

INOVACE VE VÝUCE RYTMICKÉ GYMNASTIKY NA UK FTVS

INNOVATIONS IN THE TEACHING OF RHYTHMIC GYMNASTICS AT UK FTVS

A. Kozáková, J. Černá, & V. Novotná

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

Abstract

Rhythmic gymnastics (RG) is a form of music-movement education combined with dance education and manipulation of equipment. It cultivates students in terms of movement, aesthetic, cultural and social aspects. Research results show that RG is rarely included in teaching at schools. The reason is mainly the use of the traditional form of RG teaching and the insufficient preparation of teachers for teaching exercises closely connected with music.

That's why, in the preparation of future teachers at UK FTVS, we verified in the subject RG and Didactics of gymnastics an innovative teaching method that accentuates selected components of RG education. We focused especially on the psychological side of teaching – on the motivation to practice with music and on the development of Perceptual skills – Rhythmic feeling and sense of rhythm. If future teachers themselves experience and understand the importance and wide possibilities of the impact of RG teaching on the overall development of personality, we assume that in our future practice we use components of RG to influence movement creativity, develop specific skills, manipulate even non-traditional tools and hand apparatuses. From movement skills, we focus on flexibility, influencing, balance, mastering movement in space, overall support of individual movement expression and socialization aspects when exercising with music.

We assume that the innovative approach in the teaching of RG will positively influence the preparedness of future teachers and expand their skills, which will lead to the modernization of teaching by more frequent use of the connection of movement with music, to simulate the movement improvisation of their students and to increase the range of their movement activity.

Keywords: school physical education; teacher preparation; music-movement education; rhythm; exercise with music

Souhrn

Rytmická gymnastika (RG) je formou hudebně-pohybové výchovy spojené s taneční výchovou a manipulací s náčiním. Kultivuje studenty po stránce pohybové, estetické, kulturní a sociální. Výsledky výzkumů ukazují, že je RG málo zařazována do výuky na školách. Důvodem je zejména používání způsobu tradiční formy výuky RG a nedostatečná připravenost učitelů na výuku cvičení úzce spojeného s hudbou.

Proto jsme v přípravě budoucích učitelů na UK FTVS ověřovali v předmětu RG a Didaktika gymnastiky inovovaný způsob výuky, který akcentuje vybrané složky výuky RG. Zaměřili jsme se zejména na psychickou stránku výuky – na motivaci ke cvičení s hudbou a na rozvoj percepčních dovedností – rytmické citění a smysl pro rytmus. Jestliže budoucí učitelé sami prožijí a pochopí význam a široké možnosti působení výuky RG na celkový rozvoj osobnosti, předpokládáme, že ve své budoucí praxi využijí komponenty RG pro ovlivňování pohybové tvořivosti, rozvoj specifických dovedností, manipulaci i s netradičním náčiním a pomůckami. Z pohybových schopností jsme se zaměřili na ovlivňování flexibility, rovnováhy, na osvojování pohybu v prostoru, na celkovou podporu individuálního pohybového projevu a na socializační aspekty při společném cvičení s hudbou.

Předpokládáme, že inovovaný přístup ve výuce RG bude pozitivně ovlivňovat připravenost budoucích učitelů a rozšíří jejich dovednosti, které povedou k modernizaci výuky častějším využíváním spojení pohybu s hudbou, k podněcování pohybové improvizace svých žáků a ke zvyšování rozsahu jejich pohybové aktivity.

Klíčová slova: školní tělesná výchova; příprava učitelů; hudebně-pohybová výchova; rytmus; cvičení s hudbou

Úvod

Rytmická gymnastika, hudebně pohybová výchova a tanec jsou obsahem Rámcových vzdělávacích programů (RVP) pro všechny stupně základních škol. Proto je výuka této problematiky zařazena do studijních plánů studijního programu přípravy učitelů na UK FTVS v předmětu Rytmická gymnastika (RG) a tanec samostatně a jako část předmětu Didaktika gymnastiky.

Gymnastické činnosti realizované v úzké vazbě s hudbou pozitivně ovlivňují kultivované vystupování, estetický pohyb, tvůrčí jednání, emocionální prožitek a podněcují kreativitu.

V Rámcových vzdělávacích programech je současně uvedeno, že tanečně-pohybová výchova, jako doplňující vzdělávací obor, vytváří další prostor pro utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáka, zejména kompetencí sociálních a personálních, komunikativních a občanských. Zároveň přispívá k dosahování cílů základního vzdělávání (VÚP, 2013).

