

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

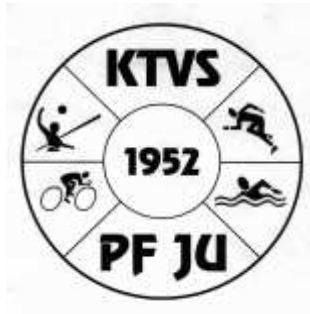


**Zařazení rytmických forem do výuky tělesné výchovy
na prvním stupni škol v Českých Budějovicích
(diplomová práce)**

Autor práce: Kristýna Bromová, učitelství pro 1. stupeň základních škol
Vedoucí práce: Mgr. Pavla Dřevíková
Oponent: PaedDr. Jaroslava Tenglová

České Budějovice, 2010

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
PEDAGOGICAL FACULTY
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES



**The inclusion of the rhythmical forms in physical
education at primary school in České Budějovice
(graduation thesis)**

Author: Kristýna Bromová, teaching for primary school
Supervisor: Mgr. Pavla Dřevíková
Opponent: PaedDr. Jaroslava Tenglová

České Budějovice, 2010

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce: Zařazení rytmických forem do výuky tělesné výchovy na prvním stupni škol v Českých Budějovicích.

Jméno a příjmení autora: Kristýna Bromová

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základních škol

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Pavla Dřevíková

Rok obhajoby diplomové práce: 2010

Abstrakt:

Cílem diplomové práce bylo zjištění stavu zařazování výuky tanců a rytmických forem do hodin tělesné výchovy na prvním stupni základních škol. Předmětem výzkumu byl vztah žáků k pohybové aktivitě s hudebním doprovodem. Výzkumným souborem bylo 158 žáků druhých tříd ze třech základních škol v Českých Budějovicích. Použitou výzkumnou metodou byl dotazník. Výsledky potvrdily předpoklad, že zařazení rytmických forem do výuky tělesné výchovy je málo frekventované, přestože rytmické formy jsou zaneseny v kurikulech. Stav se lišil na jednotlivých školách, dokonce i v jednotlivých třídách. Výzkum prokázal, že jen necelá polovina z žáků druhých tříd navštěvuje pohybový, sportovní, či taneční kroužek. Tato práce stručně poukázala na problematiku využívání hudebního doprovodu při výuce.

Klíčová slova: děti mladšího školního věku, školní tělesná výchova, hudebně pohybová výchova, rytmická gymnastika, tanec, dětský aerobik

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Inclusion of the rhythmical forms in physical education at primary school in České Budějovice.

Author's first name and surname: Kristýna Bromová

Field of study: Teaching for primary school

Department: Department of Sports studies

Supervisor: Mgr. Pavla Dřevíková

The year of presentation: 2010

Abstract:

The aim of the graduation thesis was finding out the inclusion of dances and rhythmical forms in physical training lessons at primary school level. The research field was pupil's relation to doing exercise accompanied by music. The resource file was 158 pupils of the second class of primary schools in České Budějovice. The research method was a questionnaire. The results file confirmed the presumption that the inclusion of rhythmical forms in physical education is not frequent, although the rhythmical forms are included in curriculum. The results were different in each school and even in each class. The research proved that only a half of pupils is a member of some physical, sport or dance interest group. This graduation thesis shortly referred to the use of music accompaniment in education.

Keywords: children in the age of the first grade of primary school, school physical education, physical education with music, rhythmic gymnastics, dance, aerobic for children

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Podpis studenta

V Českých Budějovicích dne 16. 4. 2010

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Pavle Dřevikovské, vedoucí této diplomové práce, za cenné rady, trpělivost a odborné vedení. Dále děkuji vedení, vyučujícím a žákům základních škol, na kterých byl prováděn výzkum, za jejich ochotu při spolupráci. V neposlední řadě děkuji svým blízkým za podporu a pomoc.

Kristýna Bromová

Obsah:

1 Úvod	8
2 Přehled poznatků	10
2. 1 Literární rešerše	10
2. 2 Tělesná výchova	12
2. 2. 1 Úkoly a cíle tělesné výchovy	12
2. 2. 2 Zařazení rytmických forem do výuky tělesné výchovy	14
2. 3 Hudba, pohyb a hudebně pohybová výchova	23
2. 3. 1 Hudba.....	23
2. 3. 2 Pohyb	24
2. 3. 3 Hudba a pohyb, hudebně pohybová výchova.....	26
2. 4 Rytmická gymnastika a tanec	32
2. 4. 1 Rytmická gymnastika	32
2. 4. 2 Tanec.....	35
2. 5 Dětský aerobik	37
2. 5. 1 Aerobik obecně	37
2. 5. 2 Dětský aerobik	39
2. 6 Věkové zákonitosti mladšího školního věku	40
2. 6. 1 Charakteristika somatického vývoje	41
2. 6. 2 Charakteristika motorického vývoje	41
2. 6. 3 Pohybové schopnosti.....	42
3 Cíle práce a hypotézy	43
4 Metodologie	44
4. 1 Dotazník.....	44
4. 1. 1 Struktura dotazníku a zásady jeho konstrukce.....	44
4. 1. 2 Druhy položek v dotazníku.....	45
4. 2 Metody teoretického výzkumu	46
5 Výsledky.....	47
5. 1 Vlastní popis výzkumu	47
5. 1. 1 Konstrukce dotazníků.....	47
5. 1. 2 Realizace výzkumu	48
5. 1. 3 Výzkumný soubor	49
5. 2 Výsledky v oblasti znalostí tanců	50
5. 3 Výsledky v oblasti využívání hudebního doprovodu při výuce tělesné výchovy	54
5. 4 Výsledky v oblasti mimoškolních aktivit a zájmových kroužků (pohybových a tanečních).....	59
6 Diskuze.....	65
7 Závěr	73
Referenční seznam	75
Seznam příloh.....	78

1 Úvod

Za téma diplomové práce jsem si zvolila Zařazení rytmických forem do výuky tělesné výchovy na prvním stupni škol v Českých Budějovicích. Pohyb i hudba jsou mi velmi blízké. Od útlého věku jsem se věnovala různorodým pohybovým aktivitám, stejně jako hudbě. Proto bych ráda zjistila, zda i dnešní děti mladšího školního věku mají jiné záliby, než je podle všeobecného mínění jen televize a počítače.

Vývojová etapa mladšího školního věku vyžaduje zvláštní pozornost. Je potřeba rozvíjet u dětí jejich představivost a fantazii. Hudba navozuje při výuce odlišnou atmosféru, usnadňuje odreagování od školních i každodenních starostí. Hudba působí nejen na psychickou stránku dítěte, ale i na fyzickou. Při tanci dítě přirozeně upravuje držení svého těla a hudba mnohdy umožní vyniknout i žákům, kteří jindy nepodávají vysoké sportovní výkony.

Toto téma jsem si vybrala z několika důvodů. Jak již bylo řečeno pohyb a hudba mě provází mým každodenním životem. Dalším důvodem je samozřejmě i mé studium. Studuji obor Učitelství pro 1. stupeň základní školy s certifikátovým programem Hudební výchova. S dětmi mladšího školního věku jsem měla možnost spolupracovat jak v průběhu školní praxe, tak i v posledním roce studia, kdy jsem nastoupila jako zastupující učitelka do 2. třídy na základní školu Dukelská v Českých Budějovicích. S dětmi jsem pracovala již dříve v soukromé hudební škole v rámci zájmových kroužků, šlo o kroužky hudební, taneční i pohybové, tedy o spojení pohybu a hudby.

Při výběru ročníku, ve kterém jsem měla provést šetření, jsem vycházela ze svých zkušeností. Vybrala jsem žáky druhých tříd, se kterými jsem spolupracovala vždy bez větších problémů. Ve druhé třídě již žákům většinou nedělá problém plnění školních povinností a zvládnání pravidelného školního režimu a zároveň ještě nejsou požadavky na školní přípravu a získávání poznatků tak vysoké, jako v ročnících vyšších. Žáci mohou rozvíjet své mimoškolní aktivity. Proto jsem do svého dotazníkového šetření zahrnula i otázky týkající se pohybových či hudebních kroužků ve volném čase, ať již školních, či mimoškolních.

Pro své šetření jsem vybrala tři základní školy v Českých Budějovicích, kde mi vedení školy vyšlo vždy maximálně vstříc. Základní škola Dukelská nabízí možnost rozšířené výuky hudební výchovy již od prvního ročníku školy. Základní škola Kubatova je zaměřena na tělesnou výchovu a základní škola Rudolfová podporuje

výuku cizích jazyků. Tyto tři školy jsem vybrala právě z důvodů jejich rozdílného zaměření a ráda bych zjistila, nakolik se bude zařazení rytmických forem do výuky tělesné výchovy lišit.

2 Přehled poznatků

2. 1 Literární rešerše

Před zpracováním diplomové práce bylo potřeba nastudovat odbornou literaturu. Neměla jsem možnost se seznámit s publikací, která by se věnovala využití všech rytmických forem současně při výuce na 1. stupni základní školy. Přesto existuje řada publikací zaměřených na konkrétní rytmické formy a jejich využití, které jsou psané velmi přehledně. Tyto publikace jsou koncipovány zejména pro praktické použití jak při tělesné, tak i při hudební výchově. Některé byly vydané již dříve, některé jsou data novějšího. Z mnoha odborných publikací bych ráda představila jen ty, které byly pro mou práci nejpodstatnější.

Poznatky o tělesné výchově, jejích úkolech a cílech jsem čerpala zejména z Vilímové (2002). Tento učební text je určen především studujícím učitelství tělesné výchovy a sportu. Úvodní část je věnována obecným informacím o didaktice školní tělesné výchovy, v dalších kapitolách je předložen přehled organizačních forem, vyučovacích metod. Zaměřuje se na pedagogické schopnosti učitele, na žáka a jeho postavení ve výchovně-vzdělávacím procesu. Do své práce jsem využila obecné informace týkající se cílů tělesné výchovy, učiva, jeho strukturace a charakteristiky. Dále jsem čerpala z Dvořákové (2007), jejíž text je zaměřen na poznatky v oblasti didaktiky tělesné výchovy především pro mateřské školy, ale doplňuje i základní literaturu, zabývající se didaktikou tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Publikace velmi přehledně pojednává o současné vzdělávací koncepci a problematice rámcového vzdělávacího programu. Tuto publikaci jsem použila také při zpracování informací o zařazení rytmických forem do výuky tělesné výchovy v souvislosti s Rámcovým vzdělávacím programem. Podrobně jsem prostudovala i samotný Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (Jeřábek, 2007), zvláště vzdělávací oblast Člověk a zdraví. Oblast obsahuje vzdělávací obsah vzdělávacího oboru Tělesná výchova, který byl pro mou práci velmi podstatný. Informace o zařazení rytmických forem do osnov tělesné výchovy jsem získala z osnov pro 1. a 2. třídu (Belšan, 1983) a 3. a 4. třídu (Belšan, 1986). Pojetí výuky a obsah osnov pro tělesnou

výchovu jsem čerpala ze Vzdělávacích programů Základní škola (1996) a Obecná škola (1996).

Hudbě, vlivu hudby na člověka a hudební teorii věnuje jednu kapitolu Šmolík (1985). Tato kniha je staršího vydání a některé části, například kapitola zabývající se zvukovou technikou, již dávno nejsou aktuální, přesto jsem poznatky o hudební teorii čerpala zejména právě z této knihy. Pohybu, senzomotorickému učení a spojení hudby s pohybem se věnuje Knopová (2005). Toto skriptum obsahuje teoretická východiska, vymezení obsahové náplně složky hudebně pohybové, praktické náměty a nastiňuje metodické postupy pro zařazení pohybových prvků do výuky na různých úrovních. Do své práce jsem využila především shrnutí senzomotorického učení a hudebně pohybových činností. Jeřábková (1986) se zaměřila na taneční přípravu a shrnuje zásady práce v tanečním oboru a podává nástin prostředků jejich použití. Ke své práci jsem využívala všeobecnou část, zejména kapitoly Tanec a taneční výchova, Pohyb a hudba, Pohyb a prostor, Kolektivní cítění a vzájemné vztahy. Zbytek knihy je věnován konkrétním průpravným cvikům, pohybům z místa, tanečním krokům, pohybům s náčiním a hudebním hrám. Pro využití v praxi je tato kniha velmi vhodná.

O rytmické gymnastice a tanci pojednává Berdychová (1973). Kniha je staršího vydání. Z této knihy jsem čerpala zejména obecný přehled o rytmické gymnastice a tanci v úvodní části publikace. Teoretické základy hudebně pohybové výchovy a funkce hudby v rytmické gymnastice a tanci jsou zde sepsané velmi srozumitelně. Praktické ukázky práce s dětmi na mne působily přehledně. O lidovém a společenském tanci jsem informace čerpala od Krapkové (1991). Skripta jsou pojata jako metodická příručka pro praxi. Obsah tvoří, kromě pohybové a taneční přípravy a rozboru základních tanečních kroků, vybrané lidové tance, country tance a vybrané tance společenské. Využívala jsem hlavně části teoretické týkající se tance lidového a společenského, pohybové a taneční přípravy.

Jako zdroj informací jsem používala také internet. Na internetových stránkách Masarykovy univerzity, zabývajících se problematikou školních vzdělávacích programů, je umístěn text od Stodůlkové (2006), který se věnuje dětskému aerobiku. Autorka zde shrnuje základní zásady a náměty dětského aerobiku, zabývá se cvičením s dětmi pro učitele i lektory aerobiku. Příspěvek má být vhodnou metodickou příručkou pro učitele, kteří se snaží zkvalitnit své hodiny tělesné výchovy.

Věkovým zákonitostem mladšího školního věku se ve své publikaci věnují Skopová a Beránková (2008), jejichž práce se soustředí také na aerobik. Dále jsem o vývojových aspektech čerpala také z Kouby (1995).

Při práci s odbornou literaturou, správném citování z odborné literatury a sestavení diplomové práce jsem vycházela zejména z Frömela (2002). Při zpracovávání praktické části práce jsem čerpala z Chrásky (2007). Využívala jsem informace jak o vědeckém výzkumu v pedagogice obecně, tak i o konkrétní metodě sběru dat v pedagogických výzkumech, o dotazníku, o vyhodnocování a zpracování dat. Dále jsem se inspirovala v oblasti zpracování grafů. Při vyhodnocování a zpracovávání dat získaných z dotazníků jsem čerpala také ze Štumbauera (1989), ze kterého jsem vycházela i při výběru výzkumných metod.

2. 2 Tělesná výchova

Tělesná výchova je ve své podstatě cílevědomá výchovná a vzdělávací činnost, která působí na tělesný a pohybový vývoj člověka, upevňuje jeho zdraví, zvyšuje tělesnou zdatnost a pohybovou výkonnost. Dále ovlivňuje získání základního teoretického a praktického tělovýchovného vzdělání a utváří trvalý vztah člověka k pohybové aktivitě (Vilímová, 2002).

2. 2. 1 Úkoly a cíle tělesné výchovy

Již v antice bylo konstatováno, že tělesná výchova je významnou složkou všestranného a harmonického vývoje člověka. Funkci tělesné výchovy vyzdvihoval kupříkladu i Komenský. Oproti středověkému jednostrannému pěstování ducha upozorňoval Komenský na výchovu celého člověka. Protože viděl člověka jako svět v malém, usiloval především o to, aby všechny lidské projevy byly v harmonii. A proto vždy spojoval pohybovou aktivitu s intelektem (Berdychová, 1991).

Hlavní úkoly tělesné výchovy podle Vilímové (2002) jsou tyto:

- osvojení, zdokonalení a upevnění pohybových návyků a dovedností
- rozvoj kondičních a koordinačních pohybových schopností
- získávání vědomostí z tělesné výchovy a sportu
- vytváření trvalého vztahu žáků k pohybové aktivitě

Cíle tělesné výchovy jsou podle Dvořákové (2007) následující:

- osvojení a řízení pohybových struktur v oblasti psychomotorické, zvládnutí pohybových a sportovních dovedností
- v oblasti zdatnosti jde o získání fyzické i psychické schopnosti vyrovnat se se zátěží
- získání znalostí spojených s pohybem a tělesnou výchovou a ovlivňování myšlenkových pochodů pohybem v oblasti kognitivní
- ovlivňování psychických a sociálních aspektů prožívání pohybových činností v oblasti citové, afektivní, ve spojení s oblastí kognitivní se jedná o formování celkového chování dítěte

Kromě uvedeného dělení se objevují ještě cíle a úkoly tělesné výchovy dělené takto:

Cíle zdravotní. Po stránce zdravotní by měla tělesná výchova podporovat všestranný rozvoj a odolnost organismu dětí a jejich harmonický růst. Zároveň by měla vést ke správné životosprávě, ke správnému držení těla a k základním hygienickým návykům.

Cíle vzdělávací. Žáci si mají osvojit základní pohybové dovednosti a návyky soustavou přirozených a fyziologicky účinných pohybů. Pohybový rozvoj u dětí je těsně spjat i s duševním rozvojem a s formováním osobnosti.

Cíle výchovné. Tělesná výchova by měla rozvíjet cit pro krásný, účelný a rytmický pohyb, měla by žáky vychovávat ke kolektivnosti, kázni a tvůrčí aktivitě. Tělesná výchova je zároveň spjata i s utvářením mravních hodnot.

Základní strukturu tělesné výchovy člení Vilímová (2002) takto:

Základní tělesná výchova

Někdy je též označována jako školní tělesná výchova, protože je realizována především na základních a středních školách. Je zaměřena na zajištění optimálního tělesného rozvoje, pohybového vývoje a získání základního tělovýchovného vzdělání každého jedince.

Rekreační tělesná výchova

Uskutečňuje se hlavně v zájmových formách na škole, ale i mimo školu. Poskytuje aktivní odpočinek a zábavu a zároveň přispívá k udržení optimální tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti.

Zdravotní tělesná výchova

Ta je uskutečňována zejména ve vyučovacím předmětu zdravotní tělesná výchova. Jejím úkolem je vedle plnění základních úkolů tělesné výchovy i odstraňování zdravotních nedostatků nebo alespoň snižování jejich negativních vlivů.

Specializovaná tělesná výchova

Realizuje se v různých tělovýchovných a sportovních kroužcích nebo prostřednictvím výběrového učiva v základní tělesné výchově. Prostředky jednotlivých druhů sportu využívá na plnění cílů tělesné výchovy.

2. 2. 2 Zařazení rytmických forem do výuky tělesné výchovy

Nejtěsnější vazba mezi tělesným pohybem a hudbou tkví v rytmické složce hudebního doprovodu. Hudba napomáhá osobitému projevu dítěte. Hudební doprovod při tělesné výchově může působit jako emocionální stimul, napomáhá estetickému prožití pohybu a rozvíjí dětskou fantazii. Nejen z těchto důvodů jsou rytmické formy zařazeny do výuky tělesné výchovy.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání a pohybová výchova jako prostředek k jeho naplňování

V roce 2004 Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky schválilo nové principy v politice pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Národní program pro rozvoj vzdělávání (tzv. Bílá kniha) vymezuje počáteční vzdělávání jako celek a rámcové vzdělávací programy pak vymezují závazné rámce pro jednotlivé etapy vzdělávání (předškolní, základní a střední vzdělávání). Školní úroveň pak představují školní vzdělávací programy, podle kterých se uskutečňuje výuka na jednotlivých školách. Všechny základní školy v České republice měly povinnost připravit do začátku

školního roku 2007/8 svůj školní vzdělávací program (dále jen ŠVP) a od 1. 9. 2007 podle něj začít vyučovat v 1. a 6. ročníku. V tomto školním roce se tedy vyučuje podle Rámcového vzdělávacího programu (Jeřábek, 2005) na 1. stupni základní školy v 1., 2. a 3. ročníku.

Rámcové vzdělávací programy (dále jen RVP) stanovují základní rámec pro obsah a objem vzdělávání. V RVP pro základní školy je obsah rozčleněn do devíti oblastí, jejichž součástí jsou vzdělávací obory. Osmá vzdělávací oblast Člověk a zdraví obsahuje vzdělávací obory Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Obor Tělesná výchova na 1. stupni základní školy převažuje. Výchova ke zdraví se na 1. stupni nevyučuje jako samostatný předmět, ale další poznatky z tohoto oboru žáci získávají v oblasti Člověk a jeho svět.

Cílovým zaměřením oblasti Člověk a zdraví je formování názorů a postojů na zdravý způsob života, zvládnutí postupů a dovedností vedoucích k udržení zdraví. Dítě má možnost individuálně řešit dané úkoly, nejsou mu tedy předkládány jen úkoly k plnění či napodobování. Díky těmto jednodušším praktickým krokům dítěte samého je pak možné dosáhnout znalostí a dovedností – kompetencí – pro celý život.

Pro 1. stupeň základní školy je obor Tělesná výchova součástí všech ročníků a časový objem nesmí klesnout pod dvě hodiny týdně z důvodů zdravotních i hygienických.

