

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Bakalářská práce

2024

Kateřina Dušková

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Výuka rytmických pohybových cvičení v tělesné výchově na vybraných základních školách

Bakalářská práce

Autor: Kateřina Dušková

Studijní program: B0114A300058 Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.

Oponent práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.



Zadání bakalářské práce

Autor: Kateřina Dušková

Studium: P20P0370

Studijní program: B0114A300058 Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Studijní obor: Matematika se zaměřením na vzdělávání, Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Název bakalářské práce: **Výuka rytmických pohybových cvičení v tělesné výchově na vybraných základních školách**

Název bakalářské práce AJ: Teaching of Rhythmic Movement Exercises in Physical Education at Selected Elementary Schools

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Zjištění aktuální úrovně výuky rytmických pohybových cvičení na základních školách v Rychnově nad Kněžnou. Odhalení ovlivňujících faktorů a reálný návrh řešení.

Klíčová slova: rytmus a pohyb, starší školní věk, tanec v tělesné výchově, rytmická gymnastika v tělesné výchově, kondiční cvičení na hudbu v tělesné výchově, rámcový vzdělávací program, význam rytmu

Metody: dotazníkové šetření, analýza, komparace

MŠMT. (2021). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha. Načteno z http://www.nuv.cz/file/4982_1_1

Leopoldová, J. (2009). *Metodika taneční gymnastiky*. Janáčkova akademie múzických umění v Brně

Novotná, V. (2020). *Programy gymnastiky a tance*. Karolinum

Mužík, V. a Süß, V. (2009). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Muni press

Langmaier, J. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada

Kostková, J. (1990). *Rytmická gymnastika*. Praha: Olympia

Zadávací pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.

Oponent: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou závěrečnou práci Výuka rytmických pohybových cvičení v tělesné výchově na vybraných základních školách vypracovala pod vedením vedoucího závěrečné práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

.....

Podpis

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářská závěrečná práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2022 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, disertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:

.....

Podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí práce Mgr. Daně Urbanové, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady při zpracování této bakalářské práce. Poděkování dále patří všem učitelům tělesné výchovy základních škol a žákům sedmých ročníků, kteří vyplnili dotazníkové a anketní šetření, díky kterým mohla být závěrečná práce zpracována.

Anotace

DUŠKOVÁ, Kateřina. *Výuka rytmických pohybových cvičení v tělesné výchově na vybraných základních školách*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové. 2024. 61 s. Bakalářská závěrečná práce.

Bakalářská práce se zabývá tématem rytmických pohybových cvičení v tělesné výchově na druhém stupni základních škol. V teoretické části je rozebráno jejich začlenění v Rámcově vzdělávacím programu pro základní vzdělávání. Dále je zde rozepsán jejich obsah z hlediska druhů gymnastiky, kterým by žáci na základních školách měli během povinné školní docházky projít. Práce se zaměřuje na děti staršího školního věku. Praktická část popisuje, na základě dotazníkového šetření pro učitele tělesné výchovy a anketního šetření pro žáky, výuku rytmických pohybových cvičení na dvou základních školách v Rychnově nad Kněžnou. Jako reálný návrh řešení byl vytvořen přehled výsledků z anketního šetření pro jednotlivé základní školy. Materiál má posloužit jako informační pomůcka pro učitele tělesné výchovy daných škol pro zařazení rytmických pohybových aktivit, které jejich žáci preferují, do výuky tělesné výchovy a smysluplně tak zajistit kvalitní výuku tohoto učiva.

Klíčová slova: význam rytmu, rytmus a pohyb, tanec v tělesné výchově, rytmická gymnastika v tělesné výchově, kondiční cvičení na hudbu v tělesné výchově, rámcový vzdělávací program, starší školní věk

Annotation

DUŠKOVÁ, Kateřina. *Teaching of Rhythmic Movement Exercise in Physical Education at Selected Elementary Schools*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2024. 61 pp. Diploma Bachelor Degree Thesis.

The bachelor thesis tackles the topic of rhythmic movement exercises in Physical Education at the secondary level of primary schools. The theoretical part discusses their integration within the Framework Educational Programme for Elementary Education. Furthermore, it elaborates on their content in terms of types of gymnastics through which students at primary schools should go during compulsory schooling. The thesis focuses on children of older school age. The practical part describes the teaching rhythmic movement exercises at two primary schools in Rychnov nad Kněžnou, based on a questionnaire survey for physical education teachers and a survey for students. A summary of the survey results was created for each elementary school as a real solution in practice. The material is intended to serve as an informational aid for physical education teachers of these schools in incorporating rhythmic movement activities preferred by their students into physical education classes, thus meaningfully ensuring the quality teaching of this subject matter based on a questionnaire survey for physical education teachers and a survey for students.

Keywords: meaning of rhythm, rhythm and movement, dance in Physical Education, rhythmic gymnastics in Physical Education, fitness exercises to music in Physical Education, Framework Educational Programme, older school age

Obsah

Úvod.....	9
1 Teoretická část.....	11
1.1 Vzdělávací programy.....	11
1.1.1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.....	11
1.1.2 Člověk a zdraví.....	13
1.1.3 Školní tělesná výchova a její obsah.....	14
1.2 Rytmus a pohyb.....	15
1.3 Estetické a kondiční formy výuky s hudbou a rytmickým doprovodem.....	17
1.3.1 Gymnastika.....	18
1.3.2 Rytmická gymnastika.....	19
1.3.3 Aerobik.....	25
1.4 Charakteristika cílové skupiny – starší školní věk.....	26
1.4.1 Tělesný vývoj.....	27
1.4.2 Kognitivní vývoj.....	27
1.4.3 Sociální vývoj.....	27
2 Cíl, výzkumné otázky, úkoly práce.....	29
2.1 Cíl práce.....	29
2.2 Výzkumné otázky.....	29
2.3 Úkoly práce.....	29
3 Metodika práce.....	30
3.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	30
3.2 Metody a techniky sběru dat.....	30
3.3 Popis šetření.....	31
3.4 Analýza dat.....	31
4 Výsledky a diskuse.....	32
4.1 Výsledky dotazníkového šetření.....	32
4.2 Výsledky anketního šetření.....	46
4.3 Zodpovězení výzkumných otázek.....	50
4.4 Doporučení pro praxi.....	53
Závěr.....	55
Referenční seznam.....	57
Seznam obrázků.....	60
Seznam příloh.....	62

Úvod

V průběhu života doprovázejí rytmické vzorce člověka při mnoha různých situacích a činnostech. Některé rytmy okolo nás ani nevnímáme, ale i tak nám pomáhají udržovat řád a harmonii každodenního fungování. Důležitou roli hraje rytmus i v pohybu. Umění přizpůsobovat se rytmickým vzorcům a změnám nám pomáhá při učení se novým pohybovým dovednostem, vede k rozvoji koordinačních schopností a má pozitivní vliv také na kognitivní funkce. Rytmické pohybové aktivity jsou jedním z témat školní tělesné výchovy, se kterým by se žáci měli setkávat v průběhu povinné školní docházky. Zařazení rytmických pohybových cvičení do hodin tělesné výchovy je zpestřujícím prvkem vyučovací jednotky, kde si žáci mohou vyzkoušet velké množství různorodých aktivit s nevěšdním náčiním, zapotit se při kondičním cvičení na hudbu, nebo projevit svou kreativitu při vytváření vlastních choreografií. Benefitem tohoto učení je pak snadnější zvládnutí koordinovaných pohybů, které žáci potřebují například pro nácvik správné techniky při různých sportovních disciplínách. Tato práce se zabývá výukou rytmických pohybových aktivit na základních školách, jejím obsahem, rozsahem a postoji učitelů tělesné výchovy a žáků k tomuto tématu.

V teoretické části v několika kapitolách na základě odborné literatury popisují problematiku rytmických pohybových cvičení jako součást výuky tělesné výchovy na druhém stupni základních škol. První kapitola je věnována zařazení tohoto učiva v Rámcově vzdělávacím programu pro základní vzdělávání. V dalších kapitolách se věnují obsahu tématu Estetických a kondičních forem výuky s hudbou a rytmickým doprovodem, kam podle dokumentu RVP rytmická pohybová cvičení patří, z hlediska oboru gymnastiky a jejích druhů. V poslední kapitole teoretické části popisují tělesný, kognitivní a sociální vývoj dětí staršího školního věku z pohledu vývojové psychologie.

Praktická část na základě výsledků z dotazníkového šetření popisuje výuku rytmických pohybových cvičení na dvou základních školách v Rychnově nad Kněžnou. Důraz je kladen především na obsah výuky rytmických pohybových cvičení, na rozsah, který je jim ve výuce věnován, a na postoje, které k nim učitelé zauímají. Druhá část praktické části přináší přehled zájmů žáků sedmých ročníků daných škol o toto téma. Pomocí anketního šetření byly odhaleny aktivity z oblasti rytmických pohybových cvičení, které žáci preferují. Tyto výsledky budou poskytnuty zapojeným školám, které je mohou využít jako inspiraci pro náplň tématu rytmických pohybových cvičení v tělesné výchově.

Téma závěrečné práce jsem si vybrala z toho důvodu, že mě rytmus a rytmické pohybové aktivity provázejí již od dětských let a sama tuto dovednost vnímám jako výhodu při učení se koordinacně náročnějších pohybů v průběhu mé školní docházky a studia tělesné výchovy na vysoké škole. Zajímalo mě tedy, jakou úroveň má výuka rytmických pohybových cvičení na základních školách v současné době. Pro tuto pilotní studii jsem zvolila město Rychnov nad Kněžnou. V tomto městě jsou mezi dětmi a mládeží ve velkém množství rozšířeny volnočasové aktivity zaměřující se na různé druhy tanců (balet, hip hop, street dance apod.). Taneční skupiny z Rychnova nad Kněžnou každoročně vyhrávají mnohé taneční soutěže. Mezi zdejší mládeží je tedy téma rytmiky a tance každodenní a oblíbenou záležitostí. V budoucnu by mohlo být pro porovnání výsledků provedeno stejné šetření v rámci jiného regionu.

1 Teoretická část

1.1 Vzdělávací programy

Po zavedení kurikulární reformy v Národním programu rozvoje vzdělávání v ČR (tzv. Bílé knize), se v České republice formovaly kurikulární dokumenty. Dle školského zákona č. 561/2004 Sb. se tyto dokumenty rozdělují do dvou úrovní. Státní úroveň zahrnuje rámcově vzdělávací programy pro jednotlivé vzdělávací stupně (RVP) a Národní program vzdělávání (Maleňáková, 2011). Druhá školní úroveň obsahuje školní vzdělávací programy (ŠVP), ve kterých konkrétní školy specifikují koncepce a principy rámcových vzdělávacích programů, podle kterých uskutečňují proces vzdělávání (Maleňáková, 2011; Vaníčková, 2017). Všechny tyto dokumenty jsou pro společnost veřejně přístupné (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [RVP ZV], 2021).

Rámcově vzdělávací programy jsou zavedeny pro sedm vzdělávacích etap. RVP pro předškolní vzdělávání, pro základní vzdělávání, pro obor vzdělání základní škola speciální, pro gymnázia, pro gymnázia se sportovní přípravou, pro dvojjazýčná gymnázia, pro střední odborné vzdělávání, dále pro základní umělecké vzdělávání a pro jazykové školy s právem státní jazykové zkoušky. Tyto programy slouží k vytvoření osnov školních vzdělávacích programů (RVP ZV, 2021). Dokumenty rámcově vzdělávacích programů představují pokrokový plán vzdělávání s důrazem na rozvoj klíčových kompetencí, uplatnění získaných vědomostí a dovedností v praxi. Udávají výstupní úroveň vzdělání, kterého žáci dosáhnou v daném stupni vzdělávání (Vaníčková, 2017).

1.1.1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání udává veškeré učivo, které by žáci měli ovládat v odpovídajících ročnících povinné školní docházky na základní škole. Dále určuje úroveň jednotlivých klíčových kompetencí žáka na konci základní školy (RVP ZV, 2021). Klíčové kompetence se podle Psotty (v Mužík & Süß, 2009) specifikují jako komplex vědomostí, schopností, postojů a hodnot pro rozvoj osobního růstu a prosazení se ve společnosti. Dosažení dané úrovně klíčových kompetencí představuje hlavní cíl vzdělávání. Smyslem je vybavit žáky takovými kompetencemi, které je nejlépe připraví na další stupeň vzdělávání a vybaví je na život ve společnosti. Jedná se o dlouhodobý proces, který se začíná formovat v rámci rodičovské výchovy a v předškolním vzdělávání. Pokračuje po celou dobu vzdělávání na jednotlivých stupních škol a stále se formuje v průběhu lidského života. Veškeré vzdělávací aktivity probíhající ve školských

zařízeních by měly přispívat k jejich rozvoji. Ačkoliv pro základní vzdělávání rozdělujeme 7 klíčových kompetencí, jedná se o dovednosti multifunkční a vzájemně se prolínající (RVP ZV 2021).

Dle dokumentu RVP (2021) patří mezi klíčové kompetence základního vzdělávání:

- kompetence k učení,
- kompetence k řešení problémů,
- kompetence komunikativní,
- kompetence sociální a personální,
- kompetence občanská,
- kompetence pracovní,
- kompetence digitální.

RVP ZV rozlišuje dva stupně vzdělávání – 1. stupeň a 2. stupeň. Vzdělávací obsah se rozděluje do devíti oblastí. Každá z nich obsahuje jeden či více vzdělávacích oborů. Tyto obory jsou veřejnosti známé jako předměty ve škole.

Devět vzdělávacích oblastí a jejich vzdělávací obory podle RVP (2021):

- Jazyk a jazyková komunikace (Český jazyk a literatura, Cizí jazyky),
- Matematika a její aplikace (Matematika a její aplikace),
- Informatika (Informatika),
- Člověk a jeho svět (Člověk a jeho svět),
- Člověk a společnost (Dějepis, Výchova k občanství),
- Člověk a příroda (Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis),
- Člověk a kultura (Hudební výchova, Výtvarná výchova),
- Člověk a zdraví (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova),
- Člověk a svět práce (Člověk a svět práce).

Všechny oblasti zastávají svůj význam v základním vzdělávání. Jsou vymezeny svou charakteristikou, cílovým zaměřením, obsahem vzdělávacích oborů a očekávanými výstupy v průběhu obou stupňů. Všechny tyto informace tvoří podklad pro vytvoření školního vzdělávacího programu základních škol, ve kterém je podrobněji rozdělováno a definováno učivo dle jednotlivých ročníků (RVP ZV, 2021).

Další částí RVP pro základní školy jsou průřezová témata. Tvoří nedílnou součást povinné školní docházky. Cílem průřezových témat je rozvoj žáka v oblasti postojů a hodnot. V dokumentu je popsána charakteristika tématu spolu s jeho přínosem k rozvoji

osobnostního růstu žáka a obsahem tématu s případnou konkrétní nabídkou činností a aktivit, jak téma pojmout a zařadit do výuky (RVP ZV, 2021).

Průřezová témata dle dokumentu RVP ZV (2021):

- Osobnostní a sociální výchova,
- Výchova demokratického občana,
- Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech,
- Multikulturní výchova,
- Enviromentální výchova,
- Mediální výchova.

V programu je dále zmíněn rámcový učební plán obsahující orientační časové dotace jednotlivých vzdělávacích oblastí a průřezových témat. V další části dokumentu se nacházejí informace o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a o vzdělávání žáků nadaných a mimořádně nadaných. Jsou zde také popsány zásady pro vytvoření školního vzdělávacího programu (RVP ZV, 2021). Vzhledem k tématu se práce zaměřuje podrobněji pouze na oblast Člověk a zdraví.

1.1.2 Člověk a zdraví

V dokumentu RVP ZV (2021, s. 89) je zdraví člověka definováno jako „vyvážený stav tělesné, sociální a duševní pohody.“ Vede ke kvalitnímu životu a je předpokladem pro potřebnou úroveň pracovní výkonnosti. Proto se podpora a ochrana zdraví řadí do náplně základního vzdělávání.

Oblast shrnuje motivy, které pozitivně podporují zdraví a přístup k němu. Vede žáky k uvědomění si hodnoty zdraví a možných ohrožujících rizik, dále k pochopení, osvojení si a aplikování dovedností za účelem zdraví zlepšovat. Hlavním cílem je u žáků navodit potřebu žít zdravý životní styl. Oblast se rozděluje do dvou oborů – Výchova ke zdraví a Tělesná výchova (RVP ZV, 2021).

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví propojuje sociální, psychickou i fyzickou složku zdraví. Seznamuje žáky se zásadami aktivního zdravého životního stylu a motivuje k jejich uplatňování v životě mimo školu. Prohlubuje u žáků znalosti o problematice nemocí a zranění, upozorňuje na prevenci a ukazuje model chování pro jejich předcházení. Je zde rozebíráno také téma mezilidských vztahů, vztahů v rodině, mezi vrstevníky, ve škole a k sobě samému. Obor je úzce spojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova (RVP ZV, 2021).

V oboru Tělesná výchova je kladen důraz na konkrétní praktické činnosti, které umožňují žákům objevovat své pohybové schopnosti a učí je novým pohybovým dovednostem. Dále seznamuje žáky o rozvoji zdatnosti, výkonnosti a regeneraci po zatížení vedoucí k optimálnímu udržování zdraví. Usiluje o motivaci žáků k samovolnému zařazování pohybu do běžného života a podporuje zájem žáků o sportovní aktivity. V průběhu školní docházky si žáci mohou snadno vybrat preference pohybových aktivit do dalších let, proto je důležité, aby nabídka sportovních aktivit v základním vzdělávání byla pestrá (RVP ZV, 2021).

1.1.3 Školní tělesná výchova a její obsah

Vilímová (2009, s. 12) definuje školní tělesnou výchovu jako: „Cílevědomou výchovnou a vzdělávací činnost působící na tělesný a pohybový vývoj člověka, upevňování jeho zdraví, zvyšování tělesní zdatnosti a pohybové výkonnosti, na získání základního teoretického i praktického tělovýchovného vzdělání, na utváření trvalého vztahu člověka k pohybové aktivitě.“

Školní tělesná výchova má dle Vilímové (2009) čtyři specifické úkoly:

- osvojování, zdokonalování a upevňování pohybových návyků a dovedností žáků,
- rozvíjení kondičních a koordinačních pohybových schopností,
- získávání vědomostí z tělesné výchovy a sportu,
- utváření trvalého vztahu žáků k pohybové aktivitě.

Obecnější ale podobné rozdělení je popsáno v dokumentu RVP ZV. Učivo je rozděleno do tří oblastí – činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení. Do oboru tělesná výchova patří také zdravotní tělesná výchova (RVP ZV, 2021). Tato práce je zaměřena pouze na 2. stupeň základní školy.

V oblasti Činnosti ovlivňující zdraví učivo navazuje na předchozí stupeň vzdělání. Látka prohlubuje znalosti žáků v tematice pohyb pro zdraví. Shrnuje informace o rozvoji zdravotně orientované zdatnosti, dále o prevenci a korekci jednostranného zatížení a svalových dysbalancích. Žáci se naučí průpravná, kompenzační a relaxační cvičení. Seznámí se s hygienickými návyky a bezpečností při pohybových činnostech. Jedná se například o informace ohledně první pomoci při sportu či pohybové aktivitě, dovednost ošetření zranění nebo odsun zraněného. Mezi očekávané výstupy po ukončení 2. stupně základní školy patří zájem a schopnost organizace pohybového režimu, samostatná

příprava a ukončení pohybové a sportovní aktivity z hlediska zdraví, odmítání drog a jiných škodlivin, naučené správné chování v prostředí, kde jsou různé pohybové aktivity vykonávány, a výběr vhodných aktivit vzhledem k tělesné zdatnosti jedince (RVP ZV, 2021).

Do oblasti Činností ovlivňující úroveň pohybových dovedností patří konkrétní sportovní a pohybové disciplíny vykonávané v tělocvičně nebo na jiných sportovištích. Po ukončení 2. stupně základního vzdělávání by žáci měli ovládat uvedené pohybové dovednosti a aktivně je umět využívat při hrách, soutěžích a pohybových výkonech. Dokážou rozeznat správné provedení dovednosti, případně najít příčinu chyb. Učivo zahrnuje výuku pohybových her s různým zaměřením, gymnastiku (cvičení na nářadí, akrobacii či přeskoky), dále úpoly, atletiku (běhy, skoky, hody, vrhy), sportovní hry, jejich pravidla a herní kombinace, zlepšení plaveckých dovedností, zimní sporty (lyžování, bruslení nebo snowboarding), turistiku a pobyt v přírodě, estetické a kondiční formy výuky s hudbou a rytmickým doprovodem, kam řadíme rytmickou gymnastiku, kondiční cvičení na hudbu, tance a cvičení s náčiním. Každá škola může připojit další netradiční pohybové činnosti dle jejích možností a prostředků (RVP ZV, 2021).

Do učiva Činnosti podporující pohybové učení patří komunikace v tělesné výchově, kam řadíme znalost tělocvičného názvosloví, povelů, gest a komunikaci a spolupráci mezi spoluúčastníky pohybové aktivity. Patří sem znalosti pravidel vyučovaných sportovních her a informace z historie sportu. Žáci jsou vedeni k dodržování zásad daných aktivit z hlediska ochrany zdraví, tj. vědí, jak se na danou aktivitu obléknout a jaké používat vybavení. Jsou seznámeni s možnostmi měření či posuzování pohybových výkonů a jsou schopni je aplikovat (RVP ZV, 2021).

