

# **PRINCIPY EFEKTIVNÍHO UČENÍ -** **OBECNĚ I V MÉM PŘEDMĚTU**

**Závěrečná práce**

**Studia pedagogiky podle § 22, odst. 1, písm. a) zákona č. 563/2004 Sb.**

**období od 1. září 2022 do 30. června 2023**

## **Anotace**

Tato práce s názvem **Principy efektivního učení – obecně i v mém předmětu** byla zpracována jako závěrečná práce v rámci absolvování vzdělávacího programu „Studium pedagogiky podle § 22, odst. 1, písm. a) zákona č. 563/2004 Sb.“, realizovaného NPI ČR, krajské pracoviště Zlín, v období od 1. září 2022 do 30. června 2023.

Tato závěrečná práce je zaměřena na efektivní způsoby učení. V teoretické části jsem se zaměřil na metody a principy, které lze používat pro efektivnější a hlavně příjemnější učení. Tyto metody se dají využívat jak studenty, tak učiteli. Každý učitel by měl mít ve svém arzenálu několik metod, jelikož každý student je jiný a učí se jinak. Proto je velmi často potřeba kombinovat různé metody a praktiky. V praktické části jsem se zaměřil na konkrétní metody, které já využívám ve výuce na hudební nástroje. Tyto metody vychází z teoretické části a jsou vyzkoušeny v praxi.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracoval samostatně s využitím poznatků získaných absolvováním vzdělávacího programu „Studium pedagogiky podle § 22, odst. 1, písm. a) zákona č. 563/2004 Sb.“ a studiem odborné literatury a všechny citace a prameny jsem řádně vyznačil v textu. Veškerou použitou literaturu a podkladové materiály uvádím v přiloženém seznamu literatury.

Současně souhlasím s tím, aby tato práce byla zpřístupněna na edičním webu NPI ČR a používána ke studijním účelům pro další zájemce v souladu s autorským právem.

# OBSAH

Úvod	3
<b>1. TEORETICKÁ ČÁST</b>	<b>5</b>
1.1 Stanovte si cíl	5
1.2 Učte se pravidelně	6
1.3 Využívejte různé zdroje	7
1.4 Aktivně se učte	8
1.5 Učte se v různých prostředích	9
1.6 Učte se v různých formátech	10
1.7 Využívejte sílu opakování	11
1.8 Vytvářejte si poznámky	12
1.9 Učte se s ostatními	13
1.10 Odměňte se	14
<b>2. PRAKTICKÁ ČÁST</b>	<b>16</b>
2.1 Rozvíjení učebních stylů a plánování učení	16
2.2 Opakování a učení s ostatními	16
2.3 Odměňování a pozitivní motivace	17
2.4 Konkrétní příklad z mé praxe - Výuka skladby	18
2.4.1 Žák si vybere skladbu a výběr konzultuje s učitelem	18
2.4.2 Žák s učitelem si obstarají notový záznam	19
2.4.3 Žák se učí první rytmy a breaky	20
2.4.4 Procvičování celé skladby	21
<b>3. ZÁVĚR</b>	<b>23</b>
<b>4. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ</b>	<b>23</b>
Tištěné zdroje	24
Online zdroje	24

**Protokol o absolvování pedagogické praxe**

# Úvod

V dnešním rychle se rozvíjejícím světě je neustálé učení stále důležitější. Proto se tato bakalářská práce bude zabývat tématem, které je pro efektivní učení zásadní - a to deseti způsoby, jak se nejlépe učit. Cílem této práce je shrnout a analyzovat různé metody a techniky učení, které mohou být účinné pro dosažení cíle při učení se nového tématu.

Práce se bude zaměřovat na deset způsobů, které by měly pomoci studentům dosáhnout co nejlepších výsledků při učení se nových věcí. Tyto způsoby jsou: stanovení si cíle, pravidelnost učení, využívání různých zdrojů, aktivní zapojení do učení, učení v různých prostředích, využívání různých formátů učení, opakování, tvorba poznámek, učení se s ostatními a odměňování se.

Pro praktickou část práce budou využity příklady z výuky hry na hudební nástroje, kdy budou tyto způsoby učení aplikovány. Ukážeme, jak mohou učitelé využít tyto metody a techniky pro zvýšení efektivity učení a odměnit své studenty za jejich úsilí. Zároveň bude v práci zdůrazněno, že tyto způsoby a techniky nejsou použitelné jen při výuce hry na hudební nástroje, ale mohou být úspěšně aplikovány v jakémkoli jiném oboru či při učení se nových věcí.

Cílem této bakalářské práce je poskytnout čtenářům ucelený přehled o deseti způsobech efektivního učení a ukázat, jak mohou být úspěšně aplikovány v praxi. Doufám, že tato práce poskytne užitečné informace a návody jak se učit a zlepšovat své vzdělání s využitím nejnovějších poznatků z oblasti psychologie učení.

# 1. TEORETICKÁ ČÁST

Efektivní učení je klíčovým prvkem úspěchu v moderní společnosti, kde se stále více klade důraz na osobní a profesní rozvoj. Protože každý jedinec má své vlastní preference, potřeby a schopnosti, je důležité najít nejefektivnější způsob, jak se učit, aby byl tento proces co nejefektivnější. Existuje mnoho faktorů, které mohou ovlivnit úspěšnost učení, včetně motivace, pozornosti, schopnosti kritického myšlení a schopnosti vybírat si relevantní informace. Efektivní učení zahrnuje efektivní využití času, energie a zdrojů, aby byly dosaženy požadované výsledky.

