

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy
Studijní program: Vychovatelství
Studijní obor: BC-VYCH



Autor: **Alžběta Decastelová**

Pluhové postavení lyží ve výuce lyžování dětí mladšího školního věku.

Plows position of the ski in the training of children of younger school age.

Bakalářská práce

Vedoucí závěrečné práce: PaedDr. Ivan Příbyl

Praha, 2018

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedených zdrojů.

Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

Alžběta Decastelová

.....

podpis

PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych poděkovat vedoucímu bakalářské práce, PaedDr. Ivanu Příbylovi za vedení, odborné připomínky, cenné poznatky, podněty a náměty.

Dále bych chtěla poděkovat lyžařské škole Horski school, která mi poskytla prostory a umožnila mi praxi k mé práci. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat Ing. Marcele Poláškové za odborné připomínky a konzultace mé práce, rodině za podporu a pomoc při psaní této práce. Poděkování patří i klientům lyžařské školy za ochotu a spolupráci při výuce.

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Evidenční list žadatelů o nahlédnutí do listinné podoby práce

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

ANOTACE

Bakalářská práce na téma „Pluhové postavení lyží ve výuce lyžování dětí mladšího školního věku“ se zaměřuje na výuku vybraných základních lyžařských dovedností u dětí mladšího školního věku. Sledovanými dovednostmi jsou výstupy, brzdění pluhem a pluhové postavení při zatáčení na lyžích.

Cílem práce je v praxi ověřit a zhodnotit úspěšnost odlišných postupů výuky, výstupů, brzdění pluhem a výuky zatáčení na lyžích s využitím pluhového postavení u vybrané skupiny dětí mladšího školního věku.

V teoretické části práce je definována skupina dětí mladšího školního věku, vysvětleny pojmy pohybová schopnost a dovednost. Dále je charakterizován základní lyžařský výcvik dětí mladšího školního věku a jsou popsána nejčastěji používaná cvičení. Součástí teoretické části práce je i informace o metodách výuky lyžování.

Praktickou část tvoří vlastní pedagogický výzkum. Jsou uvedeny použité experimentální metody, zejména metoda pozorování pohybové úrovně dvou skupin dětí mladšího školního věku při výcviku a způsob posuzování této úrovně pomocí vytvořené diagnostické škály. V této části se práce jsou též porovnány podmínky pro výuku, hodnocen výukový prostor, pomůcky či aktuální počasí a souvislost těchto faktorů s úspěšností výuky lyžování.

Získané výsledky poskytnou informace o úrovni pohybových dovedností před a po výcviku a umožní zhodnotit úspěšnost odlišných postupů výuky.

KLÍČOVÁ SLOVA

Lyžování v pluhu, pohybové dovednosti, pohybové schopnosti, dítě mladšího školního věku

ANNOTATION

The topic of the thesis "The snowplow position in ski teaching of children of a younger school age" focuses on the tutoring methods of selected basic skiing skills of children of a younger school age. The observed and described skills are: stepping uphill, slowing down and stopping in the snowplow position, and turning in the snowplow position.

The aim of the work is to evaluate and verify the efficiency of the different teaching techniques of stepping uphill, slowing down and stopping and turning in the snowplow position.

The theoretical part of the work defines what a group of children of a younger than school age is, explains the concepts of motor skill and ability, describes the basic ski training and its methods of children of a younger than school age, along with its most commonly used exercises, and entails the methods of teaching skiing.

The practical part consists of own pedagogical research. It lists the used experimental methods. In particular, the method of observing the motor skill of two groups of children of a younger than school age in training, and the method of assessing the skill by using the diagnostic scale. This part of the work considers, analyzes, evaluates, and compares the conditions for teaching, teaching space, tutoring aids, as well as the weather conditions, the links between these factors and the efficiency of the teaching.

The results will provide information about the level of motor skills before and after the training, and allow to evaluate the various methods of teaching.

KEYWORDS

Snowplow skiing, movement ability and movement skill, child of young school age

Obsah

ÚVOD	10
1 TEORETICKÁ ČÁST	12
1.1 Motorika dítěte	12
1.1.1 Pohybová schopnost	12
Druhy pohybových schopností	13
1.1.2 Pohybová dovednost	14
Druhy pohybových dovedností	15
1.2 Charakteristika dětí mladšího školního věku	16
1.2.1 Pohybový vývoj	16
1.2.2 Emocionální vývoj	17
1.2.3 Motivace, očekávání a cíle	17
1.2.4 Fyzická kondice a tělesný vývoj	17
1.3 Základní pohybové dovednosti na lyžích	19
1.4 Zvláštnosti lyžařské techniky u dětí	20
1.4.1 Nedokonalá koordinace pohybů	20
1.4.2 Rotace	20
1.4.3 Přestupování	20
1.5 Lyžařský výcvik dětí mladšího školního věku	21
1.5.1 Základy pohybu na lyžích	21
<i>Chůze sunem</i>	21
<i>Výstupy a obraty</i>	22
<i>Jízda přímo</i>	23
1.5.2 Lyžování v pluhu	24
<i>Oboustranný přívrat (pluh)</i>	24

	<i>Jízda v pluhu</i>	24
	<i>Brzdění v pluhu</i>	25
	<i>Oblouk v pluhu</i>	25
1.6	Metody výuky	28
	<i>Metoda slovní instrukce</i>	28
	<i>Metoda zrakové instrukce</i>	28
	<i>Metoda úkolová</i>	28
	<i>Herní metoda</i>	29
1.7	Výcvikový prostor	30
	<i>Dětské lyžařské hřiště</i>	30
2	METODOLOGIE VÝZKUMU	31
2.1	Cíl práce	31
2.2	Úkoly práce	31
2.3	Hypotézy	32
2.4	Výzkumné metody	33
	2.4.1 Metody rozhovoru a pozorování	33
	2.4.2 Škálová metoda hodnocení	34
2.5	Charakteristika výzkumného souboru	35
2.6	Charakteristika organizace výzkumu a zvolená cvičení	36
	2.6.1 Cvičení použitá při výzkumu	36
2.7	Zpracování dat	38
3	VÝSLEDKY VÝZKUMU	39
3.1	Výsledky škálové metody hodnocení	39
	3.1.1 Výstupy	39
	3.1.2 Brzdění v pluhu 1	41
	3.1.3 Brzdění v pluhu 2	43

3.1.4	Zatáčení v pluhu.....	45
3.1.5	Závody ve slalomu.....	46
4	DISKUZE	47
5	ZÁVĚR	52
6	Seznam použitých zdrojů.....	54
7	Seznamy.....	55
7.1	Seznam tabulek	55
7.2	Seznam obrázků	55

ÚVOD

„Těch, kteří se rádi vozí na dvou kouzelných prkýnkách, stále přibývá. Je určitě radostné, že velkou část návštěvníků zimních hor tvoří děti a mládež. Jezdí na hory s rodiči nebo kamarády, ale také na školní výcviky. Mohou využít možnosti, které nabízejí lyžařské školy. Učitelé, cvičitelé, ale i rodiče, kteří děti a mládež na hory doprovázejí, seznamují začínající lyžaře se základy lyžařské abecedy.“ Tremml (1984.)

Inspirací pro výběr bakalářské práce na téma „Pluhové postavení lyží ve výuce lyžování dětí mladšího školního věku“ byla moje dlouholetá zkušenost instruktora lyžování. Velké množství rodičů se každý rok vrací s prosbou o výuku jejich dětí. Ať je to za účelem získání nových dovedností u začátečníků či oživení minulých dovedností. V této práci se setkávám s různými typy dětí, s různými věkovými kategoriemi od předškolních, dětí mladšího i staršího školního věku ale i dospělými. Období mladšího školního věku je velmi dlouhé, dají se zde pozorovat velké rozdíly mezi dítětem ve věku 6 let a dítětem ve věku 11 let. V práci jsem se zaměřila na nejčastější techniku, kterou při sjíždění využívají děti mladšího školního věku. Pluhové postavení lyží je pro dítě jistotou. Může se tak dostat bezpečně z kopce dolů. Zaměřila jsem se na tuto základní techniku a na různá cvičení podporující rozvoj jízdy v pluhu. Pluh má velmi dlouhou historii, a proto má v metodice výuky své pevné místo. V práci popisuji a také zkoumám výstupy stranou a obraty na lyžích. Podle mého názoru tyto dovednosti patří k základním dovednostem, které je třeba si osvojit před zahájením samotného sjíždění a zatáčení v pluhu. Díky těmto cvikům rozvíjím u dětí další pohybové dovednosti.

Cíl práce

Cílem práce je v praxi ověřit a zhodnotit úspěšnost odlišných postupů výuky výstupů, brzdění pluhem a výuky zatáčení na lyžích s využitím pluhového postavení u vybrané skupiny dětí mladšího školního věku.

S ohledem na cíl této práce jsem si stanovila pět hypotéz:

1. Předpokládám, že pro děti mladšího školního věku bude technika výstupu stranou snadnější než technika oboustranným odvratem („stromečkem“), což se projeví lepším hodnocením v posuzovací škále.

2. Předpokládám, že skupina dětí, která využívá ve výuce cvičení s držním kostky mezi koleny, bude mít pozorovatelně horší techniku brzdění, než skupina která využívá cvičení s „menším a malým pluhem“.
3. Předpokládám, že při druhé sérii cvičení na rozvoj techniky brzdění, bude koordinačně a rovnovážně náročnější cvičení se zvedáním rukou nad hlavu než cvičení s brzděním „do garáže“.
4. Předpokládám, že volba různých cvičení při zdokonalení zatáčení v pluhu, bude vykazovat v obou skupinách stejný pokrok. Bude hodnocená ve škále stejnou bodovou hodnotou.
5. Předpokládám, že závody ve slalomu budou vyrovnané z hlediska dosažených časů v obou skupinách a budou se nacházet v rozmezí 34-37 sec.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Motorika dítěte

Každá výuka probíhá v závislosti na tom, jaké máme děti. Každé z nich má jiný příběh a profil. Abychom děti lépe pochopily, je dobré vědět, co všechno z jejich strany je ovlivňuje a to dále ovlivňuje i výuku.

