

# UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE

Pedagogická fakulta  
katedra tělesné výchovy



Úroveň rytmických schopností v tělesné výchově  
předškolních dětí

The level of rhythmical skills in physical education of  
preschool children

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Jana Hájková  
Autor diplomové práce: Bc. Jana Račáková  
Studijní obor: Pedagogika předškolního věku  
Forma studia: kombinovaná  
Diplomová práce dokončena: duben 2010

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE

Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2010

Jana Račáková

Prohlašuji, že jsem svou diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a odborných zdrojů a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Praze dne .....

Podpis .....

Děkuji PaedDr. Janě Hájkové za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.

## **Anotace**

Cílem práce je na základě teoretických východisek sestavit test, jehož prostřednictvím se zjistí úroveň rytmických schopností dětí v předškolním věku a poté test aplikovat do praxe. Následně je test pomocí metody pozorování a pedagogického experimentu vyhodnocen. Na základě výsledků bude navržen zásobník metodického materiálu pro další rozvoj těchto schopností v rámci tělesné výchovy v mateřské škole.

## **Klíčová slova**

dítě předškolního věku, motorické schopnosti, rytmické schopnosti, test rytmických schopností, hudebně pohybové činnosti

## **Summary**

Utilizing theoretical perspectives, the present diploma thesis focuses on the preparation of a test for the determination of rhythmical skills of preschool children. The test will be implemented into practice and then evaluated by means of the observation method and a pedagogical experiment. On the basis of the evaluation findings, a collection of pedagogical material will be designed with the view of further development of the said skills within the framework of preschool physical education.

## **Key words**

a preschool-aged child, motoric skills, rhythmical skills, test of rhythmical skills, musical and locomotory activities

# Obsah

<u>Úvod.....</u>	<u>7</u>
<u>Problém a cíl práce.....</u>	<u>9</u>
<u>1 TEORETICKÁ ČÁST.....</u>	<u>10</u>
<u>1.1 Činitelé vývoje dítěte předškolního věku.....</u>	<u>11</u>
<u>1.1.1 Psychický vývoj dítěte předškolního věku.....</u>	<u>13</u>
<u>1.1.2 Tělesný vývoj dítěte předškolního věku.....</u>	<u>17</u>
<u>1.2 Motorika v předškolním věku.....</u>	<u>19</u>
<u>1.2.1 Motorické schopnosti.....</u>	<u>21</u>
<u>1.2.2 Rytmické schopnosti.....</u>	<u>27</u>
<u>1.2.3 Motorické dovednosti.....</u>	<u>31</u>
<u>1.2.4 Rytmické dovednosti.....</u>	<u>33</u>
<u>1.3 Diagnostika.....</u>	<u>35</u>
<u>1.3.1 Techniky diagnostiky motoriky.....</u>	<u>36</u>
<u>1.3.2 Motorické testy.....</u>	<u>37</u>
<u>1.3.3 Testy rytmických schopností.....</u>	<u>39</u>
<u>1.4 Pohybové činnosti v mateřské škole.....</u>	<u>42</u>
<u>1.4.1 Hudebně pohybové činnosti.....</u>	<u>45</u>
<u>1.4.2 Využití dětské řeči v hudebně pohybovém projevu .....</u>	<u>49</u>
<u>1.4.3 Využití aerobiku v pohybových chvílích .....</u>	<u>52</u>
<u>2 PRAKTICKÁ ČÁST.....</u>	<u>54</u>
<u>2.1 Hypotézy.....</u>	<u>54</u>
<u>2.2 Metody a postup práce.....</u>	<u>54</u>
<u>2.3 Výzkumná část .....</u>	<u>57</u>
<u>2.3.1 Organizace experimentu.....</u>	<u>57</u>
<u>2.3.2 Obsah experimentu .....</u>	<u>58</u>
<u>2.4 Průběh experimentu .....</u>	<u>73</u>
<u>2.5 Výsledky výzkumu a diskuse.....</u>	<u>76</u>
<u>2.5.1 Popis výsledků metod.....</u>	<u>76</u>
<u>2.5.2 Popis výsledků testu rytmických schopností.....</u>	<u>78</u>
<u>2.5.3 Celkové shrnutí výsledků testu.....</u>	<u>86</u>
<u>2.5.4 Použití výstupů práce v praxi .....</u>	<u>88</u>
<u>2.6 Závěry .....</u>	<u>90</u>
<u>Seznam použité literatury.....</u>	<u>92</u>
<u>Přílohy.....</u>	<u>94</u>

## Úvod

Když se ohlédnu o čtyři roky zpět a vzpomenu na bakalářskou práci, jejímž předmětem byly spontánní pohybové aktivity dětí v mateřské škole, téma mé diplomové práce je důkazem, že můj zájem o pohybové aktivity dětí v mateřské škole nikterak neklesl, naopak se po několika letech zkušeností ještě více prohloubil. Má pozornost se začala v tělesné výchově zaměřovat na oblast vývoje motorických schopností dětí v předškolním věku a na možnosti jejich utváření. Začala jsem v odpoledních hodinách vést zájmový kroužek Rytmika a aerobik, kde jsem zkoušela aplikovat prvky dětského aerobiku v různých pohybových formách. Pohyb jako takový spatřuji v předškolním věku jako nesmírně důležitý fenomén celkového zdravého rozvoje, neboť pohyb pomáhá udržovat ve zdraví tělesné funkce a je užitečný také pro psychiku, a tak se projevuje jako pozitivní faktor v utváření osobnosti. Dítě předškolního věku si potřebuje hrát, potřebuje co nejvíce pohybu a pro svou zvědavost smysluplné podněty, které by vedle spontánního objevování světa rozvíjely jeho schopnosti a dovednosti. V těchto smysluplných podnětech spatřuji nabídku činností nás pedagogů, které dětem v mateřské škole poskytneme právě pro rozvoj rytmických schopností dítěte. A proto jsem si jako téma své diplomové práce vybrala „Úroveň rytmických schopností dětí předškolního věku“.

Cílem mé práce je na základě teoretických východisek sestavit test, jehož prostřednictvím zjistím úroveň rytmických schopností dětí v předškolním věku, dále tento test aplikovat do praxe a pomocí konkrétních metod jej vyhodnotit. Na základě výsledků navrhnout zásobník metodického materiálu pro další rozvoj těchto schopností v rámci tělesné výchovy v mateřské škole.

Test bude motivován jednotícím prostředníkem - průvodcem, kterého pro tento účel vytvořím. Bude to maňásek Kryštof, který má velmi rád pohyb a chtěl by chodit do školky jako děti. Bude mezi děti docházet jako jejich přítel a bude jim vyjadřovat svá přání a rovněž bude děti v jejich výkonech hodnotit slovně. Výzkum chci realizovat prostřednictvím testu a v rámci něj uplatnit metodu pozorování, pedagogického experimentu a rozhovoru. Výsledky budu zaznamenávat do předem připravených pozorovacích archů na základě rozboru videozáznamu pořízeného v průběhu testů.

Ve výzkumu bych také chtěla na základě výsledků testu porovnat rytmické schopnosti dětí docházejících do kroužku „Rytmika a aerobik“ s ostatními dětmi. Tímto počinem zjistit, zdali je mé cílené utváření rytmických schopností účinné, anebo jsou tyto schopnosti závislé pouze na genetických dispozicích. Důležitost spatřuji nejen v rozvoji fyzické stránky dítěte, ale i možnost podílet se na rozvoji jiných oblastí. Rytmus ve spojitosti s pohybem má vliv na koordinaci celého těla, se slovem na plynulost řeči. Schopnost rytmické reprodukce slova je jedním z předpokladů pro úspěšné zvládnutí počátečního čtení a psaní.

Přála bych si, aby se ve vypracovaném testu svou motivovanou a zaměřenou činností dostavily u dětí dobré výsledky v kvalitě jejich pohybových projevů, které především podnítl jejich kvalitní rozvoj rytmických schopností. Dále také, aby konkrétní náměty pro pohybová zaměstnání zaměřená na rozvoj rytmických schopností byla inspirativní pro pedagogickou praxi.

Diplomová práce se skládá ze dvou základních částí:

- teoretická část
- výzkumná část

V první části práce se zaměřím na teoretická východiska, která se váží k charakteristice dítěte po stránce fyzického i psychického vývoje. Zaměřím se na vývoj koordinačních a rytmických schopností. Pozornost bude věnována rozvoji jeho fyzických předpokladů ke kultivovanému pohybu, především prostřednictvím slovního doprovodu. Vzhledem k vytyčenému cíli práce, je nutné také nastudovat možnosti diagnostiky pedagogického výzkumu, které budou pro vyhodnocení testů nezbytné.

Druhá část práce je věnovaná výzkumu, který spočívá ve vypracování testu rytmických schopností a aplikaci testu na tři skupiny dětí. Tento test má odhalit kvality rytmických schopností dětí předškolního věku a potvrdit či vyvrátit stanovené hypotézy. V závěru práce zmíněný test vyhodnotím a na základě výsledků navrhnu další možnosti rozvoje testovaných schopností.

## **Problém a cíl práce**

### **Cíl:**

Zjistit úroveň rytmických schopností dětí předškolního věku.

### **Problém:**

- Jaká je úroveň rytmických schopností dětí předškolního věku?
- Existuje test rytmických schopností pro děti předškolního věku?
- Jaké jsou možnosti stimulace rytmických schopností v tělesné výchově v mateřské škole?

### **Úkol:**

- Navrhnout test rytmických schopností a provést ho u třech skupin dětí předškolního věku.
- Vyhodnotit aplikovaný test pomocí vybraných metod.
- Na základě výsledků nastítnit možnosti stimulace rytmických schopností v tělesné výchově pomocí různých prostředků a vypracovat metodický zásobník.

# 1 TEORETICKÁ ČÁST

V této části práce se nejdříve zaměřím na teoretická východiska, která se váží k charakteristice dítěte po stránce psychického i fyzického vývoje. S fyzickým vývojem souvisí vývoj motoriky, který je podmíněn motorickými schopnostmi, o kterých bude pojednávat další kapitola. Motorické schopnosti můžeme rozdělit na dvě oblasti, z nichž se zaměřím především na koordinační schopnosti, speciálně na rytmické schopnosti, které jsou předmětem mé práce. Vysvětlení pojmů motorické schopnosti a motorické dovednosti utříbí představu o obsahu vypracovaného testu, o kterém bude dále řeč ve výzkumné části. Kapitola diagnostiky pojednává o možnostech měření a hodnocení sledovaných motorických schopností. Jelikož se zaměřuji na rytmické schopnosti a navrhuji jejich další možnosti stimulace v tělesné výchově, v závěru teoretické části zmiňuji využití pohybových činností v mateřské škole.

## 1.1 Činitelé vývoje dítěte předškolního věku

Tato kapitola pojednává o činitelích, jež se na vývoji dítěte podílí. Vysvětlena je úloha dědičnosti, vývojových mezníků a vnějších vlivů. Následující subkapitoly jsou zaměřeny konkrétně na psychický a tělesný vývoj dítěte v předškolním věku.

Hlavní změny nastávají vlivem intenzivního růstu, vývoje a dozrávání orgánů a jejich funkcí, psychického vývoje a pohybového rozvoje. Tyto změny neprobíhají stejnoměrně. Pro každou věkovou skupinu jsou charakteristické anatomicke fyziologické a psychosociální zákonitosti.

Dědičná výbava, neboli tzv. genotyp, je vysvětlován Vágnerovou (1996) jako souhrn náhodně vybraných dědičných dispozic pocházejících napůl z mateřského a napůl z otcovského organismu v době početí. Podle množství genů pro vznik určité vlastnosti mluvíme o monogenním nebo polygenním přenosu. V případě, že se na vzniku podílí větší množství genů, které by izolovaně neměly žádný účinek, jedná se o geny polygenní. Ty následně vytvářejí dispozice ke vzniku určité vlastnosti. Dispozice se dále rozvíjejí v závislosti na vlivu prostředí. Jedná se tedy o předpoklady určité kvality, nikoli o hotovou neměnnou vlastnost. Vlastnost organismu, která se projeví navenek se nazývá **fenotyp**. Je vysvětlován jako projev dlouhodobých vztahů mezi souborem dědičných dispozic jedince, tzv. genotypem a faktory životního prostředí, v němž se tyto dispozice v průběhu vývoje projeví v různých strukturách. Na rozdíl od fenotypu, se **genotyp** během života jedince zpravidla nemění. Fenotyp lze pojímat jako konkrétní realizaci určitého genotypu v určitém prostředí.

Nejvýznamnější kategorií vnějších vlivů jsou faktory sociokulturního prostředí (obecné sociokulturní vlivy, větší sociální skupina, malá sociální skupina). Malá sociální skupina je vymezena přímým kontaktem a osobním významem všech členů. Člověk se do této skupiny narodí, nebo se do ní dostává výběrově prostřednictvím party. Primárním socializačním činitelem je rodina, která zprostředkovává zkušenosti, učí sociálním dovednostem, způsobům chování, řešení problémů, uvažování či hodnocení.

Jak také autorka vysvětluje, dědičnost se ve své konkrétní podobě projevuje zráním a vnější vlivy stimulují proces učení. Vztah zrání a učení má charakter interakce,

jehož výsledkem je psychický vývoj dítěte. Zrání se projevuje zákonitou posloupností změn organismu. Zrání je také podmínkou dosažení stavu vnitřní připravenosti k učení. Na rozdíl od učení je trvalé a neměnné. Učení se projevuje určitou, přetrvávající změnou psychických procesů a vlastností, navozenou účinkem zkušenosti, je tedy výsledkem individuální zkušenosti, ke které jedinec došel.

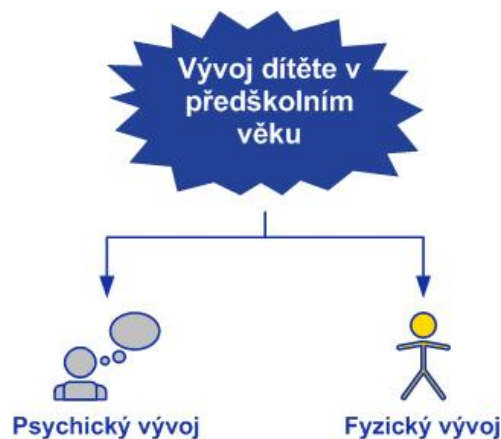
„Jednotlivé vývojové fáze jsou charakteristické změnami, k nimž v tomto období běžně dochází a jenž jsou pro ně typické. Dle E. Eriksona (1963) lze každé období popsat pomocí určité vývojové změny. V každém z nich se pravidelně objevuje jeden či více vývojových mezníků, signalizující proměnu v některé ze složek psychického (nebo psychosociálního) vývoje.

Vývojový mezník může být:

1. Biologický, daný zráním (to je např. schopnost lokomoce).
2. Psychický, daný interakcí vnitřních dispozic a učení (to je např. nástup logistických operací, ...).
3. Sociální, daný působením společnosti, v níž dítě žije (to je např. doba nástupu do školy, ...).

Přechod mezi jednotlivými fázemi neprobíhá vždy plynule. Občas dochází k určitému napětí mezi starou a novou variantou, pro níž jedinec není ještě zcela zralý nebo na ni není připravený. Taková období bývají hodnocena jako vývojové krize“ (Vágnerová, 1996, str.8-9).

V rámci vývoje předškolního dítěte budou následující dvě kapitoly pojednávat o psychickém a fyzickém vývoji dítěte v předškolním věku. S ohledem na níže uvedené zákonitosti vývoje bude zpracována výzkumná část práce.



Obr. č. 1 Vývoj dítěte v předškolním věku

### 1.1.1 Psychický vývoj dítěte předškolního věku

Předškolní období má dvě rozmezí, která jsou dána novým sociálním zařazením dítěte. Mezi třetím a čtvrtým rokem je to vstup do mateřské školy a po dovršení šestého roku nástup do základní školy. Skutečnost nástupu dítěte do základní školy nesouvisí pouze s fyzickým věkem dítěte, ale především s jeho sociální vyzrálostí a připraveností.

Vágnerová (1996) tento věk charakterizuje také z hlediska zařazení do společnosti, potřeby sebeprosazení se a hledání osobní hodnoty. Dítě se dostává do širší společnosti, setkává se s vrstevníky i dospělými, novou autoritou. Dítě se učí hrát role, určitým způsobem se chová k rodičům, jinak k paní učitelce. Dítě se snadno podřídí vůli dospělého (sugestibilita). Tvoří se zde základy budoucí sebedůvěry. Samo sebe vnímá na základě informací od prostředí a lidí, k nimž náleží. V průběhu této vývojové fáze jde mnohdy spíše o aktivitu, která dítě uspokojuje sama o sobě, tj. o aktivitu, která je sama cílem.

Hlavní činností dítěte je hra, jejímž prostřednictvím poznává svět. Uplatňuje se v ní práce i učení. Na rozdíl od batolecího věku si dítě začíná hru plánovat. Při hře dochází k velkému rozvoji fantazie. Ve věku tří let si dítě hraje především samo, vedle druhého dítěte. Postupně dochází k vzájemné spolupráci. Dítě ke hře vybízí, řídí a ostatní děti kritizuje. Je významným socializačním a motivačním činitelem a základní psychickou potřebou. Hra může být volná, s pravidly, námětová.

Začínají se u dítěte objevovat i projevy altruizmu (nesobeckost, nezištný zájem k lidem). Dítě začíná vnímat, že i ostatní lidé mají své potřeby. Ale stále zůstává myšlení dítěte především egocentrické (Vágnerová, 1996).

Velmi intenzivně se vyvíjejí poznávací procesy, aktivní činnosti jsou spojeny s experimentováním. Základním rysem paměti je převaha konkrétnosti a mimovolnost. Pozornost je ještě nestálá a přelétavá, je ovlivněna též temperamentem dítěte a také druhem činnosti. Představivost je plynulejší, zvláště intenzivní jsou fantazijní představy. Myšlení je názorné, intuitivní, jedinec už umí vyvozovat závěry, které jsou ale závislé na názornosti. Období od dvou do sedmi let je nazýváno předoperačním stadiem vývoje, dítě není schopno zaměřit svoji pozornost na více než jeden aspekt situace současně. Dominují zrakové vjemy. Rozvíjí se také pojmové myšlení, to se odráží i ve slovní zásobě a v rozvoji řeči. V šesti letech obsahuje slovní fond dítěte 3000 - 4000 slov a zlepšuje se i mluvnická struktura aktivního slovníku.

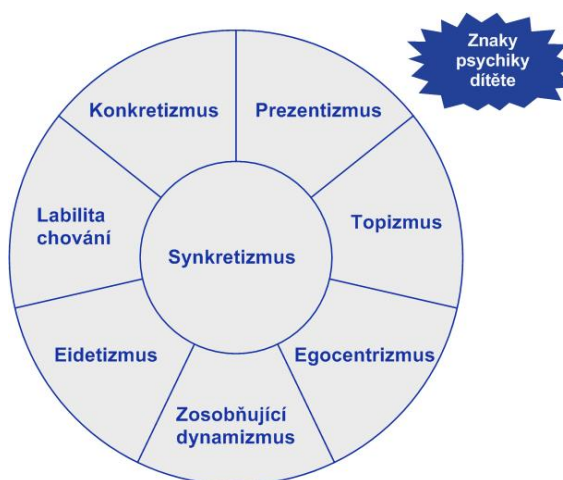
Začínají se rozvíjet city sociální, intelektuální, estetické a etické. City sociální existují ve dvou směrech, k dospělým (láska k rodičům) a k vrstevníkům (potřeba partnera ke hře). City intelektuální vyvolávají radost z poznávání, z nové činnosti. Díky estetickým citům dítě vnímá krásno, pohádky, prožívá příjemné citové stavy při výtvarných činnostech a při vnímání hudby i v samotných hudebních činnostech. Rozvíjí se také etické cítění, dítě začíná chápat, co je dobré a co špatné, uvědomuje si, co smí a co nesmí. Ovlivňuje to i pochvala a trest. Funguje zde také vzor dospělého a sociální učení (D'Andrea, 1998).

Mezi třetím a šestým rokem života procházejí děti významným obdobím psychomotorického rozvoje, na němž je později založen jejich intelektuální vývoj a utváření jejich osobnosti. Z tohoto důvodu je toto období předškolní výchovy velmi vhodné k rozvíjení základů pohybu, myšlení a individuální motivace, které předcházejí dalšímu stupni výchovy, jako např. výuce psaní a čtení. V tomto období se děti připravují na postupné uvědomování svojí laterality a vytváření základů svého tělesného schématu jako základů pro užívání vlastního těla. To jim umožní v budoucnu posilovat kontrolu svalového napětí a dýchání, zlepšit svou rovnováhu a orientaci v prostoru a čase. Schopnost soustředění se časem vědomě a výrazně zvyšuje a pomáhá jim kontrolovat ve stále rostoucí míře své tělo (učí se ovládat vyměšovací a vyživovací

procesy atd.), zlepšuje se zároveň jejich manuální zručnost, jemná motorika, která je základem pro výuku psaní (RVP PV, 2004).

### Základní znaky psychiky dítěte v předškolním věku

Psychika předškolního dítěte má tyto znaky: synkretizmus, jehož důsledky jsou pak konkretizmus, prezentizmus, topizmus, egocentrizmus, zosobňující dynamizmus, eidetizmus a labilita chování. Kodejška (2002) je ve svých skriptech charakterizuje takto:



Obr. č. 2 Znaky psychiky dítěte

V *synkretismu* dítě vnímá celistvě, komplexně. To znamená, že nedokáže celek rozdělit na části. Většinou si všimne jednoho charakteristického znaku a ten přeneseme na celek. Dětské nazírání je ale dynamické, mění se podle vývojových stupňů a aktuálních potřeb. Dítě ještě nedokáže izolovat prvky z útvarů, protože je to v rozporu s jeho základním zaměřením. Postupem času dochází k analýzám, které zpřesňují a rozšiřují skutečnost.

*Konkretismus* je jev, kdy dítě nerozlišuje myšlení od jednání. Je typický pro rané dětství - do tří let, kdy je svět dítěte mozaikový, složený z různých konkrétních předmětů a kdy je každá abstrakce dítěti cizí. Znamená vázanost dítěte na konkrétní předměty. Dítě už je schopné orientace na maloměstě, vesnici. Jeho myšlení je vázáno především na prostředí, v kterém se pohybuje.

Prezentismus se vyznačuje tím, že dítě je omezeno na přítomnost. Až po čtvrtém roce začíná chápat pojmy o budoucnosti (zítra, budu...) a minulosti (včera, byl jsem...).

Topismus je omezení dítěte na místo, ve kterém se pohybuje a které zná. Přesto je prostor dítětem uznán rychleji než čas, protože v prostoru jsou viditelné předměty a čas je neviditelný a nenázorný.

Egocentrismus a asociálnost jsou typické vlastnosti pro dítě do tří let, kdy je pro ně samozřejmostí, že vše se děje pro ně a kvůli němu. Postupně tento jev ustupuje díky socializaci. Velmi tomu napomáhá hra s vrstevníky, při které se dítě učí spolupracovat a přizpůsobovat se.

Zosobňující dynamismus je znak, který ztotožňuje statiku s pohybem a věčnost s životností. V psychice předškolního dítěte zde dochází k oživování všeho, co se pohybuje, a k zosobňování předmětů. Této vlastnosti se dá velmi dobře využít pro rozvíjení fantazie a také v hudebních hrách, které podporují rozvoj hudebních schopností.

Eidetismus je znak velmi častý, který se může stát i trvalou vlastností. Představy jsou tak živé a opravdové, že je dítě často neodlišuje od vjemů a považuje je za realitu. Může mít obdobu i ve sluchové oblasti.

Labilita chování je typická v prvních letech života. Projevuje se střídáním postojů, nálad a citových projevů. Dítě žije okamžikem, ale pokaždé naplno. Reaguje neadekvátně v poměru k velikosti podnětu.

Tyto psychické znaky ovlivňují smyslové poznání, vůli i citové zrání dítěte v předškolním věku. Dítě si pozvolna osvojuje společenské zkušenosti tím způsobem, že se seznamuje s uměním jako výsledkem lidských schopností, dovedností a norem chování (Kodejška, 2002).

Obecné znaky psychického vývoje

1. Psychický vývoj lze charakterizovat jako zákonitý proces, který má podobu posloupnosti na sebe navazujících vývojových fází.
2. Vývoj lze charakterizovat jako celistvý proces, který zahrnuje somatickou i psychickou složku v jejich vzájemné interakci.
3. Vývoj je za normálních okolností proces nevratný.

4. Psychický vývoj lze charakterizovat jako postupnou proměnu od méně dokonalé úrovně k dokonalejší.
5. Psychický vývoj nebývá zcela plynulý a rovnoměrný.
6. Proces vývoje, jeho průběh i jednotlivé vlastnosti a kompetence jsou vždy individuálně specifické“ (Vágnerová, 1996, str.8-9).

Základním úkolem, pro nás jako pedagogy, vyvstává cíleně rozvíjet účelné aktivity, které musí být z hlediska smysluplnosti regulovány dospělou osobou. Kodejška (2002) uvádí, že se dítě na samotném počátku vývoje svými mechanickými reakcemi příliš neodlišuje od mládí jiných živočichů. Avšak v jeho vědomí zrají pocity vlastního tělového „já“ (znalost a manipulace s vlastními orgány) a postupně psychické odlišnosti od okolního světa. Pokud je dítě v podnětném sociálním prostředí rodiny a následně i mateřské školy, vzniká vědomí „sociálního já“. Dítě odlišuje vlastnosti neživých předmětů a lidí. Dokáže vnímat podobnost svého těla s tělesnou stavbou ostatních dětí. Zvládá posoudit chování jiných dětí i dospělých, přebírá profesní role rodičů nebo jiných dospělých osob. Začíná si utvářet svůj hodnotový systém. Kodejška zmiňuje ve svých skriptech C.R.Rogerse, jež se zabýval rozvojem osobnosti a který označuje zážitky vrozené, biologické (například z jídla, spánku) za „operativní hodnoty“ a druhou sféru hodnot, které jsou získané v rodině a následně v předškolním zařízení, vyplývající z norem chování v daném kulturním prostředí a ty nazval „hodnoty uznávané“.

### **1.1.2 Tělesný vývoj dítěte předškolního věku**

Z hlediska růstu, vývoje a zrání tělesných orgánů a jejich funkcí je toto období velmi dynamické.