Osvojování klíčových kompetencí v rámci tělesné výchovy

Klíčovými kompetencím v souvislosti s tělesnou výchovou a jejich osvojování se věnuje Dvořáková (2007). Kompetence k učení jsou podporovány hlavně pozitivní atmosférou vyučování a učení se, proto je důležité, aby pohybové činnosti nebyly dětem zprostředkovány pasivní nápodobou, ale aby při procesu učení byly děti aktivovány, například možnostmi zúčastnit se rozhodování nebo řešením úkolů.

Kompetence k řešení problémů. Tento proces souvisí s výše uvedeným. Dítě problémy řeší samo, nebo ve skupině. O výsledcích je možné diskutovat. Zároveň je ale nutné mít stanovená pravidla, a to pravidla např. chování, užívání pomůcek, a důsledně je dodržovat. Dítě by také mělo cítit osobní zodpovědnost za své chování.

Kompetence komunikativní se při tělesné výchově vytváří podporou spolupráce ve skupinách i dotazováním jedince, podporou partnerských vztahů mezi učitelem a dětmi i mezi dětmi navzájem a výchovou k produktivní diskuzi.

Kompetence sociální a personální souvisí s podporou práce v týmu. V tělesné výchově by do popředí měly vystupovat aktivity skupinové, oproti individuálnímu soupeření. Souvisí to s čím dál tím větší specializací ve všech oborech, kdy v budoucnu bude podstatná schopnost spolupráce.

Kompetence občanské jsou podporovány především vztahem pohybových aktivit k osobnímu zdraví a odpovědnosti. Zahrnují se sem i odpovědné vztahy k druhým a společnosti, respektování odlišných možností a kvalit. Součástí je i výchova ke vztahu k životnímu prostředí a přírodě.

Kompetence pracovní jsou stimulovány zlepšováním pohybových dovedností vhodných pro různé pracovní úkony, překonáváním překážek, vytrváním a dokončením činnosti, zvládnutím neúspěchu a schopností rozhodovat se i v obtížných situacích.

Očekávané výstupy

Očekávané výstupy jsou formulovány jak v dovednostech tak znalostech směrem k uvedenému cílovému zaměření – ke zdraví. Jsou rozděleny pro dvě období: pro 1. – 3. ročník a 4. a 5. ročník. Formulace výstupů podporuje aktivní přístup žáka k tématu a k jejich splnění se žák propracuje prostřednictvím praktických pohybových činností, při kterých je ale nutné aktivovat poznatkovou stránku. Praktické pohybové činnosti mají být vždy doprovázeny informacemi o podstatě dané činnosti a o jejím vlivu na zdraví. Například by dítě mělo zvládnout se samostatně rozcvičit, sledovat pravidla her nebo dokázat zhodnotit své pokroky.

Učivo oboru Tělesná výchova s přihlédnutím k zařazení rytmických forem

Učivo předmětu tělesná výchova je v RVP (Jeřábek, 2005) rozděleno do tří částí, kde je obecně stanoven obsah:

Činnosti ovlivňující zdraví

Význam pohybu pro zdraví (režim, délka a intenzita pohybu), příprava organismu na zátěž a uklidnění po zátěži, zdravotně zaměřené činnosti (správné držení těla), rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při tělesné výchově (dále jen TV), bezpečnost při pohybových činnostech.

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

Rytmické a kondiční formy cvičení pro děti (kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem a jednoduché tance), základy gymnastiky, pohybové hry, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování, bruslení a další pohybové činnosti podle možností školy.

Činnosti podporující pohybové učení

Komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání a chování, pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností, měření a posuzování pohybových dovedností, zdroje informací o pohybových činnostech.

Rytmické formy v osnovách pro 1. stupeň ZŠ

V tomto školním roce dobíhá výuka podle učebních osnov na 1. stupni základní školy ve 4. a 5. ročníku. Rytmická gymnastika a tanec byla do osnov tělesné výchovy zařazena v roce 1973. Poté v roce 1977 došlo ke změně učebních osnov a učivo rytmické gymnastiky a tance bylo rozděleno na základní a prohlubující. Základní učivo je pro učitele i žáky závazné a představuje optimální minimum k dosažení stanovených cílů a úkolů. Prohlubující učivo doplňuje učivo základní a je možné ho využívat až po splnění základního učiva. Učební osnovy předkládají podrobný soupis jednotlivých činností v těchto oblastech: pořadová cvičení; kondiční cvičení, gymnastika a tanec; atletika; sportovní hry; úpoly; testování všeobecné pohybové výkonnosti; sezónní činnosti (bruslení, lyžování, plavání, turistika). Učivo pro jednotlivé formy tělovýchovných činností je v učebních osnovách vymezeno vždy pro dva ročníky společně: pro 1. - 2. ročník a 3. - 4. ročník.

Požadavky z rytmické gymnastiky a tance pro 1. - 2. ročník ZŠ

Základní učivo

- cvičení jednotlivce i skupin na místě i za pohybu bez náčiní
- rytmizace jednoduchých a dětem známých pohybů paží, nohou i trupu podle říkad, písní nebo hudebního doprovodu

- pěstování koordinace svalového napětí a uvolnění celého těla v lehu na zádech i na hudební signály
- rytmizovaná chůze a běh v základním tempu
- jednoduché hudební vyjádření hudebních pojmů tiše – silně, pomalu – rychle, nízko – vysoko
- přísunný krok, poskočný krok, cval stranou
- nácvik správného držení těla v lehu na zádech (Belšan, 1983)

Prohlubující učivo

- cvičení jednotlivce i skupin na místě i za pohybu bez náčiní
- rozvíjení koordinace svalového napětí a uvolnění v lehu na zádech i ve stoji na hudební signály s obměnami tempa a s krátkými výdržemi
- motivovaná a rytmizovaná chůze a běh s využitím prostoru i s obměnami tempa
- pohybově prostorové vyjádření hudebních pojmů tiše – silně, pomalu – rychle, nízko – vysoko
- přísunný krok s obměnami tempa
- využití nacvičených tanečních prvků místních lidových tanců
- pohybová improvizace na hudební nebo rytmickou předlohu (Belšan, 1983)

Požadavky z rytmické gymnastiky a tance z osnov pro 3. a 4. ročník ZŠ

Základní učivo

- cvičení jednotlivce i skupin na místě i za pohybu bez náčiní
- rozvíjení koordinace svalového napětí a uvolnění v lehu na zádech i ve stoji na hudební signály s obměnami tempa a s krátkými výdržemi
- motivovaná a rytmizovaná chůze a běh s využitím prostoru i s obměnami tempa
- pohybově prostorové vyjádření hudebních pojmů tiše – silně, pomalu – rychle, nízko – vysoko, rytmizování ve 2/4 a 3/4 taktu
- přísunný krok s obměnami tempa
- polkový krok
- trojdub
- místní lidové tance (Belšan, 1986)

Prohlubující učivo

- cvičení jednotlivce i skupin za pohybu bez náčiní
- rozvíjení svalového uvolnění
- rozvíjení koordinace svalového napětí a uvolnění celého těla i jeho jednotlivých částí v základních postojích a polohách
- základy techniky pohybů paží a nohou napjatých, s důrazem na správné držení těla
- základy techniky pohybů paží a nohou napjatých obloukem i kruhem
- základy techniky klonů trupu
- jednoduché improvizace na hudební předlohu s uplatněním zvládnuté techniky pohybů – s použitím náčiní
- volná dětská taneční improvizace, využití krajových tanečních prvků, tanců a dětských tanečních her (Belšan, 1986)

V metodické příručce je učivo vymezeno stejně jako v osnovách, vždy pro dva ročníky společně. Jednotlivé okruhy tělovýchovných činností (např. pořadová cvičení, kondiční cvičení, průpravná cvičení, akrobacie, atletika a především rytmická gymnastika a tanec atd.) jsou zde rozpracovány do konkrétních cvičebních příkladů.

V části věnované rytmické gymnastice je charakterizováno zaměření na technické, rytmické a estetické zdokonalování pohybového projevu žáků. V 1. a 2. ročníku je hlavním úkolem přetváření bezděčných a spontánních pohybů v pohyby vědomé. Ve 3. a 4. ročníku je potom hlavním úkolem dosáhnout uvědomělého provádění stanoveného obsahu. Obsahem metodické příručky jsou speciální cvičení na koordinaci svalového napětí a uvolnění, na rozvíjení pohybové představivosti, rytmického a prostorového cítění a dynamiky pohybů, na rozvíjení přirozených pohybů, jako např. chůze, běhu, tanečních kroků.

Část věnovaná lidovému tanci charakterizuje obsah učiva a jeho význam pro tělesný a duševní vývoj žáka. Uvádí se zde i metodický postup při nácviu tanců. Popis základních tanečních kroků je doplněn o jejich stručnou charakteristiku, možný způsob provedení a metodiku nácviu písně, ve které lze taneční krok uplatnit a je rozdělen do jednotlivých kapitol. Písně jsou uvedeny s názvem a s oblastí, ze které pocházejí, a jsou zaznamenány v notovém zápise spolu s odkazem na literaturu, odkud byly čerpány. V metodické příručce je také uvedeno výchozí taneční postavení, taneční kroky a popis tance.

Zařazení rytmických forem do některých konkrétních vzdělávacích programů

Rytmické formy jsou zařazeny i v jednotlivých vzdělávacích programech. Z více vzdělávacích programů, které jsou v České republice používány, jsou zde jmenovány dva nejfrekventovanější.

Zařazení rytmických forem do Vzdělávacího programu základní škola

Tělesná výchova je v učebním plánu Vzdělávacího programu základní škola (1996) zařazena mezi povinné předměty. Tento předmět má žákům poskytovat prostor k osvojování nových pohybových dovedností, k ovládnutí a využívání různých sportovních činností a návody k rozvoji tělesné zdatnosti a ke zdravému způsobu života. Časová dotace je dvě hodiny týdně v každém ročníku na 1. stupni základní školy.

V souladu s vývojovými předpoklady a individuálními zvláštnostmi žáků směřuje učební činnost k těmto specifickým cílům: osvojení nových pohybových dovedností a správného držení těla, povědomí o vlivu pohybové aktivity na zdraví člověka, zvládnutí základních organizačních, hygienických a bezpečnostních zásad pro provádění pohybové činnosti, kladné prožívání osvojované pohybové činnosti, uvědomění si sociálních vztahů a rolí ve sportu a jiných pohybových aktivitách. Všechny tyto naznačené cíle by měli ústít do pozitivního vztahu žáka k pohybovým aktivitám a projevit se v návyku pravidelného praktikování pohybových činností v každodenním životě.

V učebních osnovách pro tělesnou výchovu ve Vzdělávacím programu základní škola (1996) je učivo vždy pro 1. a 2. ročník a pro 3. – 5. ročník společně a je rozděleno do několika kapitol: Poznatky z TV a sportu, komunikace, organizace, hygiena a bezpečnost v TV a sportu. Průpravná, kondiční, koordinační, kompenzační, relaxační, vyrovnávací, tvořivá a jiná cvičení. Gymnastika. Rytmické a kondiční gymnastické činnosti s hudbou a tanec. Úpoly. Atletika. Pohybové hry a netradiční pohybové činnosti. Sportovní hry. Plavání. Bruslení. Lyžování. Turistika a pobyt v přírodě.

Učivo rytmických a kondičních gymnastických činností s hudbou a tance pro 1. a 2 ročník

Žák by měl vědět, že cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem přináší radost, měl by umět pojmenovat základní postoje, pohyby, kroky a konkrétní osvojované tance, měl by zvládat estetické a správné držení těla, měl by umět vyjádřit jednoduchou melodii, rytmus a hlasitost doprovodu pohybem a měl by umět 2 – 3 základní tanečky založené na taneční chůzi a běhu.

Učivo rytmických a kondičních gymnastických činností s hudbou a tance pro 3. – 5. ročník

Poznatky a činnosti předchozí etapy jsou dále rozvíjeny a doplňovány. Žák by měl vědět, že cvičení s hudbou má své zdravotní a relaxační účinky na organismus, měl by znát názvy některých základních lidových a umělých tanců a měl by umět pojmenovat osvojované činnosti a cvičební náčiní, měl by se samostatně snažit o estetické držení těla, měl by umět poznat hezký i nezvládnutý pohyb, měl by dokázat pohybem vyjádřit výrazně rytmický i melodický doprovod, neměl by se stydět při tanci se žákem opačného pohlaví a měl by umět několik lidových tanců, valčíkový a polkový krok.

Zařazení rytmických forem do Vzdělávacího programu obecná škola

Formy tělesné výchovy ve Vzdělávacím programu obecná škola (1996) jsou rozděleny na formy povinné a zájmové. Mezi povinné patří Tělesná výchova, Kurs základního plavání, Zdravotní tělesná výchova a Pohybově rekreační program (tzv. tělovýchovné chvílky). Zájmové formy jsou tyto: Zájmová tělesná výchova, Tanec, Turistika, Základní sportovní specializace, Zdokonalovací plavecký kurs.

Cílem tělesné výchovy v programu Obecná škola je rozvoj tělesné a duševní harmonie, vést žáky k návyku správného držení těla, cíleně pěstovat schopnost koncentrace. Působením hudebního doprovodu u žáků rozvíjet emoční a intelektuální složku, podporovat jeho představitost, vnímavost, prostorové cítění a uvolňovat jeho tvůrčí schopnosti. Systematickou taneční a pohybovou přípravou zvyšovat tělesnou i duševní kondici žáků.

Poznátky a návyky by si měl žák osvojit tyto:

- správné držení těla
- rozvoj nervosvalové koordinace
- koordinace pohybu s dýcháním
- vnímání a prožívání hudby – rytmu, tempa, melodie, dynamiky, barvy
- rozvoj fyzické zdatnosti a obratnosti
- pěstování vzájemné citlivosti a vnímavosti žáků k prostředí
- osvojení základní taneční terminologie – tanec lidový, moderní, současný, novodobý, výrazový, společenský, klasický, balet

Mezi pohybové činnosti, které by měl žák zvládnout, jsou zařazeny tyto činnosti související s rytmickou a taneční výukou:

Průpravná cvičení

- správné držení těla, správné zapojení dechu

Pohyb z místa

- přenos váhy, sunný krok, běh, poskok, cval, chůze, koníčkový přeskok

Výskoky a skoky

- snižování a zvyšování těžiště, cítění osy, výskoky odrazem

Obraty a točení

- základní orientace v prostoru při rotaci, obraty, obraty tanečními kroky

Taneční kroky

- poskočný, dvojposkočný, přísuný krok, polka, cval, třídobý krok, sousedská, valčík, trojdup, mazurka, mateníky

Rozvíjení vzájemných vztahů

- dvojice, trojice, volná skupina, kruh, řada a jejich využití při průpravných cvičeních, v taneční přípravě a tanci

Pohybové a taneční hry

- nejruznější pohybové hry, hry s náčiním, hudební hry, lidové hry

Pohyb a hudba

- tempo, rytmus, metrum, dynamika, hudební motiv, hudební fráze, sledování a prožití hudební složky pohybu v průběhu výuky, rozvoj muzikálnosti

Taneční improvizace

- na pohybové téma, na obsahové téma, na hudební podnět

2. 3 Hudba, pohyb a hudebně pohybová výchova

„Vzájemná vazba hudby a pohybu je velice těsná. Každá rytmická nebo melodická proměna, každý výrazný akord přetvářejí citovou hladinu a tím vzbuzují jiné pohybové ladění. Proto se snažíme probouzet v dětech vztah k hudbě, docílit, aby hudbu rády poslouchaly a vypěstovat v nich vztah k hodnotné hudbě“ (Jeřábková, 1986, 11).

2. 3. 1 Hudba

Hudba je umění, umění založené na faktu, že člověk může slyšet. Vedle výtvarného umění je hudba nejstarším uměním, vznikala pravděpodobně současně s rozvojem jazyka. Ovšem až později v antické době se rozvinula umělá hudba v dnešním smyslu slova (Šmolík, 1985).

Hudba je řazena k dynamickému umění, podobně jako herecké umění či balet. Hudba pracuje se zvuky, ty obsahují jak tóny, tak i hluky. Hudba může dokonce pracovat jen s hluky. Spektrum bicích nástrojů se skládá z různých šumů a šramotů a proto například africký folklor s převahou bicích nástrojů s neurčitou tónovou výškou může být hudbou i přesto, že neobsahuje všechny parametry hudby (melodii, harmonii, rytmus, barvu, dynamiku) (Šmolík, 1985).

Vliv hudby na člověka je veliký. Hudba působí především na citovou stránku člověka, může ovlivňovat jeho náladu i kladně motivovat lidskou činnost. Hudba může působit i omamně, hypnoticky, sugestivně (např. využití opakovaných rytmicko-melodických struktur v různých rituálech a tancích přírodních národů) (Šmolík, 1985).

Hudba ovlivňuje nejen psychiku člověka, ale může působit i na fyzickou stránku, mění svalové napětí a člověk se pak lépe koncentruje, jeho práce dostane rytmus, tempo. Přírodní národy hudbu dodnes využívají při práci, např. většina černošských spirituálů má charakter pracovní písně. U tělesných cvičení na hudbu se prohlubuje pohybový rozsah a únava se dostaví později, protože hudba působí povzbudivě (Šmolík, 1985).

Hudbu lze do jisté míry vnímat i fyzicky, např. zesílené hluboké tóny, tyto zvuky doslova rozechvějí kosti a vnitřní tělesné dutiny. Hudba může výhradně hudebními prostředky výborně znázornit vnitřní stavy člověka jako je smutek, radost, láska, nenávisť, klid, vášeň, nervozita, hrůza nebo strach. Hudba může dokonce znázorňovat i abstraktní pojmy, avšak je velmi obtížné tuto oblast přesněji definovat, protože si každý jedinec pod vnímanou hudbou může představovat něco jiného, záleží na jeho věku, vzdělání, fantazii a také na jeho momentálním psychickém a fyzickém stavu (Šmolík, 1985).

Použití hudby při výuce tedy na žáky působí značně, a to nejen v hodinách hudební a tělesné výchovy. Hudbu lze používat v průběhu celého vyučování k navození atmosféry, ke stimulaci fantazie, k uklidnění nebo naopak rozptýlení žáků.

2. 3. 2 Pohyb

„Pohyb, všeobecně uznávaný za zdroj života, považujeme za samozřejmou součást svého počínání. Ve své podstatě se ovšem jedná o velice náročný akt, který je výsledkem motorických a senzomotorických funkcí organismu a jejich vzájemné koordinace“ (Knopová, 2005, 9).

Adekvátní pohybová aktivita je nezbytná pro správnou funkci orgánů celého organismu a je důležitým předpokladem správného vývoje a růstu dětí. Lidský pohyb harmonicky propojuje složku fyzickou, mentální a duchovní, a to v individuální podobě a v individuálních vztazích k okolnímu světu (Mužík, 1997).

Většina lidí si v současnosti hodnoty samotné pohybové aktivity cení jen velmi málo, a to zřejmě proto, že s pohybem je spojeno mnoho nepříjemných pocitů (námaha, únava, vyčerpání). A technický pokrok tento přístup jen podporuje a směřuje k omezení fyzické práce. Oproti tomu se ale ukazuje, že aktivní tělesný pohyb je významným krokem na cestě ke zdraví a umělý svět zatím není tak dokonalý, aby dokázal člověku zprostředkovat žádané prožitky, proto se hodnota pohybu v takovém případě ztotožňuje s hodnotou cílovou, jakou je například tělesné a duševní zdraví a plně prožitý život (Hercig, 1994).

Senzomotorické učení

Motorické učení je z psychologického hlediska chápáno jako jistý protiklad učení senzorického. Přesto však nelze vymezit přesnou hranici, protože v motorickém učení je obsaženo i učení senzorické a naopak. Zdokonalení integrace senzomotorických reakcí je závislé na zdokonalování postupném, na zdokonalování pohybových funkcí a na adekvátním výchovném působení v průběhu učení se pohybovým prvkům. Pohybový prvek nevzniká na základě vždy naprosto stejných impulzů, ale vzniká na základě snadno zaměnitelných struktur, které zahrnují podněty spjaté s různými korovými oblastmi. Nácvik pohybových činností probíhá v podstatě podle stejných principů jako rozvíjení myšlenkových operací. Složitost procesu je dána tím, že se týká nejen tělesných, ale i duševních procesů (Knopová, 2005).

Pro činnosti hudebně pohybové je zvláště důležité dosáhnout dokonalé koordinace hudebního vjemu s pohybovým projevem. Aby bylo dosaženo žádaného efektu, musí dítě pohybové prvky zvládnout jak na úrovni dovedností, tak návyků. Přejít mezi dovedností a návykem je plynulý a dochází k němu záměrným opakováním činnosti (Knopová, 2005).

Efektivní senzomotorické učení probíhá v na sebe navazujících etapách. Žák se s pohybovým úkolem nejprve seznámí prostřednictvím učitelova výkladu a předvedením. Žák činnosti napodobuje a dochází ke zdokonalování záměrných pohybů (Knopová, 2005).

