

DOI: <https://doi.org/10.54937/ssf.2025.24.4.113-121>

Pedagogické, umelecké, strategické a psychologické aspekty tvorby vo folkloristických telesách a edukačnom prostredí

Pedagogical, Artistic, Strategic and Psychological Aspects of Creation in Folklore Ensembles and Educational Environment

Martin Urban, Beáta Žitniaková Gurgová

Abstract

Pedagogical work in folklore ensembles, in educational and leisure environments is a complex process, requiring a system and interconnection of experience, skills and professional education in several areas. In this paper we describe selected aspects of the process, from the pedagogical training of teachers, music and dance educators, for the preparation of children and young people, performers – future artists, to the creation of a work of art and its revival on stage. The psychological aspects of the above-mentioned phenomena broaden didactic and artistic perspectives.

Keywords: Music and dance art. Pedagogical processes. Didactics of musical art. Psychological aspects of a small social group.

Úvod

Tradičná ľudová kultúra (ďalej TLK) vo svojom pôvodnom prostredí a podobe už nie je bežná a jej nositeľmi sa postupne stávajú folkloristi v rôznych podobách od scénickej kultúry až po nescénický folklorizmus. Aj preto sa folklorizmu hovorí druhý život folklóru.

Ak má naše kultúrne bohatstvo prežiť, udržať sa a rozvíjať, je potrebné zabezpečiť všetky dostupné prostriedky a spôsoby prostredníctvom špecializovaných odborníkov pracujúcich s čo najširším plénom. Od kvality poznania a udržania zdrojovej kultúry a jej lokálnych charakteristík prenesených od najstaršej generácie v rodinách a komunitách k mládeži a deťom, cez účinnosť a kvalitu folkloristického hnutia, až po povedomie širokej verejnosti o hodnotách obsiahnutých v TLK – od toho všetkého závisí budúcnosť jej prežitia. Ak vnímame kam sa posúva vkus ľudí na základe konzumnej ponuky, je zrejmé že kritické myslenie v tejto oblasti je jednoducho na ústupe. Práve preto je potrebné ponúknuť do vzdelávacieho procesu na všetkých úrovniach primerané zdroje, vhodnú esenciu adaptovateľnú aj pre pedagógov v školách, aby deti

a mládež dostali adekvátnu ponuku k súčasnému mainstreamu dostupnému na webe a v masmédiách. S tým sa bojovať nedá, môžeme však nastaviť systém pre všetkých pedagógov od škôl, cez voľnočasové prostredie až po odborníkov v širokom folkloristickom prostredí, ktoré je nositeľom “viditeľnej” časti folklóru v jeho druhom živote a podobe.

Pedagogické, umelecké a strategické aspekty

Pedagogická práca vo folkloristických telesách, vo výchovnom a voľnočasovom prostredí je zložitý a komplexný proces, vyžadujúci si systém a prepojenie skúseností, zručností a odborného vzdelania vo viacerých oblastiach. V príspevku sa zaoberáme popisom vybraných aspektov procesu od pedagogickej prípravy pedagógov, pedagógov hudby a tanca, cez prípravu detí a mládeže, interpretov – budúcich umelcov, až po psychologické aspekty spomínaných javov rozširujúcich didaktické a umelecké rozhlady.

Pohybová a tanečná gramotnosť detí je v súčasnosti zúžená na základné pohybové vzorce a zvýšenú jemnú motoriku pri ovládaní elektronických médií. Úplne z bežných zručností vypadli nešportové hrové prvky, práca s rekvizitou viažuca sa na pracovné úkony. Spontánna pohybová kreativita a napodobňovacie schopnosti (ktoré sú základom spontánneho učenia) sa znižujú po šiestom roku veku, teda príchodom do školy. To znamená, že by sme to mali vrátiť do detského repertoáru premyslenými systémovými prostriedkami.

