

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Didaktické postupy pro výuku lyžování začátečníků v mladším školním věku
Didactic methods for teaching of skiing of beginners 6-10 years old

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:
PhDr. Petra Fořterová, Ph.D.

Vypracovala:
Bc. Petra Hrušová

Praha, prosinec 2018

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla veškeré použité informační zdroje a literaturu. Dále prohlašuji, že tato práce a ani její část nebyla využita k získání stejného nebo jiného akademického titulu.

V Praze dne:

Podpis:

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala všem, kteří mi v průběhu zpracování práce byli nápomocni. V první řadě vedoucí práce PhDr. Petře Fořterové, Ph.D. za odborné vedení, trpělivost a poskytnutí potřebných podkladů a cenných rad při zpracování práce.

Dále Mgr. Dagmar Daňkové za ochotu a korekce při zpracování výsledků.

ABSTRAKT

Název: Didaktické postupy pro výuku lyžování začátečníků v mladším školním věku

Cíl: Cílem diplomové práce je vytvoření tzv. „rozřazovací abecedy“ pro lyžařské začátečníky ve věku 6 – 10 let (mladší školní věk) a následné ověření její účinnosti při užití rozdílných didaktických postupů výuky lyžování v „Půldenní lyžařské škole“ na Kubově Huti.

Metody: Jedná se o případovou studii, která má charakter deskripce s povahou kvalitativního výzkumu. Stěžejní metodou bylo participatní (zúčastněné) pozorování prováděné pěti zaškolenými lyžařskými instruktory. Dále jsme využili kategoriálního systému a vytvořili jsme sedm kategorií. Jednalo se o lyžařské dovednosti zařazené do „rozřazovací abecedy“. Pro zaznamenávání kvality provedení jsme zvolili posuzovací škály pro jednotlivé prvky v „rozřazovací abecedě“.

Výsledky: Vytvořili jsme lyžařskou „rozřazovací abecedu“, do které jsme zařadili sedm lyžařských dovedností. Každou dovednost jsme popsali a stanovili její úroveň. Na základě kvality provedení jednotlivých lyžařských dovedností jsme děti rozdělili do dvou skupin (paralelní a přívrtná). Každá skupina absolvovala upravený lyžařský postup výuky, který na závěr byl ověřen obratnostním slalomem. Použití lyžařské „rozřazovací abecedy“ na začátku lyžařského výcviku se ukázalo jako efektivní pro výuku lyžování začátečníků.

Klíčová slova: děti, sjezdové lyžování, lyže, mladší školní věk, postup výuky lyžování, paralelní postavení, přívrtné postavení lyží – pluh, lyžařská škola, rozřazovací lyžařská abeceda

ABSTRACT

Title: Didactic methods for teaching of skiing of beginners 6-10 years old

Objectives: The aim of this diploma thesis is to create a „ranking alphabet“ for skiing beginners at age from 6 to 10 years old (young school age) and following verification of its effectiveness by using different didactic methods during the skiing education in „Half-day skiing school“ in Kubova Hut’.

Methods: This is a case study that has the character of descriptions with the nature of qualitative research. The main method was the participatory observation by five trained ski instructors. We also used the category system and created seven categories. These were skiing skills included in the „ranking alphabet". To capture the quality of execution, we chose the judging ranges for individual elements in the „ranking alphabet".

Results: The ranking alphabet with seven elementary skills was created. Each skill was defined and its level was determined. Children were divided into two groups (parallel and plough ski position). It depended on the quality of individual skiing skills. Every group participated in modified skiing education. In the end skills of both groups were verified by slalom. The use of ski „ranking alphabet” at the beginning of ski training proved to be effective for skiing beginners.

Key words: Children, downhill skiing, ski, young school age, methods of skiing education, parallel position, plough position, ski school, ranking skiing alphabet

POUŽITÉ ZKRATKY

APUL – Asociace profesionálních učitelů lyžování

LŠ – Lyžařská škola

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky

PLŠ – Půldenní lyžařská škola

RVP – Rámcový vzdělávací program

ŠVP – Školní vzdělávací program

ÚZL SLČR – Úsek základního lyžování Svazu lyžařů České republiky

ZŠ TGM – Základní škola T. G. Masaryka

OBSAH

1 ÚVOD-----	10
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA -----	12
2.1 Charakteristika alpských disciplín -----	12
2.2 Výuka lyžování -----	14
2.2.1 Počátky lyžařského výcviku v Čechách-----	14
2.2.2 Vývoj výuky lyžování ve školní tělesné výchově -----	16
2.2.3 Výuka lyžování v současných školních vzdělávacích programech-----	19
2.3 Lyžařská metodika -----	20
2.3.1 Všeobecná lyžařská příprava-----	20
2.3.2 Specializovaná lyžařská příprava-----	21
2.4 Metodické postupy výuky lyžování dětí-----	27
2.4.1 Metodika výuky přes paralelní postavení lyží-----	27
2.4.2 Metodika výuky přes přívrtné postavení lyží – pluh -----	29
2.5 Školní projekt „Půldenní lyžařská škola“ -----	31
3 CÍL A ÚKOLY PRÁCE, VĚDECKÁ OTÁZKA -----	33
3.1 Cíl práce -----	33
3.2 Úkoly práce -----	33
3.3 Vědecká otázka -----	33

4	METODIKA PRÁCE	34
4.1	Charakter výzkumu	34
4.2	Použité metody	34
4.3	Sledovaný soubor	38
4.4	Popis výzkumu	39
5	VÝSLEDKY A DISKUSE	41
5.1	Lyžařská „rozřazovací abeceda“	41
5.2	Metodické postupy výuky	47
5.3	Obratnostní slalom	51
6	ZÁVĚR	53
	LITERATURA	55
	SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	59
	SEZNAM PŘÍLOH	60

1 ÚVOD

V současné době je velmi populární a vyhledávanou možností, jak trávit volný čas, pobyt na horách. Rodiny vyjedou na hory a malé děti získávají první zkušenosti, v lepším případě většinou pod vedením instruktorů z lyžařské školy (LŠ), v horším případě se k lyžování nedostanou, protože to neumí oni ani rodiče.

Nejlepší je seznámit se s lyžováním, potažmo pobytem, pohybem na horách už v dětství, v mladším školním věku, kdy samotný pohyb na lyžích, a nejen na lyžích, je pro děti radostí a ne jenom „společenskou záležitostí“.

Vzhledem k tomu, že jsem sama prošla celou cestu od prvních oblouků až po lyžování na vrcholové úrovni, mám ke sjezdovému lyžování velmi blízko. Sama jsem se podílela na výuce v LŠ v německém Mitterdorfu, později jsem vyučovala v LŠ na Kubově Huti. Když jsem začala vyučovat tělesnou výchovu na Základní škole T. G. M. ve Vimperku, vnímala jsem problémy při uskutečňování lyžařských kurzů pro žáky 7. tříd, které jsou zařazeny do školních vzdělávacích programů (ŠVP) jako povinné. Nechuť dětí, zdravotní problémy nebo nedostatek finančních prostředků rodičů byl častý problém a děti se na lyžařský výcvik vůbec nedostaly. Chtěla jsem tuto situaci změnit a při společném jednání s vedením školy, ředitelem lyžařské školy a starostou obce Kubova Huť jsme se dohodli, že vyzkoušíme zorganizovat lyžařské kurzy pro děti z prvního stupně, tzv. půldenní lyžařskou školu (PLŠ).

Lyžařských škol v České republice je celá řada. K výuce lyžování dětí mladšího školního věku využívají LŠ odlišné metodiky. Většina z nich je založena na přívratném postavení lyží (pluh) a jiné metodiky vychází z paralelního postavení lyží. Přívratná technika je jedna z nejrozšířenějších u nás. Mnoho lyžařských škol touto technikou začíná plošně u všech začátečníků. S příchodem carvingových lyží upustily některé lyžařské školy od pluhu a začaly všechny začátečníky vyučovat paralelním postavením lyží.

Nad problematikou výuky lyžování dětí mladšího školního věku se zamýšlím již řadu let. Jak správně navrhnout postup výuky tak, aby byl pro každé dítě optimální a prožitkově zajímavý? Cílem práce je navrhnout lyžařskou abecedu, která bude sloužit pro úvodní rozdělení dětí - začátečníků do skupin tak, aby výuka základů sjezdového lyžování byla co nejefektivnější. Na jejím základě je pak možné se rozhodnout, jaká metodika bude pro konkrétní dítě zvolena.

Oslovila jsem ředitele Lyžařské školy na Kubově Huti pana Mgr. Jiřího Bartošíka a požádala o spolupráci při realizaci výcviku s využitím rozřazovací lyžařské abecedy v rámci lyžařského kurzu dětí 1. stupně základní školy.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Charakteristika alpských disciplín

Lyžování se u nás v současné době těší velké oblibě, nabízí vydatnou pohybovou činnost ve zdravém prostředí zasněžené přírody, intenzivní prožitkovost, radost z rychlosti či uspokojení z únavy. To vše zvyšuje emocionálnost estetického prožitku a působí jako duševní relaxace. Lyžování má velký ozdravný účinek na organismus jedince. Rozvíjí všechny základní tělesné schopnosti. Pohyb v zasněženém terénu působí blahodárně na nervovou soustavu. Lyžování je prováděno ve značně rozdílných klimatických podmínkách (zima, mráz, vítr, horské slunce, déšť) a přispívá tak k otužování a odolnosti organismu. Při lyžování jsou zapojeny takřka všechny větší svalové skupiny, horní a dolní končetiny, svalstvo břišní a svaly trupu, zatěžovány jsou vnitřní oběhové a dechové orgány. Rozvíjí se celková funkční zdatnost organismu (Matošková, 1997).

Mezi základní předpoklady úspěšné jízdy lyžaře patří zejména odvaha, udržení rovnováhy a funkční technika. Odvahou rozumíme pustit se rychle z kopce, naklopit tělo do oblouku, sjet prudký svah, zvládnout terénní nerovnosti. Udržení rovnováhy je důležité zejména v obloucích, na různých sklonech svahu, při jízdě přes terénní nerovnosti. Funkční technika umožňuje hledání a osvojování si vhodných a účinných pohybů. Účinné pohyby lyžaře vycházejí z biomechanických zákonitostí, fyzické zdatnosti a psychických schopností (Jireš et al., 2016).

Lyžování podporuje funkci svalů, posiluje svalový aparát a zlepšuje svalovou souhru, zejména intersegmentálního systému, který má vliv na posturální stabilitu a dobrou rovnováhu. V mládí má vliv na pevnost kostí a později slouží jako prevence osteoporózy. Zároveň má dobrý vliv na propriocepci. Další oblastí, kde sjezdové lyžování působí pozitivně, je kardiovaskulární systém. Během jízdy se zvyšuje srdeční frekvence, čímž se zvyšuje i objem cirkulované krve, a tím i okysličení a vyživení tkání. Díky tomu se urychlí odplavování škodlivých látek z těla. Zároveň se vyplavují například endorfiny a adrenalin, což automaticky zlepšuje náladu. Už pouhá půl hodina lyžování příznivě ovlivní kardiovaskulární systém (Markham, 2018).

Výkony v alpských disciplínách jsou charakterizovány souhrnně jako výkony převážně rychlostně silového charakteru. Alpské disciplíny patří do typu výkonů, které

jsou spojeny s ovládním náčiní v neustále proměnlivých podmínkách. Faktory ovlivňující výkon ve sjezdových disciplínách se promítají v kombinacích pohybových struktur charakteristických svou dynamičností. To klade značné nároky na nervosvalový systém sjezdaře (Podešva et al., 1986). Příbramský, Maršík & Jelen (1984) řadí alpské disciplíny k pohybovým strukturám acyklického charakteru prováděným v proměnlivých podmínkách, spojeným s ovládním náčiní (lyže). Proměnlivé podmínky kladou nároky na stabilitu, ale současně vyžadují značný stupeň přizpůsobivosti a pružnosti. Značná různost a pestrost pohybových struktur ve sjezdovém lyžování právě v důsledku proměnlivých podmínek je pro toto sportovní odvětví nejtypičtější. Z toho vyplývá těsné spojení techniky a jízdy s taktikou. Výběr optimálního řešení vyžaduje, aby se pohybové struktury co nejrychleji a nejlépe přizpůsobovaly měnícím se vnějším podmínkám. Z pohledu psychologie patří sjezdové lyžování ke sportům rizikovým, vyžadujícím vysokou úroveň nervosvalové koordinace, schopnost maximální koncentrace na výkon, umění rychlého, správného rozhodování a překonávání pocitu strachu (Bedřich, 2008).

Zvládnutí jednotlivých pohybových struktur při jízdě na lyžích vyžaduje rovněž schopnosti psychomotorické. Mezi ně řadíme odhad rychlosti, smysl pro rytmus, smysl pro změnu sklonu svahu a podložku, pohybovou plastičnost a pružnost, kinestetickou citlivost tj. jemnou diferenciaci pohybu, pohybovou přesnost a jistotu (Broda et al., 1988).

Podešva & Jireš (2002) řadí mezi nejčastěji využívané a uplatňované pohybové schopnosti u lyžařů dynamickou sílu dolních končetin, krátkodobou vytrvalost, rychlost a koordinaci, která je tvořena dalšími dílčími schopnostmi, zejména pocitem skluzu, prostorovou orientací, uvědoměním si vlastní polohy a pohybů těla.

Při lyžování dochází k rychlé místní únavě přetížených svalů, především svalů dolních končetin, na základě vysokého podílu izometrických kontrakcí, jejichž síla pak ovlivňuje výkon. Ve sjezdovém postoji pracují především extenzory kyčelních a kolenních kloubů (*m. gluteus maximus*, *m. biceps femoris*, *m. semitendinosus*, *semimembranosus* a *m. quadriceps femoris*). Zatíženy jsou také svaly bérce (*m. tibialis anterior* a *m. triceps surae*). Aerodynamický postoj udržují zádové svaly (*m. erector spinae*) (Havlíčková, 1997).

Někteří autoři, např. Havlíčková (1993), Miura & Miura (2012) nebo Axtell et al. (1997) se shodují, že sjezdové lyžování je vzhledem k energetické náročnosti srovnatelné s během na 400 m a 800 m a energetické krytí dosahuje hodnot 85 – 95 % VO_{2max} . Intenzita metabolismu tak dosahuje submaximálních hodnot. Rychlost, s jakou se energie uvolňuje, je závislá na nárocích na dýchání, krevním oběhu a průběhu metabolických dějů.

Alpské disciplíny vyžadují kombinaci vytrvalosti a síly, a tudíž závisí na využití aerobního i anaerobního systému. Aerobní metabolismus je limitován cévní okluzí při izometrické kontrakci během jízdy. Tato okluze zvyšuje produkci laktátu. Obecně bylo zjištěno, že čím lépe je sportovec trénovaný, tím většího procentuálního snížení VO_{2max} dosáhne. Obecně platí, že technické disciplíny závisí spíše na anaerobním metabolismu, zatímco delší disciplíny, s dosažením vyšších rychlostí, získávají větší přínos z aerobního metabolismu (Turnbull, Kilding & Keogh, 2009).

Krevní oběh je zatížen převážně izometrickými, eventuálně isotonickými kontrakcemi svalů, což často vede k mírné venostáze, která může snižovat saturaci kyslíku. To se odrazí na tepové frekvenci. Zvýšená tepová frekvence (TF) je automaticky spojena se zvýšením minutového objemu srdečního (Neumayr et al., 2003). Dýchání je u závodníků často nepravidelné, při překonávání náročnějších nerovností dochází i k tzv. apnoickým pauzám, a to spolu se zvýšenou TF často vede k acidóze organismu (Havlíčková, 1993).

Na jízdě lyžaře se podílejí všechny analyzátory, zejména sluch, zrak a vestibulární ústrojí. Zrak je využíván ke kontrole provedení cíleného pohybu, sluch se podílí na udržení rytmu a o rovnováhu pečuje vestibulární ústrojí (Havlíčková, 1993).

2.2 Výuka lyžování

2.2.1 Počátky lyžařského výcviku v Čechách

Roku 1887 J. Rössler Ořovský zakládá při tehdejší Bruslařském klubu v Praze Lyžařský kroužek, který měl na počátku 14 členů: iniciátor J. Rössler Ořovský, A. Bürgermeister, J. Hingst, O. Krajíček, J. Kučera, Dr. M. Mandl, J. Melichar, J. Müller, H. Netval, Dr. F. Prokop, B. Prokop, F. Protivinský, Dr. K. Rössler a F. Wodvarka. Společně pořádali cvičení v jízdě na lyžích a výlety do nejbližšího okolí Prahy. V

historii lyžařského sportu je tudíž rok 1887 počátkem sportovního lyžařství jak v českých zemích, tak i v Evropě (Štumbauer & Vobr, 2005).

Odloučení a osamostatnění Lyžařského kroužku od Bruslařského klubu v roce 1894 vedlo i ke změně názvu na Český Ski Klub Praha. Jeho předsedou se stal J. Rössler Ořovský. Velký rozvoj Českého Ski klubu (ČSK) nastal od roku 1897 (is.cuni.cz). Jedním z mnoha důvodů byly pravidelně pořádané lyžařské kurzy. Kurzu se mohl bezplatně zúčastnit kdokoliv. Nezáleželo ani na tom, zda dotyčný byl nebo nebyl členem ČSK. V kurzech se tak naučilo tisíce lyžařů ovládat lyže. Kurzy se konaly hlavně na Benecku, Žalým, Mísečkách, Dvoračkách a na Špičáku. V letech 1887 – 1895 v kurzech vyučovali čeští instruktoři: J. Rössler – Ořovský, MUDr. Fr. Protivínský, B. Prokop, O. Krajíček, J. Müller a Ing. Krajník (Kulhánek, 1989).

