

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**MONITOROVÁNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY POMOCÍ  
PEDOMETRU U DĚTÍ V BALETNÍM STUDIU PŘI  
MORAVSKÉM DIVADLE OLOMOUC**

Diplomová práce

Autor: Tomáš Derka, tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

Olomouc 2013

Bibliografická identifikace:

<b>Jméno a příjmení autora:</b>	Tomáš Derka
<b>Název diplomové práce:</b>	Monitorování pohybové aktivity pomocí pedometru u dětí v Baletním studiu při Moravském divadle Olomouc
<b>Pracoviště:</b>	Katedra sportů
<b>Vedoucí bakalářské práce:</b>	PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby diplomové práce:</b>	2013

**Abstrakt:** Diplomová práce se zabývá pohybovou aktivitou dětí Baletního studia při Moravském divadle Olomouc. Cílem diplomové práce bylo prostřednictvím monitorování zmapovat aktuální stav pohybové aktivity dětí za užití pedometru Yamax SW 700. Výzkumné šetření bylo realizováno v období od 15. 5. do 21. 5. 2013. Zúčastnilo se ho celkem 25 dětí ve věku 8 - 15 let. Z výsledků vyplynul rozdíl u dětí mezi průměrným počtem kroků během školního týdne a průměrným počtem kroků o víkendu. Diferenciace byla zaznamenána i mezi jednotlivými hodinami organizované pohybové aktivity. Zároveň bylo zjištěno, že u sledovaných dětí byly splněny doporučené denní limity počtů kroků, poskoků a změn poloh realizované pohybové aktivity, a to ve školních i víkendových dnech.

**Klíčová slova:** monitorování pohybové aktivity, pedometr, klasický tanec, Horton, pohybová příprava, tělesná výchova, hudba

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification:

<b>Author's name:</b>	Tomáš Derka
<b>Title:</b>	Monitoring the physical activity of children from the ballet studio at Moravian Theatre Olomouc using a pedometer
<b>Department:</b>	Sports dept.
<b>Supervisor of the project:</b>	PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.
<b>Year of Diploma Thesis Defence:</b>	2013

**Abstract:** This thesis deals with the physical activity of children of ballet studio at the Moravian Theatre Olomouc. The aim of this thesis was to map the current status of physical activity of children using the pedometer Yamax SW 700. The survey has been conducted from 15th to 21st 2013. It was attended by 25 children aged between 8-15 years. The results showed the difference in children between the average number of steps during the school week and the average number of steps over the weekend. Differentiation has been also observed between the hours of organized physical activity. It has also been found that the observed children met the recommended daily limits the number of steps, hops and repositioning implemented physical activities and in school and weekend days.

**Keywords:** monitoring physical activity, pedometer, classical dance, Horton, physical training, physical education, music

I agree with borrowing of my project within the library services.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a použil pouze uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 30. 6. 2013

.....

Tomáš Derka

**Motto:**

*„Nejúčinnější a nejlevnější prevencí je zdravá výchova dětí v rodině a ve škole.“*

Havlinová, 2000

Děkuji PaedDr. Soni Formánkové, Ph.D. za odborné vedení mé diplomové práce a poskytování užitečných rad. Mgr. Františkovi Chmelíkovi Ph.D., za pomoc při organizaci a realizaci diplomové práce. V neposlední řadě bych chtěl také poděkovat dětem Baletního studia při Moravském divadle Olomouc, které se podílely na vytvoření praktické části této práce.

# OBSAH

1	ÚVOD .....	9
2	PŘEHLED POZNATKŮ .....	12
2.1	Vymezení základních pojmů.....	12
2.2	Tělesná výchova.....	15
2.3	Pohybová průprava.....	16
2.4	Taneční technika Lestera Horotona .....	17
2.4.1	Lester Horton - život a dílo.....	18
2.5	Klasický tanec (balet).....	21
2.6	Terminologie a specifika metroritmických struktur baletní korepetice .....	23
2.6.1	Terminologická problematika.....	25
2.6.1.1	Tempo, metrum, rytmus, rytmizace.....	25
2.6.1.2	Takt a doba .....	29
2.6.1.3	Melodie a harmonie .....	29
2.6.2	Preparace.....	31
2.6.3	Periodicita .....	32
2.6.4	Závěr.....	33
2.7	Pedagog tanečního oboru .....	33
3	CÍLE A HYPOTÉZY .....	36
4	METODIKA .....	38
4.1	Charakteristika výzkumného souboru.....	38
4.2	Charakteristika Baletního studia o. s.....	39
4.3	Výzkumné metody a techniky.....	41
4.4	Popis a realizace výzkumu .....	41
4.5	Statistické zpracování dat.....	42
5	VÝSLEDKY .....	44
5.1	Počet kroků, poskoků a změn těžiště dětí ve všední dny a o víkendech .....	44
5.2	Počet kroků, poskoků a změn poloh probandů versus minimální doporučená denní hranice kroků.....	47
5.3	Srovnání počtu kroků dětí v činnostech Baletního studia při MDO a počtu kroků dětí v TV .....	47
5.4	Statistická metoda pro analýzu dat: test dobré shody – chí kvadrát .....	48

5.5 Závěr .....	49
6 DISKUSE.....	51
7 ZÁVĚRY.....	54
8 SOUHRN .....	56
9 SUMMARY .....	58
10 REFERENČNÍ SEZNAM.....	60
11 SEZNAM ZKRATEK.....	64
12 SEZNAM PŘÍLOH.....	65
13 PŘÍLOHY .....	66



## 1 ÚVOD

Pohyb patří k základním fyziologickým potřebám člověka. Druh a množství pohybu každého člověka jsou rozhodujícím faktorem, na kterém závisí nejen náš zdravotní stav, ale působí i na naši náladu a duševní stav. Zvláště u dětí je úloha pohybu pro správný vývoj a funkci orgánů nezastupitelná.

Pohyb provází dítě již od narození. Díky přirozenému pohybu (plazení, lezení apod.) se utváří svalový aparát dítěte, který je nezbytný pro správný vývoj kostry a držení těla. Pohybová činnost se tedy stává pro dítě, resp. pro každého člověka, nezbytnou životní potřebou a investicí do budoucnosti (Mužík, 2007).

Rychlý technologický rozvoj a zvyšující se životní úroveň s sebou přináší vedle četných pozitiv i negativní jevy. Alarmujícím negativním jevem na počátku 21. století je i přes veškerá deklarovaná pozitiva pravidelného pohybu právě redukce pohybové činnosti člověka (Čeledová, & Čevela, 2010).

Genetická výbava člověka se v posledních 10 000 letech od doby kamenné nezměnila. V této době lidé při činnostech, jako je shánění potravy, lovu divoké zvěře i stavbě svých obydlí, předváděli vynikající fyzické výkony. Ti, kteří toho nebyli schopni, vymřeli. Naopak u těch, kteří přežili, se tak v průběhu let vytvořila biologická výbava, která se dědí z generace na generaci. Zaručuje optimální průběh všech tělesných pochodů, ale jen za podmínky, že se jedinec každý den hýbe (Kukačka, 2009).

Nedostatek pohybu v dnešní době má tedy logicky za následek zhoršující se zdravotní stav celé populace včetně dětí a přispívá tak ke vzniku různých závažných onemocnění, zejména obezity, v důsledku čehož potom dochází ke kardiovaskulárním komplikacím, metabolickým a endokrinním komplikacím, respiračním a psychosociálním komplikacím (Pastucha et al., 2011).

Pohybová aktivita každého dítěte by proto měla být zajištěna školou, ale především rodiči. A to tak, aby se v jejich dospělosti stala součástí životní filozofie a životního stylu.

V současné době u školních dětí stoupá podíl těch, které je nutno motivovat k pohybu, a právě tanec může být vhodným motivačním činitelem. Tato forma pohybové aktivity je obzvláště vhodná zejména pro dívky, zatímco chlapci obvykle tíhnou ke sportu.

Dívky preferují převážně esteticky zaměřené pohybové činnosti, z tohoto důvodu je v popředí zájmu dívek všech věkových skupin kromě jiných sportovních odvětví (plavání, bruslení, aerobic) také tanec (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999; Formánková, 2001). Tento fakt je zohledněn ve výzkumném vzorku této práce.

Tanec je pro děti atraktivní pohybovou činností, obzvláště je-li realizován v kolektivu. Přispívá ke koordinovanému pohybovému projevu v souladu s hudbou a jejím rytmem. Výhodou je dostatečná energetická náročnost a nízká úrazovost (Pastucha et al., 2010). Vedlejším, ale neméně důležitým pozitivním důsledkem, je i socializace dětí ve společnosti a rozvíjení jejich hudebního citění (veškeré hodiny jsou korepetovány živou klavírní produkcí profesionálního baletního korepetitora).

Diplomová práce se zabývá monitorováním struktury pohybové aktivity dětí Baletního studia při Moravském divadle Olomouc (dále jen Baletní studio při MDO).

Ve výzkumné části práce se autor snaží postihnout prostřednictvím pedometrů aktuální stav pohybové aktivity dětí Baletního studia při MDO. Navazuje tak volně na svou bakalářskou práci, kde se zabýval anketním šetřením ke zjištění zájmu dětí o již realizované hodiny pohybové průpravy. Autor působí jako trenér ve výše uvedené organizaci několik let. Z toho důvodu si vybral tento typ výzkumu, aby zhodnotil úroveň pohybové aktivity dětí, odstranil případné nedostatky a motivoval děti k aktivnějšímu přístupu v hodinách, ale i v ostatních částech dne.

Ekvivalenty Baletního studia při MDO nepůsobí jen v Olomouci, ale také v Brně, Opavě, Ostravě a Praze. Tanečně-pohybové obory jsou také běžnou součástí ŠVP Základních uměleckých škol.

Výsledky této práce jsou proto aplikovatelné nikoliv regionálně, ale celorepublikově.

Tato práce a její závěry jsou určeny mimo jiné trenérům a pedagogům dětí v podobných zájmových mimoškolních aktivitách, a proto jsem se rozhodl zařadit v rámci dílčích cílů kapitoly o specifických metroritmických struktur baletní korepetice s přihlédnutím ke komunikaci mezi trenérem a korepetitorem. Ačkoliv je klavírní korepetice v podobných hodinách standardem, stává se velmi často, že v důsledku špatné komunikace mezi trenérem a korepetitorem dochází k redukci času, který by měl být věnován právě monitorované pohybové aktivitě dětí.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Vymezení základních pojmů

1) **Pohyb** - obvykle ve spojitosti s fyzikou, tj. přemístění hmotných objektů za současné změny vzájemné polohy, tvaru, velikosti apod. Pojem pohyb tedy obecně zahrnuje všechny děje, při nichž dochází k fyzikální změně hmoty. Rozlišujeme pohyb mechanický, tepelný, biologický, společenský apod. (Mužík, & Pech, 2010). Hodaň (2009), uvádí, že pohyb lze chápat jako změnu v prostoru organických jevů přírody, sociálních a kulturních procesů a mobility jejich účastníků

2) **Pohyb člověka** – změna polohy těla, či jeho jednotlivých segmentů, zabezpečovaná kosterním svalstvem (Frömel, Novosad, & Svozil 1999). Pohyb člověka lze také definovat jako pohyb, který je uskutečňován prostřednictvím těla a z tohoto hlediska vystupuje jako prostředek k rozvoji těla a jeho vlastností (Hohler 2000).

3) **Pohybová aktivita** - označuje uvědomělé přemístění člověka, charakteristické svébytnými vnitřními determinanty (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost atd.), ale i vnější podobou a formou. Pohybovou aktivitou je např. chůze, tanec, běh (Dobrá et al. 2009).

Autoři Frömel, Novosad a Svozil (1999, 131) pohybovou aktivitu dále člení na organizovanou a neorganizovanou (spontánní) pohybovou aktivitu:

- a) **Organizovaná pohybová aktivita** - výše jmenovanými autory je definována jako intencionální pohybová aktivita, prováděná pod vedením učitele, cvičitele či trenéra. Hodiny Baletního studia při MDO popsané v této kapitole v tomto smyslu odpovídají definici.
- b) **Neorganizovaná (spontánní) pohybová aktivita** - je pak těmito autory definována jako „volně a bez pedagogického vedení (většinou emotivně podmíněná) pohybová aktivita.“

**4) Chůze** - Zasahuje celý hybný systém od chodidel až k hlavě a pro obě dolní končetiny existují tři zřetelné pohybové fáze: fáze švihová (končetina postupuje vpřed vzduchem bez kontaktu s podložkou), fáze oporná (končetina je ve styku s podložkou), fáze dvojí opory (obě končetiny jsou zároveň ve styku s podložkou (Kráčmar & Vystrčilová, 2007, 2-7).

Chůze je nejrozšířenější a nejčastější pohybová aktivita u všech věkových kategorií. V pohybovém režimu a životním stylu má mimořádný význam za předpokladu, že je prováděna pravidelně, v odpovídající délce a rychlosti (Rychtecký, 2006).

Podle Tudor–Locka a Bassetta (2004) činí minimální denní počet pro zachování zdraví 10 000 kroků. Podle Sovovové, Zapletalové a Cipryanové 2008 je počet kroků mezi 10 000 - 12 000. Kardiaci by v rámci svých pohybových možností měli dosáhnout alespoň na hranici 8 000 kroků.

Doporučené dostačující hodnoty činí podle Sigmunda, Frömela a Neulse (2005) pro děti 6-10 let 8 250 - 12 000 kroků za den.

Pro udržení zdraví a dalšího zdravého vývoje jedince doporučují Frömel, Novosad a Svozil (1999) dolní hranici 11 000 kroků u dívek a u chlapců 13 000 kroků.

**5) Tanec** - Obecně lze tanec definovat jako pohybovou společenskou aktivitu, případně rytmické pohyby jedné či více osob většinou za doprovodu hudby (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Tanec>).

Hanna (1982) definuje tanec jako lidské chování, jež z pohledu tanečníka vytváří záměrné, úmyslně rytmitizované a kulturně vzorované sekvence neverbálních tělesných pohybů, které jsou odlišné od každodenní motorické aktivity, pohyb má inherentní a estetickou hodnotu.

Role tance v lidské společnosti je však daleko rozsáhlejší. Od nepaměti plní svou kulturní, uměleckou, společenskou a zdravotní funkci. Každou dobu, mimo jiné, lze charakterizovat i tím, jakými tanci obohatila svou kulturu (Šmolík, 1985).

Tanec figuroval v různých rituálech vyjadřující bázeň, prosbu, díky, úctu atd. Rozmanité druhy tanečního pohybu byly například součástí svatebních a pohřebních obřadů či zasvěcování. Významnou úlohu zastávali i lovecké a bojové tance (Hodaň, 2006). Díky kultivaci, prožitku a estetickému vyjádření pohybu je tanec považován za umění.