Ve výsledcích provedených výzkumů, např. Chrudimský a Novotná (2009); Pokorná a Jansa (2012), se ukázalo, že je RG málo zařazována do výuky na školách. Naopak, z dlouhodobé studie hodnotící oblíbenost obsahu školní tělesné výchovy u dívek mezi 13 a 17 lety (Sigmund, Frömel, Chmelík, Lokvencová & Groffik, 2009) vyplynulo, že hudebně-pohybové činnosti působí pozitivně na motivaci dívek ke sportovním aktivitám. Důvodem omezeného začleňování cvičení s hudbou do výuky je zejména používání způsobu tradiční formy výuky RG zaměřené převážně na osvojování specifických gymnastických dovedností a nedostatečná připravenost učitelů na výuku cvičení úzce spojených s hudbou (Doležalová, 2019).

Proto v přípravě budoucích učitelů ověřujeme inovovaný způsob výuky, který akcentuje vybrané komponenty výuky RG. Zaměřujeme se na psychickou stránku vzdělávání, na využívání možností specifických podmínek a atmosféry při výuce gymnastických a tanečních činností spojených s hudbou, na využití prvků modelového a sociálního učení, na rozvíjení tvořivé aktivity, na zvyšování percepčních dovedností, smyslu pro rytmus a rytmické cítění, na manipulaci i s netradičním náčiním, na flexibilitu a rovnováhu, na celkovou podporu individuálního pohybového projevu.

Metodika, východiska

Příspěvek je zpracován na základě komparace výsledků výzkumů disertačních prací, kritickou analýzou studijních a tematických plánů předmětů Rytmická gymnastika a Didaktika gymnastiky, porovnáním výuky a porovnáváním obsahu výuky budoucích učitelů a obsahu Rámcových vzdělávacích programů, pedagogickou komparací a možnostmi propojení klíčových kompetencí, jak absolventů programu učitelství vysokých škol, tak kompetencí a očekávaných výstupů žáků a studentů škol. Výsledkem příspěvku je vymezení jednotlivých komponent, které přispějí k inovaci způsobu výuky a změny motivace učitelů, studentů a žáků, k pochopení významu daného programu, který podporuje nejen pohybovou gramotnost, ale ovlivňuje pozitivně i celkovou osobnost jednotlivce.

Postupné změny v našem procesu přípravy učitelů na jejich budoucí povolání jsme ověřovali ve výzkumných projektech úspěšně obhájených disertačních pracích realizovaných na různých stupních školního vzdělávání. Inovovaný přístup k tvorbě obsahu intervenčních programů RG pro jednotlivé skupiny dětí, žáků a studentů akcentoval vybrané složky RG, zejména psychickou stránku výuky – motivaci ke cvičení s hudbou a vytváření vztahů a spolupráce ve skupině, rozvoj percepčních dovedností – rytmické cítění a smysl pro rytmus. Důležitou okolností byl i více emocionální a vstřícný způsob realizace výuky učitelem. Vlastní přístup pedagoga k výuce se stal i návodem, jak mohou vyučovat RG i učitelé, kteří nemají dány takové předpoklady ke spontánnímu osvojení hudebně-pohybových dovedností, ale mohou si vytvořit kladný vztah k výuce RG a realizovat ji podle svých možností s využitím konkrétně daných podmínek.

Michaela Brtníková (2009) vytvořila pro studentky střední školy intervenční program RG s prvky moderních tanečních stylů, diagnostiku hudebně-pohybových dovedností, baterii motorických testů a

způsob hodnocení tvořivosti prostřednictvím tvorby pohybové skladby. Antonín Kubaň (2019) přizpůsobil obsah intervenčního programu a způsob hodnocení pro děti předškolního věku. Obsah programu rozšířil o výuku hudební výchovy, hru na zvolené hudební nástroje, společný zpěv a kolektivní vytváření pohybových skladbiček na vybrané téma. Kateřina Doležalová (2020) aplikovala intervenční program RG a jeho hodnocení pro žákyně 2. stupně základní školy. Pro nácvik dovedností použila moderní hudbu, která byla oblíbená u dívek této věkové kategorie a motivovala je v rámci hodnocení výsledků výzkumu k vlastní tvorbě společné pohybové skladby. Alena Kozáková – Kašparová ověřovala na UK FTVS úroveň rytmických schopností studentů, kteří absolvovali výuku RG. Zjišťovala úroveň rytmických schopností prostřednictvím nově vytvořené baterie testů zaměřené na celou škálu projevů rytmického citění a rytmických dovedností. Dovednost optimální rytmizace pohybu považujeme za jednu z významných vnitřních kvalit provedení pohybu a pomocí hudební předlohy tak kultivujeme celkový pohybový projev jednotlivce. Rozšířením problematiky výuky RG o práci s vulnerabilními jedinci a formu formativního hodnocení, došlo současně k úpravě tematického plánu předmětu Didaktika gymnastiky, zpracovaného v dokumentu Didaktika gymnastiky (Novotná, Kašparová & Chrudimský) v rámci realizace projektu „Podpora pregraduálního vzdělávání budoucích učitelů na Univerzitě Karlově“, reg. č. projektu CZ.02.3.68/0.0/0.0/19-068/0016093.