Kurikulá nám poskytujú možnosti, preto je potrebná investícia do budúcich pedagógov na všetkých úrovniach. Na základných školách, ZUŠkách, konzervatóriách, umelecky zameraných vysokých školách, na pedagogických fakultách, predškolských a elementárnych študijných programoch, umelecko-výchovných katedrách, telocviku, regionálnej výchove, etnologických odboroch. Katedra hudobnej kultúry a jej nástupnícke pracovisko Centrum umenia a kultúry PF UMB realizuje procesy potrebné pre tvorbu didaktických materiálov a iniciuje spoluprácu s praxou na všetkých uvedených úrovniach. Samostatnou kapitolou je umelecké školstvo verzus realita v praxi. Učitelia sa pomerne úzko špecializujú na jednotlivé talenty a komplexné ponímanie celistvého rozvoja detí, žiakov, študentov je marginalizované. Sme výkonovo zameraná spoločnosť a prejavuje sa to aj vo vyučovacom procese. Deti sú vedené k dosahovaniu výsledkov, hodnotené na základe naplnenia osnov a zvládnutia dosahovania zručností úzko zameraných na obsah štúdia. Chýba nám komplexnejšie prepojenie práce viacerých pedagógov a ich spolupráca. Dobrým signálom je práca absolventov KHK PF UMB, ako príklad uveďme prax Leonóry Súdiovej a Petra Pavlika. Kreatívnym spôsobom vedú svojich žiakov a ich vnímanie k celistvému užívaniu umenia. A užívaniu si s umením, pri percepcii, produkcii, elementárnej tvorbe a hrových aktivitách. Spevom, hraním na nástroje všetkého druhu, tancom a kreatívnym pohybom, výtvarnými prostriedkami, kreatívnou pracovnou činnosťou smerujúcou k rozvoju zručností potrebných pre výrobu elementárnych

hudobných nástrojov. A pre realizáciu tradičných pohybových hier, ktoré vyžadujú zvýšenú pohybovú schopnosť a rozvíjajú psychomotorické, kognitívne, sociálne a afektívne kompetencie.

Na základe skúseností z praxe môžeme konštatovať relatívne nízku pohybovú gramotnosť študentov pedagogických fakúlt a z realizácie celo-univerzitných predmetov Emotion – emócie v pohybe a Hra a tanec, opakovane zisťujeme že toto platí pre väčšinu študentstva. Síce niektorí navštevujú v súčasnosti módne fitness centrá, pohybové štúdiá a tanečné kurzy, tam si však vytvárajú stereotypné návyky a pohybové vzorce zamerané skôr na jednostranný telesný rozvoj, s cieľom pôžitku z pohybu na základe biochémie (dopamín, adrenalín a podobne) a na základe súčasného kultu tela. V tom lepšom prípade. Inak sú fyzicky stuhnutí, s nesprávnymi pohybovými návykmi (problematické držanie tela, nedostatočná pohybová aktivita a psychohygiena), neochota hýbať sa (vybudovaná fyzická lenivosť). Častá je aj obava z kreatívnych zadaní (sú si istejší v stereotypných vzorcoch) a neochota vystúpiť z komfortnej zóny, neochota dotýkať sa druhých a prijať dotyk, neochota vyjadrovať sa pohybom pred druhými (a to nehovoríme o bežnom ostychu), čo sú zjavné sociálne obmedzenia. Preto so študentmi rozvíjame pohybové zručnosti, poznanie svojho pohybového potenciálu, ako pracovať so stelesnením, interiorizáciu a exteriorizáciu svojho prežívania. Poskytujeme im prístup k modelom ako rozvinúť svoju emocionálnu inteligenciu, rozvíjame sociálne zručnosti, učíme ich ako správne pracovať s telom a emóciami v pohybe. Vytvárame konštrukt psychofyzickej jednoty – vytvárame rámec, ktorí sami naplňajú s ohľadom na ich originálnu osobnosť, sebaspoznávanie, prijatie svojho tela, uvedomovanie si jeho možností, samozrejme aj jeho limitov. Poskytujeme im možnosť ďalšieho sebarozvoja, pretože na platforme jedného dvoch predmetov to nie je možné dosiahnuť. Zároveň zdôrazňujeme, že nerobíme terapiu.

