

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Rozvoj rytmického cítění prostřednictvím hudebně pohybových
cvičení u gymnastek mladšího školního věku**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Šárka Panská

Zpracovala:

Bc. Alena Kašparová

Praha, září 2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracovala samostatně, a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis magistra

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta/katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Šárce Panské za odborné vedení a podporu při tvorbě diplomové práce a za podnětné informace týkající se zvolené problematiky. Dále bych ráda poděkovala trenérskému kolektivu gymnastického oddílu v TJ Sokole Dejvice v Praze 6 za spolupráci.

Obsah

1 Úvod	10
2 Gymnastika.....	11
2.1 Základní gymnastika	11
2.2 Rytmická gymnastika	12
3 Výkon v gymnastických sportech	13
3.1 Gymnastické sestavy	13
3.2 Hudba jako složka sportovního výkonu	14
3.2.1 Role hudby v moderní gymnastice	14
3.2.2 Hudba a rytmizace pohybového projevu ve sportovní gymnastice	15
3.3 Hudebně-pohybová příprava	15
3.4 Rytmus	16
3.4.1 Pohybový rytmus.....	16
4 Hudba	17
4.1 Základní hudební pojmy.....	18
4.2 Hudební vlohy a schopnosti	20
5 Hudební psychologie.....	22
5.1 Hudební činnost.....	23
5.2 Rytmické cítění.....	24
6 Mladší školní věk	25
7 Možnosti sledování dané problematiky	26
8 Testy hudebních schopností	28
9 Cíle, úkoly a metodika práce	32
9.1 Cíle	32
9.2 Hypotézy	32
9.3 Úkoly	32
9.4 Metodika.....	33
9.5 Diagnostické prostředky	34
9.6 Zpracování výsledků	36
9.7 Kritéria výběru hudebně-pohybových cvičení	37
9.8 Přednosti a výhody vybraných hudebně pohybových cvičení:	39
10 Intervenční program zaměřený na rozvoj rytmického cítění prostřednictvím hudebně pohybových cvičení	40
10.1 RYTMICKÁ CVIČENÍ BEZ HUDEBNÍHO DOPROVODU	41

10.1.1 Rytmické říkanky a hry	41
10.1.2 Rytmické cvičení na místě.....	46
10.1.3 Rytmické pohybové řady.....	50
10.1.4 Využití ozvučných dřivek při rytmičkých cvičení dle Kostkové (1990).....	52
10.1.5 Rytmičká cvičení s využitím opory	53
10.2 RYTMICKÁ CVIČENÍ S HUDEBNÍM DOPROVODEM.....	54
10.2.1 BEZ VYUŽITÍ NÁČINÍ	54
10.2.2 VYUŽITÍ NÁČINÍ – ŠVIHADLA A OBRUČE	59
10.2.3 VYUŽITÍ OZVUČNÝCH NÁSTROJŮ	60
11 Výsledky, diskuze	64
12 Závěr.....	71
Seznam literatury.....	72
Přílohy	77

Abstrakt

Charakteristika práce: Rytmizace pohybu je považována za jeden ze základních předpokladů optimálního provedení pohybu danou technikou. Rozvoj hudebně-pohybových předpokladů, a tedy i rytmického cítění, je proto důležitý již od dětských kategorií. Tyto předpoklady můžeme ovlivňovat vhodným intervenčním programem hudebně-pohybových činností. Dobře zvládnuté rytmicko-pohybové vzorce se podílí, jak na úspěšném osvojování si různých pohybových aktivit, tak na výsledném sportovním výkonu.

Cíl práce: Cílem práce je zpracování intervenčního programu zaměřeného na hudebně pohybové činnosti. Tyto činnosti rozvíjí a zdokonalují hudební předpoklady, tedy především rytmické cítění, koordinaci pohybu a schopnost zvládnout provádět hudebně pohybové sestavy u dětí v mladším školním věku. Intervenční program je sestaven z několika oddílů, které obsahují činnosti bez hudby, s hudbou a činnosti s využitím ozvučného náčiní.

Metodika: Ve své práci jsem použila empirickou metodu výzkumu, a to testování. Pracovali jsme s experimentální (ES) a kontrolní (KS) skupinou. Obě skupiny absolvovaly vstupní diagnostiku rytmických schopností. Následně na základě diagnostiky, letité praxe a literatury, jsem vytvořila intervenční hudebně-pohybový program na rozvoj a zdokonalení rytmického cítění. Ten prováděla pouze experimentální skupina. Výstupní diagnostiku opět absolvovaly obě skupiny.

Výsledky: Výsledky experimentální skupiny dokládají, že aplikovaný intervenční program rozvíjí a zdokonaluje rytmické cítění. Nejvýznamnější výsledky byly v testu rytmické percepce a v testu rytmické přizpůsobivosti, kde statistická významnost měla shodnou hodnotu 0,012.

Klíčová slova: hudba, rytmus, hudebně-pohybové činnosti, mladší školní věk, diagnostika rytmických předpokladů.

Abstract

Characterization work: The rhythm of the movement is considered one of the basic assumptions of the optimum design movement technique. It develops musical-physical assumptions, and therefore a rhythmic feeling, which is important in children's categories. These assumptions can influence the appropriate intervention program of music and movement activities. Well mastered rhythm and movement patterns contribute to the successful acquisition of a variety of physical activities and sports performance in the final.

Objective: The aim of this work is to elaborate an intervention program focused on music and movement activities. These activities develop and enhance music assumptions with mainly a sense of rhythm, coordination of movement and an ability to handle performance music, as well as movement etudes for children of school age. The intervention program is made up of several sections that include activity without music, as well as with music and activities with sounding tools.

Methodology: In my work I used empirical method of research - testing. We worked with experimental (EG) and control (CG) group. Both groups underwent input diagnostic rhythmic abilities. Subsequently, on the basis of diagnosis, age-old practice and literature, I created a musical movement intervention program for the development and improvement of rhythmic feeling. This program was only carried by the experimental group. Output diagnostics again passed the two groups.

Results: The experimental group demonstrates that the applied intervention program develops and enhances the sense of rhythm. The most significant results were rhythmic perception test and the test on rhythmic adaptability, wherein statistical significance was identical value 0,012.

Keywords: music, rhythm, music and movement activities, younger school age, diagnostics of rhythmic assumptions.

Seznam použitých zkratk

KS – kontrolní skupina

ES – experimentální skupina

TRPe – test rytmické percepce

TRPř – test rytmické přizpůsobivosti

THPP – test hudebně pohybové paměti

1 Úvod

Téma své diplomové práce, jsem si vybrala hned z několika důvodů. Už jako malá holčička jsem našla zalíbení v gymnastických sportech, které jsou svým charakterem a vlastnostmi tolik blízké ženskému pohlaví. Gymnastický svět založený na řádu, estetice, dívčím kolektivu, hudbě a všech ostatních typických prvcích jsem poznala nejprve jako svěřenec a posléze jako pomahatel a trenér ve svém rodném TJ Sokole Milevsko a nadále i v TJ Sokole Dejvice v Praze. K tomuto nádhernému sportu mě přivedla maminka a trenérka sportovní gymnastiky v jedné osobě.

Vedle mého sportovního života se však vyvíjel ještě jeden velmi silný životní proud, který mě unášel, a tím byla hudba. Tatínek muzikant mě vychovával i ve světě uměleckém, kde jsem si osvojila zpěv a hru na ne jeden hudební nástroj.

A tak se spojily dvě mé největší vášně – hudba a sport. Hudba znamená energii a prožitek. To samé představuje i sport.

Gymnastika, konkrétně sportovní gymnastika, je odvětvím, které je považováno za jedno z nejvýznamnějších. Vytváří totiž velice dobrý a pevný základ, ať už se chceme věnovat tomuto sportu vrcholově anebo ať je naším odrazovým můstkem do jiného sportu. Harmonicky ovlivňuje celý tělesný aparát. Působí nejen na kloubně svalové jednotky, ale také na naši psychiku, estetické cítění a prožívání, kultivaci našeho pohybového projevu. Hudba je mu v tomto ohledu velkým pomocníkem. Jako hlavní složka výkonu v gymnastických sportech je a měla by být nedílnou součástí sportovní přípravy. Hudba vytváří radost a zaujetí pro činnost. Proto ji můžeme využívat nejen při samotných závodních sestavách jako hudební doprovod, ale také jako prostředek na trénincích, jež má za úkol rozvíjet rytmické cítění a učít svěřence základním hudebním vlastnostem. Hudební předlohu můžeme využívat při rozmanitých cvičeních, jako jsou rozcvičovací, posilovací, protahovací a uvolňovací cvičení. Využíváme ji především u těch cvičení, kdy se soustředíme na rozvoj rytmických předpokladů, když chceme naučit své svěřence cítit rytmus a tempo, naučit je spontánní reakci a cvičení do hudby, které se může postupně rozvinout až do hudebně-pohybových sestav a skladeb.

V současné době však stále neexistuje dostatečné množství materiálů, které by nám poskytovalo praktické rady z hudebně-pohybové oblasti, ať už se jedná o posuzování úrovně hudebních předpokladů svěřenců či následného použití specificky zaměřeného intervenčního programu v tréninku.

2 Gymnastika

Gymnastika nejen jako soubor cvičení či systém tělesné výchovy, je chápána jako fenomén ovlivňující náš životní styl a uspokojující naše potřeby. Současně je též sportem, jenž je ovlivňovaný nároky kladenými společnostmi na člověka, tedy na jeho zdatnost a výkonnost. (Křištofič a kol., 2009)

Gymnastické sporty jsou v literárních zdrojích popisovány různými způsoby. V českém prostředí je nejvíce známá definice dle Křištofiče a kol. (2009), kteří gymnastiku chápají jako: „*otevřený systém uspořádaných, přesně určených gymnastických činností s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový projev cvičence, podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka.*“

Samotné zahraniční publikace nám nabízejí obdobný pohled a vysvětlení, a též dodávají, že mnohé definice mohou být často složité a nepřesné. Gymnastika je charakterizována zejména svou náplní a svými komponenty. Mezi takové patří: fyzické komponenty (síla, flexibilita), dovednostní komponenty (s náradím a bez náradí), estetické komponenty (tvar, linie, provedení), kreativita (výběr, pohybové vzorce), kognitivní komponenty (porozumění pohybům těla) a psychologické komponenty (vytrvalost, odvaha, rozhodnost). (Carrol a Hannay, 2011) Všechny tyto jmenované komponenty jsou důležité pro správný rozvoj dětí nejen po tělesné, ale i duševní stránce. Proto je gymnastika často vyhledávána a označována jako nejlepší sportovní příprava mezi mládeží nejen budoucích vrcholových gymnastů, ale také sportovců z řad nejrůznějších sportovních odvětví.

Gymnastika je rozdělena do dvou kategorií na gymnastické druhy a gymnastické sporty. Mezi gymnastické druhy řadíme základní gymnastiku, rytmickou gymnastiku, aerobik. Kategorii gymnastických sportů rozlišujeme na olympijské a neolympijské sporty. Obě tyto kategorie mohou být uplatňované v nejrůznějších gymnastických programech a pohybových skladbách. (Novotná, Panská a Chrudimský 2009 in Křištofič a kol. 2013)

2.1 Základní gymnastika

Základní gymnastika tvoří náplň vzdělávacích programů v nejrůznějších typech škol a sportovních příprav mládeže i dospělých v mnoha sportovních odvětvích. Mezi významné benefity, které gymnastika přináší, patří především rovnoměrný a všestranný pohybový i

tělesný rozvoj a vytváření kvalitních pohybových a posturálních stereotypů. Podílí se na optimálním vývoji jedince, klade důraz na zvýšení a udržení zdatnosti jedince a jeho celkovou kultivaci. Vedle kladného vlivu na zdraví, výchovu a vzdělání má obsah pohybové aktivity gymnasticky zaměřené, následující výhody:

- Velká variabilita a pestrost obsahu,
- Pohybová přístupnost pro všechny (od dětství až po stáří),
- Možnost zacílení cvičebního účinku (komplexně, lokálně),
- Kultivace pohybového projevu, všestranné působení,
- Možnost odstupňované zátěže – výběr cviků, tempa, dávkování činnosti a odpočinku,
- Kladný vliv na životní styl, udržení a zlepšení zdraví,
- Formativní účinky na hybný systém jedince,
- Duševní osvěžení, zvýšení odolnosti, sebevědomí a estetického citění. (Skopová, Zítko a kol., 2013)

V praxi může mít základní gymnastika mnoho odlišných názvů jako například zdravotní kompenzační, kondiční, posilovací gymnastika atd. specifické úkoly gymnastických programů jsou patrné již ze samotného názvu. (Skopová, Zítko a kol., 2013)

2.2 Rytmická gymnastika

V rytmičké gymnastice dochází k záměrnému působení na esteticko-koordinační dovednosti, které hrají významnou roli při získávání uvědomělého estetického pohybu, jenž je optimálně rytmizovaný a cíleně formuje kultivovaný pohybový projev. Tvořivost a kreativní myšlení jedinců je podněcováno hudebním doprovodem. Obsah rytmičké gymnastiky se rozděluje následujícím způsobem:

- 1) hudebně pohybová výchova (tempo, rytmus, počítací doba, metrum, metrické modely, dynamika, agogika, tektonika),
- 2) cvičení bez náčiní (chůze běh, skoky, taneční kroky, rovnovážné tvary, vlny, obraty, rotace, akrobatické tvary),
- 3) cvičení s náčiním (míč, švihadlo, obruč, stuha, kužele, závoj, praporec aj.),
- 4) taneční výchova (taneční techniky, druhy a styly tanců). (Křištofič a kol., 2009)

Hudební předloha, jež je tolik uplatňovaná v rytmičké gymnastice má hned několik funkcí:

- Motivační,

- Regulační,
- Dramaturgickou (dějovou; pohybové řešení je ovlivněno myšlenkovým a emociálním obsahem hudebního doprovodu).

Kvalita tělovýchovného procesu je v rytmické gymnastice postavena právě na základě spojování pohybových struktur s hudebním doprovodem. Takto zaměřené gymnastické programy účelně a pozitivně ovlivňují tvořivost jedinců, směřují k tvorbě pohybových skladeb, sestav, etud či rozsáhlých hudebně pohybových kompozic. (Křištofič a kol., 2009)

3 Výkon v gymnastických sportech

Gymnastika je koordinačně-estetickým, respektive technicko-estetickým sportem. Za limitující se považuje hlavně samotný lidský pohybový aparát, dále pak vlastnosti náradí, náčiní a pravidla jednotlivých sportů. Hodnota projevu se utváří v průběhu celého pohybu a bodové hodnocení výkonu je provedeno na základě obtížnosti předvedeného pohybového obsahu s důrazem na technická a estetická kritéria. Technická složka výkonu je založena na způsobu mechanického řešení pohybu, rozsahu pohybu a rytmu pohybu zdůrazňující koordinaci pohybových aktů a operací. Estetická složka výkonu je zaměřena na choreografii a s ní spojenou specifickou gymnastickou motoriku. (Křištofič a kol., 2009)

3.1 Gymnastické sestavy

Velmi specifickým rysem gymnastiky je tvorba a vázání pohybových gymnastických prvků do sestav. Jedná se o finální podobu gymnastického pohybového projevu. Sestava je podle slov autora Libry a kolektivu (1973): „*souborem vybraných cvičebních tvarů uspořádaných v logický pohybový celek podle požadavků závodních pravidel.*“

U gymnastických sestav hodnotíme dva aspekty, které se navzájem ovlivňují. Jedná se o kvantitativní a kvalitativní stránku gymnastického pohybového projevu.

Mimořádný význam má vedle kvantitativní stránky, jež je zastoupena především počtem cvičebních tvarů a jejich obtížností, právě stránka kvalitativní. V gymnastice jsou kvalitativní znaky nejen prostředkem k dosažení cíle, k čemuž slouží individuální pojetí techniky, rytmus, přesnost a plynulost a stupeň rozvoje pohybových vlastností u ostatních sportů, ale stávají se cílem samotným. Jsou tedy hodnoceny stejně jako samotný dosažený

výkon. Výsledná hodnota sestavy je tedy dána obsahovou, technickou a estetickou hodnotou. (Libra a kol., 1973)

3.2 Hudba jako složka sportovního výkonu

V gymnastice žen, jsou sestavy doprovázeny hudebním doprovodem. Toto kritérium vyžaduje specifické nároky v oblasti tréninkové přípravy děvčat.

3.2.1 Role hudby v moderní gymnastice

Moderní gymnastika je sportem, který je kombinací gymnastických a tanečních dovedností. Své výkony předvádějí gymnastky v sestavách bez náčiní a s náčiním, kterým je obruč, švihadlo, stuha, míč a kužely. (Mason, 2015) Hudební doprovod má vliv především na správnou rytmizaci pohybu optimální technikou při cvičení bez náčiní i s náčiním. Hudba je regulačním prostředkem, který nejen řídí pohyb a sekvenci pohybů, ale také je inspirací a prvkem, jenž poskytuje spontánní prožitek prostřednictvím zpětné pohybové vazby na hudební předlohu.

Hudba se jako inspirativní a formující složka podílí na pohybovém projevu. Efektivně podporuje motorické učení, dynamiku a rytmizaci cvičení, výrazový projev v sestavách. Efektivně provokuje a motivuje ke spontánní pohybové reakci. Hudební doprovod má též vliv na atmosféru a celkové naladění tréninku a samozřejmě slouží k navození zábavy. Výrazná melodie s jednoduchou harmonií a jasnou hudební formou je tím pravým materiálem, se kterým bychom měli pracovat ve sportovní přípravě gymnastek. Následný výběr hudby k závodním sestavám se řídí především osobností cvičenky, jejími dovednostmi, věkem a výběrem náčiní. Hudební předloha je komponentou zvýrazňující silné stránky závodnice. Každá gymnastka by měla mít osvojené základní hudební zkušenosti, protože jinak dochází k nepochopení hudby, neschopnosti propojit pohyb s hudbou a neschopnosti na ni reagovat odpovídajícím způsobem. Gymnastka musí cítit hudební impulsy, chápat emocionální a myšlenkovou podstatu hudebního doprovodu, aby byla schopna ztvárnit pohybový projev a svůj prožitek přenést následně na diváky.

Neodmyslitelnou součástí přípravy je klasický tanec a balet, vedle kterého jsou do tréninkového procesu také zařazovány rytmická a taneční cvičení, hudebně-pohybové hry apod. (Novotná a kol., 2012)

3.2.2 Hudba a rytmizace pohybového projevu ve sportovní gymnastice

Stejně jako je tomu u ostatních gymnastických sportů i ve sportovní gymnastice je hudebně pohybová výchova a tanec neoddelitelnou součástí tréninkového procesu a všestranné sportovní přípravy. Sportovní gymnastika jako nářadový sport uplatňuje rytmus nejenom v hudebně pohybové kompozici, jež je významným estetickým prvkem tohoto sportu, ale také jako prvek a prostředek nácviku obtížných struktur a cvičebních tvarů. Stává se tak stěžejním předpokladem pro zvládnutí správného provedení techniky a faktorem, jenž ovlivňuje výsledné hodnocení výkonu. Osvojování si rytmických vzorců je tedy pro závodníky velmi důležité.

Specifické nároky spojené s výkonem a rytmickou shodou pohybu s pohybovým obsahem se objevují například v disciplíně prostých, které se uskutečňují na akrobatickém pásu či speciální gymnastické podlaze. V této disciplíně se prolínají odlišná provedení gymnastických prvků s různou pohybovou rytmizací. Dochází k provádění činností s proměnlivým svalovým úsilím a k uplatňování výrazových pohybových prostředků. Časoprostorová a dynamická náročnost těchto činností rozhoduje o interpretaci, ale také o podmínkách a prostředcích vedoucích k jejich osvojení.