Osifikace kostí: Kosterní aparát není osifikován. Děti mají měkké a křehké kosti. Osifikace probíhá u horních končetin od lokte směrem k rameni a zápěstí, u dolních končetin od kotníku a kyčle směrem ke kolenu. Zhruba ve věku šesti let se dovršuje osifikace zápěstních kůstek, což má význam pro rozvoj jemné motoriky. Vlivem nevhodného zatížení (nejčastěji dlouhými statickými výdržemi nebo posilováním s nadměrnou zátěží) může dojít k poruchám zdravého růstu a vývoje kosterního aparátu

(zpomalení růstu, nesprávný růst kostí, špatný postup osifikace), které se projeví vadným držením těla.

Pohybový aparát, který tvoří svaly a vazy, se vyvíjí. Počet svalových vláken je dán, zvyšuje se následně jejich objem. Vazy se zpevňují až po dokončení vývoje svalů. Nejvíce vazů je v okolí kloubů. Jejich „uvolněnost“ je kladem pro rozvoj flexibility, ale nebezpečím pro zvýšenou možnost úrazu (zejména při nekontrolovaných pohybech). Odborné názory autorky Juklíčkové-Krestovské (2005) uvádějí, že v tomto období se proměňuje tělesná konstituce. Dítě je štíhlé a růst končetin, trupu a hlavy se vytváří nerovnoměrně z původní baculatosti. Koncem předškolního věku mluvíme o období vytáhlosti. Dítě má stále větší potřebu pohybu a tím se motorika stává stále přesnější a jistější. Typickými znaky jsou spontánnost, menší ekonomičnost pohybu (často až nadbytečnost).

Hájková (2006) hovoří o menší dýchací soustavě dětí. Dechová frekvence je vyšší, dechový objem je malý. Čím vyšší je jejich dechová frekvence, tím menší je dechový objem. Na začátku cvičení proto mají rychlejší vzestup spotřeby kyslíku a jeho malý, krátce trvající deficit. Z toho je zřejmá nutnost procvičovat s dětmi dýchání, prohlubovat výdech i nádech, a to opakovaně během tréninku.

Ačkoli se zdokonaluje hrubá motorika, pohyby rukou a nohou jsou zpočátku málo koordinované. Chůze a další přemísťovací pohyby, jako skákání, běhání se postupně automatizují a zdokonalují. Koncem tohoto období je dítě schopno zvládat činnosti, které již vyžadují složitou pohybovou koordinaci, např. jízda na koloběžce, kole, bruslení, lyžování, plavání. Rozvoj jemné motoriky umožňuje dětem manipulaci s tužkou, nůžkami, jíst příborem, házet a chytat míč, rozvíjí se manuální zručnost. Po čtvrtém roce dochází k vyhraněnosti jedné ruky. Dominance jedné ruky je podmíněna převahou jedné mozkové hemisféry nad druhou. Pokud je činnost obou hemisfér stejná, mluvíme o ambidextrii, neboli o nevyhraněné lateralitě (Šimíčková Čížková, 2005).

Od popisu procesu změn v tělesném schématu dítěte se dostaneme do kapitoly, která pojednává o vývoji konkrétních pohybových schopností a dovedností.

## 1.2 Motorika v předškolním věku

V rámci této kapitoly vysvětluji co je to motorika, její význam pro dítě v předškolním věku a dále pak uvádím její dělení. Popisuji oblast koordinačních schopností, se zaměřením na schopnosti rytmické, jež jsou předmětem mého zájmu. Zmíním také rozdíl mezi motorickými schopnostmi a dovednostmi.

Hájek (2001) uvádí, že vývoj motoriky je podmíněn dlouhodobým vývojem člověka jako druhu, tedy fylogenezí, v jejímž průběhu se vyvinuly lidské znaky motoriky. Dále je podmíněn krátkodobým vývojem, tzv. aktuální genézí, tento vývoj je závislý na procesu motorického učení.

„Vývoj motoriky člověka je součástí vývoje celého lidského organismu a charakterizuje jej řada změn, které lze posuzovat jako změny kvantitativní nebo kvalitativní. Proces motorického vývoje jedince je tedy také provázen složitými regulačními mechanismy, řízeným genetickým programem, který se realizuje v konkrétních podmínkách prostředí a spolu s množstvím různých vnějších podnětů a náhodně působících vlivů určuje individuální zvláštnosti tohoto vývoje. Individuální rozdíly jedinců ve vývoji, struktuře a chování jejich organismu podmiňují dva základní faktory, tj. dědičnost a prostředí (Kovář 1990)“ (Hájek, 2001, str.9). Autor dále uvádí skutečnost, že vlastnosti a schopnosti motoriky člověka jsou podmíněny ve vzájemné souvislosti obou faktorů. U některých jedinců převažují genetické faktory (tělesné znaky, možnosti rozvoje základních motorických schopností), u jiných převažuje faktor prostředí (rozsah pohybových dovedností).

Vývoj motoriky souvisí s tělesnými (somatickými) a funkčními změnami dětského organismu, jak již uvádím výše v textu. Hájek (2001) navíc uvádí u předškolního dítěte snížení klidové srdeční frekvence (ze 109 tepů ve třech letech na asi 94 tepů za minutu v sedmi letech. Motorický projev je postupně přesnější, uvědomělejší, jistější, typická je spontánnost a nadbytečnost pohybu. Motorické schopnosti se vyvíjejí diferencovaně. Motorické dovednosti jsou formovány a zdokonalovány jako pohybové celky (chůze, běh, házení, chytání, skoky apod.).

Cílevědomou motoriku lze posuzovat, hodnotit, měřit, srovnávat na základě jejich typických znaků. Jsou to především koordinovanost, harmoničnost, plynulost, pružnost, rozsah pohybu, jeho elasticita, přesnost, rytmičnost, výkonnost apod. Jsou základem pro vývoj motoriky v jednotlivých obdobích. Změny v motorickém vývoji mají charakter kvalitativní nebo kvantitativní. Často sledované kvantitativní změny vyjadřují závislost mezi stupněm ontogeneze, daným věkem a stupněm vývoje. K tomu slouží srovnání kalendářního věku s věkem biologickým. Tak posoudíme, zda motorický věk určitého jedince, tedy jeho motorický vývoj, je v normě, v předstihu nebo opožděný. Při srovnávání motoriky jedinců různého věku je nutné brát v úvahu změny tělesných proporcí, které představují rozdílné mechanické předpoklady (Hájek, 2001).

Motorickým projevům se děti učí zpravidla na základě nějakého pohybového vzoru, který jim předkládáme. Vyžadují nácvik, aby došlo k osvojení a zvnitřnění určitého pohybového stereotypu. A to probíhá na základě pohybového cvičení, kterému je věnována následující kapitola.

### **Pohybové učení**

Pohybové nebo též motorické učení je podle Křištofiče (2006) definováno jako změna v pohybovém výkonu dosažená praxí. Oslovuje se současně mozek i svaly. Pohyb je výsledkem námi řízených procesů CNS. Jde o fyzickou i duševní činnost na základě kognitivních a řídicích procesů, jehož výsledkem je dosažená úroveň pohybové inteligence. To se projevuje v obecné rovině kvalitou a šíří spektra osvojených pohybových funkcí. Vnímání pohybu má komplexní charakter. Na nejvyšším stupni je **volní pohyb**. Z mozku přichází povel ke svalům k vykonání konkrétního pohybu. Během provádění přicházejí do mozku zpětnovazební informace o průběhu pohybu a na jejich základě lze provádět korekci. Dále jsou tzv. **pohybové vzory**. Jde o pohybové programy, které se po narození postupně vybavují a jsou součástí genetické výbavy – jsou vrozené (př. chůzový mechanismus, při pohybu očí vzhůru provedeme nádech). Tyto pohyby můžeme měnit volním rozhodnutím. Další je kategorie pohybových stereotypů. Nejsou vrozené jako celek, ale vzniknou na základě opakování – motorického učení. Základní pohybové stereotypy jsou přirozené lidské činnosti jako chůze, běh, poskoky, které časem zcela zautomatizují.

Pohybové učení je proces v čase a jeho základem je opakování. Pohybové učení by mělo respektovat pohybové vzory jako danost a na jejich základě vytvořit a stabilizovat základní pohybové stereotypy jako pilíře motoriky. V praxi to znamená, učit děti běhat, skákat, ručkovat apod. Vytvořit kvalitní pohybové základy a naučit se je používat v proměnlivých podmínkách.

Pohybové učení je trvalá vnitřní změna. Dochází ke změnám na úrovni buněk, tkání, orgánů, řídicí soustavy CNS i v oblasti psychických pochodů (rychlé rozhodování, odstranění strachu). Bereme-li v úvahu jedinečnost člověka, musíme respektovat důsledky každé individuality v procesu pohybového učení. Jak ve smyslu fyzickém, tak ve smyslu psychických předpokladů. Například typy temperamentu (sangvinik, flegmatik, choleric, melancholik) mohou být vodítkem při výběru sportu pro dané dítě, jelikož se tato rozdílnost promítá i v procesu pohybového učení.

### **1.2.1 Motorické schopnosti**

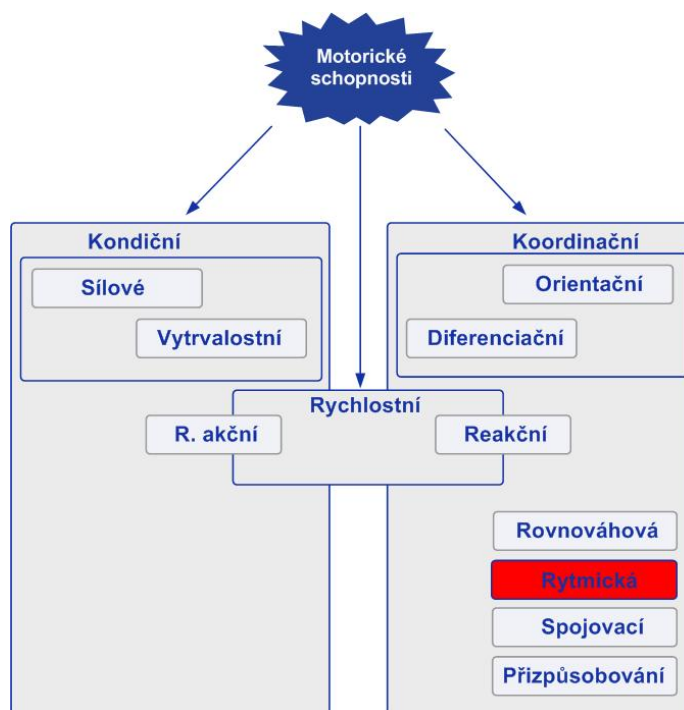
Schopnost obecně je předpokladem k dovednosti, která se projevuje v určité činnosti. Motorické schopnosti jsou souborem vnitřních biologických předpokladů pro motorickou činnost, jejichž základem jsou vrozené dispozice. Motorická schopnost je částečně geneticky podmíněná a relativně samostatný soubor vnitřních předpokladů k motorické činnosti. Hájek (2001) uvádí, že záměrný pohyb člověka je podmíněn pohybovými předpoklady, resp. pohybovými (motorickými) schopnostmi. Pohybové (motorické) dovednosti představují naopak reálnou, učením osvojenou způsobilost k realizaci konkrétního pohybového úkolu. Obecně uvádí vztah mezi pohybovými schopnostmi a dovednostmi za dynamický a vzájemně se ovlivňující. Rozvoj pohybových schopností a učení se pohybovým dovednostem, představují jednotu pohybového projevu v procesu zdokonalování a zkvalitňování pohybové činnosti. Měkota, Blahuš (1983) u schopností navíc zdůrazňují jejich potencialitu. Uvádí příklad, kdy člověk s rychlostními schopnostmi se může, ale také nemusí stát vynikajícím sprinterem. Dále zmiňují vývoj schopností člověka v ontogenezi. Lidský novorozenec je ve srovnání s jinými savci motoricky velmi chudě vybaven. Motorika se u člověka vyvíjí až v postnatálním období. Vývoj pohybů a pohybových předpokladů

probíhá v určitých stádiích. Motorické schopnosti se během tohoto vývoje nejen rozvíjejí, ale i diferencují. Struktura schopností osmiletého dítěte se podobá struktuře schopností dospělého člověka.

„Pohybové schopnosti a pohybové dovednosti přímo ovlivňují kvalitu pohybové činnosti. Většina pohybových úkolů obsahuje nároky na několik pohybových schopností a dovedností současně. Pro dosahování maximálních výkonů je třeba integrace všech složek tohoto otevřeného systému. Ve většině případů není zapojena pouze elementární schopnost, ale je spojeno více pohybových schopností v schopnost hybridní. Pohybové schopnosti a jejich rozvoj je dán biologickými předpoklady jedince. Silové, rychlostní a vytrvalostní schopnosti velice úzce souvisí se stavbou a řízením svalových buněk, proto zde uvedeme stručný popis stavby svalového vlákna.

- Pohybové schopnosti jsou relativně samostatné soubory vnitřních a funkčních předpokladů člověka pro pohybovou činnost. Jedná se o integraci vlastností organismu, která podmiňuje splnění úkolu. Pohybové schopnosti se rozvíjí v procesu kondiční přípravy.
- Speciální pohybové schopnosti jsou soubory vnitřních předpokladů organismu potřebných v dané sportovní disciplíně.“ (29)

Schématické vyjádření dělení motorických schopností do dvou seskupení (inspirováno Grundlachem in: Měkota 2005).



**Obr. č. 3 Dělení motorických schopností**

Motorické schopnosti jsou děleny na kondiční a koordinační schopnosti. Kondiční schopnosti jsou determinovány jako procesy energetické. Řadí se sem schopnosti vytrvalostní, silové a z části rychlostní. Koordinační schopnosti jsou spjaty s řízením a regulací pohybové činnosti. Řadí se sem schopnosti orientační, diferenční, reakční, rovnováhová, rytmická, spojovací a přizpůsobovací. Mezi těmito skupinami stojí schopnosti „hybridní“, kondičně-koordinační.

Tyto pohybové schopnosti se od sebe také odlišně rozvíjejí. Silové, vytrvalostní a rychlostní schopnosti se rozvíjejí poněkud pomaleji, zatímco obratnost, rovnováha a pohyblivost dosahují už vysokého stupně rozvoje, zejména kolem šesti let věku dítěte. Chůze, běh, házení, chytání apod. jsou zdokonalovány jako celky (Hájek 2001).

V následujícím textu jsou okrajově popsány dvě základní skupiny koordinačních schopností, větší pozornost je pak věnována schopnostem, jež jsou ve schématu barevně zvýrazněny.

## **Kondiční schopnosti**

Významově představují komplex schopností, které se vztahují jednak ke zdraví a jednak k výkonu. Skopová (2007) upozorňuje na skutečnost, že pojmy zdatnost a kondice jsou v praxi často používané jako synonyma významu „být fyzicky aktivní“. Jednotlivé pojmy charakterizuje následovně:

Křištofič (2006, s.30) vysvětluje pojem tělesné zdatnosti takto: „Tělesná zdatnost, respektive obecná pohybová připravenost, je předpokladem výkonnostního růstu a zdravotně bezpečnostní nutností při provozování jakýchkoliv sportovních aktivit. Pro její rozvoj je účelné používat různorodou pohybovou zátěž. Víme, že některé specifické pohybové zátěže nevyvolávají u dětí specifickou metabolickou odpověď, ale mají jistý vliv na úroveň obecné zdatnosti.“

Podle Hájka (2001), jsou motorické schopnosti poměrně stálé komponenty lidské motoriky. Většina autorů uvádí jako základní motorické schopnosti silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní schopnosti, které jsou uváděny pod názvem koordinační schopnosti.

### **1.2.1.1 Koordinační schopnosti**

V některých publikacích jsou koordinační schopnosti často označovány jako schopnosti obratnostní. Na začátku uvedu několik charakteristik odborníků a v následujících řádcích své práce budu používat pro tyto schopnosti jednotné označení a to koordinační schopnosti.

#### **Definice různých autorů:**

Z hlediska antropomotoriky Hájek (2001) definuje koordinační schopnosti právě jako schopnosti obratnostní. Obratnost popisuje jako motorickou schopnost, která je spojena s procesy řízení a regulace motoriky. Je nadřazena ostatním schopnostem a je vnitřní podmínkou každé motorické schopnosti.

Taktéž Křištofič (2006) je zmiňuje jako totožné a uvádí, že provedení určité dovednosti je proces trvající nějakou dobu a je složen z dílčích pohybových aktů a operací, které prolínají v časových relacích charakteristických právě pro tuto dovednost.

„Termín „koordinační schopnosti“ inklinuje k energetickému zabezpečení pohybu a systému řízení CNS, zatímco termín „obratnostní schopnosti“ je více vázán k výsledku činnosti – tedy k samostatnému pohybu“ (Hájková, 2006, str.22).

### **Dělení koordinačních schopností**

Charakteristika jednotlivých koordinačních schopností podle Hájkové (2006). Jednotlivé schopnosti neexistují striktně oddělené mezi sebou, ale naopak se více prolínají.

1. **Diferenciační schopnosti** – pracují především na základě informací z kinestetického analyzátoru (vnímání polohy vlastního těla).
2. **Orientační schopnost** – vychází z kvalitního fungování jednotlivých analyzátorů. Jedná se o vnímání těla v prostoru.
3. **Schopnost rovnováhy** – statické a dynamické – se projevuje při udržování těla v určitých polohách.
4. **Schopnost reakce** – znamená co nejrychlejší a nejkvalitnější zahájení určité činnosti.
5. **Schopnost rytmu** – nejedná se jen o cvičení na hudební doprovod. Schopnost udržení rytmu má vliv na nácvik pohybových dovedností, protože každý prvek má svůj vlastní rytmus a pochopení tzv. timingu souvisí i s pochopením techniky nacvičené dovednosti.
6. **Schopnost spojovací** – spojování pohybů a jejich částí – každý pohyb se projevuje v čase, prostoru a dynamice, jedná se o časoprostorové a dynamické uspořádání dříve zvládnutých prvků do kombinací.
7. **Schopnost přizpůsobování** – má největší význam ve sportech s přímým kontaktem s protihráči či ve sportech, kde je výkon přizpůsobován měnícím se vnějším podmínkám (kvalita závodní plochy)“ (Hájková, 2006, str.22-24).

Odlišně od sebe se vyvíjejí pohybové schopnosti. Silové, vytrvalostní a rychlostní schopnosti se rozvíjejí poněkud pomaleji, zatímco obratnost, rovnováha a pohyblivost dosahují už vysokého stupně rozvoje, zejména kolem šesti let věku dítěte.

Podle Hájkové (2006) pro rozvoj koordinačních schopností platí několik zásad:

- vždy postupovat od jednoduššího ke složitějšímu
- zařadit je vždy na začátku hlavní části cvičební jednotky
- rozvoj koordinačních schopností by neměl trvat příliš dlouho

Užití adekvátních metod a prostředků pro rozvoj koordinačních schopností je podle Hájka (2001) vázáno na biologický a psychický vývoj, který má jako nerovnoměrný vliv na rozvoj koordinačních schopností. Pro optimální rozvoj obratnosti je nutné brát v úvahu následující pedagogická doporučení:

- provádět cvičení v mnoha různých obměnách
- provádět cvičení v měnících se podmínkách
- kombinovat již osvojené pohybové prvky, spojovat různé cvičební celky
- upřednostňovat složitější, koordinačně náročnější cvičení
- opakovat cvičení po předchozím zatížení
- provádět cvičení „pod tlakem“

Rozvoj koordinačních schopností je spojen se změnou podmínek, za kterých danou činnost vykonáváme. Pakliže dojde k osvojení činnosti, její opakování vede ke stabilizaci a automatizaci. Už zde ale není dostatečně velký stimul pro rozvoj koordinace. Proto je změna podmínek a učení dětí přizpůsobit pohyb okolnostem tak nutná. Součástí komplexu koordinačních schopností je i schopnost vnímat a udržovat pohybový rytmus a úroveň této schopnosti má podstatný vliv na techniku cvičení. Koordinální schopnosti umožňují efektivně využít pohybový potenciál představovaný kondiční složkou. O koordinovaných pohybech můžeme hovořit tehdy, když se zbavíme neracionálního napětí a naučíme se účelně střídát svalovou kontrakci a relaxaci (Křištofič 2006). Pakliže mají děti zautomatizované a koordinované pohyby, můžeme se zaměřit na další složku rozvoje pohybových schopností.

Následující kapitola pojednává o rytmických schopnostech, které tvoří základ mé práce. Zevrubně o nich pojednávám v teoretické části, avšak největší pozornost jim je věnována v části výzkumné.

## 1.2.2 Rytmičké schopnosti

Slovo rytmus pochází z řečtiny - rhytmos = tok, proud, běh, řád

Božena Viskupová (1972) přikládá rytmu veliký význam. Hovoří o něm, jako o neodmyslitelné součásti našeho života. Tvrdí, že není života bez rytmu. Jeho prvopočátek je ještě před našim narozením, kdy rozezněl tep našich srdcí. V průběhu života pak vnáší každý člověk do přirozených rytmů své osobité variace.

Podobně popisuje rytmus také Sedlák (1990). Hovoří o univerzálním pojmu označující různé druhy pohybu, které jsou organizovány v časové posloupnosti. Zdůrazňuje skutečnost, že rytmus rozhodně není výsadou pouze hudby. Uvádí také rytmické střídání dne a noci, přílivu a odlivu, ročních období, hodin, minut, sekund. Louise Doyon, Lázňovská (2003) uvádí ve spojitosti s rytmem důležitost významu časové orientace dítěte. Jedná se o pochopení posloupnosti a trvání dějů nebo činností a měření času. Posloupnost určuje sled událostí, v němž se odvíjejí např. vstávání, snídání, odchod do mateřské školy atd. Trvání dějů či činností se týká doby, která uplyne mezi dvěma událostmi. Doba může být definována ve dnech, hodinách, minutách. Třetí pojem, tedy měření času, je spojen s ubíháním času. Pokud vykonáváme činnost, která nás baví, zdá se nám, že čas plyne velmi rychle a naopak. Jakmile spojíme tyto tři stupně, mluvíme o rytmu, který je syntézou posloupnosti, trvání a měření času. Prostřednictvím své vlastní činnosti dítě objevuje určité pomalé a rychlé rytmy. Osvojuje si tak smysl rytmu a jeho obměn, intenzitu zvuků, slov a vět a to mu posléze umožní, aby jeho čtení bylo rychlé a obrazné.

Definice rytmických schopností: „Schopnost postihnout a vyjádřit rytmus z vnějšku daný, anebo v samotné pohybové činnosti obsažený“ (Měkota, Blahuš, 1983, str.183).

Měkota ve své knize (2005) poukazuje na skutečnost, že bychom neměli ztotožňovat rytmus a rytmickou schopnost. Rytmus popisuje jako dynamicko-časové členění pohybu vztahující se k pohybové činnosti. Rytmickou schopnost spojuje s člověkem, jako jejím nositelem. Jedinec lépe či hůře vnímá a rozlišuje rytmické vzorce přijímané akusticky, event. opticky či taktilně, má lépe či hůře vyvinutou schopnost rytmické percepce. Předpokládá se existence schopnosti motorické realizace. „Z toho vyplývá, že rytmická schopnost, nazývaná též schopnost rytmizace, má dva aspekty:

První aspekt. Jedná se o vnímání akustických (často hudebních), také vizuálních z vnějšku přijímaných rytmů a jejich přetransformování, přenesení do pohybové činnosti.

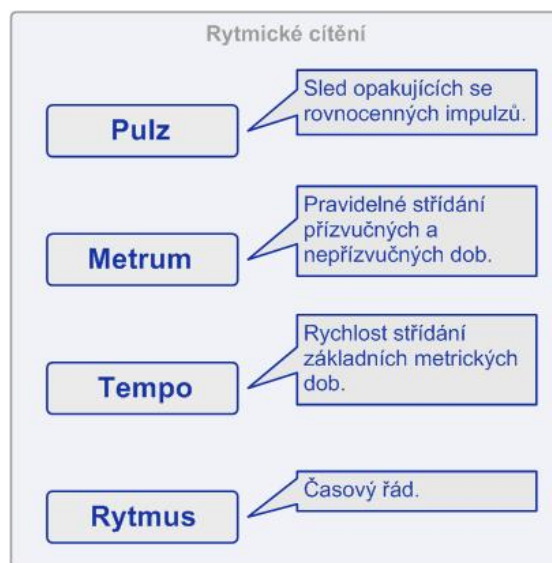
Druhý aspekt. Rytmická schopnost je schopnost vystihnout rytmus určitého pohybového aktu a tento „zvnitřnělý“, ve vlastní představě existující rytmus „přeložit“ a uplatnit při vlastní pohybové činnosti“ (Měkota, 2005, str.67).

V současné době musíme nácviku rytmu věnovat mnohem více pozornosti než dříve. S pravidelným rytmem se dnes totiž nesetkáme tak často. Díky modernizaci se rytmus z našeho života postupně vytrácí a je třeba si uvědomit jeho důležitost. Pravidelný rytmus odpovídal dříve svojí zvukovou stránkou například mnohým pracovním úkonům. V následujícím přehledu (tabulce) můžeme porovnat, jak je tomu dnes.

<b>Dříve</b>	<b>Dnes</b>
Kosení trávy, obilí	Sekačka, kombajn
Mláčená obilí	
Stloukání másla	
Koňská chůze	Automobily
Tikot hodin	Digitální hodiny
Klapot mlýnského kola	
Praní prádla na valše	Pračka
Kolébání kolébky	
Pravidelné pohyby při dojení krávy	

**Tabulka 1 Pravidelný rytmus dříve a dnes**

Pokud se na tuto problematiku podíváme z hudebního hlediska, opřela bych se o skripta docenta Kodejšky (2002) kde uvádí, že rytmické cítění je základní a fylogeneticky nejstarší hudební schopností, která se rozvíjí z vrozeného pohybového instinktu a souvisí s psychomotorickými vlastnostmi dítěte. U dětí předškolního věku však psychologická podstata rytmu není dosud objasněna. Pod pojmem rytmické cítění si můžeme představit tyto složky: pulz, metrum, tempo, rytmus.



Obr. č. 4 Složky rytmického cítění

Pulz je jedním ze základních prostředků časového členění hudby. Dále bývá přirovnáván k srdečnímu pulzu. Jedná se tedy o sled stále se opakujících rovnocenných hudebních impulsů, které jsou shodně rozčleněny v čase.