Taneční prvky z klasických tanečních systémů tvoří základ pohybových dovedností a koordinačních schopností v řadě sportovních odvětví: krasobruslení, synchronizované plavání, moderní gymnastika, sportovní aerobic.

Tanec se dnes využívá také jako psychoterapeutický a léčebný prostředek. Ve Velké Británii a v USA je takto využíván systematicky již padesát let (Payne, 1999). Kromě taneční a pohybové terapie, která je expresivní psychoterapeutickou metodou s jasně daným teoretickým rámcem a metodikou, existují i jiné systémy využívající taneční formu, například terapeutický tanec (ten je většinou praktikován talentovanými a zdatnými učiteli tance, kteří nemají výcvik v taneční a pohybové terapii, ale pracují v institucích, jakými jsou školy, vězení atd.) a psychobalet, jehož zakladatelkou je dětská psycholožka Georgina Farinas z Havany a přední kubánská baletka Alice Alonzo (Bič, 2011).

Dle tvrzení Lössle (2008) lze odvodit tři základní směry tance dneška. *Taneční sport* - prvotně zaměřený na oblast výkonnostní, soutěžní, technickou, formální. *Tanec společenský* - neklade si výkonnostní cíle, je jakýmsi komunikačním mostem při různých společenských událostech, plesech a zábavách. *Tanec umělecký* - je především nositelem estetického zážitku, prostředkem k vyjádření uměleckého záměru, k uměleckému ztvárnění skutečnosti, výpovědi sdělení, které vzniká záměrně za tímto účelem stejně jako obraz film nebo román. A právě tanec umělecký, který je prezentován v prostorách divadelního typu, je hlavní náplní Baletního studia při MDO.

**6) Taneční výchova** - činnost vedoucí k utváření zkušeností a získávání vědomostí pro zvládnutí taneční techniky a individuálního tanečního projevu. Jedná se o proces učení využívající prožitku a pohybovou činnost. Hlavní důraz se klade na kultivaci a estetický projev lidského pohybu ve spojení s hudbou.

Taneční výchova rozvíjí dětskou tvořivost, citlivost a inteligenci těla a přináší do výchovného a vzdělávacího působení prostor pro harmonický vývoj dítěte (Rellichová, 2009).

Myšlenka, že taneční výchova je pouhá výuka tanečních pohybů a kroků, která slouží pro přípravu profesionálních tanečníků, je mylná a je škodlivá především dětem (Blažičková, 2004).

## **2.2 Tělesná výchova**

„Tělesnou výchovou rozumíme cílevědomou a tedy intencionální výchovou a vzdělávací činnost působící na tělesný a pohybový vývoj člověka, upevňování jeho zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti, na získání základního teoretického a praktického tělovýchovného vzdělání, na utváření trvalého vztahu člověka k pohybové aktivitě“ (Vilímová, 2002, 13).

Hodaň (1975, 94) definuje pojem tělesná výchova takto: „Tělesnou výchovou rozumíme takový druh tělesné aktivity, jehož specifickým cílem je zajistit harmonický tělesný rozvoj a optimální tělesnou zdatnost, adekvátní požadavkům aktivního života.“

Oproti jiným školním předmětům je tělesná výchova jediná, která má přímý konkrétní dopad na zdraví mládeže a později i dospělé. Poznatky o pravidelné pohybové aktivitě a získané praktické zkušenosti osvojené v hodinách tělesné výchovy by měly být využitelné kdykoli v pozdějším věku podobně jako základy gramatiky českého jazyka nebo hygienické návyky (Dobrý, 2009).

## 2.3 Pohybová průprava

Tento termín byl již částečně zpracován v předcházející bakalářské práci Pohybová průprava dětí v Baletním studiu při Moravském divadle Olomouc (Derka, 2009).

Pohybová průprava je předpokladem pro všechna tělesná cvičení, učí děti vnímat pohyb opticky a současně si ho uvědoměle osvojovat. Působí na všestranný rozvoj organismu, přispívá k upevnění zdraví, dbá na rozvoj svalových kvalit, procvičuje celé tělo v celku i po částech, vypracovává správné držení těla, které je jedním z prvních znaků pohybové výchovy (Šimsová 1968).

Cílem pohybové průpravy v Baletním studiu při MDO je připravit děti pro další pohybové techniky, a to jak po stránce technické, tak po stránce estetické. Vypěstovat správné držení těla, vypracovat rovnoměrně všechny svalové skupiny, zvýšit pohyblivost kloubů, rozvinout rytmické a hudební cítění.

Pohybová průprava by měla být ze všech hodin v Baletním studiu při MDO nejzábavnější. Do hodin jsou zařazovány různé pohybové hry, chůze, běh, skoky, obraty, točení, základní prvky lidového tance, skoky na malé trampolíně, gymnastika, akrobatická příprava, pohybová improvizace a relaxační cvičení.

Hodiny pohybové průpravy využívají i prvky rytmické gymnastiky. Důvodem je uplatnění všech osvojených dovedností, vědomostí a cítění v ostatních tanečních hodinách, kdy tanec můžeme chápat jako vyšší fázi rytmické gymnastiky (Neterdová 1978).

Obsahově lze rytmickou gymnastiku rozdělit na čtyři části. Do pohybové průpravy jsou pak nejvíce zařazovány část 1, 2 a částečně i 3 (švihadlo, obruč, kužele):

- 1) hudebně pohybová výchova (počítací doba, metrum, metrické modely, tempo, rytmus, dynamika, agogika, tektonika),



- 2) cvičení bez náčiní (chůze, běh, taneční kroky, skoky a poskoky, rovnovážné tvary, obraty, vlny, rotace, akrobatické tvary),
- 3) cvičení s náčiním (švihadlo, míč, obruč, kužele, stuha, závoj, praporec aj.),
- 4) taneční výchova (různé taneční techniky, styly a druhy tanců)(Křištofič et al., 2009).

## **2.4 Taneční technika Lestera Hortona**

Technika Horton se v Baletním studiu nevyučuje. Autor práce se s ní setkal na tanečním workshopu Davida Strnada, který je pravděpodobně jediný v České republice, kdo ji ve větší míře a na požadované úrovni vyučuje. Autora taneční technika natolik zaujala, že se ji rozhodl zařadit do svého výzkumu. Domnívá se, že by mohla být zpestřením a motivačním činitelem s nemalým zdravotním účinkem na základních uměleckých školách a okrajově v hodinách tělesné výchovy.

Taneční technika Lestera Hortona patří v současnosti k nejpropracovanějším technikám soudobého tance. Je založena na studiu nejrůznějších prvků domorodého tance amerických indiánů, japonské gestikulace, pevnosti horního segmentu těla převzatého z Jávy a Bali. A to vše ve spojení s moderním jazzovým tancem. Tanečnickům umožňuje propojit technické kvality s dramatickou svobodou projevu.

Technika klade důraz na celé tělo, anatomický přístup k tanci, který zahrnuje flexibilitu, sílu, koordinaci a prostorovou orientaci. Základem jsou pevná rovná záda, „zavěšení“ pánve a tzv. „laterál T.“ Při něm tanečník stojí na jedné noze, uklání tělo na 90° a vyrovnává protitah s opoziční energií protahující se nohy. Laterály T se mohou provádět v otáčkách, skocích i přechodech (Tománková, 2011). Často je využíváno paralelního postavení končetin, protažených paží s prsty u sebe a pohybu torza od osy těla k horizontále. Výhodou Hortonovy techniky je proveditelnost pro všechny typy tělesné konstituce. Technika posiluje a zvyšuje tělesnou výrazovou škálu. Ve výsledku vytváří velmi silné tanečníky. V podstatě jde o jakousi fyzioterapii, která vede ke vzniku všestranně vyváženého těla. Toho je docíleno především

cvičením pro zvýšení mobility a posílení svalů celého těla a „hlavních kloubních partií“ - boků, ramen, kolen a kotníků (Teacher's wisdom, 2005).

Stejně jako u klasického baletního tréninku se u Hortona setkáváme s fází *warm-up* (zahřátí), která postupuje od jednoduchých prvků ke složitějším. Tato fáze slouží k rozproudění krve a začíná prováděním prvků na místě (*center work*). Dále následuje *intermediate* a *advanced level* s krátkými frázemi pohybů zaměřenými na jednotlivé partie těla a je přípravnou fází pro zvládnutí specifických prvků techniky.

A stejně jako v klasickém baletu, existují i v technice Horton standardní pozice horních končetin (*Natural low, Middle parallel, High parallel, 2nd* a *Demi 2nd*) i dolních končetin (*Parallel 1st, Natural 1st, Parallel 2nd, Natural 2nd, Parallel 4th, Natural 4th* a *6th Position*). Mezi základní prvky techniky patří *flatback forward, flatback back bind, primitive squat descent, lateral stretches, horizontal swings, release swings, lunge position, triangle position, hinge position, lateral T position, front T position, back T position, low T position, high T position, tilt, figure 4 position, primitive squat descent on one leg, cross leg position, cross lunge position, table position on one leg, 5/4 swings* a *diagonal egyptian arms*. Popisy jednotlivých pozic a prvků uvádí Tománková (2011).

Jak je patrné, technika Horton a klasická baletní technika se vhodně doplňují. Je to dáno především kodifikací jednotlivých tanečních prvků a pozic – jejich pořadí při tréninku obou technik je více či méně dáno. Sami baletní tanečníci, kteří mají účinkovat v představeních současného tance, mnohdy zjistí, že Hortonova technika je pro ně v mnoha ohledech ta nejvýhodnější (Teacher's wisdom, 2005).

#### **2.4.1 Lester Horton – život a dílo**

Jeden z průkopníků amerického moderního tance, Lester Horton se narodil 23. ledna 1906 v Indianapolis rodičům Iradellovi a Polyanně Hortonovým. Již od mládí se věnoval umění, především tanci a divadlu. Jeho větší zájem o tanec v něm vyvolalo zhlédnutí vystoupení původních

amerických indiánů ve Wild West Show. Od té doby také studoval taneční projevy jednotlivých indiánských kmenů – především Irokézů a kmenů od Červené řeky z oblasti Penobscot a Ojibway (Warren, 1977).

Lester Horton navštěvoval v rodném Indianapolis dva roky baletní hodiny (s Theem Hewesem a na Herron Art Institute). Od roku 1920 žil v Los Angeles, kde tančil se skupinou Michio Ito Company. Japonský tanečník Michio Ito měl velký vliv na formování Hortonovy choreografické osobnosti. V roce 1929 na počátku své kariéry (již se svou taneční skupinou) se rozhodl provést představení Píseň o Hiawathovi (*The Song of Hiawatha*) v kalifornské Eagle Rock. Ostatně sám byl fascinován postavou Hiawathy – náčelníka, který si uvědomoval zbytečnost bojů mezi indiány a přistěhovalci a společně s prorokem Déganawindou se úspěšně pokusil nabídnout znepřáteleným kmenům Velký mír. Ten vedl posléze ke vzniku tzv. Irokézké Ligy.

Lester Horton působil v Kalifornii nejdříve jako tanečník, později se začal věnovat choreografii a taneční pedagogice. V letech 1932-1949 udržoval homosexuální poměr s Williamem Bownem, později až do své smrti žil s dramaturgem a autorem divadelních her Frankem Engem. Často měl také problémy s alkoholem (Tománková, 2011).

Jeho první významnější taneční skupina nesla název The Lester Horton Dancers a byla založena v roce 1932. Za dva roky se v ní zvýšil počet tanečníků a skupina vystupovala pod jménem Lester Horton California Ballets a ještě v témže roce došlo ke zkrácení názvu na Horton Dance Group. Oficiální název, který nakonec skupina používala až do roku 1944, byl Lester Horton Dancers. Od tohoto roku, kdy měl úraz (zranění krku), musel ukončit kariéru aktivního tanečníka a plně se začal věnovat choreografii. Horton v té době také vyučoval tanec na své škole a tvořil choreografie „na objednávku.“ Jednalo se především o vytvoření tanečních čísel pro filmové muzikály - *Moonlight in Havana* (1942), *White Savage* (1943) a *Phantom of the Opera* (1943). I přes to musel neustále řešit financování své skupiny i školy. V roce 1946 bylo v Hollywoodu oficiálně otevřeno divadlo Lester Horton Dance Theater, které bylo prvním stálým divadlem v USA věnující se modernímu tanci (Strauss, 2007).

Taneční skupina během posledních let Hortonova života postupně upadala – při svém hostování v New Yorku dokonce tanečníci ani neměli peníze na zpáteční cestu a musel jim vypomoci Hortonův agent. Lester Horton zemřel o rok později po nevydařeném turné na infarkt myokardu 2. prosince 1953. Po jeho smrti byla založena nadace Lester Horton Dance Theater Foundation, která si klade za cíl propagaci a udržování jeho odkazu.

Mezi významné Hortonovy choreografie lze zařadit *Lysistratu* z roku 1936 na hudbu Audreeho Covingtona, Stravinského *Svěcení jara* (1937), *Conquest* (1938), *Something to Please Everybody* (1939). Dále následovaly v rychlém sledu *Salome* (1948), jeho asi nejznámější dílo *The Beloved* (1948), *Totem Incantation* (1948) a jedna z jeho nejpropracovanějších choreografií *Another Touch of Klee* (1949). Z pozdního období lze jmenovat *Liberian Suite* (1952) na hudbu Duke Ellingtona a *Prado de Pena* (1952).

Lester Horton byl choreografem mnoha filmů a filmových muzikálů Hollywoodské produkce (především pro studia Universal-International): *Moonlight in Havana* (1942), *Rhythm of the Islands* (1943), *White Savage* (1943), *Phantom of the Opera* (1943), *Climax* (1944), *Salome Where She Danced* (1945), *That Night With You* (1945), *Frisco Sal* (1945), *Shady Lady* (1945), *Tangier* (1946), *Siren of Atlantis* (1948), *Bagdad* (1949), *South Sea Woman* (1953), *3-D Follies* (1953).

Mezi jeho žáky a pokračovatele patří choreograf Alvin Ailey (1931-1989), tanečnice a choreografka Janet Collins (1917-2003), módní návrhář Rudi Gernreich (1922-1985), tanečnice, choreografka a pedagožka Carmen de Lavallade (1931), legendární tanečnice Bella Lewitzky (1916-2004), herec a tanečník James Mitchell (1920-2010), tanečnice a choreografka Joyce Trisler (1934-1979), tanečník a pedagog Hortonovy taneční techniky James Truitte (1923-1995) a mnoho dalších ([http://en.wikipedia.org/wiki/Lester\\_Horton](http://en.wikipedia.org/wiki/Lester_Horton)).

## 2.5 Klasický tanec (balet)

Je označením specifického druhu tanečního umění, který je všeobecně uznáván jako hlavní výrazový prostředek soudobého baletu. Pohyby klasického tance vychází z estetických norem a jsou zbaveny civilního projevu. Jsou vysoce kultivované (zušlechtěné) a vyjadřují myšlenky a emoce zevšeobecněnou abstraktní formou (Vondrová, 2013).

