

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra pedagogiky



**Česká
zemědělská
univerzita
v Praze**

Komparace on-line a prezenčních lekcí tance pro mládež

Bakalářská práce

Autor: Michaela Minářová

Vedoucí práce: Mgr. Bc. Lucie Turzová

2021

**** Zde je místo na zadávací list = vyměňte tento list se zadávacím.**

**** Zadávací list si tiskne student sám z UIS až po jeho kompletním schválení.**

**** Zadávací list se v práci řadí za titulní list a je s prací pevně svázán. Strany se nečíslijí.**

**** Příklad:**

** Pokračování zadávacího listu

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: **Komparace on-line a prezenčních lekcí tance pro mládež** vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědoma že, na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním dle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V dne

.....

(podpis autora práce)

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych touto cestou poděkovala všem, kteří mi nějakým způsobem pomohli k vytvoření mé práce. Především pak své vedoucí práce Mgr. Bc. Lucii Turzové za vedení, věnovaný čas, odborné konzultace, schovívavost, trpělivost a za poskytnuté informace.

Abstrakt

Cílem práce bylo popsat a porovnat prezenční a online formu tanečního kurzu pro mládež a vše co s tím souvisí. Od definice volnočasové pedagogiky, její funkce a cíle, přes motivaci, socializaci, senzomotorické učení, až po tanec samotný.

Teoretická část práce byla zpracována na základě studia dostupné odborné literatury. Přiblížen byl smysl a cíle volnočasové pedagogiky, kde důraz na pohyb a tanec samotný. Blíže byly popsány některé druhy tanců. Dále byla definována skupina, socializace a motivace. Nesmí být opomenuta ani pozice lektora a jeho kvalifikace.

Praktická část vycházela z cílů práce, přičemž zaměřena byla na účastníky tanečního kurzu se zřetelem na změnu tanečního prostředí, kdy se kvůli Covid-19 musely lekce přesunout z tanečního sálu do domácího prostředí, což bylo zjišťováno prostřednictvím dotazníkového šetření.

Ze závěru vyšlo najevo, že v rámci vzorku respondentů jsou preferovány prezenční lekce a osobní kontakt s lektorem. Většina respondentů postupem času ztrácí motivaci k účasti na lekcích, což se projevuje v docházce zaznamenané lektorem. Naopak vyšlo najevo, že daleko častěji nežli za časů prezenčních tréninků, cvičí účastníci sami doma.

Klíčová slova

pedagogika volného času, senzomotorické učení, pohyb, tanec, motivace

Abstract

The purpose of my work is to compare an in-person and online form of a dance workshop for the youth, and everything related. From the definition of leisure pedagogy, its function, and goals, including motivation, socialisation, senso-motoric learning, over to the dancing itself.

The theoretical part of my work had been processed based on the studies of available expert literature. The purposes and goals of leisure pedagogy, where there is an emphasis on the exercise and dance, are explained to unacquainted reader. Also, some of many dance styles are described more closely. Furthermore, the group, the socialisation and the motivation were defined. We also cannot forget the position of the lector and his qualification.

The practical part issues from the goals of my work and it has been focused on the participants of the dance workshop, where the consequences of the Covid-19 pandemic, were taken into account, since the original dance space had to be replaced by the participants' homes. This has been concluded in form of survey.

In conclusion, the in-person lessons were preferred, which also includes a personal contact with the lector. As the time goes, most of the respondents lose motivation to participate in online lessons, which then reflects in the lector's attending records. Vice versa, the participants were keener to exercise on their own, opposed to the times of in-person lessons.

Key Words

leisure pedagogy, sensorimotor learning, movement, dancing, motivation

1 Obsah

ÚVOD	10
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
2 Cíl a metodika	11
3 Pedagogika volného času	12
3.1 Funkce pedagogiky volného času.....	14
3.2 Cíle volnočasové pedagogiky	14
3.3 Instituce volnočasové pedagogiky.....	15
3.4 Lektor dalšího vzdělávání.....	15
4 Pohyb.....	18
4.1 Motorika	18
4.2 Senzomotorika	18
4.3 Senzomotorické učení.....	18
4.3.1 Dovednosti	19
4.3.2 Schopnosti	20
4.4 Tanec	20
4.5 Tanec jako pohyb a tanec jako umění	21
4.5.1 Muzikálový tanec	21
4.5.2 Jazzový tanec.....	22
4.5.3 Moderní tanec.....	22
5 Pubelescence	24
5.1 Mezilidské vztahy v pubelescenci	24
5.2 Socializace	25

5.2.1	Socializace v období rané adolescence	25
5.3	Sociální skupina ve sportu	25
5.3.1	Vznik sportovní skupiny	26
5.3.2	Vrstevnická skupina	26
5.4	Sociální pozice.....	26
5.5	Sociální status	26
5.6	Sociální role.....	27
6	Motivace.....	28
6.1	Sportovní motivace.....	28
7	Distanční vzdělávání	29
7.1	E-learning	29
7.2	Online vzdělávací technologie.....	30
7.2.1	Zoom	30
PRAKTICKÁ ČÁST		32
8	Úvod k praktické části.....	32
8.1	Cíl a metodika.....	32
8.2	Cílová skupina	33
8.3	DDM.....	33
8.4	Metody průzkumného šetření	34
8.5	Zhodnocení celkových výsledků dotazníkového šetření	35
9	Shrnutí	46
10	Autorův názor na online tréninky.....	48
ZÁVĚR.....		49
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ		50
SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ.....		52

ÚVOD

Komparace on-line a prezenčních lekcí tance pro mládež zní jako jasně dané téma, kde se porovnávají dvě formy výuky. Věřím, že po přečtení předložené práce bude více jasné, na co se autorka zaměřila a z jakého důvodu si vybrala toto téma.

Tanci jako takovému se věnuji od svých tří let. V průběhu let jsem vystřídala několik stylů a s nimi i učitelů a lektorů tance. Několik posledních let jsem nejen žákem, ale i lektorem tance a dokážu vidět průběh lekce oběma pohledy. Tanec spadá do volnočasové pedagogiky a nejen tam. Pro někoho je to povolání, pro někoho volnočasová aktivita. Pomáhá nám utéct od okolního světa a odreagovat se při pohybu. Ráda bych podotkla, že tato volnočasová aktivita má velice kladný vliv na mládež, nebo na každého účastníka tanečních lekcí. Člověk se udržuje v pravidelném pohybu, zdokonaluje své pohybové možnosti, jak po technické stránce, tak po té zdravotní. Učí se nové prvky, posouvá své hranice. Učí se propojit hudbu s pohybem, cítit rytmus a podporuje svou představivost. Udržuje si disciplínu a začleňuje se do kolektivu tanečníků, kteří jsou ve většině případů ze stejné vrstevnické skupiny. Skupina je určena k vzájemné podpoře, ale také ke koordinaci pohybů, kdy několik lidí, musí tančit jako jeden člověk a jako jeden člověk také myslet.

Volnočasová aktivita není pouze o tom daném zaměření, ale schopnosti socializace, komunikace s vrstevníky, schopnosti zapojit se. Motivace rozvíjet své schopnosti a jít si za vytyčeným cílem. Je to soubor přizpůsobení a disciplíny.

„Tanec je komunikace mezi tělem a duší. Vyjadřuje to, na co slova nestačí.“
Ruth Saint Denis

Tato bakalářská práce není zaměřena pouze na tanec, který je však hlavní pointou celé práce. Tanec je prostorově náročná aktivita a ideální pro něj je taneční sál. Bohužel od roku 2020, kdy zasáhla i naši republiku pandemie Covid-19, se musely taneční lekce v sále zrušit z důvodu zákazu shromažďování osob. Taneční lekce začaly tedy probíhat v domácím prostředí. Někomu by se toto řešení mohlo zdát uspokojivé, já z pozice lektora na to mám zcela jiný názor. Sice tento stav trvá již přes rok, ale stále věřím, že do sálu se vrátíme co nejdříve a obnovíme všechny naše ambice a cíle, které jsme před rokem ještě měli.

TEORETICKÁ ČÁST

2 Cíl a metodika

Cílem bakalářské práce je porovnat on-line a prezenční hodiny tance ve vybraném tanečním klubu v rámci tanečního kroužku pro děti v období puberty. Sledovány budou rozdíly mezi prezenční a on-line výukou, v jakých podmínkách jsou lekce realizovány, jaká je motivace k účasti na on-line lekcích tance oproti výuce prezenční.

V teoretické části práce bude provedena rešerše odborné literatury a budou vysvětleny základní pojmy s tématem související.

V praktické části práce bude provedeno kvantitativní šetření formou dotazníku s dětmi v období puberty. Prostřednictvím pozorování bude posuzováno i chování dětí při účasti na tréninku.

3 Pedagogika volného času

Tato kapitola je zaměřena na téma pedagogika volného času. Je zde uvedeno několik charakteristik, jak ji můžeme chápat, co pro nás znamená, jaké jsou její funkce a cíle a které instituce pomáhají lidem jejich volný čas vyplnit.

Volný čas je základním prvkem zdravého životního stylu, a tedy i prvkem prevence sociálně patologických jevů u mládeže. Osvojení si stereotypu a potřeby aktivního využití volného času je dáno tím, jak je k tomuto procesu přistupováno v rodině, ve škole, ale i v jiných společenských sdruženích (Pávková 1999).

Pojem „volný čas“ je chápán jako „opak nutné práce a povinností, doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi“ (Pávková a kol., 1999).

Co si můžeme představit pod pojmem volný čas? Odpočinek, zájmovou činnost, dobrovolné vzdělávání a aktivitu, zábavu apod. Pro děti a mládež, ale také pro dospělé je to čas, který tráví dobrovolně mimo své denní povinnosti (práce, škola apod.) Je to velké množství aktivit a činností, které mohou, ale nemusejí dělat. Je to činnost, u které si odpočineme od našich každodenních povinností, rozptýlíme se nebo naopak zdokonalujeme své dovednosti.

To jak naložíme s volným časem, se v rámci obecné pedagogiky zabývá pedagogika volného času. Tento typ pedagogiky je rozvíjen jak u nás, tak i ve světě. Anglické ekvivalenty pro tento pojem jsou „*out-of-school education*“, „*extra-curricular activities*“ nebo „*leisure and education*“. „Přesnější by tedy bylo mluvit i v češtině o „pedagogice mimoškolní výchovy a vzdělávání“, ale výše uvedený pojem je již široce užitý.“ Cílem pedagogiky volného času je také pochopení toho, že volný čas je prostor, v němž si můžeme sami určovat životní, ale i pracovní podmínky (Průcha, 2015).

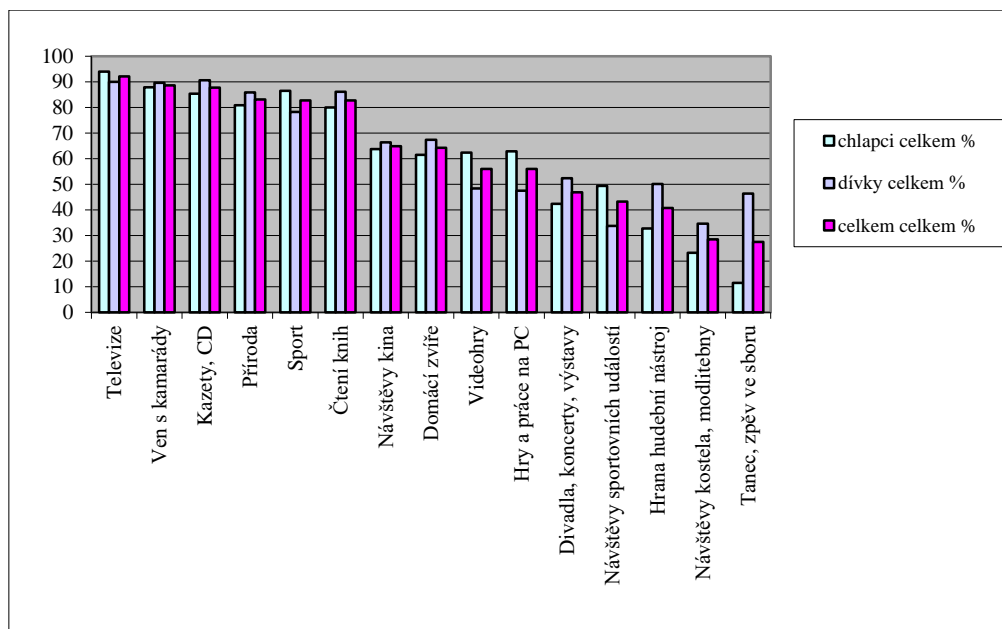
Pedagogika volného času se zabývá:

- obsahem, formami a prostředky edukačních aktivit pro kultivaci individuálně a společensky prospěšného trávení volného času u dětí a mládeže;
- činností školských a jiných zařízení, která zabezpečují edukaci ve volném čase;
- teorií a výzkumem toho, jak současná mládež (resp. I jiné skupiny populace) tráví volný čas v podmínkách soudobého stavu společnosti (Průcha, 2015).

„Je to prostor k vědomému rozšíření zkušeností a zážitků, který můžeme použít ke změně postojů, a tím i k rozvoji naší samotné osobnosti“ (Pávková 1999).

