ZMĚNY V POJETÍ HUDEBNĚ POHYBOVÉ VÝCHOVY*

CHANGES IN CONCEPTION MUSICAL MOVEMENT CULTURE

Viléma Novotná, Michaela Brtníková

Katedra gymnastiky, Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, ČR

ABSTRACT

Classes of physical education at school are suitable atmosphere for motivation of schoolchildren for increasing interest about movement activities leading to more active life style. We are searching impulses, which can full needs and expectation certain age group. We choose for girls their favourite activity, training with music and dance. For education we modernized content and form of musical motion culture, oriented for adoption of rhythmical gymnastic and dance skills supporting own motion creativity. It was worked up e-learning teaching book *Gymnastic-Rytmic*, also it was created three parts of DVD – The basic of dance technique, Modern dance styles, Movement composition. Efficiency of a new program was confirmed as heuristic experiment (kvaziexperimental plan of study) lasted six weeks, by the group of two hundred and one girls between the age of fifteen and nineteen. It was created a new battery of tests, for evaluation of results was used analyse of covariation. ANCOVA test of coordination showed expressive possibility of development of coordination, dynamic balances and short influence of motion activities. Significant piece of knowledge is findings, that education is mainly aimed on practice of dance motion skills and small focus is dedicated to development dance music ability, is omitted basic sensation of music and rhythmical perception of which should appeared dance movement condition. In comparison of programs was showed inefficiency of musical movement culture.

Keywords: musical movement culture, gymnastic, dance, evaluation

SOUHRN

Hodiny tělesné výchovy ve škole jsou vhodným prostředím pro motivaci žáků ke zvýšení zájmu o pohybové činnosti vedoucí k aktivnějšímu životnímu stylu. Hledají se takové podněty, které mohou naplnit potřeby a očekávání určité věkové skupiny. Pro dívky jsme vybrali jejich oblíbenou činnost, cvičení s hudbou a tanec. Jako impuls k pohybu jsme zvolili hudbu. Pro výuku jsme modernizovali obsah a formu hudebně pohybové výchovy zaměřené na osvojování rytmických gymnastických a tanečních dovedností podporujících vlastní pohybovou tvořivost. Byl zpracován e-learningový učební text *Gymnastika – Rytmika*, byly vytvořeny tři díly DVD – Základy taneční techniky, Moderní taneční styly, Pohybová skladba. Účinnost nového programu byla ověřena jako heuristický experiment (kvaziexperimentální plán studie) trvající 6 týdnů u skupiny 201 dospívajících dívek ve věku 15-19 let. Byla vytvořena nová baterie testů, k vyhodnocení výsledků byla použita analýza kovariace. ANCOVA testu koordinace ukázala výraznou možnost rozvoje koordinace a dynamické rovnováhy i krátkodobým působením tanečních aktivit. Významným poznatkem bylo zjištění, že výuka se zaměřuje hlavně na nácvik tanečně pohybových dovedností a malá pozornost je věnována rozvoji tanečně hudebních schopností, je zanedbáváno základní vnímání hudby a rytmická percepce, ze kterých by měly tanečně pohybové předpoklady vycházet. V porovnání programů se ukázala neefektivnost stávající hudebně pohybová výchova.

Klíčová slova: hudebně pohybová výchova, gymnastika, tanec, hodnocení

Úvod

Jako jeden z důsledků technicky se rozvíjející společnosti je pokles podílu pohybové aktivity v životě člověka. Vzhledem k potřebě společnosti

podporovat zdraví a předcházet civilizačním onemocněním, zvyšovat celkovou zdatnost jednotlivců i skupin populace, se hledají účinné

*Příspěvek byl připraven v rámci výzkumného záměru FTVS UK v Praze, MSM 0021620864

metody a formy motivace ke zvýšení zájmu o pohybovou činnost. Za nejdůležitější věk pro vytváření vztahu k pohybu, k tělesné výchově a ke sportu, považujeme období školní docházky. Proto nabývá na významu úloha předmětu tělesná výchova, směřující k harmonickému rozvoji jednotlivce, jak z hlediska zdravotní prevence, tak potřeby získání přiměřené úrovně tělesné zdatnosti. Hodiny tělesné výchovy ve škole jsou vhodným prostředím pro motivaci dětí a mládeže ke zvýšení zájmu o pohybové aktivity vedoucí k aktivnějšímu životnímu stylu. Učitel tělesné výchovy se může stát pro své žáky a studenty motivátorem k takovým pohybovým aktivitám, které mohou naplnit potřeby a očekávání dané věkové skupiny.