Jeho systém scénických prvků je logicky a přesně vypracovaný, s velkým rozsahem interpretační techniky. To umožňuje vytvářet, různorodé taneční skladby stejně jako v hudbě, kde na základě stupnic komponuje skladatel nejrůznější zvuková spojení. Základní výrazovou jednotkou klasického tance je póza. Ta je také hlavním prostředkem vyjádření obsahu (Tarasov, 1983).

Výraz balet je odvozený z latinského slova *ballo* (tančím). Z tohoto důvodu jsou označení klasický tanec i klasický balet pro tento druh taneční techniky správná. Pojem klasický balet může být ovšem zavádějící. Stejně označení platí i pro hotovou choreografickou skladbu v podobě celovečerního tanečního představení, například klasický balet *Labutí jezero*, *Romeo a Julie* atd. Z tohoto důvodu autor ve své práci spíše preferuje označení klasický tanec.

Hodiny klasického tance z důvodu optické sebekontroly žáků probíhají před zrcadlem. Balet je uměním hudebního divadla, za tímto účelem je nutný hudební doprovod, optimálně zajištěný prostřednictvím klavírního doprovodu živé hudby.

V hodinách se vypracovává správné držení těla, vytočení dolních končetin, přesná koordinace a velký rozsah pohybů, taneční krok, volné a plastické vedení horních končetin, jistota a stabilita pohybu, lehký, velký skok, točení, vytrvalost a síla (Bazarovová, 1985).

Skladba hodiny je v podstatě neměnná. Skládá se z cvičení (*exercise*) u tyče a cvičení na volnosti. Cvičení na volnosti dělíme na *exercise*, (tj. výuka základních pohybů, z kterých se skládají nejsložitější formy klasického tance), dále *adagio* (spojení póz a poloh klasického tance), *allegro* (skoky malé a velké a pro dívky cvičení na špičkách).

Pořadí cviků u tyče je většinou sestaveno takto: *plié, battements tendus, battements tendus jetés, ronds de jambe par terre, battements fondus* nebo *battements soutenus, battements frappés, battements double frappés, ronds de jambe en l'air, petits battements, battements développés, grands battements jetés*. Dále pak různé pózy, *port de bras*, taneční kroky, obraty a *pirouettes*. *Exercise* na volnosti provádíme ve stejném pořadí jako u tyče. Je ale zpravidla kompaktnější, technicky náročnější a kratší. Posloupnost *exercise* lze podle pedagogovy metody obměňovat. Podle toho do cvičení na volnosti zařazujeme dále *adagio*. Následuje *allegro* - malé a velké skoky a cvičení na špičkách určené pouze pro dívky. Chlapci pak mají větší náročnost a obtížnost ve velkých skocích oproti děvčatům (Bazarovová, 1980).

Cvičení na špičkách využívá specifického druhu taneční obuvi, která odpovídá stavbě nohy a je na noze těsná. Podrážka obuvi je kratší než délka chodidla, nesmí přečínat přes palec nohy, ale palec podpírat. V podrážce je vložka z kůže, kovu, nebo lepenky. Ta pak podpírá chodidlo a zpevňuje nárt. Špička obuvi je vyztužena. Na horním okraji obuvi, v místech kde se nachází vnější a vnitřní kotník, se přišívají tkalouny, které se určeným způsobem zavazují kolem nohy (Pásková, & Ždichyncová, 1983).

Klasický tanec využívá pět základních pozic nohou a čtyři pozice rukou:

- I. *pozice* - váha je rovnoměrně rozložena na obou chodidlech, paty jsou u sebe, kolena tlačíme k sobě a chodidla jsou vytočena na 180°.
- II. *pozice* - to samé postavení na obou chodidlech, mezi patami je ale mezera na vzdálenost délky chodidla.
- III. *pozice* - chodidla jsou překřížená, přitlačená k sobě a do poloviny se překrývají.

*IV. pozice* - chodidla jsou překřížená a rozložená od sebe na vzdálenost délky chodidla.

*V. pozice* - chodidla jsou překřížená, pevně se k sobě přitlačují, navzájem se překrývají, váha je rovnoměrně rozložená.

Poloha rukou dokresluje v klasickém tanci zakončení póz, pomáhá při technice a při skocích.

Základní pozice rukou:

*0. přípravná pozice* - paže jsou spuštěné dolů. Lokty směřují ven, vytvářejí elipsu. Dlaně a prsty jsou zaokrouhlené a směřují vzhůru. Střední prst a palec směřují proti sobě, ale nedotýkají se.

*I. pozice* - určuje směr dopředu

*II. pozice* - určuje směr v bok

*III. pozice* - určuje směr vzhůru

Ostatní pozice paží vznikají kombinací základních pozic (Podlucky, 1992).

## **2.6 Terminologie a specifika metroritmických struktur baletní korepetice**

Pokud začneme spojovat hudbu s pohybem, musíme znát a respektovat její základní řád. V opačném případě se s ní dostaneme do rozporu (Šimek, 1981).

Cílem kapitoly je charakterizovat strukturu hudby baletního tréninku jako takové a nastolit pořádek v užívané terminologii ve spojitosti s korepeticí. Drtivá většina pedagogů totiž neovládá ani základní hudební názvosloví, z čehož následně pramení celá řada nedorozumění mezi pedagogem a korepetitorem.

Zvláště pak oblast klavírní baletní korepetice je oblastí zcela nedostatečně zmapovanou. V primárních zdrojích se této problematice výhradně věnuje jako jeden z mála Filip Krejčí (2010) ve svém příspěvku „Specifika klavírní baletní korepetice“ ostravské webové konference. Právě tento zdroj je jedním ze zásadních pramenů pro následující kapitolu.

Nejprve však obecně ke struktuře hudby. Zenklova charakteristika tónů a tónové soustavy. „Tóny mají určitou výšku, intenzitu, barvu a dobu trvání ...“ (Zenk1, 2003, 9) je pro účely této kapitoly nedostačující. Pro pochopení podstaty hudby v kontextu baletní korepetice je třeba jít více do hloubky. Podle Karla Janečka (1955) obecně veškerá hudba disponuje určitými složkami a stránkami. Jednotlivé složky se dají oddělit, dá se k nim jednotlivě přistupovat a analyzovat, přičemž nedojde k zasažení ostatních složek a celá struktura zůstane zachovaná. Jednotlivé stránky hudebního projevu oddělit nelze, jsou totiž velmi silně vázány na ostatní složky a nelze je proto vydělit.

Struktura hudebního projevu podle Karla Janečka:

- 1) **složky** (dělitelné):
  - a) kinetická
    - rytmus
    - tempo
    - metrum
  - b) melodická
    - melodická linie, melos (střídání výšek)
    - melodie – nositel hudební myšlenky
  - c) harmonická
    - souzvuky
- 2) **stránky** (nedělitelné):
  - a) nižší:
    - dynamika
    - barva
  - b) vyšší:
    - formální a stavebná (hudební forma)

Takové uchopení hudební struktury je pro účely baletní korepetice ideální, právě na mnohé hudební složky a stránky bude v této kapitole často odkazováno.

V baletní klavírní korepetici, která slouží k hudebnímu doprovodu baletního pohybu, jde tedy logicky především o složku **kinetickou**, která



z hlediska hudební funkčnosti musí být silně upřednostněna před ostatními složkami. Tento poznatek je podstatný především pro korepetitory, kteří by jej měli mít při hře neustále na paměti. Na baletním tréninku většinou není podstatné, převládá-li durová harmonie nad mollovou, zásadní jsou však tempa, rytmizace, koruny a především komunikace mezi pedagogem a korepetitorem.

## 2.6.1 Terminologická problematika

Z mé praxe vyplynulo, že zkušení korepetitoři většinou nepotřebují detailnější komentáře k zadávané kombinaci, stačí jim základní údaje nebo jen figura, z které bude vycházet daná kombinace (př. *demi plié*, *battement tendhu* apod.) Zároveň jsem si však všiml některých fatálních nedostatků zadávajících pedagogů, kteří svým častým tápáním v hudební terminologii komunikaci naopak stěžují, než aby ji usnadnili. Proto začnu výčtem a vysvětlením nejzákladnějších pojmů.

### 2.6.1.1 Tempo, metrum, rytmus, rytmizace

Rytmus a tempo není totéž. **Tempo** je prostá rychlost – nejjednodušeji vyjádřená buďto číselně, a sice údajem bpm („*beat per minute*“), tedy počet úderů (dob) za minutu. Prostými požadavky „rychleji, pomaleji“ se tudíž rytmus nezmění, pouze se zrychlí nebo zpomalí tempo (rychlost). Pokud je však chybně vybrán doprovod a k zadané kombinaci se rytmicky nehodí, změna tempa nepomůže. Při baletním tréninku se však tempo nezadáva číselným údajem bpm, nýbrž slovně, a to za užití standardizované italské hudební terminologie. Přikládám výčet pojmů označujících různá tempa, k nim přidávám stručný komentář a odpovídající údaj BPM:

- *Larghissimo* – velmi pomalu (20 BPM a méně)
- *Grave* – pomalu a vážně (20–40 BPM)
- *Lento* – pomalu (40–60 BPM)
- *Largo* – široce (40–50 BPM)
- *Larghetto* – poněkud široce (40–50 BPM)
- *Adagio* – pomalu a majestátně (klidně) (51–60 BPM)
- *Adagietto* – poněkud pomalu (61–80 BPM)

- *Andante moderato* – trochu pomaleji než andante
- *Andante* – tempo lidské chůze (61–80 BPM)
- *Andantino* – mírně rychleji než andante.
- *Marcia moderato* – mírně, na způsobu pochodu.
- *Moderato* – mírně (81–90 BPM)
- *Allegretto* – mírně rychle (91–104 BPM)
- *Allegro* – rychle, pružně a světle (105–132 BPM)
- *Vivace* – živě a rychle (≈132 BPM) (rychleji než allegro)
- *Vivacissimo* – velmi rychle a živě
- *Presto* – velmi rychle (168–177 BPM)
- *Prestissimo* – extrémně rychle, nejrychleji, co to jde (178–208 BPM)

Další, doplňující údaje o tempu:

- *L'istesso tempo* or *Lo stesso tempo* – ve stejném tempu
- *Tempo comodo* – normální, běžná, přirozená rychlost
- *Tempo di ...* – „tempo na způsob,“ př. *tempo di valse* (na způsob *valse*)
- *Tempo giusto* – v konzistentní rychlosti, na „správnou“ rychlost, v přísně držet tempo
- *Tempo semplice* – simple, regular speed, plainly  
(<http://en.wikipedia.org/wiki/Tempo>)

Pro baletního pedagoga a samozřejmě korepetitora je jistě vhodné, aby tyto termíny a jejich významy dobře znal. Základem všeho je však slovní komunikace. K nedorozumění může dojít i v případě dobré znalosti těchto termínů, a tak základním kritériem dobrého tempa je prostá verbální komunikace mezi pedagogem a korepetitorem. I to je však někdy problém.

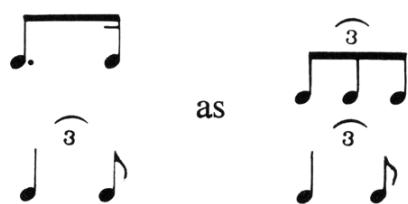
Je zcela běžné, že pedagog během klavírní hry usměrňuje tempo, je však důležité, aby měl na paměti jednak to, že korepetitor sedící u hlasitého klavíru musí dostat jasný a srozumitelný signál o změně tempa, nestačí jenom pokývnout hlavou nebo naznačit rukama nebo polohlasem pokynout. Další chybou je potom užívat foneticky podobné příslovce pro změnu na pomalejší a rychlejší tempo, např. „zvolni“ a „zrychli“. Korepetitor většinou slyší jen počáteční souhlásku „Z“ a to, jak má tempo změnit, si musí nakonec domyslet.

**Rytmus** je naproti tomu založen na principu střídání lehkých a těžkých dob. Rytmus je tedy determinantem taktu (o dobách a taktu níže). Například střídá-li se těžká doba v poměru 1:2, jedná se o třídobý takt. (Příkladem může být klasický vídeňský valčík, který je v 3/4 taktu, jenž má tradičně první dobu těžkou a zbylé dvě doby lehké.) Klasický dvoudobý takt má zase první dobu těžkou a druhou lehkou, atd.

Rytmus a tempo jsou dva nejpodstatnější aspekty baletní korepeticce a nejen každý korepetitor, ale hlavně každý pedagog by je měl největší možnou měrou ovládat. Rytmus a tempo se rovněž starají o kompletní hudební kinetickou složku (viz. rozdělení dle Janečka na začátku kapitoly 2.6.), která je pro taneční přípravu stěžejní.

**Rytmizace** je potom termínem poněkud širším, než je rytmus, jedná se vlastně o celkové rytmické **pojetí** hraného hudebního kusu, jde o to, jestli je třeba hrát rytmus tečkovaný, rovný, obrácené tečky, synkopy, ligatury, akcenty na jinou než těžkou dobu, hemioly. To všechno jsou metroritmické struktury, které mají určitý charakter, určité kinetické vzezření, které se k té či oné taneční kombinaci může hodit. Je potom opět na pedagogově umu, jak dobře rytmus a rytmizaci chápe a jak dobře dovede svoji představu vysvětlit korepetitorovi.

Tečkovaný rytmus se v notách značí dvojím způsobem:

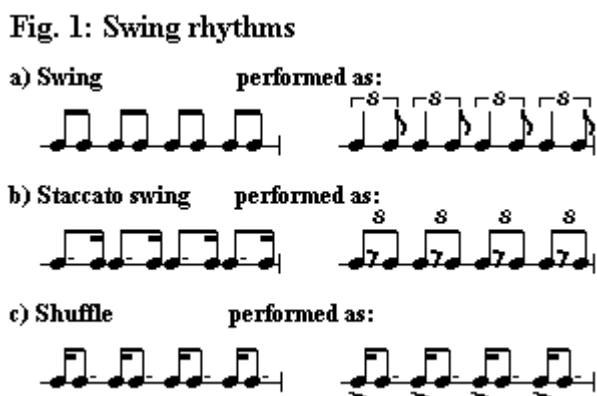


Obrázek 1. Tečkovaný rytmus (<http://cnx.org/content/m20166/latest/>)

První, horní způsob, znamená tečkovanou osminovou notu, tj. v době trvání tří šestnáctin a jednu šestnáctinovou notu. Rytmičtý poměr je tedy 3:1. V případě dolního způsobu se jedná o čtvrtovou notu a osminovou notu, tj. v poměru 2:1. V praxi se oba způsoby hrají prakticky stejně, maximálně to znamená buďto lehčí tečkovaný rytmus, nebo těžký tečkovaný rytmus (*light swing, hard swing*).