Proces efektivního učení by měl být přizpůsoben individuálním potřebám každého studenta. To znamená, že každý student by měl najít svůj vlastní styl učení, který mu nejlépe vyhovuje. Důležité je také mít správný postoj k učení a vnímat ho jako proces trvalého vzdělávání. To znamená, že student by měl být otevřený novým vědomostem, být motivován a vytrvalý a mít schopnost sebereflexe a zpětné vazby.

V této seminární práci se zaměříme na různé strategie a techniky, které mohou být použity pro efektivní učení, a ukážeme, jak je lze aplikovat v různých kontextech učení. Na základě této práce by si čtenář měl být schopen vytvořit vlastní plán efektivního učení a dosáhnout tak požadovaných výsledků.

## 1.1 Stanovte si cíl

Určit si jasný cíl je jedním z nejdůležitějších kroků k úspěšnému učení. Mít jasnou představu o tom, co chcete dosáhnout, vám pomůže se soustředit a motivovat se k učení. Když máte cíl, kterého chcete dosáhnout, můžete si snadněji naplánovat své učení, rozdělit si ho na menší kroky a sledovat svůj pokrok.

Stanovení si jasných cílů také pomáhá udržet se na správné cestě během učení. Pokud není jasně definovaný cíl, může se stát, že se student bude cítit ztracený, nebo bude mít tendenci se rozptýlit jinými věcmi. Mít cíl

vede k většímu soustředění, a to pomůže lépe využívat čas a energii. Cíl by měl být konkrétní a měřitelný. Například, pokud se student učí novému jazyku, může jeho cíl být naučit se základy gramatiky a slovní zásobu pro každodenní konverzaci v průběhu jednoho měsíce. Takový cíl poskytuje jasnou představu o tom, co je potřeba udělat k dosažení úspěchu. Díky tomu je také možno sledovat pokrok, měřit jej a případně upravit plán učení.

Budeme-li čerpat z celoživotních informací pana Johna Assarafa, je právě stanovení cílů a jejich plánování nejdůležitějším faktorem úspěchu. [1] Proto nám tento autor doporučuje stanovit si jasný a konkrétní cíl před každým novým úkolem, každou novou výzvou a každým novým procesem učení. Tento cíl musí být vždy tzv. SMART. Z počátečních písmen nám vychází:

S – specific – konkrétní, specifický,

M – measurable – měřitelný,

A – achievable/acceptable – dosažitelný, přijatelný,

R – realistic – realistický,

T – timely/trackable – časově ukotvený, sledovatelný.

Z mé zkušenosti toto můžu jedině potvrdit, protože pouze cíl, který splňuje tyto parametry, se dá skutečně dobře aplikovat v životě.

## **1.2 Učte se pravidelně**

Pravidelnost je klíčová pro efektivní učení. Učí-li se student pravidelně, může daleko snáze dosáhnout dlouhodobého zapamatování a porozumění novým informacím. Pravidelný režim učení také umožní zlepšit si své schopnosti a dovednosti, což téměř vždy může pomoci dosáhnout lepších výsledků v akademickém nebo profesionálním životě. [2]

Pravidelné učení také pomáhá udržovat mozek v aktivitě a zlepšuje schopnosti zpracovávat informace. Pokud se student bude učit pouze občas a

nepravidelně, jeho schopnosti se mohou snížit a jeho paměť může být méně účinná. Proto je důležité si pravidelně vyhradit čas na učení a dodržovat tento režim. Navíc ten, kdo se bude učit pravidelně, může zásadně zlepšit vlastní motivaci a koncentraci. Pravidelný harmonogram učení dále přispívá k většímu soustředění se na učení a pomáhá zabránit rozptýlení a nedostatku soustředění, což může mít negativní dopad na vaše učení a výsledky.

Jak nám v tomto tématu radí pan Martin Krengel, pravidelnost je král. Jinými slovy lidský mozek je stavěný na repetitivní činnosti. Apeluje na nás ať své činnosti nejen plánujeme, ale hlavně pravidelně opakujeme. Jakýkoliv proces učení přirovnává ke hráčům bowlingu, kteří ten stejný hod musí zahrát tisíckrát, možná deseti-tisíckrát a pouze pravidelnost jim dává dostatečnou motivaci do tréninku, ve kterém x hodin děláte jednu a tu samou činnost. Z toho si můžeme vzít ponaučení, že pokud nás čeká proces učení, do kterého se nám nechce, skvělou pomůckou je právě plánovat naše učení do pravidelných bloků. [2]

### **1.3 Využívejte různé zdroje**

Používání různých zdrojů je klíčové pro efektivní učení nových věcí, protože umožňuje studentovi získávat informace z různých perspektiv a získávat různé úhly pohledu na dané téma. To může studentovi pomoci lépe porozumět materiálu, rozvinout své kritické myšlení a přemýšlet o tématu z více úhlů. Používání různých zdrojů také pomáhá studentům najít ty nejlepší a nejaktuálnější informace, které jsou k dispozici, a umožňuje jim vytvořit si vlastní názory a myšlenky na dané téma. Kombinování různých zdrojů také pomáhá studentům lépe si pamatovat informace a posiluje jejich schopnost aplikovat tyto znalosti v různých situacích. [3]

