvičné činnosti, které mají žáci do určité míry už zvládnuté (záchrana a dopomoc tedy vyžadují jen zcela výjimečně). Na způsob řízení variabilního provozu se používá vymezení doby na opakování cvičení, vymezení doby i počtu opakování a za nejvhodnější řízení se považuje vymezení času pro tělocvičnou aktivitu i pro přechod na další stanoviště. Cvičební doba se většinou pohybuje od 20 do 120 sekund. Počet stanovišť je podobný jako u kruhového provozu, obvykle 6 až 10 a někdy i více (Frömel, 1983; Rychtecký & Fialová, 2002).

Hlavními úkoly jsou: maximálně využít didaktický čas, aktivně zapojit do cvičení všechny žáky, zdokonalovat a upevňovat tělocvičné činnosti ve ztížených podmínkách, rozvíjet kondiční zatížení žáků, zdokonalovat jejich orientaci a také samostatnost v měnících se podmínkách (Sýkora et al., 1985).

Kruhový provoz

Způsobem, jak zefektivnit a zpestřit vyučovací jednotku tělesné výchovy, může být kruhový provoz. Jedná se o formu výchovně vzdělávacího procesu, zaměřenou na rozvoj pohybových schopností (především vytrvalosti a síly). Stanoviště jsou zde uspořádány do kruhu. Jeho velkou výhodou je maximální využití času a současné zapojení všech žáků (Rychtecký & Fialová, 1995).

Je důležité znát, že v kruhovém provozu pracujeme s pohybovými schopnostmi. Definujeme ho jako specifickou formu školní tělesné výchovy. Střídají se v něm tělesná cvičení zaměřená zejména na rozvoj pohybových schopností a žáci postupují po jednotlivých obvykle do kruhu uspořádaných stanovištích. Kruhový provoz znamená aplikování kruhového tréninku do podmínek školní tělesné výchovy. Zařazujeme ho do hodin školní tělesné výchovy jako účinnou formu učebního procesu, podobně jako účinné využití kruhového tréninku v tréninkové jednotce libovolného sportovního odvětví (Formánková, 2014).

Kruhový provoz je typický tím, že se k němu využívá jak váha vlastního těla, tak cvičení s náčiním i cvičení na nářadí (Strešková, 2009).

Rozvíjí samostatnost žáků, schopnost k rychlému přizpůsobení měnícím se podmínkám (Rychtecký & Fialová, 1995) a rozvíjí také orientaci (Frömel, 1983).

Jeho hlavním úkolem je rozvíjet pohybové schopnosti, samostatnost žáků, dále také zpestřit ostatní didaktické formy a samozřejmě maximálně využít didaktický čas (Frömel, 1983).

Jednoduché na organizaci je řízení časem, kdy čas vymezuje interval zatížení a interval odpočinku na stanovištích pro všechny zúčastněné. Cvičební doba se obvykle pohybuje v rozmezí 20 až 60 sekund. Doba pro odpočinek bývá podobná (někdy však může být 2 až 3x delší, v závislosti na druhu zaměření daného kruhového provozu) (Frömel, 1983; Rychtecký & Fialová, 2002).

Typické je pro něj 6 až 12 stanovišť. Počet stanovišť může být ovšem nižší i vyšší, záleží především na zvoleném obsahu, dále na počtu žáků a materiálních podmínkách. Z hlediska struktury vyučovací jednotky bývá kruhový provoz zařazován kolem 30. minuty (může tvořit závěr hlavní části vyučovací jednotky na úkor prodloužení závěrečné části). Zřídka může být použit i v průpravné části, kdy budeme například usilovat o to, aby byly vytvořeny ztížené podmínky pro následující učební proces (Frömel, 1983; Rychtecký & Fialová, 2002; Sýkora et al., 1985).

Za hlavní úkoly kruhového provozu považujeme:

- přispět k rozvoji pohybových schopností žáků
- maximálně využít didaktický čas pro tělocvičnou aktivitu
- zpestřit didaktické formy používané ve školní tělesné výchově
- vhodným střídáním tělesných cvičení vytvořit předpoklady pro účinnější zatížení žáků
- přispět k rozvoji samostatnosti žáků
- rozvíjet u žáků schopnost rychlé orientace v měnících se podmínkách
- přispět k rozvoji vědomostí žáků o kondiční přípravě (Formánková, 2014).

2.4 B–boying v tělesné výchově a využití didaktických forem

B–boying jakožto velmi specifický taneční i životní styl považuji za vhodný doplněk pro obohacení běžné tělesné výchovy. Může do ní totiž přinést řadu užitečných benefitů. Jedná se například o: možnost zapojit velké množství žáků do PA, podporu zdraví, podporování gymnastiky, rozvoj kondice, lepší vnímání vlastního těla, core training, zlepšení flexibility či celkové pohyblivosti (nejen rozsahů, ale celkové pohybové gramotnosti), využití hudby při PA a samozřejmě prožitkovost (lepší prožitek z tělesné výchovy, aby děti hodina více bavila; prožitek strachu, například z prováděného freezu apod.).

Šimůnek (2014) svým výzkumem v diplomové práci potvrdil zájem ze strany adolescentů o využití moderních tanců, jako jsou b–boying, disko a hip–hop v tělesné výchově. Tento zájem panoval nejen u taneční skupiny, ale rovněž u netaneční skupiny probandů.

Díky osmileté osobní zkušenosti s lektorskou činností si dovoluji podotknout, že pro vhodnou výuku b–boyingu lze při tanečních lekcích využít všech základních didaktických forem. Ve školní tělesné výchově bych však zařadil především hromadnou didaktickou formu, z hlediska možnosti zapojit všechny žáky do společné PA. Mohli by tak být všichni zúčastnění v podstatě v neustálém pohybu, za využití různých tanečních krokových variací. Díky tomu by se výrazně zvýšila jejich denní PA a s ní spjatý vyšší energetický výdej, související se zdravým životním stylem. Přikláním se tedy ke studii, která uvádí, že vhodně navržená struktura taneční lekce může mít značný vliv na PA mládeže. Pod vedením zkušených tanečních lektorů je využitelnost didaktického času v taneční lekci daleko efektivnější, díky čemuž probandi mohou strávit podstatně více času v MVPA (Castillo et al., 2015).

Umožnění aplikovat b–boying do školní tělesné výchovy má své zakotvení v Rámcovém Vzdělávacím Programu (pro Základní Vzdělávání, Gymnázia, Střední odborné školy), kde je možnost také další pohybové činnosti v tělesné výchově, která závisí na možnostech školy i zájmech žáků.

Možné využití b–boyingu nabízí Rámcově Vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) ve formě taneční a pohybové výchovy (TPV). Specifik tance využívá TPV k formování osobnosti žáků. Vytváří trvalé vztahy mezi myšlením, emocemi a fyzickou složkou žáka, harmonizuje jeho fyzický vývoj. Rozvíjí tvořivost, citovost, citlivost a inteligenci těla. Učí vnímavosti vůči prostředí, rozvíjí sociální inteligenci. Na jedné straně učí spontaneitě, na druhé straně sebekázně. Rozvíjí pozitivní vztah k PA a ke zdraví (RVP ZV, 2013).

TPV nezahrnuje úzce účelové činnosti zaměřené na dosažení taneční techniky ani výsledných pohybových tvarů. Nezaměřuje se na prvenství, úspěch, rychlost, výsledek, ale nabízí sebepoznávání, soustředění, úctu k druhým, radost a potřebu pečovat o společně sdílený prostor. TPV je chápána jako tvůrčí umělecká činnost, jenž je prostředkem ke znovuobjevování těla, jeho možností i citlivosti, k sebepoznávání a také rozvíjení vyjadřovacích schopností neverbálním způsobem. Jeden z hlavních úkolů je podněcovat k samostatné tvůrčí činnosti (RVP ZV, 2013).

Obsazení taneční a pohybové výchovy i modifikovatelnost tělesné výchovy v rámci vzdělávacím programu v hlavním vzdělávacím dokumentu Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy nám usnadňuje využít taneční styl b–boying ve školách.

V následujících řádcích ve stručnosti popíši vlastní využívání základních didaktických forem při tanečních lekcích b–boyingu.

Hromadnou didaktickou formu využívám v každém tréninku při úvodním společném roztančení na zahřátí organismu. Dále při výuce nových prvků nebo při vytváření společných sestav, které mohou být následně využity v battlech, vystoupeních, dlouho připravovaných tanečních show apod.

Skupinovou formu při svých trénincích využívám například při nacvičování divadelních choreografií, novinek do battlů či tanečního vystoupení. Tehdy je dobré do určitých pasáží taneční show zařadit skupinové prvky na oživení tanečního představení a uchvácení diváka něčím netradičním. Ve skupinkách si moji svěřenci vytvářejí jednak vlastní prvky i jejich návaznost buď sami podle sebe (já jim je následně buď schválím či upravím) nebo jim celkovou formu, tedy prvky i jejich posloupnost osobně určím a oni to pak skupinově pouze trénují k dokonalosti. Svě uplatnění tedy tato forma nalezne zejména tehdy, kdy trénují ve skupinkách určitou pasáž připravované taneční show nebo sestavy (například do tanečních battlů) o různém počtu tanečníků (dvojice, trojice, apod.).

Individuální formě dávám prostor při každém tréninku (vždy alespoň na konci taneční lekce), jelikož b–boying je hodně specifický taneční styl právě svým individuálním přístupem každého tanečníka. Tento styl usiluje o jedinečnost b–boys a b–girls a z toho důvodu je dobré dávat svým svěřencům také určitou volnost, aby se mohli samostatně projevit a vyjádřit v tanci. Z této formy každý jednotlivec dříve či později těží v tanečním cypheru nebo battlu apod. Individuální forma tak podporuje jejich osobní taneční rozvoj a je neodmyslitelnou součástí b–boyingu.

Všechny uvedené základní didaktické formy naleznu uplatnění při tanečních vystoupeních, dlouho připravovaných show, cypherech či battlech apod.

Specifické didaktické formy jsou pro b–boying rovněž velmi vhodné. Rozepíši zde ve stručnosti jejich využití ze svého pohledu, jak je osobně uplatňuji při tanečních lekcích.

Doplňková cvičení využívám nejčastěji při tréninku akrobacie, kdy svěřenci místo stání v zástupu a čekání než na každého přijde řada, provádí chvíli předem určený prvek.

K variabilnímu provozu využívám obvykle 6 stanovišť s cvičební dobou 20 až 30 sekund, kdy na každém stanovišti moji svěřenci provádí opakování a zdokonalování již naučených prvků (například na 1. provádí určitý typ tanečních kroků „Indian step, Kick and twist apod.“; na 2. provádí například určité varianty footworků „různé druhy 6–stepů, 4–stepů apod.“; na 3. kombinují různé prvky power moves „flare, windmill, backspin apod.“; na 4. kombinují všelijaké freezy, (někdy se například snaží celou dobu nedotknout ani jednou dolní končetinou země); na 5. trénují rozmanité přechody z toprocku do footworku „go–downy“, zkrátka přechody z vyšších pozic do nižších „ale i obráceně“; na 6. provádí komplexní taneční vstup, při němž mohou využít všech elementů „prvků“ b–boyingu podle vlastního uvážení).

Kruhový provoz zařazují především u začátečníků po úvodním roztančení a dynamickém protažení. Obvyklá doba cvičení je totožná s intervalem odpočinku – 30 sekund, což je přibližná doba odpovídající tanečnímu vstupu pro b–boying. Zahrnuji zde cviky na zpevnění celého těla, s největším důrazem na zpevnění středu těla (tzv. core training), jenž má největší uplatnění při nácvičování a provádění různých druhů power moves.

Kruhový provoz má také pozitivní vliv na hodnocení vlastního těla a BMI u dětí v období 11 let (Duncan, Nakeeb, & Nevill, 2009).

Zvýšená fyzická kondice v důsledku využívání kruhového provozu nemá negativní vliv na estetiku tanečního provedení (Angioi et al., 2012).

Z těchto důvodů je tedy možné využít kruhový provoz na rozvoj silových kondičních schopností, jejichž úroveň hraje při provozování b–boyingu důležitou roli.

Každá z didaktických forem je tedy podle mého názoru využitelná nejen ve školní tělesné výchově, ale také pro b–boying a lze je skloubit dohromady. Tak jako například u gymnastiky musí předcházet určitá kondiční příprava před náročnějšími gymnastickými prvky, musí předcházet také patriční kondiční příprava před trénováním určitých prvků či triků z b–boyingu. K tomu nám pomůže vhodně zvolená didaktická forma. Z mého pohledu se jako nejpřijatelnější jeví, jak je již z názvu diplomové práce patrné, hojně rozšířený kruhový provoz.

2.5 Vymezení pojmu a období pubescence

Pubescence je považována za nejkritičtější a nejdynamičtější období vývoje lidského jedince. Dochází k ní u dívek mezi 11. a 13. rokem a u chlapců obvykle později. Jedná se o období před dosažením reprodukční schopnosti. Bývá to mezi 13. až 15. rokem života jedince. Zajímavé je, že v tomto věku mnoho dětí končí se sportem (Kouba, 1995; Novotná, Hříchová, & Miňhová, 2012).

Podle Peterkové (2009) probíhá fáze dospívání mezi 12. a 15. rokem života člověka, avšak nástup i konec pubescence jsou velmi individuální. Jedná se o období dramatických změn, které kladou značné nároky na samotného pubescenta i na jeho okolí. Projevy dospívání se v chování u jednotlivců liší. Rozdíly jsou zejména v kvalitě a intenzitě. S některými puberta mlátí a jiní prožijí toto období zcela klidně. V tomto období si jedinci vytváří vlastní identitu, hledají sami sebe i své místo. Status dítěte se postupně mění na status dospělého.

Toto období bývá také některými autory označováno za starší školní věk nebo ranou adolescenci a je první fází dospívání. Děti tělesně zrají, což stimuluje i další změny. Změny však mohou adekvátně proběhnout pouze tehdy, je-li na ně člověk připraven. Sigmund Freud nazývá tuto vývojovou fázi jako genitální. Z hlediska psychoanalýzy dochází totiž k významnému pohlavnímu dozrávání a k rozvoji sexuálního pudu (Vágnerová, 2008).

Po biologické stránce probíhá pohlavní dozrávání, které zapříčiňují hormonální změny. Vyvíjí se druhotné pohlavní znaky a tělo získává proporce dospělého jedince. Pubescenti jsou velmi citliví na tělesné změny a ne všichni na ně reagují pozitivně. V krajních případech jedinec odmítá smířit se s vývojem a růstem svého těla, což se obvykle skrývá za onemocněním zvaným mentální anorexie³⁷. Dotyčný pak začne hubnout a sekundární pohlavní znaky se již nevyvíjí. Toto onemocnění postihuje zejména dívky. Vzhledem k obtížné terapii a závažnosti tohoto onemocnění, se ho nevyplácí podceňovat. V případě mentální anorexie je totiž míra sebevražd stejná jako u depresí. Hormonální změny také ovlivňují psychiku (zvýšená emoční labilita a úzkostnost). Tlak okolí a různé změny navozují u jedinců pocit nejistoty. Pro dospívajícího je to velká zátěž. Vyplývá z ní rozkolísanost projevu a prožívání. Typická je zvýšená uzavřenost vůči dospělým. Uvedené dospívající období často doprovází impulzivní a nepředvídatelné chování jedinců (Peterková, 2009).

³⁷Mentální anorexie – onemocnění, kdy má jedinec strach z nadváhy, své tělo vnímá zkresleně, usiluje o dosažení co nejnižší hmotnosti (pomocí hladovění, intenzivního cvičení, zvracení, zneužívání laxativ a diuretik)

Pubescenty charakterizuje psychická labilita. Koncem tohoto období se jejich chování uklidňuje a vyrovnává. Nejtěžším úkolem pro trenéry a učitele tělesné výchovy je umět jedince v tomto vývojovém období něčím zaujmout (Kouba, 1995; Novotná et al., 2012).

Zaujmout a motivovat pubescenta k aktivitě je klíčové. K aktivitě, která ho nebaví nebo mu nejde, přistupuje s nezájmem. Někdy může být jedinec velmi aktivní, kdežto jindy zase naopak laxní (Kouba, 1995).

Pubescenti jsou velmi vnímaví, ale také labilní a citliví. Rychle se u nich střídají optimistické i pesimistické nálady. S emotivitou souvisí aktivita. Patrný je zde také negativismus. V závislosti na náladě se často střídá vysoká aktivita s apatií nebo únavou. Rozvíjí se uvažování a abstraktní myšlení v doprovodu zvýšeného zájmu o řadu činností. Mimořádně významný je vztah s vrstevníky, který souvisí s osamostatňováním se od rodiny. Pubescent také přebírá skupinovou identitu. Skupina vrstevníků je pro něj důležitá a poskytuje mu oporu v jeho prozatím neuzrálé identitě. Vrstevníci sdílí starosti i zájmy a kladou důraz na konformitu³⁸ (styl oblékání, řeč, značka mobilních telefonů apod.). Díky tomu, že se člen skupiny částečně vzdá vlastní individuality, ho skupina přijme a poskytne mu jistotu. Objevují se zde i první lásky. Dospívající si své partnery často idealizují a potřebují s nimi být často v kontaktu (Kouba, 1995; Peterková, 2009; Vágnerová, 2008).