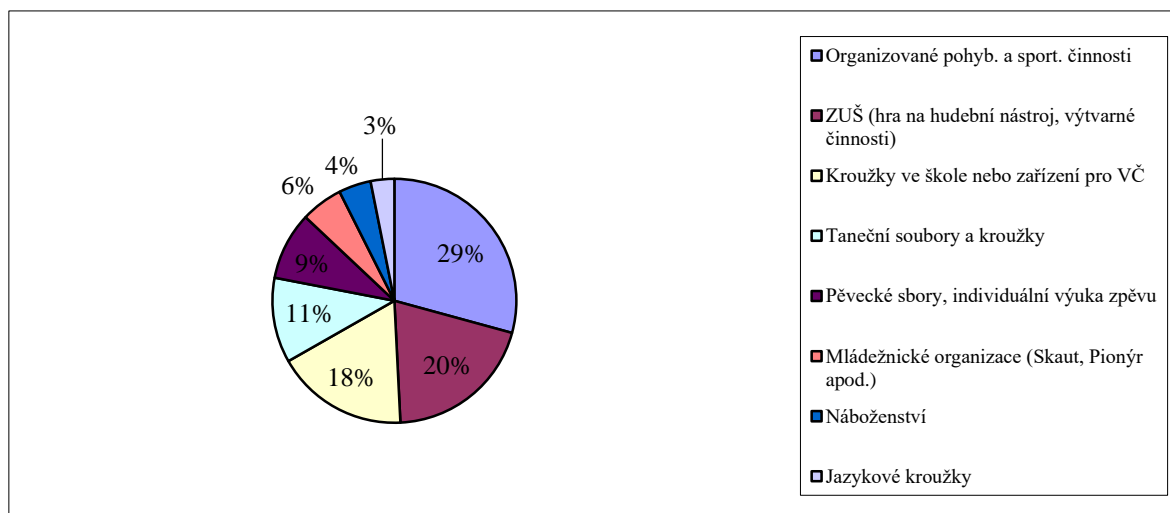
Pedagogika volného času se zabývá významnou součástí života dětí, mládeže, ale i dospělých. Je známo, že volný čas lze vyplnit velice odlišnými způsoby – od plnění domácích úkolů a přípravy do školy, až po kulturní, sportovní a umělecké aktivity. Bohužel do výplně volného času může spadat i kriminální činnost.

Obrázek č. 1 – Graf nejvyhledávanějších činností ve volném čase



Zdroj: PhDr. Tomáš Čech. *Volný čas a způsob jeho trávení školáky v Brně*

Obrázek č. 2 – Organizovaný volný čas



Zdroj: PhDr. Tomáš Čech. *Volný čas a způsob jeho trávení školáky v Brně*

3.1 Funkce pedagogiky volného času

Dle Pávkové (1999) může pedagogika volného času prostřednictvím svého působení naplňovat v životě člověka hned několik funkcí:

Výchovná a rozvojová funkce

- rozvoj schopností a dovedností
- získávání nových návyků
- získávání nových dovedností

Zdravotní funkce

- usměrňování režimu dne u dětí
- vedení k pohybovým aktivitám
- vedení k relaxaci
- duševní rozvoj

Sociální funkce

- podpora sociálních vztahů (rozvoj kamarádství)
- pomoc při řešení konfliktů
- rozvoj komunikace

Preventivní funkce

- prevence rizikového chování (např. vandalismus, alkoholismus, drogy)
- pozitivní příklad pedagoga
- vedení žáků k zájmu o nějakou oblast
- posilování sebevědomí a sebeuvědomění

Podle priorit daného zařízení jsou tyto funkce pedagogiky volného času naplňovány v různých institucích pro volný čas.

3.2 Cíle volnočasové pedagogiky

Za všeobecný cíl pedagogiky se klade dosažení relativní samostatnosti jedince ve společnosti, tzv. umět se svobodně, solidárně a zodpovědně rozhodovat a jednat, dále pak účastnit se společenského života a umět komunikovat. Dále také naučit se svobodně, tvořivě a zodpovědně nakládat se svým volným časem (Vališová, Kasíková 2007).

3.3 Instituce volnočasové pedagogiky

Volnočasové aktivity jsou realizovány ve školských zařízeních pro zájmové vzdělávání, ale i ve sportovních organizacích, neziskových organizacích i v komerčním prostředí. Například:

školní družiny a kluby

umělecké školy

domy dětí a mládeže (DDM), domovy mládeže

tělovýchovné a sportovní organizace

církevní organizace

skautské a turistické oddíly

neziskové organizace

Školní družinu navštěvují mladší děti (6-10 let) v době před a po vyučování, školní kluby jsou určeny pro starší žáky, kde se věnují různým zájmovým činnostem. „Počet žáků v těchto zařízeních je poměrně vysoký, ve školním roce 2012/2013 působilo v ČR celkem 4 500 školních družin a klubů, které navštěvovalo 310 000 žáků.“ Základní umělecké školy, poskytují vzdělání v oblasti hudební, výtvarné, taneční a literárně-dramatické. „V ČR působí 478 těchto škol, které navštěvuje 222 tisíc žáků, z toho polovinu v oboru hudebním.“ Jazykové školy, které jsou určeny pro rozšiřující nebo doučující znalosti v oboru jazyků pro mládež a dospělé. Střediska pro volný čas dětí a mládeže a domy dětí a mládeže nabízejí mládeži velkou škálu kroužků, kurzů, akcí, soutěží, ale i táborů a klubů. Volný čas v nich mohou trávit jak mladší děti (předškolní věk), tak i dospělí (Průcha, 2015).

3.4 Lektor dalšího vzdělávání

„Vzdělavatel dospělých působící v oblasti dalšího vzdělávání je nejčastěji nazýván lektor. Podstatou této profese je vedení vzdělávacího procesu v různých odbor-ných oblastech. Pojem lektor se začal používat po druhé světové válce ve snaze odlišit školní vzdělávání od mimoškolního (neformálního)“ (Veteška, 2016).

Dle Vetešky (2016) je lektor základním činitelem pro naplnění učebních cílů v andragogické interakci. Metodicky se podílí na přípravě vzdělávacích projektů a stanovuje adekvátní formy

a metody vzdělávání. Lektor vybírá nejvhodnější didaktické prostředky a zajišťuje evaluaci vzdělávací akce. Vedle kvalifikačních nároků by měl disponovat kvalitním andragogickým vzděláním, případně akreditovaným rekvalifikačním vzděláním pro pracovní činnost.

Dle Smékalové (2016) je lektor vzdělavatel, který realizuje didaktický proces tváří v tvář. Vystupuje tedy v prezenčním studiu nebo v prezenční části kombinovaného studia. Je zodpovědný za přípravu a realizaci vzdělávací jednotky (např. hodiny, bloku, lekce, modulu apod.).

Lektor dalšího vzdělávání řídí a realizuje výukový proces v dalším vzdělávání.

Pracovní činnosti:

- spolupráce s koordinátory a projektanty kurzu při určování a konkretizaci obsahu a struktury kurzu;
- rozpracování cílů a obsahu kurzu včetně požadovaných kompetencí do detailního plánu a rozvrhu vzdělávání;
- volba a příprava a využití didaktické techniky, učebních textů a dalších učebních pomůcek;
- zpracování vlastních učebních nebo podpůrných textů;
- příprava a sestavování prezentací;
- příprava scénářů a materiálně technického zajištění modelových situací a dalších činností;
- navazování vztahu s účastníky dalšího vzdělávání a dohody pravidel a průběhu vzdělávání;
- motivování účastníků vzdělávacího programu;
- vstupní hodnocení kompetencí a dalších charakteristik účastníků kurzu;
- prezentace učiva s přizpůsobením účastníkům kurzů;
- vedení a řízení tréninku a procvičování dovedností a kompetencí, vč. využití didaktické techniky;
- vedení a řízení modelových situací a dalších činností účastníků, vč. využití didaktické techniky;
- vedení a řízení diskuzí, vč. využití didaktické techniky;
- ověřování znalostí, dovedností a kompetencí účastníků;
- hodnocení účinnosti vzdělávání a tréninku;
- poskytování individuálních konzultací;

- zadávání a hodnocení samostatných a skupinových prací účastníků;
- vedení dokumentace kurzu;
- instruktáže účastníků vzdělávacího programu o BOZP a PO (NSP, 2021).

V rámci NSP můžeme v souvislosti s pojmy lektor, instruktor a poradce nalézt tyto profese:

- lektor dalšího vzdělávání,
- specialista vzdělávání a rozvoje zaměstnanců,
- instruktor aqua fitness, plavání, potápění, aerobiku, skupinových kondičních a funkčních cvičení,
- kariérový poradce pro zaměstnanost,
- kariérový poradce pro vzdělávací a profesní dráhu,
- kariérový poradce pro ohrožené, rizikové a znevýhodněné skupiny obyvatel,
- poradce pro pozůstalé,
- průvodce přírodou.

Obrázek č. 3 – Přehled povolání z NSP

název (kód)	typ	alternativní název
instruktor aerobiku	typová pozice	lektor aerobiku
lektor dalšího vzdělávání	povolání	
lektor tance	povolání	
pracovník ekologické výchovy	povolání	lektor environmentální výchovy lektor ekologické výchovy
školitel operátorů zákaznické linky	typová pozice	lektor
taneční mistr	typová pozice	lektor společenského tance
trenér tanečních technik	povolání	lektor tanečních technik
učitel jazykové školy s právem státní jazykové zkoušky	povolání	lektor cizího jazyka

Zdroj: MAREŠ, Jiří. Pedagogická psychologie. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0174-

4 Pohyb

Nejobecnější definice vymezují pohyb jako změnu. Lidský pohyb, který studuje antropomotorika a který je předmětem zájmu pracovníků tělesné výchovy, sportu, pohybové rekreace a rehabilitace, můžeme vymezit jako:

- a) změnu vzájemného postavení jednotlivých pohybových částí lidského těla, jako změnu polohy;
- b) místní změnu, tj. přemístění celého organismu v prostoru“ (Měkota,1983)

„Hudba vždy souvisela s pohybem. Její vznik vysvětlují různé hypotézy. Jedna z nich tvrdí, že v hudbě byl nejdříve rytmus. Rytmus je uspořádání pohybu nebo zvuku v čase podle určitého řádu. Rytmičtý zvuk vznikne např. pohybem rukou od sebe a k sobě, tleskáním. Když se k tomuto jednoduchému doprovodu přidá pohyb celého těla – kývání, kroky apod. – vznikne tanec“ (Šmolík, 1985).

4.1 Motorika

„Pojem motorika odvozujeme z latinského motus = pohyb, nebo též od slova motor = hnací stroj. V nejobecnější rovině můžeme motoriku vymezit jako souhrn hybných jevů určitého systému a rozlišit dvě hlavní stránky:

- a) předpoklady systému pro pohyb;
- b) pohybové projevy systému, včetně jejich výsledků“ (Měkota, 1983).

4.2 Senzomotorika

„Soubor schopností a dovedností projevujících se v činnostech, které jsou založeny na spojení smyslového vnímání a pohybů; velmi podrobně se těmito činnostmi zabývá psychologie sportu a psychologie práce, poznatky se uplatňují také při zdokonalování hry na hudební nástroje apod.“ (Hartl, Hartlová, 2015)

4.3 Senzomotorické učení

„Senzomotorickým učením rozumíme osvojování pohybových dovedností, celých pohybových struktur. Závisí na zvláštlostech osobnosti jedince, jeho pohybových

předpokladech, výkonnostních faktorech a způsobu osvojování. Naučené pohybové dovednosti bývají zaměřeny na plnění určitého úkolu a na dosahování stanovených cílů.“ (Mareš, 2013)

Obrázek č. 4 – Druhy senzomotorického učení

Druh senzomotorického učení	Princip	Vhodné použití	Adresáti	Způsob nácviku
Imitační učení	Cvič podle mě!	Především u nácviku nové dovednosti; u dovednosti vyžadující přesnost, dovednost vyžadující přemýšlení.	Začátečníci, menší děti	Nácvik probíhá kompletním způsobem, dovednost se nacvičuje jako celek. Procvičuje se mnohonásobným opakováním, oživuje se opětovným předvedením.
Instrukční učení	Cvič podle pokynů!	Především u složitějších pohybových struktur.	Děti nad 10 let, dospívající, dospělí	Žák se nejprve musí naučit potřebné poznatky a terminologii. Nácvik pak postupuje podle slovních instrukcí.
Zpětnovazební učení	Uč se ze svých chyb	Především u složitějších pohybových struktur.	pokročilejší	Nácvik staví na podrobné zpětné vazbě. Nositelem je buď učitel a jeho slovní komentář, nebo videozáznam. Žák může svůj pohyb analyzovat a korigovat. Videozáznam také dokumentuje průběh učení a pokroky žáka.
Problémové učení	Hledej sám řešení úkolu	Při hledání rezerv v technice cvičení, při hledání nových cviků, při hledání nových taktik pro herní situací.	pokročilejší jedinci i týmy	Začíná se myšlenkovou analýzou problému a pokračuje se hledáním variant řešení. Tvůrčí až experimentální řešení se potom ověřuje v tréninku nebo v reálných situacích.
Ideomotorické učení	Uč se pohybu i ve svých představách!	Při promýšlení pohybu a představách, při hledání variantních řešení; u žáků, kteří nemohou cvičit pro nemoc, úraz a jen přihlížejí tréninku ostatních.	Děti starší 12 let, dospívající, dospělí	Vychází z poznatku, že kinestetické buňky mohou být aktivovány i jen představou pohybu. Žák tedy dostává za úkol sám si promýšlet pohyb. Žák také promýšlí pohyb podle slovních pokynů učitele či trenéra.

Zdroj: MAREŠ, Jiří. Pedagogická psychologie. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0174-8

4.3.1 Dovednosti

Dovednost je dle Hartla a Hartlové (2015) učením získaná dispozice ke správnému, rychlému a úspornému vykonávání urč. činnosti vhodnou metodou; v psychologickém učení jsou nejčastěji děleny na: intelektové, senzomotorické a motorické.

Dovednost můžeme chápat jako učením nebo výcvikem získané dispozice ke správnému, přesnému, rychlému a úspornému vykonávání určitých činností (Kolář, 2012).