Představme si, že se student učí biologii a konkrétně se věnuje tématu fotosyntézy. Kromě učebnice může využít následující zdroje:

- 1) Online videa: Student může vyhledat online videa na téma fotosyntézy na platformách jako YouTube. Tato videa mohou být například vedená profesionálními biology nebo vědeckými výzkumníky a obsahují zajímavé vizuální podněty, které pomohou studentovi vizualizovat proces fotosyntézy.
- 2) Online články: Student může vyhledat odborné články o fotosyntéze na internetu, jako jsou články na vědeckých webových stránkách nebo online encyklopedie. Tyto zdroje mohou poskytnout studentovi podrobné informace o procesu fotosyntézy a ukázat mu, jak se jednotlivé části procesu vzájemně propojují.
- 3) Diskuze s učitelem: Student se může obrátit na svého učitele a požádat o další informace o tématu. Učitel může studentovi poskytnout vysvětlení, odpovědět na jeho otázky a ukázat mu praktické příklady procesu fotosyntézy.

Kombinováním těchto zdrojů student získává různé perspektivy a informace o fotosyntéze. Videa mu pomohou vizualizovat proces, články mu poskytnou podrobné informace a diskuse s učitelem mu umožní získat jasné a srozumitelné vysvětlení. Tento přístup studentovi pomůže lépe porozumět tématu fotosyntézy a získat si jistotu v tom, co se učí. Znovu připomínám, že pro učitele, ale i studenty by mělo být klíčové pochopit, že každý člověk má jiné preference vstupů při učení. Jinými slovy někdo preferuje knihu, jiný video a další například diskuzi. Pokud student i učitel znají preference jednotlivců a sebe sama, učení se při aplikaci této znalosti raději zefektivní. [4]

## **1.4 Aktivně se učte**

Aktivní zapojení do učení může být klíčem k úspěchu. To znamená, že student nejen pasivně přijímá informace, ale snaží se je aktivně zpracovávat. Kladete si otázky, hledáte souvislosti, dáváte informacím smysl. Jedním ze

způsobů, jak se aktivně učit, je vizualizace. Pokud si dovedeme představit, jak informace souvisí, je pro většinu z nás pravděpodobně snazší si je zapamatovat. Pokud se například učíme o historických událostech, můžeme si představit, jak se tyto události vzájemně ovlivňovaly a jaký byl jejich dopad na další události. Vizualizace může být užitečná také pro porozumění složitým konceptům nebo procesům, protože nám umožňuje vytvořit si mentální obrázek, který pomůže si věci lépe zapamatovat. [3]

Posledním způsobem, jak se aktivně učit, je vytváření spojení mezi novými informacemi a vašimi stávajícími znalostmi. Využití již získaných znalostí pro pochopení nových informací může být velmi užitečné, protože vám umožní vytvořit si mentální mapu, která vám pomůže v budoucnu si věci lépe zapamatovat. Příkladem spojování nových informací s již existujícími znalostmi může být učení se nového programovacího jazyka. Pokud již student má zkušenosti s jiným jazykem, může porovnávat podobnosti a rozdíly mezi nimi. Například pokud je úkolem naučit se programovací jazyk Python a už mám zkušenosti s jazykem Java, můžu porovnat syntaxi a strukturu kódu mezi oběma jazyky. To mi umožní rychleji pochopit nový jazyk a lépe ho aplikovat v praxi, protože si dokážu představit, jak bych daný problém řešili v jiném jazyce. Tímto způsobem si vytvořím mentální mapu, která mi umožní lépe porozumět novému jazyku a rychleji ho ovládat. [6]

## **1.5 Učte se v různých prostředích**

Učení v různých prostředích může mít pozitivní vliv na schopnost zapamatovat si nové informace. Pokud se učím stále ve stejném prostředí, moje paměť může být omezená na daný kontext a nedokáže si pamatovat informace mimo něj. Proto je důležité zkusit učit se na různých místech a v různých situacích, aby si paměť mohla vytvořit spojení mezi informacemi a kontexty. Navíc, učení v novém prostředí může být motivující a pomoci vyhnout se nudě nebo stresu, které mohou být spojeny s učením v jednom a tom samém místě. [2]

Knihovny jsou významným zdrojem informací pro učení. Tyto instituce poskytují klidné a produktivní prostředí pro studium, a to s množstvím zdrojů, které mohou pomoci studentům při získávání znalostí. Vzhledem k možnosti se soustředit a být produktivní, se knihovna stává pro studenty vhodným místem k učení. V případě, že studenti potřebují změnu prostředí, mohou se přesunout do kavárny, kde si mohou najít inspiraci v okolí a udržet si svou energii během učení. Další možností je učit se venku, například v parku nebo na pláži, což studentům nabízí svěží vzduch a inspirativní prostředí pro učení. Je však důležité si uvědomit, že ne každé prostředí je vhodné pro učení. Například hlučné nebo rušivé prostředí může bránit schopnosti soustředit se. Proto se doporučuje vybírat prostředí, které je klidné a má minimální rušení. [4]