Pohybový projev je velmi náročný, protože souhra horních a dolních končetin, projevů celého těla a spojení jednotlivých pohybů v celky musí být dokonalá. Pro ovládnutí jakékoliv krokové variace je nutná přesnost a propojení samostatných prvků v plynulý pohybový projev. Rytmizace pohybů umožňuje opakování, dokonalejší vnímání celého pohybového procesu a vytváří předpoklady pro kontrolu pohybového prvku v průběhu jeho realizace. Zlepšený proces vnímání předpokládá souhru zrakového, sluchového a kinestetického ústrojí. Schopnost vnímání rytmické, melodické, dynamické a formální stránky skladby a současné přizpůsobení pohybu proměnlivým podmínkám v prostoru a čase vytváří předpoklady pro estetický hudebně pohybový projev (Knopová, 2005).

Pohybové dovednosti se stávají zdrojem aktivního, tvůrčího projevu žáků. Jak uvádí Knopová, pohybové dovednosti zahrnují čtyři základní složky: rytmickou, pohybovou, taneční a uměleckou. Faktory pohybu jsou zároveň těsně spjaty s city a

náladami. Dítě uvědomující si své motorické schopnosti dovede v průběhu osvojování si pohybových dovedností nabýt i řadu důležitých vlastností pro další rozvoj osobnosti.

Pohyb v prostoru

Cítění prostoru je neoddělitelnou součástí pohybového a tanečního projevu. Ve volném prostoru vnímáme výšku, hloubku a šířku. Ohraničený prostor je vymezen stěnami, podlahou a stropem. K prostorovému cítění patří i cítění směru při pohybu na místě a cítění půdorysných drah při pohybu z místa. Pro volný pohyb v prostoru je nutná orientace v něm, proto již od prvních počátků pohybové výchovy seznamujeme děti s prostorem a s pohybem v něm (Jeřábková, 1986).

Výraz a prostorové řešení vtiskuje pohybovému projevu pravdivost a uměleckou hodnotu. V průběhu pohybových cvičení je nutno dbát již od počátku na soustavné pěstování citu pro pohyb v prostoru. Schopnost orientovat se v prostoru napomáhá přesnějšimu provedení pohybového prvku (Knopová, 2005).

2. 3. 3 Hudba a pohyb, hudebně pohybová výchova

Nejčastěji se vyskytující formy využití hudby při práci s dětmi je možné rozdělit dle Jeřábkové z hlediska pohybu:

Hudba jako složka podbarvující. Hudba zde vytváří pouze jakési zvukové pozadí pohybu. Dominuje pohybová složka.

Hudba jako složka napomáhající pohybu. Hudba napomáhá plastickému provedení jednotlivých cviků nebo tanečních pohybů. Hudba v určitých momentech vystupuje výrazněji.

Hudba jako složka pohyb doprovázející. Vztah pohybu a hudby je vyvážen, hudba a pohyb vytváří souvislý celek, který sleduje celek pohybový a akcentuje jednotlivé detaily. Hudební doprovod vychází zcela z potřeb pohybu.

Hudba jako složka pohyb řídící. Změna pohybu se řídí změnou v hudbě. Hudba přebírá aktivní úlohu, a to zejména při větších pohybových sledech, kdy střídáme kontrastní pohyb: tlak – uvolnění, chůze – běh, střídání různých fází v dětských tanečních hrách. Děti se tak učí správně a rychle reagovat na hudební podněty a ihned je převést do pohybu.

Hudba jako složka inspirující. Buď vzniká taneční improvizace či hotová taneční forma na základě celistvého hudebního dojmu, nebo se hudba a pohyb inspirují navzájem, tj. tanec čerpá tvořivé impulsy z hudby a naopak.

Ze všech uvedených funkcí hudby je při pohybové výchově nejdůležitější funkce emocionální. Hudba nám dává emotivní zážitek, který přetváříme v pohyb. Při pohybové a taneční výchově dětí napomáháme všemi způsoby i rozvíjení jejich hudebního cítění (Jeřábková, 1986).

Základní hudební terminologie

Při práci s pohybem se vyskytuje i řada styčných bodů s hudbou. Je potřeba si je před prací s hudebním doprovodem ujasnit. Jeřábková jich ve své knize několik uvádí, jde o základní prvky, které definují celkový hudební projev.

Metrum

„Metrum je pravidelné nebo nepravidelné střídání přízvučných a nepřízvučných dob. Skládá se z taktů, které se v notovém záznamu oddělují svislou čarou přes všech pět linek. Doba je určitý standardizovaný, pravidelně se opakující časový úsek, část taktu“ (Šmolík, 1985, 192). Metrum je jakýsi vnitřní tep hudby a určuje i vnitřní tep tance.

Melodie

„Melodie je uspořádaná a ucelená řada tónů různých výšek a rytmů“ (Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ, 1980, 21). Melodie je tónová struktura navazující na sebe tak, aby byla vyjádřena hudební myšlenka, nebo její část. Určuje také celkový průběh pohybu. Melodická fráze spojuje sled drobných rytmických motivů, pomáhá tím pohybu, aby se nerozdobil do detailů.

Rytmus

„Rytmus jsou vzájemné vztahy mezi časovými délkami zvuků, popř. pauz. Je to vlastní obsah metra“ (Šmolík, 1985, 192). Rytmus je nejvýznamnější složkou v hudbě i v pohybu. Rytmus je pravidelné vnitřní členění průběhu skladby střídáním delších a

kratších dob. Hudební rytmus vyvolává pohybovou reakci, je tanečním pohybem interpretován, tj. v souladu se zákonitostmi pohybu důsledně nebo volněji využit.

Harmonie

Harmonie je stavba či kladení akordů a jejich spojování, označuje souzvuk (soulad). Harmonie nemá při pohybu tak dominantní úlohu jako rytmus či melodie, nicméně i ona má důležitou funkci, může totiž výrazně ovlivnit emotivitu pohybu.

Tempo

„Tempo je hustota opakování jednotlivých dob v čase“ (Šmolík, 1985, 192). Tempo znamená rychlost, jakou se skladba hraje. Nerůznější tempa a jejich odstíny můžeme využívat v pohybu stejně jako v hudbě. Důležité je zvolit správné tempo a toto tempo umět udržet.

Dynamika

„Dynamika je střídání různých stupňů síly, využití přízvuku“ (Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ, 1980, 20). Dynamika znamená stupňování či odstupňování tónů z hlediska síly, resp. hlasitosti. Dynamika je důležitým styčným prvkem pohybu i hudby. Pozvolné i nečekané změny dynamiky mohou výrazně ovlivňovat a napomáhat průběhu jednotlivých cviků i pohybových vazeb.

Motiv

„Motiv je krátká, závažná a výrazná hudební myšlenka“ (Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ, 1980, 21). Rozlišujeme motivy rytmické, melodické a harmonické, podle toho, která složka v motivu dominuje. Pohybový motiv podléhá stejným zákonitostem jako motiv hudební a měl by se s ním doplňovat.

Využívání hudebního doprovodu ve školní tělesné výchově je založeno na tom, že při poslechu hudby u dětí vzniká přirozená pohybová reakce, např. podupávání, poskakování, tleskání. Tuto jejich přirozenou reakci je vhodné dále rozvíjet. Žáci zprvu nedovedou rozčlenit jednotlivé složky hudby, jako je tempo, takt nebo dynamika, a vnímají hudbu jako celek, ale postupně se charakter a odstíny hudby naučí vnímat odděleně. Pomocí hudebního rytmu se vytváří jednotnost pohybu, která je zachována i

při větším počtu dětí, vytváří se citové vjemy, které ovlivňují pohybový projev a tím se zvyšuje i estetické cítění dětí (Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ, 1980).

Hudba má v pohybové výchově nezastupitelnou funkci a zároveň splňuje několik specifických úkolů. Udává tempo a rytmus pohybu, tím i synchronizuje pohyby skupiny. Člení hudbu po formální stránce na větší celky (věty) i kratší úseky (osmitaktí), což napomáhá při stavbě pohybového aranžmá. Hudební motiv a téma se také dají využít při choreografické tvorbě, lze využít variací, návratů, kombinací motivů a témat. Celkový výraz a styl hudby dává výraz i pohybu, aranžmá pohybu by vždy mělo vycházet z formy a stylu hudby, aby spojení nepůsobilo spíše rušivě (Šmolík, 1985).

Hudebně pohybová výchova

„Naučí-li se člověk v dětství nadšeně spojovat pohyb vlastního těla s hudbou a zpěvem, zůstane mu hudba trvalým zdrojem radosti a povznášejících pocitů pro celý život“ (Berdychová, 1973, 21).

Úkolem hudebně pohybové výchovy dětí je naučit je koordinovanému pohybovému projevu v souladu s charakterem hudby a zpěvu, s jejich rytmem melodií a dynamikou i agogikou, kultivovat kinestetické a hudební cítění, rozvíjet jeho výrazové možnosti a tím přispívat k zvyšování tělesné zdatnosti a kultury pohybu každého dítěte. Hudebně pohybová výchova má rozvíjet smysl pro harmonii, pro vnímání hudební a pohybové krásy, má odstraňovat disharmonii v projevu a v chování dítěte, uvolnit a zklidnit celou jeho osobnost. Tím vším přispívá hudebně pohybová výchova k rozvíjení hudebnosti a tanečnosti dětí, prohlubuje etickou a estetickou stránku jejich osobnosti (Berdychová, 1973).

Důležité je také zdravotní hledisko. Vlivem hudebně pohybové výchovy dochází k přirozenému formování správného držení těla a k rozvoji funkcí vnitřních orgánů. Hudebně pohybová výchova také významně ovlivňuje postupné zvyšování tělesné zdatnosti dětí. Rytmická cvičení zlepšují nervosvalovou koordinaci vytvářením nových složitějších pohybových návyků a tím také dodávají pohybům obratnost a svižnost. Rytmická cvičení tak přispívají nejen k estetické výchově, ale i k používání správného rytmu v jiných odvětvích tělesné výchovy, sportu a pohybové rekreace. Rozvíjení citu

pro rytmus učí děti vnímat i melodii, dynamiku a formální členění hudebního celku. Hudba při pohybu u dětí zkvalitňuje pohybové dovednosti a zlepšuje motorickou úroveň a současně plní i výchovné a vzdělávací úkoly (Blahutková, 2009).

Hudebně pohybová výchova v minulosti

Spojení hudby s pohybem a zaměření na kulturu pohybu, na jeho kvalitu a krásu, není nic nového. Zájem o rytmickou a taneční výchovu se objevuje již od roku 1911 ve školních osnovách tělesné výchovy a od roku 1922 v osnovách zájmové tělesné výchovy mládeže. Hudebně pohybová výchova je zde nazývána různými termíny, např.: „cvičení rytmická a lidové tance“, „lidové tance“, „rytmika“ (Berdychová, 1973).

S pojmem hudebně pohybová výchova se lze prvně oficiálně setkat v učebních osnovách z roku 1976. Oddíl, který byl zaměřen na předmět hudební výchova, byl nazván „Nová koncepce hudební výchovy“. Přínos této koncepce spočíval v jejím novém činnostním pojetí předmětu, oproti dřívějšímu naukovému. Dítě se učilo vlastní manipulací a přímým kontaktem s hudebním materiálem prostřednictvím několika složek: složka vokální (hlasová a pěvecká výchova, intonační a rytmický výcvik), instrumentální, poslechová a hudebně pohybová. Všechny tyto činnosti se měly vzájemně doplňovat a tvořit různé celky. Záměrem bylo jejich využití pro integrativní pojetí výchovy a vzdělání. Velký důraz byl kladen také na samostatnost dětí v souvislosti s rozvojem jejich hudební tvořivosti a myšlení (Knopová, 2005).

Možné zařazení hudebně pohybové výchovy do hodiny tělesné výchovy

V jakékoli výuce je především potřeba se vědomě bránit všemu, co by mohlo vést ke stereotypnosti, rutině či mechanickému opakování, stejně tak i při hudebně pohybové výchově. Učitel by se měl snažit o své práci tvořivě přemýšlet a neustále ji rozvíjet a doplňovat. Příprava jednotlivých hodin by měla být podložena citlivým pozorováním jednotlivých dětí i té konkrétní třídy, vyučující by měl přihlídnout k věku žáků, k jejich tělesné vyspělosti, stupni vnímavosti, hudebnosti a tanečnosti (Jeřábková, 1986).

Prvky hudebně pohybové a rytmické výchovy lze uplatnit ve všech částech hodiny tělesné výchovy. Blahutková (2009) uvádí tyto možnosti:

Úvodní část

V úvodní části hodiny lze použít rušné rytmizované prvky k zahřátí organismu. Vhodné je volit cviky s tempem, které se střídavě zrychluje a zpomaluje, například střídání pomalé a rychlé chůze, která postupně přechází do běhu. Do průpravných cvičení můžou být zařazeny cviky nohou, dolních končetin, trupu, rukou a paží v určitém rytmu a taktu, například podupy, poskoky, tleskání, klony trupu.

Hlavní část

V hlavní části hodiny je vhodné probírat složitější rytmy se střídáním taktů, tyto prvky obsahují například lidové tance, kde se vhodně rozvíjí smysl pro formu.

Závěrečná část

V závěrečné části hodiny je vhodnější volit prvky, které žáky uklidní, jako například pomalá chůze v půlových a celých notách, nebo tanec lidových tanců v pomalejším rytmu.

Mezipředmětové vztahy – tělesná výchova, hudební výchova a zpěv

Vazby mezi hudební a tělesnou výchovou se projevují snad nejvýrazněji. Jejich využití je poměrně časté i v pedagogické praxi. Tyto vazby jsou podstatou hudebně pohybových a tanečních her i podstatou nácviku jednotlivých kroků (pochod, polka). V hodinách hudební výchovy jde o doprovázení rytmu či tempa jednoduchým motorickým projevem, v hodinách tělesné výchovy pak o pohybovou činnost, nejčastěji lokomoční (klus, poskoky) v určitém rytmu či tempu. Využít lze i ztvárnění hudby pohybem, a to jak při hodinách hudební výchovy, tak i tělesné (Tělesná výchova na 1. stupni ZŠ, 1980).

2. 4 Rytmická gymnastika a tanec

Rytmická gymnastika a tanec spolu souvisejí velmi těsně a jejich obsah se vzájemně podmiňuje. Hlavním obsahem rytmické gymnastiky je osvojování techniky krásného pohybu v souladu s požadavky hudby. Hlavním obsahem tance je spojení dovedností osvojených v rytmické gymnastice a jejich další rozvoj.

2. 4. 1 Rytmická gymnastika

Dříve byl pro rytmickou gymnastiku používán termín „rytmika“. Tuto oblast jím označoval její zakladatel E. J. Dalcroze, ale od používání tohoto termínu se později upustilo, jednak proto, že stejným názvem je označována nauka o hudebních rytmech a jednak proto, že byl tento termín používán již v některých méně kvalitních rytmických školách z období první republiky (Berdychová, 1973).

Émile Jaques-Dalcroze, byl především skladatel a pedagog. Narodil se 6. 7. 1865 ve Vídni (Rakousko) a zemřel 1. 7. 1950 v Ženevě (Švýcarsko). Jeho osobitá pedagogická metoda byla založená na systematicky vytvářeném vztahu mezi hudbou a pohybem na základě rytmu, dynamiky, formy a dalších charakteristik. Důsledně vyžadovanou závislost pohybu (tělesného rytmu) na hudbě nahradil vnitřní komunikací mezi pohybem a hudbou. V tomto duchu pak metoda ovlivnila významně vývoj taneční pedagogiky a choreografického myšlení, vytvářela racionální bázi pro motivování vztahu mezi hudbou a tancem, který vyplýval z rytmických, dynamických a formálních parametrů. Již před první světovou válkou se hudebně pohybová výchova podle jeho metody rytmické gymnastiky rozšířila po celé Evropě. V českém prostředí našla metoda Jaques-Dalcroze velkou odezvu, a to jak ve svém hudebně pedagogickém zaměření (v podobě tzv. rytmiky), tak jako inspirační zdroj pro taneční umění. Touto metodou se inspirovali i Antonín Očenášek a Karel Pospíšil, vůdčí osobnosti Sokola, jejichž prostřednictvím působil vliv Dalcrozeovy metody intenzivně na vývoj sokolských cvičení (zejména dětských a ženských). Pozornost této problematice také věnovala Eliška Bláhová a v teoretických

publikacích podávala souhrnný pohled na vývoj a podstatné charakteristiky nejen Dalcrozeovy metody, ale zařazovala ji i do širšího kontextu dalšího pohybového/tanečního dobového dění. Směrem k více tanečnímu pojetí rozvíjely metodu rytmické gymnastiky také např. Jarmila Kröschlová a Míra Holzbachová

(http://www.ceskyhudebnislovník.cz/slovník/index.php?option=com_mdictionary&action=record_detail&id=1001681).

Cíl rytmické gymnastiky

Cílem rytmické gymnastiky v systému tělesné výchovy je vzbudit v dětech smysl pro hudbu a pohyb a rozvíjet jej, učit děti pohyb koordinovat, ukázat jim krásu spojení pohybu se slovem, písni, hudbou, s jejím tempem, rytmem, melodií, dynamikou, agogikou, formou a charakterem a tím vším přispívat k pěstování pohybové kultury jako důležité složky osobnosti. Rytmická gymnastika obsahuje více volnosti než kupříkladu moderní gymnastika nebo balet, více se v ní uplatňují přirozené pohyby (Berdychová, 1973).

Význam rytmické gymnastiky v tělovýchovném systému dětí

Pohyb s hudbou vyvolává v dětech pocit libosti, snáze si pamatují sled činností, zvláště pokud jsou spojeny s říkadlem, písničkou nebo hudební skladbou a i samotný pohyb je celistvější, plynulejší a ukázněnější než při obvyklém gymnastickém cvičení. Pohyb podle rytmu se dětem lépe daří a snáze se ho naučí. Rytmický pohyb také učí vnímání hudby a přispívá k výchově k sebeovládání, přesnosti a pozornosti. Při využití hudby se dostavuje později únava a žáci vydrží být déle aktivní (Berdychová, 1973).

Složky rytmické gymnastiky

Rytmická gymnastika má podle Beránkové (1987) několik specifických složek, které je potřeba rovnoměrně vyvážit, aby bylo využívání rytmické gymnastiky v souladu se základními úkoly tělesné výchovy.

Pohybová průprava

Úkolem pohybové průpravy je nenásilně přetvořit spontánní pohyby v pohyby vědomé a technicky dokonalé.

Hudebně pohybová průprava

Hudebně pohybová průprava by měla postupně naučit žáky vnímat a chápat jednotlivé složky hudby a posléze je i vyjádřit pohybem přesně a uvědoměle.

Taneční průprava

Pomocí taneční průpravy by se měl žák naučit dát svému pohybovému projevu výraz, který odpovídá citovému prožitku z hudby a projevit se spontánním pohybem, aniž by se vzdálil od estetických požadavků.

Obsah rytmické gymnastiky

Obsahem rytmické gymnastiky jsou speciální cvičení na koordinaci svalového napětí a uvolnění, rozvíjení rytmického cítění a dynamiky pohybů a také přirozené pohyby, jako např. chůze běh a také taneční kroky (Belšan, 1983).

Belšan (1983) dělí obsah rytmické gymnastiky takto:

Koordinace svalového napětí a uvolnění

Cílem těchto činností je dosáhnout takové souhry svalů a nervů, aby se žák dokázal povolením fyzického i psychického napětí uvolnit fyzicky i psychicky tak, aby zvládl na smluvený signál přejít ze stavu klidu do svalové pohotovosti, zpevnit svaly a soustředit pozornost na pohotové provedení daných pohybů. Náplní jsou cviky na vědomé regulování uvolnění a napětí, a to cviky celkové, lokální a diferencované.

Pohybová představivost a orientace v prostoru

Cílem je jednoduchými a známými pohyby u žáků navodit základní představu o jejich pohybech, kterou budou schopni uplatňovat při pohybovém projevu, podněcovat jejich prostorovou fantazii a jejich pohybový projev obohatit.

Rozvíjení smyslu pro dynamiku pohybu

Cílem je vytvořit cit pro pohybovou dynamiku, která musí korespondovat s dynamikou doprovodu, ať už slovního, vokálního nebo instrumentálního. Vhodné je vyžadovat technicky i esteticky přiměřené provádění všech pohybů.

Rozvíjení rytmického cítění

Cílem je vypěstovat smysl pro rytmickou přesnost a pro podřízení pohybu tempu a metru skladby. Cviky jsou zaměřené na sladění rytmu hudebního a pohybového a je nutné je vybírat tak, aby žáci rozlišovali mezi rytmem, tempem a metrem, ale aby je také dovedli sloučit v celkové rytmické cítění.

Technika pohybu

Nezbytnou podmínkou pro dobře vykonanou pohybovou činnost je správné držení těla a zvládnutí teoretických i praktických znalostí poloh a pohybů jednotlivých částí těla.

2. 4. 2 Tanec

„V taneční výchově by nám mělo jít o to, aby se nedokonalý dětský pohyb měnil ve stále dokonalejší a kultivovanější, ale to opravdové, co v něm bylo, aby zůstalo“ (Kurková, 1987, 8).