Z hlediska tanečníka je podstatné, jak tento rytmus vypadá v praxi, jak zní. V klasických baletech je tečkovaný rytmus častým jevem, například v třetím obraze prvního dějství Labutího jezera (*Allegro moderato*).

Následující obrázek ukazuje tečkované (swingované) rytmy a jejich praktické aplikace:



Obrázek 2. Tečkované (swingované) rytmy a jejich praktické aplikace

(<http://www.ellington-music.co.uk/index.php?page=swing>)

Anglická terminologie zná pro termín tečkovaný rytmus kromě ekvivalentu *dotted rhythm* také termínu *swing rhythm*. Jedná se de facto o totéž s tím rozdílem, že pojem *swing rhythm* je spojován výhradně s nonartificiální hudbou (z toho také vychází označení celého žánru jazzové hudby, *swing music*).

V 1. případě (ad a) se v notách většinou na samém začátku uvádí poznámka, že dvě osminové noty se rovnají jedné čtvrtové a jedné osminové notě nad triolou. To znamená, že veškeré osminy, i když psané tradičně, budou tečkované.

V 2. případě (ad b) se jedná pouze o drobný výrazový rozdíl, noty jsou hrány staccatově.

V 3. případě (ad c) se jedná o tzv. obrácený tečkovaný rytmus, který je typický např. pro folklorní hudbu Slovenska a Slovácka, v baletní hudbě je však poměrně vzácný.

Co se týká konkrétní aplikace tečkovaného rytmu z hlediska baletních tréninků, tečkovaný rytmus se hodí jednak na veškerá skokové kombinace (*changementy, soté*), ale také někdy i na kombinace u tyče (jak na dvě doby příklad: *jeté, battemen tendhu*, tak na třídobé kombinace příklad: *fondue* nebo *grand battemen*).

Tečkovaný rytmus je velmi častým jevem v baletním tréninku a je nezbytné, aby jak pedagog, tak korepetitor jeho úskalí dobře znali.

### 2.6.1.2 Takt a doba

**Takt** se skládá z dob, nikoliv naopak. 4/4 (čtyřdobý nebo čtyřčtvrteční takt) se skládá ze čtyř dob, 3/4 (třídobý nebo tříčtvrteční) takt se skládá ze tří dob, 2/4 se skládá z dob dvou, 6/8 ze šesti dob atakdále. Údaj před lomítkem vyjadřuje počet **dob** v taktu a údaj za lomítkem vyjadřuje hodnotu základní noty (čtvrtinová, osminová nejčastěji). Baletního pedagoga tedy v podstatě nemusí druhý údaj příliš zajímat, ten je důležitý pouze jako nástin toho, má-li být hraná hudba složená raději z rychlých sledů not (šestnáctiny), nebo z pomalých (čtvrtiny, max. osminy).

Vzhledem k uvedené skutečnosti je jasné, že pokud pedagog chce například delší preparaci, nebude chtít po korepetitorovi „dvě doby navíc“, ale „dva takty navíc“, naopak, chce-li mezi kombinacemi udělat delší mezeru pro preparaci další skupiny, ale nevypadnout přitom z rytmu, je vhodné zařadit například krátkou **korunu**. Koruna znamená pozastavení na určité notě a setrvání na ní nad rámec doby běžné z hlediska stanoveného tempa.

### 2.6.1.3 Melodie a harmonie

Dalšími chybně užívanými termíny jsou melodie a harmonie. Často se stává, že pedagog žádá hrát „jinou melodii“, přitom ale potřebuje vyjádřit dejme tomu smutnou náladu. V takovém případě ale vůbec téměř nemusí dojít ke změně melodie, ale především harmonie. Daný hudební kus by mohl být převeden z durové tóniny do mollové apod.

**Melodie** je nositelem hudební myšlenky a jako taková v sobě skýtá všechny hudební složky a stránky. Správné zvolení hudebního tématu (rozvedeného hudebního nápadu, jinými slovy) je proto velmi důležité. Zručný hudebník dovede okamžitě přizpůsobit i pochmurně laděnou hudbu ve veselou, skočnou melodii, vhodnou například pro *jeté* nebo *soté*, je však pohodlnější i žádoucí mít po ruce zásobu široké škály motivů, témat a ucelených hudebních kusů.

Naproti tomu **harmonie** je pouze doprovodem, z hlediska hudební teorie se jedná o více současně znějících tónů, jinými slovy, je to většinou harmonický doprovod hudební myšlenky (tedy melodie, viz předchozí odstavec).

Harmonie je obecně velmi důležitou hudební složkou. V baletní korepetici je však jeho funkce značně upozaděna. Není v podstatě žádný problém odehrát kompletní baletní trénink v durových tóninách, stejně tak je možné jej odehrát v mollových, aniž by vznikl jakýkoliv problém při aplikaci hudební produkce k tanci. Kromě dodržování tempa, rytmu a komunikaci by však korepetitor měl obměňovat harmonické vzezření skladeb, protože v opačném případě by mohlo velmi rychle dojít k monotónnosti a tím i znepříjemnění celé spolupráce.

Mimo běžných evropských diatonických tónin je také někdy dobré přistoupit k jazzovým stupnicím (bluesové stupnice, bebopové stupnice, pentatonické stupnice) a v neposlední řadě i církevní módy, z nichž celá řada našla rovněž uplatnění v jazzu (př. dórská stupnice). Církevní módy mohou však být uplatněny i v artificiálních kusech a jsou příjemným harmonickým zpestřením a ozvláštňením, které někdy může přinést do zadané kombinace i žádoucí specifickou náladu.

## 2.6.2 Preparace

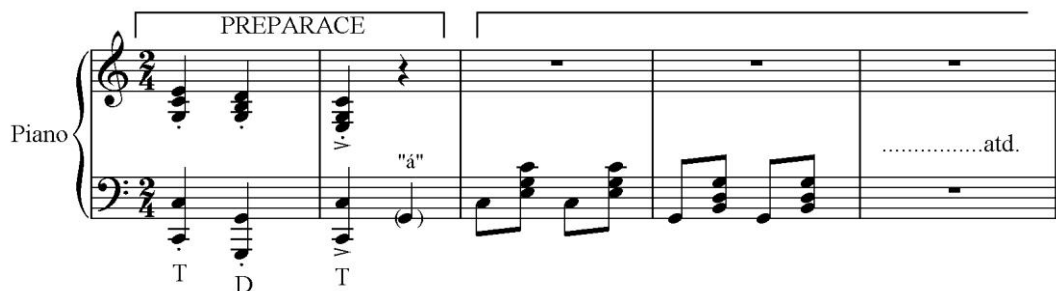
Prvotním hudebně-kinetickým aspektem, na který při korepetici přijde řada, je **preparace**. „*Preparací v baletní terminologii rozumíme jeden až dva (nebo také čtyři, pozn. aut.) takty (nikoliv předtaktí!), které uvede tanečníky do stylu, tempa a taktu hudby, jež bude následovat. Tyto funkce determinují vlastnosti, které by měla správná preparace mít.*“ (Krejčí, 2010).

Jak ostatně Krejčí upozorňuje, požadavky na preparaci se v závislosti na konkrétním lektorovi liší. Obecně lze říct, že preparace vždy musí plnit funkce zmíněné v citaci výše, tj. musí být stejného tempa, rytmu a pokud možno stylu a tóniny. Co se však dalších vlastností preparace týká, panuje v této oblasti značná nesourodost.

V pomalých tempech (adagio, largo) někdy postačí jeden jediný takt na dominantě (tj. harmonicky tzv. otevřený, neuzavřený, podněcující k dalšímu harmonickému vývoji), ve středně rychlých tempech někdy postačí takty dva, někdy jsou vyžadovány takty čtyři a v případě velmi vysokých temp jsou téměř vždy potřeba čtyři takty, a to většinou harmonicky uzavřené (jakoby se jednalo o samostatnou frázi končící na tónice).

Nejdůležitějším atributem celé preparace je pravděpodobně fakt, na který upozorňuje Krejčí (2010), a sice „*aby si tanečníci mohli jasně a jednoznačně říct ono přípravné „á“, předtím, než udělají první pohyb.*“ Hlavní cíl preparace totiž je, aby všichni zúčastnění bezpečně věděli, kde se nachází začátek kombinace.

Krejčí (2010) následně uvádí příklad preparace do dvoudobého, polkového rytmu:



Obrázek 3. Příklad preparace do dvoudobého, polkového rytmu

Taková preparace by byla však pravděpodobně ne příliš ideální. Jak bylo řečeno, v případě rychlejší dvoudobých rytmů jsou ideální čtyři takty preparace s úplným závěrem, tedy harmonickým závěrem na tónice.

### 2.6.3 Periodicita

Většina tanečních kombinací baletního tréninku nebo jakékoliv taneční přípravy je symetrická, tedy dělí se na stejně dlouhé, symetrické úseky po 4, 8, 16, 32... taktech. Proto doprovodná hudba musí vždy toto frázování dodržovat. Může samozřejmě dojít k určitým výjimkám či odchylkám, mírným nepravidelnostem. V takovém případě by ale měl na tuto skutečnost pedagog korepetitor upozornit. Periodicita totiž slouží jako důležitý jednotící prvek mezi zadávajícím a doprovázejícím. Pokud bude taneční kombinace vycházet pravidelně po osmi taktech, bude také hudba věrně kopírovat tuto členitost.

Z korepetitorova pohledu je podle Krejčího nutné také dodržovat základní principy periodické hudební struktury: „Vzhledem k vyšším počtům účastníků baletního tréninku, ať už dětí či dospělých, je důležité, aby hudební fráze byly jasně odděleny. Pokud baletní mistr zadá určitou kombinaci tanečních figur, je potřeba, aby skupina tanečníků slyšela jasně čitelnou hudbu, při které bude automaticky vědět, kdy má začít, kdy skončit a současně kdy začíná další skupina. K tomu korepetitorovi i tanečníkům výrazně napomůže klasické, co možná nejučebnicovější hudební členění, a sice na dvojperiody, periody, předvětí a závětí se všemi typickými znaky těchto



*hudebních děl (závěr poloviční v předvěti, závěr celý v závěti atd.)“ (Krejčí, 2010).*

Tato doporučení jsou směřována především korepetitorům.

#### **2.6.4 Závěr**

Kapitola Terminologie a specifika metrorhythmických struktur baletní korepetice měla za úkol poskytnout základní přehled o nezbytných attributech a baletní korepetici a vůbec doprovodné hudby a nejčastějších problémech vznikajících při komunikaci mezi pedagogem a korepetitorem. Vzhledem k tomu, že jak uvádí Krejčí, je tato oblast na poli hudební teorie velmi špatně zmapovaná, považoval jsem za nutné takovou kapitolu do své práce zařadit. Mým přáním je, aby se takový text dostal k rukám všem méně zkušeným pedagogům, trenérům a korepetitorům. Ti zkušení všechno většinou znají, museli se však k takovým znalostem a dovednostem postupně prodřít sérií neshod, nepřesností a mnohdy nepříjemných stresových situací, kterým by bylo možné jednoduše předejít pouze tím, že by si přečetli podobným způsobem ucelený text, jakým je tato kapitola.

#### **2.7 Pedagog tanečního oboru**

Základní předpoklad pro výkon této funkce definuje přesně zákon o pedagogických pracovnících č. 563/2004, pro možnost pracovat v Baletním studiu při MDO, vedení požaduje vzdělání ve znění tohoto zákona.

##### **Hlava I, §2 - obecná ustanovení**

(1) Pedagogickým pracovníkem je ten, kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálně pedagogickou nebo pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného...

##### **Hlava II, Díl 1, §3**

(1) Pedagogickým pracovníkem může být ten, kdo má odbornou kvalifikaci pro přímou pedagogickou činnost, kterou vykonává...

## **Hlava II, Díl 2, §10**

(1) Učitel odborných předmětů v základní umělecké škole, střední odborné škole a konzervatoři získává odbornou kvalifikaci:

a) vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném studijním programu studijního oboru, který odpovídá charakteru vyučovaného uměleckého předmětu, a vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném bakalářském studijním programu v oblasti pedagogických věd, nebo celoživotním vzděláním realizovaném vysokou školou zaměřeném na pedagogiku nebo studiem pedagogiky...

b) vyšším odborným vzděláním získaným ukončením osmiletého nebo šestiletého vzdělávacího programu oboru vzdělání konzervatoře, pokud odpovídá charakteru vyučovaného uměleckého předmětu...

c) vyšším odborným vzděláním získaným ukončením akreditovaného vzdělávacího programu vyšší odborné školy v oboru vzdělání, jestliže odpovídá charakteru vyučovaného uměleckého předmětu a vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném bakalářském studijním programu v oblasti pedagogických věd, nebo v programu celoživotního vzdělávání, které je uskutečňované vysokou školou a zaměřené na pedagogiku nebo studiem pedagogiky...

d) středním vzděláním s maturitní zkouškou získaným ukončením odpovídající části vzdělávacího programu konzervatoře a vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném bakalářském studijním programu v oblasti pedagogických věd, nebo v programu celoživotního vzdělávání, které je uskutečňované vysokou školou a zaměřené na pedagogiku nebo studiem pedagogiky...

e) středním vzděláním s maturitní zkouškou získaným ukončením vzdělávacího programu středního vzdělávání v oboru vzdělání, který odpovídá charakteru vyučovaného uměleckého předmětu, a vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném bakalářském studijním programu v oblasti pedagogických věd, případně v programu celoživotního vzdělávání, které je

uskutečňované vysokou školou a zaměřené na pedagogiku nebo studiem pedagogiky...

(2) V odůvodněných případech může ředitel základní umělecké školy, střední školy a konzervatoře upustit od předpokladu odborné kvalifikace u učitele uměleckého předmětu, který vykonává umělecko-pedagogickou činnost, pokud je nebo byl výkonným umělcem. Rozhodnutí musí být vydáno písemnou formou.

#### **Hlava V, Společná přechodná a závěrečná ustanovení, § 32**

(1) Fyzická osoba, která nesplňuje předpoklad podle § 3 odst. 1 písm. b), může vykonávat přímou pedagogickou činnost po dni nabytí účinnosti tohoto zákona...

a) nejdéle po dobu deseti let, pokud v této době nezahájí studium, kterým potřebný předpoklad získá, a toto studium úspěšně ukončí,

b) jestliže v době vzniku základního pracovněprávního vztahu neuskutečňovaly vysoké školy pro výuku odborných předmětů ve střední a vyšší odborné škole akreditovaný magisterský studijní program příslušného studijního oboru; v tomto případě se získáním nejvyššího dosažitelného vzdělání v příslušném oboru považuje předpoklad odborné kvalifikace pro pracovněprávní účely za splněný (Zákon č. 563/2004 Sb.)

### 3 CÍLE A HYPOTÉZY

**Hlavním cílem** předkládané diplomové práce bylo zmapovat aktuální stav pohybové aktivity za užití standardizovaných pedometru u dětí Baletního studia při Moravském divadle Olomouc.