Víme tedy, že při učení nového tématu je vhodné využít více prostředí, která mohou pomoci posílit učební zážitek. Student by mohl začít svůj studijní proces v knihovně, kde si může vyhledat zdroje týkající se tématu, které se chce naučit, a vytvořit si první přehled o problematice. Poté by se mohl přesunout do kavárny, kde si může udělat poznámky z těchto zdrojů a zkoumat téma hlouběji. Kromě toho může využít okolí kavárny jako inspiraci pro rozvoj svých myšlenek. Na závěr by se mohl přesunout do parku, kde si může upevnit své znalosti a aplikovat je v praxi. Například, pokud se učí o zahrádkářství, může si v parku prohlédnout rostliny a rostoucí zahrady a zkoumat, jak se jeho nové znalosti vztahují k tomu, co vidí kolem sebe.

## **1.6 Učte se v různých formátech**

Každý jedinec má svůj vlastní preferovaný způsob učení a může si tak vybrat přesně tu kombinaci formátů, u které ví, že se novým věcem naučí nejefektivněji. Jak říká pan Krengel, kombinací vizuálních, zvukových a kinestetické prvků při učení dosáhnou až 10x efektivnějšího učení, než při použití pouze jednoho formátu. Vizuální prvky mohou zahrnovat poznámky, diagramy, obrázky a grafy. Zvukové prvky mohou zahrnovat nahrávky, podcasty,

videa nebo zpěv písní. Kinestetické prvky zahrnují cvičení a praktické aktivity. [2]

Použití vizuálních prvků při učení může být velmi účinné, protože lidé vnímají své okolí až z 80% vizuálně. [7] Používání obrázků, diagramů a grafů může pomoci vizualizovat koncepty a pomoci si lépe pamatovat informace. Například, když se učím nové slovo, můžu si k němu vytvořit obrázek, který pomůže si slovo lépe zapamatovat.

Zvukové prvky mohou být také velmi užitečné při učení. Mnoho lidí preferuje učení poslechem nahrávek nebo podcastů, protože si lépe zapamatují informace, které slyší. Pokud například studuji jazyk, můžu si poslechnout nahrávky rozhovorů nebo podcasty v daném jazyce, abych si lépe osvojili jeho výslovnost a poslechovou schopnost. [4]

Kinestetické prvky jsou založené na praktické činnosti, která umožní zapojit všechny naše smysly. Pokud se například snažím naučit se novou dovednost, jako je například tanec nebo hra na hudební nástroj, cvičení a praktické aktivity pomohou lépe si zapamatovat pohyby a techniky. Kinestetické prvky také zahrnují experimentování a praktické využití, které mi pomůže vytvořit silnější a praktičtější vazbu na učivo.

Výhodou učení v různých formátech je, že si student může vybrat ten nejúčinnější způsob učení pro sebe a svůj styl učení. Pan Kossak přímo vybízí studenty k experimentování s různými formáty učení a následnému sledování, jaký způsob pomáhá lépe si zapamatovat informace a efektivněji se učit. [3]

## **1.7 Využívejte sílu opakování**

Opakování je bezesporu jedním z nejdůležitějších principů efektivního učení. Když se učím nové informace, můj mozek si je ukládá do krátkodobé paměti. Pokud se však neopakují, mohou rychle ztratit své místo v paměti. Opakování pomáhá posílit spojení mezi neurony v mozku a udržet si informace v dlouhodobé paměti.

Je důležité opakovat si informace pravidelně, aby se staly součástí dlouhodobé paměti. To může být například opakování každý den, týden, měsíc a tak dále. Opakování by nemělo být pouze pasivním poslechem nebo čtením, ale mělo by být aktivním procesem, kdy si připomínáme informace a snažíme se je aplikovat na různé situace. [4]

Existuje mnoho různých technik opakování, které mohou studenti využít, v závislosti na jejich učebním stylu a typu informací, které se učí. Například mohou použít opakování v představivosti, kdy si představují informace v mysli, nebo zpětné opakování, kdy si v mysli zopakují informace v opačném pořadí.

Velmi dobrou metodou pro opakování jsou flashcards. Jedná se o kartičky s otázkami a odpověďmi na obou stranách, které jsou využívány jako pomůcka při učení se nových informací. Na jedné straně karty je obvykle umístěna otázka nebo klíčové slovo a na druhé straně je odpověď nebo vysvětlení. Tyto karty jsou ideální pro opakování, protože umožňují rychlé zopakování informací a poskytují okamžitou zpětnou vazbu na správnost odpovědi. Mimo tradičních papírových karet lze flashcards vytvářet i v digitální podobě pomocí různých aplikací a programů, což umožňuje učit se kdykoliv a kdekoliv s přístupem k internetu. [8]

## 1.8 Vytvářejte si poznámky

Vytváření poznámek nejen že pomůže udržet pozornost a zaměřit se na důležité body, ale také si lze vytvořit strukturu informací, kterou je snadno zapamatovatelná. Studenti mají různé způsoby, jak si zaznamenávají poznámky z výuky. Nicméně, existuje několik obecných tipů, které by mohly být užitečné pro efektivní zapisování poznámek:

- 1) Zapisovat klíčová slova a fráze - namísto toho, aby si student psal celé věty, zapisuje jen klíčová slova nebo fráze, které mu připomenou, o čem učitel mluví. Toto umožní být rychlejší a efektivnější při zapisování poznámek a také značně pomáhá při opakování učiva.

