

**UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE**  
**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**VÝZNAM HUDOBNO – POHYBOVÝCH AKTIVÍT PRE  
ŽIAKOV NA 1. STUPNI ZÁKLADNÝCH ŠKÔL**

**Diplomová práca**

Študijný program: Učiteľstvo pre primárne vzdelávanie

Školiace pracovisko: Katedra hudby

Školiteľ: Mgr. art. Martina Čiefová, PhD.

Konzultant: Mgr. art. Martina Čiefová, PhD.

**Nitra 2010**

**Bc. Miroslava Hiklová**

## Čestné vyhlásenie

Čestne vyhlasujem, že záverečnú prácu som vypracovala samostatne, a že som uviedla všetku použitú literatúru.

**Dátum: 20. 04. 2010**

.....

(podpis študenta)

## **Pod'akovanie**

**Rada by som pod'akovala pani Mgr. art. Martine Čiefovej, PhD., vedúcej mojej diplomovej práce, za jej cenné odborné rady a podnetné pripomienky pri tvorbe tejto práce. Zároveň moje pod'akovanie patrí Mgr. Alexandre Tobiášovej za podnetné námety a návrhy. Ďalej by som chcela pod'akovať rodine, priateľom a známym za ich podporu počas písania práce.**

**Dátum: 20. 04. 2010**

.....

(podpis študenta)

## ABSTRAKT

Hiklová, Miroslava: Význam hudobno – pohybových aktivít pre žiakov na 1. stupni základných škôl (Diplomová práca) / Miroslava Hiklová - Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Pedagogická fakulta, Katedra Hudby. – Školiteľ: Mgr. art. Martina Čiefová, PhD., Nitra: PF UKF, 2010.

Cieľom diplomovej práce je poukázať na význam rozvíjania hudobno – pohybových činností a ich aplikácie v praxi u žiakov na prvom stupni základných škôl ako aj v rámci mimoškolských aktivít. Obsahuje teoretickú a praktickú časť. V prvej kapitole poukazujeme na vzájomný súvis hudby a pohybu. V druhej kapitole charakterizujeme hudobno – pohybovú výchovu z pohľadu pedagogickej disciplíny a jej cieľov. Zároveň v nej rozoberáme základné hudobné výrazové prostriedky. V tretej kapitole sa zameriavame na tanec ako najstarší hudobno – pohybový prejav. Vo štvrtej kapitole sa venujeme hudobno – pohybovej výchove v praxi, popisujeme v nej metodické postupy nácviku jednotlivých hudobno – pohybových činností vo folklórnom súbore Čakanka. V závere sme dospeli k názoru, ktorý potvrdzuje opodstatnenosť hudobno – pohybovej výchovy na základných školách ako aj v amatérskych súboroch.

**Kľúčové slová:** Hudobno - pohybová výchova. Základné výrazové prostriedky. Tanec. Hudobno – pohybové činnosti. Detský folklórny súbor.

## ABSTRACT

Hiklová, Miroslava: Bedeutung von Musik-/Bewegungs-aktivitäten für Schüler der 1. Stufe der Grundschule (Diplomarbeit) / Miroslava Hiklová - Konštantín Filozof Universität in Nitra, Pädagogische Fakultät, Pedagogická fakulta, Musikprofessur. – Ausbilder: Mgr. art. Martina Čiefová, PhD., Nitra: PF UKF, 2010.

Ziel dieser Diplomarbeit ist es auf die Bedeutung der Entwicklung der Musik - und Bewegungsaktivitäten und deren Anwendung bei Schülern im ersten Schulungsgrad als auch bei Nebenschullaktivitäten in der Praxis hin zu wissen. Es beinhaltet einen theoretischen und praktischen Teil. Das erste Kapitel weist auf den Zusammenhang zwischen Musik und Bewegung hin. Das zweite Kapitel beinhaltet die Charakteristik der Musik- und Bewegungserziehung aus der Sicht der pädagogischen Disziplin und deren Ziele. Gleichzeitig werden grundsätzliche Musikausdrucksmittel analysiert. Im dritten Kapitel liegt der Fokus auf Tanz als ältester Musik- und Bewegungsausdruck. In dem vierten Kapitel widmen wir uns der Musik-Bewegungspraxis. Wir beschreiben methodische Vorgänge zur Einübung einzelner Musik – Bewegungstätigkeiten in der volkstümliche Gruppe Čakanka. Abschliessend ergibt sich die Erkenntnis, welche die Sinnhaftigkeit von Musik- und Bewegungsunterricht in Grundschulen und in Amateurgruppen bestätigt.

**Schlüsselwörter:** Musik- und Bewegungserziehung. Grundausdrucksmittel. Tanz. Musik- und Bewegungsaktivitäten. Kinder Volkskunstgruppe.

# OBSAH

ÚVOD .....	8
1. POHYB A HUDBA .....	10
1.1 Formy využitia hudby pri pohybe .....	12
2. VÝVOJ HUDOBNO – POHYBOVEJ VÝCHOVY .....	13
2.1 Základné výrazové prostriedky hudobno - pohybovej výchovy .....	15
2.1.1 Rytmus .....	16
2.1.2 Tempo.....	18
2.1.3 Dynamika .....	19
2.1.4 Melódia.....	20
3. TANEC AKO NAJSTARŠÍ HUDOBNO – POHYBOVÝ PREJAV .....	22
3.1 Tanec a jeho druhy .....	24
4. HUDOBNO – POHYBOVÁ VÝCHOVA V PRAXI.....	27
4.1 Činnosť v detskom súbore Čakanka .....	30
4.2 Pohybové cvičenia a hry .....	32
4.3 Tance a ich choreografia .....	41
ZÁVER .....	49
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY .....	52

# ÚVOD

## Cieľ, metóda, koncepcia

Hlavným cieľom predkladanej práce je poukázať na význam rozvoja vedomostí a zručností získaných prostredníctvom hudobno-pohybových činností u žiakov na prvom stupni základných škôl. Výber témy bol motivovaný mojim pôsobením vo viacerých tanečných súboroch.

Prácu sme spracovali na základe dostupnej odbornej literatúry, predovšetkým z odborných článkov, publikácií, monografií Szakalovej Kataríny, Sedláka Františka, Kurkovej Libuše, Jeřábovej Jarmily, Šimonekovej Hedy, ako i z viacerých internetových zdrojov. Zároveň sme ju doplnili vlastnými dlhoročnými praktickými skúsenosťami vo folklórnom súbore Čakanka a obrazovou prílohou z jeho archívneho fondu.

Diplomová práca obsahuje teoretickú a praktickú časť a je členená na štyri kapitoly. V prvej kapitole poukazujeme na vzájomné spojenie hudby a pohybu, predovšetkým na ich vzájomné emocionálne spolupôsobenie. Zároveň uvádzame, aké formy hudby sa najčastejšie využívajú v práci so žiakmi. Ide predovšetkým o hudbu podfarbujúcu, napomáhajúcu pohybu, riadiacu pohyb, sprevádzajúcu alebo hudbu inšpirujúcu. V uvedenej kapitole súčasne rozoberáme vzájomnú interakciu hudby a pohybu a ich vplyv na rozvoj rytmických, reakčných, pohybovo- diferenciačných a priestorovo- orientačných schopností.

V druhej kapitole sa zaoberáme historickým prehľadom vývoja hudobno-pohybovej výchovy. Pozornosť zameriavame na osobnosti, akými sú napríklad Emil Jaques Dalcroze, Francois Delsarte, Jeans Georges Noverre, Carl Orff, ktorí výrazne ovplyvnili teóriu i prax uvedeného typu výchovy. V ďalšej časti kapitoly rozoberáme základné hudobno-výrazové prostriedky (rytmus, tempo, dynamiku a melódiu), ktoré musia deti najskôr teoreticky ovládať a až potom ich uplatňovať v praktickej činnosti.

V tretej kapitole uvádzame rôzne funkcie tanca a jeho druhy. Patrí sem napríklad tanec ľudový, spoločenský, klasický a moderný. Dôraz kladieme na uplatnenie tanca v praxi.

V štvrtej kapitole venujeme pozornosť mimoškolským hudobno-tanečným aktivitám žiakov, menovite vo folklórnom súbore Čakanka. Pre názornosť predkladáme jednoduché choreografie, riekanky, hry a rôzne cvičenia, prostredníctvom ktorých si deti precvičujú získané teoretické poznatky v praktickej podobe. Podrobne rozpisujeme

metodický postup ncviku hudobno-pohybovej hry „Na tetku“, ktorej ncvik prebiehal niekoľko mesiacov a zúčastnili sa ho deti z prvého stupňa základnej školy.



# 1. POHYB A HUDBA

Vzájomná väzba hudby a pohybu je veľmi úzka. Radosť so zvuku a pohybu je vlastná každému dieťaťu. Hudobné vnímanie v ňom vyvoláva spontánnu túžbu vyjadriť sa pohybom (tlieskaním, pokyvovaním sa, poskokmi a pod.). Pri pohybe ide zároveň o snahu prebudiť u detí vzťah k hodnotnej hudbe. Treba ich viesť k počúvaniu hudby v celistvosti, rozvíjať rytmické a melodické cítenie, prežívať tempové, dynamické a formové nuansy a vžiť sa do hudobného obsahu.

Tanečný pohyb nemusí byť vždy sprevádzaný hudbou. Môže sa rozvíjať v úplnom tichu alebo v súvislosti s hovoreným slovom. V minulosti sa hudba, pohyb a slovo spájali v ľudovom umení i v iných umeleckých dielach. I keď sa neskôr rozličné formy jednotlivých umeleckých odborov osamostatnili, ich pradávne príbuzenstvo založené na prirodzených spoločných vlastnostiach stále trvá. Veď z vlastnej skúsenosti vieme, čo je to „tancovať“ podľa hudby, ktorá zasiahne naše vnímanie, zbaví nás únavy, stresu, skleslosti a všetkých negatívnych pocitov, naše zmysly zaplaví svojou spevnosťou a rytmom. Aj deti, ktoré počujú hudbu, buď z rádia, z magnetofónu alebo z rozhlasu, začnú spontánne, radostne pobežovať a poskakovať. Pohybové vyjadrenie charakteru piesne alebo inštrumentálnej skladby núti deti vnikať do hudobnej reči prístupným a prirodzeným spôsobom. V tanečnej výchove by nám malo ísť o to, aby sa nedokonalý detský pohyb menil v dokonalejší a kultivovanejší, ale to pravdivé čo v ňom bolo, aby zostalo. Deti už v prvom ročníku poznajú čo znamená v hudbe rýchlo-pomaly, vysoko-nízko, silno-slabo, ale tiež vedia pohybom zachytiť menšie zmeny: napríklad zrýchľovanie a spomaľovanie, melódiu stúpajúcu a klesajúcu, zosilovanie a zoslabovanie. Poznajú rytmus chôdze, behu i poskočného kroku. Voľne sa naučili pohybovať podľa hudby v rozličných pohybových hrách a detských improvizovaných etudách.

Ako tvrdí Libuša Kurková (1987) „*hudba má pre tanečný pohyb podstatne dôležitejší a hlbší význam než tvoriť mu zo zvyku obyčajnú kulisu. Dobré vieme, aké môže mať hudobná skladba silné emocionálne pôsobenie na poslucháča. Môže potešiť, zaujať, ale i strhnúť k nadšeniu, ba dokonca vyliečiť ťažkú skleslosť. Samozrejme, že každé hudobné dielo neprináša ten istý zážitok každému.*“

Tanečný pohyb má tiež *emocionálnu silu*. Pre toho, kto sa pohybuje (pre toho predovšetkým, lebo ten pohybom žije), ale tiež pre diváka, ktorý prenikavejšie vidí. Ak sa tieto dva umelecké prejavy spoja, môžeme dosiahnuť emocionálne pôsobenie.

Hudba spojená s pohybom podnecuje i *duševnú aktivitu*. Rozvojom nervovej svalovej sústavy sa znižuje reakčný čas, zlepšuje sa zmysel pre orientáciu v priestore a urýchľujú sa aj procesy vyššej nervovej činnosti.

Pohyb je ako prostriedok hudobného vyjadrovania, ktorý upevňuje aj *telesné zdravie*. Koordinácia pohybov s hudbou zaisťuje ľahkosť, obratnosť, pohyblivosť a upevňuje celkové držanie tela. Zlepšuje sa aj mimika a gestikulácia. (Sedlák, F., 1985)

Spájanie hudby s pohybom predovšetkým

- znásobuje aktivitu žiakov, umocňuje ich zážitok z hudby,
- prispieva k rozvoju rytmického cítenia, no i zmyslu pre výškový pohyb melódie, umožňuje prežívať tempové, dynamické nuansy, rešpektovať hudobnú formu a v konečnom dôsledku citlivejšie prežiť náladu, charakter piesne či skladbičky,
- rozvíja pružnosť, ladnosť v pohybovom vyjadrení sa,
- spolupôsobí pri utváraní predstáv, rozvíjaní pamäti, fantázie a tvorivosti detí,
- prispieva k družnosti detí, podporuje ich zdravé sebavedomie. (Kopinová, L., Félix, B., 2002)

Možno vyjadriť súhlas s názorom Dropčovej V. (1987), že pohyb s hudbou výrazne rozvíja schopnosti: rytmickú, reakčnú, pohybovo – diferenciačnú, rovnováhovú, priestorovo – orientačnú a súhru pohybov s hudbou.

#### ➤ **rytmická schopnosť**

Ide o schopnosť prispôbiť pohyby danému vonkajšiemu rytmu, resp. realizovať vlastný vnútorný rytmus. V správnom rytme sa strieda napätie a uvoľnenie aktívna i pasívna fáza. Správny rytmus je základným predpokladom dosiahnutia optimálnych i vysokých výkonov v pohybovej činnosti i v rôznych životných situáciach.

#### ➤ **reakčná schopnosť**

Je to schopnosť reagovať na daný podnet. Úzko súvisí s rozvojom rytmických schopností, pretože sa prejavuje v bezprostrednej reakcii na zmenu rytmu. Vhodné sú hudobno – pohybové hry, kde deti pohybom reagujú na hudobný sprievod a signál.

#### ➤ **pohybovo – diferenciačné schopnosti**

Jedná sa o rozlišovanie polohy a pohybov jednotlivých častí tela v priestore a čase. Sú zamerané na kynestetické vnímanie, riadenie a hodnotenie, korigovanie pohybov. Nedostatočný rozvoj tejto schopnosti sa prejavuje pri acyklických pohybov, vznikajú ťažkosti pri nácviku tanečných krokov.

#### ➤ **rovnováhová schopnosť**

Rozvoj statickej a dynamickej rovnováhy je dôležitým predpokladom estetickej realizácie pohybov, preto si vyžaduje zvýšenú pozornosť.

➤ **orientačná schopnosť**

Je zameraná na vnímanie priestorových zmien, schopnosť vedieť sa orientovať v priestore, naučiť sa vyrovnávať s priestorom a vedieť pohyb v priestore umiestniť. Na precvičenie tejto schopnosti sú vhodné obraty tanečné kroky s obratmi, nacvičovanie priestorových zmien pohybom po štvorci, vlnovke a pod.