Tanec společně s rytmickou gymnastikou splňuje úkoly hudebně pohybové výchovy. Možnost rozvíjení tanečnosti u žáků je přímo podmíněna osvojením učiva rytmické gymnastiky. Tanec vede žáky k individualitě pohybového projevu, rozvíjí jejich tvůrčí schopnosti a hudebnost, podporuje rozvoj smyslu pro rytmus a učí žáky interpretovat rytmus a hudbu vlastním tvůrčím projevem (Berdychová, 1973).

Tanec je bezpochyby starý jako lidstvo samo. Kdo tančí, vyjadřuje své myšlenky a city rytmickým pohybem těla. Tanec jako součást lidských emocí existoval již v prehistorických dobách, potvrzují to výtvarná i slovesná díla dávných let (například egyptské malby z 20. století před naším letopočtem nebo kresby na stěnách jeskyní z doby ledové). Nejprve byl smyslem tance emocionální prožitek, pocit uvolnění a svobody a radost z přebytku energie. Později byla tanci přisuzována nadpřirozená moc,

byl součástí bohoslužeb, měl napomáhat válečníkům v boji, lidé tancem projevovali svou vděčnost bohům, nebo je o něco žádali. Tanec člověka provázel celý život, tancem byl oslavován jeho příchod na svět, dospělost, sňatek i jeho úmrtí. Tance jednotlivých národů byly odrazem jejich kultury, vývojem sice tance ztrácí svůj původní význam, ale jsou dále udržovány jako zvyky a obyčeje národa, kraje a místa. Některé tance v pozměněných variantách přešly i do dětského folklóru (Berdychová, 1973).

V průběhu vývoje tance se podle Krapkové (1991) ustálili tři taneční proudy – tanec lidový, tanec společenský a tanec scénický.

Tanec lidový

Lidový tanec původně vznikl jako dílo jednotlivce a postupem času zlidověl. Svůj osobitý ráz získal vlivem prostředí, ve kterém vznikal. I když určité prvky jsou společné všem lidovým tancům, liší se tance jemnými odstíny a můžeme hovořit o charakteristickém tanečním projevu pro určitou národopisnou oblast.

Tanec společenský

Společenským tancům dnešní doby předcházely tance vznikající ve dvorském prostředí nebo v městských salonech. Tanec byl naukou a nestačil pouze talent, člověk se musel v tanci školit. Zatímco za dob dvořanů byl společenský tanec vysoce stylizován, s příchodem epochy měšťanstva se tanec více demokratizuje. V dnešní době nejznámější společenské tance byly objevovány postupně, nejprve valčík a polka, poté tance převzaté od tzv. exotických národů, jako např. tango nebo foxtrot a mezi posledními například rumba, blues a charleston.

Tanec scénický

Scénický tanec je vlastně jakési jevištní představení, tedy divadlo. Jeho počátky můžeme hledat ve dvorských slavnostech a maškarních rejích, kde byly zpracovávány alegorické a mýtické náměty. V 17. století se rozvíjí technika tance a tento profesionální tanec začíná být nazýván baletem. 20. století hledá nové prvky a symboly a můžeme se setkat s moderním tancem, výrazovým tancem a džezbaletem.

Historie zařazení tance do školní tělesné výchovy

V minulosti byl tanec součástí osnov školní a zájmové tělesné výchovy pod názvem „lidové tance“. Toto pojetí však velmi úzce omezovalo možné využití tanců jen na žánr tanečního folklóru. Postupně se tanec ve školní tělesné výchově rozvinul do možnosti použití dvou žánrů a to jednak tance lidového, který vychází z folklóru, z dětských lidových her a dětských tanců a jednak tance improvizovaného jako volný projev dětské osobnosti podpořený říkadlem, popěvkem, písničkou nebo jednoduchou hudební či literární předlohou (Berdychová, 1973).

2. 5 Dětský aerobik

V dnešní době jsou mezi širokou veřejností velmi oblíbená různá kondiční cvičení při hudbě a existuje již několik publikací, které se věnují i aerobiku pro děti jak v zájmových kroužcích, tak i v rámci školní tělesné výchovy . V současnosti se stále více učitelů zajímá o to, jak vhodně zařadit aerobik do vyučovacího procesu základní školy. Proto je zde dětský aerobik také vhodné zmínit.

2. 5. 1 Aerobik obecně

Pohybové aktivity známe dvojího charakteru. Anaerobní pohybové aktivity jsou ty pohybové činnosti, při nichž je svalová energie získávána bez přítomnosti kyslíku, např. sprinty nebo cvičení v posilovně. Naopak aerobní pohybové aktivity jsou činnosti, při kterých je svalová energie získávána za dostatečné přítomnosti kyslíku, např. aerobik (Velínská, 2004). Aby mělo aerobní cvičení příznivý vliv na organismus, musí být splněno několik podmínek. Podle Toufarové (2005) jsou to tyto podmínky (FIT):

Frekvence

Všeobecně je dáno, že pro dosažení potřebných účinků na organismus je nutné cvičit alespoň 2 - 3x týdně. Účinnější je cvičení 3 x 20 minut týdně, než 1 x 60minut týdně.

Intenzita

Pokud má pohybová aktivita vést k adaptačním změnám, měla by dosahovat určité minimální intenzity. Intenzitu udává hodnota tepové frekvence. Za aerobní jsou považovány takové pohybové aktivity, při jejichž provádění je tepová frekvence v rozmezí 60% - 80% maximální tepové frekvence.

Time (čas)

Pro udržení fyzické zdatnosti cvičením musí být doba cvičení dostatečně dlouhá. V aerobní zóně by se měl cvičenec pohybovat minimálně 12 minut, nejlépe pak 25 – 35 minut.

Úkoly aerobiku

Aerobik lze chápat jako skupinové cvičení vedené instruktorem a určené zdravým jedincům. Je to pohybová aktivita vytrvalostního a aerobního charakteru, při níž se do činnosti zapojují velké skupiny svalů, které jsou stimulovány a zároveň je pozitivně ovlivňován oběhový, dýchací a pohybový systém, důsledkem je zlepšení tělesné a funkční zdatnosti organismu (Toufarová, 2005).

Hlavním úkolem aerobiku je podle Toufarové (2005) vyvolat v organismu adaptační změny, jež probíhají na několika úrovních:

Srdečně cévní systém – zlepšení srdečně-cévní vytrvalosti, účinnější využití kyslíku v pracujících svalech, zmenšení pravděpodobnosti ucpání cév.

Dýchací systém – zvětšení plicní kapacity.

Pohybový systém – lepší držení těla, vylepšení svalové zdatnosti, zesílení vazů, šlach a zlepšení kloubní pohyblivosti.

Metabolismus – rychlejší odbourávání odpadních látek, snížení množství zásobního tuku a úprava hladiny cholesterolu, zlepšení schopnosti organismu vyrovnávat se s kolísáním hladiny krevního cukru.

Psychosomatická úroveň – zvýšení sebedůvěry, pocit seberealizace, zlepšení odolnosti proti zevním vlivům.

2. 5. 2 Dětský aerobik

Vytrvalostní pohybová aktivita doprovázená hudbou, slovní motivací, radostnou atmosférou a prožitkem z pohybu, to je dětský aerobik.

Pod pojmem dětský aerobik rozumíme různá cvičení doprovázená hudbou vycházející především z aerobiku pro dospělé, ale i z pohybových her, rytmické gymnastiky, tance a pohybové výchovy. Dětský aerobik se od aerobiku pro dospělé liší zejména náplní lekce a zaměřením, které závisí na věku dítěte. Dětský aerobik je zaměřen na zlepšování pohybových schopností, rozvoj koordinace, kondice a flexibility a to vše zábavnou formou (Stodůlková, 2006).

Stavba hodiny dětského aerobiku pro mladší školní věk

Těžiště dětského aerobiku je především ve hře a zábavě, narozdíl od charakteru cvičení dospělých, kde jde zejména o docílení tepové frekvence v aerobním pásmu. Cvičení s dětmi není závislé na správné úrovni tepové frekvence, protože tepová frekvence v průběhu hodiny kolísá vzhledem k neustálému střídání činností, aby hodina nebyla pro děti nudná (Stodůlková, 2006).

Dětský organismus se přirozeně brání přetrénování a poškození tím, že předčasně nastupuje únava. Pro děti jsou tedy podle Toufarové (2005) vhodné krátkodobé a přerušované pohybové aktivity (zatížení není vysoké a při střídání aktivit nedochází k psychické únavě) a pohybové aktivity vytrvalostního charakteru, za přístupu dostatečného množství kyslíku. Pravidelným vytrvalostním cvičením je u dětí možné zlepšit i kardiovaskulární činnost.

Doporučená doba trvání jedné lekce dětského aerobiku je 60 minut a ideální počet dětí je 10 – 15. Stavba hodiny aerobiku pro mladší školní věk podle Stodůlkové (2006) má následující části:

Úvodní část (10 minut)

Uvítání, seznámení s náplní, příprava pomůcek, pohybové hry, soutěže v družstvech.

Warm-up (10 minut)

Rozcvička – základní kroky aerobiku, strečink, zahřátí organismu, zopakování kroků a správné techniky.

Hlavní část (20 minut)

Nácvik choreografie, výuka krokové variace, sestavičky, snaha dostat děti do aerobního zatížení.

Cool down (3 minuty)

Zklidnění organismu, dechová cvičení, hry.

Vyrovňovací cvičení (15 minut)

Posilovací cvičení – zejména svalů s tendencí k oslabení, protahovací cvičení – zejména svalů s tendencí ke zkrácení.

Závěrečná část (2 minuty)

Hodnocení hodiny, pochvaly, možná je výuky tanečních kroků ap.

2. 6 Věkové zákonitosti mladšího školního věku

„Věkové zákonitosti se promítají do změn tělesných rozměrů a proporcí, do stavby i funkcí tělesných orgánů, v psychice i ve vztahu k ostatním, v chování, ve výkonnosti. Průběh vývoje člověka je podle vědeckého poznání zákonitý. Má-li být jakýkoli trénink dlouhodobě úspěšný, nelze tyto poznatky ignorovat, zvláště v přípravě dětí a mládeže“ (Skopová, 2008, 38).

V období mladšího školního věku, t.j. přibližně od 6 do 11 let, dítě prochází procesem plynulého růstu všech orgánů, které se mění úměrně se zvyšováním hmotnosti a výšky těla. Vývin zakřivení a osifikace páteře však ještě není zdaleka dokončen a proto je potřeba věnovat pozornost nácviku držení těla. Dítě se vstupem do školy stává jedním z mnoha členů skupiny, mohou vznikat kamarádské vztahy, dětem přibývají vědomosti, ale rysy jejich osobnosti ještě zdaleka ustáleny nejsou, stejně jako vůle, která je zatím vyvinuta jen slabě. Na konci předškolního věku dítě ovládá základní

pohybové dovednosti (lezení, běh, skok), ale základem dětského pohybu je především hra, která děti v tomto období většinou baví a zlepšuje jejich koordinační schopnosti, pohyblivost a rychlost (Skopová, 2008).

2. 6. 1 Charakteristika somatického vývoje

Ukazatelem zdravotního stavu žáka je somatický růst. Hlavním činitelem somatického růstu je výživa, ale primárně je řízen genetickým kódem a ovlivňován působením hormonů a zevních faktorů. Zatímco vývoj tělesné výšky probíhá pozvolna, cca 6 cm za rok, jiné tempo má vývoj kostry a jiné vývoj neurální, mízní a pohlavní soustavy. U dívek začíná růstový spurt již mezi 10 a 11 rokem a tělesnou výškou i hmotností začínají převyšovat chlapce. V sedmém roce života je již většina dětí připravena na školní docházku i rozumově, socializace dává možnost k diferencovanějším interakcím a osvojování sociální rolí žáka pokračuje pozvolně. Mozková funkce je pravidelná, ale doprovází ji únava z důvodů velké potřeby látkové a energetické obnovy. Potřebný je také dostatečně dlouhý spánek, alespoň 10 hodin. Děti, které spí méně, mívají slabší nervovou soustavu a také menší tělesný růst. Vývoj percepce, který je základem pokroku v myšlení, je nerozlučně spojen s pohybovým rozvojem, s nímž tvoří vlastní chování a aktivní přizpůsobování životním situacím (Kouba, 1995).

2. 6. 2 Charakteristika motorického vývoje

Vývoj motoriky je závislý na funkci nervové soustavy, na růstu a osifikaci kostí a na podílu svalstva na tělesné hmotnosti. Období mladšího školního věku je obdobím zvýšené motorické učenlivosti. Pohybová učenlivost je schopnost dítěte snadno se pohybům naučit, projevující se v množství, rychlosti a kvalitě naučeného, tato schopnost kulminuje před nástupem pubescence. Nejvhodnější postupy pro zdokonalování percepce a motoriky jsou založeny na názorné demonstraci a jednoduchých instrukcích. Kolem osmého roku již začíná být mentální i fyzická zralost dětí natolik pokročilá a pohybové schopnosti natolik stabilizované, že již lze hodnotit

úroveň motorických schopností, jejichž struktura je velmi podobná struktuře dospělého člověka (Kouba, 1995).

2. 6. 3 Pohybové schopnosti

Silové schopnosti

Rozvoj silových schopností probíhá v tomto období plynule, vhodné je dbát na rozvoj svalstva pro správné držení těla a preferuje se komplexní rozvoj síly trupu a velkých svalových skupin (Kouba, 1995).

Rychlostní schopnosti

Důraz je kladen na rozvoj reakční rychlostní schopnosti i akční rychlostní schopnosti (Kouba, 1995).

Obratnostní schopnosti

Děti se postupně učí navazovat jednotlivé fáze průběhu pohybu a tak je v průběhu fáze fixována prostorová a časová struktura pohybu. Výsledkem tohoto vývoje je dosažení pohybové harmonie (Kouba, 1995).

Vytrvalostní schopnosti

Není zcela jasné, jak adaptační pochody probíhají, protože se zde střetávají dva mechanismy, přirozený růst a vývoj s vlivem tělesné aktivity. Přesto jsou někteří žáci schopni se přizpůsobit větší tělesné zátěži. S rozvojem vytrvalostních schopností však v tomto období velmi úzce souvisí nutnost zvýšené motivace (Kouba, 1995).

3 Cíle práce a hypotézy

Cílem této diplomové práce je pomocí dotazníkového šetření zjistit stav výuky tanců a rytmických forem ve výuce tělesné výchovy na prvním stupni základních škol, konkrétně ve druhém ročníku, na vybraných základních školách v Českých Budějovicích. Dalším cílem je zjistit vztah dětí k pohybu a sportu, k tělesné výchově a zájmovým pohybovým kroužkům a ke spojení pohybu s hudbou.

Ze stanoveného cíle vplynuly pro zpracování práce dílčí úkoly:

- Vyhledání informací a dat k danému tématu, studium odborné literatury.
- Vypracování přehledu poznatků.
- Navrhnutí plánu výzkumu a vytvoření dotazníků.
- Výběr vhodných škol v daném regionu a osobní distribuce dotazníků do škol.
- Kontrola a čištění sebraných dat, jejich zpracování a vyhodnocení.

Pro naplnění cíle práce jsem si stanovila tři hypotézy, u jejichž formulování jsem vycházela ze zkušeností svých a svých kolegů. Nevyužívání hudebního doprovodu může být ovlivněno nejen špatnou dostupností zvukové techniky v tělocvičnách, ale i náročnější přípravou vyučujícího na hodinu. Využívání hudby je dle mého názoru častější v mateřských školách, než v základních. Z toho také vychází má hypotéza, že žáci budou více znát lidové tance, a to ještě z dob své docházky do mateřské školy. Z mých osobních zkušeností vychází třetí hypotéza. Doposud jsem měla možnost v tanečních kroužcích pracovat zejména s děvčaty. Domnívám se, že chlapci nevnímají rytmus a hudbu hůře než děvčata, ale tanec jim přijde zženštilý a proto je nebaví.

H1: Očekávám, že hudební doprovod se při výuce tělesné výchovy na 1. stupni základní školy vůbec nepoužívá, bez rozdílu zaměření školy.

H2: Předpokládám, že žáci budou znát více tanců lidových než společenských a nepárových.

H3: Domnívám se, že pohybové aktivity s hudebním doprovodem budou přitažlivější a žádanější u dívek.

4 Metodologie

Při vypracování diplomové práce jsem využila metody teoretické – analýzu a syntézu. Stěžejní metodou sběru dat byla metoda dotazníková.

4. 1 Dotazník

Dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou seřazeny promyšleně a na které dotazovaná osoba odpovídá písemně. Kladené otázky se mohou vztahovat buď k jevům vnějším (např. názory učitelů), nebo k jevům vnitřním (motivy, citové vztahy apod.). Metodě dotazníku je často vytýkáno, že nezjišťuje to, jací respondenti skutečně jsou, ale jen to, jak sami na sebe nahlízejí, nebo jak chtějí, aby na ně bylo nahlíženo (Chráska, 2007).

4. 1. 1 Struktura dotazníku a zásady jeho konstrukce

Struktura dotazníku se odvíjí od jasně formulovaného cíle šetření. Součástí dotazníku může být i průvodní dopis. Dotazník se většinou skládá ze tří částí. Vstupní část obsahuje hlavičku, představuje dotazník a vysvětluje jeho cíle, obsahuje pokyny k vyplnění a může obsahovat i ilustrativní příklad vyplnění (Gavora, 2000).

Při vytváření dotazníku je nutné přihlídnout k požadavkům, které se týkají jednotlivých položek dotazníku. Pro termín položka bývá používán i termín otázka, tento termín však není vždy přesný, protože některé položky nemusí mít formu otázka, ale např. formu příkazu. Položky dotazníku mají být stručné, jasné, srozumitelné a jednoznačné (Chráska, 2007). Položka má vždy vyžadovat jen jednu odpověď, nesmí být sugestivní a neměla by obsahovat neurčité výrazy jako „obvykle“, „někdy“, které mohou být různě chápány (Gavora, 2000).

Zároveň je potřeba nahlížet na dotazník jako na celek. Dotazník má zjišťovat nezbytné údaje a neměl by být zbytečně dlouhý. Dotazník má zjišťovat opravdu to, co je výzkumným záměrem (Chráska, 2007).

4. 1. 2 Druhy položek v dotazníku

Položky dotazníku je možné třídit podle různých kritérií. Chráska (2007) uvádí tyto: cíl, kterému je položka určena, forma požadované odpovědi a obsah, který položka zjišťuje.

Cíl, kterému je položka určena

Rozlišujeme položky obsahové a položky funkcionální. Obsahové položky jsou takové, které zjišťují údaje nutné pro splnění záměrů výzkumu. Funkcionální položky optimalizují průběh dotazování.

Forma požadované odpovědi

Položky dělíme na otevřené (nestrukturované) a uzavřené (strukturované), podle toho, jakým způsobem má respondent odpovědět.

Otevřené položky nenavrhují žádné odpovědi. Je pouze určen předmět a respondent vytváří odpověď sám. Tato volnost odpovědí však působí obtíže při jejich vyhodnocování. Oproti tomu ale otevřené položky umožňují hlubší proniknutí do sledované problematiky a lépe postihují mínění respondentů. Výpovědní hodnota otevřených položek však značně závisí na dovednosti a ochotě respondentů vyjadřovat se.

Uzavřené položky předkládají respondentovi vždy určitý počet předem připravených odpovědí a jeho úkolem je pouze označit vhodnou odpověď. Méně náročné vyhodnocení a zpracování těchto položek je jejich výhodou, stejně jako větší ochota respondentů k vyplňování dotazníků s již připravenými odpověďmi. Nevýhodou je, že všechny možné kvality odpovědí jsou omezené pouze na ty připravené.

Podle počtu nabízených odpovědí dělíme uzavřené položky na **dichotomické** a **polytomické**. Pokud můžeme na otázku odpovědět pouze dvěma vzájemně se vylučujícími odpověďmi, jde o položku dichotomickou. U polytomických je předkládáno odpovědí více.

Abychom se vyhnuli tomu, že respondentovi nebude vyhovovat ani jedna z nabízených možností, použijeme nabídku „jiná odpověď“. Tyto položky bývají označovány jako **polouzavřené**.

Škálové položky respondentům místo odpovědi překládají škálu, na které respondent vybírá určitý bod.

Výčtové položky jsou takové, u kterých respondent vybírá současně několik odpovědí.

Položky **stupnicové** předkládají respondentům určitý počet odpovědí, které mají být respondentem seřazeny podle určitého kritéria.

Obsah, který položka dotazníku zjišťuje

Podle tohoto kritéria můžeme položky v dotazníku rozdělit na položky zjišťující fakta, položky zjišťující znalosti a vědomosti a na položky zjišťující mínění, postoje a motivy respondentů.