Na rychlý vývoj našeho lyžařství měli značný vliv zahraniční instruktoři a závodníci. Již v roce 1895 působil u nás F. Bučar ze Záhřebu, který studoval v Oslu a ovládal norskou školu. Dalším instruktorem byl Fin ing. Estlander, který jako host bruslařského klubu v Praze předváděl u nás finské závodní tempo a ostatní lyžařskou techniku. Po čtyři sezony v letech 1896 – 1900 vedli kurzy a účastnili se závodů u nás ing. H. Steffens z Kristianie, H. Irgens, S. Kielland, J. Nielsen a R. Oestgard, pozdější předseda Mezinárodní lyžařské federace. Tito instruktoři učili české lyžaře norskou techniku a ovlivnili tak její vývoj na dlouhá léta (Chovanec et al., 1989).

Své bohaté zkušenosti ochotně předávali i naši nejúspěšnější závodníci té doby. Tak např. B. Hanč působil v letech 1911 – 1913 na Novoměstsku v lyžařských kurzech. Norským instruktorům i jiným byl pojem lyžařského kursu jako takového celkem neznámý. U nás však pod vlivem Sokola, kde nácvik a školení probíhalo kurzovní formou, byl i v lyžařství zaveden podobný způsob hromadného výcviku, kterému byl dán určitý program, vytvořený na metodických základech. Lyžařské kurzy byly zhruba od roku 1900 vedeny tímto postupem:

1. nástup /sokolským způsobem/
2. prostná cvičení bez holí na místě
3. nácvik stability a základních prvků
4. výcvik v terénu
5. výcvik v zatáčení – telemark a kristianie (Chovanec et al., 1989).

2.2.2 Vývoj výuky lyžování ve školní tělesné výchově

Lyžování ve školní tělesné výchově má dlouholetou tradici. Byli jsme jednou z prvních zemí, kde lyžování našlo uplatnění při výchově školní mládeže. Již koncem minulého století se objevilo lyžování na školách v Krkonoších. Jan Buchar v roce 1895 publikoval první metodický článek o lyžování v časopise Klubu českých turistů a zároveň započal s výukou lyžování při hodinách tělesné výchovy na své škole. Ve stejné době také úspěšně zažádal školní úřady o zavedení výuky lyžování do osnov hodin tělesné výchovy na horských školách a intenzivně se staral alespoň o nejnужnější lyžařskou výzbroj pro své svěřence (Bartoš & Luštinec, 1988). Již od roku 1890 si vymohl u školských úřadů právo nahradit v zimě tělocvik sáňkováním. O pět let později povolily školské úřady na základě Gautscheho c. k. ministerského výnosu z roku 1890 řídícímu učiteli Janu Bucharovi a po něm dalším školám na Jilemnicku a Vysocku v hodinách tělocviku lyžovat. Školy pořádaly lyžařské závody v běhu, skoku a výlety na lyžích. V roce 1910 dostala křižlická škola a roku 1911 jilemnická škola ministerské subvence na nákup lyží pro žáky. Kromě krkonošské oblasti proniká lyžování v českých zemích i do škol na Šumavě, na Novoměstsku i jinde. Později se rozšířilo lyžování i mimo horské oblasti (Chovanec et al., 1989).

Lyžování na školách se šíří i v dalším období s výjimkou druhé světové války. Postupně získávalo lyžování v tělesné výchově na školách stále významnější úlohu a širší uplatnění. Byly organizovány kurzy pro učitele, závody školní mládeže a konečně i zájezdy škol z měst na lyžařské túry i několikadenní pobyty na horách (Kulhánek, 1989).

V období od roku 1920 až do okupace ČSR v roce 1939 lyžování pevně zakotvilo v osnovách školní tělesné výchovy a byly položeny základy i k organizovaným lyžařským zájezdům do hor (Kulhánek, 1989).

Ve školních osnovách se první zmínka o lyžování objevuje v „Prozatímních osnovách“ z roku 1922, kde je lyžování uvedeno jako vhodný doplněk tělesné výchovy.

V „Definitivních normálních učebních osnovách pro obecné školy“ z roku 1933 je zařazeno lyžování pro střední a vyšší stupeň tam, kde jsou k němu podmínky.

Rovněž „Normální učební osnovy“ z roku 1939 zařazují lyžování jako příležitostné cvičení, ale uvádějí už rozsah lyžařského výcviku podle věkových stupňů.

V „Přechodných osnovách pro školy obecné, měšťanské a střední na školní rok

1945-46“ je lyžování uvedeno jako povinná sezónní činnost.

V učebních osnovách z roku 1953 a 1954 je lyžování zařazeno od 4. ročníku pro školy s vhodnými podmínkami.

Pevně bylo lyžování na školách zakotveno teprve v „Jednotných osnovách tělesné výchovy“ z roku 1960 ve formě základního učiva, programu rozšiřujícího a výběrového, dále pak v nových připravovaných osnovách tělesné výchovy, podle kterých je dána možnost žákům, aby si v míře odpovídající jejich tělesné zdatnosti, pohybové vyspělosti a mentálnímu rozvoji od samého začátku školní docházky osvojili správnou techniku lyžování a to jak v hodinách tělesné výchovy, tak i v hodinách pohybových her, v zájmových pohybových kroužcích nebo na lyžařském zájezdu (Gnad et al., 2008).

Po skončení druhé světové války do tělesné výchovy vchází nové vlivy. V roce 1948 přichází změna dosavadního pojetí výchovy a vzdělávání. Cíle a úkoly jsou zaměřené na zdraví, vzdělání a výchovu. Zavádí se dívčí tělesná výchova do všech typů škol jako povinný předmět. Od 6. ročníku se výuka tělesné výchovy pro chlapce a dívky dělí a vyučuje se zvlášť. Kromě učiva tělesné výchovy byly zdůrazněny i branné aspekty, úsilí pedagogů se více zaměřuje na výchovné působení tělesné výchovy. Součástí osnov byla také zdravotní a sociální výchova a teorie tělesné výchovy. Rozsah povinné tělesné výchovy dvě hodiny týdně byl rozšířen o aktivity v tělovýchovných a branných kroužcích (Vilímová, 2009; Nováček et al., 2001).

Kvalitativně nová úprava kurikula byla provedena v roce 1960. Cílem tzv. „Jednotných osnov tělesné výchovy pro chlapce a dívky od 6 do 19 let“ bylo obsahově propojit povinnou školní tělesnou výchovu s tělovýchovnou činností zájmovou. Učivo bylo v tělovýchovných a sportovních činnostech rozděleno do tří stupňů. První stupeň jako základní byl určen pro školní povinnou tělesnou výchovu. Druhý – rozšiřující byl pro mládež na školách a tělovýchovných jednotách. Třetí byl zaměřen na výkonnostní sport mládeže (Vilímová, 2009).

V sedmdesátých a osmdesátých letech byly cíle školní tělesné výchovy více zaměřeny na prožitek z pohybu, tělesné sebepojetí, stimulaci rozvoje pohybových schopností, zvládnutí dovedností v nejpopulárnějších sportech, socializaci a utváření pozitivních postojů k pohybové činnosti (Vilímová, 2009).

Směrnice Ministerstva školství ČSR o lyžařském výcviku – věstník z 20. 12. 1972 a metodický návod k organizaci lyžařského výcviku žáků a učňů – věstník MŠ a MK

ČSR z 20. 5. 1973 ukládá školám za povinnost lyžařský kurz na 2. stupni základních škol uskutečnit (Dvořáková, Engelthalerová et al., 2017).

V roce 1976 bylo nově přijatými osnovami učivo poskládáno do dvou celků – pro 1. a 2. ročník a pro 3. a 4. ročník. Dětilo se na učivo základní a prohlubující, byl zde uplatněn otevřený systém učiva – u nadaných se mohlo probírat učivo vyššího ročníku, u méně nadaných nižšího ročníku.

Osnovy z roku 1984 s metodickými příručkami opět přesně vymezovaly cíle, obsah a kritéria (Nováček et al., 2001).

Po listopadových změnách v roce 1989 dochází k řadě změn i v koncepci školství. Učební osnovy z roku 1991 vycházely z nového pojetí tělesné výchovy. Soubor učiva byl rozdělen do tematických celků a učitel mohl vybírat učivo podle úrovně žáků, školních podmínek a vlastních předpokladů. Tyto osnovy byly na základě získaných zkušeností novelizovány. Počet povinných hodin tělesné výchovy zůstal pro dosažení cílových standardů 2 – 3 vyučovací hodiny týdně. Větší prostor byl ale dán samotným školám. Základní školy si mohly vybrat ze tří oficiálních a státem schválených vzdělávacích programů: Základní škola, Obecná škola a Národní škola. Jejich postavení bylo rovnoprávné. Mimo těchto tří základních vzdělávacích programů existovaly ještě tzv. alternativní programy, např. škola hrou, waldorfská škola a další (Nováček et al., 2001).

V programu Základní škola s účinností od 1. 9. 1996 se uvádí, že učivo tematického celku Lyžování je zařazováno do základního vzdělávání, zpravidla v 7. ročníku ve formě týdenního kurzu. V případě vhodných materiálních a klimatických podmínek je vhodné zařazovat činnosti na sněhu a lyžování i v ostatních etapách vzdělávání přizpůsobené úrovni žáků.

Náplň tematického celku lyžování pro 1. – 5. ročník a lyžování pro 6. – 9. ročník, včetně učiva a výstupů, je uvedena v Příloze 3. Ve vzdělávacím programu pro 1. – 9. ročník základního školství Národní škola s účinností od 1. září 1997 je v tematickém celku Lyžování stanoven obsah, poznatky a návyky (Příloha 4). Program Obecná škola pro 1. – 5. ročník platný od 1. září 1997 tematický celek Lyžování přímo neuvádí. Navazující Občanská škola pro 6. – 9. ročník lyžování zařazuje jako 7 denní kurz do 7. třídy (Příloha 5) (www.nuv.cz).

V souladu s novými principy kurikulární politiky, zformulovanými v Národním programu rozvoje vzdělávání v ČR (tzv. Bílé knize) a zakotvenými v zákoně č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), se do vzdělávací soustavy zavádí nový systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Kurikulární dokumenty jsou vytvářeny na dvou úrovních – státní a školní. Státní úroveň v systému kurikulárních dokumentů představují Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy (dále jen RVP). Národní program vzdělávání vymezuje počáteční vzdělávání jako celek. RVP vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy – předškolní, základní a střední vzdělávání. Školní úroveň představují školní vzdělávací programy (dále jen ŠVP), podle nichž se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách.

Od školního roku 2007/2008 bylo povinné zahájení výuky na všech základních školách podle školních vzdělávacích programů v 1. a 6. ročníku (MŠMT, 2017).

2.2.3 Výuka lyžování v současných školních vzdělávacích programech

Od doby „Jednotných osnov tělesné výchovy“ došlo vlivem významných politických změn k vývoji, který v roce 2004 dal vzniknout tzv. „Rámcovým vzdělávacím programům“. Jednotlivé školy tak mají možnost náplň osnov jednotlivých předmětů, a tedy i tělesné výchovy, přizpůsobit konkrétním podmínkám i potřebám žáků. Lyžování po těchto úpravách může, ale také nemusí být zakotveno v rámcovém vzdělávacím programu pro základní školy, gymnázia, střední odborné školy a učňovské školy (Blézlová, 2009).

Podle RVP si školy vytvořily vlastní vzdělávací programy, které vyhovují škole samotné, jejímu materiálnímu vybavení, možnostem a regionu. Vzdělávací obsah je rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Jednou z nich je Člověk a zdraví, která je tvořena vzdělávacím oborem Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova se uvádí v činnostech ovlivňujících úroveň pohybových dovedností následující učivo.

Pro 1. stupeň: lyžování, bruslení (podle podmínek školy) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích.

Pro 2. stupeň: lyžování, snowboarding, bruslení (podle podmínek školy) – běžecské lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku (další zimní sporty podle podmínek školy) (MŠMT, 2017).

Je tedy na jednotlivých školách, jakou formu lyžařského výcviku zvolí. Mohou využít půldenní lyžařský výcvik, jednodenní lyžařský zájezd nebo vícedenní lyžařský kurz (Dvořáková, Engelthalerová et al., 2017). Cílem výuky je zvládnutí jízdy v různém terénu za různých povětrnostních podmínek. K tomu je zapotřebí, aby si děti osvojily speciální lyžařské dovednosti a pocity sněhu a skluzu. Pro rychlý přesun na vrchol lyžařského svahu je nezbytné využití lanovek (Dvořáková, Engelthalerová et al., 2017).

Lyžařský kurz podporuje osvojení klíčových kompetencí v praktickém procesu při pobytu v horském terénu. Žáci jsou vybaveni vědomostmi, dovednosti a postoji, díky kterým mohou úspěšně zvládnout všechny úkoly a situace. Proměnlivé počasí a podmínky při lyžařském výcviku přispívají k nutnosti vyhodnotit složité situace a reagovat na ně. Dokážou vyhodnotit dané podmínky a zvolí takové prostředí, které jim nejlépe vyhovuje – volba trasy, způsob projetí trasy, vztahy v družstvu. Osvojí si spoustu pojmů, které jsou spojené s tímto sportem. Nutnost dodržovat pravidla bezpečného pohybu na horách a ohleduplnost naplňuje občanské kompetence. Žáci rozvíjí také morálně volní vlastnosti při překonávání obtížných podmínek – pády, neúspěchy, únava (Dvořáková, Engelthalerová et al., 2017).

Provádění lyžařských kurzů na školách se řídí směrnicí pro pořádání zimní školy v přírodě s výukou lyžování dle zákona č. 258/2000 Sb., ve znění zákona č. 264/2006 Sb. (Příloha 6).

2.3 Lyžařská metodika

2.3.1 Všeobecná lyžařská průprava

Cílem všeobecné lyžařské průpravy je přivyknutí si na lyžařskou výzbroj a výstroj. Žáci se postupně učí manipulovat s lyžemi. Před samotným zahájením výcviku učitel překontroluje výzbroj a výstroj žáků (Vilím, 2009).

Cvičení ve všeobecné lyžařské přípravě se zaměřují zejména na pocit lyží, ovládnutí lyží, chůzi na lyžích, obraty, podřepy atd. Žáci provádí cvičení nejprve na místě. Postupně přecházejí do pohybu. Součástí všeobecné lyžařské přípravy je také nácvik skluzu na lyžích, následné brzdění, výstupy na lyžích do mírného svahu a hry na lyžích i bez lyží (Vilím, 2009).

Mezi českými autory, ze kterých mimo jiné vycházel i Vilím (2009), existují rozdílné názory na učivo, které spadá do všeobecné lyžařské přípravy, a které už je zařazeno do specializované lyžařské přípravy. Například Příbramský (1999) zařazuje do všeobecné lyžařské přípravy také jízdu na vleku. Psotová, Příbramský et al. (2006) zařazují do všeobecné lyžařské přípravy kromě jízdy na vleku také oblouk v pluhu.

Další autoři, např. Lukášek (2008) zařazují do všeobecné lyžařské přípravy manipulaci s výzbrojí, cvičení na místě a cvičení v pohybu.

Úsek základního lyžování Svazu lyžařů České republiky (2017) rozděluje všeobecnou lyžařskou přípravu na tři fáze. Náplní první fáze je obecné seznámení s lyžemi a lyžováním, do druhé fáze zařazují sjíždění a ve třetí fázi vyučují brzdění, regulaci rychlosti, pluh – jako brzdící prvek, jízdu pluhem nebo v paralelním postavení.

Matošková et al. (2016) lyžařský výcvik rozdělují na etapu základního lyžování, etapu závodního a extrémního lyžování. Uvádějí, že všeobecná lyžařská příprava je základem pro nácvik sjíždění a zatáčení na lyžích. Jejím cílem je osvojit si základní lyžařské dovednosti a získat tzv. komplexní lyžařské vjemy (pocit skluzu, sněhu, rychlosti atd.). Do všeobecné lyžařské přípravy zařazují manipulaci s výzbrojí, pohyby na místě, pády a vstávání, obraty a výstupy, sjíždění po spádnici a šikmo svahem, na jedné i obou lyžích, brzdění a zastavování, odšlapování a bruslení, jízdu na vleku a lanovkách, přejíždění terénních nerovností a terénní skok a zakončují to oblouky v pluhu.

2.3.2 Specializovaná lyžařská příprava

Specializovanou lyžařskou přípravou žáci rozvíjí dovednosti, které se naučili ve všeobecné lyžařské přípravě. Vilím (2009) do specializované lyžařské přípravy zařazuje jízdu přímo po spádnici v základním sjezdovém postoji, jízdu v pluhu po spádnici, jízdu na vleku, jízdu šikmo svahem, sesouvání, bruslení a odšlapování.

Zvládnutí všeobecné a specializované lyžařské průpravy je pro něj základem pro další lyžařský výcvik.

Metodická komise ÚZL SLČR (2017) do specializované průpravy řadí jízdu přímo a šikmo svahem, sesouvání, odšlapování, bruslení, jízdu na vleku, oblouky v pluhu a vlnovku. Pluh dále rozdělují na statický a dynamický. Specializovaná sjezdová průprava má také tři fáze. V první fázi zařazují zatáčení v pluhu, ve druhé přípravu na jízdu na vleku a třetí fáze je jízda na vleku.