➤ **súhra pohybov s hudbou**

Ide o schopnosť ovládania pohybov tak, aby v priebehu cvičenia boli jednotlivé body tela v náležitých, v priestorových i časových vzťahoch v súlade s hudbou. Táto schopnosť je previerkou uvedených koordinačných schopností v celku.

## 1.1 Formy využitia hudby pri pohybe

Funkcia hudby pri pohybovej a tanečnej výchove je mnohotvárna a počas výchovnej práce nadobúda rôzne podoby. Podľa Jarmily Jeřábkovej (1986) sa najčastejšie využívajú tieto formy hudby:

- **Hudba ako zložka podfarbujúca** – hudba tu vytvára určité zvukové pozadie pohybu, pohybová zložka je teda dominujúcou.
- **Hudba ako zložka napomáhajúca pohybu** – hudba vystupuje v určitých momentoch výraznejšie, akcentom, výdržou, dynamickou vlnou napomáha plastickému prevedeniu cvikov a tanečných pohybov.
- **Hudba ako zložka sprevádzajúca** – vzťah pohybu a hudby je vyvážený, hudobný doprovod vychádza z potrieb pohybu, vytvára súvislý celok, ktorý sleduje celok pohybový a akcentuje jednotlivé detaily.
- **Hudba ako zložka riadiaca pohyb** – hudba preberá aktívnu úlohu, hlavne v pohybových sledoch, keď sa strieda kontrastný pohyb (beh/chôdza, napätie/uvolnenie, striedanie rôznych fáz v detských tanečných hrách...). Zmena pohybu sa riadi zmenou v hudbe. Rozvíja sa tým pohotovosť detí, rýchla a správna reakcia na hudobné podnety a ich prevedenie do pohybu.
- **Hudba ako zložka inšpirujúca** – na základe celistvého hudobného dojmu vzniká tanečná improvizácia alebo hotová tanečná forma. Hudba a pohyb sa inšpirujú navzájom, t.j. tanec čerpá tvorivé impulzy z hudby a naopak.

Pohyb dieťaťa je pretkaný radom tanečných prejavov spojených vždy s určitým výrazom často sprevádzaným zvolaním, popevkom alebo slovom. V spojení s hudbou sa radostný detský prejav predstavuje ako silne emocionálny.

## 2. VÝVOJ HUDOBNO – POHYBOVEJ VÝCHOVY

Korene vzniku hudobno-pohybovej výchovy sú spojené s rôznymi pohybovými gymnastickými systémami tanečných škôl, ktoré siahajú do obdobia 19 až 20 storočia. Zakladateľom rytmickej gymnastiky je švajčiarsky hudobný pedagóg **Emil Jaques Dalcroze** (1856 - 1950), patril k najznámejším reformátorom pohybovej výchovy na prelome 19. a 20. storočia, bol profesorom hudby na ženevskom konzervatóriu. Ako prvý začal robiť empirické pokusy o vyjadrenie hudobného rytmu pohybom. Preslávil sa metódou rytmicko – hudobnej výchovy, ktorú vytvoril v rokoch 1904 - 1906. Využil telesný vzťah k hudobnému rytmu a postavil na ňom metódu hudobnej výchovy pohybom. Táto metóda spočíva v rozvíjaní spontánneho umeleckého prejavu pomocou rytmických cvičení a skladá sa z troch častí:

1. Rytmickej gymnastiky alebo rytmiky, niekedy nazývanej aj ako plastika
2. Sluchovej a intonačnej výchovy, tzv. solfeggio
3. Improvizácie. (Szakallová, K.,1993)

Za jadro hudobno-výchovného procesu E. J. Dalcroze považuje pestovanie zmyslu pre rytmus. Jeho základnou inšpiráciou pre pohyb bola hudba. Dalcroze chápal, že hudobný rytmus je úzko spätý s telom, s jeho pohybovým zmyslom, čím sa telesný rytmus stáva nositeľom pohybového výrazu. Dalcrozeovou požiadavkou bolo, aby žiak vnímajúci hudbu reagoval na ňu pohybom celého tela, pričom sa hudobný rytmus mal úplne kryť s pohybovým rytmom. Emil J. Dalcroze svojim systémom rytmickej výchovy pohybom ako prvý položil základy hudobno-výchovnej metódy na školách. (Szakallová, K.,1993)

Predchodcami rytmickej pohybovej výchovy boli **Francois Delsarte** (1811-1871) a **Jeans Georges Noverre** (1727-1810).

F. Delsarte bol spevákom Komickej opery v Paríži. Podľa neho, keď človek vyjadrí svoje pocity iba slovami, ale nesprievádza, nedoplňa ich pohybmi, nie sú také vierohodné a nepôsobia presvedčivo. Poukazuje na výrazové možnosti ľudského tela, na využitie gest.

J.G Noverre bol za jednoduchosť a prirodzenosť pohybov. Pričinil sa o vznik dramatického tanca, o predvádzanie dramatického deja v pantomimickom baletе. V roku 1760 sa preslávil dielom *Listy o tanci a baletеch*. Ako tvrdí Noverre „hudba je tancu tým, čím je slovo hudbe“, to znamená, že tanečná hudba by mala byť ako napísaná báseň, ktorá stanoví a určuje pohyby a akciu tanečníka. (Noverre, J., 1984)

Ďalšími priekopníkmi výrazového tanca boli G. Stebbinsová, M. Grahamová, Bess M. Mensendiecková, D. Güntherová, I. Duncanová, R. von Laban atď.

**Genevieve Stebbinsová** propagovala metódu svojho učiteľa Delsarteho vo svojom diele „Society Gymnastics“. Išlo jej o vyjadrenie ľudského pohybu vykonávaného v rytme sprievodnej hudby.

**Marta Grahamová** vytvorila nový tanečný štýl, príbuzný výrazovému tancu, ktorý bol opozíciou klasickému baletu. Využívala osobitnú techniku, ktorá bola založená na protiklade napnutia a uvoľnenia a prelínajú sa v nej umelecké pohyby s akrobatikou, pantomímou a baletom. Jej newyorská škola výrazového tanca bola známa po celom svete.

**Bess M. Mensendiecková** (1864 - 1958), ktorá bola žiačkou G. Stebbinsovej, ďalej rozvíjala myšlienky Delsarteho. Bola zakladateľkou modernej gymnastiky. Vychádzala z prirodzených pohybov, kládla dôraz na prirodzený, fyziologický rytmus pohybu a hudobný rytmus bol pre ňu druhotný.

**Dorothea Güntherová** v roku 1942 spolu s Carlom Orffom založili v Mníchove tzv. „*Güntherschule*“ - Školu pre gymnastiku, hudbu a tanec. Zameriavala sa na rozvoj pohybu v spojení s hudbou.

Prirodzený výrazový tanec propagovala kalifornská tanečnica **Isadora Duncanová** (1878 – 1927). Zdrojom jej inšpirácie bola hudba. Jednoduchými a prirodzenými tanečnými pohybmi vyjadrovala svoje city, pričom dôkladne precíťovala obsah vnímanej hudby. So svojou sestrou Elizabethou Duncanovou založila viacero rytmických tanečných škôl. V tanečnej príprave používala gymnastické cvičenia a cvičenia hudobnej rytmiky. Hudba bola zdrojom pohybovej inšpirácie.

Ďalším propagátorom rytmickej výchovy bol **Carl Orff** (1895). Od roku 1950 pôsobil ako profesor kompozície na Vysokej škole hudobnej v Mníchove. Usiloval sa o nový typ súhrnného javiskového diela, v ktorom slovo, pohyb a hudba sa vzájomne dopĺňajú a umocňujú. Vracal sa k folklóru. Veľmi významné je jeho dielo „*Schulwerk*“ (vo voľnom preklade Orffova škola alebo Hudba pre deti). *Schulwerk* nie je učebnicou hudobnej výchovy a neobsahuje preto ani metodické pokyny pre učiteľa a žiaka. Je to zbierka riekaniak, piesní, rytmicko-melodických cvičení a inštrumentálnych skladieb pre komplexnú elementárnu hudobnú výchovu.

Nemecký tanečný pedagóg a choreograf maďarského pôvodu **Rudolf von Laban** (1879 – 1958) bol zakladateľom priestorovej gymnastiky a pričínal sa o rozvoj moderného baletu a výrazového tanca. Tanec sa snažil vymaniť spod nadvlády hudby, hudobný rytmus mal byť podľa neho usmerňovaný rytmom pohybu. Inklinoval metódu rytmicko-pohybovej výchovy, ktorá hudbu odmieta.

Nemecká tanečnica **Mary Wigmanová** (1886 – 1973), Dalcrozeova a neskôr Labanová žiačka, založila v roku 1920 v Drážďanoch „Školu výrazu“. Uplatňovala masku, pre odosobnenie a zdôraznenie samotného tela prostredníctvom pohybu. Tancovala prevažne bez hudby, sprevádzaná len rytmickými bicími nástrojmi.

Ďalším žiakom Dalcrozea bol **Rudolf Bode** (1881 – 1971). Hudbu uznával len ako rytmický sprievod a nie ako základ rytmického výcviku. Jeho základnou požiadavkou bolo, aby sa pri vykonávaní pohybu zúčastňovalo celé telo. (Szakallová, 1993)

Na Slovensku rozvíjala Dalcrozeovu metódu choreografka a hudobno-tanečná pedagogička **Heda Šimoneková** a **Jarmila Kröschlová**, ktorá vypracovala na základe Dalcrozeovej rytmickej gymnastiky a gymnastických zásad Mensendieckovej vlastnú metódu pohybovej výchovy. Rytmickú gymnastiku a tanečnú výchovu rozvíjala tiež **Jana Berdychová**, ktorá čerpala so svojich bohatých pedagogických skúseností. Jej cieľom bolo rozvíjanie pohybových schopností detí prostredníctvom hudobno-pohybovej výchovy a rozvíjanie tvorivosti, hudobnosti a tanečnosti prostredníctvom tanečnej výchovy.

Hudobno-pohybová rytmika tvorí oddávna neodmysliteľnú súčasť pohybovej kultúry človeka a obohacuje jeho emocionálny život. Podieľa sa na rozvoji hudobnosti, estetického cítenia rozvoja pohybových schopností (koordinačných a kondičných), obohacuje pohybový potenciál, rozvíja osobnostné vlastnosti – disciplinovanosť, rozhodnosť, samostatnosť, prispôsobivosť, zmysel pre spoluprácu. Učí spájať a vychovávať pohyb s hudbou, umožňuje vyjadriť svoje pocity a psychické stavy. (Šimoneková, H., 2000)

## 2.1 Základné výrazové prostriedky hudobno - pohybovej výchovy

Interakcia hudby a pohybu na základe spoločných výrazových prostriedkov je základným faktorom rozvoja hudobnosti. Ak má dieťa hudbe rozumieť, musí predovšetkým poznať výrazové prostriedky hudby, ich väzbu a význam. Pomocou pohybu sa dieťa nielen zoznamuje s výrazovými prostriedkami hudby, ale inverzne pohybom na hudbu reaguje.

Ak hovoríme o spojení hudby s pohybom, uvažujeme v prvom rade o spoločných výrazových prostriedkoch, ktorými sú: rytmus, tempo, dynamika a melódia. (Dobrotová, A. a kol., 1985)

### 2.1.1 Rytmus

Rytmus je vnútorným členením metrických jednotiek v skladbe. Pravidelný rytmus môžeme sledovať v prírode a v prostredí vytvorenom ľuďmi (napr. závaný vetra na vodnej hladine alebo v korunách stromu, pri chôdzi človeka má rovnaký rytmus pohyb i zvuk týchto krokov). V rytme sa teda prelínajú javy zvukové i pohybové. Dôležité je poznamenať, že rytmus je vlastný hudbe i tancu a samozrejme ešte umeleckým formám slovesným a dramatickým. S týmto súvisí skutočnosť, že oddávna sa tancuje podľa hudby. Pohyb pri hudbe je menej únavný a je známe, že hudba zjednocuje svojim rytmom a tempom pohybový prejav dvoch ľudí alebo početné skupiny. Vzťah hudobného a tanečného rytmu nie je zasa tak jednoduchý, pretože *„rytmus nie je samostatný hudobný prejav slúžiaci k sprievodu tanca, ale je neodlučne spätý s tempom, dynamikou, melodikou, formálnym členením a celkovým charakterom hudby.“* (Kurková, L., 1987)

Rytmus ako slovo sa stáva pre ľudí akosi samozrejmosťou, ktorá v nich evokuje skôr imagináciu ako presný poznatok, či presne stavanú vetu o význame tejto zložky hudobnej reči. Ak si vypočujeme ktorúkoľvek hudobnú skladbu, mali by sme v nej spozorovať presný poriadok. Akýsi časový poriadok, ktorý „ženie“ celú skladbu vpred a dáva jej istý špecifickejší charakter.

Pri rozvíjaní rytmického cítenia vychádzame z cvičení slúžiacich na pociťovanie metra (pulzáciu hudby), a to napríklad tak, že spev piesne spájame s chôdzou vo štvrtových hodnotách na mieste a aj vo voľnom priestore. Takýmito cvičeniami dosiahneme u detí zautomatizovanie pociťovania metra (chôdzou, taktovaním, potleskom, klopaním a podobne). (Szakallová, K., 1993)

Niektoré doby sú v hudbe prízvučné, iné neprízvučné. Napríklad v dvojštvrtovom takte je to nasledovne: prvá doba bude prízvučná, druhá neprízvučná. V typickom valčíkovom takte - v trojštvrtovom, to bude podobne: prvá doba prízvučná, ostatné dve doby neprízvučné. Jednoducho sme vydedukovali, že metrum je vnútorné členenie prízvučných a neprízvučných dôb v skladbe. Hnacím motorom celej skladby sa tak pochopiteľne stáva súhra rytmu s metrom.

Podľa Štefana Nosála (1984) je rytmus a s ním súvisiace metrum jednou z najdôležitejších zložiek tanca. Má na mysli vlastný rytmus tanca, ktorý bol od vzniku tanečného pohybu jeho hlavným organizačným činiteľom. Každá ľudská fyzická činnosť a vôbec celý život má svoj rytmus. Napríklad v džez-balete, stepe, ale aj v ľudovom tanci je rytmus veľmi dôležitý.

Poznáme štyri zdroje rytmickej organizácie:

- a) dýchacie orgány, ktoré sú zdrojom reči, spevu a umožňujú tiež rytmické členenie,
- b) tlkot srdca, svalové napätie a relaxácia,
- c) tzv. motorický rytmus, vychádzajúci z ľudskej chôdze,
- d) emocionálny rytmus – citové vzruchy a útlmy. (Humphrey, D. In Nosál, Š., 1984)

Každý z týchto zdrojov sa svojim spôsobom zúčastňuje na rytmickej organizácii tanca – navzájom súvisia a ovplyvňujú sa.