#### **Dílčí cíle:**

1. Zmonitorovat počty kroků, poskoků, změn těžiště a jejich rozdíl v jednotlivých edukačních jednotkách (klasický tanec, pohybová příprava, taneční technika Horton, zkouška na představení, tělesná výchova) u dětí z Baletního studia při MDO.
2. Analyzovat a porovnat počty kroků v jednotlivých edukačních jednotkách.
3. Zjistit, zda pohybová aktivita v hodinách tělesné výchovy je dostatečující pro denní doporučené množství kroků u probandů Baletního studia při MDO.

#### **Hypotézy:**

**H1** Počet kroků, poskoků a změn těžiště dětí je vyšší ve všední dny než o víkendech.

##### *Poznámky:*

- Všední dny – pondělí, úterý, středa, čtvrtek, pátek (Děti mají přesně daný harmonogram pohybových aktivit během týdne)
- Víkend – sobota, neděle (Děti nemají přesně stanoveny pohybové aktivity)

**H2** Denní počet kroků, poskoků a změn poloh dětí aktivně zapojených do činnosti Baletního studia při MDO je vyšší než minimální doporučená hranice, kterou uvádí Frömel, Novosad a Svozil (1999).

##### *Poznámky:*

- Dle Frömela, Novosada a Svozila (1999) je denní doporučená hranice kroků pro udržení zdraví a dalšího zdravého vývoje jedince nejméně 11 000 kroků u dívek.

**H3** Počet kroků, poskoků a změn těžiště dětí aktivně zapojených do činnosti Baletního studia při MDO je vyšší než počty kroků, poskoků a změn poloh u dětí v hodinách tělesné výchovy.

*Poznámky:*

- Činností Baletního studia při MDO rozumíme hodinu taneční techniky Horton, hodinu klasického tance (baletu), hodinu pohybové průpravy, zkoušku na představení.
- Tělesná výchova – běžná výuková jednotka tělesné výchovy na základních školách.

**Výzkumné otázky:**

- Jaký je rozdíl vyjádřený počtem kroků u dětí mezi všedním dnem a víkendem?
- Dosahují děti Baletního studia při MDO denního doporučeného množství kroků pro zachování zdraví?
- Je pohybová průprava co do počtu kroků náročnější než ostatní proměnné (taneční technika Horton, klasický tanec, zkouška na představení, tělesná výchova)?
- Je taneční technika Horton co do počtu kroků náročnější než ostatní proměnné (Pohybová průprava, Klasický tanec, zkouška na představení, tělesná výchova)?
- Je klasický tanec co do počtu kroků náročnější než ostatní proměnné (taneční technika Horton, pohybová průprava, zkouška na představení, tělesná výchova)?
- Je zkouška na představení co do počtu kroků náročnější než ostatní proměnné (Taneční technika Horton, Pohybová průprava, Klasický tanec, Tělesná výchova)?
- Je tělesná výchova co do počtu kroků náročnější než ostatní proměnné (taneční technika Horton, pohybová průprava, klasický tanec, zkouška na představení)?
- Je ve zkouškách na představení více kroků než v ostatním proměnných (taneční technika Horton, pohybová průprava, klasický tanec, tělesná výchova)?

## **4 METODIKA**

Celý výzkum je koncipován jako kvantitativní, kdy pro potřeby kvantitativního hodnocení bylo využíváno stanovení (měření) počtu kroků při vybraných pohybových aktivitách probandů (pohybová průprava, klasický tanec, zkouška na představení, taneční technika Horton a tělesná výchova).

### **4.1 Charakteristika výzkumného souboru**

Výzkum byl realizován u 23 dětí (pouze dívek) ve věku od osmi do patnácti let, které navštěvují Baletní studio při MDO.

K výběru výzkumného souboru bylo použito metody záměrného výběru. U daného výběru nerozhoduje náhoda, ale úsudek výzkumníka (Chrásková, 2007). Bližší informace o probandech jsou uvedeny níže v tabulce číslo 1.

Měření probíhalo kontinuálně během celého dne – v domácím i venkovním prostředí, kde se děti pohybovaly, v sálech baletního studia při trénincích klasického tance, pohybové přípravě, taneční technice Horton, zkoušce na představení. Dále také v hodinách tělesné výchovy v běžných základních školách, které jednotlivé děti navštěvují (Popis průběhu měření a záznamu je uveden v kapitole číslo 4.4).

Děti byly instruovány o správné manipulaci s pedometrem. Výzkum vyžadoval pro svou validitu od probandů zodpovědnost a přesnost zaznamenávání počtu kroků před a po jednotlivých aktivitách.

Tabulka 1. Přehled probandů výzkumného šetření

Probandi	Hmotnost	Výška	Věk	Probandi	Hmotnost	Výška	Věk
A	29	132	8	L	30	154	10
B	30	138	8	M	33	150	10
C	40	142	8	N	27	137,5	10
D	34	140	8	O	34	145	10
E	29	140	9	P	37	156	13
F	41	145	9	Q	37,8	158	11
G	30	141	9	R	36	156	11
H	30	139	9	S	38	159	11
CH	25	131	8	T	50	170	11
I	30	132	9	U	32	149	11
J	32	150	10	V	58	165	15
K	32	155	10				

Tabulka č. 2 uvádí průměrné hodnoty hmotnosti, výšky a věku u všech probandů.

Tabulka 2. Průměrné hodnoty u všech probandů

Základní soubor		
	Průměr	SD
Hmotnost	34,56	7,47
Výška	147,15	10,71
Věk	9,91	1,7

Data v tabulce jsou získaná výpočtem průměru a SD (směrodatné odchylky).

#### 4.2 Charakteristika Baletního studia

Občanské sdružení Baletní studio při MDO (IČ 27014452) bylo založeno v roce 2003 zaměstnanci Moravského divadla Olomouc Jitkou Weiermüllerovou a Robertem Baloghem za podpory tehdejšího ředitele divadla Václava Kožušníka a tehdejšího šéfa baletního souboru Jiřího Sekaniny. Cílem sdružení je motivovat děti a mládež k pohybu a přispívat k všestrannému kulturnímu rozvoji jejich osobnosti ([www.baletnistudio.cz](http://www.baletnistudio.cz)). Hlavní činností sdružení je potom pořádání hodin baletní, gymnastické a

rytmické průpravy v rámci mimoškolních aktivit zejména pro děti mladšího, ale i staršího školního věku. V návaznosti na to pořádá sdružení pravidelně představení v Moravském divadle Olomouc a zájezdy na taneční soutěže v České republice i v zahraničí, což má pozitivní odraz také v seberealizaci dětí. Během posledních pěti let činnosti sdružení se žáci dostali do Spojených států, do Francie, Anglie, Rakouska a realizovali celkem pět představení v Moravském divadle (Andersen, Broučci, Louskáček, Simba, Mojžíš).

Hodiny Baletního studia při MDO probíhají každý pracovní den. K tomu je nutno připočíst představení, která se mnohdy konají o víkendech a různé nadstandardní tréninky z důvodů příprav na soutěže. Co se týká časového rozsahu, jsou tedy nesrovnatelně náročnější než tradiční zájmové kroužky mimoškolních aktivit, které většinou probíhají pouze jednou nebo dvakrát týdně.

#### **4.3 Výzkumné metody a techniky**

Mezi běžně využívané postupy pro monitoring PA viz. seznam zkratk kapitola 11 patří i měření PA za pomoci Pedometru (Omron, Yamax, Oregon Scientific, FreeStyle PacerPro, New-Lifestyles apod.) Všechny tyto pedometry registrují na mechanickém principu kroky, poskoky a změny poloh těla. PA je charakterizována počtem kroků, délkou přesunu v km a aktivním energetickým výdejem v kcal (Frömel, Mitáš & Chmelík, 2009).

Pro měření byly použity pedometry Yamax Digi Walker SW 700. Pedometr je komerčně dostupné malé elektronické zařízení, které zaznamenává počet kroků při chůzi nebo běhu, stejně jako počet poskoků nebo změn poloh. Úhrnný počet kroků a z něj vypočtená překonaná vzdálenost, ale i případný energetický výdej je zobrazován na displeji přístroje. Pedometry jsou velmi přesné při určování počtu kroků, ostatní údaje, které pedometr generuje, dle názoru a zkušenosti autora této práce, už takové přesnosti nedosahují a jsou spíše orientační.



Výhodou tohoto přístroje je jednoduchost jeho ovládání. Mohly být proto bez obav svěřeny do rukou dětí mladšího školního věku, potažmo jejich rodičů.



Tlačítko „mode“ mění položky na displeji (počet kroků, vzdálenost v km, počet spálených kalorií)

Tlačítkem „set“ nastavujeme údaje pro délku kroků a hmotnost jedince.

Tlačítkem „reset“ se obnovuje původní tovární nastavení.

Obrázek 4. Pedometr Yamax Digi Walker SW 700

([http://www.dicksmith.com.au/health\\_fitness/yamax-digi-walker-sw700-dsau-y5002](http://www.dicksmith.com.au/health_fitness/yamax-digi-walker-sw700-dsau-y5002))

Pedometry Yamax Digiwalker SW 700 byly vybrány proto, že jimi disponuje Institut aktivního životního stylu Fakulty tělesné kultury a sportu a byly proto lehce dostupné.

Pedometr by měl být umístěn v zavřeném stavu na úrovni pasu za pomoci plastové spony na zadní straně přístroje.

#### 4.4 Popis a realizace výzkumu

Pro realizaci výzkumu byla nejprve s dostatečným časovým předstihem oslovena jednatelka Baletního studia J. Weiermüllerová. Po získání jejího souhlasu byl záměr realizovat výzkum oznámen i dětem a pedagogům. Následně byl vypracován záznamový protokol a písemný souhlas pro rodiče. Ty byly vypracovány podle vzorů, které používá pro obdobné výzkumy Fakulta kultury na Univerzitě Palackého v Olomouci (příloha 1, 2).

Dětem, které projevíly zájem o výzkum a měly písemný souhlas od rodičů, byl dne 24. 5. 2013 předán záznamový protokol a zápůjčen pedometr Yamax Digi Walker SW 700. Bylo vysvětleno správné zacházení s pedometry,

jejich nošení a zapisování údajů do záznamových protokolů. Do pedometru si každý nastavil svou hmotnost a délku kroku, která byla stanovena na 70 cm. Tyto údaje nebyly však pro výzkum relevantní a měly fungovat pouze jako motivační prvek. Děti si vše mohly vyzkoušet na nečisto. Měření se **zúčastnilo celkem 25 probandů**. Výzkum dokončilo 23 probandů. Zbylé dva záznamové protokoly nebylo možné použít a musely být vyřazeny.

Měření probíhalo v období jednoho týdne včetně víkendových dnů od **15. 5. do 21. 5. 2013**.

Ráno, jakmile děti vstaly z postele, si přístroj vynulovaly a nasadily. S výjimkou činností, které neumožňovaly nošení přístroje (koupání, plavání a další), nosily přístroj celý den. Večer před spaním přístroj sundaly. Do záznamových protokolů byl zaznamenáván počet kroků za celý den, počet kroků na začátku a na konci hodiny tělesné výchovy, klasického tance, taneční techniky Horton, pohybové přípravy a zkoušky na představení. Pro potřeby měření byl vybrán týden, ve kterém probíhaly kromě standardních tréninků i zkoušky na blížící se baletní premiéru Broučci a ve kterém nebyl státní svátek, aby nedošlo ke zkreslení sbíraných dat.

Po skončení měření byly pedometry a záznamové protokoly v předem dohodnutém termínu vybrány a naměřené hodnoty zpracovány.

#### **4.5 Statické zpracování dat**

Po dokončení sběru dat byly statisticky zpracovány v počítačovém softwaru Statistica8CZ. Pro zjištění rozdílu mezi statistickými veličinami byl použit Wilcoxonův párový test, Kendalův koeficient shody a Chí-kvadrát.

#### **Statistické metody pro analýzu získaných dat:**

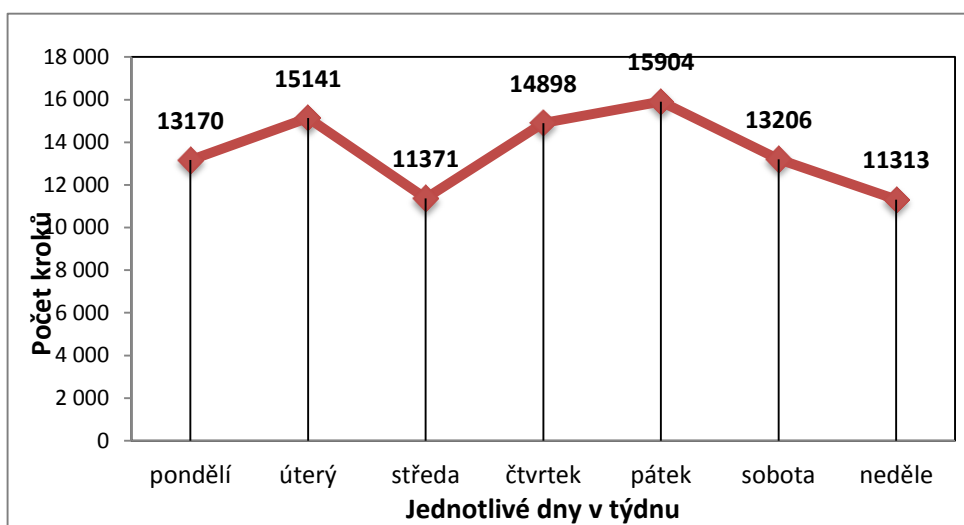
- a) **Wilcoxonův test** – používá se v případech opakovaných měření.
- b) **Kendalův koeficient shody** – zjišťujeme s ním těsnost vztahu mezi pořadími. K posouzení statistické významnosti lze použít testové kritérium chí-kvadrát.

c) **Metoda Chí – kvadrát** - ověřuje, zda četnosti, které byly získány měřením, se odlišují od teoretických četností, které odpovídají nulové hypotéze. Test dobré shody chí – kvadrát začíná formulováním nulové a alternativní hypotézy (Chráška, 2007).