Metrum je pravidelné střídání přízvučných a nepřízvučných dob. Hudební přízvuk na první dobu člení řadu impulsů do skupin po dvou, po třech, po čtyřech. Hovoříme pak o dvoudobém, třídobém a čtyřdobém metru. Metrické zákonitosti jsou základem práce s hudbou a pohybem. Dojde-li ke spojení pulzu s metrem, vytvoří se neustále se opakující hudebně rytmický tvar. Takto chápaná tzv. metrická pulzace umožňuje prožívat metrum.

Tempo je rychlost střídání počítaných dob (počet pulzů) za minutu, neboli rychlost průběhu hudební interpretace projevující se střídáním základním metrických dob a absolutní délkou počítací doby v taktu.

Z tělovýchovného hlediska popisuje Měkota (2007) tempo jako rychlostní relace celých pohybových aktů. Dostat se do tempa znamená získat optimální rychlost.

Rytmus je v obecnějším smyslu časový řád. Z hlediska hudební nauky je rytmus střídání dob těžkých a lehkých a not dlouhých a krátkých.

### **Citlivost pro rytmus**

Dále Kodejška ve svých skriptech (2002) uvádí výsledky výzkumů, kde se ukázalo, že je pro děti snadnější pohybově vyjádřit určitou časovou strukturu, může-li se opřít o slovní rytmus. Dítě nevnímá rytmus pouze sluchově, ale toto vnímání je doprovázeno odpovídajícími viditelnými nebo neviditelnými (interiorizovanými) pohyby, např. jeho hlavy, končetin a apod. Mnohdy si pohyby ani neuvědomuje. Pokud má reprodukovat rytmicko-melodickou strukturu slova, nejdříve se přizpůsobí rytmu a teprve později si osvojuje tónový prostor. K rozvíjení dochází prostřednictvím lidových říkadel nebo popěvek doprovázených jednoduchými pohyby. Jestliže však jde o průměrnou nebo podprůměrnou kvalitu pohybového vyjádření rytmických prvků, neprojevuje se emocionální prožitek.

### **Citlivost pro metrickou pulsaci**

Jedná se o vnímání pravidelného střídání přízvučných a nepřízvučných dob v rámci taktu. Pro dokonalejší utváření je nezbytné, aby bylo do něj dítě vtaženo prostřednictvím pohybové činnosti nebo pohybových představ. Dítě se snáze orientuje v metricky strukturované melodii, k níž neodmyslitelně patří pohyb. Nejlépe pak tělesný pochod.

### **Citlivost pro tempo**

Je v předškolním věku spojena s elementárními pohybovými projevy dítěte (pochod, běh, poskok, taneční pohyby, kreativní reakce na hudbu). Představy tempa se vytvářejí v pohybovém dialogu dítěte s hudbou na základě asociací prostřednictvím známých pohybových činností (batolení káčátek, poskoků vrabců, pochodu vojáků apod.) Tyto činnosti se postupně interiorizují. Děti dobře pohybově reagují na změny tempa. Před vstupem do školy jsou schopny vyjádřit tempové kontrasty, pokud jim

dříve byly přiblíženy pohybovými představami. Někteří jsou i schopni pochodovat na výraznou, metricky členěnou píseň, ač toto přináší dětem předškolního věku jisté potíže. Někteří nedokáží přesně reagovat na změny a potřebují delší čas, aby se přizpůsobily tempové změně (Kodejška, 2002).

### 1.2.3 Motorické dovednosti

Schopnosti, o nichž jsem hovořila výše v textu, je možné dále rozvíjet a osvojovat v dovednosti. Uvádím členění motorických dovedností podle charakteru projevu, které si děti běžně osvojují. V rámci vypracovaného testu aplikovaného ve výzkumné části, jsou jednotlivé úkoly realizovány prostřednictvím motorických dovedností, především rytmickými dovednostmi.

Motorická dovednost se projevuje v určité činnosti. Představuje reálnou, učením osvojenou způsobilost k realizaci konkrétního pohybového úkolu.

Dvořáková (2001) uvádí logické členění motorických dovedností podle charakteru:

1. dovednosti nelokomoční – pohyby částí těla, změny poloh částí těla nebo celého těla na místě,
2. dovednosti lokomoční – charakterizované změnou místa těla,
3. dovednosti manipulační – charakterizované ovládním předmětů různými částmi těla.

Základní motorika se dále zaměřuje na kvality pohybu:

1. prohlubování vnímání vlastního těla,
2. uvědomění si a rozlišení různé intenzity v pohybu,
3. orientaci v prostoru,
4. vnímání vzájemných vztahů a spolupráce.

Pohybové dovednosti a komplexní pohybové činnosti se běžně prolínají (např. lokomoce je propojena s orientací v prostoru).

V charakteristice jednotlivých motorických dovedností podle Dvořákové (2001) uvedu jako první **nelokomoční dovednosti**. Jedná se o změny poloh těla a pohyby částí

těla. Základem pro pohyb je schopnost své tělo vnímat a orientovat se v tělním schématu. Ovládat uvědoměle jednotlivé části těla. K nelokomočním pohybům můžeme dále řadit vytváření různých poloh a měnit je, udržovat rovnováhu v různých polohách a v neposlední řadě polohy a pohyby těla s využitím nářadí.

Při **lokomočních dovednostech** spočívá pohyb v přemísťování těla v prostoru. Nejprve se jedná o lezení, plazení, chůzi, běh, později také o poskoky a skoky a jejich různé kombinace. Každá tato dovednost se postupně s věkem zdokonaluje nebo se naopak stává méně užívanou (lezení). Zpočátku se jedná o nejistý pohyb, problémy jsou s rovnováhou. Proto se chůze i běh vyznačuje krátkými kroky, aby doba bez opory byla co nejkratší. Chodidla jsou široce od sebe a pažemi od těla udržují rovnováhu. Učením se kvalita jednotlivých dovedností postupně zlepšuje.

**Manipulační dovednosti** jsou zpočátku doprovázeny nejistým úchopem v dlani, který se vyvíjí v úchop prsty, rozvíjí se jemná motorika. Doporučuje se použití různorodých předmětů s různými vlastnostmi – tvarem, velikostí, povrchem, které jsou inspirací k manipulaci a vyžadují přizpůsobit pohyb i úchop vlastnostem pomůcky. Základem je experimentace a hra.

Motorická dovednost může být podle Hájka (2001) chápána jako učení osvojená způsobilost k realizaci konkrétního pohybového úkolu. Oproti motorickým schopnostem zaujímají vývojově motorické dovednosti vyšší úroveň pohybových předpokladů. Avšak jsou s nimi bezprostředně spojeny. Motorické a nejen motorické schopnosti umožňují výkon v konkrétních pohybových dovednostech, ale na druhou stranu je také limitují. Dále autor uvádí, že se motorické dovednosti získávají v procesu motorického učení. Výsledkem se stává motorická dovednost jako dispozice ke správnému a úspornému vykonávání určité pohybové činnosti. A tato dispozice je předpokladem ke splnění pohybového úkolu. Motorický projev je pak integrací motorických a kognitivních schopností a motorických dovedností, jehož úroveň je závislá na věku, pohlaví, somatických předpokladech, výživě, pohybové zkušenosti, fyzické a psychické kondici, atd.

Podobnou charakteristiku motorických dovedností uvádějí ve své publikaci Měkota, Blahuš (1983). Navíc však zmiňují, že motorická dovednost je nejen získávána učení, ale primárně je podmíněna koordinačně. Tvrdí, že osvojí-li si žák určitou dovednost,

znamená to, že je schopný řešit příslušný pohybový úkol vhodnou metodou a na jisté úrovni dokonalosti. Pro jednotlivé dovednosti nemáme na rozdíl od schopností samostatné názvy. Pojmenování je odvozeno od příslušné činnosti (př. dovednost jezdit na kole). Není vhodné motorickou dovednost s činností ztotožňovat. Osvojování, zjemňování a upevňování dovedností je možné opakováním dané činnosti, procvičováním, nikoli prováděním činností jiných. Tím se dovednosti liší od schopností. Základní motorické dovednosti si člověk osvojuje již v batolecím věku a během dalšího vývoje se zdokonalují.

#### **1.2.4 Rytmické dovednosti**

Považuji za vhodné se alespoň v krátkosti zmínit o rytmických dovednostech, které jsem také využila v rámci experimentu ve výzkumné části. Ačkoli se jedná o jednoduché a přirozené pohyby, jsou v mateřské škole hojně využívány jako prostředek k rozvoji smyslu pro pohybové a rytmické vnímání.

Rytmické dovednosti charakterizuje ve své publikaci Hájková (2006) jako dovednosti, které mají za úkol naučit cvičence koordinovanému pohybu, případně i koordinovanému pohybu s hudbou. Mají rozvíjet smysl pro harmonii, vnímání pohybové a hudební krásy a podpořit výrazové schopnosti. Při nácviu nové pohybové dovednosti nahrazuje hudební předlohu hlas trenéra, který má současně možnost informovat o struktuře pohybu, o tom, kdy, co a jakým způsobem provést. Hájková zmiňuje využívání tempa, rytmů, a témata hudby, které nutí cvičence přizpůsobovat se tempu, vyjadřovat témata hudby a tím podporovat tvůrčí aktivitu se seberealizací cvičenců. Důležitou součástí rozvoje rytmických schopností je improvizace. Při nácviu je třeba dbát na správné držení těla, střídání fáze uvolnění a zpevnění, správné dýchání. Využívány jsou základní rytmické pohyby, improvizace, cvičení s náčiním. Ty jsou uváděny jako prostředky rytmické gymnastiky.

**Rytmická gymnastika** učí koordinaci pohybu na slovo, píseň nebo hudbu. Zaměřuje se na vyjádření tempa, rytmu, melodie, dynamiky. Souzvukem těla a mysli směřuje k ukáznění nervové soustavy. Při uplatňování hudby je nejdůležitější rytmus.

Rytmus je složitý proces podmíněný fyziologicky, jež se pravidelným opakováním automatizuje.

Rytmická gymnastika využívá slova, říkadla, písně i hudby společně s pohyby. Zařazuje tleskání, pohyby paží, nohou, podupy, kroky, pohyby hlavy, pohyby trupu, polohy celého těla. Důležitou součástí je tanec. Taneční improvizace vštěpují správnou představu rytmu. Děti se zpočátku nedokáží v hudbě orientovat. Proto je dobré, se s nimi do hudby nejdříve zaposlouchat. Dále volit skladby dětem známé, jednoduché z hlediska hudebních frází a rytmu. Postupně využívat změny tempa, jako zpomalování a zrychlování. Děti se učí zachovávat pomlky, zastavit se v pohybu a soustředěně vyčkávat na pokračování. Pakliže jsou využívány slovní povely, je dobré ztišit hudbu. Rozvíjí se sebeovládání a soustředění dětí. Nácvik uvolnění a napětí má za cíl dosáhnout nervosvalové souhry, tj. celkového uvolnění a zpevnění svalů v koordinaci se správným dýcháním.

Jak uvádí Dvořáková (2006), nejjednodušším rytmickým pohybem jsou jednoduché souhlasné pohyby horních končetin – ukazování, mávání, tleskání, kývání, točení apod. které odpovídají říkadlům – rozpočítadlům.

Na základě těchto rytmických pohybů a rytmické gymnastiky jsou postaveny jednotlivé úkoly v testu, který jsem vypracovala pro zjištění úrovně rytmických schopností dětí předškolního věku.

## 1.3 Diagnostika

V předchozích kapitolách popisují, jaká hlediska jsem musela zohlednit pro realizaci výzkumné části, tedy pro sestavování testu rytmických schopností. V následujících řádcích uvádím, jak je možné testy provádět a za pomoci jakých technik je následně vyhodnocovat.

Cílevědomou motoriku lze posuzovat, hodnotit, měřit, srovnávat na základě jejich typických znaků. Jsou to především koordinovanost, harmoničnost, plynulost, pružnost, rozsah pohybu, jeho elasticita, přesnost, rytmičnost, výkonnost apod. Jsou základem pro vývoj motoriky v jednotlivých obdobích. Změny v motorickém vývoji mají charakter kvalitativní nebo kvantitativní. Často sledované kvantitativní změny vyjadřují závislost mezi stupněm ontogeneze, daným věkem a stupněm vývoje. K tomu slouží srovnání kalendářního věku s věkem biologickým. Tak posoudíme, zda motorický věk určitého jedince, tedy jeho motorický vývoj, je v normě, v předstihu nebo opožděný. Při srovnávání motoriky jedinců různého věku je nutné brát v úvahu změny tělesných proporcí, které představují rozdílné mechanické předpoklady (Hájek, 2001).

Při hodnocení motorických dovedností se uplatňuje, stejně jako při diagnostice schopností, princip asociativního (nepřímého) měření prostřednictvím indikátorů, např.: rychlost, frekvence pohybu, úspěch, chyby, průběh (plynulost, přesnost, rytmičnost) atd. Nejužívanější techniky diagnostiky dovedností jsou založeny na kvantifikaci. Ty jsou založené na přímém a nepřímém pozorování, s využitím videozáznamu pro rozbor pohybu, ale především je to metoda odborného posuzování (rating<sup>1</sup>), resp. škálování pomocí posuzovacích škál, nejčastěji s využitím škály numerické (např. známkování dovedností ve školní tělesné výchově). Testování motorických dovedností je poněkud omezené vzhledem ke složitosti motorických projevů (znaků dovednosti), které slouží jako indikátory dovedností.

---

<sup>1</sup> **Rating** je nezávislé hodnocení, jehož cílem je zjistit, a to na základě komplexního rozboru veškerých známých rizik hodnoceného subjektu, jak je tento subjekt schopen a ochoten dostát včas a v plné výši svým splatným závazkům. (19)

### 1.3.1 Techniky diagnostiky motoriky

Podle Hájka (2001) je významnou součástí antropomotoriky hodnocení motoriky. K tomu jsou využívány různé techniky, metody a způsoby zpracování. Pro měření motoriky se využívá tzv. motometrie a pro diagnostiku motoriky je využívána motodiagnostika. Autor ve své publikaci uvádí tyto techniky diagnostiky motoriky:

#### 1. Rozhovory a dotazníky

Slouží k získávání identifikačních údajů o jednotlivci i skupině. Z hlediska objektivity je nejvhodnější dotazník standardizovaný (strukturovaný).

#### 2. Pozorování (motoskopie)

Využívá se pozorování přímé nebo nepřímé, krátkodobé (jednorázové) nebo dlouhodobé (opakované). Záznam pozorování může mít podobu grafickou, numerickou (bodové ohodnocení) nebo slovní (verbální). Tato technika sebou nese vždy subjektivní prvek.

#### 3. Motorické testy

Nejtypičtější technika motodiagnostiky. Jde o standardizovaný (opakovatelný) postup (zkoušku), jehož obsahem je pohybová činnost a výsledkem číselné vyjádření průběhu činnosti.

#### 4. Škálování (škálovací techniky)

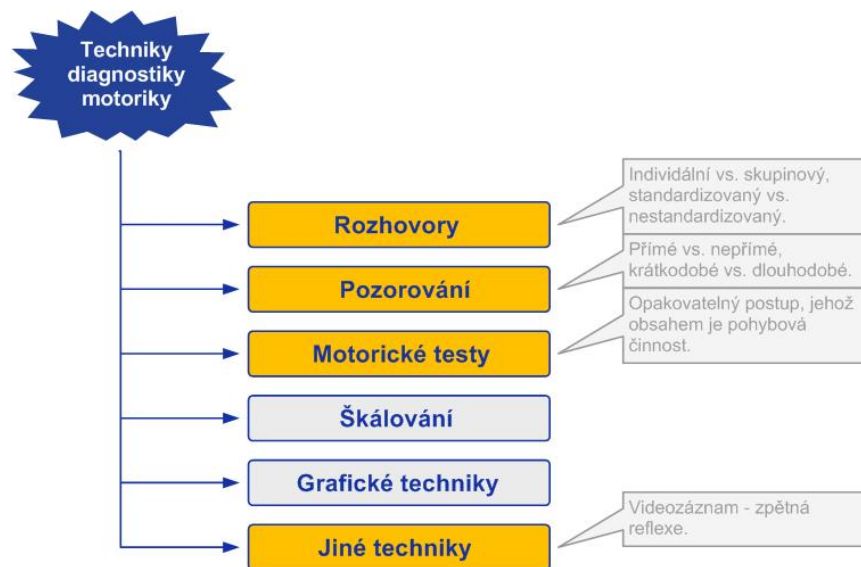
Je soubor metod a postupů jejich použití, který umožňuje za určitých matematických předpokladů převádět kvalitativní i kvantitativní data na stupnici s cílem usoudit na jejich kvantitativní povahu.

#### 5. Grafické techniky (motografie)

Do této techniky spadají metodologické, poznávací a diagnostické postupy založené na grafickém zachycení a vyjádření hybných jevů. Grafický záznam je názorný a dostatečně přesný (př. Figurální kresba).

#### 6. Jiné techniky

Mají doplňující funkci a jsou převzaté z příbuzných oborů antropomotoriky, např. z pedagogiky (ped.experiment), fyziologie (měření srdeční či dechové frekvence), biomechaniky, kineziologie, psychologie a dalších oborů.



Obr. č. 5 Techniky diagnostiky motoriky

Barevně zvýrazněné techniky diagnostiky jsem využívala ve výzkumné části mé práce, kde jsou podrobně popsány. Do složky jiné techniky spadá v mém případě pořízení videozáznamu z průběhu realizace testu, který sloužil k pozdějšímu vyhodnocování výkonů dětí a také jako zpětná vazba pro učitele.

### 1.3.2 Motorické testy

Ve výzkumné části jsou nejvíce zastoupeny právě motorické testy, a proto je jim i v teoretické oblasti věnována větší pozornost.

Měkota, Blahuš (1983) uvádí, že v češtině slovo test užíváme stejně jako v jiných jazycích ve významu zkoušky. Jedná se o zkoušku vědecky podloženou. Jejímž cílem je dosáhnout kvantitativního vyjádření výsledku. Testování tedy znamená:

1. provozování zkoušky ve smyslu procedury.
2. přiřazování čísel, jež jsme nazvali měřením.

Člověk, který se testování podrobuje, je nazván testovanou osobou a ten kdo testování provádí, testujícím nebo examínátorem.

Jevem, který testujeme v antropomotorice, je chování člověka. Obsah testu je pro všechny testované osoby stejný a stejný je i způsob vyhodnocení výsledku. Často je

předepsán i stejný způsob provedení zkoušky. Říkáme, že test je standardizovaný. To vyžaduje i použití standardizovaných pomůcek, promyšlenou, přesnou a pro všechny stejnou instrukci. Zadání, examinátor a prostředí (pomůcky) vytvářejí testovou situaci, která má být reprodukovatelná i v jiném čase, na jiném místě a jiným examinátorem.

Testy, jejichž obsahem je pohybová činnost označujeme jako motorické. Testová situace vyvolává nebo navozuje určitý pohybový projev, tj. motorické chování. Zachycujeme co nejpřesněji některé znaky průběhu tohoto chování, nebo častěji jeho konečný výsledek. Představuje záměr, který má testovaná osoba realizovat, nebo situaci, již má řešit prostřednictvím pohybu. Podnětem k činnosti jsou buď přímá výzva (př. „Skoč co nejdále“), nebo navozená situace vyžadující řešení. Pohybový úkol je řešitelný vymezeným počtem alternativ, kterých je vždy konečný počet. Nebo se jedná pouze o dvě alternativy „splnil“ a „nesplnil“. Takové testy označujeme jako dichotomické či binární.

Obsah motorických testů je velmi různorodý. Pohybový úkol vyžaduje někdy jen elementární úkon (stisknutí tlačítka), jindy složitou pohybovou kombinaci. Jindy představují vzorky činností vykonávané při práci nebo hře, nebo obsahují pohybové činnosti umělé, v praxi nevyskytující (vtipné pohyby končetin či manipulace s zvláštním náčiním). Pro testovanou osobu jsou to pohyby známé, jindy úplně nové. Způsob řešení pohybového úkolu může být instrukcí přesně určen nebo jej testovaná osoba musí nalézt sama.

Plně standardizovaných testů, zejména baterií je nedostatek. Testy vlastní konstrukce jsou ty, které si uživatel tvoří sám, pokud možno podle uznávaných pravidel. Jejich standardizace bývá částečná, avšak mají jednu velkou přednost. Jejich obsah můžeme stanovit přímo s ohledem na cíle pedagogické nebo výzkumné a můžeme je i pružně měnit. Tyto testy také respektují místní podmínky.

Testy rozeznáváme také podle počtu testovaných osob na individuální, kde se testu podrobují každá testovaná osoba samostatně a testy kolektivní (skupinové), kdy zkoušíme celou skupinu osob současně (př. běh na 1500m).

„*Testové systémy* – „Souhrnný pojem testy zahrnuje nejen jednotlivé zkoušky (např. běh na 30m), ale i testové systémy složené z většího počtu (nejméně dvou) samostatně skórovaných testů, jež tvoří určitý celek a předkládají se při jedné příležitosti.

*Testové baterie* (homogenní nebo heterogenní) se vyznačuje tím, že všechny testy (subtesty) do ní zařazené jsou standardizovány společně a výsledky subtestů se kumulují, ve svém úhrnu vytvářejí jeden výsledek (skóre baterie).

*Testový profil* je volnější seskupení jednotlivých testů, souhrnný výsledek se obvykle vůbec neurčuje. Atletický profil žáka mohou tvořit např. tři testy: běh, skok a hod. Jejich skóre jsou tři samostatné výsledky, často předkládané v grafické formě (odtud i název „profil“). Hlavní rozdíl mezi baterií a profilem je ve způsobu vyřizování“ (Měkota, Blahuš, 1983, str.20).

Autoři dále uvádějí, od čeho se odvozují názvy testů. Zpravidla od pohybového obsahu nebo od jména autora, který test navrhl. Obvykle vychází z toho, co má postihovat.

### **1.3.3 Testy rytmických schopností**

Jelikož jsou z motorických testů pro mě významné především testy rytmických schopností, zaměřuji v následujícím textu svou pozornost právě na ně.

Měkota, Blahuš (1983) popisuje rytmus jako určité dynamicko-časové členění pohybu. Rytmická schopnost jako schopnost vyjádřit rytmus z vnějšku daný, anebo v samotné pohybové činnosti obsažený. Rozlišují schopnost rytmické percepce od schopnosti rytmické realizace. Uvádějí postup a zaměření autorů při konstruování testů rytmické schopnosti:

1. schopnost vnímání a rozlišování rytmických vzorců: Test rytmické diskriminace podle Seashorea – rozlišení u 30 dvojic rytmů zda jsou shodné či rozdílné. Patnáct párů obsahuje shodné vzorce a patnáct párů vzorce odlišné. Testovaná osoba má za úkol poznat a určit z magnetofonové nahrávky, zda druhý rytmický vzorec v páru byl shodný s prvním, či nikoli. V tomto testu není zastoupena motorická složka, avšak sensorické postižení a rozlišení rytmu jsou předpokladem pro jeho pohybové vyjádření, které jsou nezbytné při cvičení s hudebním doprovodem (tanec, aerobik, krasobruslení atd.).

Název	Zaměření	Popis	Poznámka
<b>Nerytmické bubnování</b>	rytmická schopnost horních končetin	TO dvakrát udeří do stolu levou rukou, pak překříží pravou přes levou a opět udeří dvakrát pravou, pravou se dotkne čela a spustí ji na stůl, cyklus opakujeme po dobu 20s, test opakujeme 4x	zaznamenáváme počet správně provedených cyklů v každé sérii rs-b = 0,95
<b>Bubnování rukama i nohama</b>	rytmická schopnost horních a dolních končetin	TO provádí v rohu čelem ke zdi tento cyklus: nohou udeří 2x do levé stěny (10cm nad podlahou) – pravou rukou 1x do pravé stěny – levou rukou 2x do levé stěny – pravou nohou 1x do pravé stěny – stoj snožný, provádíme 20s a opakujeme 3x	zaznamenáváme počet správně provedených cyklů v každé sérii rs-b = 0,93
<b>Přeskakování švihadla, udržení stálého tempa pohybu</b>	rytmická schopnost celého těla	TO provádí 20s přeskakování švihadla s meziskokem, počítáme počet přeskoků, ve druhém pokusu TO provádí stejný počet přeskoků a examinátor měří čas potřebný k provedení	zaznamenáváme absolutní odchylku mezi trváním druhého pokusu a 20s intervalem

**Tabulka 2 Test rytmické diskriminace podle Seashorea (29)**

2. schopnost pohybové reakce na audio stimuly. Examinátor 2-3 krát vyťuká určitý rytmický vzorec a testovaná osoba se jej snaží přesně reprodukovat. Postupuje se od jednodušších vzorců k složitějším. Náročná je kombinace dvou rozdílných rytmických vzorců (rukama vytleskávat jeden a nohama vyťukávat druhý. Rytometry či rytmografy jsou přístroje, které umožňují přesněji kvantifikovat pohybové odpovědi (vyťukávání, vydupávání, vytleskání) zadaného rytmu.

3. schopnost rychlého a přesného zvládnutí nové rytmicky náročné pohybové struktury (vhodně zvoleného pohybového aktu či sestavy). Examinátor popíše a předvede neznámý rytmický pohybový vzorec, určí cyklus pohybů končetin spojený s dotyky a údery. Úkolem testované osoby je přesně a hbitě reprodukovat zadání během stanoveného časového intervalu. Předpokládá se, že rytmicky schopnější osoby si vzorec rychle osvojí a počet správných provedení

ve stanoveném čase (např. 20 až 60 sekund) je větší, než u osob méně schopných.

Měkota ve své publikaci (2007) uvádí, jak je možné komplexně diagnostikovat rytmické schopnosti. Umožňují to přístroje rytmometry či rytmografy, zaznamenávají pohybové odpovědi probanda (jedinec, který je předmětem zkoumání) na vysílané rytmické stimuly. Porovnává se shoda akustického a pohybového záznamu. Nejjednodušší terénní testy se zakládají na počtu správných reprodukcí předvedeného pohybového vzorce (cyklu pohybů končetin, spojeného s dotyky či údery) během stanoveného času (20-60 sekund).