Ve věku šesti let dochází ke stabilizaci pohybových funkcí, rozvíjí se motorika, zjemňuje se koordinace pohybů a dochází ke zdokonalení nervové soustavy. Děti se snáze učí složitějším pohybům. Mají více odvahy a začínají se více zajímat o lepší výkon. Děti v tomto věku mají velkou schopnost napodobování pohybů učitele. Dokáží si všimnout chyb mezi sebou a navzájem se opravovat. (Treml, 1984)

1.1.1 Pohybová schopnost

Z pramenů literatury autoři (Perič, 2008, Čelikovský, 1990, Měkota, Blahuš, 1983) shodně definují motorické schopnosti a to jako částečně vrozené předpoklady za účelem provádění pohybových činností, které má každý člověk na jiné úrovni a jsou geneticky podmíněny.

Motorické schopnosti jsou podle Měkota, Blahuš, (1983) „*soubor předpokladů úspěšné pohybové činnosti*“. Tyto předpoklady však podle autorů Měkota, Blahuš, (1983), „*limitují možnosti jednotlivce*“, neboli představují určitý strop, jakých dovedností můžeme dosáhnout při určité činnosti.

Motorika člověka se podle (Měkota, Blahuš, 1983) vyvíjí v určitých stádiích. V těchto stádiích se schopnosti rozvíjejí, ale také diferencují. Například dítě v osmi letech má podobnou strukturu schopností jako dospělý člověk. Tento vývoj je podle autorů (Měkota, Blahuš, 1983) ovlivněn také pohybovou činností v dětství, dále také v pubertě i adolescenci nebo je naopak zpomalen nečinností. Tento proces vývoje je však nutno brát jako dlouhodobý a pozvolný. Schopnosti se vyznačují také jistou stálostí, právě díky této vlastnosti můžeme předpovídat výsledky budoucí pohybové činnosti a provádět predikci sportovních výkonů.

Dítě mladšího školního věku má většinou velkou potřebu pohybu. Pohyby jsou rychlejší, přesnější, vytrvalejší a rozmanitější. Do osmého roku se však dítě ještě příliš nezaměřuje na výkon, má spíše potřebu spontánního pohybu. Charakteristické pro toto věkové období je jev, že dítě vnímá lépe a přesněji to, co je známé, živé, co v něm vzbuzuje bezprostřední emocionální reakci. (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011)

Druhy pohybových schopností

Pohybových schopností je celkem 5 druhů (síla, rychlost, vytrvalost, obratnost/koordinace a pohyblivost - kloubů). Všechny tyto schopnosti jsou důležité pro jakoukoliv činnost těla.

- **Síla** - schopnost překonávat vnější odpor prostřednictvím svalové kontrakce, je považována za jednu z nejdůležitějších schopností, bez které se ostatní schopnosti nemohou vůbec projevit. Jak píše Čelikovský (1990): „*Výzkumy J.Sukopa a I.Juřinové vedou k těmto charakteristikám: Věk je hlavním faktorem (růstovým), který ovlivňuje rozvoj silové schopnosti a růst motorické výkonnosti v období 10-14 let u chlapců a dívek.*“. Podle výše zmíněného autora je celková síla závislá více na hmotnosti než na výšce těla.
- **Rychlost** - schopnost překonávat krátký časový úsek v co možná nejkratší době, předpokládá se, že činnost je krátkodobá a není příliš koordináčně náročná. (Perič, 2008, Čelikovský, 1990)
- **Vytrvalost** - schopnost opakovaně provádět jednoduché pohyby nebo cyklická cvičení po delší až dlouhou dobu (Perič, 2008). U dětí se využívají dynamické pohybové hry, kdy se napodobují například pohyby zvířat, u kterých kolísá intenzita pohybu. (Dvořáková, 2011b). K prvnímu zlepšení vytrvalostní výkonnosti dochází právě ve věku mladšího školního věku a to jak u dívek, tak u chlapců. (Čelikovský, 1990)
- **Obratnost/koordinace** - schopnost přesně realizovat složité pohyby (Perič, 2008, Čelikovský, 1990). Do této schopností se řadí rovnovážná schopnost jako jedna z důležitých schopností, která, jak říká Čelikovský (1990): „*umožňuje udržet tělo nebo předměty v relativně stabilní poloze*“, dále koordinace částí těla, rytmičnost a schopnost orientace v prostoru Podle literatury je nejintenzivnější období rozvoje celkového komplexu obratnostních schopností 7. až 11. rokem.

V momentě, kdy dosáhneme určité úrovně těchto schopností, zůstává jejich stav neměnný, až ve starším věku dochází k jejich zhoršení.

- **Pohyblivost kloubní** - schopnost provádět pohyb v maximálním rozsahu kloubního aparátu (Perič, 2008).

1.1.2 Pohybová dovednost

Autoři (Měkota, Blahuš, 1983, Perič, 2008, Čelikovský, 1990) se shodují, že pohybová dovednost je předpoklad pro vykonání určité pohybové činnosti, kterou provádíme rychle a účelně.

Dále podle tvrzení autorů (Perič, 2008, Měkota, Blahuš, 1983) usuzujeme, že pohybové dovednosti se získávají motorickým učením a jejich zdokonalování a prohlubování se dosahuje procesem opakování dané pohybové činnosti. Tímto se dovednosti liší od schopností.

Motorické učení definuje Měkota a Blahuš, (1983) jako: „*osvojování, zjemňování, stabilizování a využívání motorických dovedností.*“ Z tohoto tvrzení vyplývá, že první základní dovednosti si osvojujeme již ve věku batolete. V dalším vývoji se tyto dovednosti zdokonalují.

Rychlost motorického učení a i jeho výsledky ovšem podle Měkota, Blahuš, (1983): „*ovlivňují a limitují motorické schopnosti (především koordinační a obratnostní)*“, které si jedinec přináší, když se nové dovednosti začíná učit.

Při posuzování motorických dovedností se zaměřujeme na dva parametry: 1. stupeň osvojení určité dovednosti, 2. míra jejího zobecnění. Při vyhodnocování úrovně dovedností se (Měkota, Blahuš, 1983) zmiňují o technice založené na pozorování, tj. o posuzovacích škálách a rozborech záznamu pohybů.

Druhy pohybových dovedností

Pohybové dovednosti dělíme podle (Dvořáková, 2006) na tři druhy: nelokomoční, lokomoční a manipulační.

Dovednosti nelokomoční

Podle autorky se jedná o změny poloh těla a pohyby částí těla. Základem pro pohyb je schopnost vnímat své tělo a dokázat se orientovat, ovládat vědomě jednotlivé části těla, co nejpřesněji a to i bez zrakové kontroly. K těmto pohybům řadíme tyto dovednosti: vytvářet různé polohy a měnit je, pohyb jednotlivých částí těla, udržování rovnováhy, zvládnutí polohy a pohybu těla s využitím náradí.

Dovednosti lokomoční

Tento pohyb spočívá podle literatury (Dvořáková, 2006) v „*přemisťování těla v prostoru*“. U dětí je to nejdříve lezení a plazení, později chůze a běh, poskoky, skoky. Tyto dovednosti se s věkem zdokonalují, v počátcích můžeme pozorovat problémy a to hlavně s rovnováhou. Autorka se také zmiňuje o podmínkách první lokomoce, kdy je velmi důležité na jakém podkladu a terénu se děti učí prvním pohybům.

Manipulační dovednosti

Tyto dovednosti se zaměřují na oblast rukou i nohou. Dlaň nám slouží k prvním úchopům věcí, později se přidávají i prsty a začíná se rozvíjet jemná motorika. Dalším procvičováním s různými předměty se tyto dovednosti zdokonalují.

1.2 Charakteristika dětí mladšího školního věku

Děti tohoto věkového období jsou staré od 6 až 10 let, žáci prvního stupně základní školy. Tato etapa se v lyžování nazývá: hra, výcvik hrou. (Treml, 1984)

V tomto relativně dlouhém období dochází k intenzivním biologicko-psycho-sociálním změnám. Z tohoto důvodu se mladší školní věk dělí do dvou částí: dětství a prepubescence. (Perič, 2008)

1.2.1 Pohybový vývoj

Z hlediska pohybového vývoje se tato kategorie vyznačuje velkou spontánností a nové pohyby se zvládají velmi rychle, ale naopak mohou mít krátké trvání. Při nedostatku procvičování tyto pohybové dovednosti zapomenou, ale naopak v učení se novým dovednostem se uplatňují zkušenosti z přirozené motoriky. Rozvoj rovnováhy a rytmu pohybu usnadňuje nácvik těchto dovedností a to především formou hry s využitím učení nápodobou (Perič, 2008).

Dítě je schopno se snadno učit novým pohybům především na základě názorné ukázky a krátké instrukce. V současné době se prosazuje názor, že se mají rozvíjet všechny pohybové schopnosti současně při uplatňování různých forem. Plynule probíhá rozvoj silových schopností, z rychlostních schopností je kladen důraz na rozvoj reakčních i akčních schopností, díky koordinačním předpokladům se výrazně zlepšuje průběh pohybu, celý pohyb. Při rozvoji vytrvalostních schopností jsou žáci schopni se přizpůsobit větší tělesné zátěži, předpokladem však je konkrétní zadání úkolu (délka trati) s potřebnou dávkou motivace. U dětí v tomto věku se projevuje nerovnocennost pravé a levé poloviny těla, což je patrné především při upřednostňování jednoho z párových orgánů pohybu (ruky či nohy). Definitivní podobu nabývá laterality právě v mladším školním věku. (Jandová, Příbramský, 2005)

V tomto věku podle (Perič, 2008) děti postrádají úspornost pohybů. Tím je možné vysvětlit, v počátcích tohoto období, jistou živost a neposednost.

Dále autor udává významné rozdíly v motorice a to hlavně ve věku mezi deseti až dvanácti lety. Toto období se vyznačuje dobrou kvalitou pohybů. Proto se také někdy toto krátké období nazývá „zlatým věkem motoriky“, kdy se děti velmi rychle učí novým pohybům a zvyšuje se jistota v provádění činností. Problémy v počátcích mladšího

školního věku však (Perič, 2008) komentuje slovy, že „*poměrně rychle mizí*“ a na konci jsou děti schopné provádět i koordinačně náročná cvičení.

1.2.2 Emocionální vývoj

V tomto období se rozvíjí paměti a představivosti. Avšak upozorňuje na to, že děti se soustředí na vnímání jednotlivostí a ne souvislostí. V tomto období se dětem velmi rychle mění emoce, z radosti do smutku a naopak (Perič, 2008).