Ďalším stupňom je vytvorenie didaktických prostriedkov a schopností pre pedagogickú prácu, uplatniteľných nielen v edukačnom prostredí. Ak majú byť budúci pedagógovia schopní pracovať s deťmi, mládežníkmi a prenášať svoju celistvú osobnosť do praxe, musia byť sami stabilní, uvedomelí a vybavení zručnosťami, ktorými potom rozvíjajú svojich žiakov. A sem patrí aj základná pohybová a tanečná zručnosť – jednoducho to nazvime gramotnosť. S tým súvisí spoločenská etiketa, aspoň čiastkové vedomosti o tradičnej kultúre a jej prejavoch, využiteľných v edukačnom prostredí. S takýmto zámerom viaceró vedeckých, pedagogických a umeleckých pracovníkov vytvára didaktické materiály a elektronické platformy, ktoré budú slúžiť ako podpora pre viaceré oblasti. Od regionálnej výchovy, cez umelecko-výchovné predmety a školstvo až po širokú folkloristickú prax.

Vysokú dôležitosť má činnosť pedagógov vo folkloristických telesách, predovšetkým v detských a mládežníckych kolektívoch. Mnohí pedagógovia sú absolventmi rôznych kurzov a školení, vo väčšine prípadov ide o bývalých

interpretov z umeleckej praxe. Pedagogické zručnosti získavajú postupne, často intuitívne a preberajú vzorce, ktoré sami zažívali.

Sú priamo podporovaní a školení systémom osvetových stredísk, ktoré majú vo svojej pôsobnosti starostlivosť neprofesionálnu kultúru v zmysle zákona o osvetovej činnosti. Vo väčšine prípadov spolupracujú s odborníkmi z umeleckej, etnologickej a pedagogickej praxe, sami metodici na osvetách sú často takto vybavení.

Tvorba repertoáru podlieha viacerým stupňom prípravy. Dramaturgia je proces od nápadu k námetu, skúmaniu zdrojového materiálu, hľadania spôsobov jeho prenesenia na scénu, adaptovania do prirodzeného prejavu interpretov (od zoznámenia sa po jeho zvládnutie improvizácie). Potom príde časť aranžovania, modelovania a dozrievania, odstupu a prekomponovania a možno opätovnej korektúry. Následne finalizácia, príprava na javisko a výsledok žije vlastným životom. Potom nová generácia, preobsadenie, znovu naštudovanie a prekomponovanie na nové podmienky... Permanentný kolobeh. Na tento opakovaný proces má byť pedagóg v pozícii repetitora adekvátne vybavený. Dokonale poznať a správne vedieť naštudovať dielo, ktoré adaptuje pre novú vlnu interpretov, nie je jednoduché. Zvlášť pre takých čo nezažili priamu tvorivú prácu s choreografom znamená pre pedagóga nielen mať skúsenosť z procesu tvorby, ale aj vedieť sa vcítiť do nových spolupracovníkov, vysvetliť im techniku prevedenia a správnosť väzieb, vzťahov, príčinnosť obsahu a „podtextov“, ktoré sú následne oporou pre reálne vnútorné prežívanie, primeraný a uveriteľný výraz. Až vtedy sa stávajú nositeľmi autorského diela. Pozrime sa bližšie na psychologické aspekty.

Kľúčový je interpret, tanečník, spevák, muzikant, nositeľ diela. Zamerajme sa na špecifické požiadavky a schopnosti, s ktorými pri tvorbe musíme pracovať. V príspevku sa vzájomne dopĺňame s dr. Beatou Žitniakovou Gurgovou, tanečnicou a psychologičkou so schopnosťou vniesť do textu odborné aspekty z oblasti sociálnej psychológie, psychológie osobnosti, ako aj v našom žánri menej známe témy ako je embodiment (stelesnenie), ale aj témy z ktorých čerpá ako tanečno-pohybová terapeutka.