Diskuze

Tradiční východiska RG

Výuka Rytmické gymnastiky byla na naší fakultě koncipována na základě dobrých poznatků z výuky hudebně-pohybové výchovy (Hpv), založené na ověřených tradicích forem vzdělávání, jak je v první polovině 20. století vytvořili, Emile Jackques Dalcroze a další představitelé rytmických škol. Na tyto myšlenky navázal u nás Augustin Očenášek, Eliška Bláhová a následující pedagogické osobnosti tzv. „rytmiky“. V polovině minulého století došlo k obohacení estetické pohybové výchovy a hudebně-pohybové výchovy o sportovní pojetí přinášející nové prvky cvičení bez náčiní a cvičení s typizovaným náčiním. Vzniklo nové samostatné sportovní odvětví umělecká gymnastika, později přejmenované na moderní gymnastiku (MG). Od roku 1984 se stala MG olympijským sportem, nyní s francouzským názvem gymnastique rythmique. Výuka předmětů Rytmická gymnastika a tanec a Didaktika RG vychází z původních učebních textů (Mihule & Šťastná, 1993), z multimediálního učebního textu Rytmická gymnastika a pohybová skladba (Novotná, Panská & Šimůnková, 2011) a učebního textu Programy gymnastiky a tance (Novotná et al., 2020).

Výuka RG byla tradičně spojována s klavírní korepeticí hudebního pedagoga. Spolupůsobení hudebního odborníka zřetelně osvětlovalo základní hudební jevy a pomáhalo studentům k pochopení struktury hudby a její úzké vazby na strukturu pohybu. V současnosti už není tato spolupráce možná, a proto se využívají nové technologie k reprodukci hudební předlohy. Výhodou je, že se studenti setkávají s hudbou běžně používanou v různých médiích a učí se na ni nejen reagovat pohybem, ale i vybírat si a pracovat s hudbou z široké nabídky nahrávek, stylů a žánrů. Nevýhodou je, že obtížněji vnímají jednotlivé složky hudby jako inspirátory k určité pohybové odpovědi.

Také omezování počtu hodin praktické výuky vede často k tomu, že si studenti neosvojí dostatečně problematiku rytmické gymnastiky, nepochopí zcela široké možnosti působení pohybu s hudbou na rozvoj pohybového projevu svých budoucích žáků, nejen v oblasti sportu pro všechny, ale i v dalších činnostech různých sportů. To vede k malému využívání benefitů výuky rytmické gymnastiky ve školní tělesné výchově. Proto jsme se rozhodli pro inovaci výuky didaktiky rytmické gymnastiky a tance tak, aby podpořila kultivaci osobnosti žáků i z širších hledisek vzdělávacího procesu, vedla k pochopení důležitosti optimálního rytmického ovládnutí pohybů svého těla a využití těchto dovedností v ostatních pohybových aktivitách.

Výuka RG v souvislostech

Výuka RG je zaměřena na rozvoj a osvojení si znalostí a dovedností z oblasti hudebně-pohybové výchovy, a to především na cvičení s náčiním a bez náčiní a tvorbu hudebně-pohybových choreografií. Chceme-li, aby RG splnila svou vzdělávací roli a absolventi ji se zaujetím zařazovali do své praxe, musíme hovořit o RG v mnohem širších souvislostech, zaměřit se především na prožitek samotných studentů a na benefity, které praxe RG přináší. Odměnou nám pak je vědomí, že studenti přenesou své pozitivní zkušenosti i na své svěřence.

