

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

## **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Školní lyžařské výcvikové kurzy a jejich vliv na fyzickou, psychickou a sociální stránku rozvoje žáků**

**Grammar school ski courses and their influence from the viewpoint of physical, mental and social development of pupils**

**Autor:** Simona Marková

**Studijní program:** Učitelství pro 1.stupeň základní školy

**Vedoucí práce :** PaedDr. Ivan Příbyl

**Typ studia:** Prezenční

**Praha, 2019**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Školní lyžařské výcvikové kurzy a jejich vliv na fyzickou, psychickou a sociální stránku rozvoje žáků vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití uvedených pramenů literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

.....

podpis

## **PODĚKOVÁNÍ**

Ráda bych poděkovala panu PaedDr. Ivanu Příbylovi za odborné vedení práce, konzultace a cenné rady pro zpracování práce.

## **ABSTRAKT**

Tato diplomová práce se zabývá vlivem školního lyžařského výcvikového kurzu na fyzickou, psychickou a sociální stránku rozvoje žáků mladšího i staršího školního věku. Snaží se zprostředkovat nabyté zkušenosti, míru rozvoje žáka v daných oblastech, postřehy a pocity žáků, kteří kurz absolvovali v nedávné době. Práce se krátce zabývá historií lyžování, zákonitostmi v jednotlivých věkových kategoriích, vhodnou lyžařskou výbavou pro děti, lyžařským výcvikem i samotným průběhem školního lyžařského výcvikového kurzu. Zabývá se také současnými problémy životního prostředí, hypokinézou a jejími důsledky. Pro výzkumnou část používáme jako metodu výzkumu dotazník. V této práci se pracujeme se žáky základních škol v České republice.

### **Klíčová slova**

sjezdové lyžování, lyžařský výcvikový kurz, základní škola, rozvoj žáka, mladší školní věk, starší školní věk

## **ABSTRACT**

This diploma thesis deals with the influence of the school ski training course on the physical, mental and social aspects of the development of younger and older pupils. It seeks to interpret the gained experience, the degree of pupil development in the given areas, the observations and feelings of the students who have recently completed the course. part we deal with the history of skiing, regularities in individual age categories, suitable ski equipment for children, ski training and the school ski course itself. We also dealt with current environmental problems as well as hippokinesis and its consequences. For the research part we used the questionnaire as a research method. We work with pupils in grammar school in the the Czech Republic.

### **Key words**

downhill skiing, ski training course, elementary school, pupil development, younger school age, older school age

## **OBSAH**

<b>1 ÚVOD</b> .....	9
<b>2 CÍLE A PROBLÉMY PRÁCE</b> .....	10
<b>3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE</b> .....	11
3.1 Lyžování.....	11
3.1.1 Historie lyžování ve světě.....	11
3.1.2 Historie lyžování v Čechách.....	11
3.1.3 Lyžařské závodní disciplíny a jejich organizace.....	12
3.2 Lyžařský výcvik.....	13
3.2.1 Počátky lyžařského výcviku.....	13
3.2.2 Základní lyžařský výcvik dětí mladšího školního věku.....	13
3.2.3 Základní lyžařský výcvik dětí staršího školního věku.....	14
3.2.4 Metody výcviku.....	14
3.2.5 Organizace vyučovací jednotky.....	15
3.2.6 Lyžařský učitel a pedagogické zásady při výuce lyžování.....	16
3.2.7 Didaktické postupy a metody ve výuce lyžování.....	17
3.2.8 Cíle lyžařského výcviku dětí a mládeže.....	17
3.2.9 Bezpečnost při lyžařském výcviku.....	18
3.3 Lyžařské vybavení dětí.....	20
3.4 Lyžařské výcvikové kurzy.....	21
3.4.1 Historie a charakteristika lyžařských kurzů.....	21
3.4.2 Příprava a průběh lyžařského zájezdu.....	22

3.4.3 Organizace turistické vyjížďky.....	23
3.4.4 Organizace lyžařských závodů na lyžařském zájezdu.....	23
3.4.5 Bezpečnost a ochrana zdraví.....	24
3.5 Charakteristika dítěte mladšího školního věku.....	26
3.5.1 Psychický vývoj v mladším školním věku.....	26
3.5.2 Sociální vývoj v mladším školním věku.....	26
3.5.3 Pohybový rozvoj a motorika v mladším školním věku.....	27
3.5.4 Tělesný vývoj v mladším školním věku.....	27
3.5.5 Potřeby dítěte v mladším školním věku.....	28
3.6 Charakteristika dítěte staršího školního věku.....	28
3.6.1 Psychický vývoj ve starším školním věku.....	28
3.6.2 Sociální vývoj ve starším školním věku.....	29
3.6.3 Pohybový rozvoj a motorika ve starším školním věku.....	29
3.6.4 Tělesný vývoj ve starším školním věku.....	30
3.6.5 Potřeby dítěte ve starším školním věku.....	30
3.7 Hypokinéza a její důsledky.....	30
3.8 Současné problémy životního prostředí.....	31
3.9 Shrnutí teoretické části.....	33
<b>4 Výzkumná část.....</b>	<b>34</b>
4.1 Cíl práce.....	34
4.2 Problémy práce.....	34

