

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ PREZENČNÍ STUDIUM

2012–2015

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Karin Kadlecová

**Taneční a pohybové aktivity v metodologii
diagnostického ústavu**

Praha 2015

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Markéta Vélková

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR FULL-TIME STUDIES

2012–2015

BACHELOR THESIS

Karin Kadlecová

**Dance and movement activities of a diagnostic
institute's methodology**

Prague 2015

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Markéta Véllová

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze, dne

Karin Kadlecová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat své vedoucí bakalářské práce Mgr. Markétě Vélové za cenné rady a věcné připomínky, které mi pomohly tuto práci zkompletovat.

Anotace

Bakalářská práce se ve své teoretické části zabývá oblastí tanečních a pohybových aktivit a pojmy úzce souvisejícími s danou problematikou. Zaměřuje se na působení pohybových aktivit směrem ke zdraví člověka, věnuje se výchově ke zdraví a rozebírá vznik, vývoj a charakter taneční terapie. Praktická část je vypracována na základě terénního pozorování, hloubkových rozhovorů a dotazníků vztahujících se k vlivu a působení hodin s taneční a pohybovou náplní na prožívání a chování klientek diagnostického ústavu.

Klíčová slova

Asociace americké taneční terapie, pohyb, tanec, terapie, výchova ke zdraví, kvalitativní šetření, Labanova analýza pohybu, zdraví.

Anotation

Bachelor's theory thesis comprises of dance and movement activities and terms related to given issues. It is aimed at impact of movement activities towards human health, it devotes to health education and analyses origin, development, and nature of dance therapy. Practical part is based on terrain observation, in depth interviews, and questionnaires. They are based on impact of dance hours and movement impact on client's behaviour of diagnostic institute. They are related to dance and movement hours that influence the clients of diagnostic institute.

Keywords

American Dance Therapy Association, dance, health, Health education, Laban Movement Analysis, movement, qualitative investigation, therapy.

OBSAH

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST	
1 POHYBEM KE ZDRAVÍ	10
1.1 Výchova ke zdraví	11
2 TANEČNÍ TERAPIE.....	17
2.1 Historický vývoj taneční terapie	18
2.2 Labanova analýza pohybu.....	23
PRAKTICKÁ ČÁST	
3 KVALITATIVNÍ ŠETŘENÍ	26
3.1 Cíl práce.....	27
3.2 Popis použitých metod	28
3.3 Definování výzkumného vzorku.....	29
3.4 Popis tanečně pohybových hodin během přímé práce s klientkami	30
4 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ	35
5 SHRUTÍ	53
ZÁVĚR.....	55
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	58
SEZNAM GRAFŮ	60
SEZNAM PŘÍLOH.....	61

ÚVOD

Tématem, kterému jsem se rozhodla v bakalářské práci věnovat, jsou taneční a pohybové aktivity v metodologii diagnostického ústavu. Ve školských zařízeních České republiky je obecně tanci věnována nižší pozornost, než je tomu v jiných zemích, mezi které můžeme zařadit například Velkou Británii, Německo či Francii. V programu diagnostického ústavu, na který se v bakalářské práci zaměřuji, v současné době rovněž nejsou zaneseny pravidelné taneční hodiny s klientkami. Vzhledem k povaze a typu zařízení, kdy klientky z velké části a po delší časové údobí konstantně pobývají v jednom identickém prostředí, čímž jsou následně omezovány jejich pohybové možnosti, se dle mého názoru zařazení hodin s taneční náplní jeví jako optimální činnost, která by v pozitivním světle vyrovnávala hladinu mezi ostatními činnostmi programu diagnostického ústavu. Taneční a pohybové aktivity je možno provozovat v prostorách tělocvičny diagnostického ústavu, tudíž nestojí v cestě k jejich realizaci v daném prostředí žádné překážky ani vzhledem k prostorovým možnostem zařízení. Je obecně známo, že výkon pravidelných pohybových aktivit přívětivě působí na zdravotní a tělesnou stránku člověka. Zejména v období dospívání, ve kterém se vzhledem k věkovému rozmezí nacházejí i klientky diagnostického ústavu, je pravidelný pohybový režim a fyzická aktivita předpokladem pro správný tělesný a duševní vývoj.

Důvodem pro zvolení a zpracování daného tématu je mé dřívější osmileté studium na taneční konzervatoři a zaujetí zařízením Diagnostického ústavu a Střediska výchovné péče se sídlem v Praze v Hodkovičkách, ve kterém jsem se účastnila operačního programu Praha – Adaptabilita a jeho projektu Evropského sociálního fondu s názvem „*Nová cesta k praxi: inovace ve studiu speciální pedagogiky*“. V budoucnu bych se chtěla věnovat terapeutickému tanci a absolvovat výcvik v taneční terapii, a pokud to bude možné, pracovat v oblasti taneční terapie. Prostřednictvím teoretické části práce jsem chtěla prohloubit své znalosti v oblasti pohybu a vlivu tance na zdraví, zejména u dospívajících osob, a získat informace o metodách terapií tancem.

Cílem teoretické části práce je podání informací o vlivu pohybu na zdravotní stav člověka. Daná část se zaměřuje především na propojení vlivu pohybu na zdraví dospívajících jedinců, na základě těchto aspektů jsou uváděny cíle výchovy ke zdraví. Význačnou součástí práce je kapitola věnující se taneční terapii, ve které je soustředována pozornost na propojení oboru speciální pedagogiky a taneční terapie. Zmiňovaná kapitola se zabývá historickým nástinem vzniku taneční terapie a jsou v ní uvedeny podstatné mezníky ve vývoji taneční terapie.

S přihlédnutím k vlastnímu oboru studia speciální pedagogiky jsem se rozhodla oblast tanečních a pohybových aktivit realizovat v podmínkách a prostorech diagnostického ústavu a nastavit výzkum na jeho klientky. Praktická část je vedena duchem kvalitativního šetření. Šetření je vedeno na základě metod zúčastněného a přímého pozorování, hloubkových rozhovorů s klientkami, nakonec jsou zohledňovány názory a postoje klientek, které byly zjištěny na podkladě dotazníků. Pro zpracování praktické části byly nápomocny informace získané od vychovatelky diagnostického ústavu z oddělení C, osobní terénní zápisky, které vznikly během hodin s náplní tanečních a pohybových aktivit či byly pořízeny bezprostředně po skončení těchto hodin, a poznámky zaznamenávané během hloubkových rozhovorů s klientkami.

TEORETICKÁ ČÁST

1 POHYBEM KE ZDRAVÍ

Následující kapitola je věnována vlivu tělesného pohybu na psychické a fyzické zdraví lidských bytostí. Dále jsou zmiňovány pozitivní účinky pohybových aktivit na zdravotní stav a pohodu člověka. Vzhledem k užšímu zaměření práce na oblast jedinců adolescentního věku je text rovněž zaměřen na kladný duševní a tělesný vývoj vyplývající z určitých pohybových aktivit, významný zejména pro adolescentní období.

Snad nejrozšířenější a nejpoužívanější definicí pojmu zdraví je definice Světové zdravotnické organizace, znějící *„zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady.“* (WHO in Zdraví 21, 2004, s. 22).

„Často se uvádí, že zdraví je jedním z důležitých předpokladů plného, plodného a skutečně kvalitního lidského života. Zdraví lidí je rovněž nezbytnou podmínkou ekonomického a sociálního rozvoje.“ (Tamtéž, 2004, s. 22).

Podle Řehulky (2011) v současné době zesilují faktory ohrožující zdravotní pohodu lidských bytostí, přestože se vzhledem k nedávné minulosti prodlužuje a zkvalitňuje délka lidského života. Mezi faktory, které zdravotní pohodu ohrožují, řadí např. zvyšující se psychickou zátěž či nárůst drogové závislosti. Skutečnost, že se prodlužuje délka lidského života, je obecně známá, v Řehulkově výkladu by podle mého názoru mělo být navíc vysvětleno, co myslí zdravotní pohodou. S podobným problémem jsem se setkala ve výše uvedené definici pojmu zdraví (uváděné Světovou zdravotnickou organizací), kde rovněž chybí vysvětlení či upřesnění pro výraz pohoda.

Během uplynulých padesáti let byly zpracovány vědecky podložené studie, které dokazují, že důsledkem vykonávání programů pohybových aktivit dochází k psychologickým a fyziologickým změnám. Populační studie potvrzují, že riziko kardiovaskulárních onemocnění je snižováno se zvyšováním pohybové aktivity a

úrovně tělesné zdatnosti. Z výše uvedeného vyplývá, že rizika určitých chorob jsou nižší u jedinců s vyšší úrovní tělesné zdatnosti či u jedinců s pravidelnou pohybovou aktivností (Marcus, Forsyth, 2010).

Z pohledu Kabíčka (2014) jsou fyzická aktivita a pravidelný pohybový režim stěžejním předpokladem dobrého tělesného i duševního vývoje, a to zejména pokud se jedná o období adolescence. V adolescentním období by se proto mělo dbát na dodržování vyváženosti nutričních a pohybových požadavků.

Krejčí (2005) se rovněž zmiňuje o kladných účincích pohybových aktivit vzhledem ke zdraví. Na rozdíl od výše uvedených autorů se přímo zaměřuje na oblast pozorování a výzkumu u dětí praktikujících jógová cvičení, čímž je její pojetí více specifické. Pozorování a výzkumy u dětí věnujících se jógovým cvičením hovoří o pozitivních účincích při upevňování duševní rovnováhy dětí, rozvoji koncentrace dětí i zvyšování efektivity učení u dětí. Dále je patrné snižování úzkostných stavů pramenících ze školního či rodinného prostředí (Krejčí, 2005).

Payneová (2011) se v otázkách zdraví spojeného s pohybem zmiňuje o vlivu taneční improvizace na psychickou stránku osobnosti. Podle ní vede taneční improvizace spolu s dramatizací určité zkušenosti k uvolnění napětí, k sebevyjádření a k integraci. Podobného uvolňování napětí si v současné společnosti můžeme povšimnout například u určitých jedinců, kteří vykonávají sedavý způsob života nebo je při výkonu jejich povolání potlačována energie. V takových případech často zaznamenáváme potřebu fyzického uvolňování jedinců pomocí běhu či podobných sportovních aktivit.

1.1 Výchova ke zdraví

Předkládaná podkapitola je zaměřena na propojení souvislostí mezi zdravím a výchovou. Kromě uvedení pohledu jednotlivých autorů, kteří se danou problematikou

zabývají, se podkapitola opírá o rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání a o dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR *Zdraví 21* vydaný Ministerstvem zdravotnictví České republiky.

V první řadě je žádoucí vysvětlit význam pojmu výchova. Pedagogický slovník charakterizuje pojem výchova jako *„proces záměrného působení na osobnost člověka s cílem dosáhnout pozitivních změn v jejím vývoji. Různá pojetí výchovy byla ovlivněna sociokulturními podmínkami, odlišnými koncepcemi pojetí člověka, akcentací jednotlivých stránek výchovného procesu.“* (Průcha – Walterová – Mareš: 2009, s. 345).

Řehulka se kromě definování pojmu zdraví ve své definici dotýká i souvislosti mezi zdravím a vzděláváním, uvádí, že *„lidské zdraví se obvykle definuje jako stav celkového blaha fyzického, duševního i sociálního. Při tomto širokém pojetí zdraví lze souvislost mezi zdravím a vzděláváním poměrně snadno prokázat historicky i aktuálně.“* (Řehulka, 2011, s. 77).

„Pohybový režim, který podporuje rozvoj svalové hmoty a odolnost kardiovaskulárního systému, by měl být prosazován jak pedagogem, tak praktickým lékařem pro děti a dorost. Doporučení účasti ve školní tělesné výchově (TV) a pěstování sportu v rámci volnočasových aktivit by mělo být součástí edukačních pohovorů s adolescentem u praktického lékaře pro děti a dorost. Minimální úroveň pohybové aktivity pro zdraví by, kromě účasti na TV ve škole, měla být alespoň dvakrát týdně jedna hodina pohybové aktivity pro zdraví, minimálně rychlé chůze. Ze sportů doporučujeme především ty s aerobní dynamickou svalovou zátěží. Závodně sportující dospívající by měli být vždy sledováni sportovním lékařem, který monitoruje trénovanost, úroveň fyzické zátěže i vyváženou výživu a hrazení tekutin při zvýšených nárocích na organismus.“ (Kabíček, 2014, s. 332).

Osobně sympatizuji s Kabíčkovými doporučeními o minimální úrovni pohybové aktivity pro zdraví v rámci školního vyučování. Ve školské praxi se však (i přes všechny

reformy zavedené v našem školství, které směřují k podpoře zdraví) stále setkáváme se skutečností, že kromě dvou hodin povinné tělesné výchovy, které jsou v týdenním rozvrhu zaneseny, se většinou už žádné další pohybové aktivity neaplikují.