Psychologické aspekty

Kultúrne tradície a ľudové umenie prispievajú k formovaniu a rozvoju osobnosti (Oparina a kol., 2021). Ľudový tanec ako prostriedok formovania osobnosti plní množstvo špecifických funkcií: estetickú, etnokultúrnu, seba-kontrolnú, seba výchovu, sebaorganizáciu, sebaúctu, pohybovú aktivitu (Oparina a kol., 2021). Tanec ako činnosť, či už v podobe jeho umeleckej roviny, športovej alebo zážitkovej, v množstve jeho štýlov a spôsobov prevedení je pre mnohých ľudí prítiažlivou formou trávenia voľného času a pre menšiu časť populácie predstavuje profesionálnu dráhu, ktorá je náročná a kladie na osobnosť tanečného interpreta nemalé nároky. Tak ako v každej profesii si

vykonávaná činnosť vyžaduje určité špecifiká, tak to platí aj pre tanec a tanečníka. Vo všeobecnej rovine možno tieto podmienky deliť na vonkajšie a vnútorné. Vonkajšie podmienky predstavujú celkové zázemie tanečníka – špecifiká súboru, v ktorom tancuje – sociálno-psychologické aspekty skupiny, štruktúra súboru z hľadiska sociálnych pozícií, osobnosti jednotlivých členov tímu, kvalitu ich interakcií, prístup k tréningom, osobnosť vedúceho, tréningové podmienky... Okrem súboru sú to aj ďalšie vzťahy tanečníka, ktoré ho môžu v práci tak podporovať, ako aj inhibovať. V javiskových predstaveniach si tanec vyžaduje synchronné spojenia, výber ciest v priestore, formovanie, vyvažovanie tvarov, prispôsobovanie tempa a energie, ale aj partnerstvo (Bochenek, Wolosz, 2023).

Vnútorné podmienky predstavujú fyzické dispozície tanečníka (danosti oporno-pohybovej sústavy, rozsah pohybu, unaviteľnosť svalov, proprioreceptory...). Predvádzanie ľudového tanca využíva kapacitu mysle profesionálneho tanečníka aj amatérskeho tanečníka tým, že vzdeláva telo, aby si bolo vedomé každého vykonaného pohybu (Talpä, Svetlana, 2022).

Pohyb človeka je výsledkom spolupráce troch zložiek (Szabová, 2017, s. 21):

- telo a jeho stavba (konštitučné činitele), ktoré vytvárajú vhodné biomechanické predpoklady pre pohyb,
- hybnosť (motorika), predstavujúca potenciálne pohybové predpoklady,
- myseľ (psychické činitele), zúčastňujúce sa na výbere, riadení a usmerňovaní pohybov.

Psychomotorika v sebe zahŕňa spoločne sa vyvíjajúce a vzájomne ovplyvňujúce zložky, ktoré sa delia na neuromotoriku, senzomotoriku, psychomotoriku v užšom ponímaní a sociomotoriku. Na jednotlivé zložky ich delíme len z hľadiska teórie, v praktickom živote na seba neoddeliteľne nadväzujú a jedna druhú podporujú. Neuromotorika sa podieľa na pohybových prejavoch jemnej a hrubej motoriky, rozvíja koordináciu pohybov, orientáciu v priestore, rovnováhu, umožňuje vnímanie vlastného tela a uvedomenie si jeho možností. Senzomotorika je spätá so zmyslovým vnímaním. Na základe vyhodnotenia vnemov prichádzajúcich zo zmyslových receptorov, nervová sústava uskutočňuje pohybovú činnosť. Ľudia reagujú na to, čo zachytia sluchom, zrakom, čuchom, hmatom, chuťou a začínú sa hýbať, sú aktívni a konajú. Psychomotorika v užšom ponímaní prináša prežívanie, city a emócie. Pohybové aktivity u ľudí vyvolávajú radosť, smútok, nadšenie, hnev, vzdor, zažívajú pocit spokojnosti a nespokojnosti, odhaľujú možnosti, objavujú hranice. Sociomotorika predstavuje sociálnu dimenziu pohybu. Pohybové aktivity sú stavané pre väčšie alebo menšie skupiny ľudí, majú spoločenský charakter. Potrebné je reagovať na iných ľudí, utvárať, upevňovať a rozvíjať vzťahy, vzájomne spolupracovať a komunikovať (Szabová, 2017, s. 22-23).