Dovednost senzomotorická je kombinace dovednosti senzorycké a motorické, která se osvojuje nejčastěji podle řetězce: nácvik jednotl. pohybů – jejich spojování v celky – odstranění zbytečných pohybů a zbytečné síly – upřesňování a rytmizace pohybů – snižování únavy“ (Hartl, Hartlová, 2015).

4.3.2 Schopnosti

Hartl a Hartlová (2015) říkají, že schopnost je soubor předpokladů nutných k úspěšnému vykonávání určité činnosti, dovednosti, vyvíjející se na základě vloh, a to učením.

4.4 Tanec

Tanec provází lidstvo již od pravěku. Patří mezi nejstarší umělecké projevy člověka společně s hudbou či rytmickým doprovodem.

Pojem tanec je značně široký a každý autor pojímá tanec odlišným způsobem. Neexistuje přesná definice tance, která by určovala jeho smysl.

Dle Reye (1947) je tanec potěšující, rytmická a lidská činnost, která působí esteticky a je nerozlučně spjata s hudbou.

Citujeme Podhrázkou (1984) která uvádí, že: „Prvním znakem je pohyb, tj. pohyb lidského těla. Každý pohyb není ovšem ještě pohybem tanečním (např. obyčejná chůze). Tanec je pohyb rytmický, který si z velkého množství pohybů určité pohyby vybírá a upravuje, stylizuje je a umocňuje.“

První záznamy o tanci pocházejí již ze starší doby kamenné, kdy neznámý člověk na stěnu jeskyně Cogul v severním Španělsku nakreslil tančící muže a ženy. Důležitost tance v životě lidských společenství byla zejména v raných kulturách prvořadá. Vycházíme-li ze skutečnosti, že tanec vznikl jako radostný, ale i depresivní projev vyrovnání nebo vystupňování vnitřního napětí lidského nitra, zjistíme, že se z něho stal v různých etapách lidstva významný činitel náboženský, politický, kulturní, společenský a v neposlední řadě zábavný. Na počátku 20. století dochází jak v Americe, tak i v Evropě k velké proměně tance v zábavu (Balaš, 2003).

Druhy tance můžeme rozdělit do těchto kategorií:

- 1) lidový tanec;
- 2) klasický tanec;
- 3) moderní a jazzový tanec;
- 4) společenský tanec;
- 5) současné taneční styly.

4.5 Tanec jako pohyb a tanec jako umění

Dle Payenové (2011) každý z nás považuje tanec jako jistý druh umění. Je dobré zmínit rozdíl využití tance mezi uměním a pohybovou terapií.

Taneční a pohybová terapie byla vyvinuta z pohybu ve skupině lidí se speciálními potřebami a z výuky tance. Vývoj obou těchto aktivit je však velice odlišný. Taneční a pohybová terapie pojímá tanec jako pohyb a nebere v potaz jeho estetickou stránku. Jeho podstata je brána z psychologického, sociologického a historického hlediska. Tento náhled formoval základy pro studium lidského pohybu. Později začal být tanec vnímán jako jeden z mnoha způsobů pohybu. Tanec jako umění, ale i jako pohybová terapie mají několik společných jednotek, jako jsou: tělo, čas, prostor, energie nebo síla. Tanec jako druh umění obsahuje techniku a choreografii, které souvisejí s tancem moderním. Je zapotřebí specifické taneční techniky, pokud chceme tanec pojmut jako druh umění. Forma a technika tance vychází z nácviku, kterým je tělo specificky zapojováno. Dalším typem tance je tanec kreativní, kdy je pohyb formován sám ze sebe a z vzájemného propojení vytváří tanec jako takový. V tomto druhu tance je dáván důraz na emoce, mezilidské vztahy nebo na pohybové vlastnosti. Každý z nás volí jiný přístup k tanci. Buď jako druh umění anebo způsob pohybu, což ovlivňuje charakter lekce, metody a způsob hodnocení a platí to pro každou lekci, ať už je zaměřena na terapii, výuku, představení nebo jiný cíl. Při kreativním tanci si formu a styl určuje každý jedinec zcela sám. Tím že tanečník dostane do kontaktu se svými částmi těla a přijme jejich nedokonalost a usiluje o vhodnější ovládnutí svého těla, tvoří umění. „Hlavní rozdíl mezi tancem jako uměním a tancem jako pohybem v terapii spočívá v jejich základním pojetí.“ Taneční a pohybová terapie spočívá v silném propojení emocí a pohybu. Záměr však není formovat tanec do podoby tanečního představení. Tanec, jako umění a kreativní tanec mohou mít terapeutické účinky, avšak jako pohybová terapie brány nejsou, protože systematicky rozvíjejí spojování vědomé a nevědomé zkušenosti (Payne, 2011).

4.5.1 Muzikálový tanec

Taneční styl, známý v USA jako Jazz & Musical, nebo Broadway style, popř. Theatre-jazz (ve Velké Británii). Můžeme jej charakterizovat jako jazzový tanec, adaptovaný pro potřeby divadla. Zatímco Jazz Dance vstřebává neustále nové hudební a taneční vlivy včetně nejnovějších – Hip Hopu, Street Dance aj., Musical Dance zůstává věrný svému původnímu poslání – plně sloužit muzikálovému divadelnímu repertoáru. Proto se také často stylově

odkazuje na klasickou taneční techniku (typické pozice nohou a rukou). Nové prvky nejsou vyloučené, vždy je jejich použití ale diktováno aktuální potřebou repertoáru. Typickým příkladem stoprocentního Musical Dance jsou třeba „Chicago“ Johna Kandra a Freda Ebba, „A Chorus Line“ Jamese Kirkwooda Jr. a Nicholase Danteho, nebo „All That Jazz“ Boba Fosse. Hudebně styl čerpá z rozsáhlé muzikálové tvorby nebo z jazzu. Vždy záleží i na repertoáru. Vyloučen proto není ani rock’n’roll, čerpáme-li např. z muzikálu „Pomáda“. Zásadním rozdílem oproti Jazz Dance je notná dávka herectví pro ztvárnění charakteru, nebo příběhu, daného konkrétní rolí (Danceperfect, 2021).

4.5.2 Jazzový tanec

Jazzový tanec není již dnes tanec, který je doma jen v hollywoodských filmech, jako Chorus Line, Chicago nebo All That Jazz. Obecně se dá říci, že je Jazz Dance jednodušší než nové taneční styly R’n’B, Hip Hop a jiné, užívá však mnoho prvků z tradičních tanečních technik – zejména z baletu: výpony, snížení (*relevé, plier*), krokové variace a skoky. Choreografie tance využívá prostor více než zmíněné nové styly, pracující často s omezeným prostorem. Jazz pojímá prostor vždy maximálně – charakterizuje jej velká, až extrémní dynamika, izolované pohyby jednotlivých částí těla i improvizované pasáže, reagující bezprostředně na hudbu (Danceperfect, 2021).

4.5.3 Moderní tanec

Kubicová (1986) definuje moderní tanec jako všechny projevy uměleckého tance, které se vyvíjely od počátku 20. století mimo oblast akademického tance.

Moderní tanec se vyvíjel v době, kdy se na divadelních scénách performoval klasický balet, který vyjadřoval krásu, lehkost a dokonalost tvarů a pohybů. Modernisté cítili potřebu svým tanečním projevem komunikovat s diváky, donutit je k přemýšlení, představit jim problémy, vyburcovat je. V akademickém tanci vše směřuje k nadlehčení těla, tanečník vychází ze zcela nepřirozených pozic a jeho těžiště se téměř nemění. Toto všechno moderní tanec odmítal a rozhodl se oprostít se i od divadla i od choreografa, jelikož choreografem se stával samotný umělec (Kubicová, 1986).

Nejstarší pokus osvobodit se od „strnulého“ baletu provedla v polovině 18. století Salleová, která mnohokrát tančila v řecké tunice vlastní skladby. Ale jev, který způsobil zrození

moderního tance připisujeme Američance Isadore Duncanové, která sklídila obrovský úspěch se svým turné po Evropě na začátku 20. století. Isadora sice nevymyslela žádnou novou taneční techniku, její zásluha spočívá v udání nového impulsu taneční kultuře. V místech svého působení zakládala i nové taneční školy. Jelikož ale nedokázala vymyslet žádnou metodu výuky, většina škol zanikla po jejím odchodu (Kubicová, 1986).

Moderní tanec představuje naprostou svobodu projevu. Schovává v sobě sedm tanečních stylů: contemporary dance, jazz dance, jazz funk, muzikálový tanec, scénický tanec, taneční improvizaci, swingové tance. Moderní tanec je uznávanou uměleckou formou svobodného projevu všech lidí, kteří chtějí tvořit. Představuje takovou malou taneční revoluci, která začala ve 20. letech minulého století a měla cíl oprostit se od klasického a přesně definovaného baletu. Ubíral se cestou s ohledem na individualitu, základní životní potřeby rituálů a víry, obyčejnost, výrazovost a emotivnost. Podporuje tvůrčí činnosti tanečnicků a choreografů (Centrum tance, 2021).

5 Pubelescence

Samo slovo pubescence je odvozeno od latinského „pubes“, znamenajícího ochlupení. „Pubescenci vyznačuje prolnutí biologických, psychologických a sociálních činitelů vývoje; a také sám pubescent do tohoto vývoje mocně zasahuje, tím jak prožívá změny, jimiž prochází, jak na ně reaguje, co z nich vyvozuje“ (Helus, 2018).

Dle Hellera (2014) pubescent uvažuje o mnoha různých možnostech, začíná uvažovat systematicky, dovede různé myšlenky kombinovat a integrovat. Typická je značná kritičnost. Rozvoj identity pubescenta pokračuje fází hledání vlastní identity. Zabývá se sám sebou ve zvýšené míře. Součástí identity je sociálně-profesní role. Socializace v období pubescence zahrnuje odmítání podřízené role a netoleranci k dospělým. Pro komunikaci s dospělými je typické vzájemné nepochopení. Dochází k proklamativnímu odpoutání od hodnotového systému rodiny a přijímání norem vrstevníků. Ve škole je součástí role tendence příliš se nenamáhat, znalosti jsou považovány za samoúčelné. Jsou oceňováni učitelé, kteří nezdůrazňují svou nadřazenost. Pocit jistoty a bezpečí, poskytovaný vazbou na rodinu, se transformuje do symbolické roviny. Vrstevníci pubescenta se stávají neformálními autoritami. Socializace ve vrstevnické skupině začíná adaptací na skupinu, pokračuje přijetím skupinové identity a vrcholí postupným osamostatňováním. Potřeba přátelství je v období dospívání velmi silná.

Dle Heluse (2018) jde o nápor událostí, které zejména v určitých situacích za určitých okolností vyvádí pubescenta z rovnováhy a ovlivňují jeho interaktivitu se sociálním okolím. Klíčovou událostí v pubescenci dívek je nástup menstruace/menarche, provázený celou řadou biologických změn v organizmu. Tato událost se zpravidla vepisuje do paměti ženy rozmanitými pocity (hrdost, zmatek, stud, úzkost apod.).

5.1 Mezilidské vztahy v pubelescenci

Dle Heluse (2018) naznačené problémy jsou samozřejmě velkou zátěží pro rodiče, učitele. Jsou živnou půdou pro oboustranné výhrady, rozčarování, konflikty, krize. Hrozí vzájemné odcizení, které problémy, v nichž se adolescent zmítá, dále prohlubují. Paralelně s tím nabývají na významu vrstevnické vztahy: kamarádství, party, kde se dospívající cítí být mezi svými, může se vypovídat, vybouřit, odreagovat. Nebezpečí, že události se vymknou, je ovšem značné.

Velkým úkolem rodiny a školy je, předcházet situacím, kdy pubescent nabývá dojmu, že už jej nemají rádi, že ho odepisují a že kamarádi, parta jsou těmi jedinými, s kým si rozumí.

5.2 Socializace

Socializace je dle Hartla a Hartlové (2015) „postupné začleňování jedince do společnosti prostřednictvím nápodoby a identifikace, zprvu nukleární rodině, dále v malých spol. skupinách, jako je školní třída, zájmový klub, sportovní družstvo, až po zapojení se do nejširších, celospolečenských vztahů. Součástí socializace je přijetí základních etických a právních norem dané společnosti.“

5.2.1 Socializace v období rané adolescence

V tomto období se ukončuje období povinné školní docházky a volí se další profesní směřování. Mění se vztahy s lidmi, jak s dospělými, tak s vrstevníky. Toto období je fází experimentace s rolemi a vztahy.

5.3 Sociální skupina ve sportu

Dle Slepíčky, Hoška a Hátlové (2020) je sport jedním z mnoha příležitostí k vytváření a prohlubování sociálních kontaktů. U mnoha sportovních odvětví je vyžadován úzký kontakt mezi lidmi a ti se sdružují do celků, které jsou obecně nazývány jako sociální skupiny. Tyto skupiny mají ve sportu podobu sportovních jednot, sportovních oddílů, sportovních družstev nebo sportovních týmů. Většina sportovních her je založena na existenci těchto skupin. Podstatnou složkou sportovního odvětví je interakce sportovců uvnitř skupiny a střetávání se s jinými skupinami. Sportovní družstva jsou limitována pravidly a orientována k jednomu cíli. Mezi charakteristické znaky patří především společné cíle spojené s činností skupiny, komunikace uvnitř skupiny, vytvořená síť interpersonálních vztahů, existence společných norem ovlivňující chování členů skupiny, vytvořený systém pozic a rolí, které tvoří strukturu skupiny a podílí se na organizaci skupinového života a na jeho dynamice. Takovouto skupinu tvoří jedinci s podobnými výkonnostními cíli. Což je podmíněno úrovní dovedností jedinců.