Pokud respektujeme věkové zákonitosti vývoje žáků a bereme ohled na jejich zdraví, můžeme do výuky zařazovat i jógová cvičení. Cvičení by měla být podávána takovou formou, aby žáky podněcovala, rozšiřovala jejich pohybové schopnosti a současně rozvíjela jejich fantazii a obrazotvornost (Krejčí, 2005).

Řehulka informuje o tom, že „společným jmenovatelem všech faktorů ovlivňujících celkovou zdravotní pohodu moderního člověka, které se mohou pozitivně uplatnit při podpoře zdraví, je zřejmě výchovné působení. Jde ovšem nikoli o výchovu jako jednorázové verbální působení na jedince, ale o záměrné uspořádání životního prostředí a vytvoření systému vhodných podmínek a podnětů, které na bázi spolupráce společenského zázemí působí směrem k vytyčeným cílům.“ (Řehulka, 2011, s. 10).

Reforma našeho školství plně zohledňuje potřebu výchovy ke zdraví již ve vymezení cílů pro žáky základního vzdělávání (níže citované cíle jsou součástí vzdělávací oblasti *Člověk a zdraví*):

„Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- *poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot,*
- *pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů,*
- *poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí,*

- *získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje,*
- *využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví,*
- *propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.,*
- *chápaní zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.,*
- *ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí,*
- *aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci.“ (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2013, s. 77).*

V současných rámcových vzdělávacích programech je pedagogům umožněna celkově větší volnost při výběru užívaných pohybových aktivit, které mohou s žáky praktikovat. Pedagogové působící na základních školách si díky tomu mohou pro práci se svými žáky vybrat takovou pohybovou aktivitu, která je jim nejbližší, ve které sami vynikají nebo s jejíž metodologií jsou nejlépe obeznámeni. Pokud pracujeme s dětmi a mládeží, přistupujeme k výuce a výkonu určitých pohybových aktivit obezřetně, svědomitě a s ohledem na jejich zdraví. Pedagogové by vždy měli mít na paměti, že pokud využívají při práci s dětmi a mládeží různé pohybové či taneční aktivity, měli by tak činit až po vlastním předchozím výcviku. Je výsadou, aby byl pedagog s aplikovanými metodami a činnostmi dostatečně osobně seznámen.

„Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova.“ (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2013, s. 76).

Z výše uvedeného vyplývá, že podle rámcově vzdělávacího programu pro základní vzdělávání zahrnuje vzdělávací oblast *Člověk a zdraví* tři vzdělávací obory, kterými jsou *Výchova ke zdraví*, *Tělesná výchova* a *Zdravotní tělesná výchova* (jejíž prvky jsou využívány v hodinách povinné *Tělesné výchovy*). Uvedu zde základní body obsahu učiva jmenovaných vzdělávacích oborů, které jsou v rámcově vzdělávacím programu předepisovány pro výuku žáků na 2. stupni základních škol.

■ VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Učivo:

- Vztahy mezi lidmi a formy soužití
- Změny v životě člověka a jejich reflexe
- Zdravý způsob života a péče o zdraví
- Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence
- Hodnota a podpora zdraví
- Osobnost a sociální rozvoj

■ TĚLESNÁ VÝCHOVA

Učivo:

- Činnosti ovlivňující zdraví
- Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
- Činnosti podporující pohybové učení

■ ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

Učivo:

- Činnosti a informace podporující korekce zdravotních oslabení
- Speciální cvičení

- Všestranné rozvíjející pohybové činnosti (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2007).

2 TANEČNÍ TERAPIE

Podkapitola se povrchně zmiňuje o terapiích z obecného pohledu, zaměřuje se na propojení terapie a oboru speciální pedagogiky, dále se zevrubně věnuje tématu taneční terapie od jejího vzniku a stanovuje důležité mezníky z oblasti historie terapií zaměřených na tělo až po současnost.

„Trend využívání edukačních přístupů s terapeutickým potenciálem v oblastech zájmu speciální pedagogiky není nikterak nový. Byl v podstatě dílčím způsobem uplatňován od počátků snah o cílenou institucionálně zajištěnou edukaci osob nacházejících se mimo aktuálně přijímanou normu (například u Filipa Pinela je patrná tendence vážně počítat s uzdravujícím vlivem práce na zahradě, u Jeana Itarda a Eduarda Sequina jsou to zase pokusy o rozvoj subnormálního myšlení a vůle za pomoci senzomotorického cvičení atp.). Co se ve zmíněném trendu změnilo v průběhu jeho geneze, byl nástup a rozvoj jistých emancipačních tendencí, jejichž výstupem jsou víceméně samostatně a eklekticky budované terapie.“ (Müller, 2014, s. 21).

Müller (2014) formuluje důležité prvky, které by měly být platné pro všechny aplikované terapie, uvádí, že:

- probíhají v určitém prostředí a v určitém čase,
- mají určitou organizační formu,
- odpovídají určité orientaci a odborné i osobní vybavenosti terapeuta,
- závisí na věku, etiologii potíží a symptomech klienta,
- mohou být prvotně zaměřeny na somatické nebo naopak na psychické změny u klienta,
- bývají zacíleny léčivě (na nápravu stavu), ale také preventivně a rehabilitačně.

Dále informuje o roztřídění terapií do různých forem, kterými mohou být terapie:

- **individuální** – při kterých se pracuje individuálně a cíleně s jedním klientem;

- **skupinové** – kdy se pracuje spíše s menšími skupinami, naskytuje se zde možnost využití skupinové dynamiky nebo se může pracovat se společnými řešeními úkolů zadaných terapeutem apod.;
- **hromadné** – zde se pracuje s větším množstvím klientů než u formy skupinové, tuto formu využíváme spíše jako doplněk či jakýsi předstupeň nebo počátek pro následné využití dalších forem, jelikož sama o sobě není hromadná forma efektivní jako ostatní formy terapií;
- **rodinné** – při nichž terapeut pracuje s rodinou, která je přirozeně vzniklým skupinovým celkem a existuje i mimo terapii;
- **komunitní** – kde terapeut pracuje v rámci určitého společenství (komunity), terapeuti klienty většinou ovlivňují v rámci společného pobytového, pracovního a terapeutického programu (Müller, 2014).

„Ve speciálněpedagogické praxi byly vždy využívány přístupy s terapeutickým přesahem. Díky všeobecně respektovaným metodám (principům) reedukace, kompenzace a rehabilitace to ani jinak nešlo. Problematickým se spíše jevílo pregnantní odlišení toho, do jaké míry má zvolený přístup výchovně-vzdělávací charakter a do jaké míry charakter terapeutický. S rozšířením teoreticko-metodologického rámce oboru (oborového paradigmatu) a s ním souvisejícím nárůstem možných kompetencí speciálních pedagogů došlo v tomto směru ke kvalitativnímu skoku.“ (Müller, 2014, s. 18).

2.1 Historický vývoj taneční terapie

Již v roce 1916 využívá Carl Gustav Jung aktivní imaginaci jako psychoterapeutickou techniku v tanci a pohybu (Chodorowová, 2006). Claire Schmaisová poukazuje na důležitost Jungova chápání terapeutické hodnoty umělecké zkušenosti, které je význačné jak pro taneční terapii, tak pro ostatní arteterapie, uvádí, že *„Jungova práce dodala důvěryhodnost k uplatnění umění jako prostředku, díky kterému se pacient může stát sám sobě objektem. Jung se díval na uměleckou zkušenost nebo to, co nazval „aktivní imaginace“, jako na zkušenost mající jak diagnostickou, tak*

terapeutickou funkci. Tvůrčí čin vyvolává materiál, který je použitelný pro analýzu a zároveň je katarzní. Na základně fantazijních a zřetelně iracionálních stránek tvůrčího činu mohou být hluboké city, které vzdorují slovnímu vyjádření, ztvárněny symbolicky.“ (Schmaisová in Chodorowová, 2006, s. 53). Rozvojem Jungovy techniky se v 60. letech 20. století zabývá Mary Starks Whitehouseová. Přístup Whitehouseové, založený na Jungově aktivní imaginaci, je někdy nazýván „autentickým pohybem“ či „hlubinným pohybem“. V tomto případě vychází výrazový pohyb klientů či studentů z procesu hlubokého vnitřního naslouchání tělu (pohyb je tak velice spontánní, přirozený a neplánovaný). Whitehouseová se snažila o to, aby si účastníci uvědomovali rozdíl mezi pohybem, který je řízený, a pohybem, který vychází z nevědomí. Příkladala důležitost oběma způsobům. Proklamovala, že tvořivý proces by měl obsahovat jak vědomé, tak nevědomé pohyby (Chodorowová, 2006).

„Jádrem pohybové zkušenosti je vnímání toho, že se pohybuji, a toho, že jsem pohybován. Takováto definice jádra pohybové zkušenosti má mnoho aspektů. Ideálně jsou přítomny oba způsoby ve stejném okamžiku a může se opravdu jednat doslova o okamžik. Je to chvíle absolutního uvědomění, kdy se setkává to, co dělám, a to, co se mi děje. Nelze to předvídat, vysvětlit, zvláště o to nemůžeme usilovat ani to zopakovat.“ (Whitehouseová in Chodorowová, 2006, s. 47).

Payneová (2011), pocházející z Velké Británie, uvádí, že ve Velké Británii je tanec dokonce součástí výchovy na školách. Zejména na základních školách je tanec již po dlouhou dobu zařazován do výuky a je tradičně považován za jeden ze základních výchovných předmětů. Dále hovoří o tom, že tanec se při léčbě začal využívat přibližně před padesáti lety. Taneční terapie se v té době začíná objevovat ve Spojených státech amerických a ve Velké Británii. V těchto raných počátcích vznikaly v daných zemích spíše samostatně jako dvě oddělené větve, které se v pozdějších letech začnou mezi sebou propojovat. Payneová informuje o rozvoji tance a pohybu v rehabilitačním odvětví a v terapii, který ve Velké Británii probíhá ve čtyřicátých letech minulého století. První osobnost, které se ve své publikaci věnuje a jehož dílo vyzdvihuje, je Rudolf Laban, připočítávám to faktu, že Laban pochází z její rodné země, a tím jsou pro samotnou Payneovou Labanovy práce společně s jeho technikami pro ni bližší, než je tomu například u jiných autorů, kteří se (ve výčtu

osobností spojených s historií taneční terapie) o Labanovi s takovou pozorností nezmiňují.

Rudolf Laban, žijící v letech 1879–1958, systematicky popsal kategorizaci pohybu, která je stěžejní pro pozorování, diagnózu a hodnocení změn v pohybu během prováděné práce. Jeho systematický popis a kategorizace pohybu využívají taneční a pohyboví terapeuti v terapii. Labanovu analýzu pohybu později rozšiřuje jeho student Waren Lamb, který je orientován zejména pozicí těla (Lamb in Payneová, 2011). Přestože měl Laban významný vliv na historii a vývoj kreativního tance, byl často trnem v oku několika dalším autorům. Terčem kritiky byly Labanovy práce, které se na pohyb zaměřují z hlediska formálně geometrického nebo pohybu uměle přiznávají kosmologické významy, podložené pouze na základech předem vytvořené kosmologické teorie (Payneová, 2011).

Dosedlová se z hlediska vzniku a vývoje taneční terapie oproti Payneové věnuje pouze americké větvi tanečně-pohybové terapie. Uvádí, že *„taneční terapie (tanečně-pohybová terapie, dále jen TT) se objevila ve čtyřicátých letech 20. století v USA spolu s hnutím terapií zaměřených na tělo. Tento proud vychází z psychoanalýzy a více či méně se na ni odvolává, hlavně však proklamuje ‚osvobození těla‘ nebo ‚svobodné sebevyjádření‘.“* (Dosedlová, 2012, s. 77).

Americká TT vychází z moderního výrazového tance, s jehož pomocí lze tanečním pohybem navenek převést a symbolicky vyjádřit vnitřní osobní emoce či zážitky. Prvními tanečními terapeuty bývali často profesionální tanečníci (Dosedlová, 2012).

V současné době je používáno více označení pro psychoterapeutický směr využívající tance a pohybu jako psychologického prostředku pro dosažení osobnostní změny. Takovými označeními jsou např.: taneční terapie, tanečně-pohybová terapie, tančena terapie, psychobalet, přičemž v Evropě je přijímáno označení tanečně-pohybová terapie či taneční terapie (Müller, 2014).