Pri organizovaní pohybov nôh, ktoré väčšinou zvyrazňujú rytmickú štruktúru tanca, sa najviac uplatňuje motorický rytmus. V ľudovom tanci je rytmus a tempo popri „plastike“ pohybov určujúcim momentom pre jednotlivé typy tancov. Takmer každý tanec má svoj určitý rytmus, na základe ktorého rozvíja (odzemok, polka, tzv. dupáky, rôzne krúživé tance).

Súhlasíme s názorom Těplove (1967), ktorý vo svojej práci píše: „*Väčšina ľudí pociťuje, že ich neprekonateľná sila núti vykonávať pohyby sprevádzajúcim rytmom. Podarí sa im potlačiť tieto pohyby v niektorom svale, objavia sa na inom mieste*“. Najrozšírenejšou formou týchto pohybov je vyťukávanie taktu nohou, kývanie hlavy alebo pohupávanie celým telom.

Určité rytmické alebo rytmicko – metrické tvary nadobúdajú v hudobnej skladbe určitý špecifický charakter. Môžeme potom hovoriť napr. o rytme monotónnom, pokojnom, krehkom a pod.

#### **Výrazový charakter hudobných a tanečných rytmov:**

- **Rytmus pokojný**, pulzujúci dotvára mierne, voľnejšie tempo podobné tikaniu hodín, pohybu kyvadla, hojdajúceho sa zvonu. Deti ho sprevádzajú pravidelnou mäkkou chôdzou. Pri hudobnom, speváckom i pohybovom prevedení zdôrazňujeme mierne, zdržanlivé tempo a pravidelný rytmický pulz. To neznamená, že toto tempo je jednotvárne a nudné. Aj mierna chôdza a beh môžu vyvolať dobrý pocit z pohybu za hudobného sprievodu.
- **Rytmus temperamentný** je typický pre mnohé piesne a skladby charakteru tanečného, ktoré svojim tempom priamo, jednoznačne predurčujú tanec a doslova provokujú tanečné pohyby.
- **Tanečný rytmus krehký** tvorí určitý protipól predchádzajúceho typu. Patrí sem celá škála tanečných rytmov, ktoré spolu s celkovým charakterom hudby navodia mierny, jemný, ale precízny tanečný prejav, pevne metrický členený.
- **Rytmus monotónny** môže byť jednotvárný a nezaujímavý. Sú to pôsobivé piesne a skladby s určitým rytmickým tvarom, ku ktorým je možno pripojiť stále sa opakujúci tanečný krok alebo sled pohybov. Tanečný pohyb za doprovodu hudby



monotónneho rytmu býva niekedy tak príťažlivý, že by sme mohli tancovať „do nekonečna“. Tento pôsobivý rytmus je charakteristický pre množstvo ľudových tancov.

- Voľné ťahavé tempo sprevádza tzv. „**rytmus do diaľky**“. Vyskytuje sa v mnohých ľudových trávnicich. Charakter tohto rytmu tvorí kontrast pravidelnej rytmickej stavbe. Oporou jeho štruktúry nie je pravidelné metrum, ale sled impulzov, ktoré sú vždy začiatkom dlhšej či kratšej frázy, tie prechádzajú do vrcholu a doznievajú.
- **Rytmus hovorový**, v ktorom pravidelný rytmus ustupuje do pozadia. Tomuto spôsobu hudobného vyjadrovania venoval pozornosť L. Janáček, ktorý z rytmu hovoreného slova vedome čerpal inšpiráciu pre voju tvorbu. Pohyb v tomto prípade má charakter rozprávania, prekladania určitej myšlienky, predstavy alebo výzvy divákovi. Tanečník vyjadruje svoju vlastnú myšlienku, dotvára ju spôsobom podania, spádom pohybov, vnútornou dynamikou a celkovým výrazom. Na základe toho si možno vytvoriť vlastný obraz o obsahu hudobnej skladby.

Jednotlivé choreografické riešenia sú bohaté na zmeny pohybu, priestoru, vzájomné držanie tanečníkov atď. Tieto zmeny sú často späté aj so zmenami rytmickými, to znamená, že v jednej tanečnej kreácii možno použiť striedanie už spomenutých rytmických charakterov. (Kurková, L. 1987)

### 2.1.2 Tempo

Tempo nám udáva rýchlosť s akou za sebou nasledujú jednotlivé doby. V hudobno-pohybovej výchove rozumieme pod týmto pojmom rýchlosť s akou vykonávame jednotlivé pohyby. (Ondrejka a kol., 1973)

Talianské názvoslovie určuje približné tempo. Presné tempo skladby určuje metronomické označenie, dôležité pre interpretov. Ak skladba nemá presné označenie tempa, ľahko sa tempo preženie, obzvlášť v pohybovom prevedení (Viskupová, B., 1972).

Tempo hudobného sprievodu je pre pohyb, spev i hudobný prednes veľmi dôležité. Zvoliť správne tempo je znakom prirodzenej hudobnosti ako hudobného interpreta tak i samotného tanečníka. Pri *pomalšom tempe* než má byť sa stáva napríklad určitý tanečný krok ťažkopádny, rozvláchny a ťažšie sa tancuje. Naopak, príliš *rýchle tempo* spôsobuje nezvládnutie a nedotiahnutie toho istého tanečného kroku ako aj notového záznamu v hudobnom sprievode a speváci často nezrozumiteľne vyjadrujú text piesne. Vo všetkých prípadoch prichádza k ochudobneniu kvality prejavu.

Vystihnúť správne tempo pre tanečný pohyb je predovšetkým úlohou učiteľa, ktorý každú činnosť na hodine riadi. Schopnosť voliť správne tempo základných tanečných krokov i iných pohybov môžeme pestovať i u detí alebo u starších, vyspelejších žiakov.

Prvé cvičenia na pochopenie tempa a jeho zmien v pohybe vyplývajú z prirodzenej chôdze detí. Postupným zrýchľovaním je chôdza svižnejšia, stále rýchlejšia (zdôrazníme zmenšenie kroku) až plynulo prechádzame do behu. Opačným spôsobom spomaľujeme beh a prechádzame do pomalej chôdze.

Tempo udávame ozvučnými drievkami alebo hrou na bubienok.

Dôležitý je vhodný výber piesňového materiálu súvisiaceho textovo i rytmicky s daným precvičovaným tempom. V hudbe sa uplatňuje bohatá škála rôznych odtieňov tempa, z ktorých každý má svoje označenie:

pomalé, rozvláčné (lento)	uspávanka
voľne, krokom (andante)	chorovody
mierne (moderato)	mazurka
rýchle (allegro)	polka

V konečnom dôsledku opäť ostáva na hudobníkovi, spevákovi či tanečníkovi vlastné precítenie a interpretovanie skladby v akomkoľvek tempe. (Kurková, L., 1987)

Sú však príklady, kde sa tempo od začiatku do konca nemení, a predsa tance vedia zaujať a dosahujú ohromnú gradáciu. Z ľudových scénických tancov je známy napríklad Cikkerov a Kubánkov *Dupák*. (Nosál, Š., 1984)

### 2.1.3 Dynamika

*„Dynamika je prítomná všade okolo nás. Pozorujeme ju pri každom človeku – v jeho reči, gestách, práci i v prírode pri zvieratách. Každodenný život obsahuje množstvo najrozličnejších dynamických obmien. Napríklad každý človek má iný temperament, inak sa oblieka, má iné chute na jedlá, iné záujmy, iný spôsob života atď. Bez dynamiky sa nezaobíde ani tanečný pohyb, ktorý vyjadruje myšlienky, pocity človeka. Bez dynamiky by bol každý tanec fádny a nudný. Dynamika ho okorení, oživí a zaujme aj diváka.“* (Nosál, Š., 1984)

Pojem dynamika ako opak slova statika zahŕňa každý pohyb určitej sily. Kurková, L. (1987) tvrdí, že *„kým v hudbe ide o súhrn rôznej sily tónov, v tanečnom pohybe sa*

*dynamika prejavuje vnútornou silou v tvare i línií pohybu, vo vzťahu k priestoru a vo vlastnom výraze.“* Môže byť vystihnutá i silou zvuku, napríklad podupmi, tleskaním a pod.

Pohyby sú sprevádzané najčastejšie rytmizáciou – hrou na tele (tleskaním, plieskaním, dupaním alebo rytmickými hudobnými nástrojmi). Spájame ich s predstavami určitého námetu (dážď, vietor, vlny, strom...), pričom stupňujeme dynamiku pohybov od najslabších k najsilnejším a späť. V dynamickej zložke, t.j. v odstupňovaní sily, je najzreteľnejšie vyjadrená emocionálna stránka pohybového prejavu. Súvisí ďalej s jemným svalovým cítením, schopnosťou využívať svalové napätie a uvoľnenie.

Prípravné cvičenia sú zamerané na osvojenie dynamického kontrastu **silne – slabo** (forte – piano). Striedame dupavé a tiché kroky, silné a slabé tleskanie, hlasný a tichý spev v spojení s adekvátnym hudobným materiálom. Základné dynamické stupne postupne rozšírime o stupeň **stredne silno** (mezzoforte). Niekoľkokrát opakujeme drobné rytmické útvary postupne od piano cez mezzoforte do forte. Po osvojení ďalších stupňov **veľmi slabo** (pianissimo) a **veľmi silno** (fortissimo), spájame všetky dynamické stupne postupným spôsobom a smerom nahor a späť nadol. Snažíme sa o plynulosť prechodu.

Napríklad L. Kurková uvádza k danej problematike cvičenie, ktoré sa nazýva „Vánok, vietor, víchrica“ a popisuje ho nasledovne:

*„Deti sú rozostavené voľne v priestore so zdvihnutými pažami. Spočiatku jemne pohybujú prstami, postupne so zápästím. Vyjadrujú pohyb stromu vo vánku. Pridávajú pohyb v predlaktiach, postupne hýbu celými pažami, čím napodobňujú vietor. Napokon sa nakláňajú na strany, prehýbajú v drieku vyjadrujúc silnú víchricu. Po spätnom pohybe môžu ostať stáť „v prelomení“ na zemi a pod. čím znázorňujú následky silného vetra.“*  
(Kurková, L., 1987)

#### **2.1.4 Melódia**

Zatiaľ čo o ostatných výrazových zložkách hudobnej formy môžeme tvrdiť, že sú vlastné ako hudobným, tak i pohybovým tvarom (rytmus, tempo, dynamika), melódia je prejav výlučne muzikálny. Jej podstata spočíva v rozdielnej výške tónov, stúpajúcej alebo klesajúcej. Je to pojem priestorový, ale možno ho vyjadriť aj tanečným pohybom, hoci odlišným spôsobom. Melódia ďalej určuje základný charakter hudobnej skladby. Vzťah štýlového charakteru hudby je ku charakterovému tancu veľmi úzky.

Melódia vyjadruje do značnej miery pôsobivosť a emocionálnu silu skladby. Preto ignorovať ju v tanečnej praxi by znamenalo odpútať sa od celistvého umeleckého javu.

Veď všetky ostatné zložky hudobnej formy súvisia s melódiou rovnako ako s rytmom. (Kurková, L., 1987)

V tanci možno melódiu vyjadriť predovšetkým v priestorovom riešení ako stúpajúci či klesajúci pohyb alebo vpred do priestoru a vzad k ústupu. Melódia určuje aj emocionálnu intenzitu a silne ovplyvňuje i tanečný výraz. Pokojná melódia vnáša do tanca pohodu a vyrovnanosť. Veselá, uvoľňujúca melódia (aj s vtipným textom) vyvoláva aj u tanečníka uvoľnenie i vo výraze. Zádumčivá, dojemná melódia spôsobuje akési odpútanie od konkrétneho prostredia, uniká do sveta predstáv, snov a pocitov.

Veľmi dobrou formou oživenia práce so slovom je „Hra na ozvenu.“ Podporuje rozvoj hudobných schopností detí po hlasovej, rytmickej, melodickej, tempovej i dynamickej stránke. Učiteľ vytlieska určitý krátky rytmický úryvok a deti ho opakujú v rozličných tóninách a vykonávajú pritom určité pohyby podľa vyzvania. Môžu tvoriť otázky a odpovede. Text môžu znázorňovať pohybmi. Najdôležitejšie je, aby sa ozvenou nenarušilo tempo a časová postupnosť. Na precvičenie zvolíme najjednoduchší spôsob, napr.:

Kvetinky:      Otázka: Aká si ružička? Odpoveď: Voňavá, voňavá.

                  Otázka: Aký si tulipán? Odpoveď: Červený, červený.

Cvičenie môžeme spestriť aj tým, že niektorý úryvok dynamicky odlišíme. Toto spestrenie a zároveň znáročnenie rozvíja pozornosť pri vnímaní. (Dobrotová, A. a kol., 1985)

### **3. TANEC AKO NAJSTARŠÍ HUDOBNO – POHYBOVÝ PREJAV**

Historickým základom spojenia pohybu s hudbou bol tanec, čo dokazujú už nálezy nástenných malieb v jaskyniach s tanečnými výjavmi. Ľudia od najstarších čias vyjadrovali svoje pocity k hudbe v tanci. Tanec sa stal pre ľudí zábavou, nádejou, ale aj oporou pri rôznych príležitostiach. Každý národ vkladal do tancov svoje špecifické prvky a tak boli položené základy folklórneho umenia. Ľud po stáročia rozvíjal a prehľboval svoje prejavy, ktoré pretváral do piesní a tancov. Tak vzniklo veľké bohatstvo, ktoré sa zachováva z pokolenia na pokolenie. Najstarším hudobno-pohybovým prejavom bol tanec. (Palovičová, J.,2006)

Tanec nebol profesionálnym umením, ale rozhodne bol životnou potrebou našich predkov. Určite nepoužívali výrazy, pojmy, aké používame my dnes, ale jednoznačne vnímali tanec inak ako naša dnešná spoločnosť. Vedome ho rozvíjali, o čom svedčia dôkazy. Napríklad na sviatky vchádzali rozradostene v maskách do kostolov (na pôvodné, ale aj pokresťančené sviatky). Tento spontánny prejav cirkev zakazovala. Ľudia však oslavovali rozličné sviatky s nadšením, boli doslova vo vytržení. A to aj vtedy, keď odprevádzali duše mŕtvych. Netancovali nacvičenými krokmi. Tancovali z nadšenia a duchovno tam bolo silno zahrnuté. Keď skúmame prírodné národy, zisťujeme, že každý sviatok, každý obrad slávil tancom. Aj na Slovensku to tak bolo. Boli tance svadobné (dodnes sa zachovali, napr. Rejdový na stredovýchodnom Slovensku), i pohrebné. Na karocho sa aj dodnes spieva, a dokonca, podľa pôvodných zvyklostí sa museli ľudia trochu aj veseliť. Psychológovia by najlepšie vedeli povedať prečo. Na Slovensku ľudia kedysi aj veľmi smútili a plakali, ale zároveň oslavovali život duše niekde na druhej ceste. To všetko vyjadrovali aj tancom.