Změna v myšlení a nedostatek zkušeností se projevuje všeznaleckým chováním pubescenta. V sebehodnocení se spoléhá více sám na sebe, na rozdíl od předchozí vývojové etapy, v níž si vytvářel představu o sobě na základě názoru druhých lidí. Vyplývají z toho osobní otázky typu: „Kým jsem?“. Jedinci k sobě bývají značně kritičtí. Představují si, kým by chtěli být, často se ubírají k nereálným fantaziím a oddávají se dennímu snění. V představách dominuje erotika a vlastní všemocnost. Nesnáší kompromisy, usilují o jednoduché, přímočaré řešení. Vášnivě diskutují a své názory dokážou prosazovat se značnou razancí. Jedinci mívají pocit vlastní výjimečnosti (jedinečnost myšlenek a pocitů), proto je ostatní lidé obtížně chápou. Ztížená bývá i komunikace mezi pubescenty a rodiči (obě strany vnímají toho druhého, že se s ním nedá mluvit). Pubescenti nejsou dobrými partnery pro komunikaci (kvůli svým vztahovačným chováním, výbuchům a nepředvídatelným reakcím). Dospělí zase projevují malé pochopení a snaží se nadbytečně uplatňovat vlastní autoritu (Peterková, 2009).

³⁸Konformita – přizpůsobování svých názorů a chování ostatním členům příslušné sociální skupiny (rodina, parta, společnost) ve snaze být touto skupinou pozitivně akceptován

Dítě se tedy nyní mění v dospělého. Dochází k velkým biologickým a psychickým změnám, k nárůstu tělesné výšky (chlapci 15cm, dívky 11,5cm), dále také k nerovnoměrnému vývoji v oblasti růstu kostry a svalstva. Horní i dolní končetiny jsou slabší a delší (svaly rostou více do délky než do šířky). To zapříčiňuje disproporcionalitu (samá ruka, samá noha), která je pozorovatelná hlavně u nesportujících jedinců. V důsledku toho, když jedinci pravidelně nesportují, mívají problémy s držáním těla i s koordinací. Plynou z toho problémy s přesností a plynulostí pohybu. Snižuje se hospodárnost pohybů a vyskytují se častěji souhyby (nadbytečné pohyby). U sportující mládeže se však negativní vlivy téměř neprojevují (Kouba, 1995; Novotná et al., 2012).

Velké zhoršení v oblasti koordinačních schopností, narušená plynulost a přesnost pohybů jsou pro dané vývojové období typické. Vyskytují se výše uvedené souhyby, spjaté se snížením ekonomičnosti pohybů. Pohyby jsou mnohdy nadbytečné, křečovitě a jedinec tak zbytečně vynakládá velké úsilí. Jde však o senzitivní období pro rozvoj rychlostně silových schopností u dívek mezi 13. až 14. rokem a staticko silových schopností u chlapců okolo 11. roku. U silových schopností se již projevuje převaha chlapců, která se s narůstajícím věkem zvyšuje. Mezi 13. a 14. rokem se prudce rozvíjí rychlostní schopnosti. Okolo 13. roku přirozeně narůstají vytrvalostní schopnosti u chlapců, kdežto u dívek dochází ke stagnaci až k poklesu. Rychlý růst má za následek problémy obratnostních schopností zejména u chlapců. Vlivem mnoha negativ daného období není vhodné učit jedince složitým pohybovým dovednostem (Kouba, 1995).

2.5.1 Životní styl b–boys a b–girls ve spojitosti s pubescencí

Životní styl je vyjádřením myšlení a jednání člověka, kterému byla dána určitá genetická predispozice. Odráží se v něm jednak jeho zvyklosti, dodržování respektovaných norem, zájmy, životní hodnoty, vzdělání, dále také pohlaví, věk, možnosti s ohledem na ekonomickou situaci, zdravotní stav či rasovou příslušnost (Bunc, 2009).

Jde o formu projevu života jednotlivců i skupin. Je spjat s konkrétními podmínkami jejich práce, společenským životem, využíváním volného času, participací na vzdělání, kulturních jevech, apod. (Ivanová, 2006).

„Životní styl charakterizuje tedy souhra dobrovolného chování (výběr jedince způsobu chování) a životní situace (možnosti). Nejedná se však jen o krátkodobé, momentální projevy chování a reakce na danou situaci, ale o určitý druh aktivit a stereotypů v delším časovém období“ (Bunc, 2009, 11).

Životní styl tanečníků Street Dance žene potřeba neustále se zlepšovat a učit novým věcem. Tanečníci mimo svých běžných tréninků navštěvují i víkendové workshopy, účastní se soutěží nebo tráví hodiny u Youtube, kde sledují nová taneční videa z celého světa. Tančení je spjato s poznáváním nových lidí a navazováním dlouholetých přátelství (Šimůnek, 2014).

Pubescence je podle mého dosavadního sledování obdobím, kdy převážná většina tanečníků s b–boyingem končí a pouze hrstka vytrvalých, houževnatých a cílevědomých jedinců se tímto obdobím protančí do další fáze vývojového období. Tento vyzorovaný fakt přisuzuji většímu zájmu ze strany pubescentů o druhé pohlaví či o jiné činnosti. Někteří v tomto období s b–boyingem zase naopak začnou, mnohdy právě aby na druhé pohlaví více zapůsobili. Usnadňuje jim to udělat na opačné pohlaví a okolo přihlížející davy lidí dobrý dojem. Hodí se to například pro ulehčení následné konverzace (snadnější navázání nových kontaktů), domluvení rande apod. B–boys jsou rádi středem pozornosti a předvádění jejich tanečního umění (například na vystoupeních v klubech) se jim může v mnoha ohledech vyplatit, ale někdy také vymstít. Benefitem mohou být již zmiňované navozování nových kontaktů a přátelství, získání si respektu u ostatních lidí, sebevyjádření, kamarádské až rodinné vztahy mezi členy crew, proslavení sebe i své crew, úspěch, ocenění (tituly, finanční odměny apod.), neustálé zdokonalování pohybových dovedností apod. Naproti tomu je známo, že úspěch, sláva a obdiv u ostatních lidí, může v některých lidech vzbuzovat závist, nenávist a odpor vůči úspěchu již zmíněných b–boys či b–girls. Z vlastní zkušenosti mohu zmínit, že jakožto člen CSB crew, kterou dosud tvoří pouze b–boys, jsme na různých tanečních vystoupeních získali mnohem větší obdiv a uznání od ženského pohlaví.

U mužského pohlaví se vždy nejednalo pouze o uznání a zisk respektu, ale také o shazující, odrazující narážky a závistivé chování. Někteří lidé asi nemohou unést fakt, že někdo dokáže věci, které oni sami nedokážou a jejich dívky z toho ještě ke všemu šílí. Jenže vystoupení, předvádění se a prezence před veřejností k životnímu stylu b-boys zkrátka patří a je skvělý pocit být na chvíli středem pozornosti. Když vnímáme všechny ty upřené pohledy a veškerou energii lidí okolo, to vše nás tanečníky nabíjí, burcuje k lepším výkonům a užíváme si to. Když totiž děláte co milujete společně s partou dobrých kamarádů, jde všechno ostatní stranou a užíváte si tento kouzelný, neopakovatelný moment. Nechápu to pouze lidé, kteří si tento život nikdy nevyzkoušeli.

B-boys a b-girls jsou dále charakterističtí svými tréninky. Oproti ostatním stylům Street Dance, kde se převážně trénují různé taneční vazby nebo choreografie do určité hudební pasáže, jejichž hlavní využití je vyjma battlů a vystoupení především při účasti na soutěžích formací skupin (kde mají předem připravené taneční demo), kdežto v b-boyingu soutěže skupinových formací v České republice neprobíhají. V b-boyingu demo na MČR spočívá obvykle v originálním a kreativním představení jednotlivých členů crew tanečními vstupy. Společné sestavy b-boys trénují pouze pro použití v battlech nebo při vystoupeních. Trénují tak více individuálně a rovněž v menším počtu, ve srovnání s jinými Street Dance styly. To je možná jeden z důvodů, proč podle mého názoru kvalitní taneční sestavy a promyšlené choreografie poslední dobou českému b-boyingu schází. Důkazem může být fakt, že na mistrovství světa skupin v b-boyingu, zvaném BOTY (Battle Of The Year), kam probíhají kvalifikační soutěže v osmnácti zemích světa, jak uvádí zakladatel BOTY Thomas Hergenröther (in Lo & Lee, 2007), se české crews již dlouho neúčastnily. Naposledy tomu bylo v roce 1999, kdy se ho zúčastnila crew s názvem Da Live Broadcast „DLB“, jak zmiňuje P. Ježek (osobní komunikace, 12. 4. 2014), který na BOTY 1999 tančil za DLB také.

Životní styl tanečníků ovlivňují rovněž interakce uvnitř taneční komunity. Ta má svou hierarchii podle množství dosaženého respektu jednotlivých tanečníků nebo tanečních skupin. Interakcí získávají nové informace o historii tanečních stylů, termínech workshopů, soustředění nebo místech, kde se budou konat taneční battly, soutěže, apod. (Šimůnek, 2012).

Osobně podotýkám, že na soutěže skupin ve Street Dance jezdí mnohdy jednotlivé crew pronajatým autobusem v hojném počtu tanečníků (klidně 20 a více). Kdežto na české soutěže skupin a battly v b-boyingu jezdí podstatně méně tanečníků (nejčastěji 4 až 8 z jedné crew). B-boys a b-girls jezdí na akce převážně autem, pravidelným linkovým autobusem nebo vlakem. Vzájemné vztahy jsou tak mezi nimi podle mě i díky malému počtu bližší než u

jiných Street Dance stylů. V důsledku toho je tedy patrná větší sounáležitost s crew a její členové se mezi sebou lépe znají.

K porovnání tréninků uvedu následující příklad. Tanečníci věnující se různým Street Dance stylům kromě b-boyingu, trénují dnes především před zrcadly v sálech tanečních studií nebo v tělocvičnách. To platí ovšem v některých případech i pro b-boying, přestože zrcadla nejsou pro jeho trénink nezbytné. Tréninky v tanečních sálech mají své využití, pokud je venku zima, škaredé počasí nebo je potřeba nacvičit složitější choreografii, při níž zrcadlo slouží tanečnickovi jako zpětná vazba. Sály mohou být vhodné i pro trénink náročných prvků, u nichž by venkovní trénink mohl představovat větší riziko zranění. Někdy však ani zima či škaredé počasí některé taneční nadšence od venkovního tančení neodradí. Venkovní prostředí a b-boying k sobě neodmyslitelně patří již od začátku jeho vzniku. Proto si dovoluji tvrdit, že ze všech Street Dance stylů můžeme venku nejčastěji vidět právě b-boying. Mnohdy k jeho venkovnímu tréninku postačí tak jako u jiných stylů Street Dance pouze hudba (rádio na baterie, MP3 přehrávač či mobilní telefon s přidaným reproduktorem apod.). B-boys a b-girls si sebou však raději berou také kus kartonu s lepicí páskou nebo linoleum, na nichž je možné trénovat více věcí a nezničí si tolik oblečení, jako když trénují například na asfaltu bez ničeho. Trénink zkrátka dělá mistry (je vhodné jej zařadit minimálně 2 až 3x týdně po dobu přibližně 60 až 90 minut), a proto je nepostradatelnou součástí tohoto životního stylu.

Další podstatnou úlohu v životním stylu hrají průvodní pocity a prožitky, které mají za následek neustálého vracení se k tanci. Tanec je velice specifická volnočasová aktivita, která je velice náročná na psychiku tanečníka. Především na začátku tanečník cítí pocit zmaru a musí se vypořádat s pocitem studu, který ho limituje v tanečním projevu (Šimůnek, 2012).

K danému životnímu stylu patří i specifická móda a osobitý styl. Dotváří totiž celkový dojem, jak u tance i mimo něj vypadáme. Není sice vyžadováno žádné speciální oblečení, ale mnohdy stojí za pováženou (Polák, 2014). Tanečníci věnující se b-boyingu jsou ovlivněni hip-hopovou kulturou, z čehož samozřejmě vyplývá i jejich styl oblékání.

Kabát (2010) in Návrátová et al. uvádí, že Street fashion (výraz pro volné oblečení a sportovní tenisky) se používá kvůli variabilitě jeho využití. Muselo se v něm dát utéct policistům, schovat zbraň či zahrát street ball s kamarády. B-boys a b-girls používali volné oblečení (především teplákové soupravy) pro udržení svalů v teple. Hip-hopoví tanečníci používají volné oblečení pro dosažení efektu mohutnosti tanečních prvků a pohybů (také však pro zakrytí určitých nedostatků v tanečním projevu). Volné oblečení zkrátka odkazuje na svobodu i volnost hip-hopové kultury.

Martinez (2010) poznamenává, že móda a styl jsou absolutně rozdílné věci (módu určují ostatní lidé, kdežto styl je individuální). Vyzdvihuje přístup tanečníka a již výše zmiňovaný pojem flava (co dělá b-boys a b-girls unikátním a jedinečným), v jehož znění znamená tento výraz také oblékat se tak moc dobře, jak si můžeme dovolit. Vypadat co nejlépe, nejdrsněji, nejoriginálněji a nemusí jít pouze o značkové věci (jako například Adidas, Puma, Pro-Keds apod.). Důležitější než oblečení je osobitý styl. Někteří lidé často používají výraz: rock it with my swag. Swag znamená, jakým způsobem se nesete (chůze, řeč, sebevědomí nebo reputace), což taktéž úzce souvisí se životním stylem b-boying.

2.6 Pohybová aktivita

Pohyb je základní způsob existence hmoty a mezi nejvyšší formy pohybu patří právě tělesný pohyb člověka (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999).

PA je termín, vyjadřující jakýkoliv tělesný pohyb, který zabezpečují kosterní svaly a jehož výsledkem je zvýšený energetický výdej³⁹ nad klidové hodnoty „nad klidovou úroveň metabolismu“⁴⁰ (Thompson et al., 2003).

Realizování PA v dětství a adolescenci má vliv na její provozování také v dospělosti (Dichl & Hilger, 2015).

Intenzita PA může být nízká (lehká), střední a vysoká. Studie věnující se PA často pracují s termíny středně intenzivní a „až“ vysoce intenzivní „MVPA“. Tyto termíny vychází buď ze subjektivního vnímání jedince při realizaci PA nebo z objektivně monitorované úrovně intenzity PA. Pro MVPA je charakteristická intenzita 3 METy⁴¹ a více (Strath et al., 2013).

K intervencím⁴², které se zaměřují na podporování PA patří znalost aktuálního stavu jedinců, dále znalost vývoje v jejich pohybovém chování a intervence cílené populace (Sigmundová & Sigmund, 2015).

³⁹Energetický výdej – je celková spotřeba energetických zdrojů, uváděna v kcal (1 kcal = 4,1618 kJ)

⁴⁰metabolismus – látková přeměna, soubor enzymatických reakcí, při kterých dochází k přeměně látek a energií v živém organismu

⁴¹MET – metabolický ekvivalent (1 MET), je výdej energie při nečinném sedu, kdy dospělá osoba spotřebuje 3,5 ml kyslíku na jeden kilogram tělesné hmotnosti za jednu minutu (3,5 ml O₂ / kg / min), což je přibližně jedna kilokalorie na jeden kilogram tělesné hmotnosti za jednu hodinu (kcal / kg / h); 1 MET je klidový výdej energie (3,5 ml O₂ / kg / min); 3 METy jsou tedy třikrát vyšší výdej energie oproti klidovému stavu

⁴²Intervence – proces nápravy (systematický proces hodnocení a plánování, sloužící k nápravě nebo prevenci sociálních, vzdělávacích či vývojových problémů

2.6.1 Pohybová aktivita a jí podobné pojmy

Další užívané podobné pojmy jsou habituální PA a pohybová aktivnost. Habituální PA, což představuje běžnou, obvyklou, opakovaně prováděnou neorganizovanou i organizovanou PA. Zahrnuje v sobě také stání, hru, lokomoci, manipulaci, sport, pracovní, sebeobslužnou či jinou běžnou motoriku (Frömel et al., 1999).

Pohybová aktivnost je souhrn běžných PA „i dovednostního charakteru“ za určitou časovou jednotku (Dobrá, Čechovská, Kračmar, Psotta, & Süß, 2009).

2.6.2 Benefity pohybové aktivity

Dostatek PA souvisí s mnoha zdravotními benefity. A to jak v dětském, adolescentním, tak dospělém věku (Janssen & LeBlanc, 2010; Janz et al., 2010).

Mezi benefity PA u dětské populace patří především fyzický, mentální a sociální vývoj (Logstrup, 2001).

K benefitům PA dospělé populace patří udržení si zdravé tělesné hmotnosti, zvyšování či udržování zdatnosti a prevence před civilizačními (neinfekčními) chorobami (Branca, Nikogosian, & Lobstein, 2007; World Health Organization, 2007).

PA působí pozitivně a dlouhodobě na udržení zdravé tělesné hmotnosti a na snížení výskytu obezity (Sofková, Přidalová, & Pelclová, 2014).

Reiner, Niermann, Jekauc a Woll (2013) navíc uvádí, že PA příznivě a dlouhodobě působí také na snížení výskytu cukrovky druhého typu, kardiovaskulárních onemocnění, demence či Alzheimerovy choroby. PA tak můžeme vnímat jako relevantní preventivní faktor k neinfekčním onemocněním, které jsou spjaty s narůstajícím věkem.

Provozování PA v dětství a adolescenci i její dostatečná úroveň či zvyšování má vliv na vyšší sebedůvěru jedince a souvisí také se zvýšeným sociálním vlivem rodiny a přátel na její realizaci (Strauss, Rodzilsky, Burack, & Colin, 2001; Vander Ploeg et al., 2013).

2.6.3 Doporučení pro vhodnou pohybovou aktivitu

Aby mohlo být dosaženo příznivého zdravotního přínosu (snížení výskytu cukrovky druhého typu, kardiovaskulárních onemocnění, astmatu, vysokého krevního tlaku a dalších civilizačních onemocnění), je zapotřebí vykonávat PA při nejmenším o střední intenzitě, po dobu alespoň 30 minut v rozmezí pěti a více dní za týden (World Health Organization, 2010).

Novější doporučení však uvádí alespoň 90 minut MVPA denně (Graf et al., 2014; Sigmundová, Sigmund, & Šnoblová, 2012).

Nižší doba „60 minut“ MVPA je podle některých autorů nedostatečná (z hlediska prevence kardiovaskulárních onemocnění) (Andersen et al., 2006).

