

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Katedra gymnastiky



**Vytvoření a ověření účinnosti hudebně-pohybového
programu pro děti předškolního věku**

Autoreferát disertační práce

Vypracoval: Mgr. Antonín Kubaň

Školitel: doc. PhDr. Viléma Novotná

Studijní program: Kinantropologie

březen 2019

Obsah

ÚVOD A STANOVENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU	6
TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	10
CÍL PRÁCE, ÚKOLY PRÁCE, OTÁZKY	10
Úkoly práce:	11
Hypotézy:	12
Výzkumné otázky:	12
METODIKA PRÁCE	13
Omezení práce:	13
VÝSLEDKY:.....	14
Výzkumný soubor a kritéria výběru	14
Organizace sběru dat	15
Statistické zpracování.....	16
Výsledky statistické analýzy	16
VÝSLEDKY TVORBY POHYBOVÝCH SKLADEB A AUTORSKÝCH PÍSNÍ	22
Cíl projektu pohybových sestav pro MŠ.....	23
PŘÍKLAD: PROJEKT – ASIE	24
TVORBA A APLIKACE HUDEBNĚ-POHYBOVÉHO PROGRAMU	25
Popis nově vytvořeného hudebně-pohybového programu	25
DISKUSE	27
Diskuse k výsledkům práce	27
Odpovědi na hypotézy a výzkumné otázky	30
Závěry diskuse	34
ZÁVĚRY	36
LITERATURA.....	38

Souhrn práce:

Název: Vytvoření a ověření účinnosti hudebně-pohybového programu pro předškolní děti

Hlavním cílem práce je vytvořit inovovaný komplexní výchovně-vzdělávací program pro děti předškolního věku, zaměřený na všestranný rozvoj osobnosti a ověřit jeho praktickou aplikovatelnost a vliv na rytmické, motorické, senzomotorické, hudební a paměťové dovednosti, současně zjistit, do jaké míry ovlivní vytvořený hudebně-pohybový program úroveň vybraných hudebně-pohybových schopností dětí předškolního věku.

Dílčím cílem práce je vymezit podmínky pro průběh komplexní realizace programu v MŠ, zaměřeného na přirozený rozvoj motorických, senzomotorických, hudebních a rytmických dovedností u dětí předškolního věku, s důrazem na hygienu a zdraví člověka.

Výsledky disertační práce vychází z vlastní tvůrčí práce autora, z výsledků kvalitativního a kvantitativního výzkumu, ve kterém je ověřen vliv hudebně-pohybových schopností pomocí testové baterie. V práci jsou shrnuty poznatky z vlastního pozorování, pozorování učitelů a rodičů v průběhu celého školního roku, z řízených rozhovorů s účastníky programu, z rozborů videí a z konzultací se specialisty v pedagogice a školní psychologii.

Na základě výsledků je možno potvrdit, že vytvořený hudebně-pohybový vzdělávací program pozitivně ovlivnil nejen hudebně-pohybové schopnosti dětí, ale zároveň dětem umožnil zábavnou herní formou získat širokou škálu nových pohybových a hudebních dovedností, poznatků o přírodě a schopnosti sociální komunikace zážitkovou formou. Po roční aplikaci hudebně-pohybového programu ve vybraných mateřských školách jsme pozorovali a zaznamenali na videu velkou míru zdokonalení v pohybových schopnostech a dovednostech dětí. Stejně tak v různých hudebních dovednostech, jako například ve zpěvu (technice a dýchání), vnímání rytmu, hudebním sluchu a zkušenostech s hudbou jako celkem. Děti viditelně zlepšily svůj estetický pohybový projev, a to i při cvičení s hudebním doprovodem. Vzájemné vztahy mezi dětmi se upevnily a prohloubily. Společné činnosti přispěly k sebeovládání a kázni.

Na základě výsledků kvantitativního výzkumu provedeného pomocí modifikované baterie testů, bylo možno dokumentovat výrazné zlepšení v hudebně-pohybových schopnostech a dovednostech, v hudebním cítění a estetickém pohybovém projevu dětí. Analýzou rozptylu (ANOVA) byli hodnoceny výsledky testů před a po intervenci našeho hudebně-pohybového programu. U dětí došlo k zlepšení mediánu rytmické percepce v MŠ Housenka (MŠ – H) o 2 body na hodnotící škále a v MŠ Zeměkoule (MŠ – Z) o 3.5 bodu. Došlo ke snížení mediánu potřebného času k provedení testu rytmické přizpůsobivosti v MŠ – H o 8s a v MŠ – Z o 9 s, a dále došlo ke zlepšení mediánu hudebně-pohybové paměti v MŠ – H o 2 hodnotící body a v MŠ – Z o 1,5 bodu. Zlepšení mediánu v motorické paměti bylo v MŠ – H o 4 hodnotící body a v MŠ - Z o 2,5 bodu. Došlo ke snížení v mediánu potřebného času k provedení testu motorické regulace v MŠ – H o 23 s a v MŠ – Z o 7,5 s. a ke snížení mediánu potřebného času k provedení testu dynamické rovnováhy v MŠ – H o 21 s a v MŠ – Z o 18 s.

Vzdělávací program byl vytvořen a jeho vliv ověřen pro mateřské školy, ale může být aplikován i na nižších stupních základní školy.

Klíčová slova: hudebně-pohybová výchova, výchovně-vzdělávací program, předškolní vzdělávání, komplexní a přirozený rozvoj osobnosti, senzomotorické učení

Summary:

Title: Creation and verification of effectiveness of our new "Music-based physical educational (MBPE) programme for pre-school children"

The main aim of this research is to create and validate a comprehensive interventional programme for preschool children. The programme is aimed at all-round personal development of the children. The research also intends to validate applicability of the programme in practice as it aims to establish the impact of the programme on rhythmical, motor, sensor-motor, musical and memory skills of preschool children.

The research also aims to clearly define conditions under which the programme can be performed as it focuses on the support of a preschool child's natural kinetic, sensor-motor, musical and rhythmical competencies with the stress on personal health and hygiene.

The results of this thesis are based on the author's self-produced resources and both qualitative and quantitative research results. The quantitative research used a test battery of musical-motor skills. The thesis consolidates results of our observations, observations by teachers and parents throughout the school year, interviews with children, expert analysis of videos, discussion with experts in pedagogy and child's psychology.

The results ascertain that our music-based physical educational programme has a positive influence on, not only a child's musical/motor skills, but it also allows them to acquire a wide set of new physical and musical competencies. It provides them with a lot of new experiences and through those it broadens their mind in the areas of natural sciences and social communication. We were able to observe and video-record major improvement in the children's motor skills after one-year implementation of the music-based physical educational programme in selected kindergartens. The positive effect was also very noticeable in a variety of musical skills, such as singing (technique and breathing), rhythm and tune perception and their feel of music itself. We witnessed considerable improvements in aesthetical motor exhibitions, in the quality of motor and musical skills, in music perception skills and feelings towards the music. Social interaction amongst the

children was more positive and it also led to their ability to exercise self-control and self-discipline.

The results of quantitative research, pre and post test modified test battery, showed noticeable improvement in musical-motor skills, in music perception abilities and aesthetic quality of movement. Test results before and after our musical- motor programme intervention were ANOVA analysed.

Median analysis showed the following. 'Rhythmical perception' median in MŠ Housenka (MŠ – H) improved by 2 points and in MŠ Zeměkoule (MŠ – Z) by 3,5 points on our evaluation scale. There was a reduction in the 'rhythm adaptability test time' median by 8 s in MŠ – H and in MŠ – Z by 9 s. 'Musical-motor memory' median in MŠ – H improved by 2 points and in MŠ – Z by 1,5 points on our evaluation scale. 'Motor-sensor memory ' median in MŠ – H improved by 4 points and in MŠ – Z by 2,5 points on our evaluation scale. There was a reduction in the 'motor-sensor regulation test time' median by 23 s in MŠ – H and in MŠ – Z by 7,5 s and reduction in the 'Dynamic balance test time' median by 21 s in MŠ – H and in MŠ – Z by 18 s.

This programme was created for preschool education, it may however, be implemented at primary education levels too.

Keywords: music-based physical education, educational programme, pre-school education, all round personal development, comprehensive kinetic development, musical-motor skills

ÚVOD A STANOVENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU

V dnešním “moderním” přetechnizovaném světě se lidé stále častěji pohybují v začarovaném kruhu povinností a honbě za penězi. V důsledku toho se vytrácí zájem a časové možnosti člověka pro pohyb a sport. Dětská přirozená potřeba pohybu je tlačena do ústraní a stále více času děti tráví u televize či počítače při virtuální komunikaci či dokonce vytváření virtuálních sociálních vztahů.

Současná odborná, ale i laická veřejnost, reprezentovaná především rodiči, řeší v tuto chvíli problémy, které vznikají právě tímto jednostranným zájmem a přístupem dětí a mládeže ke světu. „Z všeobecně zřejmé praktické zkušenosti a z potřeb dítěte formulovaných Maslowem (Drapela, 1997) a Metějčkem (1994), ve spojení s vývojovou psychologií Piagetovou (1970), sociální teorií Eriksonovou (1963) a psychomotorickým přístupem Kipharda (1992) vyplývá, že jednou ze základních biologických potřeb předškolního dítěte a tím i důležitým prostředkem dětského objevování světa je právě pohyb“ (in Dvořáková, 2011). I další vědci se shodují, že klíčovým obdobím pro vytvoření kladného vztahu k pohybové aktivitě je mládí (Cavill, Biddle & Sallis, 2001; Riddoch, 1998) a zároveň je klíčovým obdobím pro vybudování kladného vztahu k aktivnímu životnímu stylu (Boreham et al., 2004; Epstein, Paluch, Gordy & Dorn, 2000; McMurray et al., 2002). Jak uvádí Dvořáková (2011), rozhodující je dětský věk – v něm se podporuje zvědavost, tvoří se postoj k učení, k získávání poznatků, utváří se vlastní osobnost a vztah k sobě i druhým, tvoří se hodnotové orientace a postoje.

Kultivace pohybového základu „pohybové gramotnosti“ je jedním z důležitých předpokladů realizace jakékoli pohybové aktivity, která by měla přinášet zdravotní benefity a ovlivňovat úroveň tělesné zdatnosti. Dosavadní výzkumy v dětské psychologii a pedagogice poukazují na fakt, že právě hudebně-pohybová výchova má v komplexním rozvoji osobnosti dítěte nezastupitelný význam (Galloway, 2007). Je zřejmé, že pro vzniklou situaci je nutno hledat řešení.

Záměrem disertační práce je sjednotit dosavadní poznatky a vytvořit soubor autorských písní a pohybových skladeb pro komplexní výchovně vzdělávací program hudebně-pohybové výchovy s důrazem na tvořivou činnost a aktivní zapojení dětí do tvořivého procesu, následně ověřit možnost jeho realizace v praxi

a současně zjistit jeho vliv na rozvoj hudebně-pohybových schopností u dětí předškolního věku. Vytvořený vzdělávací program je vyzkoušen ve dvou mateřských školách (MŠ). Možnost ovlivnění hudebně-pohybových schopností vytvořeným programem je ověřena ve dvou mateřských školách a kontrolní skupinou ve třetí MŠ, kde je realizována obvyklá hudebně-pohybová výchova státních mateřských škol. Pro účel porovnání výsledků je aplikovaná upravená testová baterie vytvořená M. Brtníkovou (2008) diagnostikující hudebně-pohybové schopnosti pro školní mládež, založená na inovaci tradičních testů. Nový vzdělávací hudebně-pohybový program velmi úzce navazuje na témata autorského výchovně vzdělávacího programu globální výchovy MAVEAN autorky Martiny Kubaňové (2010), který velmi úspěšně prošel již dvakrát inspekcí MŠMT ČR.

Právě pohybová a hudebně-pohybová výchova může děti dobře připravit nejen v pohybové, ale i v sociální oblasti a má tak celkově v komplexním rozvoji osobnosti dítěte nezastupitelný význam. Z teorie hudební psychologie i hudebně-pohybové výchovy vyplývá, že základy hudebně-pohybových dovedností lze získat, a především pozitivně ovlivnit jejich budoucí vývoj, již v předškolním věku (Kurková, 1989). Pohyb je základní životní projev i základní biologická potřeba dítěte. Proto je to i jeden ze základních výchovných a vzdělávacích prostředků. Pohybové činnosti nabízejí prožitkové učení, které probíhá vlastní skutečnou aktivitou, nikoli zprostředkovaně (Dvořáková, 2011).

Hudebně-pohybová výchova je součástí Rámcových vzdělávacích programů České republiky pro předškolní, základní i gymnaziální vzdělávání (Zákon č. 561/2004). Modifikované programy pro oblast předškolního vzdělávání jsou průběžně upravovány z důvodu hledání optimálních metod a postupů.