Matošková et al. (2016) rozdělují specializovanou lyžařskou průpravu na společný základ a dále na průpravu pro carvingové a smýkané oblouky. Ve společném základu se věnují zdokonalování dovedností, které se naučili ve všeobecné lyžařské přípravě, dále nacvičují různé druhy sjezdových postojů, základy pro zatáčení a řadí sem základní oblouky, které navazují na pluh, tj. oblouky z přívratu vyšší lyží, oblouky z rozšířené stopy a paralelní oblouky. V průpravách pro carvingové a smýkané oblouky se věnují různým průpravným cvičením.

Zastánci výuky přívratným postavením lyží pokračují ve výuce pluhu, přes statický pluh, dynamický pluh, přívrat vyšší lyží až k paralelnímu oblouku. Oblouk v pluhu je nejjednodušší způsob zatáčení. Začínají s ním výuku lyžování také například Psotová, Příbramský et al. (2006) nebo Reichert & Musil (2007).

Oboustranným přívratem (pluhem) rozumíme nejzákladnější pohybovou dovednost sloužící k regulaci rychlosti jízdy a také jako přípravu pro další nácvik lyžařských dovedností, kterými jsou oblouky v pluhu. Před samotným nácvikem oblouku v pluhu je nutné, aby žák věděl, jakým způsobem má zastavit při klouzavém pohybu po spádnici. Lyže jsou v oboustranném přívratu, špičky u sebe (cca na vzdálenost 5 – 10 cm) a patky od sebe. Kolena pokrčená vpřed a mírně dovnitř, stojíme na vnitřních hranách a naše hmotnost je rovnoměrně rozložena na obou lyžích (Drahoňovský & Novák, 2011). Zatáčení je potom uskutečňováno vyvíjením tlaku na jednu nebo druhou lyži (Vilím, 2009). Oblouk v pluhu začínáme šikmo svahem z pluhového postavení lyží se současným vertikálním pohybem těla nahoru a dopředu ve směru naší jízdy. Následuje natočení lyží směrem ke spádnici, které je iniciováno mírnou extenzí dolních končetin a tím dojde k návratu těžiště těla zpět nad lyže a k jejich rovnoměrnému zatížení a natočení až do spádnice. Na spádnici zatěžujeme více vnější lyži než lyži vnitřní. Pohybem bérce vpřed a dovnitř zvětšujeme úhel zahranění lyže a tím jsou lyže vedeny

do oblouku pomocí rotace dolních končetin a otáčení chodidel. Trup se naklání mírně vpřed a směrem dolů ze svahu, pánev směřuje ke svahu (dovnitř oblouku). Oblouk je po celou dobu projížděn na vnitřních hranách a obě lyže jsou v neustálém kontaktu se sněhem (Drahoňovský & Novák, 2011).

Vilím (2009) podobně jako jiní autoři, např. Reichert & Musil (2007) dále dělí pluh na dvě kategorie – statický a dynamický pluh.

Statický pluh

Oblouky ve statickém pluhu jsou prováděny v nižší rychlosti. Do oblouku najíždíme šikmo svahem v oboustranném přívratu. Lyžař zahájí oblouk mírným vertikálním pohybem nahoru a přenesením hmotnosti těla nad vnější, spodní lyži, se současným vertikálním pohybem dolů. Trup je při statickém oblouku v pluhu nad spodní lyží a naklání se směrem ze svahu (Reichert & Musil, 2007). Oblouk provedeme zatížením budoucí vnější lyže se současným pohybem kolena dopředu a dovnitř tvořeného oblouku. Osa ramen je v mírné protirotaci, pánev tlačíme dovnitř oblouku (ke svahu). Vnitřní lyže je méně zatížená. Celý oblouk je proveden na vnitřních (nesouhlasných) hranách. Držení paží a holí je stejné jako při jízdě po spádnicí.

Dynamický pluh

Pozice těla při oblouku v dynamickém pluhu je poněkud rozdílná. Dynamický pluh se od pluhu ve statickém provedení liší přenášením hmotnosti. Zatímco ve statickém provedení pluhu zatěžujeme vnější lyži přenesením hmotnosti těla nad ní, u dynamické formy aktivně tlačíme proti hraně vnější lyže (Reichert & Musil, 2007). Změny směru dosáhneme zahraněním budoucí vnější lyže a zvýšeným tlakem proti její vnitřní hraně. Pánev je nad vnitřní lyží, která je mírně předsunutá (představujeme si, že za patkou vnitřní lyže je „sedačka“, na kterou se chceme posadit). Vnější lyže začne vykrajovat plynulý oblouk. Oblouk zakončíme zvednutím ze „sedačky“ a plynule si „sedneme“ do „sedačky“ budoucí vnitřní lyže (www.is.muni.cz).

Po úspěšném zvládnutí oblouků v pluhu žáci přechází k výuce oblouku z přívratu vyšší lyže. Jedná se o předstupeň tzv. základního paralelního oblouku nebo také smýkaného oblouku. Oblouk z přívratu vyšší lyže je kombinací jízdy šikmo svahem a

oblouku v pluhu. Při této technice si již žák zkusí paralelní postavení lyží v oblouku, ale zároveň přetrvává zvýšená stabilita a dobrá regulace rychlosti jako při obloucích v pluhu.

Začínáme v základním sjezdovém postavení při jízdě šikmo svahem. Současně pohybujeme tělem nahoru a dopředu ve směru jízdy, za současného vysunutí vnější lyže do přívratného postavení. Tento pohyb je iniciován mírnou extenzí dolních končetin a těžiště se navrátí zpět nad lyže, ty se rovnoměrně zatíží a natočí do spádnice, kde přeneseme hmotnost na vnější lyži. Plynule pokrčujeme vnitřní nohu a zvyšujeme úhel zahranění a tlak na vnější lyži. Vnější lyže je vedena do oblouku rotací dolní končetiny a vnitřní je odlehčena a plynule přisouvána a vedena až do paralelního postavení s lyží vnější. Obě lyže jsou ve stálém kontaktu s povrchem a přetrvává základní sjezdový postoj (Drahoňovský & Novák, 2011).

Nejprve všechny pohyby zkusíme na místě za pomoci opory o hole. Nacvičujeme pomocí oblouku ke svahu pro lepší kontrolu rychlosti a dodání jistoty lyžaři v případě strachu ze svahu a vyšších rychlostí. Podobně jako při oblouku v pluhu, nacvičujeme navazování oblouků, změny rychlostí a směru. Čím si je žák v technice jistější, tím více bude zrychlovat a lyže už nebude muset stavět do tak markantního přívratného postavení a většinou lyžaři přirozeně přejdou k paralelnímu oblouku (Drahoňovský & Novák, 2011).

Oblouk z přívratu vyšší lyže zahájíme vysunutím patky vyšší lyže do přívratného postavení, současně provedeme mírný vertikální pohyb nahoru, lyže natočíme („nadriftujeme“) do spádnice. V okamžiku nájezdu do spádnice stavíme vnější lyži více na hranu (pohybem bérce dopředu a dovnitř) a současně ji plynule zatěžujeme. Pánev přikláníme ke svahu a plynule se snižujeme. Odlehčenou vnitřní lyži přisuneme k lyži vnější do paralelního postavení (až za spádnici), pánev je stále ke svahu (www.is.muni.cz). V konečné fázi oblouku, když žák dosáhne požadovaného směru jízdy (šikmo svahem), odlehčí vnitřní lyži a z přívratného postavení ji přesune ke spodní lyži do paralelního postavení. Po dokončení oblouku žák nepokračuje v jízdě šikmo svahem, ale plynule navazuje dalším obloukem (Vilím, 2009).

Na všeobecnou lyžařskou přípravu navazují zastánci školy bez pluhu v rámci specializované přípravy jízdou v paralelním postavení lyží. Někteří autoři (Lukášek, 2008) tvrdí, že nemá význam se učit pohybům, které se potom musíme odnaučovat.

Autoři chtějí poukázat na možnost výuky carvingu u začátečníků bez použití přivráté techniky a smyku. Pluh berou jako prvek potřebný pouze pro řešení krizových situací, ale v optimálních podmínkách je zbytečný a při nácviku až kontraproduktivní. Pluh zařazují pouze jako jednu z variant bezpečného zastavení (Lukášek, 2008).

Organizace Děti bez pluhu poprvé prezentovala své myšlenky veřejně v roce 2002. Zakládající členové se rozhodli jít proti konvenčnímu stylu výuky lyžování (od pluhu ke carvingu) a výuku oblouků v pluhu úplně přeskočili. Svoji myšlenku prezentovali jako návrat k přirozenosti. Svě názory hájí například faktem, že když se postaví malé dítě na lyže, stojí rovnoměrně na obou lyžích. Když se postaví na lyže šikmo svahe, také má hmotnost rovnoměrně rozloženou na obě lyže a stojí na horních hranách obou lyží – tedy tak, jak se stojí běžně při carvingovém oblouku. Dále zmiňují přirozený náklon těla do oblouku. K tomu používají 12 analogií s jízdou na kole nebo na kolečkových bruslích. Správný náklon těla dopředu je dle lektorů také přirozenější. I při běhu, dokonce při rychlé chůzi, musíme být předkloněni dopředu, abychom vůbec mohli udělat rychlý krok (Děti bez pluhu, 2016). Dle Vilíma (2009) jsou paralelní oblouky nejčastěji používanou technikou sjíždění a zatáčení.

Při paralelním postavení stojíme na celých plochách lyží, hlezenní klouby (kotníky), kolenní a kyčelní klouby jsou mírně pokrčené, trup je v mírném předklonu. Lyže jsou od sebe vzdáleny na šířku pánve, hmotnost je rozložena rovnoměrně na obou lyžích. Jízdu šikmo svahe zahájíme zahraněním obou lyží, přikloněním pánve ke svahu a mírným odkloněním trupu (angulací). Jedná se o přechod z ploch na hrany, předsunutí vyšší lyže, zatížením nižší lyže a přikloněním kotníků, kolen a pánve ke svahu. Osy v rovnoběžném postavení protínají špičky lyží, kotníků, kolen, boků, ramen a rukou (Drahoňovský & Novák, 2011). Lyžař postupně přenáší hmotnost těla ze spodní lyže na horní za současného vertikálního pohybu těžiště vzhůru, lyžař zahájí oblouk. Hmotnost těla je na vnější noze. Těžiště se postupně snižuje. Lyžař tlačí pánev a kolena dopředu a dovnitř do tvořeného oblouku. Po dokončení oblouku, když lyžař zaujme nový požadovaný směr jízdy, opět zvedá své těžiště, přenáší hmotnost těla ze spodní na horní lyži a zahajuje další oblouk. Oblouky jsou prováděny ve smyku (Vilím, 2009).

Vilím (2009), podobně jako jiní autoři, např. Štumbauer & Vobr (2005), dále ve svých metodikách uvádí nutnost předsunutí vyšší lyže v konečné fázi oblouku. Strobl & Bedřich (2000) tímto předsunutím vnitřní lyže oblouk zahajují. Toto předsunutí vede tělo v průběhu oblouku do protitrotace vzhledem k vykonávanému oblouku. V učebnici

Lyžovanie kladou Paugschová, Bence & Blahutová (2004) důraz na předsunutí vyšší lyže, tlačení kolen ke svahu, odklon trupu od svahu a hmotnost na spodní lyži. APUL toto předsunutí vnímá jako něco přirozeného. Horní lyže je v průběhu oblouku lehce předsunuta. Dochází k tomu ale přirozeně a lyžař se o předsunutí nemusí nijak zvláště snažit. Záměrné předsouvání vyšší lyže v oblouku může vést až k nežádoucí protirotační, která může následně způsobovat nerovnovážné postavení a nedokonalé zatížení lyží v oblouku (APUL, 2011).

U organizace APUL se můžeme setkat s pojmem separace, tedy rozdílná práce horní a dolní poloviny těla. Protirotační lze chápat jako aktivní vytáčení horní poloviny těla z uskutečňovaného oblouku. Separace je rozdílná práce horní a dolní poloviny těla, kdy nohy zatáčejí pod stabilním trupem. Na základní paralelní oblouk lze navázat dlouhým, středním nebo krátkým paralelním obloukem. Tyto oblouky se od sebe liší dobou setrvání v oblouku. Zatímco dlouhý a střední paralelní oblouk jsou méně náročné a lyžař má na jednotlivé fáze oblouků dostatek času, krátký paralelní oblouk je náročnější. Lyžař musí všechny pohyby urychlit (APUL, 2011).

Tři fáze základního paralelního oblouku – zahájení, vedení a dokončení oblouku přechází dle Vilíma (2009) při krátkém paralelním oblouku do dvou fází – fáze vedení oblouku a změna oblouku.

2.4 Metodické postupy výuky lyžování dětí

Před každou pohybovou činností je nutné dobře celý organismus připravit na zátěž. Správné rozcvičení je základem pro bezpečný pohyb. Rozcvičením a zahřátím organismu by měl začít i každý lyžařský kurz. K rozcvičení se využívá spíše soutěží (štafety apod.) a pohybových her bez lyží, následně se provádí rozcvičení na lyžích (Možná, 2009).

Rozcvičení se provádí na rovině, na začátku sjezdovky tak, abychom neovlivňovali dojezd ostatních lyžařů. Používáme zábavné pomůcky, jako jsou kužely a slalomové tyče. Žáci stojí v kruhu, v řadě vedle sebe nebo v řadě za sebou. Rozcvičení vede instruktor nebo žáci za dozoru instruktora. Nejdříve volíme cviky na místě – obouvání si lyží, zvedání lyží, klouzání se do kruhu, otáčení (děláme kytičku, sluníčko), poskoky na místě – kdo nejdál nebo nejvyš. Můžeme zařadit hru „Hlava, ramena, kolena, palce“. Pokračujeme rovnovážným cvičením, jako je „holubička“, střídavé zvedání lyží (patky, špičky, celou lyži, otáčíme chodidlem), úkroky do stran, obraty přívratem i odvratem, chodíme, předvádíme jízdu na koloběžce, výstupy stranou a odvratem, zařazujeme hry, štafety (Možná, 2009). Další hry, které se zařazují do rozcvičky, mohou být – chodíme jako čáp, skřítek, obr, skáče jako žába, běháme dostihy nebo hrajeme na babu, obměnou baby je „Mrazík“. Je-li mokrá sníh, zařadíme koulovačku. Další atraktivní hrou jsou barevné štafety (Barth & Brühl, 2004).

2.4.1 Metodika výuky přes paralelní postavení lyží

Nácvik pohybu s lyžemi

Po úvodním rozcvičení následuje nejprve cvičení na místě, další cvičení provádíme v pohybu. Vybíráme vhodný terén – rovinu nebo mírný svah. Z hlediska bezpečnosti nácvik provádíme na začátku sjezdovky tak, abychom neovlivňovali dojezd lyžařů. Začínáme s cviky na místě, jako jsou podřepy, předklony, záklony, úklony do stran, dotýkáme se špiček a patek lyží, střídavě zvedáme lyže. Pokračujeme cvičením v pohybu – ukračujeme do stran, točíme se na místě, posouváme se vpřed ve sníženém a zvýšeném postoji, střídáme dlouhé a krátké kroky, vystupujeme stranou (Barth & Brühl, 2004). Zařazujeme soutěže a hry.

Pády a vstávání

Žáci se učí padat a vstávat, aby v budoucnu dokázali sami bez pomoci druhých vstát.

Trénují pády a vstávání v kruhu nebo v řadě vedle sebe. Zvedají se pomocí rukou, ručkují, hrají si na jeřáb (Barth & Brühl, 2004).

Jízda šikmo svahem

Při jízdě šikmo svahem nacvičujeme „základní sjezdový postoj“, který je stěžejní pro vlastní sjíždění a nezbytný pro osvojení dalších pohybových dovedností. Lyže máme v paralelním postavení na šířku pánve a hmotnost rozloženou na celých chodidlech. Kotníky, kolenní a kyčelní klouby máme ve fázi mírného pokrčení a náš trup se nachází v mírném předklonu (APUL, 2011).

Jízda šikmo svahem se provádí na středně skloněném a dostatečně širokém svahu s dojezdem do roviny. Soustředíme se především na správný a bezpečný rozjezd a dojezd. Před začátkem nácvičku je důležité dobře vysvětlit a předvést hranění lyží a zatížení nižší lyže na obě strany v jízdě s paralelním postavením lyží. Jezdíme v „hadu“ za sebou nebo pouštíme žáky „po jednom“. Jízdu šikmo svahem provádíme na obě strany, zvedáme patu vyšší lyže, odšlapujeme ke svahu, zapojíme paže – vzpažíme, předpažíme, dáme ruce v bok, uděláme dřep nebo vyskočíme, zašlapáváme mravence tím, že zvedáme patky horní lyže, zvedáme celou horní lyži a soutěžíme, kdo odšlápne nejvýše (Možná, 2009). Na vytyčení tratě používáme slalomová zvířátka.

Sesouvání šikmo svahem

Sesouvání šikmo svahem je důležité pro ovlivňování intenzity hranění (větší či menší postavení lyže na hranu), regulaci rychlosti jízdy a získání pocitu jistoty, kterého využijeme při pozdějších obloucích, kdy budou žáci schopni i při menší rychlosti zachovat správnou techniku základního sjezdového postoje (Možná, 2009).

Začínáme ze základního sjezdového postoje a do svahu najíždíme na horních hranách uvolněním hranění pohybem kotníků a kolen směrem ze svahu a mírným posunutím těžiště směrem dopředu. Pohyb zahájíme sesouváním šikmo svahem a zakončíme větším hraněním.