Neodmyslitelnou součástí výuky RG je hudba. Hudební předloha nebo doprovod jako prvek využívaný na školách všech stupňů v předmětu Tělesná výchova je velmi aktuální. Modernizuje vyučovací proces a pomáhá vytvořit pozitivní postoj žáků a studentů k osvojovanému učivu. Právě proto chápeme hudbu se všemi jejími vlastnostmi (rytmus, harmonie, melodie, dynamika, tempo, žánr, styl atd.), jako významný prvek ovlivňující náš fyzický i psychický stav, potažmo zdraví. Hudba ovlivňuje například CNS, dech, srdeční rytmus, emoce, sociální jednání a vztahy, schopnosti a dovednosti, techniku pohybu i výkon. Snadno si pak uvědomíme, že například rytmus obsažený v činnostech a dovednostech uplatňovaných v rámci RG je podobný tomu, který uplatňujeme i v ostatních sportech či disciplínách. Ať už se jedná o předodrazový rytmus u skokana do dálky, dribling míče basketbalisty, plavecký způsob, sjezd na lyžích, odhod oštěpu atd.) Významnou předností hudby je i skutečnost, že dokáže pozitivně působit na všechny jedince, tedy i na heterogenní (vulnerabilní) skupiny cvičenců. Heterogenním neboli vulnerabilním (zranitelným) jedincem může být identifikováno každé individuum. V širším pojetí se jedná o jedince, který je náchylný k fyzickému či psychickému selhání či zranění.

Hudba prostřednictvím RG a hudebně-pohybové výchovy umožňuje jedincům emocionální prožívání pohybu, přispívá k vnitřnímu řádu pohybu, podporuje motivaci ke cvičení, řídí pohybovou činnost, stimuluje vlastní pohybovou iniciativu, posiluje pohybovou paměť, podněcuje pohybovou tvořivost. Umožňuje jedinci vyjádřit pocity a prožitky pohybem, které by bez hudebního doprovodu zůstaly skryté. Dále je zpestřením pohybové aktivity cvičenců a rozvíjí soulad mezi hudbou a pohybem. Umožňuje pochopit strukturu hudební předlohy a její ztvárnění pohybem a učení se dovedností založených na osvojování uvědomělého, řízeného, estetického a optimálně rytmizovaného gymnastického pohybu.

V rámci celé skupiny jedinců působí hudba na rozvoj a podporu vzájemné komunikace a spolupráce (např. cvičení dvojic, přehazování náčiní, společné skladby atd.) a upevňuje kázeň cvičenců, do povědomí se dostává i způsob jednání fair play. Cvičenci jejím prostřednictvím přijímají sociální role a esteticky prožívají hudbu a pohyb. Kolektivní sdílení pohybu s hudbou ve skupině jedinců posiluje pocity sounáležitosti, podporuje kultivaci pohybového projevu, usnadňuje nácvik pohybové dovednosti, přispívá k sebevědomí jednotlivců a podněcuje pohybovou tvořivost. Upevňuje soulad hudby a pohybu. Učí používání principů uplatňovaných při tvůrčí práci. Pochopení významu a možnosti působení pohybové choreografie (skladby) na jednotlivce i skupinu, spolu s jejich realizací a prezentací, vytváří kvalitu tělovýchovného procesu, který může být vhodně aplikován pro různé skupiny osob. Konkrétně mluvíme o motivační, regulační a dramaturgické, současně i relaxační funkci hudby.

S vývojem technologií probíhá výuka už pouze s hudební předlohou reprodukovanou. Přes rozmanité hudební nosiče v podobě CD, flash disků, MP3 přehrávačů jsme se dostali k využívání hudebních aplikací, které lze stáhnout do PC, notebooku, tabletu, ale nejčastěji do „chytrých telefonů“. Používáme zejména hudební aplikaci Spotify, která nám dovozuje přehrát miliony skladeb z celého světa. Výhodou je, že s aplikací lze pracovat jak v režimu zdarma, tak i v placené verzi, ve které je možno stahovat hudbu bez reklam, poslouchat kvalitní zvuk i v režimu off-line nebo vytvářet vlastní playlisty. Playlisty lze sestavit například na základě žánru hudby, konkrétního metra, určitého tempa, což nám usnadňuje práci při výuce. Placená verze zohledňuje ve své ceně i příslušnost studentů k vysokým školám. Přes jednoduchou registraci mohou využívat snížený měsíční poplatek. Aplikace je mezi studenty hojně využívána při plnění kreditních úkolů, jako jsou přípravy rozcvičení, příprava a prezentace hudebně-pohybové vazby s náčiním nebo při nácviku a realizaci pohybových skladeb, které jsou součástí výstupu v předmětu rytmická gymnastika. Výhodou je rovněž snadné připojení chytrých telefonů přes bluetooth k „chytrým reproduktorům“, čímž současně odpadá problém s propojovacími kabely, které jsou různé pro různá zařízení.