Programů, her a cvičení zaměřených na rozvoj pohybových schopností a dovedností předškolních dětí vzniká v dnešní době stále více. Velmi často se ale opomíjí složka hudební, nebo je hudba pouze kulisou či doprovodem ke cvičením. Velmi málo se děti aktivně zapojují do procesu tvořivé improvizace, jak hudební na hudební nástroje, tak pohybové na různé typy a žánry hudby. Hudba je používána nejčastěji jako pomůcka pro rytmizaci pohybu, pochodování, tleskání apod.

Odborníci se v současné době zaměřují na zkvalitnění školních pohybových programů, které zprostředkovávají většinu pohybové intervence mládeže (Stone, McKenzie, Welk, & Booth, 1998). Pohybová intervence by měla být směřována na

cílové specifické skupiny podle věku a pohlaví (Cavill et al., 2001). Zaměření podpory pohybové aktivity u dětí předškolního věku vychází z potřeb současné společnosti. (Volfová & Kolovská, 2008). Gebhartová a Opravilová (2011) uvádí, že mateřská škola má vytvářet inspirativní prostředí, učit děti žít mezi ostatními, spolupracovat a aktivně pozorovat.

Většina pedagogů předškolních zařízení si uvědomuje důležitost ovlivnění potřeby pohybu jako přiměřené cesty k fyzickému i duševnímu zdraví. Často ale nemají dostatečné inspirace a odpovídající vědomosti ke způsobu řešení. To potvrzují i naše vlastní zkušenosti z návštěv a z rozhovorů s učitelkami z více jak padesáti mateřských škol v ČR a přibližně dvaceti MŠ z Taipei na Taiwanu, kde jsem měl možnost strávit svou doktorskou stáž, několika mateřských škol ve Francii a mateřské školy, která je součástí Lycée Francais de Prague.

Inspirací pro tvorbu našeho hudebně-pohybového programu byl např. publikovaný program Funsical Fitness (Liebler, 2004), jeho ověřenou baterií testů hudebně-pohybových schopností a ověřeným programem s baterií testů (Brtníková, 2008). Uvedené testy použijeme k diagnostice vybraných hudebně-pohybových dovedností u skupiny dětí, které projdou intervencí prostřednictvím nového programu hudebně-pohybové výchovy. Díky aktivní účasti na několika celosvětových konferencích (např. APCESS 2013, IPCESS 2015, GoFpep 2016, BRICSCESS 2017) jsme měli možnost přímo konzultovat a rozebírat pohledy na tvorbu pohybových a tanečních programů s odborníky z celého světa. Významnou vzájemnou inspirací pro tvorbu programu se tak stal pohybový program Kinderkinetics doktorky Dané Coetzee z North-West University z Jihoafrické republiky. V oblasti hudebně-pohybové výchovy a výzkumu vlivu hudby na rozvoj mozku jsme konzultovali především s doktorem Garry Kuanem z Universiti Sains Malaysia. S těmito odborníky jsme se stali součástí organizace The Foundation for Global Community Health (GCH), kde jsme v neustálém kontaktu i přes uskupení FLV (Future Leaders / Volunteers) mladých odborníků v oblasti sportu a pohybových aktivit. V oblasti tanečních aktivit a tvorby tanečních programů jsme měli možnost konzultací např. s doktorkou Sharon Phelan z Irska, která vytváří hudebně-pohybové programy zaměřené na tradiční irskou hudbu a tanec. Propojení čínské kultury, filosofie, zdraví, bojových umění a současného tanečního umění jsme měli možnost konzultovat náš program i s doktorkou Mirandou Chin z Hong Kongu, která je ředitelkou školy Danceland school,

zakladatelkou své vlastní Dance Company a vice prezidentkou Hong Kongské Taneční Federace.

Náš hudebně-pohybový program jsme také prezentovali a následně individuálně konzultovali i např. s profesory prof. Giyasettin Demirhanem z Turecka , prof. Larry Durstinem a prof. Stephen Kopeckym M.D. z USA, prof. Gulshan Khannou a prof. Gurmeet Singhem z Indie, prof. Dr. Hans De Ridderem z Jihoafrické republiky, docentem Ricardo Uvinhou z Brazílie, doktorem Ming- Kai Chinem z Číny, kteří jsou mimo jiné uznávanými odborníky v oborech Health promotion a podpory pohybových programů a aktivit.

Pro vytváření hudebně-pohybových sestav a videí jsme se inspirovali programy Brain Breaks od organizace HOPSports z USA, pro kterou jsme po oslovení majitele Toma Roota následně vytvořili tři videa, která jsou součástí inventáře videí BB HOPSportu, a podle kterých děti cvičí ve více než padesáti zemích světa a dále velmi dětmi oblíbenými multimediálními aplikacemi jako např. Just Dance Now.

Aby mohly vznikat nové hudebně-pohybové programy, je potřeba vytvořit spolehlivou metodu pro ověření jejich účinnosti. Doposud používané baterie testů pro diagnostiku hudebně-pohybových schopností (např. Bentley, 1966; Seashore, 1915 aj.) jsou z počátku minulého století a nepočítají s novými poznatky z příbuzných oborů, např. z hudební psychologie, strukturální hypotézy tanečních schopností apod. Hudební tvořivost a jejím posuzováním se zabývá Váňová (1989). Jiné publikované testy, související s tematikou, se zabývají pouze diagnostikou úzké podskupiny hudebně-pohybových schopností (např. testy rytmických schopností, testy koordinace, rovnováhy apod.), ne však diagnostikou hudebně-pohybových schopností jako celku.

Záměrem naší disertační práce je sjednotit dosavadní poznatky a vytvořit moderní projekt globální výchovy, který by se mohl stát inspirací pro nově vznikající hudebně-pohybové programy v rámci předškolní tělesné výchovy a ověřování jejich účinnosti. Vytvořený program je zaměřen na skupinu dětí ve věku tří až šesti let v rámci předškolní výchovy, ale může být využit i pro děti prvního stupně základní školy.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

V rámci teoretických východisek se zaměříme na získání odborných poznatků různých příbuzných oborů, které se stanou základem pro tvorbu našeho hudebně-pohybového vzdělávacího programu.

V moderním pojetí pedagogiky se klade velký důraz na celkový rozvoj osobnosti, a to jak psychický, tak fyzický. Právě proto se stala východiska globální výchovy základním stavebním kamenem této práce. Její metody a formy práce jsou využity pro tvorbu tohoto hudebně-pohybového programu, současně se předpokládá spoluúčast rodiny a školy na rozvoji co nejširšího spektra schopností a dovedností dítěte. V žádném případě není opomíjen význam vědomostí. V rešerši literatury k pojmu globální výchova jsou používána zejména zpracovaná teoretická východiska uvedená v pracích D. Selby a G. Pike: Globální výchova (1994) a M. Pasternak a D. Selby: Globální výchova (1992).

Dalšími teoretickými východisky pro tvorbu programu jsou poznatky patřící do oblasti Didaktické hry, jako nejvýznamnějšího prostředku vzdělávání v mateřských školách. Dramatická výchova napomáhá osobnostnímu a individuálnímu rozvoji. Rozvíjí soustředěnost, schopnost objevování sama sebe i okolního světa, odstraňuje zábrany, výrazně obohacuje a rozvíjí pohybové dovednosti, schopnost výrazu pohybem a rytmické cítění. Ovlivňuje kvalitu mluveného projevu, obrazotvornost a tvořivost, podporuje a rozvíjí sociální komunikaci. Učí děti jak vnímat druhé, tak také jak jim naslouchat. Hudebně-pohybová výchova má nezastupitelné místo v komplexním rozvoji osobnosti dítěte, rozvíjí základní hudební a pohybové dovednosti a znalosti, a zároveň je prostředkem k duševní a tělesné relaxaci.

CÍL PRÁCE, ÚKOLY PRÁCE, OTÁZKY

Záměrem disertační práce je vytvořit komplexní hudebně-pohybový program pro děti předškolního věku zaměřený na všestranný rozvoj osobnosti s akcentem na zlepšování hudebně-pohybových schopností a ověřit jeho účinnost pomocí baterie testů hudebně-pohybových schopností (Brtníková, 2008), kterou jsme modifikovali a přizpůsobili věkové kategorii předškolních dětí.

Hlavním cílem práce je vytvořit inovovaný komplexní výchovně-vzdělávací program pro děti předškolního věku, zaměřený na všestranný rozvoj osobnosti a ověřit jeho praktickou aplikovatelnost a vliv na rytmické, motorické,

senzomotorické, hudební a paměťové dovednosti, současně zjistit, do jaké míry ovlivní vytvořený hudebně-pohybový program úroveň vybraných hudebně-pohybových schopností dětí předškolního věku.

Dílčím cílem práce je vytvoření autorských písní a pohybových sestav. Z tohoto důvodu nebudou uvedeny příklady her a cvičení, ale zaměříme se na propojení hudby a pohybu prostřednictvím pohybových sestav ilustrovaných videozáznamem. Pohybové sestavy zjednoduší práci pedagogů, jako například videa Brain Breaks od organizace HOPSports. Záměrem je vytvořit soubor videonahrávek pohybových sestav s vizuální složkou.

Výsledky získané v disertační práci mohou být využity ve výchovně-vzdělávacích programech pro podporu komplexního a přirozeného rozvoje motorických, senzomotorických, hudebních a rytmických dovedností u dětí předškolního věku. Dále mohou přispět k ovlivňování zdraví dětí (např. hygienické návyky, činnosti jako převlékání, rozcvičení, zásady spojené s pohybovými aktivitami, rozumová výchova, zpěv a správné dýchání, základy hry na flétnu, xylofon, piano atd.). Vytvořený program vzdělávání by měl ukázat dětem a jejich rodičům cestu ke zdravému životnímu stylu prostřednictvím pohybových aktivit a činností s tím spojených. K tomuto účelu je v rámci komplexního programu vytvořena série tematicky zaměřených písní a pohybových skladeb, jejichž prostřednictvím jsou rozvíjeny nejen specifické dovednosti, ale také vědomosti.

Úkoly práce:

- Shromáždit a prostudovat odbornou literaturu související s problematikou vzdělávacího programu.
- Utřídit získané informace a zpracovat základní podobu jednotlivých projektů programu.
- Vymezit konkrétní obsah částí vzdělávacího programu a připravit realizaci programu v praxi.
- Realizovat program se skupinou předškoláků (5-6 či 7) let v MŠ Zeměkoule dvakrát týdně 45 minut pohybové přípravy a jednou 45 minut hudební přípravy po dobu 9 měsíců. Celkem to znamená dvě vyučovací hodiny s pohybovým zaměřením a jedna vyučovací hodina s hudebním zaměřením.

- Realizovat rozšířený program v MŠ Housenka se skupinou předškoláků (5-6 či 7) let. Jednou týdně 45 minut pohybové přípravy a jednou týdně 45 minut hudební přípravy a sluchové percepce (+ 1 hodina juda, + 1 hodina tanečků a pohybových her, + 1 hodina sborečku a kapely, +1 hodina anglické zpívání týdně). Celkem to znamená tři vyučovací hodiny s pohybovým zaměřením a tři vyučovací hodiny s hudebním zaměřením.
- Zaznamenat pro vyhodnocení průběh programu a výsledky pomocí videozáznamů a fotografií.
- Modifikovat testovou baterii a přizpůsobit ji pro věkovou kategorii předškolních dětí, po pohybové stránce, tak po stránce výběru vhodného hudebního doprovodu k testům hudebních schopností.
- Ověřit účinnost hudebně-pohybového programu na rozvoj vybraných hudebně-pohybových schopností pomocí modifikované testové baterie (2 skupiny a 1 kontrolní).
- Zpracovat a interpretovat výsledky, vyjádřit závěry.

Hypotézy:

H1: Po intervenci vytvořeného hudebně-pohybového programu dojde ke statisticky významnému zlepšení ve všech testech baterie hudebně-pohybových schopností oproti výchozímu stavu (pre testu) a oproti kontrolnímu souboru dětí a při aplikaci programu 3x i 6x týdně.

H2: Po rozšíření programu pro druhou experimentální skupinu dojde ke statisticky významnému zlepšení ve všech testech baterie hudebně-pohybových schopností v porovnání s první experimentální skupinou.

Výzkumné otázky:

Ovlivní kladně hudebně-pohybový program vybrané hudebně-pohybové dovednosti a vědomosti dětí?

Dojde po ročním působení programu u předškolních dětí ke zvýšení úrovně vybraných hudebně-pohybových schopností?