Sesouvání procvičujeme na obě strany i s mírným podřepem v kolenou. Děti si rády hrají na rolbu, tak nakreslíme na sněhu čáru a čekáme, kdo ji celou smaže (Možná, 2009).

Paralelní oblouk

Paralelní vedení lyží v navazovaných obloucích, současné přehranění a točení obou lyží je cílem nácvičku této části lyžařského učení (APUL, 2011).

Nacvičujeme na mírném až středně strmém svahu. Použijeme lyžařské pomůcky, jako jsou slalomové tyče, zvířátka, slalomové štětky. Jezdíme v „hadu“ za sebou nebo „po jednom“. Paralelní oblouk zahájíme základním sjezdovým postojem, obě lyže jsou v kontaktu se sněhem a jsou vedeny paralelně v oblouku v šířce pánve. Při provádění navazovaných oblouků musíme do oblouku odlehčit vnitřní lyži. Začínáme obloukem ke svahu z jízdy šikmo svahem nebo ze spádnice. Vyjedeme oblouk přes spádnici a navazujeme jeden a půl oblouku, tzn., že provádíme navazované oblouky – paralelní. Oblouky ke svahu trénujeme za pomoci vnější ruky, kterou dáme v bok a vnitřní ruku dáme před tělo. Jezdíme „girlandy“ na obě strany. Můžeme zařadit pro zpestření i cvičení ve dvojicích, držíme se ve dvojici za tyč a přetahujeme se do oblouků (Možná, 2009).

Nácvik brzdění

Cvičení nazývajících se „Hockey stop“ začínáme z jízdy po spádnici a současným pohybem napínání, točení a klopení v kotnících, kolenou a pánvi směřujeme lyže kolmo ke spádnici a prudce zastavíme (Jireš et al., 2016).

2.4.2 Metodika výuky přes přívratné postavení lyží – pluh

Úvodní část je společná pro obě metodické řady. Začínáme rozvíčkou, následuje nácvik pohybu s lyžemi nejprve na místě a pokračujeme cvičením v pohybu. Poté následuje nácvik pádů a vstávání.

Žáci jsou v kruhu nebo v řadě vedle sebe, při soutěži jsou v řadě za sebou. Nácvik provádíme na rovině na začátku sjezdovky tak, abychom neovlivňovali dojezd všech lyžařů. Lze využít kužely a slalomové tyče.

Jízda v pluhu

Oboustranný přívrat je základní pohybová dovednost sloužící k regulaci rychlosti jízdy. Je zároveň přípravou pro nácvik oblouků v pluhu (Příbramský, 1999).

Na začátku instruktor názorně předvede a vysvětlí jízdu v pluhu. Soustředíme se především na správný a bezpečný rozjezd a dojezd. Při prvních jízdách jede instruktor před žáky pozpátku pro lepší kontrolu jejich rychlosti, nebo drží špičky lyží žáka (rukama, pomocí koštěte nebo pěnové žízaly). Využíváme různé lyžařské pomůcky – slalomová zvířátka, koště, žízaly, sněhové koule, branky, štětky, které nám pomohou s nácvikem (Barth & Brühl, 2004; Možná, 2009; APUL, 2011).

Oblouky v pluhu

Oblouky v pluhu řadíme k prvním obloukům jízdy na lyžích, protože představují pro žáky nejjednodušší způsob zatáčení. Tyto oblouky je potřeba dobře procvičit, jinak se náročnější způsob zatáčení v budoucnu rapidně zpomalí (Příbramský, 1999).

Oblouk ke svahu v pluhu provádíme z jízdy šikmo svahem, dáme ruce na kolena, při zatáčení střídavě pokládáme ruce na jedno a druhé koleno (Barth & Brühl, 2004). Přenášením hmotnosti na jednu a druhou nohu za pomoci rukou na kolenu s větším tlakem na jedno nebo druhé koleno, střídáme zatížení na jedné nebo druhé lyži. Provádíme jeden oblouk na levou i pravou stranu. Po zvládnutí pokračujeme navazovanými oblouky v pluhu, s jejichž pomocí sjíždíme celý svah. Navazované oblouky v pluhu nacvičujeme střídavým tlakem na pravou a levou nohu, ruce v bok a střídavě se nakláníme na jednu a na druhou stranu, při jízdě šikmo dáme ruce nahoru, do oblouků dáme ruce na kolena nebo v bok, upažíme ruce a letíme jako letadélko, při zatáčení se dotýkáme slalomových zvířátek, plujeme na loďce a pádlujeme, hrajeme basketbal – driblujeme a v průběhu oblouku házíme na koš, plaveme – kraul nebo prsa, letíme jako superman – v oblouku natáhneme ruku dopředu, jedeme a hrajeme na kytaru, jedeme na koni a děláme indiána, máváme všem zvířátkům ve slalomu, posíláme zvířátkům pusinky, sbíráme jablíčka a dáváme je do košíku, hrajeme tenis a v obloucích míček odpalujeme (Barth & Brühl, 2004; APUL, 2011). Po získání sebejistoty provádíme oblouky různých poloměrů, ve větší rychlosti a na větším sklonu svahu.

Žáci jezdí v „hadu“ za sebou, nepředjíždí se a nenaráží do sebe. Na počátku výcviku instruktor kontroluje celou skupinu jízdou pozadu nebo jede družstvo v „hadu“ za instruktorem, aby měl každý možnost vidět jeho styl jízdy. Je důležité střídat pořadí žáků v hadu (Barth & Brühl, 2004; Možná, 2009; APUL, 2011).

2.5 Školní projekt „Půldenní lyžařská škola“

Zrealizovat celý projekt se podařilo poprvé před pěti lety. Jde o spolupráci základní školy TGM ve Vimperku, lyžařské školy Kubova Huť a obce Kubova Huť.

Půldenní lyžařská škola (PLŠ) je organizována pro děti z prvního stupně základní školy. Kurz trvá tři dny a lyžuje se denně dvě hodiny. Do projektu jsou zařazené první až čtvrté ročníky. Děti ráno odjíždějí vlakem z Vimperku na Kubovu Huť. Na Kubově Huti dopoledne lyžují pod vedením zkušených instruktorů z lyžařské školy a po ukončení kurzu se vracejí zpět do Vimperku na oběd do školní jídelny. Dětem, které nemají vlastní vybavení, je umožněno si za dohodnutý poplatek lyžařskou výzbroj vypůjčit z půjčovny, která je na Kubově Huti. Škola zajistí pedagogický dozor a pojištění pro případ úrazu.

Rodiče jsou každým rokem oslovováni v měsíci září a říjnu, zda budou mít o PLŠ zájem. Po zjištění zájmu jsou dohodnuty organizační věci s ředitelkou školy, ředitelem LŠ a starostou obce Kubova Huť. Termíny jsou přizpůsobené možnostem lyžařské školy a sněhovým podmínkám. PLŠ probíhá po jednotlivých ročnících mimo termíny jarních prázdnin, v měsících lednu a březnu, aby bylo na sjezdovkách volno. Informace jsou uvedeny v Informačním listu pro rodiče (Příloha 7).

Cílem kurzu je získat lyžařskou gramotnost již v mladším školním věku. V průběhu čtyř let všichni původní „nelyžaři“ získají základy a ti, co vstupovali do kurzu jako lyžaři, se v technice zdokonalí. Kurz také velkou měrou podporuje zdravý životní styl, otužilost a samostatnost.

Po ukončení kurzu proběhne vyhodnocení ve skupinách, které provedou jednotliví instruktoři lyžařského výcviku. Žáci obdrží list za absolvování kurzu (Příloha 9).

Zpětnou vazbu na lyžařský kurz získáme po vyhodnocení anonymní ankety, kterou předáme rodičům dětí, které se zúčastnily kurzu (Příloha 10).

Režim dne po dobu kurzu

Sraz účastníků kurzu je na vlakovém nádraží ve Vimperku, děti ze školní družiny přivede pedagogický dozor. Po příjezdu na Kubovu Huť, odcházejí všichni k lyžařskému svahu, následuje oblékání do lyžařské výstroje a zahájení lyžařského výcviku. Po dvou hodinách lyžování následuje zhodnocení, sebereflexe a ukončení výcviku. Vlákem se vrací zpět do Vimperku, odchází domů nebo s pedagogickým dozorem na oběd do školní jídelny, potažmo školní družiny.

Zájem o lyžařský kurz je velký. Ve školním roce 2017/2018 se ho zúčastnilo celkem 143 žáků prvních až čtvrtých ročníků ZŠ TGM Vimperk.

3 CÍL A ÚKOLY PRÁCE, VĚDECKÁ OTÁZKA

3.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce je vytvoření tzv. „rozřazovací abecedy“ pro lyžařské začátečníky ve věku 6 – 10 let (mladší školní věk) a následné ověření její účinnosti při užití rozdílných didaktických postupů výuky lyžování v „Půldenní lyžařské škole“ na Kubově Huti.

3.2 Úkoly práce

Po prostudování odborné literatury se zaměřením na výuku lyžování za současného využití poznatků z osobní několikaleté praxe s výukou lyžování jsme si stanovili následující úkoly:

- stanovení lektorského týmu, proškolení a příprava týmu
- výběr jednotlivých dovedností (prvků) zařazených do „rozřazovací abecedy“
- způsoby škálování – bodové hodnoty přiřazované za jednotlivé dovednosti
- stanovení kritérií pro rozdělení dětí do skupin
- příprava dotazníků, záznamových archů, závěrečného obratnostního slalomu
- uskutečnění lyžařského výcviku s využitím rozdílných didaktických postupů
- absolvování závěrečného obratnostního slalomu
- vyhodnocení výsledků

3.3 Vědecká otázka

Může námi navržená „rozřazovací abeceda“ sloužit jako kritérium pro rozdělení dětí do skupin a aplikování rozdílných vyučovacích postupů?

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Charakter výzkumu

Jedná se o případovou studii, která má charakter deskripce s povahou kvalitativního výzkumu. Stěžejní metodou popisu je participantní pozorování (Hendl, 1997) lyžařských dovedností zařazených do „rozřazovací abecedy“ a dále sledování průběhu vedení a ověřování rozdílných postupů výuky.

4.2 Použité metody

Stěžejní použitou metodou bylo participantní (zúčastněné) pozorování. Patří mezi nejdůležitější metody kvalitativního výzkumu. Pomocí něho můžeme popsat, co se děje, kdo nebo co se účastní dění, kdy a kde se věci dějí, jak se objevují a proč. Tato strategie se používá v etnografickém výzkumu nebo v případových studiích, které se soustřeďují na hloubkový popis a analýzu nějakého jevu. Participantní pozorování zahrnuje přímou účast na dění, pozorování, analýzu dokumentů. Dále také introspekci, interview s účastníky situací a informanty. Tento druh pozorování je vhodný pro studium prakticky všech aspektů lidské existence (Hendl, 2005). Participantní pozorování nese znaky kvalitativní metody v tom, že nelze plně standardizovat. Nepředepisuje žádnou specifickou metodu zaznamenávání informací. Přesto, že pozorování je nestrukturované, je dobré používat nějaký systém, který dovoluje zachytit informaci jednoznačně a úplně (Hendl, 1997).

Je potřeba si odpovědět na dvě základní otázky: co pozorovat a jak pozorovat? Přesné a jasné definování objektu pozorování potřebujeme proto, abychom svou pozornost nesoustředili na věci a události, které s tímto objektem nesouvisejí nebo s ním souvisejí v nepodstatných bodech. Problém výběru kategorií pozorování souvisí velmi podstatně se selektivitou, tj. výběr terčových jevů, okolností a skutečností mezi celým univerzem dějů. Další neméně důležitým problémem je míra detailnosti našeho pozorování, tj. problém výběru jednotek pozorování (Ferjenčík, 2000).

Pro pozorování jsme stanovili tým, který se skládal z pěti kvalifikovaných lektorů, dvě ženy a tři muži. Průměrný věk lektorů byl 45 let. Všichni jsou držitelé platných

lyžařských licencí a mají bohaté zkušenosti s výukou dětí v lyžařských školách. Praxe v oboru je u všech více než tři roky.

Pro dosažení co nejobjektivnějších výsledků byl celý tým před zahájením našeho participativního pozorování seznámen s cílem a průběhem výzkumu, s navrženou „rozřazovací abecedou“ a jejím vyhodnocením a následnými metodickými postupy metodami výuky lyžování. Všichni lektoři se zúčastnili dvoudenního proškolení, které probíhalo v lyžařském areálu na Zadově 16. a 17. prosince 2017. Obsahem proškolení byly prvky zařazené do „rozřazovací abecedy“, obě metodické řady výuky a závěrečný obratnostní slalom. Lektoři byli seznámeni se záznamovými archy a způsobem vyplňování a hodnocení jednotlivých prvků „rozřazovací abecedy“ a obratnostního slalomu. Při výuce se sestava instruktorů po celou dobu trvání výzkumu neměnila a velký důraz byl kladen na striktní dodržování posloupnosti cvičení u jednotlivých metodik a zaznamenávání do tabulek.

Kategorizace je rozdělení množiny objektů (údajů) podle nějakého pravidla do skupin (kategorií, tříd). Výsledkem použití jednoho pravidla (jedné kategorizace) je jedna proměnná, která obvykle reprezentuje nějaký problém. Kategorizační pravidla mohou být i složitá, ale musí splňovat následující zásady:

- kategorie jsou určovány v souladu s výzkumným problémem a účelem výzkumu
- kategorie musí být vyčerpávající (tj. každý objekt musí být podle daného pravidla zařazen do některé z kategorií)
- kategorie se vzájemně vylučují a jsou na sobě nezávislé (tj. daný objekt nemůže patřit do více kategorií)
- všechny kategorie jsou odvozeny z téhož jednoho klasifikačního principu (Ježek, Vaculík a Wortner, 2006).

Kategoriální systémy jsou buď předem dané, jako je tomu u kvantitativního výzkumu, nebo se vytvářejí ad hoc z empirického materiálu pro potřeby probíhajícího výzkumu. Tento způsob je typický pro kvalitativní výzkum. Navrhované kategorie představují zobecnění. Vycházejí z úrovně konkrétních věcných vztahů. Kategorie musí být na jedné straně vztaženy ke všem ostatním teoretickým výpovědím o aktuálním předmětu, ale na druhé straně se musí vytvářet v souladu s empirickým materiálem.

Navrhovaný kategorizační systém musí být dostatečně konkrétní, aby fungoval jako praktická pomůcka v dané situaci výzkumu (Hendl, 2005).

Na základě prostudované literatury a vlastních dlouholetých zkušeností s výukou lyžování dětí, jsme navrhli sedm dovedností, které jsme zařadili do „rozřazovací abecedy“. Všechny prvky se s různými obměnami objevují v dostupných metodikách lyžařské výuky a jsou charakterizované jako průpravné cviky před zahájením lyžařského výcviku. Všechny navržené prvky mají postihnout námi zvolená kritéria: rovnováhu, obratnost s upnutými lyžemi, orientaci v prostoru, koordinaci a komplexní pohybovou aktivitu. Všechna navržená cvičení se provádí na místě na rovině.

Prvky zařazené do „rozřazovací abecedy“:

- a) upnutí do lyží
- b) postoj na lyžích
- c) zvedání lyže (levá, pravá)
- d) zvedání lyže s výdrží na jedné noze (levá, pravá)
- e) otáčení se za pravou rukou a následně za levou rukou na místě
- f) přesun ke kuželu
- g) „koloběžka“

V pozorování si můžeme vybrat jednu ze dvou strategií zaznamenávání, buď pozorované zaznamenávat v jeho jedinečné návaznosti a neopakovatelnosti projevů, nebo pozorované projevy třídit do smysluplných seskupení – kategorií. Pozorování spočívá v registraci pozorovaného chování, zatím co posuzovací škály jsou nástrojem posouzení – hodnocení tohoto chování. Pozorovatel na základě viděného dané chování zhodnocuje a interpretuje. Škála je určitá stupnice používaná při kvantifikaci nějakých veličin. Posuzovací škály jsou tedy nástroje, s jejichž pomocí se snažíme vyznačit různou intenzitu a kvalitu určitých aspektů chování (Ferjenčík, 2000).

Při hodnocení jednotlivých položek „rozřazovací abecedy“ jsme si stanovili dva stupně hodnocení – kladné a záporné (Tabulka 1). U každé položky zařazené do „rozřazovací abecedy“, jsme konkrétně definovali, jakou míru dovednosti musí dítě splnit, aby bylo hodnoceno kladně, a jaké dovednosti nestačí a jsou tudíž hodnoceny záporně. Všechny prvky v „rozřazovací abecedě“ měly pro nás stejnou vypovídající hodnotu, sledovali jsme tedy pouze celkový počet kladných a záporných hodnocení. Určili jsme hranici čtyř kladných hodnocení pro zařazení do paralelní skupiny, tři a

méně kladná hodnocení znamenalo zařazení do přívratné skupiny. Stanovili jsme také maximální délku provedení lyžařské abecedy na 20 minut.

Tabulka 1 Posouzení zvládnutí jednotlivých prvků „rozřazovací abecedy“

Upnutí do lyží	ANO	NE
Postoj na lyžích	ANO	NE
Zvedání lyže (levá/pravá)	ANO	NE
Zvedání lyže s výdrží na jedné noze (levá, pravá)	ANO	NE
Otáčení se za P/L rukou na místě	ANO	NE
Přesun ke kuželu	ANO	NE
Koloběžka	ANO	NE
Zařazení do skupiny	přívratná skupina	X paralelní skupina

Dále byl navržen testovací slalom, který měl prověřit úspěšnost výuky, resp. stanovená kritéria pro rozřazení dětí do skupin. Do obratnostního slalomu byly zařazené obratnostní prvky, které ověřovaly rovnováhu, přenos hmotnosti z lyže na lyži, předozadní rovnováhu, projetí oblouků a bezpečné zastavení.