Avšak ani najlepšia fyzická výbava nemusí stačiť pre zvládnutie nárokov tanečných tréningov a vystúpení. K dôležitým podmienkam, ktoré do toho vstupujú, patrí samotná osobnosť interpreta. Z hľadiska osobnosti možno

posudzovať vlastnosti osobnosti v psychologickom význame ako je temperament, motivácia, schopnosti a charakter. Temperament ako vrodené reakcie nervového systému z hľadiska sily a stability nervových vzruchov. Klasické typológie predstavujú základné delenie temperamentu na sangvinika, cholerika, melancholika a flegmatika. Každý typ temperamentu prináša iný typ reakcie na záťaž a tiež predikciu toho, ako sa so záťažou dokáže vyrovnávať. Charakter predstavuje osobnostné črty interpreta, ktoré sú dôležité pre jeho sebareguláciu, ale aj vzťahy s okolím. Vôľové vlastnosti, dochvilnosť, trpezlivosť, nezdolnosť...

K mimoriadne dôležitému faktoru patrí aj samotná motivácia k tancu. Základný vzorec pre výpočet výkonu predstavuje: motivácia x schopnosti = výkon. Vieme však, že do tohto vzorca často vstupujú aj ďalšie faktory (únava, problémy v súbore, celé podmienky pre performanciu a pod.). Napriek tomu vieme, že motivácia je kľúčový faktor pre rozvoj interpreta, jeho záujem sa zlepšovať, dôsledne pripravovať v rámci tréningov a motivácia je dôležitá aj pre samotnú performanciu na javisku.

Schopnosti predstavujú výkonovú stránku osobnosti. Aj najviac motivovaný tanečník by bez dostatočných schopností ťažko mohol rozvíjať svoje nadanie. Vrodené dispozície pre výkon v určitej činnosti sú dané vlohami, ktoré sa postupne tréningom formujú na schopnosti. Ich stupeň rozvoja možno neskôr označovať ako nadanie, talent alebo až genialitu, ktorá je z hľadiska populácie skutočne výnimočná. Ani silné vlohy však nestačia na to, aby sa rozvinuli na schopnosti bez tréningu.

Byť na javisku znamená byť videný a byť hodnotený, na čo si musí tanečník zvyknúť a vytvoriť systém prípravy. Riešenia bývajú individuálne a subjektívne. Opäť pomáha psychologické nastavenie súboru a javisková skúsenosť. Kolektív môže byť pre interpreta silným zdrojom podpory a tiež môže sýtiť jeho sociálnu potrebu prijatia. Afiliácia ku kolektívu môže byť silným motivujúcim faktorom, ako aj dobré vedenie zo strany umeleckého vedúceho, pedagóga, choreografa. Naopak, ak je kolektív nesúdržný, vnútorne rozbitý a funguje tam nezdravá rivalita, je ťažko očakávať kvalitný kolektívny výkon, ako aj podporu pre tanečníkov.

Počas tréningov, aj vystúpení sa stretávame s citovou nákazou, ktorá v prípade pozitívnych emócií, radosti nielen z tanca, ale aj z pocitu "SOM TU a SEM PATRÍM" môže byť veľmi silným stimulom, ktorý sa môže preniesť pri vystúpeniach aj na diváka. Naopak prehnane obavy, nervozita, závisť zasa zhoršujú všetky procesy v súbore.

Tieto procesy sa v psychológii analyzujú pod pojmi sociálna facilitácia a sociálna lenivosť. V prípade sociálnej facilitácie ide o podporný alebo inhibujúci účinok kolektívu (alebo aj prítomnosť divákov – teda väčšieho počtu ľudí) na výkon. Platí, že ak je interpret dobre pripravený na vystúpenie a tanečné zadanie je primerane náročné, tak kolektív dokáže podporiť výkon interpreta. Jeho pozornosť je plne zameraná na seba, ale aj ostatných a dokáže pomerne s ľahkosťou interpretovať svoju časť diela. Naopak, nedostatočná príprava sa ešte zdôrazní prítomnosťou ďalších a neúspech sa ešte prehĺbi.