Tato práce se zaměřuje právě na jednu konkrétní část tělesné výchovy – Estetické a kondiční formy výuky s hudbou a rytmickým doprovodem. Poukazuje na druhy cvičení, které do tématu spadají. Zkoumá kvalitu výuky daného tématu na vybraných základních školách. Dále zjišťuje faktory, které výuku ovlivňují a přidává informace o zájmu žáků o danou látku při hodinách tělesné výchovy.

1.2 Rytmus a pohyb

Pojem „rytmus“ pochází z řeckého slova „rhythmos“. Představuje časovou opakující se komponentu v různých oblastech života (Novotná, 2020). Je významnou vlastností přírodních i fyziologických pochodů a zákonitostí. Příroda, a člověk jako její součást,

na základě rytmů funguje, příkladem je střídání čtyř ročních období, střídání dne a noci, rytmus srdce, dýchání a další cykly v lidském organismu. Jedná se o zavedené a nezměnitelné rytmy, díky kterým je na světě dodržován určitý řád držící životy organismů v harmonii (Lepoldová, 2009). Rytmus je značně zahrnut i do okolí lidského života. Najdeme ho v hudbě, literatuře, výtvarnictví a pohybu, a to jak na tělovýchovné, tak i na sportovní úrovni (Novotná, 2020).

Pro hudbu a pohyb je rytmus společným prvkem. Spolu s tempem, melodií a dynamikou patří k nástrojům, pomocí kterých hudbu pohybem vyjadřujeme (Lepoldová, 2009). Z hlediska pohybu může být rytmus charakterizován jako: „funkční rozvržení podílu časových a dynamických vztahů na průběhu pohybu.“ (Kostková et al., 1990, s. 168). Ztvárňují ho pohyby pomalé, rychlé, zpomalované, zrychlované, akcentované apod. Výběr pohybu je často určován hudebním výrazem (Lepoldová, 2009). Rytmus dává pohybům řád a strukturu, určuje, kam a jak budou následovat a udává jim organizovaný a co neekonomičtější způsob jejich vykonání (Bedřich, 2006; Kostková et al., 1990).

Z hudebního pohledu rytmus rozčleňuje skladbu na délky a akcenty (Kostková et al., 1990). Podobně jako v pohybu, je rytmem v hudbě určován časovo-dynamický vztah. Konkrétně hovoříme o střídání různých délek dob přízvučných a nepřívzučných neboli dob těžkých a lehkých. Rytmus společně s taktem rozděluje hudbu na pravidelné úseky, jejichž základem jsou právě těžké a lehké doby. Podle taktu lze skladbu takzvaně rozpočítat na doby (Čaplová, 2014). Pomocí počítacích dob můžeme rytmus vyjádřit v neutrálním akustickém prostředí pomocí tleskání, dupání, luskání či různých úderů do předmětů nebo hudebních nástrojů (bubínek, tamburína, apod.) (Kostková et al., 1990).

Rytmus je důležitým aspektem pro provádění pohybů správným a ekonomickým způsobem, což je při kvalitním vykonávání sportu či pohybové aktivity žádoucí. Hlavním determinantem pro vykonání vyrovnaného a harmonického pohybu je úroveň motorických schopností jedince. Motorické schopnosti představují rozsáhlý komplex činností, kde je primární složkou pohyb (Měkota & Novosad, 2007). Jednou z motorických schopností je i schopnost rytmická. V tomto komplexu spadá spolu se schopností diferenciací, reakční, orientační a rovnováhovou pod základní koordinační schopnosti. Je definována jako: „schopnost postihnout a motoricky vyjádřit rytmus z vnějšku daný, nebo v samotné pohybové oblasti obsažený“ (Měkota & Novosad, 2007, s. 67). Pojem rytmus je nutné od rytmické schopnosti rozlišovat. Rytmická schopnost se

týká člověka. Naopak rytmus může mít více živých nebo neživých nositelů. Úroveň rytmické schopnosti se rozumí to, jak jedinec vnímá rytmické vzorce, a jak je dokáže pohybem realizovat. To, jak jedinec rytmické vzorce vnímá, a jak je dokáže realizovat, je označováno jako úroveň rytmických schopností (Měkota & Novosad, 2007). Pokud jedinec disponuje optimální úrovní rytmických schopností, nedochází u něj k rychlému a neobvyklému nástupu svalové únavy a pohyby jsou z hlediska energetického výdeje úsporné. Tréninkem rytmických aktivit dochází ke zlepšování motorických dovedností, jako je orientace v prostoru, rovnováha, lateralita, apod. Podle studií se schopnost rytmické percepce a realizace výrazně podílí i na kognitivním vývoji jedinců, zlepšuje matematické a logické myšlení, čtení či problémy s mluvením u dětí (Liparoti & Minino, 2021). Rozvoj rytmické schopnosti je cílem každé hudebně pohybové výchovy (Kostková et al, 1990). Rytmus je součástí všech pohybových souher, které jsou využívány v nejrůznějších sportech a pohybových činnostech (Měkota & Novosad, 2007). Ve školní tělesné výchově je prostor pro rozvoj rytmických schopností vymezen v rámci estetických a kondičních forem výuky s hudbou a rytmickým doprovodem (RVP ZV, 2021).

Dobrá úroveň rytmických schopností je základem techniky veškerých pohybů, sportovních aktivit a disciplín. Pro dosažení co nejlepšího výkonu v dané disciplíně, je korektní zvládnutí techniky klíčové. Rytmické zvládnutí pohybu znamená provést všechny jeho části optimálně v prostoru a čase. Takové provedení pohybu je zásadním předpokladem pro úspěch v celém sportovním odvětví (Novotná, 2020).

1.3 Estetické a kondiční formy výuky s hudbou a rytmickým doprovodem

Estetické a kondiční formy výuky s hudbou a rytmickým doprovodem je jedním z mnoha témat, kterým by žáci na základních školách měli projít v rámci výuky tělesné výchovy. Podle RVP (2021) patří do této oblasti výuka základů rytmické gymnastiky a cvičení s náčiním, kondičních forem cvičení na hudbu pro daný věk žáků a tance. Jednotlivé segmenty této vyučovací látky patří pod jednotlivé druhy gymnastiky, konkrétně pod gymnastiku rytmickou a aerobik (Skopová & Zítka, 2006).

1.3.1 Gymnastika

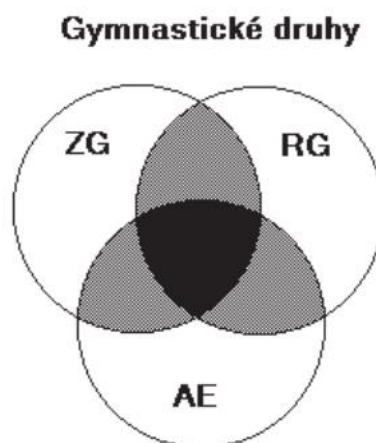
Podle Skopové a Zítka (2006, s. 13) gymnastiku definujeme jako: „otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví.“

Jedná se o pohybovou činnost, kterou charakterizují tyto specifické úkoly:

- kultivace pohybového projevu a držení těla,
- rozvoj tělesné zdatnosti,
- osvojování dovedností s kladným prožitkem jako předpoklad vytvoření trvalého vztahu ke gymnastickým pohybovým programům,
- pochopení vlivu pravidelné pohybové činnosti na zdraví člověka (Skopová & Zítka, 2006).

Obor Gymnastika je rozdělen na gymnastické druhy a sporty. Hlavní rozdíl spočívá v tom, že sporty zastávají soutěžní charakter, zatímco gymnastické druhy nikoliv (Skopová & Zítka, 2006). Gymnastické druhy specifikuje do tří kategorií – základní gymnastika, rytmická gymnastika a aerobik (Obrázek 1). Všechny tyto skupiny na sobě závisí a vzájemně se ovlivňují. Spolu tvoří komplex gymnastických pohybů, které se vyznačují svou řízeností a uvědomělostí. Osvojování těchto pohybů buduje pohybový základ jedince a napomáhá k učení se dalších pohybových aktivit. Z gymnastických pohybů jsou tvořena průpravná cvičení pro většinu sportovních disciplín (Novotná et al., 2011).

Obrázek 1 *Gymnastické druhy*



ZG – základní gymnastika, RG – rytmická gymnastika, AE – aerobik (Novotná, 2004)

Základní gymnastika se zaměřuje na všestranný pohybový rozvoj jedince. Cílem je osvojení si základních gymnastických poloh a pohybů za účelem získání, udržení a zvýšení tělesné zdatnosti (Novotná et al., 2011; Skopová & Zítka, 2006).

Obsahem základní gymnastiky jsou podle Skopové a Zítka (2006):

- cvičení pořadová,
- cvičení prostná,
- cvičení s náčiním,
- cvičení na nářadí,
- cvičení akrobatická,
- cvičení užitá.

Rytmická gymnastika se vyznačuje zařazením hudebně pohybové vazby (Šťastná & Mihule, 1993). Spočívá v provádění uvědomělých estetických a rytmizovaných pohybů vedoucích k uhlazenému pohybovému projevu (Novotná et al., 2011).

Křištofič a kolektiv (2009) uvádějí ve své publikaci obsah rytmické gymnastiky:

- hudebně pohybová výchova (tempo, rytmus, počítací doba, metrum, dynamika aj.),
- cvičení bez náčiní (chůze, běh, skoky a poskoky, taneční kroky, rovnovážné tvary, vlny, obraty, rotace, akrobatické tvary),
- cvičení s náčiním (míč, švihadlo, obruč, stuha, kužele, závoj, praporce aj.),
- taneční výchova (taneční techniky, druhy a styly tanců).

Posledním gymnastickým druhem je aerobik neboli aerobní gymnastika. Cvičení tohoto druhu trénuje aerobní zdatnost jedince v důsledku zátěže kardiovaskulárního a respiračního systému. Cvičení charakterizují opakující se kroky, případně sestavy s periferním pohybem paží (Novotná et al., 2011).

Obsahem aerobiku je:

- kondiční cvičení s a bez náčiní,
- taneční choreografie (Skopová & Zítka, 2006).

1.3.2 Rytmická gymnastika

V rytmické gymnastice má rytmický doprovod či hudba důležitou roli. Hudební a rytmickou předlohou je podmíněn veškerý výběr pohybů. Očekávané provedení pohybu záleží na rytmu předlohy a jeho sladění s pravidelným rytmem našeho dechu nebo

se střídáním napětí a uvolnění v našem těle. Dále závisí i na obsahové stránce předlohy, hlavně na emocionálním kontextu, který skladba vyjadřuje nebo v nás vyvolává (Svobodová, 2017).

Dle toho můžeme popsat funkce, které hudební nebo rytmická předloha zajišťuje:

- motivační,
- regulační,
- dějová (Křištofič et al., 2009).

Motivační funkci ovlivňují znaky jako je melodie, žánr, styl, dynamika nebo charakter skladby. Regulační funkce představuje časové členění hudební předlohy. Jedná se o tzv. metrická schémata hudby, která udávají přesné parametry pro provedení pohybu – tempo, počet opakování, rozsah pohybu (Skopová & Zítka, 2006). Dějová funkce pak zprostředkovává myšlenkový a emocionální obsah předlohy (Křištofič et al., 2009).

Cvičení v rytmické gymnastice podněcuje u cvičenců tvořivost, kreativitu a pohybovou improvizaci (Křištofič et al., 2009; Novotná et al., 2011). Tato skutečnost je pro tělovýchovný proces žádoucí. Proto by mělo být vytváření pohybových sestav s hudebním doprovodem zařazováno do školní tělesné výchovy (Křištofič et al., 2009). Cvičení v rytmu navíc navozuje v člověku pocit uspokojení. Pocit, že vše do sebe zapadá, tak jak je to přirozené. Podle Mackové (2003) jsou pocity spolu s posloucháním hudby při cvičení přívalem energie.

Hudebně pohybová výchova

Hudebně pohybová výchova obsahuje teoretické poznatky o hudbě, které nějakým způsobem ovlivňují průběh pohybu. Jedná se o rysy hudby jako je například počítací doba, metrum, tempo, rytmus, apod. (Novotná & Holá, 2016). Znalost a orientace v některých teoretických pojmech hudební teorie je klíčová pro zvládnutí cvičení s hudebním doprovodem (Novotná et al., 2011). Kromě rytmu se v hudebně pohybové výchově definují další rysy hudby.

Základní pojmy hudebně pohybové výchovy:

- Počítací doba – jedná se o časovou jednotku hudby. Čím výraznější impulsy počítacích dob v hudbě zaznamenáváme, tím snadněji se v ní orientujeme.,
- Symetrická hudební perioda – Počítací doby tvoří skupiny nazývané je takty nebo metrum. Tyto skupiny fungují na opakujícím se principu, díky tomu v hudbě vznikají symetrické periody. Pravidelné periody zabezpečují dobrou orientaci

v hudební předloze už po jejím prvním poslechnutí. Neustálá cykličnost podporuje automatizaci pohybů.,

- Tón – tón je nejzákladnějším prvkem hudby. Vzniká chvěním zprostředkovatelů hudby (hlasivky, struny, vzduchové sloupce apod.). Tón má své vlastnosti, jimiž jsou výška, délka, síla a barva. V rytmické gymnastice je důležité rozeznání především délky a síly tónu.,
- Tempo – definuje se jako počet počítacích dob za minutu. Základními druhy tempa je tempo pomalé, střední a rychlé.,
- Dynamika – odvozuje se od různé hlasitosti tónů. Dynamika se dělí na tři stupně, kterými jsou slabě, středně slabě a silně (Novotná & Holá, 2016).

Cvičení bez náčiní

Základní gymnastické dovednosti jsou podloženy zvládnutím techniky cvičení bez náčiní. Jedná se o pohyby, které mají přesně určené provedení. Patří sem různé druhy chůze, běhu, skoků a poskoků, obrátů, vln, rovnovážných tvarů nebo tanečních kroků (Šťastná & Mihule, 1993).

Chůze a běh jsou považovány za základní lokomoční prostředek. Jejich pohybová struktura je jednoduchá, proto jimi lze snadno a přesně vyjadřovat měnící se rytmická schémata, změny dynamiky a tempa. Jedná se o cyklickou práci dolních končetin. V případě rytmické gymnastiky je dáván důraz na vytočení nohou zevnitř, dokrok na přední část chodidla a plynulé přenášení váhy z končetiny na končetinu. Základní krok může být modifikován do nejrůznějších forem, například chůze v podřepu, ve výponu, s přednožením, s zanožením, pérování aj. Tyto a další formy se mohou stejně aplikovat i na běh (Kostková et al., 1990).

Pomocí poskoků a skoků lze vyjádřit dynamiku, akcent a gradaci pohybu hudební nebo rytmické předlohy. Pro skoky a poskoky je charakteristická letová fáze (Novotná & Holá, 2016). V rytmické gymnastice se objevují skoky s odrazem obounož i jednož. Z hlediska typu pohybu se jedná o švihové pohyby celého těla (Kostková et al., 1990).

Rovnovážné tvary využívají výdrž v konečné poloze nebo pohyb, při kterém se těžiště dostává mimo oporu. Při rovnovážných cvičení se nejvíce uplatňují koordinační schopnosti, statická a dynamická síla a úroveň pohyblivosti kloubů. Rovnovážné tvary se provádějí v nízkých i vysokých polohách v postojích obounož i jednož (Novotná et al., 2011).

Dalším prvkem rytmické gymnastiky, kde se značně využívá koordinace a orientace v prostoru jsou obraty. Obraty se provádějí obouoř, křížením nebo s přísunem. Náročnost se pak odvíjí od počtu rotací. Funkcí obratů je stmelování pohybů dohromady. Využívají se také pro změnu v prostoru (Novotná et al., 2011).

Klony a vlny trupu jsou pohyby celého trupu nebo pouze hrudníku. Patří sem předklony, záklony, úklony, rotace hrudníku okolo svislé osy těla, suny hrudníku vpřed, vzad a stranou a vlny, které probíhají pohybem celého těla nebo pouze nějaké jeho části (Novotná & Holá, 2016).

Do rytmické gymnastiky se řadí také akrobatické tvary, se kterými se běžně setkáváme i v základní gymnastice. Jedná se především o kotouly, převraty, přesedy a přemety (Novotná & Holá, 2016). Pohyby jsou charakteristické převratem těla kolem jeho pravolevé nebo předozadní osy (Novotná et al., 2011).

Poslední složkou cvičení bez náčiní jsou taneční kroky. Jedná se o osvojení základních kroků lidových a společenských tanců. Slouží jako vazební prvky, které spojují další pohyby rytmické gymnastiky. Dobře se využívají pro změny v prostoru a lze je provádět ve dvojicích, trojicích či dalších skupinkách (Novotná et al., 2011).

Cvičení s náčiním

Cvičení s náčiním se v rytmické gymnastice využívá za účelem rozmanitosti a pestrosti pohybů. Náčiním míníme předměty, které cvičenci využívají při cvičení a dochází tak k obměněnému zapojení koordinačních schopností a osvojení si manipulačních dovedností (Novotná et al., 2011). Pohyby s náčiním jsou typickým nástrojem pro rozvoj zručnosti a obratnosti (Jenčková, 2005). Cvičení bývá často spojeno s hudebním doprovodem. Stává se tak atraktivním tématem v tělesné výchově i na výkonnostní úrovni (Novotná et al., 2011).

Rozlišujeme dva typy náčiní – typizované (švihadlo, obruč, míč, kužele, stuha) a netypizované (míčky, tyčky, kroužky, šátky, závoje, aj.). V rámci tělesné výchovy na základních školách je možno využívat oba zmíněné typy pomůcek. Stavba pohybového programu je limitovaná technickými možnostmi používaného náčiní, zároveň se předpokládá, že cvičenec disponuje dobrou úrovní cvičení bez náčiní. Každé náčiní má určenou speciální manipulaci (Novotná et al., 2011). Všechna náčiní plní v pohybovém programu svůj účel a dokreslují jeho výraz (Jenčková, 2005; Novotná et al., 2011).

Nejčastěji používaným náčiním ve školní tělesné výchově je švihadlo. Bývá využíváno například v průpravné části hodiny jako nástroj pro rozvoj kloubní pohyblivosti nebo jako pomůcka k protahovacím cvikům. Dále může být využito i pro celou vyučovací nebo tréninkovou jednotku kondičního zaměření. Švihadlo je vhodným prostředkem pro rozvoj rychlosti, vytrvalosti i koordinace. V rytmické gymnastice se cvičení se švihadlem dostává na další úroveň, předpokladem je optimální zvládnutí základních cviků. Cvičení se švihadlem je zde propojeno s tanečními prvky bez náčiní za doprovodu hudby (Kostková et al., 1990). V rytmické gymnastice se používá švihadlo bez držátek, pouze s uzly na každém z konců. Je to z důvodu manipulace se švihadlem, když se švihadlo vyhazuje do vzduchu nebo se pouští jeden konec švihadla. Délka švihadla se odvíjí od výšky daného cvičence. Pokud si cvičenec stoupne do středu švihadla oběma chodidly, konce by mu měly dosahovat pod ramena. Nesprávná délka švihadla znemožňuje provádění přeskoků. V rámci rytmické gymnastiky lze cvičení se švihadlem rozdělit následovně podle manipulačních dovedností: komíhání, kroužení a osmy, obtáčení a namotávání, přeskoky, vyhazování a chytání (Novotná et al., 2011).

Dalším typickým náčiním rytmické gymnastiky jsou obruče. Cvičení s obručí je pro cvičence známe už z dětských her (přeskoky obručí, popohánění a probíhání skrz obruč, kroužení obruče okolo pasu) (Jenčková, 2005; Kostková et al., 1990). Pohyby s obručí vyžadují určitou osvojenou úroveň koordinace a dovednosti házet a chytat. V sestavě jimi lze vyjádřit změny dynamiky a tempa, případně rytmus v podobě malých úderů do obruče (Jenčková, 2005). Pohyby s obručí se provádějí v čelné, boční nebo příčné rovině. K úchopu obruče se využívá nadhmat, kombinace nadhmatu a podhmatu nebo vnější úchop nadhmatem na protějších stranách. Mezi zásady cvičení s obručí patří napnuté paže při vyhazování obruče, houpatý pohyb obručí vychází z ramenou a rotaci obručí provádí zápěstí. Základními prvky cvičení s obručí jsou oblouky, kruhy a osmy, překlápění, roztáčení, přetáčení, kutálení, proskakování a přeskokování, rotace, vyhazování a chytání (Holbová et al., 2012). Obruč se kromě rytmické gymnastiky hojně využívá v rámci všestranné pohybové přípravy jako náčiní k prolézání, obíhání, přeskokům, průchodům a k spoustě dalším pohybovým aktivitám a hrám (Novotná et al., 2011).

Mezi další gymnastické náčiní patří gymnastické míče. Míč díky svému tvaru, materiálu, hmotnosti a velikosti umožňuje provádět velké množství prvků silového a švihového charakteru, ale i naopak prvků plynulých, vázaných založených na jemném plastickém pohybu těla s míčem. Pomocí míče lze vyjádřit změny tempa, dynamiky i rytmu.