Tanec je určitá forma výrazu, v rámci ktorého využívame rytmické pohyby tela a väčšinou býva sprevádzaný hudbou. V minulosti bol tanec využívaný na niekoľko účelov. Napríklad ako súčasť rôznych ceremónií, obradov, ale takisto ako súčasť magických rituálov. V Európe sa kmeňové tance zmenili na ľudové tance, ktoré boli neskôr štylizované do sociálnych dvorných tancov. Jednoduchšie je povedať, že tanec je pohybová forma vyjadrenia pocitu a vo všeobecnosti sa považuje za najprirodzenejšiu reakciu nášho tela na hudbu.

Tanec je pohyb a pohyb je život. Spontánny pohyb a tanec je najprirodzenejší spôsob, ako si udržať zdravie a ako liečiť svoje telo i dušu. Rytmický pohyb a tanec

uvoľňuje napätie, odstraňuje stres, harmonizuje. Je to meditácia v tanci, pri ktorej sa zbavujeme fyzických aj psychických blokov. Pomáha premieňať rutinu, zotrvačnosť na tvorivosť. (Združenie Euforion, 2005)

Túžba po pohybe, hra, tanečný pohyb z pocitu vnútornej radosti sú prirodzenou súčasťou detského života a privádzajú priamo k bodu poslania tanca vo výchove.

Štefan Nosál (1984) charakterizuje tanec ako „*sprostredkovanie myšlienok, citov, nálad a emócií pohybmi ľudského tela, ktoré splňajú určité estetické kritéria. Tanec je druh umenia, v ktorom prostriedkom na vytváranie umeleckých obrazov sú pohyby a polohy ľudského tela.*“

Pri rozvíjaní detského tanca sa uprednostňuje detský folklór, obsahujúci riekanky, vypočítanky, hádanky, tanečné hry a detské tance, ktoré odrážajú podmienky a prostredie detí. Používame i tzv. hru na telo (tlieskanie, plieskanie, dupanie..) a hru na detské rytmické nástroje v súlade s piesňovým materiálom.

Pri nácviku tanca treba dodržiavať určitý sled činností:

- Oboznámiť žiakov s tancom, priblížiť stručne jeho pôvod, kedy a kde sa tancoval.
- Naučiť príslušnú pieseň, prípadne oboznámiť s melódiou, rytmom a tempom danej skladby. Pri texte dbáme na zrozumiteľnú výslovnosť, dôraz kladieme na rytmus.
- Rytmicko-pohybová príprava: Vytlieskať rytmus piesne, na základe neho sa učia pohyby, tanečné kroky a figúry, ktoré v tanci chceme použiť.
- Nacvičiť jednotlivé tanečné motívy, fázy tanca po ucelených častiach.
- Spájanie osvojených tanečných motívov do väzieb – nácvik celého tanca po ucelených častiach.
- Opakovanie tanca viackrát s dôrazom na technickú stránku, správne držanie tela a výrazovosť. (Jeřábková, J., 1986)

Tance volíme podľa daných vekových a pohybových schopností detí. U mladších tanečníkov využívame pohyby v jednoduchých tvaroch a bez veľkých priestorových zmien. Sprievodná pieseň je tiež prispôsobená možnostiam a zručnostiam detí. Má jednoduchú melódiu, rytmus, miernejšie tempo a malý tónový rozsah.

Význam pohybovej činnosti pri rozvoji hudobných schopností môžeme z psychického aspektu zhrnúť nasledovne:

- pôsobením príslušného pohybového transferu sa povzbudí účinok psychických procesov

- vystriedaním duševnej činnosti s fyzickou sa pripraví neuropsychický aparát na absorbovanie vedomostí
- pohyb pôsobí kladne na emócie žiaka

Z uvedených faktov vyplýva, že pohybová činnosť tvorí neoddeliteľnú súčasť hudobno – výchovného procesu. (Dobrotová, A. a kol., 1985)

Tanec je životný prejav, a preto záleží len na učiteľovi ako ho bude vo vyučovacom procese rozvíjať. Možno konštatovať, že kultúra pohybu je v našich školách veľmi zanedbaná. Žiaci, ktorí sa pohybu venujú a viac oň dbajú, majú oveľa menej úrazov ako tí, ktorí vôbec o pohybovú kultúru nejavia záujem. Zaslúžilo by si to oveľa viac pozornosti. Na udržanie tela, svalstva, pružnosti šliach, udržanie denného tepu života - na to všetko je tanec dobrý. To platí všeobecne, nielen pre žiakov.

### 3.1 Tanec a jeho druhy

Tanec od svojho vzniku cez tradovanie postupne nadobúdal ustálené formy. V historickom vývoji sa postupne vyčlenili hlavné druhy:

- ľudový
- spoločenský
- klasický
- moderný
- súčasný
- charakterový
- scénický tanec

**Ľudový tanec** – je jedným z najstarších druhov ľudového umenia. Je to tradičný tanec ľudových vrstiev predovšetkým vidieckych: roľníkov, pastierov, remeselníkov. Obsahuje atmosféru dávnej minulosti i súčasného prostredia. Tento tanec je úzko spätý s inými druhmi umenia, najmä však s hudbou. Ľudový tanec rovnako ako aj iné druhy ľudového umenia vznikol kolektívne, ale na počiatku to boli vždy určití schopní a silní jedinci, ktorí značným dielom prispeli k jeho vytvoreniu. Tanec sa prechádzajúc od jedného interpreta k druhému, z pokolenia na pokolenie, z jedného miesta na druhé, kryštalizoval, formoval a v mnohých prípadoch dosiahol vysokú umeleckú úroveň. (Nosál, Š., 1984)

**Spoločenský tanec** - je to druh zábavy ľudí, vznikol väčšinou úpravou ľudových tancov (formoval sa už v prostredí šľachty, neskôr u obyvateľov miest). Služi pre masovú zábavu a tancuje sa v pároch alebo s veľkým počtom účastníkov na tanečných večeroch.

Klasický tanec - bol to pôvodne spoločenský tanec šľachty. Obmieňal a rozvíjal sa súčasne so spoločenským vývojom tejto spoločnosti. Z nášho dnešného pohľadu je to teda historický tanec. Termín klasický tanec vznikol v Rusku koncom 19 storočia ako výsledok rozlíšenia rôznych druhov tanca. Neprestajne sa obohacuje, čerpajúc nové pohybové formy z ľudového tanca.

**Moderný tanec** - začal sa formovať na prelome 19. a 20. storočia ako reakcia na úpadok baletu (divadelného tanečného umenia) odmietajúca tradičné baletné postupy v závere 19. storočia. Termín „modern dance“ vznikol v USA. Prvými priekopníkmi- reformátormi tanca boli:

- Françoise Delsarte (vytvoril pohybový systém vychádzajúci zo znalosti anatómie ľudského tela a jeho pohybových možností);
- Loie Fullerová (herečka bez tanečného vzdelania, tanečné improvizácie vychádzali z jej citov a nálad);
- Isadora Duncanová (prirodzený pohyb, vychádzala z pohybového systému F. Delsarta);
- Émile Jacques-Dalcroze (rytmická gymnastika pôvodne vytvorená pre hudobníkov, aby cítili pohyb celým telom);
- Rudolf von Laban (rodák z Bratislavy, reformátor tanca, teoretik, pedagóg, choreograf, autor tanečného písma- zápisu tanca)

**Súčasný tanec** – má najmodernejšie techniky, ktoré rozpracúvajú jednotlivé individuality- osobnosti a množstvo smerov, ktoré vznikali pôvodne ako kontrast ku klasickému tancu (podobne ako moderný tanec).

**Charakterový tanec** - je to tanečná technika vytvorená štylizáciou- úpravou ľudových tancov pre javiskové využitie. Korene charakterového tanca zasahujú do obdobia romantizmu, kedy sa prebudil záujem o ľudové umenie. Začali sa študovať i ľudové tance. Charakterový, znamená tanec pochádzajúci z ľudu, charakterizujúci temperament, správanie sa a spôsob tancovania rôznych národov.

**Scénický tanec** - obsahuje zrozumiteľne jasne formulovanú myšlienku (obsah), tomu zodpovedajúce hudobné stvárnenie, vyjadrenie myšlienky (obsahu) pohybmi. Taktiež obsahuje súlad obsahu a formy, ktorou sa obsah vyjadruje (správne volené kroky, pohyby, gestá, kostýmy, scénická výprava, osvetlenie). Patrí sem aj správne vyjadrenie štýlu a charakteru, ktorý si obsah (myšlienka) vyžaduje (obdobie, v ktorom sa dej odohráva). Dôležité je hodnotné výtvarné umenie, pomocou ktorého sa predstavenie dotvára. Nesmie chýbať súlad medzi tvorcom (choreografom) a interpretom (tanečníkom), ktorý musí byť presvedčený o kvalite pripravovaného projektu. Jednota a súhra všetkých uvedených



zložiek scénického tanečného predstavenia vyvoláva u diváka psychologický = umelecký zážitok. (Nosál, Š., 1984), (Chlebo, Š., 2008)

## 4. HUDOBNO – POHYBOVÁ VÝCHOVA V PRAXI

Pojem hudobno-pohybová výchova spája hudobnú a pohybovú kultúru, „*je to pedagogická disciplína, zameraná na harmonický rozvoj hudobnosti (hudobného sluchu, citu pre rytmus, hudobnej pamäti) prostredníctvom pohybov a naopak, prostredníctvom hudby na rozvoj a tvorbu estetických pohybov. Obsahuje zložku hudobnú, pohybovú, literárnu a estetickú.*“ (Šimoneková, H., 1995)

„V ľudskom pohybe je harmonicky prepojená zložka fyzická, mentálna, psycho – sociálna i kultúrno – spirituálna. Pohyb je univerzálnym výrazovým prostriedkom človeka, základom akejkoľvek aktívnej činnosti, seberealizácie, je prejavom jeho pocitov, nálad, potrieb, komunikácie.“ (Liba, J., 2000)

Zmyslom hudobno-pohybovej výchovy je kultivovať telesné pohyby detí a usmerňovať ich tak, aby prehĺbovali a umocňovali hudobné vnímanie a hudobný zážitok, rozvíjali hudobné predstavy, fantáziu, obohacovali hudobný fond detí a viedli k rýchlejšiemu poznávaniu hudobne výrazových prostriedkov a ich funkcií. (Sedlák F., 1985)

Súhlasíme s názorom E. Trunečkovej (1993), že pri hudobno-pohybovej výchove ide o pohybovú aktivitu (cvičenie, tanec) na hudbu. Obsahom jej zložiek je celý rad pohybových prostriedkov, ktorých zvládnutie predpokladá správny postup - od základných prvkov k motívu a odtiaľ k celistvej forme pri vhodnej motivácii a rozvíjaní detskej fantázie.

„*Pohybovými hrami rozvíjame pohybové schopnosti detí, zlepšuje sa činnosť všetkých orgánov, upevňujú sa vôľové vlastnosti detí, sebaovládanie, kooperácia detí. Deti obľubujú pohybové hry so spevom, riekankami. V týchto hrách sa učia priestorovej orientácii, rozvíja sa pohybová pamäť a zmysel pre harmóniu pohybu. Prínosom týchto hier je aj to, že navodzujú veselú náladu.*“ (Běhalová, D., 2008)

Základná škola je v živote človeka veľmi dôležitá, tvorí neoddeliteľnú súčasť celoživotného systému výchovy a vzdelávania. Veľký dôraz sa kladie na možnosti prenosu poznatkov z jedného predmetu do druhého, čiže využitie medzipredmetových vzťahov. Na prvom stupni základnej školy sa rovnako dôležitá úloha pripisuje predmetom tzv. „výchov“: hudobnej, telesnej, výtvarnej a pracovnému vyučovaniu. Práve tu sa naskytuje veľká príležitosť využívať vzájomné väzby týchto predmetov, a tým posilňovať pôsobenie celého učebného procesu. Snáď najvýraznejšie sa prejavujú vzťahy medzi hudobnou a telesnou výchovou.

Hudba je pre žiakov na 1. stupni ZŠ predovšetkým hrou, predmetom detského experimentovania, príležitosťou na uplatnenie poznávacieho a objaviteľského inštinktu, bránou do zákonitostí života. „Hlavným cieľom pohybovej činnosti v hudobno –

výchovnom procese je rozvoj hudobných schopností dieťaťa na základe spoločných výrazových prostriedkov hudby a pohybu. Kvalita hudobných schopností detí, ktoré prichádzajú do triedneho kolektívu z rôznorodého prostredia je rôzna, preto aj ich zapojenie do hudobnovýchovného procesu je diferencované. Pri vytváraní homogénneho triedneho kolektívu je dôležité, aby bolo dieťa zainteresované a zaktivizované takou činnosťou, ktorú je schopné momentálne vykonať – tanec, pohyb, hra, spev... Po nadobudnutí sebadôvery a spolupatričnosti ku kolektívu sa rozvíjajú u dieťaťa ďalšie hudobné schopnosti.“ (Dobrotová, A. a kol., 1985)

Podľa **učebných osnov** je v ročníkoch 1 - 4 zaradená v rámci telesnej výchovy rytmická gymnastika a tance, ktoré majú spĺňať nasledujúce **ciele**:

- primerane rozvinúť zmysel pre aktívne vnímanie hudby, jej zložiek (rytmus, metrum, metodická línia, dynamika, tempo, forma) a ich adekvátne pohybové vyjadrenie;
- schopnosť zladit' pohyb s jednoduchým hudobným alebo rytmickým sprievodom navodeným riekankou, vyčítankou, potleskom, bubienkom a ďalšími ľahko ovládateľnými hudobnými nástrojmi;
- osvojiť základné tanečné kroky (tanečné motívy) a 2-3 tanečné hry (tance) v každom ročníku podľa záujmu a regionálnych tradícií;
- osvojiť základy techniky správnych a esteticky vykonávaných pohybových činností so zreteľom na svalové úsilie, koordináciu tela a orientáciu v priestore;
- schopnosť samostatnej pohybovej improvizácie na hudobnú predlohu uplatnením osvojenej techniky pohybových štruktúr – i s použitím náčinia;
- primerane rozvinúť tvorivosť, fantáziu a estetické cítenie prejavujúce sa v kvalite pohybového prejavu.