## 5 VÝSLEDKY

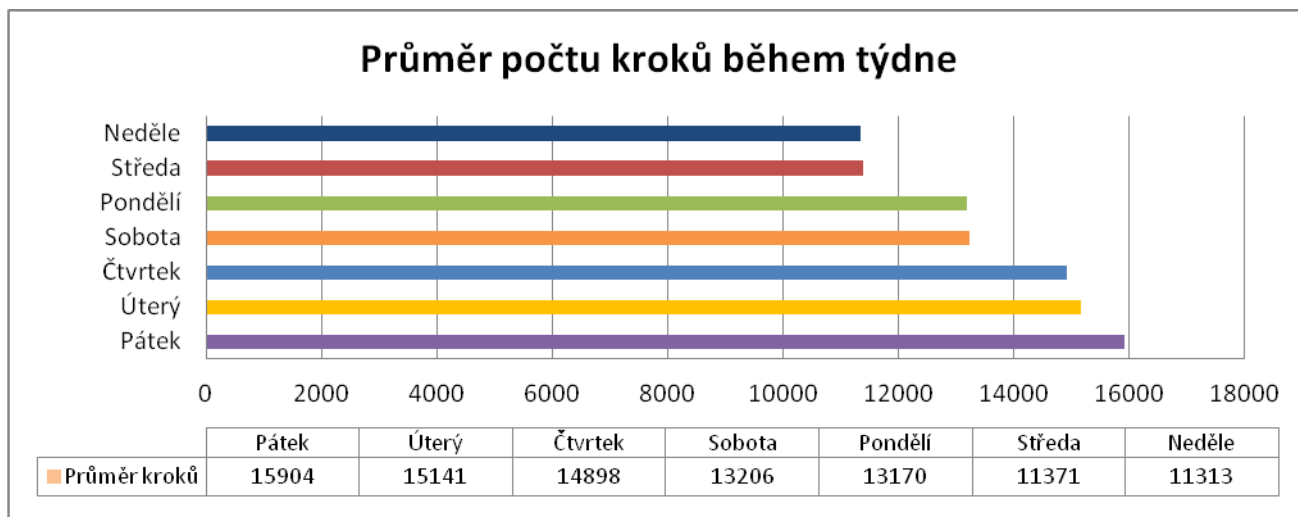
### 5.1 Počet kroků, poskoků a změn těžiště dětí ve všední dny a o víkendech

Informace o průměrném počtu kroků byly zjištěny díky výpočtu mediánu u všech měřených jednotek. Počet kroků, poskoků a změn těžiště se v jednotlivých dnech lišil. Níže uvedený obrázek znázorňuje průměrné hodnoty – počty kroků – u všech dětí v jednotlivých dnech v týdnu.



Obrázek 5. Počet kroků v jednotlivých dnech v týdnu

Z grafu na obrázku 5 je patrné, že se průměrné hodnoty počtu kroků během týdne mění. Nejvyšší průměrná hodnota byla naměřena v pátek s počtem 15 904 kroků, dále v úterý 15 141 kroků, ve čtvrtek 14 898 kroků, v sobotu poté 13 206 kroků, v pondělí 13 170 kroků. Nejméně kroků bylo průměrně ve středu – 11 371 kroků a v neděli 11 313 kroků. V obrázku č. 6 je názorně uvedena posloupnost počtu kroků od dnů s nejmenším po dny s nejvyšším počtem kroků.



Obrázek 6. Průměrný počet kroků v týdnu –  
chronologicky seřazeno od nejmenšího po nejvyšší

Průměrný počet kroků byl variabilní v jednotlivých dnech. Můžeme usuzovat, že tyto nuance souvisí s běžným harmonogramem dne probandů, ale určitou souvislost můžeme sledovat i ve spojitosti s řízenými pohybovými aktivitami, které probíhají v rámci Baletního studia při MDO a v rámci jednotlivých hodin tělesné výchovy v běžných základních školách.

V pondělí probíhala u 21 dívek pohybová průprava a jedna dívka absolvovala hodinu tělesné výchovy. V úterý probíhal trénink taneční techniky Horton a šest dívek mělo tělesnou výchovu. Ve středu neprobíhala žádná řízená pohybová aktivita v Baletním studiu při MDO a dvě dívky měly tělesnou výchovu. Ve čtvrtek probíhala výuka klasického tance – baletu a pět dívek absolvovalo tělesnou výchovu, v pátek mělo tělesnou výchovu devět dívek a neprobíhala žádná pohybová aktivita baletního studia. O víkendu probíhaly zkoušky baletního studia na připravovaná vystoupení, kdy v sobotu se jich účastnilo dvanáct dívek a v neděli devět. Dané průměrné počty kroků v souvislosti s pohybovými aktivitami jsou ovlivněny i charakterem a stavbou jednotlivých edukačních jednotek. Stejně jako u klasického baletního tréninku se u Hortona setkáváme s fází *warm-up* (zahřátí), která postupuje od jednoduchých prvků ke složitějším. Tato fáze slouží k rozproudění krve a začíná prováděním prvků na místě (*center work*). Část hodiny u výše jmenovaných technik je tedy statická. Jedná se spíše o provádění pohybů na místě s výdržemi, naproti tomu pohybová průprava zahrnuje celou řadu

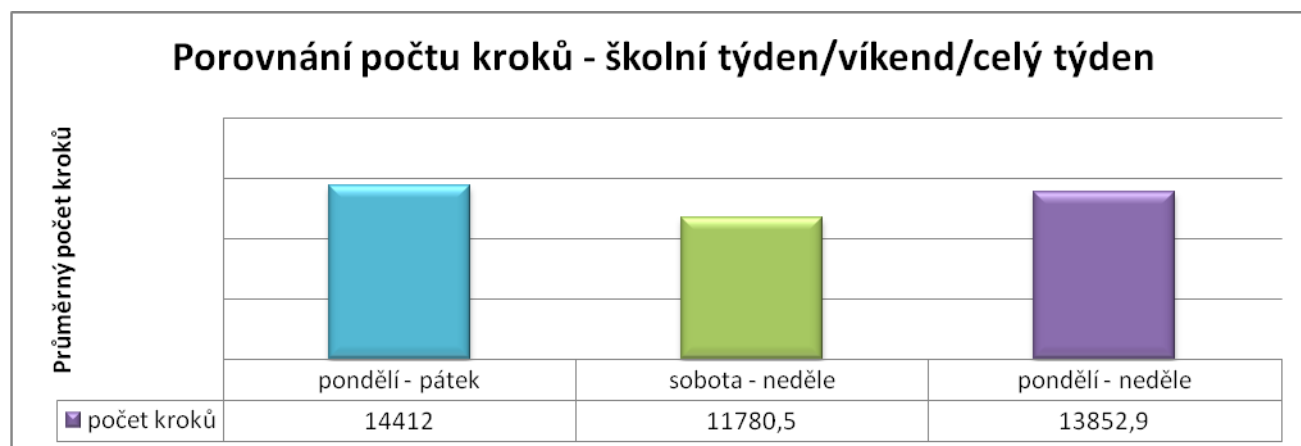
poskoků běhů a pohybových her na začátku i v průběh hodiny. Ve zkoušce se pak staví nové taneční variace, nebo opakovaně „projíždí“ hotové taneční variace, děti se rozvíjejí již před zkouškou.

Tabulka 3. Průměrný počet kroků a pohybová aktivita dívek

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
<b>Kroky</b>	13 170	15 141	11 371	14 898	<b>15 904</b>	13 206	11 313
<b>Horton</b>	-	20	-	-	-	-	-
<b>Klasika</b>	-	-	-	21	-	-	-
<b>Průprava</b>	21	-	-	-	-	-	-
<b>Zkouška</b>	-	-	-	-	-	12	9
<b>TV</b>	1	6	2	5	9	-	-

Vysvětlivky: Jednotlivé názvy hodin viz seznam zkratk kapitola 11.

Při srovnání průměrného počtu kroků během týdne, kdy děti navštěvují školu a řízené pohybové aktivity v Baletním studiu při MDO a víkendu, kdy není přesně strukturován jejich denní režim, bylo zjištěno, že v průměru od pondělí do pátku se jedná o 14 412 kroků a od soboty do neděle je průměr kroků 11 780,5 (Obrázek 7).



Obrázek 7. Průměrný počet kroků školní týden/víkend

Značně významný rozdíl potvrzuje Wilcoxonův párový test - na hladině významnosti  $p < 0,500$ . Při stanovených dvou proměnných - školní týden a víkend, při počtu 23 probandů byla kritická hodnota T pro Wilcoxonův test vypočítána jako  $T=59$ . Z tohoto důvodu můžeme s přesností říci, že **existuje**

**statisticky významný rozdíl** mezi průměrným počtem kroků během školního týdne a průměrným počtem kroků o víkendu. ( $T=59$ ;  $Z=2,40$ ;  $p=0,016$ )

## **5.2 Počet kroků, poskoků a změn poloh probandů versus minimální doporučená denní hranice kroků**

Týdenního monitorování pohybové aktivity u dětí aktivně zapojených do činnosti Baletního studia při MDO se zúčastnilo 23 dívek. Grafy obrázku 5, 6 i 7 a tabulka 4 zřetelně ukazují, že ve všechny dny měření byla denní doporučená dolní hranice pohybové aktivity překonána. Z důvodu, že zkoumaný soubor tvořily pouze dívky, je pro autora této práce směrodatná dolní hranice doporučené denní aktivity 11 000 kroků.

Tabulka 4. Přehled počtu kroků

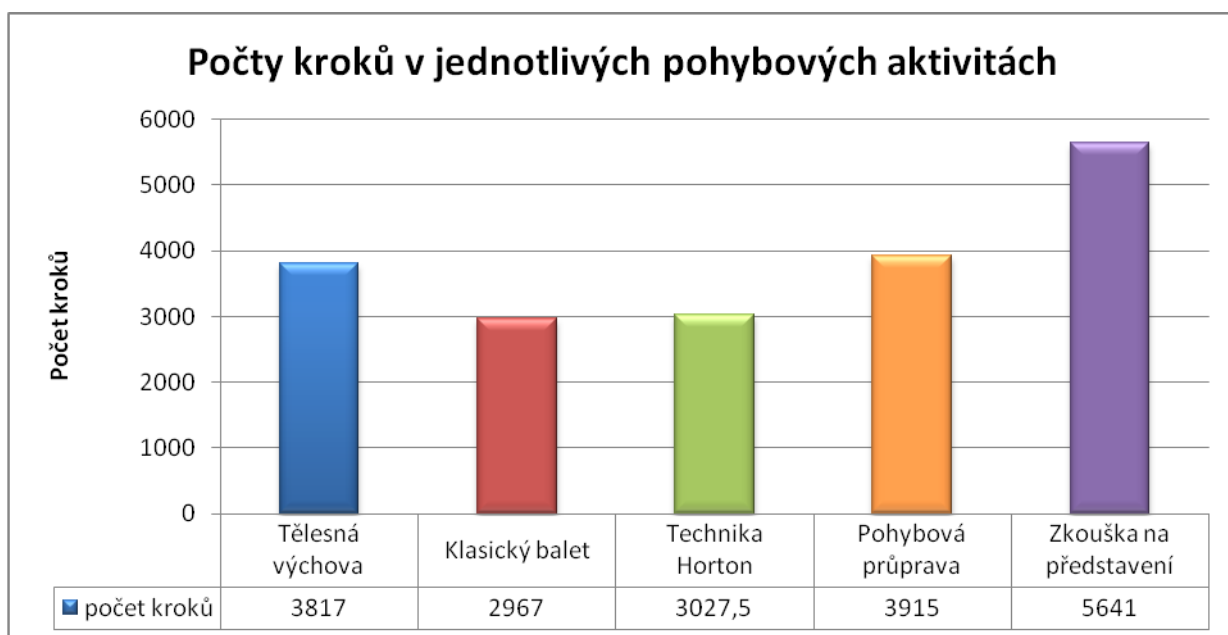
	<b>Pondělí</b>	<b>Úterý</b>	<b>Středa</b>	<b>Čtvrtek</b>	<b>Pátek</b>	<b>Sobota</b>	<b>Neděle</b>
<b>Počet kroků</b>	13 170	15 141	11 371	14 898	15 904	13 206	11 313

Nejvyšší překonání doporučené dávky je zaznamenáno v pátek o 4 904 kroků a v úterý o 4 141 kroků. Ve čtvrtek se jedná o navýšení 3 898 kroků, v sobotu o 2 206 kroků a v pondělí o 2 170 kroků. Nejnižší navýšení počtu kroků nad denní doporučenou dolní hranici bylo ve středu o 371 kroků a v neděli o 313 kroků. Statisticky významný rozdíl byl zjištěn mezi dny ve školním týdnu a víkendem (Obrázek 7).

## **5.3 Srovnání počtu kroků dětí v činnostech Baletního studia při MDO a počtu kroků dětí v TV**

Pro potřeby této práce autora zajímal průměrný počet kroků v jednotlivých pohybových aktivitách probandů. Byl získán u všech pohybových aktivit výpočtem mediánu. Z níže uvedeného obrázku grafu je patrné, že nejvyšší průměrný počet kroků je naměřeno při zkouškách na představení – 5 641 kroků, poté se nejvyšší průměrná hodnota objevuje při pohybové průpravě – 3 915 kroků, dále při tělesné výchově – 3 817 kroků, průměrný počet kroků – 3 027, 5 byl naměřen při taneční technice Horton. Nejnižší průměrný počet kroků byl naměřen v hodinách klasického baletu –

2 967. Více informací o jednotlivých pohybových aktivitách – jejich náplň, apod. je uvedeno v kapitole 2.



Obrázek 8. Průměrný počet kroků v jednotlivých aktivitách Baletního studia při MDO a v TV.

#### 5.4 Statistická metoda pro analýzu dat: test dobré shody – chí kvadrát

Autora zajímá, zda existuje statisticky významný rozdíl v počtu kroků při jednotlivých pohybových aktivitách (TV, klasika, Horton, příprava, zkouška), viz. seznam zkratk kapitola 11.

##### Formulace hypotézy:

- a) **Nulová hypotéza  $H_0$**  . Počet kroků v rámci pohybových aktivit (TV, klasika, Horton, příprava, zkouška) je přibližně stejný.
- b) **Alternativní hypotéza  $H_A$**  . Počet kroků v rámci pohybových aktivit (TV, klasika, Horton, příprava, zkouška) je výrazně různý.

Test významnosti provedeme na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$ .

##### Výpočet očekávaných četností:

Při výpočtu očekávaných četností vycházíme z toho že, průměrný počet naměřených kroků je v TV 3 817, Klasice 2 967, v technice Horton 3 027,5, při přípravě 3 915 a při zkouškách 5 641.



Tabulka 5. Chí - kvadrát

Pohybové aktivity	Pozorovaná četnost P	Očekávaná četnost O	P-O	(P-O) <sup>2</sup>	(P-O) <sup>2</sup> /O
<b>TV</b>	3817	3873,5	-56,5	3192,25	<b>0,824</b>
<b>Klasika</b>	2967	3873,5	-906,5	821742,25	<b>212,145</b>
<b>Horton</b>	3027,5	3873,5	-846	715716	<b>184,772</b>
<b>Průprava</b>	3915	3873,5	41,5	1722,25	<b>0,445</b>
<b>Zkouška</b>	5641	3873,5	1767,5	3124056,25	<b>806,520</b>
	Σ 19367,5			<b>1204,706</b>	

Vypočítaná hodnota testového kritéria je chí-kvadrát  $x^2 = 1204,706$

Tabulka četností - v tomto případě se jedná o 4 stupně volnosti. Kritická hodnota testového kritéria pro hladinu významnosti 0,05 je  $x^2_{0,05}(4) = 9,488$ . Je zřejmé, že vypočítaná hodnota testového kritéria je větší než hodnota kritická, a proto autor musí odmítnout nulovou hypotézu a přijmout hypotézu alternativní.