Obsahoval sedm prvků (rozbruslení, projetí dvou bran, zdolání podjezdové brány, projetí dvou bran a bezpečné zastavení). Stanovili jsme dva stupně hodnocení prvků: splnil – nesplnil (Tabulka 2). Pro hodnocení „splnil“ musel každý žák zvládnout bez pádu a plynule za sebou všech sedm prvků. Pro hodnocení „nesplnil“ jsme si stanovili hranici nezvládnutí jednoho až sedmi prvků nebo pád, tzn. již jeden nesplněný prvek znamenal hodnocení „nesplnil“. V případě neúspěšné první jízdy absolvovaly děti druhou jízdu. Při úspěšném absolvování druhé jízdy bylo výsledné hodnocení „splnil“, v případě neúspěšné i druhé jízdy bylo hodnocení „nesplnil“.

Tabulka 2 Záznamový arch jednotlivých prvků obratnostního slalomu

Skupina: paralelní/přivratná	Instruktor č.	
Jméno:		
	1. jízda	2. jízda
Rozbruslení	A/N	A/N
Dva navazující oblouky	A/N	A/N
Podjezd brány	A/N	A/N
Dva navazující oblouky	A/N	A/N
Bezpečné zastavení	A/N	A/N
Pád	A/N	A/N
Vyhodnocení:	splnil/nesplnil	

4.3 Sledovaný soubor

První až čtvrtou třídu ZŠ TGM ve Vimperku navštěvovalo celkem 173 dětí. Lyžařského výcviku se zúčastnilo 142 z nich. Rozdělení dětí je shrnuto v tabulce 3.

Tabulka 3 Účastníci PLŠ na Kubově Huti

Třída	Celkový počet účastníků PLŠ	Počet dětí zařazených do sledování		
		Celkem	Divky	Chlapci
1.	36	36	19	17
2.	32	23	11	12
3.	38	24	13	11
4.	36	22	10	12
Celkem	142	105	53	52

Rodiče všech dětí účastnících se lyžařského výcviku byli dotázáni, zda souhlasí se zařazením svého dítěte do výzkumu. Se zařazením do výzkumu souhlasili rodiče celkem 105 dětí.

Sledovaný soubor tedy tvořilo 105 dětí ve věku 6 až 10 let s malou nebo žádnou předchozí zkušeností se sjezdovým lyžováním, tj. 74 % všech dětí účastnících se lyžařského výcviku.

Žáci 1. tříd absolvovali lyžařský výcvik v termínu: 9. – 11. ledna 2018. Celkem se výcviku zúčastnilo 36 dětí, z toho 19 dívek a 17 chlapců. Do výzkumu byly zařazeny všechny děti, tj. celkem 36 dětí.

Žáci 2. tříd absolvovali lyžařský výcvik v termínu: 13. – 15. března 2018. Výcviku se zúčastnilo celkem 32 dětí, ale do výzkumu jich bylo zařazeno pouze 23, z toho bylo 11 dívek a 12 chlapců.

Žáci 3. tříd absolvovali lyžařský výcvik v termínu: 20. – 22. března 2018. Do lyžařského výcviku jich nastoupilo celkem 38, ale souhlas dali rodiče pouze 22 dětem, 13 dívkám a 11 chlapcům.

Žáci 4. tříd absolvovali lyžařský výcvik v termínu: 16. – 18. ledna 2018. Kurz absolvovalo celkem 36 dětí, do výzkumu jich bylo zařazeno 23, z toho 10 dívek a 12 chlapců.

Všechny děti zařazené do našeho sledování absolvovaly šestihodinový výukový kurz, který byl rozložený po dvouhodinových intervalech do třech dnů. Výuka probíhala v lyžařské škole na Kubově Huti.

4.4 Popis výzkumu

Výzkum probíhal v lyžařské škole na Kubově Huti. V měsíci lednu kurz absolvovaly děti z 1. a 4. tříd, v březnu děti z 2. a 3. tříd. Byli jsme závislí na sněhových a klimatických podmínkách a možnostech lyžařské školy. Po celou dobu výuky byly dodržovány zásady názornosti, přiměřenosti, posloupnosti a trvalosti.

„Půldenní lyžařská škola“ probíhala na Kubově Huti na cvičném svahu („Školní svah“), který byl otevřený pouze pro náš lyžařský výcvik. Má dva vleky – pomu a lanový vlek.

První den byli účastníci poučeni o bezpečnosti. Během krátkého rozcvičení bez lyží, byly děti formou hry „Molekuly“ přiděleny náhodně k jednotlivým instruktorům, kteří s nimi provedli lyžařskou „rozřazovací abecedu“. Každý instruktor měl připravené lepicí papíry s barevným číslem, které nalepil na přilby všem dětem v přiděleném

družstvu. Po vyhodnocení výsledků abecedy, jsme rozdělili děti do družstev a zahájili lyžařský výcvik ve skupinách podle dané metodiky. Druhý den probíhal lyžařský výcvik ve skupinách. Na závěr třetího dne děti absolvovali závěrečný obratnostní slalom.

Vlastní lyžařská výzbroj dětí byla den předem odvezena do lyžařské školy. Děti, které si půjčovaly výzbroj na místě v areálu lyžařské školy, ji měly podle zápisových lístků předpřipravenou, aby nedošlo ke komplikacím. Po celou dobu výcviku si děti nechávaly výzbroj v budově lyžařské školy u svahu. Výcvik probíhal vždy od 9:00 do 11:00 hodin.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1 Lyžařská „rozřazovací abeceda“

Jednotlivé prvky „rozřazovací abecedy“ děti prováděly v prostoru dolní části lyžařského svahu na rovině. Celý prostor byl upraven lyžařskou rolbou. Všechna družstva byla na dohled. Počty dětí v jednotlivých skupinách jsou uvedeny v tabulce 4.

Tabulka 4 Počty dětí v družstvu při „rozřazovací abecedě“

	1. třídy	2. třídy	3. třídy	4. třídy
1. instruktor	7	5	5	4
2. instruktor	7	5	5	4
3. instruktor	7	5	5	4
4. instruktor	7	4	5	5
5. instruktor	8	4	4	5
Celkem dětí	36	23	24	22

Na začátku každého cviku instruktor vysvětlil a předvedl správné provedení požadované dovednosti. Všechny prvky se prováděly bez lyžařských holí. Po každém provedeném cviku instruktor zapsal do záznamového archu hodnocení právě provedeného cviku. V jednotlivých skupinách byly cviky prováděny najednou. Děti měly na přilbách číselné označení pro snadnější a rychlejší identifikaci (pozn. barevné číslo po hře „Molekuly“). Každá skupina prováděla abecedu samostatně ve vyhrazeném prostoru. Instruktor sledoval čas, který byl pro provedení lyžařské abecedy vymezený, ale děti jím nebyly stresované. Zdůrazňoval, že nejde o závody, ale o snahu provést daný prvek co nejlépe.

Popis vybraných dovedností zařazených do lyžařské „rozřazovací abecedy“ a jejich hodnocení:

1. Upnutí do lyží

Děti stojí na rovině a na povel „upněte si lyže“ provádí danou činnost, instruktor vše sleduje a zapisuje do tabulky. Tímto cvičením u dětí sledujeme jejich chování ve ztížených podmínkách, mají na nohou lyžařskou obuv, na hlavách helmy, nejsou tak obratní. Děti neměly k dispozici hůlky, musely se bez opory o hole trefit do špičky

vázání a následně zatlačit do paty pro upnutí lyžařské boty do vázání. Snažily se napodobit instruktora a respektovat jeho pokyny.

Charakteristika hodnocení: hodnotíme schopnost připnutí bot do vázání

hodnocení kladné: připne si obě lyže; připne si alespoň jednu lyži

hodnocení záporné: připnutí lyží samostatně nezvládne

2. Postoj na lyžích

Všechny děti ve skupině mají připnuté lyže, instruktor předvede postoj na lyžích a vyzve děti k předvedení stejného postoje, tzn. základní sjezdový postoj, lyže postavené paralelně, pokrčené nohy na šířku ramen, nohy se nerozjíždí, nepodkluzují. Ruce pokrčené v loktech před sebou. Instruktor děti sleduje a zapisuje kvalitu provedení do tabulky. Děti stojí v základním lyžařském postoji po dobu zápisu hodnocení do tabulky. Dítě, které nezvládne napodobit základní postoj na poprvé, může požádat o další ukázkou instruktora a provést základní lyžařský postoj ještě jednou.

Charakteristika hodnocení: hodnotíme schopnost udržet se ve stoji na lyžích. Děti prokazují rovnováhu na lyžích, jak se chovají na kluzké podložce.

hodnocení kladné: pevný postoj – lyže postavené paralelně, pokrčené nohy, nohy se nerozjíždí, nepodkluzují

hodnocení záporné: na lyžích se neudrží, rozjíždějí se jim nohy, neudrží rovnováhu, padají

3. Zvedání lyže (levá, pravá)

Všechny děti ve skupině mají připnuté lyže, stojí na místě. Cvičení provádí společně. Instruktor předvádí a zároveň počítá raz, dva, tři čtyři. Na každý povel dítě zvedne nohu – levá, pravá, levá, pravá. Lyži zvedají maximálně do výšky lýtka nebo na úroveň hrany jazyka lyžařské boty stojné nohy. Pohyb je plynulý, bez vychýlení ve svislé ose, bez pádu, pohyb není s výdrží. Děti, které neudržely rovnováhu po dobu počítání, úkol nesplnily. Mají na každou nohu dva pokusy. Instruktor děti sleduje. Zapiše správnost provedení do tabulky.

Charakteristika hodnocení: hodnotíme schopnost udržet rovnováhu střídavým zvedáním pravé a levé nohy na místě, přenést hmotnost z nohy na nohu, jde o rovnovážné cvičení.

hodnocení kladné: dítě udrží rovnováhu při zvedání pravé i levé nohy; dítě udrží rovnováhu při zvedání pouze pravé nebo pouze levé nohy

hodnocení záporné: dítě nedokáže zvednout samostatně levou ani pravou nohu, při pokusu o zvednutí nohy padá

4. Zvedání lyže s výdrží na jedné noze (levá, pravá)

Všechny děti ve skupině mají připnuté lyže, stojí na místě a na pokyn instruktora provádí zvednutí pravé/levé lyže s výdrží ve stoji na jedné noze levé/pravé. Instruktor sleduje výdrž ve stoji na jedné noze, udržení lyže nad zemí. Děti provádí cvičení společně a instruktor počítá do tří, děti drží nohu po dobu počítání zvednutou. Děti, které neudržely rovnováhu po dobu počítání, úkol nesplnily. Mají na každou nohu dva pokusy. Výsledky pak zapisuje do tabulky.

Charakteristika hodnocení: sledujeme udržení rovnováhy a přenos hmotnosti z lyže na lyži – střídavě levá, pravá noha, jde o rovnovážné cvičení.

hodnocení kladné: dítě zvedne levou i pravou nohu a udrží ji nad zemí, než učitel napočítá do tří; dítě zvedne s výdrží pouze levou nebo pravou nohu než učitel napočítá do tří

hodnocení záporné: dítě nedokáže zvednout samostatně levou ani pravou nohu, při pokusu o zvednutí nohy padá

5. Otáčení se za pravou rukou a následně za levou rukou na místě

Děti stojí na rovině v řadě vedle sebe, na pokyn instruktora jedno dítě za druhým povystoupí z řady a provádí obrat oboustranným odvratem, otáčení se za pravou rukou a následně za levou rukou – vyšlape „kruh“. Děti se na místě otočí o 360°. Instruktor sleduje a zaznamená provedení do tabulky.

Charakteristika hodnocení: schopnost dětí otáčet se s lyžemi na nohou za levou i pravou rukou – vyšlapat „kruh“. Sledujeme chůzi po kluzkém povrchu, udržení rovnováhy a přenos hmotnosti z nohy na nohu, koordinaci pohybů.

hodnocení kladné: dítě zvládne otáčení za levou i pravou rukou bez pádu; dítě zvládne otáčení pouze za levou/pravou rukou bez pádu

hodnocení záporné: dítě nezvládne otáčení za levou ani pravou rukou

6. Přesun ke kuželu

Děti stojí v řadě vedle sebe a na pokyn instruktora se snaží plynulým pohybem přesunout k cca 4 m vzdálenému kuželu. Jde o přenos hmotnosti těla z nohy na nohu. Děti absolvují přesun najednou, každý ke svému kuželu, bez časového limitu. Instruktor sleduje způsob provedení a výsledky zapisuje do tabulky.

Charakteristika hodnocení: Hodnotíme schopnost zdolat danou vzdálenost. Vše provádíme na obě strany levá/pravá – obejití kužele z levé/pravé strany. Sledujeme chůzi po kluzkém povrchu, postavení lyží na hrany, střídání plochy a hrany lyže, udržení rovnováhy a přenos hmotnosti z nohy na nohu, koordinaci pohybu.

hodnocení kladné: dítě danou vzdálenost zvládne bez pádu, plynule; dítě danou vzdálenost zvládne s drobným zaváháním

hodnocení záporné: dítě danou vzdálenost nezvládne, padá, neudrží se na lyžích

7. „Koloběžka“

Děti stojí v zástupu, na noze mají pouze jednu lyži. Úkolem je dostat se odrazem nohy a sklouznutím se po lyži k cca 6 m vzdálenému kuželu (jedná se o pohyb podobný pohybu při jízdě na koloběžce) a zpět. Následuje výměna levá/pravá noha.

Charakteristika hodnocení: nejtěžší cvik z „rozřazovací abecedy“, kloubí se zde koordinace pohybu, předozadní rovnováha, orientace v prostoru.

hodnocení kladné: dítě zvládne jízdu po levé i pravé lyži plynule, bez pádu; dítě zvládne jízdu po levé nebo pravé lyži

hodnocení záporné: dítě jízdu nezvládne po levé ani pravé noze

Po splnění všech sedmi prvků zařazených do „rozřazovací abecedy“ instruktoři vyhodnotili výsledky a na jejich základě rozdělili děti do výcvikových skupin (Tabulka 5). Rozdělení do skupin bylo závislé na stanovených kritériích pro jednotlivé prvky „rozřazovací abecedy“. Děti, které uspěly alespoň ve čtyřech, tzn. čtyři a více, dovednostech z „rozřazovací abecedy“, byly zařazeny do skupiny 1 (paralelní skupina),

neboť prokázaly dobrou koordinaci a stabilitu. Děti, které úspěšně zvládly tři a méně dovedností z „rozřazovací abecedy“, byly zařazeny do skupiny 2 (přívratná skupina).

Tabulka 5 Vyhodnocení lyžařské „rozřazovací abecedy“

	1. třída	2. třída	3. třída	4. třída	Celkem děti
7 bodů	4	1	0	4	9
6 bodů	6	5	6	3	20
5 bodů	3	2	3	0	8
4 body	3	1	0	0	4
3 body	12	10	5	6	33
2 body	8	3	8	6	25
1 bod	0	1	0	2	3
0 bodů	0	0	2	1	3
Celkem dětí	36	23	24	22	105

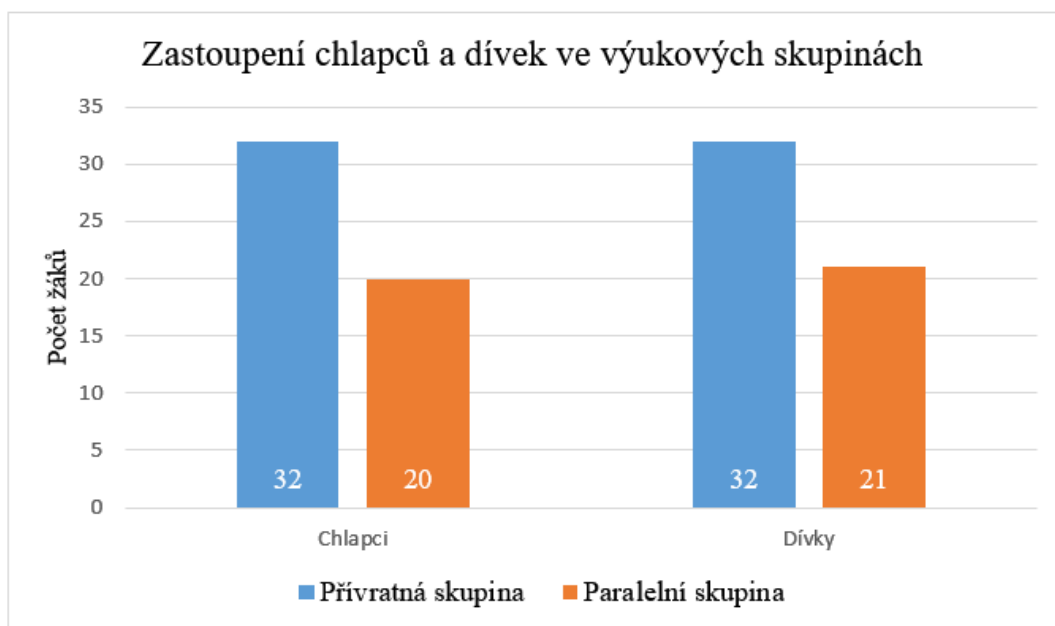
V tabulce 6 uvádíme rozdělení dětí do jednotlivých výukových skupin po vyhodnocení „rozřazovací abecedy“.