- 2) Používat zkratky - pro rychlejší a efektivnější zapisování poznámek je potřebné vytváření zkratek pro často používaná slova nebo fráze, které se vyskytují v daném tématu.
- 3) Organizace poznámek - snažit se organizovat své poznámky do kategorií a vytvářet si z nich přehlednou strukturu umožní snadněji najít informace, pokud bude potřeba opakovat učivo.
- 4) Přidávání poznámky z vlastního pohledu - zapisovat to, co učitel říká je jedna věc, ale přidávat své vlastní poznámky nebo názory, je věc druhá. Toto umožní lépe porozumět učivu a také pomůže být aktivnějším účastníkem výuky.
- 5) Pravidelná revize poznámek - pravidelné procházení poznámek a jejich úprava či doplňování je žádoucí, jakmile si uvědomíme chybějící informace nebo si připomeneme něco nového. [4]

Pro psaní poznámek a výpisků z delšího textu se musí text pochopit, porozumět jaké části jsou nejdůležitější a teprve tehdy lze dlouhý text převést do poznámek. Tento proces pomůže lépe pochopit dané téma a udržet si informace v paměti na delší dobu. [5]

## **1.9 Učte se s ostatními**

Učení ve skupině může být velmi efektivní a prospěšné pro každého, kdo se chce zdokonalovat v nějakém tématu. Jednou z hlavních výhod učení ve skupině je možnost sdílet nápady a zkušenosti s ostatními lidmi, což může vést k novým způsobům učení a udržet studenta motivovaného v procesu učení. Oproti tomu učit se sám může být často omezující a izolované.

Další výhodou učení ve skupině je, že můžeme využít různých silných stránek každého člena skupiny. Například, pokud se učím novou dovednost, může být jeden člen skupiny dobrý v teorii a druhý v praxi. Tím, že sdílí své znalosti a zkušenosti s ostatními, můžete vytvořit komplexní porozumění tématu.

Při učení ve skupině je také pravděpodobnější, že se budu učit rychleji, protože můžu využívat kolektivní inteligence skupiny. Tím, že se snažím vysvětlit určité koncepty nebo nápady ostatním, může dojít k hlubšímu porozumění tématu a pomoci si lépe zapamatovat danou látku.

Konkrétním příkladem může být studijní skupina, která se setkává pravidelně a učí se společně pro zkoušku. Členové skupiny mohou rozdělit materiál na menší části a každý se zaměří na jiný aspekt tématu. Poté se mohou setkat a diskutovat o svých poznatcích a přispět k hlubšímu porozumění materiálu. Tento proces může být velmi užitečný pro každého, kdo se chce naučit novou dovednost nebo zlepšit své znalosti v nějakém tématu. [4]

## 1.10 Odměňte se

Když se snažím něco dokončit nebo dosáhnout určitého cíle, může být velmi motivační, když se za práci ocením a odměním se. Tyto malé odměny mohou být velmi různorodé, záleží pouze na nás samotných, co nás těší a co by nás motivovalo. Může to být například odpočinek, zasloužená svačina, procházka v přírodě, setkání s přáteli nebo třeba sledování oblíbeného filmu nebo seriálu. Důležité je však, abychom si tyto odměny zasloužili a spojili je s úspěšným dokončením nějaké práce či úkolu. Pokud si odměnu dopřejeme příliš často nebo bez jakékoliv práce, může to vést k tomu, že se pro nás stane běžnou záležitostí a ztratí svou motivující sílu. Proto je důležité odměny pečlivě vybírat a spojovat je s určitými úkoly nebo cíli. [1]

Kromě toho může být užitečné, pokud si tyto odměny naplánujeme předem a stanovíme si jasná kritéria, kdy si je zasloužíme. To nám pomůže udržet se motivovanými a zároveň si plně uvědomit, jak jsme pokročili v našem učení nebo práci. Tím se nám také snadněji podaří udržet si disciplínu a nenechat se vyrušovat nebo odvádět pozornost jinam.

Při nastavování odměny je důležité si vybrat něco, co má pro nás skutečnou hodnotu a motivuje nás k učení. Například, pokud se učíme novému programovacímu jazyku, můžeme si slíbit odměnu ve formě nového počítače, který bude vhodný pro programování. Pokud se učíme novému jazyku, můžeme si slíbit odměnu ve formě cesty do zahraničí, kde budeme moci nový jazyk praktikovat. Je důležité si stanovit reálné a dosažitelné cíle a za každý úspěch si přidat malou odměnu, jako například vychutnat si oblíbenou pochoutku nebo si dopřát relaxační masáž. Odměny by měly být pro nás dostatečně atraktivní, ale zároveň by neměly být příliš drahé nebo neudržitelné. Nastavení odměn nám může pomoci udržet si motivaci k učení a dosažení našich cílů. [9]