So spomenutými cieľmi súvisia aj hudobno-pohybové činnosti a percepčné činnosti, ktoré by mali deti zvládnuť. Némethová I.(2009) ich charakterizuje takto:

#### **Hudobno-pohybové činnosti**

- pohybom vyjadriť charakter (tempo, výraz) skladby
- pohybom vyjadriť výškové rozdiely interpretované v skladbe
- pohybom vyjadriť stúpanie a klesanie melódie
- pohybom vyjadriť náladu piesne a skladby (veselo, smutne)
- pohybom vyjadriť dynamické kontrasty (silno, slabo)
- postupný súlad prirodzeného pohybu s rytmickými nástrojmi

- dodržiavať rýchle a pomalé tempo hudby pri chôdzi a behu
- schopnosť reagovať pohybom na zmenu hudobného sprievodu
- schopnosť reagovať pohybom na náhlu zmenu rytmu, tempa dynamiky piesne
- postupný súlad celkového pohybového prejavu s hudbou
- uplatňovať získané pohybové schopnosti v pohybovej improvizácii podľa hudobných námetov

### **Percepčné činnosti spojené s voľnou improvizáciou**

Schopnosť vnímať hudbu sa rozvíja v celej sústave hudobných prejavov detí, no najintenzívnejšie ju získavajú prostredníctvom zložky, ktorú nazývame počúvanie hudby. Oboznamujeme v nej deti s hudbou rôznych druhov a žánrov. Vedeťme ich k jej aktívnemu vnímaniu a prežívaniu. (Kopinová, Ľ., Félix, O., 2002)

- pohybové etudy na prejavenie a rozvíjanie tvorivosti
- improvizovaný pohyb na konkrétny hudobný podklad
- vstupovanie inej osoby do improvizácie
- pohyb podľa určeného obsahu skladby
- samostatný pohybový prejav, improvizácia vo dvojici
- skupinová improvizácia na konkrétny hudobný podklad
- vyjadrovanie sa pohybovou improvizáciou na dané podnety od pedagóga (smútok, plač, radosť, smiech a pod.)
- vyjadrovanie pozitívnych a negatívnych pocitov pohybov
- pohybové vyjadrenie zvukového vnímania a rozlišovania
- citlivo vnímať a prežívať krátke improvizované etudy
- etudy zameriavať na životné situácie zo života detí
- postupne používať vhodné a koordinované pohyby na vyjadrenie konkrétnych situácií

Tieto činnosti treba chápať vo vzájomnej podmienenosti a prepojení. V každej vyučovacej jednotke sa však nerealizujú všetky spoločne. Ich výber je podmienený použitým hudobným materiálom a organizačnou formou hodiny. (Némethová, I. 2009)

V metodických príručkách (Kopinová, Ľ., Tomanová, V., 1988) sú uvedené niektoré príklady k jednotlivým činnostiam, ale tie možno obohacovať a obmieňať podľa vlastných skúsenosti, schopností detí a technických zručností. Rovnako hudobný a piesňový materiál uvedený v osnovách možno doplniť vlastným výberom, pokiaľ zvolená pieseň či skladba podporuje detskú hudobnú aktivitu a je v súlade s hudobným vývojom dieťaťa a rozvojom jeho osobnosti.

Dobre známa *sústava hudobných činností* je rozšírená o hudobno-dramatické činnosti, ktoré majú integrujúci charakter, spájajú v sebe hudobné činnosti, ako aj skúsenosti, zručnosti a vedomosti z literárnej, dramatickej, etickej, výtvarnej a telesnej výchovy na báze zážitkového učenia. Hudobné činnosti predstavujú najrozmanitejšie formy styku žiaka s hudbou, dávajú možnosť spájať hudbu so slovom, pohybom, hrou na detských hudobných nástrojoch. Tvorí základný prostriedok na rozvíjanie všeobecných a hudobných schopností žiakov. Hudobné činnosti nemôžu byť izolované, ale sa majú vzájomne dopĺňať a podporovať (učebné osnovy pre 1-4 ročník ZŠ).

#### **4.1 Činnosť v detskom súbore Čakanka**

V uvedenej kapitole sa venujeme práci detského súboru Čakanka, ktorý vznikol v roku 1996 ako záujmový krúžok. Vznikol na základe myšlienky uvoľnenia sa od každodenných školských povinností s užitočnou pohybovou aktivitou. Popri tom sa deti učia poznávať a interpretovať slovenské ľudové piesne a osvojujú si tanečné motívy, čo môže byť dôležitým predpokladom zachovania a odovzdávania slovenskej kultúry ďalšej generácii. Dnes má súbor 15 rokov a navštevuje ho 50 detí zo všetkých novomestských škôl i okolia. Stretávajú sa v tanečnej sále Mestského kultúrneho centra v Novom Meste nad Váhom. Súbor úzko spolupracuje s ľudovou hudbou základnej umeleckej školy na Starej Turej, ktorá ich sprevádza na vystúpeniach. Tento súbor vedie pani učiteľka, Mgr. Alexandra Tobiášová, ktorej metodické námety a návody, sa stali pre nás inšpiračným zdrojom.

Z dôvodu rozdielnych vekových kategórií a pohybových schopností sú deti v súbore rozdelené do dvoch skupín.

- 5 – 7 rokov
- 8 – 15 rokov

Z toho vyplývajú i rozdielne formy, metódy a priebeh nácvikov, pričom sledujeme rovnaké ciele:

- oboznamovať deti s tanečným a piesňovým materiálom slovenského folklóru
- rozvíjať rytmické a estetické pohybové cítenie
- aktívne vyplniť voľný čas detí
- rozvíjať kolektívnu spolupatričnosť
- pozdvihnúť národné povedomie

Každé vystúpenie nás všetkých motivuje do ďalšej tvrdej práce. Všetky ich spoločné akcie prispievajú k prehĺbovaniu kamarátskych vzťahov a učia sa spoločne riešiť a prekonávať aj nezhody a nezdary. Teší nás pozorovať rastúce pokroky v rytmickej aj pohybovej zdatnosti detí, ich zvyšujúci sa záujem o ľudový tanec a najväčšiu radosť nám prináša ich vlastná tvorivosť, spontánna a technicky dobre zvládnutá improvizácia.

Pre názornosť pracovných postupov uvádzame tréningovú jednotku a jej základné zložky. Snažíme sa mať na pamäti, že deti prichádzajú do súboru s cieľom odreagovať sa, a preto celodenné psychické vypätie kompenzujú primeraným fyzickým zaťažením, pričom dodržiavajú základné zložky tanečného tréningu.

#### Rozohriatie organizmu

- Volíme formu kruhového alebo priestorového rozostavenia
- Striedanie chôdze, na špičkách, pätách, v podrepe, drepe, poklus, beh, poskoky... so sprievodom bubienka, paličiek alebo reprodukovanej hudby
- Niekedy na zahriatie slúžia detské pohybové hry (Molekuly, Podliezaná ...)

#### Rozcvička

- Rozcvičujeme telo v rytmickom súlade s hudobným sprievodom zamerané na postupnosť od hlavy, cez paže a trup ku končatinám.
- Cvičenia obratnosti - na znamenie menia smer, pohyb alebo činnosť (drep, kľak, sed, ľah, stoj..)
- Rozťahovacie a posilňovacie cvičenia prevádzame nenásilne, ťahom a veku primerane. Volíme cviky menej náročné, v mladšom veku zábavnou alebo súťaživou formou.
- U starších detí zaraďujeme „izoláciu“ - t.j. uvedomené „oddelenie“ a precítenie jednotlivých častí tela.

#### Prvky klasického tanca

- správne držanie tela
- uvedomenie si svalového napätia a uvoľnenia
- osvojenie si základných pojmov klasickej terminológie (vytočenie, pozície nôh a paží, polodrep, drep, výpon, skoky...)
- rozvíjame estetické držanie paží, rúk a celého tela pri tanci
- dôraz sa kladie na ladné prirodzené pohyby a rytmické cítenie

#### Rotácia

- na 4 doby
- obraty o 180 stupňov na mieste
- hladké točenie chôdzou do priestoru

- hladké otočky o 360 stupňov na mieste
- poskočné otáčanie
- podvrtka
- otočky v tanečnom kroku

#### Nácvik tanečných krokov

- Pérovanie mäkké (v kolenách), tvrdé (na pološpičkách)
- Výskoky s doskokom do podrepu ( bez dvíhania ramien a paží)
- Tanečná chôdza s mäkkým a tvrdým pérovaním
- Poskočný krok, jednoduchý, vtočený, vytočený
- Jednokročka, dvojkročka v rôznych obmenách
- Párové držanie, bočné, polobočné, protistojné
- Valaský krok, premenný krok, valčíkový krok, predkladaný krok
- Nácvik krokov a ich variácií v pároch, skupinkách, kruhoch

#### Pohybové a tanečné hry

- Veľký hrniec, Zlatá brána, Krásna, krásna, Do slimáka, Na deda, Na hada, Cipovička, Na jastraba, Prepletala som a iné
- Metlový tanec, Stoličkový tanec, Sotíš, Kožuch, Mazúrka, Polka a iné

Nácviky bývajú organizačne veľmi podobné, ale na každej hodine sa samozrejme neprecvičuje všetko. Zaraďujeme prvky, ktoré priamo použijeme v danej tanečnej kreácii alebo pohybovej hre. V priebehu nácviku venujeme aj priestor spievaniu alebo nácviku novej piesne.

## **4.2 Pohybové cvičenia a hry**

Ľudové a umelé detské hudobno – pohybové hry sa realizujú uvoľnene v súlade s hudbou. Učiteľ zoraďuje pohybové prvky len k takým piesňam a skladbám, ktorých charakter to dovoľuje.

Z odbornej literatúry, ako aj z praxe je nám známe, že ľudové tance majú vplyv na rozvoj:

- obratnosti - koordinovane vykonávať tanečné prvky a motívy napr. valaské poskoky, skoky a preskoky v rotácii, (valaský preskok v rotácii, skok z prednoženia s obratom), rozvoj dolných končatín napr. tanečné prvky a motívy v kombinácii s odzemkami a hajdúchovými skokmi, skoky rytmickej gymnastiky: (čertíkový skok, diaľkový, jelení, nožnicový, príklepový)

- rýchlosti - rýchlo za sebou sa opakujúce tanečné motívy napr. kombinácie horehronských dupákov, východoslovenských „treščákov“, kombinácia prísunných premenných, poskočných krokov s výskokmi a obratmi
- vytrvalosti - veľký počet opakovaní tanečných prvkov, skokov, motívov s postupným zaťažovaním
- ohybnosti - pri rozvíjaní tanečných prvkov a motívov, širokého pohybového rozsahu napr. Čapášové tanečné motívy, Váľaný z Detvy, vlny, osmičky
- rovnováhy - napr. pri tanečných motívoch rotačnej techniky, pri tanečných prvkoch v stoji na jednej nohe, statické cvičenia pri opore a v priestore. (Šimoneková, H, 1997)

S deťmi sme sa hrali aj veľa hier. V spojení s vhodnými rečňovankami, hádankami sme tieto hry pospájali do choreografickej kompozície označenej názvom *Lúčne hry*. Vo veľkej miere sa tancujú so spevom bez hudobného sprievodu.

Príklad:

**Názov** – Veľký hrniec máme

Text: *Veľký hrniec máme, čo do neho dáme.*

*Najprv čistej vodičky, korenia a soličky,  
zeleninky, bravčovinky, všeliakej drobotinky,  
potom ju spapáme.*

**Cieľ:**

Naučiť sa veľmi jednoduchý a zábavný text piesne a sprevádzať ho jednoduchým tančekom.

**Metodický postup:**

Deti vytvoria veľký uzavretý kruh. Vopred určíme jednotlivcov, ktorí reagujú na text piesne označením – vodička, korenie, solička, bravčovinka, drobotinka. Deti tancujú poskočným krokom v kruhu a spievajú. Pri vyzvaní postupne vchádzajú dovnútra kruhu a v protismernom otáčaní tancujú s pažami nad hlavou. Pri záverečnom verši, všetci tanečníci urobia drep.

**Názov** – Cindruška (Cipovička)

Text: *Hej cindruška, cindruška.*

*Nepôjdem ja za Miška  
len ja pôjdem za Paľka  
čo predáva hrkalka.*



**Cieľ:**

Dbáť na správne prevedenie krokov, dodržať rytmus a tempo piesne. Zvládnuť jednoduchý text piesne.

**Metodický postup:**

Základ tvoria pohyby v drepe, je to dievčenská obdoba chlapčenských odzemkov, tancuje sa v rozličných obmenách a priestorových útvarov. Poskoky v drepe sa striedajú s chôdzou, valašským a poskočným krokom. Využívajú sa hravé činnosti ako potlesky, vzájomné tleskanie do dlaní a pod.

**Názov - Metlový tanec****Cieľ:**

Tanečnými krokmi improvizovať na melódiu piesne. Dodržiavať pravidlá hry.

**Metodický postup:**

Deti si utvoria páry. Jeden tanečník tancuje s metlou. Počas znejúcej hudby ľubovoľne tancujú. Pri prerušení piesne sólista metlu zahodí a vyberie si partnerku. Ostatné dvojice sa musia zároveň vymieňať. Ten, kto dvojicu nenájde, tancuje s metlou.

**Názov - Čičence, čičence**

Text: *Čičence, čičence, za štyri tance,  
málo nás, málo nás, pod' Palko medzi nás.  
Málo nás, málo nás, pod' medzi nás.*

**Cieľ:**

Naučiť deti orientovať sa v priestore. Zvládnuť jednoduchý text piesne a dodržiavať postupné poradie tanečníkov.

**Metodický postup:**

Deti sedia pri sebe. Dve sólistky sa chytia za ruky a spievajú. Na každú dobu urobia krok v pravo. Na záver piesne sa zastavia. Deti sa pýtajú: „Kohože vám pošleme, keď mu meno nevieme?“. Opakujú pieseň s menom toho, koho chcú prizvať medzi seba. Dieťa pristúpi a točia sa v trojici. Hru možno opakovať, kým v kruhu nebudú všetky deti. Prvú časť piesne môžu spievať všetci.

**Názov – Zajačí tanec**

Text: *Na zelenej lúke sedí zajac,  
prepletá nôžkami ako najviac.*

*I ja by tak prepletala,  
keby také nôžky mala,  
ako zajac, ako zajac.*

### **Cieľ**

Dbat' na správne predvedenie tanečných krokov. Naučiť sa spievať veselú pieseň.

### **Metodický postup:**

Deti môžu tancovať na mieste pri lavici, alebo v priestorovom útvare, čo možno uplatniť aj v telesnej výchove. Keď tancujú v kruhu obrátia sa čelom do stredu, ruky majú vysoko v bok.

- |             |  |
|-------------|--|
| 1. takt     | Na prvú dobu vysunúť pravou nohou vpred, na druhú dobu, pravú nohu presunúť vpravo |
| 2. takt     | 1. doba – prisunúť pravú nohu, 2.doba - výdrž                                      |
| 3.- 4. takt | To isté ľavou nohou  |
| 5.- 8 takt  | Rovnako ako prvý až štvrtý takt  |
| 9. takt     | 1. doba – poskokom naprstoch prednožiť pravou nohou, 2. doba pohup v kolenách      |
| 10. takt    | To isté ľavou nohou  |

Dokonca melódie opakujeme pohyby ako v 9. a v 10. takte. Tancuje sa na uvoľnených kolenách.