Hudebně-pohybové schopnosti

Kvalitní proces výuky RG s požadovanými výstupy je zajištěn, pokud se zaměřujeme na všechny její komponenty. Tedy jak na stránku pohybovou, která v sobě nese rozvoj a osvojování si gymnastických dovedností, manipulačních dovedností s náčiním a rozvoj kreativní a tvůrčí činnosti, tak na stránku hudební. Ta znamená především základní znalost a orientaci v oblasti hudební nauky, která studentovi poskytuje pohodu a sebevědomí, usnadňuje používání hudby ve výukovém či tréninkovém procesu. Pro praxi bychom měli znát, co znamenají v hudbě a pohybu základní pojmy, především tón, metrum, rytmus, tempo a dynamika.

Zajímavý způsob, kterým bychom měli přistupovat k výuce hudebních dovedností, popisuje hudební psychologie. Ta ukazuje na skutečnost, že hudební dovednosti jsou pouhým vnějším projevem vnitřních skrytých schopností a předpokladů. Tyto vnitřní struktury se tak projevují skrze naše dovednosti a činnosti percepční, reprodukční a produkční. Přístup hudební psychologie jsme aplikovali i do výuky hudebně-pohybové a RG. Jednou ze základních a velmi významných schopností je v hudebně-pohybové výchově a RG smysl pro rytmus neboli rytmické cítění. Z pohledu sportovní vědy ji nazýváme rytmickou schopností a řadíme ji mezi pohybové schopnosti koordinační (schopnost řízení a regulace pohybu).

Rytmické cítění je pojem, se kterým se setkáváme v mnoha oblastech našeho života. Jedná se o spojení dvou slov – o rytmus a cítění či cit. Tato slova nás provázejí celým životem a jsou naší nezbytnou výbavou. Souvisejí se správným fyzickým a psychickým vývojem, který v sobě nese například správné dýchání, rozvoj řečových dovedností či paměti. Jsou také základním kamenem, na kterém je stavěna technika jakéhokoli pohybu, sportovní činnosti a disciplíny, a s tím i spojeným výkonem. Schopnost rytmického cítění je velmi podstatnou schopností ve sportovní sféře. A právě studenty, kteří se připravují na své budoucí povolání učitele, je nutno vzdělávat tak, aby si tyto schopnosti osvojili, uměli je používat v praxi a rozvíjeli je u svých svěřenců.

Nedílnou součástí gymnastického pohybu je jeho rytmická struktura, která patří do základní techniky gymnastického pohybu. K problému náviku optimálního provedení pohybu a osvojování dovedností patří provedení pohybového aktu ve „správném“ rytmu, to znamená realizovat pohyb v určitém čase a prostoru, tedy pohyb vhodně rytmizovat. Rytmus obecně provází jedince ve všech pohybových aktivitách, nicméně pojem rytmické cítění, které k pohybu zapojuje hudbu, je typické pro oblast hudebně-pohybovou, respektive oblast gymnastických sportů. V tomto směru je hudba nezastupitelným prvkem, který nejen reguluje pohyb jedinců, ale také vyvolává nejrozmanitější tělesné a duševní reakce, které mají pozitivní vliv na lidský organismus.

Rytmické cítění je považováno za psychologickou kategorii (Váňová & Sedlák, 2013). To znamená, že se jedná o schopnost, tedy vnitřní strukturu, která se neprojevuje přímo a není tedy přímo měřitelná. Tato schopnost se projevuje navenek skrze činnosti a dovednosti – percepční, reprodukční a produkční, prostřednictvím kterých ji můžeme měřit. Percepční dovednosti a činnosti jsou založeny na vnímání subjektu a na jeho vnitřním zpracování a posouzení situace. Reprodukční dovednosti a činnosti jsou založeny na opakování již reprodukováného (předvedeného). Produkční dovednosti a činnosti jsou založeny na produkování rytmu či pohybu na základě určeného úkolu, zde vstupuje a hlavní úlohu hraje složka tvořivá.

Manipulace s náčiním a pomůckami

Při jakékoli výuce, včetně RG, bychom měli metodicky postupovat od jednoduchého a základního učiva ke složitějšímu. Pokud má být požadovaným výstupem dovednost manipulace s náčiním a tvorba hudebně-pohybových choreografií s hudbou, měli bychom se nejprve zaměřit na pochopení vzájemných souvislostí učebního obsahu a začít se seznamovat s RG a hudebně-pohybovou výchovou přes rytmické hry a cvičení bez hudebního doprovodu. Teprve potom by se měla přidávat hudba a náčiní či pomůcky.