ADTA (American Dance Therapy Association):

Roku 1966 byla v USA založena *Asociace americké taneční terapie* (ADTA). První prezidentkou asociace byla Miriam Chaceová, která je považována za zakladatelku tanečně terapeutického směru. Podle ADTA je taneční terapie definována jako „*terapeutické užití pohybu k dosažení emoční a fyzické integrace jedince.*“ (Dosedlová, 2012, s. 77). Taneční terapie je tedy specifickou terapií využívající tanec a pohyb. Na jejích základech docházelo k poznání, že zážitky z tance a pohybu jsou přínosné zvláště pro skupiny osob s mentálním či tělesným postižením (Payneová, 2011). ADTA poskytuje odborné tříleté tanečně terapeutické výcviky, usiluje o šíření taneční terapie v praxi a podporuje výuku i výzkum taneční terapie na univerzitách. Dále každoročně pořádá kongres tanečních terapeutů, který se koná v USA, a publikuje časopis s názvem *American Journal of Dance Therapy*. ADTA využívá systém Labanovy notace, její vliv na evropském kontinentě v současnosti pozorujeme zejména ve Velké Británii (Dosedlová, 2012).

Metody, se kterými pracuje americká taneční terapie, byly v šedesátých letech dvacátého století přínosné i pro skupiny odborníků působících v té době ve Velké Británii. Příkladem jsou učitelé tělesné výchovy či tance, speciální pedagogové, zdravotní a rehabilitační pracovníci, psychologové, sociální pracovníci nebo pracovní terapeuti, kteří pracovali (v poněkud izolovanějších skupinách) se skupinami psychiatrických pacientů, klientů s mentálním postižením, autisty, mladými delikventy, staršími osobami, narkomani či s ohroženými dětmi (Payneová, 2011).

ADMT (The Association for Dance Movement Therapy):

V roce 1982 vzniká v Londýně *Asociace taneční a pohybové terapie* (ADMT). ADMT sdružuje taneční terapeuty a skýtá společnou základnu všem odborníkům, kteří se v dané oblasti pohybují. Jejím cílem je podpoření výuky a rozšiřování taneční a pohybové terapie (Payneová, 2011).

Ve Velké Británii se v současnosti upřesňují hranice profesionální taneční a pohybové terapie a stanovují její přesné základy. V Británii se ovšem jmenovaný obor začíná rozvíjet poněkud později než tanečně-pohybová terapie v Americe. Pozdější rozvoj taneční a pohybové terapie je v Británii determinován nedostatečným šířením informací a poznatků z činností odborníků, kteří se sice zabývali prací v této oblasti, ale konstantně pracovali izolovaně (Payneová, 2011).

Ve Francii se taneční terapie vyvíjí veskrze odlišně, přestože znatelná část francouzských terapeutů získávala své vzdělání v USA. V padesátých letech minulého století zde byla významnou osobností, která se řadí mezi zakladatelky proudu taneční terapie, Rose Gaetnerová. Její terapeutická technika vycházela z klasického baletu. V roce 1977 formuluje France Schott-Bilmannová základy svého pojetí taneční terapie jako primitivní exprese. Primitivní exprese je v současnosti ve Francii nejvýznačnějším proudem taneční terapie. V roce 1984 vzniká Francouzská společnost pro psychoterapii tancem SFPTD – *Société française de psychothérapie par la danse*. V roce 1993 byla založena AEDT – *Evropská asociace taneční terapie* (Dosedlová, 2012).

V Mnichově byla v roce 2010 založena Evropská asociace taneční a pohybové terapie EADMT – *European Association Dance Movement Therapy*. Cílem asociace je zaručení profesionálních standardů v praxi tanečních terapeutů a podpoření součinnosti mezi jednotlivými evropskými zeměmi na poli vzdělávání, výzkumu a praxe z oblasti taneční a pohybové terapie (Dosedlová, 2012).

V České Republice se (pod vedením terapeutů Americké asociace tanečně-pohybové terapie) v letech 1997–1999 konal v pražském Duncan Centru první tříletý výcvik tanečně-pohybové terapie. Druhý výcvik se následně konal v letech 2005–2007. V roce 2002 vznikla nezisková *Česká asociace taneční a pohybové terapie* (TANTER). Asociace je neziskovou organizací a členem EADMT (*Evropské asociace taneční a pohybové terapie*) (Dosedlová, 2012).

2.2 Labanova analýza pohybu

Podkapitola je věnována popisu analýzy pohybu tanečníka, choreografa a tanečního teoretika Rudolfa von Labana, přičemž je brán zřetel na zprostředkování významných mezníků jeho práce. Dále je kapitola soustředěna na význam Labanovy analýzy ve vztahu k taneční terapii a tanečnímu pohybu.

„Laban pojímal pohyb celostně (holisticky), jako proces – části těla, projev, prostor a vztahy spojené dohromady ještě netvoří celek. Celek totiž přesahuje pouhou kombinací částí. Pohyb tvoří pouze část chování, avšak když ho pozorujeme, popisujeme nebo definujeme, můžeme si být vědomi určité variace, kterou lze očekávat v chování.“
(Payneová, 2011, s. 60).

V taneční terapii je kreativní taneční pohyb prostředníkem při práci s jednotlivcem či skupinou osob. Payneová (2011) informuje o tom, že pokud komplexně pracujeme s tělem, pohybem, emocemi a učením, je žádoucí, abychom mohli využívat termínů, které napomáhají k objasnění pohybových témat, našich postřehů a cílů pohybu. Pro vyjasnění těchto aspektů přispívá Laban svým systémem pro sledování pohybu a jeho kategorizaci. Dosedlová (2012) uvádí, že Labanovým záměrem bylo vytvoření celistvého systému, jehož pomocí by bylo možné pohyb co nejlépe pozorovat, analyzovat a zaznamenávat (podobně a stejně jasně jako je tomu například v hudbě či v architektuře).

Payneová (2011) uvádí kategorie Labanova sledování pohybu, které terapeutům poskytují možnost citlivějšího určování rozsahu pohybového chování klientů. Kategorie se zaměřují na pohyby, jejich a analýzy a sledování:

- toho, čím pohybujeme (tělo),
- jak se pohybujeme (kvality),
- kde se pohybujeme (prostor),
- s čím nebo s kým se pohybujeme (vztah).

Pomocí těchto kategorií je možné pozorovat silnější a slabší stránky klientů, můžeme si všimnout různých preferencí klientů například ve tvarování pohybu v prostoru nebo vracení se k oblíbené tělesné pozici. Informace se dají získávat z pozorovacích tabulek, data-snímků či z vyhodnocování různých testů (Payneová, 2011).

Můžeme pozorovat, že výklad Labanových kategorií Dosedlová definuje jiným způsobem nežli Payneová. Podle Dostálové (2012) Laban sice staví na čtyřech hlavních kategoriích, nazývá je však:

- tělo (body),
- síla/dynamika (effort),
- tvar (shape),
- prostor (space).

1. Kategorie tělo se věnuje struktuře a tělesným charakteristikám lidského těla během pohybu (držení těla, dýchání, napětí či uvolnění apod.).
2. Kategorie síla/dynamika se věnuje vlastnostem pohybu z hlediska síly s ohledem na motivaci pohybující se osoby.
3. Kategorie tvar se zabývá formou (tvarem) těla během pohybu a zaobírá se vnitřními i vnějšími činiteli, které změnu tvaru utváří (růst, zmenšování, ohýbání apod.).
4. Kategorie prostor se věnuje vztahu těla v pohybu vzhledem k prostoru. Zkoumá prostorové dráhy a linie prostorového napětí. Ze všech čtyř kategorií je propracována nejprecizněji, což by se dalo připisovat Labanovu původnímu zájmu o architekturu.

Dosedlová (2012) dále informuje o třech základních rovinách, které Laban užíval ve vztahu k prostoru. Jsou jimi roviny:

- vertikální,
- horizontální,
- sagitální.

Vertikální rovina je pohyb vedený zespoda nahoru anebo naopak, vztahuje se k váze.

Horizontální rovina je pohyb vedený ze strany na stranu, vztahuje se k prostoru.

Sagitální rovina je pohyb směřovaný vpřed či vzad, vztahuje se k času.

„Labanova analýza pohybu (Laban Movement Analysis – LMA) je dnes podrobně propracovaným systémem s širokým využitím ve sportu, fyzioterapii, v psychoterapii, herectví i dalších oborech.“ (Dosedlová, 2012, s. 92).

PRAKTICKÁ ČÁST

3 KVALITATIVNÍ ŠETŘENÍ

Praktická část práce je vzhledem k povaze výzkumu vedena kvalitativní formou šetření. Následující kapitola nejprve předkládá definice kvalitativního výzkumu, stanovuje cíl společně s dílčími cíli práce, popisuje použité metody práce, definuje výzkumný vzorek (pomocí něhož byla praktická část realizována) a následně analyzuje průběh šetření, přičemž rozebírá názory a postoje účastnic, které byly získány na podkladě odpovědí účastnic v dotaznících.

Kvalitativní výzkum obšírně pojímá mnoho přístupů. Definice kvalitativního výzkumu podle Creswella zní, že *„kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.“* (Creswell in Hendl, 2005, s. 50).

Podle Hendla (2005) je kvalitativní výzkum pružným typem výzkumu zejména proto, že výzkumné otázky v tomto případě můžeme modelovat či doplňovat v průběhu výzkumu, to je zapříčiněno skutečností, že analýza dat a jejich sběr probíhají současně. Výzkumník sbírá data, seznamuje se s účastníky a pozoruje je přímo v terénu.

Osobně sympatizuji s definicí uváděnou Švaříčkem, který se zabývá kvalitativním výzkumem v pedagogických vědách. Ve své publikaci uvádí, že *„kvalitativní přístup je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu.“* (Švaříček, 2007, s. 17).

V současnosti je uváděno velké množství dalších definic kvalitativního přístupu. Švaříček k tomuto zdůrazňuje, že v každé jednotlivé definici jsou vytknuty různorodé znaky kvalitativního výzkumu. Ve své publikaci uvádí definice stavějící na metodách sběru dat, metodách usuzování, na typu dat a na způsobu analýzy. Výše uvedená Švaříčkova definice se komplexně snaží zohlednit všechny důležité charakteristiky kvalitativního přístupu (Švaříček, 2007).

3.1 Cíl práce

Primárním cílem práce není nic jiného než zjištění vlivu tanečních a pohybových aktivit na prožívání a chování klientek v programu diagnostického ústavu.

Dílčí cíle, kterým jsem věnovala svou pozornost, byly:

- aktivity z obsahu tanečních hodin, které se klientkám zvláště zamlouvají,
- subjekty programu tanečních hodin, které na klientky působí nelibě,
- motivace klientek pro participaci na další taneční hodině.

Důvodem pro realizaci výzkumu v prostředí diagnostického ústavu, byl fakt, že vzhledem povaze zařízení a jeho vnitřního programu jsou dívky omezovány v možnostech volného pohybu. Z postřehů pracovníků diagnostického ústavu vyplouvalo na povrch, že u řady klientek se během pobytu viditelně zvyšuje jejich tělesná hmotnost. Zařazení pravidelných hodin s fyzickými aktivitami by mohlo vyrovnávat rovnováhu mezi ostatními činnostmi programu ústavu. Pokud by se pomocí výkonu pravidelných fyzických aktivit výchovně působilo na tělesnou stránku klientek, mělo by toto působení pozitivní dopad na jejich zdravotní stránku. Popisovaná skutečnost by v návaznosti na to mohla mít pozitivní vliv i na prožívání a chování klientek. Zkoumání právě uváděného jevu je hlavním cílem výzkumného šetření.

3.2 Popis použitých metod

Kvalitativní šetření je konstruováno na základě informací získaných během přímé práce s účastnicemi. Do šetření jsou zapracovány terénní poznatky, které vyplynuly na povrch z vlastního pozorování účastnic během společného vykonávání tanečních hodin nebo z vedení rozhovorů probíhajících po skončení tréninku. Samotný výzkum je předkládán na základě popisu tří hodin s náplní tanečních a pohybových aktivit a jejich následné analýze. Stěžejním elementem šetření byl výsledný soubor názorů a postojů účastnic výzkumu, získaný na podkladě vyhodnocených dotazníků.

Metoda pozorování:

Ve výzkumu je využívána metoda zúčastněného a přímého pozorování. Švaříček (2007) považuje pozorování za jednu z nejnáročnějších metod sběru dat v kvalitativním výzkumu. Doslovně používá termín zúčastněné pozorování, které definuje jako sledování aktivit probíhajících přímo ve zkoumaném terénu za účelem objevování a reprezentování sociálního života a procesu. Následně informuje o tom, že je užitečné spojovat metodu pozorování s metodou rozhovoru. Z kombinace obou metod je badatelovi poskytován komplexnější obrázek o zkoumané situaci a porozumění z prolínání těchto metod vede k pochopení komplexnosti situace.