#### ▪ **Cvičenia rozvíjajúce rytmus**

Podľa Kršjakovej L. (2000) pod cvičeniami rozvíjajúcimi zmysel pre rytmus rozumieme cvičenia základných časových hodnôt vyjadrených hudobnými prostriedkami, ktoré si cvičenci – deti v edukačnom procese osvojujú pohybom. Keďže podstatou slova *rytmus* je určitá pravidelnosť v priebehu činnosti a v jej opakovaní, musíme na mieru tejto pravidelnosti zobrať konkrétne časovo merateľné jednotky, ktoré budú v našom prípade zastúpené rytmickými hodnotami nôt. Pre aplikovanú rytmickú výchovu v rytmickej gymnastike sú bezpodmienečne nutné vedomosti o hodnotách nôt (aspoň základných). V praxi budeme pracovať s nasledovnými notami – ich časovými hodnotami:

- *nota celá – 4 počítacie doby – raz, dva, tri štyri*
- *nota polová – 2 počítacie doby – raz, dva*
- *nota štvrt'ová – 1 počítacia doba – raz*
- *nota osminová – 1/2 jednej počítacej doby pr – vá.*

Štvrt'ovú notu považujeme z pohybového hľadiska za základnú, jej absolútna časová hodnota závisí od udaného tempa. Ak je tempo rýchlejšie, časová hodnota štvrt'ovej noty je

kratšia a naopak. Najjednoduchším pohybovým vyjadrením tohto rytmu je chôdza, ktorá môže prebiehať s rôznymi obmenami. Pred nácvikom chôdze je výhodné precvičovať jej rytmus formou tleskania, aby si žiaci utvrdili presné metrum striedania nôt i trvania jednotlivých dôb.

Nácvik chôdze môžeme vykonávať v nasledovných priestorových variáciách:

- vpred alebo vzad
- po obvode telocvične – po diagonále
- po obvode kruhu – v rade
- v zástupe
- v dvojiciach, trojiciach, štvoriciach a pod.

*Osmínová nota* vznikla pravidelným rozdelením štvrt'ovej noty na dva menšie celky. Pohyby vykonávané v jej rytmickom priebehu sú svojím rozsahom menšie a majú dvojnásobné tempo. Najjednoduchšie pohybové stvárnenie tvorí poklus alebo beh (podľa rýchlosti priebehu jednotlivých časových hodnôt – tempa). Pri behu i pokluse musíme dbať na fázu letu. Používame tie isté priestorové a choreografické formy ako pri nácviku chôdze.

*Polová a celá nota* vzniká súčtom štvrt'ových nôt, pri polovej ide o súčet dvoch štvrt'ových nôt, pri note celej o súčet štyroch štvrt'ových nôt. Pohybové vyjadrenie môže byť pomalou vedenou chôdzou, ale i pohybmi ostatných častí tela širšieho rozsahu v trvaní vždy dvoch alebo štyroch počítacích dôb.

#### ▪ **Cvičenia rozvíjajúce tempo**

Pod tempom rozumieme konkrétnu mieru rýchlosti, v akej majú prebiehať v rytmickej gymnastike jednotlivé pohyby, pohybové väzby (v hudbe melódia a rytmus), obsiahnuté v cvičebnom komplexe, alebo skladbe. Môžeme povedať, že tempo je množstvo dôb za určitú časovú jednotku. Rozoznávame tri základné tempové stupne:

- pomalé
- stredné
- rýchle.

Udržanie tempa je jednou zo základných úloh hudobno – pohybovej výchovy. Aby túto úlohu mohli žiaci v školskej telesnej výchove dobre zvládnuť, je nevyhnutné tempové cítenie rozvíjať uvedomelým cvičením.

Pri nácviku sa zameriame na:

- **Rovnomerné tempo**, ktoré bude tvoriť základ a východiskové stanovisko. Je to tempo, ktoré sa nezrýchľuje ani nespomaľuje. Na nácvik je najvhodnejšie použiť stredné tempo – moderato, 88 až 92 úderov za minútu. Vhodné je ho nacvičovať v chôdzi po obvode telocvične, aby sme mohli priebežne kontrolovať jeho priebeh. Úlohu postupne sťažujeme pomlčkami a výdržovými polohami, ktoré komplikujú cvičencom jeho udržanie. Spočiatku využívame ako pomôcku hudobný nástroj, hudobnú nahrávku alebo rytmický bubienok. Nácvik môžeme spestriť tleskaním.
- **Zrýchľovanie tempa**. Môžeme opäť nacvičovať chôdzu, ktorá postupne prejde do poklusu a behu po obvode telocvične. Učiteľka zvýrazní postupné zrýchľovanie na hudobnom nástroji, rytmickom bubienku, tleskaním alebo prostredníctvom hudobnej nahrávky. Za základné východisko tempa bude slúžiť opäť tempo stredné. Postupne ho budeme zrýchľovať až do takej miery, ktorá ešte umožňuje stváranie konkrétnym pohybom, t.j. behom. Pri behu nesmieme zabudnúť na jeho typickú charakteristiku, fázu letu. Pohybový rozsah sa zrýchľovaním znižuje a opačne.
- **Spomaľovanie tempa**. Za východiskové tempo si určíme také, ktoré je možné zreteľne postupne spomaľovať. Spomaľovaním narastá rozsah pohybu.
- **Zrýchľovanie a spomaľovanie**. Po zvládnutí oboch samostatných zložiek pristupujeme k ich kombinácii, t.j. zrýchľovanie a spomaľovanie. Jednotlivé cvičenia môžeme doplniť prestávkami, určovaním základného tempa, začleňovaním do pohybových hier a podobne. Okrem nácviku postupných zmien tempových sa osvedčil nácvik zmien náhlych. (Ondrejková, A., 2009)

#### ▪ **Cvičenia rozvíjajúce zmysel pre takt**

Pri počúvaní hudby môžeme sluchovou analýzou až na výnimky ohraničiť hudobný tok počítaním jednotlivých dôb a ich zadeľovaním do menších celkov – taktov. Deje sa to na základe prízvukov, ktoré sú až na výnimočné prípady vždy na prvej dobe – tzv. ťažkej dobe (hlavný prízvuk). Najbežnejšie druhy taktov metrických celkov využívaných pri výuke rytmickej gymnastiky sú:

- dvojdobý takt – 2/4, počítacie doby raz, dva, alebo v pomalšom tempe pr-vá, dru-há; môžeme ho vyjadriť chôdzou poklusom, behom, pohybmi nôh pri opore, polkovým krokom, poskočným krokom a pod.
- trojdobý takt – 3/4, počítacie doby raz, dva, tri, alebo v pomalšom tempe pr-vá, dru-há, tre-tia; pohybovo stvárnujeme valčíkovým krokom, prísunným krokom, inými adekvátnymi pohybmi rôznych častí tela v trvaní troch dôb a pod.

- štvordobý takt – 4/4, počítacie doby raz, dva, tri, štyri, v pomalšom tempe pr-vá, dru-há, tre-tia, štvr-tá . Okrem hlavného prízvuku na prvej dobe má ešte prízvuk vedľajší na dobe tretej; pohybovo môžeme stvárniť chôdzou, behom, pohybmi rôznych častí tela, ktoré sú podmienené párnymi počítacími dobami.

Pri nácviku zmyslu pre metrum – taktové cítenie vychádzame z najjednoduchších foriem, napríklad tleskania, kde bude vždy zvýraznené prvá – ťažká doba. Postupne prechádzame na striedanie jednotlivých metrických druhov a nadstavbu tvorí pohyb v priestore. (Ondrejková, A., 2009)

#### ▪ **Cvičenie na rozvoj správneho držania tela**

Dôležitosť cvičení tohto zamerania spočíva nielen vo formovaní postavy, ale v podmieňovaní správnej polohy a optimálnej funkcie vnútorných orgánov. V držaní tela sa odráža nálada a celkový duševný stav človeka. (Kos, B., 1985)

Toto cvičenie precvičujeme v kľude i v pohybe. Tento cvik doporučujeme precvičiť asi 3-5 krát s hudbou, pre spetrenie striedame základné polohy z ľahu, zo stoja, kombinujeme s chôdzou.

- hlava je vždy vztýčená (pyšná princezná)
- brada zvierá s prednou stranou krku približne pravý uhol (podoprieme si bradu, pozeráme sa z okna, premýšľame)
- stiahnuť brucho (chceme zapnúť úzke nohavice), tlačiť ramená mierne dozadu (pocit krídiel s rozložením naširoko)
- ruky voľne pri tele (bábka), päty spolu a špičky od seba (vytvoríme nohami otvorený zobáčik)
- s pravidelným nádychom a výdychom (sme na lúke plnej voňavých kvetov) a názornou ukážkou pedagóga.

#### ▪ **Hudobné hry s využitím rytmizácie a melodizácie textu**

##### **Rytmizovaná a melodizovaná otázka a odpoveď**

Učiteľ alebo žiak kladie rytmizovanú, resp. aj melodizovanú otázku a jednotliví žiaci, skupina či celý kolektív podobne odpovedajú. Najčastejšie používanou podobou je *hra na mená* – predstavujeme sa. Kolektívnu odpoveď detí umožňuje verzia, pri ktorej učiteľ ukazuje vždy na niektoré dieťa a pýta sa (Kto je to? Ako sa voláš?).

##### **Reťazová hra**

Patrí medzi najnáročnejšie hry. Rytmickejšie alebo rytmicko – melodickú reťaz možno deklamovať, spievať i hrať. Nesmie sa však pretrhnúť. Preto treba deti vyzvať, aby si

vopred premysleli svoje „ohnivko do reťaze“ na danú tému, napr. *Hra na farby* – čo všetko môže byť biele (červené, modré, zelené) (Kopinová, L., Félix, B., 2002).

### **Hra na káčera**

Deti kráčajú tanečným krokom v zástupe. Prvé dieťa v zástupe je káčer, ktorý ukáže nejaký tanečný prvok a ostatní ho musia čo najsprávnejšie napodobniť. Káčer vedie zástup rôznymi smermi po priestore. Snaží sa dotknúť posledného. Keď sa mu to podarí, postaví sa za neho a káčerom sa stáva nasledujúci.

### **Tanečná hra s precvičovaním poskočného kroku**

Dvojice stoja na obvode kruhu čelom ku stredu, vnútorné ruky sú spojené. Určená dvojica tancuje na osem taktov poskočným krokom vnútri kruhu, v ôsmom takte podlieza pod zdvihnutými rukami niektorej stojatej dvojice. Dvojica ktorá urobila „bránku“ ihneď pokračuje v poskokoch. Tempo hry je živé a rušné. Keď sa vystriedajú všetky dvojice spoja sa deti za ruky do „hada“, ktorý sa pohybuje poskočným krokom ľubovoľnou dráhou po tanečnej ploche, až znova vytvorí kruh a hra sa opakuje.

### **Kráľovná krabov**

Na chrbát každého dieťaťa pripevníme desať štipcov. Každé dieťa si vyberie partnera. Po zaznení dohodnutého signálu (časť piesne) musia bežať k svojmu partnerovi čo najrýchlejšie a pozbierať štipce z jeho chrbta. Ten hráč, ktorý v časovom limite stihne pozbierať najviac štipcov sa stáva „Kráľovnou (kráľom) krabov.“ (Almanová, R., 2008)

### **Obrátená slepá baba**

Všetky deti majú zaviazané oči, okrem jedného, ktoré má na krku zavesený zvonček. Úlohou tohto dieťaťa je premiestňovať sa tak, aby zvonček cinkal. Ostatné deti sa ho snažia podľa zvuku lokalizovať a chytiť. Ak sa to niekomu podarí, vymenia si úlohy. (Almanová, R., 2008)

Grabbetová R. (1999) uvádza nasledujúce hry:

### **Blšie skoky**

Dieťaťu, ktoré chce hrať slepú blšku, zaviažeme šatkou oči. Ostatné deti budú vidiace blšky. „Slepá blška“ môže skákať ľubovoľne dlho, „vidiace blšky“ majú len desať skokov. Dokáže ich slepá blška chytiť? Hra pokračuje dovtedy, kým nie sú pochytané všetky „vidiace blšky.“ Ak trvá chytanie prídlho, blške pomôže ďalšie dieťa so zaviazanými očami.

## **Líška a husi**

Húsky sa snažia vystopovať „líšku“ v jej úkryte. Ak sa im ju podarí objaviť, zvolajú: Líška, líška a utekajú preč. Ak líška niektorú hus chytí, schová ju do novej skrýše. Deti musia teraz hľadať aj húsku aj líšku.

Iný variant: nové kolo sa začne vtedy, keď si dolapená hus vymení s líškou úlohu.

## **Pukance**

Túto hru by mal hrať párny počet hráčov. Deti skrižia ruky pred seba a poskakujú na hudbu ako pukance vo veľmi malom hracom priestore. Pritom sa snažia vyhnúť ostatným. Ak sa dva pukance zrazia, ostanú na sebe prilepené a poskakujú ďalej spolu. Hra končí, ak v priestore poskakujú už len „zlepence.“

## **Hinky – pinky**

Deti stoja v kruhu a spoločne hovoria alebo spievajú nasledujúci text: *Pravú ruku dáme dnu* (všetci natiahneme ruky smerom k stredu kruhu). *Pravú ruku dáme späť* (spustíme ju naspäť k telu). *Pravú ruku dáme dnu a pekne ňou potrasíme* (ruka smerom do stredu a trasieme ňou). *Už je tu aj Hinky – pinky, náš kamarát, otočím sa pekne v kruhu, aj on to má rád.* (obe ruky sa dotknú zeme, potom sa vzpriamime a zatočíme). *Všetci pekne poporiadku Hinky – pinky, Hinky – pinky, začneme zas od začiatku.* (ruky vbok a krútime bokmi). *Ľavú ruku dáme sem..., pravú nohu dáme tam..., ľavú nohu dáme sem... a ideme dnu...*

## **Hra pre neposedné deti (veselá forma rozcvičky)**

My vám všetkým ukážeme,  
chvíľu sedieť nebudeme,  
my vás všetkých naučíme,  
jak sa jaší na lúčine.

Každé dieťa pri Holíči,  
dobré behá, dobre cvičí.

*/Ľavá, pravá, raz, dva, tri,  
Svoje telo nešetri!/  
A tie deti z Nových Zámkov*

*cvičia s oteckom a mamkou.*

Každé dieťa z Utekáča,  
viac uteká ako kráča.

Uličníci v Žarnovici  
robia drepy na ulici.

A tie deti zo Stropkova

skáču po strop zas a znova.

Každé dieťa od Trnavy  
kotrmelec hravo spraví.

Každé dieťa z Ompitála  
znamenite duby váľa.

Každé dieťa v Krásnej Hôrke  
jazdí krásne na trojkolke.

A tie deti v Radošine  
hrajú futbal v lete, v zime.

Každé dieťa od Trenčína  
pri hokeji svoj čas míňa.

A tie deti Ľuby z Ľubeníka  
roztočia sa do valčíka.

A tie deti od Popradu,  
za hlavu si nohy kladú.  
Čo sme riekli, všetko sedí,

Zopakujme naposledy:  
/Ľavá, pravá, raz, dva, tri,  
Svoje telo nešetri!/

### **Tancuj**

Deti si vyberú spomedzi seba tanečnicu, rozostavia sa okolo nej a začnú spievať ľubovoľnú pieseň. Pri prvej slohe si tanečnica poskočným krokom vyberie jedného žiaka, chytí ho za ruku a pri druhej slohe sa obidvaja v strede kola rozkrútia.

### **Lastovička**

Deti sa pohybujú v kruhu, rozpaženými rukami napodobňujú let vtákov a hovoria:

*Kde si bola lastovička, do jari?*

Potom sa zastavia a obrátia sa telom do kruhu. Uprostred kruhu stojí dievča – „lastovička“.