Prvotními aktivitami, které zařazujeme do výuky, jsou rytmická cvičení. Do nich patří nejrůznější formy her a cvičení, při nichž může být využíváno ozvučné náčiní (ozvučná dřívka, chrastítka, drhla atd.) a různé pomůcky. Zprvu opomíjíme hudební doprovod a soustředíme se výhradně na rytmickou strukturu konkrétní činnosti. Příkladem mohou být rytmické říkanky a hry, vytleskávání rytmických variací, zvukohra na tělo, hry a cvičení na zpívané písničky a další.

Stěžejní podíl ve výuce RG má nácvik a rozvoj manipulačních dovedností s náčiním, a to jak s typizovaným náčiním (švihadlo, obruč, míč, kuzele, stuha), tak s netypizovaným náčiním (síťky, čepice, hokejky, deštníky, šály, PET lahve apod.) za doprovodu hudby. Manipulační dovednosti s náčiním studenti procvičují a tvořivost prokazují během náviku a výstupu prostřednictvím hudebně-pohybové choreografie. Tvorba hudebně-pohybové kompozice s náčiním je z počátku zastupována vyučujícím. Především proto, aby byl svým přístupem a tvůrčí činností pozitivním příkladem a motivací pro studenty, kteří následně v dílčích částech výuky aktivně přebírají tvůrčí iniciativu.

V rámci didaktických výstupů si studenti vybírají náčiní i hudbu sami. Pro improvizací chvilky, které pravidelně probíhají v závěrečných částech výukových lekcí, mají studenti možnost výběru z nabízených možností nebo mají jasné zadání, podle kterého v malých skupinách vytvářejí během několika

minut svou hudebně-pohybovou choreografií. Při výuce klademe důraz především na získání a osvojení si návyků, které studentům v jejich budoucí profesi usnadní vedení lekcí RG. Patří mezi ně i výběr hudebního doprovodu, který ovlivňuje zejména:

- Charakteristika náčiní (materiál, manipulace, pohybový obsah atd.)
- Charakteristika skupiny cvičenců (věk, pohlaví, úroveň dovedností a tělesné zdatnosti atd.)
- Charakteristika hudby (rytmus, tempo, melodie, styl atd.)
- Znalost a povědomí o konkrétní skladbě (učitel × žáci)

Dále pak neopomeneme klíčové body pedagogického procesu, které mají významný podíl na úspěšné realizaci lekce RG. Jsou jimi především osobnost a projev pedagoga, teoretické a praktické poznatky, organizace a postup nácviku.

Pohybová improvizace

Při kultivaci hudebně-pohybového citění používáme v rytmické gymnastice řízenou pohybovou improvizaci. Cílem je společné hledání pohybového vyjádření v souladu s hudební předlohou, ale i s osobním prožitkem a emocemi plynoucími z vnímání melodie, tempa, rytmu, popřípadě textu hudební předlohy či příběhu.

Vytváříme pro studenty takové pohybové úkoly, které budou podněcovat tvořivost v přátelské a bezpečné atmosféře. Je pro nás důležité, aby prožitek nebyl traumatizující, ale naopak zanechal pozitivní emoční stopu. Pohybové úkoly improvizace volíme pro jednotlivce, ale častěji pro dvojice a skupiny. Snahou je podnítit zejména skupinovou interakci, vzájemné prožívání a vnímání spolucvičenců. Zadáání řízené improvizace volíme v úvodu s netradičním náčiním (např. papírové ubrousky, nafukovací balonky, novinové papíry atd.), aby studenti nebyli sevrženi základními manipulačními technikami typizovaných náčiní a mohli se svobodně pohybově vyjádřit. Jednotlivé činnosti jsou uvedeny stručným výkladem vyučujícího. Cílem je sdělit příběh, který podpoří kreativní myšlení a pohybové vyjádření. Součástí zadání je i rozdělení rolí studentů, na diváky a prezentující. Pozorováním pohybového projevu spolužáků studenti kultivují i svůj pohybový projev.