Kromě zdravotních přínosů vyplývají z realizování PA také určitá rizika (přetrénování, přetížení, úrazy, nadměrné cvičení a s ním spojená muskuloskeletální rizika, snížená mobilita, imunitní problémy či zvýšení chronických problémů kosterního aparátu), které však kompenzují výše zmíněné benefity (Carter & Micheli, 2011; National Institut of Health, 1996).

Pravidelná PA v dětství podporuje růst i vývoj dítěte a o její důležitosti není pochyb (Logstrup, 2001).

2.6.4 Pohybová inaktivita a její důsledky

Pohybová inaktivita je pojem vyjadřující v překladu nečinnost či sedavý způsob života. Dříve bylo s tímto pojmem spjato chování mimo spánek, které výrazně nezvyšuje energetický výdej nad klidové hodnoty „nad klidovou úroveň metabolismu“ (maximálně 2 METy, což odpovídá sezení ve škole, u počítače, v kině, ležení u televize, při učení apod.) (Sigmund, Dlugopolská, & Frömel, 2002).

V dnešní době je však poněkud jiné vnímání pojmů pohybová inaktivita a sedavé chování. Dnes už se tyto pojmy nepovažují za rovnocenné, jako tomu bylo dříve. Nyní chápeme sedavé chování jako nadměrné sezení. Posedávání a polehávání, tedy chování charakteristické drobnými pohyby je typické energetickým výdejem, jehož hodnota nepřesáhne 1,5 METu (Tremblay, Colley, Saunders, Healy, & Owen, 2010).

Pohybová inaktivita se dnes tedy považuje za nedosažení dostatečného množství MVPA (neplnění specifických doporučení pro PA) (Owen, 2012; Tremblay et al., 2010).

Podle World Health Organization (2010) je nedostatek PA čtvrtým rizikovým faktorem globální úmrtnosti (hned po vysokém krevním tlaku, kouření a vysoké hladině krevního cukru). Za 5 % celkové úmrtnosti je odpovědná právě nadváha i obezita.

V mnoha zemích dochází v důsledku pohybové inaktivity ke zvýšenému výskytu kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky druhého typu, rakoviny i jejich rizikových faktorů (nadváha, zvýšená hladina krevního cukru, zvýšený krevní tlak) (Pratt et al., 2014).

2.7 Pohybová aktivita a b–boying

Při b–boyingu se vše odvíjí od přístupu každého jednotlivce (Martinez, 2010; Rican, n.d.). Přístup tanečníka je věcí, kterou taneční lektor nemůže naučit. Musí ji zjistit každý sám ze sebe samotného (Rican, n.d.). Od přístupu se bude dále odvíjet i PA tanečníků.

Podle mě je vhodné zmínit, že v b–boyingu s PA souvisí již dříve zmiňovaný pojem flava, který vychází z návaznosti na pojem foundation. Flava, jakožto originální pohyby, styl a vše co dělá b–boys a b–girls jedinečnými při tanci (při PA) i mimo něj (například chůze či oblečení). Foundation je výraz jednak pro přístup tanečníka a také pro základní pohyby, které jsou nezbytné pro PA v b–boyingu, z nichž se neustále vychází. PA se odvíjí také podle mého názoru od motivace samotných tanečníků. K její podpoře však může přispět i činnost lektora.

Práce s tanečními lektory vede k efektivnějšímu využití didaktického času, což může při tanečních lekcích přispět jak k podpoře PA, tak k prodloužení doby, v níž svěřenci setrvávají v MVPA. Lektor je odpovědný za průběh taneční lekce. Její struktura totiž může hrát podstatnou roli při PA mládeže (Castillo et al., 2015). Taneční lekce mohou také významně přispět k celkové PA (O’Neill et al., 2011).

Osobně jsem se mnohokrát přesvědčil o tom, že ti nejvíce talentovaní a pohybově nadaní jedinci velmi předčasně s b–boyingem končí a nahradí ho jinou PA. Bylo tomu tak převážně ze dvou důvodů. Prvním důvodem je nátlak rodičů a jejich tvrzení, že b–boying je stejně nikdy neuživí, proto je zbytečné se mu nadále věnovat. Obvykle pak dají své dítě například na atletiku, gymnastiku, bojové sporty či míčové sporty, které však většinu z nich stejně v dospělosti žít také nebudou. Druhým důvodem je fakt, že mnoho talentovaných jedinců, kteří se ve velmi krátké době naučí libovolně obtížné prvky, se přestanou chtít dále zlepšovat. Spokojí se s vlastním talentem, který dále nehodlají rozvíjet. Dochází u nich ke stagnaci nebo se b–boyingu přestanou věnovat. Obvykle je však v dovednostech předstihnou méně nadaní jedinci, kteří se určité prvky učí sice dlouho, ale svou pílí, vytrvalostí a odhodláním je po delší době předstihnou a stanou se lepšími. Stejného názoru je i průkopník českého b–boyingu P. Ježek (osobní komunikace, 12. 4. 2014).

To je i můj vlastní případ. V době kdy jsem s tancem začínal, byla v mém okolí spousta skvělých tanečníků, kterým pouze stačilo dokázat si, že zvládnou určitý trik. Poznal jsem tedy opravdu hodně dobrých tanečníků, o kterých však dnes už skoro nikdo neví, protože odmítli svůj taneční talent i nadále rozvíjet.

2.8 Monitorování pohybové aktivity

Jedná se o souhrn nezbytných činností, přístrojů a technik, které zabezpečují validní sledování i analyzování pohybové aktivity realizované v běžných životních podmínkách. Zahrnuje nabíjení, kalibrování, individuální nastavování neinvazivních přístrojů (např. akcelerometrů, pedometrů a multifunkčních přístrojů), přípravu individuálních záznamových archů, dotazníků a jiných tiskovin (motivační či instrukční materiály, formulář informovaného souhlasu, oslovující dopisy pro účastníky). Dále představování způsobu práce a manipulace s přístroji, vyplňování záznamových archů a dotazníků účastníky monitoringu a také kontrolu správnosti zaznamenávání dat. Nezbytnou součástí monitoringu je i zajištění individuální zpětnovazební informace o zjištěných výsledcích společně s dalšími doporučeními pro zdravotně prospěšné provádění PA (Sigmund & Sigmundová, 2011).

Monitorování PA na různých vzorcích populace nám umožňuje zjistit aktuální stavy a přijímat účinná opatření na cílené změny těchto stavů. Je to jedna z podstatných úloh pedagogické kinantropologie. Analýza dat následně identifikuje strukturu sportovních a nesportovních aktivit, které ve svém souhrnu představují aktivní pohybový režim, který přispívá k rozvoji zdraví a osobnosti monitorovaných žáků (Frömel et al., 1999).

2.9 Studie související s danou problematikou

Tělesná výchova, která umožňuje studentům zapojit se do MVPA, může hrát důležitou roli v podpoře zdraví. Bohužel, hladiny MVPA ve vyučovacích jednotkách tělesné výchovy jsou často velmi nízké. Tato studie je zaměřená na stanovení účinných zásahů, jejichž cílem je zvýšit čas, který studenti stráví v MVPA při tělesné výchově. V březnu 2012 hledali autoři elektronické databáze pro intervenční studie, které byly provedeny na základních či středních školách. Měřily čas studentů denního studia, který stráví při výuce tělesné výchovy v MVPA. Dohromady 14 studií splnilo patřičná kritéria pro zařazení. Studenti v intervenčních podmínkách stráví v tělesné výchově o 24% více času v MVPA, ve srovnání se studenty v podmínkách obvyklých postupů (standardizovaný průměrný rozdíl = 0,62). Tento nárůst by mohl mít značný pozitivní vliv na celkové množství PA dětí a dospívajících. Z této studie tedy vyplývají 3 následující doporučení. Za prvé je nutné stanovit co nejúčinnější strategie a teoretické rámce pro zvýšení MVPA v tělesné výchově. Za druhé, je zapotřebí větší přehlednost ve vykazování intervenčních strategií, včetně podrobností o odborném vzdělávání pro učitele. Aktivita studentů v tělesné výchově pravděpodobně závisí na chování učitelů. Proto je zapotřebí zlepšit naše chápání toho, jak zlepšit praxi učitele. Za třetí, konzistence při posuzování fyzické zátěže (například typ použitého akcelerometru) umožní další smysluplné srovnání intervenčních účinků napříč studii. Stručně řečeno, stávající důkazy naznačují, že intervence mohou zvýšit podíl času v tělesné výchově, který studenti tráví v MVPA. Důležité je ovšem určit, jak nejlépe podpořit MVPA v hodinách tělesné výchovy a stanovit nejúčinnější a udržitelné intervenční strategie (Lonsdale et al., 2013).

Následující studie se zabývala úrovní PA dívek zapojených do programu tanečních lekcí. Dále se zabývala příspěvkem tanečních lekcí na MVPA a také porovnáním PA v tanečních dnech a dnech bez tance. Výzkumného šetření se zde zúčastnilo dohromady 149 dívek ve věku 11 až 18 let z 11 tanečních studií. Celková PA byla hodnocena pomocí akcelerometru (actigraphu) v 8 po sobě jdoucích dnech. Výsledky studie ukázaly, že dívky v období, kdy navštěvovaly taneční lekce, vykazovaly méně sedavý způsob života a taneční lekce tak mohou významně přispět k celkové PA dívek (O'Neill et al., 2011).

Další studie zkoumala účinnost i náklady spojené s mimoškolní taneční intervencí na zvýšení úrovně PA dívek 7. ročníku, ve věku 11 až 12 let. Tato kontrolní studie proběhla na 18 středních školách bezprostředně po ukončení povinného školního vyučování. Intervenční skupinu tvořilo 40 dívek. Taneční lekce v režii lektorů trvala 75 minut v období více než 20 týdnů. Pomocí akcelerometru byla hodnocena průměrná doba (v minutách za týden) strávená

v LIPA a dále také MVPA. Kontrolní skupinu tvořilo 508 dívek. Výsledky studie ovšem neposkytly žádné důkazy o tom, že mimoškolní taneční program může zvýšit PA dívek 7. ročníku. Studie poukázala na obtíže, jež se vyskytly při udržování docházky do programů PA nabízených střední školou. Je proto potřeba najít nové způsoby, jak pomoci dospívajícím dívkám, aby byly více aktivní a identifikovat způsoby, jak podporovat jejich trvalé zapojení do PA v průběhu života (Jago et al., 2015).

Tanec je velmi populární PA zejména pro dívky a má potenciál ke zvýšení PA pro mnoho mladých lidí (v USA totiž většina mládeže nesplňuje podle ministerstva zdravotnictví pokyny pro patřičnou PA). Tato studie zkoumala PA dětí, pubescentů a adolescentů u sedmi typů tanečních stylů (balet, hip-hop, jazz, latinské flamenco, latinská salsa / baletní folklorico, párové tance a step). Data byla sbírána v 17 soukromých ateliérech a 4 komunitních centrech v San Diegu v Kalifornii. Výzkumný soubor zde tvořilo 264 dívek z 66 tříd (n = 154 dětí a pubescentů; n = 110 adolescentů). Měření PA proběhlo pomocí akcelerometrů a v průběhu vyučování byly vypočteny úrovně PA. Jednalo se o MVPA. Děti a pubescenti byli aktivnější než adolescenti ve všech tanečních stylech kromě baletu. U dětí a pubescentů byl zjištěn jako nejintenzivnější taneční styl hip-hop. U adolescentů však nebyly zaznamenány žádné významné rozdíly mezi jednotlivými tanečními styly z hlediska intenzity. Celkově lze říci, že PA v mládežnických tanečních hodinách byla nízká. Pro zvýšení PA v tanečních lekcích by mohly být použity výukové metody na zvýšení PA ve všech tanečních stylech nebo by mohl být kladen větší důraz na účast ve více aktivních tanečních stylech (Cain et al., 2015).

Následující studie za použití akcelerometru (actigraphu), které se zúčastnilo celkem 291 chlapců a dívek ve věku 5 až 18 let zjistila, že struktura tanečních lekcí může mít vliv na PA mládeže. Práce s lektory vede ke zvýšení (zefektivnění) využitelnosti času, což může během tanečních lekcí přispět na podporu provádění PA v mládí. Při tomto výzkumu strávili probandi nejvíce času v MVPA, který tvořil dohromady 44,2% celkové doby taneční lekce (Castillo et al., 2015).

Výzkum následující studie uvádí, že nedostatek PA je spojen s obezitou. PA zdravých rodičů je v úzké souvislosti s jejich dětmi. Nicméně, tento vztah nebyl dosud příliš zkoumán u obézních rodičů a jejich obézních dětí. Touto studií bylo zjištěno, že vztah obézních dětí k PA souvisí se vztahem obézních rodičů k PA. U obézních rodičů a jejich obézních dětí je PA velmi nedostačující zejména o víkendových dnech, kdy značně převažuje sedavé chování (McMurray et al., 2016).

Pro zajímavost zde uvádím také studii, která zkoumala dopad PA na dětské vnímání a hodnocení vlastního těla. Cílem bylo zjistit, zda má šesti týdenní kruhový provoz vliv na hodnocení vlastního těla a index tělesné hmotnosti (BMI) u 68 britských dětí (34 chlapců a 34 dívek ve věku 10 až 11 let, z čehož bylo 16% dětí s nadváhou a 7% obézních). Stupnice pro děti (BES-C) na hodnocení vlastního těla, byla podána dětem z intervenční a kontrolní skupiny před zahájením testu i po jeho šesti týdenním ukončení. BMI byl přímo posuzován z výšky a tělesné hmotnosti. Výsledky této studie bylo zjištěno, že šesti týdenní odborná příprava a aktivní účast na kruhovém provozu, měla pozitivní vliv na hodnocení vlastního těla a BMI u zkoumané skupiny dětí. BMI se v intervenční skupině výrazně snížil ve srovnání s kontrolní skupinou. Lepšího skóre i hodnocení vlastního těla bylo po ukončení testu dosaženo u dívek, než u chlapců (Duncan et al., 2009).

Autoři následující studie zjišťovali, zda se hladina zvýšené fyzické kondice odrazí v estetice tanečního provedení. Pozorovali vztah mezi konkrétními komponentami fyzické kondice, kterými jsou svalová síla, vytrvalost, kvalitativní aspekty tanečních vystoupení (kontrola pohybu, prostorové dovednosti, přesnost pohybu, technika a dynamika). U 24 žen moderního tance (profesionálních tanečnic a studentek) byla testována počáteční úroveň svalové síly dolní části těla, u horní části těla byla testována svalová vytrvalost, dále se ještě testovala aerobní kapacita prostřednictvím běžně používaných testů, jako: vertikální skok, počet kliků za minutu a specifický taneční aerobní kondiční test. U všech tanečnic se provedl také test estetické kompetence, který spočíval v objektivním skóre sedmi aspektů současného výkonu na stupnici 1 až 10. Zahrnovaly kontrolu pohybu, prostorové dovednosti, přesnost pohybu, techniku, dynamiku, načasování, rytmickou přesnost, výkonnostní vlastnosti a celkový výkon (taneční provedení). Intervenční skupinu tvořilo 12 tanečnic, které absolvovaly navíc k obvyklé taneční přípravě ještě hodinový trénink. Ten v sobě zahrnoval kruhový provoz, 10 minut odpočinek a celotělový vibrační trénink. Tento hodinový trénink probíhal 2x týdně, po dobu 6 týdnů. Kontrolní skupina navázala na svou obvyklou taneční přípravu. Kruhový provoz byl zaměřen jak na horní tak dolní polovinu těla a tvořilo jej 10 stanovišť. Interval zatížení a odpočinku byly v poměru 3 : 1 (30s : 10s). Dohromady museli tanečnice absolvovat 4 okruhy. Protokol pro celotělový vibrační trénink používal 6 tanečních specifických statických pozic na platformě vibrací (o frekvenci 35Hz a amplitudě 2,5mm). Pouze u tanečnic, které absolvovaly dodatečný trénink, byla prokázána vyšší hladina svalové síly, vytrvalosti, aerobní kapacity i vyšších hodnot ve skóre estetického výkonu. Pozorovaná zvýšená hladina aerobní kapacity byla přisuzována kruhovému provozu, zatímco zvýšení svalové síly a vytrvalosti bylo považováno za výsledek kombinovaného kruhového provozu

a celotělového vibračního tréninku. Závěrem této studie lze zmínit, že šestitýdenní kruhový provoz a vibrační trénink pro celé tělo měly velice příznivý vliv na oba indexy fyzické zdatnosti a estetické způsobilosti pro současné kvalifikované tanečnice (Angioi et al., 2012).

V posledních dvaceti letech panoval také názor, že tanečníci nemusí být na nároky tance dostatečně fyzicky připraveni. Existovaly obavy, že čistě kondiční prvky (spíše než umělecké) mohou být škodlivé pro uměleckou taneční formu. Panovaly tedy obavy, že fyzická práce (například kruhový provoz), která není v přímém vztahu k danému tanci, by mohla snížit estetický dojem tanečníků a dokonce pracovat v opozici vůči tanci. Nicméně výzkum v oblasti sportu potvrzuje, že kondiční trénink (například kruhový provoz) může podporovat cíle tanečního umělce (včetně účinnosti jeho pohybů), dále může působit jako preventivní prostředek před vznikem úrazů, může mít vliv na dokonalejší výkon a umožňuje také dlouhodobější věnování se dané činnosti (Rafferty, 2010).

3 CÍLE A HYPOTÉZY

Hlavním cílem diplomové práce je určení míry (zastoupení) sedavého chování a PA u pubescentů v rámci týdenního režimu a vyučovacích jednotek tělesné výchovy.

3.1 Dílčí cíle

1. Určit čas strávený sezením, lehkým zatížením a středně až vysoce intenzivním zatížením, v rámci denního režimu a vyučovacích jednotek.
2. Určit pohlavní difference v čase stráveném sezením, v rámci denního režimu.
3. Určit pohlavní difference v čase stráveném v MVPA mezi hodinou habituální tělesné výchovy a hodinou taneční tělesné výchovy.