5.3.1 Vznik sportovní skupiny

Sport je sociálním prostředím nabízející velké množství možností pro vznik skupiny. Shromáždění určitého počtu lidí ještě neznamená automatický vznik skupiny. Důležitý aspekt je společný cíl. Lze stanovit několik postupných kroků vzniku skupiny:

1. Setkávání se členů skupiny na základě společných zájmů a cílů, kdy dochází k postupnému a vzájemnému poznávání se mezi členy a vytváření základních pravidel fungování.
2. Vytváření struktury skupiny, kdy jednotlivci zauímají určité pozice ve skupině a s nimi souvisí i role. Vytváří se společný systém hodnot a zájmů. Budují se kontakty mezi členy navzájem a tvoří se skupinová atmosféra.
3. Formují se vzájemné vztahy, které souvisejí se strukturou celé skupiny, pozicemi a rolami a mají vliv na společnou práci a komunikaci mezi členy navzájem (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

5.3.2 Vrstevnická skupina

Dle Čápa a Mareše (2007) mají pro pubescenta čím dál větší význam vrstevníci, kteří mají podobné problémy jako on a jsou ve vztahu k němu v rovnocenném postavení. Jsou jeho generační skupinou, s níž sdílí mnohé názory a hodnoty i preferovaný způsob života. „Vrstevnická skupina slouží jako opora v procesu vytváření individuální identity“ (Čáp, Mareš, 2007).

5.4 Sociální pozice

V rámci sportovních skupin zauímají sportovci sociální pozice, sociální statusy a sociální role. Sociální pozice vyjadřuje, jak je jedinec přijímán, hodnocen a jaký je jeho přínos do skupiny, jakou moc ve skupině mají anebo jaký vztah mají ostatní členové skupiny k danému jedinci. Jde o to, kdo komu je nadřazen/podřazen/přířazen ve skupině a zda k této pozici má dispozice. Poměr vnitřních a vnějších podmínek ovlivňuje několik faktorů – skupinová činnost, typ skupiny a specifika sportovního prostředí (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

5.5 Sociální status

Dle Slepičky, Hoška a Hátlové (2009) je sociální status chápán jako místo člena ve skupině z hlediska prestiže, významu a hodnoty člena pro skupinu.“

Dle Lintona „postavení jedince v soc. systému; vždy relační, vztahující se k ostatním statusům téhož systému; zahrnuje autoritu, urč. moc, výsady a prestiž; promítá se do něj původ, vzdělání, povolání (profese), příjmy, majetek, náboženství, členství ve stranách, spolcích a klubech, biol. znaky; v systému hierarchicky rozděleny, na vrcholu systému málo jedinců, čím níže, tím větší počet osob“ (Hartl, Hartlová, 2015).

5.6 Sociální role

Hartl a Hartlová (2015) popisují sociální roli jako „chování, které je pro jedince urč. postavení vhodné a žádoucí; předpokládaný způsob chování jedince v urč. soc. situaci, pro kterou je dána konkrétní spol. norma“.

Existují tři základní časově vymezené role:

- 1) krátkodobé (vyloučený/zraněný sportovec);
- 2) dlouhodobé (role kapitána, trenéra);
- 3) role vrozené (muž/žena).

Dále to mohou být role:

- spjaté s činností družstva (role vůdce, role z hry vyplývající);
- role pojící se k vytváření dobrého klimatu skupiny (emoční vůdce ovlivňující ostatní během hry/průběhu soutěže/tréninku);
- role spojené s uspokojováním vlastních potřeb členů (role zlého muže).

Z hlediska psychologie sportu je zajímavé zabývat se analýzou sociálních rolí v družstvu už jen z důvodu, že ovlivňují jeho vývoj a efektivnost. Efektivnost plnění rolí je dána např. subjektivním přesvědčením o důležitosti činností s rolí spojených spolu s identifikací jedince s danou rolí, zda člen plněním požadavků role realizuje skupinové či individuální plány a cíle (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

6 Motivace

Hartl s Hartlovou popisují motivaci jako „proces usměrňování, udržování a energetizace chování, která vychází z biol. zdrojů; pojem motivace v psychol. zatím značně nejednotný; nejčastěji chápán jako intrapsych. proces zvýšení n. poklesu aktivity, mobilizace sil, energetizace organismu; projevuje se napětím, neklidem, činností směřující k porušení rovnováhy; v zaměření motivace se uplatňuje osobnost jedince, jeho hierarchie hodnot i dosavadní zkušenosti, schopnosti a naučené dovednosti; za nežádoucí motivace jsou považovány strach, úzkost, bolest aj“ (Hartl, Hartlová, 2015).

Motivace je úzce spojena s emocemi, každé uspokojení, je citovým prožitkem. U motivace jde především o dosahování kladných emocí. Motiv jako činitel aktivizace organismu směrem k cíli, se skládá z dvou činitelů: potřeby, která je základní složkou motivu a iniciativy, která působí na vyvolání potřeby a její směrování (Helus, 2018).

6.1 Sportovní motivace

Dle Slepíčky, Hoška a Hátlové „s jistou nadsázkou lze konstatovat, že celá psychologie sportu se dá vykládat jako motivace sportovních činností. Otázky podněcujících příčin sportovcova jednání jsou skutečně centrální tematikou psychologie sportu. Mají význam jak při výchově, tak při výkladu činnosti sportovce a tento význam je více než jen teoretický. Pragmaticky dochází v dnešním konzumně a komerčně orientovaném sportu k reduktivnímu pojetí sportovní motivace jen na otázky peněžního hodnocení a to není správné, jak z hlediska etického, tak z hlediska psychologických zákonitostí sportovních činností“ (Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2009).

7 Distanční vzdělávání

„Pro distanční vzdělávání se uvádí zkratka DiV. Distanční vzdělávání je založeno na řízeném samostudiu (řízené sebevzdělávání). Rozvoj a zpřístupnění distančního vzdělávání širokému spektru uživatelů umožnil e-learning“ (Smékalová, 2016).

„Forma distančního vzdělávání je ve světě poměrně hojně využívána, zatímco v ČR zatím příliš rozšířena není. Obecně můžeme distanční vzdělávání považovat za formu studia založenou na řízeném samostudiu s využitím informačních a komunikačních technologií (ICT). Tato multimediální forma vzdělávání je nejčastěji využívána v rámci realizace vysokoškolských studijních programů a v dalším vzdělávání (zejména dalším profesním vzdělávání, kdy distanční vzdělávání slouží k rozšíření nebo zvýšení kvalifikace), méně pak při středoškolském vzdělávání. Mezi hlavní prvky systému distančního vzdělávání patří vzdělávací instituce, studující, tutor, informační a studijní materiály a komunikační prostředky“ (Veteška, 2016).

Předchůdce této formy vzdělávání byly v Evropě a USA rozhlasem vysílané vzdělávací programy. První rozhlasové univerzitní kurzy byly realizovány v roce 1937 Radiem Sorbonne ve Francii. Dva roky na to bylo ve Francii založeno Národní centrum distančního vzdělávání (Centre National d'Enseignement á Distance — CNED). „Jeho úkolem bylo řešit problém základního a středního vzdělávání dětí a mládeže v okupovaných částech Francie. Vysílání Radia Sorbonne bylo velmi rychle následováno vysíláním univerzit v Bordeaux, Lille, Nancy a Štrasburku, a to na jejich vlastních vlnových rozsazích.“ (Zlámalová, 2008).

Pro úspěšnou realizaci distančního vzdělávání je velmi důležité technické a organizační zázemí a vytvoření kvalitních studijních opor, textů a dalších studijních materiálů. Jednou z variant distančního vzdělávání je e-learning (Zlámalová, 2011).

7.1 E-learning

Smékalová (2016) cituje Benaříkovou, podle které je e-learning řízený proces ovlivňující učení. Pokud se jedná pouze o distribuci elektronických materiálů a kurzů, které nejsou dostatečně didakticky zpracované a tutorij podporované, pak se jedná o tzv. e-Reading.

E-learning je důležitou a nezbytnou technologickou součástí pro distanční vzdělávání, která umožňuje jak efektivní komunikaci studujících se vzdělavatelem, tak účinnou administraci a řízení studia (Zlámalová, 2012, s. 35).

Dle Kopeckého (2006) je e-learning multimediální podpora vzdělávacího procesu s použitím nových informačních a komunikačních technologií (ICT), která je zpravidla realizována

prostřednictvím počítačových sítí. Jeho základním úkolem je v čase i v prostoru svobodný a neomezený přístup ke vzdělávání.

Obecně lze rozlišit následující formy e-learningu, které cituje Smékalová (2016) podle Šeráka, Dvořákové:

- offline learning, který nevyžaduje připojení k síti (látka je distribuována pomocí DVD, CD, USB atd.)
- on-line learning, který vyžaduje připojení k síti (uživatelé jsou připojeni ve stejný okamžik např. přes stream, e-mail nebo Zoom atd.)

7.2 Online vzdělávací technologie

Dle Zounka a Sudického (2012) můžeme online technologie definovat jako širokou škálu nástrojů, aplikací systémů a služeb, které byly navrženy, vyvinuty a jsou provozovány primárně v prostředí digitálních sítí, tj. na internetu.

Funkční pedagogickou typologii online technologií založenou na ILT předkládají Zounek a Sudický (2012):

- online nástroje;
- online systémy pro podporu vzdělávání;
- prostředky nesoucí učební obsah;
- nástroje mobilních technologií.

Mezi vzdělávací aktivity v online prostředí můžeme podle Barešové (2011) zařadit následující čtyři kategorie:

- online vzdělávání založené na teorii;
- online vzdělávání založené na aplikacích;
- online vzdělávání založené na spolupráci;
- individualizované online vzdělávání.

7.2.1 Zoom

Webová platforma Zoom vznikla v roce 2011 a slouží ke zprostředkování online schůzek. K dispozici je mikrofon, video, chat, je možno sdílet obsah své obrazovky, nastavovat různá práva pro účastníky. Připojit na schůzku se lze přímo z webového prohlížeče přes odkaz, který je zaslán hostovi nebo lze odkaz otevřít přímo v aplikaci, kterou má účastník staženou. Tato

aplikace je kompatibilní pro desktop, iOS i Android. S bezplatným účtem je možno pořádat neomezený počet schůzek za den s 40-minutovým limitem pro skupinové schůzky s až 100 lidmi. V dnešní době při pandemii Covid-19 je tato platforma využívána pro pracovní schůzky, školní hodiny, přednášky, rodinné sešlosti, ale také například pro taneční lekce.

PRAKTICKÁ ČÁST

8 Úvod k praktické části

Praktická část této bakalářské práce je zaměřena na pozorování rozdílů mezi prezenční lekcí, kdy jsou účastníci s lektorem v sále a distanční formou, kdy je lekce vedena v online podobě přes počítač.

Autorka si toto téma vybrala, protože vedení tanečních tréninků a trénování dětí a mládeže se věnuje již několik let a z důvodu pandemie Covid-19 se musela ze dne na den přesunout z tanečního sálu do svého pokoje. Distanční formou tréninku vede lekce již od dubna 2020. Je velice zřejmé, že distanční lekce mohou ovlivnit nadšení pro volnočasovou aktivitu, změnit motivaci a celkové nasazení při hodinách.

8.1 Cíl a metodika

Cílem praktické části bylo zkoumat a porovnávat prezenční a distanční formu tanečních lekcí.

Pozornost byla věnována především motivaci a celkové účasti na distančních hodinách. Dále byl zájem o jednotlivé názory, jaké výhody má prezenční a distanční forma tréninku a která forma účastníkům více vyhovuje. Pozorována byla také účast účastníků na jednotlivých lekcích a jejich zapojení při lekcích. V neposlední řadě také zkoumání, zdali mají účastníci doma vhodné vybavení pro absolvování lekce, například elektronické vybavení v podobě počítače a kamery a cvičební vybavení v podobě karimatek/jogomatek, činek, gum atd.

Prvním krokem bylo zformulovat otázky a vytvořit dotazník, který by obsáhl celé probírané téma a odpověděl na hypotézy. V tomto případě byla pro vytvoření použita stránka Survio. Po vytvoření dotazníku je vhodné vyzkoušet si ho na menším počtu lidí (bližší rodina nebo známí), abychom zjistili, zdali se dotazník dá použít a výsledky budou odpovídající účelu výzkumu. Poté je potřeba zajistit rozeslání dotazníku, abychom získali dostatečný počet respondentů. Rozeslání dotazníku bylo zvoleno na základě zaslání odkazu do skupinového chatu přes aplikaci WhatsApp, kde byl k dispozici všem potřebným respondentům. Po získání požadovaného počtu odpovědí (v tomto případě po jednom týdnu sběru dat) bylo provedeno vyhodnocení dotazníků. V tomto případě Survio poskytuje výsledky v podobě grafů buď s číselným nebo procentuálním vyjádřením, nebo tabulek. Po získání výsledků už bylo čistě na autorovi, kterou problematiku chce pozorovat a následně popisovat (to se často odvíjí od hypotéz, které si autor stanoví).

V rámci vyhodnocení výsledků byly stanoveny tyto otázky:

1. Dotazník vyplní všechny děti absolvující mé tréninky moderního tance.
2. Více bude účastníkům vyhovovat prezenční výuka.
3. Pro účastníky kurzu je důležitý osobní kontakt s lektorem.
4. Bude snížena absence účastníků kurzu, protože z domova je trénink dostupnější.
5. Sníží se motivace k domácímu procvičování tanečních prvků.

8.2 Cílová skupina

Jako cílová skupina byli zvoleni účastníci tanečního kurzu Modern dance group pod záštitou instituce Dům dětí a mládeže Jižní Město (dále jen DDM). Věkové rozhraní respondentů se pohybuje mezi 12-17 lety, tudíž se nachází v dospívající fázi života v tzv. pubelescenci. Toto vývojové období bylo charakterizováno již v teoretické části.