4. 2 Metody teoretického výzkumu

Pro metody teoretického výzkumu je podle Štumbauera (1989) charakteristické teoretické zkoumání jevů a procesů v oblasti vědecké kultury. Lze je uplatnit při hledání objektu výzkumu, při vymezení problému a formulaci hypotéz, pro stanovení metodiky výzkumu. Jde o základní logické postupy – analýzu, syntézu, indukci, dedukci a analogii, o kterých jsem čerpala také ze Štumbauera (1989).

Analýza

Při analýze zpravidla postupujeme od celku k částem. Pomocí analýzy lze odhalit hlavní stránky zkoumaných jevů, jejich vnitřní obsah, strukturu a souvislosti. Teoretická analýza má význam při vymezení problému, nalezení objektu výzkumu, zpracování výzkumu a jeho dat a při interpretaci výsledků výzkumu (Štumbauer, 1989).

Syntéza

Základem syntézy je zevšeobecnování, spojování získaných poznatků. Tato metoda vede k odhalení nových poznatků, vztahů a závislostí. Správně generalizovat lze pouze na základě syntézy (Štumbauer, 1989).

5 Výsledky

5.1 Vlastní popis výzkumu

Před začátkem samotného výzkumu bylo potřeba vytvořit dotazníky, vybrat vhodné základní školy v daném regionu a sjednat spolupráci s vyučujícími ve vybraném ročníku těchto základních škol.

5.1.1 Konstrukce dotazníků

Cílem této práce bylo zjistit stav výuky tanců a rytmických forem ve výuce tělesné výchovy, případně i zájem žáků o tuto náplň. Cílovou skupinou byli žáci prvního stupně škol, konkrétně žáci druhého ročníku, tedy ve věku 7 – 9 let. Rozhodla jsem se pro dotazníkovou metodu. Vytvořila jsem jeden dotazník pro žáky. Jiný dotazník byl vytvořen pro vyučující, který mi posloužil jako duplicitní zdroj k ověření správnosti výsledků z dotazníků sebraných od žáků a nebyl samostatně vyhodnocen.

Dotazník pro žáky

Při vytváření dotazníku jsem jeho obsah i formu musela přizpůsobit věku respondentů, musel tedy být stručný, jasný, krátký a přehledný.

Dotazník měl dvě části. První část se zajímala o osobní údaje o žákovi, druhá část obsahovala otázky zjišťující znalost tanců, využití hudby při výuce a pohybové zájmové aktivity žáka. Úvodní část dotazníku pro žáka neobsahovala průvodní dopis. A to proto, aby tento text žáka zbytečně nerozptyloval a také aby byl dotazník co nejstručnější a aby žáky neodrazoval svou délkou. Úvodní informace žák získal přímo ode mne při distribuci, proto byl vytištěný průvodní dopis nadbytečný.

V úvodu dotazníku byl ilustrativní návod, jak dotazník vyplňovat. Samozřejmě odpověď „Ano.“ na otázku: „Jsi žákem základní školy?“ byla označena křížkem. Žák

měl u uzavřených položek vhodnou odpověď označit křížkem. U otevřených a polouzavřených měl odpovídat písemně vlastními slovy.

Dotazník obsahoval celkem 14 otázek. Dvě otázky zjišťovaly pohlaví žáka, jeho věk a do jaké chodí třídy. Následující tři otázky byly zaměřeny na tance a jejich znalost žáky. Další otázky se věnovaly používání hudby při tělesné výchově a dvě otázky se zajímaly o žákovy mimoškolní aktivity. Poslední otázka sloužila ke zjištění nejoblíbenější aktivity žáka při tělesné výchově. Pokyn „Nakresli.“ byl žákovi prezentován jako volitelný. Vyplnění celého dotazníku trvalo nejdéle 15 minut.

Při konstrukci dotazníku jsem použila položky uzavřené, dichotomické (otázka č. 1, 12 a 13) i polytomické (otázka č. 6, 7, 8 a 9). Dále položky otevřené (otázka č. 2, 5, 10, 11 a 14) a polouzavřené (otázka č. 3 a 4).

Dotazník pro vyučující

V úvodu dotazníku byl průvodní dopis, informující vyučujícího o důvodech šetření a jméno autorky dotazníku. Dotazník měl tři části. V první části byly zjišťovány informace o vyučujícím (pohlaví, věk, aprobace a délka praxe). Druhá část obsahovala samotné otázky k tématu diplomové práce. Třetí závěrečná část byla poděkováním za spolupráci. Dotazníky pro vyučující nebyly samostatně zpracované a vyhodnocené, sloužily pouze k potvrzení správnosti údajů z dotazníků od žáků. Proto i jejich struktura koresponduje s dotazníkem pro žáky.

5. 1. 2 Realizace výzkumu

Před započítím samotného výzkumu jsem si nejprve dotazník ověřila na testovaném vzorku žáků. Ověřovala jsem, zda žáci porozumí položkám správně, zda nebude dotazník příliš zdlouhavý a pro žáky nudný.

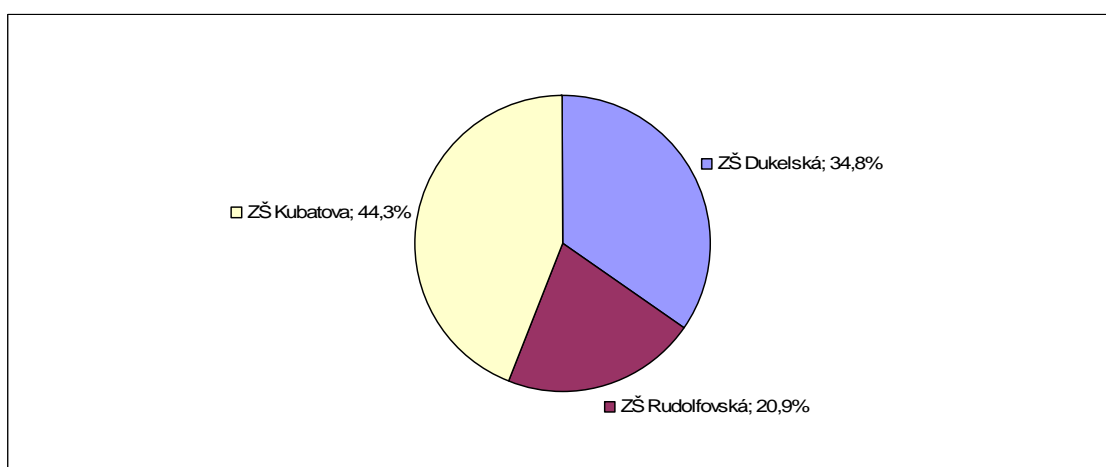
Dotazník jsem poté do škol osobně distribuovala, čímž jsem dosáhla stoprocentní návratnosti. Zadávání a vyplňování dotazníků jsem byla přítomna a případné otázky či nejasnosti jsem žákům zodpověděla hned a na místě.

Distribuce dotazníků do základních škol probíhala v týdnu od 15. do 19. února 2010.

5. 1. 3 Výzkumný soubor

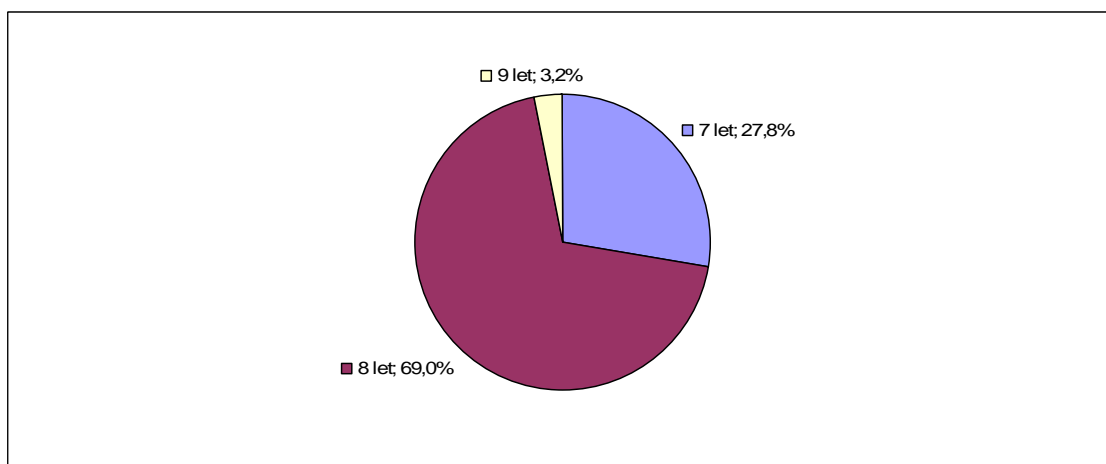
Dotazník vyplnilo celkem 158 žáků druhých tříd. Záměrně jsem vybrala tři školy z Českých Budějovic s odlišným zaměřením. Ze základní školy Dukelská (dále jen ZŠ Dukelská), která je zaměřena na hudební výchovu, odpovědělo 55 žáků. Ze základní školy Rudolfovská (dále jen ZŠ Rudolfovská), která je zaměřena na výuku cizích jazyků, odpovědělo 33 žáků. Ze základní školy Kubatova (dále jen ZŠ Kubatova), která je zaměřena tělovýchovně, odpovědělo 70 žáků.

Graf č. 1 Procentuální složení respondentů v souboru dle školy



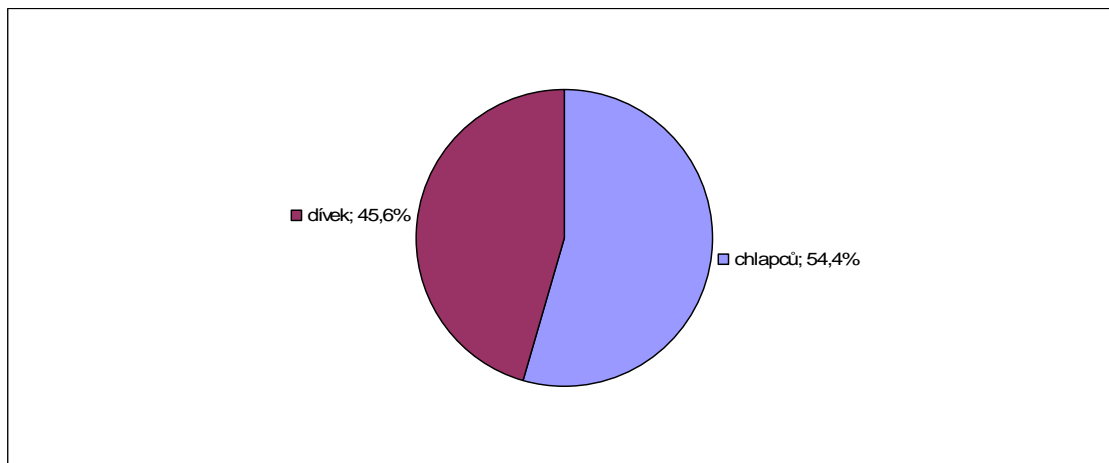
Průměrný věk žáků byl 7, 75 let. Věkové rozložení celého souboru demonstruje následující graf.

Graf č.2 Rozložení respondentů v souboru dle věku



V celém souboru bylo více chlapců než dívek, jak ukazuje graf č. 3. Situace na jednotlivých školách se však lišila. Na ZŠ Dukelská a ZŠ Kubatova bylo více chlapců, v ZŠ Rudolfovská odpovídalo více dívek.

Graf č. 3 Složení respondentů v souboru dle pohlaví



5. 2 Výsledky v oblasti znalostí tanců

Otázky č. 3, 4 a 5 se zajímaly o žákovu znalost tanců. Vyhodnocena je každá otázka zvlášť.

Otázka č. 3 Které tance znáš?

Žákovým úkolem bylo vybrat z tabulky a označit ty tance, které žák buď sám umí, nebo je zná a slyšel o nich. Tanec, který žáci nejčastěji označili, byl kalamajka. Tento tanec označilo 76% žáků. Dále ještě uváděli mazurku, hip hop a balet. Čtverylku označila jen 3% žáků, dále byly málo známé tance jive a waltz. Četnost označení jednotlivých tanců ukazuje následující tabulka č. 1. Údaje jsou pro lepší přehlednost uvedeny v procentech. Absolutní četnosti jsou uvedeny v příloze č.3.

Tabulka č. 1 Znalost tanců u všech respondentů.

Relativní četnost v %								
	Lidové tance				Společenské tance			
	Mazurka	Polka	Čtverylka	Kalamajka	Polka	Valčík	Cha cha	Tango
ano	75%	49%	3%	76%	49%	55%	33%	53%
ne	25%	51%	97%	24%	51%	45%	67%	47%
celkem	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	Nepárové tance							
	Jive	Waltz	Břišní t.	Break dance	Hip hop	Step	Balet	Výrazový t.
ano	7%	9%	56%	29%	68%	43%	65%	28%
ne	93%	91%	44%	71%	32%	57%	35%	72%
celkem	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Jsou zřetelné rozdíly ve výsledcích u chlapců a u dívek. Dívky nejčastěji označily mazurku a kalamajku, dále balet a břišní tance. Chlapci nejčastěji označili hip hop, kalamajku a mazurku. Jak je zřejmé z tabulky č. 2, dívky označily celkově více tanců než chlapci. V tabulce jsou barevně znázorněné větší rozdíly u jednotlivých tanců v označení chlapců a dívek.

Tabulka č. 2 Znalost tanců u dívek a chlapců (odpovědi ano).

Relativní četnost v %								
	Lidové tance				Společenské tance			
	Mazurka	Polka	Čtverylka	Kalamajka	Polka	Valčík	Cha cha	Tango
dívky	81%	56%	3%	81%	56%	56%	40%	51%
chlapci	70%	43%	2%	72%	43%	55%	27%	53%
	Nepárové tance							
	Jive	Waltz	Břišní t.	Break dance	Hip hop	Step	Balet	Výrazový t.
dívky	6%	10%	68%	22%	62%	54%	78%	32%
chlapci	8%	8%	45%	35%	72%	34%	53%	24%

U této otázky žáci měli možnost zvolit i jiný tanec. Tuto možnost využilo celkem 21% žáků. Nejčastější jiné odpovědi byly disko, aerobik a macarena, jak ukazuje následující tabulka č. 3.

Tabulka č. 3 Uvedené znalosti jiných tanců.

Respondentem uvedená znalost jiného tance			
	<i>Absolutní četnost</i>	<i>Relativní četnost v %</i>	<i>Relativní četnost v % z celku</i>
Aerobic	9	27,3%	5,7%
Disko	12	36,4%	7,6%
Foxtrot	1	3,0%	0,6%
Macarena	5	15,2%	3,2%
Quickstep	1	3,0%	0,6%
Rock n´rol	1	3,0%	0,6%
Rumba	1	3,0%	0,6%
Step	1	3,0%	0,6%
Street dance	2	6,1%	1,3%
celkem	33	100,0%	20,8%

Otázka č. 4 Které tance jste se ve škole učili?

Tato otázka zjišťuje znalosti žáků v oblasti tanců, které získali na základní škole. Žáci měli možnost zvolit buď předepsané tance, nebo možnost jiný tanec. Většina žáků zvolila tance kalamajka a mazurka. Četnost označení ukazuje následující tabulka č. 4

Tabulka č. 4 Znalost tanců ze školy.

<i>Relativní četnost v %</i>					
	Mazurka	Kalamajka	Polka	Tanec paní učitelky	Jiný
ano	65,8%	77,8%	24,1%	47,5%	39,9%
ne	34,2%	22,2%	75,9%	52,5%	60,1%
celkem	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Možnost napsat i jiný tanec zvolilo 40% žáků. Z žáků, kteří uvedli jiný tanec, uvedlo 56% ptačí tanec a 28% tanec výrazový. Na ZŠ Dukelská jako jiný tanec žáci uvedli pouze ptačí tanec, na ZŠ Rudolfovská žáci nevedli žádný jiný tanec a na ZŠ Kubatova žáci uvedli jako jiný tanec oba tance, výrazový i ptačí.

Zajímavou skutečností je rozdílnost odpovědí na jednotlivých školách.

Na ZŠ Dukelská jen necelých 15% žáků uvedlo, že se ve škole učili Mazurku a dokonce pouze necelá 2% žáků uvedla, že se učili polku. Přes 70% žáků ze ZŠ Dukelská se však ve škole naučilo tanec Kalamajka.

Ze ZŠ Rudolfovská 94% žáků uvedlo znalost tance mazurka a víc než polovina žáků ze školy znala také tanec Mazurka. Víc než polovina žáků také uvedla, že se ve škole učí tance, které vymýšlí vyučující.

Na ZŠ Kubatova víc než 90% žáků uvedlo, že se ve škole naučili tance Mazurku a Kalamajku. Polku zná ze školy 41% žáků a tance, které vymýšlí vyučující, uvedla víc než polovina žáků.

Z následující tabulky č. 5 vyplývá, že nejvíce tanců se ve škole naučili žáci ze ZŠ Kubatova.

Tabulka č. 5 Znalost tanců na jednotlivých školách.

<i>Relativní četnost v %</i>					
	Mazurka	Kalamajka	Polka	Tanec paní učitelky	Jiný
ZŠ Dukelská	14,5%	72,7%	1,8%	20,0%	29,1%
ZŠ Rudolfovská	93,9%	57,6%	24,2%	57,6%	0,0%
ZŠ Kubatova	92,9%	91,4%	41,4%	64,3%	67,1%

Otázka č. 5 Znáš nějaké taneční soutěže? Pokud ano, vypiš je a napiš, odkud je znáš.

Tato otázka zjišťovala, zda žák zná nějaké taneční soutěže, a to ze školy, ze zájmových aktivit, či ze sdělovacích prostředků. Následující tabulka č. 6 ukazuje výsledky obeznámenosti žáků s tanečními soutěžemi. 40% žáků odpovědělo na tuto otázku kladně a uvedlo název nějaké taneční soutěže. Názvy tanečních soutěží jsou vypsané tak, jak je napsali žáci. 23% žáků uvedlo, že zná taneční soutěž Stardance a 17% uvedlo taneční soutěž Když hvězdy tančí. 90% žáků uvedlo, že jimi uvedenou

soutěž zná z televize, 6% žáků soutěž zná ze zájmových kroužků, nebo se jich účastní přímo jako soutěžící.

Tabulka č. 6 Uvedené tanečních soutěže.

<i>Název soutěže</i>	<i>Absolutní četnost</i>	<i>Relativní četnost v %</i>	<i>Relativní četnost v % z celku</i>
Break dance	1	2%	0,6%
Disko	1	2%	0,6%
Duet	1	2%	0,6%
Hip hop	1	2%	0,6%
Když hvězdy tančí	17	27%	10,8%
Lidové tance	1	2%	0,6%
Liga - move	1	2%	0,6%
Mažoretky	1	2%	0,6%
Stardance	37	59%	23,4%
Taneční aerobik	1	2%	0,6%
Tango	1	2%	0,6%
celkem	63	100%	39,9%

5. 3 Výsledky v oblasti využívání hudebního doprovodu při výuce tělesné výchovy

Užívání hudby a hudebního doprovodu při hodinách tělesné výchovy se věnovaly otázky č. 6 – 8. Otázky č. 9 – 11 zjišťovaly, zda žáky cvičení a pohyb s hudebním doprovodem baví a co se jim na cvičení s hudbou líbí a nelíbí.

Otázka č. 6 Používáte při hodinách TV hudbu?

Na tuto otázku víc než polovina žáků odpověděla, že hudbu při tělesné výchově vůbec nepoužívá, čtvrtina žáků hudební doprovod používá občas. Výsledky ukazuje následující tabulka č. 7.

Tabulka č. 7 Frekvence používání hudebního doprovodu při hodinách tělesné výchovy.

	Relativní četnost v %		
	Ano, často.	Ano, ale jen občas.	Ne, vůbec.
ano	19,6%	25,9%	54,4%
ne	80,4%	74,1%	45,6%
celkem	100,0%	100,0%	100,0%

U této otázky je zajímavé pozorovat i rozdílnost výsledků na jednotlivých školách. Na ZŠ Dukelská i Rudolfovská víc než 60% žáků uvedlo, že hudbu nepoužívají, zatímco na ZŠ Kubatova hudbu vůbec nepoužívá jen 40% žáků. Výsledky jsou lépe zřetelné v následující tabulce č. 8.

Tabulka č. 8 Frekvence používání hudebního doprovodu při hodinách tělesné výchovy v jednotlivých základních školách (odpovědi ano).

	Relativní četnost v %		
	Ano, často.	Ano, ale jen občas.	Ne, vůbec.
ZŠ Dukelská	10,9%	20,0%	69,1%
ZŠ Rudolfovská	6,1%	33,3%	60,6%
ZŠ Kubatova	32,9%	27,1%	40,0%

Otázka č. 7 Kdy s hudbou cvičíte?

Cílem této otázky bylo zjistit, ve které části hodiny je hudba používána. Na tuto otázku odpovídali pouze ti žáci, kteří v předešlé otázce uvedli, že hudbu používají. Odpovědělo tedy celkem 45,6% žáků. Každý žák mohl označit i více odpovědí. Nejčastěji je hudba používána na začátku hodiny tělesné výchovy (34%) a při rozcvičce (32%). Následující tabulka č. 9 ukazuje výsledky.