V ženských složkách je součástí výkonu v cvičení prostých či pohybových skladbách soulad s hudebním doprovodem. Hudební předloha jako nepostradatelná součást techniky podporuje pohybový rytmus a naplňuje principy hudebně-pohybové kompozice. (Novotná a kol. 2012)

3.3 Hudebně-pohybová příprava

Ač je sportovní gymnastika sportem, kde je kladený velký důraz na osvojování gymnastických dovedností na základě požadavků závodních sestav, nemělo by docházet k opomíjení hudebně-pohybové a taneční přípravy, a to především u dětí a mládeže. Gymnasta by jako součást svého výkonu měl předvést nejen obtížné gymnastické prvky, ale také dokázat ztvárnit své gymnastické dovednosti, projevit emoce, interpretovat hudební předlohu a tímto prostřednictvím komunikovat s diváky.

Ať už dochází ve sportovní přípravě k zařazování baletu či jiných hudebně-pohybových činností, umožňuje tento prvek vnímání hudebních vlastností a struktur. (Novotná a kol., 2012)

Hudebně-pohybová výchova, prvky tance a rytmické gymnastiky a baletní příprava mají za následek osvojení si optimálního frázování pohybu. Soulad s hudbou a na ní prováděný uvědomělý a řízený pohyb rozvíjí kultivovaný estetický projev, pohybovou tvořivost a stává se základem variant interpretace gymnastických dovedností. (Roach, 2011 in Novotná a kol., 2012).

Pokud v tělovýchovném procesu využíváme hudbu, opíráme se především o tzv. hudebnost cvičenců. Jedná se o to, že jedinec je schopný reakce na hudební podněty, je schopný jejich zachycení či reprodukce. Podle praxe můžeme tyto schopnosti v tělovýchovném procesu rozdělit do tří skupin, a to hudební sluch, hudební rytmus a hudební paměť. (Keszöcze a kol., 1979)

3.4 Rytmus

„Rytmus“ je termínem, který označuje časovou stránku činnosti v tělesné výchově a sportu a je právem jedním z nejvíce frekventovaných označení v této oblasti. Existují mnohé lexikální výklady smyslu tohoto slova pocházejícího z řečtiny a vyjadřující jakýsi tok a plynutí. I přesto, že je více než dva tisíce let staré, nedošlo k dostatečné fixaci jeho významu, a proto je často vysvětlováno podle potřeb autorů.

Toto označení představuje strukturu nesoucí řád a organizaci, ale i kontinuitu v expanzi dynamické. Označení rytmus bylo rozvinuto hlavně v souvislosti s múzickým uměním v antice.

Pojem „rytmus“ vyjadřuje časovou komponentu, jak v oblasti literatury, hudby, výtvarnictví, ale především pro nás stěžejní pohybově-taneční, tělovýchovné a sportovní sféře. Svůj původ má v řeckém slově „rhythmos“. (Mihule, 1972)

3.4.1 Pohybový rytmus

Pro sportovní pohyb je typické fázové členění a dynamika, která má odpovídající rytmus. Závislost fáze a rytmu je dána dynamicko-časovým členěním, jež rozhoduje i o jednotlivých probíhajících částech pohybu. Průběh pohybu, který je vyvolán volným úsilím jedince, je vyjádřen rytmem. Rytmus nám zaručuje provedení pohybové činnosti na příslušné úrovni. Proto má rytmus nezastupitelné a významné místo v každé sportovní činnosti, a tím tedy v její struktuře. Autoři Choutka a Dovalil (1991) se o rytmu vyjadřují následovně: „*Jeho*

podstata spočívá v časově přesně vymezeném systému impulsů, které se projevují střídáním napětí a uvolnění funkčních svalových skupin zajišťujících optimální průběh pohybu.“

Každý pohyb, a tedy i výkon má dvě složky: časovou a kvalitativní. Časová složka pohybu je charakterizována probíhajícími impulsy během pohybového projevu a složka kvalitativní je určena velikostí intenzity našeho úsilí v daném čase. Aby byly naše výkony úspěšné, měli bychom vědět, jak velké úsilí v určitém okamžiku použít. Konečným cílem je osvojení rytmu, který dokážeme procítit a diferenciovat nejen v čase a v prostoru, ale také z hlediska intenzity. (Choutka a Dovalil, 1991)

I zde je hudební doprovod pro některé pohybové struktury významným prvkem, jež působí na motorické učení. Hudba a její charakteristické vlastnosti ovlivňují kognitivní složku učení. Výrazný regulační efekt působí především na rychlost našeho pohybu, počty opakování a celkovou organizaci. Motivační prvek má velký vliv na aktivaci celého organismu a především na naše psychické naladění. (Novotná a kol., 2012)

Cvičenec řídí svůj pohybový projev podle podnětů z vnějšího okolí. Pravidelné a silné impulsy (těžké doby v hudbě) vedou cvičence k regulaci intenzity svalového úsilí. Tak dílčí pohyby v daném intervalu a intenzitě vedou k dosažení dalšího pohybu či polohy na těžkou dobu ve správný okamžik, ve které může být položen technický základ dalšího následného pohybu. Hlavní pohybové akcenty jsou tedy závislé na metrických podnětech, které mají svůj řád daný hudební předlohou. Za dominantní složku probíhající pohybové činnosti na hudební doprovod označujeme proces vnímání, a to především rytmické stránky hudby. (Appelt a Mihule, 1981)

4 Hudba

Hudba má na lidského jedince velký vliv, čemuž přispívá i dnešní doba a její nejrozmanitější hudební a zvukové technologie. Hudba ovlivňuje citovou stránku lidí, a tak působí i na naši náladu a může i pozitivně motivovat k činnosti. (Šmolík a kol., 1985) Je každodenní součástí života mládeže. To, zda jedinec dokáže rozeznávat její stavbu a kvalitu, záleží na individuálním vývoji a nadání, na vlivu výchovy a životního prostředí. Jako první výrazný hudební element vnímá dítě rytmus. Až poté si také začíná uvědomovat melodii a začíná se u něj vyvíjet hudebnost. Proto je důležité, abychom vybírali hudební předlohu podle stupně vývoje, zralosti a dovedností svěrenců. U malých dětí volíme především jednoduchá rytmická cvičení a hudebně pohybové hry, které slouží k tvořivé reakci.

S přibývajícím věkem, za předpokladu hudebně-pohybové výchovy, je svěřenec schopen vyjádřit podněty vlastní invencí. Tím dochází k rozvoji kreativních schopností.

Hudba je nepřeberným spektrem možností, které nám dovolují volit nejrůznější tempa, rozsahy a struktury, dynamiku a počty opakování. Ať už se jedná o pohybové aktivity rychlého či pomalého tempa nebo pohyby vedené, švihové, kondičně a tanečně orientované či má náš požadavek splnit napětí, protažení a uvolnění pohybového aparátu. Hudba nám nejen vyplňuje a podporuje náplň sportovní přípravy, ale také kladně ovlivňuje zájem jedinců. Hudební doprovod navozuje příjemnou atmosféru, efektivně působí na emocionální stránku, pozornost, odvádí pozornost od únavy a starostí. (Wálová, 1985)

Aby nám hudební doprovod přinášel všechna výše zmíněná pozitiva, musíme dbát na vhodný výběr hudby. Tempo cvičení i hudby by nemělo být natolik rychlé, aby neumožnilo kvalitní provedení cviků. Vlastnosti hudební předlohy by měly odpovídat charakteru požadovaného pohybového úkolu. Hudba ve středním a rychlém tempu, svou optimistickou a živou povahou, je vhodná pro rozcvičení a celkovou aktivaci organismu. Mírné tempo hudby je využíváno převážně pro protahovací cvičení a k mobilizaci využíváme jasně pravidelné rytmické skladby. Výrazná rytmizace je též uplatňovaná při dynamických všestranně působících cvičení s požadavkem na intenzitu a vyšší tempo. Pro umocnění dynamické struktury je vhodné využívat širokou škálu hudebních žánrů. (Skopová a Zítka, 2008)

4.1 Základní hudební pojmy

Základním stavebním prvkem hudby je tón. Tón má měřitelnou a konkrétní výšku a vzniká na základě chvění potřebných komponent, kterými mohou být hlasivky a specifické části hudebních nástrojů. Mezi vlastnosti tónu kromě výšky patří dále délka, barva a síla.

Podle délky tónů rozlišujeme noty následovně:

- Nota celá – trvá čtyři doby
- Nota půlová – trvá dvě doby
- Nota čtvrt'ová – trvá jednu dobu
- Nota osminová – trvá polovinu doby
- Nota šestnáctinová – trvá čtvrt doby

1 doba (čtvrt'ová nota), jenž představuje základní počítací jednotku, je právě tím tělocvikářským „raz dva“.

Součástí hudebního zápisu a předlohy jsou samozřejmě kromě not, také pomlky, jež představují pauzy. Tyto pomlky mohou mít různé délky trvání stejně jako je tomu u not.

Existují i další modifikace tónových délek jako například tečka vedle noty, triola či synkopa, které mění trvání tónu. Pokud je tečka vedle noty, dochází k prodloužení její délky o polovinu (například nota celá bude mít místo čtyř dob šest dob). (Skopová, Zítka a kol, 2013)

Organizaci pohybu nám zajišťuje metricko-rytmická složka hudební předlohy.

Metrum určuje tzv. předznamenání skladby. To znamená, že nám říká na kolik počítacích dob je hudební předloha. Většinou se jedná o skladby, ve kterých počítáme „na čtyři doby“ nebo „na tři“. Slovy hudební teorie můžeme též říci, že se jedná o střídání přízvučných/těžkých a nepřízvučných/lehkých dob. Z toho vyplývá, že rytmus chápeme jako střídání krátkých a dlouhých dob. (Skopová a Zítka, 2008)

Pro potřeby hudebně pohybové přípravy rozlišujeme dva typy metra:

- Sudodobé metrum, které vzniká střídáním přízvučných a nepřízvučných dob. Jedná se tedy o skladby čtyřdobé a dvoudobé. Ty mají čtyř čtvrt'ový neboli celý takt (počítáme raz dva tři čtyři) nebo dvou čtvrt'ový takt (počítáme raz dva).
- Lichodobé metrum, které je střídáním přízvučné a dvou nepřízvučných dob. V skladbách s tři čtvrt'ovým rytmem a předznamenáním počítáme raz dva tři. Hudební doprovod s takovým metrem může mít též tříosminové (stále počítáme raz dva tři) nebo šestiosminové předznamenání (počítáme raz dva tři čtyři pět šest).

Pokud hovoříme o tempu hudební předlohy, máme na mysli rychlost, jakou se střídají počítací doby, a to obvykle v určitém čase, tedy za minutu. Při propojení pohybu s hudbou je tempo hlavním faktorem, podle kterého hudební doprovod vybíráme.

Rozlišujeme tři skupiny tempa:

- Pomalá tempa (largo, lento, adagio): 40-60/min. Jsou vhodná pro strečink, vedené pohyby a polohy atd.
- Střední tempa (andante, moderato, allegretto): 70-110/min. Jsou běžně používaná při chůzi, protahovacích, mobilizačních a dynamických cvičení, kondičních programech atd.

- Rychlá tempa (allegro, vivace, presto, prestissimo): 110-200 i více/min. Nejvíce je využíváné při běhu, poskocích, švihových cvičení, choreografiích aerobikového zaměření atd.

Během hudebně pohybového projevu může docházet ke změnám tempa, konkrétně ke zpomalování či zrychlování. Změny v tempu jsou obvykle doprovázeny i charakteristickými změnami v dynamice. Jedná se o změny v síle, respektive hlasitosti tónu. Mezi základní stupně řadíme: slabě (piano-p), středně silně (mezzoforte-mf) a silně (forte-f). Pokud dochází k zesilování, mluvíme o crescendu, pokud k zeslabování mluvíme o decrescendu.

Samozřejmě jako u ostatních hudebních vlastností i zde můžeme rozlišovat další jemnější stupně změn. (Skopová, Zítka a kol, 2013)

Schopnost vystihnout správné tempo je úkolem učitele hudebně-pohybové výchovy či trenéra, který řídí veškerou činnost. Tuto schopnost volby správného tempa odpovídajícího daným pohybům, můžeme pěstovat i u svých svěřenců. (Kurková, 1987)

4.2 Hudební vlohy a schopnosti

Biologickou a vrozenou kategorii představují vlohy. Vedle toho tvoří psychologicko-sociální kategorii, tzn. získanou během vývoje, dovednosti, schopnosti a návyky. Vloha je základem emocionální citlivosti pro hudbu, úrovně hudební aktivity, způsobu vnímání hudby a komplexního vztahu k hudbě. Za působení příznivých vnějších faktorů se tato potencialita může proměnit v předpoklad hudebního projevu, tedy hudební schopnost, která je dána komplexem vrozeného a získaného výchovou. Pokud na vlohy příslušně nepůsobíme, může dojít k jejich zakrnění. Pokud má jedinec výrazné vlohy pro hudbu, projevuje se tato skutečnost již v raném dětství. Označujeme ji jako hudební nadání. V oblasti hudebního talentu a nadání se v praxi často klade důraz na dědičný faktor, jenž hraje významnou a rozhodující roli v úspěšnosti výkonů v hudební sféře. Vedle dědičnosti je také vrozenost upevňující v organismu vlastnosti, které byly založeny během nitroděložního vývoje a mohou být odrazem způsobu chování a života matky v těhotenství.

Hudební schopnosti patří ke kategorii speciálních schopností, stejně jako například schopnosti výtvarné, matematické apod. nemůže však tuto schopnost odtrhnout od jedné velice důležité obecné schopnosti a tou je inteligence. Hudební schopnost představuje proměnou strukturu. Rozhodující vliv má nejen vlohový základ, ale i procesy zrání jedince,

věk a sociální vlivy, především výchova a prostředí. Psychické struktury a vlastnosti, jež se samozřejmě vývojově proměňují, mohou ovlivňovat hudební schopnosti jen za předpokladu, že budou přetrvávat a projevovat se v průběhu celého života.

Podíl vlivu genetiky a výchovy však nelze ve vývoji jedinců přesně určit, ale ani oddělit.

Hudební psychologové staršího období jako jsou C. Seashore, M. Schoen, G. Révész a další byli toho názoru, že hudební schopnosti, a to především nadání, jsou dané především dědičnými faktory a výchova s prostředím má vliv pouze na jejich „procitnutí“.

Klasifikace hudebních schopností má různou podobu avšak opírá se o stejný teoretický základ, který se zabývá především tím, zda hudební schopnost chápat jako jednotlivou svébytnou schopnost anebo zda je obecnou celistvou schopností. (Sedlák a Váňová, 2013)

Hudební schopnosti můžeme klasifikovat následujícím níže uvedeným způsobem:

- Hudebně sluchové (identifikace vlastností tónů: výška, délka, barva, hlasitost a jejich vztahy na úrovni horizontální = melodie a vertikální = harmonie, polyfonie)
- Psychomotorické (identifikace časového členění hudby, tj. tempo, rytmus, metrum, hybnost; regulace pohybů při instrumentálních, vokálních a tělesných činnostech podle hudby)
- Analyticko-syntetické (předpoklady pro rozpoznávání hudebních tvarů, výrazových prostředků a pro jejich syntézu v hudební útvary a ve strukturované celky). Pod vlivem těchto schopností se utvářejí další specifické struktury:
 - hudební paměť
 - tonální a harmonické cítění
 - rytmické cítění (prožitek a pochopení faktorů, jež časově člení a artikulují hudbu – tempo, rytmus, metrum, hybnost)
 - hudební představivost
- Hudebně intelektové schopnosti (jsou předpokladem pro hudebně tvořivé, percepční a interpretační/reprodukční operace a činnosti)
 - hudební fantazie
 - hudební myšlení (Sedlák a Váňová, 2013)

S výše zmiňovanou problematikou vyvstávají v praxi právě otázky týkající se muzikálnosti či nemuzikálnosti jedince. (Kos a Mihule, 1981) Odpovědi jsou velmi odlišné, avšak

zdůrazněme aspoň názor a vysvětlení dle Sedláka (1974), který popisuje: „*hudebnost jako komplexní schopnost jedince integrovat dílčí hudební schopnosti.*“ V takové struktuře je zastoupeno jak vnímání hudby, tak její chápání a prožívání, a též hudebně reprodukční činnosti. Opomenuty nesmějí být ani hudební zájmy a potřeby jedince. Normální kvalita těchto schopností je Sedlákem předpokládána u všech tělesně i duševně zdravých jedinců.

Co se týče hudebního nadání označovaného za předpoklad hudebních schopností, jedná se též o velmi svéráznou strukturu vrozených vloh, jejíž nejvyšší projev je označován za talent či jedinečně vyskytující se genialitu.

Na otázku co je hudební schopnost není tak jednoduché odpovědět. Navrhuje následující definici, která říká, že se jedná o charakteristiky, které oddělují „hudebního“ jedince od toho „nehudebního“. Zde však vyvstává další otázka ohledně definování „hudebního“ jedince. Podle zmiňovaného autora se jedná o takové osoby, které mohou ukázat svou muzikálnost. Může se jednat o skladatele, účinkující či posluchače. Pokud se aktivně zapojíme do nějakého hudebního zážitku, můžeme též říci, že oplýváme muzikálností. Je tedy velmi složité najít obecné kritérium či definici hudebních schopností. (Bentley, 1966)

5 Hudební psychologie

Hudební psychologie vychází ze dvou hledisek, jež jsou známá a zdůrazňovaná i v obecné psychologii. Jde především o vnitřní svět člověka, tedy prožívání. To si člověk uvědomuje prostřednictvím sebepoznání. Obsahem prožívání jsou vjemy, počítky, představy, psychické procesy, jako je myšlení a rozhodování, psychické stavy, čímž jsou emoce a psychické vlastnosti. Chování, které je vnějším projevem a aktivitou člověka, je druhým míněným hlediskem.

Podle slov C. Seashorea: „*Hudební psychologie vyvíjí úsilí popsat a vysvětlit hudební prožitky a hudební chování.*“ (Sedlák a Váňová, 2013)

Zajímavou studii, provedla Brigham Young University, ve které ukazuje, že jedna z prvních věcí dětského komunikačního porozumění je emoce; takže pro ně, učení melodií je učení emočním zprávám. Po devíti měsících studie byly děti schopné kategorizovat písně jako veselé nebo jako smutné, stejným způsobem jako to dělají předškoláci a dospělí. Navíc byly schopné projektovat vlastní šťastné či smutné emoce přesně ostatním. U malých dětí shledáváme díky hudební výuce mnoho benefitů, např. lepší nervovou konektivitu v různých

oblastech mozku. Podle Brigham Young University mnohé studie ukazují, jak hudební trénink rozvíjí různé části mozku a sledávají to, že děti do osmi let především, mají lepší učící schopnosti (matematická gramotnost, jazyky, rozhodnost), zvyšující se motorické schopnosti a zlepšující se kreativitu. (Dostupné z: <http://www.slideshare.net/YCISSEH/ycis-how-music-benefits-brain-development-slide-share-july-2013>)

Další studie, která stojí za zmínění, se zabývá výzkumem mezilidské synchronizace na základě rytmu. Tato studie dokazuje velice silný fenomén mezilidské koordinace, který se vyskytuje i přesto, že mají účastníci vykonávat odlišné úkoly. Vnitřní dynamika a rozsah, frekvence pohybu je ovlivněna v interakci s dalším jedincem, nemění však individuální motorické znaky. Na základě rytmických pohybových vzorců a za předpokladu vizuálního kontaktu, dochází tedy k nezamýšlené synchronizaci. (Issartel, Marin and Cadopi, 2007)

Jako poslední bych ráda uvedla studii, ve které byla sledována mozková aktivita v závislosti na rytmu a tempu hudby. Na základě posouzení názorů subjektů výzkumu, byly určeny individuální preference pro různé systematicky členěné složky hudebních rytmů. Výsledky ukazují zapojení premotorických a mozečkových oblastí během poslechu preferovaných nebo nepreferovaných hudebních rytmů a indikují aktivitu v mozkové kůře, která je posílena preferovaným tempem. Výsledky podporují předpoklad, že zvýšení motorické aktivity během preferovaného tempa je výsledkem zvýšené senzomotorické stimulace frekvencí hudby (tempem). Tento způsob může sloužit jako mechanismus, který usnadňuje sladění se s rytmem hudby. (Kornysheva, Cramond and Schubotz, 2010)

5.1 Hudební činnost

Při činnosti dochází k mobilizaci, připravenosti smyslové, svalové, hormonální, intelektové atd. Stejně jako jakýkoliv pohyb, má i hudební činnost reflexní základ zprostředkovaný naší nervovou soustavou. V regulačních mechanismech mají nezastupitelnou roli především emoce, motivy a potřeby jedince, jež jsou spjaté s osobními a společenskými cíli. Jedná se tedy o komunikaci mezi jedincem a hudbou probíhající na úrovni percepční, reprodukční nebo produkční a typickou psychickým i behaviorálním obsahem. Realizace této činnosti, obdobně jako jiné aktivity, probíhá v následujících úrovních:

- Vnější, předmětné (viditelné nebo slyšitelné, mající podobu hudebních interpretací, úkonů, improvizací atd.)
- Vnitřní, psychické (probíhají v mysli jedince na základě emočních a kognitivních procesů při různé hudební kreativitě, reakci na podněty atd.)