Ovlivní vytvořený výchovně-vzdělávací program i další oblasti všestranného rozvoje osobnosti dětí?

METODIKA PRÁCE

Disertační práce má formu specifické tvůrčí případové studie zabývající se problémem tvorby výchovně-vzdělávacího programu pro děti předškolního věku na příkladu MŠ Zeměkoule a MŠ Housenka (Švaříček, Šedová a kol., 2007).

Výsledky projektu budou získány pomocí metod kvalitativního výzkumu – pozorování, rozhovorů, deskripce, analýzy, vlastní tvůrčí činnosti. Dokumentovány budou pomocí fotografií (jednotlivé ilustrativní fotografie nebudou v práci číslovány) a videozáznamů. V části posouzení úrovně vybraných hudebně-pohybových schopností bude použita metoda kvantitativního výzkumu hodnocení výsledků testové baterie před vytvořenou intervencí (PRE-test) a po intervenci (POST-test).

Zúčastněné a přímé pozorování bude prováděno učitelem, nepřímé pozorování ostatními učiteli, rodiči i dětmi samotnými. Skupinové rozhovory budou probíhat s dětmi, nestrukturované hloubkové rozhovory s rodiči a dalšími odborníky. Videozáznamy nestrukturalizovaného a strukturalizovaného pozorování budou analyzovány podle hledisek pozorování (Švaříček, Šedová a kol., 2007).

Ve věkové kategorii předškolních dětí nepokládáme za nejdůležitější ani nejvhodnější, vyhodnocovat celkové dosažené výsledky pomocí číselných údajů, které by rozdělávaly a označovaly děti podle výkonnosti. Cílem zvyšování úrovně dovedností není dosažení nejvyššího výkonu, ale individuální zlepšování úrovně různých dovedností, nejen pohybových.

Omezení práce:

Očekávaná omezení práce vyplývají z předem daných možností realizace výchovně-vzdělávacího programu ve vybrané mateřské škole a omezeného počtu dětí v mateřské škole Zeměkoule a Housenka.

Další omezení vyplývá z dané skupiny dětí v mateřské škole, z různé vstupní úrovně pohybových a hudebních dovedností dětí, které navštěvují mateřskou školu Zeměkoule a Housenka.

Různou úroveň pohybových a hudebních dovedností ovlivňuje i způsob výchovy a života v rodině. Ve skupinách jsou děti více sportovně nadané i „nesportovci“, děti vedené ke sportu nebo k hudbě, děti s vývojovými specifiky, s dispraxií, ADHD, rozdílným socioekonomickým statusem. V daných podmínkách není možno využít náhodný výběr, do programu je nutno zařadit všechny děti.

VÝSLEDKY:

Na základě studia výzkumných prací české i zahraniční literatury byly zvoleny aplikované testy použité Brtníkovou (2008). Testy hudebně-pohybové: 1. test rytmické percepce, 2. test rytmické přizpůsobivosti; 3. Test hudebně pohybové paměti; testy motorické: 4. Test motorické paměti a učení, 5. Test motorické regulace (koordinace) a 6. test dynamické rovnováhy.

Testy jsme doplnili hudebními nahrávkami, které jsou bližší předškolním dětem a provedli modifikaci obtížnosti cviků pro tuto věkovou kategorii. Zjištění působnosti programu bylo ověřeno komparativním experimentem s párovými testy (PRE-test a POST-test). Testy byly zvoleny tak, aby byly dobře proveditelné v prostředí mateřské školy ve skupině předškolních dětí. Důraz byl kladen na obsahovou validitu testu a vhodnou délku testu vzhledem k realizaci během vyučovací jednotky.

Experiment byl hodnocen PRE-testem a POST-testem vybrané hudebně-pohybové baterie testů (Brtníková 2008, Frömel et al., 2000, in Brtníková, 2008). Mezi PRE-testem a POST-testem absolvovaly děti po dobu školního roku intervenční program s inovačními prvky hudebně-pohybové výchovy. Program HPP probíhal pod vedením autora programu. Testy byly hodnoceny skupinou expertů a učitelem tělesné výchovy.

Výzkumný soubor a kritéria výběru

V podmínkách hodin hudebně-pohybové výchovy v mateřské škole byla vybrána skupina předškoláků 5 – 6 (7) let. Do experimentu byly zahrnuty děti předškolní skupiny MŠ Zeměkoule a MŠ Housenka. Testů se zúčastnilo 14 dětí z MŠ Zeměkoule a 13 dětí z MŠ Housenka, v předškolním věku. Pro kontrolní skupinu se testu zúčastnilo 14 dětí předškolního věku ze státní mateřské školy ve Vraném nad Vltavou. Docházka dětí MŠ Zeměkoule a MŠ Housenka na hodinách hudebně-pohybové výchovy byla ve sledovaném období minimálně 75 % a testování proběhlo formou PRE-testu a POST-testu.

Nutno podotknout, že děti z obou testovaných skupin MŠ Zeměkoule (sešlo se zde několik pohybově velmi nadaných dětí) – (po individuálních schůzkách jsme rodiče přesvědčili, aby byly děti zapsány do sportovních klubů, a nyní mají vynikající výsledky na republikové, a jeden chlapec i na evropské úrovni) i MŠ Housenka byly nadanější než děti dalších ročníků, a to jak pohybově, tak

inteligentně. V MŠ Housenka se sešly děti velmi hudebně nadané – bylo tam několik hudebně výjimečných dětí, které např. hrají v kapele.

Testované skupiny:

Kontrolní skupina – děti státní mateřské školy, která nerealizuje žádný speciální hudebně-pohybový program. Děti absolvují hudebně-pohybovou výchovu podle obsahu Rámcových vzdělávacích programů, která je ale realizována podle možností a dovedností učitelek v MŠ.

Testování kontrolní skupiny proběhlo v měsíci červnu před prázdninami, jako POST-testy obou experimentálních skupin, abychom testovali pokud možno co nejpodobněji psychomotoricky vyzrálé děti v přibližně stejném věku.

Experimentální skupina MŠ Zeměkoule, na kterou bude působeno novým hudebně-pohybovým programem třikrát týdně 45 minut, po dobu devíti měsíců.

Experimentální skupina MŠ Housenka, na kterou bude působeno novým rozšířeným hudebně-pohybovým programem šestkrát týdně 45 minut po dobu devíti měsíců. Rozšíření o 1 vyučovací hodinu (1 x 45 min) s pohybovým zaměřením a o 2 vyučovací hodiny (3 x 45 min) s hudebním zaměřením.

Výuka hudebně-pohybové výchovy i měření bude prováděno vždy stejným učitelem, který se bude řídit společnými instrukcemi pro všechny provedené experimenty v obou mateřských školách. Pořízení videonahrávek, nezbytné u některých testů, bude pořízeno stejným učitelem a vyhodnoceno stejnou skupinou expertů.

Organizace sběru dat

1. vstupní test (PRE-test) MŠ Zeměkoule

2. POST-test po intervenci dlouhodobého ročního hudebně-pohybového programu MŠ Zeměkoule

3. vstupní test (PRE-test) MŠ Housenka

4. POST-test po intervenci dlouhodobého ročního hudebně-pohybového programu MŠ Housenka

5. test kontrolní skupiny bez intervence speciálního pohybového programu

Účinnost nového hudebně-pohybového programu bude ověřena experimentální metodou empirického výzkumu. Celý experiment vychází z hypotéz o kauzálním vztahu hudebně-pohybového programu ovlivňujícím rozvoj

hudebně-pohybových schopností (schéma je na obr. 1). Jedná se o heuristický experiment.

Statistické zpracování

Statistická analýza výsledků testů před pohybovou intervencí (PRE) a po intervenci (POST) proběhla v programu STATISTICA (verze 13.04.0, TIBCO Statistica Ultimate Academic, Ottawa, CA) na statické hladině významnosti $\alpha = 0,05$. Z důvodu počtu probandů ($n < 30$) ve výzkumných skupinách byla provedena analýza normality dat pomocí Shapiro-Wilk Testu a Kolmogorov Smirnov testu (Ghasemi & Zahediasl, 2012). Vyhodnocení rozdílů proběhlo pomocí dvoucestné analýzy rozptylu (ANOVA) pro opakovaná měření, kdy byl vzhledem k různému počtu probandů ve skupinách a narušené normalitě dat hodnocena velikost efektu pomocí neparametrického Hays omega (ω) s následováním Tukeyho post hoc testem. Velikost efektu (partial omega squared – ω^2) byla klasifikována dle Larson-Hall (Larson-Hall, 2010) a Cohen (Cohen, 1988), kde ω^2 : 0.02, 0.13, 0.26 byly hodnoceny jako kritéria pro malý, střední, a velký efekt. Dvoucestná ANOVA pro opakovaná měření srovnávala rozdíly v rámci sledovaných sledovanými skupin v PRE-testu a POST-testu a rozdíly v PRE-testu a POST-testu mezi jednotlivými skupinami (skupina x POST-test/PRE-test). U kontrolní skupiny byl měřen pouze post test, který byl použit jako kontrolní vzorek vůči PRE-testům i POST-testům pro porovnání výsledků ze skupin dětí z MŠ Zeměkoule a Housenka. Dále byli individuálně vypočítány mediánové hodnoty a rozsah vnitřního kvartilu u jednotlivých testů a před a po intervenci.

Výsledky statistické analýzy

Normalita dat byla mírně narušena u skupiny Zeměkoule v testu motorické regulace a u skupiny Housenka v POST-testu pohybové paměti (Tabulka 1). Ostatní výsledky testů ukázaly normální rozložení dat (Tabulka 1). Vzhledem k mírnému narušení normality dat a různým velikostem srovnávaných skupin byly výsledky ANOVY pro opakovaná měření hodnoceny na základě p hodnoty a výsledku neparametrického hodnocení ω^2 . Při analýze nebyly nalezeny žádné extrémní hodnoty, které by bylo nutné dále statisticky řešit.

Tabulka 1. Testy normality u výsledků jednotlivých testů před a po intervencích

Skupina	Test	rytmická percepce		rytmická přizpůsobivost		hudebně pohybová paměť		motorická paměť		motorická regulace		dynamická rovnováha	
		SW	KS	SW	KS	SW	KS	SW	KS	SW	KS	SW	KS
Zeměkoule n = 14	PRE	0,91	0,15	0,92	0,18	0,95	0,17	0,93	0,21	0,76	0,30	0,93	0,15
	POST	0,68	0,26	0,76	0,25	0,92	0,19	0,93	0,14	0,56	0,41	0,11	0,94
Housenka n = 13	PRE	0,94	0,18	0,94	0,16	0,93	0,16	0,87	0,24	0,19	0,85	0,11	0,97
	POST	0,88	0,18	0,90	0,19	0,60	0,40	0,94	0,16	0,79	0,27	0,97	0,09
Kontrolní n = 14	POST	0,94	0,13	0,93	0,19	0,90	0,16	0,95	0,15	0,87	0,18	0,94	0,14

Legenda: KS = Kolmogorov Smirnov test, SW = Shapiro-Wilk, Kritická hodnota KS pro n = 14 byla 0,242 a pro n = 13 byla 0,234, kritická hodnota pro SW test n = 13 byla 0,86 a pro n = 14 byla 0,87.

Tabulka 2. Mediánové hodnoty a rozsah vnitřního kvartilu u jednotlivých testů a před a po intervenci

Skupina	Test	rytmická percepce (b)		rytmická přizpůsobivost (s)		hudebně pohybová paměť (b)		motorická paměť (b)		motorická regulace (s)		dynamická rovnováha (s)	
		Median	Q25;Q75	Median	Q25;Q75	Median	Q25;Q75	Median	Q25;Q75	Median	Q25;Q75	Median	Q25;Q75
Zeměkoule n = 14	PRE	8,5	6; 11	13	12; 16	7	5; 8	5,5	4; 6	16,5	10; 82	71	63; 78
	POST	11	10; 12	4	3; 7	8,5	7; 9	8	7; 9	9	5; 12	53	47; 74
Housenka n = 13	PRE	9	6; 10	12	10; 16	7	6; 8	4	4; 5	35	14; 75	72	65; 81
	POST	11	10; 12	4	2; 12	9	9; 9	8	7; 9	12	5; 45	51	45; 55
Kontrolní n = 14	POST	5,5	3; 8	14,5	5; 16	6	5; 9	5	3; 6	90,5	32; 180	76	66; 82

Legenda: b = body na hodnotící škále, s = sekunda, Q25= hranice 25% kvartilu, Q75 = hranice 75% kvartilu.