Všichni respondenti jsou ženského pohlaví a účastní se tanečního kurzu dva a více let. S lektorkou a autorkou této bakalářské práce se znají osobně a mají k ní kladný vztah.

V prezenční formě se tréninků účastní dvakrát týdně v časovém rozsahu 1,5 hodiny v tanečním sále disponujícím zrcadlovou stěnou, hudebním přehrávačem, cvičebními pomůckami v podobě žíněnek, kladin, činek, karimatek, gum, míčů. K dispozici je šatna se sociálním vybavením.

V online formě se tréninků účastní dvakrát týdně v časovém rozsahu 40 minut přes aplikaci Zoom. Trenérka zasílá před tréninkem e-mail s odkazem na jednotlivé lekce a účastníci se mohou přihlásit buď přímo přes staženou aplikaci nebo odkaz otevřít v internetovém prohlížeči. Čas tréninků je bohužel omezen 40 minutami, protože delší čas je již placený.

8.3 DDM

Cílová skupina, která se účastnila dotazníkového šetření, navštěvuje kroužek moderního tance s názvem Modern dance group ve středisku volného času – Dům dětí a mládeže Jižní město. Tato instituce je zapsána v rejstříku škol od roku 2005 a patří mezi školská zařízení. Nabízí pravidelnou zájmovou činnost především pro děti od šesti let a mládež. Velkou nabídku však nabízí i pro předškoláky a dospělé. Nabízí kroužky sportovního, tanečního, hudebního, výtvarného, ale i vědeckého zaměření.. Pořádá odborné kurzy a akce pro veřejnost, jako jsou různé workshopy, turnaje a soutěže. Dále také přehlídky a různá vystoupení. Nezbytnou součástí jsou také příměstské a pobytové tábory, konané po celý rok. Hlavním cílem této instituce je být dostupní všem a to nejen nabídkou kurzů a lokalitou, ale i po finanční stránce. (ddm.jm-online, 2021)

8.4 Metody průzkumného šetření

Jako metodu zvolila autorka online dotazníkové šetření, kvůli momentální celosvětové pandemické situaci, a protože je dotazníkové šetření ideální metodou pro sběr většího objemu výsledků. Odkaz na dotazník byl pomocí sociálních sítí rozeslán mezi účastníky tanečního kurzu, kteří jsou součástí pozorované skupiny. Celkem dotazník vyplnilo 15 účastníků tanečního kroužku. Tanečního kroužku se účastní pouze dívky, takže dotazník vyplnily pouze dívky.

Otázky v dotazníku.

Demograficky významné údaje v dotazníku: pohlaví a rok narození.

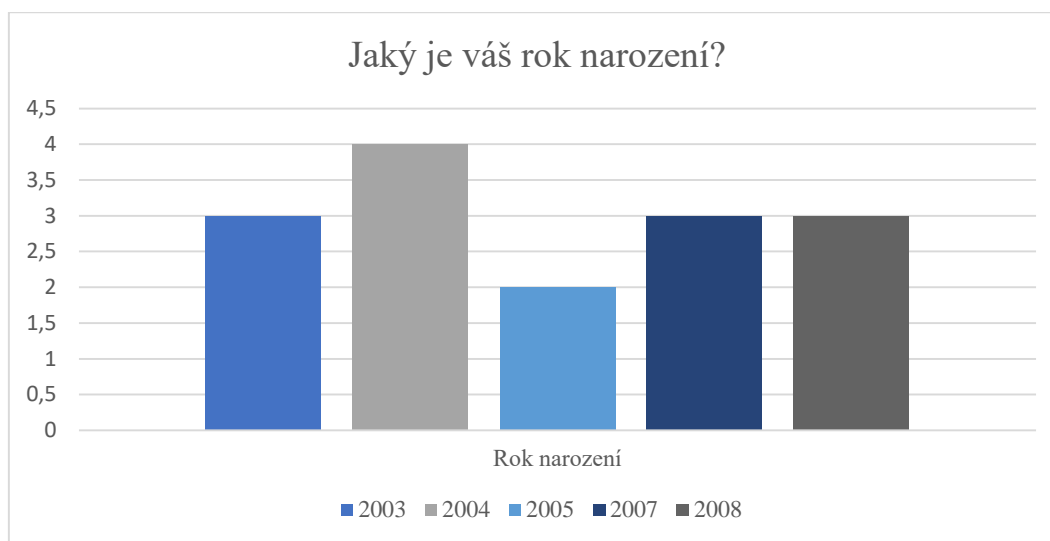
Zde jsou uvedeny samotné otázky:

1. Jaký je Váš rok narození?
2. Vyhovuje vám více online výuka nebo prezenční výuka?
3. Je pro vás důležitý osobní kontakt s lektorem?
4. Těšíte se více na online lekce?
5. Účastníte se častěji online tréninků, než těch prezenčních?
6. Máte doma vhodné podmínky pro účast na tréninku (technické vybavení, prostor, klid, soukromí, internetové připojení)?
7. Je náplň online tréninků odlišná od těch prezenčních?
8. Opakujete si doma samy taneční kroky a procvičujete techniku?
9. V období pandemie cvičíte doma i mimo tréninky?
10. Máte v období pandemie větší motivaci k účasti na tréninku?
11. V období pandemie cvičíte častěji doma samy než dříve za „normální“ situace?
12. Máte doma cvičební vybavení (karimatka, činky, guma)?
13. Napište výhody online tréninků, pokud nějaké jsou?
14. Napište nevýhody online tréninků, pokud nějaké jsou?
15. Co vás motivuje k účasti na trénincích?

8.5 Zhodnocení celkových výsledků dotazníkového šetření

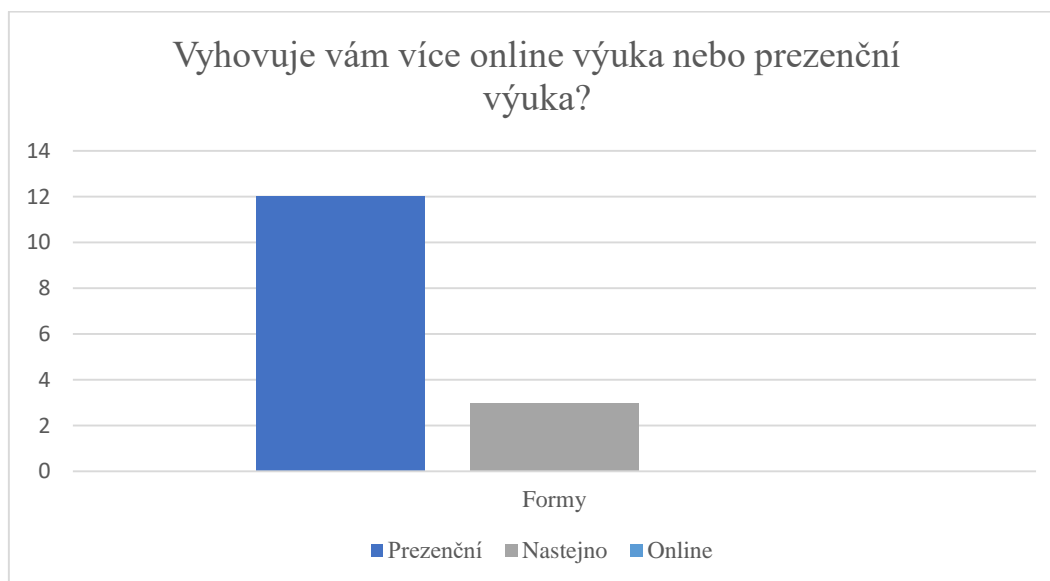
Průzkumu se účastnilo všech 15 dětí. Zde se nám potvrdila první hypotéza, která tvrdila, že dotazník vyplní všichni účastníci tanečního kroužku.

Graf č. 1: Počet respondentů podle roku narození



Komentář: V první otázce autorka zjišťovala věkové rozmezí účastníků, podle roku narození. Z výsledků vyšlo, že se skupina pohybuje ve věkovém rozhraní 12-17 let.

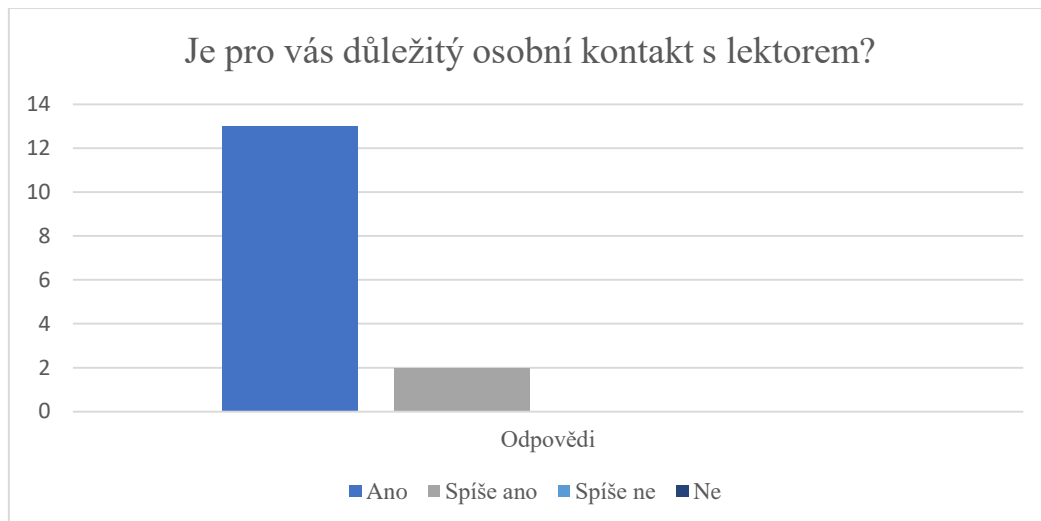
Graf č. 2: Preferovaná forma tréninku



Komentář: V druhé otázce byla zkoumána preferovaná forma tréninku. Většina dětí (12 z 15) volila výuku prezenční, tj. s lektorem v sále. Pouze tři děti volily, že nepreferují žádnou z forem více. Vzhledem k tomu, že během října 2020 proběhlo několik prezenčních tréninků a hned

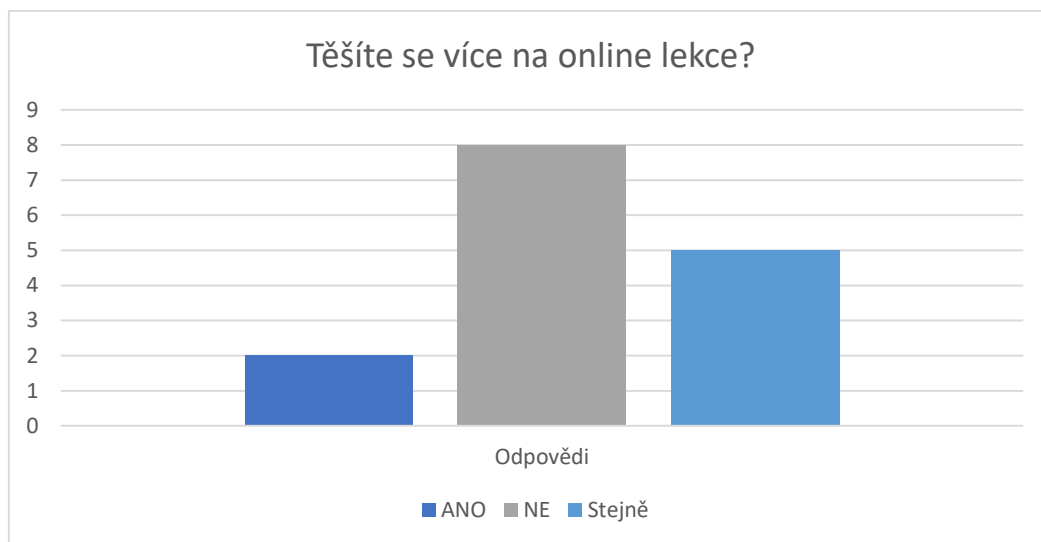
po nich navázaly tréninky distanční, Účastníci tanečního kurzu tedy mohli dobře porovnat obě formy.

Graf č. 3: Potřeba osobního kontaktu s lektorem



Komentář: Třetí otázka sledovala, zdali je pro děti důležitý osobní kontakt s lektorem. Všech patnáct dětí zvolilo ANO, přičemž dvě děti pokládají osobní kontakt s lektorem za méně důležitý.

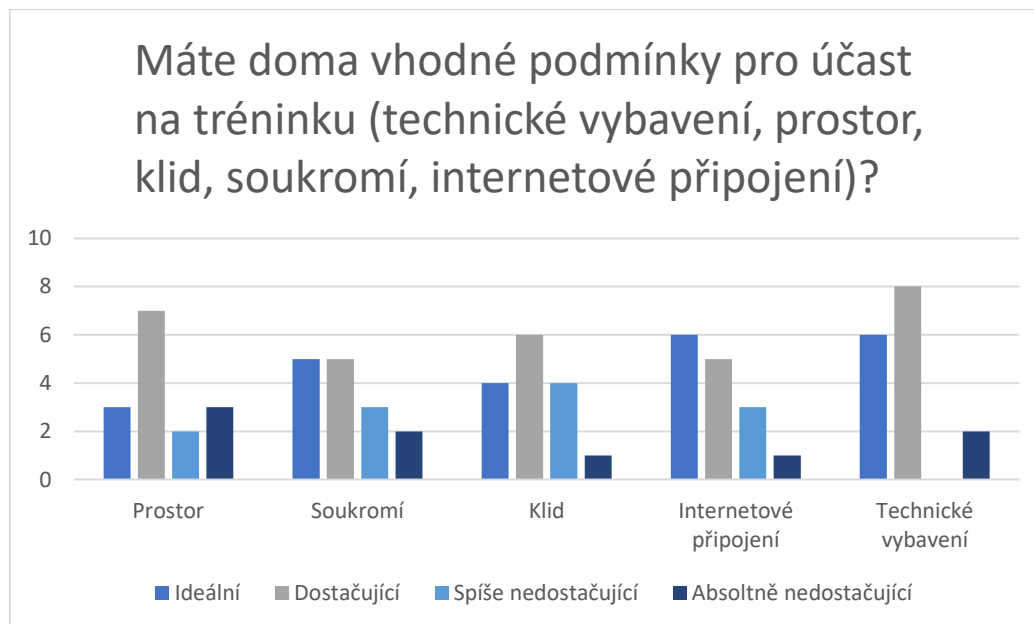
Graf č. 4: Těšíte se více na online lekce?