Pokud třídíme hudební činnosti, musíme mít též na mysli, zda se jedná o aktivity v oblasti umělecké nebo zda dítě přichází do kontaktu s hudbou ve školním (či jiném) prostředí. Ve školní výchově jsou tyto kategorie určeny uspořádáním aktivit a záměry psychologickými a pedagogickými. Řazení:

- Pěvecké (vokální)
- Poslechové
- Instrumentální (nástrojové)
- Hudebně pohybové

V hudebně pohybových činnostech, pěveckých a instrumentálních sledujeme následující přístup dítěte k hudbě:

- Percepční
- Reprodukční
- Produkční – tvořivé

Výkon v těchto činnostech je ovlivňován především výkonovou motivací. Povedený výkon znamená pocit úspěchu, který posílí sebevědomí jedince, jeho aspiraci a důvěru ve svou výkonnost, a také ho vede k opakování hudebních činností. (Sedlák a Váňová, 2013)

5.2 Rytmické cítění

V běžné praxi se setkáváme se dvěma častými pojmy, kterými jsou rytmus a rytmické cítění. Musíme mít však na paměti jasnou hranici mezi teoretickou kategorií (rytmus představuje výrazový prostředek) a psychologickou kategorií (smysl pro rytmus představuje hudební schopnost). Málo probádaná je dosud právě psychologická podstata smyslu pro rytmus, tedy rytmického cítění. Běžně užívaný pojem rytmické cítění nevystihuje pravou šířku a složitost hudebního rytmického prožitku, jenž je zprostředkován nejen skrz schopnosti hudebně sluchové, ale především motorické. V širších souvislostech se samo rytmické cítění zabývá rytmem, který se projevuje v časovém členění hudby. Přesné vymezení hudebního rytmu není a v naší muzikologii mu není věnována dostatečná pozornost.

Organizaci časové posloupnosti různých druhů pohybu představuje rytmus. Tento pojem existuje již dlouho a je součástí nejen hudebního světa, ale také neopomenutelnou vlastností biologických pochodů, přírodních jevů a tělesných úkonů organismu člověka. Hudební rytmus je poté základním výrazovým prostředkem. Jeho organizace hudby v čase je závislá na pulsu, metru, délce tónů, hybnosti a tempu. Tyto vlastnosti jsou neoddělitelné a navzájem se prolínají.

Rytmičké cítění tedy představuje schopnost, kdy je jedinec schopen vnímání a prožívání rytmu, a též na něj přiměřeně motoricky reagovat, vytvářet a reprodukovat ho.

I řada autorů potvrzuje (C. E. Seashore, B. M. Těplov, A. R. Coffman, B. Repp), že rytmické cítění je vedle sluchového zpracování jedincem, též současně provázeno motorickými reakcemi organismu. Podle výše zmiňovaných je psychofyziologickým základem tempa i rytmu základ motorický.

Když posloucháme hudbu nebo s ní nějakým způsobem pracujeme, dochází k tomu, že se podvědomě inervují příslušné svalové skupiny, což se projevuje tendencí jedince provádět pohyby odpovídající metricko-rytmické struktuře hudby. Tyto projevy mohou být vnější, zjevné (pohyby těla a jeho částí, vyťukávání rytmu, klepání nohou apod.) nebo vnitřní, jež jsou méně kontrolovatelné (zrychlené dýchání, stahy svalů hrudníku, bránice, pohyb hrtanu apod.). Tyto vnější projevy jsou obzvláště časté a viditelné u dětí, kdy se pokouší o taneční pohyby, tleskání a prožitek hudby je znatelný i ve výrazu jejich tváře. Převod hudby v pohybový projev je umožněn spojením analyzátoru sluchu a motoriky inervujíc příslušné svalové skupiny. Podle výzkumů G. A. Iljinové náš organismus reaguje primárně na metrickou strukturu hudby, tedy právě na střídání přízvučných a nepřízvučných dob, a poté až na kvantitu tónů, tedy jejich délku a rytmus. (Sedlák a Váňová, 2013)

6 Mladší školní věk

V tomto období děti začínají s povinnou školní docházkou, která hraje důležitou roli v jejich biopsychickém a sociálním vývoji. Při kvalitním hudebním vzdělávání dochází k podmínění a urychlení hudebního rozvoje, jenž pozitivně ovlivňuje celkový psychický vývoj. V této etapě vycházíme z velké plastičnosti nervové soustavy, a také z rychlého duševního i tělesného rozvoje dětí. Na základních školách dochází především ke všestrannému rozvoji skrze rozmanité hudební činnosti, jako jsou například soustředěné poslechy, pěvecké návyky, kultivace pohybů pomocí hudby a rozvoj motoriky ke hře na

hudební nástroj. Role a funkce hudby a její zastoupení v tělesné výchově je na prvním stupni základních škol velmi často opomíjeno.

Vlivem zrání korových částí analyzátoru sluchu a prostřednictvím sluchových cvičení a posilující se koordinací mezi hlasem a sluchem dochází k rozvoji hudebního vnímání. Povšechné a obrysově vnímání hudby typické pro začátek školní docházky přechází ve vnímání analytické, kdy si jedinec začíná uvědomovat a chápat hudební vztahy. Zvyšuje se motivace, pozornost a schopnost vnímat složitější hudbu. Podle výzkumů A. Bentleyho a H. D. Winga, dochází k růstu funkce a kapacity hudební paměti. Šestileté dítě je tak schopné pamatovat si a reprodukovat jednoduché melodie a vybavovat si již předešlé vnímané hudební útvary. Vlivem dospívání a aktivního styku s hudbou, se u dětí prohlubuje citový tonus. (Sedlák a Váňová, 2013)

Hudba má, co se týče všech umění, nejsilnější vliv, a tudíž výrazný společenský dopad. Proto bychom měli chtít u jedince probouzet motivaci a hudební činnost, která by se měla stát trvalým rysem jeho osobnosti. S tím souvisí i tvrzení, že se děti nejefektivněji rozvíjejí po hudební stránce právě tehdy, když jsou vedeny k tvořivosti. (Kos a Mihule, 1981)

Přirozený pohybový rytmus je výsledným reagováním dětí při poslechu hudby nebo melodického zpívání. Podle jmenovaného autora děti na rytmus hudby reagují spontánně poskakováním, točením a dalšími vlastními tělesnými rytmy, které působí na nás pozorovatele esteticky. Je naším úkolem, abychom tyto schopnosti v dětech rozvíjeli a upevňovali, a tím je vedli k prožívání pohybu vyjadřující jejich osobnost, city a emoce. (Lössl, 1998)

7 Možnosti sledování dané problematiky

U výzkumů rozlišujeme kvantitativní či kvalitativní přístup. Do kvantitativního přístupu patří náhodný výběr, experiment, strukturovaný sběr dat pomocí testů, dotazníků nebo pozorování. Jedná se tedy o testování a validizaci teorie, jež může být zobecněna na celou populaci. Do kvalitativních metod se řadí texty a dokumenty, pozorování, interview a audio- a videozáznamy. Cílem je popisování zvláštnosti případů, generování hypotéz a tvorba teorií o fenoménu světa. (Hendl, 2008)

Pro specifické zaměření a odlišnost vědních oborů je nutné sestavovat zvláštní výzkumné metody. „Univerzální metoda“ není dostačující, a proto je důležité využívat baterii metod, které doplňují a umožňují komplexní výzkum. Hudební psychologie je hraniční disciplína, která využívá metody z muzikologie a běžných psychologických oborů. Podle toho

o jaký zkoumaný jev a situaci se jedná, jsou metody modifikovány či kombinovány. Při zkoumání různých jevů můžeme rozlišovat několik metodologických rovin. Tzv. systémový přístup, jenž je všeobecnou metodologií poznání, je založen na tom, že jevy jsou chápány jako součást složitějších systémů. Systém jako funkční celek, je tvořen vzájemně propojenými prvky, jejichž vztahy budují strukturu tohoto systému.

V této struktuře rozlišujeme níže jmenovaná hlediska:

- Horizontální – komponenty zastoupené v systému, které mají stejnou úroveň (jednotlivé hudební schopnosti nebo dovednosti atd.)
- Vertikální – různé úrovně systému jsou hierarchicky uspořádané, a to alespoň ve třech rovinách:

Soubor prvků tvořící danou komponentu (hudební sluch, jež je komplexem, kdy dokážeme rozeznávat hlasitost, výšku tónů atd.)

Soubor komponent tvořících zkoumaný celek (hudební činnost, k níž je důležitá řada hudebních schopností, návyků a dovedností atd.)

Makrosystém, interakce zkoumaného celku s prostředím a celek sám o sobě je zdrojem změn u zkoumaného systému (sociokulturní vliv prostředí formuje v rozvoji hudebnosti hudební schopnosti, dovednosti, zájmy, postoje, hodnoty atd.)

Další dělení metod využívaných v hudební psychologii může být následovné:

- Observační metoda (pozorování) – do pozorovaných jevů se nezasahuje, využíváme pozorování, které je založené na introspekci, a to především u hudebních činností a úkonů. Též probíhá pozorování vnější hudebních projevů a chování jedince v určitých situacích.
- Experimentální metoda (přirozený a laboratorní experiment) – jedná se o cílevědomý a záměrný zásah zkoumaného jedince do procesu výzkumu při dodržení vytyčených výzkumných úkolů a hypotéz.
- Explorační metoda (šetření) – požadavek na odpovědi od zkoumaných jedinců. Mezi tyto metody řadíme dotazník, rozhovor, anamnézu, testové metody a sémantický diferenciál.

To, jakým směrem se orientuje speciální metodologická rovina, záleží především na zvláštěnostech a povaze daných sledovaných jevů. (Sedlák a Váňová, 2013)

8 Testy hudebních schopností

Jako první se pokusil o měření hudebních schopností C. Stumpf. Se svou tzv. tónovou psychologií se koncem 19. století pokusil o rozlišení hudebních a nehudebních osob.

Stejným směrem do tónové psychologie se zaměřil také Maďar G. Révész (1878-1955), který pojednává především o hudebním nadání, hudebnosti a hudebně sluchových schopnostech. Hudebnost považuje za vlastnost, jež je jednodušší a nedělitelná. Pomocí analýzy a měření jednotlivých hudebních schopností ve svých testech, tvoří její strukturu. Hlavní důraz klade na jejich dědičnou podmíněnost (nativismus).

R. Francés, francouzský hudební psycholog, výrazně přispěl svým výzkumem v oblasti vnímání hudby. Při svých výzkumech používal přístrojovou techniku, aby mohl zachytit změny v dýchání, v srdečním tepu a v kožním odporu.

Základy diagnostické praxe, výzkum hudebního talentu a nadání či testy pro měření hudebních schopností. To vše je vědecká činnost, pro nás velmi významného, amerického hudebního psychologa C. E. Seashora (1866-1949). Právě ve svém díle Psychologie hudebního talentu, se zabýval analýzou hudebního talentu, který je podle něho možno rozdělit na 25 různých více či méně „talentů“, tedy samostatných hudebních schopností. (Sedlák a Váňová, 2013)

Testování hudebních schopností a předpokladů je zaměřené především do oblasti hudebních kurzů a škol. Podle mínění autora, by mělo být testování použito nejdříve ve věku dětí 5. třídy, protože právě v tomto období může být měření považováno za uspokojivé a na jeho základě může dojít ke správné a vyhovující organizaci hudebního výchovy a vzdělání. Seashorovo měření nelze, podle jeho vyjádření, brát jako úplné zjišťování hudebního talentu, nýbrž jako testování jeho pěti základních kapacit:

- Smysl pro rozlišení výšky tónu
- Smysl pro sílu tónu
- Smysl pro posouzení času/časové délky/intervalu
- Smysl pro harmonii
- Tonální paměť

Tyto kapacity jsou vybrány z jednotlivých skupin základních elementů hudebního talentu:

- Hudební citlivost
- Hudební činnost
- Hudební paměť a představivost

- Hudební intelekt
- Hudební citění (Seashore, 1919)

Seashorův test hudebních schopností byl zcela první ve svém oboru a přesto, že byl často předmětem kritiky a úprav, je používán dodnes. (Sedlák, 1998)

V řadě následně vytvářených testů hudebnosti se objevili ještě například test hudební inteligence od H. Winga, Gordnův profilový test hudebních schopností či velice známá testová baterie A Bentleyho. (Váňová a Skopal, 2007).

Hudebním rozvojem u kojenců a malých dětí do tří let, se zabýval Edwin E. Gordon. Je autorem šesti vysoce považovaných testů hudebního nadání, stejně tak i mnoha publikací a výzkumných monografií. Jeho výzkum byl zaměřen na rozvoj a stabilizaci hudebních schopností a rytmu nejen v hudbě, ale i v pohybu. (Dostupné z: <http://giml.org/menu/>)

V hudebně pedagogické praxi dlouhou dobu neexistovaly žádné testy pro diagnostiku hudebních schopností u dětí mladšího školního věku. Přitom toto věkové období je stěžejní z hlediska rozpoznání daných předpokladů hudebnosti v počátečním stádiu. V tomto směru hraje významnou roli práce Arnolda Bentleyho, univerzitního profesora a zastávce názoru, že posuzování hudebních schopností je žádoucí právě již v útlém věku, kdy spolu se školní docházkou začíná i hudební výchova. (Sedlák, 1998) Velmi známý Bentleyho test popisovaný v díle Hudební schopnosti u dětí a jejich měření zkoumá čtyři oblasti: smysl pro rozlišení výšky tónu, tónová paměť, analýza akordů a rytmická paměť. (Bentley, 1966 in Carlton, 1987). Tyto testy jsou jednodušší než ty C. E. Seachora, a proto jeho test nahrazují a používají se v řadě zemí. (Sedlák a Váňová, 2013)

Dalším anglickým autorem, který se zabýval výzkumem hudebních schopností je R. Shuterová. Zkoumá také interpretační dovednosti a prezentuje nepříliš přijímaný názor, že hudebnost je nedělitelná a celistvá a je převážně podmíněna dědičně.

V ruské hudební psychologii navazuje na Seashora B. M. Těplov, jenž ve svém díle kritizuje zdůrazňování dědičného faktoru a zabývá se mnoha hudebně psychologickými problémy: hudebním nadáním, hudebností, hudebně sluchovými schopnostmi; a složitými strukturami: tonálním a harmonickým citěním, melodickým sluchem, rytmickým citěním a hudebními představami, dále vývojem hudebních schopností dětí.

V současné době zaznamenává velký rozkvět hudební psychologie v USA. Vznikají zde různé instituce se specifickým výzkumným zaměřením, jež se zabývají touto moderně stávající se interdisciplinární vědou. Svou pozornost jí věnuje spousta autorů mezi nimi i u nás známý již zmiňovaný E. E. Gordon, který se zabývá mnoha testy hudebnosti a modely učení se hudbě. (Sedlák a Váňová, 2013)

V domácích podmínkách se výhradně na výzkum hudebních schopností a hudebnosti zaměřil F. Čáda (1865-1918) a A. Cmíral (1882-1963). F. Čáda se zabýval především hudebním smyslem, vývojem a tvořivým projevem u dětí, ve kterém viděl velký přínos pro následující hudebně výchovnou práci. Na stejnou věkovou kategorii se zaměřil i zmiňovaný A. Cmíral ve svých experimentálních studiích sloužící pro pedagogickou praxi. (Sedlák a Váňová, 2013)

Výzkumy

Jeden z experimentů zabývajících se výzkumem rytmických schopností dívek v tělesné výchově, byl uskutečněn v Praze 3 na SEŠ za pomoci rytmografu vyvinutého na FTVS UK, který umožňoval záznam rytmických stimulů, a také motorických reakcí probandů prostřednictvím morseova klíče. Výzkum sledoval komplexní pohybový projev a rytmické schopnosti probanda pomocí testu rytmické výkonnosti. Ten se skládal ze dvou rovin, a to „following“, tedy bezprostřední reakce na rytmické stimuly a „reproducing“, následná reakce probanda pokračující i po skončení stimulů. Dále byl experiment doplněn upravenou verzí testů hudebnosti od Seashora, testem nervosvalové koordinace a Iowa – Brace testem motorické docility a vyspělosti, dále testem výkonnosti a tělesné zdatnosti a hodnocením obratnosti a rytmických schopností z praxe TV a v poslední řadě studijním prospěchem. Mezi stěžejní výsledky tohoto experimentu patří především ověření předpokladu, že metoda „reproducing“ je pro zjištění kvality rytmičnosti významnější než metoda „following“. Dále se, jako statisticky významný, potvrdil pozitivní vliv o působení předešlé pohybové či hudební průpravy na rytmičnost jedinců. Tyto závěry jsou platné v oblasti výzkumu rytmičnosti prostřednictvím rytmografu. Jako nevýhodu tohoto výzkumu můžeme označit fakt, že rytmické odpovědi byly založeny pouze na pohybu paží a nevyužíval kromě sluchových podnětů ani možnost taktilních či vizuálních stimulů. (Kos, 1982)

Zajímavá studie vyšetřující efektivitu tréninku rytmických schopností u předškolních dětí proběhla v Democritus University of Thrace v Řecku. Není známé, zda samotné zrání je významnější než trénink těchto schopností. A proto hlavním cílem uváděné studie bylo šetření, jestli 10týdenní hudební a pohybový program zakládající se na přístupu Orffa a Dalcroze, může efektivně ovlivnit úroveň rytmických schopností u předškolních dětí. Pro zhodnocení úrovně rytmických dovedností byl použit High Beat Competence Analysis Test. Každé testované dítě předvedlo 7 pohybových vzorů, které mělo synchronizovat s metronomem. Jednalo se především o vytleskávání a vydupávání rytmu a chůzi. Následný program probíhal dvakrát týdně, 30 – 40 minut, a to po dobu 10 týdnů pod dohledem školeného odborníka. Program byl založen na rytmických edukačních principech, a tedy zaměřen na připravenost a pohybovou reakci, prostorovou orientaci, koncentraci a iniciativě. Obsáhlou část programu tvořila trénink improvizace a vyklepávání rytmů a byla rozdělena do následujících fází: a) vytukávání rytmu dřívky individuálně či ve dvojicích podle vzoru učitele, b) experimentování s produkováním rytmů pomocí hudebních nástrojů dle své iniciativy, c) pohybové odpovědi na sluchový stimul od učitele. Výsledky studie ukázaly významný efekt pohybového a hudebního programu ve všech rytmických otázkách této studie. Dospělo se tedy k závěru, že vhodný specifický program přispívá ke zvýšení úrovně rytmických schopností předškoláků. (Zachopoulou et al., 2003)

Shrnutí

Podle mého názoru, je mnoho těchto testů určených především pro testování a zjišťování hudebních schopností jedinců v oblasti hudební nauky a výchovy. Jsou zaměřeny na více oblastí výkonu a rozděleny do mnoha oddílů, ať už se jedná o pouhé opakování rytmických vzorců či rozlišování tónového složení akordů a jejich harmonie. Mnohé z těchto testů jsou velmi náročné pro dětskou věkovou kategorii, a proto tedy v praxi s dětmi víceméně nepoužitelné. Hlavně pokud máme na mysli sportovní sféru. Zde postrádáme jednoduché avšak efektivní testy, které by pomohly trenérům při plnění tréninkových úkolů.