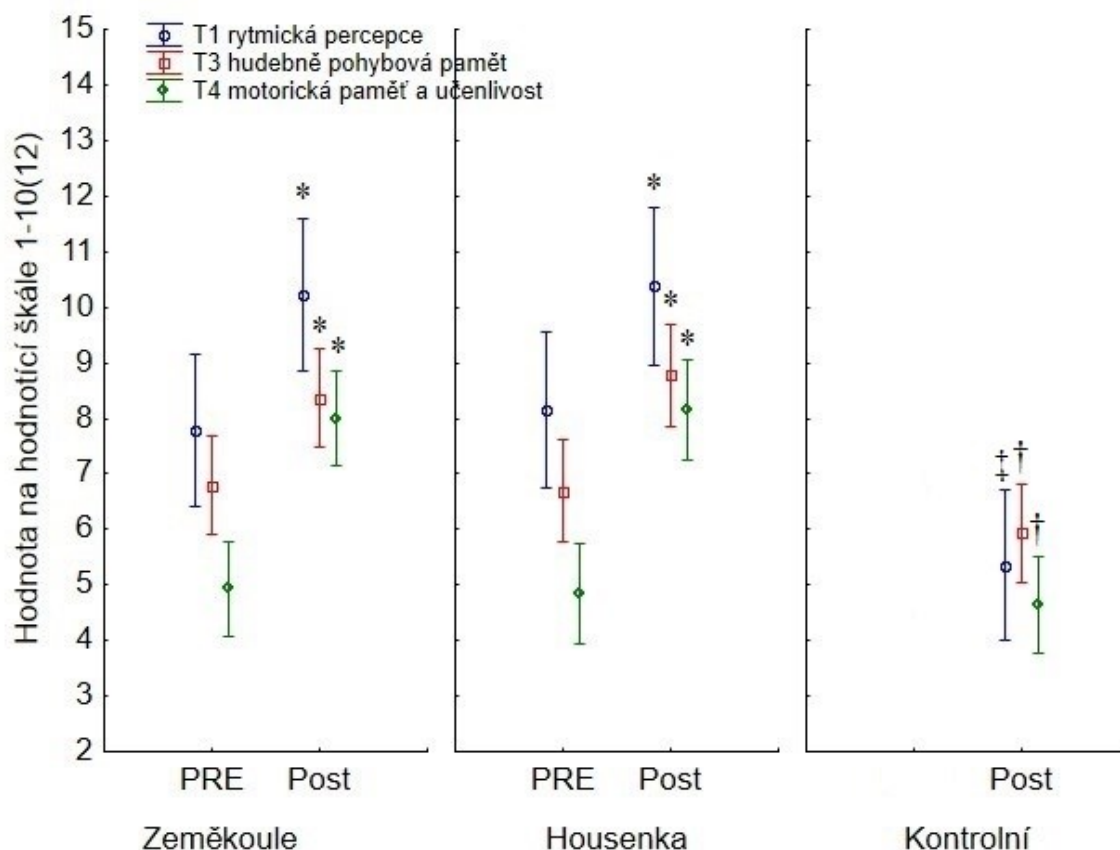
Analýza ANOVA ukázala rozdíly mezi skupinami v testu T1 ($F_{2, 76} = 19.6$, $p < .001$, $\omega^2 = 0.32$), kde statisticky významně nižší (horší) hodnoty rytmické percepce byly dle post hoc testu nalezeny u kontrolní skupiny oproti skupinám Housenka a Zeměkoule v PRE-testu i POST-testu. Mezi skupinami Housenka a Zeměkoule post hoc neukázal statisticky významné rozdíly v rámci PRE-testů a POST-testů (Obrázek 3). Dále ukázala ANOVA statisticky významné rozdíly mezi PRE-testem a POST-testem u zkoumaných skupin ($F_{1, 76} = 7,2$, $p = .008$, $\omega^2 = 0,08$),

kdy post hoc test ukázal statisticky významně vyšší (zlepšené) hodnoty post-testů u obou výzkumných skupin (Housenka i Zeměkoule, Obrázek 3).

Analýza ANOVA ukázala rozdíly mezi skupinami v testu T3 ($F_{2, 76} = 9,9$, $p < 0,001$, $\omega^2 = 0,20$), statisticky významně nižší (horší) hodnoty rytmické percepce byly dle post hoc testu nalezeny u kontrolní skupiny oproti skupinám Housenka a Zeměkoule v POST-testu. Mezi skupinami Housenka a Zeměkoule post hoc neukázal statisticky významné rozdíly v rámci PRE-testů a POST-testů (Obrázek 3). Dále ukázala ANOVA statisticky významné rozdíly mezi PRE-testem a post-testem u zkoumaných skupin ($F_{1, 76} = 10,9$, $p < 0,001$, $\omega^2 = 0,12$), kdy post hoc test ukázal statisticky významně vyšší (zlepšené) hodnoty post-testů u obou výzkumných skupin (Housenka i Zeměkoule, Obrázek 3).

Analýza ANOVA ukázala rozdíly mezi skupinami v testu T4 ($F_{2, 76} = 11,9$, $p < 0,001$, $\omega^2 = 0,22$), statisticky významně nižší (zhoršené) hodnoty rytmické percepce byly dle post hoc testu nalezeny u kontrolní skupiny oproti skupinám Housenka a Zeměkoule v POST-testu. Mezi skupinami Housenka a Zeměkoule post hoc neukázal statisticky významné rozdíly v rámci pre-testů a post-testů (Obrázek 3). Dále ukázala ANOVA statisticky významné rozdíly mezi PRE-testem a POST-testem u zkoumaných skupin ($F_{1, 76} = 35$, $p < 0,001$, $\omega^2 = 0,30$), kdy post hoc test ukázal statisticky významně vyšší (zlepšené) hodnoty POST-testů u obou výzkumných skupin (Housenka i Zeměkoule, Obrázek 3).

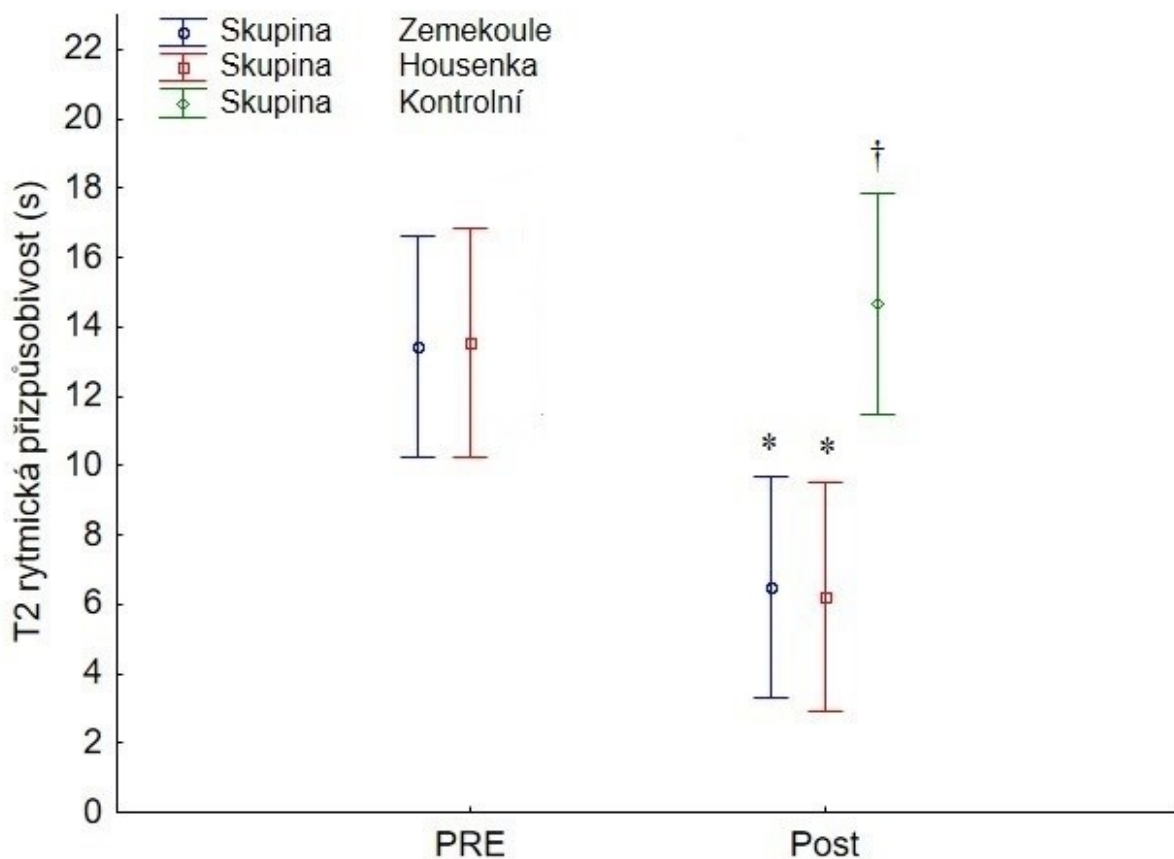
Obrázek 3. Grafické porovnání a výsledky ANOVA mezi PRE-testy a POST-testy T1 rytmické percepce, T3 hudebně pohybové paměti a T4 motorické paměti a učelnivosti u sledovaných skupin.



Legenda: *Signifikantní rozdíl mezi PRE-testem a POST-testem (dle Tukey post hoc testu) v rámci jedné sledované skupiny, † signifikantní rozdíly (dle Tukey post hoc testu) mezi výsledky pre-testů i post-testů testů mezi skupinami, ‡ signifikantní rozdíly (dle Tukey post hoc testu) mezi výsledky post-testů testů mezi skupinami. Zobrazené hodnoty jsou průměr a směrodatná odchylka.

Analýza ANOVA ukázala rozdíly mezi skupinami v testu T2 ($F_{2, 76} = 5.7$, $p = .005$, $\omega^2 = 0.10$), statisticky významně vyšší (horší) hodnoty rytmické přizpůsobivosti byly dle post hoc testu nalezeny u kontrolní skupiny oproti skupinám Housenka a Zeměkoule v POST-testu. Mezi skupinami Housenka a Zeměkoule post hoc neukázal statisticky významné rozdíly v rámci PRE-testů ani POST-testů (Obrázek 4) Dále ukázala ANOVA statisticky významné rozdíly mezi PRE-testem a POST-testem u zkoumaných skupin ($F_{1, 76} = 12$, $p < .001$, $\omega^2 = 0.13$), kdy post hoc test ukázal statisticky významně nižší (zlepšené) hodnoty post-testů u obou výzkumných skupin (Housenka i Zeměkoule, Obrázek 4).

Obrázek 4. Grafické porovnání a výsledky ANOVA mezi PRE-testy a POST-testy T2 rytmické přizpůsobivosti u sledovaných skupin.



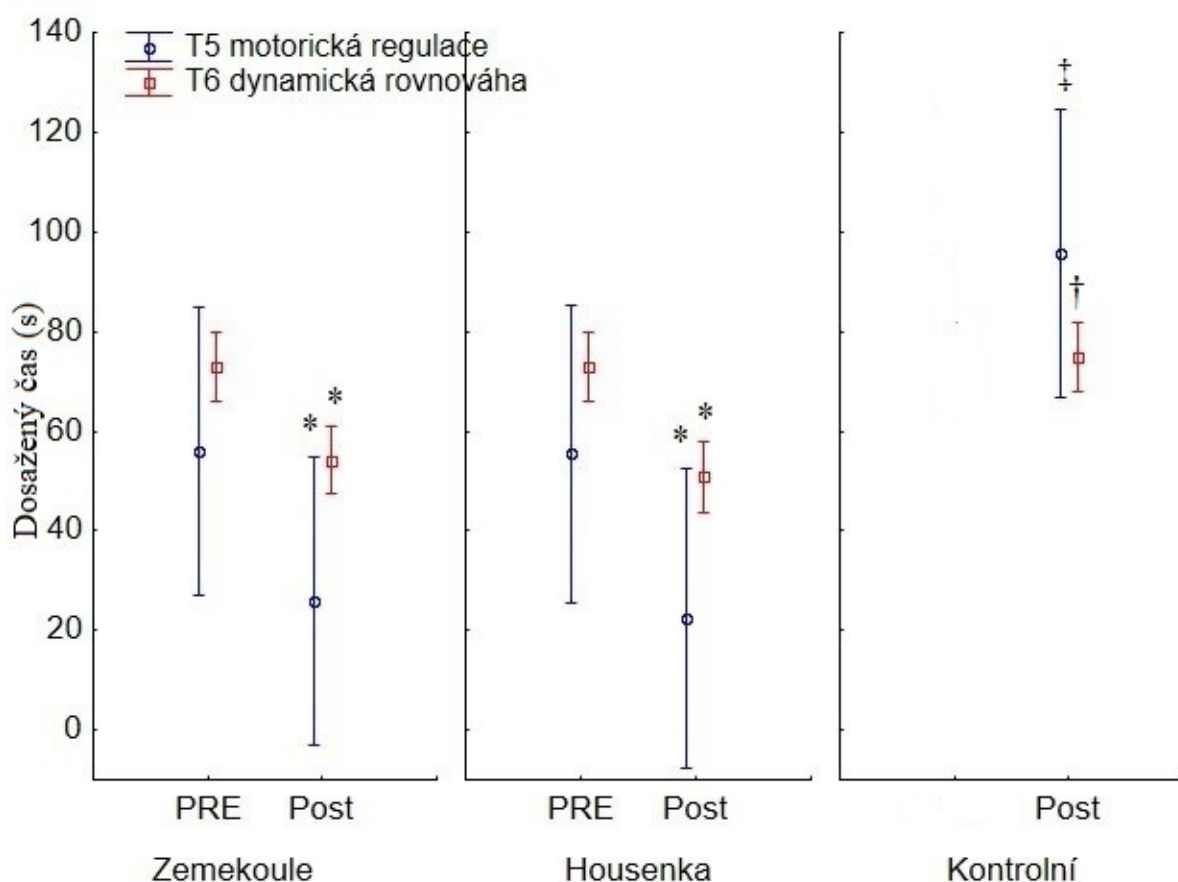
Legenda: *Signifikantní rozdíl mezi PRE-testem a POST-testem (dle Tukey post hoc testu) v rámci jedné sledované skupiny, † signifikantní rozdíly (dle Tukey post hoc testu) mezi výsledky POST-testů testů mezi skupinami. Zobrazené hodnoty jsou průměr a směrodatná odchylka.