Při cvičení s míčem se využívá ve vysoké míře principu logické návaznosti pohybu s náčiním, jinak by nebylo technicky možné prvky s míčem provádět. Tento princip spočívá na závislosti pohybu míče k předešlému pohybu těla (Kostková et al., 1990). Míč na rytmickou gymnastiku je vyroben z umělé hmoty nebo z gumy. Velikost se pohybuje v rozmezí 15 – 20 centimetrů v průměru (Novotná & Holá, 2016). Míč by se při správném úchopu měl dotýkat pouze dlaně, není svírán rukou ani není opřen o jinou část těla. Mezi pohyby s míčem je řazeno například: předávání míče nad tělem, nad hlavou a kolem pasu, oblouky, osmy a kruhy, vyhazování a chytání, odrážení, kutálení (Holbová et al., 2012).

Dalším příkladem je cvičení s gymnastickými kužely. Technika cvičení prošla velkým zdokonalením a zvyšování náročnosti. Podobně jako u jiných náčiní se zde předpokládá dobrá úroveň koordinačních schopností u cvičenců, jelikož při cvičení s kužely se využívá různých žongléřských technik (Kostková et al., 1990). Kužel se skládá ze tří částí – hlava, krk a tělo (Holbová et al., 2012). Vyrábí se převážně z plastu a jeho délka se pohybuje mezi 40 – 50 centimetry (Kostková et al., 1990). Kužele se nejčastěji drží v prodloužení paží, u hlavy, u krku nebo u těla kužele případně s rukama u boků. Pohyby s kuželi se provádějí napnutými pažemi. Při velkých rotacích pohyb vychází z ramen, u malých kruhů pohyb začíná v zápěstí. Příkladem pohybů s kužely jsou malé kruhy a mlýnky, vyhazování a chytání, tůkání kužely o sebe a obloukové pohyby (Holbová et al., 2012).

Cvičení se stuhou je zařazováno k nejsložitějšímu cvičení s náčiním. Pohyb se stuhou se vyznačuje plynulostí a nepřetržitostí pohybu, zároveň se jedná o náčiní s velkou délkou s malou hmotností, což klade velké požadavky na koordinační schopnosti cvičenců. Stuha umožňuje provádění nejrůznějších pohybů, v podstatě vykresluje do prostoru pohyb těla. Aby stuha vykreslila požadovanou trajektorii, musí být pohyb, který dává do stuhy impuls, velmi přesný. Každý pohyb navíc nebo pohyb chybějící se v trajektorii stuhy promítne a dochází k chybám. Na rozdíl od jiných náčiní zde nenalezneme statické polohy, cvičenec musí být se stuhou neustále v pohybu. Nejčastější chyby při cvičení se stuhou jsou: konec stuhy padající na zem, vytvoření uzlu na stuze nebo obmotání stuhy okolo části těla cvičence (Kostková et al., 1990). Stuha je upevněna na tyčce. Pro zpeštění lze připevnit k tyčce i více stuh (Kostková et al., 1990). Při trénování cvičení se stuhou nejprve cvičenci zkouší nové dovednosti oběma rukama (Holbová et al., 2012). V sestavách pak bývá využíváno několik způsobů držení (Kostková et al., 1990).

Do cvičení se stuhou jsou řazeny například tyto pohyby: kroužení, pohyby obloukem, vlnovky a spirály (Holbová et al., 2012).

Tanec

Tanec se ve společnosti objevuje už od jejího počátku. Byl využíván k různým rituálům nebo jako prostředek komunikace s bohy a je důležitou součástí kulturního života dodnes. Tanec je prvek zábavy, odpočinku, udržení si fyzické kondice nebo prvek neverbální komunikace mezi skupinou či partnery (Čaplová, 2014). Pomocí tance dokážeme vyjádřit naše vnitřní emoce a rozvíjet a usměrňovat své sebepojetí a sebevědomí. Může být považován za velmi důležitý nástroj k naplnění seberealizační potřeby (Fourie & Lessing, 2010).

Kromě zábavné volnočasové aktivity, se tanec v současné době řadí do sportovního odvětví a pomalu se stává určitým životním stylem. Zařazení tance do školní tělesné výchovy se na některých školách setkalo s pozitivním ohlasem právě na základě toho, že se žáci tanci věnují buď na sportovní úrovni v rámci tanečních skupin nebo klubů, a nebo tancují ve volném čase (Rýgl, 2004).

Pro tanec je typické spojení s hudbou a volba pohybů v souznění s rytmem, melodií a strukturou skladby. Důraz je kladen na držení těla, celkový vzhled a na estetické, hudební a citové prožívání tanečnicka. Cílem je provádět pohyby esteticky krásné a vytvářející potřebnou atmosféru, kterou spolu s tanečním pohybem dokresluje hudební kulisa. Díky taneční dovednosti si jedinec prohlubuje své koordinační schopnosti a zapojuje do pohybu celý hybný systém (Rýgl, 2004).

Nabídka tanečních stylů je v dnešní době velmi pestrá. Do školní tělesné výchovy se učitelé nejlépe povede zařadit ty tance, které sám nejlépe ovládá, protože je zde větší pravděpodobnost, že žáky do tanečního pohybu vtáhne na základně svého vztahu k dané činnosti. Základem jsou jednoznačně lidové tance, kam bychom řadili například polkový krok, mazurku, cval atd. (Novotná, 2020). Dále je možné například zařadit kroky společenských tanců – waltz, chacha, jive atd. (Rýgl, 2004).

1.3.3 Aerobik

Aerobic řadíme do kategorie kondičního cvičení. Jedná se o druh cvičení, který je ve společnosti oblíbený a rozšířen. Snad proto se neustále vyvíjí, vznikají nové a složitější typy, využívají se nové pomůcky a podobně. Cvičení vzniklo jako kondiční program v přípravě amerických letců a tento účel si nese i nadále. Jedná se o program pro

zvyšování a udržení tělesné zdatnosti. Vzhledem k délce trvání cvičení se aktivita chová aerobně, takže jsou svaly po dobu cvičení dostatečně zásobovány kyslíkem. Právě velká zátěž na kardiovaskulární a respirační systém zajišťuje zvyšování tělesné zdatnosti jedinců. Jako u ostatních aerobních aktivit se zde využívá principu opakování. V oblasti gymnastiky se nabízí využít princip opakování v případě kroků, krokových variací nebo i celých sestav nazývané jako choreografie, které jsou sestavené do rytmu hudby. Z jednoduchých prvků se tak stává náročné cvičení zapojující velké svalové skupiny a dbající na estetické držení těla (Novotná, 2020).

Aerobik můžeme dělit dle zaměření na aerobik kondiční s náčiním a bez náčiní a na aerobik taneční, kdy cvičení probíhá za hudebního doprovodu. V současné době soutěží v aerobiku ženy i muži, jednotlivci i skupiny. Ačkoliv ho neřadíme mezi sporty olympijské, existují soutěže i na světové úrovni. Soutěžní aerobik se ale od aerobiku jako pohybové aktivity pro veřejnost liší. Mezi aerobik vnímaný jako tělovýchovný program pro všechny věkové kategorie dnes řadíme i cvičení jako je power joga nebo pilátes, kde se jedná spíše o rozvoj síly než o rozvoj aerobního systému. Kondiční i taneční aerobik je žádoucí zařadit do školní tělesné výchovy jakožto pohybově význačný a pestrý prvek (Novotná, 2020).

Pro výuku aerobiku se nejčastěji používají dvě metody, metoda řetězová a metoda reverzní pyramidy. Při těchto metodách mají cvičenci dostatek času a prostoru osvojit si jednotlivé prvky choreografie. Při řetězové metodě se na sebe jednotlivé prvky postupně nabalují. Nejprve se cvičenci věnují jednomu prvku, poté druhému, a když dobře zvládají každý prvek zvlášť, spojí oba dohromady. Dále už k sestavě prvků po jednom přidávají další. V metodě reverzní pyramidy cvičenci opakují dokola jeden prvek a poté snižují počet jeho opakování. Následně přidají další prvek, který napojí po jednom zopakovaní prvku předchozího. Choreografie v aerobiku se skládá z hudebních oblouků, přičemž každý má 32 dob. V jednom oblouku je prostor provést čtyři prvky. Je zřejmé, že aerobikové prvky jsou krokové sestavy na osm počítacích dob (Kubátová, 2004).

1.4 Charakteristika cílové skupiny – starší školní věk

Starší školní věk je stádium vývojové psychologie, do něhož řadíme jedince ve věku 11 – 15 let. V některých literaturách se objevuje pod názvem pubescence. Jedná se o období, které tvoří pomyslný most mezi dětstvím a dospělostí. Lidské tělo za tu dobu projde velkým množstvím fyzických, psychických i sociálních změn, což pro dané jedince nebývá mnohdy lehké (Skorunková, 2007).

1.4.1 Tělesný vývoj

V tomto období lidské tělo dozrává v oblasti vývoje orgánů, kostí a svalstva. Tento vývoj významně ovlivňuje celý pohybový aparát člověka a velké změny nastávají také v pohybové výkonnosti jedince, která je ovlivněna rychlým růstem těla typickým pro toto období (Purenović-Ivanović et al., 2017). Jedincům se rychle prodlouží končetiny a může tak docházet k problémům s obratností. Hlavní změna nastává se zráním pohlavních orgánů, které dosahují své reprodukční schopnosti. Lidské tělo dále mění své proporce, začíná se vyjímat rozdíl mezi tělesnou stavbou dívek a chlapců. U chlapců dochází k růstu svalové hmoty a u dívek k zakulacování dámských křivek. Tyto rychlé fyzické změny doprovází mnohdy negativní pocity, jelikož v tomto období se pozornost jedinců soustředí na vzhled, který sami jedinci nebo okolí často srovnávají s ostatními (Skorunková, 2007). Tyto fyzické změny jsou častým důvodem studu při pohybových aktivitách.

1.4.2 Kognitivní vývoj

U jedinců se výrazně zlepšuje schopnost abstraktního myšlení. Dokážou přemýšlet nad věcmi, které si jen představují a které nemusí reálně existovat. Oproti předchozím vývojovým stádiím jsou schopni uvažovat nad tím, jaké by něco mohlo být a nedrží se pouze toho jaké to doopravdy je. Mozek je schopen uvažovat na poli takzvaných formálních logických operací (Skorunková, 2007). Jedná se o schopnost vytvářet velké množství myšlenkových kombinací, spojovat je mezi sebou a vyvozovat z nich závěry. Důsledkem nového způsobu uvažování a myšlení je nový postoj dospívajícího ke světu obecně. Ve zvýšené míře se zde objevuje kritičnost a nesouhlas s dospělými, nespokojenost a pocity zklamání (Langmaier & Krejčířová, 1998). Dospívající mají v myšlenkách vytvořen ideál o svém životě a o tom, čeho by chtěli dosáhnout. Objevuje se u nich s neochota tyto myšlenky jakkoliv měnit nebo dělat kompromisy (Skorunková, 2007). Dalším znakem kognitivního vývoje u dospívajících je schopnost morálního hodnocení ostatních i sama sebe. Jedinci dokážou kriticky posoudit a zhodnotit chování druhých i svoje (Langmaier & Krejčířová, 1998).

1.4.3 Sociální vývoj

Hlavním znakem sociálního vývoje u dospívajících je navazování vztahů s vrstevníky obojího pohlaví na úkor závislosti na rodičích. Proces emancipace od rodiny je pro osobní rozvoj jedince nutný. Jedná se o zvyšování míry samostatnosti. Tento proces doprovázejí negativní i pozitivní pocity v závislosti na vztahu dítěte a rodičů, který byl vytvořen

v předchozích etapách vývoje. Emancipace od rodiny se projevuje navazováním hlubších vztahů k vrstevníkům nejprve stejného pohlaví, takzvaná skupinová izosexuální fáze. Skupinu spojují většinou stejné zájmy, potřeba napodobovat se a vzájemně se obdivovat. Dále nastupuje individuální izosexuální fáze. Jedná se o užší emoční vztah k blízkému kamarádovi. Jedince spojuje vysoká míra důvěry a výměna pocitů ohledně každé maličkosti v životě. Tato přátelství mnohdy přetrvávají až do dospělosti. V období pubescence se setkáváme ještě s takzvanou přechodnou etapou ve vztahu k jinému pohlaví. Zájem o druhé pohlaví se projevuje ale spíše vzdáleným kontaktem v bezpečí skupiny stejného pohlaví. Často je jedná o různé pokřikování, vtipkování nebo chlubení se zveličenými zážitky či výmysly. Na přelomu pubescence a adolescence se pak objevují první lásky a osobnější vztah s druhému pohlaví (Langmaier & Krejčířová, 1998).

2 Cíl, výzkumné otázky, úkoly práce

2.1 Cíl práce

Cílem práce je zjištění aktuální úrovně výuky rytmických pohybových cvičení na základních školách v Rychnově nad Kněžnou. Odhalení ovlivňujících faktorů a reálný návrh řešení.

2.2 Výzkumné otázky

VO1: Jaká rytmická pohybová cvičení se na vybraných školách vyučují, pokud jsou definována v ŠVP jednotlivých základních škol?

VO2: V jakém rozsahu jsou rytmická pohybová cvičení na vybraných školách vyučována a v jakých hodinách z hlediska zastoupení žáků?

VO3: Jaké faktory z hlediska materiálního vybavení ovlivňují výuku rytmických pohybových cvičení v tělesné výchově na 2. stupni základních škol v Rychnově nad Kněžnou?

VO4: Jaké faktory z hlediska postojů a zkušeností učitelů ovlivňují výuku rytmických pohybových cvičení v tělesné výchově na 2. stupni základních škol v Rychnově nad Kněžnou?

VO5: Mají žáci vybraných škol o výuku rytmických pohybových cvičení v tělesné výchově zájem a jaké aktivity z této oblasti preferují?

2.3 Úkoly práce

1. Vyhledání a analýza odborných literárních a elektronických zdrojů
2. Vytvoření dotazníkového a anketního šetření
3. Distribuce dotazníků mezi učitele tělesné výchovy na 2. stupně základních škol v Rychnově nad Kněžnou a distribuce anket mezi žáky 7. ročníků daných škol
4. Kontrola, zpracování a vyhodnocení dotazníků a anket
5. Diskuse nad výsledky
6. Interpretace závěrů

3 Metodika práce

3.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor se skládal ze skupiny učitelů tělesné výchovy na 2. stupni základních škol v Rychnově nad Kněžnou, kteří odpovídali v dotazníkovém šetření na otázky na téma výuky rytmických pohybových cvičení v tělesné výchově a ze skupiny žáků sedmých ročníků, kteří vyplňovali anketní šetření.

V Rychnově nad Kněžnou se nacházejí dvě základní školy, které zajišťují výuku druhého stupně. Obě školy byly osloveny a do výzkumu se zapojily. Celkový počet pedagogů, kteří na těchto školách učí tělesnou výchovu není přesně znám, jelikož distribuci mezi své učitele zajistilo vedení jednotlivých škol. návratnost byla 11 dotazníků. Šetření bylo anonymní. Soubor zastupují obě pohlaví, jedná se tedy o soubor smíšený. Na dotazník odpovědělo 8 žen a 3 muži. 3 respondenti jsou mladší 35 let, 5 respondentů se pohybuje ve věku 36 až 50 let a 3 respondenti jsou starší 50 let. Odpovídalo 7 učitelů z jedné a 4 z druhé základní školy.

Anketního šetření se zúčastnilo celkem 146 žáků z obou základních škol v Rychnově nad Kněžnou. Celkový počet žáků není znám. Anketu vyplňovali všichni žáci sedmých ročníků, kteří byli v daný den přítomni ve škole. Tento soubor je složen ze 70 dívek a 76 chlapců. Jelikož výsledek anketního šetření je zapojeným školám k dispozici, je tento soubor rozdělen na žáky jednotlivých základních škol. V základní škole číslo 1 se do průzkumu zapojilo 35 dívek a 39 chlapců. V základní škole číslo 2 anketu vyplnilo 35 dívek a 37 chlapců.

3.2 Metody a techniky sběru dat

Pro tuto závěrečnou práci bylo vytvořeno dotazníkové šetření pro učitele tělesné výchovy na 2. stupni základních škol v Rychnově nad Kněžnou a anketní šetření pro žáky sedmých tříd vybraných škol. Cílem bylo zjistit, jak vypadá výuka rytmických pohybových cvičení v tělesné výchově na vybraných školách a zjistit jaký postoj k tématu mají žáci a jaké aktivity si rádi vyzkoušeli.

Dotazník je složen ze 17 otázek. 13 otázek je uzavřených, z nichž 3 mají ještě polouzavřenou podotázku, kde respondenti mohli vyjádřit svůj názor. 3 otázky jsou polouzavřené, kde měli respondenti možnost dopsat odpověď, která nebyla v nabídce možností. Jedna otázka je zcela otevřená. Otázky z dotazníku jsou seřazeny podle tematiky výzkumných otázek. Výsledky jsou okomentované a znázorněné pomocí grafů

v kapitole Výsledky dotazníkového šetření. Obecné otázky zahrnující věk, pohlaví a pracoviště učitelů jsou popsány v kapitole Charakteristika výzkumného souboru. Dotazník vyplnilo 11 respondentů, kteří odpovídali na jednotlivé otázky.

Anketní šetření se skládá z 5 uzavřených a jedné otevřené otázky a bylo primárně použito jako výstup pro zúčastněné školy a jeho výsledky jsou v přílohách práce (Příloha 3, Příloha 4). Pomocí grafů a tabulek interpretuje školám preference žáků z oblasti rytmických pohybových cvičení, které by si rádi vyzkoušeli v hodinách tělesné výchovy. Výsledky jsou zhotoveny pro každou školu zvlášť. Nicméně výsledky ankety odpovídají na jednu z výzkumných otázek, proto jsou její výsledky popsány a diskutovány v kapitole Výsledky anketního šetření. V dané kapitole jsou výsledky sestaveny z dat z obou škol dohromady. Data byla získána od 146 žáků sedmých ročníků.

Dotazníkové i anketní šetření byly zhotoveny přímo pro potřeby této práce.

3.3 Popis šetření

Dotazníkové i anketní šetření jsem konzultovala s vedoucí mé závěrečné práce tak, aby mi výsledná data zodpověděla výzkumné otázky práce. Koncem dubna roku 2023 jsem dotazníky a ankety distribuovala do základních škol v Rychnově nad Kněžnou. S distribucí mezi učitele tělesné výchovy a žáky sedmých tříd mi pomohlo vedení škol, které předání dokumentů určeným respondentům zajistilo. Pro sesbírání data jsem si do škol přišla po jednom týdnu. Aby byla návratnost dotazníků i anket co největší, volila jsem papírovou formu dokumentů. Vzor dotazníku a ankety se nachází v přílohách práce (Příloha 1, Příloha 2).

3.4 Analýza dat

Odpovědi respondentů z dotazníkového i anketního šetření bylo nejprve zapotřebí převést z papírové do elektronické podoby. Data byla roztríděna a přepsána do tabulek v programu Microsoft Excel. Stejný program byl využit pro statistické výpočty jednotlivých odpovědí. Jednotlivé otázky jsou vyhodnoceny na základě relativní a absolutní četnosti. V případě otázek s vícero možnými odpověďmi byla zkoumána jejich četnost z celkového počtu respondentů. Odpovědi otevřených otázek jsou volně přepsány v komentářích u dané otázky. Pro lepší názornost jsou data v práci znázorněna pomocí koláčových a sloupcových grafů.

4 Výsledky a diskuse

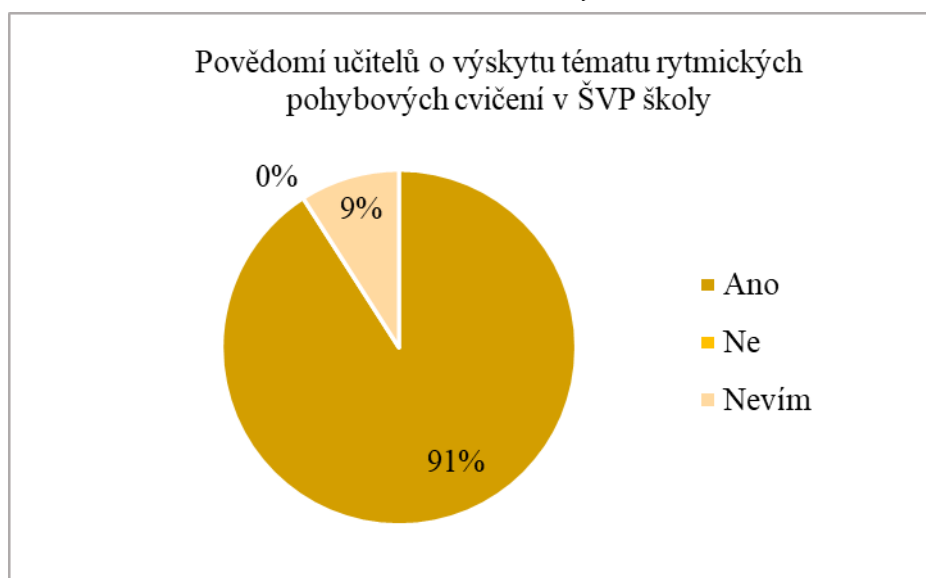
4.1 Výsledky dotazníkového šetření

V této kapitole jsou rozebrány výsledky získaných dat z vyplněných dotazníků. Výsledky jsou znázorněny pomocí koláčových a sloupcových grafů, okomentovány a diskutovány.