Pro dítě je největší změnou samotný vstup do školy, kdy končí období hry jako základní aktivity. (Maršík a kol., 1985.)

Kolem devíti let se dítě vyrovnává s postupnou socializací a navazuje nové, četnější a kvalitativně vyšší společenské vztahy. Vychovatel i učitel je v tomto období pro dítě silnou autoritou. Po osmém roku se u dítěte vyskytuje vztah k vychovateli a učiteli kritičnosti. Děti snadněji navazují kontakt, vytvářejí herní skupiny a vznikají první kamarádství. Hry po osmém roku bývají realističtější, promyšlenější a méně fantastické. Skupinové hry jsou častější. (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011)

1.2.3 Motivace, očekávání a cíle

U dětí devítiletých až desetiletých používáme sekundární motivaci, kterou uplatňujeme na protikladu úspěch – neúspěch. V tomto věku děti ztrácejí egocentrismus a uvědomují si přítomnost dalších dětí. Porovnání s dalšími dětmi (pořadí v závodě) je u nich důležitější než jejich vlastní výkon. Zajímá ho více, že je čtvrtý než to, jaký měl čas. Schopnost reálně posoudit vlastní výkon přichází až ve věku od jedenácti let (Tremel, 1984).

1.2.4 Fyzická kondice a tělesný vývoj

Již po šestém roce vznikají dobré podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů. Můžeme se soustředit na složitější koordinační pohyby z důvodu nové schopnosti učení, která vzniká již na začátku období. Dále autor zmiňuje dobré podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností (Perič, 2008).

Z hlediska tělesného vývoje jsou přírůstky tělesné váhy i výšky pozvolné a rovnoměrné. Tím je pravidelný i růst energie a rovnoměrně se zvyšuje a výkonnost organismu.

(Maršík a kol., 1985)

Dále je dobré připomenout, že část žáků má díky pravidelnému cvičení dobrou fyzickou zdatnost a zvýšenou fyzickou aktivitu a lyžování jim tak nedělá potíže. Avšak děti, které sportují málo nebo vůbec, mají většinou velmi nízkou fyzickou odolnost.(Tremel, 1984).

Fyzická kondice může být ovlivněna věkem, sportovní minulostí, momentálním zdravotním stavem či zraněním v minulosti (Mical, Nohejl a kolektiv autorů, 2016.).

1.3 Základní pohybové dovednosti na lyžích

Základní pohybové dovednosti jsou základními stavebními kameny pro nácvik oblouků. V základní etapě se nacvičují následující základní pohybové dovednosti: (Maršík a kol., 1985.)

- Přenášení hmotnosti těla z lyže na lyži a pohyby dolních končetin
- Pohyby dolních končetin ve směru shora dolů, dopředu a dovnitř tvořeného oblouku, kdy je kladen důraz na pohyb nad vnější zatíženou lyži
- Postupná změna hranění
- Doplnující pohyby pažemi
- Regulaci rychlosti jízdy

Přenášení hmotnosti těla

Maršík a kol. (1985) uvádí: „*Přenos hmotnosti těla z lyže na lyži je důležitý proto, že nám umožňuje vést lyže do oblouku. Správným přenesením hmotnosti z lyže na lyži dosáhneme snadněji pomocí pokrčování a napínání dolních končetin, nikoliv úklony trupu nebo pažemi. Nedostatečné zvládnutí této dovednosti bývá hlavní příčinou chyb v technice jízdy.*“.

Pohyby dolních končetin ve směru shora dolů, dopředu a dovnitř

Podle Maršík a kol. (1985) jsou: „*Tyto dovednosti navazují na přenášení hmotnosti na vnější lyži. Pohyb vnější končetiny je pro správné uvedení lyží do oblouku důležitější než pohyb vnitřní končetiny. Koleno zatížené končetiny se protlačuje vpřed a dovnitř oblouku. Tento pohyb dává podnět ke změně polohy lyže z plochy na hranu, a tím k uvedení lyže do oblouku. Ve fázi ukončení oblouku se končetiny opět napínají v hlezenním, kolenním a kyčelním kloubu.*“.

Postupná změna hranění

Při napojování oblouků tato dovednost vychází z rozdílné práce dolních končetin. Končetiny se zapojují postupně. Nejprve se překlápí lyže, která bude zatížená, a po přenesení hmotnosti na tuto lyži teprve lyže druhá, vnitřní (Maršík a kol., 1985.).

1.4 Zvláštnosti lyžařské techniky u dětí

1.4.1 Nedokonalá koordinace pohybů

V tomto věku není ještě dostatečně rozvinut systém nervosvalových spojení. Jemně koordinované pohyby a přesné dávkování síly dosáhnou až opakovanými výcviky. Mezi vnímáním a chtěným pohybem nedochází vždy k souladu. Proto v tomto věku nacvičujeme lyžařské pohyby jen v hrubé podobě a tolerujeme koordinační potíže (Maršík a kol., 1985)

1.4.2 Rotace

Děti využívají rotace. Tuto přirozenou tendenci můžeme při výuce prvních oblouků vhodně využít. Postavením slalomových branek usměrníme zrak dítěte, tím i pohyb jeho hlavy a trupu, aby se dostal (Maršík a kol., 1985).

1.4.3 Přestupování

Děti využívají např. tzv. přestupování. Protože vrozené reflexní pohyby paží a nohou jsou samostatné pro každou končetinu, působí dětem značné obtíže nácvik snožné techniky zatáčení. Při nácviku oblouků respektujeme tuto zvláštnost (Maršík a kol., 1985). Můžeme se setkat se situací, kdy dítě dokáže ovládat každou končetinu zvlášť, nikoliv obě dohromady najednou.

1.5 Lyžařský výcvik dětí mladšího školního věku

1.5.1 Základy pohybu na lyžích

Hlavním cílem je rozvoj rovnováhy a základních lyžařských pohybů, díky kterým si děti začínají přivykat na lyžařskou výzbroj a výstroj. Důležité je přirozené postavení těla a vyvážený postoj, který je podstatný pro udržení rovnováhy. Pomocí cvičení bez lyží a s jednou lyží objevujeme možnosti otáčení nohou a manipulaci chodidel, naklápění a pohyb z nohy na nohu (Mical, Nohejl a kolektiv autorů, 2016.).

Chůze sunem

Provedení:

Lyže střídavě suneme celou plochou skluznice po sněhu, patky lyží se nezvedají. Šířka stopy je asi 15 cm. Nohy mírně pokrčíme v kolenou. Hmotnost přenášíme na lyži vpřed až po jejím úplném vysunutí. Hole se pohybují střídavě oproti pohybu lyží, zapichujeme je na místě vázání u přední lyže.

Cíl cvičení: Cviky navozují cit pro rovnováhu na lyžích. Rozvinout a upevnit cit pro rovnováhu při pohybu na lyžích. Naučit správnému přenosu hmotnosti těla na rovině z lyže na lyži. Sladit práci paží a nohou.

Terén: Terén by měl být pro první kroky rovný a hladký. Ideální je tvrdý a vodivý sníh, nevhodný je vysoký sníh.

Cvičení na lyžích na místě:

- Kroužit pažemi a trupem („motýl mává křídly“, „strom se ohýbá ve větru“).
- Ve dvojicích vedle sebe uchopit se za ruce – střídavě podřepnout a vstát

Hry:

- Při chůzi střídavě snižovat a zvyšovat postoj, podlézat překážky
- Kdo si sám zapne lyže a nejrychleji přijede ke cvičiteli.
- Napodobovací hry: malé kroky (jako mravenec), velké kroky (jako obr), kroky s dupáním (jako slon nebo medvěd), skoky (jako žába)
- „Koloběžka“ s jednou lyží: děti mají pouze jednu lyži a odrážejí se nohou bez lyže jako na koloběžce.

Výstupy a obraty

Provedení:

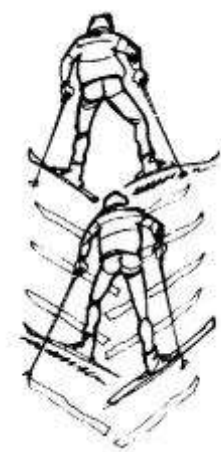
Výstup stranou jsou úkroky do svahu. Důležitý je rytmus paží a nohou- vyšší hůl a vyšší lyže se pohybují spolu a nižší lyže a nižší hole také.



Obrázek 1 Výstup stranou

(Jandová, Příbramský, 2005)

Výstup oboustranným odvratem („stromečkem“). Jedná se vlastně o chůzi vzhůru po spádnicí s lyžemi v oboustranném odvratu. Lyže se staví na vnitřní hrany a kolena jsou pokrčená a vytlačena dovnitř. Tento výstup je vhodný pro krátké úseky s větším sklonem svahu.



Obrázek 2 Výstup oboustranným odvratem

(Pluskal, 2004)

Cíl cvičení: Naučit ekonomickému způsobu stoupaní na lyžích do svahu.

Terén: Rovný svah nebo menší mulda, která nabízí větší množství výběru možností pro stoupaní a lehký sjezd. Pevný sníh, kde dobře drží lyže. Led je naopak velmi nevhodný.

Cvičení:

- Kdo dokáže udělat ve sněhu hranami lyží vánoční stromeček.
- Výstup stranou velkými a malými kroky. (velké a malé schody).

(Tremml, 1984)

Jízda přímo

Jízda přímo je základní bod ve výuce začátečníků. Nejdůležitější je klouzání po spádnicí a vyvážená poloha těla vůči lyžím. Pochopením rozdílů mezi chůzí z kopce dolů a sjížděním na lyžích je základní předpoklad k pochopení rovnováhy na lyžích. (Mical, Nohejl a kolektiv autorů, 2016.)

Provedení:

Uvolněný postoj, mírné pokrčení v kotnících, kolenou a kyčlích. Stopa je na šíři pánve, paže jsou v širším držení pro lepší rovnováhu, hole směřují šikmo vzad. Hmotnost těla je rozložena na obě dvě lyže rovnoměrně.

Cíl cvičení: Rozvoj pocitu skluzu a pocitu rychlosti. Návik dynamické rovnováhy při jízdě.

Terén: Dlouhá mulda pro přímý sjezd nebo plochý a krátký svah s dojezdem do roviny, kde můžeme zastavit samostatně. Led je nevhodný a osvědčuje se uměle připravený prostor.