Tabulka č. 9 Části hodiny tělesné výchovy, ve kterých je hudba používána.

	Relativní četnost v %			
	na začátku hodiny TV	při rozcvičce	na konci hodiny TV	celou hodinu TV
ano	34,2%	31,6%	3,8%	0,6%
ne	65,8%	68,4%	96,2%	99,4%
celkem	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Otázka č. 8 Při čem hudbu používáte?

Tato otázka zkoumala, která pohybová aktivita při hodinách tělesné výchovy bývá doprovázena hudbou. Na tuto otázku odpovědělo opět 45,6% žáků, kteří uvedli, že hudbu používají. Vybrat mohli více správných odpovědí. Nejčastěji při hodinách tělesné výchovy hudba doprovází tanec (39%), protahování (32%) a relaxování (30%). Dále je využívána při gymnastice a při hrách. Výsledky demonstruje následující tabulka č. 10.

Tabulka č. 10 Pohybové aktivity doprovázené hudbou při hodinách tělesné výchovy.

	Relativní četnost v %					
	běhání	posilování	protahování	relaxování	gymnastika	rytmická gymnastika
ano	5,1%	3,8%	31,6%	30,4%	15,8%	12,0%
ne	94,9%	96,2%	68,4%	69,6%	84,2%	88,0%
celkem	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
cvičení s náčiním	cvičení sestav		tanec	cvičení jógy	cvičení aerobiku	hry
0,0%	3,8%		38,6%	1,3%	1,3%	10,1%
100,0%	96,2%		61,4%	98,7%	98,7%	89,9%
100,0%	100,0%		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Otázka č. 9 Chtěl bys, abyste při TV používali více hudby?

Tato otázka zjišťovala, nakolik žáka pohyb s hudebním doprovodem baví a zda by chtěl frekvenci využívání hudebního doprovodu nějak upravit. Na tuto otázku odpovídali všichni žáci a měli vybrat jen jednu vhodnou odpověď. 42% žáků odpovědělo, že je cvičení s hudbou baví a chtěli by hudební doprovod využívat více, 29% žáků odpovědělo, že jim současná situace vyhovuje. Výsledky demonstruje tabulka č. 11.

Tabulka č. 11 Názor žáků na frekvenci využívání pohybu s hudebním doprovodem.

	Relativní četnost v %			
	Ano.	Ne.	Je mi to jedno.	Vyhovuje mi to, jak to je.
ano	41,8%	8,9%	20,3%	29,1%
ne	58,2%	91,1%	79,7%	70,9%
celkem	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

U této otázky lze pozorovat, jak se liší odpovědi chlapců a dívek. Víc než polovinu dívek pohyb doprovázený hudebním doprovodem baví a chtěla by ho používat častěji, naopak žádná z dívek neodpověděla, že jí pohyb s hudbou nebaví. U chlapců jsou názory vyrovnanější. Necelá třetina chlapců odpověděla, že je pohyb doprovázený hudebním doprovodem baví a chtěli by ho více využívat, podobně velká část chlapců však také odpověděla buď že je jim to jedno, nebo že jim to vyhovuje tak, jak to je. 16% chlapců uvedlo, že je pohyb doprovázený hudebním doprovodem nebaví. Přehledně situaci ukazuje následující tabulka č. 12.

Tabulka č. 12 Názory dívek a chlapců na frekvenci využívání pohybu s hudebním doprovodem (odpovědi ano).

	Relativní četnost v %			
	Ano.	Ne.	Nevím.	Vyhovuje mi to, jak to je.
dívky	56,9%	0,0%	11,1%	31,9%
chlapci	29,1%	16,3%	27,9%	26,7%

Otázka č. 10 Co se Ti na cvičení s hudbou líbí?

Tato otázka zjišťuje pozitivní názory žáků na využívání hudby při cvičení. Žák mohl uvést svůj vlastní názor a napsat ho vlastními slovy. Vzhledem k věku žáků a jejich vyjadřovacím schopnostem není v některých případech odpověď zcela jasná. Odpovědi však lze rozřadit do několika skupin se společnými znaky. 32% žáků uvedlo že se jim líbí spojení hudebního doprovodu s pohybem, cvičením, protahováním, posilováním, tancem, s cvičením jógy a s relaxací. Použitou hudbu jako takovou, rytmus hudby a konkrétní píseň uvedlo 25% žáků. Žádnou odpověď či odpověď nevím napsalo 22% žáků. 12% žáků uvedlo, že je cvičení s hudebním doprovodem baví, protože je to veselé.

Tabulka č. 13 Kladné názory na využívání hudebního doprovodu při pohybu.

Co se ti na cvičení s hudbou líbí?		
	<i>Absolutní četnost</i>	<i>Relativní četnost v %</i>
pohyb, cvičení	50	31,6%
hudba	39	24,6%
nevím	35	22,2%
zábava	19	12,1%
vše	8	5,1%
nic	7	4,4%
celkem	158	100,0%

Otázka č. 11 Co se Ti na cvičení s hudbou nelíbí?

Tato otázka zjišťuje negativní názory žáků na využívání hudby při cvičení. Přes 80% žáků zde nevedlo žádnou odpověď, nebo zvolilo odpověď nic. Většina z dotazovaných žáků zde tedy nevedla nic, co by se jim na využívání hudebního doprovodu nelíbilo. Dále se dají odpovědi rozřadit opět do několik kategorií. Necelých 10% žáků uvedlo, že se jim nelíbí vybrané písně, že je z hlasité hudby bolí hlava a že je pohyb s hudebním doprovodem a tanec holčičí, tedy že se stydí tančit. Tyto odpovědi souvisí se samotným hudebním doprovodem a s tancem. Dále se necelým 4% z žáků nelíbily doprovodné projevy pohybu, únava, bolest nohou, apod. Necelá 4% žáků také napsala odpověď nevím a 2,5% žáků napsalo, že se jim na pohybu spojeném s hudebním doprovodem nelíbí všechno.

Tabulka č. 14 Záporné názory na využívání hudebního doprovodu při pohybu.

Co se Ti na cvičení s hudbou nelíbí?		
	<i>Absolutní četnost</i>	<i>Relativní četnost v %</i>
nevedl, nic	127	80,4%
hudba, tanec	15	9,5%
pohyb	6	3,8%
nevím	6	3,8%
vše	4	2,5%
celkem	158	100,0%

5. 4 Výsledky v oblasti mimoškolních aktivit a zájmových kroužků (pohybových a tanečních)

Otázky č. 12, č. 13 a č. 14 se věnovaly žákovým aktivitám po školním vyučování a jeho oblíbené pohybové činnosti.

Otázka č. 12 Chodíš po škole do nějakého tanečního nebo pohybového kroužku?

Tato otázka zjišťovala, zda žák chodí do nějakého zájmového kroužku s pohybovým nebo tanečním zaměřením. Záporně na tuto otázku odpověděla víc než polovina žáků.

Žák, který uvedl, že do nějakého kroužku chodí, měl uvést také, kam chodí. Nejčastěji žáci uvedli že chodí do kroužku ve škole (27%), ostatní navštěvují taneční školy (20%). Žák, který uvedl, že nějaký kroužek navštěvuje, měl také uvést o jaký kroužek se jedná. Nejčastěji žáci chodí na atletiku (26%), pohybové hry (14%) a balet (10%), 14% žáků neuvedlo, o jaký kroužek se jedná.

Tabulka č. 15 Zájmové aktivity žáků (pohybové a taneční).

Chodíš po škole do nějakého tanečního nebo pohybového kroužku?			
	Relativní četnost v %		
ano	48,7%		
ne	51,3%		
celkem	100,0%		
Ano, chodím do:			
	Relativní četnost v %		
	kroužku ve škole	taneční školy	jiná organizace
ano	26,6%	20,3%	1,9%
ne	73,4%	79,7%	
celkem	100,0%	100,0%	

Tabulka č. 16 Konkrétní uvedené zájmové kroužky

Jaký je to kroužek?		
	<i>Relativní četnost v %</i>	<i>Relativní četnost v % z celku</i>
aerobic	5,2%	2,5%
atletika	26,0%	12,7%
balet	10,4%	5,1%
bojové umění	2,6%	1,3%
břišní tanec	1,3%	0,6%
cvičení	1,3%	0,6%
danceline	1,3%	0,6%
disko	1,3%	0,6%
dramatický	1,3%	0,6%
gymnastika	1,3%	0,6%
hip hop	1,3%	0,6%
klavír	1,3%	0,6%
mažoretky	1,3%	0,6%
moderní tanec	1,3%	0,6%
move 21	3,9%	1,9%
neuedl	14,3%	7,0%
pohybové hry	14,3%	7,0%
sbor	1,3%	0,6%
šachy	3,9%	1,9%
taneční	3,9%	1,9%
tenis	1,3%	0,6%
celkem	100,0%	48,7%

Rozdíly mezi zájmovými aktivitami u chlapců a u dívek jsou poměrně značné. Do nějakého pohybového nebo tanečního kroužku chodí téměř 64% dívek, zatímco chlapců jen 36%. 22% dívek uvedlo že chodí do atletického kroužku, 18% dívek uvedlo balet a 7% dívek uvedlo kroužek taneční. Chlapců navštěvuje 32% atletický kroužek a 32% také pohybové hry. Více demonstrují následující tabulky č. 17 a č. 18.

Tabulka č. 17 Zájmové aktivity (pohybové a taneční) dívek a chlapců (odpovědi ano).

Chodíš po škole do nějakého tanečního nebo pohybového kroužku?		
	<i>Relativní četnost v %</i>	
dívky	63,9%	
chlapci	36,0%	
Ano, chodím do:		
	<i>Relativní četnost v %</i>	
	kroužku ve škole	taneční školy
dívky	20,8%	44,4%
chlapci	31,4%	0,0%

Tabulka č. 18 Konkrétní uvedené zájmové aktivity (porovnání odpovědí dívek a chlapců)

Jaký je to kroužek?		
	<i>Relativní četnost v % (dívký)</i>	<i>Relativní četnost v % (chlapci)</i>
aerobic	8,7%	0,0%
atletika	21,7%	32,3%
balet	17,4%	0,0%
bojové umění	0,0%	6,5%
břišní tanec	2,2%	0,0%
cvičení	2,2%	0,0%
danceline	2,2%	0,0%
disko	2,2%	0,0%
dramatický	2,2%	0,0%
gymnastika	2,2%	0,0%
hip hop	2,2%	0,0%
klavír	2,2%	0,0%
mažoretky	2,2%	0,0%
moderní tanec	2,2%	0,0%
move 21	6,5%	0,0%
neuedl	13,0%	16,1%
pohybové hry	2,2%	32,3%
sbor	2,2%	0,0%
šachy	0,0%	9,7%
taneční	6,5%	0,0%
tenis	0,0%	3,2%

Rozdíly v mimoškolních aktivitách jsou i mezi jednotlivými školami. Zatímco v ZŠ Dukelská a v ZŠ Kubatova chodí do pohybového nebo tanečního kroužku víc než polovina žáků, v ZŠ Rudolfovská je to jen 30%. Na ZŠ Dukelská chodí 29% žáků do kroužku ve škole a to především na pohybové hry. Na ZŠ Rudolfovská chodí 21% žáků do tanečních škol, nejvíce jich uvedlo balet. Na ZŠ Kubatova chodí 33% žáků do kroužku ve škole, a to zejména na atletiku. Výsledky jednotlivých škol ukazují následující tabulky č. 19 a č. 20.

Tabulka č. 19 Zájmové aktivity (pohybové a taneční) v jednotlivých ZŠ (odpovědi ano).

Chodíš po škole do nějakého tanečního nebo pohybového kroužku?		
ZŠ Dukelská	54,5%	
ZŠ Rudolfovská	30,3%	
ZŠ Kubatova	52,9%	
Ano, chodím do:		
	Relativní četnost v %	
	kroužku ve škole	taneční školy
ZŠ Dukelská	29,1%	16,4%
ZŠ Rudolfovská	9,1%	21,2%
ZŠ Kubatova	32,9%	22,9%

Tabulka č. 20 Konkrétní uvedené zájmové aktivity na jednotlivých ZŠ.

Jaký je to kroužek?			
	ZŠ Dukelská	ZŠ Rudolfovská	ZŠ Kubatova
aerobic	3,3%	0,0%	8,1%
atletika	3,3%	0,0%	51,4%
balet	6,7%	30,0%	8,1%
bojové umění	6,7%	0,0%	0,0%
břišní tanec	0,0%	0,0%	2,7%
cvičení	3,3%	0,0%	0,0%
danceline	3,3%	0,0%	0,0%
disko	0,0%	10,0%	0,0%
dramatický	0,0%	0,0%	2,7%
gymnastika	0,0%	0,0%	2,7%
hip hop	0,0%	10,0%	0,0%
klavír	3,3%	0,0%	0,0%
mažoretky	3,3%	0,0%	0,0%
moderní tanec	0,0%	0,0%	2,7%
move 21	0,0%	0,0%	8,1%
neuedl	20,0%	10,0%	10,8%
pohybové hry	30,0%	20,0%	0,0%
sbor	3,3%	0,0%	0,0%
šachy	6,7%	0,0%	2,7%
taneční	3,3%	20,0%	0,0%
tenis	3,3%	0,0%	0,0%
celkem	100,0%	100,0%	100,0%

Otázka č. 13 Tancujete nebo zpíváte ve školní družině?

Tato otázka se zabývá využíváním hudby a hudebního doprovodu ve školní družině. Většina žáků odpověděla na tuto otázku kladně. 73% žáků odpovědělo, při čem konkrétně hudbu používají. Většinou žáci uvedli karneval a diskotéku. Konkrétní výsledky znázorňuje následující tabulka č. 21.

Tabulka č. 21 Využití hudby, hudebního doprovodu a zpěvu ve školní družině.

Tancujete nebo zpíváte ve školní družině?			
	<i>Absolutní četnost</i>	<i>Relativní četnost v %</i>	
ano	116	73,4%	
ne	42	26,6%	
celkem	158	100,0%	
Při čem zpíváte?			
	<i>Absolutní četnost</i>	<i>Relativní</i>	<i>Relativní četnost v % z celku</i>
disco	27	23,3%	17,1%
hry	1	0,9%	0,6%
hudba	3	2,6%	1,9%
karneval	28	24,1%	17,7%
kreslení	1	0,9%	0,6%
neuvedl	21	18,1%	13,3%
různě	2	1,7%	1,3%
superstar	17	14,7%	10,8%
tancování	3	2,6%	1,9%
zpívání	13	11,2%	8,2%
celkem	116	100,0%	73,4%

Otázka č. 14 Co Tě při tělocviku nejvíc baví?

Tato otázka zjišťovala žákovu nejoblíbenější aktivitu z hodin tělesné výchovy. Každý žák měl uvést jednu aktivitu, kterou má nejradši. Téměř polovina žáků uvedla hru vybíjená, dále je oblíbenou aktivitou šplh, florbal a fotbal. Pouze jeden žák jmenoval tanec. Rozdíly v oblíbených aktivitách u chlapců a u dívek nejsou výrazné. Jak dívky, tak i chlapci nejčastěji zvolili za svou nejoblíbenější aktivitu vybíjenou. Výsledky všech jmenovaných aktivit demonstruje následující tabulka č. 22.

Tabulka č. 22 Nejoblíbenější aktivity v hodinách tělesné výchovy.

Co Tě při tělocviku nejvíc baví?			
	<i>Relativní četnost v % (všichni)</i>	<i>Dívky</i>	<i>Chlapci</i>
atletika	0,6%	1,4%	0,0%
basketball	1,3%	1,4%	1,2%
běh	1,9%	2,8%	1,2%
cviky	1,3%	1,4%	1,2%
florbal	7,0%	0,0%	12,8%
fotbal	6,3%	0,0%	11,6%
házená	1,3%	0,0%	2,3%
hry	3,8%	4,2%	3,5%
kamen	1,3%	2,8%	0,0%
kruhy	5,1%	9,7%	1,2%
nevedl	3,2%	4,2%	2,3%
opičí dráha	1,9%	4,2%	0,0%
přetahování	1,9%	2,8%	1,2%
rozcvička	1,9%	2,8%	1,2%
rybičky	1,3%	1,4%	1,2%
šplh	8,2%	12,5%	4,7%
štafety	0,6%	1,4%	0,0%
švihadla	2,5%	4,2%	1,2%
tanec	0,6%	1,4%	0,0%
vybíjená	48,1%	41,7%	53,5%
celkem	100,0%	100,0%	100,0%

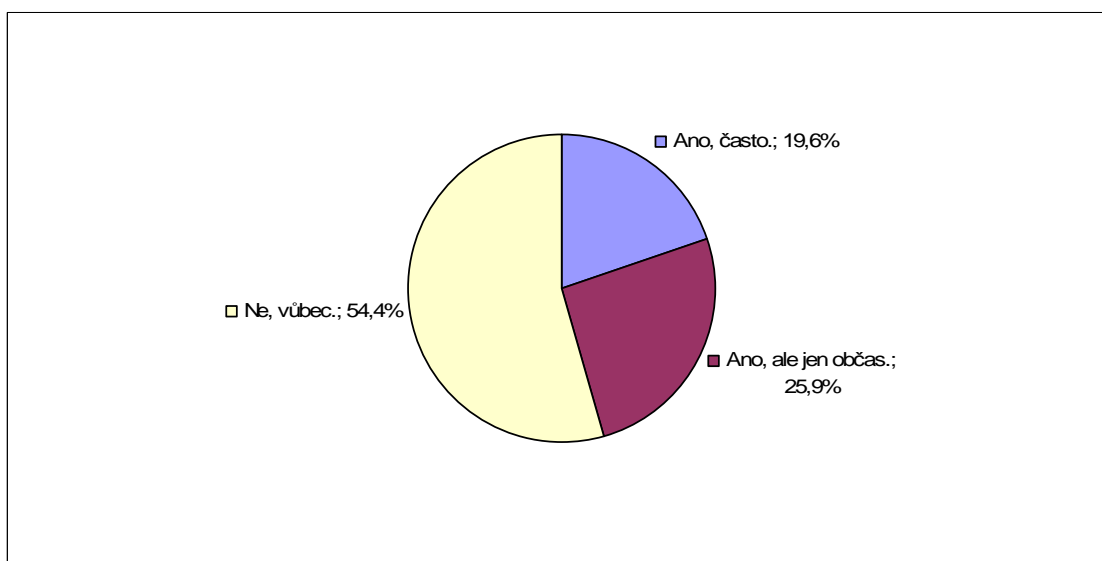
6 Diskuze

Výsledky získané z výzkumu jsou v diskuzi popisovány v jiných souvislostech a to zejména v návaznosti na stanovené hypotézy.

H1: Očekávám, že hudební doprovod se při výuce tělesné výchovy na 1. stupni základní školy vůbec nepoužívá, bez rozdílu zaměření školy.

Celkové výsledky výzkumu tuto mou hypotézu nepotvrdily. Skutečně víc než polovina dotazovaných žáků uvedla, že hudební doprovod při hodinách tělesné výchovy nepoužívá vůbec, jak ukazuje graf č. 4. Přesto ale téměř 20% žáků uvedlo, že hudbu používají často a čtvrtina respondentů uvedla, že hudbu používají občas. Hudební doprovod tedy při výuce tělesné výchovy využíván je.

Graf č. 4 Využívání hudebního doprovodu při hodinách tělesné výchovy



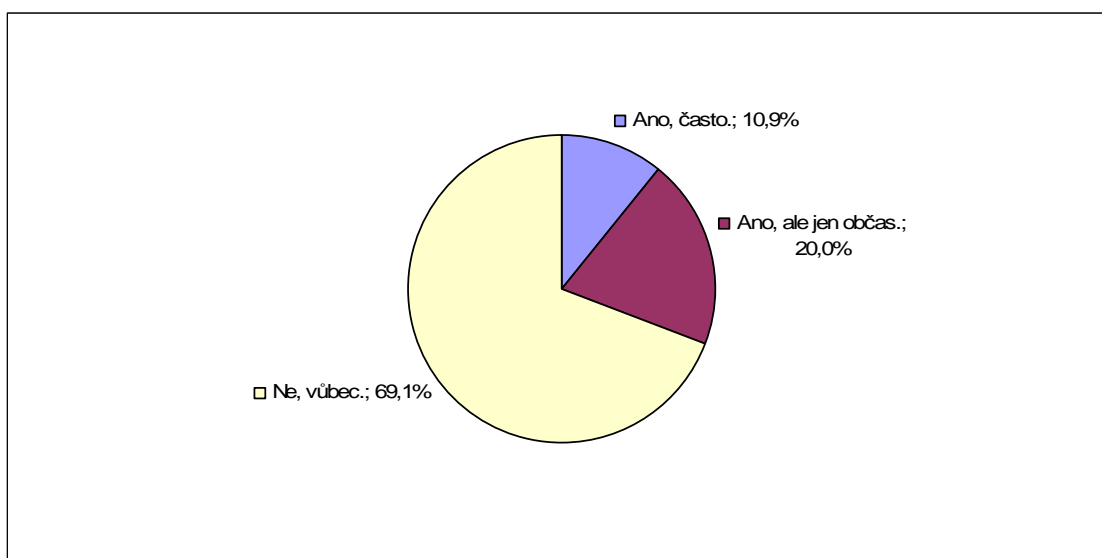
Výsledky ve využívání hudebního doprovodu se však značně lišily na jednotlivých školách.