V první části dotazníku jsou kladeny otázky týkající se výuky rytmických pohybových aktivit v tělesné výchově. Důležitou otázkou je otázka: „Jsou estetické a kondiční formy výuky s hudbou a rytmickým doprovodem součástí ŠVP na Vaší škole?“ Jedná se o uzavřenou otázku, která popisuje povědomí učitelů o výskytu tématu rytmických pohybových cvičení ŠVP na jejich škole (Obrázek 2). Učitelé mohli vybírat z možností *Ano/Ne /Nevím*. Odpověď *Ano* se vyskytla v počtu 10 odpovědí. Jeden respondent uvedl možnost *Nevím*. Odpověď *Ne* nikdo z respondentů nevybral.

Povědomí, zda se téma nachází ve Školním vzdělávacím programu školy je prvotním předpokladem, pro zařazení tématu do výuky. Na základě toho si učitel vytváří tematický plán učiva pro školní rok. Lze předpokládat, že pokud učitel ví, že se téma v tomto programu nachází, bude jej v nějaké míře do výuky začleňovat.

Obrázek 2 Povědomí učitelů o výskytu tématu rytmických pohybových cvičení v ŠVP školy

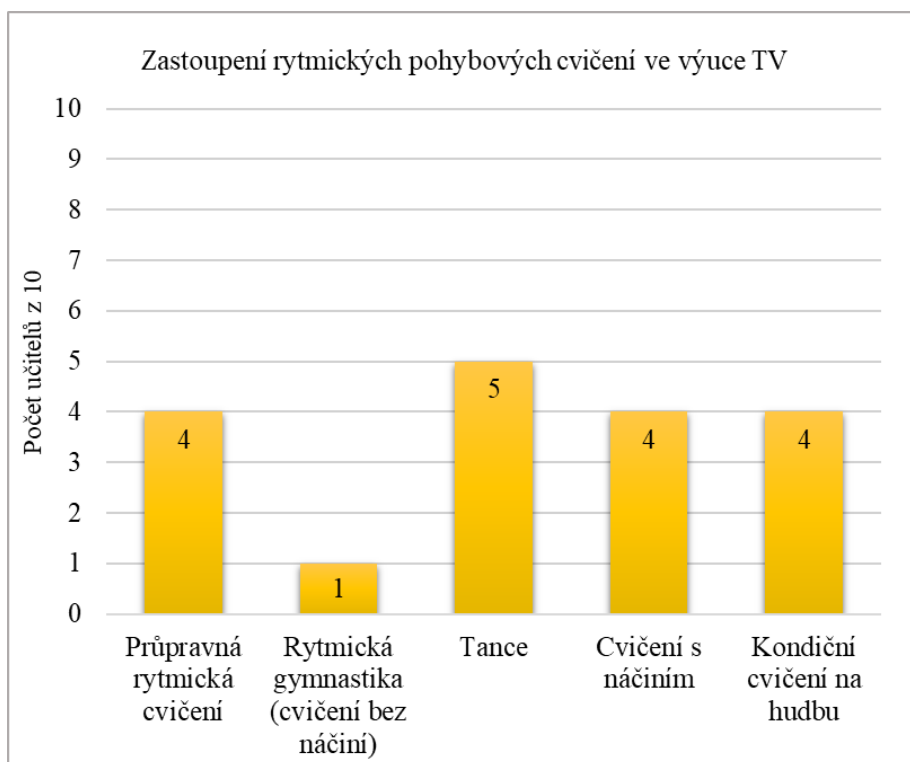


Další otázka zjišťovala reálné zařazení rytmických pohybových cvičení do hodin tělesné výchovy: „Zařazujete estetické a kondiční formy výuky s hudbou a rytmickým doprovodem do hodin tělesné výchovy?“ Na otázku respondenti odpovídali *Ano/Ne*, dále měla otázka ještě podotázku. Při kladné odpovědi, respondenti vybírali, jaká rytmická

cvičení do výuky zařazují, na Obrázku 3 je znázorněna jejich četnost. V případě záporné odpovědi uváděli důvod, proč cvičení nezačleňují. 10 respondentů odpovědělo možností *Ano*, z nich 5 respondentů zařazuje do výuky tance, dále se po 4 hlasech objevovaly aktivity – průpravná rytmická cvičení, cvičení s náčiním, kondiční cvičení na hudbu, pouze 1 zastoupení měla rytmická gymnastika (cvičení bez náčiní). Odpověď *Ne* se vyskytla v jednom případě. Jako důvod pedagog uvedl nedostatek časové dotace pro tělesnou výchovu. Při tělesné výchově s chlapci je podle respondenta stěžejní dbát daleko více na rozvoj vytrvalosti, rychlosti a síly a věnovat se spíše atletickým disciplínám a dovednostem při sportovních hrách. Rytmická pohybová cvičení jsou podle tohoto pedagoga velmi okrajovou záležitostí.

Nejvíce zařazovanou rytmickou aktivitou jsou na daných školách tance. V dnešní době jsou tance u mládeže moderní záležitostí. Trendem mezi nimi je natáčení známých choreografií na sociální sítě. Podle mého názoru by to mohl být jeden z důvodů, proč učitelé tance do výuky začleňují, je to dětem v současné době blízky prvek. Rytmická cvičení jsou obecně ve školní tělesné výchově obávaným tématem, to že většinu z nich zařazuje do výuky vždy skoro polovina učitelů, je přívětivý výsledek.

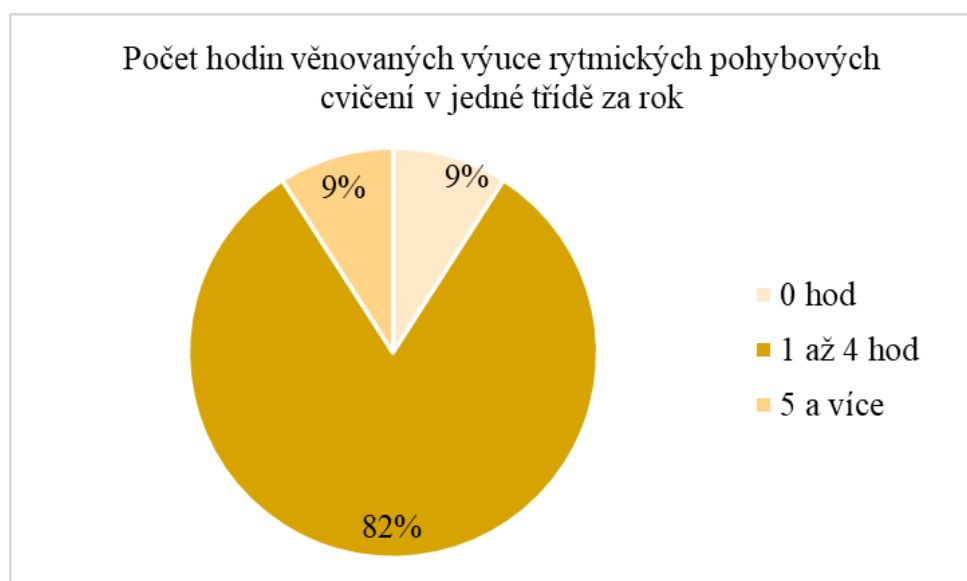
Obrázek 3 Zastoupení rytmických pohybových cvičení ve výuce TV



Následující tři otázky se týkají rozsahu hodin, které jsou výuce rytmických pohybových cvičení ve školách věnovány a také tomu, do jakých hodin z hlediska zastoupení žáků učitelé toto téma do výuky zapojují. Otázka: „Kolik vyučovacích hodin věnujete výuce rytmických pohybových cvičení v jedné třídě za rok?“ měla určené intervaly, které respondenti vybírali. Odpovězeno bylo na všechny možnosti (Obrázek 4). Respondent, který učivo do výuky nezařazuje, zvolil možnost *0 hodin*. 9 z 11 pedagogů uvedlo, že rytmická pohybová cvičení zařazují do *1 až 4 vyučovacích hodin* ročně. *5 a více vyučovacích hodin* věnuje tématu pouze jeden z pedagogů.

Vidíme, že výuka daného tématu je spíše okrajovou záležitostí, kterou si děti při výuce pouze vyzkouší během velmi malého množství hodin. Při 2 hodinách tělesné výchovy týdně 2 vyučovací jednotky (průměr z odpovědi 1 až 4 hodiny) představují 3 % procenta z počtu hodin tělesné výchovy za školní rok. Zbýlých 97 % je tedy rozdělené mezi jiná témata. Za takto krátký čas není dle mého názoru možné vyzkoušet si různorodé aktivity, které rytmická pohybová cvičení nabízejí a procvičit je. Navíc při herních dovednostech (dvojtakt v basketbalu, dribling atd.) nebo při atletických disciplínách (rozběh pro skok daleký/vysoký, hod míčkem atd.) je sladění pohybu s určitým rytmem vyžadováno pro správné provedení dané pohybové dovednosti. Dovednost adaptace na rytmus a dovednost interpretovat rytmus by se měla v tělesné výchově trénovat častěji za pomoci různorodých cvičení nebo zařazením různého náčiní. Tímto tréninkem děti také rozvíjejí koordinační schopnosti, rovnováhu a zrychluje se jejich dovednost učit se nové pohyby.

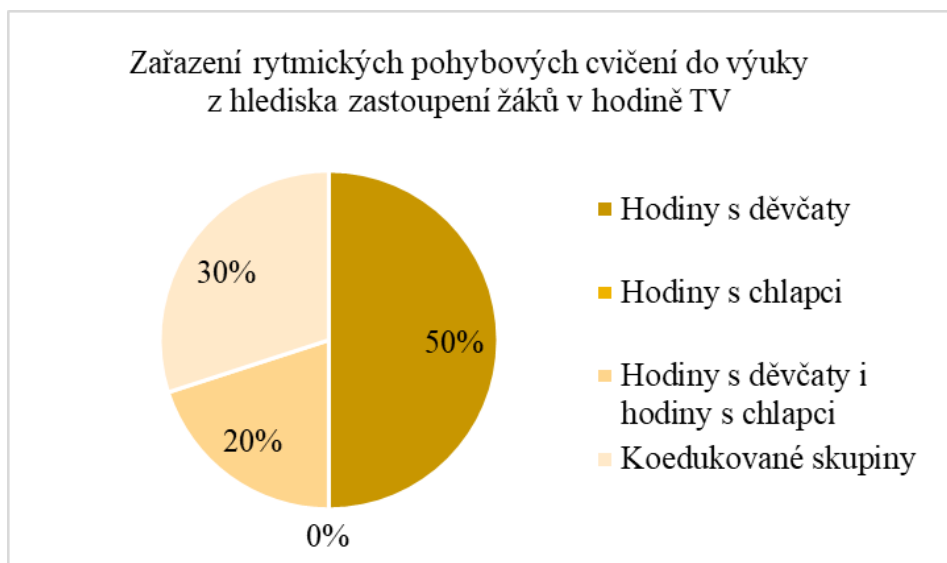
Obrázek 4 Počet hodiny věnovaných výuce rytmických pohybových cvičení ve jedné třídě za rok



Další otázka: „Do jakých hodin z hlediska zastoupení žáků učivo zařazujete?“ mapuje skupiny žáků podle pohlaví, ve kterých učitelé výuku upřednostňují (Obrázek 5). V potaz jsou brány odpovědi respondentů, kteří uvedli, že téma do výuky zařazují, odpovídalo tedy 10 z 11 respondentů. Polovina dotazovaných uvedla, že rytmická cvičení zařazují v hodinách pouze s děvčaty. Možnost pouze s chlapci naopak nezvolil žádný z pedagogů. 2 dotazovaní začleňují výuku jak do hodin s děvčaty, tak do hodin s chlapci. A 3 respondenti zařazují učivo při výuce koedukovaných skupin.

Téma tance a hudby je u děvčat na rozdíl od chlapců oblíbené. To, že učitelé nejvíce zařazují téma právě do hodin s děvčaty není překvapující výsledek. Zajímavá je informace, že někteří učitelé využívají možnosti zařazení rytmických cvičení při výuce koedukovaných skupin. Koedukované skupiny například přímo vybízejí k zařazení základů společenských tanců. Vzhledem k tomu, že většinu žáků po základní škole čekají taneční, očekávala bych o tuto aktivitu od žáků velký zájem.

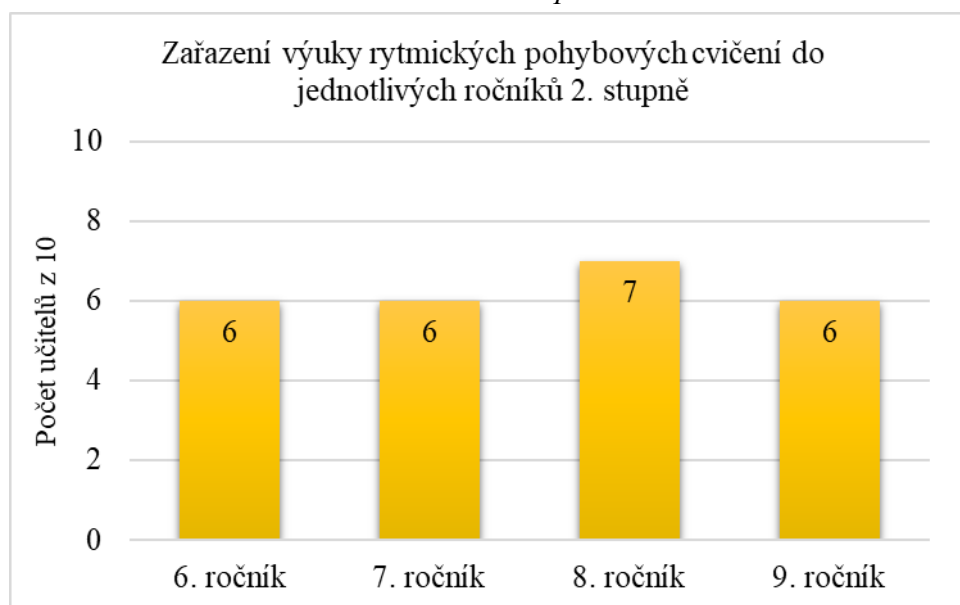
Obrázek 5 Zařazení rytmických pohybových cvičení do výuky z hlediska zastoupení žáků v hodině TV



Zastoupení žáků lze chápat také z hlediska jednotlivých ročníků druhého stupně. Toho se týkala další otázka: „V jakém ročníku zařazujete rytmická pohybová cvičení do výuky v tělesné výchově?“ Otázka měla více možných odpovědí, respondenti tak volili, kde všude dané téma začleňují (Obrázek 6). V potaz jsou opět brány pouze odpovědi 10 učitelů, kteří dané téma vyučují. 7 z 10 učitelů vyučuje téma v 8. ročníku. Ostatní ročníky byly zvoleny 6krát. Nejčastěji zvolenou kombinací byl 6., 7., a 8. ročník.

Co se týče výuky rytmických cvičení v jednotlivých ročnících, můžeme říci, že je dle výsledků na skoro stejné úrovni v každém ročníku. To, v jakých hodinách učitelé toto téma vyučují může však ovlivňovat také charakter žáků, kteří se ve skupině nacházejí. Odpovědi učitelů mohou být tímto faktorem ovlivněné.

Obrázek 6 Zařazení výuky rytmických pohybových cvičení do jednotlivých ročníků 2. stupně

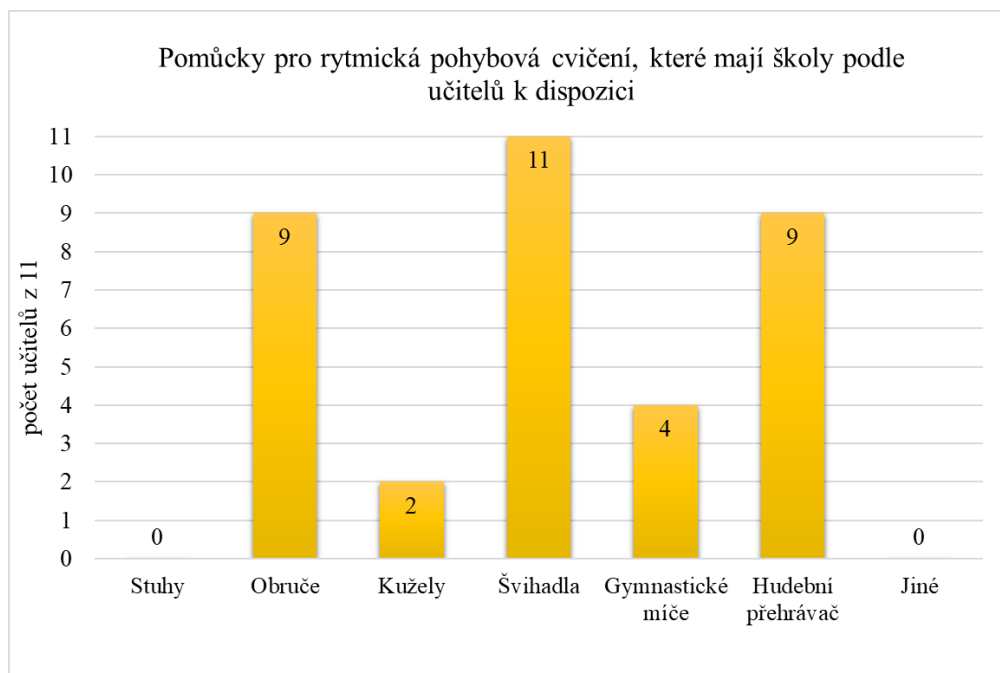


Následující tři otázky se týkají materiálního vybavení pro výuku rytmických pohybových cvičení. Pomůcky pro výuku mohou v tomto případě značně ovlivňovat kvalitu výuky daného učiva. Pedagogové byli dotazováni na otázku: „Jaké pomůcky pro výuku rytmických pohybových cvičení máte ve škole k dispozici?“ Jedná se o otázku s více možnými odpověďmi. V grafu je znázorněn vždy počet učitelů, kteří vybrali dané náčiní (Obrázek 7). Stoprocentní zastoupení mají na školách švihadla. 9 z 11 učitelů uvedlo, že ve škole mají i obruče a hudební přehrávač nebo přenosný Bluetooth reproduktor pro hudební kulisu. Všichni učitelé z jedné ze dvou dotazovaných škol pak uvedli, že mají gymnastické míče. Jeden hlas z každé školy byl věnován kuželům. Ani jedna z dotazovaných škol nevlastní stuhy.

Nejvíce respondentů uvedlo, že ve škole mají k dispozici švihadla a obruče, jedná se o cenově dobře dostupné náčiní. Školy jsou tak schopni zajistit jeho dostatek pro větší počet žáků. Odpovědi jednotlivých pedagogů ze stejné školy se některých případech lišily. Z toho vyplývá, že někteří učitelé nemají dokonalý přehled, jaké všechny pomůcky škola má a jsou jim při výuce k dispozici. V rámci rytmických cvičení by se žáci měli potkat s co největším množstvím náčiní, které škola nabízí, aby si vyzkoušeli zapojování

rytmů do pohybových činností různými způsoby. Náčiní lze využívat v celé vyučovací jednotce nebo pouze v její části. Je efektivním zpestřujícím prvkem výuky. To, jaké gymnastické náčiní a pomůcky má škola k dispozici, je významným limitujícím faktorem pro zařazování gymnastických rytmických aktivit do výuky. Dalším ovlivňujícím faktorem je jejich reálné využití při výuce učiteli tělesné výchovy.

Obrázek 7 Pomůcky pro rytmická pohybová cvičení, které mají školy podle učitelů k dispozici

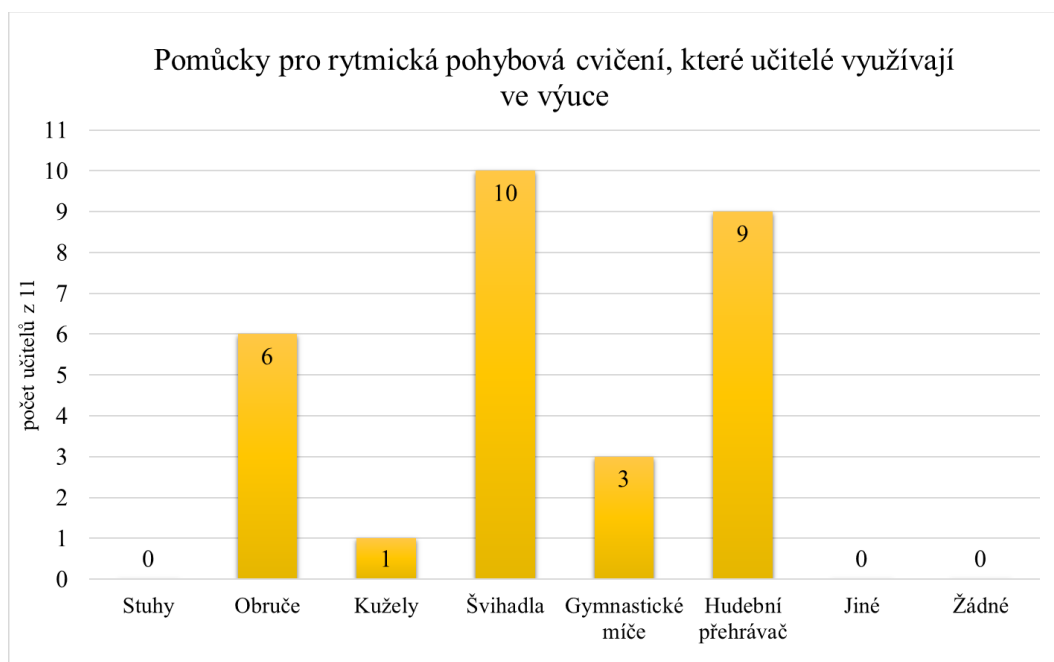


Navazující otázkou je reálné využívání zmíněných pomůcek, tedy ty pomůcky, které učitelé opravdu používají v hodinách tělesné výchovy k výuce rytmických pohybových cvičení. To je popsáno otázkou: „Které pomůcky pro rytmická pohybová cvičení využíváte ve výuce?“ Respondenti volili více odpovědí. Výsledek je vyjádřen četností pro dané náčiní (Obrázek 8).