Má práce je zaměřená na sestavení intervenčního hudebně-pohybového programu a jeho následnou aplikaci do praxe. K tomu, abych posoudila účinnost intervence, jsem potřebovala použít diagnostiku odpovídající vybranému prostředí, věkové kategorii a účelu.

Proto jsem se rozhodla pro diagnostiku úrovně hudebních schopností, respektive rytmických schopností, použít testy z nově vytvořeného tanečního programu absolventkou UK FTVS, která při jejich sestavování vycházela z výše zmiňovaných testů hudebních

odborníků, zejména autora Seashora a Bentleyho. Brtníková (2008) sestavila testovou baterii pro účely diagnostiky hudebně pohybové úrovně v tělesné výchově, jejíž pomocí sledovala vliv šestitýdenní intervence tanečního programu. Konkrétně jsem ve své práci z testů Brtníkové použila test rytmické percepce, test rytmické přizpůsobivosti a test hudebně pohybové paměti.

9 Cíle, úkoly a metodika práce

9.1 Cíle

Hlavním cílem mé diplomové práce je sestavení intervenčního programu pro vybraný oddíl gymnastek mladšího školního věku. Tento program sestavený z hudebně pohybových činností je zaměřen na rozvoj a zdokonalování rytmického cítění a s ním souvisejících hudebních schopností. Efektivita a vhodnost intervenčního programu bude doložena prostřednictvím vstupní a výstupní diagnostiky u gymnastek, skládající se z rytmických testů hudebních předpokladů.

9.2 Hypotézy

- 1) Předpokládáme, že ve všech testech hudebně pohybových předpokladů bude vlivem použití intervence experimentální skupina dosahovat vyššího zlepšení než kontrolní skupina.
- 2) Aplikované hudebně pohybové činnosti v intervenčním programu rozvíjejí a zdokonalují rytmické cítění.

9.3 Úkoly

- Odborné konzultace se specialisty z oblasti gymnastického sportu a hudby.
- Výběr a využití informací ze zdrojů domácí i zahraniční literatury.
- Výběr experimentální a kontrolní skupiny děvčat v oddíle gymnastiky v TJ Sokole Dejvice, Praha 6.
- Provedení vstupní diagnostiky u experimentální i kontrolní skupiny gymnastek.

- Sestavení a zařazení intervenčního programu do tréninkového cyklu experimentální skupiny gymnastického oddílu v období říjen 2015 až březen 2016.
- Posouzení efektivity a vhodnosti hudebně pohybových činností na základě provedené výstupní diagnostiky a porovnání výsledků mezi experimentální a kontrolní skupinou.

9.4 Metodika

Subjekty

Svou diplomovou práci jsem zaměřila na sportovní gymnastky v mladším školním věku 7 – 9 let. Pro zpracování a následné převedení do praxe, jsem využila oddíl sportovní gymnastiky v TJ Sokole Dejvice v Praze 6, kde působím jako trenérka děvčat mladšího školního věku. Ke své práci jsem využila dvě skupiny gymnastek. Experimentální skupinu (ES), která čítala 8 děvčat. Tato skupina absolvovala vstupní diagnostiku, následně byl u ní zahájen intervenční program, po jehož skončení proběhla diagnostika výstupní. Druhá kontrolní skupina (KS) čítající též 8 děvčat absolvovala pouze vstupní a výstupní diagnostiku. Obě testované skupiny absolvují své gymnastické tréninky třikrát týdně. Mezi gymnastkami, ať už se jednalo o experimentální nebo kontrolní skupinu, se nacházela děvčata, která ve svých mimoškolních aktivitách mají ještě zájmový kroužek zaměřený hudebně uměleckým směrem.

Jelikož se jedná o sportovní gymnastky, které se specializují na výkonnostní gymnastiku na náradí, nemají děvčata téměř žádné zkušenosti se cvičením a manipulací s náčiním. Vzhledem k věkové kategorii je zřejmé, že děvčata nemají ještě pravidelně zařazovány do závodního programu sestavy s hudebním doprovodem.

Diagnostika a intervenční program probíhal v prostorách dejvické sokolovny v malém gymnastickém sále. Náčiní používané během intervence, bylo poskytnuto z gymnastické nářadovny a z mých vlastních zdrojů.

Hudebně-pohybová intervence probíhala od října 2015 do března 2016. Do tréninkového plánu byla zařazena 1x za týden v závěrečné fázi tréninkové jednotky v časovém rozsahu 15 – 20 minut.

Použitá technika: pro přehrávání hudebních nahrávek diagnostického i cvičebního materiálu jsem využila běžný přenosný CD přehrávač. Hudební testová nahrávka byla vypůjčena z disertační práce Brtníkové (2008).

Asistence: Při vstupní a výstupní diagnostice byla přítomna další trenérka z domácího gymnastického oddílu, která svou pomocí přispěla k lepší organizaci a průběhu testování.

Postup při diagnostice:

- Diagnostika probíhala individuálně bez účasti ostatních následně testovaných probandů.
- Průběh testování a záznam jeho výsledků probíhal do předem připravených záznamových archů za pomoci asistentky.
- Před zahájením samotného testování byla každému probandovi poskytnuta ukázka i s vysvětlením požadovaného úkolu. Jednotlivé úkoly si mohl proband ve zkráceném čase jednou zkusit nanečisto, aby došlo k ujištění, že byl úkol ze strany dítěte pochopen.
- Pro každý test byl k dispozici jeden pokus, na jehož základě byl zapsán výsledek.
- Obsluha přehrávače, zajištění hudebního doprovodu a časové stopy bylo zajištěno z mé strany.

Při své práci jsem použila empirické metody výzkumu, a to testování. Testování představuje především zkoušení a zjišťování kvality, vlastností, složení atd.

Z psychologického pohledu se testování orientuje na měření psychických funkcí, kvalit osobnosti a zjišťování psychomotorických předpokladů. Pedagogické a didaktické hledisko se zase zajímá o výsledky vyučování a výchovy. (Váňová a Skopal, 2007).

Pelikán (1998) o testování říká: „*Tento diagnostický, ale i vědecký nástroj je tedy zaměřen na pokud možno přesné a objektivizované měření osobnostních kvalit, ale i činnosti osobnosti a jejích výkonů.*“

Předmětem hudební diagnostiky je testování kvality hudebnosti žáka. Jedná se právě o úroveň rozvoje hudebních schopností a dovedností. (Váňová a Skopal, 2007).

9.5 Diagnostické prostředky

Test rytmické percepce dle Brtníkové (2008)

Popis: proband tleská na každou druhou a třetí dobu čtyřdobého rytmu. Nahrávka má 31 sekund, z toho 8 sekund činí předehra. Test je zahájen po předehře.

Hodnocení: za správné tlesknutí na druhou i třetí dobu (tedy za dvojúder) získává proband jeden bod. Maximální počet je 14 bodů a minimální 0 bodů.

Test rytmické přizpůsobivosti dle Brtníkové (2008)

Popis: proband střídá za sebou dvě tlesknutí a dvě dupnutí nohama (pořadí nohou si může libovolně zvolit). To je provedeno na každou dobu čtyřdobého rytmu. Nahrávka činí 28 sekund a z toho je 6 sekund předehra.

Hodnocení:

Zaznamenává se doba v sekundách, kterou proband potřebuje k tomu, aby zkoordinoval své pohyby s hudebním podkladem. Čas se začíná měřit se začátkem hudby. Pokud proband nezvládne za celou nahrávku své pohyby sladit s hudbou, výsledek je 28 sekund. Ihned po sladění pohybů probanda s hudbou, se čas zastavuje. Čas se zase začíná měřit a přičítat k původnímu, pokud se proband po zkoordinování pohybů opět s hudebním doprovodem rozejde.

Test hudebně pohybové paměti dle Brtníkové (2008)

Popis: samotnému testování předchází společný nácvik pěti jednoduchých pohybů, každý z nich má přiřazenou charakteristickou hudbu. Po osvojení si správných pohybů mají děti za úkol předvést je na správnou hudbu. Testová nahrávka je složená náhodně, ale stejně pro všechny testované. Každý hudební úryvek má 6,5 – 7,5 sekundy.

Hodnocení:

Hodnocení se netýká kvality provedení pohybu, ale provádění správných pohybů na správnou hudbu. Při provádění správných pohybů na příslušnou hudbu po celou dobu její délky, získává testovaný 2 body. Za správné pohyby aspoň na část hudby, získává testovaný 1 bod.

Poznámka: konkrétní pohybové úkoly od Brtníkové byly upraveny tak, aby odpovídaly pohybovým dovednostem gymnastek. Hudba byla ponechána, stejně jako bodování.

Vlastnosti testů dle Brtníkové (2008):

- Specifickou reliabilitu Brtníková zjišťovala metodou stability a vyhodnocení testů bylo provedeno pomocí intervalové stupnice Pearsonova koeficientu reliability. Reliabilita byla stanovena na základě zpracovaných a naměřených dat během testu a retestu, který proběhl o tři týdny později. Spolehlivost testů je u všech vysoká, a to 0,92 u rytmické percepce, 0,94 u rytmické přizpůsobivosti a 0,84 u hudebně pohybové paměti.
- Obsahová validita, tedy adekvátnost pohybového obsahu, vhodný výběr položek testů vzhledem k účelu testování, byla konstatována nezávislými odborníky.
- Vnitřní validita byla posuzována přístupem konfirmatorním, metodou nejmenších čtverců a ke zpracování výsledků se použil statistický program Gefa. Faktorová validita ke společnému latentnímu faktoru tedy byla následující: 0,94 u rytmické percepce, 0,8 u rytmické přizpůsobivosti a 0,87 u hudebně pohybové paměti.
- Podle hudební psychologie je zřejmá závislost věku na hudebních schopnostech. To potvrdila i Brtníková výsledky ANCOVY rytmické percepce a rytmické přizpůsobivosti. Při porovnání výsledků korelace věku s výslednými hodnotami pretestu a posttestu, se ukázalo, že tento vliv je pouze u pretestových hodnot, tedy u počáteční úrovně schopností.

9.6 Zpracování výsledků

Jelikož jsem chtěla zjistit vliv uplatněného intervenčního programu, provedla jsem vstupní a výstupní testování, tedy pretest a posttest vybraných hudebně pohybových předpokladů. Měření cílové proměnné proběhlo jak u experimentální, tak u kontrolní skupiny. Následná aplikace intervence byla pouze u experimentální skupiny. Pro zpracování výsledků jsem si vybrala Wilcoxonův test pro dva výběry – před a po intervenci, a to z toho důvodu, že obě skupiny tvořil nízký počet subjektů. Pro zpracování Wilcoxonova testu jsem použila statistický program SPSS, který poskytl právě požadované výsledky statistické významnosti. Tento test ve statistickém usuzování patří do neparametrického posouzení. (Hendl, 2009)

9.7 Kritéria výběru hudebně-pohybových cvičení

- Věk
 - věk souvisí s úrovní osvojených dovedností a schopností gymnastek,
 - věk a úroveň dovedností bylo hlavním kritériem, na jehož základě jsem vybírala hudebně pohybová cvičení,
 - s rostoucím věkem by měla růst úroveň dosažených dovedností, a tím i obtížnost prováděných cvičení.
- Prostor
 - velikost tělocvičny či počet cvičebních sálů, které jsou k dispozici, ovlivňují výběr hudebně pohybových cvičení,
 - vhodně vybraná cvičení a správná organizace může zajistit průběh intervence i v malých prostorách,
 - jednotlivá cvičení zařazená do intervence, jsem vybírala s ohledem na počet gymnastek (8) a velikost malého gymnastického sálu,
 - výhodu mají ty oddíly, které mohou využívat velké gymnastické sály nejlépe se zrcadly a příslušným speciálním vybavením (např. baletní tyče),
 - mnohé oddíly nemají k dispozici více oddělených prostor, proto je organizace takové intervence složitější a náročnější, hlavně z hlediska početnosti dětí a narušení průběhu tréninkového procesu ostatních cvičenců, kterých se intervence netýká,
 - vybraná cvičení jsou modifikovatelná dle počtu cvičenců a velikosti cvičebního prostoru.
- Počet gymnastek
 - jednotlivá cvičení jsem vybírala podle počtu gymnastek v intervenčním programu, který činil 8 děvčat,
 - vybraná hudebně pohybová cvičení jsou modifikovatelná.
- Bezpečnost
 - intervenční program je relativně bezpečný, má srozumitelnou organizaci, zapojuje všechny gymnastky a není časově ani fyzicky náročný,
 - cvičení nevyžadují velký prostor a ani výraznější obezřetnost trenérů či cvičitelů než jak je tomu při běžném tréninkovém procesu – přesto by měl být pedagog pozorný a schopný předvídat možná nebezpečí.
- Dostupnost náčiní

- do intervenčního programu jsem zařadila cvičení, která využívají náčiní běžně dostupná ve většině sportovních oddílů, tedy i v dejtickém gymnastickém oddíle,
- také jsem využila netypické ozvučné náčiní a předměty z vlastních zdrojů, která jsou dostupná avšak typická spíše pro školní a hudební zařízení.

- Hudební doprovod
 - hudební doprovod jsem vybírala tak, aby odpovídal věku gymnastek a současným hudebním trendům,
 - mezi vybranými hudebními podklady se nacházejí skladby instrumentální i zpívané a skladby pro dětskou kategorii,
 - jedná se o hudby různého tempa, melodií a dynamiky avšak většina má jasně danou a srozumitelnou metrickou strukturu.
- Dle zaměření rozvoje určitého předpokladu a dovednosti
 - intervenční program je zaměřený na rozvoj a zdokonalování rytmického cítění gymnastek mladšího školního věku,
 - cvičení jsou řazena podle obtížnosti a předpokládaného postupu rozvoje úrovně hudebně pohybových, respektive rytmických dovedností gymnastek,
 - jako první jsou stěžejní činnosti rytmické reprodukce bez hudebního doprovodu, následně probíhá postupné zařazení hudebního doprovodu a náčiní, s čímž souvisí i zařazení hudebně pohybových úkolů, které vyžadují zapojení více dovedností současně.

Rizika, která se mohou objevit v praxi:

- Nevhodný nebo nedostatečný prostor.
- Nekvalitní zvuková technika.
- Nedostatečné vybavení, hlavně co se týče náčiní.
- Velké rozdíly v úrovni dovedností jednotlivých svěřenců.
- Nedostatečné znalosti a dovednosti trenéra, cvičitele v hudebně pohybové oblasti.
- Nevhodná volba cvičení, hudebního doprovodu či náčiní.
- Omezené časové možnosti tréninkového procesu.
- Negativní prožitek.

Hudebně pohybová intervence ovlivňuje:

- Předpoklady pro výkonnost v gymnastických sportech

- Stav kosterně svalového aparátu
- Psychické funkce

a rozvíjí vedle rytmického cítění také:

- Hrubou a jemnou motoriku
- Koordinační a rovnovážné předpoklady
- Manipulaci s náčiním
- Hudebně pohybovou paměť
- Představivost a orientaci v prostoru
- Znalosti v oblasti tělocvičného názvosloví a hudební nauky

9.8 Přednosti a výhody vybraných hudebně pohybových cvičení:

- Cvičení rozvíjející a zdokonalující rytmické cítění, které je součástí výkonu v gymnastických sportech.
- Hudebně pohybová cvičení ověřená letitou praxí.
- Nová hudebně pohybová cvičení, která se při intervenčním programu ukázala jako vhodná a efektivně rozvíjející rytmické cítění.
- Cvičení, která jsou pro gymnastky zábavná a motivující, a to především výběrem hudebního doprovodu a náčiní (nejvíce osvědčená hudba je ta, kterou děti znají, případně si ji mohou i zpívat, a tím jsou pro ně i některé pohybové úkoly lépe zvládnutelné).
- Jednotlivá cvičení jsou modifikovatelná dle počtu dětí, výběru náčiní, hudebně pohybových úkolů, a také hudebního doprovodu.
- Kromě rytmického cítění dochází k rozvoji hudebně pohybové paměti, pohybové koordinace při složitějších pohybových úkolech a při zapojení náčiní.
- Hudební doprovod umocňuje kladné prožitky pohybových činností.
- Intervence pozitivně ovlivňuje psychické procesy gymnastek, kultivuje pohybový projev a přispívá ke zlepšení inteligenčních schopností.
- Činnosti obsažené v intervenčním programu splňují daná kritéria: odpovídají věkové kategorii gymnastek, časovým a prostorovým možnostem dejvického gymnastického oddílu, jsou přizpůsobitelné počtu dětí, hudebnímu doprovodu, dostupnosti náčiní, nehrozí při nich velké riziko úrazů.

- Cvičení jsou snadno realizovatelná, jasná a srozumitelná, mají přesně danou organizaci, zapojují do činnosti všechny svěřence.
- Tento intervenční program můžeme provádět i ve venkovních prostorách, pokud máme k dispozici odpovídající zázemí, může být náplní i jiných sportovních oddílů, organizací a zájmových kroužků.
- Cvičení jsou oblíbená u gymnastek i samotných trenérů a cvičitelů.

10 Intervenční program zaměřený na rozvoj rytmického cítění prostřednictvím hudebně pohybových cvičení

Náplň intervenčního programu jsem sestavila na základě vlastních zkušeností z několikaleté trenérské praxe, ze znalostí získaných během studia UK FTVS, a také na základě poznatků načerpaných z odborné literatury. Do programu jsem zahrнула hudebně pohybové činnosti, jež rozvíjejí a zdokonalují rytmické cítění, a to prostřednictvím cvičení bez hudby i s hudbou, s využitím tradičního náčiní (obruče, švihadla) a ozvučných hudebních nástrojů (ozvučná dřívka, dřevěná rytmická vajíčka či chrastítka, bubínek, tamburína, drhla). Hudebně pohybová cvičení se mohou lišit svou organizací, gymnastky je mohou provádět jednotlivě, ve dvojicích či skupinách.

Intervenční program obsahuje metodické rady a náměty, představuje jakýsi zásobník hudebně pohybových cvičení nejen pro gymnastky mladšího školního věku. Tento program může sloužit jako inspirace či zdroj hudebně pohybových činností pro trenéry, cvičitele, ale třeba i pedagogy různých sportovních klubů, organizací a zájmových kroužků.

Hudebně pohybová cvičení jsou rozdělena podle počtu intervencí, kterých proběhlo celkem 24 – cvičení byla zařazována 1x týdně po dobu 6 měsíců. Činnosti na sebe navazují podle obtížnosti. Intervenční program je sestaven ze základních rytmických činností představující stěžejní pilíř pro složitější hudebně pohybová cvičení, která jsou náplní tréninkového procesu ve vyšší věkové kategorii, a která navazuje na již osvojené dovednosti.