Při sestavování testů jsem musela na základě teoretických podkladů zohlednit vývojové zákonitosti dětí a jednotlivé testové úkoly přizpůsobit jejich možnostem. Použila jsem motorické testy ve formě baterií, kdy jsou výsledky dětí hodnoceny nejen individuálně pro každé dítě, ale jsou dále kumulovány a vytvářejí jeden výsledek úrovně rytmických schopností dětí předškolního věku. V testových úkolech jsem využívala schopnosti pohybové reakce na audio stimuly a schopnost rychlého a přesného zvládnutí nové rytmicky náročné pohybové struktury (viz postup č.2 a č.3 podle Měkoty, Blahuše, 1983).

Jelikož můj zájem není zaměřen pouze na rytmické schopnosti, ale také na pohybovou reprodukci, kde mohou být rytmické schopnosti rozvíjeny, zaměřila jsem svou pozornost ke zmapování a ucelení představy o možnostech pohybového vyžití dětí v mateřské škole.

## 1.4 Pohybové činnosti v mateřské škole

V této kapitole uvádím, jaké jsou možnosti pro pohybové aktivity v mateřské škole a zdali můžeme jejich prostřednictvím rozvíjet rytmické schopnosti. Dále uvádím jak se dokument Rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání vztahuje k pohybovým aktivitám a popisují hudebně pohybové činnosti a význam slovního doprovodu k těmto činnostem.

Každá mateřská škola by měla vyjádřit ve svém programovém zaměření a v režimu dne svůj postoj k zajištění zdravého vývoje dítěte, formy a podmínky pro optimální rozvoj pohybových schopností a dovedností. Je důležité umožnit dítěti spontánní pohyb a realizovat řízené pohybové činnosti s ohledem na vývojové zákonitosti. V mnohé odborné literatuře, nejen v dokumentech určených pro mateřské školy, se dočítáme o významnosti pohybových aktivit a pohybu jako takového u dětí v předškolním věku.

### **Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání**

V mateřské škole má pohybová aktivita své nezastupitelné místo, přičemž konkrétní pohybové činnosti lze velmi dobře využít i pro naplňování cílů všech stanovených okruhů Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání.

Záměrem předškolního vzdělávání je rozvíjet každé dítě po stránce fyzické, psychické i sociální. Pedagogové by proto měli při své práci sledovat naplňování těchto rámcových cílů:

1. Rozvíjení dítěte, jeho učení a poznání.
2. Osvojení základů hodnot, na nichž je založena naše společnost.
3. Získání osobní samostatnosti a schopnosti projevit se jako samostatná osobnost působící na své okolí.

Vzdělávací obsah, jako hlavní prostředek vzdělávání dítěte, je uspořádán do pěti oblastí: biologické, psychologické, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální. Tyto oblasti jsou nazvány:

1. Dítě a jeho tělo
2. Dítě a jeho psychika
3. Dítě a ten druhý
4. Dítě a společnost
5. Dítě a svět

Za specifické oblasti vlivu tělesné výchovy, kde naplnění cílů bez pohybových činností nelze zrealizovat, je možné podle Dvořákové (2006) považovat:

- oblast psychomotorickou – osvojování motorických dovedností,
- oblast tělesnou – pěstování tělesné zdatnosti.

Obě spadají do první oblasti RVP PV, do oblasti biologické – dítě a jeho tělo. Naplňování dílčích cílů této oblasti je založeno na pohybových činnostech.

Každodenní pravidelné pohybové činnosti zabezpečují:

- získávání a zdokonalování pohybových dovedností nelokomočních, lokomočních a manipulačních,
- posilování tělesné – svalové a aerobní – i psychické zdatnosti,
- rozvoj pozitivních hodnot ve vztahu k pohybovým aktivitám a zdravému životnímu stylu, posílení samostatnosti, schopnosti rozhodovat se.

V mateřských školách je vymezen prostor pro **spontánní pohybové činnosti**. Je to zejména při pobytu venku a zpravidla pak ráno při příchodu dětí do mateřské školy. Je nutné vytvářet co nejvíce podmínek pro spontánní pohyb a to za pomoci podnětného prostředí. Je nutné seznámit děti s pravidly užívání prostoru a náradí či náčiní a důsledně dbát na jejich dodržování v zájmu bezpečnosti. Při spontánních hrách si dítě volí činnost samo. Pohybová koordinace se zdokonaluje v přirozeném tempu a v souladu s vývojem dětské osobnosti. Učitelka má příležitost sledovat úroveň

pohybových dovedností jednotlivých dětí i to, čeho se obávají. Tyto postřehy poslouží při přípravě řízené pohybové činnosti (Borová, 1998).

Součástí každodenní práce s dětmi jsou různé formy **řízených pohybových činností**. Vhodnou motivací může učitelka přejít ze spontánní činnosti na řízenou. Motivace hraje důležitou úlohu i v probuzení zájmu dítěte o nabízenou činnost, podnítí k odpovídajícímu pohybu a motivuje k opakování. Při přípravě řízených pohybových činností je důležité vytvořit podmínky pro správný růst a vývoj dítěte.

Pokud sledujeme v přiměřených podmínkách více dětí téhož věku, zjistíme, že změny ve vývoji nastupují přibližně ve stejných věkových obdobích. Samozřejmě existují věkové etapy bohaté na vývojové změny i období s menším množstvím změn. Vývoj, ač není rovnoměrný, má svůj řád a zákonitosti (Jukličková-Krestovská, 2005). Dítě se po stránce psychické umí lépe ovládat a prochází obdobím relativního klidu. Dítě v tomto věku je většinou přátelské a společenské, nabývá sebevědomí a začíná na něj být spolehnutí. Velký význam pro ně má přátelství a činnost ve skupině, což se odráží i do jejich společné hry (Šimíčková Čížková, 2005).

Prostřednictvím pohybu dítě poznává okolní svět, seznamuje se s předměty, vlastní pohyby mu slouží k poznání a procítění sebe samého. Pohybem komunikuje s ostatními prostřednictvím doteků, gest a hry. Pohybem rozvíjí své myšlení a intelekt. Pohyb je pro dítě v raném věku nejdůležitějším prostředkem vývoje celé osobnosti. Osvojený pohyb přispívá k lepšímu sebevědomí, poskytuje možnost ukázat, co umím, prosadit se, změřit síly, ale i pomoci někomu, kdo si neví rady (Dvořáková, 2002). Pakliže zařazujeme všestranné pohybové aktivity a ne s jednostrannou orientací na určitý pohybový výkon, podporujeme tak zdravý vývoj dětí. Pokud má být pohyb opravdu zdravý, má ho dítě vykonávat v neohrožujícím prostředí, aby cítilo radost z pohybu. (Havlínová a kol. 2006).

Dle Dvořákové (2000) lze zdravotní přínos pohybových aktivit pro člověka vidět:

1. v podpoře normálního růstu a vývoje,
2. v oblasti funkčnosti svalového aparátu působí jako prevence vadného držení těla,

3. v prevenci kardiovaskulárních a endokrinních nemocí, v regulaci složení těla hendikepovaným dětem napomáhají při vyrovnání, nebo snížení následků vrozeného či získaného postižení.

Dvořáková (2002) ve své publikaci uvádí, že dítě potřebuje denně přibližně pět hodin pohybu. Doba jeho zaměřené pozornosti se pohybuje mezi 10-15 minutami. Z toho by měly vycházet představy o režimu dne a práci s dětmi a denní praxe.

Většina činností dítěte předškolního věku, které dítě rozvíjí v oblasti psychické, tělesné i sociální se realizuje ve hře. Hra je základní aktivitou věku předškolního dítěte.

K pohybovým činnostem dětí zcela určitě patří slovní, pěvecký nebo instrumentální doprovod. Hrají nejen motivační roli, ale mají také funkci jakéhosi vodítka, jak daný pohyb vykonávat. Hudba a pohyb patří u dětí v předškolním věku neodmyslitelně k sobě. V následující kapitole je uvádím také z toho důvodu, že jsou zahrnuty ve výzkumné části mé práce.

### **1.4.1 Hudebně pohybové činnosti**

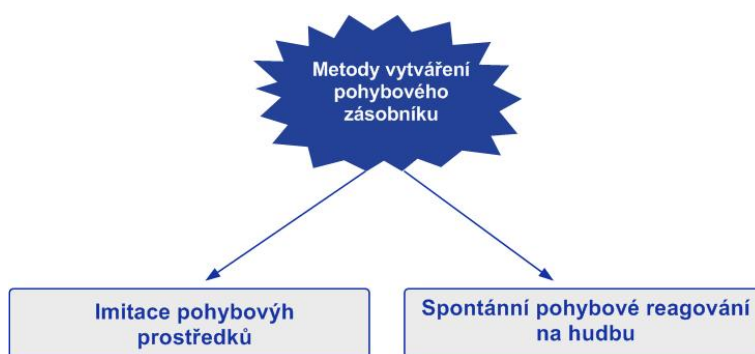
Hudebně pohybová výchova byla detailně propracována E.J. Dalcrozem, C. Orffem a u nás A. Dubskou v tzv. rytmické gymnastice (kterou zmiňuji již v kapitole o rytmických dovednostech), v níž se usiluje o vyjádření charakteru hudby jednoduchými pohyby celého těla (viz kapitola Rytmické schopnosti). Všeestranně pedagogicky byla rytmická gymnastika uplatněna v díle Orffově. Zde přistupuje ke zpěvu a pohybu ještě instrumentální činnost spojená s hrou na dětské hudební nástroje a výrazná deklamace slova zdůrazňující rytmus řeči. Sedlák dále uvádí tvrzení, že v ústrojném spojení zpěvu, deklamace, instrumentální činnosti a pohybu evokovaného hudbou, lze přirozeně a efektivně rozvíjet rytmické citění (Sedlák, 1990).

Kurková (1989) poukazuje na skutečnost, že pohyb s hudbou je osobitý způsob hrové činnosti v předškolním věku. Pohybové vyjádření hudby je naprosto přirozenou reakcí dítěte. Zpočátku má ráz spontánní neuvědomované činnosti, v níž vyjadřuje svou radost z pohybu, zkouší ovládat prostor, skáče, točí se, běhá bez vztahu k hudebnímu

doprovodu. Později se vyrovnává s tempem a začíná se přizpůsobovat rytmickému řádu. Projevují se v něm typické zákonitosti této základní aktivity dítěte. Zdravé dítě není potřeba do hudebně pohybové činnosti nutit. Zúčastňuje se jí se zájmem, zaujetím a přináší mu radost a jisté uspokojení. Dítě do hry promítá nejen svou předchozí zkušenost, ale také své fantazijní představy. Skutečnost si zpracovává po svém. Pohybem může sdělit to, co zatím nedokáže formulovat slovně a hudebně pohybové činnosti mu k tomu dávají mnoho příležitostí. Jenčková (2005) zmiňuje ve spojitosti úspěšného využití hudby ve spojení s pohybem významnou roli motivace. K účinné motivaci dětského pohybového projevu patří nepochybně slovní motivace, ale také kostýmové doplňky a rekvizity, které podporují přirozenost a spontánnost jejich pohybového projevu. Motivace má dítěti navodit představu o pohybu, aby jej uskutečnilo na základě empatie, tedy vcítění se do konkrétní pohybové situace např. *Našlapujeme jako myšky*. Samozřejmostí je názorná ukázka pohybu samotným učitelem.

Jenčková uvádí spektrum pohybových prostředků: držení těla, chůze a drobný běh, rytmická řeč těla, zastoupená především tzv. hrou na tělo, rytmizovaná řeč, zejména pantomimické prostředky a prostředky taneční. K vytváření „pohybového zásobníku“ mohou učitelé použít a kombinovat různé metody.

1. metoda imitace pohybových prostředků,
2. metoda spontánního pohybového reagování dětí na hudbu,



Obr. č. 6 Metody vyjádření pohybového zásobníku

Pohybová imitace, při níž děti napodobují pohyb předváděný učitelem, patří mezi nejčastější. Jedná se o záměrné osvojování a používání pohybových prostředků, při němž dochází k určité automatizaci, ale také ke zdokonalování dětského pohybového projevu po stránce estetické. Obojí je z hlediska pohybového rozvoje důležité: „Imitace vede děti k soustředěnému pozorování a přesnému napodobení pohybu, jejím opakováním se rozvíjí nejen pohybová paměť a pohybová koordinace, ale postupně se zlepšuje též přirozenost, pružnost, účelnost a elegance dětského pohybového projevu“ (Jenčková, 2005, str.20). Pohybovou imitaci, jak dále autorka popisuje, je možné považovat za zárodek dětské pohybové kreativity, založené na hledání individuálního výrazu. Souhrou motivačních impulzů, jakými mohou být hudební podnět, slovní metafora či inspirující pohyb, lze děti vést k vědomému spojování pohybu s konkrétní představou a následně je inspirovat ke spontánní pohybové imitaci s výrazem, která vylučuje pouhé mechanické napodobování pohybu bez citového zaujetí a bez účasti dětského intelektu.

Druhá metoda, spontánního pohybového reagování na hudbu, soustřeďuje pozornost dětí na hudbu i pohyb zároveň. Soustředění na osobitý pohyb se zdokonaluje při opakování hudby a současně pozorováním pohybového vyjádření ostatních dětí. To je přirozeně spojeno vzájemným posuzováním zvolených pohybových prostředků, ale také jejich vyzkoušením a případným převzetím. Je vhodná organizační forma volně v prostoru, aby na sebe děti viděly a svou spontánní pohybovou reakci na hudbu mohly obohacovat. Při těchto kreativních činnostech dochází k rozšíření vlastní zásoby pohybových prostředků a zároveň vzrůstá zájem o osobité pohybové vyjádření. Mízi ostych a nejistota při experimentování a objevování nových pohybových možností.

#### **1.4.1.1 Spektrum pohybových prostředků**

Pohybové prostředky o nichž budu níže pojednávat, jsou při práci s dětmi zcela běžně využívány a rozvíjeny, avšak ne vždy si jejich důležitost pedagogové uvědomují. Většina z nich se podílí na rozvoji rytmických schopností, a proto jsou také zařazeny ve výzkumné části mé práce.

V rámci svého výzkumu budu využívat především ty pohybové prostředky, které odpovídají dispozicím dětí předškolního věku a zároveň takové, které mohou být pohotově, bez velkých prostorových nároků použity ve třídě. Nejenže splňují funkci poznávací, ale také estetickou. Rozvíjení smyslu dětí pro estetickou kvalitu pohybového projevu je třeba přenést i do jejich denního života. Podpořit jej při spontánních hrách, při sezení u stolu či televize. V neposlední řadě se tím upevňuje také jejich zdraví a celková životní kondice.

### **Chůze a její proměny**

Chůze je z anatomického hlediska popisována jako složitý reflexní děj, který probíhá automaticky, bez vědomé kontroly. Nejen rytmus chůze je ovládán reflexně, ale i koordinace svalů a synchronizace pohybů v jednotlivých kloubech. Také rytmický pohyb ostatních částí těla, které vykonávají tzv. souhyby, například pohyby paží při chůzi. Z hlediska biomechaniky je chůze po dýchání nejkoordinovanějším pohybem lidského těla. Páteř má při chůzi úlohu kompenzace a rozdělování sil z dolních končetin na trup, odtud dále na horní končetiny a na hlavu. Páteř dodává chůzi přirozenou ladnost, plynulost a harmonii. Od této charakteristiky normální chůze se liší speciální druhy chůze, a to chůze po špičkách a chůze s nataženou špičkou „jdeme jako myšky (Jenčková 2005).

Autorka dále uvádí několik příkladů využití chůze v praxi. Děti snáze udrží rytmus, tempo, dynamiku chůze při spojení s říkadlem a zpěvem písně. Kombinujeme chůzi vpřed, vzad, po špičkách, po patách, s vysokým zvedáním kolen nebo v podřepu. Pro oživení je dobré změnit organizaci chůze – v kruhu, řadě, zástupu apod. Motivačně působí i změny tempa. Jenčková také upozorňuje na skutečnost, že chůze je velmi často základem dětských hudebně pohybových her.

### **Rytmická řeč těla**

K rozvoji rytmického cítění se využívají tělesné pohyby, označované jako tzv. hra na tělo. Patří sem různé druhy tleskání, pleskání, rytmické luskání a podupy, které se mohou využívat v různých kombinacích a to i ve spojitosti s rytmickou deklamací říkadel a zpěvem písní, nebo jako součást pohybových her.

Při tleskání lze nastavením dlaní či silou úderu získat odlišnou barvu i dynamiku. S dětmi můžeme také využívat tzv. tleskání skluzem, tj. klouzavým pohybem dlaní ve svislém směru. Nebo vyklenutím dlaně do tvaru misky docílit tzv. dutého tleskání. Všechny druhy tleskání se mohou provádět před tělem, za tělem, nad hlavou, s natáčením trupu do stran. Velké oblibě se u dětí těší tleskání ve dvojicích a při chůzi.

Rytmičné pleskání je možné provádět dlaněmi o stehna zředu, ze stran nebo na ramena. Údery rukou se mohou provádět současně, ale i střídavě levou a pravou nebo dokonce střídavě. Bezpočet dalších možností vyplývá z rozmanitosti spojení tleskání a chůze.

Luskání prsty je příjemným zvukovým oživením rytmické řeči těla.

Podupy mohou děti vykonávat na místě, vestoje, vsedě, v prostoru i při chůzi. Podupy se provádějí důrazným dopadem celého chodidla nebo poloopičky na podlahu s pocitem vedení pohybu do hloubky.

Podle Kodejšky (2002) se děti hrou na tělo odpoutávají od slovního rytmu a naučí se doprovázet říkadla nebo písňe s hudebním rytmem. Ve všech formách pohybového vyjádření, při hrách se slovy, nebo i tanečních hrách, by měly učitelky stále vést děti k přesnější koordinaci hudby a dětského pohybu. Jenčková (2005) hovoří o hře na tělo nejen ve spojitosti s rozvojem rytmického cítění, ale také s rozvojem smyslu pro tempové či dynamické kontrasty. Lze ji také využívat při rozvoji instrumentálních aktivit. Je především dobrým pomocníkem při zvládnutí techniky hry na Orffovy nástroje.

#### **1.4.2 Využití dětské řeči v hudebně pohybovém projevu**

„Řeč je nejdokonalejší pohybovou aktivitou člověka“

(Jenčková, 2005, str.39)

Slovní doprovod představuje nepostradatelnou součást pohybových aktivit dětí předškolního věku. Slovo děti motivuje, nabádá a směřuje, jak danou činnost vykonat.

Jenčková (2005) tvrdí, že soustavné rozvíjení jazyka a řeči dětí v rodině i ve škole má příznivý vliv na rozvoj pozornosti, verbální paměti, verbálního myšlení, čímž se

vytvářejí předpoklady k úspěšnému vzdělávání a sebevzdělávání. Ale přispívá také k vyrovnané psychice i přirozené společenské komunikaci. Dětskou řeč je nejlépe rozvíjet prostřednictvím říkadel, rozpočítadel nebo jiných rytmických a artikulačních her se slovy. Pakliže vytvoříme pro říkadlo rytmickou i zvukovou stránku podporující spontánní doprovodnou motoriku, přispívá pak k dobré koordinaci pohybů hlavy, rukou, nohou i trupu. Tyto velké pohyby celého těla ovlivňují následně jemnou motoriku, která je prostřednictvím pohybových her s rytmizovanou řečí zdokonalována. Propojení spontánní doprovodné motoriky s dětskými říkadly je navíc využíváno i v dětských hudebně pohybových hrách, při nichž působí na rytmicky koordinovaný pohyb celého těla.

### **1.4.2.1 Dětská říkadla**

Říkadlo je žánr lidové slovesnosti. Jde o krátká většinou dětská rčení založená na jedné straně na rytmickém textu a na potlačení sémantiky (říkadla poskytují příjemný rytmický zvuk, často nedávají žádný smysl a obsahují slova, která nic neznamenaají), na druhé straně vycházející ze záměrné hry s významy slov a z toho plynoucí komiky.(20)

Nejoblíbenějšími básnickými prostředky říkadla jsou personifikace, apostrofa, dialog a eufonie.

Jak uvádí Jenčková (2005), dítě přichází s říkadlem, jako literárním žánrem, do kontaktu nejdříve. Má jednoduchý a úsporný verš, často bez logického smyslu. Říkadlo využívá bohatě citoslovcí, neologismů a obrazných rčení. Jeho prostřednictvím se učí děti plynule mluvit a správně artikulovat. Obohacují si slovní zásobu. Sugestivnost říkadla spočívá ve spontánním rytmickém skandování, ke kterému přímo vybízí zvukomalebné střídání přízvučných a nepřízvučných slabik.

Říkadla, rozpočítadla a hádanky jež používáme v rámci hudebně pohybové výchovy, získávají určitý přirozený rytmus (mluvíme o rytmizované řeči), říkáme ji v určitém tempu, mluvíme tiše nebo nahlas.

## **Kritéria dělení říkadel**

Bližší charakteristika říkadel vyplývá z jejich dělení podle kritérií literární teorie:

1. autorský původ
2. specifické potřeby a zájmy dětského světa

Autorka dělí říkadel do dvou skupin. Říkadla lidová a umělá.

### 1. Autorský původ

Lidová říkadla: jako ústní lidová slovesnost tvoří základ dětského folklóru. Jsou příznačné anonymitou tvůrců, dále pak podílem dětí na proměně říkadla při jeho interpretaci, působící na vznik dalších říkadlových variant. Velký vliv má dětská fantazie a spontánnost při artikulačních hrách se slovy, slovní zásoba, jazykový cit dětí, ale i jejich řečová zkušenost či neobratnost. Kromě sugestivní zvukomalebnosti, rytmičnosti a spontánní emocionality mají lidová říkadla pro děti význam i v poznání lidové tradice, přírodních jevů a dětských her, dobových zvyklostí, jazykové pohotovosti a vtípu.

Umělá říkadla: jsou základním žánrem dětské poezie od minulosti podnes. Po jazykové stránce dochází ke svéráznému zacházení s jazykem, využívající hodně citoslovcí, neologismů, dialogičnosti i dějových prvků. Osvědčení si získal trochejský verš a úmyslně prostá a zkratkovitá imitace dětského vyjádření. Objevují se taktéž prvky nonsensu. Děti se jimi učí porozumět vtípu a slovním hříčkám, situační komice i slovní obraznosti.

### 2. Specifické potřeby a zájmy dětského světa

Lidová i umělá říkadla mají mnoho žánrových variant, které z hlediska obsahu reagují na specifické funkce a potřeby dětské světa. Proto můžeme říkadla dále dělit na rozpočítadla, zaříkadla a zaklínadla, škádlivky, vyvolávačky, hádanky, přísloví, pranostiky a také říkadla k doprovodu pohybových a tanečních her. Důležitou funkci mají rozpočítadla.

Rozpočítadlo napomáhá dětem při rozdělování úloh v dětských hrách. Jejich skandovaný pravidelný metrorytmus, spojený s ukazováním graduje do akcentovaného jednoslabičného závěru s funkcí „losu“ (Pryč! Ven! Bác!). Rozpočítadlo provází

atmosféra napětí a očekávání, která je vyrovnávána jazykovou hravostí a slovním humorem.

Pakliže bychom hledali nějakou kombinaci všech výše zmíněných prostředků pohybového rozvoje dítěte, mohli bychom hovořit o aerobiku pro předškolní děti. Jelikož o něm bude pojednávat část mé výzkumné práce, věnuji se této oblasti i z teoretického hlediska.

### **1.4.3 Využití aerobiku v pohybových chvílích**

Jako jednu z možností rozvoje rytmických schopností uvádím oblast aerobiku, který se v mateřských školách objevuje stále častěji. Říkadla, která děti ve spojení s pohybem rytmizují, jsou ideálním prostředkem k nenásilné formě osvojení si a zažití pravidelné rytmizace.

Snad každý si položí otázku, zdali je aerobik vhodný již pro děti v mateřské škole. Než jsem jej začala praktikovat s dětmi ve své třídě, položila jsem si ji sama hned několikrát. Při studiu různých materiálů o aerobiku s předškolními dětmi, jsem narazila na velmi pěkná a zároveň přesvědčivá slova Dr.Toufarové kde říká, že cvičit s dětmi aerobik znamená - hrát si. A to je opravdu přesně to, po čem děti v předškolním věku nejvíce touží. V tomto okamžiku jsem ztratila obavy, zdali mám s aerobikem začít či nikoli. Nehovoříme o aerobiku v pravém slova smyslu, ale spíše jen o přípravě dětí na pozdější pohybovou činnost.

Aerobik v mateřské škole je pouze jednou z mnoha činností v dopoledním nebo odpoledním programu, kterou chceme zpestřit svou práci s dětmi. Aerobik je hra. Zařazujeme velké množství her a soutěží. Činnosti se často střídají. Učíme děti při cvičení správně dýchat, povzbuzujeme je pochvalou a vhodně je motivujeme. Důležité je, aby děti viděly, že i učitelka má radost z pohybu.

#### **Motivační názvosloví**

Autorka dále zdůrazňuje fakt, že při cvičení či seznamování dětí předškolního věku s aerobikovými kroky, není nutné používat anglické názvosloví. Děti si snadněji

a rychleji zapamatují kroky, jejichž pojmenování budou rozumět. Pokud chceme děti učit choreografii a novým krokům aerobiku, je dobré, si o říkadlu nejdříve pohovořit, třeba jako o pohádce. Vhodné je zapojit samotné děti. Vést s nimi dialog o čem pohádka pojednává, jaké postavy v ní vystupují, jak pohádka asi dopadne. Děti si říkadlo snadněji zapamatují a jsou ke cvičení pozitivně motivovány.

### **Výhody motivačního názvosloví podle Toufarové (2006)**

- kroky a paže se dají libovolně pohybovat
- děti lépe zvládají komplexní pohyby – to znamená, že je vhodnější, pokud současně učíme kroky a pohyb paží
- kroky můžeme učit na místě nebo zařadíme hned i směr – do strany, po kruhu apod.
- pokud v aerobiku využíváme motivačního názvosloví, nechejte děti stát „na začátku“ – pohyby se jim budou lépe napodobovat
- pokud stojíme čelem, začínáme zrcadlově
- pro větší motivaci můžete k některým krokům přidat zvuky – kytary, bubny, auto, mašinka atd.