Tabulka 6 Rozdělení dětí do výukových skupin

	1. třídy		2. třídy		3. třídy		4. třídy	
	paralelní skupina	přívratná skupina	paralelní skupina	přívratná skupina	paralelní skupina	přívratná skupina	paralelní skupina	přívratná skupina
1. instruktor	8		5		5		4	
2. instruktor	8		4		4		3	
3. instruktor		7		5		5		5
4. instruktor		7		5		5		5
5. instruktor		6		4		5		5
Celkem dětí	36		23		24		22	

Z celkového počtu 105 dětí se jich 64 účastnilo výuky s přívratným postavením lyží, 41 potom výuky s paralelním postavením lyží. Ačkoli byly obě skupiny různě velké, zastoupení chlapců a dívek bylo v obou skupinách téměř identické, jak je zřejmé z grafu 1. V paralelní skupině byl poměr chlapců a dívek 20:21, v přívratné skupině potom 32:32. Lze tedy konstatovat, že v tomto věku nebyly rozdíly mezi chlapci a dívkami.

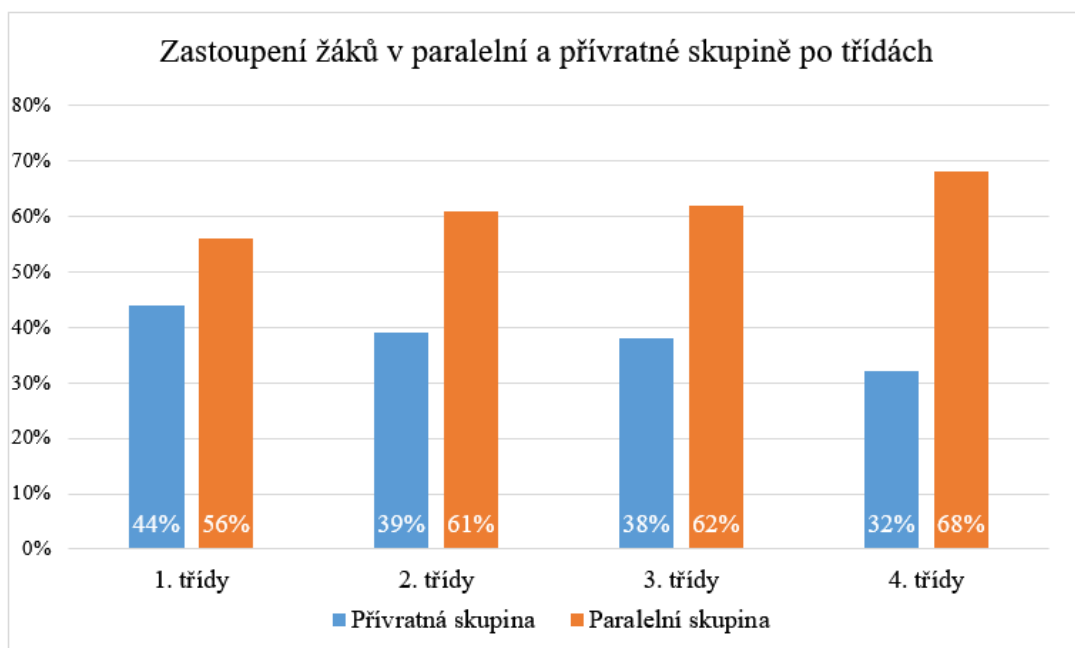
Graf 1 Zastoupení chlapců a dívek ve výukových skupinách



Pokud se podíváme na rozdělení dětí do skupin podle věku (Graf 2), tak ve všech třídách je podle očekávání více dětí ve skupině 2 (prívratné). Předpokládaná výhoda staršího věku se neprokázala, i když jsou žáci vyšších tříd lépe silově, rychlostně a obratnostně vybaveni, mají rozvinutější motorické schopnosti, abstraktní myšlení, rychleji zpracovávají informace a přesněji napodobují instruktora. Proto by se mohlo zdát, že jejich učení bude rychlejší a úspěšnější, neboť poměr zastoupení paralelní / prívratné skupiny je 44 % : 56 % u první třídy, 39 % : 61 % u druhé třídy, 38 % : 62 % u třetí třídy a 32 % : 68 % u čtvrté třídy.

Z výsledků tedy vyplývá, že nejmenší problémy měli se vstupním testem (prvky „rozřazovací abecedy“) žáci první třídy, žáci každé vyšší třídy si s jednotlivými prvky poradili hůře. Do určité míry to potvrzuje i výsledek dětí, které se nesplnily prvky obratnostního slalomu a tudíž můžeme říci, že se nenaučily lyžovat. Jedná se ve všech případech o žáky 3. a 4. třídy.

Graf 2 Zastoupení žáků v paralelní a přívratné skupině po třídách



5.2 Metodické postupy výuky

Na základě výsledků získaných z „rozřazovací abecedy“ jsme rozdělili děti do dvou skupin. Skupina 1 (paralelní) se vyznačovala tím, že se děti učily přes paralelní postavení lyží a skupina 2 (přívratná) se výuce věnovala přes přívratné postavení (pluh).

Obě skupiny zahajovaly výuku rozcvičením, kde šlo o rozehrání a rozhýbání celého těla a přípravu na lyžařský výcvik. Zařazeny byly pohybové hry bez lyží, následně štafeta na lyžích. Následoval nácvik pádů a vstávání v kruhu nebo v řadě vedle sebe na začátku sjezdovky tak, aby nebyl ovlivněn dojezd všech lyžařů. Žáci se učili padat a vstávat, aby v budoucnu dokázali sami bez pomoci druhých vstát. Na povel děti upadly a zvedaly se pomocí rukou. Pro zpestření byly zařazeny různé soutěže (např. „na krále“, „kdo se zvedne rychleji“, „na jeřáb“). Tento program probíhal v každé skupině stejně. Další prvky se již u každé skupiny lišily.

Skupina 1 – paralelní

Základní lyžařský postoj

Děti stály na místě, obě lyže měly od sebe vzdáleny na šířku ramen, hmotnost rozloženou rovnoměrně na obou lyžích. Stály na celých plochách lyží, kolena mírně pokrčená, trup v mírném předklonu. Na povel prováděly pohupování v kolenou, tlačení do jazyku lyžařských bot. Ruce měly pokrčené v loktech před sebou. Výuka probíhala bez holí. Využívali jsme pouze cvičné hole na některá cvičení.

Dále pokračovala výuka **jízdou na vleku**, konkrétně na pomě. Před prvními jízdami na vleku se děti vzájemně tahaly nebo posunovaly po rovině pomocí cvičné hole. Vytvořily dvojice, jeden si vložil talířek cvičné hole mezi nohy a druhý jej táhl. Posunovaly se ke kuželu, kde trénovaly bezpečný výstup z vleku – vysunutí talířku. Pak si role vyměnily. Při prvních pokusech obsluha vleku pomáhala s nástupem na pomu. Instruktor odjížděl první a dohlížel na vystupování lyžařů.

Jízda šikmo svahem

Děti vyjely na vleku na svah a řadily se do zástupu. Když byli všichni pohromadě, zahájily jízdu šikmo svahem („jedem v hadu“, „ve vláčku“) ke gumovému zvířátku vzdálenému cca 10 m.

Využívali jsme mírný sklon svahu. Na začátku si děti vyzkoušely zahranění obou lyží příkloněním pánve ke svahu („letadlo“ náklon směrem ke spádnici) a mírným odkloněním trupu (angulací). Poté se rozjely šikmo svahem a plynule hranily až do úplného zastavení. Jízdu ukončily výjezdem do spádnice („kdo vyjede nejvýše“). Dalšími obměnami byla následující cvičení: zvedat patu vyšší lyže („zašlapáváme mravence“ tím, že zvedáme patku horní lyže), odšlapy ke svahu („čáp“, „soutěžíme, kdo odšlápne nejvýše“), zvedat celou horní lyži. Cvičení se opakovala po celou délku sjezdovky. Následovalo procvičení vertikálního pohybu („žirafa, myška, dřep“), podjezd brány apod.

Odšlapování přes spádnicí

Děti stojí na mírném svahu. Úkolem je odšlapováním projet půlkruh a po otočení zpět. První půlkruh projede instruktor, zpět jedou děti po jednom za sebou. Opakujeme několikrát.

Sesouvání šikmo svahem

Instruktor předvede správnou techniku sesouvání šikmo svahem. Následně děti procvičují sesouvání na obě strany po spádnicí („nakreslíme na sněhu čáru a čekáme, kdo ji celou smaže, hrajeme si na rolbu“).

Zastavení

Děti jedou při kraji sjezdovky v zástupu za sebou („v hadu“ nebo „po jednom“). Po rozjetí a dosažení určité přiměřené rychlosti provedou nadlehčení lyží („nádech, jsme pírká“) a následné prudké postavení lyží na hrany („výdech, jsem kámen“, „Hockey stop“).

Navazované oblouky s odlehčením vnitřní lyže

Děti začínají navazované oblouky z jízdy šikmo svahem, odlehčí vyšší lyži, zatíží nižší lyži. Pohyb rukou pomáhá k zatížení správné lyže. Ruce mají na kolenou, na stehnech, v bok. Pomocí vnější ruky, kterou dáme v bok a vnitřní ruku dáme před tělo („semafor“), jezdíme „girlandy“ na obě strany.

Oblouky cvičíme i ve dvojicích. Dvojice si vezme jednu cvičnou hůlku. První lyžař ji uchopí za kroužek a druhý za rukojeť. Rozjedou se současně z mírného svahu. Na pokyn „točíme“ od lyžaře, který drží hůlku za kroužek, začne lyžař, který drží hůl za rukojeť přitahovat lyžaře držícího kroužek a ten projede oblouk s odlehčením vnitřní lyže. Další oblouk si role vymění, střídáme oblouky na levou i pravou stranu.

Skupina 2 – přívratná

Základní lyžařský postoj

Děti stojí na místě a provádí cvičení pro získání pocitu z pohybu s lyžemi na sněhu. Provádí pohupování v kolenou, tlačení do jazyku lyžařských bot, střídají pluhové postavení („pizza“) a paralelní postavení lyží („hranolky“).

Jízda na laně

Před prvními jízdami na laně děti taháme nebo posunujeme po rovině pomocí hole nebo provazu, slalomové tyče.

Brzdění a zastavení

Děti mají obě ruce na kolenou a pohupují se. Pomalu se rozjedou po spádnicí a na pokyn „pizza“ zabrzdí. Na pokyn „hranolky“ se opět rozjedou. Děti projíždějí mezi dvěma značkami a snaží se patkami dotknout těchto značek. Máme postaveno několik branek za sebou. Kdo se dotkne více branek? Kdo zastaví u zvířátka?

Jízda v oboustranném přívratu – pluhu šikmo svahem

Pro lepší kontrolu rychlosti při prvních pokusech jezdil instruktor před žáky pozadu. Střídavě pomáhal dětem, které to potřebovaly, držet špičky lyží u sebe (rukama, pomocí koštěte nebo pěnové žížaly). Ostatní jízdu sledovaly a správný pohyb napodobovaly.

Oblouk ke svahu v pluhu

Oblouk ke svahu v pluhu doleva/doprava – pokoušíme se o jeden oblouk na každou stranu („kdo tlačí nejvíce na spodní lyži, kdo vyjede ke zvířátku“).

Oblouky v pluhu

Instruktor jede pozadu, aby měl celou skupinu pod kontrolou. Když je přesvědčen, že žáci sjedou svah bez problému, obrátí se čelem ke svahu a zády k žákům. Střídáme pořadí žáků v „hadu“, aby měl každý možnost jet přímo za instruktorem a viděl jeho

styl jízdy. Přenášení hmotnosti na jednu a druhou nohu zjednodušíme pomocí tlaku rukou, střídavé zatížení jedné a druhé lyže. Ruce jsou položeny na kolenou, stehnech, v bok, v upažení a letíme jako „letadýlko“, při zatačení se dotýkáme slalomových zvířátek, „plujeme na loďce a pádlujeme, máváme všem zvířátkům ve slalomu, posíláme zvířátkům pusinky“.

5.3 Obratnostní slalom

Na závěr lyžařského výcviku děti absolvovaly třetí den závěrečný obratnostní slalom. Slalomová trať byla postavená ve střední části sjezdovky („Školní svah“) s parametry: délka 240 m, převýšení 60 m. Schéma obratnostního slalomu (Příloha 8).

Dva instruktoři byli na startu, jeden instruktor byl uprostřed tratě a zapisoval hodnocení, měl přehled o celé slalomové trati, zbývající instruktoři byli v cíli. Všechny třídy hodnotil stejný instruktor.

Obratnostní slalom se skládal z rozbruslení, změny vertikálního postavení – podjezd brány (půloblouk z barevné nudle) a po sobě navazujících oblouků na obě strany a bezpečného zastavení. Děti absolvovaly slalom bez holí, hodnotili jsme pouze přesnost provedení daných prvků.

Posloupnost překážek:

Na startu se musely děti rozbruslit (zde prokázaly osvojení rovnováhy a přenosu hmotnosti z nohy na nohu), pokračovaly v jízdě, navazovaly dva oblouky (technikou, kterou si osvojily – paralelním postavením lyží nebo přívratným postavením lyží), následovala podjezdová brána (zde prokázaly zvládnutí změny vertikálního postavení) a opět následovaly dva oblouky (technikou, kterou si osvojily – paralelním postavením lyží nebo přívratným postavením lyží), po dojezdu musely bezpečně zastavit ve vymezeném prostoru technikou, kterou se naučily – „Hockey stop“ nebo „rozšířeným pluhem“ (Příloha 8).

Dosažené výsledky obratnostního slalomu byly zaznamenány do tabulky 7.

Tabulka 7 Dosažené výsledky obratnostního slalomu

Třídy	Paralelní skupina obratnostní slalom		Přívratná skupina obratnostní slalom	
	splnili (počet žáků)	nesplnili (počet žáků)	splnili (počet žáků)	nesplnili (počet žáků)
1. třída	16	0	20	0
2. třída	9	0	14	0
3. třída	9	0	15	2
4. třída	7	0	15	3
Celkem žáků	41	0	64	5

Jak vyplývá z tabulky 7, děti z paralelní skupiny absolvovaly obratnostní slalom úspěšně všechny. Ve výuce postupovaly rychleji, osvojování nových pohybů jim nedělalo problémy, dobře dovedly napodobit instruktora.

Z výsledků je patrné, že všechny děti ze skupiny 1 (paralelní), splnily všechny prvky obratnostního slalomu a tudíž můžeme říci, že se naučily lyžovat. Věk či pohlaví dětí nehrál roli. Zvládnutí základních lyžařských prvků ze závěrečného obratnostního slalomu bylo na kvalitativně vyšší úrovni.

V přívratné skupině pěti dětem (8 %) kurz k osvojení základních lyžařských dovedností nestačil. Domníváme se, že jde o děti, které jsou pohybově a rovnováhově nerozvinuté, chybí jim výraznější sportovní průprava. Každý pohyb jim dělal problémy. Postupovaly při výuce pomaleji, osvojování nových pohybů jim trvalo déle, musely delší čas procvičovat základní cviky. I v této skupině byly děti ze všech ročníků.

6 ZÁVĚR

Na základě získaných poznatků lze říci, že cílem kvalitní výuky sjezdového lyžování je zařazování základů tohoto sportu na první stupeň základních škol. Stěžejní v procesu inovací výuky sjezdového lyžování je diskuse mezi jednotlivými instruktory, samotnými lyžařskými školami a základními školami. Časová dotace hodin je v základních školách omezená, musíme se proto snažit nalézt takové způsoby a metody výuky, které budou účinné, přiměřené a dětem tzv. „šité na míru“.

Vytvořená „rozřazovací abeceda“ pro lyžařské začátečníky mladšího školního věku nám pomohla ve výuce lyžování. Navržené obratnostní prvky a hodnotící škála nám umožnila rozdělit děti do výukových skupin s aplikací rozdílných vyučovacích postupů. Hodnotící sedmibodová škála „rozřazovací abecedy“ byla dobře nastavená. Úvodní rozdělení dětí do skupin nezabralo mnoho času (maximálně 20 minut) a ukázalo se jako efektivní. Všichni žáci, kteří dosáhli vyššího bodového hodnocení, byli zařazeni do paralelní skupiny. Naučili se základům lyžování, výuka postupovala rychle a zvládli si osvojit mnoho lyžařských dovedností. Výuka byla pestrá, děti měly chuť zkoušet náročnější prvky. Děti, které dosáhly nižšího bodového hodnocení, byly zařazeny do přívratné skupiny. Pracovaly sice pomalejším tempem, ale na závěr dokázala většina z nich splnit kontrolní test, kterým byl obratnostní slalom. Byl to pro ně velký posun, neboť nejprve musely v poměrně krátké době odstranit strach a sžít se s lyžemi. Ani po úvodních nezdarech však lyžování nikdo nevzdal, naopak se vždy všichni těšili a měli velkou radost z každého pokroku. Žáky, kteří byli v hodnocení na rozhraní, tzn. dosáhli čtyř bodů, jsme zařadili do paralelní skupiny. Celý kurz v této skupině také absolvovali, nemuseli být přeřazeni do přívratné skupiny.

Metodu paralelního postoje/oblouku zvýhodňuje fakt, že se takto učily pouze „šikovnější“ děti, které již mají nějaké zkušenosti se sportem, např. běžecké lyžování či hokej. Výsledek svědčí o tom, že takové děti se skutečně nemusí „zdržovat“ pluhem a mohou začít o úroveň výš.