Cvičení:

- Obr a trpaslík: sjezd, kdy se děti snižují a zvyšují za jízdy.
- Jízda na jedné lyži, kdy ta druhá se během jízdy zvedá nahoru a dolů.
- Jízda přímo a přestupování do druhé stopy a zase zpět.

(Tremml, 1984)

1.5.2 Lyžování v pluhu

Oboustranný přívrat (pluh)

Treml (1984) říká: „Uvolněný postoj, mírné pokrčení v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu, trup je mírně nakloněn vpřed. Lyže jsou v oboustranném přívratu. Špičky lyží u sebe, paty lyží od sebe. Lyžař se nedívá na špičky, ale sleduje terén před sebou. Hmotnost těla je rovnoměrně rozložena na obě chodila.“



Obrázek 3 Pluhové postavení

(Jandová, Příbramský, 2005)

Jízda v pluhu

Jandová, Příbramský (2005) uvádí: „První sjíždění může začít na mírném svahu s dojezdem do roviny. Obě nohy jsou zatíženy stejně, ruce jsou vpředu na šířku ramen, trup je mírně předkloněn, pohled směřuje směrem ve směru jízdy (základní postoj).

Nácvik jízdy v pluhu provádíme za pomalé jízdy, na mírném sklonu svahu. Před nácvikem oblouků v pluhu by děti měly umět sjíždět v klouzavém pluhu a bezpečně v pluhu zastavit. První oblouk v pluhu nastane tehdy, jestliže na konci klouzavého pluhu dojde k otočení lyže do strany. Zpočátku je pro děti důležité, že to funguje. Pro malé děti je typické, že zatáčejí „celým trupem“ a díky malé pohyblivosti trupu a jednotlivých segmentů těla je obtížné rozlišit pohyby trupu, horních a dolních končetin.“

Brzdění v pluhu

Podle Jandová, Příbramský (2005): „*Nejspolehlivější prostředek ke kontrole rychlosti jízdy je pluh, při němž špičky lyží směřují směrem k sobě, patky od sebe, lyže jsou postaveny na vnitřních hranách. Ruce jsou vpředu, díváme se po směru jízdy. Jednou z variant přibrzdění je také polopluh (jednostranný přívrat), který umožňuje křížit svah se současným brzděním. Zatížená je spodní lyže, propnutá proti směru jízdy.*“

Provedení:

Brzdění provedeme vytlačení patek lyží do stran, nohy mírně pokrčíme ve všech kloubech, kolena vtlačíme vpřed a dovnitř. Čím více tlačíme kolena k sobě, tím více stavíme lyže na vnitřní hrany a tím více brzdíme.

Cíl cvičení: Aby byla jízda bezpečná je potřeba umět regulovat rychlost. K regulaci rychlosti slouží brzdění pluhem a sesouvání. Sesouváním dále uplatňujeme a vytváříme cit pro hranění.

Terén: Mírný a upravený svah, později nacvičujeme v různých podmínkách.

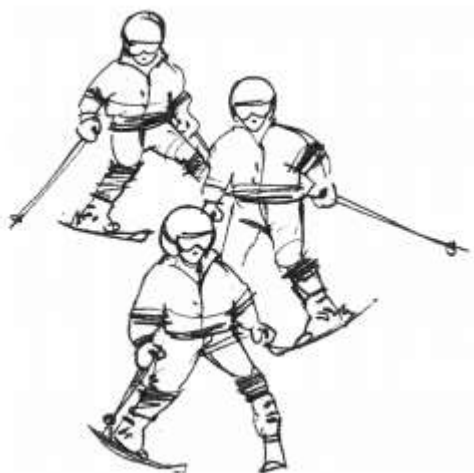
Cvičení:

- Z přímého sjezdu co nejdříve zastavit u značky.
- V přímém sjezdu střídat velký a malý pluh
- V přímém sjezdu zvedat ruce nad hlavu a dávat zpět na kolena do zabrzdění
- V přímém sjezdu držet mezi koleny molitanovou kostku, při brzdění ji zmáčknout kolena (Tremel, 1984).

Oblouk v pluhu

Pluhový oblouk patří mezi první prvky, při kterých se lyžař setkává se změnou směru jízdy. Tato změna je způsobena aktivním pohybem lyžaře, díky pohybu dolních končetin a přenosu váhy těla z lyže na lyži a není tak dána tvarem okolního terénu. Jedná se o základní způsob zatáčení, kdy používáme veškeré dovednosti, které nás provázejí lyžařským vývojem od začátečníka po experta.

Tento oblouk je postavený tak, aby začátečník, který umí jezdit v postavení přímo, mohl na lyžích zatočit. (Tremml, 1984).



Obrázek 4 Oblouk v pluhu při spádnicí

(Jandová, Příbramský. 2005)

Provedení

Dle Tremmla (1984): „Z jízdy po spádnicí přeneseme hmotnost těla na jednu lyži (na vnější lyži v oblouku), vnějším kolenem, již zatížené lyže, vtlačíme dovnitř a vpřed a tím uvedeme lyže do zatáčení. Skluz vnější lyže kontrolujeme právě tímto pohybem kolene. Před ukončením oblouku zmírnění flexe v kolenu a tím mírné zvýšení těžiště těla a přenesení hmotnosti těla na druhou lyži, čímž zahájíme další oblouk.“

Ve fázi ukončení oblouku se končetiny opět napínají v hlezenním, kolenním a kyčelním kloubu. (Maršík a kol., 1985.)

Jandová, Příbramský (2005) píše: „Oblouk v pluhu provádíme s dětmi za pomalé jízdy, na mírném skonu svahu, kde zdůrazníme všechny pohybové fáze oblouku (malé děti necháme napodobovat jízdu učitele, starším dětem můžeme jednotlivé pohybové fáze stručně a jasně popsat). Postupně můžeme zvyšovat rychlost, důraz klademe na to, aby děti správně zatěžovaly vnější lyži a aktivně předsunuly vnitřní lyži a bok při zahájení a vedení oblouku s kompenzačním odklonem trupu. Je třeba si opět uvědomit, že děti mají snahu zatáčet „celým trupem“ a díky malé pohyblivosti trupu a jednotlivých segmentů těla je často obtížné rozlišit pohyby trupu, horních a dolních končetin. Při nácviku

základních oblouků je rozhodující biomechanický princip pro uvedení lyží do točení – zvýšení tlaku na lyži při současném postavení lyže na hranu. “

Cíl cvičení: Vytvořit základní předpoklady pro pozdější výcvik. Naučit děti přenášet hmotnost těla z jedné lyže na druhou. Naučit děti sjíždět mírný svah plynulými oblouky.

Terén: Mírný svah s upraveným a dobrým sněhem.

Cvičení:

- Jízda kolem slalomových tyčí, které jsou ve spádnici, postupně se vzdálenosti mezi brankami zkracují.
- Jízda jako „letadlo“, kdy nakloněnými pažemi symbolizujeme a zvýrazňujeme váhu na vnější lyži.
- Hra „basketbalu“ kdy se nakláníme na zatíženou lyži a u ní pomyslně driblujeme míčem o zem

(Tremel, 1984)

1.6 Metody výuky

V lyžařské výuce se nejčastěji uplatňují tyto metody výuky. Následující výčet metod je uváděn podle knihy České školy lyžování (Jandová, Příbramský, 2005)

- slovní instrukce,
- zrakové instrukce,
- pohybového úkolu,
- pohybového problému,
- hry a soutěže.

Tyto metody na sebe navzájem navazují, doplňují se nebo se překrývají. Pozornost si zaslouží jejich použití především vzhledem k věku žáků. Zatímco metody slovní a zrakové instrukce jsou převažujícími metodami při lyžařské výuce dospělých, při výcviku dětí a mládeže je účelné uplatňovat ve větší míře také metodu úkolovou, problémovou, herní a soutěžní.

Metoda slovní instrukce

Tato metoda je významná na začátku výuky pohybových prvků. Výklad musí být srozumitelný a může obsahovat maximálně dvě nové informace. U dětí do věku deseti let bude výklad obrazný („skrč se jako trpaslík“, „zvedni se jako obr“, „zatoč jako auto“). Osvědčuje se jedna krátká ukázka těsně před výkladem. Součástí této metody je rozbor jízdy, kdy opravujeme vždy pouze jednu chybu a začínáme rozbor pochvalou. Opravujeme pouze hrubé chyby a nikoliv před celým družstvem.

Metoda zrakové instrukce

Toto je ukázka nacvičovaného pohybu. Je prováděna cvičitelem nebo žákem. Ukázka je v tomto případě pro děti rozhodující. Využíváme maximálně jejich schopnosti učení se nápodobou. Důležitá je četnost opakování ukázky a zdůraznění pohybů až jejich mírné přehánění. Mezi ukázkou a jízdou dětí by neměla být velká časová mezera z důvodu ztráty obrazu ukázky. Z tohoto důvodu je dobré často měnit pořadí žáků ve družstvu.

Metoda úkolová

V tomto případě dostává dítě úkol a na základě svých dovedností se ho snaží vyřešit. Pozornost žáka se soustředí na splnění zadaného úkolu a výcvikový záměr provede zcela

bezděčně. Výuka dětí ve věku mezi šesti až deseti lety realizujeme metodou pohybového úkolu, který dětem přinese radost a pocit uvolněnosti provedení.

Tato metoda znamená uložit žákovi určitý pohyb nebo jízdu za takových podmínek, které jej přinutí zvládnout žádoucí pohybovou dovednost. Příklad: Cvičitel má v úmyslu nacvičit brzdivý pluh. Za tím účelem stanoví žákovi úkol: „Sjížděj od značky přímo a jakmile projedeš vyznačenou branku, co nejrychleji se zastav, aniž bys zatočil.“

Herní metoda

Fantazijní a dobrodružný charakter převládá u této metody hlavně u dětí ve věku 6 až 10 let. Do dětského světa hra neodmyslitelně patří, bez ní se dítě nemůže úspěšně vyvíjet. Tím, že žákova pozornost je odvedena hrou podobá se tato metoda pohybovému úkolu. Máme hry malé – na malém prostoru či v krátkém časovém úseku s malým počtem dětí a velké hry.