Odpovie: *Sedela som na zelenom konári.*

Chlapec – „krahulec“ sa chce dostať do kruhu a chytiť lastovičku. Deti sa držia za ruky, nechcú ho pustiť dnu a hovoria:

*Krahuliček, dravý vták, lastovičku nechaj tak!*

*Hybaj odtiaľ – heš, heš, heš, lebo metlou dostaneš!*

## **4.3 Tance a ich choreografia**

V uvedenej praktickej časti diplomovej práce uvádzame ako príklad našej činnosti hudobno - pohybovú tanečnú hru, ktorú sme upravili podľa predlohy ľudovej rozprávky „Na tetku“ a doplnili ju známymi detskými riekankami, piesňami a tancom. Hlavnou myšlienkou je ľudové príslovie: „Najprv práca, potom zábava.“

Cieľom týchto choreografií je u detí prebudiť vzťah k hudbe, rozvíjať rytmicko - melodické cítenie, reagovať na zmeny tempa a dynamiky. Dbáme na formovanie estetického a umeleckého cítenia. Jednoduchými tanečnými kreáciami a detskými hrami chceme pôsobiť na pohybový vývin detí a viesť ich k spolupatričnosti a súdržnosti.

Deti napodobňujú rôzne činnosti prikazované tetkou, aby mohli dostať povolenie ísť si zatancovať. V tanci sú použité väčšinou celoslovenské motívy piesní a ich texty (Okolo studienky, Zlatá brána, Krásna, krásna, Hrozená polka, Mazúrka, Tancuj, tancuj). Zvolili sme túto choreografiu, pretože je u detí obľúbená, veľmi jednoduchá na nácviak aj pre začiatočníkov, a deti ju môžu dopĺňať a obmieňať. Na vystúpeniach je spev a tanec sprevádzaný harmonikou a skupinkou speváčok, ktoré zároveň udávajú rytmus, zmeny a nástupy ozembuchom a paličkami.



### **Choreografia Na tetku**

Na scénu prichádza dievčina s metlou (tetka) imitujúca zametanie. Na stanovenom mieste položí metlu na zem, čo je pokynom pre nástup ostatných dievčat. Vybehnú do prostriedku javiska a oslovia tetku:

*Deti: „Tetka, môžeme ísť tancovať?“*

*Tetka: „Až keď vody nanosíte.“*

Dievčatá utvoria veľký kruh, spievajú a tancujú.

**Názov:** *Okolo studienky*

**Text:** **Pod'me vodu brať, pod'me že sa hrať,  
pod'me vodu brať, pod'me že sa hrať.**

**Okolo studienky, okolo studienky pod'me tancovať.**

**Okolo studienky, okolo studienky pod'me tancovať.**

**Ciel':** Naučiť sa jednoduchú pieseň v 2/4 takte, rozvíjať rytmické a melodické cítenie. Pohybom vyjadriť charakteristické motívy, ale aj náladu skladby.

#### **Metodický postup:**

- |                      |  |
|----------------------|--|
| 1. takt              | drep, náznak rukami - načieranie vody, vztyk                                       |
| 2. takt              | hladká otočka vpravo o 360 stupňov   |
| 3.- 4. = 1.- 2. takt | drep, vztyk, otočka  |
| 5. – 7. takt         | pochytajú sa za ruky a otáčajú kruh v smere hodinových ručičiek                    |
| 8. – 10. takt        | utvoria páry krútia sa v smere hodinových ručičiek v protistojnom držaní za driek. |

Dievčatá roztvoria kruh, aby nezacláňali tetku stojacu uprostred.

*Deti: „ Tetka, už sme vody nanosili, môžeme ísť tancovať?“*

*Tetka: „Až keď kravky podojíte.“*

Utvoria dvojice a naznačujú pasenie kravičiek.

#### **Riekanka:**

**Mú, mú, mú, mú kravička, daj nám mliečka trošička.**

**Sladké mliečko vypijeme, na pašu ťa povedieme.**

Jedna z dvojice je vzpriamená a rukami ukazuje rožky, druhá ju drží za pás v predklone a kráča za ňou. Tetka je v drepe čelom k obecstvu a sama „dojí“ okoloidúce kravičky.

*Deti: „Tetka, už sme kravky podojili, môžeme ísť tancovať?“*

*Tetka: „Až keď slietkam nasypete.“*

Dievčatá sú rozdelené na gazdiné a slietpočky. Gazdiné si nadvihnú zásterky a naznačujú sypanie zrna slietkam. Tie poskakujú v drepe a prstami klopkajú o podlahu, znázorňujú zobkanie.

Riekanka:

**Kvá, kvá, kvačica, čierna, biela slietpica,  
pod stolom sú drobce, kura vodu slopce.**

*Deti: „Tetka, už sme slietkam nasypali, môžeme ísť tancovať?“*

*Tetka: „A do kol'kej tam budete?“*

*Deti: „Do desiatej.“*

*Tetka: „Kým narátam do desať, všetky ihneď vráťte sa!“*

Dievčatá sa potešia, vyplnia priestor javiska.

Jedna predstúpi a navrhne: „Zlatá brána.“

Druhá navrhuje: „Krásna, krásna.“

Pri pokrikoch sa rozdeľujú podľa záujmu o tanec, pridávajú sa k svojej navrhujúcej a „háďajú sa“. Postupne sa premiestnia do svojho určeného priestoru, každá skupinka spieva a tancuje podľa svojej voľby (piesne ladia harmonicky aj rytmicky).

Názov: Zlatá brána

**Text: Zlatá brána otvorená, zlatým kľúčom podoprená,  
kto do nej vojde, hlava mu zíde, či je ona , či je on, nepustíme z brány von.**

**Ciel':** Prebudiť záujem o spoločný spev a pohybový prejav. Vyvolať aktivitu detí, vzbudiť v nich radosť a veselosť. Rozvíjať rytmické cítenie – vyjadriť pravidelnú pulzáciu štvrt'ových nôt. Vedieť sa orientovať v priestore a spolupracovať s ostatnými kamarátmi. Dodržiavať stanovenú dynamiku a tempo.

**Metodický postup:**

Dievky v pároch utvoria bránky spojením vzpažených rúk. Postavia sa do radu a posledná dvojica prelieza bránkou dopredu radu a opäť spoja ruky nad hlavami. Za nimi postupne podliezajú všetky dvojice do ukončenia spevu.

**Názov:** Krásna, krásna

**Text:** **Krásna, krásna, kde si húsky pásla, krásna, krásna, kde si húsky pásla.**

**Niže panskej lúčky, stratila papučky, niže panskej lúčky, stratila papučky.**

**Cieľ:** Rozvíjať si rytmické cítenie striedaním štvrt'ových a osminových hodnôt. Zladiť spev s pohybovým prejavom. Všímať si kontrastné motívy a v nich použité výrazové prostriedky.

**Metodický postup:**

Dievčatá sa otáčajú v kolese, na druhý verš sa rozdelia do dvoch kolies. Na tretí verš tancujú vo dvojici a na posledný verš sa opäť spoja do jedného kruhu.

Počas tanca dievčat prichádzajú chlapci, vyjadrujúci nespokojnosť (krúčia hlavami, zapchávajú uši, ťukajú si na čelo...). Dievčatá dotancujú a vzájomne sa naťahujú.

*Zlatá brána: „Však vy neviete spievať.“*

*Krásna krásna: „Vy neviete tancovať.“*

Otočia sa urazene chrbtom k sebe. Zasiahnu chlapci a rozkážu si hrozenú polku. Každý si pritiahne svoju partnerku k sebe a ostatné dievčatá tiež utvoria dvojice navzájom.

**Názov:** Hrozená polka

**Text:** **Ked som išel ven z Prahy,**

**tancuval tam šmatlavý, tancuval raz.**

**Ja som sa mu čudoval jak on pekne tancuval.**

**Hrozenú, krútenú, tú polečku hrozenú.**

**Cieľ:** Poznať rytmus sotišu a polky, zvládnuť základný krok (premenný) týchto dvoch tancov v 2/4 takte. Hravou formou použiť získané zručnosti v choreografii, v stredne rýchлом tempe s tendenciou zrýchľovania. Deti sa učia prispôbiť sa rytmickým zmenám.



### Metodický postup:

1. sloha

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 1.- 8.takt              | utvorenie párov   |
| 9. takt                 | dva kroky k sebe, chlapec vpred, dievča vzad                |
| 10.takt                 | tri podupy  |
| 11.- 12. = 9.- 10. takt | to isté tancujú opačným smerom                              |
| 13. takt                | hrozia pravou rukou   |
| 14. takt                | hrozia ľavou rukou  |
| 15. – 16. takt          | vymenia si miesto vo dvojici                                |
| 17. – 18. takt          | hrozenie, pravá ruka, ľavá ruka                             |
| 19. – 20. takt          | dievčatá spravia otočku (na chlapcov náznak úderu po sukni) |

2. sloha

- |               |  |
|---------------|--|
| 1. - 8. takt  | premenným krokom v pároch po obvode kruhu, držanie za ruky   |
| 9. – 12. takt | dva premenné kroky smerom do kruhu a dva von z kruhu (polka) |
| 13. takt      | páry stoja oproti sebe po obvode kruhu, chlapci tri podupy   |
| 14. takt      | dievčatá tri podupy  |
| 15. takt      | všetci hrozia pravou rukou                                   |
| 16. takt      | všetci hrozia ľavou rukou                                    |
| 17. takt      | všetci urobia tri podupy                                     |

18. - 19. takt            všetci hrozia pravá ruka, ľavá ruka  
 20. takt                    dievča sa otočí chrbtom pred chlapca, chytia sa za ruky v mierne pokrčenom upažení, príprava na mazurku

**Názov:** Mazurka

**Text:** Na Bielej hore sedláček orie,  
 vyoráva zelinečku, daj mu ju Bože.

**Zelinka malá, keby t'a mala,  
 veru by si šuhajička vyčarovala.**

**Na to som sem prišiel, aby mi čas ušiel.**

**Cieľ:** Naučiť deti reagovať na zmenu rytmu z 2/4 na 3/4 takt. Osvojiť si základné motívy (dvojkročka, valčíkový krok) v jednoduchej choreografii. Vedieť sa pohybovať v miernom tempe (moderato).




---

**Metodický postup:**

- |                      |   |
|----------------------|---|
| 1. sloha             | Dievča stojí pred chlapcom, paže upažené, držia sa za ruky      |
| 1.- 2. takt          | dva kroky (kolísavá dvojkročka) vpravo (smerom do stredu kruhu) |
| 3- 4. takt           | dva kroky vľavo (smerom zo stredu kruhu)                        |
| 5. takt              | pohľad na seba pod zdvihnutými pravými rukami                   |
| 6. takt              | pohľad na seba pod zdvihnutými ľavými rukami                    |
| 7.- 8. takt          | podvrtka dievčaťa vľavo pod pravou rukou                        |
| 9.-10. = 5.- 6. takt | pohľad na seba, vpravo, vľavo                                   |
| 11. – 12. takt       | výmena dvojice podvrtkou dievčaťa k zadnému partnerovi          |
- 
- |                     |   |
|---------------------|---|
| 2. sloha = 1. sloha | dievča sa vracia k pôvodnému partnerovi |
|---------------------|---|

3. sloha

páry tancujú valčíkovým krokom po obvode kruhu

Tanec preruší najmenší chlapec, prinesie metlu a podáva ju najstaršiemu mládencovi.

*Chlapec:* „*Tetka vám odkazuje, že máte poriadne pozametat’.*”

Podáva metlu najbližšiemu a ten ju odovzdáva ďalej...

*Všetci (jeden cez druhého):* „*Ale my ešte tancujeme.*”

*Chlapec:* „*Môžem si zatancovať s vami?*”

*Všetci (smiech)*

*Mládenec:* „*A kde máš tanečnicu?*”

Pristúpi dievča, ku ktorej sa dostala metla a podá ju malému.

*Dievča:* „*Tu je jedna, čo nemá páru.*”

*Všetci: (smiech)*

Rozkazovačka: „*Metlový*”

Páry sa rozbehú do priestoru a zaujmú svoje miesto. (šachovnica)

**Názov:** Tancuj, tancuj

**Text:** **Tancuj, tancuj vykrúcaj, vykrúcaj,**

**len mi piecku nezrúcaj, nezrúcaj.**

**Dobrá piecka na zimu, na zimu,**

**nemá každý perinu, perinu.**

**Cieľ:** Naučiť sa spievať a tancovať na veselú, dynamickú a rezkú pieseň v rýchлом tempe (allegro). Oboznámiť sa s čardášom v 4/4 takte, zvládnuť jednoduchý hudobno – pohybový tanec.

**Metodický postup:**

Tanečníci stoja v protistojnom čardášovom držaní.

1. sloha

1. takt                      dvojkoľka vpravo

2. takt                      dvojkoľka vľavo

3.- 4. takt                  párové točenie

5. takt                      valaský krok (prechytiť sa za ruky)

6. takt                      podvrťka dievčat’a v poskokoch s výmenou strán partnerov

7. – 8. = 5. – 6. takt      vrátia sa späť na svoje miesto

Tanečník s metlou improvizuje (valaský krok, poskoky, preskoky cez metlu, otáčanie s metlou, obiehane okolo metly... )

Hudba prestáva hrať. Chlapec pustí metlu a snaží sa uchytiť si partnerku. Páry menia dvojice. Ten, kto ostal bez partnerky, berie v ďalšej slohe metlu.

2. sloha = 1. sloha

Páry sú rozmiestnené v troch radoch.

Na zastavenie opäť vymieňajú dvojicu.

3. sloha = 1. a 2. sloha

Páry improvizovane tancujú v poloblúkovom priestorovom útvare.

**Záver:** Počas tanca prichádza tetka, chlapec položí metlu a nenápadne previnilo odchádza.

Deti zbadajú tetku a postupne prestávajú tancovať. Hudba stíchna.

*Tetka: „Kde ste boli deti moje?“*

*Deti: „Tancovali sme, tetka.“*

*Tetka: „A čo ste mi priniesli, moje deti?“*

*Deti: „Na topánkach plno smetí.“ (Všetci zdvihnú jednu nohu a ukazujú tetke podrážky.)*

Tetka sa nahnevane zaženie metlou a deti odbiehajú zo scény. Tetka pokrúti hlavou, ešte kde - tu pozametá a odchádza za ostatnými.

## ZÁVER

V tejto práci sme poukázali na vplyv hudobno-pohybových aktivít, na rozvoj fyzických, psychických a intelektuálnych vlastností a schopností žiakov na prvom stupni základnej školy. Dospeli sme k nasledovným záverom:

Vzájomná interakcia hudby a pohybu má veľký význam hlavne v tanci. Zistili sme, že tanečný pohyb bez hudby nemá takú veľkú silu a opodstatnenosť ako keď je spätý s ňou. Vtedy zvyšuje u detí aktivitu, rozvíja pružnosť pohybu, tvorivosť, fantáziu, rytmické a melodické cítenie a iné.

Naučili sme sa, že hudba môže mať pri pohybe rôzne podoby. Najviac sme využívali hudbu ako zložku napomáhajúcu pohybu, ktorá nám pomáhala pri prevedení tanečných krokov. Pri hudbe riadiacej pohyb sme u detí rozvíjali rýchlu a správnu reakciu na hudobné podnety.