Dále autorka upozorňuje na nutnost **pravolevé rovnováhy**. Opakování kroků vždy provádět ve stejném počtu na pravou i levou stranu. Především tak případným svalovým dysbalancím, můžeme sledovat zlepšení koordinace a orientace v prostotu.

## **2 PRAKTICKÁ ČÁST**

### **2.1 Hypotézy**

1. Předpokládám, že výsledky testů vykážou úroveň rytmických schopností celé testové skupiny v hodnotě nejméně 60% (ze všech skupin).
2. Předpokládám, že úroveň rytmických schopností dětí navštěvující kroužek aerobiku bude lepší než u dětí z běžného režimu dne mateřské školy.

### **2.2 Metody a postup práce**

Ve výzkumné části své diplomové práce použiji tři empirické metody a jednu statistickou metodu:

1. metodu přímého pozorování s využitím videozáznamu s numerickým záznamem do pozorovacích archů (viz Příloha č. 1),
2. metodu pedagogického experimentu ve formě testů k ověření uvedených hypotéz,
3. metodu rozhovoru jako zpětné vazby na průběh testu,
4. metodu statistickou k vyhodnocování rytmických testů.

Aplikované metody se bezprostředně pojí s výchovně vzdělávací skutečností. Obohacují a zkvalitňují empirickou základnu pedagogiky a tvoří další základ dalšího teoretického poznávání.

Jednotlivé metody krátce vysvětlím a poté popíši jejich zastoupení v práci.

#### **Metoda pozorování**

Pozorování (motoskopie) obecně, je jednou ze základních metod vědeckého výzkumu. Je popisováno jako záměrné, cílevědomé, plánovité vnímání někoho druhého s diagnostickým zaměřením na podkladě odborných znalostí a praxe. Examinátor přesně

ví, co má pozorovat. Objektivnost, jako charakteristický rys, předpokládá pravdivé a přesné vnímání jevů a procesů. Specifickým rysem je sledování přirozeného průběhu procesů. Nezasahujeme do nich žádnými vnějšími změnami a podněty, nebo je záměrně neovlivňujeme (Skalková, 1985).

Výzkumná metoda přímého pozorování byla uplatněna v rámci experimentu, který byl realizován formou testu. Cílem pozorování jsou výkony dětí během testování. Výsledky jsou z rozboru z videozáznamu v numerické podobě zaznamenávány do pozorovacích archů. Pozorování není zaměřeno na skupinu jako celek, ale vždy na konkrétní dítě, které se právě testu podrobuje.

### Videozáznam

Je využíván ke zpětnému rozboru a hodnocení výkonů dětí. Videozáznam nenarušoval proces testování, protože k bodovému ohodnocení docházelo až ze záznamu a děti měly pocit hry a ne zkoušky. Videozáznam měl význam také pro mě jako examinátora. Mohla jsem každodenně provádět autoevaluaci, která byla přínosem k dalšímu postupu při testování.

### **Metoda experimentu**

Pedagogický experiment je ve výzkumu aplikován ve formě vypracovaného testu rytmických schopností. Cílem experimentu je ověření uvedených hypotéz. Zjistit úroveň rytmických schopností dětí a vytvořit podněty k dalšímu rozvoji těchto schopností a následně i dovedností.

### **Metoda testu**

Testy se dělí podle toho, k čemu směřují. Ve výzkumné části je realizován test schopností. Testy jsou konstruované tak, aby z výsledků v nich dosažených bylo možno vysuzovat na obecnější předpoklady. Nevysuzujeme jenom výkon, ale také předpoklad jedince osvojit si a zvládat daný typ úkolových zadání.

Test je vypracován na základě již vyhotovených a v praxi ověřených testů od docenta Kodejšky, proto je možné opřít se o jejich reliabilitu a validitu. Pro výzkum byla použita jen jedna jejich část, a to část zaměřená na rytmické cítění. Test obsahuje

šest úkolů zjišťujících úroveň rytmického cítění. Cílem testů je sluchová analýza a syntéza rytmického zadání s následnou reprodukcí.

Reliabilita testu (míra spolehlivosti testovaných výsledků) znamená, že při opakování testu je dosahováno stejných či jen málo odlišných výsledků.

Validita vyjadřuje přesnost, s jakou test měří skutečně to, co měřit má.

### **Metoda řízeného rozhovoru – interview**

Tato metoda je založena na přímém dotazování, tj. verbální komunikaci examinatora a respondenta. Ve výzkumné části jde o individuální, nestandardizovaný rozhovor, jež bude probíhat po realizaci testu. Rozhovor bude využit jako zpětná reflexe a shrnutí činností. Maňásek, Kryštof, následně požádá děti, aby na papír nakreslily činnost, která se jim nejvíce líbila.

### **Statistická metoda**

Jedná se o vědní disciplínu zabývající se metodami získávání, zpracování a vyhodnocování hromadných údajů.

Výsledky dětí budou ohodnoceny numerickou škálou od jednoho do čtyř bodů. Body každého dítěte i každého úkolu se procentuálně vypočítají. Získáme výsledek výkonu každého dítěte a také úspěšnosti jednotlivých úkolů. Tak je možné usuzovat o jejich obtížnosti.

## **2.3 Výzkumná část**

Výzkumná část je realizována v mateřské škole Madolinka na Praze 4, jejímž zřizovatelem je městská část Praha 11. Předškolní zařízení je od 1. ledna 1995 právním subjektem. Mateřská škola funguje s celodenním provozem od 6:30 do 17:00hod. Je umístěna v panelákové zástavbě v blízkosti Milíčovského lesa. Budova mateřské školy je dvoupodlažní, na každém podlaží jsou dvě třídy. Všechny třídy (Berušky, Sluníčka, Kuřátka, Pusinky) jsou od počátku letošního školního roku věkově smíšené, s počtem zapsaných 28 dětí.

### **2.3.1 Organizace experimentu**

Realizace experimentu bude probíhat v dopoledních hodinách ve třídě Pusinek v době, kdy jsou děti na školní zahradě a ve třídě se vytvoří prostor k testování. Ve třídě budou vytvořeny odpovídající podmínky pro realizaci testu. Třída bude větraná, děti budou mít dostatečný prostor k pohybu, ve třídě nebudou žádné rušivé elementy a ani hluk, který by narušoval jejich soustředěnost.

Časový horizont testu se předpokládá přibližně na 15-20 minut s dvojicí dětí. Tím dojde k maximálnímu využití jejich soustředění, a proto bude testování v závěru vyžadovat silnou motivaci k činnostem. Celkový časový rozsah testování je plánován na tři týdny (denně s dvojicí dětí).

Testem budou děti procházet vždy ve dvojici. Učitelka dětem nejprve požadovaný úkol předvede a následně vyzve děti, aby se připojily. Pakliže bude zřejmé, že děti zadání úkolu zcela pochopily, provádí testový úkol jedno po druhém. Po ukončení testu budou děti slovně ohodnoceny, obdarovány sladkou odměnou a budou vyzvány k reakci na několik doplňujících otázek k testu. Dále pak požádány, zdali by nakreslily obrázek hry, která se jim během testu nejvíce líbila. Výběr některých kreseb bude uveden v příloze č. 2.

### **Výzkumná skupina**

Testování bude aplikováno ve třech heterogenních skupinách dětí předškolního věku. Pro každou skupinu je totožný počet deseti dětí. Skupiny jsou odlišné především charakterem působení v mateřské škole. Dvě skupiny jsou s běžným programem mateřské školy. Třetí skupinu tvoří děti, které navíc v odpoledních hodinách navštěvují zájmový kroužek rytmika a aerobik.

Tento zájmový kroužek se zaměřuje mimo jiné, na pohybové aktivity, které vyžadují rytmické cítění a provedení. Jedná se o pohybové vyjádření říkadel a písní v podobě choreografických sestav s aerobikovými prvky. Zařazovány jsou i lidové tance nebo rozpočítadla, které rozvíjejí metrickou pulsaci. U této skupiny se předpokládají lepší výsledky v testu.

### **2.3.2 Obsah experimentu**

Předmětem experimentu je ověření testu rytmických schopností, jehož popis uvádím v této kapitole. Na začátku bude dětem představen maňásek, pejsek Kryštof, který je využíván jako motivační prostředek a průvodce testem. Kryštof dětem své jméno při představování vytleská a pobídne je, aby i oni zkusily své jméno vytleskat. Kryštof by chtěl chodit do školky a dělat všechno jako děti. Zpívat, cvičit, tancovat, hrát na hudební nástroje apod. Poprosí děti, zdali by si to s ním nevyzkoušely, a tak formou hry přejde k realizaci testu. Každý úkol Kryštof dětem vysvětlí a vyzkouší si s nimi. Následně je slovně ohodnotí, daruje dětem psí pohlazení a plynule, prostřednictvím vyprávění a pohybového ztvárnění přejde k dalšímu testovému úkolu. Každý z úkolů je motivován hrou „Na něco...“ (na bubeníčka, na vojáky, na muzikanty, na hajného a na pejsky).

### **Charakteristika testu**

Vypracování testu předcházelo nastudování literatury z oblasti tělesné a hudební výchovy. Domnívám se, že tato dvě odvětví spolu úzce souvisí, nejen v souvislosti s rytmickými schopnostmi, jež jsou předmětem mé práce. Bohatá, avšak neutříděná nabídka literatury na požadované téma mi poskytla množství podnětů k tvorbě

zmíněných rytmických testů. Tento, byť nepatrný nedostatek metodického materiálu, bych ráda ucelila v baterii možností stimulace rytmických schopností u dětí předškolního věku.

Cílem tohoto testu je zjistit úroveň rytmických schopností a dále poukázat na skutečnost, že bychom při své práci s dětmi neměli podceňovat záměrné a cílené rozvíjení těchto schopností. Jak již zmiňuji v teoretické části, hrají v rozvoji a utváření dětské osobnosti důležitou roli.

Test se skládá z šesti testových úkolů, z nichž každý je zaměřen na jinou složku rytmického cítění. Cílem úkolů je zjistit u dětí cit pro pulsaci, metrum, časové členění hudby nebo-li rytmus, cit pro tempo a pohybové vyjádření sestavy. Jednotlivé úkoly jsou motivovány hrou „Na něco...“, aby děti neměly pocit nějaké zkoušky, ale naopak pocit, že si hrají.

Test je rozpracován tak, aby z každého úkolu bylo zřejmé, na kterou část rytmického cítění se zaměřuje a jakým způsobem organizace toho docílím. V závěru každého úkolu je vložen notový zápis, podle kterého je úkol realizován.

Noty jsou do testu vkládány prostřednictvím programu „Sibelius“, který byl využit nejen při sestavování testu, ale také při tvorbě notového zápisu říkadél ve stimulaci rytmických schopností (viz příloha č. 3).

**Přehled úkolů testu rytmických schopností** (podrobný popis úkolů je uveden dále v textu)

#### **1. Úkol – rytmická pulsace**

- pochod do rytmu písně „Tluče bubeníček“, udržení rytmické pulsace

#### **2. Úkol – změny tempa**

- pochod do rytmu písně „Tluče bubeníček“, v prostřední části pohybově zareagovat na zrychlení a zpomalení tempa

#### **3. Úkol – rytmické cítění**

- instrumentálně vyjádřit – hrou na drhlo – rytmus písně „Skákal pes“

#### **4. Úkol – metrická pulsace**

- pohybové vyjádření – skokem do výšky (podupem) – přízvukné doby v písni „Já do lesa nepojedu“, hrou na tělo – tlesknutím – vyjádřit nepřívukné doby v písni

### **5. Úkol – metrum**

- pohybové vyjádření – skokem do výšky (podupem) – přízvukné doby v písni „Já do lesa nepojedu“, pohybové vyjádření – dva kroky vpřed – na nepřívukné doby v písni

### **6. Úkol – reprodukce pohybové sestavy**

- rytmické vyjádření sestavy složené z různých pohybových prostředků

Jelikož test rytmických schopností vyžaduje pozornost a soustředění dětí téměř 20 minut, bude nutné je nejen stále motivovat, ale také jim vytvořit prostor pro pohyb a hru. Proto budou využity pohybové prostředky, o kterých jsem pojednávala již v teoretické části, abych potvrdila jejich neodmyslitelnou součást při práci s dětmi. Využívány budou v přechodech z jednoho úkolu na druhý. Záměrně jsou zařazovány takové pohybové prostředky, které budou vždy v následujícím úkolu realizovány.

V následujícím textu uvádím několik příkladů:

- Vojáci nemusejí stále pochodovat. Naopak, aby je z pochodování nebolely nohy, jdou se třeba proběhnout. Děti běhají volně po prostoru.
- Psí kouzlo promění děti z pochodujících vojáků na jeho zvířecí kamarády. Tentokrát běhají po čtyřech jako psi nebo kočky.
- Muzikantovi se všechny nástroje rozsypaly a kutálí se z kopce dolů. Děti si lehnou na zem a válí sudy po celé třídě.
- Hajný si jde přesednout na jiný posed, ze kterého bude pozorovat pytláky a zvířata. K němu se ale dostane jedině tak, když přeskočí pokácené stromy ležící přes cestu.
- Poslední psí kouzlo promění všechny děti v pejsky jako je Kryštof a společně si jdou zahrát psí hry.

Níže je uveden podrobný popis obsahu jednotlivých úkolů a kritéria hodnocení provedení úkolu. Výsledky testu budou popsány v kapitole 2.5.

### 2.3.2.1 Testový úkol č. 1 - Rytmická pulsace

**Cíl úkolu:** Pochod po kruhu, udržení rytmičké pulsace

**Píseň:** Tluče bubeníček

#### **Motivace**

*„Ahoj, já se jmenuji Kryštof, přišel jsem se do školky podívat na děti a zeptat se, jestli bych do školky nemohl chodit s vámi. Děti mám moc rád a chtěl bych si tady s vámi hrát. Dokonce když jsem přicházel ke školce, slyšel jsem otevřeným oknem, jak zpíváte za doprovodu klavíru samé pěkné písničky, které bych se chtěl také naučit. Když jste zpívaly, nechtěl jsem vás rušit, a tak jsem si do rytmu písničky pochodoval po zahrádce a představoval jsem si, jaké by to asi bylo, kdyby jste si pochodovali se mnou. Počkejte, tak mě napadá. Nevyzkoušel by sis to se mnou? Určitě nám to společně pěkně půjde.“*

#### **Popis úkolu**

Písničku „Tluče Bubeníček“ dětem učitelka nejprve zazpívá s klavírním doprovodem a ověří si tak jejich znalost této písně. Kryštof, kterého má učitelka navléknutého na ruce, vyzve dvojici dětí, aby si s ním zkusily pochodovat jako vojáci. Píseň bude reprodukována z audio nahrávky a děti pochodují společně s učitelkou a Kryštofem. V dalším kroku tohoto úkolu už pochoduje vždy jen jedno dítě z dvojice. Místo audio nahrávky hraje Kryštof na bubínek, jehož prostřednictvím při pochodu signalizuje rytmičkou pulsaci. Dítě pochoduje po kruhu nebo volně po prostoru, dle jeho uvážení. Snaží se v pohybovém projevu co nejpřesněji dodržet rytmičkou pulsaci, kterou Kryštof signalizuje na bubínek. Jakmile skončí píseň, je slovně ohodnoceno a přichází na řadu druhé dítě z dvojice.

## Text písně: Tluče bubeníček

„Tluče bubeníček

tluče na buben.

A svolává hochy

hoši pojd'te ven.

Zahrajem si na vojáky

máme pušky i bodáky

hola hola hej

nikdo nemeškej.“

Reprodukce písně z cd nahrávky „Kočka leze dírou“ píseň č.10

The image displays two musical staves for the song 'Tluče bubeníček'. The top staff is labeled 'Rytmus:' and 'Rytmická pulsace:' and shows a 2/4 time signature. The bottom staff is also labeled 'Rytmus:' and 'Rytmická pulsace:' and shows a 2/4 time signature. Both staves contain rhythmic notation with notes and rests, illustrating the melody and pulse of the song.

Obr. č. 7 Tluče bubeníček

## Hodnocení úkolu

Výkon dítěte je hodnocen bezprostředně po dokončení úkolu nebo zpětně z rozboru videozáznamu.

Citlivost pro rytmickou pulsaci je hodnocena podle těchto kritérií:

1b.	Pohybové vyjádření rytmické pulsace je kromě dvou taktů hrubě porušováno
2b.	Relativní soulad mezi rytmickou pulsací a jejím pohybovým vyjádřením je porušen pouze v průběhu dvou taktů
3b.	Relativní soulad mezi rytmickou pulsací a jejím pohybovým vyjádřením je porušen pouze v průběhu jednoho taktu
4b.	Zcela bezchybné vyjádření rytmické pulsace doprovázené spontánním emocionálním prožitkem

Tabulka 3 Kritéria citlivosti pro rytmickou pulsaci

### 2.3.2.2 Testový úkol č. 2 - Pohybová reakce na změny tempa

**Cíl úkolu:** Zrychlování a zpomalování pochodu dítěte

**Píseň:** Tluče bubeníček

#### **Motivace**

*„To pochodování bylo bezvadné. Připadal jsem si jako opravdový kluk ze školky, který dokáže pochodovat také jako voják. Zkusíme to ještě jednou. Co kdybychom teď poslouchali bubeníčka mnohem pozorněji. Mě se totiž zdá, že když pochoduje do kopce, tak je unavený a bubnuje pomaleji. A pak když jde zase z kopce dolů, pochoduje  
a bubnuje pěkně rychle a zvesela. Pojd'me si vyzkoušet, jestli to dokážeme stejně jako on. Když bude bubeníček zrychlovat bubnování, budeme i my pochodovat rychleji. Když bude bubnovat pomaleji, také zpomalíme.“*

#### **Popis úkolu**

Úkol je z části vysvětlen již v popisu motivace úkolu - jde tedy o reakci na změnu (zrychlení nebo zpomalení) tempa. Píseň zůstává stejná jako v úkolu č.1 a reprodukována bude pouze bubnováním do bubínku. Začátek a konec písně bude mít vždy stejné tempo v původním znění. Ke zrychlení a zpomalení dojde v prostřední části v delším časovém úseku (viz notový zápis). Nejprve Kryštof dětem názorně předvede požadovaný úkol a vyzkouší si jej společně se všemi dětmi. V dalším kroku vyzve jedno z dětí, aby reagovalo stejně jako on na změny tempa v prostřední části písně a podle toho pochodovalo. Následně dojde k výměně testovaného dítěte a úkol se opakuje.

#### **Text písně: Tluče bubeníček**

„Tluče bubeníček  
tluče na buben.  
A svolává hochy  
hoši pojd'te ven.

Zahrajem si na vojáky  
máme pušky i bodáky  
hola hola hej  
nikdo nemeškej.“

Obr. č. 8 Tluče bubeníček

### Hodnocení úkolu

Výkon dítěte je hodnocen bezprostředně po dokončení úkolu nebo zpětně z videozáznamu. Citlivost pro změny tempa je hodnocena podle těchto kritérií:

1b.	Pohybové vyjádření změn tempa je kromě dvou taktů hrubě porušováno
2b.	Relativní soulad mezi pohybovým vyjádřením a změnami tempa v písni je porušen pouze v průběhu dvou taktů
3b.	Relativní soulad mezi změnou tempa a jejím pohybovým vyjádřením je porušen pouze v průběhu jednoho taktu
4b.	Zcela bezchybné vyjádření změny tempa doprovázené spontánním emocionálním prožitkem

Tabulka 4 Kritéria citlivosti změny tempa

### 2.3.2.3 Testový úkol č. 3 - Rytmické cítění

**Cíl úkolu:** Vyjadřování různě dlouhých dob v rámci jednoho taktu, rytmický doprovod písničky hrou na bubínek.

**Píseň:** Skákal pes

#### Motivace

*„Já bych si strašně rád zahrál na toho bubeníčka. Předtím jsme si hrály na vojáky a já bych si teď chtěl zkusit zahrát na muzikanty, co vy na to? Musí být jistě z bubnování unavený. Co kdybychom ho vystřídali, aby si mohl odpočinout? Najdeme písničky, které ještě bubeníček nehrál a aby jim to nebylo líto, doprovodíme je na bubínek my. Já začnu.“*

#### Popis úkolu

Kryštof pro tento úkol používá ozvučná dřívka nebo drhlo. Nejdříve dětem ukáže jaký je rozdíl, když hraje bubínek a dřívka. Pak rytmicky doprovodí píseň „Já do lesa nepojedu“ a jiné dle přání dětí. Pak předá Kryštof dřívka dítěti a požádá jej, aby se teď stalo muzikantem místo něj a doprovodilo písničku „Kočka leze dírou“ a následně píseň „Skákal pes“. Záměrně je vybrána jiná písnička, než jakou měl Kryštof, aby nedošlo k reprodukci a testování sluchové paměti namísto rytmu. Písničku Skákal pes pustí učitelka na audio nahrávce. Dítě si píseň nejprve vyslechne a následně ji doprovodí na dřívka bez pomoci Kryštofa. Poté se děti vystřídají.

**Text písničky:** Skákal pes

„Skákal pes

přes oves

přes zelenou louku.

Šel za ním

myslivec

péro na klobouku.

Pejsku náš

co děláš

žes tak vesel stále?

Řek bych vám

nevím sám

hop a skákal dále.“



### 2.3.2.4 Testový úkol č. 4 - Metrická pulsace

**Cíl úkolu:** Pohybové vyjadřování přízvučné doby, nehlasitý pohybový projev na nepřízvučnou dobu

**Píseň:** Já do lesa nepojedu

#### Motivace

*„Myslím, že se z nás stali skvělí bubeníci a mohli bychom hrát i s kapelou. Jenže taková kapela chodí hrát na muziku od jedné vesnice ke druhé. Nechodí jen do kopce a pak zase z kopce. Někdy musí jít dokonce přes les.*

*Slyšel jsem o jednom hajném, který nemá rád, když mu někdo chodí do lesa tajně kácet stromy. To on pak sedí na posedu a pozoruje nejen zvířátka, ale také nevídané dřevorubce. Zazpívám ti o něm písničku: „Já do lesa nepojedu“. My si na toho hajného společně zahrajeme. Představ si, že máš flintu přes rameno, se kterou budeš s Kryštofem číhat na dřevorubce. Vystřelíš jednu výstražnou ránu do vzduchu (výskok dítěte) nebo ho zkusíme zahnat dupnutím (podup), a pak si dvakrát zatleskáš, jak se ti to povedlo.“*

#### Popis úkolu

Učitelka za doprovodu reprodukované písničky z cd předvede pohybové vyjádření metrické pulsace na první přízvučnou dobu a druhou a třetí nepřízvučnou dobu. Kryštof vyzve dítě, aby se teď stalo hajným číhajícím na dřevorubce a pohybově vyjádřil výstřel (přízvučná doba) a tleskání do dlaní (nepřízvučná doba). Kryštof děti doprovází hrou na drhlo.

**Text písně:** Já do lesa nepojedu

„Já do lesa nepojedu,  
já do lesa nepodu.  
Kdyby na mě, hajný přišel,  
on by mě vzal sekyru

Sekyra je za dva zlatý  
a topůrko za tolar.  
Kdyby na mě hajný přišel,  
on by mě to všechno vzal.“

Obr. č. 10 Já do lesa nepojedu

### Hodnocení úkolu

Výkon dítěte je hodnocen bezprostředně po dokončení úkolu nebo zpětně z videozáznamu.

Citlivost pro metrickou pulsaci je hodnocena podle těchto kritérií:

1b.	Pohybové vyjádření metrické pulsace písně je kromě dvou taktů hrubě porušováno
2b.	Soulad mezi metrickou pulsací písně a jejím pohybovým vyjádřením je porušen pouze v průběhu dvou taktů
3b.	Soulad mezi metrickou pulsací písně a jejím pohybovým vyjádřením je porušen pouze v průběhu jednoho taktu
4b.	Zcela bezchybné pohybové vyjádření metrické pulsace písně doprovázené spontánním emocionálním prožitkem

Tabulka 6 Kritéria citlivosti pro metrickou pulsaci

### 2.3.2.5 Testový úkol č. 5 - Metrum

**Cíl úkolu:** Pohybové vyjádření pouze přízvučné doby

**Píseň:** Já do lesa nepojedu

#### **Motivace**

*„Hajnému se podařilo zahnat nevíтанé hosty z lesa. Nikomu nemusel vzít ani sekyru ani topůrko. Jen si tím střelením a dupáním poplašil zvěř. Nebudeme proto už raději střílet a půjdeme se jen po lese projít. Když narazíme na nějaké pokácené stromy nebo jiné překážky přes cestu, tak je přeskočíme a půjdeme dál.“*

#### **Popis úkolu**

Učitelka předvede pohybové vyjádření metra za doprovodu reprodukované písničky z CD – dupnutí na přízvučnou dobu. Pak Kryštof pobídne dítě, aby to nyní vyzkoušelo a on jej doprovodí na drhlo. Dítě pohybově vyjadřuje metrum přízvučné doby v podobě dupnutí za doprovodu drhla, s jehož pomocí Kryštof udává metrickou pulsaci. Děti se opět po splnění úkolu střídají.

**Text písničky:** Já do lesa nepojedu

„Já do lesa nepojedu,

já do lesa nepudu.

Kdyby na mě, hajný přišel,

on by mě vzal sekyru

Sekyra je za dva zlatý

a topůrko za tolar.

Kdyby na mě hajný přišel,

on by mě to všechno vzal.“

The image shows two systems of musical notation. Each system consists of two staves: 'Rytmus' (Rhythm) and 'Metrum' (Meter). The time signature is 3/4. The melody in the 'Rytmus' staff consists of quarter notes and eighth notes. The 'Metrum' staff shows the corresponding rhythmic pattern with vertical lines indicating the start of each measure. The first system has a vertical line at the beginning of the first measure. The second system has a vertical line at the end of the fourth measure.

Obr. č. 11 Já do lesa nepojedu

### Hodnocení úkolu

Výkon dítěte je hodnocen bezprostředně po dokončení úkolu nebo zpětně z videozáznamu.