1.7 Výcvikový prostor

Volba terénu při výuce je považována v pedagogickém světě za výraz mistrovství každého cvičitele lyžování. Při sjíždění a zatáčení v základní etapě je potřeba rovnoběžného postavení lyží, a proto je volba terénu pro tuto dovednost velmi důležitá a také závislá na její celkové úspěšnosti. Přímo úměrná zvolenému terénu je rychlost jízdy. Z tohoto důvodu je dobré začínat na svazích s velmi mírným sklonem a dojezdem do roviny. (Maršík a kol., 1985)

Dětské lyžařské hřiště

Jako nejvhodnější terén pro výuku dětí lze vybudovat dětské lyžařské hřiště. Nejvíce jich nalezneme ve veřejných lyžařských školách. Nalezneme zde velkou pestrost pomůcek a variabilitu prostředí, v němž vyučujeme a můžeme podle něj přizpůsobit výuku. Členitost svahu umožňuje rozdělení výuky podle schopnosti žáků a momentálních výukových cílů. Důležitá je rozlehlost prostoru, lyžařský vlek a místo, kde si děti v teple odpočinou, ohřejí a doplní tekutiny. (Maršík a kol., 1985.)

PRAKTICKÁ ČÁST

2 METODOLOGIE VÝZKUMU

2.1 Cíl práce

Cílem práce je v praxi ověřit a zhodnotit úspěšnost odlišných postupů výuky výstupů, brzdění pluhem a výuky zatačení na lyžích s využitím pluhového postavení u vybrané skupiny dětí mladšího školního věku.

2.2 Úkoly práce

- Prostudovat literaturu a elektronické zdroje k tématu práce
- Prostudovat metodologickou literaturu k použitým metodám pozorování a rozhovoru
- Vytvořit soubor otázek k rozhovoru
- Připravit posuzovací škálu dosažených dovedností
- Vybrat 2 skupiny dětí mladšího školního věku
- Zvolit vhodná cvičení, která použijeme při výzkumu
- Vybrat vhodný terén
- Zpracovat výsledky škálového hodnocení obou skupin dětí dle pozorování výuky

2.3 Hypotézy

S ohledem na cíl této práce jsem si stanovila pět hypotéz:

1. Předpokládám, že pro děti mladšího školního věku, bude technika výstupu stranou snadnější než technika oboustranným odvratem („stromečkem“), což se projeví lepším hodnocením v posuzovací škále.
2. Předpokládám, že skupina dětí, která využívá ve výuce cvičení s držením kostky mezi koleny, bude mít pozorovatelně horší techniku brzdění, než skupina která využívá cvičení „s menším a malým pluhem“
3. Předpokládám, že při druhé sérii cvičení na rozvoj techniky brzdění, bude koordinačně a rovnovážně náročnější cvičení se zvedáním rukou nad hlavu než cvičení s brzděním „do garáže“.
4. Předpokládám, že volba různých cvičení při zdokonalení zatáčení v pluhu, bude vykazovat v obou skupinách stejný pokrok. Bude hodnocená ve škále stejnou bodovou hodnotou.
5. Předpokládám, že závody ve slalomu budou vyrovnané z hlediska dosažených časů v obou skupinách a to v rozmezí 34-37sec.

2.4 Výzkumné metody

Celý výzkum má kvalitativní charakter, jedná se o případovou studii. Při práci byly použity tyto experimentální metody:

- Rozhovor a pozorování
- Škálová metoda hodnocení

2.4.1 Metody rozhovoru a pozorování

Pozorování

Pozorování je z vědeckého hlediska možno označit jako určitou techniku sběru informací a poznatků spojenou se sledováním aspektů určitého děje či předmětu zkoumání. (Hendl, 2005) V tréninkové jednotce sledujeme předem vybrané projevy sportovců, tyto projevy se zapisují na arch, kde je později vyhodnotíme. Při hodnocení pohybových dovedností se použila metoda pozorování při konkrétních cvičeních. Pozorovaly se vybrané pohybové projevy, které se následně hodnotily podle níže uvedené hodnotící škály (Šavrdová, Rychetcký, Šafaříková, 1983).

Rozhovor

Výzkumná technika, kde se využívá k získání informací dotazování. Forma rozhovoru nám odhaluje nebo blíže vysvětluje příčiny stavu jevu a jejich pozadí. Pro rozhovor je charakteristické, že probíhá podle připraveného schématu. Promýšlíme navození správné atmosféry, vzájemné důvěry či začátek rozhovoru. V této práci jsme použila formu otevřeného rozhovoru (Šavrdová, Rychetcký, Šafaříková, 1983).

Okruhy otázek v rozhovoru vytvořené pro účely této práce byly následující:

- Zájmy (sportovní, technické, umělecké,...).
- Kroužky, které navštěvují, pokud nějaký mají.
- Oblíbený předmět ve škole.
- Rodina.

2.4.2 Škálová metoda hodnocení

Obecně škály umožňují určit míru nějakého sledovaného jevu na základě toho, že posuzovatel přiřadí slovnímu hodnocení jednotlivých stupňů úrovně souvisejících dějů bodové (číselné) hodnocení.

V našem případě hodnocení pohybových schopností byla zvolena metoda pozorování určitých stěžejních bodů výuky. Úroveň provedení byla posouzena slovně a těmto hodnocením bylo přiřazeno hodnocení bodové. Tak vznikla posuzovací škála, ze které bylo možno posuzovat úspěšnost výuky.

Škálová technika je založená na přímém krátkodobém nebo dlouhodobém pozorování pohybu žáka. Výsledky pozorování, v našem konkrétním případě lyžaře, se podle (Měkota, Blahuš, 1983) umisťují na tzv. kumulativní posuzovací škály. V našem případě se obsáhlá a členitá pohybová činnost rozdělí na dílčí části a každá se hodnotí zvlášť a na konci se kumuluje. Sestaví se seznam činností, které jsou pro danou osobu zvládnutelné, například druhy obrátů a výstupů, sjezdy, zatáčení a brzdění. Při samotném sjíždění (Měkota, Blahuš, 1983) doporučují posuzovat například postoj lyžaře, vzájemnou polohu lyží atd. V některých případech se každá dílčí položka hodnotí jedním bodem a výsledek celého posouzení se získá jejich součtem

Pro své hodnocení jsem použila škálu z Šavrdová, Rychetcký, Šafaříková (1983), kdy je splněn předpoklad výkonnostně stejných skupin:

- 5 – nechybuje, provádí činnost opakovaně bezchybně, plynule a rychle,
- 4 – činnost je prováděna bezchybně, plynule, ale pomalu, nebo je prováděna rychle, poměrně plynule, ale s drobnými chybami,
- 3 – často chybuje, činnost je prováděna s většími chybami poměrně rychle a plynule,
- 2 – dopouští se významných chyb, často činnost přerušuje,
- 1 – nesplnil úkol.

2.5 Charakteristika výzkumného souboru

Ve výzkumu jsem pozorovala při výcviku dvě skupiny dětí, u kterých probíhala výuka lyžování. Obě skupiny spadají do věkového rozmezí mladšího školního věku, tedy od 6 do 11 let. (Lyžařské vybavení bylo u obou skupin srovnatelné a podle aktuální nabídky na trhu).

Skupina A

- První skupina se skládala ze čtyř dětí, které chodí do 2.třídy na základní škole, tedy věk mezi 7.-8.rokem, dívek i chlapců.
- Lyžařská úroveň těchto dětí byla na úrovni začátečníka, byly poprvé na lyžích.

Skupina B

- Druhá skupina se skládala ze 4 dětí, které chodí do 2.třídy na základní škole, tedy věk mezi 7.-8. rokem, chlapců i dívek.
- Lyžařská úroveň těchto dětí byla na úrovni začátečníka, byly poprvé na lyžích.

Obecné informace o skupinách formou tabulky:

	Skupina A	Skupina B
Počet dětí a jejich úroveň	4 začátečníci	4 začátečníci
Věk	Věk všech dětí byl 7 let	Věk všech dětí byl 8 let
Složení skupiny	3 chlapci a 1 dívka	2 chlapci a 2 dívky
Zájmy	Technické, moc nespportovní	Více sportovní
Doba výuky	3 hodiny	3 hodiny

Tabulka 1 Informace o skupinách

Vybrané skupiny dětí byly téměř shodné ve věku i počtu dětí. Složení skupin bylo rozdílné. Ve skupině B byl poměr dívek a chlapců vyrovnaný, ale ve skupině A byla pouze jedna dívka a to se občas projevovalo na menší spolupráci dané dívky, naopak skupinka 3 chlapců spolu vycházela velice dobře. Děti hodně využívaly výuku nápodobou, kdy pozorovaly mne jako učitele, tak své kamarády při různých pohybových cvičeních. Vzhledem k tomu, že obě skupiny dětí byly na stejné úrovni začátečníků, mohla být výuka vedena od úplných začátků metodiky a bylo možno postupně sledovat jejich pokroky. Rozdíly bylo možno mezi dětmi pozorovat na základě řízeného rozhovoru s nimi a ze kterých vyplynulo, že ve skupině A děti moc nespoutají.

2.6 Charakteristika organizace výzkumu a zvolená cvičení

Výuka v daných skupinách měla stejný cíl, ale každá se vyvíjela jiným způsobem, podle volby vybraných cvičení, která jsou uvedena níže.

Výuka probíhala vždy v dopoledních hodinách a to mezi 9. – 12. hodinou.

Oba výcviky probíhaly v lednových týdnech na začátku roku 2018.

Výcvik u obou skupin probíhal nejdříve na dětském hřišti a později na mírné sjezdovce po dobu 5 dní.

2.6.1 Cvičení použítá při výzkumu

Skupina A

- **Výstupy stranou**- hrajeme hru na malé a velké schody, děti se učí synchronizaci pohybů spodních končetin. Naklonění kolen a krok stranou do kopce
- **Brzdění**, kdy se děti snaží o **menší a větší pluh** při jízdě přímo s dojezdem do roviny, kdy v situaci většího pluhu brzdí a opět se rozjíždí.
- **Brzdění do „garáže“**: pomocí cvičení, kdy se dětem udělá pomyslná garáž ze dvou hůlek ve tvaru pluhu a ony si představí, že jsou auto a musí do auta zabrzdit. Jede se pomalu v pluhu a zastavuje se do garáže.
- Cvičení na rozvoj správné techniky **zatáčení v pluhu** = „**letadlo**“- upažení a náklon v oblouku nám signalizuje zatížení vnější lyže v oblouku.