Metoda rozhovoru:

Podle Švaříčka (2007) je rozhovor nejčastěji používanou metodou sběru dat v kvalitativním výzkumu. Metodu rozhovoru definuje jako nestandardizované dotazování účastníka badatelem za pomoci otevřených otázek. Pro danou metodu používá bližší označení „hloubkový rozhovor“. Dále hovoří o dvou základních typech hloubkového rozhovoru, kterými jsou:

- polostrukturovaný rozhovor (pracuje se s připraveným seznamem témat a otázek);
- nestrukturovaný rozhovor (je založen například jen na jedné předem připravené otázce).

Ve výzkumu je aplikována metoda nestrukturovaného rozhovoru. U většiny případů byla stěžejním tématem rozhovoru vždy jedna určitá oblast, která byla výzkumníkem rozebírána s každou z účastnic výzkumu zvlášť. V ostatních případech rozhovory začínaly u každé z účastnic jednou stejnou předem připravenou otázkou, další otázky rozhovoru volně navazovaly na získané informace v průběhu rozhovoru, a tak se následný obsah a směr rozhovoru mezi jednotlivými účastnicemi postupně lišil.

Poslední metodou, pomocí které bylo během výzkumu pracováno, byla metoda dotazníku. Daná metoda byla zařazena zejména z toho důvodu, že během vedení společných konverzací a reflexí hodin (které byly tradičně zařazovány na konec lekcí s tanečními a pohybovými aktivitami) byly účastnicím jimi vyplněné dotazníky oporou a odrazovým můstkem. Účastnice se na jejich základě byly schopny o proběhlé hodině poměrně více rozhovořit, optikou výzkumníka tak docházelo k získání většího množství informací. Vzhledem ke kvalitativní povaze výzkumu nebyl dotazník primárním zdrojem informací, jako je tomu například v případě výzkumu kvantitativního. Skutečnost, že dotazník měl sloužit i jako prostředek ke společnému a vzájemnému porovnávání odpovědí, subjektivních pohledů či reakcí na hodiny s pohybovou náplní mezi jednotlivými účastníky výzkumu výzkumníkem, vedla k tomu, že dotazník obsahuje pouze šest otázek a ne například dvacet, jak bývá zvyklostí v případě kvantitativních výzkumů.

3.3 Definování výzkumného vzorku

Kvalitativní výzkum byl realizován v Diagnostickém ústavu a Středisku výchovné péče (dále DÚ), sídlícím na adrese: Na dlouhé mezi 69/19, 147 00, Praha 4 – Hodkovičky.

DÚ se zaměřuje na psychosociální problémy a poruchy chování u dívek od patnácti do osmnácti let věku. Problémy dívek spadají etiologicky do oblasti organické, sociální a psychosociální ve smyslu poruch ve vztazích a vývoji osobnosti. U dívek se problémy v chování projevují například v opakovaných útěcích z domova či v záškoláctví.

V mnoha případech se vyskytuje narušení vztahů k rodičům nebo nerespektování autorit ze strany nezletilých dívek. Klientky bývají ohroženy návykovými látkami a kriminalitou. Vnitřní struktura programu organizace se dělí na oddělení a na výchovně terapeutické skupiny.

Vlastní výzkum byl vykonáván s pěti klientkami výše uvedeného DÚ. Věkové rozpětí klientek se pohybovalo mezi patnácti až sedmnácti lety. Jednotlivé klientky měly v anamnéze např. poruchy chování vázané na vztahy k rodině, opakované útoky z domova, záškoláctví či zneužívání návykových látek. Pracováno bylo s klientkami ze dvou oddělení (a to z oddělení B a C) a s jednou vychovatelkou (z oddělení C).

3.4 Popis tanečně pohybových hodin během přímé práce s klientkami

Středa 3. 12. 2014:

Hodina se konala pod mým vedením během dopoledne. Účastnily se čtyři klientky a jedna vedoucí oddělení C z diagnostického ústavu. Nejdříve jsme společně na zemi utvořily kruh, ve kterém se měla nejprve každá zvlášť představit a říci o sobě něco bližšího. Poté, co jsme se všechny mezi sebou vzájemně seznámily, započaly jsme hromadnou diskusi na téma vztahu k tanci, jejich zdravotnímu stavu a vztahu k hudbě. Z pohledu tanečního lektora mne především zajímalo, zda měly dívky nějakou dřívější osobní zkušenost s tancem, abych tomu popřípadě ještě na místě mohla přizpůsobit některé části programu taneční hodiny, který jsem měla předem naplánovaný a připravený. Dotazování se na jejich zdravotní stav či rozpoložení je pro mě neodmyslitelným článkem před začátkem každé hodiny s náplní jakékoliv pohybové aktivity, jelikož se od toho odvíjí můj následný přístup ke klientkám. Na základě jednotlivých zjištění můžeme dle potřeby upravovat původně zamýšlený program, abychom předešli možným úrazům či nepříjemným pocitům, které by vzhledem k neinformovanosti o určitých limitech či překážkách klientek mohli z hodiny vyústit. O vztah k hudbě se zajímám ze zásady proto, abych během hodiny nepouštěla hudební žánry či skladby, které by některým klientkám vyloženě nevyhovovaly nebo jim byly

nepříjemné. Téměř všechny dívky měly nějakou předchozí osobní zkušenost s tancem a toho dne vyžadovaly spíše kondiční, fyzicky náročnější hodinu. V důsledku toho jsem se rozhodla vyřadit původně plánovaná dechová cvičení a po rozpuštění debatního kruhu jsem rovnou zařadila zahřívací a protahovací sestavu cviků pro rozpohybování celého těla s klidným hudebním podkladem. Následně jsem dívky naučila kratší energickou a svižnou taneční sestavu na rychlejší hudební skladbu. Poté, co si sestavu osvojily a zapamatovaly všechny dívky, přešla jsem s nimi k výkonu kondiční série skoků ve svižném tempu. Když jsem začala pozorovat, že už jsou dívky dostatečně rozprouděny, zakomponovala jsem série posilovacích cviků. Dívky chtěly posílit zejména břišní svalstvo a hýždě, a tak jsem volila cviky na posílení břišních svalů, hýžděových svalů a následně celých dolních končetin. Pro zklidnění a celkové protažení těla následoval závěrečný strečink, který byl nepatrně intenzivnější než počáteční zahřívací protahovací sestava. Na konci hodiny proběhla společná stručná ústní reflexe hodiny a všechny dívky ochotně vyplnily mnou vytvořený a rozdaný dotazník.

Shrnutí hodiny:

Z pozorování dívek v průběhu hodiny byly patrné rozdíly v pohybu mezi dívkami, které se již vykazovaly předešlou zkušeností s tancem, a mezi dívkami, které svou vlastní zkušenost s tancem v minulosti negovaly. Příkladem by mohla být jedna dívka, která velice dobře zpívala, měla pěkný hlas, ale spojení rytmu s pohybem či schopnost pravolevé orientace při tanci jí činila navzdory jejímu hudebnímu sluchu (oproti dívkám s předchozí taneční průpravou) větší potíže. Příjemným překvapením pro mne z pohledu lektora byl fakt, že během lekce se dívka postupně čím dál lépe vypořádávala s daným nedostatkem. Uváděná skutečnost následně pozitivně ovlivňovala i motivaci samotné dívky. Hodina byla velmi svižná a intenzivní. Celkově se hodina nesla v duchu pozitivně nabitě energie. Z mého pohledu byly toho dne všechny dívky snaživé, zaujaté a motivované k veškerým procvičovaným aktivitám. Zpětná vazba klientek na hodinu byla pozitivní, což je pro mne jakožto pro lektora ideálním výsledným stavem.

Sobota 13. 12. 2014:

Druhé setkání jsem opět vedla já, ale oproti prvnímu setkání se konalo v odpoledních hodinách. Účastnicemi byly tři klientky DÚ a jedna vychovatelka. Dvě z dívek se účastnily podruhé a se třetí jsem se setkala poprvé. Během samotného začátku hodiny mě vychovatelka upozornila, že mám na práci s klientkami poskytnutou omezenou časovou dobu. Na první hodině jsem měla k dispozici 60 minut na trénink a 30 minut na vedení rozhovorů a vyplňování dotazníků, v sobotu jsem na práci s klientkami měla volných 60 minut, během kterých jsem 15 minut vyhradila na vyplnění dotazníků a kratší hromadnou diskuzi. Stejně jako v předchozím týdnu jsme si na úvod hodiny sesedly do kruhu. Vlivem časové tísně jsem oproti první hodině byla nucena podstatně zkrátit úvodní hromadnou diskuzi. Jen povrchně jsem se vzájemně seznámila s klientkou, která se hodiny (na rozdíl od dalších dvou dívek) účastnila poprvé. Klientky mi zběžně podaly informace o tom, jak se toho dne cítí a já jsem je seznámila s plánovaným programem taneční hodiny, načež jsme vzápětí program započaly. Jako první jsem se do hodiny rozhodla zakomponovat několik různých dechových cvičení, které si klientky procvičovaly vleže na zádech (na karimatkách). Pokud zařazuji do hodin cviky pro správné dýchání, vždy je účastníky nechávám procvičovat na samotném začátku hodin, aby byli účastníci během celé hodiny schopni pozorovaně svůj dech kontrolovat a aby na konci hodiny byli schopni na sobě reflektovat rozdíly mezi tím, když cvičí bez pozorování a řízení svého dechu, a mezi cvičením, kdy se svůj dech nesnaží řídit, prohlubovat či regulovat. V hodině jsme pokračovaly sestavou pro plynulé a pozvolné rozehrání a rozcvičení celého těla. Následovaly tři kondiční skokové a poskokové série. Následně jsme přešly k taneční variaci, kterou se dívky naučily během první hodiny. V důsledku toho, že jedna z dívek variaci ještě neuměla, rozhodla jsem se variaci rozebrat a naučit ji dívky ještě jednou. U třetí dívky však taneční variace neměla prakticky žádný úspěch, jelikož patrně zaznamenávala rozdíly mezi sebou a dívkami, které si pochopitelně variaci (v důsledku jejího nacvičování během minulé hodiny) toho dne osvojovaly mnohem lépe. Vzhledem k tomu, že daná dívka ani neměla chuť se variaci doučit, aby dosáhla úrovně ostatních, rozhodla jsem se dívky seznámit s tanečními izolacemi¹. Nejprve jsem jim techniku vysvětlila, během čehož jsem jim simultánně jednotlivé izolace předváděla a ukazovala. Snažila jsem se o to,

¹Taneční izolace je v podstatě schopnost odděleného pohybu jednotlivých částí těla nezávisle na částech ostatních. V praxi to znamená, že se snažíme o rozpohybování jednotlivých segmentů těla, přičemž se snažíme o to, abychom zbylými částmi těla nepohybovali. Říkáme, že část, kterou nepohybujeme, naopak „fixujeme“. Uvedenou techniku řadíme mezi obtížnější taneční principy, je však základním stavebním prvkem například v jazzovém tanci, moderním tanci, břišních tancích a v současné době je často využívána ve stylech spadajících pod Street Dance.

aby si účastnice osvojily izolace boků a hrudníku. Postupovaly jsme posilovacími cviky na břišní svalstvo a zádové svalstvo. Trénink jsme zakončily kratším strečinkem celého těla. Na závěr jsme společně vyplnily stejný typ dotazníku, se kterým jsme pracovaly na první hodině.

Shrnutí hodiny:

Z mého subjektivního pohledu nebyla sobotní hodina tak pozitivní a plodná jako hodina středeční. Klientky nebyly aktivní jako na hodině první a celkově jsem z nich necítila takovou chuť k vykonávaným aktivitám, která z nich na první hodině doslova sršela.

Neděle 14. 12. 2014:

Třetí hodiny se mnou se zúčastnily pouze dvě klientky a vychovatelka DÚ. Původní záměr byl, že na hodině budou klientky tři, ale jedna z klientek, která se účastnila obou dvou předchozích hodin, ze zařízení předešlého dne utekla během vycházky. Vlivem toho jsem byla nucena poupravit původně plánovaný program hodiny. Hodina tradičně začínala tím, že jsme si sesedly do kroužku. Jedna z klientek se tanečně-pohybové hodiny účastnila poprvé, a tak jsem se s ní nejprve seznámila a obeznámila jsem ji s tím, jak probíhaly hodiny předešlé. Společně s druhou účastnicí jsme se jí každá zvlášť snažila zprostředkovat své subjektivní dojmy a pocity z minulých hodin. Vzhledem k tomu, že byla neděle a klientky i vychovatelka se cítily vyčerpaně a unaveně, rozhodla jsem se, že hodinu povedu v odlišném a klidnějším duchu, než tomu bylo u hodin předchozích. Jako počáteční aktivitu jsem zvolila procvičování dechových cvičení s následným zařazením relaxačních technik. Dále jsem se dívkám snažila distribuovat, jak se učí základní a správné postavení těla z tanečního pohledu a jak je možné dosáhnout správného tělesného postavení z fyzioterapeutického pohledu. Pokračovaly jsme protahovacími cviky, při jejichž výkonu jsem u každého jednotlivého cviku rozebírala, jak daný cvik nejlépe provést, jak procvičování cviku působí na naše tělo a které tělesné partie jsou pomocí jednotlivých cviků aktivizovány.