## 5.5 Závěr

**Počet kroků v rámci pohybových aktivit (TV, klasika, Horton, průprava, zkouška) je skutečně statisticky výrazně různý.**

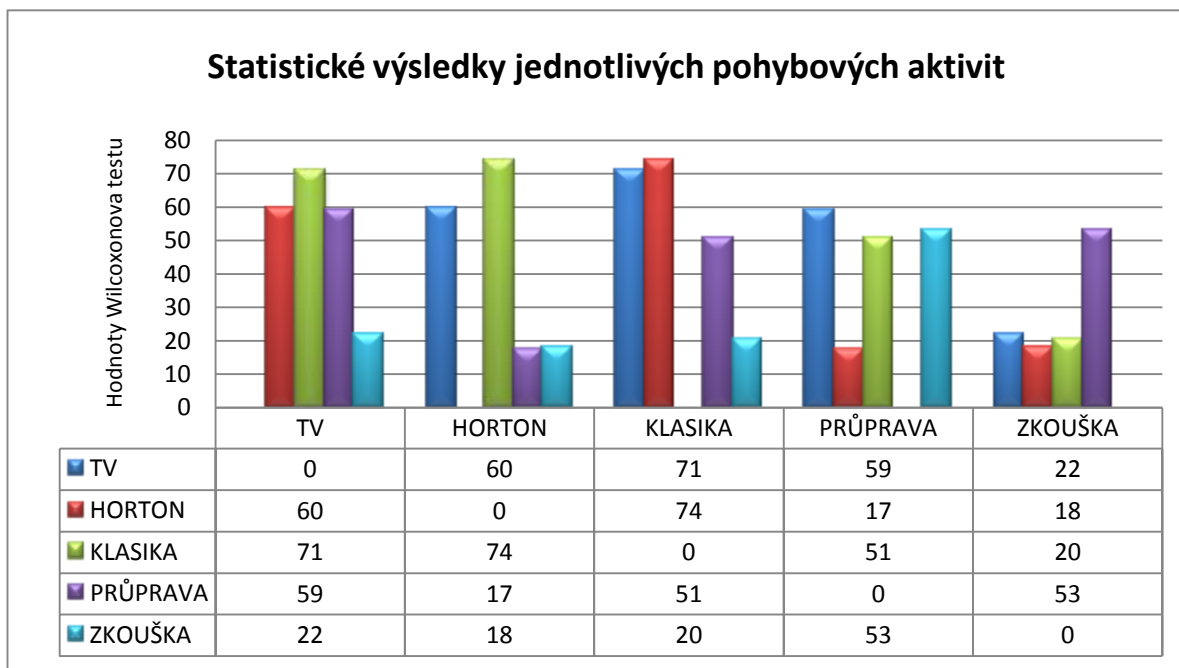
Autora dále zajímalo, jaké jsou rozdíly mezi jednotlivými řízenými pohybovými aktivitami, co do počtu kroků. To se stalo předmětem dalšího šetření. Pro statistické zpracování byl použit Wilcoxonův párový test na hladině významnosti  $p < 0,5000$ . Obrázek 9 znázorňuje výsledky Wilcoxonova párového testu. Jsou zde srovnány všechny pohybové aktivity. Vždy byly stanoveny dvojice proměnných, které byly porovnávány.

### Statisticky významné rozdíly pozorujeme v případech:

- TV/ZKOUŠKA ( $T = 22$ ;  $Z = 2,94$ ;  $p = 0,003$ ),
- KLASIKA/PRŮPRAVA ( $T = 51$ ;  $Z = 2,02$ ;  $P = 0,043$ ),
- KLASIKA/ZKOUŠKA ( $T = 20$ ;  $Z = 3,17$ ;  $p = 0,001$ ),
- HORTON/PRŮPRAVA ( $T = 17$ ;  $Z = 3,29$ ;  $p = 0,001$ ),
- HORTON/ZKOUŠKA ( $T = 18$ ;  $Z = 3,25$ ;  $p = 0,01$ ),
- PRŮPRAVA/ZKOUŠKA ( $T = 53$ ;  $Z = 2,17$ ;  $p = 0,030$ ).

### Statisticky nevýznamné rozdíly pozorujeme při srovnání:

- TV/KLASIKA ( $T = 71$ ;  $Z = 0,97$ ;  $p = 0,334$ ),
- TV/HORTON ( $T = 60$ ;  $Z = 1,11$ ;  $p = 0,227$ ),
- TV/PRŮPRAVA ( $T = 59$ ;  $Z = 1,45$ ;  $p = 0,147$ ),
- HORTON/KLASIKA ( $T = 74$ ;  $Z = 0,85$ ;  $p = 0,398$ ).



Obrázek 9. Statistické zpracování jednotlivých pohybových aktivit

## 6 DISKUSE

V dřívějších dobách bylo zařazení pohybu do každodenního života samozřejmostí. Záviselo na něm přežití člověka. Postupně se však životní podmínky zlepšovaly a pohybu ubývalo. S nástupem průmyslové revoluce v 19. století, která sebou přinesla technologický pokrok, se zcela změnil životní styl. Důsledkem této změny na začátku padesátých let 20. století začal člověk výrazně tíhnout k lenivosti. Tehdy se hladina každodenní aktivity vyrovnala chůzi na čtyři až osm kilometrů, dnes průměrný člověk zdolá tuto vzdálenost s bídou za týden. V současnosti polovina dospělé populace a 21 milionů dětí v Evropě má nadváhu, nebo je obézní (Bee 2008). Základním přínosem pravidelně vykonávaných pohybových činností je jejich zdravotní efekt. V praxi to znamená, že minimální množství pohybových činností je takové, při kterém dochází ke kladnému ovlivňování zdravotního stavu (Bunc 1996). Je zřejmé, jak dokládá i tato práce, že školy i s hodinami TV nemohou zajistit každodenní dostatečné množství PA pro kladné ovlivnění zdravotního stavu. Tato skutečnost je již všeobecně známa. Zaznívá řada názorů, že školy by na tento fakt měly reagovat. Existuje několik možností:

- mohl by se zvýšit počet hodin tělesné výchovy,
- mohlo by se využívat přestávek k pohybovým aktivitám,
- mohly by se zavést různé pohybové kroužky, které by škola poskytovala,
- mohl by se zařadit tanec do výuky.

První dva body můžeme považovat za realizovatelné a autor práce se s nimi ztotožňuje, ovšem bod tři a čtyři považuje za nesmyslný. V případě bodu tři za současné ekonomické situace nemají školy finanční prostředky, aby něco takového mohly realizovat. Kdo by tedy tyto volnočasové aktivity ve školách vedl? Učitelé, kteří jsou již tak velmi vytíženi a finančně podhodnoceni? V případě bodu čtyři si autor této práce nedovede představit, jak by byli takoví odborníci vzdělávání (studium tanečního oboru na konzervatoři trvá 8 let) a co by se stalo se základními uměleckými školami, které by tak přišly o podstatnou část žáků? Autor se domnívá, že se zde jedná

pouze o pokus zavést americký model školství, ovšem český školský vzdělávací systém je také kvalitní a není ho třeba od základu měnit bez kvalitní analýzy.

Autor práce poukazuje na skutečnost, že s pozitivním vlivem rodiny, prostřednictvím které jsou zajištěny volnočasové pohybové aktivity, lze zajistit dostatečné množství PA pro kladný vliv na organismus a zdravý vývoj dítěte. Autor se domnívá, že vhodnou volnočasovou aktivitou nejen pro děti je tanec. A z toho důvodů se snažil zmapovat situaci v Baletním studiu při MDO, kdy děti navštěvují 4 typy tréninků – klasika, průprava, Horton, zkouška a oproti nim porovnat i TV.

V teoretické části bylo cílem popsat a uvést kromě jiného problematiku metronomické struktury – taneční korepetice a tedy stanovit její přesná pravidla. Důvodem bylo úzké propojení této problematiky se čtyřmi zkoumanými proměnnými. Autor se domnívá, že takto zpracovaná kapitola může usnadnit a zefektivnit komunikaci mezi pedagogy, trenéry a korepetitory tanečních oborů.

Na základě získaných výsledků pomocí krokoměru byly zjištěny statisticky významné rozdíly mezi jednotlivými edukačními jednotkami v počtu kroků poskoků a změn těžiště. Dané průměrné počty kroků v souvislosti s pohybovými aktivitami jsou ovlivněny i charakterem a stavbou jednotlivých edukačních jednotek. Stejně jako u klasického baletního tréninku se u Hortona setkáváme s fází *warm-up* (zahřátí), která postupuje od jednoduchých prvků ke složitějším. Tato fáze slouží k rozprouzení krve a začíná prováděním prvků na místě (*center work*). Část hodiny u výše jmenovaných technik je tedy statická. Jedná se spíše o provádění pohybů na místě s výdržemi, naproti tomu pohybová průprava zahrnuje celou řadu poskoků běhů a pohybových her na začátku i v průběh hodiny ve zkoušce se pak staví a opakovaně projíždí již hotové taneční variace, děti se rozcvičují již před zkouškou. O víkendu byly naměřeny nižší hodnoty množství PA než ve všední dny. Důvodem dle autora je i skutečnost, že děti jsou ve všední dny více vytížené, volnočasovou organizovanou aktivitu mají téměř každý všední den, z toho důvodu jsou o víkendu méně aktivní a spíše odpočívají.

I při nižším množství pohybové aktivity o víkendech děti splňují minimální množství pohybové aktivity pro zachování zdraví každý den. Autor se domnívá, že tanec jako volnočasová aktivita je pro děti přitažlivý a při pravidelné docházce vede ke kladnému postoji k pohybu, navíc některé zkoušky na představení a samotná představení se všemi náležitostmi, jako je rozcvičení, protažení svalového aparátu atd., jsou realizovány i o víkendech.

## 7 ZÁVĚRY

- Z naměřených hodnot je patrné, že úroveň pohybové aktivity u dětí je o víkendu nižší než ve školních dnech.
- Průměrný počet kroků ve školních dnech byl 14 412 kroků a o víkendu 11 780,5 kroků. Wilcoxonův test prokázal statisticky významné rozdíly mezi průměrným počtem kroků.
- Nejvyšší hodnoty v průměrném počtu kroků byly v pátek s počtem 15 904 a v úterý s počtem 15 141 kroků. Nejnižší naměřené hodnoty byly ve středu s průměrným počtem 11 371 kroků a v neděli s průměrným počtem 11 313 kroků.
- Denní doporučená dolní hranice pohybové aktivity dle Frömela et al. (1999), která je u dívek stanovena na 11 000 kroků. Nejvyšší překonání je zaznamenáno v pátek o 4 904 kroků a v úterý o 4 141 kroků. Ve čtvrtek se jedná o navýšení 3 898 kroků, v sobotu o 2 206 kroků a v pondělí o 2 170 kroků. Nejnižší navýšení počtu kroků nad denní doporučenou dolní hranici bylo ve středu o 371 kroků a v neděli o 313 kroků.
- Nejvyšší průměrný počet kroků je naměřen při **zkouškách na představení** – 5 641 kroků, poté se nejvyšší průměrná hodnota objevuje při **pohybové průpravě** – 3 915 kroků, dále při **tělesné výchově** – 3 817 kroků, průměrný počet kroků – 3 027, 5 byl naměřen při **technice Horton**. Nejnižší průměrný počet kroků byl naměřen v hodinách **klasického tance** – 2 967.
- Při analýze průměrného počtu kroků v jednotlivých edukačních hodinách bylo zjištěno, že při **zkouškách na představení** bylo naměřeno o:
  - 1 726 kroků více než při pohybové průpravě,
  - 1 824 kroků více než v tělesné výchově,
  - 2 613,5 kroků více než při tréninku techniky Horton,
  - 2 674 kroků více než v klasickém tanci.

Při **pohybové průpravě** bylo naměřeno o:

- 1 726 kroků méně než při zkouškách na představení,
- 98 kroků více než v tělesné výchově,
- 887,5 kroků více než při tréninku techniky Horton,
- 947 kroků více než v klasickém tanci.

V hodinách **tělesné výchovy** bylo naměřeno o:

- 1824 kroků méně než při zkouškách na představení,
- 98 kroků méně než při pohybové průpravě,
- 789,5 kroků více než při tréninku techniky Horton,
- 850 kroků více než v klasickém tanci.

Při tréninku **Horton** bylo naměřeno o:

- 2613,5 kroků méně než při zkouškách na představení,
- 887,5 kroků méně než při pohybové průpravě,
- 789,5 kroků méně než v hodině tělesné výchovy,
- 60,5 kroků více než v klasickém tanci.

V hodinách **klasického tance** bylo naměřeno o:

- 2 674 kroků méně než při zkouškách na představení,
- 947 kroků méně než při pohybové průpravě,
- 850 kroků méně než v hodině tělesné výchovy,
- 60,5 kroků méně při tréninku techniky Horton.

- Hodiny tělesné výchovy byly s průměrným počtem kroků středovou hranicí. Při zkouškách na představení a při pohybové průpravě byl naměřen vyšší počet kroků a u tréninku techniky Horton a v hodinách klasického tance byl naměřen nižší počet kroků.
- Počet kroků v rámci organizovaných pohybových aktivit (TV, klasika, Horton, průprava, zkouška) je skutečně statisticky výrazně různý.

## 8 SOUHRN

Diplomová práce se zabývá monitorováním struktury pohybové aktivity dětí Baletního studia při MDO. V ČR se ještě neuskutečnilo obdobné šetření zaměřené na organizované aktivity: klasický tanec, taneční technika Horton, pohybová průprava, zkouška na představení.

Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 23 probandů (dívek) ve věku 9 - 15 let. Finální počet probandů vznikl redukcí z 25 dotazníků. U dvou dotazníků nebylo možné získaná data pro jejich neúplnost použít. Monitorování bylo uskutečněno prostřednictvím pedometru Yamax Digi Walker SW 700.

V úvodu práce se autor zmiňuje o prospěšnosti pohybové aktivity, která je nepostradatelná pro zdravý vývoj dětí. Dále pak tanci jako vhodné volnočasové aktivitě nejen pro dívky. V syntéze poznatků se autor zaměřuje na jednotlivé taneční směry, tedy zastřešující pojmy, prostřednictvím kterých byla realizována celá praktická část. Dále se zabývá charakterizováním struktury hudby baletního tréninku jako takové a sjednocení v užívané terminologii ve spojitosti s korepeticí.

Autor ve své diplomové práci volně navazuje na práci bakalářskou, kde se zabýval tématem Pohybová průprava dětí Baletního studia při MDO. Proto byla v této práci úmyslně opomenuta problematika vývojové psychologie, která byla zpracována právě ve výše jmenované bakalářské práci.