Skupina B

- **Výstupy oboustranných odvratem („stromečkem“)**- spojíme paty lyží a dáme špičky od sebe, nakloníme kolena dovnitř. Tím postavíme lyže na vnitřní hrany. V tomto postavení postupně střídáme zvedání jedné a druhé lyže.
- **Brzdění pomocí molitanové hrací kostky** mezi kolena. Při zmáčknutí kostky přichází impuls odtlačení patek a vtlačení kolen dovnitř, což způsobuje brzdění.
- **Brzdění se zvedáním rukou.** Cílem tohoto cvičení je větší koordinace pohybů, kdy se děti musí soustředit na více věcí. Zvedají ruce nad hlavu při jízdě rovně v pluhu a poté je pokládají na kolena do zastavení. Po zabrzdění se rozjíždí znovu a toto se opakuje.
- **Cvičení „basketbal“**, kdy driblujeme na vnější zatížené lyži v jízdě v pluhu při nácviku zatáčení, míč nám slouží pro zdůraznění váhy těla na vnější lyži.

2.6.2. Analýza prostředí

Sledovala jsem podmínky, ve kterých probíhala výuka obou skupin. Pozorovala jsem například pomůcky při výuce, které mohou být nadstandartní nebo naopak nedostatečné a jestli mají svá specifika. Dále jsem se věnovala terénu svahu.

Na základě pozorování podmínek výuky u obou skupin se nedají nalézt výraznější změny. Vzhledem k tomu, že výuka probíhala téměř na stejném místě a výukový prostor se pro tyto dvě skupiny výrazně neměnil. Při výuce jsme používaly pomůcky běžné lyžařské vybavy, jako jsou hůlky nebo lyže. Z těchto pomůcek se dá snadno postavit slalom pro člunkový běh, menší překážková dráha pro rozvoj dovedností bez lyží i například slalom pro pozdější závody.

Sněhové podmínky byly pro obě skupiny stejné. Byl lehký prachový sníh, který je pro výuku začátečníků ideální.

Skupina A:

U první skupiny probíhala výuka po většinu týdne v nesnadných podmínkách. Bylo velice větrno a mrazivo. Byla velmi hustá mlha a sluníčko se ukázalo jen občas. Pro takto malé děti je velmi náročné být v takových podmínkách po tak dlouho dobu.

Skupina B:

U této skupiny se dá hovořit o trochu lepších podmínkách. Nebylo tak mrazivo a větrno, mlha byla pouze dva dny z celého týdne výuky a sluníčko svítilo větší část výcviku. Děti byly v mnohem lepší náladě než děti v první skupině.

2.7 Zpracování dat

Získané informace byly zapsány do tabulek a vyjádřeny v reálných číslech podle hodnotící škály. Tabulky byly dále děleny na dívky a chlapce z jednotlivých skupin. V polích tabulek jsou uvedeny zkoumané dílčí schopnosti, které jsou uváděny pro pozdější hodnocení celého pohybového úkonu. Dále je uvedeno v další tabulce porovnání jednotlivých zájmů a ostatních informací získaných z rozhovoru s dětmi. Tabulky se zjištěnými informacemi jsou připojeny v přílohách.

3 VÝSLEDKY VÝZKUMU

3.1 Výsledky hodnocení úspěšnosti výuky škálovou metodou

Při pozorování výcviku a průběhu jednotlivých cvičení jsem si stanovila stěžejní body, které budu hodnotit u jednotlivých skupin slovně a těmto slovním hodnocením jsou přiřazeny číselné hodnoty. Ty pak budu porovnávat v tabulkách a podle jejich hodnoty určovat větší či menší pokrok ve výuce. Čím vyšší číslo, tím lepší provedení.

Hodnocení proběhlo podle této škály:

- 5 – nechybuje, provádí činnost opakovaně bezchybně, plynule a rychle,
- 4 – činnost je prováděna bezchybně, plynule, ale pomalu, nebo je prováděna rychle, poměrně plynule, ale s drobnými chybami,
- 3 – často chybuje, činnost je prováděna s většími chybami poměrně rychle a plynule,
- 2 – dopouští se významných chyb, často činnost přerušuje,
- 1 – nesplnil úkol.

3.1.1 Výstupy

Stěžejní body	Skupina A výstup stranou	Skupina B výstup „stroměčkem“
Koordinace dolních končetin	2	3
Zahranění lyží	3	3
Celkový pohyb	4	4-5

Tabulka 2 Porovnání výuky výstupů

Techniku výstupů jsem do výzkumu zařadila z důvodu rozvoje koordinace více pohybů najednou, pro zdokonalení rovnováhy u dětí a celkového osvojení nových dovedností s lyžemi. Myslím si, že výstupy patří do jedné z důležitých etap celého výcviku. A pro

další výuku pluhového postavení lyží u dětí jsou výstupy těmito způsoby neodmyslitelnou součástí.

Při výuce výstupů jsem pozorovala tyto stěžejní body:

- Koordinace dolních končetin
- Zahranění lyží
- Celkový pohyb

Tato cvičení se opakovala 5 x po sobě a proto jsou uvedené hodnoty v tabulce výsledným hodnocením celého průběhu pozorování cvičení.

Skupina A- cvičení vystupování stranou

Koordinace dolních končetin

Můžeme pozorovat větší problémy při koordinaci pohybů dolních končetin při výstupu stranou. V některých případech děti nechtěly spolupracovat a tato technika jim nešla. Často činnost přerušovaly a nechtěly už více procvičovat.

Skupina B – cvičení výstupu stromečkem (oboustranným odvratem)

Naopak u druhé skupiny B se vyskytovalo pomalejší tempo výstupu stromečkem, ale naopak menší chybovost. To vedlo k většímu upevnování těchto pohybových dovedností a celkovému pozorovatelnému výsledku s téměř nulovou chybovostí a přesností.

Hypotéza č.1: Na základě výsledků uvedených v odstavci 3.1.1. se hypotéza nepotvrdila.

3.1.2 Brzdění v pluhu 1

Stěžejní body	Skupina A Menší a větší pluh	Skupina B Stlačení molitanové kostky-jízda rovně- brzdění
Koordinace	3	3
Držení pluh.postavení	3	4
Odtlačení patek lyží	3	2
Vtlačení kolen	3	3
Celkové brzdění	4	4

Tabulka 3 Brzdění v pluhu 1

Při výuce brzdění v pluhu jsem se zaměřila opět na stěžejní body, důležité pro celkový pohyb v prováděném cvičení. Jsou vyznačeny v tabulce. Tato cvičení se opakovala 5x, a proto jsou uvedené hodnoty v tabulce výslednými hodnotami pozorování celého průběhu cvičení.

Pro brzdění v pluhu jsem se zaměřila na tyto stěžejní body, které jsem pozorovala během výuky:

- Koordinace
- Držení pluhového postavení lyží
- Odtlačení patek lyží- myšleno od sebe
- Vtlačení kolen dovnitř
- Celkové brzdění

Skupina A – cvičení malý a velký pluh

Děti při situaci většího pluhu brzdí vtlačáním kolen dovnitř a odtlačáním patek od sebe.

Skupina A měla vyrovnanější bodové ohodnocení, neměla tak časté výkyvy a toto cvičení probíhalo velmi plynule.

Držení pluhového postavení lyží

Při výuce se děti dopouštěly klasických chyb, jako je překřížení špiček.

Odtlačení patek od sebe

Malé odtážení patek lyží způsobuje nedostatečný prostor pro *vtlačení kolen dovnitř*.

Skupina B – cvičení se stlačením molitanové kostky mezi koleny

Odtlačení patek od sebe

Tato skupina měla výraznější problémy při odtlačení patek lyží, kdy se velmi často stávalo, že se děti soustředily na stisk kostky, ale ne na odtlačení patek od sebe

Držení pluhového postavení lyží

Naopak se této skupině velmi dařilo udržet pluhové postavení lyží. Děti měly menší problémy s křížením špiček lyží a tím se jim dařilo lyže lépe ovládat.

Hypotéza č.2: Na základě výsledků uvedených v odstavci 3.1.2. se hypotéza potvrdila. Cvičení se stlačením molitanové kostky mezi koleny bylo v celkovém součtu bodového hodnocení všech stěžejních bodů pohybového projevu horší a děti dělaly více významných chyb.

3.1.3 Brzdění v pluhu 2

Stěžejní body	Skupina A Cvičení s „garáží“	Skupina B Cvičení se zvedáním rukou
Změna z jízdy přímo, do zastavení	4	3
Odtlačení patek	4	4
Držení špiček u sebe	4	4
Koordinace + rovnováha	4	3
Celkový pohyb	4	4

Tabulka 4 Brzdění v pluhu 2

Při druhé sérii cvičení se zaměřením na brzdění, kdy jsem zvolila náročnější variantu cvičení, kde se děti musely více soustředit na více věcí najednou.

Opět jsem pozorovala stěžejní body:

- Změna z jízdy přímo, do zastavení
- Odtlačení patek lyží- myšleno od sebe
- Držení špiček lyží u sebe
- Koordinace a rovnováha
- Celkové pohyby brzdění

Skupina A – cvičení s „garáží“

V tomto cvičení se dětem udělala pomyslná garáž z hůlek, kam ony jako auto měly zaparkovat. Jelo se velmi pomalu a po celou dobu jízdy v pluhu, tak aby byla kontrolována rychlost jízdy.

Výuka vyvíjela velice dobře a bez známek potíží. Děti občas chybovaly, ale stále větším opakováním se zlepšovaly a velmi se jim toto cvičení líbilo. Jako učitelka toto cvičení

používám velmi často, jelikož děti po celou dobu jízdy korigují svoji rychlost a více se dokáží soustředit na důležité body pro zastavení.

Skupina B – cvičení se zvedáním rukou nad hlavu

V tomto cvičení děti při jízdě v pluhu zvedaly ruce nad hlavu a poté je dávaly na kolena a na tento pohyb zastavovaly.

Změna z jízdy přímo, do zastavení

Toto cvičení mělo sloužit k rozvoji rovnováhy dětí. Nastaly menší problémy v oblasti přechodu z jízdy do zastavení.

Koordinace a rovnováha

Menší problémy měly děti s rovnováhou. Děti zvedaly při jízdě přímo v pluhu ruce nad hlavu a v momentě zastavení si je pokládaly na kolena. Při tomto cvičení se dětem nedařilo tolik jako v první skupině, ale v závěrečném hodnocení to na výsledek vliv nemělo. Bylo třeba více opakování.