Intervenční hudebně pohybový program můžeme rozdělit na následující cvičení a činnosti:

Rytmická cvičení bez hudebního doprovodu

- Rytmické říkanky a hry

- Rytmické cvičení na místě
- Rytmické pohybové řady
- Využití ozvučných dřivek při rytmičtých cvičení
- Rytmická cvičení s využitím opory

Rytmická cvičení s hudebním doprovodem

- Bez využití náčiní
- S využitím náčiním – švihadla a obruče
- Využití ozvučných nástrojů

10.1 RYTMICKÁ CVIČENÍ BEZ HUDEBNÍHO DOPROVODU

10.1.1 Rytmické říkanky a hry

ŠLA NANYNKA DO ZELÍ dle Kulhánkové (2002)

Popis: ZP: dva soustředné kruhy, 4 dívky ve vnitřním a 4 ve vnějším, každý kruh se pohybuje jiným směrem.

I. – II. chůze po kruhu vpravo

III. – IV. = I. – II., ale opačně

V. 1. – 2: krok vpravo a přinožit

3. – 4: tři dupy na místě začít pravou

VI. = V., ale opačně

VII. 1. – 2: 3x hrozí dívky vnitřního kruhu

3. – 4: 3x hrozí dívky vnějšího kruhu

VIII. 1. – 4: čtyři poskoky se skrčováním zánožmo a dvojným obratem, přinožit

ŠKATULE, ŠKATULE, HEJBEJTE SE dle Kulhánkové (2002)

Popis: děti stojí v malých obručích a jsou rozděleny do dvou skupin, které jsou promíchané v prostoru, a z nichž každá může představovat jiné zvíře. Děti pochodují a tleskají do rytmu hudebního doprovodu. Když hudba přestane hrát, trenér zvolá jméno skupiny, jejíž členové si mají vyměnit místa. Poté hudební doprovod pokračuje.

Obměna: při této hře můžeme volit různé pohybové úkoly, které mají děti do rytmu hudby vykonávat, např. chůzi, skákání (snožmo, jednožmo, klus, tleskání, pleskání či využití některého z ozvučných nástrojů.

SEMAFOR JÁ JMÉNO MÁM dle Jenčkové (2010b)

Doprovodná říkanka:

Semafor já jméno mám,

barvy v sobě ukrývám.

Červená je: zastav se!

Oranžová: připrav se!

Na zelenou můžeš jet,

Z křižovatky odjíždět!

Popis: gymnastky stojí ve dvou řadách za sebou s dostatečnými rozestupy, aby mohly všechny cvičit najednou. Každá má jeden míček, buď červený, nebo oranžový. V rytmu říkanky se během se skrčováním zánožmo pohybují obě řady vpřed a míček si předávají z jedné ruky do druhé. Na slovo UKRÝVÁM, se obě řady zastaví ve stojí spojném a ukončí předávání míčku. Na pokyn ZASTAV SE! dívky s červeným míčkem vzpaží. Na pokyn PŘIPRAV SE! vzpaží dívky s oranžovým míčkem. Na zbytek říkanky pokračují dívky v běhu se skrčováním zánožmo a v předávání míčku.

HÁDANKA Z PEKLA dle Jenčkové (2010a)

Říkanka:

Má dva rohy na čele,

kaboní se vztekle,

straší lidi na zemi,

ale bydlí v pekle.

Kdo je to?

Popis: hádanka je doprovázena na drhlo, které dítě drží v jedné ruce a v druhé drží tyčku, kterou hraje podle vyznačeného partu.

2/4 <<<< <<<< | • • • - | <<<< <<<< | ^ ^ - |

Má dva rohy na čele ka-bo-ní se vzte-kle,

2/4 << << << << | << << << - | • • • • | ^ ^ - ||

stra-ší li-di na ze-mi a-le byd-lí v pek-le.

<<<< drhnutí tyčkou o drhlo (na těžkou dobu)

• • ťukání tyčkou o drhlo

- čtvrt'ová pomlka

^ drhnutí tyčkou o drhlo v protisměru

ROSTU JAKO O ZÁVOD dle Jenčkové (2012)

Říkanka:

Rostu ve dne, rostu v noci, snad to není od nemoci.

Vyrostl jsem z trička, z bot, rostu jako o závod.

Ať to klidně každý slyší, že jsem zase o kus vyšší.

Popis: říkanka je doprovázena hrou na ozvučné nástroje. Čtyři děvčata mají plechovky s gumičkou a čtyři děvčata mají drhlo s tyčkou. Skupiny se prostřídají při dalším pokusu.

Plechovka s gumičkou: Δ - Δ Δ ◆◆◆◆◆◆◆◆ ◆◆◆◆◆◆◆◆

Drhlo: 2/4 [: <<<<< <<<<< | <<<<< <<<<< | • • • • | • • • • :]

Ro-stu ve dne, ro-stu v noci, snad to není od nemoci.

Vy-ro-stl jsem z tri-čka, z bot, ro-stu ja-ko o zá-vod.

Δ - Δ Δ ◆◆◆◆◆◆◆◆ ◆◆◆◆◆◆◆◆

| <<<<< - | <<<<< <<<<< | • • • • | • • • • ||

Ať to klid-ně ka-ždý sly-ší, že jsem za-se o kus vy-šší.

<<<<< drhnutí tyčkou o drhlo (na těžkou dobu)

• • t'ukání tyčkou o drhlo

- čtvrt'ová pomlka

Δ drknutí gumičkou, která je navléknutá přes plechovou gumičku

◆◆◆◆ rytmické potřásání plechovkou se sypkou náplní

ČÍM SE CHLUBÍ ČÁP dle Jenčkové (2012)

Říkanka:

Čáp se chlubí: klapy klapy klapy,

Nosím na svět jenom samé chlapy!

Holky nosí umouněná vrána,

kam se hrabe na mě veterána!

Markétka mu říká: ach ty smíšku!

Děti přece rostou mámě v bříšku!

Popis: každé dítě drží v jedné ruce drhlo a v druhé ruce tyčku.

Drhlo: 2/4 [: <<<<<< | <<<<<< | • • • • | • • - :]

Čáp se chlu-bí kla-py kla-py kla-py

No-sím na svět je-nom sa-mé chla-py!

| <<<<<< | <<<<<< | <<<<<<<<<< | <<<<<< |

Hol-ky no-sí u-mou-ně-ná vrá-na,
 | • • | << << - | • • • • | << << |
 Kam se hra-be na mě ve-te- rá-na!
 [: • • • • | << << • • | << << :]
 Mar-ké-tka mu ří-ká: Ach, ty smí-šku!
 Dě-ti pře-ce ro-stou má-mě v bří-šku!

<<<< drhnutí tyčkou o drhlo (na těžkou dobu)

- • t'ukání tyčkou o drhlo
- čtvrt'ová pomlka

RYTMICKÁ KAPELA dle Dvořákové (2012)

Popis: gymnastky sedí v kruhu a trenér mezi nimi. Trenér vždy předvede rytmický model, který po něm děvčata opakují.

Rytmicko-pohybové úkoly: tleskání, pleskání o stehna či kolena, údery dlaní o podlahu.

Příklady:

4x tlesknout

2x tlesknout a 2x plesknout o stehna

3x tlesknout a 1x úder o podlahu atd.

Obměna: trenér vytleská jako první v kruhu určitý rytmus, při každém opakování rytmu se postupně přidává gymnastka po gymnastce, až tleská stejný rytmus celý kruh.

Skupinová taneční hra CHYTRÉ DĚTI VĚDÍ dle Jenčkové (2012)

Text písničky:

[:Chytré děti vědí už, že k vidličce patří nůž.:]

Ke kolejím vláček a k podzimu dráček,

K nohám zase boty a k písničce noty.

[:Babička k dědovi, maminka k tátovi, rodiče k dětem, co svět stojí světem.:]

Pohybové provedení:

[:*Chytré děti vědí už, že k vidličce patří nůž.*:]

Děti jdou za sebou v zástupu, energicky krokem s pérováním v kolenou podle těžkých taktových dob, na lehké doby děti tleskají střídavě do stran.

Ke kolejím vláček

Zástup se v průběhu dvou taktů změní ve vláček: kroky se přizpůsobí změně rytmu a bočním kroužením paží na každý takt napodobí jízdu parní mašiny.

a k podzimu dráček

Jedoucí vláček se během dvou taktů změní v létacího dráčka. Krok dětí se nemění. Jednou rukou děti kreslí nad hlavou cestu dráčka ve tvaru ležící osmy.

K nohám zase boty

Děti zatěžkají každý krok dupnutím a střídavě levým a pravým ukazováčkem zamíří dolů k botám. Zástup se pomalu stáčí do půlkruhu.

a k písničce noty.

Zástup se zastaví a každé dítě se čtyřmi drobnými krůčky otočí na místě dokola.

[.Babička k dědovi, maminka k tátovi, rodiče k dětem, co svět stojí světem.:]

Zástup se spojí do kruhu. Všichni tančí valčíkový krok dovnitř a zpět. Zkušené děti se mohou střídát při tanci podle předem určeného pořadí.

Tanec s dřevěnými rytmickými vejci VESELÉ POSVÍCENÍ dle Jenčkové (2013)

Výchozí postavení: čtveřice tanečnicků utvoří malé kroužky v postavení čelem ke středu.

Každý z nich drží v pravé ruce dřevěné rytmické vejce.

Taneční provedení:

„ Řekni, Kubo, řekni Káče, ať zadělá na koláče!

Ťukat rovnými ploškami rytmických vajec ve dvojicích/ liché takty: 2x – metrum/, pak každý udeří vejcem neslyšně kdekoli na své tělo /sudé takty: 2x – metrum/.

Řekni, Kubo, řekni jí,

Ťukat rovnými ploškami rytmických vajec se sousedem stojícím z druhé strany /2x/, pak každý 2x vejcem kdekoli na své tělo.

ať je zadělá!“

Ťukat rovnými ploškami rytmických vajec /3x – metrum/.

Kuba výskl: „ Moje řeč –

Tanečníci se vrátí do původních dvojic a pokračují tzv. okénkem: chytí se levýma rukama ve výši očí /těžká doba 1. taktu/, pak pravýma rukama udeří 1x vejci o sebe v „okénku“ /těžká doba 2. taktu/.

tak už Káčo, honem peč!“

Společné otáčení s držení v „okénku“, sedmi drobnými krůčky s výměnou místa.

Kuba výskl: „ Moje řeč –

Tanečníci se stále drží levýma rukama v „okénku“. Pravýma rukama udeří do prostoru „okénka“ 2x ploškami vajec o sebe vždy na těžké doby taktové.

tak už, Káčo, peč!“

Držení v „okénku“ zůstává, dvojice pokračují třemi podupy na místě /metrum/. Varianta – otáčení dokola pěti drobnými krůčky s výměnou místa.

ŽÁBY TLUČOU NA BUBEN dle Jenčkové (2014)

Leze žába do bezu, našla buben od jazzu.

Čtyři žáby bubenice přicházejí ze čtyř stran k bubnu stojícímu uprostřed. Blíží se „žabí“ chůzí. Dlouhé kroky s výrazným pérováním v kolenou doplňuje střídavý pohyb rukou vpřed jako na běžkách. Každý „žabí“ krok je na 1. a 3. dobu taktovou / celkem 8 kroků/. Kroky může zvukomalebně podpořit hra na drhlo. Jakmile žáby dojdou k bubnu, každá rychle zvedne připravenou plstěnou paličku a připraví se k bubnování podle přiděleného pořadí /1-4. žába/.

Leden, únor, březen, duben.

Žáby se podle pořadí střídají u bubnu a každá zahraje 1x na začátku každého měsíce, opět na 1. a 3. doby taktové.

žáby tlučou na ten buben.

Žáby se opět podle pořadí vystřídají v bubnování, každá zahraje 2x.

Bumtarata, ratata, ratata, ratata, bum!

U bubnu se žáby opět podle pořadí vystřídají, tentokrát každá zahraje jeden takt ze zvukomalebného čtyřtaktí. Pozor, střídání ve hře musí být plynulé! Jednodušší varianta: všechny čtyři žáby zabubnují rytmus celého čtyřtaktí.

Během „žabího“ bubnování přijde buben – bubeník sólista.

Jakmile žáby dobubnují, odloží paličky na zem, odstoupí do čtyř výchozích stran a usednou do dřepu.

10.1.2 Rytmické cvičení na místě

Organizace: trenér má bubínek s paličkou či tamburínu, se kterou udává rytmus úderem buď na první těžkou dobu celého taktu, nebo na více dob v taktu pokud to provedení některého z následujících pohybových úkolů vyžaduje.

- **ZP: stoj rozkročný, připažit**
 - I. 1 – 4: kruh rameny vzad
 - II. 1 – 4: celé paže bočné kruhy vzad
 - III. 1 – 4: kruh rameny vpřed
 - IV. 1 – 4: celé paže bočné kruhy vpřed

- **ZP: stoj rozkročný, P vzpažit, L v bok**
 - I. 1 – 4: úklon vlevo
 - II. 1 – 4: rovný předklon vlevo
 - III. 1 – 4: hlubokým předklonem a obloukem vpravo úklon vpravo, pravou v bok, vzpažit levou
 - IV. 1. – 4: zpět do ZP
 - V. – VIII. totéž opačně.

- **ZP: stoj rozkročný, vzpažit**
 - I. 1 – 4: podřep únožný pravou, levá ruka šikmo vzhůru vytahuje pravou
 - II. 1 – 4: stoj rozkročný, rovný předklon, vzpažit a vzpřim
 - III. 1 – 4: podřep únožný levou, pravá ruka šikmo vzhůru vytahuje levou
 - IV. 1 – 4: stoj rozkročný, rovný předklon, vzpažit a vzpřim

- **ZP: stoj spojný, ruce v bok**
 - I. 1 - 2: podřep přednožný levou, vztyčit chodidlo, mírný rovný předklon k levé
3 - 4: zpět do ZP, skrčit přednožmo pravou a dva kruhy vzad a přinožit
 - II. 1 - 2: podřep přednožný pravou, vztyčit chodidlo, mírný rovný předklon
k pravé
3 - 4: zpět do ZP, levá skrčit přednožmo dva kruhy vzad

- **ZP: stoj rozkročný, připažit**
 - I. 1 - 2: hluboký ohnutý předklon, kruhy vpřed ležatá bočná osma 1. část (před tělem)
3 - 4: vzpřim a mírný záklon, kruhy vzad ležatá bočná osma 2. část (za tělem)
 - II. 1 - 2: přinožením vzpor dřepmo
3 - 4: zpět do ZP

- **ZP: vzpor stojmo**
 - I. 1: vzpor dřepmo
2: vzpor stojmo
3 - 4: podřep úložný pravou, předklon k levé, předpažit pravou, zapažit levou
 - II. 1: přinožením levé vzpor dřepmo
2: vzpor stojmo
3 - 4: podřep úložný levou, předklon k pravé, předpažit levou, zapažit pravou

- **ZP: klek sedmo, upažit**
 - I. 1 - 4: vzpor klečmo na levé vlevo úložný pravou, obloukem dolů vzpažit pravou, pravou zadním obloukem připážit, klek
 - II. 1 - 4: půlobratem vpravo/vlevo klek na levé/pravé
 - III. 1 - 4: protlačit boky vpřed
 - IV. 1 - 4: půlobratem vlevo/vpravo zpět ZP
 - V. - VIII. totéž opačně.

- **ZP: sed rozložný, upažit**
 - I. 1 - 2: úklon vpravo, vzpažit levou, připážit dovnitř levou („okénko“)
3 - 4: zpět do ZP
 - II. = I, ale opačně

- **ZP: klek sedmo, připážit**
 - I. 1 - 4: vzpor ležmo prohnutě
 - II. 1 - 4: vzpor ležmo vysazeně
 - III. 1 - 4: klek sedmo vzpažit ohnutý předklon
 - IV. 1 - 4: zpět do ZP

- **ZP: leh na zádech, skrčit přednožmo nohy na hrudník, hlava mírný předklon**
 - I. 1 - 2: přednožit a vzpažit
3 - 4: skrčit přednožmo a obloukem zevnitř připážit
 - II. 1 - 2: položit hlavu a paže, roznožit přednožmo
3 - 4: snožit a zpět do ZP

- **ZP: podpor na předloktí vzadu sedmo**
 - I. 1 - 2: švihem přednožit pravou a přinožit
3 - 4: švihem přednožit levou a přinožit
 - II. 1 - 2: zdvih pánve
3 - 4: zpět do ZP

- **ZP: vzpor ležmo**
 - I. 1: krok pravou vpravo
2: krok levou vlevo
3: pravá zpět do ZP
4: levá zpět do ZP
 - II. 1: skrčit přednožmo pravou
2: přinožit pravou
3: skrčit přednožmo levou
4: přinožit levou

- **ZP: stoj spojný, ruce v bok**
 - I. 1: poskokem a švihem přednožit pravou
2: poskokem přinožit pravou křížem přes levou
3: poskokem skrčit přednožmo pravou
4: poskokem přinožit pravou
 - II. = I., ale opačně
 - III. 1: poskokem podřep rozkročný
2: poskokem stoj spojný
3: poskokem podřep rozkročný
4: poskokem zpět do ZP
 - IV. = III.

- **ZP: stoj rozkročný, upažit**
 - I. 1 - 4: čelnými oblouky dolů vzpažit – nádech
 - II. 1 - 4: podřep, předpažením spojit dlaně, ohnutý hrudní předklon a předklon hlavy – výdech

Rytmická cvičení dle Kostkové a kol. (1990) :

- 4/4 takt: ZP: stoj úložný pravou/levou, paže vlevo/vpravo
 - I. 1 – 4: hmity podřepmo s přenosy vpravo a vlevo – vodorovné oblouky vedeněObměna: totéž, ale čelnými oblouky vedeně vzhůru, dolů, střídáním vodorovných a čelných oblouků apod.
- 4/4 takt: ZP: stoj úložný pravou/levou, předpažit vzhůru vpravo
 - I. 1 – 4: čelné oblouky dolů švihově opakovaně, s hmity podřepmo a přenosy v postoji
- 3/4 takt: ZP: stoj úložný pravou – úklon vpravo – paže vlevo
 - I. – II. 1 – 6: čelnými oblouky dolů švihově opakovaně s hmity podřepmo a přenosy vpravo a vlevo
 - III. 1 – 3: přenosem a přinožením levé dvojný obrat ve výponu vpravo – čelné kruhy dolů
 - IV. 1 – 3: hmitem podřepmo výkrok pravou stranou – čelnými oblouky dolů paže vpravo

10.1.3 Rytmické pohybové řady

Organizace: cvičenky provádějí pohybové úkoly v řadách po délce celého gymnastického sálu. Trenér udává rytmus a tempo údery na bubínek či tamburínu, zpočátku může nahlas počítat.