4.3 Úkoly práce.....	34
4.4 Hypotézy.....	35
<b>5 Metody a postup práce.....</b>	<b>36</b>
5.1 Metody práce.....	36
5.2 Postup práce.....	36
<b>6 Výsledková část.....</b>	<b>38</b>
<b>7 Diskuze.....</b>	<b>61</b>
7.1 Hypotéza č.1.....	61
7.2 Hypotéza č.2.....	61
7.3 Hypotéza č.3.....	61
7.4 Hypotéza č.4.....	62
7.5 Hypotéza č.5.....	62
7.6 Hypotéza č.6.....	62
<b>8 Závěry.....</b>	<b>63</b>
<b>9 Použitá literatura.....</b>	<b>64</b>
<b>10 Přílohy.....</b>	<b>66</b>
10.1 Seznam zkratk.....	66
10.2 Dotazník pro žáky základní školy.....	66



# 1 ÚVOD

Jako téma své diplomové práce jsem si vybrala problematiku lyžařských výcvikových kurzů, které jsou již mnoho let nedílnou součástí výuky a dalo by se říci života na základních i středních školách obecně. Pokusím se shrnout jak teoretické informace, tak praktické zkušenosti žáků, kteří se lyžařského výcvikového kurzu zúčastnili v různých obdobích školní výuky. Stále častěji se setkáváme s pořádáním LVK už na prvním stupni základních škol. Otevírá se tedy diskuze o smysluplnosti a vhodnosti jejich zařazení na prvním, druhém či obou stupních školní výuky.

Negativní trend poslední doby – tedy nepříliš dobrý vztah k pohybovým aktivitám včetně hodin tělesné výchovy ve školách - se dotýká i lyžařských výcvikových kurzů. Jako budoucího učitele na prvním stupni základních škol se specializací na tělesnou výchovu a příznivce zimních sportů se mě tato problematika týká osobně. Možnost zúčastnit se několika lyžařských kurzů s žáky jak na prvním, tak na druhém stupni mě přivedla k zamyšlení, jak lyžařský výcvikový kurz vnímají samotní žáci, jaký přínos pro ně má jak z hlediska lyžování a sportu obecně, tak z hlediska celkového přístupu k horám, šetrnému chování v přírodě, zdravému životnímu stylu, a v neposlední řadě jakou roli LVK zaujímá i v sociálním rozvoji žáka.

Žijeme v době, kdy životní styl mnoha dětí, dospívajících, ale i dospělých lidí výrazně ovlivňují mobilní telefony, počítačové hry a sledování televize. Velké množství lidí tráví osm, ale i mnohem více hodin denně vsedě, nevěnují se sportu, nezabývají se skladbou své potravy a nevěnují přílišnou pozornost svému zdraví. To má za následek ochablé svalstvo, problémy pohybového aparátu a stále větší rozšíření civilizačních chorob. Přitom právě pohyb a celkově zdravý životní styl je nejlepší prevencí uvedených problémů. Zdraví je základním předpokladem pro aktivní, spokojený a plnohodnotný život. Pokud ale dětem už od malička ukazujeme nežádoucí vzorce chování, aniž by v rodině viděly správný příklad, budou s velkou pravděpodobností stejné chyby opakovat.

Dalším problémem dnešní doby je postoj a vztah nejen dětí, ale i dospělých k přírodě. Lidé obecně tráví málo času v přírodě a chovají se k ní nešetrně. To má negativní dopady na životní prostředí a vede k devastaci naší planety. Možná právě tím, že žákům ukážeme krásy horské přírody, je dokážeme motivovat k lepšímu a šetrnějšímu chování v přírodě.

Ve své práci se tedy zaměřím na žáky různých věkových kategorií. Zajímají mě názory těch žáků, kteří lyžařským výcvikovým kurzem prošli, zda je to posunulo vpřed, jak moc to pro ně bylo přínosné z různých hledisek, nejen z toho sportovního. Zajímá mě dopad kurzu na žáky jak v oblasti pohybové, tak v oblasti psychické a sociální. Zaměřím se na žáky základních škol v České republice.