Při mé výuce jsou právě tyto dvě cvičení jedny z klíčových a to právě pro jejich zvyšující se náročnost a tím pádem i prohloubení již získaných dovedností, které je třeba více upevnit a ozkoušet.

Hypotéza č.3: Na základě výsledků uvedených v odstavci 3.1.3 se hypotéza potvrdila. Děti opravdu měly pozorovatelné problémy s rovnováhou ve skupině B a to hlavně z důvodu většího rozsahu pohybu. Na celkový výsledek brzdění to však nemělo vliv.

3.1.4 Zatáčení v pluhu

Stěžejní body	Skupina A Cvičení „letadlo“	Skupina B Cvičení „basketbal“
Držení pluh. postavení	3	3
Vtlačení kolen	4	4
Přenos váhy těla	4	3
Celkový pohyb	4	4

Tabulka 5 Zatáčení v pluhu

Při výuce zatáčení v pluhu jsem se zaměřila na stěžejní body vybraných cvičení, které jsou vyznačeny v tabulce. Tato dvě vybraná cvičení se opakovala 5x, a proto uvedené hodnoty v tabulce jsou výsledným pozorováním celého průběhu cvičení.

Při zatáčení v pluhu byl rozhodujícím bodem pozorování u obou skupin tento:

- Přenos váhy těla z jedné lyže na druhou

Skupina A – cvičení „letadlo“

Při tomto cvičení jsou ruce upažené a v oblouku se pro zvýraznění zatěžované spodní lyže, nakloní trup mírně nad spodní lyži.

U tohoto cvičení se dětem dařilo o trochu lépe. Více dokázaly zvýraznit přenos váhy těla z jedné lyže na druhou.

V držení pluhového postavení se u obou skupin vyskytovalo již méně chyb než u brzdění v pluhu. Děti již věděly jak vtlačovat kolena, a proto byl výsledek shodný u obou skupin.

Celkově provedený pohyb byl u obou cvičení ve skupinách A i B hodnocen ve škále stejnou číselnou hodnotou, tedy shodně.

Hypotéza č.4: Na základě výsledků uvedených v odstavci 3.1.4 se hypotéza potvrdila.

3.1.5 Závody ve slalomu

Pro závěrečné ukončení výcviku byl pro obě skupiny dětí připraven měřený slalom na stejném sklonu svahu jako při výuce obou skupin. Počasí bylo téměř stejné u obou skupin. Byla mlha a trasy byly stejně dlouhé pro všechny děti. V závodech děti mohly porovnat své dovednosti, které se za dobu na horách naučily.

V následující tabulce najdeme jednotlivé časy slalomu dětí z obou skupin. V tomto cvičení jsem si rozdělila dívky a chlapce zvlášť.

Skupina A	Chlapci	Dívky
1.	34,8	xxxx
2.	35,9	xxxx
3.	35,3	xxxx
4.	xxxx	36,5

Tabulka 6 Měřený slalom skupiny A

Skupina B	Chlapci	Dívky
1.	xxxx	34,2
2.	xxxx	35,3
3.	36,1	xxxx
4.	35,6	xxxx

Tabulka 7 Měřený slalom skupiny B

Hypotéza č. 5: Na základě výsledků uvedených v odstavci 3.1.5. se hypotéza potvrdila. Výsledné časy u chlapců i dívek byly v rozmezí 34-37sec.

4 DISKUZE

Pohyb a tělesná výchova mají důležité místo při vývoji dětí. Bohužel rozvoji základních pohybových dovedností není věnován dostatek pozornosti. Ve své práci jsem se proto zaměřila na vývoj některých základních pohybových dovedností, na možnost jejich rozvoje a to za specifických podmínek- při lyžování u dětí mladšího školního věku.

Než se budeme věnovat diskuzi vlastních výsledků práce, je třeba zmínit některé faktory, které mohly mít, podle našeho názoru, vliv na výsledky výzkumu. Těmi faktory jsou obecné informace o dětech, jejich rozdělení do skupin A a B a informace získané z rozhovorů s dětmi i konkrétní výukové podmínky, např. počasí.

Z obecných informací o dětech jsme se dozvěděli, že ve skupině A převažují chlapci nad dívkami a ve skupině B je počet chlapců a dívek vyrovnán. Tato situace může, podle mého názoru, mít vliv na motivaci v jednotlivých skupinách, kde si např. 1 dívka mohla připadat osamocena. Naopak chlapci měli možnost vytvořit lepší kolektiv a vzájemně se motivovat k lepším výkonům a pokrokům při výuce. Dále nám tabulka č. 1 ukazuje rozdíly v zájmu o pohybové či jiné aktivity dětí. Ve skupině A děti méně sportují a naopak ve skupině B je sport pro děti hlavním zájmem. Tyto informace nám mohou pomoci odhadovat, jaká bude míra pohybových dovedností těchto dětí. Avšak nepotvrzují, že děti, které nesportují, budou ve výcviku horší. Další rozdíly lze pozorovat v menším věkovém průměru obou skupin, kdy ve skupině A byly všechny děti ve věku 7 let a ve skupině B ve věku 8 let. Tento věkový rozdíl nám může pomoci při objasnění například únavy dětí při výcviku nebo některých obtíží při zvládnání koordinačně náročnějších cvičeních. Naopak analýza výukových podmínek ukazuje, že děti měly téměř shodné podmínky pro výuku, počasí se jen mírně lišilo v konkrétních dnech. V závěrečný den slalomu bylo počasí téměř totožné.

Dále se budeme věnovat analyzování vlastních výsledků práce.

Nejprve budeme prezentovat výsledky z výuky výstupů. Míru zvládnutí pohybů jsme hodnotili pomocí škálové metody. Zde si připomeneme jednu ze stanovených hypotéz, která souvisela s tímto cvičením:

Hypotéza č.1: Předpokládám, že při výuce dětí mladšího školního věku bude technika výstupu stranou snadnější než technika oboustranným odvratem („stromečkem“).

V tabulce 2, která se týká výstupů stranou i oboustranným odvratem („stroměčkem“), můžeme najít rozdíly v pohybu dolních končetin. U skupiny A, která se učila výstupy stranou, byl pohyb s velkými a výraznými chybami právě u tohoto pozorování. Děti často činnost přerušovaly. U skupiny B, která se učila techniku „stroměčkem“ je vidět rozdíl v hodnocení a to o jeden stupeň. Děti chybovaly méně, ale činnost prováděly velmi pomalu. V pozorování dalšího kritéria, zahrnutí, nám z tabulky 2 plyne, že děti byly v obou cvičeních, podle výsledků hodnocení, na stejné úrovni. Většinou chybovaly často a činnost opakovaly a postupovaly velmi pomalu. Při hodnocení celkového pohybu obou cvičení, nám vychází mírně lepší výsledek pro cvičení stroměčkem u skupiny B a to hlavně v plynulosti pohybu. Proto se dá říci, že z těchto cvičení bylo vhodnější a lépe zvládnutelné cvičení výstupu oboustranným odvratem („stroměčkem“). Tímto se také nepotvrzuje hypotéza č.1, která se k výstupům vztahovala.

Další analýza výsledků se týká pozorování brzdění v pluhu. Tato část byla rozdělena na brzdění v pluhu 1 a 2. (Tabulky 3 a 4)

Zvolila jsem dvě série cvičení pro obě skupiny. Pozorovala jsem stěžejní body pro celkové provedení cvičení.

V první sérii jsem se věnovala porovnání cvičení menšího a většího pluhu u skupiny A a stlačování molitanové kostky mezi kolena u skupiny B. Pro tuto část výzkumu si připomeneme druhou z mých hypotéz:

Hypotéza č.2: Předpokládám, že skupina dětí, která využívá ve výuce cvičení s držním kostky mezi kolena, bude mít pozorovatelně horší techniku brzdění, než skupina která využívá cvičení s menším a malým pluhem.

Zásadní rozdíly v těchto cvičeních se ukázaly hlavně při držení pluhového postavení špiček lyží. Ve skupině A děti často chybovaly a lyže se jim křížily. Cvičení často opakovaly a pokroky byly pomalejší než u druhé skupiny, která činnost s kostkou zvládala lépe. Pohyb byl plynulejší s menšími chybami. Zásadní problém nastal v odtlačování patek od sebe a to u skupiny B, která měla velké problémy a činnost byla často přerušována. Skupina A dělala na úrovni začátečníka očekávatelné chyby. V celkovém hodnocení celého pohybu se tyto rozdíly výrazně neprojevíly. Problémy s odtlačováním patek vidím převážně v přílišné soustředěnosti na kostku mezi nohama a v nedostatečné

koncentraci na požadovaný pohyb. U rozdílů v držení špiček u sebe a jejich křížení si myslím, že rozdíly nebyly tak veliké. Příčinou rozdílu však mohla být větší náročnost požadovaného pohybu, kdy děti u cvičení malého a velkého pluhu musely více měnit pozice svých lyží a to pro ně mohlo být náročnější než pro děti, které pouze držely kostku.

V celkovém hodnocení byla obě cvičení vyrovnaná, avšak větší problémy byly pozorovány právě u cvičení s molitanovou kostkou, přestože to nemělo vliv na zhoršení techniky jako celku. Cvičení se stlačením molitanové kostky mezi kolena bylo v celkovém součtu bodového hodnocení horší a děti dělaly více významných chyb.

Proto lze říci, že se hypotéza č.2 potvrdila.

V druhé sérii cvičení brzdění jsem zvolila náročnější kombinaci, kdy se děti musely soustředit na více věcí najednou. Tato série a její výsledky mi pomohly při ověřování

3. hypotézy, která zní: Předpokládám, že při druhé sérii cvičení na rozvoj techniky brzdění, bude koordinačně a rovnovážně náročnější cvičení se zvedáním rukou nad hlavu než cvičení s brzděním do garáže.