Rytmická cvičení dle Kostkové (1990):

- **3/4 takt ZP: stoj spatný – předpažit vzhůru**
 - I. 1 – 3: hmit podřepmo – bočnými oblouky dolů zapažit – mírný předklon
 - II. 1 – 3: skok vpřed mírně prohnutě – bočnými oblouky dolů předpažit
- **Ve dvojicích: ZP: dvojice čelem k sobě – upažit vpřed, uchopit se za ruce:**
 - I. 1 – 4: čtyři cvalové skoky stranou
 - II. 1 – 4: čtyřmi klusovými skoky se vzájemně podtočit pod spojenými pravými nebo levými pažemi (obměna: jedna cvičenka stojí a druhá se kolem ní obtáčí)
- Chůze vpřed hmity podřepmo (každý krok 2 doby)
- Chůze vzad hmity podřepmo (každý krok 2 doby)
- Chůze stranou hmity podřepmo (každý krok 2 doby) např. ve vazbách:

ZP: stoj spojný, připažit:

- I. 1 – 4: výkrokem levé čtyři kroky vpřed – zvolna upažit
- II. 1 – 2: hmitem podřepmo výkrok levou vzad – připažit levou
3 – 4: hmitem podřepmo výkrok pravou vzad – připažit pravou

ZP: stoj spatný, připažit:

- I. - II. 1 – 8: čtyři kroky vpřed hmitu podřepmo (nebo osm kroků vpřed hladké chůze),
začíná levá – bočnými oblouky vpřed zvolna vzpažit zevnitř
- III. 1 – 4: hmitem podřepmo výkrok levou stranou – vlnou upažit levou – mírný úklon vlevo, otočit hlavu vlevo
- IV. 1 – 4: hmitem podřepmo a přenosem stoj únožný levou – vlnou upažit pravou – mírný úklon vpravo, otočit hlavu vpravo
- V. – VI.: vzpřim – čtyři kroky vzad s hmitu podřepmo (nebo osm kroků vzad hladké chůze) – předpažením zevnitř a bočnými oblouky dolů zapažit zevnitř – hrudním předklonem vzpřim
- VII. – VIII. = III. – IV. (obměny: dá se provádět v řadovém uspořádání, kdy se cvičenky drží za ruce, i s průstupy dvou řadů: 1. začíná pohyb vpřed, 2. začíná pohyb vzad, v kruhu pohybem cvičenek ke středu kruhu a zpět)

ZP: stoj únožný levou – paže vpravo – otočit hlavu vpravo

- I. 1 – 2: hmitem podřepmo a přenosem stoj únožný pravou – čelnými oblouky dolů paže vlevo – úklon vpravo, otočit hlavu vlevo
3 – 4: = 1 – 2, ale opačně
- II. 1 – 2: vzpřim – dva kroky vlevo, začíná levá - čelné kruhy dolů
3 – 4: hmitem podřepmo výkrok levou stranou – čelnými oblouky dolů paže vlevo – úklon vpravo, otočit hlavu vlevo
- III. – IV. = I. – II., ale opačně

• **Kombinace čtyř směrů chůze:**

- I. 1 - 3: tři kroky vpravo, začíná pravá
4: podřep na pravé, skrčením přednožmo přednožit dovnitř levou
- II. = I. ale opačně

- III. 1 – 3: tři kroky vpřed, začíná pravá
4: podřep na pravé, skrčením přednožmo přednožit levou
- IV. 1 – 3: tři kroky vzad, začíná levá
4: lehkým přídupem přinožit pravou

- **Rozvíjení vazby obratem:**

- I. 1 – 2: dva kroky šikmo vlevo, začíná levá
3: dvěma kroky ve výponu dvojný obrat vlevo – upažit
4: výkrok levou šikmo vpravo – paže vlevo

II: = I., ale půlobratem vpravo totéž opačně

Rozvíjet vazbu obratem s pohybem paží a trupu ve 3. době:

- dvěma kroky ve výponu dvojný obrat vlevo
- upažit levou, vodorovný kruh pravou nad hlavou dovnitř
- úklonem vlevo vzpřim apod.

Řada rytmizovaných předskoků dle Tacinové a Rejhonové (1972):

- I. 1 – 3: přísunný krok levou vpřed (v rytmu půl-čtvrt)
- II. 1 – 2: odrazem levé a předskokem podřep spatný
3: výpon spatný (nebo doskok do dřepu spatného a následně na 3. dobu odskok z podřepu spatného)

10.1.4 Využití ozvučných dřivek při rytmických cvičení dle Kostkové (1990)

Organizace: Každá cvičenka má dvě ozvučná dřívka. Trenér má také ozvučná dřívka a určuje tempo a rytmus úderů dřivek po celou dobu cvičení tak, aby tvořil stálý „metronom“ pro cvičenky.

- chůze podle rytmické předlohy s úkolem vyjádřit čtvrt'ové hodnoty (obměna: běh, po libovolné dráze, směru, v kruhu...)
- chůze v různých tempech
- střídání chůze s rytmickým doprovodem a bez doprovodu (např. 8 a 8, 4 a 4)
- kombinace chůze v určeném celku počítacích dob a výdrže v postojích s vyřukáváním rytmu

- kombinace chůze v určeném celku počítacích dob a výdrže v postoji s doprovodnými pohyby paží a trupu např.:
 - 1 – 4: kroky chůze vyťukávat rytmus – čtyři doby výdrž ve výponu – vzpažit zevnitř
 - 1 – 4: kroky chůze – čtyři doby výdrž ve vzporu dřepmo vyťukávat rytmus
 - 1 – 4: kroky chůze – čtyři doby výdrž vyťukávat rytmus – zaujmout individuálně postoj se samostatně zvolenou polohou paží a trupu

Další rytmická cvičení využívající ozvučná dřívka jsou zahrnuta ve II. oddíle zaměřeném na hudební doprovod.

10.1.5 Rytmická cvičení s využitím opory

Využití bubínku či tamburíny, pomocí kterého udává trenér tempo prováděných cviků.

Organizace: cvičenky stojí u baletní tyče nebo u žebřin:

- Švihové pohyby nohou dle Tacinové a Rejhonové (1972)
 1. cvičení: stoj spatný, levým bokem k opoře:
 - I. 1 – 2: švihem přednožit pravou/levou
 - 3 – 4: švihem zanožit pravou/levou
 2. cvičení: stoj přednožný pravou dovnitř, čelem k opoře – dohmat obouruč
 - I. 1 – 2: švihem unožit povýš pravou/levou
 - 3 – 4: zpět do ZP
 3. cvičení: stoj spatný, levým/ pravým bokem k opoře – upažit pravou (3/4 takt)
 - I. 1 – 3: švihem přednožit pravou/levou
 - II. 1 – 3: přinožit pravou/levou
 - III. 1 – 3: švihem unožit pravou/levou
 - IV. 1 – 3: přinožit pravou/levou
 4. cvičení: stoj spatný, levým bokem k opoře – upažit pravou (4/4 takt)
 - I. 1 – 2: stoj přednožný pravou
 - 3 – 4: přinožit pravou
 - II. 1 – 2: švihem přednožit pravou
 - 3 – 4: přinožit pravou

Obměna: totéž provádíme do stoje únožného a unožení, do stoje zánožného a zanožení. Dále mohou být zařazeny po švihovém pohybu výdrže v dané poloze.

- Pohyby nohou skrčením a napínáním dle Tacinové a Rejhonové (1972)

ZP: sraz pravou uprostřed levým bokem k opoře – upažit pravou (4/4)

- I.
 - 1: stoj přednožný pravou
 - 2: sraz uprostřed pravou
 - 3: stoj únožný pravou
 - 4: sraz uprostřed pravou
- II.
 - 1 – 2: skrčit únožmo pravou, bérec svisle
 - 3 – 4: sraz uprostřed pravou

10.2 RYTMICKÁ CVIČENÍ S HUDEBNÍM DOPROVODEM

10.2.1 BEZ VYUŽITÍ NÁČINÍ

Organizace: rytmická cvičení se mohou provádět jak v řadách, tak v kruhu. Jsou doprovázena vhodným hudebním doprovodem.

- rytmická chůze v délce čtvrt'ových not (4/4)
- rytmický klus v délce čtvrt'ových dob (4/4)
- rytmický klus:
 - 1 – 4: kruh pravou vzad, skrčit upažmo levou, ruka na rameno
 - 1 – 4: kruh levou vzad, skrčit upažmo pravou, ruka na rameno

prvky atletické abecedy v rytmu hudby:

- lifting,
- skiping,
- zakopávání,
- předkopávání,
- poskočný klus se skrčováním přednožmo,
- kombinace poskoků snožmo a rozkročmo,
- cval stranou,
- předskoky,

Varianty provedení: jednotlivá cvičení provádíme celou délku řady nebo může střídat více cvičení po 4 či 8 dobách

Rytmická cvičení dle Novotné, Panské a Šimůnkové (2011):

Organizace: cvičení se provádějí v řadách s dostatečnými rozestupy mezi gymnastkami po celé délce tělocvičny. Jednotlivá cvičení jsou doprovázena rytmickou hudbou odpovídajícího charakteru a tempa.

- **ZP: stoj spatný, připažit**

- I. 1 – 4: čtyři kroky vpřed začít pravou, volný pohyb paží
- II. 1 – 4: čtyři kroky s dvojným obratem vpravo, začít pravou, upažit poníž pravou, upažit povýš levou

- **ZP: stoj spatný, připažit**

- I. 1 – 4: čtyři kroky vpřed začít pravou, vytleskat 1. dobu před tělem a 3. dobu za tělem
- II. 1 – 4: čtyři kroky s dvojným obratem vpravo, začít pravou, vytleskat 1. před tělem a 3. dobu za tělem

- **ZP: stoj spatný, připažit**

- I. 1 – 4: čtyři kroky vpřed, začít pravou, připažit
- II. 1 – 3: celým obratem na levé vpravo tři kroky vzad, začít pravou
4: přinožením levé stoj spatný
- III. 1: krok levou vpřed, předpažit
2: krok pravou vpřed, upažit
3: krok levou vpřed, vzpažit
4: krok pravou vpřed, předpažením připažit
- IV. 1: celým obratem na pravé vpravo krok levou vzad, předpažit
2: krok pravou vzad, upažit
3: krok levou vzad, vzpažit
4: přinožením pravé stoj spatný, předpažením připažit

- **ZP: stoj spatný, připažit**

- I. 1 – 3: tři kroky vpřed, začít pravou, volný pohyb paží
4: přinožením levé stoj spatný, připažit
- II. 1 – 4: čtyři poskoky snožmo, ruce v bok
- III. 1 – 3: tři kroky vzad, začít pravou, volný pohyb paží

4: přinožením levé stoj spatný, připažit

IV. 1 – 4: čtyři poskoky snožmo s půlobraty vpravo, ruce v bok

• **ZP: stoj spatný, připažit**

I. 1 – 4: dva poskoky střídnož se skrčováním přednožmo s meziskokem, začít levou s postupem vpřed

II. 1 – 4: čtyři poskoky střídnož se skrčováním přednožmo

III. 1 – 4: půlobratem vpravo dva poskoky střídnož se skrčováním přednožmo s meziskokem, začít levou s postupem vlevo

IV. 1 – 4: čtyři poskoky střídnož se skrčováním přednožmo

V. 1 – 4: půlobratem vlevo dva poskoky střídnož se skrčováním přednožmo s meziskokem, začít levou s postupem vzad

VI. 1 – 4: čtyři poskoky střídnož se skrčováním přednožmo

VII. 1 – 4: půlobratem vpravo dva poskoky střídnož se skrčováním přednožmo s meziskokem, začít levou s postupem vpravo

VIII. 1 – 4: čtyři poskoky střídnož se skrčováním přednožmo

• **ZP: stoj spatný, připažit**

I. 1 – 3: tři poskoky střídnož se skrčováním přednožmo, začít levou, postupem vpřed

4: stoj na pravé, skrčit přednožmo levou, tlesk

II. 1 – 3: tři poskoky střídnož se skrčováním přednožmo, začít pravou s postupem vpřed

4: stoj na levé, skrčit přednožmo pravou, tlesk

• **ZP: stoj spatný, upažit**

I. 1 – 4: výkrokem pravou vpřed cvalový poskok, odrazem pravou „čertík“, čelné kruhy dolů dovnitř

II. 1 – 4: stoj spojný

• **ZP: stoj spatný, připažit**

I. 1 – 3: valčíkový krok vpřed pravou, předpažit levou, zapažit pravou

II. to samé, ale opačně

- III. – IV. 1 – 6: přinožením podřep, hmitem podřepmo a nestejnsměrnými kruhy a předpažit levou, zapažit pravou
- V. 1 – 3: valčíkový krok pravou vpravo, měkce předpažit levou, upažit vzad pravou
- VI. totéž, ale opačně
- VII. – VIII. 1 – 6: výkrokem pravou vpravo a přinožením levé a dvojným obratem vpravo stoj spatný, předpažením upažit

- **ZP: stoj spatný, ruce v bok**

- I. 1: podřep přednožný pravou, vztyčit chodidlo
2: stoj přednožný dovnitř pravou pokrčmo
3 – 4: výkrokem pravou vpřed cvalový poskok
- II. = I., ale opačně
- III. 1 – 4: výkrokem pravé čtyři poskočné kroky s půlobraty vpravo, vzpažit zevnitř

- **ZP: stoj spatný, ruce v bok**

- I. 1 – 3: výkrokem pravou vpravo tři cvalové poskoky, ruce v bok
4: podřep únožný levou
- II. 1 – 2: dva kroky na místě, začít levou (skrčením přednožmo přinožit levou do podřepu spatného, skrčením přednožmo přinožit pravou)
3 – 4: stoj spatný, dvakrát tlesknutí
- III. – IV. = I. - II., ale opačně

Obměna: cvičení můžeme provádět i ve dvojicích naproti sobě v řadě či po kruhu.

Rytmická cvičení ze **ZP: stoj spojný, připažit:**

- I. 1 – 4: přísunný krok vpřed, upažit a odrazem jednož čertíkový skok
- II. 1 – 4: stoj spojný upažit
- III. 1 – 4: přísunný krok a odrazem jednož nůžkový skok
- IV. 1 – 4: stoj spojný, upažit
- I. 1 – 4: výkrok pravou a přinožit levou
- II. 1 – 4: odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo

- I. 1 – 4: čtyři kroky
- II. 1 – 4: poskokem a švihem přednožit pravou a levou („kankán“)

- I. 1 – 2: výkrokem pravé vpravo podřep únožný levou, paže spodním obloukem vpravo do upažení
3 – 4: zpět do ZP - odrazem pravé přinožit, paže obloukem dolů připážit
- II. 1 – 2: totéž vlevo
3 – 4: přinožit
- IV. 1 – 2: upažit, výkrokem pravé švihem přednožit levou
3 – 4: přinožení a výkrok levou
- V. 1 – 2: švihem přednožit pravou
3 – 4: přinožit, připážit

- „Večerníček“
- I. 1 – 4: klus se skrčováním zánožmo
- II. 1 – 4: dva poskoky do stoje rozkročného – upažit a zpět do stoje spojného připážit
- III. 1 – 4: klus se skrčováním zánožmo
- IV. 1 – 4: hluboký předklon a vzpřim
- V. 1 – 4: klus se skrčováním zánožmo
- VI. 1 – 4: stoj spojný, rytmické mávání pokrčenou paží před tělem

- I. – II. 1 – 8: výkrokem levé/pravé váha předklonmo, upažit
- III. 1 – 2: vzpřim, přinožit pravou/levou, připážit
3 – 4: krok pravou/levou
- IV. 1 – 4: výkrok levou/pravou přinožit pravou/levou

- I. 1 – 4: dvojný obrat na pravé/levé
- II. 1 – 4: výkrokem pravé/levé krok levou/pravou přinožit pravou/levou

- I. 1 – 3: podřep, přednožit pravou, ruce v bok
4: stoj přednožný pravou
- II. 1 – 3: výkrokem pravé podřep přednožit levou, ruce v bok

4: stoj přednožný levou

ZP: stoj spojný předpažit:

- I. 1 – 4: podřep mírný předklon zapažit, výskok, bočné kruhy vpřed
- II. 1 – 4: čtyři kroky vpřed, zvolna předpažit

- I. 1 – 4: dva kroky ve výponu vzpažit (v délce půlových not)
- II. 1 – 4: stoj spatný, hmitem podřepmo mírný hrudní záklon bočné kruhy vzad

10.2.2 VYUŽITÍ NÁČINÍ – ŠVIHADLA A OBRUČE

Rytmická cvičení dle Novotné, Panské a Šimůnkové (2011):

- **Švihadla položená na zemi (po kruhu nebo za sebou ve vzdálenosti 1 - 2m)**
 - a) obíhání slalomem (v různých polohách a směrech, cvalem stranou atd.)
 - b) opakované přeskoky – s meziskokem, bez meziskoku, jednož, střídnož, snožmo atd.

- **ZP: stoj spatný – pokrčit předpažmo dovnitř pravou, upažit levou, švihadlo po levé straně těla**
 - I. 1 – 3: hmit podřepmo - kmihem vlevo, švihadlo vlevo
 - II. = I., ale opačně
 - III. 1 – 3: výkrokem levou vlevo a přenosem stoj únožný pravou - kmihem vlevo švihadlo vlevo
 - IV. 1 – 3: přenosem stoj únožný levou - kmihem vpravo švihadlo vpravo

- **ZP: stoj spatný – švihadlo před prsy obouruč**
 - I. 1 – 3: výkrokem pravou vzad a hmitem podřepmo stoj přednožný levou – kmih švihadlem vzad po pravé straně těla
 - II. 1 – 3: přinožením pravé výpon - kmihem vpřed švihadlo před prsa
 - III. = I., ale opačně
 - IV. 1 – 3: přinožením levé výpon – kmihem vpřed švihadlo před prsa

Pomůcky k následujícím cvičením: libovolný počet obručí

- **ZP: Cvičenci ve dvou zástupech - obruče na zemi mírně od sebe před zástupy cvičenců**
 - chůze vpřed, vzad (ve výponu nebo v podřepu) vždy jednou nohou do obruče druhou z obruče
 - skok pravou/levou do obruče a poskok na pravé/levé, totéž opačně do následující obruče – ruce v bok
 - skok pravou/levou do obruče a skok levou/pravou do následující obruče (poskoky z obruče do obruče bez meziskoku) – ruce v bok
- **ZP: Jeden zástup cvičenců za obručemi – ruce v bok**
 - I. 1 – 2: poskokem podřep rozkročný (každá noha v jedné obruči) a poskok
 - 3 – 4: poskokem stoj spojný (ven z obručí) a poskok

Cvičení je možné provádět i bez meziskoku (na každou dobu poskok) případně dle možností cvičenců přidat pohyb paží.
- **ZP: Jeden zástup cvičenců za obručemi – ruce v bok „CIK - CAK“**
 - skok pravou/levou do obruče z jednoho zástupu a poskok na pravé/levé, skok levou/pravou šikmo vpřed do obruče z vedlejšího zástupu a poskok na levé/pravé (totéž bez meziskoku)

10.2.3 VYUŽITÍ OZVUČNÝCH NÁSTROJŮ

Organizace: cvičení se provádí v řadách po celé délce cvičebního sálu. Jsou zde cvičení, u kterých se využívají buď ozvučná dřívka, nebo chrastící vajíčka.