Analýza ANOVA ukázala rozdíly mezi skupinami v testu T5 ($F_{2, 76} = 9.7$, $p < .001$, $\omega^2 = 0.18$), statisticky významně vyšší (horší) hodnoty rytmické přizpůsobivosti byly dle post hoc testu nalezeny u kontrolní skupiny oproti skupinám Housenka a Zeměkoule v PRE-testu i POST-testu. Mezi skupinami Housenka a Zeměkoule post hoc neukázal statisticky významné rozdíly v rámci PRE-testů ani POST-testů (Obrázek 5). Dále ukázala ANOVA statisticky významné rozdíly mezi PRE-testem a POST-testem u zkoumaných skupin ($F_{1, 76} = 8.2$, $p < .032$, $\omega^2 = 0.08$), kdy post hoc test ukázal statisticky významně nižší (zlepšené) hodnoty POST-testů u obou výzkumných skupin (Housenka i Zeměkoule, Obrázek 5).

Analýza ANOVA ukázala rozdíly mezi skupinami v testu T6 ($F_{2, 76} = 8.2$, $p = .001$, $\omega^2 = 0.15$), statisticky významně vyšší (horší) hodnoty rytmické přizpůsobivosti byly dle post hoc testu nalezeny u kontrolní skupiny oproti

skupinám Housenka a Zeměkoule v POST-testu. Mezi skupinami Housenka a Zeměkoule post hoc neukázal statisticky významné rozdíly v rámci PRE-testů ani POST-testů (Obrázek 5). Dále ukázala ANOVA statisticky významné rozdíly mezi PRE-testem a POST-testem u zkoumaných skupin ($F_{1, 76} = 22,9, p < .001, \omega^2 = 0,22$), kdy post hoc test ukázal statisticky významně nižší (zlepšené) hodnoty POST-testů u obou výzkumných skupin (Housenka i Zeměkoule, Obrázek 5).

Obrázek 5. Grafické porovnání a výsledky ANOVA mezi PRE-testy a POST-testy T5 motorické regulace a T6 dynamické rovnováhy u sledovaných skupin.



Legenda: *Signifikantní rozdíl mezi PRE-testem a POST-testem (dle Tukey post hoc testu) v rámci jedné sledované skupiny, ‡ signifikantní rozdíly (dle Tukey post hoc testu) mezi výsledky PRE-testů i POST-testů testů mezi skupinami, † signifikantní rozdíly (dle Tukey post hoc testu) mezi výsledky post-testů testů mezi skupinami. Zobrazené hodnoty jsou průměr a směrodatná odchylka.

Skupiny se vždy zlepšily po provedené intervenci a toto zlepšení bylo patrné i v porovnání s kontrolní skupinou. Ve dvou případech motorické regulaci

T5 a rytmické percepce T1 došlo ke zlepšení hodnot po provedené intervenci i když byly vstupní hodnoty zkoumaných skupin na lepší úrovni oproti kontrolní skupině již před intervencí.

U dětí došlo k zlepšení mediánu rytmické percepce v MŠ Housenka (MŠ – H) o 2 body na hodnotící škále a v MŠ Zeměkoule (MŠ – Z) o 3,5 bodu. Došlo ke snížení mediánu potřebného času k provedení testu rytmické přizpůsobivosti v MŠ – H o 8s a v MŠ – Z o 9 s, a dále došlo ke zlepšení mediánu hudebně-pohybové paměti v MŠ – H o 2 hodnotící body a v MŠ – Z o 1,5 bodu. Zlepšení mediánu v motorické paměti bylo v MŠ – H o 4 hodnotící body a v MŠ - Z o 2,5 bodu. Došlo ke snížení v mediánu potřebného času k provedení testu motorické regulace v MŠ – H o 23 s a v MŠ – Z o 7,5 s. a ke snížení mediánu potřebného času k provedení testu dynamické rovnováhy v MŠ – H o 21 s a v MŠ – Z o 18 s.

Na základě výsledků PRE-testu a POST-testu modifikované baterie testů (Brtníková, 2008) jsme, po devíti měsíčním působení našeho hudebně-pohybového vzdělávacího programu, pozorovali a zaznamenali na videu výrazné zlepšení v hudebním cítění a estetickém pohybovém projevu, a zároveň celkové zlepšení v pohybových schopnostech i dovednostech dětí.

VÝSLEDKY TVORBY POHYBOVÝCH SKLADEB A AUTORSKÝCH PÍSNÍ

Tato část našeho hudebně-pohybového programu je zaměřena na vlastní tvorbu písní a textů jako podnětů pro tvorbu pohybové skladby.

Východiska pro tvorbu pohybových sestav:

- nápad, námět, pojmové pole
- text písně, jazyk
- melodie písně
- hudební nástroje a aranž písně
- charakteristiky pohybu
- forma a obsah pohybové sestavy – taneček, kata kungfu, haka, soubor cviků.

Pro melodie, předem vytyčené textové pole písní, charakteristické pohyby, charakteristiky kulturního prostředí, lidové melodie a nápěvky včetně konkrétního jazyka, jsme vybrali jednotlivé kontinenty planety Země. Dětem se tak názorně přiblíží dané kultury a místa na Zemi, zažijí tuto zkušenost pohybem, získají nové

znalosti a to vše formou hry doplněnou hudbou, která děti motivuje a navozuje emoční prožitek.

Cíl projektu pohybových sestav pro MŠ

Cílem tvorby vzdělávacího programu je kladně motivovat děti pro budoucí život a školní práci. Přestože globální výchova není klasickým výchovně-vzdělávacím systémem, její netradiční formy práce umožňují plně dosáhnout předem stanovených cílů. Hlavní cíl představuje bohaté podněcování smyslů, které jsou nejdůležitějším zdrojem poznání těchto dětí. Pomocí cílených pohybových her, gymnastické průpravy a hudby lze dosáhnout harmonie fyzických i psychických projevů dětí, prohloubit schopnosti kooperace ve skupině a podporovat vznik kladných přátelských vazeb. Pomocí připravených písní rozvíjet vědomosti, pohybové dovednosti, schopnosti a především hudební vnímání za tímto účelem speciálně připravených textů, obohacovat jejich představy o okolním světě a o naší Zemi.

K tomuto účelu jsou vytvořeny krátké rozcvičky a písně pro pohybové skladby, které jsou komponované na náměty související s tématy výchovně-vzdělávacího programu MŠ Zeměkoule a poté MŠ Housenka. Děti se v nich snaží podle předlohy znázornit činnost v určitém prostředí. Jako příklad tvůrčí činnosti jsou uvedeny dva projekty: ŽABÍ KONCERT a ASIE. V MŠ Housenka vzniklo ještě pět dalších hudebních předloh pro pohybové sestavy: AUSTRÁLIE, ANTARKTIDA, EVROPA, AFRIKA a AMERIKA. Další pohybové skladby Amerika, Austrálie, Afrika, Antarktida a Evropa jsou uvedeny v příloze na USB flash disku (záznamy z MŠ Housenka).

Příprava textů:

Ucelená koncepce bilingvního výchovně vzdělávacího programu globální výchovy MAVEAN klade velký důraz na všestranný rozvoj osobnosti dítěte. Děti se setkávají prakticky každý den s tématem planety Země a života na ní. Během roku postupně „procestují“ celý svět, navštíví každý kontinent a seznámí se s životem a kulturou tamních lidí. To vše se děje přirozeně mnohdy skrytou hravou formou prostřednictvím uplatňování metod globální výchovy. Jelikož celý koncept tohoto programu klade velký důraz na rozvoj a podporu rozmanitosti mateřského jazyka, jsou vytvořeny texty písní, které mají svým obsahem dětem obohatit nejen jejich představy a znalosti, nýbrž také rozvíjet jejich jazykové dovednosti.

Při přípravě všech textů je předem vytyčeno pojmové pole, týkající se daného tématu, které si děti prostřednictvím písně osvojují. Závěrečná podoba textu má mít zároveň jistý náboj a atmosféru, která pomáhá podvědomě zažít dané skutečnosti a dobře si je prostřednictvím písně vštípit. Texty písní obsahují i slova a obraty, se kterými se děti pravděpodobně dosud neseťkaly. Každý prvotní rozbor textu tedy neposlouží jen jako zásobník nových vědomostí pro děti, ale zároveň i obohacuje jejich slovní zásobu a jazykové dovednosti.

Příklad: Projekt – ASIE

Prostřednictvím melodie, textů, následně i pohybové skladby ASIE, se děti „přenesou“ na tento kontinent a budou hravým a názorným způsobem poznávat danou kulturu. Melodie a pohybová skladba vychází z národních specifik určeného kulturního prostředí. Píseň ASIE obsahuje i části lidových melodií včetně konkrétního jazyka zemí Asie. Jedná se o skladbu v pomalém tempu, ve čtyřčtvrtečním taktu, s hudebními motivy v pentatonice, která je typická pro melodickou linku asijské hudby. Píseň pro pohybovou skladbu je rozdělena na části: předehra, sloka, refrén, sloka, refrén a závěr.

Prostřednictvím tematicky zaměřeného textu, jehož součástí je i motiv tibetské lidové písně s originálním textem v tibetštině, si děti osvojují nejen pohybové a hudební tradice asijské kultury, ale zároveň si rozšiřují i obecné povědomí o této kultuře.

Součástí skladby jsou dechová cvičení, část katy kung-fu Tan Tui, Severní styl Shaolin, a cvičení chlapců s tyčí a dívek s vějíři. Skladba cíleně působí na různé složky elementárního hudebního vyjadřování, které vede děti k aktivnímu, soustředěnému a citlivému vnímání hudby ve spojení s pohybem. Pohyby jsou velké, pomalé, vedené a důraz je kladen na jejich uvědomělé provedení.

Tato pohybová skladba byla pro děti velmi atraktivní. Cvičení bojového umění kung-fu v kostýmech a s tradičním náčiním vypadalo velmi efektně a pro děti bylo velice motivující. Všechny děti se vžily do role a jako mávnutím proutku se soustředily na cvičení a disciplínu. Děti si prostřednictvím písně osvojily všechny předem vytyčené vědomosti o asijském kontinentu. Díky kostýmům a líčení poznaly tradiční oděv a vzhled Asijců. Z textu si zapamatovaly, kdo byl Marco Polo, že je Asie na východě, že v Asii je nejvyšší hora světa - Mount Everest, který se nachází v pohoří Himalájích, že tam mohou najít také pouště i

pralesy, kde žije mnoho živočichů jako sloni, tygři, pandy atd. Bylo překvapivé, jaký živý zájem děti o tyto vědomosti projevily a kolik toho již znaly. Například čtyřletý chlapec dětem sám vyprávěl o Marco Polovi. Nabyté vědomosti si děti velmi dlouho uchovávaly.