Nejhojněji jsou využívána švihadla, zvolilo je 10 z 11 vyučujících. 9 z 11 učitelů používá při výuce tělesné výchovy hudební přehrávač. Třetí nejčastěji používanou pomůckou jsou obruče, využívá je více než polovina pedagogů. Méně využívaným náčiním jsou gymnastické míče a kužely. Švihadla a obruče jsou pomůcky, které lze dobře využít i při aktivitách, které se rytmických pohybů netýkají, výsledek otázky může být tímto faktem zkreslený. Naopak pomůcky jako jsou kužele nebo gymnastické míče zařazuje do výuky minimum učitelů. Stuhly nejsou ve vybraných školách k dispozici, tedy je učitelé ani nevyužívají při výuce. Hudební přehrávač využívá při výuce 82 % z učitelů. Myslím si,

že správně zvolená hudba k určitým aktivitám může při tělocviku samovolně podpořit spojení pohybů s rytmem, protože je to člověku přirozené. Žáci navíc poslouchají hudbu každý den, takže by tuto variantu mohli ocenit. Problém vidím v různorodosti hudebního vkusu žáků, proto by měl hudbu volit pedagog. Z anketního šetření navíc vyplynulo, že na obou školách by více než 60 % děvčat hudbu při tělesné výchově ocenila. U chlapců byl výsledek opačný, více než 40 % chlapců na obou školách bylo proti.

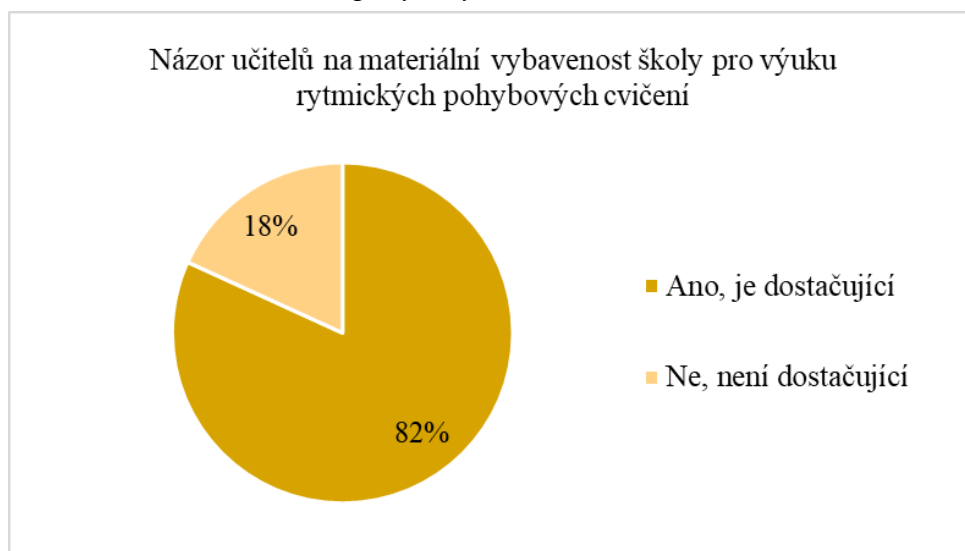
Obrázek 8 Pomůcky pro rytmická pohybová cvičení, které učitelé využívají ve výuce



Další otázka: „Připadá Vám materiální vybavenost Vaší školy v této oblasti dostatečná?“ se ve většině případů setkala s kladnou odpovědí (Obrázek 9). Pouze dva respondenti uvedli, že jim materiální vybavenost pro výuku rytmických pohybových cvičení dostačující nepřijde.

S materiálním vybavením své školy je spokojeno 82 % učitelů. Faktem je, že školy kromě stuh ostatní zmíněné náčiní vlastní (Obrázek 8). Reálná využitelnost učiteli při výuce je však menší, znamená to tedy, že ne každý učitel využívá všechna náčiní při jeho hodinách (Obrázek 9). Jedním z řešení, které by zajistilo žákům různorodější nabídku aktivit by mohla být dle mého názoru změna vyučujícího tělesné výchovy v průběhu docházky na 2. stupeň základní školy. Různí učitelé používají různé metody, aktivity a pomůcky, více se zajímají o různé učivo, proto ho do výuky umí lépe zařadit atd.

Obrázek 9 *Názor učitelů na materiální vybavenost školy pro výuku rytmických pohybových cvičení*

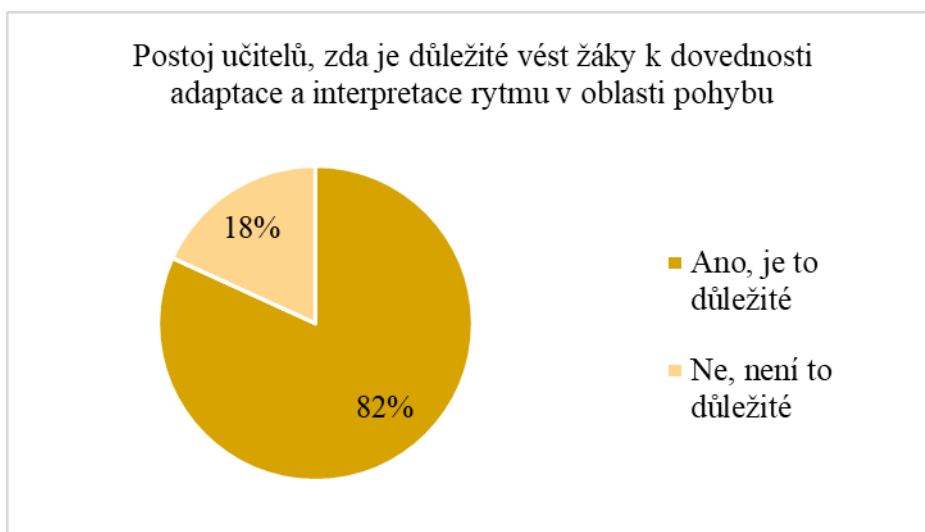


Další oblast otázek znázorňuje postoj a zkušenosti učitelů k výuce rytmických pohybových cvičení. Lze přepokládat, že při kladném postoji vyučujícího probíhá výuka kvalitněji a téma je mezi žáky oblíbenější. Otázka: „Shledáváte důležitým vést žáky k dovednosti adaptace a interpretace rytmu v oblasti pohybu?“ byla uzavřená a respondenti na ni odpovídali *Ano/Ne* (Obrázek 10). Každá z možností měla podotázku, kde respondent vysvětloval, z jakého důvodu volil jednu z možností. 9 z 11 učitelů považuje dovednost adaptace na rytmus a dovednost rytmus interpretovat za důležitou. Názory respondentů, proč jsou rytmická pohybová cvičení důležitá: díky rytmickým cvičením jsou rozvíjeny kondiční a koordinační schopnosti, zlepšuje se pohybová představivost i rytmické a prostorové cítění; rytmická cvičení mohou mít terapeutický efekt na jedince a rozvíjet sociální oblast, je to vhodný prostředek pro uvolnění a seberealizaci; rytmizace je důležitá, protože se nachází ve vícero sportech; dovednost adaptace na rytmus pomáhá při učení nových pohybů, popsali pedagogové. Dva učitelé tuto dovednost za důležitou nepovažují. Jako důvod respondenti popsali, že shledávají důležitějším jiné věci v tělesné výchově. V tělocviku podle nich není prostor pro tuto okrajovou záležitost. Aby výuka tohoto tématu mohla probíhat, bylo by zapotřebí navýšit hodiny tělesné výchovy ve školách, popsal jeden z pedagogů.

I když většina učitelů považuje tyto dovednosti za důležité a jejich názory jsou opodstatněné, výuka rytmických pohybových cvičení, které tuto dovednost rozvíjejí, je na daných školách upozaděna a vyučuje se velmi málo. Přitom dovednost adaptace na rytmus a rytmická percepce jsou vycházejícím podnětem pro kvalitní výuku

rytmických a tanečních aktivit, jejichž působení výrazně ovlivňuje koordinační schopnost (Novotná & Brtníková, 2008). Dle mého názoru, pokud žáci trénují dovednost adaptace a interpretace rytmu, dochází k rychlejšímu učení nových pohybových dovedností, kde je rytmizace důležitá pro správné provedení prvku. Za vhodný nácvik v tělesné výchově pro děvčata i chlapce považuji například cvičení se švihadlem. Různé styly přeskoků mají různé rytmy. Při střídání stylů skákaní přes švihadlo se poměrně dobře žák naučí rychlé adaptace na jiný rytmus.

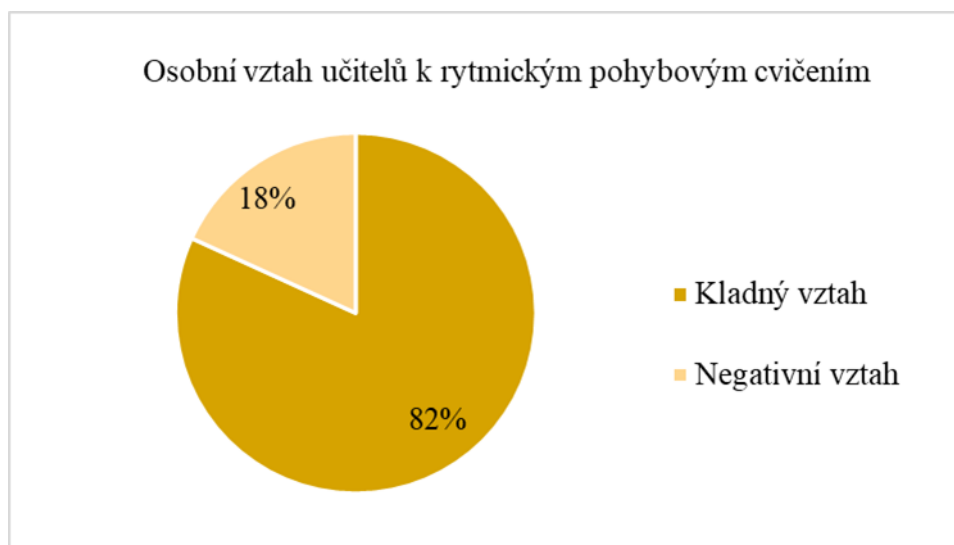
Obrázek 10 *Postoj učitelů, zda je důležité vést žáky k dovednosti adaptace a interpretace rytmu v oblasti pohybu*



V další otázce mě zajímal osobní vztah učitelů k rytmickým pohybovým cvičením (Obrázek 11). 9 z 11 respondentů uvedlo, že mají kladný vztah k rytmickým pohybovým cvičením. Dva respondenti zvolili, že jejich vztah k tématu je negativní.

Podle mého názoru, pokud má učitel k učivu sám za sebe kladný vztah, lépe se mu učivo předává žákům a lépe se mu daří žáky ke cvičení motivovat. Novotná a Brtníková (2008) uvádějí, že emocionální prožitek učitele a jeho kreativita při tvorbě hodiny tělesné výchovy je silným vzorem pro motivaci žáků k danému učivu. I přes převažující kladný vztah k tématu rytmických cvičení ho daní pedagogové zařazují velmi zřídka. Důvodem může být obava, že žáci k učivu kladný vztah nemají. Zapálenost učitele však dokáže pozitivně vtáhnout do aktivit velké množství žáků.

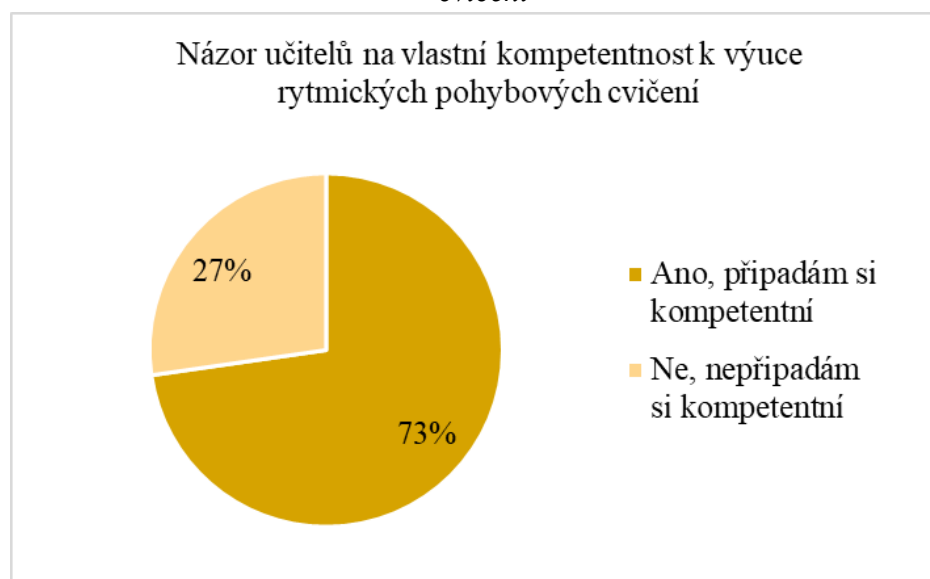
Obrázek 11 *Osobní vztah učitelů k rytmickým pohybovým cvičením*



Obrázek 12 znázorňuje otázku: „Myslíte si, že jste znalostně a dovednostně kompetentní k vyučování rytmických pohybových cvičení?“ Otázka je uzavřená, respondenti vybírali z možností *Ano/Ne*. Možnost *Ne* má ještě podotázku, proč si vyučující nepřipadá kompetentní k výuce rytmických pohybových cvičení. 3 z 11 vyučujících uvedli, že si kompetentní k výuce daného učiva nepřipadají. Důvod uvedl pouze jeden z nich. Podle respondenta dokáže dětem předat daleko lépe věci z oblasti atletiky a sportovních her než z oblasti rytmické gymnastiky. Učivo navíc považuje za nedůležité a v tělesné výchově se jím nezaobírá. 8 respondentů uvedlo, že jsou kompetentní k výuce rytmických pohybových cvičení.

Předpokládaným důvodem, proč se rytmická pohybová cvičení v tělesné výchově neobjevují, by mohlo být i mínění učitele, že k výuce tohoto tématu není dostatečně kompetentní, tzn. není schopen cvičení názorně předvést žákům, nemá zásobník aktivit, neorientuje se v problematice apod. Většina učitelů se ale za kompetentní považuje a rytmická cvičení do výuky, sice v malém rozsahu, zařazují. Z předešlých dat víme, že z učitelů, kteří si kompetentní nepřipadají, pouze jeden učivo vůbec nezařazuje.

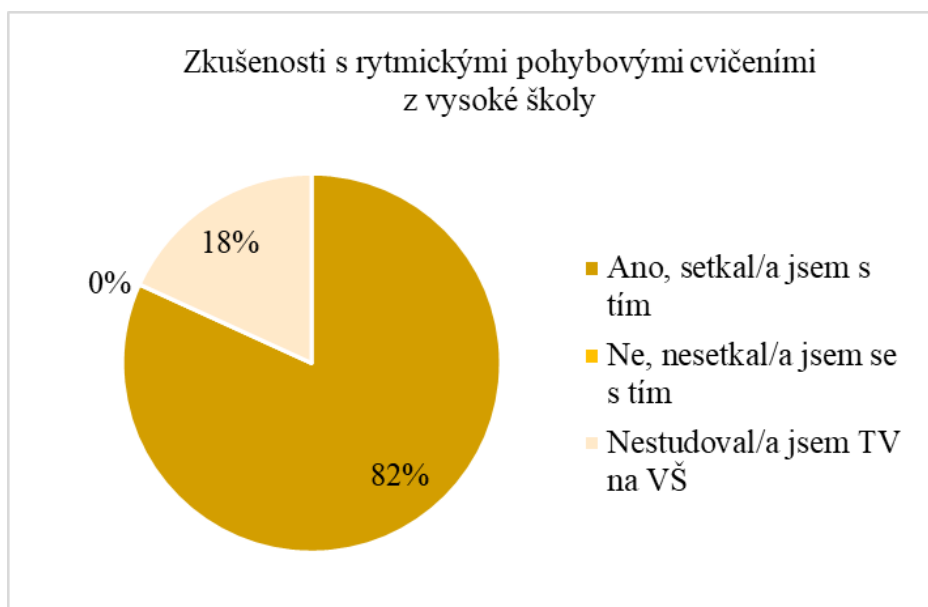
Obrázek 12 *Názor učitelů na vlastní kompetentnost k výuce rytmických pohybových cvičení*



Dalším aspektem, který by mohl ovlivňovat výuku rytmických pohybových cvičení je vzdělání učitelů v této oblasti. Této problematice se týká otázka: „Setkala/setkal jste se s učivem rytmických pohybových cvičení pro studiu tělesné výchovy na vysoké škole?“ (Obrázek 13). 9 učitelů z 11 odpovědělo, že se s tímto tématem na vysoké škole setkali. 2 učitelé nestudovali tělesnou výchovu na vysoké škole. Možnost, kde by se učitel při studiu tělesné výchovy s tímto tématem nesetkal nevolil žádný z respondentů.

Z výsledků vidíme, že většina učitelů prošla vysokoškolským studiem tělesné výchovy, kde byla rytmická pohybová cvičení součástí vzdělání. Nicméně na základních školách bývá běžnou praxí, že tělesnou výchovu vyučuje učitel s jinou aprobací, zde se to týká dvou učitelů. Takový učitel se nemohl setkat s širokou škálou aktivit a metod, které studium tělesné výchovy na vysoké škole pro výuku v praxi nabízí. Škola by měla dbát na kvalitní vzdělání svých zaměstnanců, aby bylo žákům poskytnuto, co nejlepší vzdělání v každém předmětu. Vzdělávání učitelů však nekončí studiem na vysoké škole. Školy většinou nabízejí různé kurzy nebo semináře z programu Další vzdělávání pedagogických pracovníků (DVPP), čehož se týká následující otázka.

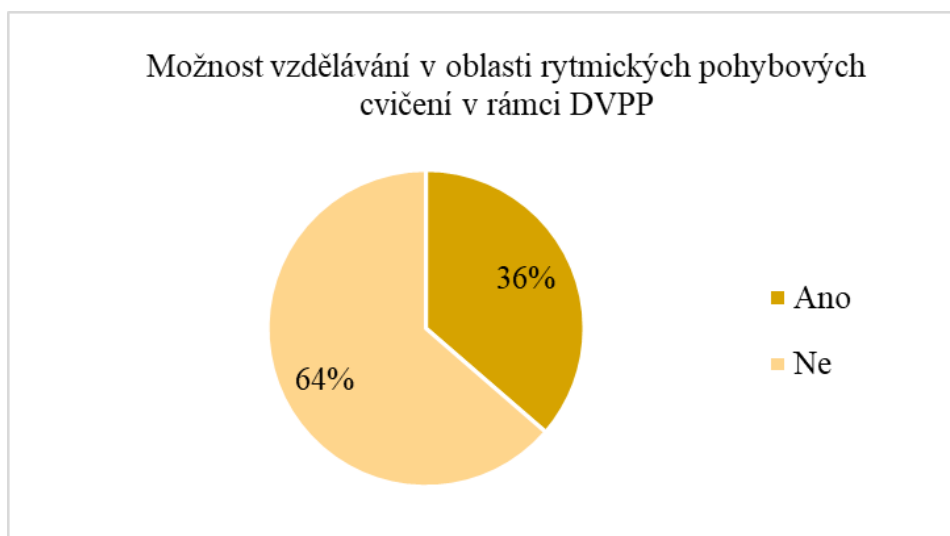
Obrázek 13 Zkušenosti s rytmickými pohybovými cvičeními z vysoké školy



S další možností vzdělávání v dané oblasti by se učitelé mohli setkat v rámci Dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků v podobě kurzů, seminářů apod. Otázka: „Je Vám v současné době nabízeno další vzdělávání v této oblasti v rámci DVPP?“ na to odpovídá (Obrázek 14). 4 z 11 respondentů uvedlo, že se mají možnost v tomto učivu vzdělávat. Zbýlých 7 pedagogů uvedlo, že tuto možnost nemají.