Komentář: Tato otázka byla kladena z důvodu delšího pozorování přítomnosti a zapojování se dětí na lekcích. Osm dětí hlasovalo, že ne. Dvě byly pro ano a pět hlasovalo pro stejně. „Máme

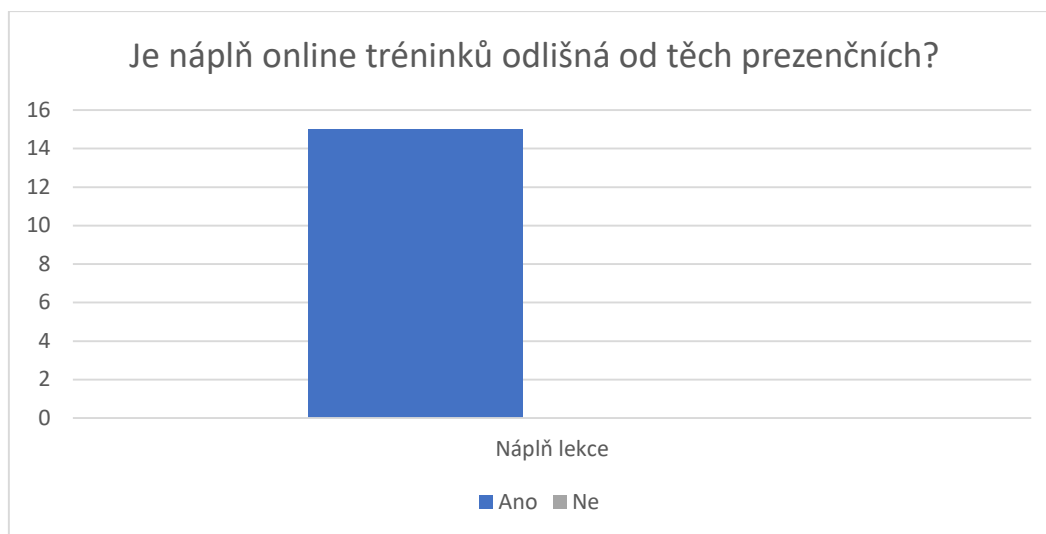
doma návštěvu a nemám prostor.“ Trénink byl dvakrát také zrušen ze strany trenéra z důvodu výpadku internetu.

Graf č. 5: Kvalita domácího prostředí



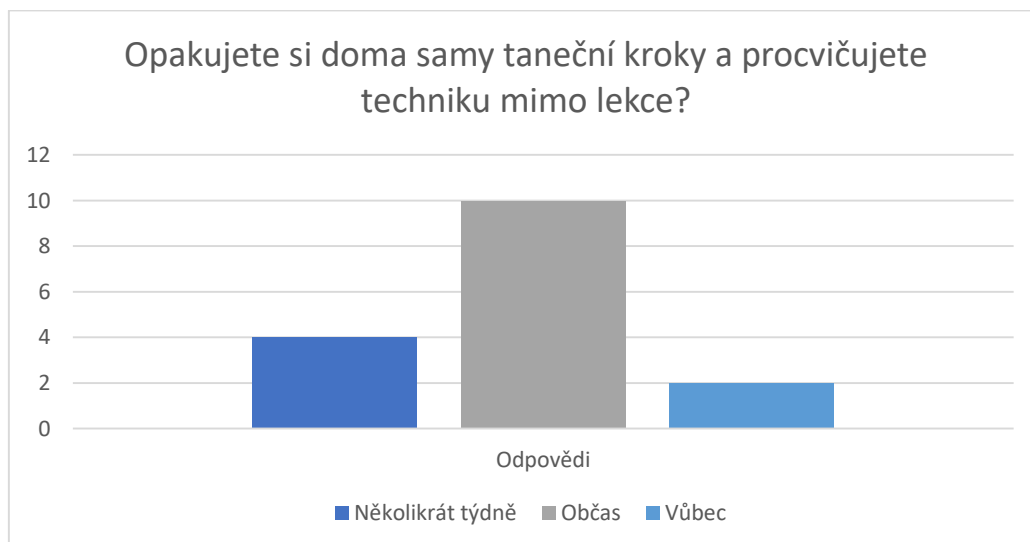
Komentář: Šestá otázka byla zaměřena na vyhovující podmínky pro trénink. Zdali mají děti doma dost prostoru, kvůli prostorové náročnosti taneční choreografie, kdy v tanečním sále jsou úplně jiné podmínky, než doma. Většina dětí má doma dostačující prostor pro tanec. Dalším pozorovaným aspektem bylo soukromí. Většina dětí sdílí pokoj se sourozencem nebo cvičí v obývacím pokoji, protože ve svém nemají dostačující prostor. Velice často se vyskytuje problém, kdy děti rozptylují jiné osoby a hluk domácích spotřebičů. S tím souvisí i otázka klidu. Asi nejdůležitějším aspektem je internetové připojení a technické vybavení. Velice často se stává, že dětem při tréninku vypadne internet, zasekne se obraz a není možné dále pokračovat nebo jim uniká část choreografie. U několika dětí se stalo, že se tréninků přestaly účastnit, když přešly do online podoby. Většinou z důvodu nedostatku prostoru. Některé děti nemají ani kameru, což je horší pro trenéra, kvůli kontrole správného provedení pohybů a kroků.

Graf č. 6: Náplň online tréninku



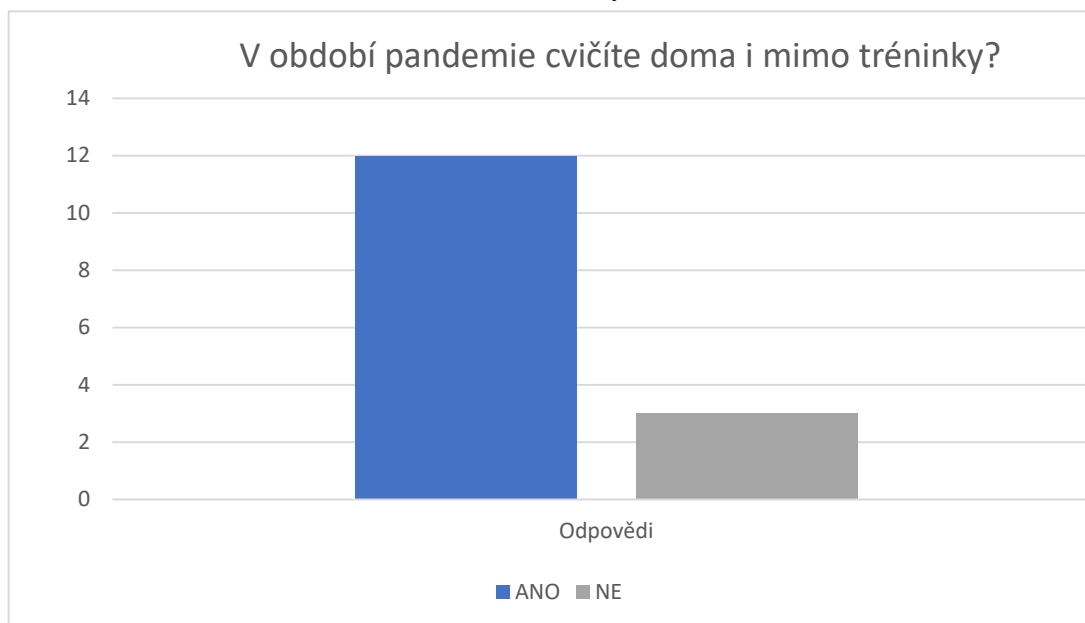
Komentář: V sedmé otázce se autorka ptala respondentů, zda se liší náplň online tréninku od toho prezenčního. Zde máme 100% odpověď, že ano. Části jako posilování, protahování zůstávají víceméně stejné, ale z důvodu omezeného prostoru není možné dělat prostorově náročnější choreografie, trénovat „zvedačky“ a akrobacii, protože každý je doma sám a nemá doma potřebné vybavení jako například žíněnku. Dále není možné moc trénovat techniku i z důvodu kontroly ze strany trenéra, obrazovka neukáže vše a zkresluje.

Graf č. 7: Opakování sestav a techniky mimo lekce



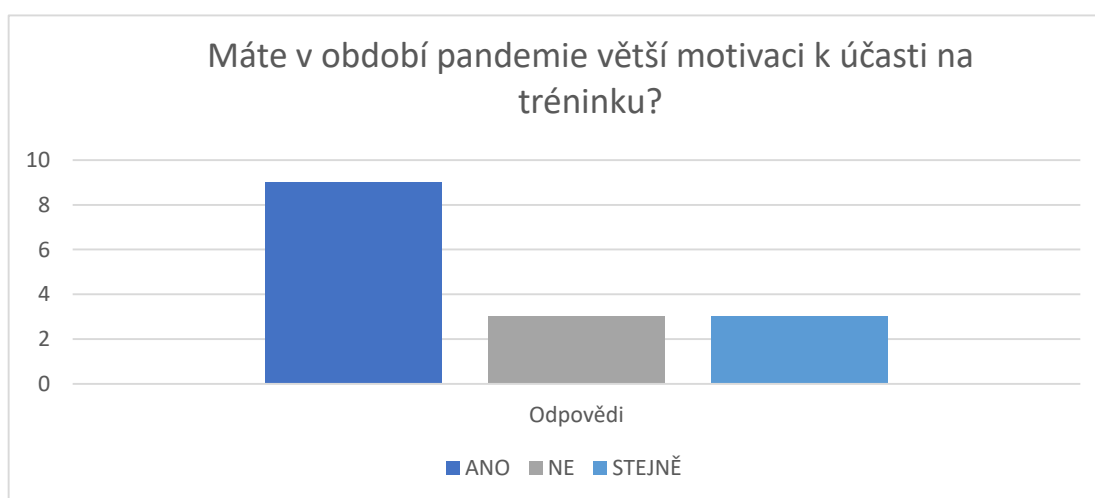
Komentář: Tato otázka zjišťovala, zda respondenti opakují a trénují i mimo lekce. Deset respondentů odpovědělo, že občas, takže nemůžeme blíže určit, jak často tomu opravdu tak je. Samozřejmě se to odráží na lekcích a je znát, když si někdo sám opakoval sestavu nebo ne.

Graf č. 8: Samostatné cvičení mimo tréninky



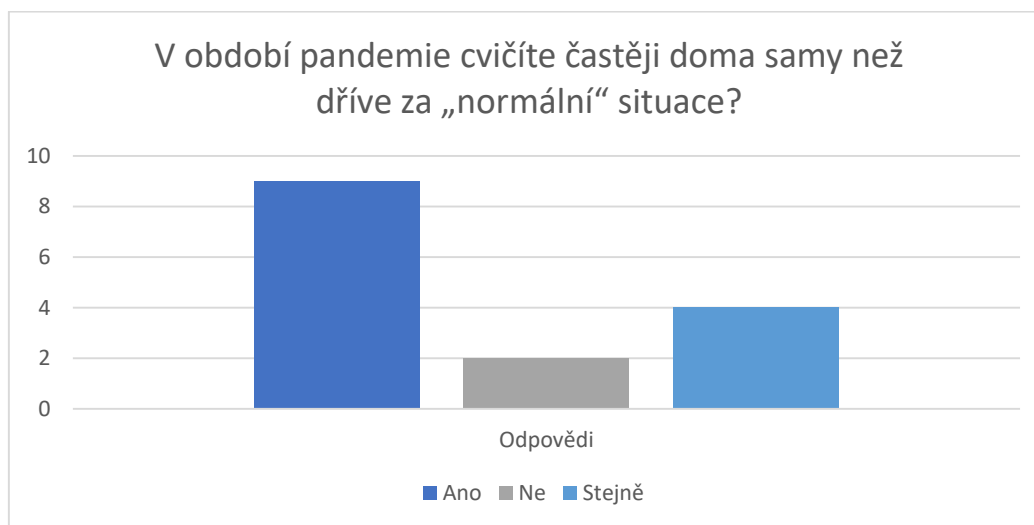
Komentář: V této otázce autorka zjišťuje, zda děti cvičí i mimo lekce samy. Dvanáct respondentů odpovědělo, že ano. Z rozhovoru s některými respondenty autorka ví, že dokonce cvičí i více. Většinou jsou to posilovací cvičení, kvůli volnému času mohou dělat v průběhu celého dne.