Shrnutí hodiny:

Celkově se hodina nesla v poklidnějším tempu. Zařazení dechových cvičení a relaxačních technik na klientky z mého pohledu působilo příjemně, což se mi později potvrdilo i ze samotných výpovědí klientek. Přestože byla hodina z velké části metodická, byly klientky po celou dobu soustředěné. Klientky pracovaly v průběhu celé hodiny nenuceně, během výkonu veškerých pohybových aktivit ochotně spolupracovaly a projevovaly zájem o nově získané informace, přičemž se spontánně zajímaly a dotazovaly na fakta pojící se k probíraným prvkům a jevům. Po skončení na mě klientky působily spokojeně a během rozhovoru samy uváděly, že se jim hodina líbila a rády by se podobné hodiny účastnily i v budoucnu.

4 Vyhodnocení dotazníků

Podkapitola je zaměřena na vyhodnocování dotazníků, které vyplňovaly klientky DÚ vždy a bezprostředně po skončení programu aktivit s taneční a pohybovou náplní. Celkově jsou rozebírány 3 lekce.

Níže jsou uvedeny otázky s výslednými odpověďmi klientek ze dne 3. 12. 2014.

Otázka č. 1:

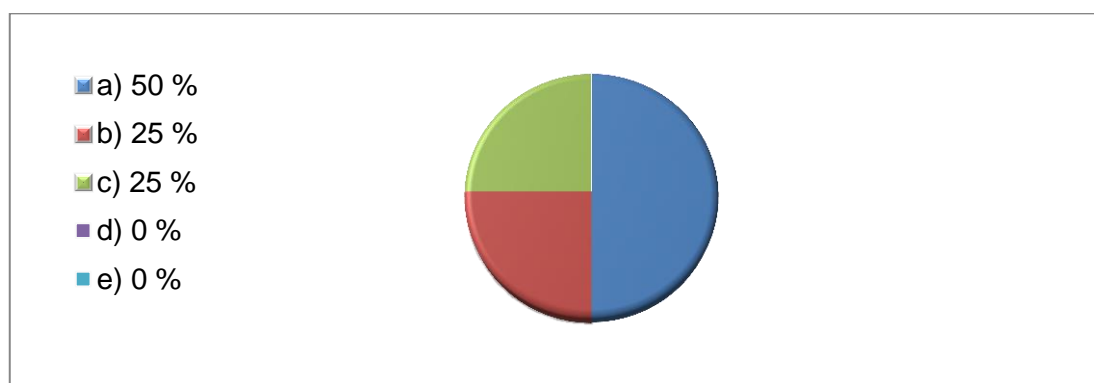
Jaká byla podle tebe tvoje nálada před začátkem hodiny?

- a) dobrá
- b) spíše lepší
- c) neutrální
- d) spíše horší
- e) špatná

Odpovědi ze dne 3. 12. 2014:

- a) 2x
- b) 1x
- c) 1x
- d) 0x
- e) 0x

Graf 1: Zobrazení odpovědí na otázku č. 1 ze dne 3. 12. 2014



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní šetření)

Otázka č. 2:

Jak ses během hodiny cítila?

- a) dobře
- b) spíše dobře
- c) neutrálně
- d) spíše hůře
- e) špatně

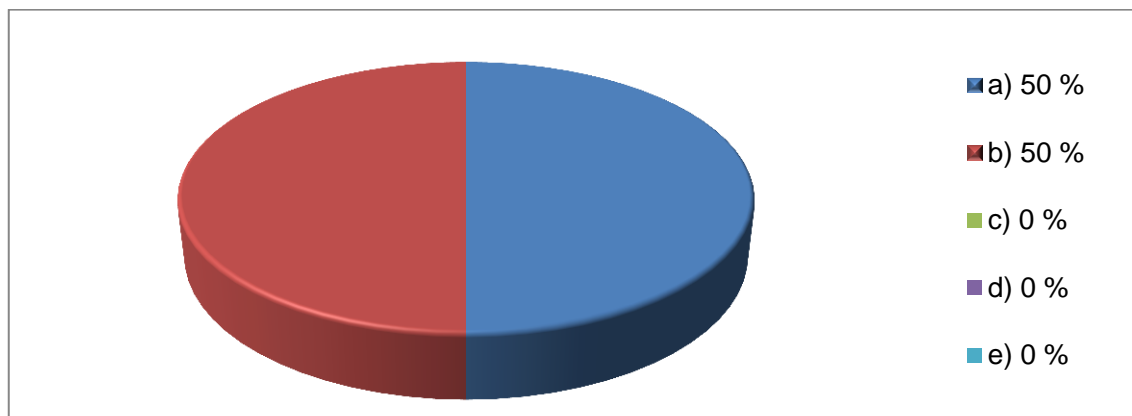
Odpovědi ze dne 3. 12. 2014:

- a) 2x
- b) 2x
- c) 0x
- d) 0x
- e) 0x

Výsledné hodnoty v procentuálním vyjádření:

- a) 50 %
- b) 50 %
- c) 0 %
- d) 0 %
- e) 0 %

Graf 2: Zobrazení odpovědí na otázku č. 2 ze dne 3. 12. 2014



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní šetření)

Otázka č. 3:

Jaká byla tvoje nálada po skončení hodiny?

- a) dobrá
- b) spíše lepší
- c) neutrální
- d) spíše horší
- e) špatná

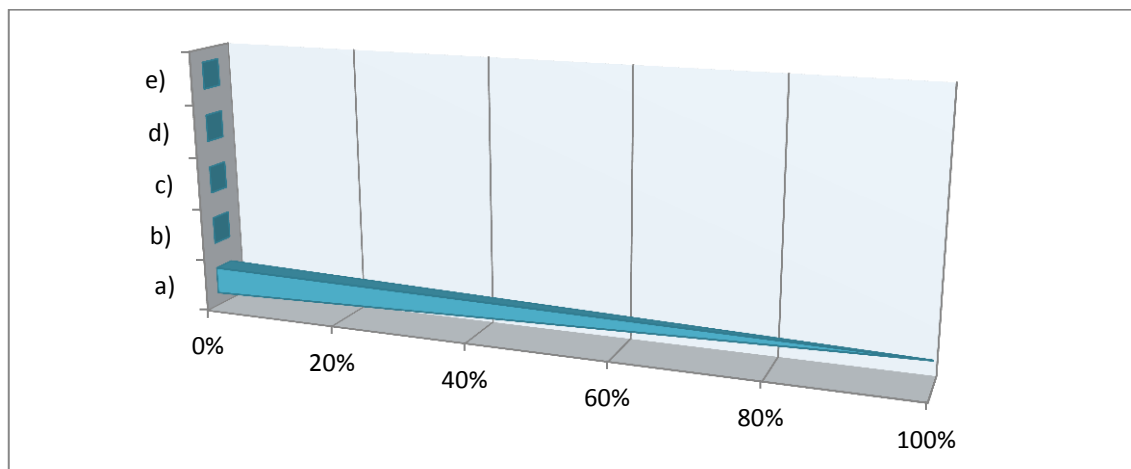
Odpovědi ze dne 3. 12. 2014:

- a) 4x
- b) 0x
- c) 0x
- d) 0x
- e) 0x

Výsledné hodnoty v procentuálním vyjádření:

- a) 100 %
- b) 0 %
- c) 0 %
- d) 0 %
- e) 0 %

Graf 3: Zobrazení odpovědí na otázku č. 3 ze dne 3. 12. 2014



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní šetření)

U následujících dvou otázek (č. 4 a č. 5) neměly klientky možnost výběru mezi předepsanými odpověďmi, jak tomu bylo u prvních tří otázek, ale odpovídaly volně, dle uvážení buď ve větách, nebo pouze jedním slovem.

Otázka č. 4:

Co tě na hodině bavilo nejvíce?

Doslovně přepsané volné odpovědi jednotlivých klientek ze dne 3. 12. 2014:

- Překonávat se v přetáhnutí sil 😊
- Dobrá nálada, pohyb i hudba 😊
- Dobrá nálada, pohyb, sestava 😊
- Vše 😊

Na první pohled si u všech čtyřech odpovědí povšimneme usmívajících se „emotikon“, které všechny čtyři dívky za odpověď připojily. Vlivem tohoto faktu se domnívám, že příjemné klima, které jsem z hodiny pociťovala já, mělo stejný pozitivní dopad i na prožívání klientek. Prvním výrokem, ve kterém klientka uvedla, že ji na hodině nejvíce bavilo „překonávat se v přetáhnutí sil“, měla na mysli skutečnost, kdy během kondiční části hodiny (rychlých skoků a poskoků) dosáhla hranice své fyzické kondice a přestože jí přestával stačit dech, snažila se pomocí své vůle vytrvat a dokončit s námi ostatními kondiční sérii. Následný pocit vědomí, že se snažila překonávat své možnosti, klientce navozoval radostné pocity. Podobnost druhé a třetí odpovědi bych připisovala spíše faktu, že klientky, které tyto odpovědi konstruovaly, seděly při psaní vedle sebe, a tak je možné, že si při vymýšlení odpovědí vzájemně radily.

Otázka č. 5:

Co se ti na hodině líbilo nejméně?

Jako u otázky č. 4 odpovídaly klientky volnými odpověďmi na danou otázku, přičemž každý bod udává jednu odpověď každé z klientek:

- Že jsem si nevzala pití
- Že jsem se zapotila a neměla pití
- Že jsem se zapotila
- Líbilo se mi všechno, nic nebylo, co se mi nelíbilo

Vzhledem k faktu, že byl tento dotazník vyplňován na konci první taneční hodiny, očekávala jsem, že z poznatků a odpovědí na pátou otázku získám informace, které mi pomohou při plánování programu příští hodiny. Z uváděných odpovědí následně poněkud paradoxně vyplynulo spíše doporučení směrem ke klientkám, aby si na příští setkání s sebou nezapomněly vzít vodu k potřebnému doplňování tekutin v průběhu hodiny.

Otázka č. 6:

Chtěla by ses během svého pobytu v DÚ zúčastnit další taneční hodiny?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne

Odpovědi ze dne 3. 12. 2014:

- a) 3x
- b) 1x
- c) 0x
- d) 0x

Graf 4: Zobrazení odpovědí na otázku č. 6 ze dne 3. 12. 2014



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní šetření)

Šestá otázka z dotazníku se pojí ke třetímu podcíli práce, kterým je:

- Motivace klientek pro participaci na další taneční hodině.

Tři ze čtyř klientek, které se toho dne hodiny účastnily, odpověděly, že by se další hodiny chtěly zúčastnit znovu. Jedna klientka sice neodpověděla jednoznačně kladně (uvedla, že by se spíše zúčastnila), ale po skončení hodiny se již dotazovala, kdy do DÚ dorazím zase a neskrytě se zajímala o to, kdy se bude příští hodina konat. Ze zkoumaného vyplývá, že klientky byly pro další hodinu motivovány a plánovaly se znovu zúčastnit.

Sobota 13. 12. 2014:

Otázka č. 1:

Jaká byla podle tebe tvoje nálada před začátkem hodiny?

- a) dobrá
- b) spíše lepší
- c) neutrální
- d) spíše horší
- e) špatná

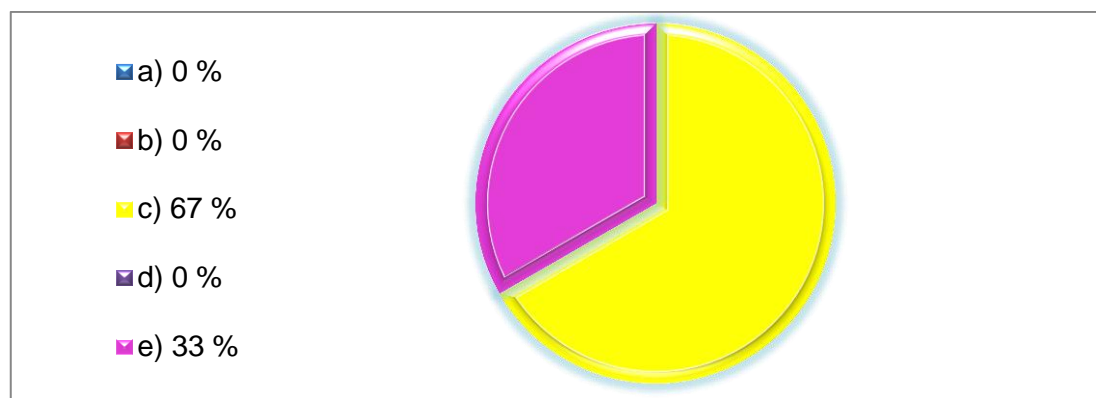
Odpovědi ze dne 13. 12. 2014:

- a) 0x
- b) 0x
- c) 2x
- d) 0x
- e) 1x

Výsledné hodnoty v procentuálním vyjádření:

- a) 0 %
- b) 0 %
- c) 67 %
- d) 0 %
- e) 33 %

Graf 5: Zobrazení odpovědí na otázku č. 1 ze dne 13. 12. 2014



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní šetření)

Otázka č. 2:

Jak ses během hodiny cítila?