Metoda přívratné techniky se ukazuje jako velmi efektivní a vyžaduje jen minimální fyzickou zdatnost či sportovní přípravu a je v podstatě s ohledem na omezené časové možnosti nenahraditelná a účinná.

Oba postupy výuky jsou velmi důležité, pro skupinu dětí bez jiné sportovní přípravy či zkušeností je pluh v podstatě jedinou možností, jak se nenásilnou formou naučit lyžovat.

Letos poprvé se projevilo provázání PLŠ s lyžařským kurzem v sedmé třídě ZŠ TGM Vimperk. Učitelé druhého stupně neměli problém s obsazením lyžařského kurzu. Rodiče na základě zkušeností z PLŠ měli představu o finanční a materiální náročnosti kurzu a děti měly chuť a zájem se naučit další nové lyžařské dovednosti. Při rozdělení dětí tvořili skupinu začátečnicků ti, kteří nastoupili do školy z malotřídních škol v šesté třídě nebo neabsolvovali PLŠ. Skupiny dětí mírně pokročilých a pokročilých lyžařů, které absolvovaly PLŠ, rozšířily své lyžařské dovednosti o carving, jízdu v brankách, skoky, jízdu v hlubokém sněhu a fun carving.

LITERATURA

1. APUL (Asociace profesionálních učitelů lyžování ČR). (2011). *Lyžování – metodika výuky sjezdového lyžování*. Brno: Knihovna univerzitního kampusu.
2. Axtell, R.S. et. al. (1997). Physiological indices of elite junior-I alpine skiers. In. Müller, E., Schweder, H., Kornexl, E., & Raschner, C. (Eds.) *Science and skiing*. London: E & FN Spon.
3. Barth, K., & Brühl, H. (2004). *Ich lerne Skifahren*. Mayer a Mayer, Aachen.
4. Bartoš, M., & Luštinec, J. (1988). *Počátky lyžování v českých zemích*. Praha: Merkur.
5. Bedřich, L. (2008). *Základy sportovního tréninku v alpských disciplínách*. (Učební texty pro trenéry alpských disciplín). Praha: ÚAD SLČR.
6. Blézlová, R. (2009). *Komparace vzdělávacího programu „Základní škola“ a „ŠVP ZV“ v oboru tělesná výchova ve vybraných školách*. Diplomová práce, Brno: MUNI, Fakulta sportovních studií.
7. Broda, T., Hampl, K., Chovanec, F., Kobr, O., Máša, J., Příbramský, M., Sochor, M., Seidl, J., & Vaverka, F. (1988). *Lyžování – sjezdové disciplíny* (Učební texty). Praha: Olympia.
8. Drahoňovský, R., & Novák, O. (2011). *Lyžování: metodika výuky sjezdového lyžování*. Špindlerův Mlýn: Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol.
9. Dvořáková, H., & Engelthalerová, Z. et al. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Karolinum.
10. Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál, 2000
11. Gnad, T. et al. (2008). *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. Praha: Karolinum.
12. Havlíčková, L. (1993) *Fyziologie tělesné zátěže II: speciální část – 1. díl*. Praha: Karolinum.
13. Havlíčková, L. (1997). *Fyziologie tělesné zátěže I: obecná část*. Praha: Karolinum.
14. Hendl, J. (1997). *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum.
15. Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.

16. Chovanec, F. et al. (1989). *Lyžařský výcvik ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
17. Ježek, S., Vaculík, M., & Wortner, V. (2006). *Základní pojmy z metodologie psychologie: definice a vysvětlení*. Brno: FSpS MU, dostupné z: https://is.muni.cz/elportal/estud/fss/ps06/psy112/Vaculik__M.__Jezek__S.__Wortner__V.__2006__-_Zakladni_pojmy_z_metodologie.pdf
18. Jireš, P., Jireš, R., Fiedler, J., Strejček, L., Lajkeb, P., & Čermák, J. (2016). *Lyžování – technika a trénink alpských disciplín*. Hostinné: Kopretina.
19. Kulhánek, O. (1989). *Zlatá kniha lyžování: z dějin československého a světového lyžařství*. Praha: Olympia.
20. Lukášek, M. (2008). *Sjezdové lyžování – metodika pro lyžařské kurzy*. Brno: Masarykova Univerzita.
21. Matošková, P., Polášková, M., Chrástková, M., Gnad, T., Jindra, M., & Bílý, M. (2016). *Lyžování – technika a metodika*. Praha: UK FTVS, dostupné z: <https://oddelenilyzovani.wixsite.com/ucebnice-lyzovani>
22. Matošková, P. (1997). *Zdravotní význam lyžování – některé stručné charakteristiky*. Lidové noviny, č. 293, roč. X
23. Markham, H. (2018). *Why skiing is a ridiculously good workout*. Dostupné z <http://time.com/5118770/is-skiing-a-good-workout/>
24. Miura, T., & Miura, M. (2012). Relationship of physiological characteristics to competitive performance for junior high school and high male alpine ski racers. In. Müller, E., Lindinger, S., & Stöggel, T. (eds.). *Science and skiing V*. Maidenhead, UK: Meyer & Meyer, s. 293–307.
25. Možná, T. (2009). *Metodika lyžování dětí předškolního věku*. Brno: Fakulta sportovních studií.
26. Neumayr, G., Hoertnagl, H., Pfister, R., Köller, A., Eibl, G., & Raas, E. (2003). Physical and physiological factors associated with success in professional alpine skiing. *J Sports Med.*, 24(8), s. 571–575.
27. Nováček, V. et al. (2001). *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.
28. Paugšchová, B., Bence, M., & Blahutová, A. (2004). *Lyžovanie: učebné texty pre študentov telesnej výchovy*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied.

29. Podešva, V. et al. (1986). *Základní programový materiál pro oblast vrcholového sportu – lyžování, sjezdové disciplíny*. Ostrava: Metasport.
30. Podešva, V., & Jireš, R. (2002). *Učební texty pro trenéry alpských disciplín*. Praha: SLČR.
31. Psotová, D., Příbramský, M. et al. (2006). *Sjíždění a zatáčení na lyžích*. Praha: Karolinum.
32. Příbramský, M. (1999). *Lyžování*. Praha: Grada Publishing.
33. Příbramský, M., Maršík, J., & Jelen, K. (1984). *Sjezdové lyžování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
34. Reichert, J., & Musil, D. (2007). *Lyžování: od začátků k dokonalosti*. Praha: Grada.
35. Strobl, K., & Bedřich, L. (2000). *Učíme lyžovat*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
36. Štumbauer, J., & Vobr, R. (2005). *Moderní lyžování*. Praha: KOOP.
37. Turnbull, J.R., Kilding, A.E., & Keogh, J.W.L. (2009). Physiology of alpine skiing. *Scand J Med Sci Sports*. 19(2), s. 146–155.
38. Vilím, M. (2009). *Kapitoly ze sjezdového lyžování*. Brno: Masarykova Univerzita.
39. Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido.

Webové stránky

40. Děti bez pluhu. (2016). *Děti bez pluhu, proč a jak*. [online]. [cit. 2018-11-25]. Dostupné z <<http://www.detibezpluhu.cz/school/>>.
41. Metodická komise ÚZL SLČR (2017). [online]. [cit. 2018-11-25]. Dostupné z <<http://www.czech-ski.com/zakladni-lyzovani/metodika>>.
42. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (2017). [online]. [cit. 2018-11-25]. Dostupné z <<http://www.msmt.cz/file/41216/>>.
43. Sjezdové lyžování – metodika pro lyžařské kurzy, Lukášek, M. a kol., (2008). [online]. [cit. 2018-11-25]. Dostupné z <https://is.muni.cz/elportal/estud/fsp/ps08/sjezd_lyze/web/pages/01_struktura.html>
44. Směrnice pro pořádání zimní školy v přírodě s výukou lyžování (dle zákona č.258/2000 Sb. ve znění zákona č. 264/2006 Sb.). [online]. [cit. 2018-11-25].

Dostupné z <<https://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/1582/smernice-pro-poradani-zimni-skoly-v-prirode-s-vyukou-lyzovani.html>>.

45. Vzdělávací programy platné v základním vzdělávání před zavedením RVP ZV (2013). [online]. [cit. 2018-11-25]. Dostupné z <http://www.nuv.cz/file/194>, <http://www.nuv.cz/file/192>, <http://www.nuv.cz/file/193>, <http://www.nuv.cz/file/191>.
46. Vznik a vývoj Českého krkonošského spolku Ski Jilemnice, Horáčková, I., 2013. [online]. [cit. 2018-11-25]. Dostupné z: <<https://is.cuni.cz/webapps/zzp/download/120132794>, str. 22.>

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Tabulka 1 Posouzení zvládnutí jednotlivých prvků „rozřazovací abecedy“

Tabulka 2 Záznamový arch jednotlivých prvků obratnostního slalomu

Tabulka 3 Účastníci PLŠ na Kubově Huti

Tabulka 4 Počty dětí v družstvu při „rozřazovací abecedě“

Tabulka 5 Vyhodnocení lyžařské abecedy

Tabulka 6 Rozdělení dětí do výukových skupin

Tabulka 7 Dosažené výsledky obratnostního slalomu byly zaznamenány do tabulky

Graf 1 - Zastoupení chlapců a dívek ve výukových skupinách

Graf 2 - Zastoupení žáků v paralelní a přívratné skupině po třídách

SEZNAM PŘÍLOH

- 1) Etická komise
- 2) Informovaný souhlas
- 3) Pojetí lyžování v programu Základní škola
- 4) Pojetí lyžování v programu Národní škola
- 5) Pojetí lyžování v programu Obecná škola pro 1. – 5. ročník a v navazující
Občanské škole pro 6. – 9. ročník
- 6) Směrnice pro pořádání zimní školy v přírodě s výukou lyžování
(dle zákona č.258/2000 Sb. ve znění zákona č. 264/2006 Sb.)
- 7) Informační list pro účastníky lyžařského kurzu
- 8) Schéma obratnostního slalomu
- 9) Pochvalný list pro účastníky lyžařského kurzu
- 10) Anketa pro rodiče

Příloha 1 - Vyjádření Etické komise

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6 - Veleslavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Analýza metodických postupů při výuce lyžování

Forma projektu: výzkumná práce - diplomová práce

Období realizace: březen 2018 - duben 2018

Předkladatel: Bc. Petra Hrušová

Hlavní řešitel: Bc. Petra Hrušová

Místo výzkumu (pracoviště): Lyžařská škola Kubova Huť, Šumava

Vedoucí práce (v případě studentské práce): PhDr. Matouš Jindra, Ph.D.

Popis projektu: Analýza metodických postupů při výuce lyžování. Analyzujeme jakou lyžařskou metodou se děti (začátečníci) naučí lyžovat dříve. Jestli paralelním postavením lyží nebo přívratovou technikou (pluhem). Po úvodním rozdělení do skupin přívratové a paralelní se děti začnou učit lyžovat. Na závěr lyžařského kurzu lyžaři projedou slalom. Slalom musejí zvládnout bez pádu projet všemi branami v časovém limitu a bezpečně zastavit. Vše si zaznamenáme do výstupní tabulky.

Charakteristika účastníků výzkumu: Předpokládaný počet žáků je 70, věk 6-10let. Výzkumu se zúčastní zdravé děti, bez zdravotních komplikací, schopné TV, mají platnou zdravotní prohlídku a nemají akutní onemocnění a nejsou v rekonvalescenci po onemocnění či úrazu.

Zajištění bezpečnosti: Děti jsou poučeny o bezpečném chování na sjezdovce při výuce lyžování. Výuka probíhá na homologované sjezdovce v prostorách lyžařské školy. Při testování bude přítomen zdravotník, členové horské služby a vyškolení učitelé lyžařské školy. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Děti musí mít povinně lyžařské helmy, lyžařské rukavice.

Etické aspekty výzkumu: Výzkumu se zúčastní nezletilí jedinci. Přínos výzkumu pro tuto vulnerabilní skupinu je zdravotní – pohyb na čerstvém vzduchu, otužování, celkový pohybový rozvoj, otužování, celkové zvyšování kondice, poznání sám sebe, kolektivní chování, správný pohyb a chování na horách - Pro učitele lyžování výzkum bude přínosný. Učitelé lyžování budou vědět jaká metoda při učení je efektivnější a rychlejší. Získaná data dětí ze ZŠ Vimperk budou zpracovávána a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci, případně v odborných časopisech, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Po anonymizaci budou osobní data smazána. Anonymizace osob na fotografiích bude provedena začerněním/rozmazáním obličejů či částí těla, znaků, které by mohly vést k identifikaci jedince. Neanonymizované fotografie budou po ukončení výzkumu smazány. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Text informovaného souhlasu: příložen

Povinnosti všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně. Potvrzují, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 5. 3. 2018

Podpis předkladatele:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martinková, Ph.D.

Členové: prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 002/2018

dne: 5. 3. 2018

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala žádné rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6

razítko UK FTVS – 20 –

podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha 2 - Informovaný souhlas

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Veleslavín

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane, vážená paní, v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s účastí Vašeho dítěte ve výzkumném projektu v rámci diplomové práce na UK FTVS s názvem: Analýza metodických postupů při výuce lyžování, prováděné na v lyžařské škole na Kubově Huti.

Cílem výzkumného projektu je zjistit, kterou neinvazivní metodou se rychleji a více dětí naučí lyžovat, jestli paralelním- postavením lyží nebo přívratovým (pluhem) postavením lyží. Celková časová náročnost je 6 hodin. Lyžařský kurz bude probíhat na homologované sjezdovce v prostorách lyžařské školy na Kubově Huti za přítomnosti zdravotníka a členů horské služby. Děti se budou učit lyžovat v lyžařské škole. Vybraní začátečníci jsou školou povinni bez zdravotních komplikací, schopní TV, mají platnou zdravotní prohlídku a nemají akutní onemocnění a nejsou v rekonvalescenci po onemocnění či úrazu. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu. Děti budou mít povinně lyžařskou helmu, lyžařské rukavice.

Účast v projektu nebude finančně ohodnocena. Z výzkumu můžete kdykoli odstoupit.

Výsledky diplomové práce budou zveřejněny v rámci UK FTVS v elektronické podobě v depozitáři závěrečných prací UK, originál svazku diplomové práce bude k nahlédnutí ve studovně UK FTVS, eventuálně po vyžádání na emailové adrese: petra.hrusova251@gmail.com.

Získaná data budou zpracovávána a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Fotografie probandů budou upraveny tak, aby nebyla možná jejich identifikace. Neanonymizované fotografie a osobní data budou po ukončení výzkumu smazána.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Bc. Petra Hrušová

Podpis:

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení:

Podpis:

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve

výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka

Podpis:

..... Jméno a příjmení zákonného zástupce

.....

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi Podpis:

Příloha 3 - Pojetí lyžování v programu Základní škola s účinností od 1. září 1996

Lyžování pro 1. – 5. ročník

Učivo

- základní pojmy související s osvojovanými dovednostmi, specifickou výstrojí a výzbrojí, terénem
- základní informační a orientační značky
- zásady pohybu v zimní krajině (ve skupině, družstvu), orientace v přehledné krajině
- zásady bezpečnosti při lyžování
- zásady mazání běžeckých a sjezdových lyží
- ochrana očí a pokožky před slunečním zářením
- průpravné činnosti pro seznámení se sněhem
- nošení lyží, připínání, odepínání lyží (na rovině, svahu)
- výstupy – přídupem, stranou, šikmo stranou, oboustranným a jednostranným odvratem
- obraty – přešlapováním, přívratem, odvratem

Běžecký výcvik

- odšlapování, bruslení (na rovině z mírného svahu)
- chůze skluzem, sunem
- jízda odpichem soupaž
- přejíždění terénních nerovností (na rovině, mírném svahu)
- brzdění a zastavování (jednostranným a oboustranným přívratem)
- běh střídavý dvoudobý
- jízda v mírně až středně náročném terénu (do 15 km)

Sjezdový nácvik

- odšlapování, bruslení
- přejíždění terénních nerovností
- brzdění jednostranným a oboustranným přívratem
- vlnovka (mírná, zvýrazněná)
- základní kročňý oblouk (otevřený, zavřený) střední
- jízda v brankách, sjíždění upraveného svahu
- jízda na vleku

Jako rozšiřující může být využito učivo další vzdělávací etapy, přizpůsobené úrovni a zájmům žáků.

Co by měl žák umět (vědět)

- uvědomuje si význam pohybu v zimní krajině pro zdraví
- zná základní pojmy, smluvené značky, signály, zásady pohybu v zimní horské krajině
- zná zásady přivolání pomoci
- umí ošetřit drobná poranění v improvizovaných podmínkách
- zvládá základní dovednosti na běžeckých a sjezdových lyžích, které mu umožní bezpečný pohyb v nenáročném terénu
- zvládá jízdu na vleku

Platí v případě, že bylo lyžování zařazeno do tematického plánu konkrétní třídy.

Lyžování pro 6. – 9. ročník

Učivo

Poznatky a činnosti předchozí etapy jsou dále rozvíjeny a doplňovány následujícím učivem.