Citlivost pro metrum je hodnocena podle těchto kritérií:

1b.	Pohybové vyjádření metra písně je kromě dvou taktů hrubě porušováno
2b.	Soulad mezi metrem písně a jeho pohybovým vyjádřením je porušen pouze v průběhu dvou taktů
3b.	Soulad mezi metrem písně a jeho pohybovým vyjádřením je porušen pouze v průběhu jednoho taktu
4b.	Zcela bezchybné pohybové vyjádření metra písně doprovázené spontánním emocionálním prožitkem

Tabulka 7 Kritéria citlivosti pro metrum

### 2.3.2.6 Testový úkol č. 6 - Rytmická pohybová sestava

**Cíl úkolu:** Rytmické vyjádření pohybové sestavy složené z různých pohybových prostředků

#### **Motivace**

*„Co kdybychom si teď zahráli na pejsky, jako jsem já. Já psích kamarádů moc nemám, kamarádím se raději s dětmi, a tak bych si chtěl vyzkoušet, jaké to je skotačit s nimi venku a třeba si zaskákat přes překážky. Dokázaly byste to? Já vám ukážu jak dovádí pejsci a vy to pak zkusíte jako já.“*

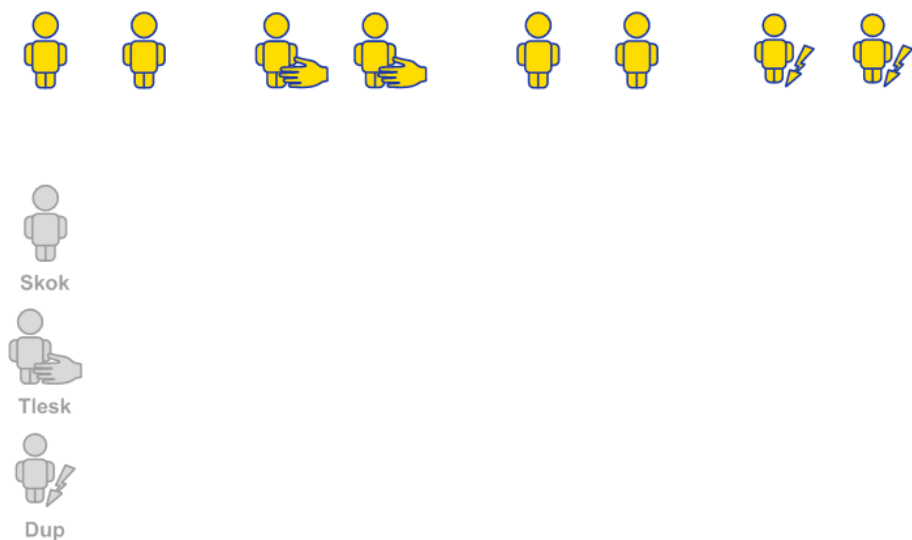
#### **Popis úkolu**

Jde o nácvik sestavy složené z pohybových projevů, které dítě zná z předcházejících činností (poskoky, podupy, tleskání). Pohybovou sestavu předvede učitelka s Kryštofem dětem nejprve sama a se slovním doprovodem. Následně ji zkusí společně, aby si sestavu děti dostatečně osvojily. Ve chvíli, kdy má dítě osvojenou pohybovou sestavu, musí ji samo, co nejpřesněji reprodukovat několikrát po sobě.

#### **Popis pohybové sestavy**

2krát skok snožmo vpřed, 2krát tlesknutí do dlaní, 2krát skok snožmo vpřed, 2krát dupnutí pravou a levou nohou o zem.

Grafické znázornění pohybové sestavy:



Obr. č. 12 Grafické znázornění sestavy

Jelikož po dětech vyžadujeme rytmické opakování celé pohybové sestavy, jsou pro ně opakující se prvky v sestavě záchytným bodem a časem „na rozmyšlenou“. Předmětem zkoumání není rytmická paměť, ale ztvárnění rytmické pohybové sestavy, z tohoto důvodu nemůže být sestava pohybově příliš náročná.

### Hodnocení úkolu

Výkon dítěte je hodnocen bezprostředně po dokončení úkolu nebo zpětně z videozáznamu. Reprodukce pohybové sestavy je hodnocena podle těchto kritérií:

1b.	Soulad pohybového vyjádření sestavy je kromě dvou pohybových prostředků hrubě porušováno
2b.	Relativní soulad pohybové sestavy, porušení pouze ve dvou pohybových prostředcích
3b.	Relativní soulad s pohybovou sestavou, porušení pouze v jednom pohybovém prostředku
4b.	Zcela bezchybný soulad pohybové sestavy, schopnost jen několikrát za sebou opakovat

Tabulka 8 Kritéria reprodukce pohybové sestavy

## 2.4 Průběh experimentu

V následujícím textu podrobně popíši průběh realizace experimentu a také zmíním obtíže, na které jsem během testování narazila a uvedu jejich řešení.

Cílem experimentu bylo zjistit úroveň rytmických schopností dětí v předškolním věku. S vybraným vzorkem tří skupin po deseti dětech byl test realizován ve třídě Pusinek, kde byly pro testování vytvořeny odpovídající podmínky. Test byl uskutečněn vždy s vybranou dvojicí dětí a celé jejich provedení bylo zaznamenáváno prostřednictvím videokamery. Experiment měl svého průvodce, maňáska Kryštofa, který vytvářel atmosféru hry. Děti nebyly hodnoceny bezprostředně po splnění úkolu, aby nebyl přerušen kontakt s dětmi při záznamu do pozorovacích archů, ale zpětně z rozboru videozáznamu. Po skončení testování dané dvojice následoval krátký rozhovor Kryštofa s dětmi, jehož cílem bylo zjistit oblíbenou disciplínu testu. Poté měly děti za úkol nakreslit, co se jim na hře s Kryštofem nejvíce líbilo.

Na úvod prvního úkolu je dětem z nahrávky puštěna písnička „Tluče bubeníček“, abych mohla pozorovat jejich pochod. Písnička z nahrávky má pro děti ale velice rychlé tempo a děti nestíhaly při pochodu udržet rytmus. Nahrávku jsem aplikovala tedy ještě u dvou skupin, abych si tuto skutečnost potvrdila nebo vyvrátila. Došlo k jejímu potvrzení. V následujících skupinách jsem nahrávku využívala už jen jako motivaci na začátek tohoto úkolu a samotné testování se uskutečňovalo pouze za doprovodu Orffových nástrojů, v tomto případě za doprovodu bubínku. Bubínek se osvědčil jako dokonalý doprovodný hudební prostředek, protože jsem mohla tempo bubnování přizpůsobit pochodu dětí. Jeho udržení už záviselo na schopnostech dítěte. Pro udržení pozornosti a zájmu o tento úkol, jsem určila jedno vůdčí (testované) dítě a za ním pak pochodovalo druhé dítě z dvojice. Po skončení písničky si své role vyměnily.

Při přechodu na další úkol, jsem dětem poskytla krátké dvouminutové pohybové využití ve formě volného běhu po třídě, při kterém se děti nemusely na nic soustředit a došlo tím k psychickému odreagování. Poté jsme dále pokračovali v testování.

Druhý úkol zjišťující citlivost pro změny tempa je realizován pouze za doprovodu bubínku. Ač jsme si společně ukázali, jak pohybově reagovat na změnu tempa písně, děti v individuálním provedení tápaly. Některé změnily pochod v běh, namísto v rychlý pochod. Jiné zůstaly pochodovat stejně, avšak využívaly dlouhé kroky. Nebo zrychlily, ale ne do rytmu bubínku.

Po skončení tohoto úkolu udělal Kryštof velké psí kouzlo, které proměnilo děti na psi a kočky. Ti se charakteristickým pohybem po čtyřech pohybovaly po třídě. Změna polohy těla, jako jedna z možností pohybových prostředků, je pro děti příjemným rozptýlením.

Další, třetí úkol, je motivován hrou Na muzikanty. Cílem tohoto úkolu je zjistit citlivost pro rytmické cítění. Kryštof děti hned na začátku upozorní na skutečnost, že každý hudební nástroj hraje jinak a ukáže jim jak. To proto, abych předešla reprodukci rytmické pulsace, kterou děti slyšely a musely vnímat v předchozích úkolech. Poté Kryštof požádá děti, aby mu zadaly jakoukoli písničku, kterou vyzkouší na drhlo zahrát. Tím získám příležitost během jedné či dvou písní upozornit na možnosti tohoto nástroje a vrýt je dětem do povědomí. Pak Kryštof vyzve dítě, aby se pokusilo zadanou píseň co nejpřesněji reprodukovat.

Když se děti vystřídají, následuje opět odpočinek a přechod na další úkol. Kryštof zavolá na děti, že se muzikantovi rozsypaly všechny nástroje a kutálí se z kopce dolů. Děti mohou představovat nástroje, lehnou si na zem a válí sudy po celé třídě.

Úkol metrická pulsace je motivován hrou „Na hajného“. Kryštof dětem vypráví příhodu, jak se běžel proběhnout do lesa a hajný číhající na pytláky ho vyhnal, aby se mu něco nepříhodilo. V této disciplíně si role vymění, děti budou hrát hajného. Z audio nahrávky (cd) je puštěna píseň ve třídobém taktu „Já do lesa nepojedu“. Pytláka odeženou děti tak, že dupnou jednou nohou na přízvučnou dobu a na nepřízvučnou dobu dvakrát tlesknou. Pohybovou sestavu si děti vyzkouší na začátku s Kryštofem bez hudebního doprovodu, aby si pohyb upevnily. Poté se zpěvem, dále už bude bubínek doprovázet testované dítě a druhé dítě z dvojice bude představovat diváka.

Kryštof se ujímá slova a funkce přechodu na další úkol. Proto vypráví dětem, že se pytláky podařilo zahnat. Ale pro jistotu si jde hajný sednout na jiný posed, kdyby se chtěli vrátit. Posed je daleko a přes cestu leží pokácené stromy, které musí přeskochit. Teď děti skáčí střídavě snožmo nebo po jedné noze různými směry po celé třídě.

V páté disciplíně zjišťující citlivost pro metrum, mají děti za úkol pytláky jen odehnat. Způsob pohybového vyjádření je pouze na přízvučnou dobu, mohou dle svého výběru využít výskok nebo dupnutí. Píseň už není reprodukována z cd, ale je doprovázena rovnou hrou na bubínek. Tempo bubnování je možné opět přizpůsobit schopnostem dítěte.

Děti čeká poslední psí kouzlo. Tentokrát Kryštof promění děti jenom v samé pejsky, kteří běhají po čtyřech. Tato pohybová chvílka trvá opět jednu až dvě minuty.

V poslední disciplíně, kde jsou všichni jako pejsci, vyzve Kryštof děti, aby si s ním zahrály na psí dostihy a zdolaly různé překážky. Pohybová sestava se skládá z několika pohybových prostředků (z poskoků, tleskání a pleskání), se kterými se děti setkaly již v předchozích úkolech. Cílem tohoto úkolu je rytmické opakování pohybové sestavy, proto jsou pro ně opakující se prvky záchytným bodem. Když každý zdolá překážkovou dráhu, obdrží od Kryštofa psí pohlazení.

Následuje zpětná reflexe na právě aplikovaný test formou rozhovoru Kryštofa s dětmi. Společně si připomenou jednotlivé disciplíny, které se dětem vybaví jako hry na něco. Zjistíme, které z úkolů utkvěly dětem v paměti a které se jim nejvíce líbily. Poté mohou děti své zážitky výtvarně ztvárnit a nakreslit co se jim nejvíce líbilo.

## **2.5 Výsledky výzkumu a diskuse**

Kapitolu s výsledky jsem rozdělila na tři další podkapitoly. V první podkapitole jsou popsány výsledky metod, které byly během celého výzkumu využívány. V druhé podkapitole se podrobně zaměřím na popis výsledků testu rytmických schopností. Tyto výsledky se vztahují k testované skupině jako celku, dále k jednotlivým skupinám a samozřejmě i k jednotlivým dětem. Také se vztahují k hypotéze, o které bude ještě řeč v závěru práce. Třetí podkapitola popisuje výsledky úkolů testu z úhlu pohledu jejich reliability a validity pro další využití v praxi.

### **2.5.1 Popis výsledků metod**

#### **Metoda pozorování**

Cílem pozorování bylo během realizace testu rytmických schopností pozorovat provedení pohybového nebo hudebního vyjádření. Také sledovat jak dítě reaguje na zadaný úkol a zdali není potřeba jej formulovat jinak.

Prostřednictvím přímého pozorování bylo možné okamžitě reagovat na projevy dítěte a udržovat jeho stálou pozornost. Videozáznam pořízený z průběhu testování posloužil jako zpětná reflexe. Nejen o výsledcích dítěte, ale i o práci učitele. Následná analýza videozáznamu poskytla informace o výkonech dětí a také příležitost k jejich ohodnocení a porovnání. Na základě videozáznamu došlo při testování dalších dvojic k malým změnám v některých testových úkolech či změně v zadání. Tyto změny napomohly ke snadnější a validní analýze výkonu dítěte.

#### **Metoda experimentu**

Cílem experimentu bylo prostřednictvím vypracovaných testů zjistit úroveň rytmických schopností dětí v předškolním věku. Dětem bylo zadáno šest úkolů zjišťujících rytmické cítění. Výsledky výkonů dětí v testu byly zaznamenávány do předem vytvořeného pozorovacího archu (viz příloha č. 1). Hodnoceny jsou podle bodové stupnice od jedné do čtyř bodů (čtyři body představují nejlepší hodnocení), která je obecně pro všechny úkoly stejná. Jak musí být úkol proveden, aby byl ohodnocen příslušným počtem bodů, je vždy uvedeno v tabulce u konkrétního úkolu.

Žádný z úkolů by neměl být hodnocen nulovými body. Nula by byla udělena jenom v případě, pokud by dítě vůbec nereagovalo na zadanou činnost, avšak to se při realizaci testu nestalo.

Průběh testu s každou dvojicí je zaznamenáván formou videozáznamu. Učitelka může výkony dítěte ohodnocovat příslušným počtem bodů v průběhu testu, nebo následně při rozboru pořízeného záznamu. U některých dětí se projevila nervozita z přítomnosti kamery, a tak byly testovány o několik dní později a bez přítomnosti kamery. Počítal se až tento výkon.

### **Metoda rozhovoru**

Na začátku rozhovoru Kryštofa s dětmi, který probíhal po skončení testu, proběhla krátká zpětná reflexe toho, co se právě odehrálo. Cílem bylo zjistit, co všechno utkvělo v paměti dětí. Jelikož byl každý úkol motivován hrou „Na něco“, bylo pro děti snadné si jednotlivé hry (testové úkoly) vybavit a slovně reprodukovat. Kryštof se zeptal dětí, jaká hra se jim nejvíce líbila. Tato informace byla do archů zaznamenávána pouze jako doplněk, proto není uvedena v grafickém záznamu. Největšího zájmu se u dětí těšilo pochodování. K mému překvapení to nebyla poslední disciplína – reprodukce pohybové sestavy. Podle mého uvážení si děti tuto hru musely nejvíce pamatovat, nejen z tohoto důvodu, ale také proto, že byla realizována prostřednictvím různých, pohybových prostředků. Kryštof pak požádal děti, zdali by mu oblíbenou hru nakreslily.

Některé děti nakreslily místo zmiňovaného bubeníčka právě Kryštofa, jak hraje na bubínek. Ukázka dětských kreseb je uvedena v příloze č. 2.

### **Metoda statistického vyhodnocení testu**

Statistické výsledky testu představují jeden z hlavních výstupů mé práce, proto je jim věnována celá následující kapitola.

## 2.5.2 Popis výsledků testu rytmických schopností

Na základě vyhodnocení testů jsem získala hned několik výsledků. O všech skupinách jako celku, o každé podskupině a také o jednotlivých dětech. V následujícím textu budou popsány jejich konkrétní výsledky. Tato data budou také znázorněna v záznamovém archu (ve formě přehledné tabulky) a v grafickém provedení. Arch nás informuje o skupině jako celku i o jednotlivých dětech, naproti tomu graf ztvárňuje celkovou úspěšnost dítěte na konci testu.

Ze záznamového archu lze v řádcích vyčíst úspěšnost každého dítěte v jednotlivých úkolech a také celkovou úspěšnost dítěte v procentech. Ve sloupcích vidíme úspěšnost jednotlivých úkolů. Podle toho je možné usuzovat, zdali byla obtížnost úkolu adekvátní schopnostem a možnostem dítěte. Pakliže úkol vykazuje více než 50% úspěšnosti, odpovídá svým zadáním dětem tohoto věku.

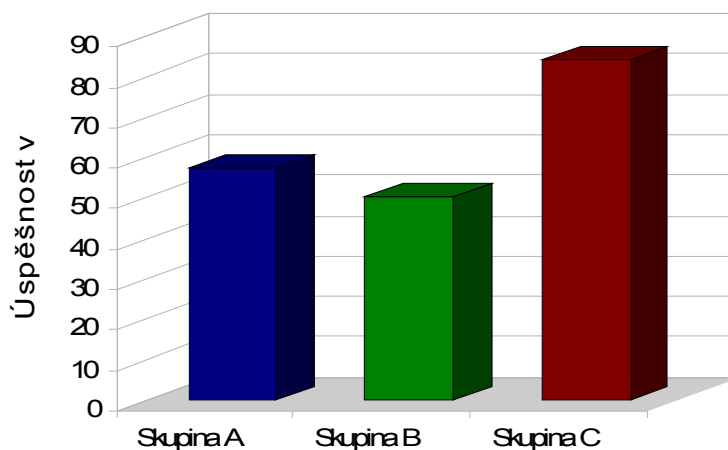
### Souhrnné výsledky

Jako první bych hovořila o celkovém výsledku všech třech skupin dětí předškolního věku. Každá skupina dětí byla označena písmenem v abecedě (A,B,C). Jména dětí nejsou záměrně uvedena, pro označení dítěte je použita konvence  $Xy$ , kde  $X$  je označení skupiny a  $y$  je pořadové písmeno z abecedy (příklad jmen dětí pro skupinu A je tedy: Aa, Ab, Ac atd.).

Následující tabulka vykazuje konečné výsledky testu rytmických schopností uvedené v procentech pro každou skupinu dětí. Jak je také zřejmé z grafu č. 1, který znázorňuje výsledky všech skupin, v testu dosáhla nejlepších výsledků třetí skupina C ze zájmového kroužku Aerobik a rytmika.

Skupina	Úspěšnost v %
Skupina A	57,5
Skupina B	50,42
Skupina C	84,58
<b>Celkem</b>	<b>64,17</b>

Tabulka 9 Souhrnné výsledky testu rytmických schopností



Graf č. 1 Souhrnné výsledky testu rytmických schopností

**První skupina** byla pojmenována jako skupina A a v grafickém záznamu jí byla přidělena modrá barva. Do této skupiny spadají děti s běžným režimem v mateřské škole.

**Druhá skupina** byla pojmenována jako skupina B a v grafickém záznamu jí byla přidělena zelená barva. Do této skupiny také spadají děti s běžným režimem v mateřské škole a plní funkci kontrolní skupiny dětí.

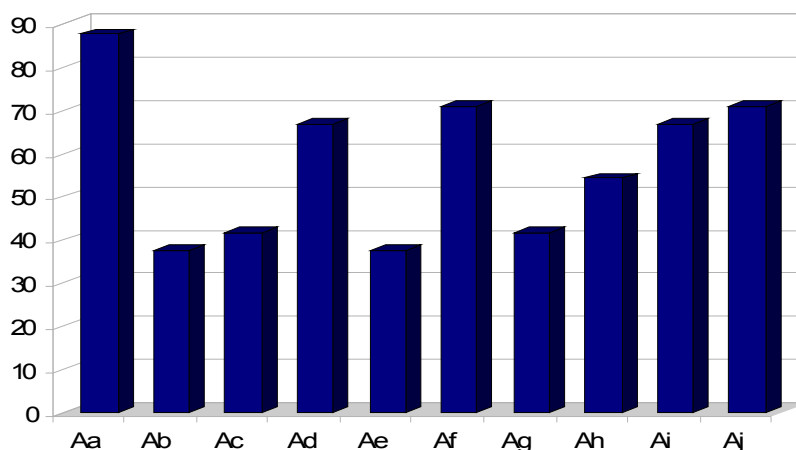
**Třetí skupina** byla pojmenována jako skupina C a v grafickém záznamu jí byla přidělena červená barva. Do této skupiny spadají děti ze zájmového kroužku.

### Skupina A

Ze záznamového archu skupiny A je zřejmé, že tato skupina jako celek dosáhla v testu úspěšnosti 57,5%. Více než polovina dětí dosáhla 50% úspěšnosti a to považují za dobrý výsledek. Jak lze také z archu vyčíst, úspěch dětí nebyl náhodný, ale byl dán jejich schopnostmi. Pakliže získalo dítě velký počet bodů v prvním úkolu, zpravidla si tuto úroveň udrželo. K propadu docházelo ve čtvrtém úkolu, který se ukázal jako velice obtížný, pro všechny skupiny, na koordinaci pohybů a reprodukci metrické pulsace dohromady.

	Úkol č.1	Úkol č.2	Úkol č.3	Úkol č.4	Úkol č.5	Úkol č.6	Úspěšnost dítěte v %
Aa	4	4	4	2	4	3	87,5
Ab	1	1	2	1	1	3	37,5
Ac	1	1	3	2	1	2	41,67
Ad	4	4	2	1	2	3	66,67
Ae	2	1	2	1	1	2	37,5
Af	2	2	4	3	4	2	70,83
Ag	2	1	2	1	2	2	41,67
Ah	1	1	3	3	3	2	54,17
Ai	3	2	4	3	2	2	66,67
Aj	4	3	4	2	1	3	70,83
Průměr	2,4	2	3	1,9	2,1	2,4	
Úspěšnost úkolu v %	60	50	75	47,5	52,5	60	<b>57,5</b>

Tabulka 10 Záznamový arch: První testovaná skupina s běžným režimem v mateřské škole



Graf č. 2 Výsledky skupiny A

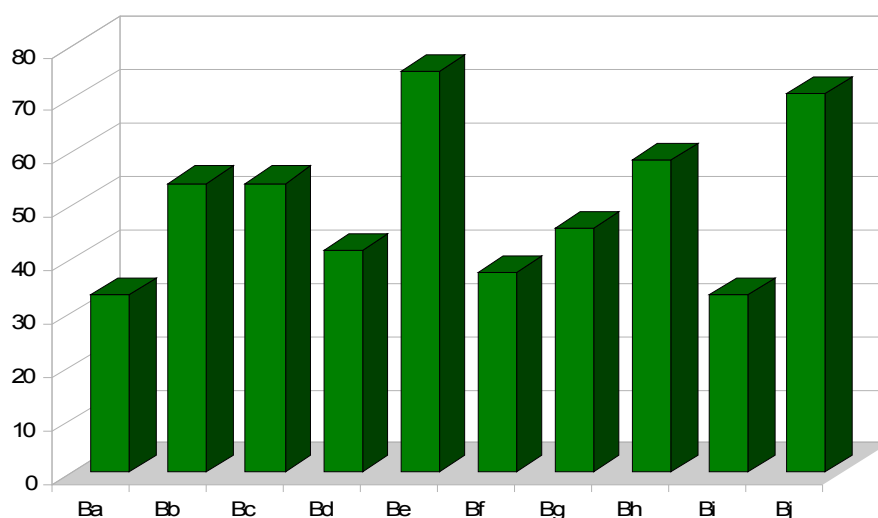
## Skupina B

Výsledky této skupiny vykazují nejnižší počet získaných bodů. I když se podíváme na výsledky jednotlivých dětí, pouze třikrát získaly v úkolu plný počet bodů. Pohybové vyjádření rytmické pulsace v prvním úkolu dosáhlo v průměru 2,2 bodu, navzdory skutečnosti, že je tento úkol považován pro děti za nejpřirozenější činnost. V druhém úkolu je znatelný pokles v ohodnocení. Děti nedokázaly správně vyjádřit změnu tempa, i přesto že ji většina dětí rozpoznala. Měly problém s jejím vyjádřením.

Některé změnilly chůzi na běh, jiní prodloužily délku kroku a to způsobilo, že nestíhaly udržet signalizované tempo. Třetí úkol získal nejvyšší bodový průměr. Děti nemusely vykazovat žádnou pohybovou aktivitu, ale naopak vyjadřovaly rytmické cítění prostřednictvím hudebního nástroje. Z těchto výsledků je možné usuzovat o skutečnosti, že učitelka této třídy je zaměřena na hudební výchovu a k rozvíjení rytmických schopností dochází především prostřednictvím hudební výchovy. Pro potvrzení této domněnky bychom museli zaměřit dlouhodobé pozorování této třídy při práci s učitelkou.

	Úkol č.1	Úkol č.2	Úkol č.3	Úkol č.4	Úkol č.5	Úkol č.6	Úspěšnost dítěte v %
<b>Ba</b>	2	1	1	1	1	2	33,33
<b>Bb</b>	2	2	3	2	2	2	54,17
<b>Bc</b>	2	1	4	2	2	2	54,17
<b>Bd</b>	3	1	2	1	1	2	41,67
<b>Be</b>	3	3	4	3	2	3	75
<b>Bf</b>	2	2	1	1	1	2	37,5
<b>Bg</b>	2	1	2	3	1	2	45,83
<b>Bh</b>	2	2	3	2	2	3	58,33
<b>Bi</b>	1	1	2	1	1	2	33,33
<b>Bj</b>	3	3	4	2	2	3	70,83
<b>Průměr</b>	2,2	1,7	2,6	1,8	1,5	2,3	
<b>Úspěšnost v %</b>	55	42,5	65	45	37,5	57,5	<b>50,42</b>

Tabulka 11 Záznamový arch: Druhá testovaná skupina s běžným režimem v mateřské škole



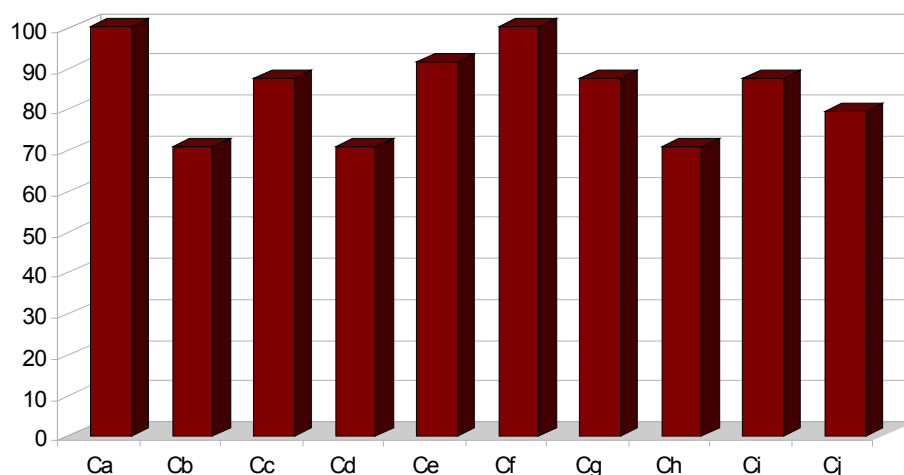
Graf č. 3 Výsledky skupiny B

## Skupina C

Poslední uvedená skupina dětí ze zájmového kroužku dosáhla nejvyššího bodového ohodnocení. Výsledek celé skupiny činí 84,58% úspěšnosti, čímž byla potvrzena druhá hypotéza. Pokud se na výsledky podíváme z pohledu skupiny jako celku, zjistíme že ani jedno dítě nezískalo méně než 50% úspěšnosti v bodovém ohodnocení. Dokonce se podařilo dvěma dětem získat plný počet bodů, tedy 100% úspěšnost v testu. Z archu nelze vyčíst o jaké pohlaví se jedná, ale snad mohu uvést, že to byl chlapec a dívka. Nejslabších výsledků dosahovaly děti ve čtvrtém úkole, testu metrické pulsace. Tento úkol získal nejméně bodů ve všech třech skupinách. Avšak v této se ani jednou nestalo, že by děti nepochopily zadání a tleskaly a dupaly jak se jim zachtělo. Pokud získaly nižší počet bodů, bylo to z toho důvodu, že takt s pomlkou vzbudil u některých pocit nejistoty a ztratily na moment tempo. Dokázaly se ale v celkem krátké době opět přidat k metrické pulsaci a pokračovat. Největší úspěšnost získal úkol číslo jedna. Pochod po rytmu spojený s pohybem je dětem z kroužku velice blízký, mají jej zažitý a zřejmě jej plní s jistou automatizací.