- a) dobře
- b) spíše dobře
- c) neutrálně
- d) spíše hůře
- e) špatně

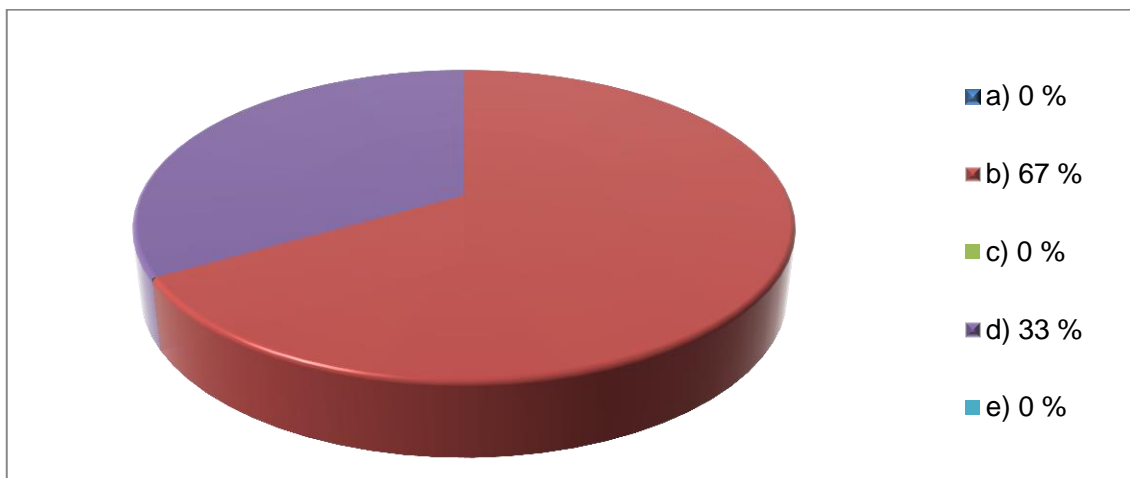
Odpovědi ze dne 13. 12. 2014:

- a) 0x
- b) 2x
- c) 0x
- d) 1x
- e) 0x

Výsledné hodnoty v procentuálním vyjádření:

- a) 0 %
- b) 67 %
- c) 0 %
- d) 33 %
- e) 0 %

Graf 6: Zobrazení odpovědí na otázku č. 2 ze dne 13. 12. 2014



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní šetření)

Otázka č. 3:

Jaká byla tvoje nálada po skončení hodiny?

- a) dobrá
- b) spíše lepší
- c) neutrální
- d) spíše horší
- e) špatná

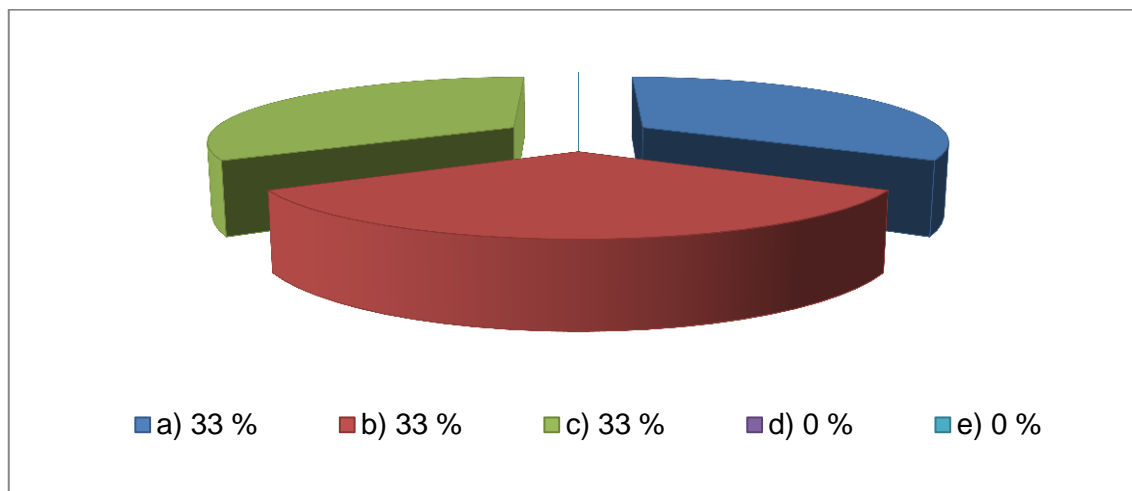
Odpovědi ze dne 13. 12. 2014:

- a) 1x
- b) 1x
- c) 1x
- d) 0x
- e) 0x

Výsledné hodnoty v procentuálním vyjádření:

- a) 33 %
- b) 33 %
- c) 33 %
- d) 0 %
- e) 0 %

Graf 7: Zobrazení odpovědí na otázku č. 3 ze dne 13. 12. 2014



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní šetření)

Otázka č. 4:

Co tě na hodině bavilo nejvíce?

Doslovně přepsané volné odpovědi jednotlivých klientek ze dne 13. 12. 2014:

- sestava
- sestava
- asi nic

Dvě z dívek odpověděly, že je toho dne nejvíce zaujala taneční sestava. Daná skutečnost mohla být zapříčiněna tím, že obě dvě dívky se účastnily předchozí taneční hodiny, během které jsem je totožnou sestavu učila, a tak jim stačilo si sestavu jen několikrát připomenout a vzápětí už se jim dařilo sestavu dobře a bezchybně zatančit. Na obou dívkách byla pozorovatelná radost z tance a postupně zvládaly sestavu tančit i bez mého simultánního předcvičování sestavy před nimi. Což se jim během první hodiny ještě zcela nedařilo. Třetí klientka, která se hodiny účastnila poprvé a na otázku odpověděla, že se jí nelíbilo nic, byla pochopitelně vlivem skutečnosti, že se s danou taneční sestavou seznamovala poprvé, oproti dívkám pozadu a musela jsem se proto snažit klientku sestavu doučit, ale zmiňovaná klientka neprojevovala zájem ani snahu se sestavu doučit a rozdíl mezi ostatními dohnat.

Otázka č. 5:

Co se ti na hodině líbilo nejméně?

- skákání
- mé bolesti zad
- hudba

Na otázku, co se klientce na hodině líbilo nejméně, odpověděla nejmladší z účastnic, že to bylo „skákání“. Tímto „skákáním“ měla na mysli část hodiny, která následovala hned po rozcvičení a skládala se ze série cviků a poskoků za doprovodu svižné a energické hudby. Cviky do hodiny zařazuji za účelem zlepšování fyzické kondice klientek. Je pravda, že daná klientka měla většinou raději volnější a méně náročnější procvičované prvky či části hodin. Další klientka uvedla, že jí překážely její bolesti zad. Bohužel jsem se v důsledku časové tísně a zkráceného úvodu na začátku hodiny od ní tuto skutečnost nedozvěděla, a tak jsem ani následný program hodiny jejím současným omezením nepřizpůsobila. Pokud bych předem věděla, že se u některé z klientek toho dne vyskytují bolesti v zádové oblasti, mohla bych do hodiny zařadit některé cviky s fyzioterapeutickým účinkem pro zádové partie a společně s ostatními bychom se mohly naučit několik poloh pro protažení zádové oblasti a uvolnění zádových svalů. To samé platí i v případě třetí odpovědi, kdy se klientce (účastníci se hodiny poprvé), nelíbila doprovodná hudba. Čemuž bych bývala rovněž mohla zamezit tím, kdybych se během úvodní konverzace (kterou jsem během minulé hodiny s ostatními klientkami právě na toto téma vedla) dostatečně zajímala o klientčin oblíbený či naopak neoblíbený hudební žánr.

Otázka č. 6:

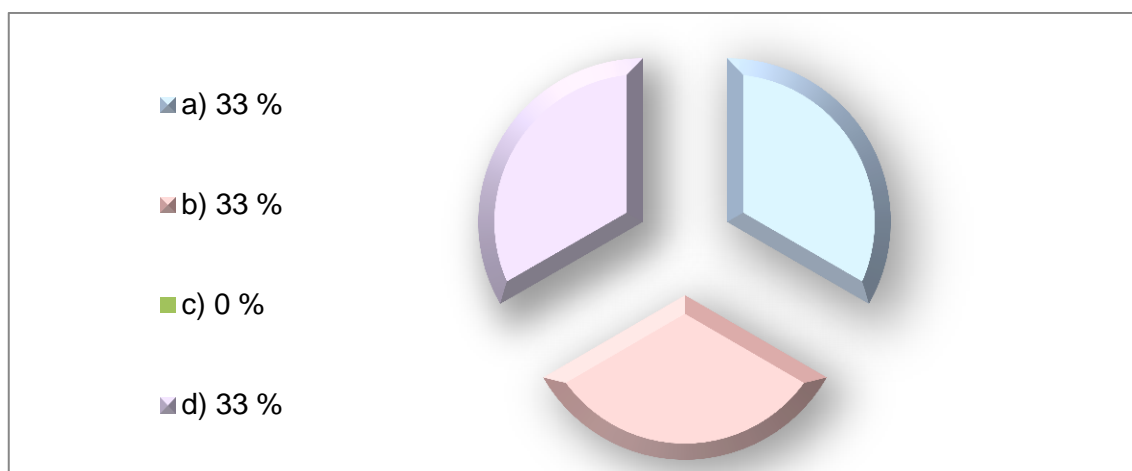
Chtěla by ses během svého pobytu v DÚ zúčastnit další taneční hodiny?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne

Odpovědi ze dne 13. 12. 2014:

- a) 1x
- b) 1x
- c) 0x
- d) 1x

Graf 8: Zobrazení odpovědí na otázku č. 6 ze dne 13. 12. 2014



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní šetření)

Dvě z klientek, které se taneční hodiny účastnily podruhé, odpověděly ve svém případě na otázku stejně tak, jak odpovídaly i na konci minulé hodiny. Třetí klientka, která se toho dne účastnila taneční hodiny poprvé, uvedla, že by se další taneční hodiny zúčastnit nechtěla. Tuto skutečnost přikláním i k mému pochybení, kdy jsem se na začátku hodiny neseznámila s klientkou tak dobře jako s ostatními klientkami v případě hodiny minulé.

Neděle 14. 12. 2014:

Otázka č. 1:

Jaká byla podle tebe tvoje nálada před začátkem hodiny?

- a) dobrá
- b) spíše lepší
- c) neutrální
- d) spíše horší
- e) špatná

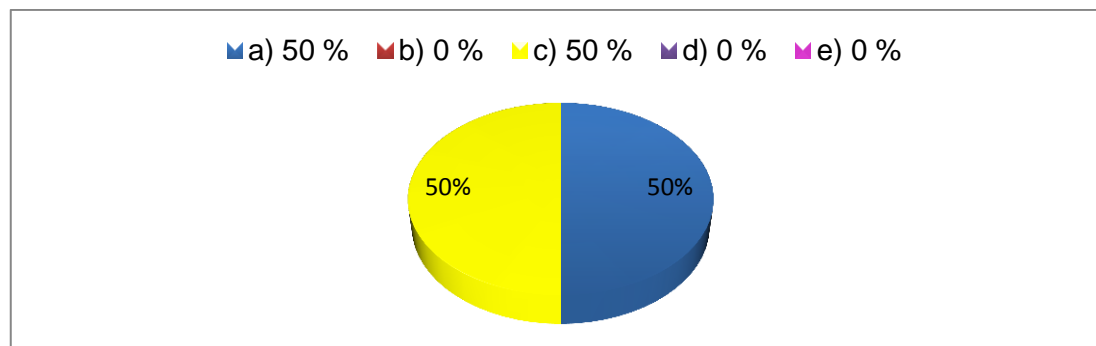
Odpovědi ze dne 14. 12. 2014:

- a) 1x
- b) 0x
- c) 1x
- d) 0x
- e) 0x

Výsledné hodnoty v procentuálním vyjádření:

- a) 50 %
- b) 0 %
- c) 50 %
- d) 0 %
- e) 0 %

Graf 9: Zobrazení odpovědí na otázku č. 1 ze dne 14. 12. 2014



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní šetření)

Otázka č. 2:

Jak ses během hodiny cítila?