## **2.PRAKTICKÁ ČÁST**

Výuka hry na hudební nástroje je pro mnoho studentů velmi náročná. Nicméně, použití různých metod a technik učení může být velmi účinné při zlepšování a zdokonalování hudebních schopností. Učitelé, kteří vyučují hru na hudební nástroje, by měli být seznámeni s různými metodami a měly by být schopni je použít ve své výuce.. Pokud bude učitel schopen přizpůsobit svou výuku těmto různým stylům učení, bude pro studenty učení mnohem snadnější a přínosnější. V následujících odstavcích popíšu metody, které jsem i díky této závěrečné práci začal používat. [5]

### **2.1 Rozvíjení učebních stylů a plánování učení**

Výuka hry na hudební nástroje je velmi individuální disciplína, a tak je důležité, aby studenti identifikovali své učební styly a preferované způsoby učení. Učitelé by měli podporovat studenty k tomu, aby si vytvořili plány učení a rozvíjeli své učební styly. Například, pokud student preferuje učení vizuální cestou, může učitel vytvořit vizuální materiály, jako jsou notové záznamy, aby pomohl studentovi pochopit hudební koncepty. V době internetu existuje mnoho aplikací, videí a tutoriálů, které studentovi mohou pomoci. Bohužel ne všechny jsou správné a ne všechny jsou pro studenta vhodné. Proto je mým úkolem učitele najít vhodný formát a odkázat na vhodná místa a vhodné materiály, které studentovi pomohou.

### **2.2 Opakování a učení s ostatními**

Opakování je naprosto klíčové pro udržení informací v dlouhodobé paměti a pro rozvoj dovedností, jako je hra na hudební nástroje. Dle studie z Ústavu práva a právních věd opakování dělá mistra a aby se člověk stal odborníkem světové třídy, potřebuje 10 000 hodin záměrné (úmyslné) praxe. [10]. Bohužel v této oblasti neexistují zkratky a zvláště začátky jsou proto velmi

náročné. Proto je pro mě důležitý další nástroj a to je učení s ostatními, například v rámci skupinových lekcí. Studenti musí spolupracovat a učit se od sebe navzájem. Navíc je zde velmi silnou složkou motivace. Každý chce vypadat před tím druhým jako profesionál a tak se na skupinových lekcích většina studentů snaží více a dává větší pozor. Toto celé samozřejmě vede ke zlepšení hudebního výkonu studentů. [1]

## 2.3 Odměňování a pozitivní motivace

Motivace je klíčovým faktorem při dosahování lepších výsledků. Zde je několik konkrétních příkladů, jak motivovat studenta k lepším výkonům:

- 1) Ukažte studentovi, jak jeho úsilí přináší konkrétní výsledky: Zdůrazněte, jaké zlepšení zaznamenal student na testech nebo v jiných měřeních výkonu, ať už jde o známky nebo jiné ukazatele. Tím ukážete studentovi, že jeho práce má skutečný význam.
- 2) Použijte pozitivní posílení: Můžete slíbit studentovi nějakou odměnu za dosažení určitého cíle, jako například vylepšení známek nebo dokončení složitého projektu. Odměna může být například volno na nějakou aktivitu, oblíbený pohoštění nebo příjemné prostředí pro učení.
- 3) Dávejte studentovi zpětnou vazbu: Studenti potřebují zpětnou vazbu, aby věděli, co dělají dobře a co mohou zlepšit. Kladná zpětná vazba může studenta motivovat, zatímco negativní zpětná vazba by měla být konstruktivní a měla by ukazovat, jak se student může zlepšit.
- 4) Podporujte soutěživost: Mnoho studentů se může motivovat k lepším výkonům, pokud mají možnost soutěžit s ostatními. To může být například v rámci třídy, školy nebo dokonce online s jinými studenty. Soutěž může být založena na výkonu v testech, projektech nebo jiných úkolech.
- 5) Umožněte studentům výběr: Studenti se mohou cítit více motivováni, pokud mají možnost vybrat si nějaký aspekt učení, který je zajímavý. Například mohou si vybrat téma pro svůj výzkumný projekt nebo si

mohou vybrat, jaký typ úkolu budou plnit. Tímto způsobem můžete studentům umožnit osobní zapojení a podpořit jejich zájem o učení.

## **2.4 Konkrétní příklad z mé praxe - Výuka skladby**

Pro modelový příklad jsem vybral situaci, kdy je student hry na kytaru natolik pokročilý, že je již schopen se naučit konkrétní skladbu. Nejprve si ukážeme, jak takový postup probíhá obecně:

1. Žák si vybere skladbu a výběr skladby konzultuje s učitelem
2. Žák s učitelem si obstarají notový záznam
3. Žák se učí první rytmy a breaky, které nahrávka obsahuje a procvičuje jednotlivé části a dotahuje je k dokonalosti
4. Jakmile umí jednotlivé pasáže zahrát, procvičuje celou skladbu s metronomem, nebo nahrávkou, neustálým opakováním dovede skladbu k dokonalosti

Dá se říci, že tyto kroky jsou potřeba k tomu, aby student dosáhl svého cíle a naučil se zahrát správně celou skladbu. Nicméně každý z těchto 5 bodů se dá pojmout několika způsoby. Připravil jsem si proto konkrétní návod, jak dosáhnout co nejlepšího a nejefektivnějšího výkonu dle obsahu této práce.