U skupiny A, kdy děti z jízdy přímo zastavovaly do „garáže“, byl vývoj pohybu bez větších komplikací. Častějším opakováním se chyby zmenšovaly a pohybové dovednosti zlepšovaly. U skupiny B, kdy děti zvedaly ruce nad hlavu, se vyskytly menší problémy při změně jízdy přímo do zastavení. Častěji chybovaly a pohyb byl pomalejší. V mých očích se tento rozdíl jeví jako velmi malý, ale myslím si, že to bylo dáno větším množstvím věcí, na které se děti ve skupině B musely soustředit, a proto nedokázaly provést pohyb tak dokonale jako u skupiny A. Další porovnání a rozdíly jsem pozorovala v koordinaci a rovnováze. Rozdíly byly hlavně v rovnováze u dětí se zvedáním rukou nad hlavu a pokládáním zpět na kolena. Myslím si, že s tím měly větší problémy, jelikož zde docházelo k větším změnám rozsahu pohybů a tudíž k větší náročnosti cvičení než u cvičení skupiny A.

Hypotéza č. 3 se potvrdila. Děti opravdu měly pozorovatelné problémy s rovnováhou ve skupině B a to hlavně z důvodu většího rozsahu pohybu. To se projevilo na bodovém hodnocení ve škále. Na celkový výsledek brzdění to však nemělo vliv.

Zajímavé jsou i výsledky pozorování, kde jsem se zaměřila na celkové rozdíly v jízdě v pluhu. Zvolila jsem cvičení „letadlo“ pro skupinu A a cvičení „basketbal“ pro skupinu B. V této části práce jsem ověřovala hypotézu č. 4:

Hypotéza č.4: Předpokládám, že volba různých cvičení při zdokonalení zatáčení v pluhu, bude vykazovat v obou skupinách stejný pokrok. Bude hodnocená ve škále stejnou bodovou hodnotou.

Porovnání těchto dvou cvičení bylo velmi jednoduché. Díky již rozvinutým pohybovým dovednostem, které se u dětí stále prohlubovaly stálým opakováním, byly rozdíly jen velmi malé. Rozdíly jsem pozorovala v přenosu hmotnosti těla z lyže na lyži. U skupiny B, která hrála za jízdy „basketbal“, byl přenos méně výrazný a častěji nedostatečně tlačily na spodní lyži. Tento problém může občas nastat a to z důvodu nedostatečné soustředěnosti dětí na danou věc, více se koncentrují na hru, jak je řečeno v teoretické části. Děti nevnímají detaily, je pro ně důležitá hra a to v tomto cvičení je více než u cvičení „letadlo“, kdy se naopak důraz na správné zatížení lyže zvýrazňuje. V celkovém obhlédnutí tyto malé rozdíly neměly žádný výrazný vliv, pokroky byly srovnatelné a tedy shodně hodnocené. Hypotézu č. 4 lze tedy z těchto důvodů považovat za potvrzenou.

Hypotézu č. 5 jsem chtěla potvrdit nebo vyvrátit na základě výsledků jízd dětí v závěrečném slalomu.

Hypotéza č.5: Předpokládám, že závody ve slalomu budou vyrovnané z hlediska dosažených časů v obou skupinách a budou v rozmezí 34-37 sec. .

Výsledky můžeme vyčíst z tabulek č.6 a č.7.

U skupiny A máme 3 chlapce a 1 dívku. Chlapci se umístili na prvních třech pozicích. Časy mezi sebou neměly velké rozdíly až na čas poslední dívky. To může být ovlivněno nedostatečnou motivací a takzvaným osamocení ve skupině dívek. Dále mohlo hrát výraznou roli počasí, které bylo velmi špatné a nálada dětí nebyla tak veselá, jak bych si přála. V druhé skupině se naopak umístily dívky na prvních dvou pozicích. Ve srovnání

obou skupin mezi sebou byli chlapci lepší a to v celkovém umístění na prvních 3 pozicích. Naopak tento rozdíl dorovnávají první dvě pozice dívek ze skupiny B, který si myslím, že je z důvodu větší motivace mezi děvčaty než mezi chlapci, kteří se umístili za nimi. Ve slalomu nebyly výrazné rozdíly mezi skupinami. Děti dosáhly v obou skupinách srovnatelných výsledků v rozmezí časů 34 – 37 sec. Tím lze považovat hypotézu č.5, za potvrzenou.

5 ZÁVĚR

Cílem práce je v praxi ověřit a zhodnotit úspěšnost odlišných postupů výuky výstupů, brzdění pluhem a výuky zatačení na lyžích s využitím pluhového postavení u vybrané skupiny dětí mladšího školního věku.

Zpracování množství informací nebylo jednoduché z důvodu nedostatku odborné literatury týkající se konkrétní tematiky. Autoři se zaměřují na obecnější informace, ale ne na konkrétní techniku lyžování dětí.

Bakalářská práce se dělí na dvě části. Teoretická část obsahuje témata, související se základním lyžařským výcvikem dětí mladšího školního věku.

Praktická část se zabývala vlastním pedagogickým výzkumem. Uvádím v ní použité metody zkoumání problému, zejména metodu pozorování pohybové úrovně dvou skupin dětí mladšího školního věku při výcviku a způsob posuzování této úrovně pomocí vytvořené diagnostické škály. V práci jsem si stanovila hypotézy, na které jsem hledala odpovědi.

Podářilo se mi splnit veškeré úkoly práce. Prostudovala jsem literaturu a elektronické zdroje k tématu práce. Literatura k metodám pozorování a rozhovoru byla také prostudována. Vytvořila jsem si soubory otázek pro dané rozhovory s dětmi, připravila posuzovací škálu dosažených dovedností. Dále jsem vybrala dvě skupiny dětí mladšího školního věku, u kterých jsem zvolila vhodná cvičení pro výzkum. Vybrala jsem vhodný terén a zpracovala jsem výsledky škálového hodnocení u obou skupin dětí dle pozorování výuky.

Podářilo se mi splnit cíl práce, kdy jsem ověřila a ve výsledkové části práce zhodnotila úspěšnost odlišných postupů výuky výstupů, brzdění pluhem a výuky zatačení na lyžích s využitím pluhového postavení u vybrané skupiny dětí mladšího školního věku.

Zjistila jsem, že obě skupiny dětí se úspěšněji naučily, oproti očekávání, výstupy stromečkem než výstupy stranou. Ve dvou sériích brzdění pluhem se splnilo mé očekávání a děti ve skupině B při cvičení s kostkou měly horší výsledky než skupina A. Ve druhé sérii brzdění se mé očekávání také vyplnilo, jelikož při cvičení zvedání rukou nad hlavu ve skupině B měly děti podstatně větší problémy s rovnováhou. Tyto výsledky nám jasně ukazují, která cvičení jsou pro úspěšný výcvik zvolených dovedností

vhodnější. Zatačení v pluhu se děti úspěšně naučily i přes rozdílnost vybraných cvičení při výuce lyžování. Ve skupině A se cvičení „letadlo“ dařilo lépe, přesto děti ze skupiny B byly nadšenější ze cvičení „basketbal“, který v nich více podpořil jim vlastní „hru“, kterou děti mají rády. Zjistila jsem, že na celkový úspěch nemá vliv jen volba daných cvičení při výuce lyžování, ale také míra pohybových dovedností, vliv prostředí a podmínky daného prostředí, v němž se děti nacházejí a jejich zájmy mimo školu. To by však mohl být námět pro další práci.

V budoucnosti je možné všechna tato téma rozvést a vhodným způsobem použít např. při tvorbě diplomové práce. Problematika výuky lyžování dětí mladšího školního věku je velmi široká a nabízí mnoho dalších aspektů, které lze zpracovat. Osobní zkušenosti z výuky v lyžařské škole mi mohou posloužit jako nové náměty pro další práci.

6 Seznam použitých zdrojů

ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu : celostátní vysokoškolská učebnice pro posluchače fakult tělesné výchovy a sportu ... 3., přeprac. vyd.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství). ISBN 80-042-3248-5.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. 2.aktual. vyd. Praha: Raabe, 2011b, 146 MICAL, Tomáš, Jiří NOHEJL a kolektiv autorů. *Modrá kniha pro instruktory lyžování*. 3.vydání. APUL, 2016.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Základní motorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, KTV, 2006. ISBN 80-729-0259-8.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.s. ISBN 978-80-86307-88-6.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-736-7040-2.

JANDOVÁ, Soňa a Miloš PŘÍBRAMSKÝ. *Česká škola lyžování: sjíždění a zatáčení na lyžích dětí a mládeže*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2005. ISBN 80-708-3914-7.

MARŠÍK, Jan a kolektiv. *Učební texty TŠ ČÚV ČSTV: Lyžování pro cvičitele 3. a 2. třídy*. 2.rozšířené vydání. Ostrava: Olympia, 1985.

MĚKOTA, Karel a Petr BLAHUŠ. *Motorické testy v tělesné výchově: příručka pro posl. stud. oboru tělesná výchova a sport*. Praha: SPN, 1983. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).

NOSEK, Martin. *Zvláštnosti výuky sjíždění a zatáčení dětí a mládeže* [online]. [cit. 2018-04-14]. Dostupné z: http://pf.ujep.cz/~nosek/nosek_web/zvlastnosti.html

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.

PLUSKAL, Jaromír. *Úvod a doplňky k České škole lyžování: sjíždění a zatáčení*. SKIplus, 2004.

ŠAVRDOVÁ, Soňa, Antonín RYCHETCKÝ a Jana ŠAFAŘÍKOVÁ. *Základy pedagogiky a didaktiky tělesné výchovy: obecná část učebních textů pro školení tělovýchovných kádrů 3. a 2. třídy*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1983.

TREML, Josef. *Malá škola lyžování*. Praha: Olympia, 1984, 127 s. ABC sportu.

TREML, Josef. *Cvičitel lyžování: Jak učíme lyžovat děti a mládež ve veřejné lyžařské škole*. Praha: ČO ČSTV Sportpropag Praha, 1986.

7 Seznamy

7.1 Seznam tabulek

Tabulka 1 Informace o skupinách.....	35
Tabulka 2 Porovnání výuky výstupů	39
Tabulka 3 Brzdění v pluhu 1.....	41
Tabulka 4 Brzdění v pluhu 2.....	43
Tabulka 5 Zatáčení v pluhu	45
Tabulka 6 Měřený slalom skupiny A.....	46
Tabulka 7 Měřený slalom skupiny B.....	46

7.2 Seznam obrázků

Obrázek 1 Výstup stranou.....	22
Obrázek 2 Výstup oboustranným odvratem	22
Obrázek 3 Pluhové postavení	24
Obrázek 4 Oblouk v pluhu při spádnicí	26