3.2 Výzkumné otázky

1. Existují pohlavní difference v čase stráveném LIPA a MVPA v rámci denního režimu?
2. Existují pohlavní difference v čase stráveném sezením v rámci denního režimu?
3. Existují pohlavní difference v čase stráveném v MVPA v rámci jedné habituální a taneční hodiny?

3.3 Hypotézy

H₁ – Chlapci vykazují vyšší intenzitu PA než dívky.

H₂ – Chlapci tráví méně času sezením než dívky.

H₃ – V taneční hodině stráví žáci více času v MVPA než v habituální hodině.

4 METODIKA

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Cílenou skupinou byli dospívající žáci (pubescenti) ve věku 11 až 12 let. Výzkumný soubor tvořili žáci šestých tříd (6. A, 6. B a 6. C) ze Základní školy náměstí Republiky 9 ve Znojmě. Účast ve výzkumu byla dobrovolná a účastnili se ho pouze žáci, jejichž rodiče předem podepsali informovaný souhlas (Příloha 2). Do výzkumu se zapojilo celkem 35 žáků z čtyřiceti dotázaných (5 nedodalo souhlas s účastí na výzkumu). Data 4 žáků však nebyla součástí statistického zpracování, kvůli nesplnění patřičných požadavků při sběru dat (nenošení přístroje, příliš krátká doba nošení přístroje, nevyplnění formulářů a dotazníků, nemoc). Výzkumný soubor tedy tvořilo celkem 31 žáků, z čehož bylo 17 chlapců a 14 dívek (Tabulka 1). Praktické vyučovací jednotky tělesné výchovy byly koedukované. Pro získávání dat o PA, inaktivitě a intenzitě PA posloužil akcelerometr (Tabulka 2). Pro kontrolu PA z hlediska množství naměřených kroků posloužil také krokoměr.

Tabulka 1 – Charakteristika výzkumného souboru

Pohlaví	<i>n</i>	Věk		Hmotnost		Výška		BMI	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Dívky	14	11,14	0,35	46,21	9,87	153,86	0,06	19,38	3,21
Chlapci	17	11,35	0,48	46,29	8,92	156,88	0,11	18,73	2,77
Celkem	31	11,26	0,44	46,26	9,21	155,52	0,09	19,03	2,94

Vysvětlivky:

n = rozsah souboru

M = aritmetický průměr

SD = směrodatná odchylka

Tabulka 2 – Charakteristika použitých výzkumných technik

Výzkumná technika	Počet (n)
Akcelerometr – týdenní monitoring	31
Akcelerometr – objem a intenzita PA a sedavé chování v habituální a taneční hodině	24

4.2 Postup

Výzkumnému šetření předcházela domluva s ředitelem Základní školy náměstí Republiky 9 ve Znojmě a učitelem tělesné výchovy, v jehož dvou hodinách se měl výzkum uskutečnit. Následovalo předání dopisu pro ředitele školy (Příloha 1). Poté byly žákům z vybraných tříd rozdány informační dopisy pro rodiče (Příloha 2). V následujícím týdnu proběhl sběr rodiči podepsaných souhlasů s měřením jejich dětí „dospívajících“. Samotné měření se uskutečnilo v listopadu 2016. Konkrétně dne 10. 11. 2016 proběhly hned z rána ve dvou skupinách 2 po sobě následující informační hodiny na proškolení žáků. Ti zde obdrželi kromě veškerých informací a pokynů také krokoměry, akcelerometry a záznamové archy (Příloha 3). Již v úvodní seznamovací části si žáci nastavili krokoměry podle vlastních parametrů a oba měřicí přístroje si nasadili k pasu za okraj kalhot či za opasek (krokoměr vpravo, akcelerometr vlevo). Oba přístroje nosili následujících 8 dní od rána ihned po probuzení až do večerních hodin, než šli spát. Do záznamových archů vypisovali již od jejich obdržení každý den časové údaje (čas nasazení a sundání měřících přístrojů, čas příchodu a odchodu ze školy, dobu organizovaných „tělovýchovných“ aktivit a neorganizovaných „volnočasových“ aktivit) a ke každému časovému údaji vyplnili vždy i aktuální počet kroků z krokoměru. Výzkum žáků spočíval kromě každodenního sběru dat a vyplňování zápisových archů také v aktivní účasti na dvou vyučovacích jednotkách tělesné výchovy. První habituální (gymnastická) a druhá taneční (b-boyingová). Obě hodiny však měly být ve svém obsahu podobné.

Dne 11. 11. 2016 se uskutečnila habituální hodina tělesné výchovy. Hlavním zaměřením byla kondiční příprava na rozvoj síly, využitelná pro gymnastiku (Příloha 5). Právě gymnastika má svými náročnými prvky nejbližší k b-boyingu. Patřičná fyzická zdatnost v podobě síly je tedy nezbytnou součástí pro obě zmiňované pohybové činnosti. Z hlediska komplexního zaměření jsem zvolil kruhový provoz, využívající vhodné základní cviky na posílení celého těla, které najdou při hodinách gymnastiky jistě své uplatnění. Habituální hodiny se zúčastnilo dohromady 34 žáků a 1 byl omluven z důvodu nemoci. Po nástupu, seznámení se s programem a úvodní motivaci si žáci po rychlém rozřazení zahráli ve dvou týmech „pakobal“ (míčová hra) se dvěma míči. Rozlišovací dresy měl pouze 1 tým. Díky velkému prostoru školní tělocvičny bylo umožněno zahrát si míčovou hru i v tak hojném počtu žáků. Po dynamickém rozcvičení a průpravných cvicích se žáci rozdělili do deseti malých skupin. Kruhový provoz obsahoval 10 stanovišť na posílení všech důležitých svalových partií. Interval odpočinku a interval zatížení byly v poměru 1 : 1 (30 sekund). Po prvním okruhu následovala 3 minutová regenerační pauza a po ní ještě druhý okruh stejných

cviků. Při závěrečném strečinku a zklidnění organismu žáci obdrželi dotazníky (Příloha 4) a psací potřeby. Posledních 5 minut závěrečné části hodiny měli žáci k dispozici na vyplnění dotazníků. Tyto dotazníky mi hned po vyplnění odevzdali ještě v tělocvičně. Přestože jsem měl na hodinu vše předem připravené, nebylo vůbec jednoduché vše stihnout v tak krátkém časovém intervalu jedné vyučovací jednotky, tedy 45 minut. Ale povedlo se. Vzhledem k vysokému počtu žáků byla tato hodina náročná na hlasitost mluveného projevu, i přestože byli žáci poměrně klidní a s nadšením spolupracovali. Na svých tanečních lekcích obvykle pracuji s počtem lidí 10 až 20. Prostor na trénink v tanečním studiu je také podstatně menší oproti školní tělocvičně, v níž jsem výzkum prováděl, takže pro mě bylo vedení této hodiny s početnější skupinou organizačně náročnější, než na jaké jsem byl doposud zvyklý. Byla to však užitečná zkušenost.

Dne 15. 11. 2016 proběhla druhá výzkumná hodina tělesné výchovy, tentokrát taneční. Hlavním zaměřením byla kondiční příprava na rozvoj síly využitelná pro b-boying (Příloha 6). Tato hodina měla podobný nádech jako předešlá, díky obdobným posilovacím cvikům v kruhovém provozu. Avšak novinkou zde bylo cvičení na hudbu a žáci si vyzkoušeli také některé základní prvky z b-boyingu. Taneční hodiny se aktivně zúčastnilo 29 žáků. Zbýlých 6 mělo na hodinu tělesné výchovy absenci. Po nástupu, seznámení se s náplní nadcházející hodiny a motivaci, byli žáci rozděleni do dvou týmů. Rozlišovací dresy měl opět pouze jeden tým a zahráli si hru zvanou krabí pakobal. Jednalo se pouze o malou obměnu předešlého pakobalu v habituální hodině. Tentokrát byl hráčskou pozicí vzpor vzadu ležmo, jelikož se podobná pozice využívá při footworku v b-boyingu, například u 6-stepu. Po krátké hře se žáci rozprostřeli po tělocvičně a na taneční hudbu (breakbeat) si vyzkoušeli jednoduché taneční kreace, zahrnující i základní krok charakteristický pro b-boying „Indian step“. Po dynamickém rozcvičení a průpravných cvicích si ještě vyzkoušeli základní freez s drobnými obměnami. Dále přišel na řadu kruhový provoz, zahrnující 8 stanovišť. Jednalo se o cviky na posílení celého těla, které jsou podle mého uvážení vhodné pro začlenění do kondiční přípravy b-boys a b-girls v období pubescence. Na kruhový provoz jsem měl připravenou hudební smyčku, ve které se střídala rytmická hudba na cvičení a klidnější relaxační hudba na odpočinek a zároveň přechod na další stanoviště. Interval zatížení s intervalem odpočinku byl v poměru 1 : 1 (30 sekund). Po ukončení prvního okruhu měli žáci 2 minuty pauzu na odpočinek, po níž následoval ještě druhý okruh stejných cviků. Při závěrečném strečinku na zklidnění organismu byly žákům opět rozdány dotazníky (Příloha 4) a psací potřeby. Posledních 5 minut taneční hodiny bylo věnováno na vyplnění dotazníků a jejich odevzdání. Tato hodina mi byla bližší a díky hudbě i příjemnější než předešlá (gymnastická). Na žácích

bylo patrné, že je cvičení s hudbou více baví a byla to pro ně příjemná změna. Proto bych osobně neváhal občas zařadit hudbu i tanec do běžných hodin tělesné výchovy.

Po uplynutí testovacího období a konzultaci s vedoucím učitelem došlo v nadcházejícím týdnu dne 23. 11. 2016 k vysbírání měřících přístrojů a záznamových archů. Ovšem z důvodu rozsáhlého spektra školních i mimoškolních aktivit žáků se sběr záznamových archů protáhl až do konce listopadu.

4.3 Metody

Při výběru vhodného měřicího přístroje mi posloužila studie, ve které autoři popsali terénní výkon akcelerometru ze vzorku zkoumané mládeže a dospělých. Výkon akcelerometru může být semikontinuální nebo kontinuální povahy, což má za důsledek nenošení přístroje či definování úrovně intenzity PA (Evenson & Wen, 2015).

Dále jsem vycházel také z kalibrační studie, která byla provedena pro stanovení prahového počtu u dvou běžně používaných akcelerometrů (actigraph a actical), kvůli klasifikování intenzity PA u dětí ve věku 5 až 8 let. Tato studie pomocí nepřímé kalorimetrie uvádí, že akcelerometr může být využit jak pro získání hodnot o nečinnosti, tak pro rozlišení různé úrovně intenzity PA (Evenson, Catellier, Gill, Ondrak, & McMurray, 2008).

Akcelerometr (Actigraph)

Monitoring byl realizován v osmi denním cyklu za využití akcelerometru značky Actigraph GT3X+, který je objektivním přístrojem pro měření úrovně PA. Validní záznam z daného měření musel obsahovat alespoň data ze čtyř dní s minimálně osmi hodinovým záznamem.

Akcelerometr je zařízení malých rozměrů. Bývá umístěn v pase nebo na zápěstí. Zaznamenává PA, respektive její akceleraci, a sice v rovině horizontální, vertikální, diagonální. Intervaly záznamů jsou nejčastěji 1 sekunda nebo 1 minuta (Hendl et al., 2011).

Všechny akcelerometry jsou navrženy tak, aby sledovaly lidskou aktivitu a zaznamenávaly energetický výdej (METy). Tak jako krokoměry i akcelerometry měří počet kroků. Při shromažďování denních dat (údajů denního energetického výdeje by mělo být zařízení připevněno ke středu těla (k pasu) s cílem zajistit co nejpřesnější měření kalorií. Tento přístroj umožňuje měřit také spánek (k posouzení spánku může být akcelerometr připevněn kdekoli na těle „zápěstí, pas, paže, kotník“), avšak při výzkumném měření dospívající probandi akcelerometr na noc sundávali a měřili se pouze denní hodnoty. Dětem je umožněno jej nosit i

na zápěstí nebo kotníku, ale při prováděném měření jej dospívající nosili na pravé straně pasu. Doporučuje se, aby děti pod 12 let nosili zařízení na pružném pásu (namísto pevné spony na opasku), kvůli bezpečnějšímu způsobu jeho nošení. Tento přístroj měří ve třech osách. Vzorkovací frekvence dat „kmitočet“ je 30 až 100Hz v krocích po 10Hz „údaje o zrychlení tedy odebrává 12 bitový analogově digitální převodník při rychlostech od 30Hz do 100Hz (nastavitelné uživatelem)“. Nabitý vydrží až po dobu 3 týdnů. Měřicí přístroj museli žáci nosit nejméně 8 hodin denně „480 minut“, aby byla data použitelná. Tento typ akcelerometru je také voděodolný (děti měly ovšem zákaz používat jej ve vodě), dále je bezdrátový (plní funkce, které dříve vyžadovaly USB) a jeho jednotkou je COUNT. Umožňuje měřit lehké zatížení PA i MVPA (Actigraph, 2017).

MVPA je kategorie intenzity aktivity, která opakovaně ukázala na prospěch nebo snížení rizika mnoha chronických chorobných stavů. MVPA se měří v metabolických ekvivalentech (MET). Klidné sezení člověka by bylo považováno za 1 MET. PA střední (mírné) intenzity je definována jako 3 až 6 METů. Vysoce intenzivní PA je definována jako jakákoliv činnost nad 6 METů. Znamená to, že MVPA je tedy jakákoliv PA vyšší než 3 METy (Actigraph, 2016).



Obrázek 1. Actigraph GT3X+ (Actigraph, 2017)

Krokoměr (pedometr)

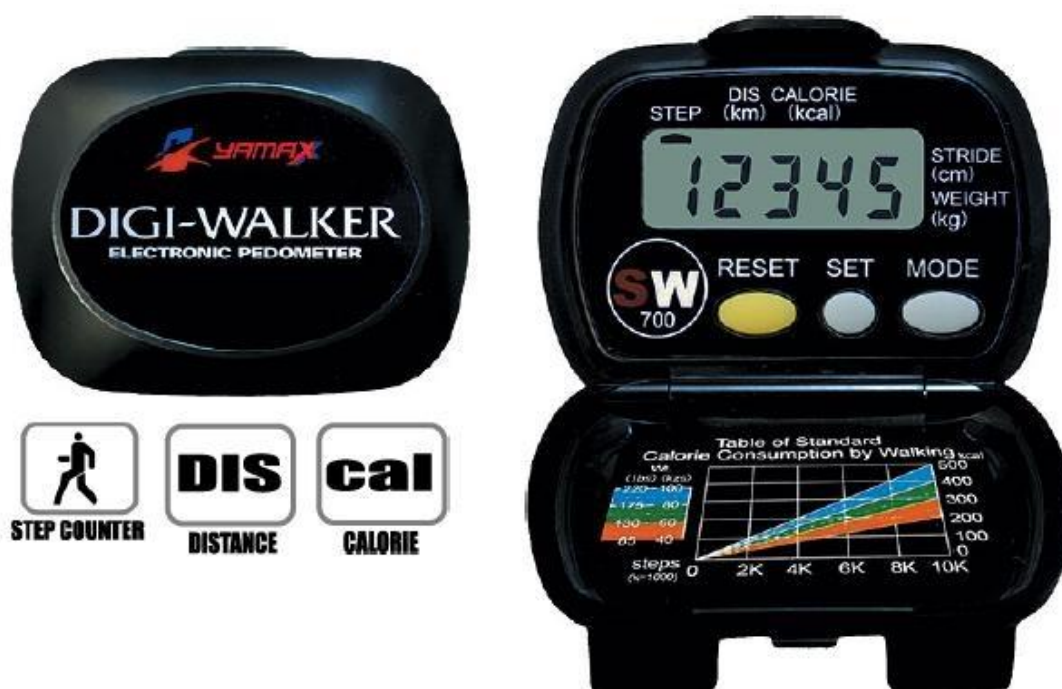
Monitorování osmidenní PA a inaktivity bylo dále prováděno pomocí krokoměru (pedometru) Yamax Digi Walker SW700, který posloužil především pro kontrolu měřených údajů (o PA v každodenním dosaženém počtu kroků) z akcelerometru.

Jedná se o jednoduché zařízení, které odhaduje ušlou vzdálenost či počet kroků za měřenou jednotku času. Pracuje na principu horizontálně uloženého pružinového kyvadélka (to se při vertikálním pohybu pasu pohybuje nahoru a dolů). Kyvadélko svým pohybem při jednotlivých krocích spouští a vypíná elektronický obvod a díky tomu dochází k počítání kroků (Schneider, Crouter, Lukajic, & Bassett, 2003).

Rozměry použitého krokoměru jsou 50x38x14mm o hmotností 21g. Poskytuje tři funkce: celkový počet kroků, celkovou překonanou vzdálenost v kilometrech a výsledný energetický výdej v kilokaloriích. Před samotným zahájením monitorování je nutné do přístroje vložit údaje o délce kroku v centimetrech a tělesnou hmotnost v kilogramech. Pro lepší upevnění k pasu slouží klipsna, která je doplněná o bezpečnostní pásek (Jakubec, 2011).

Dugdill, Crone a Murphy (2009) popisují krokoměry jako jednoduchý přístroj pro měření počtu kroků. Lepší modely jsou uzpůsobeny ke vkládání údajů (zejména délka kroku, tělesná hmotnost), které upřesňují hodnoty na výpočet spálených kalorií. Obsahem krokoměru je mechanismus, který přičte při došlápnutí vždy jeden krok. Celkový počet kroků je vidět na displeji, což umožňuje velmi jednoduché monitorování vlastní denní dávky kroků.