Graf č. 9: Větší motivace k účasti v období pandémie



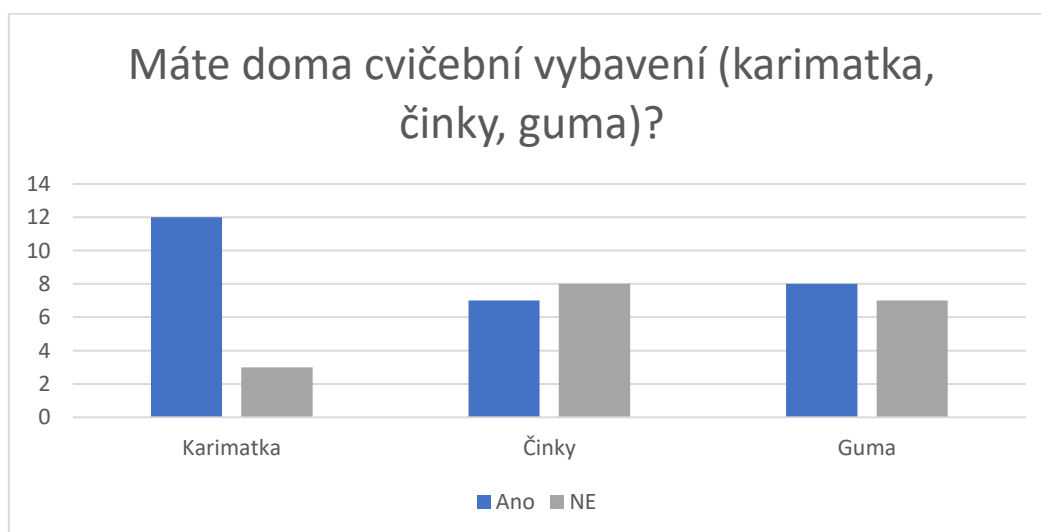
Komentář: V desáté otázce odpovědělo devět respondentů, že je jejich motivace k účasti na tréninku v období pandémie větší. Tři respondenti mají motivaci stejnou a tři menší.

Graf č. 10: Častější cvičení v období pandemie



Komentář: V této otázce, bylo zjišťováno, zdali cvičí respondenti za pandemie častěji samy než dříve. Opět devět dětí odpovědělo, že ano. Autorka sama z pohledu trenéra zaznamenává i u sebe, že kvůli většímu trávení času doma, více cvičí.

Graf č. 112: Sportovní vybavení



Komentář: V poslední uzavřené otázce autorka zjišťuje, zda mají respondenti doma sportovní vybavení, které je možné používat v tanečním sále a které jsou běžně během prezenčních tréninků používány. 80% respondentů má doma karimatku, bez které se doma účastník lekce obejde. Ale už jen 47% účastníků má doma činky a 53% má doma cvičební gumu. Není tedy ve většině případů možné, s těmito pomůckami cvičit a posilovat. Jejich použití je v posilovací části pouze dobrovolné.

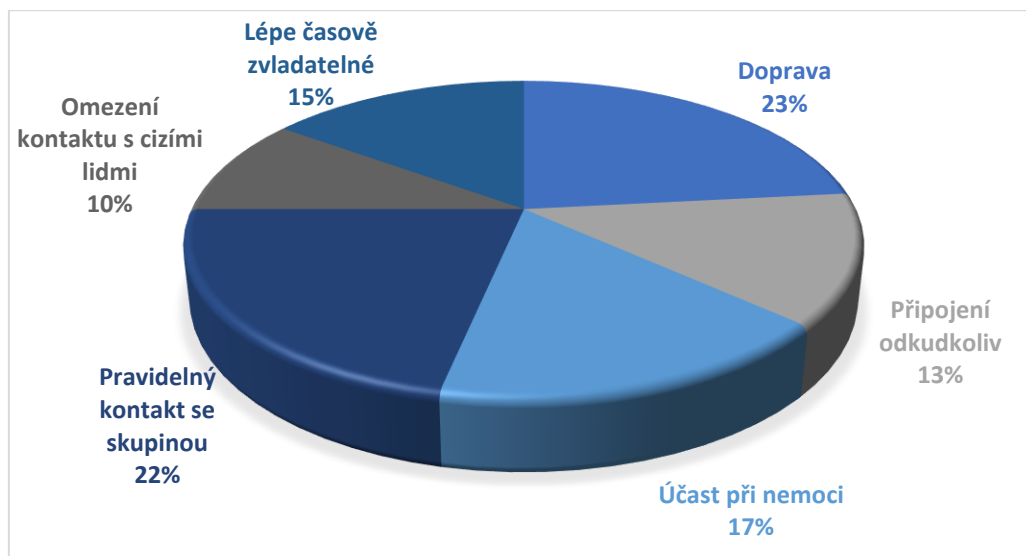
Otevřené otázky:

Jaké jsou podle vás výhody online lekcí?

Odpovědi	% četnosti výskytu odpovědi vůči ostatním odpovědím
Doprava	23%
Připojení se odkudkoliv	13%
Účast i při nemoci	17%
Udržování pravidelného kontaktu se skupinou	22%
Omezení kontaktu s cizími lidmi	10%
Lépe časově zvladatelné	15%

Tabulka č. 1: Výhody online tréninků

Graf č. 13: Výhody online tréninků



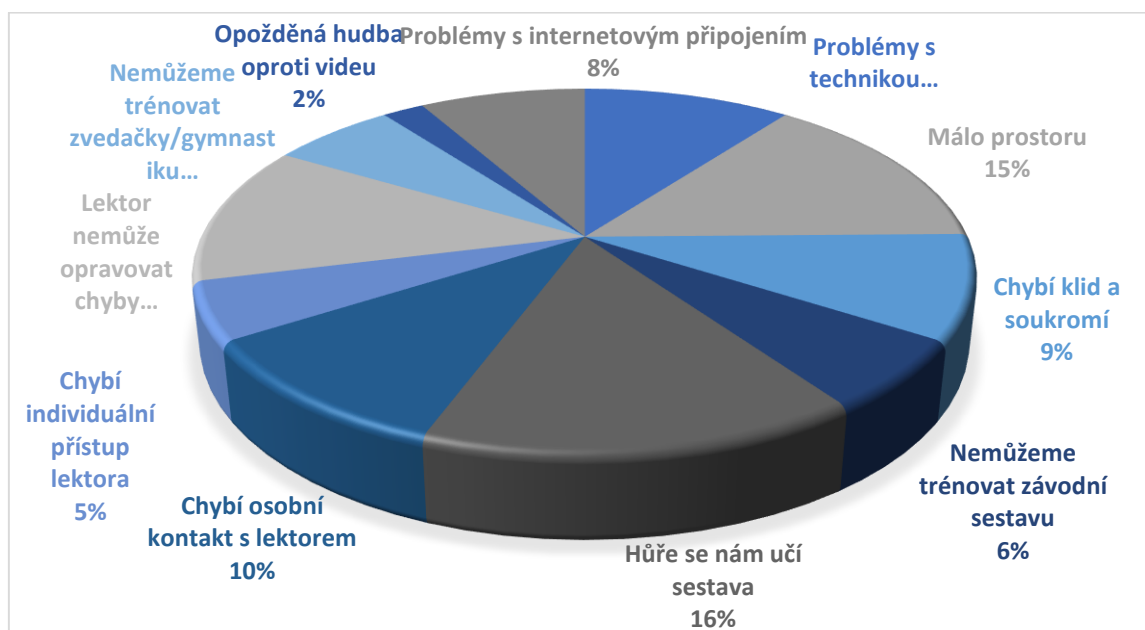
Komentář: V této otázce byli respondenti tázáni, jaké jsou výhody online tréninků. Nejčastější odpovědí bylo, že nemusí fyzicky cestovat na trénink a stačí se pouze připojit přes počítač. S tím souvisí i výhoda, že se mohou připojit odkudkoliv, i když jsou třeba na chatě. Paradoxem je, že děti chybí častěji než na prezenčních trénincích.

Jaké jsou podle vás nevýhody online lekcí?

Odpovědi	% četnosti výskytu odpovědi vůči ostatním odpovědím
Problémy s technikou	10%
Málo prostoru	15%
Chybí klid a soukromí	9%
Nemůžeme trénovat závodní sestavu	6%
Hůře se nám učí sestava	16%
Chybí osobní kontakt s lektorem	10%
Chybí individuální přístup lektora	5%
Lektor nemůže opravovat chyby	13%
Nemůžeme trénovat zvedačky/gymnastiku	6%
Opožděná hudba oproti videu	2%
Problémy s internetovým připojením	8%

Tabulka č. 2: Nevýhody online tréninků

Graf č. 14: Nevýhody online tréninků



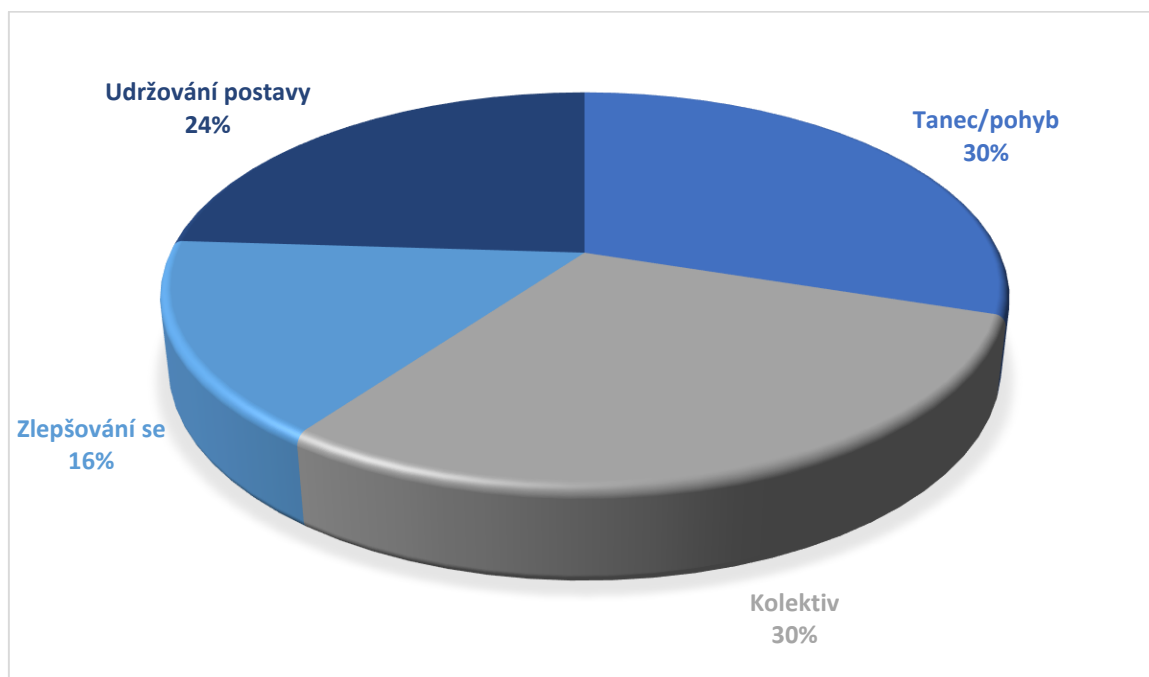
Komentář: V otázce číslo 14 byly zjišťovány nevýhody online tréninků. Nejčastější odpovědí bylo horší učení se sestavy, protože trenér není dobře vidět, děti se vše učí zrcadlově nebo neví, jaká strana je jaká. Často jsou problémy s technikou a připojením, trenér se zasekne a dítě nestihne pochytit část kroků. Kolikrát velkou část tréninku zabere připojování a čeká se až deset minut. Dalším problémem je také omezený prostor, takže je kolikrát problém odtančit celou sestavu. Dále několika dětem nefunguje kamera, tudíž lektor nemá zpětnou vazbu a nevidí, jestli děti zvládají náročnost sestavy, nemůže je opravovat a kontrolovat, nemohou se tedy zlepšovat, protože neví o chybných provedeníh kroků.

Co vás motivuje k účasti na tréninku?

Odpovědi	%
Tanec a pohyb	30%
Kolektiv-vídání se s kamarády	30%
Zlepšování se	16%
Udržování a zpevnování postavy	24%

Tabulka č. 3: Motivace k účasti na tréninku

Graf č. 15: Motivace k účasti na tréninku



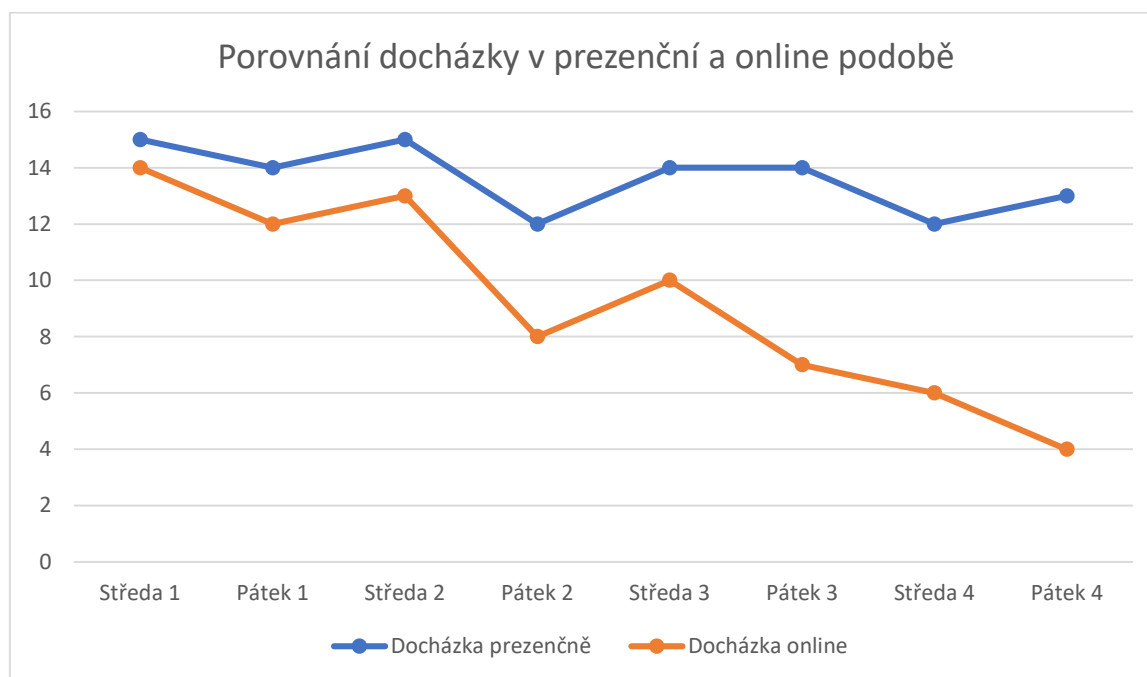
Komentář: V poslední otázce celého dotazníku bylo zjišťováno, co je motivuje k účasti na tréninku. Nejčastější odpovědí bylo vídání se s celou skupinou, sociální kontakt a sympatie k lektorovi samotnému, s kterým je taneční lekce baví. Dalšími odpověďmi byly tanec samotný jako koníček, udržování postavy a pravidelný pohyb a v neposlední řadě touha po zlepšování se jak v tanci, tak ve fyzické kondici.