Do tohto procesu ešte vstupuje hodnotenie zo strany publika, ale aj ostatných v súbore. Anticipácia hodnotenia môže u interpretov s nižším sebedomím a úzkostnejším nastavením, zmarit aj dobre pripravené vystúpenie. Tu vstupuje do procesu aj tréma, ktorá v primeranej intenzite a jej prežívaní, je prirodzenou prípravou organizmu na zvýšený psychický a fyzický výkon, ktorý sa na fyziologickej úrovni prejavuje v rámci tzv. generálneho adaptačného syndrómu (aktivácia nervovej sústavy, endokrinnej, obehovej, oporno-pohybovej, ale aj ostatných systémov v tele). Veľká tréma však pôsobí opačne a veľké emočné napätie bráni tanečníkovi vo výkone kvôli inhibícii kognitívnych procesov, ale tiež na úrovni tela, neprimeranému a dysfunkčnému napätiu vo svaloch. Sociálna lenivosť zasa znamená, že v kolektívnom výkone sa často výkon jednotlivca priemeruje, hoci v sólovom výkone by ten istý interpret mohol podať bravúrny výkon. Efekt sociálnej lenivosti sa ukazuje aj v tzv. efekte free-ride. Teda, že niekto sa v kolektíve vždy vezie. Je to spôsobené schopnosťou prijať zodpovednosť za výkon, ktorá sa väčším počtom ľudí väčšinou rozptyľuje.

Mentalita a schopnosť tanečníkov zvládať záťaž je predmetom práce prof. Iriny Čiernikovej, ktorá vo svojej monografii zameranej na psychológiu tanečného umelca analyzuje jeho osobnosť, ale aj vývinové aspekty tanečníka, ako aj psychologické a didaktické aspekty práce tanečného pedagóga (Čierniková, 2015).

Doplňame ukážku metodických materiálov pre prípravu detí a mládeže v konkrétnom projekte DFS Matičiarik z Banskej Bystrice, na ktorom sme plnohodnotne spolupracovali. Metodické centrum UMB a jeho vedúca PhDr. Zuzana Drugová, zaradila uvedené materiály do verejne dostupného portfólia: <https://www.umb.sk/medzinarodne-vztahy/metodicke-centrum-pre-slovakov-zijucich-v-zahranici/didakticke-materialy/skolicka-tanca-pre-zaciatocnikov-v-zahranici/didakticky-material.html>

Pred záverom zhrňme kľúčové schopnosti interpreta ľudového tanca podľa Stanislava Marišlera (2012):

- schopnosť osvojiť si charakter pohybu a štýlotvorné regionálne znaky,
- schopnosť rytmického vnímania,
- schopnosť improvizácie,
- schopnosť pracovať s tanečnou pamäťou (pamäť pre časové usporiadanie, pamäť pre významy, dlhodobá a krátkodobá tanečná pamäť),
- telesná pripravenosť na pohybovú záťaž.

Medzi špecifické schopnosti pre tanec možno zaradiť:

- schopnosť vnímať seba a okolie ako synergický systém a svoju rolu v ňom v prospech celku (zvýšená percepcia a empatia, vysoká kooperatívnosť a flexibilita riešiť vzniknuté situácie),
- uveriteľnosť umeleckého výrazu, podmienenú talentom, skúsenosťou, vedomosťami a prípravou, psychologickými aspektmi osobnosti, schopnosť byť v danom okamihu prítomnený (byť prítomný “Tu a teraz”, plne sústredený na dianie na javisku), schopnosť dať pohybu význam (vyjadrovať symboly, emócie v podobe na ktorú divák rezonuje),

- potreba celistvého rozvoja (po všetkých stránkach, technickej, vedomostnej, emocionálnej, potreba množstva poznania, skúseností a zážitkov z umeleckej praxe) – práve z týchto jedincov sa neskôr stávajú kreatívne osobnosti a lídri (pedagógovia, tvorcovia, motivátori).