Série Digi Walker patří k nejpoužívanějším Yamax krokoměrům pro výzkum. Tento typ získal také mnohá ocenění, včetně nejlepšího krokoměru Choice Magazine 2004. Vyznačují se přesností, spolehlivostí a kvalitou (životností). Měří vzdálenost a počítá počet kroků, jenž člověk urazí při chůzi nebo joggingu (až 99 999 kroků). Dále měří počet kalorií spálených při chůzi nebo joggingu (až 99,999 kcal). Obsahuje velký, široký a snadno čitelný LCD displej. Kryt obrazovky slouží k ochraně proti dešti, prachu a nechtěnému stisku tlačítek. Životnost baterie je odhadována minimálně na 2 roky (Yamax, 2017).



Obrázek 2. Yamax Digi Walker SW700 (Yamax, 2017)

Zpracování a analýza dat

Interval pro sběr dat (epoch) byl nastaven na 30 sekund. Intenzity PA byly posuzovány podle nejčastěji používané škály (cut-off point), jejíž hodnoty činily od 0 až nad 4012. Pro sedavý způsob života jsou charakteristické hodnoty 0 až 100, pro LIPA 101 až 2295, pro střední intenzitu PA 2296 až 4011 a pro vysoce intenzivní PA 4012 a více (Evenson et al., 2008).

Surová data z akcelerometru byla dále zpracována v programu ActiLife verze 6.13.1, převedena do programu Microsoft Office Excel 2016 a statisticky zpracována. Z akcelerometru jsem obdržel informace o množství sedavého chování v jednotkách cpm a o struktuře sedavého chování v průběhu jednotlivých dní (množství v cpm, celková doba v h/den, počet přestávek a jejich trvání). PA byla dále dělena podle počtu cpm na LIPA (lehce intenzivní PA) a MVPA (středně až vysoce intenzivně zatěžující PA). PA byla taktéž vyjádřena počtem kroků.

Pro statistické zpracování dat byl využit program SPSS verze 22, pomocí něhož byly vypočítány základní statistické veličiny. Pro zjištění rozdílů hodnot byla využita ANOVA a T-test. Hladina statistické významnosti byla stanovena $p \leq 0,05$.

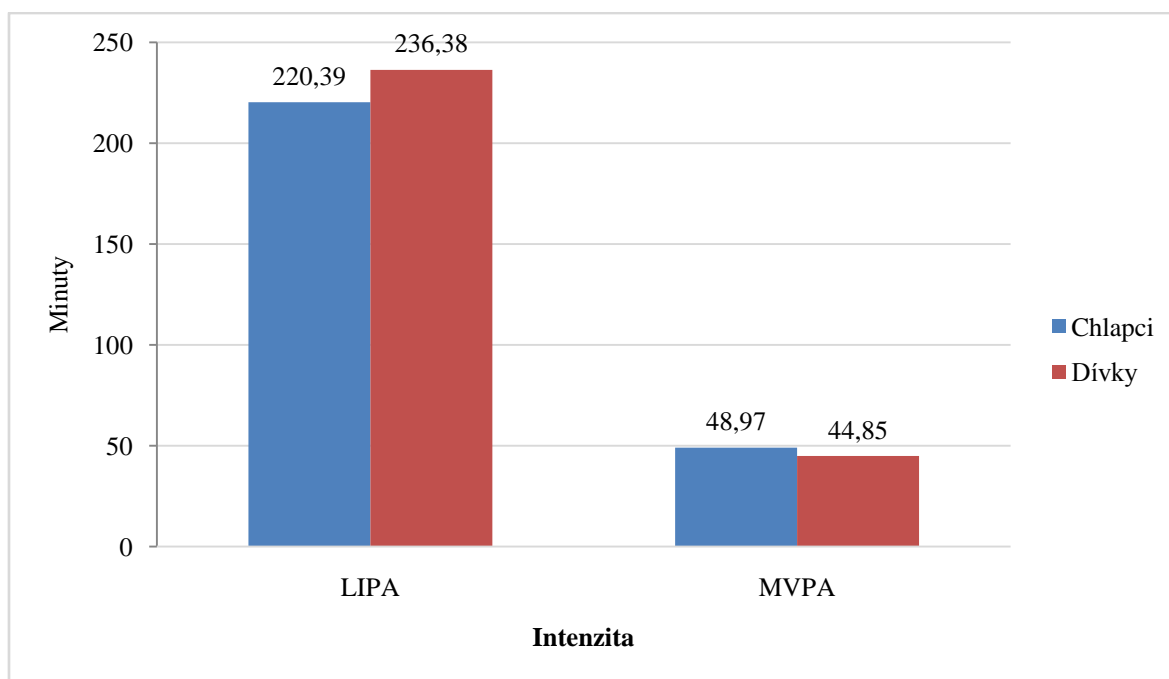
5 VÝSLEDKY

5.1 Existují pohlavní diference v čase stráveném LIPA/den a MVPA/den?

Údaje o intenzitě PA byly zaznamenány akcelerometrem, dohromady u 31 žáků. Při získávání odpovědi na výzkumnou otázku č.1 byla využita statistická kontrola ANOVA test, díky níž bylo zjištěno, že dívky tráví více času v LIPA než chlapci. Tento rozdíl činí 16 minut. Oproti tomu chlapci tráví více času v MVPA. Rozdíl zde ovšem činí pouze 3,9 minut (Tabulka 3 a Obrázek 3). Statistickou kontrolou jsem došel k závěru, že rozdíl není statisticky významný ($p = 0,524$). Z tohoto důvodu tedy musím zamítnout hypotézu H_1 .

Tabulka 3 – Výsledky doby strávené v LIPA a MVPA

Pohlaví	LIPA (min/den)				MVPA (min/den)		
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>p</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>p</i>
Dívky	14	236,38	53,67	0,794	44,85	15,41	0,524
Chlapci	17	220,39	47,68		48,97	16,32	



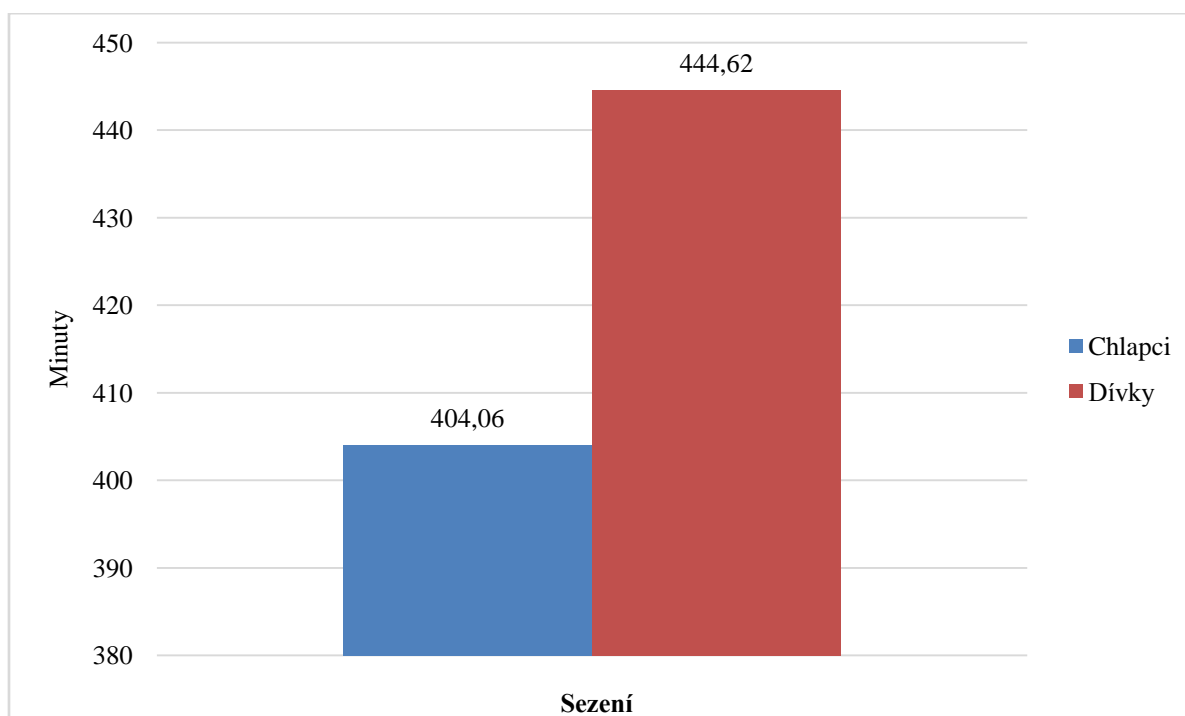
Obrázek 3. Rozdíly chlapců a dívek v době strávené v rozdílných intenzitách PA v průměru za 1 den

5.2 Existují pohlavní difference v čase stráveném sezením/den?

Informace o sedavém způsobu života respektive sedavém chování chlapců a dívek byly naměřeny pomocí akcelerometru. Výzkumný soubor tvořilo opět 31 žáků. Pro porovnání rozdílů hodnot u výzkumné otázky č. 2 byla rovněž využita statistická kontrola ANOVA test. Pohlavní difference v čase stráveném sezením existuje. U zjištěného výsledku je patrné, že chlapci denně sedí o 40 minut méně než dívky (Tabulka 4 a Obrázek 4). Avšak ani zde se nejedná o statisticky významný rozdíl. Díky tomuto zjištění zamítám hypotézu H_2 .

Tabulka 4 – Výsledky doby strávené sezením

SEZENÍ (min/den)				
Pohlaví	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>p</i>
Dívky	14	444,62	59,63	3,88
Chlapci	17	404,06	56,24	



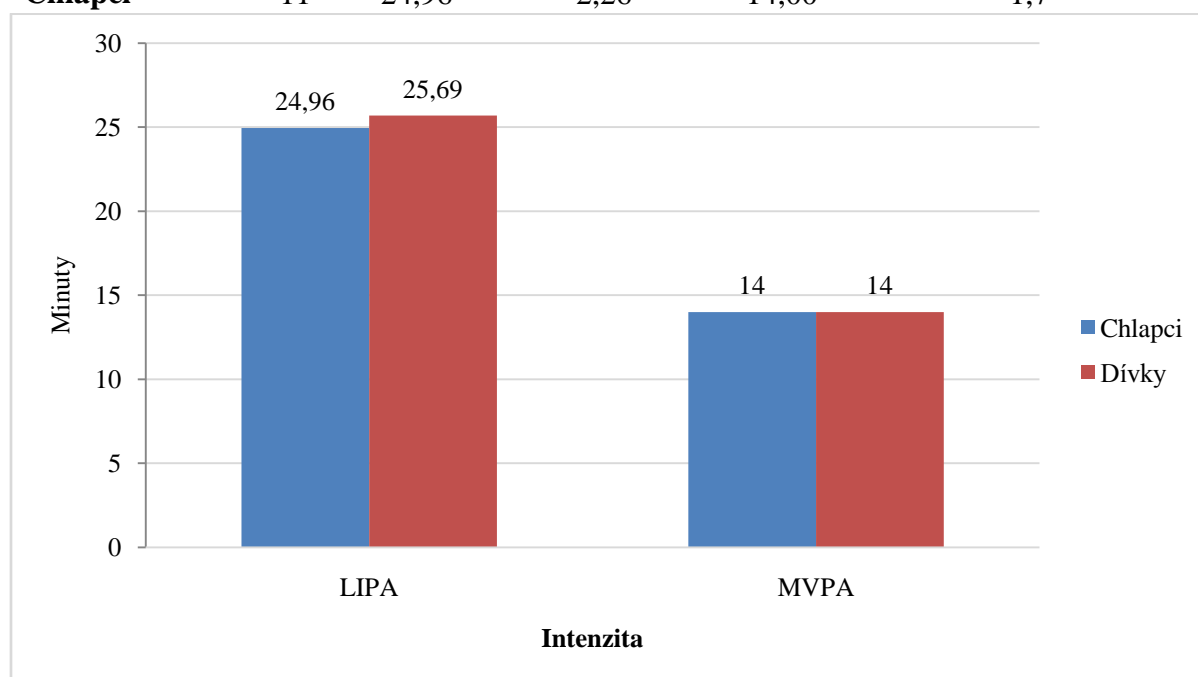
Obrázek 4. Rozdíly chlapců a dívek v době strávené sezením v průměru za 1 den

5.3 Existují pohlavní diference v čase stráveném v MVPA v rámci jedné habituální a taneční hodiny?

Monitoring PA v habituální a taneční hodině byl proveden pomocí akcelerometru. V obou vyučovacích jednotkách tělesné výchovy bylo dohromady změřeno 24 žáků a k porovnání rozdílů hodnot byla využita statistická metoda T-testu. Při habituální hodině strávili chlapci v MVPA naprosto stejný čas jako dívky – 14 minut (Tabulka 5 a Obrázek 5). V taneční hodině strávili chlapci v MVPA o 1,4 minuty méně než dívky (Tabulka 6 a Obrázek 6). Z porovnání obou hodin a doby strávené v MVPA (Tabulka 7 a Obrázek 7) vyplývá, že nejvíce času v MVPA strávili dívky v taneční hodině. Jednalo se však o minimální rozdíl, který činil pouze 10 vteřin ve srovnání s dobou, kterou strávili chlapci a dívky v MVPA při habituální hodině (ta činila u obou pohlaví totožný čas 14 minut). Naproti tomu nejméně času v MVPA strávili chlapci v taneční hodině (jednalo se o 1,3 minuty méně času, který chlapci strávili v MVPA ve srovnání s chlapci a dívkami v habituální hodině). Tento nepatrný rozdíl není statisticky významný a vyplývá z něj zamítnutí hypotézy H₃.

Tabulka 5 – Výkon chlapců a dívek v rámci habituální hodiny tělesné výchovy

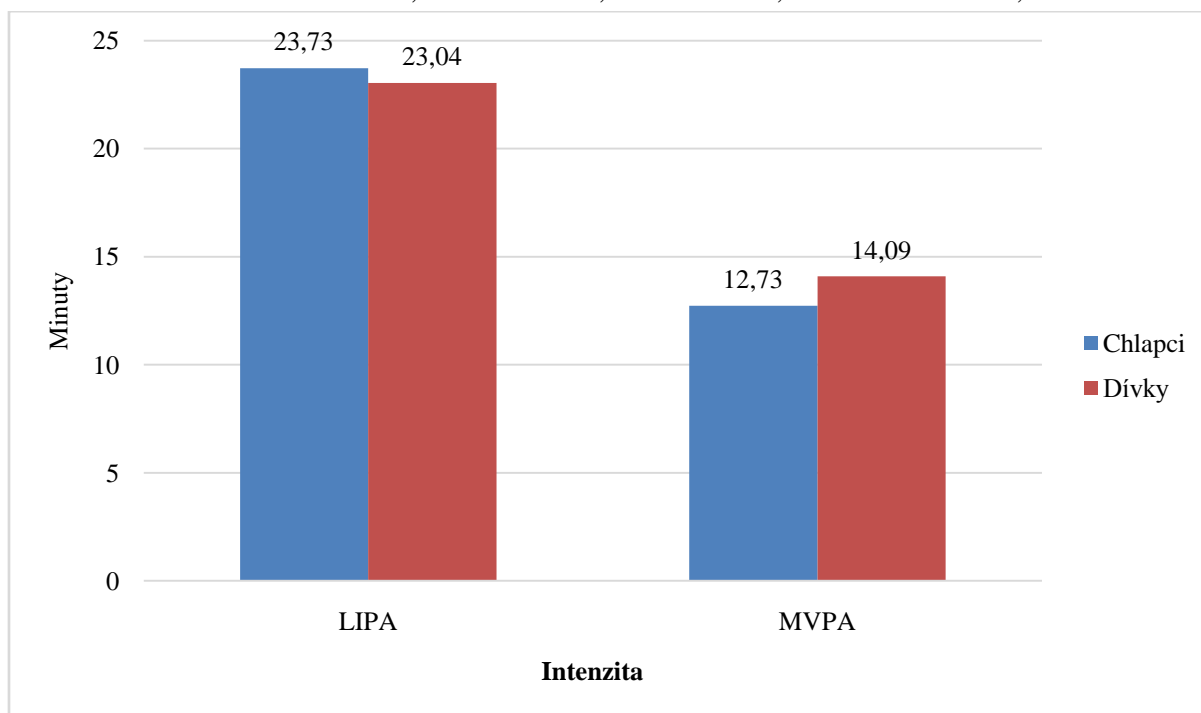
Pohlaví	N	LIPA (min)		MVPA (min)	
		M	SD	M	SD
Dívky	13	25,69	4,02	14,00	5,07
Chlapci	11	24,96	2,26	14,00	1,7



Obrázek 5. PA různé intenzity u chlapců a dívek v habituální hodině TV

Tabulka 6 – Výkon chlapců a dívek v rámci taneční hodiny

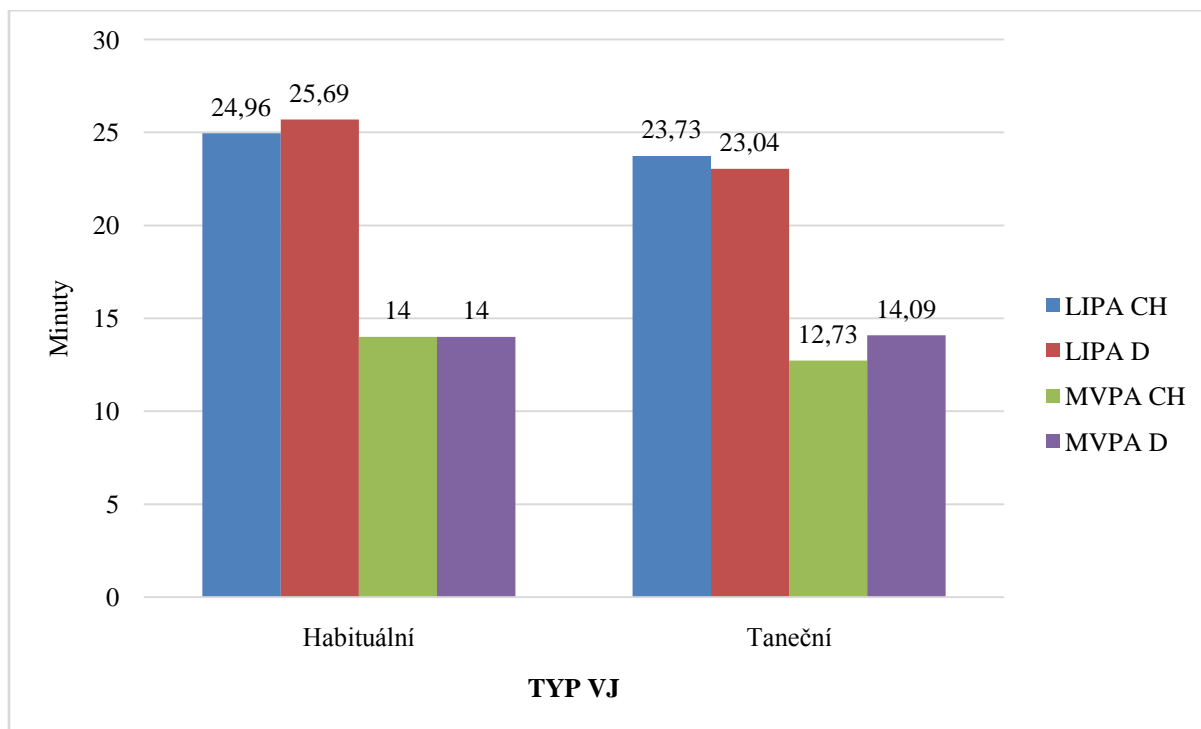
Pohlaví	LIPA (min)			MVPA (min)	
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Dívky	13	23,04	5,82	12,73	5,75
Chlapci	11	23,73	2,5	14,09	2,29



Obrázek 6. PA různé intenzity u chlapců a dívek v taneční hodině

Tabulka 7 – Výkon chlapců a dívek v rámci habituální a taneční hodiny

Pohlaví	N	Habituální hodina		Taneční hodina	
		LIPA	MVPA	LIPA	MVPA
Dívky	13	25,69	14	23,04	14,09
Chlapci	11	24,96	14	23,73	12,73



Obrázek 7. Porovnání PA různé intenzity v habituální a taneční hodině

6 DISKUZE

Základním projevem života lidí je pohyb. Proto by měla být PA samozřejmou součástí vývoje a růstu mladého člověka. Avšak současné a stále inovující se technologie pohyb poněkud vytěsňují z běžných každodenních lidských činností (Hallal et al., 2012; Church et al., 2011).