Také mě velice zajímá vnímání lyžařského výcvikového kurzu žáky, kteří ještě nikdy předtím nelyžovali, nebyli na horách a měli obavy z toho, že se například znemožní před svými spolužáky. Nezanedbatelným faktorem je i to, že účast na kurzu mnohdy významně zasáhne do rodinného rozpočtu, a mnozí rodiče argumentují i tím, že jejich synovi/dceři se na kurz nechce, protože lyžovat neumí a ani se to nechce naučit. Dalším argumentem bývá také to, že jako rodina ve svém volném čase na hory nejezdí a ani se nechystají s tím začínat, tudíž kurz pro jejich dítě nemá smysl.

Chtěla bych si tedy ověřit, jak se vnímání žáků po absolvování lyžařského výcvikového kurzu změní a jestli se opravdu potvrdí, že lyžařský kurz pro ně nebyl nijak zvlášť přínosný, že byl třeba naopak stresující a jen finančně zatěžující pro rodinu. Nebo se naopak ukáže, že pro ně kurz byl přínosný v mnoha oblastech a pokračují v lyžování a návštěvách hor i nadále i ve svém volném čase. Jako metodu pro svůj výzkum jsem zvolila dotazník.

## **2 PROBLÉM A CÍL PRÁCE**

### **2.1 Cíle práce**

Cílem diplomové práce je zjistit vliv LVK na fyzickou, psychickou a sociální stránku žáka a shrnout, jaké jsou zkušenosti a poznatky žáka, který se lyžařského výcvikového kurzu zúčastnil v nedávné době. Nedílnou součástí práce je porovnání rozdílů vlivu LVK na žáky prvního stupně a na žáky druhého stupně i vzhledem k vývojovým zákonitostem a odlišnostem vývoje v těchto obdobích. Tato diplomová práce přispívá k obohacení problematiky pořádání LVK na prvním a druhém stupni základních škol. Práce by měla mít přínos jak pro základní školy, které se rozhodují, zda a za jakých podmínek pořídit LVK, tak pro rodiče, kteří se rozhodují o účasti svého potomka na lyžařském výcvikovém kurzu.

### **2.2 Problémy práce**

- Rozvíjí účast na LVK u žáků jejich psychickou, fyzickou a sociální stránku?
- Je možné díky účasti na LVK zlepšit vztahy a fungování ve školním kolektivu?
- Je reálné účastí žáka na LVK ovlivnit jeho chování a vztah k přírodě?
- Může účast na LVK ovlivnit žákův vztah k lyžování a sportu obecně?
- Je účast na LVK, pro žáky, kteří nikdy předtím nelyžovali, stresující?
- Rozvíjí účast na LVK pohybové dovednosti žáka v oblasti lyžování?

## 3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

### 3.1 Lyžování

Lyžování je zimní sport oblíbený v mnoha zemích světa. Provozuje se v atraktivním prostředí, které je bohaté na emotivní podněty a zážitky. V současné době probíhají rychlé a podstatné změny ve všech oblastech lidské činnosti, tyto změny se nevyhýbají ani lyžování. Objevují se nové prvky lyžařské výzbroje, ale i materiály a technologie. Vznikají nové lyžařské disciplíny a také nové výukové programy. (Kutáč, 2009)

#### 3.1.1 Historie lyžování ve světě

Vznik lyží se datuje do střední doby kamenné, v té době se používaly jako běžná životní potřeba člověka v oblastech s dlouhým zimním obdobím ve střední Asii v pohorí Altaj a v severní Evropě na území dnešní Skandinávie. Původně lyže sloužily zejména k lokomoci na sněhu v cestě za potravou. Za předchůdce lyží označujeme různé druhy sněžnic.

Ve středověku začaly lyže sloužit i jako zábava. V 17. století norská armáda zařadila lyže do své výzbroje a byly zřízeny celé lyžařské roty. Další lyžařské oddíly měla také ruská armáda v bojích proti Napoleonovi u Borodina r. 1812. V roce 1886 se lyžování dokonce stalo součástí výuky ve vojenských učilištích v Rusku.

Do konce 17. století je lyžování omezeno na území dnešní Skandinávie a Ruska. Jedinou výjimkou bylo Kraňsko (dnešní Slovinsko), kde sedláci používali lyže již v 17. století při práci, dopravě a pro zábavu. Toto období můžeme nazvat jako předsportovní období lyží. Později v první polovině 19. století začali lyže používat také obyvatelé měst. Sloužily jim k zábavě i ke sportování. Můžeme už tedy hovořit o vzniku sportovního lyžování, jehož centrem se stává norská Kristianie (dnešní Oslo). Lyže byly používány ke skoku, sjíždění a běhu.