Nejvýraznější pokles zájmu o pohybové aktivity je dokumentován u dívek v období adolescence (Caspersen, Pereira, & Curran, 2000), přesto, že právě dospívání je nejcitlivějším věkem pro formování budoucího životního stylu (Boreham et al., 2004; Epstein et al., 2000; McMurray et al., 2002). Jednou z možností, jak vyvolat kladný vztah k pohybu, zejména u dívek, je nabídnout takovou činnost, která bude vybranou skupinu mládeže zajímat, bude moderní a aktuální, bude přiměřeně odpovídat přání si ji osvojit a zvládnout a konečně že i její popularita bude veřejně prezentována např. v médiích. Nejen pro dívky jsme vybrali jejich oblíbenou činnost, cvičení s hudbou a tanec. Jako podnět k pohybu jsme zvolili hudbu. Významnou okolností bylo ověření účinnosti nového programu a jeho porovnání se stávající formou hudebně pohybové výchovy.

Problém

Pro výuku tělesné výchovy jsme modernizovali obsah a formu hudebně pohybové výchovy zaměřené na osvojování rytmických gymnastických a tanečních dovedností podporujících vlastní pohybovou tvořivost. Pro učitele základních škol byl zpracován e-learningový učební text *Gymnastika – Rytmika* (Novotná, 2008), přinášející nové podněty pro výuku. Největším problémem jeho použití v rámci Školních vzdělávacích programů je náročnost přípravy učitele na výuku. Obsah není obtížný, ale bez osvojení teoretických znalostí a zvládnutí praktických dovedností není možné takto pojatou výuku realizovat. Vlastní tvůrčí činnost učitele při tvorbě tělovýchovného programu a emocionální spoluprožívání pohybu s hudbou a tance při výuce jsou nejsilnějším vzorem a podnětem pro rozvíjení pohybové tvořivosti žáků.

Nedostatečná připravenost učitelů vyplývá často i z koncepce obsahu studijních programů přípravy učitelů. Naopak, ze strany učitelů se setkáváme při různých vzdělávacích akcích s výrazným zájmem o tuto problematiku.

Na středních školách je často v hudebně pohybové výchově uplatňována výuka tradičních

tanečních forem (např. společenských tanců, lidových tanců, aerobiku apod.), které nejsou studenty dostatečně kladně akceptovány (Frömel et al. 2002).

Proto byl vytvořen a ověřen nový, moderně koncipovaný program hudebně pohybové výchovy pro vybranou věkovou skupinu. Záměrem bylo prostřednictvím oblíbené činnosti dospívajících dívek – pohybu s hudbou a tance, zvýšit úroveň jejich tanečních dovedností a tím je motivovat k následné celoživotní pohybové aktivitě. Byl vytvořen hudebně pohybový program využívající moderní taneční formy a styly, metody a poznatky výzkumů. Pro usnadnění využití ve školní praxi byl zpracován do multimediální podoby ve formě tří dílů DVD (*Základy taneční techniky, Moderní taneční styly, Pohybová skladba*). Z populárních tanečních stylů byly vybrány: jazzový tanec, lyrický tanec, muzikálový tanec, disco, street dance, funk, hip hop, break dance, lockin', popin', electric boogie, house, dance aerobik.

Cíl

Cílem sdělení je představit nové pojetí hudebně pohybové výchovy založené na inovaci programu a odborném hodnocení jeho účinnosti nově sestavenou a ověřenou baterií testů, analyzovat vliv nového hudebně pohybového programu na specifické hudebně pohybové dovednosti.