	Úkol č.1	Úkol č.2	Úkol č.3	Úkol č.4	Úkol č.5	Úkol č.6	Úspěšnost dítěte v %
<b>Ca</b>	4	4	4	4	4	4	100
<b>Cb</b>	4	3	3	2	2	3	70,83
<b>Cc</b>	4	3	4	3	3	4	87,5
<b>Cd</b>	4	4	2	2	1	4	70,83
<b>Ce</b>	4	3	4	4	4	3	91,67
<b>Cf</b>	4	4	4	4	4	4	100
<b>Cg</b>	4	3	4	3	3	4	87,5
<b>Ch</b>	3	3	4	2	2	3	70,83
<b>Ci</b>	4	3	4	3	3	4	87,5
<b>Cj</b>	3	3	4	3	3	3	79,17
<b>Průměr</b>	3,8	3,3	3,7	3	2,9	3,6	
<b>Úspěšnost v %</b>	95	82,5	92,5	75	72,5	90	<b>84,58</b>

Tabulka 12 Záznamový arch: Třetí testovaná skupina ze zájmového kroužku



Graf č. 4 Výsledky skupiny C

### 2.5.2.1 Diskuse k výsledkům jednotlivých úkolů

Výsledky dětí a skupin jsem uvedla a popsala v textu výše prostřednictvím grafů a záznamových archů, nyní bych v krátkosti pojednala o výsledcích, či o validitě a reliabilitě jednotlivých úkolů v rámci zhodnocení celého testu rytmických schopností.

#### Úkol č. 1 - Rytmická pulsace

Tento úkol byl dětem velmi blízký, dokazují to i výsledky ze záznamových archů, a proto získal více jak 50% úspěšnost. Protože to byl první úkol, kterého se děti účastnily, nesoustředily se tolik na jeho provedení. Musela jsem zadání několikrát zopakovat, než byly plně soustředěné. Pochod je přirozený pohyb, který děti s radostí vykonávaly. Ačkoli některé děti neslyšely udávanou pulsaci, pochodovaly v pravidelných intervalech. Snažila jsem se tempo rytmické pulsace přizpůsobit jejich pochodu a pak jsme docílili společné souhry, bohužel ne na dlouho. Proto jsem takové výkony hodnotila nižším počtem bodů, ne však úplnou nulou. Pokud děti pulsaci neslyšely a nevnímaly, jejich pochod neměl žádný náznak pravidelnosti, získaly pouhý jeden bod. Pomlky v písničce, kdy hrál bubínek bez doprovodu zpěvu, byly pro některé děti slabším místem, kdy se v rytmu písničky ztratily.

## Úkol č. 2 - Změny tempa

Výsledky záznamových archů ukazují, že ačkoli tento úkol plynule navazoval na předcházející činnost, ve všech skupinách došlo k poklesu úspěšnosti. Děti měly za úkol reagovat zpomalením nebo zrychlením na změny tempa písně, která byla totožná z předešlého úkolu. Děti zpravidla změnu tempa zaregistrovaly, avšak tápaly v jeho pohybovém provedení. Jak již uvádím výše, některé děti namísto zrychlení pochodu začaly utíkat, jiné zase prodlužovaly krok, aby rychleji ušly delší vzdálenost. K velkému překvapení 16% dětí, nereagovalo na změny tempa pohybově. Nutné podotknout, že tyto děti nedodržely rytmus již v prvním úkolu. Průměrná úspěšnost úkolu pro změny je o trochu nižší než rytmická pulsace, avšak hladina průměru se drží těsně kolem 50% úspěšnosti. Třetí skupina C, ze zájmového kroužku, jej plnila pouze s nepatrnými odchylkami, avšak výkony neodpovídaly plnému počtu bodů. Oproti tomu první dvě skupiny měly s tímto úkolem velké problémy.

## Úkol č. 3 - Rytmičné cítění

Tento úkol získal ze všech úkolů nejvyšší bodové ohodnocení. Nevyžaduje pohybové provedení, zjišťujeme citlivost pro rytmus, která je testována prostřednictvím reprodukce rytmu písně. V tomto úkolu se děti těšily velkému zájmu o daný úkol.

U prvních čtyřech párů jsem k doprovodu využívala stále bubínek. Ač si většina z těchto dětí vedla v předchozích úkolech dobře, v tomto úkolu si jim nedařilo podle očekávání. Někteří místo rytmu písně bubnovaly stále rytmickou pulsaci, kterou předtím bubínek signalizoval. Na základě tohoto zjištění, jsem vyměnila nástroj. Zvolila jsem drhlo, někdy ozvučná dřívka (dle výběru dětí). Mohly si vybrat jakoukoli píseň, kterou znaly a teprve poté jim byla přidělena testovaná píseň. Při reprodukci písně si děti zpívaly danou píseň a tempo si tak udávaly samy. Pokud bylo příliš rychlé a nestíhaly instrumentální doprovod, přidala jsem se ke zpěvu a tempo zmírnila.

Další nedostatek, který jsem si hned neuvědomila byl, že původní píseň „Kočka leze dírou“, má jednotvárnou melodii v začátku a těžko jsem rozpoznávala schopnost dítěte pro rytmické cítění. Proto došlo ke změně písně v zadání a dále se v testu pracovalo s písní „Skákal pes“.

#### **Úkol č. 4 - Metrická pulsace**

Jak je možné vidět z výsledků záznamových archů i z grafů, tento úkol patří k nejobtížnějším v testu. První dvě skupiny v tomto úkolu nedosáhly ani 50% úspěšnosti. Třetí skupina se dostala na průměrný počet tří bodů. Pro děti bylo velmi složité zkoordinovat pohyb paží a nohou. Úplně jsem opustila variantu s nahrávkou, která byla pro děti jistě více motivující a využívala jsem hru na Orffovy nástroje z důvodu možnosti omezení rychlosti tempa písně a přizpůsobení pohybovému vyjádření dítěte. Pohybové provedení (dupnutí a dvakrát tlesk) jsme si s dětmi několikrát vyzkoušeli úplně bez zpěvu, aby došlo k jejich upevnění a osvojení. Posléze jsme přidali zpěv. Žádné dítě z prvních dvou skupin nezískalo v tomto úkolu plný počet bodů. Zvažovala jsem vypuštění tohoto úkolu z testu. Ale ve třetí skupině se to několika dětem podařilo. Z toho usuzuji, že může tento úkol zůstat součástí testu. Naopak bude ukazatelem, v jaké oblasti se zaměřit na rozvoj rytmických schopností.

#### **Úkol č. 5 - Metrum**

Tento úkol plynule navazuje na předchozí, stejně jako tomu bylo v úkole č. 1 a č. 2. Úkolem bylo pohybově vyjádřit přízvučnou dobu a na zbylé dvě nepřízvučné doby nevykonávat žádný pohyb. K mému překvapení zde děti narazily na další a možná ještě větší problém. Při metrické pulsaci nedocházelo k přerušení nějaké pravidelnosti a pohyb byl plynulý. Tady děti v nepřízvučných dobách tápaly. Nejnižšího ohodnocení získaly děti ve druhé skupině. Polovina dětí obdržela nejnižší počet bodů. Vůbec si s provedením nevěděly rady. Dupaly na každou dobu nebo nějaké úplně vypustily.

#### **Úkol č. 6 - Reprodukce pohybové sestavy**

Navzdory tomu, že se jedná o poslední úkol po 15ti minutovém soustředění, vzbudil u dětí velký zájem. Pohybová sestava musela projít několika změnami. První varianta byla příliš dlouhá a obsahovala mnoho pohybových prostředků. Ani po několika opakování nebyly děti schopny reprodukovat je ve správném pořadí. Proto dostaly za úkol, vymyslet překážkovou dráhu pro Kryštofa samy. Ta byla následně uzpůsobena požadavkům testu a ve finální podobě představena prostřednictvím Kryštofa. Jejich podíl při vytváření pohybových prostředků je zaujal natolik, že dokázaly opět aktivizovat svou pozornost. Reprodukci pohybové sestavy zvládly po pár

společných provedení s učitelkou. Všechny tři skupiny dosáhly v tomto úkolu více než 50% úspěšnosti.

### **2.5.3 Celkové shrnutí výsledků testu**

Pro přehledné shrnutí výsledků testu bych jen v krátkosti připomenula několik skutečností.

Nejlepších výsledků dosáhla skupina C, kterou tvořily děti ze zájmového kroužku. Tato skupina získala 85% celkové úspěšnosti. V této skupině byly výsledky dětí s malými hodnotovými odchylkami. Dvě děti získaly v testu 100% úspěšnost. Žádné z dětí v této skupině nezískalo méně než 70% úspěšnosti. Nejvyššího bodového ohodnocení získal úkol č. 1 - rytmická pulsace a naopak nejnižšího bodového ohodnocení získal úkol č. 5 - metrum.

Další v pořadí úspěšnosti je skupina A, která obdržela 56% úspěšnosti. Tato skupina byla sestavena z předškolních dětí s běžným režimem v mateřské škole. Ve skupině byly výsledky jednotlivých dětí velice různorodé. Hodnoty výsledků byly u některých dětí podprůměrné a některé naopak velice vysoké (viz graf č. 1). Nad hodnotu 50% úspěšnosti se dostalo šest dětí z deseti. Nejvyššího bodového ohodnocení získal v této skupině úkol č. 3 - rytmické cítění. Naopak nejnižšího ohodnocení získal úkol č. 4 - metrická pulsace.

S nejnižší celkovou úspěšností se umístila skupina B, kterou tvořily také děti s běžným režimem v mateřské škole. Tato skupina získala 51% celkové úspěšnosti. Stejně jako ve skupině A, se i v této skupině podařilo šesti dětem překročit 50% úspěšnost. Avšak zbylé čtyři děti měly bodové ohodnocení hluboko pod průměrnou hranici 50%. Nejvyššího bodového ohodnocení získal v této skupině úkol č. 3 - rytmické cítění. Naopak nejnižšího ohodnocení získal úkol č. 5 - metrum.

Z výše uvedeného přehledu jsou jasné výsledky skupin a dětí. Také uvedu informaci, která se týká statisticky nejvyššího a nejnižšího bodového ohodnocení úkolu v testu. Tento výsledek vždy potvrdila shoda dvou skupin. Nejvyššího bodového ohodnocení získal úkol č. 3 - rytmické cítění. Nejméně bodů získal úkol č. 5 - metrum.

Poslední výsledek, na který bych chtěla poukázat byl získán prostřednictvím rozhovoru Kryštofa s dětmi, kdy se jich tázal na oblíbenou hru. Tento údaj byl do záznamových archů zaznamenáván pouze jako doplněk, formou barevného zvýraznění úkolu. Výsledky potvrdily, že 80% dětí označilo za nejzábavnější hru „Na bubeníčka“. Tuto skutečnost potvrdily i obrázky dětí, které vytvořily bezprostředně po skončení testu. Některé z prací jsou uvedeny v příloze č. 2.

### **2.5.3.1 Přínos zvolených metod**

Jak zmiňuji výše, ve svém výzkumu jsem aplikovala tři empirické a jednu statistickou metodu. Metodu pozorování s využitím videozáznamu pokládám pro výzkum za velice přínosnou. Její přínos spatřuji ve skutečnosti, že jsem po splnění každého úkolu nemusela přerušit kontakt s dítětem a jít jeho výsledek zaznamenat do pozorovacího archu, ale věnovala jsem mu nepřetržitou pozornost. Bodové ohodnocení jsem zaznamenávala až následně z rozboru videozáznamu. Tato metoda je sice náročná z časového hlediska při rozboru a vyhodnocení záznamu, avšak poskytuje možnost jednotlivé výkony dětí porovnat a shlédnout je opakovaně pro ujištění správnosti ohodnocení.

Metoda experimentu formou testu přinesla zkušenosti jak postupovat při realizaci testu. Zpočátku jsem pracovala s celou skupinou deseti dětí. Bylo však velmi obtížné udržet pozornost těch, kteří se právě nepodrobovaly testu. Proto jsem se rozhodla přistoupit k rozdělení jedné skupiny na další podskupiny, se kterými bude test realizován. Rozdělení každé skupiny ještě na polovinu, se v praxi neosvědčilo. Přistoupila jsem tedy k dalšímu snížení počtu dětí v podskupině na tři. Tento počet byl aplikován se dvěma skupinkami, avšak ani zde nebyly podmínky ideální. Na tomto základě jsem snížila počet na dvě děti. Práce ve dvojici se s další skupinkami ukázala jako nejlepší, a proto tento počet doporučuji pro další realizaci v praxi.

Rozhovor Kryštofa s dětmi poskytl zpětnou reflexi o procesu testování. Ukázal jaké úkoly se dětem líbily a přitáhly jejich pozornost. Na tomto základě by bylo možné ostatní disciplíny

Na základě výsledků testů, byla sestavena baterie možností stimulace rytmických schopností a dovedností v tělesné výchově o nichž budu v krátkosti pojednávat v následující kapitole. Podrobnější popis stimulace je dále uveden v příloze č. 3.

#### **2.5.4 Použití výstupů práce v praxi**

Dále popisovaný metodický materiál, byl sestaven z různých odborných materiálů, doplněn o vlastní sborník říkadel a ucelen v přehledný zásobník činností pro rozvoj rytmických schopností pro učitele mateřských škol.

Metodický materiál je rozdělen do třech stěžejních pilířů, jejichž prostřednictvím lze v tělesné výchově rozvíjet rytmické schopnosti. Prvním nosným pilířem je tedy oblast tělesné výchovy, do druhého pilíře spadá oblast hudební výchovy a třetí pilíř zahrnuje oblast literární výchovy. Tyto oblasti se mezi sebou vzájemně prolínají a nelze je od sebe izolovat. Naopak je můžeme ještě dále rozdělit na několik podoblastí, které je zahrnují. Jsou to tedy hra na tělo, instrumentální doprovod, lidová slovesnost, reprodukováná hudba, tělovýchovné pomůcky a pohybové vyjádření. Těchto šest oblastí jsou základním stavebním kamenem při rozvoji rytmických schopností a o nichž pojednává vytvořený metodický materiál. Ke každé činnosti jsou uvedeny příklady možnosti realizace, zpravidla také rytmický zápis a na konci každé oblasti je odkaz na další odbornou literaturu.

Tento metodický materiál je navíc obohacen o další oblast možnosti rozvoje rytmických schopností a tou je dětský aerobik. Do této oblasti spadá hned několik základních kamenů, o nichž byla řeč výše - pohybové vyjádření, lidová slovesnost, hra na tělo. Pro tuto oblast jsem společně s dětmi vytvořila deset říkadel a doplnila jsem je o pohybovou choreografii s prvky aerobiku. Použité kroky jsou na začátku popsány a vysvětleny, aby každý kdo bude s tímto materiálem pracovat věděl, jak má dané říkadlo s dětmi pohybově realizovat. Ráda bych podotkla, že navržená choreografie není neměnná. Každá učitelka (učitel) si ji může změnit podle svého uvážení. K tomu napomůže právě onen popis kroků na začátku. To samé platí o instrumentálním

doprovodu, který je vždy pod tabulkou s říkadlem uveden v rytmickém zápisu. Říkadla jsou uvedena v tabulce proto, že je k nim vpravo uveden příslušný pohyb nohou a paží. V praxi mohou dvě děti říkadlo rytmizovat a udávat tempo cvičení ostatním dětem, které budou říkadlo pohybově ztvárňovat. Každý verš říkadla je vždy na osm dob a rytmus říkadel se pravidelně opakuje. Tím jsou pro děti snadno zapamatovatelné a přirozenou formou ztvárňují rytmickou pulsaci celým tělem za doprovodu rytmizovaného slova.

Tento metodický materiál jsem vytvořila z toho důvodu, aby učitelky mateřských škol mohly sáhnout po uceleném a cíleném zásobníku činností, které rozvíjejí právě rytmické schopnosti dětí v předškolním věku.

## 2.6 Závěry

Cílem práce bylo zjištění úrovně rytmických schopností dětí předškolního věku. V práci jsem postupně ověřila předem stanovené hypotézy a došla k těmto závěrům.

Z vybraného vzorku třiceti dětí a vyhodnocení jejich výsledků v testu se mi podařilo zjistit, jaká je úroveň rytmických schopností dětí v naší mateřské škole. Dvě kontrolní skupiny dosáhly téměř totožné úspěšnosti a třetí skupina ze zájmového kroužku měla výsledky mnohem vyšší. Tím se potvrdila druhá, předem stanovená hypotéza, ve které jsem lepší výsledky této skupiny z kroužku předpokládala. S dětmi se v kroužku cíleně pracuje a rozvíjí jejich smysl pro rytmus prostřednictvím různých prostředků. Některé z těchto prostředků byly použity i v testu, abych si potvrdila jejich uplatnění.

Ujištění, že vypracovaný test odpovídá schopnostem a dovednostem dětí předškolního věku je skutečnost, kterou představuje celkový výsledek testu. Ten udává, že test byl splněn více než s poloviční úspěšností.

Vypracovaný test byl aplikován ve třech skupinách dětí s různým programem režimu dne v mateřské škole. Tím se dostávám k další hypotéze kterou jsem si stanovila. V druhé hypotéze jsem předpokládala, že úroveň rytmických schopností dětí navštěvující kroužek rytmiky a aerobiku bude vyšší než u dětí z běžného režimu dne mateřské školy. Tato hypotéza se ve výzkumu také potvrdila. Děti ze skupiny C, navštěvující kroužek, dosáhly vyššího výsledku, než ostatní dvě skupiny. Proto se domnívám, že činnosti zařazované v tomto kroužku, se kterým mám již čtvrtý rok osobní zkušenosti, skutečně napomáhají v rozvoji těchto schopností.

Předmětem mé práce nebylo vysvětlování, z jakého důvodu jsou rytmické schopnosti důležité pro další rozvoj předškolního dítěte. O tom pojednává například práce *Ivany Hamplové: Rozvoj rytmické reprodukce u dětí předškolního věku*. Autorka se zabývá jejich významem při přípravě na čtení a psaní před vstupem do základní školy. Mým záměrem bylo na základě teoretických východisek sestavit test, jehož prostřednictvím zjistit úroveň rytmických schopností dětí v předškolním věku, dále tento test aplikovat do praxe a pomocí konkrétních metod jej vyhodnotit a na základě

výsledků navrhnout zásobník metodického materiálu pro další rozvoj těchto schopností v rámci tělesné výchovy v mateřské škole.

Podle mého názoru jsem vytyčeného cíle dosáhla a výsledky mého výzkumu z velké části potvrdily stanovené hypotézy. Při tvorbě diplomové práce se mi otevřely nové obzory pro práci s dětmi v tělesné výchově a myslím, že výsledky a výstupy mého výzkumu by mohly být inspirací pro pedagogickou praxi.

## Seznam použité literatury

1. Borová, B., Trpišovská, D., Skoumalová, S., Smejkalová, V.: *Cvičíme s malými dětmi*. Praha, Portál 1998. ISBN ...
2. D'Andrea, F.: *Rozvíjíme hudební vnímání a vyjadřování*. Praha, Portál 1998. ISBN: 80-7178-232-7
3. Doyon, L.: *Hry pro všestranný rozvoj dítěte*. Praha, Portál 2003 ISBN 80-7178-754-X
4. Dvořáková, H.: *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha, Portál 2002. ISBN 80-7178-693-4.
5. Dvořáková, H.: *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha, Dr. Josef Raabe, s.r.o. 2006. ISBN 80-86307-27-1
6. Dvořáková, H.: *Tělesná výchova v Rámcovém programu, Základní motorika ke vzdělávání učitelů mateřských škol*. Praha, Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta SVI 2001 ISBN 80-7290-067-6
7. Hájek, J.: *Antropomotorika*. Praha, Univerzita Karlova v Praze 2001. ISBN 80-7290-063-3.
8. Hájková, J. a kolektiv: *Aerobik - soutěžní formy Kompletní průvodce tréninkem*. Praha, Grada, 2006. ISBN 80-247-1311-X
9. Havlíňová, M. a kolektiv: *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha, Portál 2006. ISBN 80-7367-061-5.
10. Hlaváčková, I.: *Rozvíjíme hudební vnímání a vyjadřování*. Praha, Portál 1998. ISBN 80-7178-232-
11. Hronzová, M.: *Kondiční a vyrovnávací cvičení*. Praha, Mills 2003
12. Jenčková, E.: *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové, Mgr. Jaroslav Jenček – TANDEM, 2005. ISBN 80-903115-7-1
13. Křištofič, J.: *Pohybová příprava dětí*. Praha, Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1636-4
14. Kodejška, M.: *Integrativní hudební výchova dítěte předškolního věku*. Praha, Univerzita Karlova v Praze 2002. ISBN 80-7290-080-3

15. Kurková, L.: *Hudebně pohybové hry v mateřské škole*. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1989
16. Měkota, K., Blahuš P.: *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1983.
17. Měkota, K.: *Pohybové dovednosti činnosti výkonu*. Univerzita Palackého v Olomouci FTV. Olomouc 2007. ISBN 978-80-244-1728-8
18. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha, Výzkumný ústav pedagogický 2004.
19. *Rating* [online], poslední aktualizace 23.3. 2010 [cit. 3.4. 2010], Wikipedie. URL: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Rating>
20. *Říkadlo* [online], poslední aktualizace 10.9. 2008 [cit. 3.4. 2010], Wikipedie. URL: [s](#)
21. Sedlák, F.: *Psychologie hudebních schopností a dovedností*. Praha, Supraphon 1989. ISBN 80-7058-075-9
22. Sedlák, F.: *Základy hudební psychologie*. Praha, Státní pedagogické nakladatelství 1990 ISBN 80-04-20587-9
23. Skalková, J. a kol: *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1985. ISBN 14-275-85.
24. Skopová, M., Beránková, J.: *Aerobik – kompletní průvodce*. Praha, Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1746-3
25. Šimíčková Čížková, J. a kol: *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc, Univerzita Palackého v Olomouci 2005. ISBN 80-244-0629-2.
26. Šimon půjde do školy, Program všestranného rozvoje předškolního dítěte. Praha, Portál 1995. ISBN 80-7178-046-4
27. Toufarová, H.: *Aerobik s dětmi plus*. Olomouc, Hanex, 2006. ISBN 80-85783-42-8
28. Vágnerová, M.: *Vývojová psychologie I*. Praha, Univerzita Karlova, Karolinum 1996. ISBN 80-7184-317-2
29. Vobr Radek [online]: *Komplex obratnostních schopností*, URL: [http://www.eamos.cz/amos/kat\\_tv/externi/antropomotorik/pohybove\\_schopnosti/stranky/obratnost.htm](http://www.eamos.cz/amos/kat_tv/externi/antropomotorik/pohybove_schopnosti/stranky/obratnost.htm)

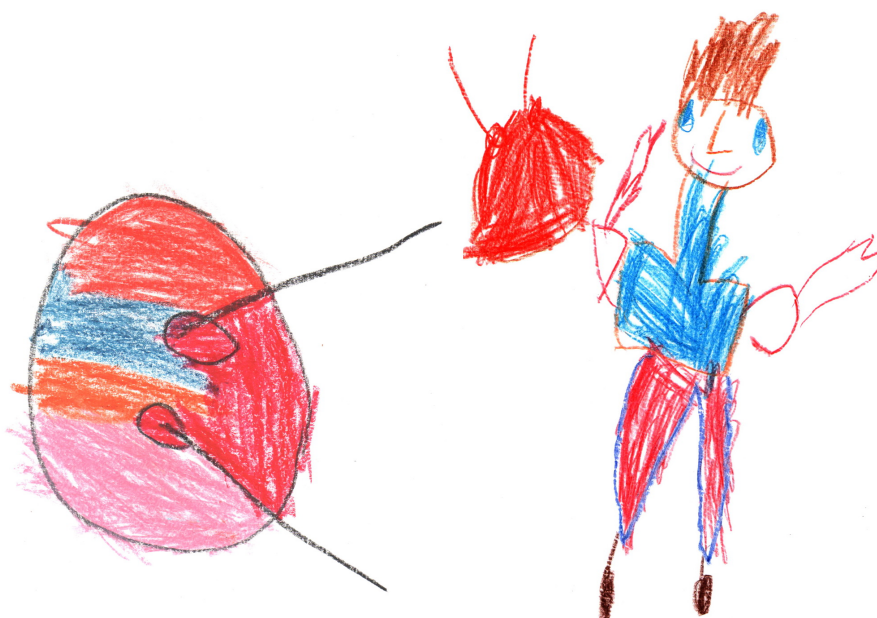
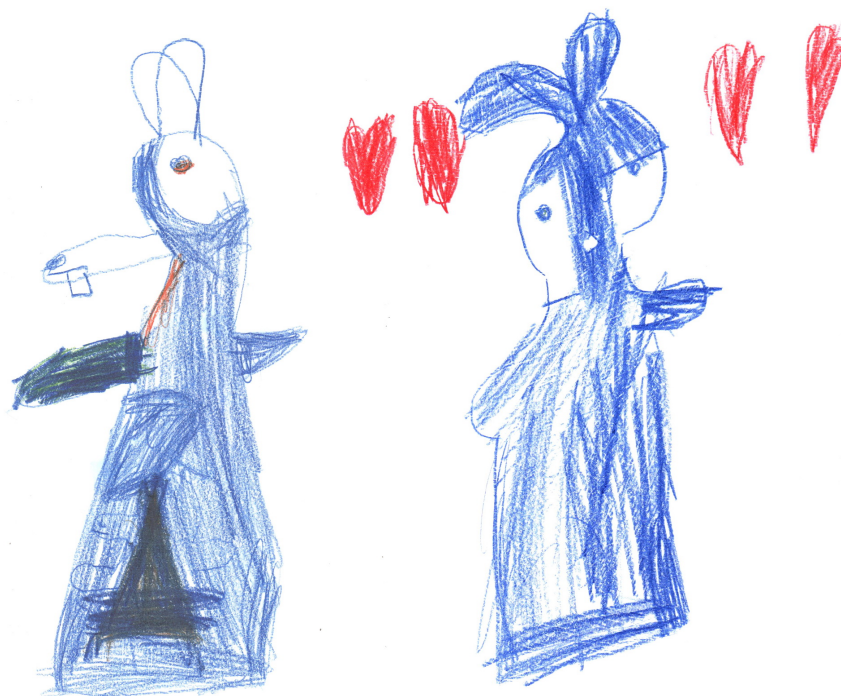
## **Přílohy**

- Příloha 1 - Záznamové archy
- Příloha 2 - Zpětná vazba na test
- Příloha 3 - Návrh metodického zásobníku

## Příloha 1 - Záznamové archy

	Úkol č.1	Úkol č.2	Úkol č.3	Úkol č.4	Úkol č.5	Úkol č.6	Úspěšnost dítěte v %
Xy							
Xy							
Xy							
Xy							
Xy							
Xy							
Xy							
Xy							
Xy							
Xy							
Průměr							
Úspěšnost úkolu v %							

## Příloha 2 - Zpětná vazba na test





## Příloha 3 - Návrh metodického zásobníku



Stimulaci rytmických schopností v tělesné výchově nelze izolovat pouze na pohybové rozvíjení a zcela je oddělit od ostatních výchov. Naopak, neodmyslitelně spadají do výchovy hudební i literární a všechny tyto výchovy navzájem prolínají. Bezpochyby bychom mohli přidat i další, jejichž prvky se objevují při rozvoji rytmických schopností, jako dramatická výchova nebo matematika. Avšak tři zmíněné považuji za primární a nejvíce zastoupené. Proto se budu v následujícím výčtu činností opírat právě o ně.