- pojmy související s osvojovanými dovednostmi, výstrojí a výzbrojí pro různé lyžařské disciplíny
- základní pravidla lyžařských disciplín
- zásady orientace v zimní krajině podle mapy, zásady bezpečnosti při pohybu v neznámém terénu, chování na sjezdových a běžeckých tratích, pokyny HS
- ošetření i těžších poranění v improvizovaných podmínkách, improvizovaný svoz raněného
- péče o výstroj a výzbroj
- stravovací a pitný režim při lyžování a zimní horské túře
- obraty – přednožením, zanožením, přeskokem, výskokem

Běžecký výcvik

- bruslení do mírného protisvahu
- skluzy na jedné lyži
- zastavování smykem
- běh soupažný jednodobý a dvoudobý
- běh ve stopě – D do 3 km, CH do 5 km
- jízda ve středně náročném terénu (do 25 km)

Sjezdový výcvik

- přejíždění terénních nerovností
- brzdění smykem
- základní snožný oblouk (otevřený, zavřený) střední, dlouhý
- modifikované oblouky
- sjíždění ve středně náročných terénních podmínkách
- jízda na sjezdovce, v brankách

Co by měl žák umět (vědět)

- chápe spojení kondičně a dovednostně náročné činnosti na lyžích s účinky zdravotními, rekreačními, poznávacími
- zná nejdůležitější pravidla pohybu v zimní krajině a chování na společných zařízeních – vleky, sjezdovky, běžecké tratě – a řídí se jimi (převážně samostatně)
- ví, jak se připravit na horskou túru, koho a jak informovat o zamýšlené cestě
- zvládá mazání lyží
- umí ošetřit běžné úrazy v improvizovaných podmínkách (na základě znalostí a dovedností z jiných předmětů)
- zvládá dovednosti na běžeckých a sjezdových lyžích, které mu umožní bezpečný pohyb ve středně náročném terénu
- chápe význam a způsoby ochrany krajiny při zimních sportech a respektuje je

Rozšiřující učivo

- druhy a konstrukce lyží, bot, vázání, vosků
- bruslení do svahu
- obraty na prudkém svahu
- krátký oblouk
- sjíždění v náročných terénních a sněhových podmínkách
- nácvik sjezdu (v bezpečném a přehledném terénu)
- skok ze sněhového můstku (www.nuv.cz)

Příloha 4 - Pojetí lyžování v programu Národní škola

Ve vzdělávacím programu pro 1. - 9. ročník základního školství Národní škola s účinností od 1. září 1997 se uvádí tematický celek Lyžování s tímto obsahem

(www.nuv.cz)..

1. – 5. ročník

- pohybové činnosti v přírodě – základní turistické dovednosti a vědomosti, základy bruslení a lyžování

6. – 9. ročník

Poznatky, návyky

- význam lyžování pro zdraví, pro vytváření vztahu k přírodě, pro rozvoj pohybových schopností
- příprava výstroje a výzbroje
- specifika bezpečnosti při lyžování – chování na sjezdovkách, v běžecké stopě, organizace pohybu družstva v různých podmínkách, jízda na vleku, orientace v zimní krajině, výstražné značky, horská služba, přivolání pomoci, ošetření poranění v podmínkách zimní přírody
- technika osvojovaných činností
- základní pravidla lyžařských disciplín

Pohybové činnosti

- nošení lyží
- chůze senem, skluzem (na běžeckých lyžích)
- výstupy (chůzí, přídupem, stranou, jednostranným a oboustranným odvratem)
- obraty (na rovině a v mírném svahu přešlapováním, přivratem, odvratem, přednožením, zanožením, přeskokem, výskokem, specifika obrátů v prudším svahu)

Běžecký výcvik

- odšlapování, bruslení (na rovině, ze svahu, do mírného protisvahu)
- jízda odpichem soupaž, skluzu na jedné lyži (na rovině, z mírného svahu)
- přejíždění terénních nerovností
- brzdění a zastavování (jednostranným a oboustranným přivratem, smykem)
- běh (střídavý dvoudobý, soupažný jednodobý a dvoudobý – v běžecké stopě, bruslením)
- vyjíždka do terénu (v mírně náročném terénu, středně náročném terénu)
- závody v běhu (D do 3 km, CH do 5 km)

Sjezdový výcvik

- odšlapování, bruslení
- přejíždění terénních nerovností (s dojezdem do roviny, do protisvahu, na prudším svahu)
- brzdění oboustranným přívratem
- základní oblouk
- modifikované oblouky, sjíždění ve ztížených podmínkách (terénních, sněhových)
- jízda v brankách
- jízda v běžném provozu sjezdovek
- nácvik sjezdu (v bezpečném terénu)

Příloha 5 - Pojetí lyžování v programu Obecná škola

Program Obecná škola pro 1. – 5. ročník platný od 1. září 1997 tematický celek Lyžování přímo neuvádí. Navazující Občanská škola pro 6. – 9. ročník lyžování zařazuje jako 7 denní kurz do 7. třídy s touto náplní (www.nuv.cz).

Poznátky, návyky

- význam lyžování pro zdraví, pro vytváření vztahu k přírodě, pro rozvoj pohybových schopností
- příprava výstroje a výzbroje
- specifika bezpečnosti při lyžování – chování na sjezdovkách, v běžecké stopě, organizace pohybu družstva v různých podmínkách, jízda na vleku, orientace v zimní krajině, výstražné značky, horská služba, přivolání pomoci, ošetření poranění v podmínkách zimní přírody
- technika osvojovaných činností
- základní pravidla lyžařských disciplín

Pohybové činnosti

- nošení lyží
- chůze senem, skluzem (na běžeckých lyžích)
- výstupy (chůzí, přídupem, stranou, jednostranným a oboustranným odvratem)
- obraty (na rovině a v mírném svahu přešlapováním, přivratem, odvratem, přednožením, zanožením, přeskokem, výskokem, specifika obrátů v prudším svahu)

Běžecký výcvik

- odšlapování, bruslení (na rovině, ze svahu, do mírného protisvahu)
- jízda odpichem soupaž, skluzy na jedné lyži (na rovině, z mírného svahu)
- přejíždění terénních nerovností
- brzdění a zastavování (jednostranným a oboustranným přivratem, smykem)
- běh (střídavý dvoudobý, soupažný jednodobý a dvoudobý – v běžecké stopě, bruslením)
- vyjížďka do terénu (v mírně náročném terénu, středně náročném terénu)
- závody v běhu (D do 3 km, CH do 5 km)

Sjezdový výcvik

- odšlapování, bruslení
- přejíždění terénních nerovností (s dojezdem do roviny, do protisvahu, na prudším svahu)

- brzdění oboustranným přívratem
- základní oblouk
- modifikované oblouky, sjíždění ve ztížených podmínkách (terénních, sněhových)
- jízda v brankách
- jízda v běžném provozu sjezdovek
- nácvik sjezdu (v bezpečném terénu)

Příloha 6 - Směrnice pro pořádání zimní školy v přírodě s výukou lyžování

Směrnice pro pořádání zimní školy v přírodě s výukou lyžování (dle zákona č. 258/2000 Sb., ve znění zákona č. 264/2006 Sb.) uvádí pro lyžařský výcvik následující pokyny (www.clanky.rvp.cz).

Lyžařský výcvik

Lyžařský výcvik je veden pedagogickými pracovníky, kteří odpovídají za činnost instruktorů. Jejich kvalifikaci si ověří ředitel školy. Práci instruktorů řídí vedoucí kurzu určený ředitelem školy, který též schvaluje plán výcviku. Vedoucí kurzu před odjezdem na lyžařský výcvik upozorní na nutnost seřízení bezpečnostního vázání lyží. Žáci prokáží seřízení bezpečnostního vázání lyží potvrzením servisu, popř. čestným prohlášením zákonných zástupců nebo svým v případě zletilých žáků.

Za řádnou organizační přípravu kurzu odpovídá jeho vedoucí. Zajišťuje vhodný objekt, dopravu, poučení žáků o předpisech a pokynech k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků. Při realizaci kurzu řídí činnost jednotlivých pracovníků, dbá na dodržování stanoveného programu praktické i teoretické části kurzu.

Doporučuje se, aby zákonní zástupci nezletilého žáka a zletilí žáci předložili před odjezdem prohlášení o tom, že je žák zdravý a ve stavu schopném absolvovat lyžařský výcvik.

Před odjezdem na kurz se doporučuje sjednat pojistnou smlouvu s pojišťovnou (jednorázové úrazové připojištění žáků, pojištění z odpovědnosti za škodu vzniklou při výkonu povolání).

Účastníci kurzu jsou povinni dodržovat předpisy a pokyny vedoucí k zajištění bezpečnosti a ochraně zdraví, včetně pravidel bezpečného pohybu na sjezdových a běžeckých tratích. U žáků se při lyžařském výcviku na základě zhodnocení rizik doporučuje používání lyžařských ochranných přileb.

Žáci jsou rozděleni do družstev podle své výkonnosti a zdravotního stavu. Při rozřazení do družstev se nevyžaduje od úplných začátečníků předvedení výkonu, který by byl nad jejich síly, ale zařadí se přímo do družstva. Tato hlediska jsou dodržována i v průběhu výcviku, při výběru místa výcviku, zvláště též na sjezdových tratích a za ztížených podmínek, na zledovatělém povrchu, za snížené viditelnosti a podobně. Družstvo má nejvýše 15 členů, u žáků se zdravotním postižením se počet snižuje vzhledem k charakteru postižení žáků a dalším okolnostem.

Péči o zdraví účastníků je povinen zajistit vedoucí kurzu nebo instruktor, který má pro tuto práci potřebné předpoklady, znalosti a případně i kvalifikaci. Účastní-li se

kurzu více než 30 žáků do 15 let, je potřebné ustanovit zdravotníka; podrobnosti upravuje zvláštní předpis.

Zpravidla třetí den lyžařského kurzu se doporučuje z hlediska zdravotního zařadit odpočinkový půlden s aktivním programem a bez lyžařského nebo snowboardového výcviku.

Lanovky a vleky se používají jen pro organizovaný výcvik po řádném poučení o všech pravidlech a bezpečnostních předpisech o jízdě na vlecích a lanovkách. Během pobytu na horách je nutné dodržovat pokyny Horské služby a respektovat výstražné značky. Za nepříznivých podmínek (hustá mlha, sněhová bouře, teplota pod mínus 12°C apod.) se výcvik a horské výlety omezují, popřípadě nekonají.

Výcvik se provádí v terénu, který odpovídá lyžařské vyspělosti členů družstva. Zvýšená pozornost se věnuje výběru terénu pro začínající lyžaře, zvláště s bezpečným dojezdem.

Při výletu jedou žáci ve skupině v pravidelných odstupech, které se při snížené viditelnosti zkracují až na dotek. Skupina se řídí pokyny vedoucího přesunu (určuje vedoucí kurzu), který jede v čele. V závěru jede vždy zkušený lyžař. V průběhu akce se pravidelně provádí překontrolování počtu účastníků. Totéž se provádí při jejím zakončení. O trase a časovém plánu výletu musí být informován vedoucí kurzu a odpovědný zástupce ubytovacího zařízení.

Uvedené zásady se dodržují přiměřeně i při lyžařském výcviku konaném v hodinách tělesné výchovy v místě nebo blízkosti školy.

Do programu lyžařského kurzu je možno zařadit i výcvik na snowboardu, pokud jsou zároveň dodržována pravidla k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při jízdě na snowboardu. Při organizaci výcviku je nutno dbát na to, aby nedocházelo ke kolizi mezi účastníky obou výcviků.

Příloha 7 - Informační list pro rodiče

Informační list pro rodiče - Lyžařský výcvik 1. st. „PLŠ“

V rámci spolupráce mezi ZŠ TGM Vimperk, „Lyžařskou školou Kubova Hut“ a obcí Kubova Hut máme možnost za výhodných podmínek zajistit výuku sjezdového lyžování pod vedením kvalifikovaných instruktorů na Kubově Huti.

Termín: **23. 1. 2018 – 25. 1. 2018 (úterý, středa, čtvrtek)**

Místo: **Lyžařský areál Kubova Hut**

Doprava: **společná – vlakem**

- sraz v 7.50 hod. na vlakovém nádraží ve Vimperku
- děti, které chodí do ranní družiny, budou v 7.30 hod. odvedeny na vlakové nádraží
- odjezd vlaku v 8.18 hod.

Návrat: **společně - vlakem**

- odjezd z KH v 11.20 hod., příjezd do Vimperku v 11.45 hod.
- Následuje společný odchod do školní jídelny, družinové děti budou po obědě předány do družiny, děti, které nechodí na oběd, půjdou samy domů od školní jídelny.

Cena pro děti s vlastním vybavením:

- 3 x 190,- Kč (lekce lyžování – kurzovné + vlek)
- 3 x 10,- Kč - přípojištění (sjedná škola)
- 3 x 30,- Kč - cesta vlakem tam a zpět
- cena celkem **690,- Kč**, přinést **do pátku 19. 1. 2018**

Cena pro děti s půjčeným vybavením:

- Pokud nemáte vlastní lyž. vybavení, je možné zapůjčit lyže, hole, přilbu a boty za výhodnou cenu 3 x 130,- Kč.
- 3 x 190,- Kč (lekce lyžování – kurzovné + vlek)
- 3 x 10,- Kč - přípojištění (sjedná škola)
- 3 x 30,- Kč - cesta vlakem tam a zpět
- cena celkem **1080,- Kč**, přinést **do pátku 19. 1. 2018**

Organizace dopravy lyžařského materiálu na Kubovu Hut:

- v pondělí 22. 1. 2018 přinést lyž. vybavení do školy (vše podepsané), škola zajistí odvoz a v pátek dovoz zpět do školy

S sebou:

- teplé sportovní oblečení, 2x rukavice, náhradní ponožky, povinně přilba
- svačina, pití, menší kapesné, kartičku do ŠJ
- !!!! nebrat s sebou cenné věci

Pedagogický dozor:

Návratka

----- zde odštípnout-----

Jméno dítěte : _____

Souhlasíme s účastí našeho syna/dcery na Lyžařském výcviku 1. st. „PLŠ“ na Kubově Huti za uvedených podmínek. V případě potřeby souhlasím se zajištěním lékařské péče mého dítěte.

Vlastní vybavení – ano x ne

Potvrzujeme, že u lyží syna/dcery je seřizené vázání.

Podpis rodičů, datum

V případě, že budete chtít zapůjčit pro dítě vybavení, uveďte prosím jeho výšku a velikost bot.

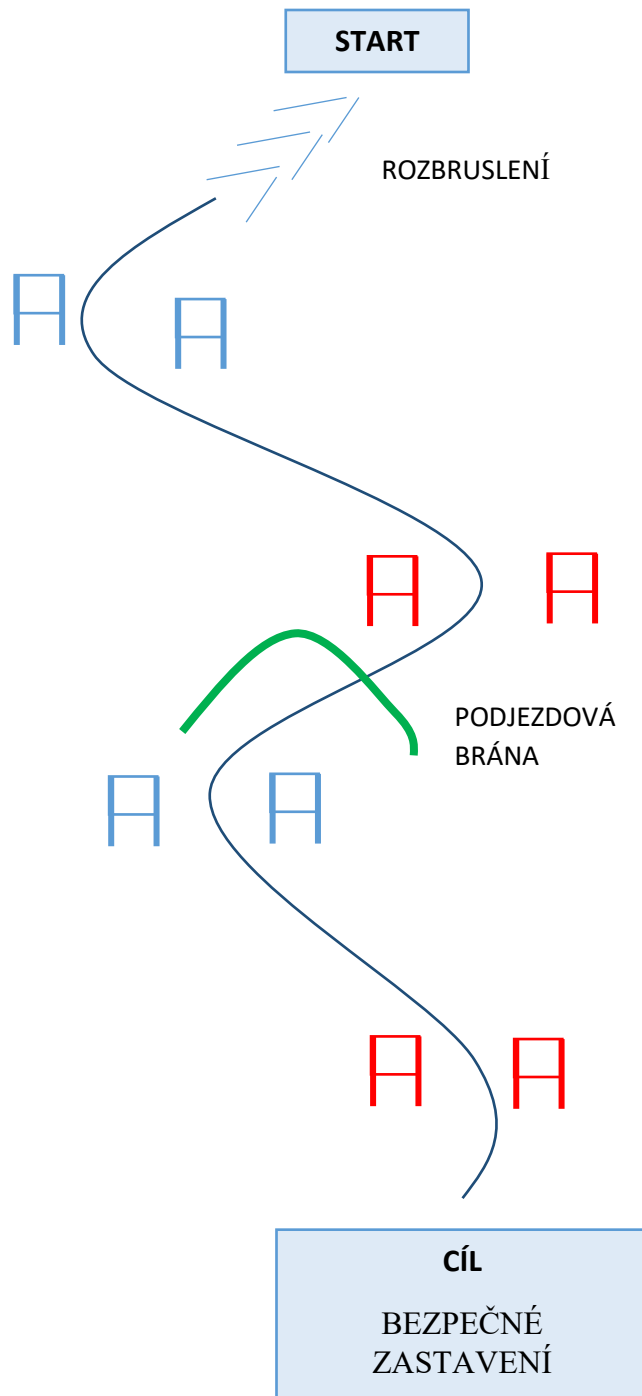
jméno: _____

výška postavy: _____

velikost bot: _____

Návratku poslat po dítěti do pátku 19. 1. 2018 zpět do školy

Příloha 8 - Schéma obratnostního slalomu





Příloha 10 - Anketa pro rodiče

Anketa pro rodiče – lyžařský kurz 1. – 4. tříd

1. Byli jsme spokojeni se zajištěním a organizací lyžařského kurzu v letošním šk. roce 2017/2018

ano

ne

2. Náměty, připomínky.....

.....

.....

Děkujeme za sdělené názory. ☺