Pro ověření účinnosti nového programu byla vytvořena testová baterie pro diagnostiku tanečních schopností, ovlivnitelných již krátkodobým působením v rámci školní tělesné výchovy. Vznikla modernizací tradičních motorických testů na základě nových poznatků odborníků a výzkumníků ze souvisejících oborů. Účinnost nového programu byla porovnávána s běžným hudebně pohybovým programem vytvořeným středoškolským učitelem a s kontrolní skupinou.

Metody

Pro ověření účinnosti byl sledován vliv krátkodobé intervence tanečního programu ve školní tělesné výchově na vybrané testy hudebně pohybových dovedností. Pro přiblížení zmíněnému kauzálnímu vztahu byla použita experimentální metoda empirického výzkumu. Jednalo se o longitudinální sledování intraskupinových a interskupinových vztahů mezi vstupní proměnnou v podobě aplikace tanečního programu a výstupní proměnnou, kterou tvořily výsledky hudebně pohybových testů.

Z hlediska nově vytvořeného tanečního programu se jednalo o heuristický experiment. Jelikož byl celý projekt realizován ve školním prostředí, vzhledem k záměrnému výběru skupin měřených osob (tříd) se jednalo o kvaziexperimentální plán studie (Thomas & Nelson, 1996). Vyhodnocení studie, ve které

nedošlo ke zcela randomizovanému výběru osob do skupin, bylo velice problematické, protože nebylo možno zaručit, zda rozdíly ve výsledcích měření byly způsobeny naší intervencí nebo známými či neznámými rozdíly mezi skupinami. K vyhodnocení výsledků byla použita analýza kovariance, sloužící k odstranění vlivů rušivých proměnných v nerandomizovaných studiích (Delaney & Maxwell, 1981). Základní myšlenkou kovariační analýzy bylo rozšíření nebo též modifikace modelu analýzy rozptylu s jedním nebo více kategoriálními faktory na model obsahující kontrolované proměnné (kvantitativní spojité), mající vliv na hodnoty vysvětlovaných proměnných. Rušivé proměnné byly zahrnuty do výzkumného plánu v podobě kovariačních proměnných.

Délka cíleného hudebně pohybového programu byla zvolena na šest týdnů na základě Rámcových vzdělávacích programů České republiky a pravidel tvorby programů pro tělesnou výchovu. Z hlediska efektivity a obsahu aktivit v TV bylo vhodné měnit styl pohybových aktivit po jednom až dvou měsících výuky (Ravn, 2007).

Výsledky

Do výběru byly zahrnuty studentky dvou různých gymnázií: Gymnázia Elgartova v Brně a Gymnázia Christiana Dopplera v Praze. Šestitýdenního programu se zúčastnilo vždy 6 tříd vyššího stupně gymnázia (dívky ve věku 15 až 19 let), celkem 201 dívek. Z šesti tříd (skupin) byly zcela náhodně vytvořeny dvě experimentální skupiny (E), dvě kontrolní skupiny K0 a dvě kontrolní skupiny K1. Skupiny K1 se po dobu šesti týdnů věnovaly programu hudebně pohybové výchovy vytvořeného jejich učitelem. Experimentální skupiny se věnovaly novému hudebně pohybovému programu, vytvořenému stejným učitelem po nastudování třídního DVD. Kontrolní skupiny K0 se po celou dobu šesti týdnů nevěnovaly žádnému typu hudebně pohybové výchovy.

Každá hodina tělesné výchovy probíhala zcela podle rozhodnutí vyučujícího na základě stručných poznámek k přípravě na hodinu. Všechny přípravy byly zhotoveny ještě před započítím experimentu. V jeho průběhu byly pozměněny jen minimálně vzhledem k potřebám skupiny (viz pravidla tvorby h-p programů, Ravn, 2007). Výsledky měření dívek, které se aktivně nezúčastnily více než dvou hodin TV v průběhu trvání experimentu, byly ze závěrečného zpracování dat vyřazeny.