Při zpracování možností stimulace jsem narazila na další kritéria, podle kterých je možné jednotlivé činnosti dále rozdělit. Jedná se o různé oblasti využití. Pro snazší orientaci a přehlednost je také uvádím v diagramu.



# 1. Hra na tělo

## Rytmizované tleskání, pleskání, dupání

Rytmus spočívá v řazení not o různých délkách. Zařadit bychom měli nejdříve rytmus stejných dob: čtvrt'ových, osminových, půlových, celých. Po osvojení můžeme hodnoty not kombinovat. To samé platí o hře na tělo. Zpočátku zapojujeme jen tleskání, následně přidáváme pleskání, podupy, poskoky apod.

1. Hra na jména: sedíme v kruhu a každé dítě vytleská své jméno, v druhém kole přidáme příjmení. Další den můžeme připojit otázku: „Jak se jmenuješ?“

2. Rytmizace 4/3/2 slabičných slov. Začínáme těmi čtyřslabičnými. Kombinujeme s tleskáním prvního slova a pleskáním druhého slova. Nejdříve slova dětem napovíme. Později je mohou zkusit vymýšlet samy.

ČO – KO – LÁ – DA × LI – MO – NÁ – DA  
KO - ČIČ – KA × MIS – TIČ – KA  
MOD – RÁ × ŠVE – STKA

Zdroj k dalším činnostem:

- Jenčková, Eva: Hudba a pohyb ve škole
- Viskupová, Božena: Hudebně pohybová výchova

## Orientace v tělním schématu

1. „Hlava, ramena“: „nekonečné“ říkadlo spojené s orientací v tělním schématu. Dítě se s textem dotýká jmenovaných částí těla. Musí vnímat také tempo říkadla – po každém odříkání dochází k postupnému zrychlení mluveného i pohybového projevu.



Prstová říkadla je možné využít v tělesné výchově například ke zklidnění dětí po rušné části nebo jako relaxaci v závěrečné části.

Př.

Ruce, to jsou dvojčata	Sepnuté dlaně obracet od sebe a k sobě
pro kluky i děvčata.	Zaklíněné prsty nahoru a dolů
Prsty, to jsou bratři	Přikládat k sobě špičky prstů
kteří k sobě patří.	Proplést prsty do sebe a sevřít

Př.

Ene bene cukr kňoura	Postupně se rukama dotýkat hlavy, ramen, kolen, nártů
Janta ranta pumpa d'oura	- zrychlovat podle zdatnosti dětí
Hýky fiky tajtrlíky	Předloktím zatočit jako mlýnem
Malec, palec ven!	Spojit malíky, palce, rychle rozpažit

Př.

Dva pavoučci lezli vzhůru	Palec k ukazováku opačné ruky
Spřádali si síť	Přetáčením okénka (krokováním) stoupat vzhůru
Spustili se rychle dolů	Ze vzpažení až dolů na zem
A teď si je chyt'!	Pohybující se prsty utíkají po těle zpět k hlavě

## Grafický záznam rytmizace

Hru na tělo můžeme využívat i pomocí grafického záznamu, které si dítě osvojí a následně „čte“ v pravidelně opakujícím se sledu.

Př.

● ●	×××	● ●	×××	● ●	×××	● ●	×××
○ ●	×××	○ ●	×××	○ ●	×××	○ ●	×××

● Tleskání

× Pleskání

○ Podupy

Zdroj k dalším činnostem:

- Hajnová, Hana: Prstové hry, Říkáme si, zpíváme si
- Gebhartová, Vladimíra: Říkadla a hry pro nejmenší

## 2. Instrumentální doprovod

Hudba děti motivuje k lepší kvalitě pohybu – lze pozorovat, že se při hudbě snaží o estetičtější, lepší pohyb než při cvičení bez hudby.

### Orffovy nástroje

- Ozvučná dřívka × bubínek udávají tempo chůze, pochodu, poklusu, běhu
- Ozvěna: kolikrát zahraje bubínek, tolikrát dítě skočí, tleskne apod.
- Rytmizace říkadel či písní, naznačující pohyb ke slovu



Př.

Paci paci pacičky

táta koupí botičky

a maminka pásek

za myší ocásek

a babička čepičku

za tu černou slepičku

dědeček kabátek

za těch deset prasátek

a kmotříček kožíšek

za lískový oříšek.

Další zdroje k činnostem:

- Louise Doyon, Lázňovská – Hry pro všestranný rozvoj dítěte. Praha, Portál 2003

#### **4. Tělovýchovné pomůcky**

Využití pomůcek v tělesné výchově se těší u dětí velké oblibě. Téměř všechny je možné zapojit do pohybových aktivit rozvíjející rytmické schopnosti. Pokud se využijí v pravidelném rytmu, mohou dětem usnadnit nejen pohyb jako takový. Slouží jako doplněk či zpestření pohybového projevu.

##### **Švihadlo**

Př. Dítě skáče přes švihadlo samo

- snožmo,
- s mezískokem,
- jednou nohou napřed.

Švihadlo roztáčí učitelka.

- drží jej za jeden konec a druhý je v pohybu kolem osy těla roztáčejícího. Děti stojí v prostoru tak, aby mohly švihadlo pravidelně přeskakovat.



## 5. Pohybové vyjádření

Pohyb v rytmu říkadel, písniček a hudby mají děti velmi rády (krátké rytmické a taneční celky rády donekonečna opakují). Dochází mimo jiné k rozvíjení rytmického citění pro metrum a tempo.

### Rytmizované a taneční kombinace chůze, běhu, poskoků a skoků

Jakékoli pohybové vyjádření můžeme doprovodit hrou na klavír nebo Orffovy nástroje: vyťukávat do bubínku či ozvučných dřívek.

Př.

- „Na zvířátka“ – charakteristický pohyb zvířat do rytmu: vrabčák, koník, žába

The image shows three musical staves, each representing a different animal movement. All three are in 2/4 time. The first staff, labeled 'Vrabčák', shows a sequence of eighth notes. The second staff, labeled 'Koník', shows a sequence of quarter notes. The third staff, labeled 'Žabka', shows a sequence of half notes.

- „Královský pochod“ – kombinace různého tempa k vyjádření pohybu. Jedna skupina dětí pochoduje volně po prostoru na čtvrté noty, druhá skupina běží na noty osminové (král × královna)

*Rytmický zápis pohybového vyjádření krále a královny*

The image shows two musical staves, both in 4/4 time. The first staff, labeled 'Král', shows a sequence of quarter notes. The second staff, labeled 'Královna', shows a sequence of eighth notes.

„Had“ – chůze ve vázaném kruhu (skoky snožmo) dětí v zástupu do rytmu říkadla

Text písně: Had leze z díry

„Hade leze z díry  
vystrkuje kníry  
bába se ho lekla  
na kolena klekla.

Nic se, bábo, nelekej,  
na kolena neklekej.  
Já jsem přece hodný had,  
já mám všechny lidi rád.“

The image displays four lines of musical notation for the song 'Had leze z díry'. The first two lines are labeled 'Rytmus:' and 'Metrická pulsace:' respectively, both in 2/4 time. The first line shows a sequence of eighth notes: quarter, eighth, eighth, quarter, quarter, eighth, eighth, quarter, quarter, eighth, eighth, quarter, quarter, eighth, eighth, quarter, quarter, eighth, eighth, quarter, quarter. The second line shows a series of eighth notes with a 'v' above each, indicating a pulse. The third and fourth lines are also labeled 'Rytmus:' and 'Metrická pulsace:' respectively, in 2/4 time. The third line shows a sequence of eighth notes: quarter, eighth, eighth, quarter, quarter, eighth, eighth, quarter, quarter, eighth, eighth, quarter, quarter, eighth, eighth, quarter, quarter, eighth, eighth, quarter, quarter. The fourth line shows a series of eighth notes with a 'v' above each, indicating a pulse.

- Rytmizovaný běh ve vázaném kruhu do rytmu písně „Prší, prší“

The image displays a single line of musical notation for the song 'Prší, prší'. It is labeled 'Rytmická pulsace' and is in 2/4 time. The notation shows a sequence of eighth notes: quarter, eighth, eighth, quarter, quarter, eighth, eighth, quarter, quarter, eighth, eighth, quarter, quarter, eighth, eighth, quarter, quarter, eighth, eighth, quarter, quarter. The line ends with a double bar line and repeat dots.



## 7. Hudebně-pohybové hry

Př.

- „Do vody a z vody“ – děti stojí na jedné straně lana položeného na zemi. Na povel přeskakují z jedné strany na druhou. Povel může být slovní nebo lze využít bubínek či ozvučná dřívka.
- „Kominíček“ – lezení ve vzporu dřepmo plynule přes překážky v podobě žebříku položeného na zemi
- „Panáček“ – skákání do nakreslených čtverců venku na chodníku. Ve třídě je možné

### Další náměty

- Dítě propichuje jehlou dírky do listu papíru podle rytmu který vytleskávám
- „jumping jack“ – „Panáček“ dítě skáče panáka v různém tempu
- Dítě má za úkol položit na stůl tolik pastelek, kolikrát učitelka tleskne
- Skok do pravidelně se opakujícího rytmu přes švihadlo položené na zemi  
1krát tlesk – 1 skok vpřed
- 2krát tlesk – 2 skoky vpřed
- Dětský aerobik (rytmizace říkadel, pohybová choreografie), deset říkadel s pohybovou choreografií a instrumentálním doprovodem) viz Příloha č.??

- |                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| 1. Čápi a vrány | 6. Bernardýn           |
| 2. Jablíčko     | 7. Klubíčko            |
| 3. Boty         | 8. Hrajeme si          |
| 4. Mléčná dráha | 9. Kočka Micka         |
| 5. Jaro         | 10. Africká tělocvična |

## 8. Reprodukovaná hudba

Děti slyší reprodukovanou hudbu ve svém okolí velmi často, ale často ji ani nevnímají, proto je její výběr v našem případě tak důležitý. Hudba by měla být pro děti srozumitelná. Vhodné jsou melodické písničky, dynamické i volné, s jasným členěním formy a se srozumitelným textem. Reprodukovanou hudbu lze doplnit různými pohybovými prostředky. Důležité je, aby byly reprodukovány prostřednictvím rytmické pulsace nebo metra. Níže uvádím nabídku audio nahrávek, které lze při práci s dětmi využívat.

- Skoumal, Šrut: Písničky ze slabikáře, Bonton
- Jaromír Nohavica: Tři čuníci, Monitor
- Písničky a říkanky o zvířátkách, Komodo s.r.o., 2005
- Milena Raková, Ljuba Štíplová, Alena Tichá: Zpíváme a hrajeme si s nejmenšími, Praha, Portál 2007. ISBN 978-80-7367-100-6
- Milena Raková, Ljuba Štíplová, Alena Tichá: Zpíváme a nasloucháme hudbě s nejmenšími, Praha, Portál 2009. ISBN 978-80-7367-543-1

## **Aerobik**

Níže uvedená říkadla mohou sloužit jako jedna z možností stimulace rytmických schopností v tělesné výchově v mateřské škole. Říkadla jsou originály, u jejichž zrodu byly také děti. Říkadla napomáhají dětem, aby plynule mluvily a správně artikulovaly. Děti se učí nápodobou, proto je nutné, abychom si říkadla i pohybový doprovod nejdříve sami osvojili a následně s nimi seznámili děti.

Každé říkadlo se skládá ze dvou slok, které tvoří dohromady tzv. blok /32 dob/. Říkání (ne recitování) říkadel je doprovázené pohybovou choreografií s prvky aerobiku. Tempo lze přizpůsobit doprovodnému pohybu a vnímání dítěte. Aby děti při pohybu zažívaly přirozený rytmus, jsou použity takové kroky, které se počítají vždy na každou dobu. Děti se jejich prostřednictvím pohybují ve stálé metrické pulsaci. Pravolevé rovnováhy, aby nebyla zatěžována jedna noha více docílíme tak, že při opakování říkadla vyměníme vedoucí nohu.

V rozboru říkadla je vždy vlevo text, popis pohybu je vpravo. Ten je dále rozdělen na práci nohou a paží. Práce nohou je popsána v anglickém názvosloví, z důvodu zamezení možné záměny provedení pohybu. Při práci s dětmi lze samozřejmě využít motivační názvosloví, které je uvedeno pro pohyb paží. Pod tabulkou jsou uvedeny dva řádky s rytmickým záznamem. Ty je možné využít k instrumentálnímu doprovodu Orffových nástrojů (bubínek, ozvučná dřívka, drhlo, apod). Základní postavení je možné využívat i v jiných formacích, než je uvedeno. Vhodné jsou diagonály, chůze po kruhu, dovnitř kruhu a zpět, dvě řady naproti sobě, aj. Organizace pohybů záleží na zkušenostech dětí i vedoucího.

### **Seznam říkadel**

- |                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| 1. Čápi a vrány | 6. Bernardýn           |
| 2. Jablíčko     | 7. Klubíčko            |
| 3. Boty         | 8. Hrajeme si          |
| 4. Mléčná dráha | 9. Kočka Micka         |
| 5. Jaro         | 10. Africká tělocvična |

## **Použité kroky v říkadlech a vysvětlení jejich provedení**

### Zkratky:

P, L – pravá, levá noha

Double – cvik provedeme dvakrát

### Anglické názvosloví pro práci nohou

To zde uvádím jen z důvodu upřesnění správného pohybového provedení. Při práci s dětmi využíváme motivační názvosloví, o němž pojednávám už v teoretické části.

**MARCH** [máč] – chůze, vzpřímený postoj, nepředklánět se

**PLIE** [plijé] – úkrok P do podřepu rozkročného a zpět

**SIDE TO SIDE** [sajd tú sajd] – přenášení váhy z jedné nohy na druhou, volná noha ťukne špičkou o zem

**LEG CURL** [lek kérl] – krčit nohu v koleni jen do 90°, ne ostrý úhel

**GRAPEVINE** [grejpvajn] – P krok stranou, L zadem přes P, P krok, L přísun

**CROSS FRONT** [kros front] – P ťukne patou na zem přes L nohu

**STEP TOUCH** [step tač] – úkrok pravou nohou, přinožit levou nohu a zpět

**KNEE UP** [ný ap] – při přednožení kolenní kloub max. do výše kyčelního kloubu

**KNEE UP IN** [ný ap in] – nepřetáčet v pase, koleno pokrčené nohy směřuje vpřed

**KNEE UP OUT** [ný ap aut] – koleno pokrčené nohy směřuje do strany

**LUNGE SIDE** [lánž sajd] – P noha úkrok stranou, špička ťukne o zem a zpět

**V-STEP** [ví step] – P krok vpřed, L krok vpřed, P zpět a levá zpět (mírně do stran)

**CHASSE** [šasé] – krok-sun-krok stranou s výskokem

**TAP** [tep] – P ťuknout vpřed a zpět

**MAMBO** [mambo] – vychází z chůze, L na místě, P krok vpřed a krok vzad

**PONNY** [pony] – poskok vpravo a vlevo, zlehka na špičkách

**JUMPING JACK** [džampink džek] – poskok do stoje rozkročného a zpět

**JOGGING** [džoging] – běh (namístě) zlehka na špičkách

**HOPS** [hops] – malé poskoky

**SQUAT** [skvot] – podřep, stehna vodorovně se zemí, kolena max. nad špičky

**NUŽKY** – P vpředu, L vzadu – v letové fázi se vymění

# 1. Čápi a vrány

Základní postavení: v kruhu

Použité kroky: - knee up in

- squat
- v-step
- ponny
- leg curl
- tap
- march

text	práce nohou	práce paží
Pozor, pozor čápi letí,	knee up in	naznačují dlouhý zobák
všude bude plno dětí.	squat (dřep) - pérování	motají klubičko × mlýnek
Kdo má srdce ze zlata,	v-step	kreslí srdce
ten dostane dvojčata.	ponny	4krát tlesknout
Holky nosí černá vrána,	leg curl	prsty na ramena – křídla
přiletí k vám brzy z rána.	tap P,L	
Kluky nosí bílý čáp,	march – natažené nohy, pochod do středu kruhu	chytit se za ruce se sousedem
klape si to, klapy klap	march na místě	dlouhý zobák

Instrumentální doprovod říkadla:

Rytmus:  
(ozvučná dřívka)

Pulsace:  
(bubínek)

## 2. Jablíčko

Základní postavení: volně po prostoru

Použité kroky: - grapevine, knee up out

- dřep, hops front
- march back, mambo
- cross front

text	práce nohou	práce paží
Utrhla jsem jablíčko,	grapevine	střídavě trhají jablíčka
ukousla z něj maličko.	grapevine	zakousnou se do jablíčka
Bylo trochu nezralé,	knee up out	ruce v bok, mírný záklon
ještě k tomu červavé.	cross front	ukazovák PR, LR vrtá
Co teď s ním mám udělat?	dřep	krčí rameny že neví
Že by ho chtěl ježek snad?	dřep – schoulit do klubíčka	prsty naznačují bodliny
To spíš malý králíček,	hops front	naznačují králíčí uši
pro ježka je červíček.	march back	tleskat do rytmu
Pamatuj si, Aničko,	mambo (side to side)	ukazovák P, L ruky hrozí
ježek nerad jablíčko!“	cross front	P, L vrtí rukou „ne,ne“

Instrumentální doprovod říkadla:

Rytmus: (drhlo)

Metrum: (bubínek)

### 3. Boty

Základní postavení: volně po prostoru

Použité kroky: - step touch double

- jogging
- tap, step tap
- march
- jumping jack

text	práce nohou	práce paží
Jedna bota druhou honí,	step touch - double	P,L předpažit a skrčit
ale nikdy nedohoní.	step touch – double	P,L předpažit a skrčit
Jsou to boty závodní,	jogging	
žádné staré, zánovní.	tap - noha ťukne vpředu	2krát tlesknout
Do cíle si rychle běží	march vpřed	
první místo získáš stěží.	march vzad	
Chce to hodně rychlosti,	step tap	hmitají jako při běhu
v cíli získáš sladkosti.	jumping jack	

Instrumentální doprovod říkadla:

Rytmus:  
(ozvučné dřívka)

Metrum:  
(triangl)

## 4. Mléčná dráha

Základní postavení: volně po prostoru

Použité kroky: - v-step

- chasse
- plie
- knee up out
- side to side

text	práce nohou	práce paží
Hvězdička si poskakuje, mezi mráčky dovádí.	v-step	spojené nad hlavou - vytvářejí špičku hvězdy
Měsíček ji pozoruje, kuřátka k ní nahání.	Chasse P (double) Chasse L (double)	čelné kruhy vpravo čelné kruhy vlevo
Známý strejda Velký Vůz, běduje, že bude hůř.	plie pravou nohou P,L Knee up out	točí volantem
Mléčná dráha věřte mi, bude brzy naruby.	Side to side Side to side	upažené, naklání se do stran

Instrumentální doprovod říkadla:

Rytmus:  
(drhlo)

Pulsace:  
(drhlo)



## 6. Bernardýn

Základní postavení: volně po prostoru

Použité kroky: - knee up out

- v-step
- tap
- side to side
- jogging
- leg curl
- march na místě

Text	práce nohou	práce paží
Bernardýn si jen tak leží,	knee up out	ruce křížem za hlavu
nezvedne se ani stěží.	tap P, L	ruce vrtí rukou „ne, ne“
Před ním zeje prázdná miska,	P v-step	ruce spojené před tělem, naznačují misku
všechny kosti šup do bříška.	L v-step	
Mlsná myš ho varuje,	side to side	ukazovák L, P ruky hrozí
ať se víc neláduje.	leg curl	ruce vrtí rukou „ne, ne“
Běž se radši proběhnout,	jogging	
tvoje porce mi je vhod.	march na místě	hladit si plné bříško

Instrumentální doprovod říkadla:

Rytmus:  
(kastaněty)

Metrum:  
(drhlo)

## 7. Klubičko

Základní postavení: v kruhu

Použité kroky: - mambo

- hops
- march
- double step touch
- ponny
- side to side

text	práce nohou	práce paží
Klubičko se kutálelo,	mambo	motají se přes sebe
kam, to vůbec nevědělo.	mambo	
Přes potůčky, přes hory,	4krát hops vpřed	1krát tlesknout, 1krát ruce spojit nad hlavou - hory
roztrhlo si bačkory.	march vzad	hmtání, upažení pokrčmo
Na kameni sedí, pláče,	double step touch	ruce v pěst, utírají slzy v oku
zaječice kolem skáče.	hops	naznačit zaječí uši
Klubičko, už neplakej	side to side	pohládit se po vlasech
a se mnou si zaskákej.	hops	ruce v bok

Instrumentální doprovod říkadla:

Pulsace:  
(drhlo)

Rytmus:  
(kastaněty)

## 8. Hrajeme si

Základní postavení: volně po prostoru

Použité kroky: - chasse

- nůžky
- squat
- tap
- jumping jack
- jogging

text	práce nohou	práce paží
Sluníčko nás láká ven,	chasse	čelní kruhy dovnitř – malujeme sluníčko
co si dneska zahrajem?	chasse	krčit rameny
S Peťou třeba bojovku,	nůžky	prsty (palec, ukazovák, prostředník) naznačují pušku
a s Agátkou na schovku.	squat	P, L ruka zakryjí oči
S koloběžkou nebo kolem,	tap	ruce drží volat a točí s ním
dojedem si za fotbalem.	cross front	
Až si spolu pohrajem,	jumping jack	
na zmrzlinu pojedem.	jogging	(lízat zmrzlinu)

Instrumentální doprovod říkadla:

Rytmus:  
(ozvučná dřívka)

Metrum:  
(činel)

## 9. Kočka Micka

Základní postavení: volně po prostoru

Použité kroky: - v-step

- squat
- side to side
- hops
- grapevine
- cross front
- leg curl

text	práce nohou	práce paží
Naše Micka kočičí,	v-step	Střídavě ukazovat dráčky
po ránu si zacvičí.	squat	vzpažit
Protáhne si řádně hřbet,	side to side	PR nahoru, LR dolů, vyměnit
jednou tam a zase zpět.	hops	
Každá kočka před snídaní,	grapevine	
stihne hygienu ranní.	cross front	Čistí zuby
Bez mýdla? To víš, že	grapevine	
jazyčkem se olíže!	leg curl	Naznačovat jak se olizujeme jazykem

Instrumentální doprovod říkadla:

Rytmus: (bubínek)  $\frac{4}{4}$

Pulsace: (drhlo)  $\frac{4}{4}$

## 10. Africká tělocvična

Základní postavení: volně po prostoru

Použité kroky: - v-step

- knee up out double
- march (front, back)
- leg curl
- jogging

text	práce nohou	práce paží
Kde posilují lvi, lvíce?	P v-step	
V tělocvičně v Africe.	L v-tep	
Ten kdo si rád zacvičí	L double knee up out	Tlesk nad hlavou
ať se klidně opičí.	P double knee up out	
Po opici, po slonovi,	march front	Drbat se na bradě, dlouhý chobot
nehrb se po velbloudovi.	leg curl	Hluboký předklon, ruce na zádech naznačují hrb
Po zebře, co cválá v cíl,	march back	Drží otěže
uběhneme sedm mil.	jogging	
Tlustý líný hroši za dne,	válet sudy po zemi	
válí jenom sudy v bahně.		

Instrumentální doprovod říkadla:

Rytmus: (kastaněty)  $\frac{4}{4}$

Pulsace: (ozvučná dřívka)  $\frac{4}{4}$