Na základe viacerých odborných literatúr sme zistili, že mnohí hudobní skladatelia prispeli k rozvoju hudobno – pohybovej výchovy, čoho je aj výsledkom založenie rôznych tanečných škôl. Napríklad významnými skladateľmi, ktorí založili školu pre gymnastiku, hudbu a tanec boli Dorothea Güntherová spolu s Carlom Orffom alebo Isadora Duncanová spolu s Elizabethou Duncanovou. Najväčší vplyv na rozvoj pohybovej výchovy mal Emil Jaques Dalcroze.

Pri nácviku tanečných choreografií sme vychádzali zo všetkých výrazových prostriedkov, pričom sme dbali na dodržanie rytmických, pohybových a hudobných zručností u detí. Dokázali sme, že základom tanečnej výchovy je jednoliaty prejav dieťaťa – harmonický pohyb. Je to už pohyb kultivovaný vytvorený z vnútorného pocitu, z radosti pohybu samého, z predstavy a z hudobného zážitku. Základom tanca pre deti je rozvíjať hudobnosť a tanečnosť, naučiť deti vžívať sa do hudobnej tvorby a interpretovať hudbu vlastným tvorivým prejavom. Záujmový útvar s cieľovým zameraním sa na hudobno-pohybové činnosti má byť predovšetkým inšpirovaný výberom skladieb či piesní vhodných nielen po dynamickej, rytmickej stránke, ale aj zvukovej s účinným efektom aktivovania detí k spontánnemu pohybu. Keďže dieťa učíme už od raného veku usmerňovať a koordinovať pohyb do určitej formy, normy a obsahu, podporujeme v ňom cit pre rytmus či hudobný „prednes“. Súčasne v ňom pestujeme vnútornú disciplínu, pocit zodpovednosti a objavuje sa zlepšenie v pozornosti a vnímaní vo vyučovacom procese. Snažíme sa vypestovať v nich potrebu pravidelne cvičiť a športovať.

Z nášho pohľadu by mal byť tanec zahrnutý do základnej štruktúry školských aktivít, pretože súvisí s rozvojom kultúrnej a umelecky založeného mladého človeka



a všestrannou harmóniou osobnosti. Na druhej strane pohyb posilňuje všetky svalové skupiny, čo sa pri plnení množstva povinností v laviciach často dost' zanedbáva. Našťastie veľa detí, sa zaujíma o tanec a s ním spojené rôzne pohybové aktivity. Keď hovoríme o školskom veku, často sa skúšajú a sriedajú rôzne tanečné štýly, kým sa zamerajú na jeden, pre nich ten najvhodnejší, napr. ľudový, klasický, spoločenský alebo moderný tanec. Detské ľudové piesne sú najbližšie deťom mladšieho školského veku. Z poznatkov mojej praxe v súbore je tento záujem viditeľný.

Z viacerých literárnych zdrojov sme sa dozvedeli, že najväčšia pozornosť sa sústreďuje na vokálne a percepčné činnosti, menej na inštrumentálne a veľmi málo priestoru sa venuje získaniu praktických vedomostí z hudobno – pohybovej výchovy. Pri vzbudzovaní hudobného umenia u detí sme postupovali podľa cieľov uvedených v učebných osnovách.

Pri metodických postupoch nácviku v praxi sme postupovali nasledovne: - rozohriatie organizmu, rozcvičenie, nácvik správneho držania tela prostredníctvom klasického tanca, spojenie tanečných krokov do danej choreografie, obľúbené detské hry.

Folklorný súbor Čakanka už dlhé roky navštevuje hojný počet detí s veľkým nadšením. Z vlastných skúseností môžeme posúdiť, že mimoškolská záujmová činnosť je skutočne priaznivou formou využitia času a nespôsobuje zhoršenie prospechu žiakov v dôsledku časovej tiesne. Práve naopak, primeranou telesnou záťažou dochádza k uvoľneniu psychického napätia v organizme, čím sa vytvárajú podmienky pre ďalší príjem nových vedomostí. Často i žiaci so slabšími prospechovými výsledkami a nadmerným množstvom energie, nachádzajú záľubu a uplatnenie práve v pravidelných nácvikoch v súbore. Už po krátkom čase sú deti stotožnené s hudbou, s tancom k nej určeným. Je viditeľné zlepšenie držania tela a koordinácie u detí. Žiaci si rozvíjali svoje pamäťové schopnosti na základe viacerých piesní, riekaniek a variácií tanečných krokov.

Nie je jednoduché nájsť pre každého taký druh telovýchodnej činnosti, ktorý by ho zaujal a mal by pre neho zodpovedajúce motorické prípadne časové, či materiálne predpoklady. Aby sa podarilo zladať všetky tieto faktory, je potrebné žiakom predkladať čo najrozmanitejšiu paletu foriem pohybových aktivít.

Výchova mimo vyučovania je náročná a spočíva v kvalitnej a účinnej motivácii. Primeraný prístup, pozitívne hodnotenie a atmosféra dobrých medziľudských vzťahov prinášajú kvalitné výchovné i vzdelávacie výsledky v podobe všestranne rozvinutých osobností, pripravených zaradiť sa do rôznych oblastí spoločenského života.

Deti „ženú“ do rytmického pohybu aj ich vrodene danosti, ktorým treba pomôcť predovšetkým v škole. Žiaci na prvom stupni základných škôl sú hravé, spontánne, ktoré

túžia po aktívnom prejave. Tieto vekové osobitosti sa uplatnia v kontaktoch dieťaťa s veku primeranou hudbou v rozmanitých hudobno – pohybových činnostiach. Preto sa snažíme, aby sa spev, tanec a ostatné hudobné činnosti stali súčasťou každodenného kontaktu učiteľa so žiakmi.

Pre úspech hudobno – pohybovej výchovy je rozhodujúca osobnosť pedagóga. Iba učiteľ zaniatený pre krásu pohybu a jeho súlad s hudobnými zložkami, sám hudobne vzdelaný, môže dôjsť s deťmi k žiadúcemu cieľu, t.j., aby každý pohyb prevádzali primeranou silou, napätím, so správnym vyvážením v čase a v priestore, ako to vyžaduje tempo, rytmus, melódia a charakter hudby, s pocitom radosti, odhodlania a s preniknutím až ku koreňom krásy.

Dúfame, že táto práca bude slúžiť na ďalšiu pedagogickú prax ako zdroj inšpirácie.

## ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- ALMANOVÁ, R. 2008. *Príručka pre dievčatá*. Bratislava : Ikar, 2008. ISBN 978-80-551-1734-8.
- BĚHALOVÁ, D. 2008. Metódy rozvíjania tvorivosti detí predškolského veku. *In Predškolská výchova*, roč. LXIII, č.3, 2008.
- Balet pro milovníky klasického tanca*. (cit. 2008. 24. 09.) Dostupné na internete:  
<http://baletky.webgarden.cz/1727-j-g-noverre-2>
- BERDYCHOVÁ, J. 1973. *Rytmická gymnastika a tanec pro děti*. 1. vyd. Praha : Olympia, 1973.
- BURLAS, L. 1978. *Formy a druhy hudobného umenia*. Opus : Bratislava, 1978.
- DOBROTOVÁ, A. a kol. 1985. *Didaktika hudobnej výchovy, hudobné činnosti*. Banská Bystrica : 1985. ISBN 85-1474-85.
- DROPČOVÁ, V. 1987. Koordinačné schopnosti faktorom rozvoja pohybových zručností v rytmickej gymnastike. *In Teória a prax telesnej výchovy*, roč. 35/1987, č. 11.
- FALTUS, L., ŠTĚDRONĚ, M. 1987. *Formování hudby*. Brno : 1987. ISBN 55-010-87.
- FEKOVÁ, D. 2005. *Hudobná výchova*. Dostupné na internete:  
[http://www.infovek.sk/predmety/hudvych/fekova/hudobne\\_formy.htm](http://www.infovek.sk/predmety/hudvych/fekova/hudobne_formy.htm)
- GRABBETOVÁ, R. 1999. *Zahrajme sa spolu*. Bratislava : Mladé letá, 1999. ISBN 80-06-00963-5.
- HATRÍK, J. 1995. *Učebné osnovy hudobnej výchovy pre 1. stupeň základných škôl*. Ministerstvo školstva Slovenskej republiky. Dostupné na internete:  
[www.bellamos.sk/getfile.php?id=313&language=1](http://www.bellamos.sk/getfile.php?id=313&language=1)
- HERDEN, J., a kol. 1992. *Hudba pro děti*. Praha : 1992. ISBN 80-7066-522-X.
- CHUDOVSKÝ, D. 2009. *Základné formové typy*. (cit. 2009. 7. 3.) Dostupné na internete:  
<http://danielchudovsky.blog.sme.sk/c/185908/Zakladne-formove-typy-Sonatova-forma.html>
- CHLEBO, Š. 2008. *Štefan Chlebo*. (cit.2009.14.12.) Dostupné na internete:  
[http://www.stefanchlebo.sk/dejiny\\_tanca.html](http://www.stefanchlebo.sk/dejiny_tanca.html)
- JANEČEK, K. 1955. *Hudební formy*. Praha : SNKLHU, 1955.
- JEŘÁBKOVÁ, J. 1986. *Taneční příprava*. Praha : SPN, 1986. ISBN 14-456-86.
- JEŘÁBKOVÁ, J. 1968. *Detské tanečné motívy*. Bratislava : OÚ, 1968.
- KOPINOVÁ Ľ., FELIX, B. 2002. *Metodická príručka k učebnici Hudobná výchova pre 1. ročník základných škôl*. Bratislava : SPN, 2002. ISBN 80-08-03212-X.

- KOPINOVÁ, L. – TOMANOVÁ V. 1988. *Metodická príručka na vyučovanie hudobnej výchovy*. Bratislava : SPN, 1988. ISBN 067-443-88.
- KOS, B., TEPLÝ, Z. 1985. *Tréner pre všetkých – kondičná gymnastika*. Praha. Sportpropag, 1985.
- KURKOVÁ, L. 1987. *Tanec a hudba*. Praha : SPN, 1987. ISBN 14-478-87.
- KULHÁNKOVÁ, E. 2000. *Hudebně pohybová výchova*. Praha : Portal s.r.o. 2000. ISBN 80-7178-437-0.
- KLIMANOVÁ, M., POHORNÁ, A. 1975. *Hudba očami detí*. Bratislava : OPUS, 1975. ISBN 62-179-75.
- KRŠJAKOVÁ, S., GALBIČKA, J. 2000. *Gymnastika hrou*. (Materiály na semináre a cvičenia), Bratislava : UK, 2000. ISBN 80-88868-52-1.
- LIBA, J. 2000. *Výchova k zdraviu a pohyb*. Prešov : 2000. ISBN 80-8888-5-89-2.
- MEDVEDECKÁ, E. 1997. *Detské hry a tance*. Bratislava : Ústav hudobnej vedy SAV. 1997.
- NÉMETHOVÁ, I. 2009. *Choreografie hudobno-pohybových činnosti aplikovaných v záujmovom útvare detí mladšieho školského veku*. Dostupné na internete: [http://konference.osu.cz/khv/2009\\_2/file.php?fid=30](http://konference.osu.cz/khv/2009_2/file.php?fid=30)
- NOVERRE, J.G. 1984. *Listy o tanci a baletoch*. Praha : SPN, 1984. In Szakallová, K. *Hudobno – pohybová výchova*. Nitra : PF, 1993. ISBN 80-85183-90-0.
- NOSÁL, Š. 1984. *Choreografia ľudového tanca*. Bratislava : SPN, 1984. ISBN 67-251-84
- ONDREJKA, K. - REMIŠOVSKÝ, J. – ŠIMONEKOVÁ, H. – ZÁLEŠÁK, C. 1973. *Rytmika a ľudové tance*. Bratislava : SPN. ISBN 67-379-73.
- ONDREJKOVÁ, A. 2009. *Hudobno-pohybová výchova - súčasť rytmickej gymnastiky detí predškolského veku*. Dostupné na internete: <http://konference.osu.cz/khv/2009/file.php?fid=73>
- PALOVIČOVÁ, J. 2006. *Rozvoj hudobno-pohybových schopností prostredníctvom rytmickej gymnastiky a ľudového tanca*. Banská Bystrica : UMB, 2006.
- SEDLÁK, F. 1985. *Didaktika hudební výchovy I*. Praha : SPN, 1985. ISBN 14-440-88.
- SZAKALLOVÁ, K. 1993. *Hudobno - pohybová výchova*. Nitra : PF, 1993. ISBN 80-85183-90-0.
- ŠIMONEKOVÁ, H. 2000. *Hudobno-pohybová rytmika*. Bratislava : AT PUBLISHING 2000. ISBN 80-88954-10-X.
- ŠIMONEKOVÁ, H. 1997. *Tanec - prostriedok v ontogenéze človeka* : Zborník z II. vedecko-metodickej konferencie KGTÚ 13.12.1996. Bratislava : Univerzita Komenského, 1997. ISBN 80-223-0928-1.

- ŠIMONEKOVÁ, H. 1995. *Rytmická pohybová výchova*. In Sýkora, F. et al.: Telesná výchova a šport: terminologický a výkladový slovník. Bratislava : FF UK, 1995.
- ŠIMONEKOVÁ, H. 1975. *Rytmika*. Bratislava : FTVŠ UK, 1975.
- ŠIMONEKOVÁ, H. - ORAVCOVÁ, M. 1966. *Rytmika, ľudové tance, umelecká gymnastika*. [Vysokoškolské skriptá] Bratislava : UK FTVŠ, 1966 .
- ŠPÁNIK, M. *Spoločenský tanec*. Dostupné na internete:  
<http://www.tskmm.sk/clanky/tansport.htm>
- TĚPLOV, B. M. 1967. *Psychologie hudbních schopností*. Praha : Supraphon, 1967.
- TRUNEČKOVÁ, E. 1993. *Hudobno-pohybová výchova v telovýchovnom vzdelávaní žiakov základnej školy*. [Habilitationná práca]. Banská Bystrica : PF UMB, 1993.
- VISKUPOVÁ, B. 1972. *Hudba a pohyb*. Praha : Supraphon, 1972. ISBN 02-163-72.
- ZENKL, L. 1990. *ABC hudbních forem*. Praha : Editio Supraphon, 1990. ISBN 80-7058-174-3.
- ZIKA, P. 1974. *Učebnica hudobných foriem*. SPN : Bratislava, 1974.
- ZDRUŽENIE EUFORION. 2005. *Tanec*. Dostupné na internete:  
<http://tanec.euforion.sk/clanok/co-je-tanec.html>

## **OBRAZOVÁ PRÍLOHA**



Pohybové hry



Rozvička



Vynášanie Moreny



Mazúrka



Metlový tanec



Cindruška



10. výročie DFS Čakanka, spoločná fotografia členov súboru





Kruhová formácia, poskoky



Valaský krok



Nácvik mazúrky



Poskočné otočky



Hladké otočky do priestoru