Ozvučná dřívka:

/ úder dřívky o sebe (délka 1 doby)

- pauza, bez úderu dřívky (délka 1 doby)

Chrastící vajíčka:

◆ chrastění (délka 1 doby)

4/4 takt: motivy, které se opakovaně střídají:

ZP pro všechna cvičení: stoj spojný, připažit

- I. 1 – 4: dva kroky (v délce půlových not) / - / -
II. 1 – 4: čtyři kroky (v délce čtvrt'ových not) / / / /

- I. 1 – 4: čtyři kroky
II. 1 – 4: klus / / / /

- I. 1 – 4: čtyři kroky/klus/klus se skrčováním zánožmo / - / -
II. 1 – 4: čtyři poskoky snožmo na místě

- I. 1 – 4: čtyři kroky/klus - / - /
II. 1 – 4: čtyři poskoky snožmo vlevo/vpravo / / / /

- I. 1 – 4: čtyři kroky/klus / - / -
II. 1 – 4: 2x střídavě poskok rozkročmo a snožmo / - / -

- I. 1 – 4: klus / / / /
II. 1 – 4: 2x střídavě poskok do stoje rozkročného a do stoje na levé/pravé pokrčít zánožmo pravou/levou - / - /

- I. 1 – 4: čtyři kroky / - / -
II. 1 – 4: dvojný obrat o 360°

- I. 1 – 4: čtyři kroky ve výponu upažením vzpažit
II. 1 – 4: čtyři kroky v podřepu s uvolněným předklonem / / / /

- I. 1 – 4: klus
II. 1 – 2: poskok se skrčením přednožmo pravou a přinožit pravou překřížením přes levou / -
3 – 4: poskok se skrčením přednožmo pravou, přinožit / -
III. 1 – 4: klus
IV. 1 – 2: skrčít přednožmo levou, přinožit levou překřížením přes pravou / -

3 – 4: skrčit přednožmo levou, přinožit / -

- I. 1 – 4: chůze / / / /
- II. 1 – 4: poskok do stoje rozkročného upažit a poskok do stoje spojného připažit (2x) - / - /
- III. 1 – 4: výkrokem pravé poskok skrčit přednožmo levou, výkrokem levé poskok skrčit přednožmo pravou / / / /
- IV. 1 – 4: čtyři poskoky na místě vpravo / / / / (dřívka pleskají 1., 2., 3. a 4. dobu o stehna)

- I. 1 – 2: předpažit, bočný kruh vzad pravou, ohlédnutí za pravou
3 – 4: bočný kruh vzad levou, ohlédnutí za levou
- II. 1 – 4: 4x/2x skrčování zánožmo / / / /

- I. 1 – 4: čtyři kroky/klus ♦ ♦ ♦ ♦
- II. 1 – 4: čtyři poskoky snožmo vlevo/vpravo ♦ ♦ ♦ ♦

- I. 1 – 4: čtyři kroky/klus
- II. 1 – 4: 2x střídavě poskok rozkročmo a snožmo ♦ ♦ ♦ ♦

- I. 1 – 4: klus ♦ ♦ ♦ ♦
- II. 1 – 4: 2x střídavě poskok do stoje rozkročného a do stoje na levé/pravé pokrčit zánožmo pravou/levou

- I. 1 – 4: klus se skrčováním zánožmo ♦ ♦ ♦ ♦
- II. 1 – 4: vzpor dřepmo

- I. 1 – 4: čtyři kroky ♦ ♦ ♦ ♦
- II. 1 – 4: dvojný obrat o 360°

- I. 1 – 4: čtyři kroky ve výponu upažením vzpažit
- II. 1 – 4: čtyři kroky v podřepu s uvolněným předklonem ♦ ♦ ♦ ♦

Ozvučná dřívka a vajíčka/chrastítek při cvičení v prostoru

- Volný pohyb v prostoru – každá cvičenka má dvě dřívka, kterými vytukává rytmus, ten může určovat: a) trenér údery paličkou na bubínek či také dřívky
b) hudba

Tempo je udáváno především trenérem, hudbou či charakterem pohybových úkolů, jako jsou například: chůze, chůze ve výponu, dlouhé kroky nebo krátké krůčky, klus poskoky snožmo atd. Rytmičné údery mohou být prováděny na každou dobu či jen některé doby v taktu, například pouze na 1. dobu, na 1. a 2. dobu, či na 2. a 4. dobu nebo na 1. a 4. dobu atd. Dále můžeme zařadit cvičení zaměřená na změny tempa – trenér vytukává rytmus střídavě v různých tempech (různou rychlostí), na které gymnastky reagují předem určenou pohybovou reakcí. Například rychlé vytukávání = rychlý klus, pomalé vytukávání = chůze ve výponu atd.

Zařazení intervenčního programu do tréninkového procesu

Navržená intervence probíhala v gymnastickém dejvickém oddíle vždy na konci tréninkové jednotky, v závěrečných cca 15 – 20 minutách. Přesto však hudebně pohybová cvičení můžeme zařazovat i jako součást aktivace a rozcvičení pohybového aparátu v úvodní fázi tréninku či jako náplň hlavní části. Hudebně pohybová intervence byla vytvořena s ohledem na charakteristiky gymnastické skupiny. Jelikož se jedná o sportovní gymnastky, hlavní pozornost byla zaměřena na cvičení s hudebním doprovodem, a to bez náčiní.

Doporučení a postup při výběru činností

První 2 – 3 intervence procvičujeme s gymnastkami pouze rytmické říkanky a hry. Poté začínáme do intervencí pozvolně zařazovat rytmická cvičení bez hudebního doprovodu, která též volíme podle obtížnosti, tedy od nejjednodušších hudebně pohybových úkolů až po ty nejsložitější. Jakmile máme s gymnastkami za sebou tyto dvě hlavní fáze, zařazujeme do intervence hudební doprovod. Tato etapa představuje největší část, které věnujeme při rozvoji rytmického cítění pozornost. Pokud některá obtížnější cvičení činí gymnastkám problémy, vracíme se zpět k jednodušším rytmickým pohybům a cvičení.

Podstatná většina hudebně pohybových cvičení je organizovaná v pohybových řadách. Toto uspořádání dovoluje trenérovi dokonalý přehled o všech gymnastkách. Též pro samotné cvičence je neoptimálnější. Pro své cvičení mají dostatečný prostor a mají možnost nápodoby a „pomoci“ od ostatních gymnastek, které cvičí ve stejné řadě či v řadě před nimi. Přesto však tyto hudebně pohybová cvičení mohou být prováděna i v jiných organizačních formách,

například zrcadlově (gymnastky cvičí naproti sobě) nebo jako kánon, při kterém každá řada začíná jiným taktem cvičení. Těmito obměnami vytváříme též obtížnější varianty provedení.

Pokud si trenér není jistý s udáváním rytmické struktury pomocí bubínku či tamburíny a dřívěk, může místo toho využít metronom, který se běžně používá v hudební výchově, a na kterém můžeme nastavit konkrétní požadované tempo. Metronom pak už jen trenér doprovází hlasitým počítáním dob.

11 Výsledky, diskuze

Jak jsem se již zmínila v kapitole 9. 6, k interpretaci výsledků jsem použila Wilcoxonův test pro dva výběry – před a po intervenci. Zpracování Wilcoxonova testu jsem provedla ve statistickém programu SPSS, který poskytl požadované výsledky.

Tabulka č. 1: Vyhodnocení výsledků kontrolní skupiny (KS)

Kontrolní skupina	TRPe (body)	TRPř (sekundy)	THPP (body)
Rozsah rozmezí výsledků v pretestu	0 - 7	9 - 28	0 – 2
Rozsah rozmezí výsledků v posttestu	0 – 10	6 - 28	1 - 2
Průměrný výkon v pretestu	2,75	17,50	1,13
Průměrný výkon v posttestu	4,13	16,0	1,38
Pretest = posttest	2	1	6
Posttest je horší než pretest	1	1	0
Posttest je lepší než pretest	5	6	2
Směrodatná odchylka pretest	2,659	6,655	0,641
Směrodatná odchylka posttest	3,182	8,229	0,518
Statistická významnost	0,056	0,201	0,157

Tabulka č. 2: Vyhodnocení výsledků experimentální skupiny (ES)

Experimentální skupina	TRPe (body)	TRPř (sekundy)	THPP (body)
Rozsah rozmezí výsledků v pretestu	1 – 8	1 - 28	1 – 2
Rozsah rozmezí výsledků v posttestu	6 – 14	0 – 17	1 – 2
Průměrný výkon v pretestu	2,63	13,50	1,50
Průměrný výkon v posttestu	9,13	6,63	1,88
Pretest = posttest	0	0	5
Posttest je horší než pretest	0	0	0
Posttest je lepší než pretest	8	8	3
Směrodatná odchylka pretest	2,446	8,864	0,535
Směrodatná odchylka posttest	2,748	5,605	0,354
Statistická významnost	0,012	0,012	0,083

Hypotézy

Při ověřování hypotéz vycházíme z toho, jakou hypotézu jsme si určili. V mém případě se jedná o alternativní hypotézy, kdy předpokládám, že intervence bude mít signifikantní vztah, tedy bude vyvolávat významnou změnu ve výsledcích mezi pretestem a posttestem. Ve statistických softwarech se jako kritická hodnota udává $p = 0,05$, což znamená, že s pravděpodobností 95% se hodnoty od sebe budou významně lišit. (Dostupné z: <https://email.seznam.cz/#ANTROPOMOTORKA/13162>)

Pomocí Wilcoxonova testu jsem získala výsledky (výše uvedená Tabulka č. 1 a Tabulka č. 2) dokládající statistickou významnost.

Hypotéza č. 1: Předpokládáme, že ve všech testech hudebně pohybových předpokladů bude vlivem použití intervence experimentální skupina dosahovat vyššího zlepšení než kontrolní skupina.

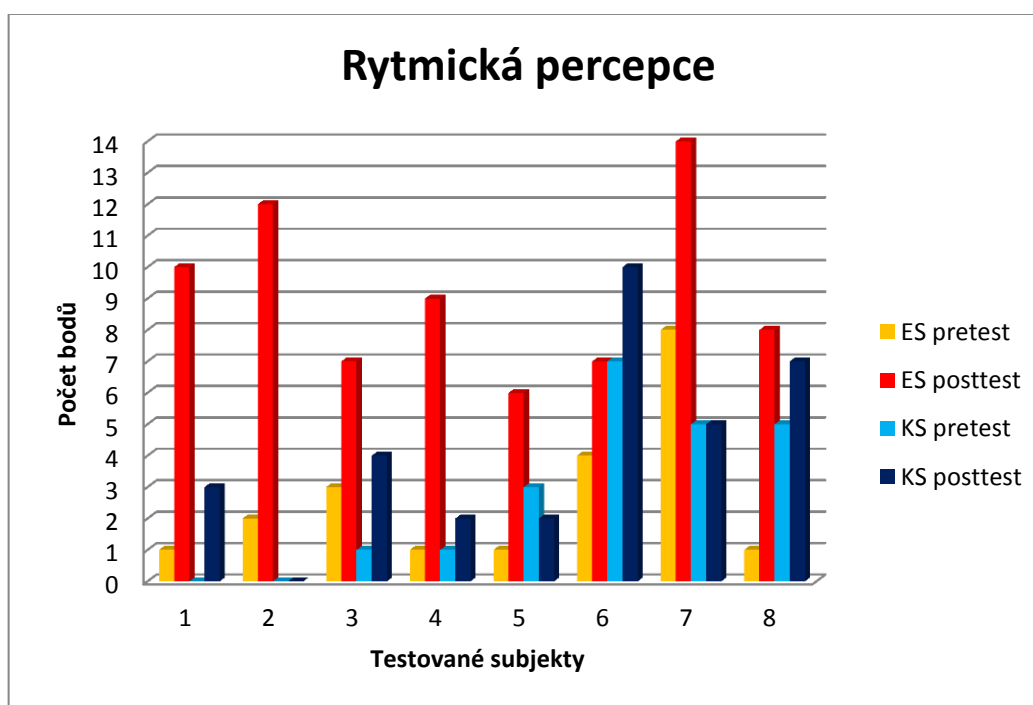
Výsledky všech testů experimentální skupiny jsou oproti výsledkům kontrolní skupiny vysoce statisticky významné a dokládají tak hypotézu, že intervence bude mít vyšší signifikantní vliv na zlepšení rytmických předpokladů u skupiny s aplikovanou intervencí. Ke zlepšení došlo i v kontrolní skupině, avšak například na průměrech výkonů této skupiny v pretestech a posttestech vidíme, že zlepšení proběhlo pouze ve velmi malém rozmezí a u žádného z testů k němu nikdy nedošlo u všech gymnastek. Toto zlepšení můžeme přičítat přirozenému rozvoji dovedností probíhajícím tréninkovým procesem, aktivitám mimo tréninkové jednotky či vlivu výsledků v pretestu. Podle mého názoru se však například v testu rytmické přizpůsobivosti jednalo spíše o věc náhody. Tento test činil všem testovaným gymnastkám největší obtíže. U kontrolní skupiny proběhlo zlepšení jen u některých děvčat, a to tak v malém rozsahu, že tuto skutečnost můžeme téměř považovat opravdu za náhodnou. Naopak v experimentální skupině bylo zaznamenáno výraznější zlepšení u všech gymnastek, což dokládají i jednotlivé výkony (Příloha č. 1) a celkový průměr skupiny v obou testech.

Třetí doplňující test, který nebyl zcela úplně orientován na rytmické předpoklady, zaznamenal nejmenší rozdíly ve zlepšení, a to v obou skupinách. Tento test byl zaměřen na hudebně pohybovou paměť a bohužel malý rozsah jeho bodové škály a způsob interpretace a ohodnocení jednotlivých výkonů je hlavním důvodem nejméně výrazných výsledků. Přesto, ale došlo ke zlepšení a opět vyššího počtu v dosažení maximálních možných bodů u gymnastek experimentální skupiny. (Příloha č. 1)

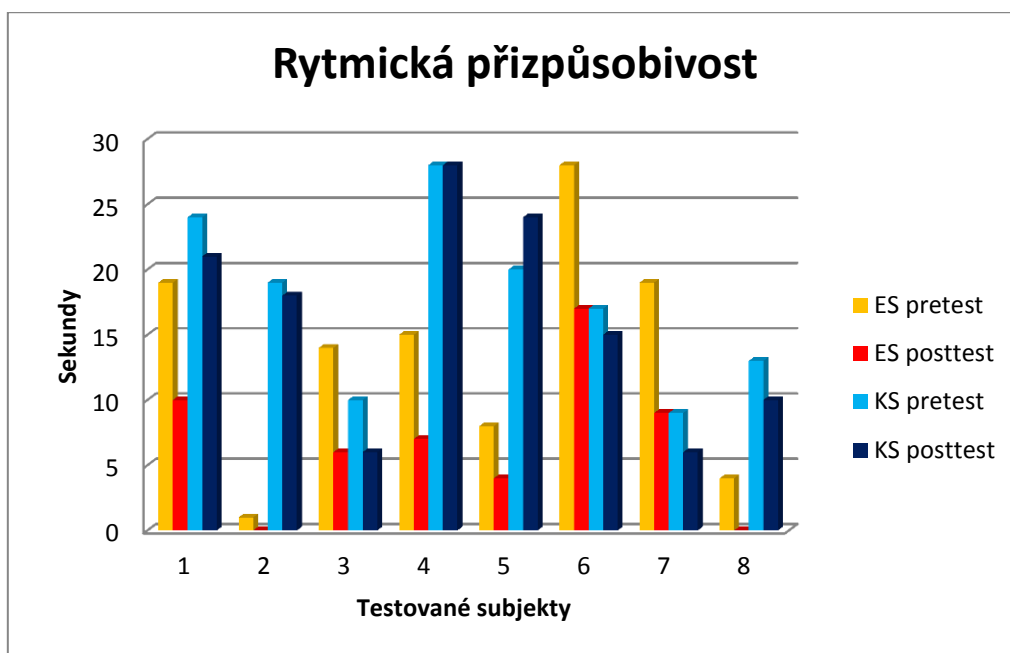
Hypotéza č. 2: Aplikované hudebně pohybové činnosti v intervenčním programu rozvíjejí a zdokonalují rytmické cítění.

Nejvýraznějšího zlepšení dosáhly gymnastky experimentální skupiny v testech rytmické percepce a rytmické přizpůsobivosti, kde své výkony z pretestu v následném posttestu zlepšilo všech 8 děvčat. Výrazné zlepšení je zřejmé, jak na průměrných výsledkových hodnotách skupiny při srovnání pretestu a posttestu, tak na vysoké statistické významnosti, která činí u obou jmenovaných testů 0,012. Výsledky z testů rytmických předpokladů nám tedy dokládají, že aplikovaný intervenční program rozvíjí a zdokonaluje rytmické cítění.

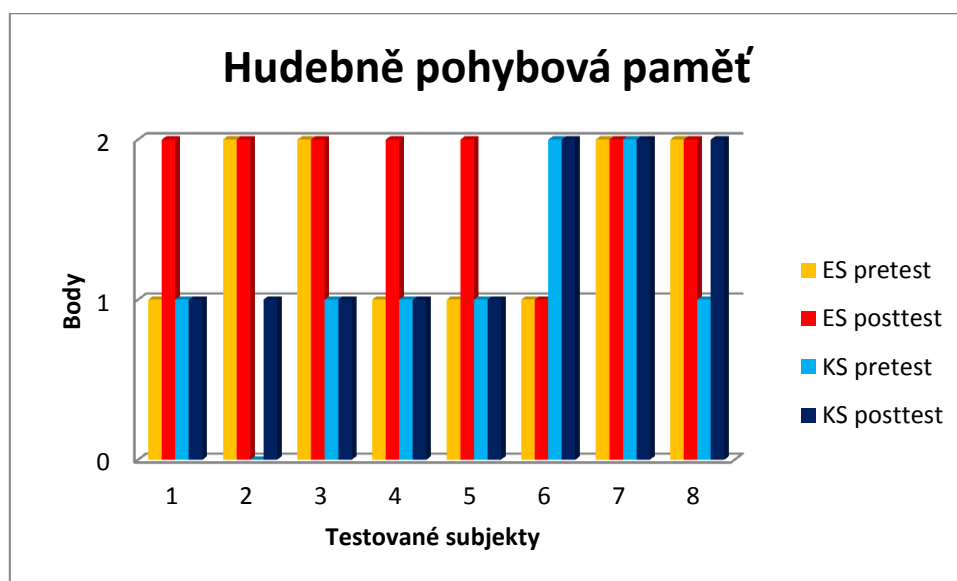
Dále uvedená tři grafická znázornění (Graf č. 1,2,3) nám přehledněji dokládají již výše popsané porovnání výsledků jednotlivých testovaných probandů ES a KS ve třech různých hudebně pohybových testech. Pro snadnější grafické zpracování, každý graf obsahuje veškeré výsledky vstupních i výstupních testů, a to jak experimentální, tak i kontrolní skupiny. Pro nás je ale důležité vždy srovnávání jednotlivých probandů v pretestu a posttestu ve dvou oddělených a samostatných skupinách (ES a KS) vzhledem k tomu, že pořadí testovaných probandů je náhodné.



Graf č. 1: Výsledky testu rytmická percepce



Graf č. 2: Výsledky testu rytmičké přizpůsobivosti



Graf č. 3: Výsledky testu hudebně pohybové paměti

Nejčastější problémy, které se objevují při hudebně pohybových cvičení

- Doprovodné pohyby paží – když se děti učí rytmickému cítění, převážně z počátku intervencí vynakládají veškerou pozornost a své síly na rozpoznávání a udržení hudebního tempa a rytmu – pokud se do hlavního pohybového úkolu, kterým je např. chůze či klus, přidají ještě doprovodné pohyby paží, dochází k častým chybám a pohybovému nesouladu s hudbou, soustředit se na více pohybových úkolů je pro děti náročné.
- Zařazení ozvučných nástrojů – většina dětí se setkává s ozvučnými nástroji poprvé. Pokud je ozvučné náčiní zařazeno do pohybových sestav s hudebním doprovodem, děti se nevládají soustředit na více úkolů najednou a dochází k opomenutí pohybových úkolů na úkor činnosti s náčiním nebo naopak k absenci zapojení ozvučného náčiní v souladu s pohybem.
- Melodické a dynamické změny v instrumentální hudbě – děti podvědomě lépe cítí rytmus u jim známých písniček se slovy. Při zařazení instrumentální hudby, která po celou dobu neplyne se stále stejným rytmickým důrazem, činí dětem problém udržet rytmickou pulzaci hudby, a proto se v hudbě ztrácejí a cvičí mimo rytmus.
- Odlišné pohybové úkoly u jednotlivců – u pohybových sestav, kde každá cvičenka cvičí něco jiného a tím dochází ke skupinové choreografii, zapomínají gymnastky pohybové úkoly a ztrácejí rytmus.

Všechny tyto činnosti, které činí gymnastkám větší obtíže, procvičujeme důrazněji a častěji. V intervenčním programu postupujeme především s ohledem na zvládnuté a osvojené dovednosti.

Do svého intervenčního programu jsem zařadila pouze ty hudebně pohybové činnosti, které se osvědčily. Vycházela jsem převážně z reakcí gymnastek a vzniklé atmosféry při cvičení.