TVORBA A APLIKACE HUDEBNĚ-POHYBOVÉHO PROGRAMU

Popis nově vytvořeného hudebně-pohybového programu

Nově vytvořený program hudebně-pohybové výchovy byl součástí programu globální výchovy v mateřské škole Zeměkoule a poté byl upraven a rozšířen jako součást vzdělávacího programu globální výchovy v mateřské škole Housenka. Pro pohybové a hudební vzdělávání byly cíleně vytvořeny autorské texty a písní rozvíjející vědomosti a znalosti a hudební skladby (písňe). Součástí hodnocení účinnosti programu byla účast dětí ve vytvořených pohybových skladbách.

Texty písní, kompozice harmonie hudebních skladeb, spoluvytváření a nácvik pohybových skladeb rozvíjí nejen hudebně-pohybové dovednosti, pohybovou paměť a pohybovou tvořivost, současně ovlivňují i další oblasti vývoje osobnosti dětí a především akcentují jejich komplexní rozvoj. Program nepřímou formou rozvíjí i další oblasti osobnosti dítěte, například dovednosti kognitivní, sociální apod.

Intervenční program je sestaven z několika prostupujících částí: První je pohybový program zaměřený na uvědomělé osvojování vybraných pohybových dovedností. Druhou částí jsou základy hudební výchovy. Třetí část je zaměřena na aplikaci vlastní tvorby písní a textů jako podnětů pro tvorbu a nácvik pohybové skladby.

Absolvování vzdělávacího programu může podpořit komplexní a přirozený rozvoj motorických, senzomotorických, hudebních a rytmických dovedností u dětí předškolního věku, dále může ovlivnit hygienu a zdraví dětí (např. činnosti jako převlékání, rozcvičení, zásady spojené s tělesnou výchovou, rozumovou výchovou, zpěv a správné dýchání, základy hry na flétnu atd.).

Gymnastická příprava

Do hodin základní pohybové přípravy jsme zařadili i gymnastickou přípravu, která má podle našeho názoru nezastupitelné místo v každé specifické pohybové přípravě. Je to zejména z důvodu její velké variability a pestrosti

obsahu, možnosti všestranného působení, kultivování pohybového projevu, možnosti odstupňování zátěže – výběru cviků, tempa, dávkování činnosti a odpočinku, v neposlední řadě i pro její formativní účinky na hybný systém člověka.

Současně kladně ovlivňuje vytváření životního stylu, udržuje a zlepšuje zdraví, napomáhá k duševnímu osvěžení, zvyšování odolnosti, sebevědomí a estetickému cítění člověka, v jakémkoliv věku.

Do každé hodiny jsme zařazovali cvičení, která dělíme podle fyziologického účinku na cvičení: protahovací, mobilizační, posilovací, vytrvalostní, koordinační, rovnovážná, relaxační a dechová.

Jako cvičební obsah základní gymnastiky byla vybrána: 1. Pořadová cvičení (organizování cvičenců – nástupy, postoje, pohyby, obraty apod.), 2. Cvičení prostná (cvičení jednotlivce, dvojic, skupin), 3. Cvičení s náčiním (míče, tyče, švihadla, polštáře, kuželky, stuhy apod.), 4. Cvičení na náradí (lavičky, žebřiny, bedny, průlezký, kruhy, hrazdy, bosu apod.), 5. Užité cvičení (běhání, skákání, lezení, překonávání překážek, házení), 6. Akrobatická příprava (cvičení odrazová, rotační, zpevňovací apod.), 7. Cvičení z oblasti hudebně-pohybových vztahů (prvky RG a tance).

Do pohybové přípravy byly v MŠ Housenka do programu zařazeny další aktivity rozvíjející další pohybové dovednosti, např. hodiny zaměřené na přípravu míčových her, cvičení a aktivity na zahradě a v přírodě, hodiny Juda, zdravotní cvičení s fyzioterapeutkou, plavání, sportovní víkendy s rodiči.

Do hudebně-rytmické přípravy byly zařazeny základy hudební nauky pouze pro předškoláky. Hodiny probíhaly především formou hry na školu. Na tabuli či do notového sešitu děti kreslily noty, učily se zápis houslového klíče, notové osnovy atd. Poté byla dětem vysvětlována základní hudební teorie, jako jsou teorie o rytmu, taktu, druzích not, notovém zápisu apod. Děti se pokoušely o notový zápis části známých lidových písní. Nejprve jen rytmicky, poté i s melodií a rytmem. Součástí byly i hry, kdy každý napsal kratoučký rytmický (u šikvných i melodický) notový zápis a ostatní se ho pokoušely vytleskat či vyťukat (zaintonovat).

Dechová cvičení byla nacvičována třemi způsoby. První způsob byl současně i přípravou na zpěv. Prováděli jsme kontrolované nádechy a výdechy. Při výdechu jsme pomocí různých hlásek procvičovali zapojování jednotlivých pomocných dýchacích svalů, především bránice. Výdech jsme různě modulovali

(dlouhý, pomalý, krátký, rychlý, a jeho střídání). Při hře jsme napodobovali dýchání a zvuky některých zvířat. Druhým způsobem byla hra na zobcovou flétnu.

Rytmická cvičení probíhala především hrou. Starší děti při cvičeních opakovaly a prakticky ověřovaly své získané vědomosti z hudební nauky. Velkou roli hrála říkadla a skandování. Slova nám pomáhala slabikami vyjádřit určitý rytmus, čímž se následně řídilo i frázování při skandování a zpěvu. K získání hudebně-rytmických dovedností jsme používali cíleně vybranou hudební skladbu s určitou instrumentací a obsahem.

V MŠ Housenka jsme do hudební průpravy navíc zařadili i hodiny sluchové percepce pro předškoláky, sboreček, kapelu a anglické zpívání.

Jako závěrečnou práci předškoláků za podpory všech ostatních dětí a pedagogů jsme na konci školního roku natáčeli filmovou operku Z. Svěráka a J. Uhlíře. Děti využily své zkušeností z dramatického kroužku a všech hudebně-pohybových aktivit. Nejprve jsme natáčeli děti v nahrávacím studiu a poté natáčeli záběry pro závěrečnou filmovou operku. Tento film spolu s pohybovými sestavami a vystoupením sborečku a kapely jsme prezentovali rodičům na našem filmovém festivalu v Modřanském biografu.

DISKUSE

Diskuse k výsledkům práce

Realizovaný intervenční hudebně-pohybový program a analýza dosažených výsledků přinesly několik zjištění. Na jedné straně byly prokázány signifikantní rozdíly ve výsledcích testovaných dětí a významné statistické zlepšení ve všech šesti použitých testech u experimentálních skupin. Na druhé straně jsme předpokládali, že po rozšíření programu a větší nabídce pohybových a především hudebních aktivit budou děti z mateřské školy Housenka vykazovat ještě významnější zlepšení než v mateřské škole Zeměkoule. Výsledky však prokázaly zanedbatelný rozdíl a to především v testech motorických. Domníváme se, že většina dětí z experimentální skupiny MŠ Zeměkoule, měla větší pohybové nadání, což potvrzují i jejich současné úspěšné výsledky ve sportovních klubech, kde soutěží. Dalším důvodem by mohl být i fakt, že děti v MŠ Zeměkoule měly dvě vyučovací hodiny týdně věnované tělesné výchově, jejíž obsah a metodika byl svým způsobem bližší motorickým testům z testové baterie. V MŠ Housenka byl program rozšířen o jednu hodinu juda a jednu hodinu tance a pohybových her, ale

týdně zůstala pouze jedna hodina tělesné výchovy v této podobě. V MŠ housenka byl program rozšířen o další dvě hodiny hudební průpravy a sluchové percepce. Rozšířený hudebně-pohybový program v MŠ Housenka byl celkově zaměřený na všestrannost dětí a také hodiny byly koncipovány tak, aby děti získali co největší škálu dovedností a vědomostí. Z našeho pozorování, ale také z faktu, že děti z MŠ Housenka jsou nyní velmi úspěšné ve škole a všechny se dostaly na nejprestižnější školy v Praze, můžeme usoudit, že všestrannější zaměření hudebně-pohybového programu a větší zařazení hudebních aktivit vedlo k lepším výsledkům intelektuálního rozvoje. Současný výzkum vlivu hudby na lidský mozek popisuje např. Anita Collins (2014). Také podle Šimanovského (2011) rozvoj hudebních schopností přináší výsledky nejen v oblasti muzikálního talentu, ale také v celé řadě specifických intelektových schopností dítěte. Profesor Faber (2006) potvrzuje, že hudba a její převážně aktivní produkce spouští neurologické a chemické procesy v lidském mozku a tím podporuje rozvoj a efektivitu kognitivních funkcí. Studie prokázaly významné zlepšení v oblastech paměti (zejména verbální paměť), gramotnosti, vizuoprostorového zpracování informací, matematice, abstraktním uvažování, obecné inteligenci a celkové efektivitě myšlení. V neposlední řadě vliv hudby na rozvoj intelektu popisuje Příhoda (1966), který tvrdí, že prostřednictvím zpívání, frázování a správného dýchání se současně rozvíjí jazykové dovednosti dětí, což v předškolním věku napomáhá k celkovému rozvoji jejich intelektu.

Dalším zjištěním bylo, že u testů T1 rytmické percepce a T5 motorické regulace kontrolní skupina (státní mateřská škola ve Vraném nad Vltavou) prokázala horší výsledky než obě experimentální skupiny (soukromé MŠ Housenka, Praha 4 a MŠ Zeměkoule, Praha 4) v PRE-testu ještě před intervencí hudebně-pohybového programu a děti z experimentálních skupin byly v té době o devět měsíců mladší než děti z kontrolní skupiny. Je možno předpokládat, že na vesnicích mají děti větší možnost aktivního volného pohybu v přírodě či na velké zahradě a měly by tedy mít více pohybu za den. Kučera a Kolář (2011) uvádějí, že děti v předškolním věku (4 - 6 let) by měly mít přibližně 7 hodin denní potřebu smíšeného pohybu. Tohoto čísla dosahuje stále méně dětí a poukazuje to na dnešní trend sedavého způsobu života. Tento trend je také registrovatelný i u získaných výsledků motorických testů v rámci projektu - Česko sportuje (<http://www.cesko-sportuje.com/>), kde je celkem zapojeno 541 škol a téměř

150 000 žáků. V roce 2010 sdružení Happy Time (Dvořáková & Baboučková, 2014) zorganizovalo projekt pod vedením garanta Doc. Dvořákové, který vycházel z rozsáhlých realizovaných měření v roce 1977 (Pařízková, Berdychová a kol., 1981).

Z porovnání výsledků projektu z roku 1977 a 2010 by bylo možné usuzovat na vliv podmínek i podpory dospělých, především rodičů. Vzhledem k tomu, že byly neočekávaně zjištěny pozitivní tendence ve výkonech u dětí z Prahy, kromě hodů. Bylo by možné je interpretovat jako pozitivní vliv nabídky řízených aktivit, nabídky hřišť, a pravděpodobně i vzdělání rodičů, případně uvědomění si nevhodných podmínek pro tělesný vývoj ve městě. Naopak nečekaně byly zjištěny horší výsledky u dětí z venkova z obcí pod 2000 obyvatel. Pravděpodobně lze opět uvažovat o vlivu podmínek, kdy rodiče i s dětmi dojíždějí do mateřské školy a zaměstnání, tím se snižuje možnost spontánního pohybu dětí, zároveň je však méně dostupná nabídka řízených aktivit. Pravděpodobně také pohyb dětí není vnímán jako zásadní a důležitý (Dvořáková, 2011).

Domníváme se také, že rozdíl v získaných výsledcích mateřských škol experimentálních skupin a kontrolní skupiny je dán i socioekonomickým statutem rodin, které mají možnost své děti dát do státních či soukromých škol. Děti ze soukromých škol mají často větší možnosti (kroužků, mimoškolních aktivit, soukromých trenérů, chův, atd.)

Můžeme konstatovat, že hudebně-pohybový rozvoj v tomto věkovém období má vliv na celkový rozvoj osobnosti do budoucna. Ze zkušeností, které jsem osobně získal ze SEČR Jihlava v oboru předškolní pedagogiky, bylo v roce 2017/2018 z přibližně osmdesáti učitelů pouze několik bývalých sportovců se silnějším vztahem ke sportu a navíc pouze dva muži. Pro mnoho učitelek bylo obtížné připravit metodicky a obsahově smysluplné přípravy na hodiny tělesné výchovy. Jedna paní učitelka, bývalá volejbalistka, která by velmi ráda s dětmi cvičila, měla od vedení školy dokonce zakázáno s dětmi cvičit kvůli hluku a statice budovy mateřské školy. Jsme přesvědčeni, že by bylo vhodné, aby do mateřských škol chodili vyučovat i externí učitelé hudby, tělocviku či trenéři a školy měly místnost a základní vybavení pro cvičení.