Na ZŠ Dukelská převažovala odpověď, že hudbu vůbec nepoužívají. Výsledky jsou znázorněné v grafu č. 5. Žáci uvedli, že pokud hudbu při tělesné výchově používají, tak je to zejména při protahování, relaxování a tanci. Z dotazníků pro

vyučující vyplývá, že příčinou méně častého využití hudby je špatné technické zázemí v tělocvičnách pro využití zvukové techniky. Zároveň je práce s žáky při využití hudebního doprovodu složitější. Ve třídách je více chlapců a při použití hudebního doprovodu jsou špatně zvladatelní. Přesto víc než polovina žáků uvedla, že by je pohyb s hudebním doprovodem bavil.

Na ZŠ Dukelská jsou tři druhé třídy, ze získaných výsledků a z následujícího grafu č. 5 lze usuzovat, že vyučující dvou tříd hudební doprovod nezařazují vůbec, třetí vyučující občas.

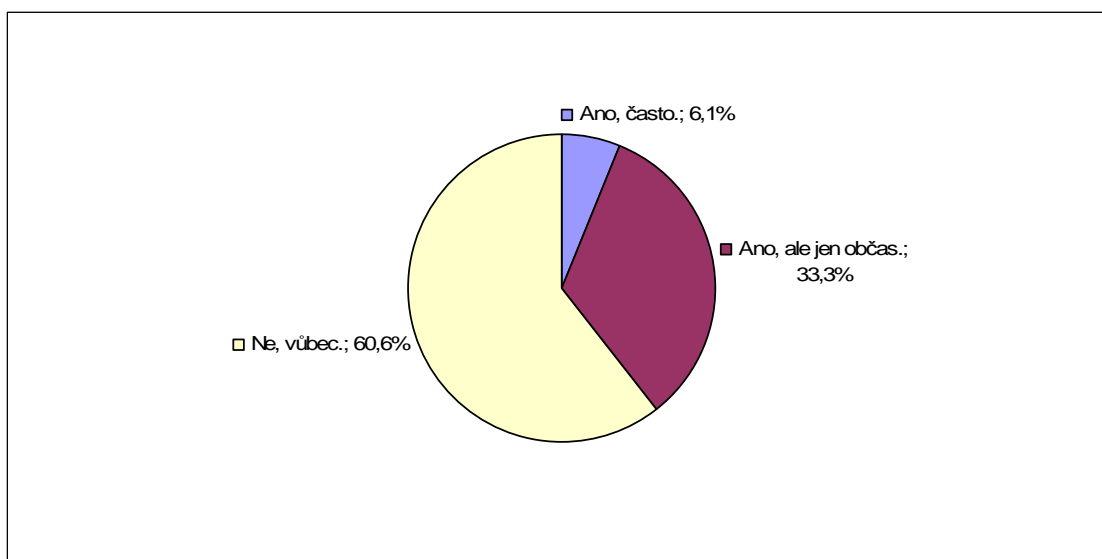
Graf č. 5 Využívání hudebního doprovodu při hodinách tělesné výchovy na ZŠ Dukelská



Žáci ze ZŠ Rudolfovská uvedli, že hudební doprovod při hodinách tělesné výchovy využíván není, nebo jen občas. Dále žáci uvedli, že hudbu používají výjimečně na začátku hodiny při tanci, nebo pohybových hrách. Z dotazníků pro vyučující také vyplývá, že hudbu zařazují většinou jen v úvodu hodiny, při pohybových hrách a při zařazení lidových tanců. Vyučující uvedli, že práce s žáky je při využití rytmických forem složitější a že žáky většinou ani nebaví. I většina žáků v dotazníku uvedla, že jim je to jedno, nebo že jim situace vyhovuje, tak jak je. Jako důvod vyučující uvedli složitější přípravu na hodinu.

Z výsledků lze usoudit, že ze dvou zkoumaných druhých tříd na ZŠ Rudolfovská, je hudební doprovod využíván občas pouze v jedné z nich.

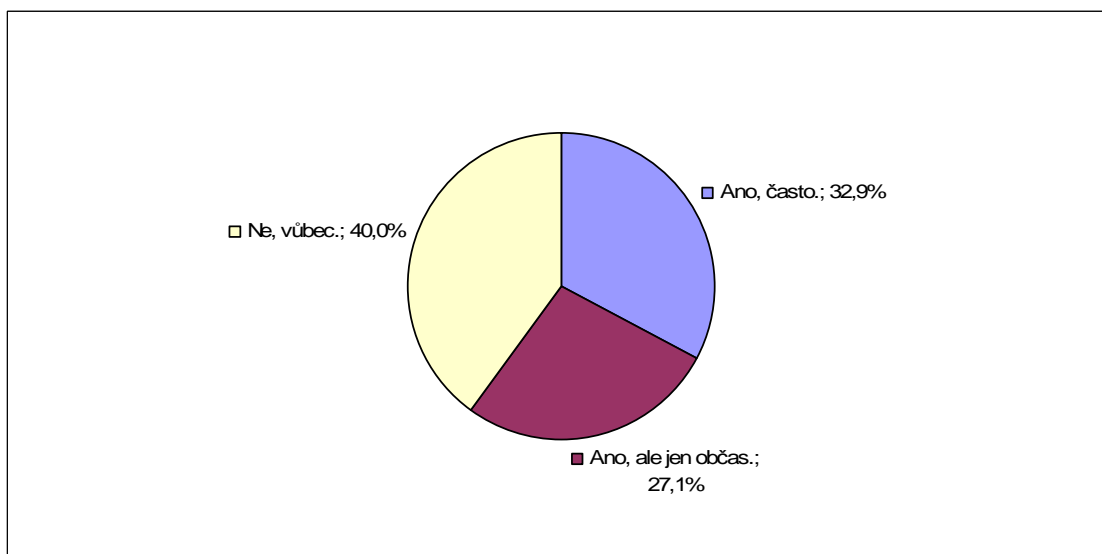
Graf č. 6 Využívání hudebního doprovodu při hodinách tělesné výchovy na ZŠ Rudolfovská



Na ZŠ Kubatova se situace od předešlých dvou škol poněkud liší. Jen 40% žáků uvedlo, že hudbu nepoužívá vůbec a 33% žáků uvedlo, že hudbu používá často. Výsledky ukazuje graf č. 7. Vyučující v dotazníku uvedli, že hudbu zařazují často, protože hudba žákům napomáhá se uvolnit, zapojit smysly a zkoordinovat lépe své pohyby. Uvedli také, že podmínky ve školní tělocvičně jsou zcela vyhovující. Žáci uvedli, že hudbu nejčastěji používají na začátku hodiny a při rozvíčce, při posilování, protahování a při tanci. Téměř polovina žáků také uvedla, že pokud je při hodině tělesné výchovy využitý hudební doprovod, hodina je baví. Na ZŠ Kubatova je tedy hudební doprovod využíván a opravdu splňuje to, co od něj vyučující očekávají. Žáci uvedli, že při využití hudebního doprovodu si lépe odpočinou a rytmus hudby jim usnadňuje pohyb.

Ze sebraných výsledků lze opět vysledovat přibližné rozdělení využívání hudebního doprovodu do třech druhých tříd na ZŠ Kubatova. Z výsledků vyplývá, že pravděpodobně jedna vyučující hudební doprovod nepoužívá vůbec, jedna občas a jedna často. Tuto domněnku potvrzují i sebrané dotazníky pro vyučující.

Graf č. 7 Využívání hudebního doprovodu při hodinách tělesné výchovy na ZŠ Kubatova



Výsledky výzkumu tedy mou první hypotézu vyvrátily. Hudební doprovod při hodinách hudební výchovy využíván je, a to na všech třech zkoumaných základních školách. Přesto na základní škole s tělovýchovným zaměřením je hudba využívána podstatně častěji a pravidelněji. Důvodem pro méně časté využití hudby je nejčastěji špatné technické zázemí, nezájem žáků a složitější příprava vyučujícího na hodinu.

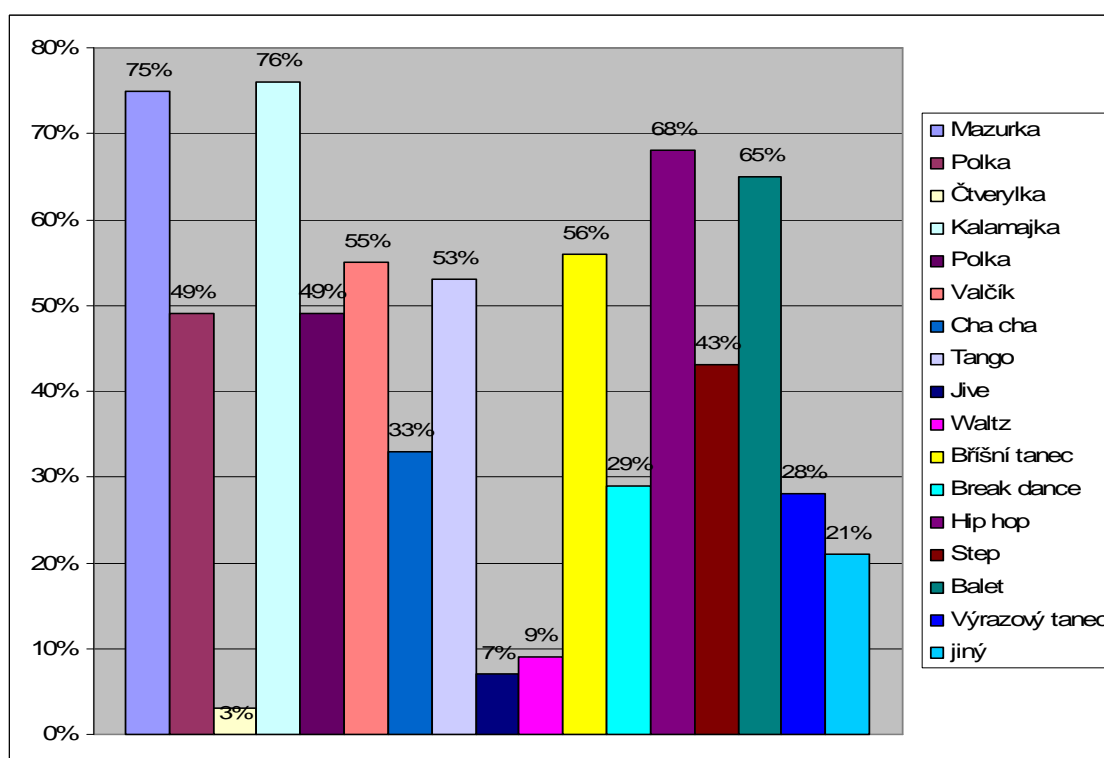
Hudební doprovod je však pravděpodobně používán jen v některých třídách. Ze zkoumaných osmi tříd základních škol nejspíše vyučující třech tříd hudbu do hodin tělesné výchovy nezařazují vůbec.

H2: Předpokládám, že žáci budou znát více tanců lidových než společenských a nepárových.

Z následujícího grafu č. 8 vyplývá, že výsledky výzkumu tuto hypotézu potvrdily, i když ne s příliš přesvědčivým výsledkem. Největší četnost označení měly skutečně lidové tance kalamajka a mazurka. Tyto tance jsou i součástí učiva hudební výchovy a žáci uvedli, že tyto tance znají ze školy. Ale překvapivě žáci označili i některé tance nepárové. Téměř 70% žáků uvedlo, že znají hip hop a balet. Vzhledem k tomu, že 11% dívek uvedlo, že navštěvuje taneční kroužek – balet, je pravděpodobné,

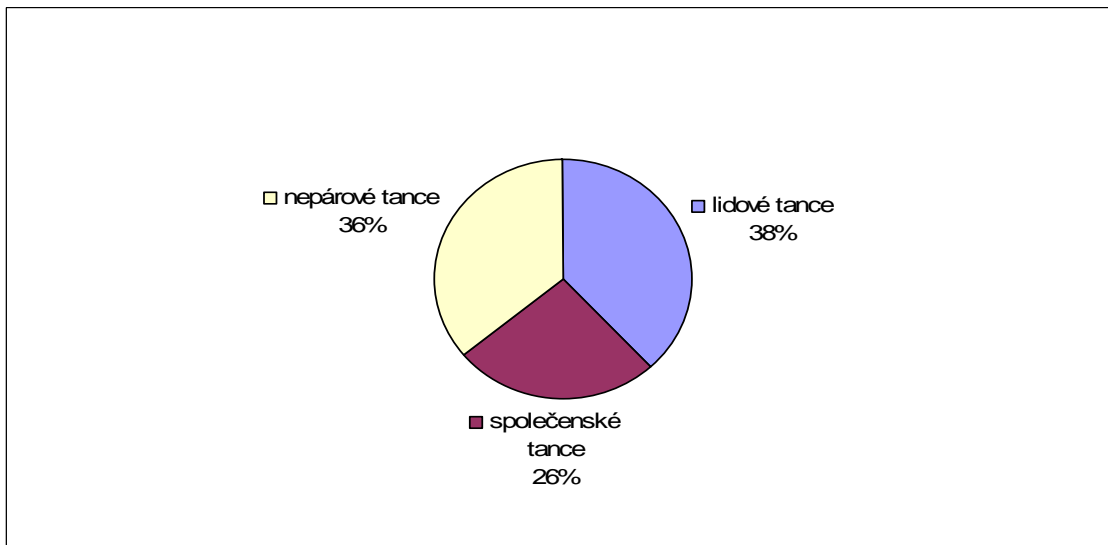
že tento tanec znají žáci proto, že tam chodí jejich spolužačka, či kamarádka. Znalost moderního tance hip hop žáci získali pravděpodobně částečně ze sdělovacích prostředků a částečně od starších sourozenců či kamarádů.

Graf č. 8 Znalost jednotlivých tanců



Jak vyplývá z následujícího grafu č. 9 38% žáků označilo některý tanec lidový, ale celých 36% žáků označilo také některý z tanců nepárových a 26% žáků nějaký společenský tanec. Je tedy zřejmé, že i s přihlédnutím k váze, kterou jednotlivé tance měly v celém souboru, výsledný rozdíl v četnosti označení tanců není nijak značný ani přesvědčivý. Zejména znalost tanců lidových a nepárových je téměř vyrovnaná. Důvodem je pravděpodobně to, že mezi tance nepárové patří i tance, které jsou v současné době velmi populární. Žák tedy o těchto tancích mohl slyšet jak v rodině, či ve sdělovacích prostředcích, tak i mezi vrstevníky.

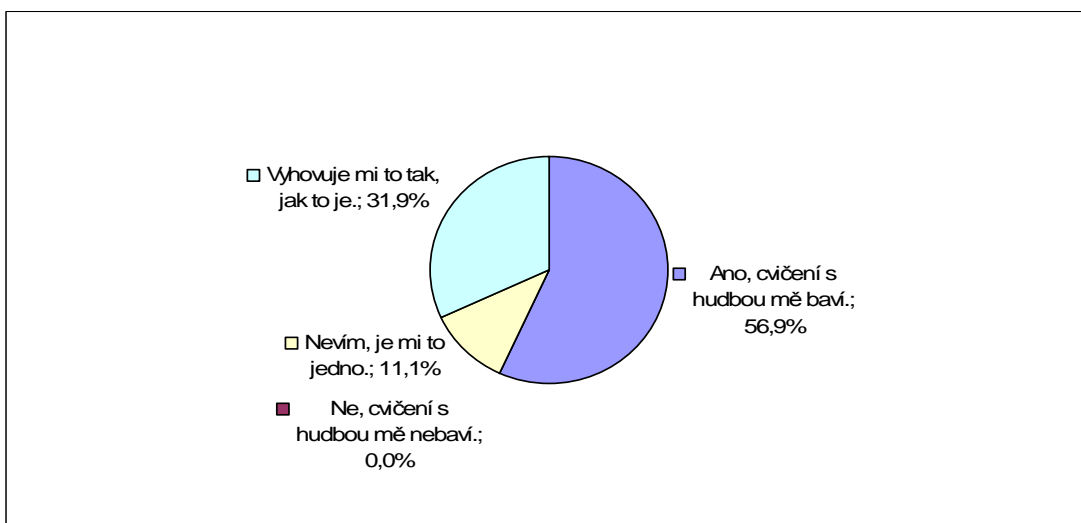
Graf č. 9 Znalost tanců



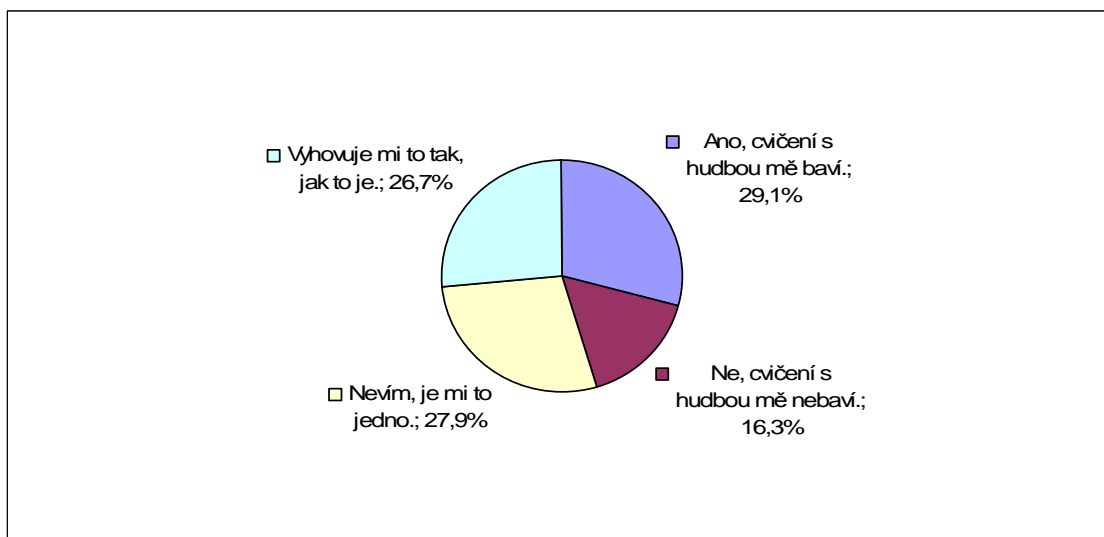
H3: Očekávám, že pohybové aktivity s hudebním doprovodem budou přitažlivější a žádanější u dívek.

Tato má hypotéza byla výsledky výzkumu potvrzena. Více než polovina dívek uvedla, že je cvičení s hudbou baví, u chlapců to bylo jen necelých 30%. Naopak 16% chlapců uvedlo, že je cvičení s hudbou nebaví, u dívek toto neuvedla žádná. Výsledky jsou zřejmé z následujících dvou grafů.