Baterie testů a její vlastnosti (autoři původních testů viz Brtníková, 2008):

A. Testy hudebně pohybové (hudební percepce a její vyjádření)

1. test rytmické percepce
2. Test rytmické přízpůsobivosti
3. Test hudebně pohybové paměti

B. Testy motorické

4. Test motorické paměti a učenlivosti
5. Test motorické regulace (koordinace)
6. Test dynamické rovnováhy

C. Testy pohybové tvořivosti

7. Test pohybové improvizace
8. Test společné pohybové tvořivosti

Z důvodu nerandomizovaného rozdělení testovaných osob do příslušných skupin byly porovnány pretestové výsledky všech indikátorů. Lze konstatovat, s přihlédnutím na hodnoty specifické reliability a střední chyby měření jednotlivých indikátorů, že se průměrné hodnoty, směrodatné odchylky a rozptyly nelišily. Na tomto základě lze poukázat na stejné vlastnosti randomizovaného výběru a použít analýzu kovariance, jejíž základním pravidlem je randomizace výběru osob do skupin.

Faktor učitele se projevil jako nadbytečný, protože neovlivňoval velikost efektu ve všech interakcích v jednotlivých testech ani v hlavním efektu. Zároveň větší počet faktorů snižoval sílu předpokladu o homogenitě rozptylu závisle proměnné v jednotlivých skupinách. Přistoupili jsme tedy k modelu ANCOVA 3x2x2 s faktory intervence x mimoškolní aktivita x věk a jednou kovariační proměnnou. Vliv učitele byl rovněž vyloučen pomocí metody shody a rozdílu. Z porovnání výsledků na obou školách bylo zřejmé zlepšení experimentální skupiny, zatímco skupiny K0 i K1 se významně nezlepšily.

Výsledky výzkumu potvrdily poznatky z praxe hudebně pohybové výchovy, že taneční schopnosti lze efektivně rozvíjet již krátkodobým cíleným hudebně pohybovým programem v rámci školní tělesné výchovy.

Diskuze

Naměřené výsledky potvrdily vyšší počáteční úroveň tanečních schopností starších dívek, známou z teorie sportovního tréninku i z hudební psychologie, uvádějící nárůst úrovně pohybových a hudebních schopností se stoupajícím věkem dětí. Výjimkou u pohybových schopností je pubertální věk, ale v případě našeho výzkumu se jednalo o postpubertální věk. Výrazný vliv věku na výsledky testu koordinace podpořil teorii sportovního tréninku o rozvoji koordinačních schopností v souvislosti s věkem adolescentů.

Výsledky pretestu korelovaly s věkem mnohem více než posttestové výkony dívek experimentální skupiny. Projevil se zřejmý vliv hudebně pohybového programu na zlepšení výsledků měřených dívek v posttestu bez ohledu na věk. Zajímavé bylo rovněž porovnání síly vlivu věku na jednotlivé testované dovednosti. V případě rytmických dovedností byl vliv věku největší. Úroveň rytmických schopností se tedy velmi významně odlišila podle věku. K tomuto poznatku je třeba přihlédnout při tvorbě hudebně pohybových

programů, zejména při volbě obtížnosti rytmických cvičení.

Z porovnání výsledků kontrolní skupiny (K0) a skupiny, která se věnovala běžnému hudebně pohybovému programu, vytvořenému učitelem tělesné výchovy, se ukázala neefektivnost současné hudebně pohybové výchovy. Doložilo to situaci hudebně pohybové výchovy, která i přes svůj jedinečný výchovně vzdělávací význam je v současné době v kritickém stavu. Provedená studie potvrdila potřebu modernizace taneční výchovy v rámci tělesné výchovy ve školách v České republice. Vytvořený nový hudebně pohybový program se současnou taneční tematikou efektivně zlepšil úroveň tanečních dovedností měřených kvantitativní škálou i taneční výkon hodnocený odborníky semi-kvalitativně.