Pohybové schopnosti

V oblasti ovlivňování pohybových schopností se v rytmické gymnastice zaměřujeme zejména na zlepšování úrovně koordinačních schopností, a to kloubní pohyblivost (flexibilitu) a rovnováhu (balance). Míra aktivní kloubní pohyblivosti určuje funkční kapacitu hybného systému, zajišťuje individuální optimální provedení určitého pohybu přizpůsobeného potřebám jednotlivce. Nejvhodnější formou pro ovlivňování kloubní pohyblivosti je gymnastické rozcvičení spojené s hudbou, která podporuje průběh cvičení, rozsah pohybu v prostoru a svou vnitřní dějovou (dramaturgickou) složkou napomáhá rytmickému citění, je inspirací k pohybu, formuje vztah k vnímání vlastního těla a vytváření vztahu k dané pohybové činnosti. Gymnastické rozcvičení s hudbou navozuje pocit uvolnění a relaxace, reguluje dobu trvání pohybu při mobilizačních, protahovacích a zpevňovacích cvičeních. Dokončování cviku do krajní polohy je korigováno řízeným pohybem. Hudba přispívá ke správné rytmizaci průběhu pohybu. Další pomocí pro rozvoj kloubní pohyblivosti v RG je použití náčiní nebo různých pomůcek. Správné provedení techniky cvičení bez náčiní a s náčiním vytváří vhodné pohybové vzorce (pohybové stereotypy), které zvyšují jak bezpečnost provedení pohybu, tak případný růst výkonnosti v rámci pohybového nebo sportovního tréninku.

Aniž si to uvědomujeme, většina pohybových činností je realizována v nestabilní poloze, od lokomoce až po různé prvky obtížnosti. Při pohybu tělo neustále ztrácí a nabývá rovnováhu, musí vyrovnat polohu například při pohybu s náčiním, při překonávání překážek, při pohybu na nerovném nebo pohybujičím se povrchu (např. trampolína, atrakce dětských hřišť a aquaparků, horská turistika), na pohybujičím se sportovním nářadí (např. koloběžka, kolo, skateboard, lyže). Udržování vzpřímeného postoje a rovnováhy je průběžný dynamický proces zajišťující vyvažování těžiště tak, aby nedošlo k pádu. Uvědomělé vnímání a ovládání těla při gymnastickém pohybu aktivuje a posiluje hluboký stabilizační systém páteře, pomáhá koordinovat a stabilizovat trup, aby udržel rovnováhu v jakékoli labilní poloze, při které dochází k vychylování těžiště. Velké množství cviků je prováděno na jedné noze, případně jen s přenesením váhy na přední část chodidla (např. „výpon“, postoj ve sportovních hrách). Cílené cvičení rovnováhy je často opomíjeno v pohybové přípravě a tím dochází k nedosta-

tečné prevenci zranění. Získané dovednosti kloubní pohyblivosti i rovnováhy jsou vhodně přenositelné do dalších forem pohybových a sportovních aktivit.

Inovace výuky RG

Při úpravě tematického plánu a přístupu k výuce rytmické gymnastiky jsme vycházeli jak z rámcově z dostupných materiálů Ministerstva školství, jako je Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+ (2019), z návrhu konkrétních změn a revize RVP (2022), podmínek výuky předmětu rytmické gymnastiky na UK FTVS, tak vlastních dlouholetých ověřených zkušeností při výuce RG, tance a dalších forem cvičení s hudbou. V inovaci koncepce výuky RG jsme se zaměřili na nové možnosti přístupu k výuce a nutnosti budoucích učitelů získat dané kompetence, ale i na proměny obsahu, způsobů a hodnocení vzdělávání podporujících přípravu žáků na jejich aktivní život.

Návrh revidovaného Rámcového programu obsahuje důraz na modernizaci vzdělávacího obsahu, kompetenční pojetí výuky, zaměření na rozvoj klíčových kompetencí a jejich propojení s očekávanými výstupy, na formativní hodnocení (zpětnou vazbu), nové pojetí průřezových témat vztahených k žákovi (rozvoj všech oblastí wellbeingu), vymezení uzlových bodů jako prostředku ke včasné identifikaci rizik a cílené podpoře jednotlivým žákům a školám. Kromě kompetencí je navrhováno zavedení pojmů základní a oborová gramotnost. Tyto navrhované změny by měly vyvolat postupné změny v procesu přípravy učitelů na vysokých školách.