Graf č. 10 Oblíbenost cvičení s hudebním doprovodem u dívek



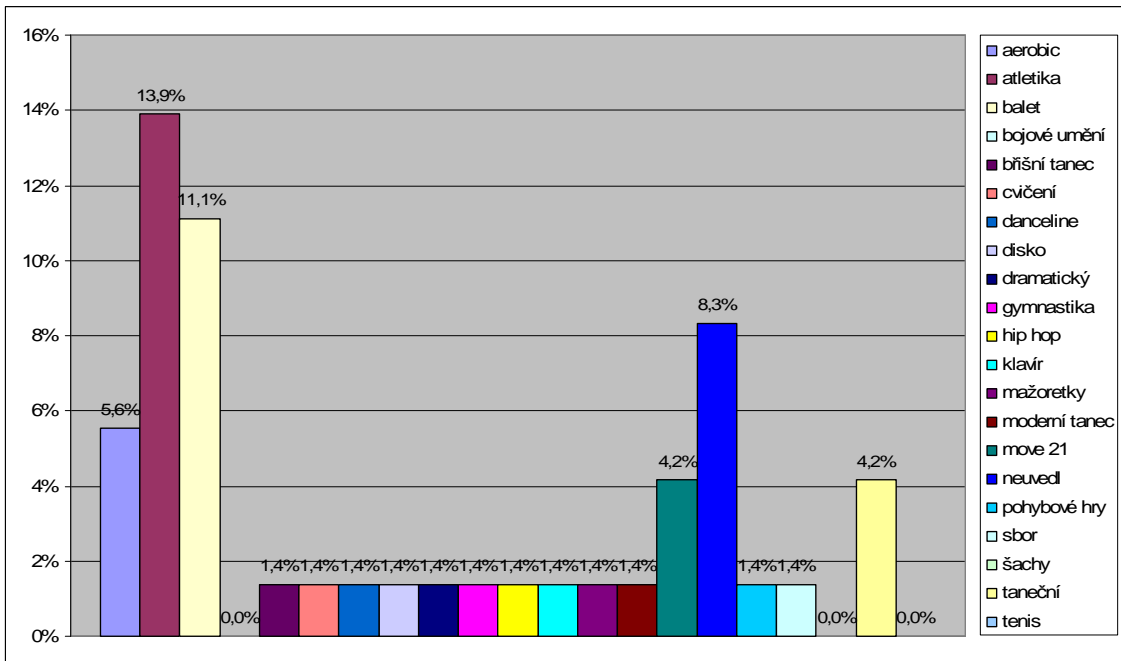
Graf č. 11 Oblíbenost cvičení s hudebním doprovodem u chlapců



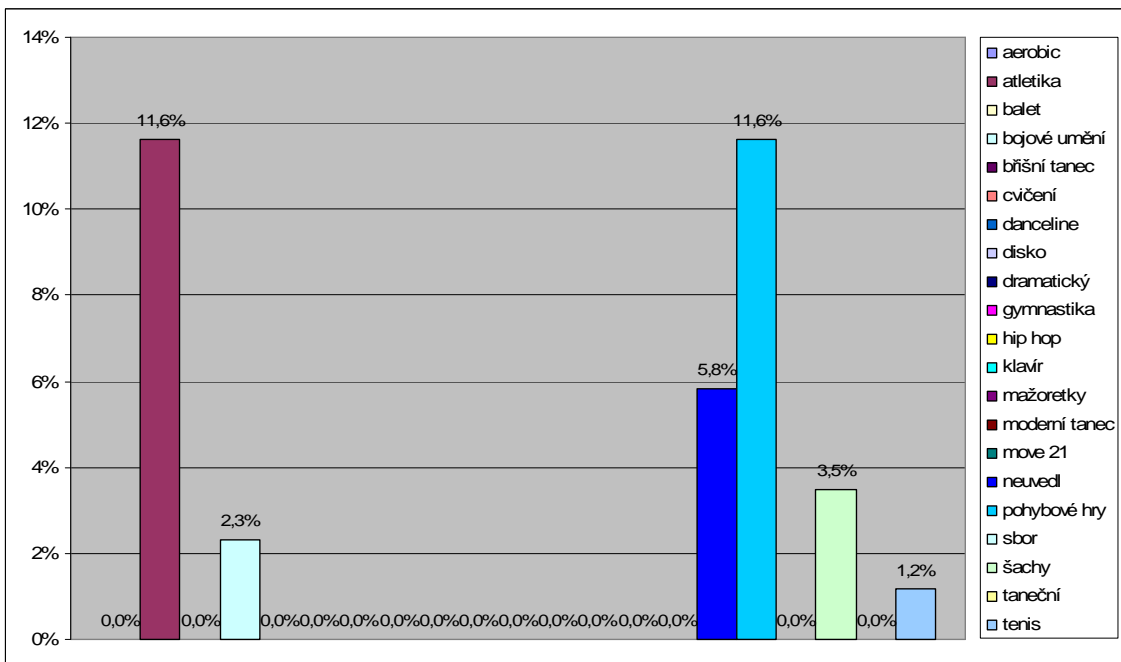
Je tedy zřejmé, že pohyb doprovázený hudbou je přitažlivější pro dívky. Jako důvod, proč se chlapcům cvičení s hudebním doprovodem nelíbí, uváděli, že se jim nelíbí vybraná hudba, že je to holčičí a že je to nudné.

Rozdíly v zájmu o pohyb u chlapců a dívek jsou zřejmé i ve výběru jejich volnočasových aktivit. Přehledně to ukazují následující dva grafy. Zatímco chlapci chodí převážně na atletiku, pohybové hry a bojová umění, dívky uvedly zájmové kroužky podstatně různorodější. Stejně jako chlapci uvedly atletiku a pohybové hry, ale dále uváděly i balet, aerobik a různé taneční či hudební kroužky.

Graf č. 12 Hudební a pohybové kroužky u dívek.



Graf č. 13 Hudební a pohybové kroužky u chlapců.



7 Závěr

Cílem předkládané diplomové práce bylo pomocí dotazníkového šetření zjistit stav výuky tanců a rytmických forem ve výuce tělesné výchovy na prvním stupni základních škol, konkrétně ve druhém ročníku, na vybraných základních školách v Českých Budějovicích.

Z přehledu poznatků vyplývá, že zařazení rytmických forem do výuky tělesné výchovy je obsaženo jak v osnovách pro tělesnou výchovu, tak i v rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání. Hudba by měla být využívána nejen při tělesné výchově, ale i v jiných předmětech. Hudební doprovod výuku ozvláštňuje, bystří smyslové vnímání a napomáhá žákům k dosažení lepších výkonů, žáci si lépe odpočinou a odreagují se.

Přesto jsem zjistila dotazníkovým šetřením u 158 žáků druhých tříd, že rytmické formy nejsou využívány v takovém rozsahu, v jakém by používány měly být. Hudební doprovod je při tělesné výchově používán spíše výjimečně. Důvodů je mnoho. Ze strany vyučujících jde o důvody praktického charakteru. Pro vyučujícího je příprava na hodinu tělesné výchovy s využitím hudby složitější. Učitel musí vybrat vhodný hudební doprovod, musí vymyslet pohybové či taneční aktivity tak, aby s hudebním doprovodem tvořily jeden celek. Musí mít hudební doprovod na takovém hudebním nosiči, aby ho mohl bez problémů přehrát na dostupné zvukové technice v tělocvičně. Častým problémem bývá i zajištění zvukové techniky v tělocvičně. Dále je nemalým problémem pro vyučujícího nezájem některých žáků. Zejména chlapci pohyb a tanec s hudebním doprovodem v tomto věku odmítají, narušují tím i průběh hodiny samotné, spolupráce s žáky je tedy složitější. Většina žáků by sice častější využívání hudebního doprovodu uvítala, ale zároveň má každý z žáků jiný hudební vkus a jako časté negativum při využití hudby žáci uváděli, že se jim vybraný hudební doprovod nelíbí.

Je tedy zřejmé, že hudební doprovod není používán v požadovaném rozsahu. Záleží však na té konkrétní základní škole, na jejím zaměření. Z průzkumu vyplynulo, že hudební doprovod je při tělesné výchově využíván častěji na základní škole Kubatova se zaměřením na tělesnou výchovu. I zde však byly rozdíly v přístupu jednotlivých vyučujících. Hlavním faktorem, který ovlivňuje využívání hudby je především přístup vyučujícího a jeho vztah k hudbě. Většina vyučujících uvedla, že na vysoké škole byla v době jejich studia příprava na využívání hudebního doprovodu

nedostatečná. Další možnost vzdělávání se v této problematice by však nevyužil nikdo z dotázaných učitelů.

Tuto situaci by pravděpodobně mohla zlepšit nabídka zajímavých kurzů, či školení pro vyučující. Vyučující by se obeznámili s celou šíří možností využití hudebního doprovodu a zároveň by získali inspiraci a motivaci.

V dotazníkovém šetření jsem současně zjišťovala vztah dětí k hudebně pohybovým aktivitám mimoškolním, ale i dalším sportovním kroužkům. Obecně z výzkumu vyplynulo, že žáci mají vztah k pohybu kladný. Na nějaký pohybový či taneční kroužek však nechodí ani polovina z nich. Otázkou ale je, zda své mimoškolní aktivity může žák sám v tomto věku významně ovlivnit. Domnívám se, že v tomto ohledu záleží především na přístupu rodičů, na tom, jak rodiče své děti k pohybu vedou.

Tato práce bude mít nemalý vliv na mé budoucí působení na prvním stupni základní školy. Ve své budoucí praxi se budu snažit při výuce více propojovat hudbu s pohybem. Hudební doprovod aktivuje smyslové vnímání, upoutá pozornost a současně umožní odreagování a uvolnění. Vliv hudby považuji za nezbytný pro optimální vývoj dětského organismu.

Referenční seznam

Literatura:

Belšan, P. (1983). *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*. Praha: SPN.

Belšan, P. (1986). *Tělesná výchova pro 3. a 4. ročník základní školy*. Praha: SPN.

Beránková, R. (1987). *Hudebně pohybová výchova v tělesné výchově na 1. stupni základní školy*. Diplomová práce, Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, České Budějovice.

Berdychová, J. (1973). *Rytmičká gymnastika a tanec pro děti*. Praha: Olympia.

Berdychová, J. (1991). *J. A. Komenský a tělesná kultura*. Praha: Olympia.

Blahutková, M., & Jonášová, D. (2009). *Využití hudebně pohybové výchovy v rytmické gymnastice*. Brno: Masarykova univerzita.

Dvořáková, H. (2007). *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. [Učební texty]. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.

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

Gavora, P. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido.

Hercig, S. (1994). *Základy kinantropologie pro studující učitelství tělesné výchovy*. [Učební texty]. Plzeň: Západočeská univerzita, Pedagogická fakulta.

Chráška, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada.

Jeřábek, J., Tupý, J. a kol. (2005). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický.

Jeřábková, J. (1986). *Taneční příprava*. Praha: SPN.

Knopová, B. (2005). *Činnosti hudebně pohybové v systému hudebního vzdělávání na ZŠ a SŠ*. Brno: Masarykova Univerzita.

Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. [Učební texty]. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta.

Krapková, H., & Šopková, J. (1991) *Lidový a společenský tanec*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Kurková, L. (1987). *Tanec a hudba*. Praha: SPN.

Vzdělávací program obecná škola. (1996). Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky.

Vzdělávací program základní škola. (1996). Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky.

Mužík, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex.

Skopová, M., & Beránková, J. (2008). *Aerobik – kompletní průvodce*. Praha: Grada.

Šmolík, P. a kol. (1985). *Pohybová výchova*. Praha: Mladá fronta.

Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.

Tělesná výchova na 1. stupni základní školy. (1980). Olomouc: Univerzita Palackého.

Toufarová, H. (2005). *Aerobik s dětmi plus*. Olomouc: Hanex.

Velínská, L. (2004). *Aerobik: speciální učební text*. Praha: ČASPV.

Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido.

Internet:

Stodůlková, A. (2006). *Dětský aerobik ve vyučovacím procesu tělesné výchovy na 1. st. ZŠ*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních aktivit. Retrieved 7. 3. 2010 from the World Wide Web: <http://svp.muni.cz/ukazat.php?docId=545>

http://www.ceskyhudebnislovník.cz/slovník/index.php?option=com_mdictionary&action=record_detail&id=1001681 (10. 2. 2010, 18:00)

Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník pro žáky

Příloha 2: Dotazník pro vyučující

Příloha 3: Data získaná z dotazníků

Příloha 1: Dotazník pro žáky

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta – katedra tělesné výchovy a sportu

Na sádkách 2/1, 370 05 České Budějovice,

tel: 387 773 170

fax: 387 773 187

DOTAZNÍK (žák)

Vhodnou odpověď označ křížkem podle vzoru:

Jsi žákem základní školy?

Ano.

Ne.

1. Jsi dívka nebo chlapec?

Jsem dívka.

Jsem chlapec.

2. Kolik je Ti let? Do jaké chodíš třídy?

3. Které tance znáš?

Lidové tance	Společenské tance	Nepárové tance
Mazurka <input type="checkbox"/>	Polka <input type="checkbox"/>	Břišní tanec <input type="checkbox"/>
Polka <input type="checkbox"/>	Valčík <input type="checkbox"/>	Break dance <input type="checkbox"/>
Čtverylka <input type="checkbox"/>	Cha cha (čača) <input type="checkbox"/>	Hip hop <input type="checkbox"/>
Kalamajka <input type="checkbox"/>	Tango <input type="checkbox"/>	Step <input type="checkbox"/>
	Jive (džajv) <input type="checkbox"/>	Balet <input type="checkbox"/>
	Waltz (walc) <input type="checkbox"/>	Výrazový tanec <input type="checkbox"/>

Jiný:

4. Které tance jste se ve škole učili?

Mazurka.

Kalamajka

Polka.

Tance, které vymýšlí paní učitelka / pan učitel.

Jiný:

.....

5. Znáš nějaké taneční soutěže? Pokud ano, vypiš je a napiš, odkud je znáš:

.....

.....

.....

6. Používáte při hodinách TV hudbu?

- Ano, často.
- Ano, ale jen občas.
- Ne, vůbec.

7. Kdy s hudbou cvičíte?

- na začátku hodiny TV
- při rozcvičce
- na konci hodiny TV
- celou hodinu TV

8. Při čem hudbu používáte?

- při běhání
- při posilování
- při protahování
- při relaxování, odpočívání
- při gymnastice
 - rytmická gymnastika
 - cvičení s náčiním
 - cvičení sestav
- při tanci
- při cvičení jógy
- při cvičení aerobiku
- při hrách

9. Chtěl bys, abyste při TV používali více hudby?

- Ano, cvičení s hudbou mě baví.
- Ne, cvičení s hudbou mě nebaví.
- Nevím, je mi to jedno.
- Vyhovuje mi to tak, jak to je.

10. Co se Ti na cvičení s hudbou LÍBÍ?

.....
.....

11. Co se Ti na cvičení s hudbou NELÍBÍ?

.....
.....

12. Chodíš po škole do nějakého tanečního nebo pohybového kroužku?

- Ne Ano
- do kroužku ve škole
- do taneční školy

Napiš, jaký je to kroužek:

.....
.....

13. Tancujete nebo zpíváte ve školní družině?

- Ne Ano
- Při čem?

.....
.....

14. Co Tě při tělocviku nejvíc baví? (Nakresli.)

.....

Příloha 2: Dotazník pro vyučující

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta – katedra tělesné výchovy a sportu

Na sádkách 2/1, 370 05 České Budějovice, tel: 387 773 170
fax: 387 773 187

DOTAZNÍK

(vyučující)

Vážení,

tímto Vás žádáme o umožnění provedení dotazníkového šetření v rámci řešení diplomové práce na téma „Zařazení rytmických forem do výuky tělesné výchovy na 1. stupni škol v Českých Budějovicích.“ na Vaší škole. Všechna získaná data a dokumentace jsou anonymní, slouží pouze pro uvedený projekt a tím nemohou být zneužita.

Kristýna Bromová
diplomant

I. Informace o vyučujícím

Pohlaví:

Věk:

Aprobace:

Délka praxe:

II. Otázky

1. Ve kterém ročníku učíte TV?

- 1. třída
- 2. třída
- 3. třída
- 4. třída
- 5. třída

2. Jaké jsou na vaší škole podmínky pro výuku TV?

- Zcela vyhovující.
- Méně vyhovující.
- Nevhovující.

3. Vedete ve škole nějaký tělovýchovný kroužek? (Např. pohybový, taneční ap.)

- Ne.
- Ano.

Jaký:

4. Používáte při hodinách TV hudební doprovod?

- Ano, často.
- Ano, občas.
- Jen vyjíměčně.
- Ne, nikdy.

Pokud ano, proč hudbu používáte?

.....

5. Pokud hudbu zařazujete, tak

- v úvodní části hodiny
- v průpravné části hodiny
- v hlavní části hodiny
- v závěrečné části hodiny

6. Zařazujete do hodin TV konkrétní rytmické formy? (Např. rytmická gymnastika, tanec, aerobik ap.)

- Ano.
- Ne.

7. Pokud ano, tak s hudbou zařazují

- gymnastiku
 - rytmická gymnastika
 - cvičení s náčiním
 - sestavy
- aerobik
- tanec
 - lidový
 - moderní
 - scénický
 - společenský
- jiné:

.....

8. Příprava hodiny TV, ve které bude použitý hudební doprovod je

- méně náročná než příprava na jiné hodiny TV.
- stejně náročná jako příprava jakoukoli jinou hodinu TV.
- je náročnější než příprava na jiné hodiny TV.

9. Práce s žáky při TV s použitím hudby je

- lepší.
- horší.

10. Využití hudby při TV žáky baví

- více než jiné hodiny.
- stejně jako jiné hodiny.
- méně než jiné hodiny.

11. Měl(a) byste zájem se dále vzdělávat v používání rytmických forem výuky při TV?

- Ano.
- Ne.

12. Vysokoškolská příprava na využívání rytmických forem výuky při TV byla v průběhu vašeho studia

- dostatečná.
- částečná.
- nedostačující.

Velmi děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

S pozdravem

Bromová Kristýna, diplomant

Příloha 3: Data získaná z dotazníků

Znalost tanců u všech respondentů.

<i>Absolutní četnost</i>								
	Lidové tance				Společenské tance			
	Mazurka	Polka	Čtverylka	Kalamajka	Polka	Valčík	Cha cha	Tango
ano	118	77	4	120	77	87	52	83
ne	40	81	154	38	81	71	106	75
celkem	158	158	158	158	158	158	158	158
	Nepárové tance							
	Jive	Waltz	Břišní t.	Break dance	Hip hop	Step	Balet	Výrazový t.
ano	11	14	88	46	107	68	102	44
ne	147	144	70	112	51	90	56	114
celkem	158	158	158	158	158	158	158	158

Znalost tanců u dívek a chlapců (odpovědi ano).

<i>Absolutní četnost</i>								
	Lidové tance				Společenské tance			
	Mazurka	Polka	Čtverylka	Kalamajka	Polka	Valčík	Cha cha	Tango
dívky	58	40	2	58	40	40	29	37
chlapci	60	37	2	62	37	47	23	46
	Nepárové tance							
	Jive	Waltz	Břišní t.	Break dance	Hip hop	Step	Balet	Výrazový t.
dívky	4	7	49	16	45	39	56	23
chlapci	7	7	39	30	62	29	46	21

Znalost tanců ze školy.

<i>Absolutní četnost</i>					
	Mazurka	Kalamajka	Polka	Tanec paní učitelky	Jiný
ano	104	123	38	75	63
ne	54	35	120	83	95
celkem	158	158	158	158	158

Znalost tanců ze školy na jednotlivých školách.

<i>Absolutní četnost</i>					
	Mazurka	Kalamajka	Polka	Tanec paní učitelky	Jiný
ZŠ Dukelská	8	40	1	11	16
ZŠ Rudolfovská	31	19	8	19	0
ZŠ Kubatova	65	64	29	45	47

Frekvence používání hudebního doprovodu při hodinách tělesné výchovy.

	<i>Absolutní četnost</i>		
	Ano, často.	Ano, ale jen občas.	Ne, vůbec.
ano	31	41	86
ne	127	117	72
celkem	158	158	158

Frekvence používání hudebního doprovodu při hodinách tělesné výchovy v jednotlivých základních školách (odpovědi ano).

	<i>Absolutní četnost</i>		
	Ano, často.	Ano, ale jen občas.	Ne, vůbec.
ZŠ Dukelská	6	11	38
ZŠ Rudolfovská	2	11	20
ZŠ Kubatova	23	19	28

Části hodiny tělesné výchovy, ve kterých je hudba používána.

	<i>Absolutní četnost</i>			
	na začátku hodiny TV	při rozcvičce	na konci hodiny TV	celou hodinu TV
ano	54	50	6	1
ne	104	108	152	157
celkem	158	158	158	158

Názor žáků na frekvenci využívání pohybu s hudebním doprovodem.

	<i>Absolutní četnost</i>			
	Ano.	Ne.	Je mi to jedno.	Vyhovuje mi to, jak to je.
ano	66	14	32	46
ne	92	144	126	112
celkem	158	158	158	158

Názory dívek a chlapců na frekvenci využívání pohybu s hudebním doprovodem (odpovědi ano).

	<i>Absolutní četnost</i>			
	Ano.	Ne.	Nevím.	Vyhovuje mi to, jak to je.
dívky	41	0	8	23
chlapci	25	14	24	23

Zájmové aktivity žáků (pohybové a taneční).

Chodíš po škole do nějakého tanečního nebo pohybového kroužku?			
	<i>Absolutní četnost</i>		
ano	77		
ne	81		
celkem	158		
Ano, chodím do:			
	<i>Absolutní četnost</i>		
	kroužku ve škole	taneční školy	jiná organizace
ano	42	32	3
ne	116	126	
celkem	158	158	

Zájmové aktivity (pohybové a taneční) dívek a chlapců (odpovědi ano).

Chodíš po škole do nějakého tanečního nebo pohybového kroužku?			
	<i>Absolutní četnost</i>		
dívky	46		
chlapci	31		
Ano, chodím do:			
	<i>Absolutní četnost</i>		
	kroužku ve škole	taneční školy	
dívky	15	32	
chlapci	27	0	

Konkrétní uvedené zájmové aktivity (porovnání odpovědí dívek a chlapců).

Jaký je to kroužek?		
	<i>Absolutní četnost (dívky)</i>	<i>Absolutní četnost (chlapci)</i>
aerobic	4	0
atletika	10	10
balet	8	0
bojové umění	0	2
břišní tanec	1	0
cvičení	1	0
danceline	1	0
disko	1	0
dramatický	1	0
gymnastika	1	0
hip hop	1	0
klavír	1	0
mažoretky	1	0
moderní tanec	1	0
move 21	3	0
neuedl	6	5
pohybové hry	1	10
sbor	1	0
šachy	0	3
taneční	3	0
tenis	0	1