Roku 1843 byl v norském městě Tromso uspořádán první závod v běhu na lyžích. Roku 1877 byl v Kristianii založen první lyžařský klub na světě pod názvem Kristiania Ski-club. Ten pořádá od r. 1879 skokanské závody na sněhovém můstku na Husseby Hill. Tyto závody byly r. 1892 přeneseny do Holmenkollenu, a tím byl založen jeden z nejslavnějších lyžařských závodů světa ve skoku a v běhu na lyžích.

Velkou zásluhu na rozšíření lyžování v mezinárodním měřítku měl v druhé polovině 19. století norský badatel a cestovatel Fridtjof Nansen. Ten roku 1888 uspořádal polární expedici do Grónska, při které v doprovodu dvou Laponců a tří Norů zdolal za 40 dní vzdálenost 560 km v obtížných ledovcových podmínkách pouze s využitím lyží. (Jandová a kol., 2012)

#### 3.1.2 Historie lyžování v Čechách

Počátky lyžování v Čechách spadají do druhé poloviny 19. století. Nejvýznamnějšími průkopníky byli Dr. Miroslav Tyrš, Dr. Jiří Guth-Jarkovský a Josef Rosseler - Ořovský. Nejen oni, ale i další nadšenci podnikali společná cvičení, jízdy a vyjížděky do okolí Prahy. V této době se lyžařský sport přiřadil k tehdy provozovaným sportovním disciplínám (šerm, cyklistika, veslování, bruslení aj.), zejména díky založení českého Ski klubu.

Nejvýznamnější osobou lyžařské historie byl Jan Buchar (1859-1932), řídící učitel z Dolních Štěpanic u Jilemnice v Krkonoších. On a Josef Aleš jsou pokládáni za zakladatele lyžařské turistiky. Za autora článku o metodice jízdy na lyžích, vydaného v časopise Klubu českých turistů, považujeme právě Jana Buchara. Ten byl také prvním učitelem, který zařadil lyžování do hodin tělesné výchovy. V roce 1896 získal povolení k lyžařskému výcviku místo tělesné výchovy. (Gnad a kol., 2002)

Obrovským vývojem prošlo sjezdové lyžování koncem 90. let 20. století, a to především díky novým revolučním materiálům. Byly vyvinuty carvingové lyže a nastal nový rozmach lyžování, přestože v té době bylo lyžování vystaveno konkurenci nového zimního sportu - snowboardingu.

V současné době je lyžování jedním z nejmasovějších sportů, neustále vzrůstá jeho úroveň a české lyžování zažívá nástup nové generace lyžařů, kteří jsou schopni soupeřit s nejvyšší světovou špičkou. (Reichert, Musil, 2008)

Aktuálně můžeme mluvit především o obrovském úspěchu Ester Ledecké, která dokázala zvítězit na zimní olympiádě v roce 2018 v Pchojngčchangu a vybojovat zlato v superobřím slalomu. Z nedávné minulosti sjezdového lyžování můžeme zmínit Šárku Strachovou a Ondřeje Banka, kteří byli také velice úspěšnými reprezentanty.

### 3.1.3 Lyžařské závodní disciplíny a jejich organizace

Lyžařské závody patří mezi divácky nejoblíbenější sporty. Rozlišujeme různé úrovně lyžařských závodů - závody světového rozsahu, závody republikového charakteru a také závody pro neregistrované závodníky.

Lyžařský závod je druh sportovní akce, která je pořádána za účelem změření a vzájemného porovnání výkonů jednotlivců nebo družstev v dané závodní nebo přípravné disciplíně. Součástí lyžařského závodu je příprava, samotné uspořádání a zakončení. (Jandová, 2012)

Závody probíhají v disciplínách severských (běh na lyžích, skoky na lyžích a severská kombinace), alpských (slalom, sjezd), akrobatických a ve snowboardingu. Pro potřeby školního lyžování se využívají pouze disciplíny alpské a ze severských disciplín běžecké, proto se zaměříme pouze na tyto disciplíny. (Kutáč, 2009)

Ze severských disciplín využíváme pro školní závody pouze běh na lyžích. Závod může probíhat technikou klasickou nebo technikou volnou.

*„Tratě pro běh na lyžích musí být položeny tak, aby představovaly zkoušku technické, taktické a kondiční kvality závodníků a jejich obtížnost by měla odpovídat významu závodu. Rytmus tratě by měl být plynulý, sjezdy by měly být bezpečné a pokud je to možné, měla by být trať co nejvíce přírodní a vedená lesem.“* (Jandová, 2012, str.150)

Důležitými parametry pro sestavení tratě je výškový rozdíl, maximální stoupání a celkové stoupání.