9 Shrnutí

V praktické části bakalářské práce byla zkoumána komparace prezenčního a online tréninku. Výhody a nevýhody, motivace k účasti na jednotlivých lekcích a dostačující podmínky pro realizaci tréninku v domácím prostředí. Z dotazníkového šetření jasně vyplynulo, že respondenti jednoznačně preferují formu prezenčních tréninků v sále za osobní přítomnosti lektora. Většina respondentů má doma vhodné podmínky pro účast na online tréninku, ale často nastávají technické problémy nebo se objevují rušivé elementy v podobě členů rodinných příslušníků, hluku nebo návštěv.

Jediné, co bylo vyvráceno, byl předběžný odhad nižší absence na trénincích. Z dotazníkového šetření sice nevyplývá, že by se děti účastnily méně, protože zpětné ohlédnutí za absencemi ze strany účastníků může být zkreslující, ale lektorkou vedená docházka jasně vypovídá o zvýšení absence. Velký dopad na častější absenci má ztráta motivace k účasti a nedostatečné naplnění hodiny ze strany lektora, z důvodu omezených možností v domácím prostředí.

Graf č. 16: Porovnání docházky v prezenční a online podobě



Komentář: Tento graf znázorňuje počet účastníků na jednotlivých lekcích. Prezenční docházka vychází z října 2020, kdy výuka probíhala ještě v sále. Online docházka je z měsíce listopadu 2021. Je zde jasně vidět postupný pokles docházení na lekce. Kdybychom pokračovali v grafu dále, křivka by ještě mírně stoupla a držela by se na průměrných 8 účastníků na lekci.

Rozvolnění, které bylo vyhlášeno 14 dní před Vánoce, umožnilo opět prezenční lekce, Konaly se celkem čtyři a na všech se účastnilo 14-15 účastníků. Motivace se alespoň na nepatrnou chvíli zvýšila.

Online tréninky však nemají jen záporné vlastnosti. Nesou s sebou spoustu kladů, jako například: připojení odkudkoliv, účast i při nemoci na lekci, kontakt.

10 Autorův názor na online tréninky

Mám potřebu se k tomuto tématu vyjádřit, protože se mě toto téma velice dotýká, a to jak z profesního hlediska, tak z toho osobního. Jsem trenérkou tanečního kroužku moderního tance již čtvrtým rokem. A vystřídal se u mě nespočet dětí. Někteří vydrželi jedno pololetí a někteří to se mnou táhnou již několik let. Za tu dobu jsem vytvořila pevný tým 15 dívek, které se vídají nejen na trénincích, ale i mimo ně a od toho se také odvíjí celková atmosféra tréninků.

Jsme taneční kroužek pro začátečníky až pokročilé, spadající pod instituci DDM, tudíž se neočekává, že bychom se nějak extra účastnily soutěží a tančily pro výkon. Měla jsem ale to štěstí, že mám ve skupině velký počet nadaných dívek a proto jsme zvýšily celkovou náročnost tance a choreografie a chtěly jezdit na závody. Toto byl plán ještě v únoru 2020 a během následujícího měsíce se nám otočil život naruby. Tréninky ze dne na den skončily, protože DDM nebylo připravené na online podobu a všechny jsme věřily, že „tato“ doba brzy skončí.

V říjnu jsme měly to štěstí, že se uskutečnilo několik tréninků v prezenční podobě a po měsíci jsme musely ze dne na den přejít z tanečního sálu na obrazovku počítače u sebe doma. V domácích podmínkách není možné dělat většinu činností jako v sále, tudíž jsem tomu musela tréninky přizpůsobit. Klasická lekce v období pandemie probíhá asi takto: Prvních deset minut se děti připojují, po té je seznámím s náplní lekce. Poté následuje zahřátí, posilování určitých partií, protažení celého těla a na závěr krátká taneční choreografie. Někdy je rozdělena jedna choreografie do více tréninků a někdy děláme každou lekci jinou. U mladších dětí pozoruji velkou ztrátu motivace k účasti na trénincích. Většina z nich má vypnutou kameru, takže ani nevím, jestli vůbec cvičí, nebo se jen dívají. Starší děti jsou na tom lépe, jsou rády, že se alespoň vidí a pozdraví se a sdělí si novinky. Ve skupině jsou velice dobré vztahy. Ať už mezi dětmi navzájem nebo mezi dětmi a lektorem. Je to také jeden z hlavních důvodů, proč se tréninků účastní. Další motivací pro děti je účast na soutěžích, kde jsou oceňovány za svoji celoroční snahu, bohužel shromažďování tolika lidí není v současné situaci možné, takže byly všechny soutěže zrušeny.

Já sama u sebe cítím, že mě „tento typ“ tréninků nenaplňuje a postupně ztrácím motivaci vymýšlet nové choreografie, nebo být akční. Z koničku se stala spíše povinnost. Domnívám se, že pokud se situace do září nezlepší, tým se rozpadne úplně.

ZÁVĚR

Bakalářská práce na téma „Komparace on-line a prezenčních lekcí pro mládež“ se zabývala zkoumáním a porovnáváním dvou forem tréninků.

Literární přehled byl rozdělen na pět částí, kdy byla první zaměřena na volnočasovou pedagogiku, její funkce a cíle. Do této části spadal také popis pozice lektora a jeho kompetence. Druhá část byla zaměřena na pohyb a tanec. S tímto tématem souvisela i senzomotorika, schopnosti a dovednosti, dále i socializace, sociální skupina, status a role. Vyjmenováno a podrobněji popsáno zde bylo několik druhů tance. Třetí část byla zaměřena na cílovou skupinu, tedy pubelescenci. Čtvrtá část přibližovala pojem motivace. Poslední část byla zaměřena na distanční vzdělávání, on-line technologie a e-learnig.

Praktická část zkoumala motivaci k účasti na on-line trénincích, reakci na změnu, kdy respondenti přecházeli z prezenčního prostředí tanečního sálu do on-line prostředí na platformu Zoom a domácí podmínky, za kterých lekce probíhají.

Z výsledků vyplynulo, že v rámci vzorku respondentů všem vyhovuje více prezenční forma tréninku, postupně ztrácí motivaci k účasti na on-line lekcích a jejich účast oproti prezenčním lekcím značně klesla. Dále to také může být obsahem lekce samotné, protože z důvodu nedostačujících podmínek domácího prostředí, není možné určité aktivity provozovat. Nejčastější nedostatky se objevují v rámci technologického zabezpečení, kdy se objevují výpadky internetu (i samotnému lektorovi), sekaný obraz, nedostatek prostoru pro tanec nebo nedostatek soukromí a rušivé elementy v podobě rodinných příslušníků. Zaznamenán byl dále chybějící sociální kontakt se spoluúčastníky kurzu, ale i s lektorem samotným. Většina respondentů cvičí doma samostatně i mimo lekce a v období pandemie Covid-19 častěji nežli dříve. Je jisté, že volnočasové pedagogika je nezbytnou součástí běžného života dětí a mládeže, ale i dospělých. Je potřeba si odpočinout od každodenních povinností a věnovat se zájmové činnosti a změnit prostředí. Sice nyní žijeme v době, která zájmovou činnost značně komplikuje, ale je na každém z nás, aby si našel svou vlastní alternativu. Lekce tance se mohly úplně zrušit, anebo mohly probíhat alespoň v online podobě. Je na každém z nás, jak naložíme.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Knižní zdroje

BAREŠOVÁ, Andrea. E-learning ve vzdělávání dospělých. Praha: 1. VOX, 2011. ISBN 978-80-87480-00-7.

ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. Psychologie pro učitele. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. Psychologický slovník. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

HELLER, Daniel. Psychologie vývojová a osobnosti. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta Rok vydání: 2014 Počet stran: 56 Formát: A5 Není určeno k tisku ISBN 978-80-7290-681-9

HELUS, Zdeněk. Úvod do psychologie. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2018. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4675-3.

KOLÁŘ, Zdeněk. Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3710-2.

KOPECKÝ, K. E-learning (nejen) pro pedagogy. Olomouc: Hanex, 2006.

MAREŠ, Jiří. Pedagogická psychologie. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0174-8.

MĚKOTA, Karel. Kapitoly z antropomotoriky. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1983.

PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogika volného času. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.

PAYNE, Helen. Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Vyd. 2. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-887-6.

PODHRÁZSKÁ, Z. Tanečník, 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 1984. 160 s.

PRŮCHA, Jan. Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru. 4., aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0872-3.

REY, Jan. Jak se dívat na tanec. V Praze: Vyšehrad, 1947.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. Psychologie sportu. 3. vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4744-9.

SMÉKALOVÁ, Lucie. *Didaktika vzdělávání dospělých: distanční text*. 1. vydání. Týn nad Vltavou: Nová Forma, 2016. 101 s. ISBN 978-80-7453-675-5.

ŠMOLÍK, P.: *Pohybová výchova*. 1.vyd. Praha: Mladá fronta, 1985. 253 s.

VALIŠOVÁ, Alena, Hana KASÍKOVÁ a Miroslav BUREŠ. *Pedagogika pro učitele*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2011. *Pedagogika (Grada)*. ISBN 978-80-247-3357-9.

VETEŠKA, Jaroslav. *Přehled andragogiky: úvod do studia vzdělávání a učení se dospělých*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1026-9.

ZLÁMALOVÁ, Helena. *Distanční vzdělávání a eLearning: učební text pro distanční studium*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2008. ISBN 978-80-86723-56-3.

ZLÁMALOVÁ, Helena. *Distanční vzdělávání jako nový přístup ke vzdělávání dospělých*.

In: VETEŠKA, Jaroslav a Tereza VACÍNOVÁ. *Aktuální otázky vzdělávání dospělých: andragogika na prahu 21. století*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2011. ISBN 978-80-7452-012-9.

ZLÁMALOVÁ, Helena. *Kvalita eLearningu jako součásti distančního vzdělávání*.

In: Kapounová, J. a kol. *Prístupy k evaluaci eLearningu*. Ostrava: OU, 2012, s. 35-54.

ZOUNEK, Jiří a Petr SUDICKÝ. *E-learning: učení (se) s online technologiemi*. Praha: Wolters Kluwer Česká republika, 2012. ISBN 978-80-7357-903-6.

Online zdroje

ČECH, Tomáš. *Volný čas a způsob jeho trávení školáky v Brně*. [online]. [cit. 2020-02-10].

Dostupné z: www.fce.vutbr.cz/SPV/huv/doplnujiciStudium/071_volny_cas_deti.doc

NSP. Lektor [online]. [cit. 2020-02-20]. Dostupné z: www.nsp.cz/jednotka-prace/lektor-dalsiho-vzdelavani

NSP. [online]. [cit. 2020-02-20]. Dostupné z: www.katalog.nsp.cz/karta

NSP. [online]. [cit. 2020-02-20]. Dostupné z: www.nsp.cz

Danceperfect. *Musical dance*. [online]. [cit. 2020-01-20]. Dostupné z: www.danceperfect.cz/cz/kurz/dosp/musical-dance

Danceperfect. *Jazz dance*. [online]. [cit. 2020-01-20]. Dostupné z: www.danceperfect.cz/cz/kurz/dosp/jazz-dance

Centrum Tance. *Moderní tanec*. [online]. [cit. 2020-01-20]. Dostupné z: www.centrumtance.cz/styl/32/moderni-tance

DDM JM. [online]. [cit. 2020-01-23]. Dostupné z: www.ddmjm.cz/kontakt

SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ

Obrázek č. 1 – Graf nejvyhledávanějších činností ve volném čase

Dostupné z: www.fce.vutbr.cz/SPV/huv/doplnujiciStudium/071_volny_cas_deti.doc

Obrázek č. 2 – Organizovaný volný čas

Dostupné z: www.fce.vutbr.cz/SPV/huv/doplnujiciStudium/071_volny_cas_deti.doc

Obrázek č. 3 – Přehled povolání z NSP

Dostupné z: MAREŠ, Jiří. *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0174-8.

Obrázek č. 4 – Druhy senzomotorického učení

Dostupné z: MAREŠ, Jiří. *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0174-8.

Graf č. 12: Počet respondentů podle roku narození

Graf č. 13: Preferovaná forma tréninku

Graf č. 14: Potřeba osobního kontaktu s lektorem

Graf č. 15: Těšíte se více na online lekce?

Graf č. 16: Účast na online lekcích

Graf č. 17: Kvalita domácího prostředí

Graf č. 18: Náplň online tréninku

Graf č. 19: Opakování sestav a techniky mimo lekce

Graf č. 20: Samostatné cvičení mimo tréninky

Graf č. 21: Větší motivace k účasti v období pandemie

Graf č. 22: Častější cvičení v období pandemie

Graf č. 232: Sportovní vybavení

Graf č. 13: Výhody online tréninků

Graf č. 14: Nevýhody online tréninků

Graf č. 15: Motivace k účasti na tréninku

Graf č. 16: Porovnání docházky v prezenční a online podobě

Tabulka č. 1: Výhody online tréninků

Tabulka č. 2: Nevýhody online tréninků

Tabulka č. 3: Motivace k účasti na tréninku