Pro paní učitelky v mateřské škole by pomoc od externích odborníků byla obrovskou úlevou, protože toto zaměstnání je opravdu velmi náročné. Naprostá většina učitelek a učitelů se v mateřské škole věnuje převážně výtvarným

výchovám a bohužel na hudební a tělesná výchova je často opomíjena. Pro děti předškolního věku je především velmi důležitá vizuální stránka pohybu. Ne všechny učitelky dokážou předvést cviky a pouze je dětem popisují. Děti samy mají problémy s držení těla, vidí a vnímají jejich pohybový projev učitelek, který i často nevědomky napodobují.

Odpovědi na hypotézy a výzkumné otázky

Cílem výzkumu bylo vytvořit návrh intervenčního programu hudebně-pohybové výchovy a ověřit jeho vliv na vybrané hudebně-pohybové schopnosti předškolních dětí. Pracovní hypotézy byly stanoveny:

H1: Po intervenci vytvořeného hudebně-pohybového programu dojde ke statisticky významnému zlepšení ve všech testech baterie hudebně-pohybových schopností.

H2: Po rozšíření programu pro druhou experimentální skupinu dojde ke statisticky významnému zlepšení ve všech testech baterie hudebně-pohybových schopností v porovnání s první experimentální skupinou.

Na základě získaných výsledků je možno potvrdit první hypotézu, že pro daný výzkumný soubor platí, že v hodnocení rytmické percepce, rytmické přizpůsobivosti, hudebně-pohybové paměti, motorické paměti a učeníivosti, motorické regulace a dynamické rovnováhy měl aplikovaný program velmi pozitivně rozvíjející vliv. Na tento rozvoj měl vliv bez pochyby i samotný senzomotorický vývoj dětí během devíti měsíců, kdy probíhala intervence. Proto byly výsledky porovnávány s kontrolní skupinou testovanou ve stejném měsíci jako POST-test dětí z experimentální skupiny, abychom získali výsledky testů stejně starých dětí ze všech měřených skupin. Při dalším výzkumu by bylo vhodné sledovat další kontrolní skupinu jak PRE-testem, tak POST-testem bez intervence hudebně-pohybového programu. Tím bychom získali další data k porovnávání.

Druhou hypotézu musíme vyvrátit, protože k výraznému zlepšení nedošlo. Na úroveň hodnocení při rozšíření programu u druhé experimentální skupiny měl intervenční hudebně-pohybový program zanedbatelný vliv, ale rozvíjel zároveň jiné netestované oblasti vývoje osobnosti.

Pro uspokojivější efekt v následném výzkumu je třeba se zamyslet nad použitím většího počtu dětí předškolního věku či porovnávat výsledky testů z více

mateřských škol nebo i použití jiných testů s průkaznější reliabilitou a zabývat se věcnou významností výzkumu.

Také pomocí kvalitativních metod jako je pozorování, rozhovory s dětmi či jejich rodiči, ale i objektivní sledování dětí po absolvování našeho hudebně-pohybového programu a jejich nástupu do školy, či analýzou videozáznamů atd. můžeme odpovědět na výzkumné otázky této práce.

Jako odpověď na první výzkumnou otázku (Ovlivňuje hudebně-pohybový program vybrané hudebně-pohybové dovednosti a vědomosti dětí?) je možno konstatovat, že prostřednictvím písní, textů, jejich rozborů a uplatnění metod globální výchovy tento program bez pochyb ovlivnil i získané vědomosti dětí. Učily se hrou, učení prožívaly a právě proto si pevně vštípily nové poznatky a vědomosti, aniž by si toho byly příliš vědomy.

Na počátku projektu byly zřejmé větší rozdíly v pohybových dovednostech mezi dětmi mladšími a staršími. Postupem roku se zmenšovaly, ale vzhledem k věkovým vývojovým specifikům byly tyto rozdíly stále znatelné. Oproti tomu rozdíly mladších a starších dětí v hudebně-pohybových dovednostech a hudebních dovednostech postupem roku téměř vymizely. Některé mladší děti vnímáním rytmu, zpěvem, ale i pohybovým projevem s hudebním doprovodem často předčily některé starší děti. Rozvoj nadání a vloh u některých, těch nadaných, se rozvíjí rychleji než u dětí bez výrazných vloh.

Zpětnou vazbu jsme nezískali pouze na základě svého vlastního pozorování, ale také díky pozorování ostatních učitelů v mateřské škole a pomocí dalších drobných testů. Díky aktivní spolupráci s většinou rodičů jsme získali informace o chování dětí mimo školku a s radostí jsme přijali zjištění, že děti uplatňují své získané dovednosti v oblasti pohybové i hudebně-pohybové výchovy i v běžném životě doma. Rády je prezentují a jsou na ně patřičně pyšné.

Jako odpověď na druhou výzkumnou otázku (Dojde po ročním působení programu u předškolních dětí ke zlepšení vybraných hudebně-pohybových schopností?) je možno konstatovat, že po roce působení hudebně-pohybového programu jsme pozorovali a zaznamenali na videu velké zlepšení v pohybových schopnostech i dovednostech dětí. Stejně tak v různých hudebních dovednostech, jako je například zpěv (techniky a dýchání), vnímání rytmu, hudební sluch a zkušenosti s hudbou jako celku. V neposlední řadě děti viditelně zlepšily svůj estetický pohybový projev, a to i při cvičení s hudebním doprovodem. Velký posun

vpřed v kvalitě pohybových projevů a hudebního cítění dětí jistě souvisel s fyziologickým a senzomotorickým vývojem dětí. Na základě našich pozorování, zpětné vazby od dětí, pedagogů, odborníků a rodičů, jsme přesvědčeni, že výraznou měrou k tomuto pozitivnímu posunu přispěl právě hudebně-pohybový vzdělávací program.

Jako odpověď na třetí výzkumnou otázku (Je možno doložit další přínosy vytvořeného výchovně-vzdělávacího programu na všestranný rozvoj osobnosti dětí?) je možno konstatovat, že působení výchovně vzdělávací složky našeho programu zcela jistě ovlivnilo také sociální komunikaci dětí, prohloubilo jejich vzájemné vztahy a vazby ve skupině a dále přispělo k sebekázni, disciplíně a získání morálních hodnot "zdravé" společnosti. Děti si upevnily zásady spojené se zdravým životním stylem. Závěrem lze říci, že program hudebně-pohybové výchovy v mateřských školách umožnil dětem přijatelnou formou získat velké množství zážitků, dovedností a vědomostí z oblasti přírodních věd a sociální komunikace. Upevnily se a prohloubily vzájemné vztahy mezi dětmi a činnosti měly také kladný vliv na jejich ukázněnost a disciplínu.

Díky metodám komplexní globální výchovy, děti mnohem rychleji, tudíž efektivněji, vstřebávaly nejen vědomosti, ale také skryté cíle pedagogů zaměřené na rozvoj morálních, volních, psychických a sociálních kvalit. Děti pochopily vliv pohybu a hudby na jejich zdraví, získaly hygienické návyky (činnosti jako převlékání do cvičebního úboru, vymočení před cvičením, dodržování pitného režimu atd.), zásady rozcvičení a protažení, zásady spojené s pohybovými aktivitami, rozumovou výchovou, zpěvu a správného dýchání, základy hry na hudební nástroje (flétna, xylofon, piano atd.). Vytvořený program nastínil dětem, a také především jejich rodičům, cestu ke "spokojenějšímu" životu a zdravému životnímu stylu prostřednictvím pohybových a hudebních aktivit a činností s tím spojených.

Plnění úkolů práce:

Cílem práce bylo vytvořit a v praxi experimentálně ověřit hudebně-pohybový program. Byl vypracován návrh projektu, který se do hloubky zabýval otázkou modernizace hudebně-pohybové výchovy v mateřské škole, a to nejen po stránce teoretické, ale především po stránce praktické. Chceme-li přispět k zlepšení stavu úrovně hudebně-pohybové výchovy v předškolním věku v dnešní pedagogické praxi, je třeba nejen hledat nové cesty, ale výsledky hledání předávat dál.

Prostřednictvím dílčích projektů jsme cíleně, dlouhodobě, rozvíjeli nejen senzomotorické dovednosti dětí, ale zároveň prostřednictvím pohybu a hudby přirozeně kultivovali jejich osobnost. Projekty ovšem sledovaly i mnoho skrytých cílů, které si děti nemusely uvědomovat, ale které měly výrazně ovlivňovat jejich postoje a hodnoty. Kromě rozvoje hudebně-pohybových schopností byly zaměřeny i na cíle poznávací. Zároveň jejich forma a použité metody práce přispěly k lepšímu sebepoznání a k hlubšímu poznání ostatních členů kolektivu.

Pro tvorbu výchovně-vzdělávacího programu byl stanoven cíl intenzivně podněcovat všechny smysly dětí a zanechat v nich silné prožitky, které přispějí k pozitivnímu rozvoji jejich osobnosti. Neopomněli jsme ani cíle poznávací. Rozhodli jsme se pro pedagogický experiment, který měl projekty a představy ověřit v praxi a posloužit tak jako analýza pro tvorbu budoucí rozsáhlejší koncepce vzdělávání v mateřských školách.

Pro každý uvedený kolektiv v mateřských školách Zeměkoule a Housenka byl připravený program upraven danému věku. Při prvním setkání s těmito skupinami dětí byly provedeny sondy, které umožnily udělat si dokonalejší představu o vztazích a povaze kolektivu, a také, což jsme považovali pro další práci za velmi důležité, jsme se seznámili s hodnotami, které tato skupina uznává. Další sonda pomohla vytvořit si představu o hudebně-pohybových schopnostech a dovednostech jednotlivých dětí. Tyto poznatky, získané na základě pozorování při prvních setkáních v hodinách gymnastické a hudebně-pohybové přípravy s dětmi, byly zpracovány. Výsledky informovaly o situaci ve skupině do té míry, že bylo možné uzpůsobit další program projektu tak, aby skutečně odpovídal věku a potřebám daných skupin.

Vytvořený hudebně-pohybový program byl určen dětem ve věku 2,5 až 6 (7) let. Pro potřeby projektu byly na předem připravené texty, které byly upraveny tak, aby měly odpovídající hudební formu, vytvořeny písně tematicky propojené s výchovně vzdělávacím programem MŠ Zeměkoule a poté MŠ Housenka. Tyto písně byly poté využívány v hodinách gymnastické a hudebně-pohybové přípravy. Dvě z nich byly vybrány pro realizaci pohybových skladeb. Pro rychlé tempo, výrazné frázování a dynamiku byla jako první zvolena dětmi velmi oblíbená píseň Žabí koncert, která zároveň umožňovala i zajímavé pohybové ztvárnění skladby. Naproti tomu druhá zvolená píseň představovala naprosto odlišné tempo, dynamiku i frázování. Byla to pomalá píseň s prvky pentatoniky, která svým

obsahem a formou opět umožňovala i zajímavé a originální, pro děti velice atraktivní, pohybové ztvárnění skladby. Pro ucelení projektu z MŠ Zeměkoule jsme se po úspěšném zařazení pohybových sestav Žáby a Asie, rozhodli pro projekt v MŠ Housenka vytvořit písně a pohybové sestavy na všechny ostatní kontinenty země – Asie, Afrika, Austrálie, Antarktida, Evropa a Amerika.

Závěry diskuse

V poslední době se úspěšnost výuky hodnotí spíše podle množství vědomostí než podle míry dovedností aplikovat tyto dovednosti při řešení životních situací. Ze strany rodičů jsou často požadavky na výkony dětí nepřiměřené. Výkon tak zastiňuje kvality osobnosti dítěte. Množí se počet rodičů, ale i pedagogů, kteří se kvůli upřednostňování „výkonu“ příliš nezabývají rozvojem morálních, volních, psychických a sociálních kvalit. Výchovná zařízení, ať už jsou to školky, či školy, často přesunují odpovědnost za rozvoj těchto kvalit na rodinu. Svou nefunkčnost v této oblasti odůvodňují nedostatkem času. Na druhé straně současně mnoho rodin přesouvá stejnou odpovědnost na výchovně-vzdělávací zařízení. Vzniká tak začarovaný kruh. Globální výchova, jejíž metody a formy práce byly v průběhu a při tvorbě výchovně-vzdělávacího programu využívány, předpokládají společnou účast rodiny i školy na rozvoji osobnostních kvalit, přesto v žádném případě neopomíjí význam osvojování vědomostí.