Z výsledků vzájemných korelací indikátorů pretestu a posttestu byla zřejmá změna faktorové struktury tanečních schopností. Taneční schopnosti se projeví jako třídimenzionální s latentními společnými faktory - rytmickým, paměťovým a pohybovým. Tento poznatek ale nemohl být podložen výsledky, protože nebylo splněno pravidlo minimálního počtu tří indikátorů na jeden latentní společný faktor. Výsledky však mohou sloužit k novému zkoumání faktorové struktury tanečních schopností.

Podnětem pro změnu se ukázal poznatek, že většina tanečních kroužků (mimoškolní aktivity) se nevěnuje rozvoji tanečně hudebních schopností, ale zaměřuje se pouze na tanečně pohybové dovednosti. Dívky, jež ve volném čase navštěvovaly taneční kroužek, prokázaly stejnou úroveň základních rytmických schopností a hudebně pohybové paměti jako dívky netančící. Naopak taneční dovednosti byly u tancujících dívek v pretestu nadprůměrné. Dívky, které se věnovaly mimoškolním hudebním aktivitám, dosáhly nadprůměrných výsledků pretestu tanečně hudební schopnosti a nižší úroveň tanečně pohybové schopnosti. Intervencí novým hudebně pohybovým programem došlo ke zlepšení obou složek tanečních schopností. Vznikla domněnka, že taneční zájmová činnost klade velký důraz na osvojení specifických pohybových dovedností (taneční techniku), zanedbává však základy vnímání hudby a rytmickou perцепci, ze kterých by měly tanečně pohybové předpoklady vycházet.

Závěr

Učitel tělesné výchovy má zásadní význam pro vytváření určitého způsobu života svých žáků a studentů. Vhodnou formu pohybové aktivity může motivovat mladé lidi k aktivnímu životnímu stylu. Nový program hudebně pohybové výchovy ovlivnil kladně úroveň tanečně hudebních i tanečně pohybových dovedností studentek, zlepšil jejich pohybový projev, podpořil společnou tvůrčí

spolupráci i individuální improvizaci, přispěl ke zvýšení zájmu dívek o pohyb s hudbou.

LITERATURA

- Boreham, C., Robson, P., Gallagher, A., Cran, G. et al. (2004). Tracking of physical activity, fitness, body composition and diet from adolescence to young adulthood: The young hearts project, Northern Ireland. In P. Taymoori & D. R. Lubans. *Mediators of behavior change in two tailored physical activity interventions for adolescent girls. Psychology of Sport and Exercise*, 9, pp.605–619.
- Brtníková, M. (2008). *Modernizace hudebně pohybové výchovy*. Disertační práce. Praha: UK FTVS.
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9), pp.1601–1609.
- Delaney, H. D., Maxwell, S. E. (1981). On Using Analysis of Covariance in Repeated Measures Designs. *Multivariate Behavioral Research*, 16, pp. 105-123.
- Epstein, L. H., Paluch, R. A., Gordy, C. C., & Dorn, J. (2000). Decreasing sedentary behaviors in treating pediatric obesity. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 154 (3), pp. 220–226.
- Frömel, K., Stratton, G., Vasendova, J., Pangrazi, R. P. (2002). Dance as a Fitness Activity. The Impact of Teaching Style and Dance Form. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 73 (5), pp. 26-30.
- McMurray, R. G., Harrell, J. S., Bangdiwala, S. I. et al. (2002). A school-based intervention can reduce body fat and blood pressure in young adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 31(2), pp.125–132.
- Novotná, V. (2008). *Gymnastika – Rytmika*. Olomouc: UP, EDO.
- Ravn, S. et al. (2007). *Tidsskrift for Dans i Uddannelse. Tanec ve výchově*. Gylling: Narayana Press.
- Thomas, J. R., & Nelson, J. K. (1996). *Research methods in physical activity (3rd ed.)*. Champaign: Human Kinetics.

doc. PhDr. Viléma Novotná
FTVS UK Praha
J. Martího 31
16252 Praha 6, CZ
e-mail: vnovotna@ftvs.cuni.cz