Odpovědi pedagogů ze stejných škol se lišily, tudíž můžeme přepokládat, že někteří učitelé o možnosti pouze nevědí a školy v dalším vzdělávání učitelů v této oblasti podporují.

Obrázek 14 Možnost vzdělávání v oblasti rytmických pohybových cvičení v rámci DVPP



Otázka: „Který druh cvičení z této oblasti je podle Vašich zkušeností pro žáky nejvíce atraktivní?“ zobrazuje zkušenost učitelů z praxe (Obrázek 15). Učitelé vybírali jednu z možností. Jako nejvíce atraktivní aktivita z řad žáků je podle pedagogů kondiční cvičení na hudbu, tuto aktivitu zvolilo 5 z 11 učitelů. 4 respondenti zvolili jako nejvíce oblíbené cvičení s náčiním. 2 učitelé volili tance. Rytmickou gymnastiku (cvičení bez náčiní), nezvolil žádný z respondentů. Žádný respondent také neuvedl jinou aktivitu, která by podle něj byla mezi žáky z dané oblasti nejoblíbenější.

V Rychnově nad Kněžnou se velké množství dětí věnuje tanci. Velký baletní soubor funguje v rámci základní umělecké školy a pod záštitou domu dětí a mládeže vyhrávají děti každý rok taneční soutěže ve stylu street dance. Většina těchto dětí chodí na dotazované školy. Překvapilo mě tedy, že učitelé nevolili jako nejatraktivnější právě tance. Nicméně z průzkumu zájmu dívek a chlapců o rytmičká pohybová cvičení se učitelé shodují se zájmem dívek, které volily nejpočetněji kondiční cvičení na hudbu.

Obrázek 15 Neatraktivnější aktivita u žáků z oblasti rytmických pohybových cvičení ze zkušeností učitelů



Problematikou výuky rytmických pohybových cvičení se autoři zabývají spíše v rámci prvních stupňů základní školy. Nicméně podobným tématem se zabývala Betlachová (2017), která zkoumala, jaké faktory ovlivňují zařazení gymnastických disciplín do tělesné výchovy na základních a středních školách v kraji Vysočina. Dotazováno bylo 103 učitelů základních a středních škol. V části svého šetření se autorka zabývala materiálním vybavením škol pro výuku rytmické gymnastiky. Její výsledky lze porovnat

s výsledky mé práce v těchto bodech. Většina škol vlastní pro tuto výuku v hojném počtu švihadla, druhým nejpočetnějším náčiním jsou obruče, naopak gymnastické míče, kužely a stuhy patří k méně častým náčiním, které mají školy k dispozici. Stejně jako v mé práci, i při tomto průzkumu vyšly stuhy jako náčiní, které většina škol vůbec k výuce nenabízí. Učitelé z Rychnova nad Kněžnou také uváděli, že ve školách mají k dispozici hudební přehrávač. V práci Betlachové (2017) je naopak absence hudebního přehrávače prezentována jako jeden z hlavních důvodů, proč učitelé rytmická cvičení do výuky nezačleňují. Pouze čtvrtina učitelů z kraje Vysočina zařazuje rytmická pohybová cvičení do výuky, ostatní respondenti uvedli, že tato cvičení zařazují pouze zřídka nebo vůbec. V mém výzkumu sice většina respondentů uvedla, že aktivity zařazuje, ale pouze v počtu 1 až 4 vyučovací hodiny za rok, což je dle mého názoru srovnatelné s autorčinou formulací „zařazují, ale zřídka“. Betlachová (2017) také uvádí, že mezi nejvíce zařazované aktivity patří cvičení na hudbu, taneční kroky nebo rytmická cvičení. Stejně aktivity s přidáním cvičení s náčiním nejvíce zařazují i učitelé z Rychnova nad Kněžnou. Práce této autorky se zabývala také připraveností učitelů na výuku rytmické gymnastiky. Tento výsledek můžeme porovnat s názorem učitelů z Rychnova nad Kněžnou na svou kompetentnost k danému tématu. Zhruba třetina respondentů z autorčiny práce se cítí spíše nepřipravena k této výuce, druhá třetina označila svoji připravenost jako střední. Třetí třetina považuje se považuje za spíše připravené nebo zcela připravené. Pedagogové z Rychnova nad Kněžnou se skoro ze tří čtvrtin považují za dostatečně kompetentní k výuce rytmických pohybových cvičení.

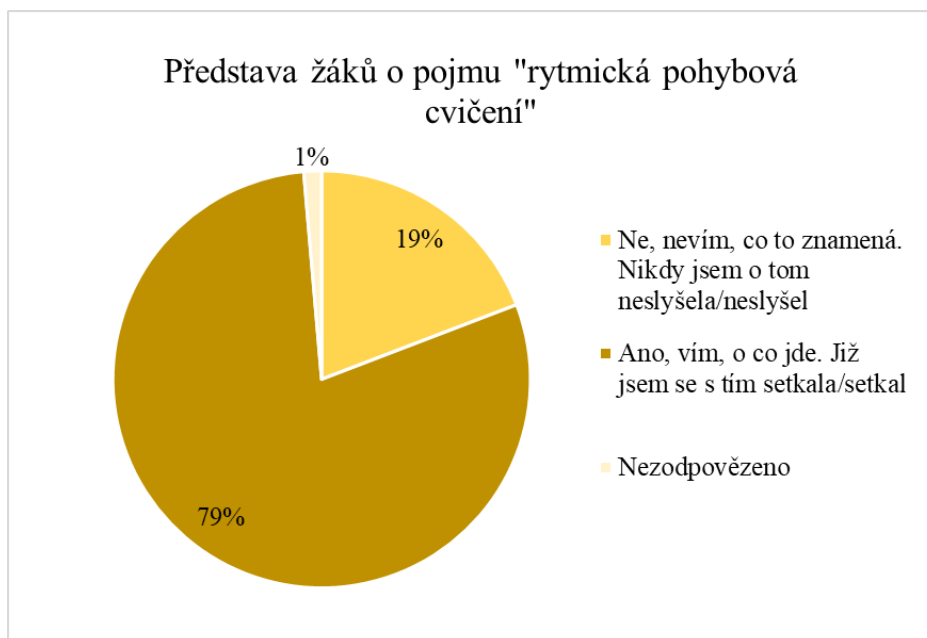
Podobné šetření provedla ve své práci Husáková (2012). V rámci dotazníkového šetření bylo dotazováno 77 učitelů tělesné výchovy na středních školách v Praze s různým zaměřením. Je nutné zmínit, že toto šetření probíhalo, když platila starší verze Rámcově vzdělávacího programu, ve které se tělesná výchova obsahově v některých případech lišila od současné verze RVP. Co se týče materiálního vybavení i na pražských školách jsou nejčastěji využívaným náčiním švihadla jako druhé nejčastěji používané náčiní byly gymnastické míče. V mé i autorčině práci využívá gymnastické míče zhruba třetina učitelů. Dvě třetiny respondentů nejsou spokojeny s materiální vybaveností jejich školy nebo by něco vylepšili, uvedla Husáková (2012). V porovnání s mým šetřením jsou výsledky odlišné, 82 % učitelům z Rychnova nad Kněžnou připadá vybavenost škol dostačující.

4.2 Výsledky anketního šetření

Druhou částí praktického výzkumu bylo anketní šetření, které primárně slouží jako zpětná vazba pro zapojené školy. Zobrazuje totiž o jaké aktivity z oblasti rytmických pohybových cvičení mají žáci jednotlivých škol zájem (Příloha 3, Příloha 4). Zájem žáků o výuku je jeden z hlavních faktorů, který ji ovlivňuje. Anketního šetření se účastnilo 146 žáků sedmého ročníku ze dvou základních škol. V této kapitole nalezneme výsledky otázek z pohledu všech žáků sedmých ročníků na základních školách v Rychnově nad Kněžnou. Jelikož na druhém stupni základních škol bývá zvykem mít tělesnou výchovu rozdělenou podle pohlaví žáků, některé výsledky jsou rozděleny na dívky a chlapce. První důležitou informací pro mě bylo, zda žáci vědí, co si pod pojmem rytmických pohybových cvičení představit. Do ankety jsem vložila stručný popis toho, co se skrývá pod tímto pojmem. Žáci na to odpovídali možnostmi *Ano, vím, co to znamená, již jsem se s tím setkal/ Ne nevím, co to znamená, nikdy jsem o tom neslyšel* (Obrázek 16). 116 žáků ze 146 uvedlo, že ví, co rytmická pohybová cvičení představují. 28 žáků o tomto druhu cvičení nikdy neslyšela a dva respondenti odpověď vynechali.

Vidíme, že skoro 80 % žáků má nějakou představu, jaké aktivity do tohoto tématu patří. Dle mého názoru je to velmi přívětivý výsledek.

Obrázek 16 Představa žáků o pojmu "rytmická pohybová cvičení"

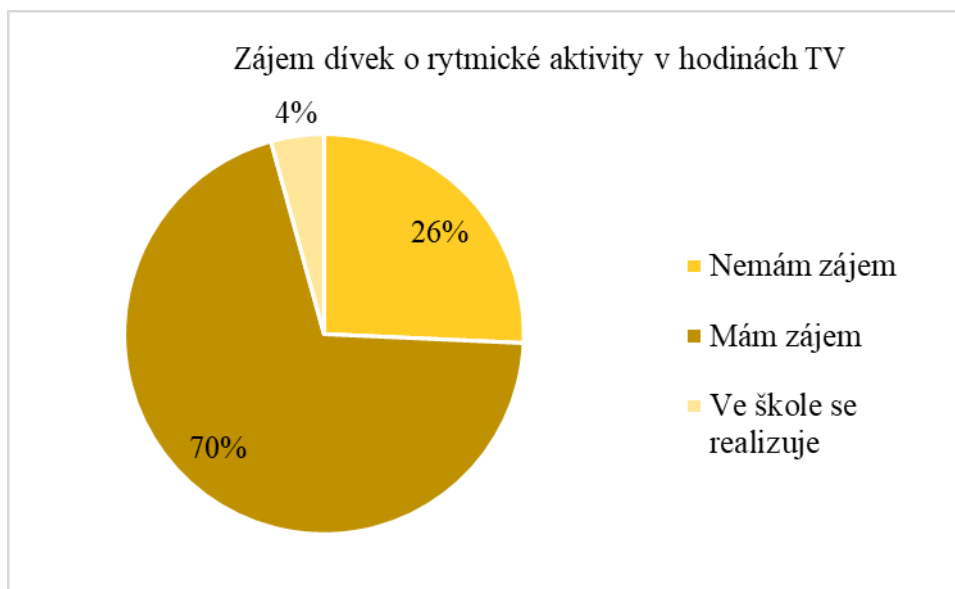


Důležitým faktorem je fakt, zda žáci o učivo rytmických pohybových cvičení mají ve školní tělesné výchově zájem. Na tuto otázku odpovídalo 70 žáků, z nichž 49 uvedlo,

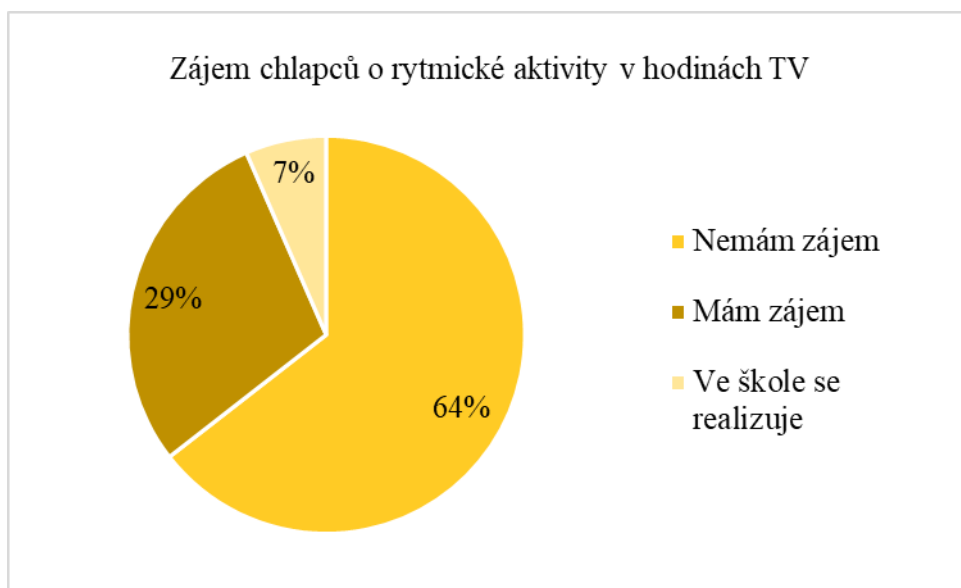
že o rytmická pohybová cvičení zájem mají, 18 dívek odpovědělo, že o tyto aktivity zájem nemá a 3 dívky uvedly, že ve škole takové aktivity dělají (Obrázek 17). Z řad chlapců dopadl průzkum opačně než u dívek. Ze 76 chlapců má o rytmické aktivity v tělesné výchově zájem pouze 22 z nich, 49 žáků si tohle učivo nepřeje zařazovat do tělesné výchovy a 5 chlapců uvedlo, že tyto aktivity v tělocviku dělají (Obrázek 18). Zároveň bylo zjišťováno, zda by žáci ocenili hudební kulisu při hodinách tělocviku. Větší zájem opět projevila děvčata. 66 % dívek by hudbu při cvičení ocenilo, pouze 6 % bylo proti a 29 % volilo možnost *Je mi to jedno*. Naopak většina chlapců (42 %) byla proti zavedení hudebního doprovodu ke cvičení, pouze 21 % chlapců by bylo pro, zbytek (37 %) nepreferuje ani jednu z možností.

Výsledek této otázky není překvapující. Je zde velký předpoklad, že značné množství dívek z obou základních škol navštěvuje ve volné čase balet nebo formy street dancu v rámci kroužků, které jsou v Rychnově nad Kněžnou dostupné a velmi oblíbené. Chlapci obecně nemají k estetickým aktivitám a sportům blízký vztah, i podle výsledků můžeme vidět, že z rytmických aktivit v tělesné výchově jich většina nadšena není a o taková cvičení v tělesné výchově zájem nemají.

Obrázek 17 *Zájem dívek o rytmické aktivity v hodinách TV*



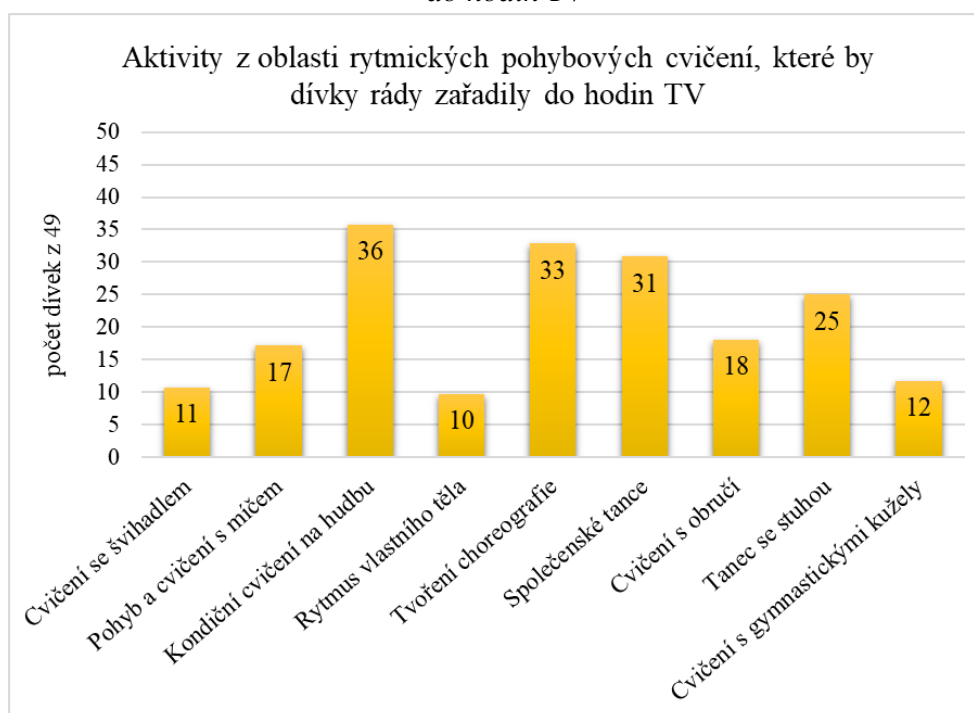
Obrázek 18 Zájem chlapců o rytmické aktivity v hodinách TV



U žáků, kteří projevili o rytmické aktivity zájem, bylo zjišťováno, které aktivity by z daného tématu preferovali a chtěli si je při tělesné výchově vyzkoušet. Žáci mohli vybírat z vícero možností. Preferované aktivity jsou vyjádřeny četností. Více než polovina dívek ze 49 by si rády vyzkoušely tyto aktivity: kondiční cvičení na hudbu, tvoření choreografie, společenské tance a tanec se stuhou. Menší zastoupení pak získaly aktivity jako je cvičení s obručí, pohyb a cvičení s míčem a přibližně jedna pětina dívek by ráda zařadila cvičení se švihadlem, cvičení s kužely a aktivity s rytmem vlastního těla (Obrázek 19).

Zjištěné výsledky u dívek jsou, dle mého názoru, mile překvapující. Za povšimnutí stojí především zájem o cvičení se stuhou, bohužel z průzkumu mezi učiteli víme, že ani jedna z vybraných škol nemá stuhu k dispozici (Obrázek 7). Dále z výsledku vidíme, že pohled učitelů na nejvíce atraktivní činnost u žáků (Obrázek 15) a realita u dívek se shodují.

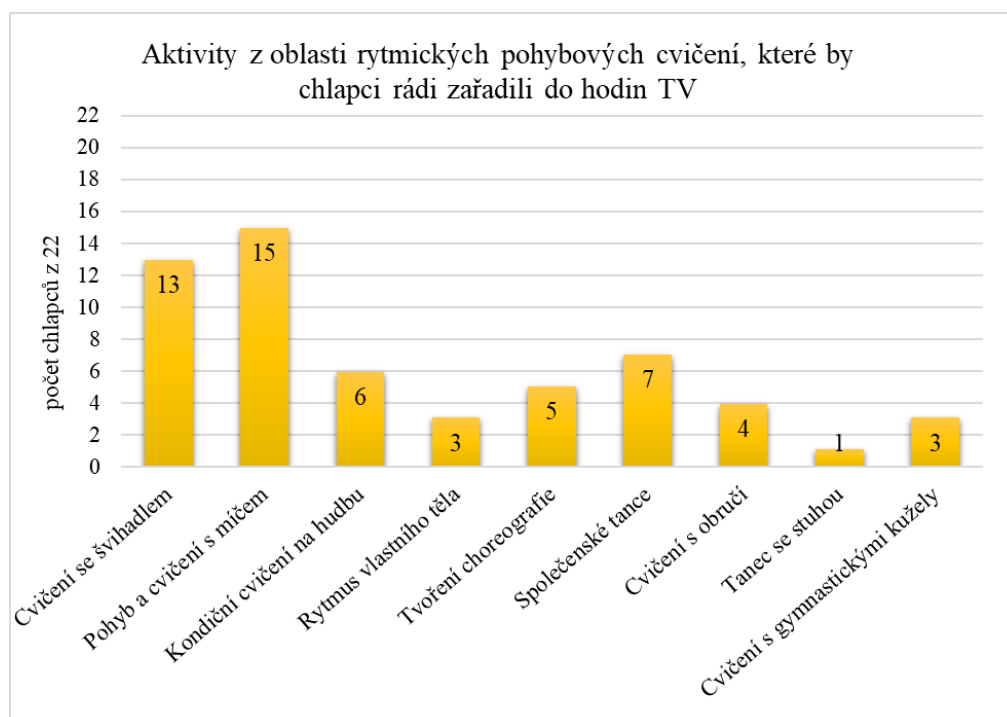
Obrázek 19 *Aktivity z oblasti rytmických pohybových cvičení, které by dívky rády zařadily do hodin TV*



Z řad chlapců má zájem zapojit tyto aktivity do tělesné výchovy pouze 22 žáků ze 76 (29 %). Převládající aktivity jsou pohyb a cvičení s míčem a cvičení se švihadlem. Tyto aktivity by si ráda vyzkoušela více než polovina z 22 chlapců. Méně preferované jsou aktivity: společenské tance, kondiční cvičení na hudbu a tvoření choreografie. Méně než 5 chlapců by zařadilo aktivity: cvičení s obručí, aktivity s rytmem vlastního těla, cvičení s kužely a tanec se stuhou (Obrázek 20).

Od chlapců byl menší zájem o rytmické aktivity přepokládán. Nicméně z výsledku vidíme, že skoro jedna třetina chlapců by si aktivity ráda vyzkoušela. Rytmická cvičení pro chlapce, ale nemusí znamenat taneční choreografie se stuhou. Lze zařadit různá rytmická cvičení s hracími míči, kondiční skákaní přes švihadlo anebo najít rytmus při průpravných cvičeních konkrétních sportovních disciplín, například jako je běh přes překážky.