Zásadní okolnosti, které přispěly k řešení problému disertační práce. Vytyčené úkoly byly postupně splněny:

- Byly vytvořeny tematicky zaměřené – texty písní, – hudební skladby písní, které děti všestranně rozvíjely. Text je dobře využitelný i pro jiné věkové kategorie dětí.
- Byly vytvořeny pohybové sestavy, které děti nejen hudebně-pohybově rozvíjí, ale zároveň je obohacují o vědomosti a citové zážitky.
- Vytvořený výchovně-vzdělávací program akcentoval ucelené působení na osobnost dítěte na jedné straně ve smyslu psychickém, sociálním, estetickém a etickém, na druhé straně si děti zcela netradiční formou osvojovaly pohybové dovednosti, hudební vnímání a vytvářely si celkový vztah k hudebně pohybovým aktivitám.
- Bylo provedeno ověření účinnosti hudebně-pohybového programu pomocí námi modifikovaných testů hudebně-pohybových schopností (Brtníková, 2008)

u dvou experimentálních skupin PRE-testem a POST-testem a jedné kontrolní skupiny s výstupním testem provedeném ve stejném měsíci jako posttesty experimentálních skupin, abychom porovnávali stejně staré děti ve stejném stadiu jejich vývoje před nástupem do školy.

Souhrn teoreticko-praktických poznatků:

- Každý pedagog má mnoho prostředků jak pozitivně děti motivovat. Zvolí-li správnou metodu ve správný čas, děti jsou ochotny vždy spolupracovat s plným nasazením.
- Komplexní globální výchova nejen, že rozvíjí osobnost žáka v plné šíři, ale především svými formami práce usnadňuje a obohacuje práci jak pedagogům, tak především dětem. Ty mnohem rychleji, tudíž efektivněji, vstřebávají nejen vědomosti, ale také skryté cíle pedagogů zaměřené na rozvoj morálních, volních, psychických a sociálních kvalit.
- Didaktická hra se ve vyučování nejvíce uplatní ve fázi motivace dětí a při opakování učiva.
- Dramatická výchova napomáhá dosáhnout hlubšího sebepoznání, umožňuje emocionální „vybití“ dětí a prohlubuje přátelskou atmosféru ve třídě.
- Praktické činnosti v oblasti rytmických cvičení napomáhají dětem aplikovat a ověřovat získané vědomosti z hudební teorie v praxi.
- Činnosti prohlubující hudební cítění mají vliv na estetický pohybový projev a psychomotorický vývoj dětí.
- Hudebně-rytmická příprava pozitivně ovlivňuje hudební vnímání a cit dětí v předškolním věku. Dokáží si osvojit i hudební teorie na příkladech svých oblíbených písní.
- Hudebně-pohybová příprava utváří estetické pohybové stereotypy a napomáhá ke správnému držení těla.
- Veškeré pohybové činnosti kladně rozvíjí motoriku dítěte a přispívají k vytvoření přátelské atmosféry ve třídě. Pozitivně ovlivňují fyzický stav a zdraví dětí a v neposlední řadě je vedou k zdravému způsobu života.
- Základní gymnastika ovlivňuje všestranným způsobem pohybový projev a fyzický stav dětí a vede je k pohybové všestrannosti.

- Pohybové sestavy svou atmosférou, která dětem svou podstatou zprostředkovává kulturu a předem vytyčené vědomosti, umocňují jejich didaktický a metodický záměr.
- Uvedené písně se osvědčily jako vhodný způsob pozitivní motivace a zároveň jako způsob vhodný pro osvojování a upevňování nových poznatků a dovedností.

ZÁVĚRY

Cílem disertační práce bylo vytvořit návrh intervenčního programu hudebně-pohybové výchovy a ověřit jeho vliv na vybrané hudebně-pohybové schopnosti předškolních dětí. Při tvorbě hudebně-pohybového programu byla stěžejní tvorba nových pohybových sestav v doprovodu s autorskými písněmi, které měly, svým záměrným textem a pojmovým polem, hudebním zpracováním a aranžmá hudby, dětem přiblížit kulturu všech světových kontinentů.

Na základě získaných výsledků za použití námi modifikovaných testů hudebně-pohybových schopností (Brtníková, 2008) a jejich diskuze je doloženo, že pro daný výzkumný soubor platí, že v hodnocení rytmické percepce, rytmické přizpůsobivosti, hudebně-pohybové paměti, motorické paměti a učeníivosti, motorické regulace a dynamické rovnováhy měl aplikovaný program velmi pozitivně rozvíjející vliv. Na úroveň hodnocení při rozšíření programu u druhé experimentální skupiny intervenční hudebně-pohybový program měl zanedbatelný vliv, ale zároveň rozvíjel jiné netestované oblasti vývoje osobnosti.

Při tvorbě intervenčního programu a pohybových sestav jsme vycházeli ze základních teoretických východisek týkajících se globální výchovy, didaktické hry, dramatické výchovy, základní pohybové přípravy, hudebně-rytmické přípravy, hudebně-pohybové přípravy a koncepce bilingvního výchovně-vzdělávacího programu globální výchovy MAVEAN, na jehož tvorbě spolupracuji se sestrami Mgr. Martinou a Mgr. Veronikou Kubaňovou.

Nejpodstatnější pro tuto práci byla východiska Selbyho a Pika (1994), kteří zpracovali problematiku globální výchovy z různých úhlů pohledů, dále pak Kurkové (1989), která uvedla zásady a problematiku hudebně-pohybové výchovy v předškolním věku a popsala velké množství příkladů cvičení specifických pro tento věk dětí; dále Smítkové (1981), která zpracovala teorii pohybové výchovy a otázky estetiky v pohybové výchově dětí a představila rozsáhlý velmi propracovaný zásobník nejrůznějších cvičení. Ke tvorbě programu přispěly i poznatky uvedené v publikaci Dvořákové (2011), v publikaci věnované tvořivosti a

pohybové skladbě (Novotná aj., 2012) a poznatky z muzikoterapie (Kantor, 2005 a Zeleiová, 2007).

Při tvorbě projektu jsme prostudovali pedagogické metody globální i dramatické výchovy, didaktické hry, základy pohybové přípravy, hudebně-rytmické přípravy, hudebně-pohybové přípravy. Při bližším seznámení se s problematikou využití globální výchovy v jednotlivých předmětech jsme postrádali v citované práci hlubší využití v oblasti hudebně-pohybové výchovy. V literatuře jsme našli pouze ukázkou využití globální výchovy v zeměpisu. Pozornost byla také věnována cizím jazykům, matematice a dokonce i hudební výchově. O metodách globální výchovy ve spojení s pohybovou výchovou dětí předškolního věku jsme se z literatury nikde nedočetli. Pár zmínek se vztahovalo většinou k výchově dětí školního věku. Domníváme se, že je důležité, aby bylo věnováno více pozornosti metodám globální výchovy i při výchově dětí předškolního věku.

Pohybové vyjádření hudby v předškolním věku je naprosto přirozenou reakcí dítěte. Zprvu má ráz spontánní neuvědomované činnosti, v níž dítě vyjadřuje svou radost z pohybu. S vývojem tělesného sebecitu dochází k uvědomovanému pohybu, jeho ovládání a osobitému výrazu. Pohybem dítě vyjadřuje svůj vnitřní svět.

Spontánní pohyb a hra nemusí ovšem znamenat vždy jen volné činnosti dětí bez výchovných záměrů pedagogů, vychovatelů, ale také využití zájmů a potřeb pro jejich rozvíjení a kultivaci. Jsme přesvědčeni že, v oblasti hudebně-pohybové výchovy má předškolní výchova daleko větší možnosti než rodina a to nejen v odbornosti vedení. Dítě nejen že se rozvíjí v projevu individuálně, osobitě podle stupně svých schopností a dovedností, současně ale vstupuje do popředí sdružovací moment, nutnost vzájemné spolupráce, souhry, někdy rozdělení rolí, podřízení se pravidlům hry nebo tance. Hudebně-pohybová výchova tak směřuje ke komplexnosti a jednotě pohybu, hudby a zpěvu vycházejících z představ, pocitů a prožitků dítěte. Hudba pohyb vyvolává, rozvíjí a inspiruje jej.

Závěrem lze říci, že projekty byly velmi náročné na přípravu a čas. Předložený program hudebně-pohybové výchovy je v mateřských školách v uvedené formě plně využitelný, pokud se ovšem na jeho realizaci aktivně podílejí všichni pedagogové školky. Úspěch by se měl dostavit za předpokladu, že využívají podobné metody a vzájemně spolupracují. To vše přináší mnoho úskalí, a to především komunikačních, časových a motivačních.

LITERATURA

- Bentley, A. (1966). *Musical ability in children and it's messurment*. London: G. Herrab at Co.
- Boreham, C., et al. (2004). *Tracking of physical activity, fitness, body composition and diet from adolescence to young adulthood: The young hearts project, Northern Ireland*. In P. Taymoori & D. R. Lubans, Mediators of behavior change in two tailored physical activity interventions for adolescent girls, *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 605–619.
- Brtníková, M., Novotná, V., & Lesmerises, L. (2009). *Ověření reliability a validity nové baterie testů pro diagnostiku tanečních schopností*. Česká kinantropologie, vol.13, č.1, s.52 – 61. ISSN 1211-9261.
- Brtníková, Michaela. (2008). *Modernizace hudebně-pohybové výchovy*. Praha 90 s. Disertační práce na UK FTVS. Vedoucí práce Viléma Novotná.
- Cavill, N., Biddle, S., & Sallis, J. F (2001). Health enhancing physical activity for young people: Statement of the United Kingdom expert consensus conference. *Pediatric Exercise Science*, 13 (1), 12–25.
- Collins, A. (2014). *Neuroscience, music education and the pre-service primary (elementary) generalist teacher*. International Journal of Education & the Arts, 15(Number 5).
- Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-819-7.
- Dvořáková, H. & Baboučková, V. (2014). *Růst a motorická výkonnost předškolních dětí v roce 2010 a v generačním posunu*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy. ISBN 978-80-7290-775-5.
- Epstein, L. H., Paluch, R. A., Gordy, C. C., & Dorn, J. (2000). Decreasing sedentary behaviors in treating pediatric obesity. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 154 (3), 220–226.
- Faber, J. (2006). *QEEG - Korelace EEG analýzy s psychologickými testy / Correlation of EEG analysis with psychological tests*. Praha: Galén, 191 stran, ISBN 80-7262-364-8.
- Galloway, J. (2007). *Děti v kondici*. Praha: Grada.

- Gebhartová, V., & Opravilová, E. (2011). *Rok v mateřské škole*. Praha: Portál, 496 stran. ISBN 978-80-7367-703-9.
- Kantor, J. (2005). *Muzikoterapie*. In *Terapie ve speciální pedagogice*. Möller, O. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, s. 169 – 199. ISBN 80-244-1075-3.
- Kučera, M., Kolář, P., & Dylevský, I. et al. (2011) *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-712-7.
- Kurková, L. (1989). *Hudebně pohybové hry v mateřské škole*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Liebler, S. (2004). *Funsical Fitness program*. Denver: Funsical Fitness.
- McMurray, R. G., et al. (2002). A school-based intervention can reduce body fat and blood pressure in young adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 31(2), 125–132.
- Novotná, V. a kol. (2012). *Gymnastika jako tvůrčí akt*. Praha: Karolinum.
- Pasternak, M., & Selby, D. (1992). *Globální výchova*. Praha: Pražské ekologické centrum.
- Příhoda, V. (1966). *Problematika předškolní výchovy*. Praha: SPN.
- Riddoch, C. (1998). Relationships between physical activity and physical health in young people. In S. Biddle, J. Sallis, & N. Cavill (Eds.), *Young and active? Young people and health-enhancing physical activity—evidence and implications* (pp. 17–48). London: Health Education Authority.
- Seashore, C.E. (1915). The measurement of Musical talent. *Music quarterly*, 1. NY : PSC Germantown
- Selby, D., & Pike, G. (1994). *Globální výchova*. Praha: Grada.
- Smítková, Z. (1981). *Estetika v pohybové výchově dětí I-IV díl*. Praha: Obvodní pedagogické středisko v Praze 5.
- Stone, Mckenzie, Welk, & Booth (1998). Effects of physical activity interventions in youth. *American journal of preventive medicine*, 15, 298 – 315.
- Šimanovský, Z. (2011). *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie*. Praha: Portál, 248 s. ISBN 978-80-7367-928-6.

Švaříček, R., Šeďová, K. & Kolektiv. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 377s. ISBN 978-80-7367-313-0

Váňová, H. (1989). *Hudební tvořivost žáků mladšího školního věku*. Praha: Supraphon, 196 stran. ISBN 80-7058-149-2.

Volfová, H., & Kolovská, I. (2008). *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada.

Zeleiová, J. (2007). *Muzikoterapie. Východiska, koncepty, principy a praxe*. Přeložila Blanka Sýkorová, Tereza Sýkorová. 1. vydání. Praha: Portál.