- a) dobře
- b) spíše dobře
- c) neutrálně
- d) spíše hůře
- e) špatně

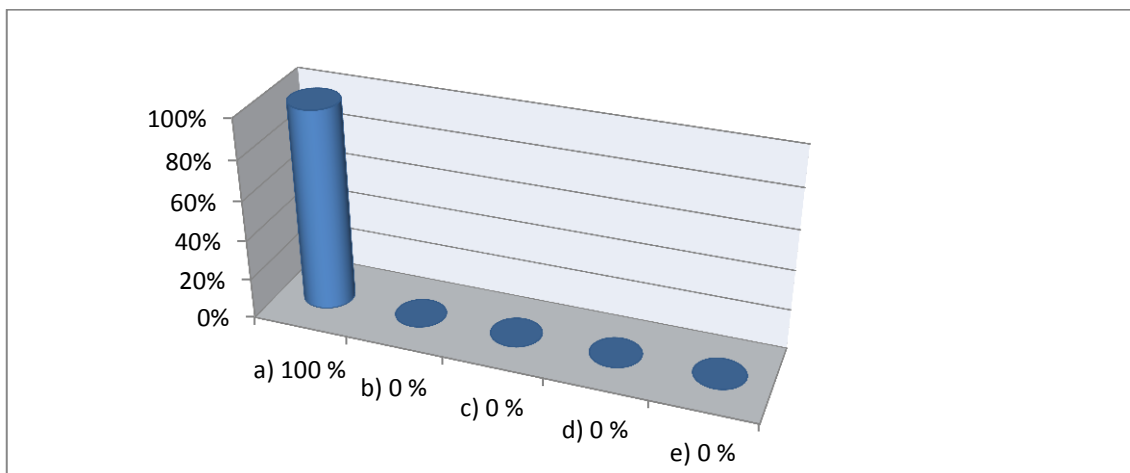
Odpovědi ze dne 14. 12. 2014:

- a) 2x
- b) 0x
- c) 0x
- d) 0x
- e) 0x

Výsledné hodnoty v procentuálním vyjádření:

- a) 100 %
- b) 0 %
- c) 0 %
- d) 0 %
- e) 0 %

Graf 10: Zobrazení odpovědí na otázku č. 2 ze dne 14. 12. 2014



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní šetření)

Otázka č. 3:

Jaká byla tvoje nálada po skončení hodiny?

- a) dobrá
- b) spíše lepší
- c) neutrální
- d) spíše horší
- e) špatná

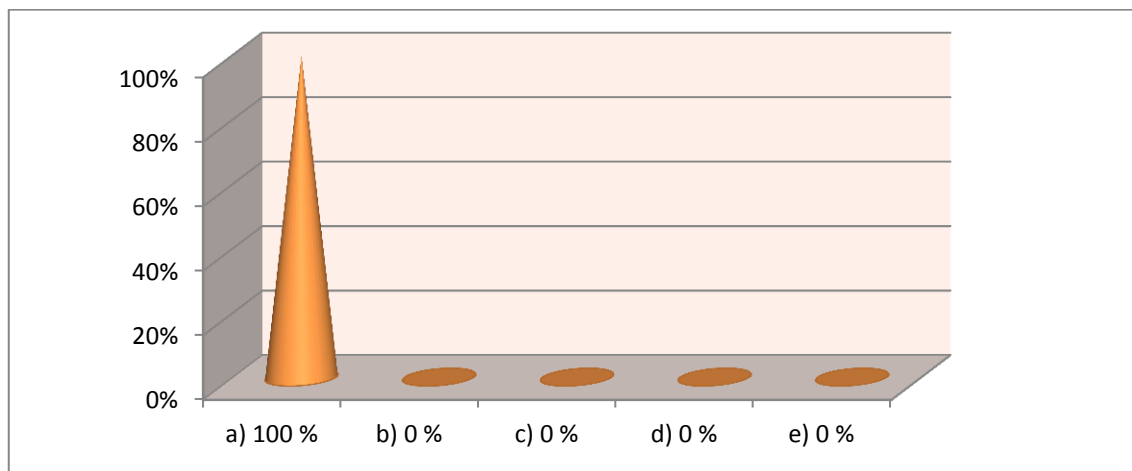
Odpovědi ze dne 14. 12. 2014:

- a) 2x
- b) 0x
- c) 0x
- d) 0x
- e) 0x

Výsledné hodnoty v procentuálním vyjádření:

- f) 100 %
- g) 0 %
- h) 0 %
- i) 0 %
- j) 0 %

Graf 11: Zobrazení odpovědí na otázku č. 3 ze dne 14. 12. 2014



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní šetření)

Otázka č. 4:

Co tě na hodině bavilo nejvíce?

Doslovně přepsané volné odpovědi jednotlivých klientek ze dne 14. 12. 2014:

- relaxace
- Celá hodina byla moc fajn.

První odpověď pocházela od klientky, která se zúčastnila všech tří pozorovaných a popisovaných tanečních hodin. Klientka uvedla, že ji nejvíce zaujala relaxace. Daná klientka během všech uplynulých hodin paušálně upřednostňovala aktivity, které nebyly příliš fyzicky náročné a relaxace mezi takové aktivity svým charakterem bezpochyby patří. Druhá klientka se taneční hodiny účastnila poprvé a na otázku, co ji na hodině bavilo nejvíce, odpověděla, že „celá hodina byla moc fajn“. Během hodiny se spontánně dotazovala na různé detaily, které jí v průběhu prováděných cviků vyvstaly na mysl. Projevovala by zájem o výkon pohybových aktivit i mimo hodiny tanečních a pohybových aktivit, ale jak sama následně uvedla během rozhovoru, bylo pro ni vždy těžké se k výkonu určité fyzické aktivity namotivovat, a proto si sama pro sebe (mimo vyhrazený čas našich hodin) dále netancovala nebo necvičila.

Otázka č. 5:

Co se ti na hodině líbilo nejméně?

- protahování
- Kdybych to měla celkově shrnout, tak nebylo nic, co by se mi nelíbilo.

V první odpovědi se dozvídáme, že se klientce na hodině nejméně líbilo „protahování“, čímž je myšlena ta část hodiny, do které jsem zařazovala cviky na protažení jednotlivých tělesných partií celého těla a v případě některých poloh i na mírné posílení určitých svalových skupin. Vzhledem k tomu, že byla daného dne celková povaha hodiny poklidnější a z velké části relaxační, byla právě protahovací část v tomto případě tou fyzicky nejnáročnější, čímž se u dané klientky opět potvrdil fakt, že ve většině případů označovala prvky či úkony, které vyžadují nejvíc fyzické námahy na provedení, jako ty, které se jí jevily jako nejméně příjemné. Druhá klientka hodnotila celou hodinu velice pozitivně a odpověděla, že kdyby to měla celkově shrnout, tak nebylo nic, co by se jí nelíbilo. Během rozhovoru tvrdila, že ji zaujaly hlavně tipy a rady, které jsem jí doporučila pro správné držení těla, a cviky pro lepší protažení a změkčení zádové oblasti, které jsem jí na její žádost během hodiny předvedla.

Otázka č. 6:

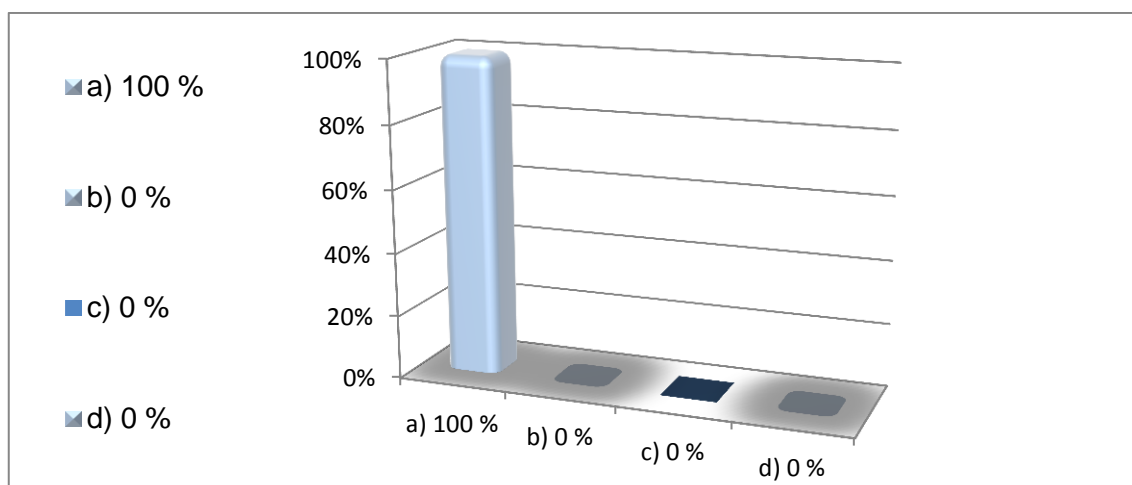
Chtěla by ses během svého pobytu v DÚ zúčastnit další taneční hodiny?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne

Odpovědi ze dne 14. 12. 2014:

- a) 2x
- b) 0x
- c) 0x
- d) 0x

Graf 12: Zobrazení odpovědí na otázku č. 6 ze dne 14. 12. 2014



Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní šetření)

Obě klientky uvedly, že by se rády zúčastnily další taneční hodiny. Přičemž jedna z klientek na uvedenou otázku v obou předchozích hodinách vždy zvolila odpověď b) spíše ano. Skutečnost, že po skončení třetí hodiny již zvolila odpověď, že by se chtěla další hodiny zúčastnit, pro mě byla velkým potěšením zejména proto, že daná klientka patřila mezi ty, které neměly před pobyt v DÚ žádnou osobní zkušenost s tancem.

5 SHRNUÍ

Na základě analýzy celkového souboru nasbíraných informací je možné tvrdit, že zahrnování tanečních a pohybových aktivit do programu DÚ má na klientky veskrze pozitivní vliv. Z výpovědí jednotlivých klientek plyne, že ani u jedné klientky nedošlo následkem participace na taneční hodině ke zhoršení nálady. Ve většině případů naopak klientky uváděly, že se po skončení hodiny cítily lépe. Z mého subjektivního pozorování jejich chování v průběhu realizovaných hodin jsem nabyla stejného dojmu. Zkoumání výše popisovaného vlivu tanečních a pohybových aktivit na prožívání a chování klientek v programu DÚ bylo hlavním cílem výzkumného šetření.

Z podcíle, na který se práce zaměřovala, vyplývá, že aktivity, které se klientkám během tanečních hodin obzvláště líbily, byly u jednotlivých klientek odlišné. Zde je uveden výčet aktivit, které se klientkám z obsahu hodin obzvláště zamlouvaly, byly jimi: samotný pohyb, příjemné klima hodiny, hudební doprovod, procvičování tanečních sestav, realizace relaxačních technik a dosahování svých maximálních možností. Druhým podcílem bylo určení subjektů programu tanečních hodin, které na klientky působí nelibě. Klientky mezi subjekty hodiny, které se jim líbily nejméně, zařazovaly následující: skutečnost, že si s sebou nevzaly vodu na průběžné doplňování tekutin; vadilo jim, že se během tréninku zapotily; jedna klientka uvedla, že se jí nelíbila reprodukováná hudba; další klientka byla v průběhu hodiny negativně ovlivňována bolestí zad a jedné klientce vadil výkon skokových sérií a cviků na protahování tělesných partií. Třetím a současně i posledním podcílem bylo stanovení motivace klientek pro participaci na další taneční hodině. Ze zkoumaného vyplývá, že až na jednu z klientek (která uváděla, že by se další hodiny nejspíše zúčastnit nechtěla) se všechny klientky hodlaly dalších tanečních hodin účastnit, byly pro svou participaci na tréninku příjemně motivovány a projevovaly zájem o výkon dalších hodin nesoucích se v podobném duchu.