Obrázek 20 *Aktivity z oblasti rytmických pohybových cvičení, které by chlapci rádi zařadili do hodiny TV*



4.3 Zodpovězení výzkumných otázek

VO1: Jaká rytmická pohybová cvičení se na vybraných školách vyučují, pokud jsou definována v ŠVP jednotlivých základních škol?

Odpověď na první výzkumnou otázku najdeme v prvních dvou otázkách dotazníku. 91 % respondentů se shodlo, že mají rytmická pohybová cvičení zařazená ve školním vzdělávacím programu jejich školy. Znalost školního vzdělávacího programu pro svou předmětovou aprobaci je základ při tvoření tematických výukových celků pro školní rok. Lze tedy předpokládat, a z výsledků vyplývá, že většina (91 %) pedagogů toto téma zařazuje do výuky. Nejvíce zařazovanou aktivitou jsou tance, začleňuje je polovina učitelů. Tance jsou, hlavně pro děvčata, v dnešní době blízké téma. Po skončení základní školy také většinu žáků čeká kurz tanečních. Jedná se tedy o dovednosti, které žáci hojně využijí v dalších letech. Naopak rytmická gymnastika ve smyslu cvičení bez náčiní nemá na druhém stupni vybraných základních škol své místo. Z velké části 40 % učitelé zařazují také cvičení s náčiním, průpravná rytmická cvičení a kondiční cvičení na hudbu.

VO2: V jakém rozsahu jsou rytmická pohybová cvičení na vybraných školách vyučována a v jakých hodinách z hlediska zastoupení žáků?

Většina pedagogů (82 %) se shodlo v odpovědi a uvedli, že výuce rytmických pohybových cvičení věnují 1 až 4 vyučovací hodiny za rok. Oproti atletice nebo sportovním hrám je to pouze malé procento výuky tělesné výchovy a pro žáky pouze malá ochutnávka těchto aktivit. Polovina učitelů rytmická cvičení zařazuje převážně do hodin s děvčaty. Důvodem bude nejspíš kladnější vztah děvčat oproti chlapcům k danému tématu. Druhá polovina učitelů tato cvičení nabízí děvčatům i chlapcům nebo někteří učitelé vyučují tyto aktivity v rámci koedukované výuky. Koedukovaných skupin se dá velmi dobře využít pro zařazení společenských tanců. Pedagogové zařazují učivo poměrně rovnoměrně v každém ročníku druhého stupně základní školy. Žáci si tak aktivity vyzkouší opakovaně nebo se naučí jejich různé varianty.

VO3: Jaké faktory z hlediska materiálního vybavení ovlivňují výuku rytmických pohybových cvičení v tělesné výchově na 2. stupni základních škol v Rychnově nad Kněžnou?

Ovlivňujícími faktory z hlediska materiálního vybavení jsou druhy pomůcek, které má škola k dispozici a také reálná využitelnost pomůcek v hodinách tělocviku. Všichni pedagogové uvedli, že ve škole mají k dispozici švihadla. Odpovědi u dalších pomůcek se lišily i v případě, že učitelé jsou ze stejné školy. Výsledky této otázky jsou tímto faktem poměrně zkresleny. 82 % učitelů uvedlo, že mají k dispozici také obruče a hudební přehrávač. Pedagogové z jedné školy se dále shodli na tom, že škola má k dispozici gymnastické míče. Žádná ze škol nevlastní stuhy. Školy tedy kromě stuh mají k dispozici základní pomůcky pro výuku rytmických pohybových učení. Limitujícím faktorem je jejich počet.

Nejhojněji využívaná pomůcka při výuce je švihadlo, využívá ho 91 % učitelů. 82 % učitelů využívá při výuce také hudební přehrávač. Správná hudební kulisa je výrazným zpestřujícím prvkem výuky. Z anketního šetření vyplynulo, že o hudbu v tělesné výchově mají zájem spíše dívky, chlapci tuto možnost nehodnotili kladně. Více než polovina respondentů k výuce využívá ještě obruče. Malé zastoupení mají gymnastické míče a kužely. Učitelé využívají spíše náčiní, které lze začlenit do i do výuky jiných témat tělesné výchovy. Typická náčiní rytmické gymnastiky jako jsou gymnastické míče, stuhy a kužely učitelé do výuky zařazují jen zřídka nebo vůbec.

Většina učitelů (82 %) označuje materiální vybavenost školy jako dostačující. Školy kromě stuh ostatní zmíněné náčiní vlastní.

VO4: Jaké faktory z hlediska postojů a zkušeností učitelů ovlivňují výuku rytmických pohybových cvičení v tělesné výchově na 2. stupni základních škol v Rychnově nad Kněžnou?

Ovlivňujícími faktory, dle výsledků této bakalářské práce, je názor učitelů na rytmická pohybová cvičení nebo jejich osobní vztah k učivu. Dalším faktorem je vzdělávání učitelů v této oblasti a jejich osobní zkušenosti s výukou rytmických cvičení z praxe.

82 % respondentů shledává důležitým vést žáky k dovednosti adaptace na rytmus a interpretace rytmu. Respondenti, kteří tuto dovednost za důležitou nepovažují, konstatovali, že na to ve výuce nemají prostor a že jsou podle nich důležitější aktivity, které je třeba žáky učit. Většina učitelů má kladný osobní vztah k rytmickým cvičením. Z výsledků můžeme vyčíst, že kladný vztah podporuje i zařazení učiva do výuky. Vztah učitele k vyučované látce má velký vliv na předání učiva a na motivaci a nadchnutí žáků. Výsledky ukazují, že i přes kladný vztah učitelů k tématu rytmických pohybových cvičení, výuka probíhá v hodinách pouze zřídka. 8 z 11 (73 %) učitelů hodnotí sami sebe jako kompetentní k výuce rytmických pohybových cvičení. Předpokládám tedy, že si jsou v problematice jistí a vědí, jak učivo žákům předat. 3 učitelé sami sebe jako kompetentní k výuce tématu nepovažují, pouze jeden z nich ho do výuky vůbec nezařazuje.

9 z 11 (82 %) pedagogů si prošla výukou rytmických cvičení na vysoké škole, dva učitelé tělesnou výchovu sice učí, ale nestudovali ji na vysoké škole. Učitelé ze stejných škol se neshodli na odpovědi, zda je jim nabízeno vzdělávání v této oblasti v rámci Dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků. Výsledky této otázky mohou být zkráceny, Předpokládám tedy, že nějaká forma dalšího vzdělávání k dispozici je, záleží spíše na tom, jak jsou učitelé o seminářích a kurzech v rámci DVPP informováni.

Na základě zkušeností učitelů vybraných škol je pro žáky nejvíce atraktivní kondiční cvičení na hudbu, v čemž se shodují názorem děvčat.

VO5: Mají žáci vybraných škol o výuku rytmických pohybových cvičení v tělesné výchově zájem a jaké aktivity z této oblasti preferují?

Z anketního šetření lze popsat pohled žáků na učivo rytmických pohybových cvičení. Jelikož tělocvik bývá na 2. stupni základních škol rozdělený podle pohlaví, výsledky udávám zvlášť pro dívky a zvlášť pro chlapce. Ze 70 dívek uvedlo 49 žákyně (70 %), že

by si rytmické aktivity rády vyzkoušely. Z jejich preferencí mají na prvním místě zájem o kondiční cvičení na hudbu. Dále více než polovina dívek hlasovalo pro tvoření choreografií, společenské tance a tanec se stuhou. Vzhledem k relativně velkému zájmu o cvičení se stuhou, je škoda, že školy toto náčiní nevlastní. U chlapců byl výsledek opačný, pouze 22 ze 76 (29 %) chlapců by si některé rytmické aktivity chtělo při tělocviku vyzkoušet. Nejvíce hlasovali pro cvičení a pohyby s míčem a pro cvičení se švihadlem. Myslím si, že dívky mají charakterně k estetickým činnostem blíže než chlapci, ostatně z výsledků to jasně vyplývá. Dívky si jsou v tomto směru také jistější, o chlapcích je známo, že si při tanečních a koordinačně náročnějších prvcích spíše nedůvěřují.

Do tohoto výzkumu se zapojili pouze žáci sedmých ročníků. Berme to jako limitující faktor pro tuto práci. Pokud by se do výzkumu zapojili všichni žáci druhého stupně, byly by výsledky více vypovídající. V přílohách práce jsou vloženy materiály pro jednotlivé školy, které obsahují přehled a doporučení z výsledků provedeného anketního šetření u žáků. Materiál má pomoci učitelům z jednotlivých škol sjednotit jejich představu s představou žáků jejich školy, aby výuka rytmických pohybových cvičení byla smysluplná a ve výuce byla častěji zařazována.

4.4 Doporučení pro praxi

Výuka rytmických pohybových cvičení je do výuky na základních školách v Rychnově nad Kněžnou zařazována pouze zřídka. Učitelé si však uvědomují důležitost rytmu při pohybových aktivitách a žáci se s učivem alespoň jednou za rok v rámci tělesné výchovy setkávají. Otázkou tedy zůstává, jaká rytmická cvičení do výuky zařazovat, aby bylo téma pro žáky zábavné, a aby výuka byla zařazována častěji a žáci mohli čerpat z naučených dovedností i při dalších pohybových aktivitách. Jedním z možných řešení je, dle mého názoru, přehled pro učitele o aktivitách z tématu rytmických pohybových cvičení, které žáci rádi dělají a jsou pro ně aktuální. Pokud učitel začne téma vyučovat a využije ze začátku pro žáky atraktivní cvičení, podaří se mu žáky do učiva motivovat a vtáhnout. Prvotní pozitivní impulz učiteli pomůže aktivně zapojit co největší množství žáků. Při kladném ohlasu od žáků lze lépe ve výuce navázat s dalšími cvičeními na podobné téma, které například žáci neznají, anebo se jim nejprve nezamlouvala. Výuka rytmických pohybových cvičení by tak mohla nabrat na oblíbenosti a do výuky být zařazována častěji. Druhotně by s rozvojem dovednosti adaptace na rytmus a dovednosti interpretace rytmu přišly v pohybových dovednostech dětí i další benefity. S tímto záměrem bylo v rámci výzkumu provedeno anketní šetření mezi žáky sedmých ročníků.

Má pomoci učitelům odhalit aktivity z oblasti pohybových rytmických cvičení, které by jejich žáky nejvíce bavily. Učitelé tak získají prvotní přehled o oblíbených aktivitách žáků z oblasti rytmických cvičení, které mohou využít jako motivující prvotní impuls ve výuce. Zapojené školy obdrží výsledky a rozbor anketního šetření, které se týká žáků pouze jejich školy. Tato výsledná doporučení pro jednotlivé školy jsou přiložena v přílohách práce (Příloha 3, Příloha 4).

Závěr

Rytmus nás provází v mnoha oblastech života. Udává člověku přirozený cyklický řád, který vnáší do našich činností logickou a ekonomickou strukturu. Tato organizovanost je přenášena i do lidských pohybů. Na základě správné rytmizace jsme schopni vykonat přesný, koordinovaný a pro tělo ekonomický pohyb, což nám usnadňuje další proces učení se novým motorickým dovednostem. Různé motorické dovednosti však mají různou rytmizaci, je tedy nutné osvojit si dovednost adaptace na rytmus a dovednost rytmus pohybem interpretovat. Tyto dovednosti lze cvičit právě pomocí rytmických pohybových cvičení, a to již od dětského věku. Rytmičká pohybová cvičení mají však i další užitky. Rozvíjíme jimi koordinační i kondiční motorické schopnosti. Podle Rámcově vzdělávacího programu jsou rytmická pohybová cvičení povinnou součástí tělesné výchovy na základních školách. Jsou zde zařazeny v rámci Estetických a kondičních forem výuky s hudbou a rytmickým doprovodem.

Závěrečná práce s názvem Výuka rytmických pohybových cvičení v tělesné výchově na vybraných základních školách byla rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části práce jsou sepsány informace týkající se problematiky rytmických pohybových cvičení, jejich zařazení v Rámcově vzdělávacím programu v rámci Estetických a kondičních forem výuky s hudbou a rytmickým doprovodem. Dále je zde rozebrán obsah této části RVP z hlediska oboru gymnastiky a poznatky o fyzickém, kognitivním a sociálním vývoji dětí staršího školního věku jako cílové skupiny.

Praktická část práce se zaměřuje konkrétně na výuku rytmických pohybových cvičení na 2. stupni vybraných základních škol. Cílem práce bylo pomocí dotazníkového šetření pro učitele tělesné výchovy zjistit, jaká je aktuální úroveň výuky rytmických pohybových cvičení na 2. stupních základních škol v Rychnově nad Kněžnou a popsat jaké faktory výuku ovlivňují. V praktické části jsou rozebrány výsledky dotazníku a odpovědi učitelů tělesné výchovy na dvou základních školách. Dále byl na základě anketního šetření zjišťován zájem žáků o toto učivo i o konkrétní pohybové aktivity, pomocí kterých lze téma do tělesné výchovy zařadit. Dle zjištěných informací byl vypracován přehled zájmů žáků zvláště pro jednotlivé základní školy, který školám bude poskytnut (Příloha 3, Příloha 4). Přehled by měl pomoci učitelům tělesné výchovy do výuky zařazovat aktivity z oblasti rytmických pohybových cvičení, které jsou jejich žákům blízké a jeví o ně zájem. Takto zvolené pohybové činnosti by mohly podpořit oblíbenost tématu a navýšit

tak malý rozsah, jaký je mu v současnosti věnován, s cílem využít všechny benefity, které rytmická pohybová cvičení přinášejí.

Z výsledků dotazníkového šetření lze říci, že rytmická pohybová cvičení jsou součástí Školního vzdělávacího programu obou vybraných základních škol a jejich výuka na 2. stupni probíhá od většiny zúčastněných pedagogů. Nicméně zařazení tohoto učiva je spíše okrajovou záležitostí v rámci splnění tematických plánů škol a začleňuje se v minimu počtu vyučovacích hodin. Učitelé rytmická cvičení začleňují poměrně stejně v každém ročníku 2. stupně, spíše do hodin tělesné výchovy s děvčaty. Do výuky jsou zařazovány všechny obsahové části, které Rámcově vzdělávací program popisuje. Náčiní a pomůcky, které školy pro tuto výuku vlastní, učitelé v hodinách používají. Respondenti z obou škol se shodli na absenci stejného náčiní – stuh. Většině učitelům připadá materiální vybavenost jejich školy dostatečná. Postoj učitelů k výuce rytmických pohybových cvičení byl od většiny z nich kladný, co se týká jejich osobního vztahu k učivu a důvodům, proč je důležité rytmická cvičení vyučovat. Avšak více než čtvrtina z nich si nepřipadá kompetenčně vybavena k předávání učiva. Oborové zkušenosti ale většina z nich získala při studiu na vysoké škole. Na základě anketního šetření byl zjištěn zájem žáků sedmých ročníků vybraných škol o dané téma. Mile překvapující velký zájem o rytmické aktivity projevila děvčata, naopak chlapci by tato cvičení do tělesné výchovy spíše nezařazovali. Děvčata volila velké množství aktivit, které by si ráda při tělesné výchově vyzkoušela, chlapce nejvíce oslovilo cvičení se švihadlem a rytmická cvičení s míčem. Podrobné výsledky dotazníkového a anketního šetření jsou sepsány v kapitole Výsledky dotazníkového šetření a Výsledky anketního šetření. Dotazníkové šetření a anketní šetření, které bylo respondentům poskytnuto, je přiloženo v přílohách (Příloha 1, Příloha 2).

Referenční seznam

- Bedřich, L. (2006). *Fotbal rituální hra moderní doby*. Masarykova univerzita.
- Betlachová, M. (2017). *Faktory ovlivňující zařazení gymnastických disciplín do výuky TV na základních a středních školách v kraji Vysočina* [Magisterská práce]. Masarykova univerzita.
- Čaplová, P. (2014). *Využití tanců v tělesné výchově vysokoškolských studentů*. Technická univerzita v Liberci.
- Fourie, J., & Lessing, A. C. (2010). The influence of dance and movement therapy (DMT) on the body image of female adolescents. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 16(2).
- Holbová, S., Válková, H., & Hyklová, V. (2012). *Metodická příručka pro trenéry rytmické gymnastiky v českém hnutí speciálních olympiád*. Univerzita Palackého.
- Husáková, G. (2012). *Rytmická gymnastika a její využití ve školní TV* [Bakalářská práce]. Univerzita Karlova.
- Jenčková, E. (2005). *Hudba a pohyb ve škole*. Tandem.
- Kostková, J., Mihule, J., Šťastná, D., & Wálová, Z. (1990). *Rytmická gymnastika*. Olympia.
- Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., Svatoň, V., Šimůnková, I., Chrudimský, J., & Kolbová, K. (2009). *Gymnastika*. Karolinum.
- Kubátová, J. (2004). Aerobik pro děti. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 70(7), 23–28.
- Langmaier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Grada.
- Lepoldová, J. (2009). *Metodika taneční gymnastiky*. Janáčkova akademie múzických umění v Brně.
- Liparoti, M., & Minino, R. (2021). Rhythm and movement in developmental age. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(3proc), Article 3proc. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc3.10>

Macková, Z. (2003). *Šport ako duševný zážitok: Nové trendy v športovej psychológii*. Univerzita Komenského.

Maleňáková, Š. (2011). *Analýza a komparace vzdelávacieho programu základní škola a rámcového vzdelávacieho programu pro základní vzdělávání* [Disertační práce]. Masarykova univerzita.

Měkota, K., & Novosad, J. (2007). *Motorické schopnosti*. Univerzita Palackého v Olomouci.

MŠMT. (2021). *Rámcový vzdelávací program pro základní vzdělávání*. Výzkumný ústav pedagogický. http://www.nuv.cz/file/4982_1_1/

Psotta R. (2009). *Kurikulum tělesné výchovy: perspektivy, praxe a výzkumu*. In Mužík, V., & Süß, V. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století* (s. 91-100). Masarykova univerzita.

Novotná, V. (2020). *Programy gymnastiky a tance*. Univerzita Karlova.

Novotná, V. (2004). *Co je gymnastika*. In Süß, V. (Ed.). *Sborník příspěvků vědeckého semináře ped. kinantropologie – Daňkovic*.

Novotná, V., & Brtníková, M. (2008). *Změny v pojetí hudebně pohybové výchovy*.

Novotná, V., & Holá, I. (2016). *Hudebně pohybová výchova, Rytmická gymnastika a Pohybová skladba*. Univerzita Karlova.

Novotná, V., Panská, Š., & Šimůnková, I. (2011). *Rytmická gymnastika a pohybová skladba*. Univerzita Karlova.

https://ftvs.cuni.cz/FTVS-149-version1-rytmicka_gymnastika_a_pohybova.pdf

Purenović-Ivanović, T., Popović, R., & Moskovljević, L. (2017). The contribution of pubertal development to performance scores in high-level rhythmic gymnasts. *Acta Gymnica*, 47(3), 122–129. <https://pdfs.semanticscholar.org/379a/d14922679215cb11f80a5c32d5fbfa0a725d.pdf>

Rýgl, P. (2004). Tanec ve škole. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 70(6), 25–30.

Skopová, M., & Zítka, M. (2006). *Základní gymnastika*. Karolinum.

Skorunková, R. (2007). *Úvod od vývojové psychologie*. Gaudeamus.

Svobodová, L. (2017). *Didaktika gymnastiky a tance*. Masarykova univerzita.
<https://publi.cz/books/112/index.html?secured=false#cover>

Šťastná, D., & Mihule, J. (1993). *Rytmická gymnastika*. Karolinum.

Vaníčková, V. (2017). *Charakter vzdělávacího oboru Občanský a společenskovědní základ* [Disertační práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.

Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Masarykova univerzita.

Seznam obrázků

Obrázek 1 Gymnastické druhy	18
Obrázek 2 Povědomí učitelů o výskytu tématu rytmických pohybových cvičení v ŠVP školy.....	32
Obrázek 3 Zastoupení rytmických pohybových cvičení ve výuce TV	33
Obrázek 4 Počet hodiny věnovaných výuce rytmických pohybových cvičení ve jedné třídě za rok	34
Obrázek 5 Zařazení rytmických pohybových cvičení do výuky z hlediska zastoupení žáků v hodině TV	35
Obrázek 6 Zařazení výuky rytmických pohybových cvičení do jednotlivých ročníků 2. stupně.....	36
Obrázek 7 Pomůcky pro rytmická pohybová cvičení, které mají školy podle učitelů k dispozici	37
Obrázek 8 Pomůcky pro rytmická pohybová cvičení, které učitelé využívají ve výuce	38
Obrázek 9 Názor učitelů na materiální vybavenost školy pro výuku rytmických pohybových cvičení	39
Obrázek 10 Postoj učitelů, zda je důležité vést žáky k dovednosti adaptace a interpretace rytmu v oblasti pohybu	40
Obrázek 11 Osobní vztah učitelů k rytmickým pohybovým cvičením	41
Obrázek 12 Názor učitelů na vlastní kompetentnost k výuce rytmických pohybových cvičení.....	42
Obrázek 13 Zkušenosti s rytmickými pohybovými cvičeními z vysoké školy	43
Obrázek 14 Možnost vzdělávání v oblasti rytmických pohybových cvičení v rámci DVPP	43
Obrázek 15 Nejatraktivnější aktivita u žáků z oblasti rytmických pohybových cvičení ze zkušeností učitelů.....	44
Obrázek 16 Představa žáků o pojmu "rytmická pohybová cvičení"	46
Obrázek 17 Zájem dívek o rytmické aktivity v hodinách TV	47
Obrázek 18 Zájem chlapců o rytmické aktivity v hodinách TV	48
Obrázek 19 Aktivity z oblasti rytmických pohybových cvičení, které by dívky rády zařadily do hodin TV	49

Obrázek 20 Aktivity z oblasti rytmických pohybových cvičení, které by chlapci rádi zařadili do hodiny TV 50

Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník

Příloha 2 – Anketa

Příloha 3 – Přehled výsledků a doporučení pro základní školu číslo 1

Příloha 4 – Přehled výsledků a doporučení pro základní školu číslo 2

Přílohy

Příloha číslo 1 – Dotazník

Estetické a kondiční formy výuky s hudbou a rytmickým doprovodem

Vážení pedagogové, ráda bych Vás poprosila o vyplnění následujícího výzkumného šetření týkajícího se rytmických pohybových cvičení ve výuce tělesné výchovy na Vaší škole. Dotazník je anonymní a je podkladem pro mou bakalářskou práci. Prosím, odpovídejte pravdivě. Pokud byste nechtěli na některou z otázek odpovídat, vynechejte ji.