Výzkumným šetřením jsem tedy usiloval nejprve o to, zda existují pohlavní diference mezi dobou, kterou pubescenti každodenně tráví v průběhu týdne sezením, LIPA a MVPA.

Podle uvedené studie obecně platí, že samotný vztah dětí k PA je závislý na vztahu rodičů, který zaujímají k PA. Tento vztah byl potvrzen jak u zdravé populace, tak obézní populace (McMurray et al., 2016).

Průběh šetření spočíval ve sběru dat o údajích PA za pomoci akcelerometru značky Actigraph GT3X+. Následným využitím ANOVA testu se prokázalo, že v LIPA tráví dívky o 16 minut denně více času než chlapci a chlapci tráví naopak o 3,9 minut denně více času v MVPA než dívky (Tabulka 3 a Obrázek 3). Z hlediska sedavého chování jsou na tom lépe chlapci, kteří prosedí denně o 40 minut méně než dívky (Tabulka 4 a Obrázek 4). U sedavého chování se tedy jednalo o 7 hodin a 41 minut, které dívky průměrně v průběhu dne prosedí. Sedavá činnost trávící 4 a více hodin denně však zdvojnásobuje riziko vzniku kardiovaskulárních chorob (Stamatakis, Hamer, & Dunstan, 2011). Přestože hodnoty jsou mezi pohlavími vždy rozdílné, nejednalo se ani v jednom případě o statisticky významný rozdíl.

U LIPA, MVPA a sedavého chování jsem u výsledků naměřených hodnot podle vlastního úsudku očekával o něco výraznější rozdíly mezi pohlavími. U žádného z výsledků však nebyla zjištěna statistická významnost, což je tedy v rozporu s mými předpoklady „na základě osobního uvážení“. U každodenního porovnávání hodnot LIPA a MVPA jsem se domníval, že dívky budou trávit méně času intenzivní PA, že se budou naopak více času věnovat procházkám, pomáháním v domácnosti, práci na zahrádce apod. U chlapců jsem se domníval, že budou podstatně více sportovně založeni než dívky. Zejména vzhledem k nynějšímu širokému spektru možností sportovního vyžití, díky čemuž měli podle mého názoru chlapci vykazovat i vyšší intenzitu PA než dívky a trávit tak více času v MVPA. To se ovšem nepotvrdilo. Dále jsem očekával, že rozdíly každodenního sedavého chování budou rovněž mezi pohlavími výraznější. Dívky bývají podle mého názoru až na určité výjimky svědomitější k mimoškolním povinnostem žáků (věnují více času přípravám na následující školní den „psaní domácích úkolů, učení se na písemné testy či ústní zkoušení apod.“) a jsou

mnohdy méně PA než chlapci. Stejného názoru, že dívky jsou méně PA než chlapci je také Neuls a Frömel (2016), k čemuž se přiklání i další autoři. Dívky za chlapci zaostávají nejen v intenzitě, objemu, ale i struktuře PA (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999). Podobnost výsledků u sedavého chování mezi pohlavími přisuzují především dnešním technologickým vymoženostem a širokému spektru možností (práce s počítači, hraní videoher, sledování televizních seriálů, filmů apod.), které podporují sedavé chování lidí, bez ohledu na pohlaví.

V souvislosti s redukcí sedavého chování a nárůstem PA v průběhu týdne může jako vhodná intervence posloužit podle mého uvážení právě b-boying, který vyžaduje i patřičnou úroveň kondice a pobízí tak jeho příznivce k častější PA. Rozvoj kondice a posilování všech důležitých svalových partií souvisí také s vyrovnáváním svalových a posturálních dysbalancí, které mohou při jeho provozování v důsledku jednostranného zaměření některých prvků či triků vznikat.

Právě v oblasti rozvoje kondice, se kterou samozřejmě souvisí i patřičná doba strávená v MVPA, panovaly u tanečníků dlouhou dobu obavy, že fyzická práce, (kterou může být myšlen i kruhový provoz zaměřený na rozvoj síly), jenž není v přímém vztahu k danému tanečnímu stylu, by mohla snížit estetický dojem tanečníků nebo dokonce pracovat v opozici vůči tanci. Nové výzkumy provedené v oblasti sportu ovšem potvrzují, že kondiční trénink (za využití například kruhového provozu), může podporovat cíle tanečního umělce. Včetně účinnosti jeho pohybů, dále může mít vliv na dokonalejší výkon, může také působit jako preventivní prostředek před vznikem úrazů, s čímž souvisí i dlouhodobější dobrý zdravotní stav a déletrvající věnování se dané činnosti (Rafferty, 2010).

Monitoring PA v habituální a taneční hodině byl proveden rovněž pomocí akcelerometru značky Actigraph GT3X+. K porovnání rozdílů hodnot byl využit T-test. Při habituální hodině strávili chlapci v MVPA stejný čas jako dívky – 14 minut (Tabulka 5 a Obrázek 5), což je zajímavé. V taneční hodině strávili chlapci v MVPA o 1,4 minuty méně času než dívky (Tabulka 6 a Obrázek 6). Z porovnání obou hodin a doby strávené v MVPA (Tabulka 7 a Obrázek 7) vyplývá, že nejvíce času v MVPA strávili dívky v taneční hodině. Jednalo se však o minimální rozdíl, který činil pouze 10 vteřin ve srovnání s dobou, kterou strávili chlapci a dívky v MVPA při habituální hodině (ta činila u obou pohlaví totožný čas 14 minut). Naproti tomu nejméně času v MVPA strávili chlapci v taneční hodině (jednalo se o 1,3 minuty méně času, který chlapci strávili v MVPA ve srovnání s chlapci a dívkami v habituální hodině). Ani zde se nejedná o statisticky významný rozdíl.

Z výsledků je tedy patrné, že efekt hudebního podkladu nemá vliv na dobu, kterou chlapci a dívky stráví v MVPA. Uvedené výsledky bez značných rozdílů podle mého názoru výrazně souvisí s podobným rozvržením obsahu obou vyučovacích jednotek (Příloha 5) a (Příloha 6). Podobné naměřené hodnoty v obou vyučovacích jednotkách tělesné výchovy se tedy daly očekávat, a proto nejsou konečné výsledky naměřených hodnot žádným velkým překvapením. Pokud by však taneční hodina probíhala modifikovaným způsobem a byla zaměřena především na taneční kreace, za využití různých tanečních kroků a zapojila tak do PA všechny zúčastněné žáky po celou dobu výuky, mohly by být výsledky naměřených hodnot žáků z hlediska doby strávené v MVPA podstatně jiné, než jsou nyní. Tím by se pak ovšem taneční hodina od habituální hodiny výrazně lišila a narušil by se tak záměr cíleného testování, který spočíval v porovnání hodiny b-boyingu a gymnastiky s podobným obsahem, aby se vycházelo z jejich vzájemné spojitosti.

Souhlasím tedy s následující studií, která uvádí, že vhodně navržená struktura taneční lekce může mít značný vliv na PA mládeže. Pod vedením zkušených tanečních lektorů je totiž využitelnost času taneční lekce daleko efektivnější a probandi pak mohou strávit podstatně více času v MVPA (Castillo et al., 2015), což má pozitivní vliv na jejich zdravotní stav.

Také další studie za pomoci akcelerometru (actigraphu) v osmi po sobě jdoucích dnech došla k závěru, že taneční lekce mohou významně přispět k celkové PA dívek ve věku 11 až 18 let (O'Neill et al., 2011).

Naproti tomu výsledky další studie, která trvala 20 týdnů, neposkytly žádné důkazy o tom, že taneční program může zvýšit PA dívek 7. ročníku ve věku 11 až 12 let. Jednalo se však o mimoškolní taneční program a značný vliv na výsledky této studie měla nepravidelná účast dívek na tanečních lekcích (Jago et al., 2015).

Na základě uvedených studií tedy docházím k závěru, že přestože se v našem výzkumu neprokázala vyšší doba, kterou žáci stráví v taneční hodině v MVPA v porovnání s habituální hodinou, může mít vhodně navržená taneční hodina významný podíl na podporu PA pubescentů i jejich setrvání v MVPA, po dostačující dobu na podporu jejich zdraví.

7 ZÁVĚRY

- Dívky tráví denně o 16 minut více času v LIPA než chlapci. Oproti tomu chlapci tráví denně o 3,9 minut více času v MVPA než dívky. Došel jsem k závěru, že tento rozdíl není signifikantní.
- Pohlavní diference v čase stráveném sezením existuje. Z výsledků je patrné, že chlapci tráví denně o 40 minut méně času sezením než dívky, které denně prosedí průměrně 7 hodin a 41 minut. Ani tento rozdíl však není signifikantní.
- Při habituální hodině se zaměřením na gymnastiku strávili chlapci v MVPA stejný čas jako dívky – 14 minut.
- V taneční hodině zaměřené na b-boying strávili chlapci v MVPA o 1,4 minuty méně času než dívky. U chlapců se jednalo o 12,7 minut a u dívek o 14,1 minut.
- Z porovnání obou vyučovacích jednotek tělesné výchovy a doby strávené v MVPA vyplývá, že nejvíce času v MVPA strávili dívky v taneční hodině. Jednalo se však o minimální rozdíl, který činil pouze 10 vteřin ve srovnání s dobou, kterou strávili chlapci a dívky v MVPA při habituální hodině. Naopak nejméně času v MVPA strávili chlapci v taneční hodině. Jednalo se o 1,3 minuty méně času, který chlapci strávili v MVPA v taneční hodině, ve srovnání s chlapci a dívkami v habituální hodině. Tento nepatrný rozdíl taktéž není signifikantní.

8 SOUHRN

Diplomová práce informuje čtenáře o hip-hop kultuře a jednotlivých elementech, které ji utváří (b-boying, DJ-ing, MC-ing a graffiti). Zmiňuje prostředí jejího vzniku, vývoj a důležité momenty i osobnosti, které jsou s ní spjaté. Čtenáři je tak umožněn lepší vhled do dané problematiky a umožňuje tak důležitý teoretický základ k pochopení jednotlivých souvislostí spjatých s b-boyingem. Náležitý teoretický základ nám totiž ulehčí aplikovat tento taneční a rovněž životní styl do školní tělesné výchovy.

B-boyingu a jeho souvislostem je věnována průběžně celá práce. Obsahuje jednak historický vývoj, významné osobnosti, důležité pojmy, elementy, možná rizika v podobě zranění, dále jeho možnosti využití ve všech didaktických formách i v tělesné výchově, informace o životním stylu i zkoumané věkové skupině, významu tanečních lekcí pro PA a samozřejmě uvádí výsledky z monitorování taneční hodiny tělesné výchovy, za využití kruhového provozu v návaznosti na habituální hodinu gymnastiky.

V teoretické části diplomová práce dále seznamuje s didaktickými formami, pojmem a obdobím pubescence, PA (podobnými pojmy, benefity, pohybovým doporučením pro vhodnou PA, důsledky pohybové inaktivity) i jejím monitoringem a studiiemi k dané problematice.

Aplikování b-boyingu do hodin tělesné výchovy opíráme o RVP ZV (2013), vymezující samostatnou taneční i pohybovou výchovu. Rovněž jsou možné tzv. další pohybové činnosti v tělesné výchově, jenž závisí na možnostech dané školy a také zájmech žáků (RVP pro základní vzdělávání, Gymnázia a Střední odborné školy).

Výzkumným šetřením u 31 žáků jsem za použití akcelerometru ke sběru údajů o intenzitě PA a využitím ANOVA testu došel k výsledkům, že v LIPA tráví dívky denně o 16 minut více času než chlapci. V MVPA tráví naopak více času chlapci o 3,9 minut denně. Statistické zpracování však nepotvrdilo ani v jednom případě významnost výsledků, čímž byla zamítnuta hypotéza H_1 .

Získ informací o sedavém chování proběhl rovněž u 31 žáků za použití měřicího přístroje akcelerometr. Použitím ANOVA testu se potvrdil rozdíl mezi pohlavími v čase stráveném sezením. Z výsledku je patrné, že chlapci denně sedí o 40 minut méně než dívky. Ani tento rozdíl není statisticky významný. Díky tomu byla zamítnuta hypotéza H_2 .

Monitoring PA v habituální a taneční hodině byl proveden pomocí akcelerometru u 24 žáků. K porovnání rozdílů hodnot byl využit T-test. V habituální hodině se zaměřením na gymnastiku strávili chlapci v MVPA stejný čas jako dívky – 14 minut. V taneční hodině zaměřené na b-boying strávili chlapci v MVPA o 1,4 minuty méně než dívky. Porovnáním obou hodin a doby strávené v MVPA bylo zjištěno, že nejvíce času v MVPA strávili dívky v taneční hodině (jedná se však pouze o 10 vteřin více času, než u chlapců a dívek v habituální hodině). Nejméně času v MVPA strávili naopak chlapci v taneční hodině (jednalo se o 1,3 minuty méně času, který chlapci strávili v MVPA ve srovnání s chlapci a dívkami v habituální hodině). Nejedná se ani zde o statisticky významný rozdíl a vyplývá z něj zamítnutí hypotézy H_3 .

Výsledkem diplomové práce je zjištění, že dívky jsou méně PA než chlapci. Podobnost výsledků při porovnávání habituální a taneční hodiny lze přičíst využití kruhového provozu v obou vyučovacích jednotkách tělesné výchovy. Nicméně jiné výzkumy potvrdily, že taneční lekce mohou významně přispět k PA, avšak vždy záleží na zvoleném obsahu a přítomnosti zkušeného tanečního lektora. Proto bychom se měli o využití b-boyingu v tělesné výchově jistě více zajímat.

9 SUMMARY

The thesis informs the readers about the hip-hop culture and the individual elements, which creates this culture (b-boying, DJ-ing, MC-ing and graffiti). There is mentioned the environment of its creation, the development and the important moments and personalities, which are connected to this culture. The reader has opportunity to get better view into this problem and it permits to get the important theoretic basic to understand the individual context connected to b-boying. This theoretic basic will allow us easier application of the dancing and also lifestyle into the school physical education.

The whole thesis is related to b-boying and its context. It mentioned the historical development, significant personalities, important concepts, elements, possible risks such as injuries, also there is mentioned possible usage in all didactic fields even in the physical education, the information about the lifestyle and the examined age group, the sense of dancing lessons for PA and of course it mentions the result of monitoring of dancing lessons in the physical education with using the circle working in continuity to the habitual gymnastic lesson.

In the theoretical part the thesis introduces the didactic forms, concept and the period of pubescence, PA (similar concepts, benefits, moving recommendation for suitable PA, the results of physical inactivity) even its monitoring and studies connecting to the topic.

The application of b-boying into the physical education lessons is based on RVP ZV (2013), there is described the separate dancing and movement education. Also there are possible so called the further movement activities in the physical education, this is related to the possibilities of each school and also depends on the interest of students (RVP for primary education, Grammar school and College).

By the research done on 31 students by using the accelerometer to collect the information about the intense of PA and using ANOVA test we got the result, that in LIPA the girls spend daily 16 min more than boys. On the other hand in MVPA boys spend daily 3,9 minutes more. Statistic processing did not prove in any of cases the significant result due to the this the hypothesis H_1 was rejected.