Kvalita realizovaných tanečních a pohybových aktivit společně s výsledným dopadem na účastníky je v zásadě determinována nesčetným množstvím dalších faktorů, mezi které můžeme zahrnout například únavu účastníků či lektora, nechuť k výkonu pohybových aktivit, zranění, nemoc nebo dokonce neadekvátní prostorové podmínky

apod. Vesměs ovšem platí, že plodná hodina není určována jen dobře a kvalitně strukturovaným či podrobně naplánovaným programem činností nabízených lektorem (v mém případě výzkumníkem) a rovněž není podmíněna ochotnou spoluprací, pohybovou nadaností nebo motivovaným a bezproblémovým chováním klientek, ale je ve své komplementaritě podmiňována obzvláště lektorovým naladěním se na vlnu klientek a následným vycítěním a splněním skrytých signálů či požadavků vycházejících z účastníků. Z druhého pohledu ovšem vyplývá, že pokud na klientky působí hodina pozitivně, přenášejí pak svým neverbálním chováním příjemně laděnou energii směrem k lektorovi, a tím přirozeně stoupá motivace k lepší práci i z jeho strany. Abychom dosáhli toho, že hodina bude působit na obě strany pozitivně, je třeba, abychom si klientky získali v samotném počátku hodiny. Nápomocným prvkem, kterého se mi během výzkumu dostalo, byla skutečnost, že jsem zahajovala hodinu vždy nejprve společnou konverzací a až poté jsem přešla k aplikaci tanečních a pohybových aktivit. Na základě realizace výzkumných hodin s náplní tanečních a pohybových aktivit se viditelně nabízí fakt, že klientky by z lektora měli cítit porozumění, ale zároveň je význačné, aby lektor uměl klientky zaujmout. Z popisovaného ode mne vychází doporučení, aby se každý lektor s účastnicemi hodin na prvním místě seznámil. Po vzájemném seznámení se je následně během hodiny práce s klientkami méně komplikovaná, přirozenější a pro obě strany prospěšnější.

ZÁVĚR

Předkládaná bakalářská práce se zabývá oblastí tanečních a pohybových aktivit, přičemž zejména v praktické části práce je patrná snaha o nastavení náplně daných aktivit na klientky diagnostického ústavu se záměrem aplikovat hodiny s taneční a pohybovou náplní do jeho programu a prostor.

Teoretická část se prvotně zaměřuje na definování pojmu zdraví a následně se zajímá o vzájemný vztah mezi zdravím a pohybem. Zmiňovaná část je opřena o skutečnost, že na základě pravidelného fyzického pohybu se zvyšuje tělesná zdatnost člověka, rovněž je snižována duševní nerovnováha jedinců nebo dochází k redukci úzkostných stavů apod. Vzhledem k zaměření práce na věkovou skupinu dospívajících jedinců práce dále informuje o zanášení tématu zdraví do oblasti školství, přičemž je věnována pozornost výchově ke zdraví a cílovým zaměřením vzdělávací oblasti *Člověk a zdraví*, která jsou zanesena v současných Rámcových vzdělávacích programech. Kapitola definuje pojem výchova a informuje o doporučeních, týkajících se minimální úrovně pohybové aktivity pro zdraví v rámci školního vyučování.

Druhá kapitola se zabývá oblastí taneční terapie. Zevrubně informuje o vzniku taneční terapie, uvádí důležité mezníky v historickém vývoji taneční terapie a zmiňuje významné představitele, kteří se na vzniku a vývoji této oblasti podíleli. Dále informuje o existenci asociací taneční terapie a na závěr rozebírá Labanovu analýzu pohybu.

Praktická část, která byla vedena metodou kvalitativního šetření, v první řadě definuje povahu kvalitativního výzkumu. Dále je stanoven hlavní cíl výzkumného šetření práce a návazně na to jsou vytyčeny podcíle práce, kterými se výzkum rovněž zabývá. Následně jsou popsány použité metody výzkumu, kterými bylo pozorování účastnic výzkumu během vedení tanečních hodin v DÚ, vedení hloubkových rozhovorů s klientkami DÚ a využití metody dotazníku. Mimoto je souhrnně determinován výzkumný vzorek a zhuštěně popsán program činností tří výzkumných hodin s náplní tanečních a pohybových aktivit, které se konaly pod vedením autorky práce za účasti

klientek a vychovatelky zmiňovaného zařízení. Následující kapitola praktické části se věnuje analýze dotazníků.

Poslední kapitola práce je věnována komplexnímu shrnutí kvalitativního šetření prezentované bakalářské práce. Jsou zde vyvozovány závěry, ke kterým se dospělo na základě zkoumání hlavního výzkumného cíle a podcílů šetření, vedeného kvalitativní metodou. Nadto autorka práce hovoří o faktorech, které dle jejího subjektivního názoru ovlivňovaly kvalitu absolvovaných výzkumných hodin s taneční a pohybovou náplní.

V teoretické části bylo prvotním záměrem prezentování pohybu jako prostředku, který příznivě ovlivňuje zdravotní stránku člověka a pomocí něhož je možno dosahovat lepšího a kvalitnějšího života. Na základě literatury, o kterou je opřena první kapitola bakalářské práce, bylo nasnadě plánovaný záměr splnit. Přestože některé uváděné citace na rozebírané problémy nahlízejí spíše z medicínského pohledu než speciálně-pedagogického, byly pro povahu práce nezbytné a přínosné. Cílem druhé kapitoly bakalářské práce bylo poukázat na propojení taneční terapie s oborem studia speciální pedagogiky a hlouběji vniknout do tematiky oblasti taneční terapie, přičemž bylo záměrem vycházet pokud možno z nejnovějších publikací, které jsou na českém trhu v daném okruhu dostupné.

Na základě terénního pozorování během průběhu výzkumu a získaných informací autorka práce dospěla k názoru, že zařazování tanečních a pohybových aktivit do programu DÚ pozitivně působí na prožívání klientek, což v návaznosti na to ovlivňuje jejich chování. Odhalený jev splňuje hlavní cíl práce, kterým bylo zkoumání vlivu tanečních a pohybových aktivit na prožívání a chování klientek.

V dalším teoretickém výzkumu by bylo žádoucí hlouběji proniknout do sféry taneční a pohybové terapie. Pro dosažení nových a souhrnnějších poznatků by bylo vhodné nečerpat jen z dostupných českých zdrojů, ale opírat se i o zahraniční publikace. Následný empirický výzkum by autorka práce ráda prošetřovala na podkladě delšího časového trvání období výzkumu a doporučovala by (pro rozšíření výzkumné oblasti)

do šetření zakomponovat druhý výzkumný vzorek účastníků, kterým by mohly být například dívky stejné věkové kategorie navštěvující zájmové taneční kroužky, přičemž by se daly pozorovat a zkoumat rozdíly mezi jednotlivými výzkumnými vzorky.

Z demonstrovaných výsledků teoretické části bakalářské práce, která se věnuje zdraví a pohybu, vyplývá, že zejména pro dospívající mládež je možnost pravidelného pohybu a dostatek tělesných aktivit žádoucí pro řádný tělesný i duševní vývoj. V souladu s tím a s dalšími vyšetřovanými úkazy praktické části bakalářské práce by autorka práce doporučovala, aby se do stálého programu DÚ zanesly pravidelné hodiny s náplní pohybových a tanečních aktivit, a to zejména v důsledku toho, že v současném programu DÚ se klientkám aktivit s podobným zaměřením nedostává.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

DOSEDLOVÁ, J. *Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012. ISBN 978-80-247-3711-9.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

CHODOROWOVÁ, J. *Taneční terapie a hlubinná psychologie: Imaginace v pohybu*. 1. vyd. Praha: TRITON, 2006. ISBN 80-7254-554-X.

KABÍČEK, P., L. Csémy, J. Hamanová a kol. *Rizikové chování v dospívání a jeho vztah ke zdraví*. 1. vyd. Praha: TRITON, 2014. ISBN 978-80-7387-793-4.

MARCUS, B. H. a L. H. FORSYTH. *Psychologie aktivního způsobu života: Motivace lidí k pohybovým aktivitám*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.

MÜLLER, O. a kol. *Terapie ve speciální pedagogice: 2., přepracované vydání*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-4172-7.

PAYNE, H. *Kreativní pohyb a tanec: ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 2. vyd. Praha: Portál, s. r. o., 2011. ISBN 978-80-7367-887-6.

PRŮCHA, J., E. Walterová, J. Mareš. *Pedagogický slovník: Nové, rozšířené a aktualizované vydání*. 6. vyd. Praha: Portál, s. r. o., 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.

ŘEHULKA, E. a kol. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: Výchova ke zdraví: Mezinárodní zkušenosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5451-6.

STUHLÍKOVÁ, I., L. Prokešová, M. Krejčí, Y. Mazehóová, J. Kouřilová. *Zvládání emočních problémů školáků*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-534-2.

ŠVAŘÍČEK, R., K. Šedová a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

Zdraví 21: Výklad základních pojmů: Úvod do evropské zdravotní strategie. 1. vyd.
Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2004. ISBN 80-85047-33-0.

Seznam použitých internetových zdrojů

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online]. 2013. Dostupné z:
<http://www.msmt.cz/vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>

SEZNAM GRAFŮ

Seznam grafů

Graf 1: Zobrazení odpovědí na otázku č. 1 ze dne 3. 12. 2014

Graf 2: Zobrazení odpovědí na otázku č. 2 ze dne 3. 12. 2014

Graf 3: Zobrazení odpovědí na otázku č. 3 ze dne 3. 12. 2014

Graf 4: Zobrazení odpovědí na otázku č. 6 ze dne 3. 12. 2014

Graf 5: Zobrazení odpovědí na otázku č. 1 ze dne 13. 12. 2014

Graf 6: Zobrazení odpovědí na otázku č. 2 ze dne 13. 12. 2014

Graf 7: Zobrazení odpovědí na otázku č. 3 ze dne 13. 12. 2014

Graf 8: Zobrazení odpovědí na otázku č. 6 ze dne 13. 12. 2014

Graf 9: Zobrazení odpovědí na otázku č. 1 ze dne 14. 12. 2014

Graf 10: Zobrazení odpovědí na otázku č. 2 ze dne 14. 12. 2014

Graf 11: Zobrazení odpovědí na otázku č. 3 ze dne 14. 12. 2014

Graf 12: Zobrazení odpovědí na otázku č. 6 ze dne 14. 12. 2014

SEZNAM PŘÍLOH

Formulář pro záznam výsledků pozorování.....I

Formulář pro záznam výsledků pozorování

den: středa 3. 12. 2014; čas: 9 hod.;

Jsem v nejspodnějším patře DÚ v malé obdélníkové tělocvičně, z jedné části připomíná místnost ve fitness centru, nalevo ode dveří je pár cvičebních přístrojů. Z druhého pohledu místnost připomíná taneční sál, povrch podlahy vypadá jako baletizol. Podél delší stěny místnosti (z místa ode dveří) se táhne zrcadlová stěna Jsem tu s vychovatelkou oddělení C a čtyřmi dalšími klientkami.

Protokol pozorování:

pozorovaný děj, fakta	myšlenky a hypotézy	vlastní pocity a emoce
je tu chladno; za okny pošmurné počasí; všechny klientky mají jen ponožky; bez bot jim nepůjde sestava; ani jedna nemá pití	nikdo nereaguje na to, když říkám, že by sebou měly mít pití a že by bylo lepší mít boty; určitě je to nebude bavit a budou otrávené	trochu sevřený žaludek; nejsem motivovaná; moc se mi do ničeho nechce; snad to nepoznají
klientky chtějí spíš dělat něco pro fyzickou; chtějí posilovat; během konverzace klientky působí příjemně; nejmladší klientka působí zdrženlivě;	asi se chtějí líbit, a proto chtějí zapracovat na svých postavách; vyřadím obě dechová cvičení	klientky jsou milé; začínám být uvolněnější
jedna klientka má zkušenost s klasickým tancem; předvádí provaz a další taneční prvky; ptá se mě, zda předváděné umím také; nejmladší klientka je nejméně pohyblivá	klientka, co si zkouší před zrcadlem taneční prvky, asi dlouho netancovala; nejspíš jí dělá dobře, že může zas cvičit; nejmladší klientce se asi hodina nebude líbit	líbí se mi, jak se klientky zapojují; cítím se lépe

Taneční lekce byla velmi svižná a aktivní. Klientky byly snaživé, zaujaté a motivované. Hodina se nesla v duchu pozitivní a nabitě energie. Očekávala jsem, že se dívkám nebude chtít cvičit a že nebudou respektovat moje připomínky. Překvapilo mě, že dívky neměly směrem ke mně žádné výtky a že jako skutečnost, která jim na hodině vadila, například uváděly, že si nevezly pití nebo že se zapotily.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Karin Kadlecová

Obor: Speciální pedagogika – vychovatelství

Forma studia: prezenční studium

Název práce: Taneční a pohybové aktivity v metodologii diagnostického ústavu

Rok: 2015

Počet stran textu: 50

Celkový počet stran příloh: 13

Počet titulů českých použitých zdrojů: 12

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 1

Vedoucí práce: Mgr. Markéta Véllová