Jedna možná odpověď Více možných odpovědí

1. Jsou estetické a kondiční formy výuky s hudbou a rytmickým doprovodem součástí ŠVP na Vaší škole?

- Ano
- Ne
- Nevím

2. Zařazujete estetické a kondiční formy výuky s hudbou a rytmickým doprovodem do hodin tělesné výchovy?

- Ano (uveďte druh cvičení)
 - A) Průpravná rytmická cvičení
 - B) Rytmická gymnastika
 - C) Tance
 - D) Cvičení s náčiním (stuhý, obruče, kužely...)
 - E) Kondiční cvičení na hudbu (aerobik)
- Ne (uveďte důvod)
 - F) Nejistota pedagoga v dané problematice
 - G) Obavy, zda žáky bude výuka bavit
 - H) Nedostatek pomůcek pro výuku
 - K) Náročnost přípravy hodiny
 - I) Nezájem ze strany žáků na základě zkušeností
 - J) Jiné (uveďte:)

3. Kolik vyučovacích hodin výuce rytmických pohybových cvičení věnujete v jedné třídě za rok? Uved'te číslo.

- 0
- 1-4
- 5 a více

4. V jakých hodinách z hlediska pohlaví žáků učivo zařazujete??

- Hodiny s děvčaty
- Hodiny s chlapci
- Hodiny s děvčaty i hodiny s chlapci
- Učím koedukované skupiny

5. V jakém ročníku zařazujete rytmická pohybová cvičení do výuky tělesné výchovy?

- 6. ročník
- 7. ročník
- 8. ročník
- 9. ročník

6. Které pomůcky pro rytmická pohybová cvičení máte ve škole k dispozici?

- A) Stuhy
- B) Obruče
- C) Kužely
- D) Švihadla
- E) Míče pro moderní gymnastiku
- F) Hudební přehrávač/přenosný Bluetooth reproduktor
- G) Jiné (uved'te:)

7. Které z nich využíváte ve Vaší výuce?

- A) Stuhy
- B) Obruče
- C) Kužele
- D) Švihadla
- E) Míče pro moderní gymnastiku
- F) Hudební přehrávač/přenosný Bluetooth reproduktor
- G) Jiné (uved'te:)
- H) Žádné

8. Připadá Vám materiální vybavenost Vaší školy v této oblasti dostatečná?

Ano

Ne

9. Shledáváte důležitým vést žáky k dovednosti adaptace a interpretace rytmu v oblasti pohybu?

Ano (uveďte důvody:

.....

.....

.....)

Ne (uveďte důvody:

.....

.....

.....)

10. Máte Vy osobně kladný vztah k rytmickým pohybovým cvičením?

Ano

Ne

11. Myslíte si, že jste znalostně a dovednostně kompetentní k vyučování rytmických pohybových cvičení?

Ano

Ne (uveďte důvod:

.....)

12. Setkala/setkal jste se s učivem rytmických pohybových cvičení při studiu tělesné výchovy na vysoké škole?

Ano

Ne

Nestudovala/nestudoval jsem tělesnou výchovu na vysoké škole

13. Je Vám v současné době nabízeno další vzdělávání v této oblasti v rámci DVPP?

Ano

Ne

14. Který druh cvičení z této oblasti je podle Vašich zkušeností pro žáky nejvíce atraktivní?

- Rytmická gymnastika
- Tance
- Cvičení s náčiním
- Kondiční cvičení na hudbu (aerobik)
- Jiné (uveďte:)
- Žádný

15. Kolik je Vám let?

- 35 a méně
- 36-50
- 51-64
- 65 více

16. Jakého jste pohlaví?

- Žena
- Muž

17. Uveďte název školy, na které vyučujete:

.....

Děkuji za spolupráci,
Kateřina Dušková (Přf UHK)

**Anketa o zařazení rytmických pohybových cvičení do hodin tělesné výchovy na
základních školách**

Milé zákyně, milí žáci, ráda bych vás poprosila o vyplnění ankety, která se týká vašeho zájmu o výuku rytmických pohybových cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem v hodinách tělesné výchovy na vaší škole. Prosím, odpovídejte pravdivě. U každé otázky vyplňte odpověď. Data z ankety budou použita do mé bakalářské práce.

- Jedna možná odpověď Více možných odpovědí

1. Rytmická pohybová cvičení představují pohyb těla v rytmu hudby (tanec) nebo podle pravidelného zvuku (tleskání, dupání, luskání prsty...). Při cvičení se používají také cvičební pomůcky jako jsou švihadla, míče, kužely, gymnastické stuhy a obruče.

- Ano, vím, o co jde. Již jsem se s tím setkala/setkal
 Ne, nevím, co to znamená. Nikdy jsem o tom neslyšela/neslyšel.

2. Rád bych vyzkoušela/vyzkoušel tyto aktivity:

- A) Skákání přes švihadlo
 B) Pohyb a cvičení s míčem
 C) Kondiční cvičení na hudbu (zumba, aerobik, fitness tanec)
 D) Aktivity s rytmem pomocí vlastního těla (vytleskávání, dupání, luskání prsty...)
 E) Tvoření taneční choreografie
 F) Základní kroky společenských tanců
 G) Cvičení s obručí
 H) Tanec se stuhou
 K) Cvičení s gymnastickými kužely

3. Chtěla/chtěl bys zařadit takové aktivity do hodin tělesné výchovy na tvé škole?

- Ano
 Ne
 U nás ve škole takové aktivity při tělocviku děláme

4. Příklad/příklad bych si, aby byla v hodinách tělocviku puštěná hudba (jako zvuková kulisa)?

- Ano
- Ne
- Je mi to jedno

5. Jsem

- Dívka
- Chlapec

6. Chodím do školy (uved' název školy, kterou navštěvuješ)

.....

Děkuji za spolupráci,
Kateřina Dušková (Pdf UHK)

Přehled výsledků a doporučení

Na základě získaných dat z anketního šetření na Vaší škole na téma Rytmická pohybová cvičení v tělesné výchově mezi žáky sedmého ročníku přináším přehled výsledků, které z průzkumu vyšly. Výsledky jsou rozděleny podle pohlaví žáků, znázorněné pomocí grafů nebo tabulek a okomentované. Rytmická pohybová cvičení jsou součástí Rámcově vzdělávacího programu pro 2. stupeň základního vzdělávání. Jedná se tedy o povinné téma tělesné výchovy, kterým by si žáci měli projít. Průzkum zjišťoval zájem Vašich žáků o výuku rytmických pohybových cvičení v tělesné výchově a přináší přehled aktivit z tohoto učiva, které by si žáci v tělesné výchově vyzkoušeli nejraději. Materiál slouží jako pomůcka pro učitele tělesné výchovy pro sjednocení představy o hodinách s rytmickým zaměřením se žáky. Zapojení aktivit, které žáci preferují, je motivujícím prvkem, který podporuje výuku tohoto neoblíbeného tématu ve školní tělesné výchově. Do anketního šetření se zapojilo 35 děvčat a 39 chlapců.

Zájem o rytmické aktivity v hodinách tělesné výchovy se u dívek a chlapců podstatně liší. Zhruba dvě třetiny dívek (22 z 35) projevily o takové aktivity v tělesné výchově zájem, naopak chlapci ze dvou třetin (26 z 39) tyto aktivity odmítají, pouze 11 chlapců by je ve výuce přivítala (Tabulka 1, Tabulka 2).

Tabulka 1 *Zájem dívek o rytmické aktivity v hodinách TV*

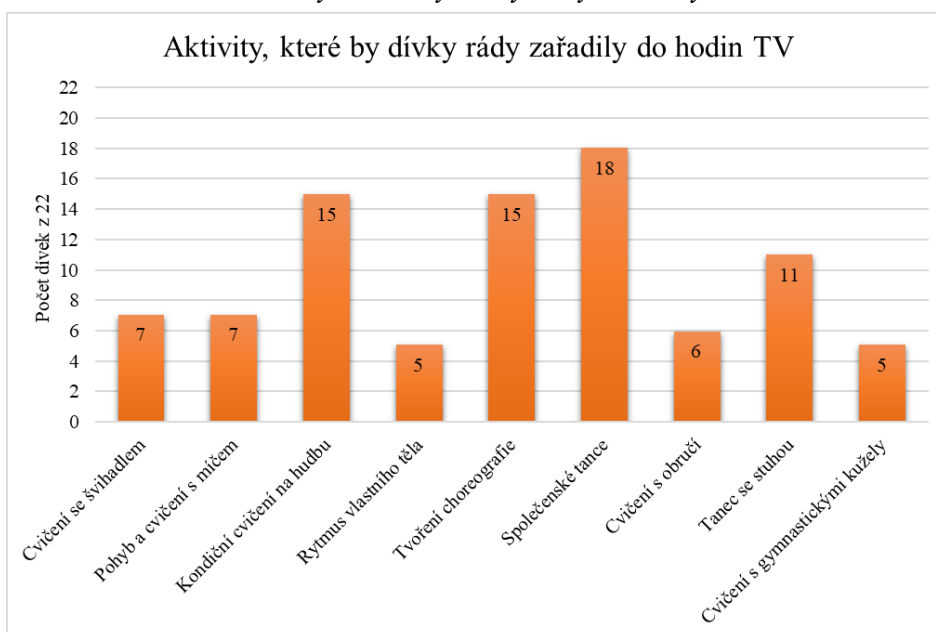
Zájem dívek o rytmické aktivity	Procento dívek	Počet dívek
Nemám zájem	34 %	12
Mám zájem	63 %	22
Ve škole se realizuje	3 %	1
Celkový součet	100 %	35

Tabulka 2 *Zájem chlapců o rytmické aktivity v hodinách TV*

Zájem chlapců o rytmické aktivity	Procento chlapců	Počet chlapců
Nemám zájem	67 %	26
Mám zájem	28 %	11
Ve škole se realizuje	5 %	2
Celkový součet	100 %	39

Ze žáků, kteří chtějí v tělesné výchově rytmické aktivity zapojovat, bylo zjišťováno, jaká cvičení pro naplnění daného tématu preferují. Dívky nejvíce projevily zájem o společenské tance, kondiční cvičení na hudbu, tvoření tanečních choreografií a tanec se stuhou. Méně hlasů získaly rytmické aktivity jako je cvičení se švihadlem, míčem, obručí, gymnastickými kužely, a aktivity s rytmem vlastního těla (Obrázek 1). Chlapci v anketě upřednostnili cvičení se švihadlem, rytmický pohyb a cvičení s míčem, kondiční cvičení na hudbu a společenské tance. Ostatní aktivity dostaly od chlapců minimum hlasů (Obrázek 2).

Obrázek 1 *Aktivity, které by dívky rády zařadily do hodin TV*



Obrázek 2 *Aktivity, které by chlapci rádi zařadili do hodin TV*



Vnější podporujícím prvkem pro zapojení rytmu do cvičebních pohybů je hudební kulisa. Žáci byli dotazováni, zda by si přáli mít při tělesné výchově puštěnou reprodukovanou puštěnou hudbu. U dívek se návrh setkal s pozitivním ohlasem. Opět zhruba dvě třetiny dívek by možnost hudební kulisy ocenila, pouze jedna dívka projevila nesouhlas, zbytek děvčat v tomto ohledu nemá preferenci (Tabulka 3). U chlapců by naopak hudbu při tělocviku ocenilo jen 8 chlapců z 39, 16 chlapců bylo proti a 15 z nich zvolilo variantu *je mi to jedno* (Tabulka 4).

Tabulka 3 *Přání dívek mít puštěnou hudbu při hodinách TV*

Hudba při TV (dívký)	Procento dívek	Počet dívek
Ne	3 %	1
Ano	63 %	22
Je mi to jedno	34 %	12
Celkový součet	100 %	35

Tabulka 4 *Přání chlapců mít puštěnou hudbu při hodinách TV*

Hudba při TV (chlapci)	Procento chlapců	Počet chlapců
Ne	41 %	16
Ano	21 %	8
Je mi to jedno	38 %	15
Celkový součet	100 %	39

Doporučení:

Pro předání učiva rytmických pohybových cvičení žákům lze využít velké množství aktivit. Některé se u žáků mohou setkat s pozitivním ohlasem, jiné naopak oblíbené nebudou. V tomto ohledu velmi záleží na pohlaví, věku i charakteru žáků. Tento průzkum Vám přináší přehled aktivit, které Vaše žáky z daného tématu zaujaly, a mohli byste s nimi při výuce tělesné výchovy uspět. Doporučuji při výuce rytmických pohybových cvičení začít s aktivitami, které žáci preferují a při kladném ohlasu učivo rozšiřovat o jiné druhy cvičení. Dále doporučuji k některým rytmickým aktivitám zapojit hudební kulisu, tak aby odpovídala rytmickým požadavkům prvků. Hudební kulisu lze zařadit například jen do části hodiny. Pohyby do rytmu hudby jsou člověku přirozené, správně zvolená hudba může podpořit motorické učení nových dovedností.

Kateřina Dušková (PdF UHK)

Přehled výsledků a doporučení

Na základě získaných dat z anketního šetření na Vaší škole na téma Rytmická pohybová cvičení v tělesné výchově mezi žáky sedmého ročníku přináším přehled výsledků, které z průzkumu vyšly. Výsledky jsou rozděleny podle pohlaví žáků, znázorněné pomocí grafů a okomentované. Rytmická pohybová cvičení jsou součástí Rámcově vzdělávacího programu pro 2. stupeň základního vzdělávání. Jedná se tedy o povinné téma tělesné výchovy, kterým by si žáci měli projít. Průzkum zjišťoval zájem Vašich žáků o výuku rytmických pohybových cvičení v tělesné výchově a přináší přehled aktivit z tohoto učiva, které by si žáci v tělesné výchově vyzkoušeli nejraději. Materiál slouží jako pomůcka pro učitele tělesné výchovy pro sjednocení představy o hodinách s rytmickým zaměřením se žáky. Zapojení aktivit, které žáci preferují, je motivujícím prvkem, který podporuje výuku tohoto neoblíbeného tématu ve školní tělesné výchově. Do anketního šetření se zapojilo 35 děvčat a 37 chlapců.

Zájem o rytmické aktivity v hodinách tělesné výchovy se u dívek a chlapců podstatně liší. Více než tři čtvrtiny dívek (27 z 35) projevíly o takové aktivity v tělesné výchově zájem, naopak chlapci zhruba ze dvou třetin (23 z 37) tyto aktivity odmítají, pouze 11 chlapců by je ve výuce přivítala (Tabulka 1, Tabulka 2).

Tabulka 1 *Zájem dívek o rytmické aktivity v hodinách TV*

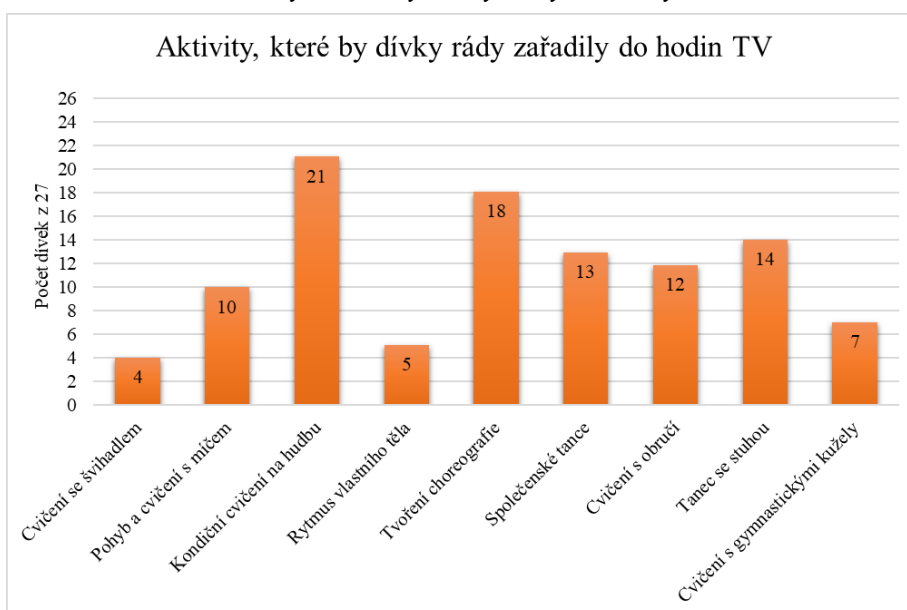
Zájem dívek o rytmické aktivity	Procento dívek	Počet dívek
Nemám zájem	17 %	6
Mám zájem	77 %	27
Ve škole se realizuje	6 %	2
Celkový součet	100 %	35

Tabulka 2 *Zájem chlapců o rytmické aktivity v hodinách TV*

Zájem chlapců o rytmické aktivity	Procento chlapců	Počet chlapců
Nemám zájem	62 %	23
Mám zájem	30 %	11
Ve škole se realizuje	8 %	3
Celkový součet	100 %	37

Ze žáků, kteří chtějí v tělesné výchově rytmické aktivity zapojovat, bylo zjišťováno, jaká cvičení pro naplnění daného tématu preferují. Dívky nejvíce projevily zájem o kondiční cvičení na hudbu, tvoření tanečních choreografií a tanec se stuhou. Méně hlasů získaly společenské tance, rytmické cvičení s míčem a obručí. Aktivity jako je cvičení se švihadlem, gymnastickými kužely, a aktivity s rytmem vlastního těla, získaly minimum hlasů (Obrázek 1). Chlapci v anketě upřednostnili rytmický pohyb a cvičení s míčem a cvičení se švihadlem. Ostatní aktivity (kondiční cvičení na hudbu, společenské tance, rytmus vlastního těla, tvoření choreografie, cvičení s obručí, kužely, se stuhou) získaly od chlapců jen malý počet hlasů (Obrázek 2).

Obrázek 1 *Aktivity, které by dívky rády zařadily do hodin TV*



Obrázek 2 *Aktivity, které by chlapci rádi zařadili do hodin TV*



Vnější podporujícím prvkem pro zapojení rytmu do cvičebních pohybů je hudební kulisa. Žáci byli dotazováni, zda by si přáli mít při tělesné výchově puštěnou hudbu. U dívek se návrh setkal s pozitivním ohlasem. 24 z 35 dívek by možnost hudební kulisy ocenila, pouze tři dívky projevíly nesouhlas, zbytek děvčat v tomto ohledu nemá preferenci (Tabulka 3). U chlapců by naopak hudbu při tělocviku ocenilo jen 8 chlapců z 37, 16 chlapců bylo proti a 13 z nich zvolilo variantu *je mi to jedno* (Tabulka 4).

Tabulka 3 *Přání dívek mít puštěnou hudbu při hodinách TV*

Hudba při TV (dívký)	Procento dívek	Počet dívek
Ne	9 %	3
Ano	69 %	24
Je mi to jedno	23 %	8
Celkový součet	100 %	35

Tabulka 4 *Přání chlapců mít puštěnou hudbu při hodinách TV*

Hudba při TV (chlapci)	Procento chlapců	Počet chlapců
Ne	43 %	16
Ano	22 %	8
Je mi to jedno	35 %	13
Celkový součet	100 %	37

Doporučení:

Pro předání učiva rytmických pohybových cvičení žákům lze využít velké množství aktivit. Některé se u žáků mohou setkat s pozitivním ohlasem, jiné naopak oblíbené nebudou. V tomto ohledu velmi záleží na pohlaví, věku i charakteru žáků. Tento průzkum Vám přináší přehled aktivit, které Vaše žáky z daného tématu zaujaly, a mohli byste s nimi při výuce tělesné výchovy uspět. Doporučuji při výuce rytmických pohybových cvičení začít s aktivitami, které žáci preferují a při kladném ohlasu učivo rozšiřovat o jiné druhy cvičení. Dále doporučuji k některým rytmickým aktivitám zapojit hudební kulisu, tak aby odpovídala rytmickým požadavkům prvků. Hudební kulisu lze zařadit například jen do části hodiny. Pohyby do rytmu hudby jsou člověku přirozené, správně zvolená hudba může podpořit motorické učení nových dovedností.

Kateřina Dušková (PdF UHK)