The collection of information about sitting behaviour was also done on 31 students by using the instrument accelerometer. By Using ANOVA test there was also proved difference between sex in time spent by sitting. From the result we can see that boys spend by sitting 40 minutes less than girls. But also this difference was not statistic significant. Based on this result was rejected hypothesis H_2 .

The monitoring PA in habitual and dancing lesson was done on 24 students by using accelerometer. To compare the differences in values there was used T-test. In the habitual lessons with focus on gymnastic the boys spent in MVPA the same time as girls – 14 minutes. In the dancing lesson focused on b-boying the boys spent in MVPA 1,4 minutes less than girls. By comparing both lessons and time spent in MVPA there was found out, that most of the time in MVPA spent the girls in the dance lesson (this is only 10 seconds more than boys and girls in the habitual lesson). Less time in MVPA was spent by boys in a dance lesson (1,3 minutes less time spent by boys in MVPA compared to boys and girls in a habitual lesson). This is not the statistic significant result and the hypothesis H_3 was rejected.

The result of the thesis is the founding, that girls are less PA than boys. The similarity of the results by the comparing of habitual and dancing lesson can be added to the usage of the circular working in both parts of the physical education. However the researches proved that the dancing lessons can significantly improve PA, but it always depends on the chosen content and the presence of the skilled lector. For this reason we should be more interested in using b-boying in the physical education.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

Abichandani, D. & Hule, V. (2016). Common Musculoskeletal Injuries Faced by B-Boydancers. *International Journal of Science and Research (IJSR) ISSN (Online): 2319-7064 Indie*.

Actigraph. (2016). *MVPA for Good Health*. Retrieved 14. 3. 2017 from the World Wide Web:<http://actigraphcorp.com/newsletters/mvpa-for-good-health/>.

Actigraph. (2017). *GT3X+ and wGT3X+ Device Manual*. Retrieved 26. 2. 2017 from the World Wide Web: <http://actigraphcorp.com/wp-content/uploads/2015/11/GT3X-wGT3X-Device-Manual-110315.pdf>.

Alicea, V. (2011). *What Are the Elements of B-Boying?*. Retrieved 29. 10. 2016 from the World Wide Web: <http://www.youtube.com/watch?v=mHRoYMM00II>.

Andersen, L., Harro, M., Sardinha, L., Froberg, K., Ekelund, U., Brage, S., & Anderssen, S. (2006). Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *Lancet*, 368(9532), 299-304.

Angioi, M., Metsios, G., Twitchett, E. A., Koutedakis, Y., & Wyon, M. (2012). Effects of supplemental training on fitness and aesthetic competence parameters in contemporary dance: a randomized controlled trial. *National Center for Biotechnology Information*, 27(1), 3-8. PMID: 22543316

Anonymous. (2014). *Breakdancing/B-boying/Breaking*. Retrieved 29. 10. 2016 from the World Wide Web: <https://historyofthehiphop.wordpress.com/hip-hop-cultures/break-dancing-dance/>.

Branca, F., Nikogosian, H., & Lobstein, T. (Eds.). (2007). *The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response: Summary*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Bunc, V. (2009). Tělesné složení u adolescentů jako indikátor aktivního životního stylu. *Česká kinantropologie*, 13(3), 11-17.

Cain, L. K., Gavand, A. K., Conway, L. T., Peck, E., Bracy, L. N., Bonilla, E., Rincon, P., & Sallis, F. J. (2015). Physical Activity in Youth Dance Classes. *American Academy of Pediatrics*, DOI: 10.1542/peds.2014-2415

Carter, C. W., & Micheli, L. J. (2011). Training the child athlete: Physical fitness, health and Injury. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 880-885, DOI: 10.1136/bjsports-2011-090201

Castillo, L. A. M., Carlson, A. J., Cain, L. K., Bonilla, A. E., Chuang, E., Elder, P. J., & Sallis, F. J. (2015). Dance Class Structure Affects Youth Physical Activity and Sedentary Behavior: A Study of Seven Dance Types. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86, 225-232. DOI: 10.1080/02701367.2015.1014084

Cook, D. (1984). *An historical definitiv of the term rap*. Retrieved 6. 11. 2016 from the World Wide Web: <http://www.daveyd.com/whatisrapdav.html>.

Dichl, K., & Hilger, J. (2015). *Nutrition and physical activity during the transitiv from adolescence to adulthood: Further research is warranted*. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 27(1), 101 – 104. DOI: 10.1515/IJAMH-2014-0010

Dobřý, L., Čechovská, I., Kračmar, B., Psotta, R., & Süß, V. (2009). Kinantropologie a pohybové aktivity. In V. Mužík & V. Süß (Eds.), *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. Století* (pp. 8-16). Brno: Masarykova univerzita.

Donovan, K. (n.d.). *What doet Zulu Nation Chapter Holland*. Retrieved 30. 10. 2016 from the World Wide Web: <http://www.zulunation.nl/index.php/over-ons/wat-is-zulu-nation/wat-doet-zulu-nation>.

Dugdill, L., Crone, D., & Murphy, R. (2009). *Physical aktivity and health promotion; Evidence-based approaches to practice*. Chichester: Blackwell Publishing.

Duncan, J. M., Al-Nakeeb, Y., & Nevill, M. A. (2009). Effects of a 6-week circuit training intervention on body esteem and body mass index in British primary school children. *ScienceDirect*, 216-220. DOI: 10.1016/j.bodyim.2009.04.003

Evenson, R. K., Catellier, J. D., Gill, K., Ondrak, S. K., & McMurray, G. R. (2008). Calibration of two objective measures of physical activity for children. *Journal of Sport Sciences*, 1557-1565. DOI: 10.1080/02640410802334196

Evenson, R. K., & Wen, F. (2015). Performance of the ActiGraph accelerometer using a national population-based sample of youth and adults. *BMC Research Notes*, 8(7), DOI: 10.1186/s13104-014-0970-2

Felisbret, E. (2009). *History part one*. Retrieved 7. 11. 2016 from the World Wide Web: <http://at149st.com/hpart1.html>.

Fiedler, M. (2003). *Hip hop forever*. Olomouc: Hanex.

Formánková, S. (2014). *Iks-kondiční a účelová gymnastika*. Retrieved 1. 3. 2017 from the World Wide Web: http://iks.upol.cz/wp-content/uploads/2014/03/Formankova_kondicni_a_uceleova_gymnastika.pdf.

Frömel, K. (1983). *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Gabbert, K., Pabon, J., Colon, R., & Clemente, S. (1993). *B-Boying the history*. Retrieved 3. 11. 2013 from the World Wide Web: <http://www.zulunation.nl/index.php/knowledgde/bboying/291-b-boying-the-history>.

Gastman, R., & Neelon, C. (2011). *The history of American graffiti*. New York, NY: Harper Design.

Graf, C., Beneke, R., Bloch, W., Bucksch, J., Dordel, S., Eiser, S., Ferrari, N., Koch, B., Krug, S., & Lawrenz, W. (2014). Recommendations for promoting physical activity for children and adolescents in germany. A consensus statement. *The European Journal of Obesity*, 7(3), 178-190.

Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, E., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*, 380(9838), 247-257. DOI: 10.1016/S0140-6736(12)60646-1

Hatano, Y. (1993). Use of the pedometer for promoting daily walking exercise. *International Council for Health, Physical Education, and Recreation*, 29(4), 4-8.

Hendl, J., Dobrý, L., Čechovská, I., Matoulek, M., Svačina, Š., Lajka, J., Bunc, V., Krejčí, M., Chmelík, F., Frömel, K., Křen, F., Kalman, M., Hamřík, Z., Pavelka, J. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit: Monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum.

Hladík, Š. (2011). *B-boying v České republice*. Bakalářská práce, Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Praha.

Cho, Ch., Song, K., Min, B., Bae, K., Lee, K., & Kim, S. (2009). *Scaphoid Nonunion in Break-Dancers: a Report of 3 Cases*. Retrieved 2. 11. 2013 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/sciencejournals/docview/873435607/1415EA82E2861BF83BD/3?accountid=16730>.

Church, T. S., Thomas, D. M., Tudor-Locke, C., Katzmarzyk, P. T., Earnest, C. P., Rodarte, R. Q., Martin, C. K., Blair, S. N., & Bouchard, C. (2011). Trends over 5 decades in U.S. occupation-related physical activity and their association with obesity. *PLoS ONE*, 6(5), 19657. DOI: 10.1371/journal.pone.0019657

Ivanová, K. (2006). *Životní styl jako sociální determinant zdraví*. Praha: Univerzita Karlova.

Jago, R., Edwards, J. M., Sebire, J. S., Tomkinson, K., Bird, L. E., Banfield, K., May, T., Kesten, M. J., Cooper, R. A., Powell, E. J., & Blair, S. P. (2015). Effect and cost of an after-school dance programme on the physical activity of 11–12 year old girls: The Bristol Girls Dance Project, a school-based cluster randomised controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(12), DOI: 10.1186/s12966-015-0289-y

Jakubec, L. (2011). *Struktura pohybové aktivity studentů ubytovaných na domově mládeže a každodenně dojíždějících na Gymnáziu Jana Blahoslava a Střední pedagogické škole v Přerově*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

- Janssen, I., & LeBlanc, A. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40. DOI: 10.1186/1479-5868-7-40
- Janz, K. F., Letuchy, E. M., Gilmore, J. M. E., Burns, T. L., Torner, J. C., Willing, M. C., & Levy, S. M. (2010). Early physical activity provils sustained bone health benefits later in childhood. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42(6). 1072-1078. DOI: 10.1249/MSS.0b013e3181c619b2
- Kabát, L. (2010). Street Dance. In J. Návrátová et al. (Eds.), *Sborník Tance v České republice* (pp. 82 – 90). Praha: Institut umění.
- Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU.
- Kurutz, S. (2014). *Artists biography by Steve Kurtuz*. Retrieved 4. 11. 2016 from the World Wide Web: <http://www.allmusic.com/artist/lovebug-starski-mn0000421848/biography>.
- Lo, A. (Producent), & Lee, B. (Režisér). (2007). *Planet B-Boy*. [Mondo Paradiso Films]. USA.
- Logstrup, S. (Ed.). (2001). *Children and young people: The importace of physical activity*. Brussel: European Heart Health Initiative.
- Lonsdale, Ch., Rosenkranz, R. R., Peralta, R. L., Bennie, A., Fahey, P., & Lubans, R. D. (2013). A systematic review and meta-analysis of interventions designed to increasemoderate-to-vigorous physical activity in school physical education lessons. *Preventive Medicine*, 56, 152–161.
- Martinez, R. L. (n.d.a). *The History of the Mighty Zulu Kings*. Retrieved 30. 10. 2016 from the World Wide Web: <http://www.zulunation.nl/index.php/knowledgde/bboy-ing/413-the-history-of-the-mighty-zulu-kings>.
- Martinez, R. L. (n.d.b). *Vznik slov Hip Hop*. Retrieved 1. 11. 2016 from the World Wide Web: <http://www.bboy.cz/rozhovory/mezinarodni-scena/jak-hip-hop-k-nazvu-prisel-989.html>.
- Martinez, J. (2010). *Bboy fashion - 2.část*. Retrieved 9. 3. 2017 from the World Wide Web: <http://blog.olimits.net/bboy-fashion-2-cast/>.

- McMurray, G. R., Berry, C. D., Schwartz, A. T., Hall, G. E., Neal, N. M., Li, S., & Lam, D. (2016). Relationships of physical activity and sedentary time in obese parent-child dyads: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, *16*(6), 124. DOI: 10.1186/s12889-016-2795-5
- Mika, J. (2014). *Bboying*. Retrieved 29. 10. 2016 from the World Wide Web: <http://www.stagepraha.cz/kurzy/prehled-kurzu/115-bboying/>.
- National Institut of Health. (1996). Physical activity and cardiovascular health: NIH consensus development panel on physical activity and cardiovascular health. *Journal of the American Medical Association*, *276*(3), 241-246. DOI: 10.1001/JAMA.1996.03540030075036
- Neuls, F. & Frömel, K. (2016). *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Novotná, L., Hříchová, M., & Miňhová, J. (2012). *Vývojová psychologie*. Plzeň: ZČU.
- Nykodým, J., Čada, M., Chvátalová, M., Missbach, Z., Pětivlas, T., Procházka., R., Starec, P., Strachová, M., Vilím, M., & Večeřa, K. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova univerzita.
- O'Neill, R. J., Pate, R. R., & Hooker, P. S. (2011). The contribution of dance to daily physical activity among adolescent girls. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8-87, DOI: 10.1186/1479-5868-8-87
- Owen, N. (2012). Ambulatory monitoring and sedentary behaviour: A population-health perspective. *Physiological Measurement*, *33*(11), 1801-1810. DOI: 10.1088/0967-3334/33/11/1801
- Pabon, J. (1999). *Physical graffiti – history of hip hop dance*. Retrieved 25. 10. 2016 from the World Wide Web: <http://www.daveyd.com/historyphysicalgrafittifabel.html>.
- Peterková, M. (2009). *Období dospívání – pubescence*. Retrieved 8. 11. 2016 from the Word Wide Web: <http://www.psychotesty.psyx.cz/texty/obdobi-dospivani-pubescence.htm>.
- Petr, O., & Svatoň, V. (1985). *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Polák, M. (2014). *Vývoj a podstata tanečního a životního stylu b-boying*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

- Pratt, M., Norris, J., Lobelo, F., Roux, L., & Wang, G. (2014). The cost of physical inactivity: Moving into the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 171-173. DOI: 10.1136/bjsports-2012-091810
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity: A systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13(1), 813. DOI: 10.1186/1471-2458-13-813
- Rican, P. (n.d.). *Poe One o bboyingu*. Retrieved 9. 3. 2017 from the World Wide Web: <http://www.bboy.cz/rozhovory/mezinarodni-scena/poe-one-o-bboyingu--59.html>.
- RVP ZV. (2013). *Upravený Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání účinný od 1. 9. 2013*. Retrieved 5. 2. 2017 from the World Wide Web: <http://www.nuv.cz/ramcove-vzdelavaci-programy/upraveny-ramcove-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (1995). *Didaktika školní TV*. Praha: Univerzita Karlova.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Schloss, G. J. (2009). *Foundation: B-boys, B-girls and Hip-Hop Culture in New York*. USA: Oxford University Press.
- Schneider, P. L., Crouter, S. E., Lukajic, O., & Bassett, D. R. (2003). Accuracy and reliability of 10 pedometers for measuring steps over a 400 m walk. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35, 1779–1784.
- Sigmund, E., Dlugopolská, D., & Frömel, K. (2002). Longitudinal monitoring of physical activity and inactivity of adolescents from Olomouc – partial results after two years of observation. *Physical Education and Sport*, 46(Supplement 1), 584-585.
- Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Sigmundová, D., Sigmund, E., & Šnoblová, R. (2012). Návrh doporučení k provádění pohybové aktivity pro podporu pohybově aktivního a zdravého životního stylu českých dětí. *Tělesná kultura*, 35(1), 9-27.
- Sigmundová, D., & Sigmund, E. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Sofková, T., Přidalová, M., & Pelclová, J. (2014). The effect of movement intervention for women attending courses in weight reduction. *Acta Gymnica*, 44(1), 47-56.

Stamatakis, E., Hamer, M. & Dunstat, D. W. (2011). Screen-based entertainment time, all-cause mortality, and cardiovascular events: population-based study with ongoing mortality and hospital events follow-up. *Journal of the American College of Cardiology*, 57(3). 292-299. DOI: 10.1016/j.jacc.2010.05.065

Strath, S. J., Kaminsky, L. A., Ainsworth, B. E., Ekelund, U., Freedson, P. S., Gary, R. A., Richardson, C. R., Smith, D. T., & Swartz, A. M. (2013). Guide to the assessment of physical activity: Clinical and research applications, a scientific statement from the American heart association. *Circulation*, 128, 2259-2279. DOI: 10.1161/01.cir.0000435708.67487.da

Strauss, R. S., Rodzilsky, D., Burack, G., & Colin, M. (2001). Psychosocial correlates of physical activity in health children. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 155(8), 897-902. DOI: 10.1001/archpedi.155.8.897

Street StarDance. (2016). *Breaking*. Retrieved 9. 3. 2017 from the World Wide Web: <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10000000270-streetstardance/216253001070004-breaking/>.

Strešková, E. (2009). *Športovná gymnastika*. Bratislava: Univerzita Komenského.

Sweemo, P. Ch. (2014). *Zapomeňte na breakdance. Jeho pravé jméno je b-boying*. Retrieved 8. 3. 2017 from the World Wide Web: https://xman.idnes.cz/breakdance-b-boying-0ah-/xman-styl.aspx?c=A140515_110934_xman-styl_fro.

Sýkora, F., Kostková, J., Frano, J., Janouch, V., Labudová, J., Pischová, Ž., Rychtecký, A., & Stráňai, K. (1985). *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Šimůnek, A. (2012). *Psychologické aspekty Street Dance*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Šimůnek, A. (2014). *Tanec a jeho role v pohybové aktivitě adolescentů*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Thompson, P. D., Buchner, D., Piña, I. L., Balady, G. J., Williams, M. A., Marcus, B. H., Berra, K., Blair, S. N., Costa, F., Franklin, B., Fletcher, G. F., Gordon, N. F., Pate, R. R., Rodriguez, B. I., Yancey, A. K., & Wenger, N. K. (2003). Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease: A statement from the Council on clinical cardiology (subcommittee on exercise, rehabilitation, and prevention) and the council on nutrition, physical activity, and metabolism (subcommittee on physical activity). *Circulation*, *107*(24), 3109-3116. DOI: 10.1161/01.cir.0000075572.40158.77

Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N., & Owen, N. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, *35*(6), 725-740. DOI: 10.1139/h10-079

Vágnerová, M. (2008). *Vývojová psychologie I. - Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Vander Ploeg, K. A., Kuhle, S., Maximova, K., McGavock, J., Wu, B., & Veugelers, P. J. (2013). The importance of parental beliefs and support for pedometer-measured physical activity on school days and weekend days among Canadian children. *BMC Public Health*, *13*, 1132. DOI: 10.1186/1471-2458-13-1132

Veselý, K. (2010). *Hudba ohně*. Praha: Big Boss.