Vstupní úroveň gymnastek

Sportovní gymnastky TJ Sokola Dejvice jsou v mladším školním věku. Jsou tedy v období, kdy se pozvolna do závodních sestav na prostných začíná začleňovat hudební doprovod. S tím souvisejí i specifika tréninku. Hudebně pohybová příprava však není samozřejmostí každého gymnastického oddílu. Taková situace existovala i v dejvickém oddíle před zahájením intervence. To znamená, že gymnastkám nebyla do tréninkového procesu

zařazována hudba, cvičení s náčiním ani jiná rytmická cvičení. S ohledem na tuto skutečnost byl sestaven i aplikovaný intervenční program hudebně pohybových cvičení. Základní lokomoční dovednosti (chůze, běh, poskoky, atd.) a gymnastické prvky, jako skoky, rovnovážné prvky, švihové pohyby apod., gymnastky ve věku 7 – 9 let ve většině případů ovládají. Znamená to, že dosahují vstupní úrovně, která je nezbytná k tomu, aby mohly provádět hudebně pohybová cvičení a činnosti obsažené v intervenčním programu. Ten má za úkol jejich předpoklady a dovednosti dále rozvíjet a zdokonalovat tak, aby je mohly zúročit ve složitějších a náročnějších hudebně pohybových výkonech.

Zhodnocení dané problematiky v TJ Sokole Dejvice

V gymnastickém oddíle TJ Sokola Dejvice jsem se setkala s kladným postojem hned při návrhu na zařazení hudebně pohybové intervence do tréninkového procesu. Zbytek trenérské skupiny si byl vědom, že děvčatům v tréninkové přípravě chybí hudební průprava, která je nezbytná pro starší závodní kategorie. Tréninkový plán byl upraven tak, aby poskytl prostor a možnost hudebně pohybovému tréninku, a přitom nebyly narušeny ostatní cíle gymnastického tréninkové přípravy. Pro intervenci byl vyhrazen malý gymnastický sál a k dispozici bylo veškeré vybavení tělocvičny, včetně náčiní a hudebního přehrávače. Během probíhající intervence projeví zájem o hudebně pohybovou průpravu i samotné gymnastky ostatních věkových kategorií gymnastického oddílu. Během posledních intervencí již v gymnastickém dejvickém oddíle, začalo pozvolna pravidelné zařazování hudebně pohybových cvičení i u ostatních věkových kategorií.

Bohužel ne v každém oddíle jsou si trenéři vědomi důležitosti, kterou má hudebně pohybová průprava nejen na výkony v samotných závodech, ale pro celkový rozvoj gymnastky. Zařazení hudebně pohybové intervence může ovlivňovat v takových případech několik faktorů. Patří mezi ně omezené časové podmínky, nedostatečný prostor, kdy není k dispozici oddělený sál, ve kterém by nerušeně mohla příprava probíhat. Některé oddíly postrádají větší počet náčiní, které by odpovídalo počtu dětí. S tím souvisí i horší dostupnost oddílů ke specifickému náčiní jako jsou právě rytmické ozvučné nástroje. Většina cvičení a činností v programu jsou však snadno modifikovatelná, a tudíž se dají upravit podle možností a podmínek. A v neposlední řadě je tím nejdůležitějším faktorem sám trenér. Konkrétně trenérovy znalosti a dovednosti v hudebně pohybové oblasti. I přesto, že se trenér necítí být úplným odborníkem v této sféře, neměl by mít obavy zařazovat tato cvičení do tréninkové jednotky a dát prostor své fantazii. Na pomoc může využít různé publikace, a například takový intervenční program, který je obsažen v této práci. I jednoduché rytmické cvičení

s hudebním podkladem pozitivně působící na rozvoj dětských rytmických, a tedy hudebně pohybových předpokladů.

Doporučení

Podle mého názoru je hudebně pohybová průprava velmi důležitou součástí správného pohybového rozvoje nejen u gymnastek, ale u každého dítěte. Ať už se jedná o sportovní gymnastiku nebo jakýkoli jiný sport, rytmizace pohybu tvoří základní předpoklad optimálního provedení pohybu danou technikou. Dobře osvojený rytmicko-pohybový vzorec se podílí, jak na úspěšném osvojování si různých pohybových aktivit, tak na výsledném sportovním výkonu. Není to však jen pohybová stránka rozvoje, na kterou rytmické cítění působí. Výrazným vlivem se rytmus podílí na správném rozvoji řečových dovedností u dětí.

Proto bychom se neměli bát zařazovat do pohybového rozvoje dětí rytmické činnosti. Záleží jen na nás samotných jaké tradiční a netradiční nářadí či náčiní k tomu využijeme, zda na pomoc vezmeme hudební doprovod či nikoli. Avšak právě hudební doprovod činí tyto činnosti pro děti atraktivní. Hudba má pozitivní vliv, jejím prostřednictvím děti vyjadřují své pocity, emoce a prožitky. Je pro ně motivátorem, regulátorem a především prvkem, který do činností vnáší spoustu zábavy a vzrušení. Z vlastních trenérských zkušeností vím, že je nejlepší pro dětskou věkovou kategorii vybírat převážně zpívané dětské písničky, které jsou nejen svým rytmem známé nám, ale i dětem a mají v sobě mnoho „záchytných rytmických míst“. Postupně zařazujeme i modernější hudbu, kterou mají v oblibě především dospívající děti.

Limity

- Hudebně pohybová cvičení a činnosti jsou vybrané s ohledem na kategorii mladšího školního věku.
- Některé hudebně pohybové činnosti jsou skupinové, a proto vyžadují určitý počet gymnastek.
- Moje práce byla limitována svým rozsahem, a také délkou intervenčního programu, a proto jsou v intervenci zařazeny jen opravdu ty činnosti, které se se při práci s gymnastkami osvědčily a splňují daná kritéria.

12 Závěr

Ve své diplomové práci jsem vytvořila intervenční program hudebně pohybových činností. Většině trenérů a cvičitelů jsou známé a nevyžadují hlubší odborné znalosti či dovednosti. Program obsahuje cvičení a činnosti na rozvoj rytmického cítění a s ním souvisejících hudebně pohybových předpokladů. Všechny tyto činnosti se nejen podle výsledků testování, ale také dle reakcí gymnastek v praxi osvědčily. Činnosti můžeme provádět jak ve vnitřních tělocvičnách, tak na venkovních hřištích. Náplň a organizaci cvičení či programu si snadno upravíme podle vlastních požadavků, věku, počtu a dovedností dětí. Všechna cvičení intervenčního programu příznivě ovlivňují rozvoj rytmického cítění. Ze strany dejvického gymnastického oddílu jsem se setkala s pozitivním přístupem a odezvou. Svou práci jsem zanechala k dispozici pro ostatní trenéry, aby cvičení mohli použít a zařadit do svých tréninkových plánů. Po celou dobu trvání intervenčního programu panovala v dejvickém oddíle pozitivní atmosféra, vzájemná spolupráce a inspirace.

Seznam literatury

APPELT, K. a J. MIHULE. *Kapitoly z pohybové skladby*. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981. 80 s.

BENTLEY, A. *Musical ability in children and its measurement*. (Reprint.). London: Harrap, 1966. ISBN 0245584536.

BRTNÍKOVÁ, M. *Modernizace hudebně pohybové výchovy*. Disertační práce. Praha: UK FTVS 2008, 179 s.

CARLTON, M. *Music in education: A Guide for Parents and Teachers*. [online]. 1987, [cit. 2016-03-01]. Dostupné z:
<https://books.google.cz/books?id=DCGsAgAAQBAJ&pg=PA122&dq=bentley+musical+ability+in+children+and+its+measurement&hl=cs&sa=X&ved=0CCcQ6AEwAWoVChMIvdq45beayAIVxv8sCh2xvw76#v=onepage&q=bentley%20musical%20ability%20in%20children%20and%20its%20measurement&f=false>

CARROLL, M. E. & J. HANNAY. *Developing physical health and well-being through gymnastic activity (5-7): a session-by-session approach*. 2nd ed. New York: Routledge, 2011. ISBN 978-0-415-59106-5.

DVOŘÁKOVÁ, H. *Školáci v pohybu, tělesná výchova v praxi*. Vyd. 1. Praha: Grada publishing a.s., 2012. 144 s. ISBN 978-80-247-3733-1.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008, 407 s. ISBN 978-80-7367-485-4.

HENDL, J. *Přehled statistických metod: analýza a metaanalýza dat*. 3., přeprac. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-482-3.

CHOUTKA, M. a J. DOVALIL. *Sportovní trénink*. 2., rozšíř. vyd. Praha: Olympia, 1991, 331 s. Věda pro praxi (Olympia). ISBN 80-7033-099-6.

ISSARTEL J., MARIN L., & M. CADOPI. *Unintended interpersonal co-ordination: "can we march to the beat of our own drum?"* Neuroscience Letters 411 (2007) 174-179.

JENČKOVÁ, E. *Čertovské dovádění*. Vyd. 1. Hradec Králové: Tandem, 2010a. ISBN 80-86901-04-1.

JENČKOVÁ, E. *Dopravní prostředky v pohybových hrách s hudbou*. Vyd. 1. Hradec Králové: Tandem, 2010b. ISBN 80-86901-03-3.

JENČKOVÁ, E. *Sváteční chvílky nejen pro maminky*. Vyd. 1. Hradec Králové: Tandem, 2012. ISBN 978-80-86901-12-1.

JENČKOVÁ, E. *Podzimní zpívání 2. díl*. Vyd. 1. Hradec Králové: Tandem, 2013. ISBN 978-80-86901-19-0.

JENČKOVÁ, E. *Muzika od potoka 1. díl*. Vyd. 1. Hradec Králové: Tandem, 2014. ISBN 978-80-86901-23-7.

KESZÖCZE E., a kol. *Spojenie hudby a pohybu v telesnej kultúre*. Bratislava: Ústřední výbor československého svazu tělesné výchovy, 1979.

KORNYSHEVA K., CRAMON D., JACOBSEN T., & R. I. SCHUBOTZ: *Tuning-in to the Beat: Aesthetic Appreciation of musical rhythms Correlates with a Premotor Activity Boost*. Hum Brain Mapp 31:48–64, 2010.

KOS B., a J. MIHULE. *Hudebnost v tělovýchovném procesu mládeže*. Acta Universitatis Carolinae Gymnica, Vol. 17, 1 – 1981. Pag. 31-42.

KOS, B. *Výzkum rytmické schopnosti ve školní tělesné výchově dívek a její vztah k vybraným motorickým ukazatelům*. Acta Universitatis Carolinae Gymnica, Vol. 18, 2 – 1982 Pag. 51-61.

KOSTKOVÁ J., a kol. *Sport pro všechny rytmická gymnastika*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 1990. 348 s.

KRIŠTOFIČ J., a kol. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009, 114 s. ISBN 978-80-246-1733-6.

KULHÁNKOVÁ, E. *Písničky a říkadla s tancem: náměty pro pohybovou výchovu dětí od 3 do 10 let*. Vyd. 2. Ilustrace Patricie Koubská. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-655-1.

KURKOVÁ, L. *Tanec a hudba*. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. 192 s.

LIBRA J., a kol. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky II. díl*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973, 226 s.

LÖSSL, J. *Estetický pohyb jako zdroj dětské radosti II. díl*. Praha: Česká obec sokolská Ústřední škola, 1998.

MASON, P. *Gymnastics sport skills*. Great Britain: The Watts Publishing Group, 2015. HB ISBN 978-1-4451-4131-2.

MIHULE, J. *Rytmus a rhythmos*. Acta Universitatis Carolinae Gymnica Vol. 8, 1/1972. Pag. 87-100.

NOVOTNÁ, V. – PANSKÁ, Š. – ŠIMŮNKOVÁ, I. *Rytmická gymnastika a pohybová skladba*. Multimediální učební text. Praha: UK FTVS, 2011.

NOVOTNÁ, V. *Gymnastika jako tvůrčí akt*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2116-6.

PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 1998, s. 153.

SEASHORE, C. E. *Manual of instructions and interpretations for Measures of Musical Talent*. [online]. 1919, [cit. 2015-20-12]. Dostupné z:
<https://archive.org/stream/manualofinstruct00seasuoft#page/n3/mode/2up>

SEDLÁK, F. *Účinný rozvoj diagnostiky hudebních schopností*. [online]. Hudební výchova, Diagnostika hudebnosti, 1998/2(6). [cit. 2016-05-02]. Dostupné z:
https://fpe.zcu.cz/khk/Pro_studenty/Stud_materialy/UPS/UPS_Bentley.pdf

SEDLÁK, F.: *Hudební vývoj dítěte*. Praha, Supraphon 1974.

SEDLÁK F., a H. VÁŇOVÁ. *Hudební psychologie pro učitele*. Vyd. 2., přeprac. a rozš., V nakl. Karolinum 1. Praha: Karolinum, 2013, 406 s. ISBN 978-80-246-2060-2.

SKOPOVÁ M., ZÍTKO M., a kol. *Základní gymnastika*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2013, 199 s. ISBN 978-80-246-2194-4.

SKOPOVÁ M., a M. ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2008, 8178 s. ISBN 978-80-246-1478-6.

ŠMOLÍK P., a kolektiv. *Pohybová výchova*. Vyd. 1. Praha: Mladá fronta, 1985. 256 s.

TACINOVÁ E., a M. REJHONOVÁ. *Základy moderní gymnastiky pro školy II. cyklu*. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1972. 176 s.

VÁŇOVÁ H., a J. SKOPAL. *Metodologie a logika výzkumu v hudební pedagogice*. 2., aktualiz. vyd. V Praze: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1367-3.

WÁLOVÁ, Z. *Gymnastika s hudebním doprovodem ve školní tělesné výchově*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985, 117 s.

ZACHOPOULOU E., et al. *Application of Orff and Dalcroze Activities in Preschool Children: Do they Affect the Level of Rhythmic Ability?* [online]. 2003, [cit. 2016-02-02].

Dostupné z:

https://www.researchgate.net/profile/Evridiki_Zachopoulou2/publication/216544545_Application_of_Orff_and_Dalcroze_Activities_in_Preschool_Children_Do_They_Affect_the_Level_of_Rhythmic_Ability/links/0c96051e3e71ecf697000000.pdf

Internetové zdroje:

Gordon institute for music learning [online]. [cit. 2016-18-05]. Dostupné z:

<http://giml.org/menu/>

How music benefits individual development in children [online]. 2013, [cit. 2016-14-02].

Dostupné z: <http://www.slideshare.net/YCISSE/ycis-how-music-benefits-brain-development-slide-share-july-2013>)

Testování statistických hypotéz [online]. [cit. 2016-25-05]. Dostupné z:
<https://email.seznam.cz/#ANTROPOMOTORKA/13162>

Přílohy

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešleslavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce, zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Rozvoj rytmického citění prostřednictvím hudebně pohybových cvičení u gymnastek mladšího školního věku

Forma projektu: diplomová práce

Období realizace: od října 2015

Předkladatel: Bc. Alena Kašparová

Hlavní řešitel: Bc. Alena Kašparová

Vedoucí práce (v případě studentské práce): Mgr. Šárka Panská

Popis projektu: Se skupinou gymnastek oddílu sportovní gymnastiky TJ Sokola Dejvice, kde jsem trenérkou, jsem provedla testování rytmických předpokladů gymnastek mladšího školního věku. Na základě standardizovaných, ale též nově vytvořených testů a pozorování sestavuji inspiromat hudebně pohybových cvičení, které se ukazují jako nejvhodnější pro rozvoj rytmického citění. Vstupní testování probíhalo v říjnu 2015, následně započala pravidelná intervence v závěrečné fázi tréninků trvajících až do března 2016, kdy proběhne výstupní testování.

Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky: Rodiče mých svěřenkyň v gymnastickém oddílu jsem informovala o zařazení výzkumu mé diplomové práce do tréninků a obdržela jsem ústní souhlas. Ostatní trenérky oddílu byly také informovány o mé výzkumné práci. Všechny testy a následná hudebně pohybová intervence probíhala tak, aby nenarušovala dlouhodobý tréninkový proces.

Etické aspekty výzkumu: Výzkum bude prováděn za účasti gymnastek, za účelem získání informací o úrovni jejich rytmických předpokladů a následně reakcí na hudebně pohybová cvičení. V té souvislosti budu pozorovat, zda jsou daná hudebně pohybová cvičení vhodná a přiměřená mladšímu školnímu věku, a zda efektivně rozvíjejí rytmické citění. Získaná osobní data probandů budou anonymizována.

Informovaný souhlas: příložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Potvrzují, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne 9. 1. 2016

Podpis předkladatele:

Kašparová

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsdkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

doc. Ing. Monika Šorfová, Ph.D.

Mgr. Pavel Hráský, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 144/2015

dne: 13. 1. 2016

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala žádné rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu, zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.

razítko UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA v Praze
fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6 podpis předsdkyně EK UK FTVS

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*) a s ohledem na předchozí udělení ústního informovaného souhlasu k účasti v mém výzkumném projektu, Vás žádám o souhlas s Vaší účastí v probíhajícím výzkumném projektu v rámci mé diplomové práce s názvem Rozvoj rytmického cítění prostřednictvím hudebně pohybových cvičení u gymnastek mladšího školního věku.

Svoji diplomovou práci jsem zaměřila na rozvoj rytmických dovedností u gymnastek mladšího školního věku. K tomu využiji oddíl sportovní gymnastiky TJ Sokola Dejvice, ve které jsem trenérkou. Na trénincích proběhlo vstupní testování obsahující rytmická cvičení – jednalo se především o vytleskávání rytmu a krátké pohybové sestavy do hudebního doprovodu. Následně do 1 – 2 tréninků týdně započalo zařazování hudebně pohybových cvičení zdokonalující rytmické předpoklady, jež jsou nezbytnou složkou gymnastického výkonu. V konečné fázi děvčata absolvují výstupní testování, shodné se vstupním. Výsledkem práce bude inspiromat sestavený z hudebně pohybových cvičení, které se ukáží jako vhodné, přiměřené věku a efektivně rozvíjející rytmické předpoklady. Rizika cvičení nepřesahují běžná rizika očekávaná u dané aktivity.

Vstupní testování bylo zařazeno v říjnu 2015, následně započalo pravidelné zařazování hudebně pohybových cvičení, jednou až dvakrát týdně v závěrečné fázi tréninků (cca 15. minut), až do března 2016, kdy proběhne výstupní hodnocení.

Všechny získané výsledky budou použity pouze pro potřeby diplomové práce. Osobní data nebudou zveřejněna a budou uchována v anonymní podobě. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele projektu Podpis:
.....

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení
Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím se účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Jméno a příjmení zákonného zástupce

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi Podpis:

Příloha č. 1: Výsledky testů experimentální a kontrolní skupiny

Tabulka č. 1: Pretest ES

	Rytmická percepce (body)	Rytmická přizpůsobivost (sekundy)	Hudebně pohybová paměť (body)
MJ	1	19	1
DA	2	1	2
NP	3	14	2
JS	1	15	1
CR	1	8	1
JSC	4	28	1
EK	8	19	2
LB	1	4	2

Tabulka č. 2: Posttest ES

	Rytmická percepce (body)	Rytmická přizpůsobivost (sekundy)	Hudebně pohybová paměť (body)
MJ	10	10	2
DA	12	0	2
NP	7	6	2
JS	9	7	2
CR	6	4	2
JSC	7	17	1
EK	14	9	2
LB	8	0	2

Tabulka č. 3: Pretest KS

	Rytmická percepce (body)	Rytmická přizpůsobivost (sekundy)	Hudebně pohybová paměť (body)
LV	0	24	1
AR	0	19	0
BH	1	10	1
RT	1	28	1
AH	3	20	1
KK	7	17	2
NH	5	9	2
AH	5	13	1

Tabulka č. 4: Posttest KS

	Rytmická percepce (body)	Rytmická přizpůsobivost (sekundy)	Hudebně pohybová paměť (body)
LV	3	21	1
AR	0	18	1
BH	4	6	1
RT	2	28	1
AH	2	24	1
KK	10	15	2
NH	5	6	2
AH	7	10	2