### **2.4.1 Žák si vybere skladbu a výběr konzultuje s učitelem**

Jako učitel hry na kytaru musím nejprve dát několik možností skladeb, ze kterých si může vybrat. Důležité je, aby student měl pocit, že má na výběr a že se skladba bude hodit k jeho schopnostem a zájmům. Díky tomu již bude student již od počátku více motivovaný, než když bych mu skladbu určil já jako učitel.

Poté je potřeba se studentem určit konkrétní cíl, který s danou skladbou budete mít. Například: "Chceme se naučit tuto skladbu do konce měsíce a

zahrát ji na místním veřejném vystoupení". Jako učitel musím myslet na to, aby byl cíl dostatečně ambiciózní, ale zároveň by měl být dosažitelný.

V neposlední řadě dám studentovi čas do příští hodiny tak, aby si jednotlivé skladby mohl doma poslechnout, případně se již podíval na noty a sám si tak určil, která skladba to bude.

### **2.4.2 Žák s učitelem si obstarají notový záznam**

Dalším krokem v našem společném cíli je obstarat si notový záznam. Existuje několik způsobů, jak si jako student hry na kytaru můžete obstarat noty na konkrétní skladbu:

1. Koupit notový zápis online: Na internetu je mnoho webových stránek, kde může student najít noty na různé skladby. Mnoho z nich je zdarma, ale některé jsou za poplatek. Stačí zadat název skladby, autora a typ nástroje (v tomto případě kytaru) a hledat. Tato metoda je velmi rychlá, efektivní ale bohužel také nejjednodušší. Jinými slovy se student pouhým stažením not z internetu nic nenaučí.
2. Navštívit knihovnu: Knihovny mají často rozsáhlé sbírky notových zápisů a knih o hudbě. V tomto případě je nejlepší metodou domluvit se ze studentem, ať si notový záznam opiše. Díky tomu již v této fázi dochází k procesu učení a student si lépe pamatuje noty v dalším procesu.
3. Tou nejpokročilejší metodou je vytvořit si vlastní notový zápis: Pokud má student sluch a základní znalosti notového zápisu, měl by si skladbu poslechnout a zapsat si ji sám. Dle mé zkušenosti díky tomuto procesu se doba učení zkrátí zhruba na polovinu, protože student píseň musí několikrát celou poslechnout a noty si zapsat. Je pro něj poté velmi snadné si noty pamatovat.

### 2.4.3 Žák se učí první rytmy a breaky

Tato část učebního procesu je mezi studenty nejoblíbenější, bohužel ale vyžaduje nejvíc času a opakování.

1. Poslechnout si nahrávku skladby a poslouchat jednotlivé rytmy a breaky, které skladba obsahuje. Zde žákovi doporučuji, ať skladbu poslouchá v různých formátech a různých prostředích. Může totiž být velmi frustrující poslouchat jednu skladbu pořád dokola. Proto je dobré jednou poslechnout skladbu doba v pokojíčku, podruhé se podívat na video z koncertu a pak například zahraju studentovi skladbu já. Díky tomu student pokaždé slyší skladbu v jiném prostředí a z jiného zdroje a celý proces zapamatování je pro něj daleko snesitelnější.
2. Rozdělit skladbu na jednotlivé části, jako jsou intro, sloky, refrény a sóla. Díky tomu společně zjistíme, kolik částí je potřeba se naučit. Jelikož máme plán naučit se skladbu do měsíce, rozdělíme poté tyto části do kalendáře tak, aby na každou část bylo dostatek času. Tato metoda je nezbytná. Pokud by se student učil celou skladbu od začátku, častý jev je takový, že první část skladby umí precizně, ale v druhé části si již není jistý.
3. Pokud student má potíže s určitou částí skladby, může využít metodu zpomaleného hraní, kdy zpomalí tempo skladby a postupně zvyšuje rychlost až k původnímu tempu. Pro studenta totiž může být velmi frustrující, když mu jde většina skladby dobře, ale jednu určitou část se není schopen naučit. Toto může vést až k demotivaci, proto je potřeba najít způsob, jak tuto část skladby pro studenta zjednodušit. Je ale potřeba sledovat společný cíl a kalendář, aby student neměl pocit, že cíl se najednou stal nesplnitelný.
4. Student by měl také pracovat na dynamice a rytmu hraní, aby jednotlivé pasáže hrál s přesností a správným pocitem. Tzn. je velmi důležité aby student měl neustále srovnání s originálem a vnímal rozdíly, které ve své hře dělá.

#### 2.4.4 Procvičování celé skladby

Pokud student již umí jednotlivé pasáže skladby na kytaru, může následovat několik kroků, aby se naučil zahrát celou skladbu přesně podle originálu:

1. Procvičování spojek mezi jednotlivými pasážemi: Student by měl začít cvičit přechody mezi jednotlivými pasážemi, abychom zajistili, že hra mezi nimi plyne hladce a přirozeně. Student by měl být schopen hrát pasáže spojitě a beze ztráty tempa.
2. Práce na dynamice a artikulaci: Student by měl pracovat na tom, aby byl schopen hrát skladbu s různými dynamickými úrovněmi a artikulací, aby byl schopen přenášet emoce skladby.
3. Hraní celé skladby v reálném čase: Po dokončení předchozích kroků by měl student začít hrát celou skladbu v reálném čase. Student by měl hrát celou skladbu bez přerušení a pokusit se udržet si správné tempo, dynamiku a artikulaci. V této části je dobré finálně porovnat studenta s originálem.
4. Nahrávání sebe sama a poslech záznamu: Student by měl nahrát své provedení celé skladby a poslechnout si nahrávku, aby zjistil, kde ještě potřebuje zlepšit své provedení. Záznam může studentovi pomoci najít slabá místa a zlepšit je. Tento krok je naprosto nezbytný, protože pokud student slyší sám sebe na nahrávce, je schopen téměř okamžitě odhalit slabá místa. Bohužel pokud pouze hraje a neslyší se ve zpětné nahrávce, má student tendenci slyšet svůj výkon lepší než ve skutečnosti je.
5. Praxe v různých prostředích: Student by měl hrát skladbu v různých prostředích, aby se připravil na různé situace. Například, může zkusit hrát skladbu v hlučnějším prostředí, aby se naučil udržet správnou dynamiku a tempo. Dále může zkusit zahrát skladbu známým nebo rodičům, aby si zvykl na nervozitu s publika. Toto je velmi podstatné pro studentovo sebevědomí. Ono totiž "laboratorní" prostředí výukové třídy, kde je pouze student a

učitel, se ani zdaleka neblíží reálné situaci, kdy student musí skladbu přehrát na místním hudebním festivalu nebo besídce.

6. Hraní s dalšími hudebníky: Nakonec student může hrát skladbu s dalšími hudebníky, což mu umožní zlepšit své provedení a rozvinout své hudební schopnosti. Hraní s dalšími hudebníky také studentovi umožní najít nové inspirace a možnosti, jak dále zlepšit své hraní. Navíc v drtivé většině případů je hraní ve více lidech i více zábavné.

Jak je vidět z tohoto konkrétního příkladu, já jako učitel můžu využít několika metod efektivního učení, motivace a pozitivního myšlení. Čím lépe znám svého studenta, tím lepší cestu učení a efektivnější způsoby můžu využívat. Proto je více než důležité neustále své studenty sledovat a komunikovat s nimi o tom, jaké procesy se jim líbí, které je naopak nudí. Je zodpovědností každého učitele znát své studenty a poskytnout jim to nejlepší možné vzdělání ve svém oboru .

### **3.ZÁVĚR**

V závěru této seminární práce je zřejmé, že proces učení je důležitý jak pro studenty, tak i pro učitele. K úspěšnému procesu učení je potřeba kombinovat různé metody a techniky učení, které pomohou studentům udržet informace v dlouhodobé paměti a dosáhnout úspěchu. Učitelé musí být obeznámeni s různými metodami a technikami a mít schopnost je aplikovat v praxi. Studenti zase musí být zodpovědní za svůj vlastní proces učení a mohou využívat různé metody a techniky učení, které jsou pro ně nejvhodnější. Je důležité, aby studenti byli aktivními účastníky v procesu učení, klást si otázky a najít spojení mezi novými informacemi a stávajícími znalostmi. Pokud učitelé a studenti spojí své úsilí, mohou dosáhnout úspěchu a značně tak vylepšit akademický výkon. Je tedy důležité neztrácet trpělivost a být vytrvalí, protože proces učení může být náročný a často trvá dlouho. Snažme se však neustále hledat nejlepší metody a techniky pro efektivní učení a dosažení úspěchu.

## 4. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Tištěné zdroje

1. ASSARAF, John. *Jak mít všechno: splňte si své životní cíle a sny*. Praha: Talpress, 2009. ISBN 978-80-7197-363-8.
2. KRENGEL, Martin. *Tajemství efektivního učení: dvakrát lepší výsledky s polovičním úsilím*. Přeložil Iva MICHŇOVÁ. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5543-4.
3. KOSSAK, Hans-Christian. *Jak se snadno učit a více si pamatovat*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4009-6.
4. BROWN, Peter C., Henry L. ROEDIGER a Mark A. MCDANIEL. *Nauč se to!: jak se s pomocí vědy efektivněji učit a více si pamatovat*. Přeložil Eva NEVRLÁ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2017. *Žádná velká věda*. ISBN 8075550307.
5. HOLTON, Dan. *Jak se naučit hrát na kytaru krok za krokem: 10 lekcí*. Přeložil Vít MALINOVSKÝ. Praha: Svojtka & Co., 2016. ISBN 978-80-256-1732-8.

### Online zdroje

6. 11 tipů jak se správně učit. Jak se rychle naučit [online]. 2018 [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://jakserychlenaucit.cz/11-tipu-jak-se-spravne-ucit/>
7. Zrak. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001 [cit. 2023-05-01]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Zrak>
8. Herzing.edu [online]. Herzing university: Herzing publishing, 2021 [cit. 2023-05-01]. Dostupné z: <https://www.herzing.edu/blog/do-flashcards-work-college-students>

9. PALÁNKOVÁ, Eva. Odměny a tresty ve vyučování očima učitelů a žáků. Brno, 2017. Bakalářská práce. Masarykova universita. Vedoucí práce Mgr. Lucie Škarková.
10. Být MISTR znamená RŮST [online]. Praha: Ústav práva a právní vědy, 2015 [cit. 2023-05-01]. Dostupné z:  
<https://www.ustavprava.cz/blog/2015/06/byt-mistr-znamená-rust-to-be-a-master-means-to-grow/>