Veselý, K., Souček, T., & Vladimír 518. (2011). *Kmeny*. Praha: Big Boss.

Vilimová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.

Volf, P. (2012). *Graffiti po Česku: Ilegální umění v legálním světě? Nesmysl!*. Retrieved 7. 11. 2016 from the World Wide Web: <http://www.reflex.cz/clanek/zpravy/48449/graffiti-po-cesku-ilegalni-umeni-v-legalnim-svete-nesmysl.html>.

World Health Organization. (2007). *Nutrition, physical activity and the prevention of obesity*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO Press.

Yamax. (2017). *Yamax Digi Walker SW700 Pedometer*. Retrieved 2. 2. 2017 from the World Wide Web: http://www.yamax.com.au/Yamax_Digi_Walker_SW700_Pedometer_p/sw700.htm.

11 SEZNAM PŘÍLOH

- 1) Dopis řediteli
- 2) Dopis rodičům
- 3) Záznam týdenní pohybové aktivity krokoměrem a akcelerometrem
- 4) Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy (praktikant)
- 5) Písemná příprava na vyučovací jednotku tělesné výchovy – A
- 6) Písemná příprava na vyučovací jednotku tělesné výchovy – B

1) Dopis řediteli



Fakulta
tělesné kultury

**Institut aktivního životního stylu,
Fakulta tělesné kultury Univerzita Palackého v Olomouci**

doc. Mgr. Jana Pelclová, Ph.D. | třída Míru 117, 771 11 Olomouc |
tel.: 585 636 469 | fax: 585 636 104 | email:jana.pelclova@upol.cz

Vážený pane řediteli,

dovolujeme si Vás požádat o souhlas na výzkumném šetření Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci na Vaší škole v rámci výzkumného projektu s názvem *Nové technologie a přístupy k monitorování pohybové aktivity: Využití v kinantropologickém výzkumu*.

V současné době realizujeme obdobná měření i na dalších školách u nás a v zahraničí, protože zjišťování informací o životním stylu a pohybové aktivitě dětí a mládeže je součástí celosvětově organizovaného výzkumu.

V případě Vašeho souhlasu a souhlasu rodičů se vybraní žáci zúčastní měření pohybové aktivity actigraphem. Přístroje nebudou omezovat žáky v běžném životě a denních povinnostech a v případě poškození přístrojů **nebude** ze strany Institutu aktivního životního stylu požadována náhrada. Výzkumná metodika je již ověřena na mnoha školách u nás i v zahraničí a splňuje všechna zdravotní, sociální a etická kritéria (výzkum byl schválen Etickou komisí Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci). Z měření nevyplývají pro žáky žádná nebezpečí, naopak získají velmi zajímavé informace o individuální velikosti pohybové aktivity a další informace související se zdravím člověka.

Výsledky výzkumu ve skupinové formě bude také možné ve škole využít pro zkvalitnění mezipředmětové tematické integrace. Vaše škola na závěr výzkumu obdrží osvědčení o participaci na řešení výzkumného projektu.

Hlavním smyslem výzkumného šetření je hledat možnosti zlepšení zdravotní prevence a zlepšení podmínek pro aktivní životní styl dětí a mládeže.

Další informace a případná hlubší vysvětlení významu výzkumu poskytneme při první návštěvě Vaší školy.

Děkujeme Vám za ochotu a těšíme se na spolupráci s Vaší školou.

S pozdravem a úctou

V Olomouci 2.5.2017

doc. Mgr. Jana Pelclová, Ph.D.
odpovědná řešitelka

2) Dopis rodičům



Fakulta
tělesné kultury

**Institut aktivního životního stylu,
Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci**

doc. Mgr. Jana Pelclová, Ph.D. | třída Míru 117, 771 11 Olomouc |
tel.: 585 636 469 | fax: 585 636 104 | email:jana.pelclova@upol.cz

Vážený rodiče,

dovolujeme si Vás požádat o souhlas s účastí Vašeho syna/dcery na výzkumném šetření Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci v rámci výzkumného projektu s názvem Nové technologie a přístupy k monitorování pohybové aktivity: Využití v kinantropologickém výzkumu.

Součástí řešení tohoto projektu bude také diplomová práce, kterou pod vedením Mgr. Jiřího Bubna, Ph.D. bude vypracovávat Bc. Michal Polák, na kterého se můžete v případě potřeby obracet (tel. číslo: 732 465 848).

Jedná se o měření pohybové aktivity actigraphem, což je přístroj, který nebude žáky omezovat v běžném životě a denních povinnostech. V případě poškození přístroje **nebude** ze strany Institutu aktivního životního stylu požadována náhrada. Výzkumná metodika je již ověřena na mnoha školách u nás i v zahraničí a splňuje všechna zdravotní, sociální a etická kritéria (výzkum byl schválen Etickou komisí Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci). Z měření nevyplývají pro studenty žádná nebezpečí, naopak získají velmi zajímavé informace o velikosti pohybové aktivity a další informace související se zdravím člověka.

V současné době realizujeme obdobná měření i na dalších školách u nás a v zahraničí, protože zjišťování informací o pohybové aktivitě žáků je součástí celosvětově organizovaného výzkumu.

Hlavním smyslem výzkumného šetření je hledat možnosti zlepšení zdravotní prevence a zlepšení podmínek pro aktivní životní styl dětí a mládeže.

Děkujeme Vám za pochopení významu a za souhlas!

V Olomouci 2.5.2017

doc. Mgr. Jana Pelclová, Ph.D.
odpovědná řešitelka

Souhlasím, aby se můj syn/dcera..... účastnil/a
výzkumného šetření FTK UP.

.....
Datum a podpis rodiče

3) Záznam týdenní pohybové aktivity krokoměrem a akcelerometrem

Centrum kinantropologického výzkumu
Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury
Univerzita Palackého
v Olomouci

Záznam týdenní pohybové aktivity krokoměrem a akcelerometrem

Jméno: _____	Příjmení: _____	Hmotnost [kg]: _____	Č. přístroje: _____
Škola: _____	Datum zahájení měření: _____	Výška[cm]: _____	Věk: _____

A. Jak zapisovat údaje z krokoměru a akcelerometru?

Do příslušných kolonek tabulky zapisujte v průběhu jednotlivých sledovaných dnů časy a z krokoměru počty kroků. Krokoměr vždy ráno před nasazením vynulujte. Organizovanou pohybovou aktivitou (na rozdíl od neorganizované) rozumějte pohybovou aktivitu pod vedením cvičitele nebo trenéra. **Nošení přístrojů:** Krokoměr i akcelerometr noste na Vašem pase, akcelerometr by měl být nošen na pravém boku. Nasadte si přístroje ráno ihned poté, co vstanete z postele. Sundejte je těsně předtím, než jdete spát. Během dne přístroje sundávejte pouze na sprchování, koupání a plavání.



Den měření	1	2	3	4	5	6	7	8	Poznámky
Ráno - čas									
- kroky	0	0	0	0	0	0	0	0	
Škola - čas									
příchod - kroky									
Zahájení - čas									TĚLESNÁ VÝCHOVA
- kroky									
Ukončení - čas									
- kroky									
Zahájení - čas									PŘESTÁVKA
- kroky									
Ukončení - čas									
- kroky									
Škola - čas									
odchod - kroky									
Zahájení - čas									Organizovaná pohybová aktivita
- kroky									
Ukončení - čas									
- kroky									
Večer - čas									
- kroky									

B. Transport do školy

Vyplňujte pouze za školní dny. Zatrhňte způsob transportu do školy

Den měření	1	2	3	4	5	6	7	8
Pěšky								
Kolo								
Auto								
autobus, vlak, MHD								
Jinak								

Druh a intenzita všech prováděných pohybových aktivit včetně organizovaných.

Zaznamenejte dobu (zaokrouhleně na pět minut) všech pohybových aktivit, které jste v průběhu dne prováděl/a **déle než 10 minut** (stejně aktivity sčítejte). Fyzicky náročnou pohybovou aktivitu s vyšší intenzitou (značná únava, zadýchání, zpocení, vysoká srdeční frekvence) označte u záznamu minut znakem **I** (intenzivní).

Pohybová aktivita	1. den	2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den	8. den
Chůze (i turistika)								
Běh (jogging)								
Cvičení s hudbou (aerobic ap.)								
Tanec								
Základní a sportovní								
Kondiční cvičení, posilování								
"Zdravotní" cvičení (i ranní)								
Plavání								
Lyžování sjezdové								
Lyžování běh								
Bruslení (i kolečkové)								
Jízda na kole (i turistika)								
Fotbal, nohejbal								
Basketbal								
Volejbal								
Tenis, softtenis								
Stolní tenis								
Florbal, hokej								
Úpoly (bojová umění,								
Zahrádkaření								
Pracovní (manuální práce)								
Domácí práce(uklizení, úpravy								
Jiné.....								

Druh a intenzita všech inaktivit.

Zaznamenejte dobu (zaokrouhleně na pět minut) všech inaktivit, které jste v průběhu dne prováděl/a **déle než 10 minut** (stejně inaktivitu sčítejte).

Pohybová inaktivita	1. den	2. den	3. den	4. den	5. den	6. den	7. den	8. den
Sezení (ležení) u televize								
Sezení (ležení) u počítače								
Sezení ve škole								
Sezení (ležení) při učení, hře,...								
Sezení v parku, restauraci ap.								
Sezení (stání) při sport. a								
Sezení (stání) v dopravních								

4) Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy (praktikant)

Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky (praktikant)

Škola: _____

Třída: _____ CH, D, CH+D

Pohlaví: M, Ž

Počet roků praxe: _____

Typ vyuč. jednotky: _____

Datum: _____

znač X **ANO** **NE**

1. Uvedl/a jste v úvodu cíl hodiny nebo dílčí cíl v průběhu hodiny?		
2. Byl/a jste spokojen/a s aktivitou žáků?		
3. Měla v některých částech hodina relaxační (uvolňovací) a regenerační (obnovení sil) efekt?		
4. Byl/a jste k žákům v průběhu hodiny přátelský/á a kamarádský/á?		
5. Zařadíte rád/a někdy později stejnou nebo podobnou hodinu?		
6. Vytvořil/a jste žákům prostor pro samostatné a tvořivé řešení nějakého úkolu?		
7. Dozvěděli se žáci v hodině něco nového?		
8. Byla v hodině dobrá učební atmosféra, dobré klima a "pohoda"?		
9. Jste po hodině unaven/a?		
10. Vyskytly se v hodině projevy nekázně?		
11. Ve volném čase bych zajistil/a žákům lepší prezentaci obsahu než v této hodině.		
12. Mohli se žáci v hodině alespoň jedenkrát svobodně rozhodnout co nebo jakým způsobem budou dělat?		
13. Žáci si osvojili nové dovednosti nebo se zdokonalili v nějaké činnosti.		
14. Zasmál/a jste se v hodině?		
15. Podpořila hodina rozvoj psychické kondice (psychické odolnosti, vytrvalosti apod.) žáků?		
16. Zeptal se Vás v průběhu hodiny na něco někdo z žáků?		
17. Raději bych vyučoval/a místo této hodiny jiný vyučovací předmět.		
18. Žáky jsem musel/a v průběhu hodiny často usměrňovat a neustále řídit.		
19. Předváděl nebo ukazoval někdo z žáků v průběhu hodiny něco spolužákům?		
20. Pochválil/a jste nějakého žáka?		
21. Museli žáci alespoň jedenkrát opravit držení těla nebo nesprávné sezení?		
22. Zapojili se žáci vzájemně do opravování chyb nebo jiných nedostatků?		
23. S průběhem hodiny jsem byl/a spokojen/a.		
24. Vyskytl se v hodině moment překvapení nebo něco nového?		

Doplňující charakteristika vyučovací jednotky

Prostředí: učebna laboratoř v přírodě jiné

Umístění vyučovací jednotky v denním rozvrhu hodin (kolikátá hodina v pořadí):

0 1 2 3 4 5 6 7 8

Upřesnění vyučovací jednotky z hlediska obsahu:

matematika jazyk..... biologie zeměpis dějepis

jiná

Upřesnění typu vyučovací jednotky z hlediska převažujícího zaměření:

seznamovací (nové učivo) opakovací jiná

habituální (obvyklá) progresivní (individualizovaná, kreativní,...) jiná.....

Uved'te podle Vašeho názoru hlavní pozitiva a negativa právě realizované vyučovací jednotky:

+

-

5) Písemná příprava na vyučovací jednotku tělesné výchovy – A

P Í S E M N Á P Ř Í P R A V A
na vyučovací jednotku tělesné výchovy

Vyučuje: Michal Polák Škola: ZŠ náměstí Republiky 9, Znojmo
Datum: 11. 11. 2016 Třída: 6.A + B + C Počet žáků: 34

Cíl vyučovací jednotky: kondiční příprava na rozvoj síly využitelná pro gymnastiku

vzdělávací: rozvoj kondičních schopností – konkrétně síly
výchovný: rozvoj soustředění, individuální i kolektivní spolupráce
zdravotní: zvýšení energetického výdeje, rozvoj kardiovaskulárního systému, posílení těla

Materiální zajištění: školní tělocvična, florbalové brány, fotbalové míče, rozlišovací dresy, hrazda, stopky „hodiny nebo časomíra“, žíněnky

Čas min	Obsah	Poznámky
5'	Úvodní část: nástup + seznámení s cílem a programem VJ, motivace pakobal – míčová hra ve vymezeném prostoru, obměna klasického fotbalu, každý hráč se musí po jednom doteku míče vrátit ke své bráně a dotknout se jí – teprve poté se může přidat opět do hry a odehrát znovu míč	- metodické - organizační - doplňující údaje
10'	Průpravná část dynamické rozcvičení celého těla průpravné cviky: – běh po čtyřech – kočičí skoky – lachtan – chůze ve vzporu ležmo prohnuté – varan – chozené vytáčené kliky na široko + krátká opora jednoho třísla o triceps)	typické chyby přesuny, nástupy kritická místa náčrtky postavení učitele
25'	Hlavní část: kruhový provoz – 2 minuty na vysvětlení stanovišť dohromady 10 stanovišť – 2 okruhy, mezi nimi 3 minuty regenerační pauza interval zatížení : interval odpočinku (30s : 30s) 1 : 1 1. DK – výpady, 2. BŘIČHO – metronomy (stehna svírají s trupem úhel 80 – 90°, nepokládat na podložku), 3. HK – kliky, 4. ZÁDA – sed roznožný, předpažit pokrčmo – ruce spojit ve výši očí (zaklesnout prsty), lokty tlačit směrem do stran, 5. KOMPLEXNÍ CVIK – podpor ležmo, vzpor ležmo (střídavě nahoru a dolů), 6. BŘIČHO – vznosy v lehu na zádech, 7. ZÁDA – leh na břicho vzpažit vzad, 8. DK + HK – angličáky (dřep s výskokem + klik), 9. BŘIČHO – podpor vpravo „vlevo“, 10. HK – přitahy na nízké hrazdě, paty opřené o zem, tělo zpevněné v rovině „nebo vzpor vzadu sedmo, kliky o lavici“	
5'	Závěrečná část: strečink (zklidnění organismu) nástup, zhodnocení, pochvaly, nedostatky, nástin příští činnosti	

Podpis cvičného učitele:

.....

6) Písemná příprava na vyučovací jednotku tělesné výchovy – B

P Í S E M N Á P Ř Í P R A V A
na vyučovací jednotku tělesné výchovy

Vyučuje: Michal Polák Škola: ZŠ náměstí Republiky 9, Znojmo
Datum: 15. 11. 2016 Třída: 6.A + B + C Počet žáků: 29

Cíl vyučovací jednotky: kondiční příprava na rozvoj síly využitelná pro b–boying

vzdělávací: rozvoj kondičních silových schopností

výchovný: individuální spolupráce, vnímání a práce na hudbu

zdravotní: zvýšení energetického výdeje, rozvoj kardiovaskulárního systému, posílení těla

Materiální zajištění: tělocvična, stopky „hodiny“, hudební aparatura, připravená hudební smyčka pro kruhový provoz, breakbeaty

Čas min	Obsah	Poznámky
10'	Úvodní část: nástup + seznámení s cílem a programem VJ, motivace krabí pakobal – míčová hra ve vymezeném prostoru (vzpor vzadu ležmo), obměna klasického fotbalu, každý hráč se musí po jednom doteku míče vrátit ke své bráně a dotknout se jí – teprve poté se může přidat opět do hry a odehrát znovu míč krátké roztančení na hudbu (toprock)	- metodické - organizační - doplňující údaje
10'	Průpravná část dynamické rozcvičení celého těla průpravné cviky s krátkou výdrží – přednos ve vzporu – ve vzporu sedmo – přednožit vzhůru „nůžky“ baby freeze	typické chyby přesuny, nástupy kritická místa náčrtky postavení učitele
20'	Hlavní část: kruhový provoz – 2 minuty na vysvětlení stanovišť 8 stanovišť, 2 okruhy – mezi nimi 2 minuty regenerační pauza interval zatížení : interval odpočinku (30s : 30s) 1 : 1 1. KOMPLEXNÍ CVIK – stoj na předloktích „na hlavě“ s oporou o stěnu 2. BŘICHO – běh na místě ve vzporu ležmo – kolena ostře k hrudi 3. ZÁDA – leh pokrčmo – leh pokrčmo vysazeně 4. HK – kliky 5. DK – boční výpady 6. KOMPLEXNÍ CVIK – plank – podpor ležmo (výdrž) 7. BŘICHO – loket ke kolenu 8. DK + HK – angličáky (dřep s výskokem + klik)	
5'	Závěrečná část: strečink (zklidnění organismu) nástup, zhodnocení, pochvaly, nedostatky, poděkování za spolupráci	

Podpis cvičného učitele: _____