Výsledky uvedené v kapitole číslo 7 vyhodnocují dané cíle: zmapování aktuálního stavu pohybové aktivity dětí Baletního studia při MDO, zmonitorování počtu kroků, poskoků, změn těžiště a jejich rozdíl v jednotlivých edukačních jednotkách - klasika, Horton, průprava, TV, zkouška. Srovnání dosaženého množství kroků ve všedních a víkendových dnech. Zjistit prostřednictvím krokoměru, zda je množství PA v hodinách TV u dětí Baletního studia při MDO dostačující pro denní doporučené množství kroků.

Na základě výzkumu bylo zjištěno, že děti Baletního studia splňují doporučené denní limity realizované pohybové aktivity. Úroveň pohybové aktivity je o víkendu nižší než ve všedních dnech. Mezi jednotlivými



edukačními jednotkami v počtu kroků, poskoků a změn těžiště je rozdíl. Hodiny TV nejsou dostačující pro denní doporučené množství kroků, poskoků a změn těžiště.

V rámci daného šetření můžeme konstatovat, že práce a její podrobná analýza byla velmi přínosná pro samotného autora, zároveň také pro Baletní studio, které se snaží o rozvoj pohybové aktivity u dětí, a v neposlední řadě i pro rodiče dětí, kteří se mohou informovat o tom, která aktivita Baletního studia je co do počtu kroků vyšší a tím i náročnější pro jejich děti.

## 9 SUMMARY

The thesis dealt with monitoring of children's physical activity structure during lessons within ballet studio at Moravian Theatre. In the Czech Republic there has been not yet discovered similar survey focused on organizing activities in ballet, Horton dance technique, movement training or performance.

A total number of 23 probands (girls), aged 9-15 years, participated in this research. The final number of probands has been reductioned from 25 questionnaires. The data of the two questionnaires could not be obtained due to their incompleteness . Monitoring was carried out with the pedometer Yamax Digi Walker SW 700th.

In the introduction the author mentioned the benefits of physical activity, which is essential for the healthy development of children. Furthermore, the dancing, as an appropriate leisure activities, is not only for girls. In the capture „synthesis of the findings“ the author focuses on the individual dance direction and umbrella concepts, which was implemented through a practical part. It also dealt with characterizing the structure of the music during the ballet training as such a unification of the terminology used in connection with the accompanist.

The author's thesis is a continuation of the bachelor thesis , focusing on the theme of children's movement during the lessons of ballet studio. Therefore, in this work deliberately ignored the issue of developmental psychology, which was prepared in the above mentioned bachelor thesis.

The results presented in Chapter 7 evaluated the goals: reviewing the current state of children's physical activity at ballet studio, monitoring of the number of steps, hops, changes of the center of gravity and the differences in the educational units - Classic, Horton , training, TV, test . The comparison of the number of steps in the everyday and weekend days determined through a pedometer that is the amount of PA in hours of TV on children's ballet studio at MDO sufficient for the daily recommended amount of steps.

Based on research , it was found thus : Children in ballet studio meet the recommended daily levels of undertaken physical activity. The level of physical activity is lower on weekends than on weekdays. There is a difference between educational units in the number of hops away and changes the center of gravit. Hours spent in front of TV are not sufficient for the daily recommended amount of hops away and changes the center of gravity.

Thanks to our research, we can say that the work and its detailed analysis has been very useful for the author and at the same time also for a ballet studio itself, which is seeking to develop physical activity in children and, last but not least, for parents of children who can be informed about their children's activity within ballet studio. The number of steps is higher and thus more difficult for their children.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bazarovová, N. P., & Mej, V. (1980). *Abeceda klasického tance*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Bazarovová, N. P. (1985). *Klasický tanec*. Praha: SPN - pedagogické nakladatelství.
- Bee, P. (2008). *Každodenní fitness*. Frýdek-Místek: Alpress.
- Bič, P. et al. (2011). *Tanečně-pohybová terapie v institucionální výchově: expresivně terapeutické metody - cesta ke změně v institucionální výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci
- Blažičková, E. (2004). *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.
- Bunc, V. (1996). Nové pohledy na minimální množství pohybových činností. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 1996, 62(7), s. 2-7.
- Čeledová, L., & Čevela, R. (2010). *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada.
- Česko. *Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon); Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů*. (2004). Český Těšín: Poradce. Aktualizace; V/4.
- Derka, T. (2009). *Pohybová příprava dětí v Baletním studiu při Moravském divadle Olomouc*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Dobry, L., Čechovská, I., Kračmar, B., Psotta, R., & Süß, V. (2009). Kinantropologie a pohybové aktivity. In V. Mužík & V. Süß (Eds.). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století* (pp 8-16). Brno: Masarykova univerzita.
- Formánková, S. (2001). *Sportovní zájmy žáků základních škol (longitudinální výzkum)*. Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné výchovy, Olomouc.
- Frömel, K., Mitáš, J., & Chmelík, F. (2009). Výzkumně technické a metodologické aspekty monitoringu pohybové aktivity. In V. Mužík & V. Süß (Eds.). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století* (pp 27-33). Brno: Masarykova univerzita.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Křištofič, J. et al. (2009). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Hanna, J. L. (1982). Is Dance Music? Resemblances and Relationship. *The World of Music*, 24(1), 57-71.

- Havlíková, M. et al. (2000). *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: rozšířený a aktualizovaný modelový program (dokument a metodika)*. Praha: Portál.
- Hodaň, B. (1975). *Kapitoly z teorie tělesné kultury*. Olomouc. Univerzita Palackého.
- Hodaň, B. (2006). *Sociokulturní kinantropologie I: úvod do problematiky*. Brno: Masarykova univerzita.
- Hodaň, B. (2009). *K problému filozofické kinantropologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hohler, V. (2000). Několik myšlenek o pohybu z hlediska kulturní antropologie. In Hogenová, A. (Ed.). *Pohyb a tělo: výběr filosofických textů* (pp 42-48). Praha: Karolinum.
- Chráska, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada.
- Janeček, K. (1955). *Hudební formy*. Praha: SNKLU.
- Kračmar, B., & Vystrčilová, M. (2007). Nové pohledy na pohybové aktivity člověka. [Část] 3, Chůze. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2007, 73(5), 2-7.
- Krejčí, F. (2010). Specifika baletní klavírní korepetice. In 7. *webová konference Hudební výchova*. Retrieved 9. 9. 2013 from the World Wide Web: <http://konference.osu.cz/khv/2010/index.php?id=3>
- Kukačka, V. (2009). *Zdravý životní styl*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta.
- Lester Horton. (2013). Retrieved 9. 9. 2013 from the World Wide Web: [http://en.wikipedia.org/wiki/Lester\\_Horton](http://en.wikipedia.org/wiki/Lester_Horton)
- Lössl, J. (2008). Taneční školství zblízka. In Z. Smugalová (Ed.). *Taneční výchova a kulturní kapitál: celostátní symposium o taneční výchově na přelomu tisíciletí: sborník příspěvků* (pp 24-32). Praha: NIPOS-ARTAMA, Národní informační a poradenské středisko pro kulturu.
- Mužik, V. (Ed.). (2007). *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido.
- Mužik, V. et al. (2010). *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD.
- Mužik, V., & Pech, V. (2010). Pohyb jako základní potřeba. In: V. Mužik et al. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty* (pp 19-33). Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD.

- Neterdová, I. (1978). *Teorie rytmické gymnastiky a tance*. Hradec Králové. Pedagogická fakulta.
- Pásková, O., & Ždichyncová, V. (1983). *Základy klasického tance. 2, Metodické poznámky: určeno pro posl. fak. hudební*. Praha: SPN.
- Pastucha, D. et al. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada.
- Payne, H. (1999). *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál.
- Payne, H. (2011). *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál.
- Podlucky, J. (1992). *Klasický tanec: Metod. příručka*. Bratislava: Inventa.
- Rellichová, L. (2009). *Taneční tvorba pro děti a s dětmi: ukázky taneční tvorby jako výsledku výchovně vzdělávacího procesu*. Praha: NIPOS-ARTAMA Národní informační a poradenské středisko pro kulturu.
- Rychtecký, A. (Ed.). (2006). *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Sigmund, E., Frömel, K., & Neuls, F. (2005). Physical activity of youth: evaluation guidelines from the viewpoint of health support. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 35(2), 59-68.
- Straus, R. (2007). The Hows of Horton. *Dance Magazine*, 81(2), 130-132.
- Sovová, E., Zapletalová, B., & Cipryanová, H. (2008). *100+1 otázek a odpovědí o chůzi, nejen nordické: chůze pro začátečníky i pokročilé, prevence mnoha onemocnění, slavné osobnosti a chůze*. Praha: Grada.
- Šimek, R. (1981). *Džezgymnastika: Hudba - rytmus - pohyb*. Praha. Olympia.
- Šimsová, J. (1968). *Pohybová příprava mládeže*. Praha. Olympia.
- Šmolík, P. et al. (1985). *Pohybová výchova*. Praha: Mladá fronta.
- Tanec. (2013). Retrieved 9. 9. 2013 from the World Wide Web:  
<http://cs.wikipedia.org/wiki/Tanec>
- Tarasov, N. I. (1983). *Klasický tanec: Učeb. pro taneční obory konzervatoří a hud. taneční šk.* Praha. Státní pedagogické nakladatelství.
- Teacher's Wisdom (2005). *Dance Magazine*, 79(7) 58-59.
- Tempo. (2013). Retrieved 9. 9. 2013 from the World Wide Web:  
<http://en.wikipedia.org/wiki/Tempo>

- Tománková, S. (2011): *Lester Horton: osobnost, dílo a taneční technika*. Diplomová práce. Janáčkova akademie múzických umění v Brně, Divadelní fakulta, Ateliér taneční pedagogiky. Brno.
- Tudor-Locke, C., & Bassett, D. R. jr. (2004). How Many Steps/Day Are Enough?: Preliminary Pedometer Indices for Public Health. *Sports Medicine*, 34(1), 1-8.
- Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido.
- Vondrová, J. (2013). Přednáška. Brno: JAMU.
- Warren, L. (1977). *Lester Horton, modern dance pioneer*. New York: M. Dekker
- Zenkl, L. (2003). *ABC hudební nauky*. Praha: Editio Bärenreiter.

## **11 SEZNAM ZKRATEK**

- 1) Pohybová aktivita - PA
- 2) Tělesná výchova - TV
- 3) Baletní studio při Moravském divadle Olomouc – Baletní studio při MDO
- 4) Taneční technika Horton - Horton
- 5) Zkouška na představení - Zkouška
- 6) Pohybová příprava - Příprava
- 7) Klasický tanec (balet) - Klasika



## **12 SEZNAM PŘÍLOH**

**Příloha 1** Souhlas rodičů s výzkumným šetřením

**Příloha 2** Záznamový arch týdenní pohybové aktivity krokoměrem

## Příloha 1

Centrum kinantropologického výzkumu, Fakulta tělesné kultury  
Univerzita Palackého v Olomouci



Fakulta  
tělesné kultury

Vážení rodiče,

dovolujeme si Vás požádat o souhlas s účastí Vašeho syna/dcery na výzkumném šetření Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Vybrané děti z Baletního studia se zúčastní měření pohybové aktivity s krokoměrem Yamax, budou zapisovat údaje o pohybové aktivitě do záznamových protokolů. Přístroje nebudou omezovat děti v běžném životě a denních povinnostech. Výzkumná metodika je již ověřena na mnoha školách u nás i v zahraničí a splňuje všechna zdravotní, sociální a etická kritéria. Z měření nevyplývají pro děti žádná nebezpečí, naopak získají velmi zajímavé informace o individuálním energetickém výdeji, velikosti pohybové aktivity a další informace související se zdravím člověka. Výsledky záznamových protokolů budou anonymní.

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

Hlavním smyslem výzkumného šetření je hledat možnosti zlepšení zdravotní prevence, zlepšení podmínek pro aktivní životní styl dětí a mládeže a zkvalitnění tréninků v hodinách Baletního studia.

Děkujeme Vám za pochopení významu a za souhlas!

V Olomouci 22. 4. 2013

Bc. Tomáš Derka

---

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

.....

Datum

Podpis rodiče

## Příloha 2



Centrum kinantropologického výzkumu  
Fakulta tělesné kultury

Univerzita Palackého  
v Olomouci



### Záznam týdenní pohybové aktivity krokoměrem

Jméno: _____	Příjmení: _____	Hmotnost [kg]: _____
Datum zahájení _____	Datum ukončení _____	
měření: 15. 5. 2013	měření: 21. 5. 2013	Výška [cm]: _____ Věk: _____

#### Jak zapisovat údaje z krokoměru?

Do příslušných kolonek tabulky zapisujte v průběhu jednotlivých sledovaných dnů časy a z krokoměru počty kroků a kcal. Přístroje nenulujte. V případě náhodného vynulování pokračujte v zápisu. Kroky na přístroji vynulujte pouze ráno, po probuzení, předtím, než si přístroj nasadíte.



**Nošení přístroje:** Krokoměr noste na Vašem pase, měl by být nošen na pravém boku. Nasad'te si jej ráno ihned poté, co vstanete z postele. Sundejte jej těsně předtím, než jdete spát. Během dne přístroj sundávejte pouze na sprchování, koupání a plavání.

<b>Den měření</b>	<b>1. den</b>	<b>2. den</b>	<b>3. den</b>	<b>4. den</b>	<b>5. den</b>	<b>6. den</b>	<b>7. den</b>
<b>Ráno – nasazení přístroje – čas</b>							
<b>Ráno – nasazení přístroje – počet</b>	0	0	0	0	0	0	0
<b>Ráno – nasazení přístroje – kcal</b>	0	0	0	0	0	0	0
Zahájení hodiny v Baletním studiu –							
Zahájení hodiny v BS – <b>počet</b>							
Zahájení hodiny v BS – <b>kcal</b>							
Konec hodiny v BS – <b>čas</b>							
Konec hodiny v BS – <b>počet kroků</b>							
Konec hodiny v BS – <b>kcal</b>							
Zkouška na představení – zahájení –							
Zkouška na před. – zahájení – <b>počet</b>							
Zkouška na představení – zahájení –							
Zkouška na představení – ukončení –							
Zkouška na před.– ukončení – <b>počet</b>							
Zkouška na představení – ukončení –							
hodina Tv – zahájení – <b>čas</b>							
hodina Tv – zahájení – <b>počet kroků</b>							
hodina Tv – zahájení – <b>kcal</b>							
hodina Tv – ukončení – <b>čas</b>							
hodina Tv – ukončení – <b>počet kroků</b>							
hodina Tv – ukončení – <b>kcal</b>							
<b>Večer – odložení přístroje – čas</b>							
<b>Večer – odložení přístroje – počet</b>							
<b>Večer – odložení přístroje – kcal</b>							