Ve výuce rytmické gymnastiky využíváme kreativní učení, tedy učíme určitému přístupu k osvojování obsahu RG. Pomocí hudby a náčiní se snažíme vyvolat při cvičení kladné emoce, podporujeme tvořivou atmosféru a podněcujeme tvořivé myšlení a vlastní pohybovou tvořivost, rozvíjíme tvořivé aktivity. Studenti si na dané náměty sami vytvářejí pedagogické výstupy s pohybovými choreografiemi – od hudebně-pohybových motivů, přes pohybové etudy až k vlastní tvorbě pohybových skladeb prezentovaných na celofakultní „Přehlídce pohybových skladeb“. V rámci modelového vyučování vytváříme nabídku postupů, jak žáky něco naučit, jak využít vnitřní dynamiku skupiny, jak připravit podmínky pro spoluúčast a spolupráci cvičenců, spoluprožívání pohybu, pohybové dovednosti až po prožitek ze společného předvedení pohybové skladby. Učitel se stává příkladem a spolupracovníkem při nácviku dovedností, vyvolávání vstřícných emocí a tvorbě hudebně-pohybové kompozice. Přirozeným přístupem se snažíme motivovat studenty – budoucí učitele, k využívání RG v jejich pozdější praxi, k využití všech hodnot, které jim může RG poskytnout při komplexním pozitivním ovlivňování osobnosti žáků a kultivovat je po stránce pohybové, estetické, kulturní a sociální. Příprava na dobrou a úspěšnou výuku rytmické gymnastiky je náročná nejen v části přípravy – osvojování znalostí z oblasti gymnastických činností, hudební teorie, tvůrčích principů a aplikace poznatků psychologie, tak přípravy na vlastní vyučovací jednotku. Bez pochopení významu a důležitosti všech komponent, které rytmické spojení pohybu s hudbou v RG přináší a bez vytvoření kladného vztahu k dané činnosti se nepodaří ovlivnit úroveň pohybové gramotnosti jak studentů, tak žáků, rozšířit využití výuky rytmické gymnastiky ve školní tělesné výchově.

Literatura

- Brtníková, M. (2009). *Modernizace hudebně-pohybové výchovy* [Disertační práce, UK FTVS].
- Doležalová, K. (2019). *Ovlivnění úrovně hudebně-pohybových schopností novým programem hudebně-pohybové výchovy u žákyň na II. Stupni ZŠ* [Disertační práce, UK FTVS].
- Chrudimský, J., & Novotná, V. (2009). *Gymnastické aktivity na základních školách. Pohybové aktivity v biosociálním kontextu*. Karolinum.
- Kašparová, A. (2020). *Ověření rytmických schopností u vysokoškolských studentů v oblasti vzdělávání Tělesná výchova a sport* [Disertační práce, UK FTVS].
- Kubáň, A. (2019). *Vytvoření a ověření účinnosti hudebně-pohybového programu pro děti předškolního věku* [Disertační práce, UK FTVS].
- Mihule, J., & Šťastná, D. (1993). *Rytmická gymnastika*. Karolinum.
- Novotná, V., Kašparová, A., & Chrudimský, J. (2022). *Didaktika gymnastiky*. Dokument projektu „Podpora pregraduálního vzdělávání budoucích učitelů na Univerzitě Karlově“, reg. č. Projektu CZ.02.3.68/0.0/0.0/19-068/0016093.
- Novotná, V. et al. (2020). *Programy gymnastiky a tance*. Karolinum.
- Novotná, V., Panská, Š., & Šimůnková, I. (2011). *Rytmická gymnastika a pohybová skladba*. https://ftvs.cuni.cz/FTVS-2761-version1-rytmicka_gymnastika_a_pohybova_skladba.pdf

- Pokorná, J., & Jansa, P. (2012). Učitelé tělesné výchovy a realizace školních vzdělávacích programů na základních školách. *Studia Kinanthropologica*, 13(3), 280–287.
- RVP. (2022). *To hlavní z hlavních směrů revize RTP ZV*. MŠMT ČR. Dokument pro vypořádání připomínek z 15. 6. 2022.
- Sedlák, F., & Váňová, H. (2013). *Hudební psychologie pro učitele* (Vyd. 2). Karolinum.
- Sigmund, E., Frömel, K., Chmelík, F., Lokvencová, P., & Groffik, D. (2009). Oblíbený obsah vyučovacích jednotek tělesné výchovy – pozitivně hodnocený prostředek vyššího tělesného zatížení děvčat. *Tělesná kultura*, 32(2), 45.
- Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+*. (2019). MŠMT ČR. https://www.msmt.cz/uploads/Brozura_S2030_online_CZ.pdf
- VÚP. (2005). *Rámcově vzdělávací program základního vzdělávání*. <https://archiv-nuv.npi.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani.html>

PhDr. Alena Kozáková, Ph. D.
Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy
José Martího 269/31
162 52 Praha 6 – Veleslavín
akasparova@ftvs.cuni.cz