Záver

Ak chceme mať dostatok talentovaných mladých muzikantov, spevákov, tanečníkov a výtvarníkov, hercov, moderátorov, literátov a iných budúcich umelcov, ktorí preberú kvalitu kultúrneho a umeleckého života v našom prostredí, je nevyhnutné posilniť základ, teda komunitu. Nielen udržiavať, čo samo osebe nie je jednoduchá úloha, ale aj rozvíjať a zvyšovať kvalitu umeleckej základne. Preto musíme doslova generovať talentovaných pedagógov, ktorí budú schopní posilniť bázu, základ, v školstve, v umelecko-výchovnom priestore, v záujmových a voľnočasových zoskupeniach, z ktorých potom vystúpia talentované deti a mládež do špecializovaných zoskupení k učiteľom a špecializovaným odborníkom, ktorí vytvoria prostredie pre ďalší rast individuality a originálnej osobnosti. Ideálne tak, aby žiaci prerástli svojich učiteľov a sami boli neskôr schopní prevziať ich štafetu. O toto sa musíme snažiť na všetkých úrovniach. Od toho závisí kvalita nášho bytia, ak nechceme prísť o to čo generácie pred nami a my sami vytvárame.

Bibliografia

- Bochenek, M. & Wołosz, P. (2023). Differences in Peripheral Vision Between Contemporary Dancers, Folk Dancers and Non-Dancers. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 30 (2), 9-14. <https://doi.org/10.2478/pjst-2023-0008>
- Csikszentmihalyi, M. (1997a). Finding Flow. *Psychology Today*. P. 46-71. Dostupné z: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=23&hid=21&sid=fdda106b-8484-4370-8a09-dfb807661912%40sessionmgr10>
- Csikszentmihalyi, M. (1997b). Happiness and Creativity: Going with the Flow. *The Futurist*. Dostupné z: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=23&hid=21&sid=fdda106b-8484-4370-8a09-dfb807661912%40sessionmgr10>
- Čierniková, I. (2015). *Psychológia tanečného umelca*. VŠMU.
- Marišler, S. (2013). *Dva metodické prístupy k výučbe improvizácie v ľudovom tanci*. Vysoká škola múzických umení.
- Niemčić, I. (2016). From trainees to professional dancers: the case of the professional ensemble of folk dances and songs of Croatia "Lado". *Music and Dance in Southeastern Europe: new scopes of research and action*, 249-254. ISBN 978-86-88619-71-4.

- Oparina, N., Nedelnitsyna, U., Levina, I., Maltseva, O. & Kaitandjyan, M. (2021). Peculiarities of personality formation and creative education of children through folk dance. *Laplage em Revista*, 7 (extra-D), 582-592. <https://doi.org/10.24115/S2446-622020217Extra-D1141p.582-592>
- Poláková, M. (2010). *Sloboda objavovať tanec*. Divadelný ústav.
- Szabová, M. (2017). *Pohyb v terapii-terapia v pohybe*. Bratislava: Iris.
- Talpá, S. (2022). Stage folk dance versus character dance. *Studii Culturale*, 3, 83-88. <https://doi.org/10.52603/sc21.09>
- Zelina, M. (1996). *Stratégie a metódy rozvoja osobnosti dieťaťa : (metódy výchovy)*. Bratislava: Iris.
- <https://www.umb.sk/medzinarodne-vztahy/metodicke-centrum-pre-slovakov-zijucich-v-zahranici/didakticke-materialy/skolicka-tanca-pre-zaciatocnikov-v-zahranici/didakticky-material.html>

Mgr. art. Martin Urban, PhD.

Centrum umenia a kultúry

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Pedagogická fakulta

Ružová 13, 974 11 Banská Bystrica

martin.urban@umb.sk

PhDr. Beata Žitniaková Gurgová, PhD.

Katedra psychológie

Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Pedagogická fakulta

Ružová 13, 974 11 Banská Bystrica

beata.zitniakova-gurgova@umb.sk