Mezi alpské disciplíny řadíme sjezd, obří slalom, slalom, superobří slalom a paralelní závody.

Při sjezdu vede závod strmým terénem. Střídá se přímá jízda s dlouhými oblouky a terénními skoky. Je to velice náročná disciplína, při které musí závodník prokázat odvahu, obratnost, koncentraci i tělesnou zdatnost.

Obří slalom a slalom bývají zpravidla dvoukolové. Trasa pro druhé kolo může být stejná jako pro první, ale trať musí být jiná. Výškový rozdíl tratě je dán pravidly.

Superobří slalom je pouze jednokolový. Výškový rozdíl tratě určují opět pravidla. Pro každou věkovou kategorii je daný minimální počet bran, jejich maximální počet je odvozen od výškového rozdílu.

Při paralelním slalomu jedou dva nebo více závodníků vedle sebe na shodně postavených tratích. Výškový rozdíl mezi startem a cílem při paralelním slalomu je 80-100 m a počet branek je stanoven na 20-30. (Kutáč,2009)

## **3.2 Lyžařský výcvik**

### **3.2.1 Počátky lyžařského výcviku**

V roce 1895 u nás působil Chorvat Franjo Bučar ze Záhřebu, který studoval v Oslu a ovládal norskou školu. Právě zahraniční instruktoři a závodníci měli značný vliv na rychlý rozvoj našeho lyžování. Mezi další instruktory patřil Fin ing. Estlander, který jako host Bruslařského klubu v Praze předváděl u nás „finské závodní běžecké tempo“ a další ukázky lyžařské techniky. Po čtyři sezóny v letech 1896 – 1900 vedl kursy a zúčastnil se závodů u nás ing. Hagbarth Steffens z Kristianie (dnešní Oslo), dále H. Irgens, Smith Kielland, R. Oestgard (pozdější předseda Mezinárodní lyžařské federace), J. Nielsen, J.C. Richardson, G. Stauerheim a další.

Tito instruktoři učili naše lyžaře norskou techniku a na dlouhá léta tím ovlivnili nejen vývoj lyžařské techniky u nás, ale přispěli k rozvoji lyžařské turistiky a lyžování celkově.

Bohaté zkušenosti předávali ostatním i naši nejúspěšnější závodníci té doby. Jedním z nich byl Bohumil Hanč, který působil v letech 1911 – 1913 jako instruktor lyžařských kursů na Novoměstsku.

Norským instruktorům i většině jiných byl pojem lyžařského kursu jako takového celkem neznámý. U nás se však pod vlivem Sokola, kde nácvik a školení probíhaly kursovni formou, zaváděl hromadný výcvik i v lyžování. Byl dán určitý program, vytvořený na pevně stanovených metodických základech. Lyžařské kurzy byly zhruba od roku 1900 vedeny tímto způsobem:

- 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.

Vybavení, technika i technika jízdy na lyžích byly přejímány ze Skandinávie a norská škola lyžování byla ještě po první světové válce jedinou uznávanou technikou u nás. (Chovanec, 1989)

### **3.2.2 Základní lyžařský výcvik dětí mladšího školního věku**

Jedná o lyžařský výcvik dětí 1. – 5. ročníku základní školy.

Začít vytvářet návyky a dovednosti můžeme ale začít už u dětí od tří let, je to velice důležité pro pozdější lyžařský výcvik. Hlavním úkolem v této fázi je seznamování se s prostředím hor v zimním období a zvykání si na jednotlivé části lyžařské výbroje.

Kolem šestého roku života se doporučuje zahájit nácvik základních pohybových dovedností, přičemž se lyžařský výcvik i nadále zaměřuje na činnost komplexního charakteru. Děti jsou schopné již velmi dobře napodobit ukázkou instruktora a umějí rozlišovat správné a špatné pohyby. Důležité je, abychom lyžařský výcvik dětí tohoto věku přizpůsobili jak jejich fyzickým možnostem, tak i aktuálním schopnostem.

Základem lyžařského výcviku dětí je, aby byl nejdříve dobře naplánovaný, potom pozorujeme jeho průběh a vyvozujeme z něj další poznatky pro příští výcvik. Pokud chceme být instruktorem, který vede výcvik dětí správně, musíme se nejdříve naučit zákonitosti jednotlivých období vývoje dětí.

Dětská výuka nesmí být modifikací výuky dospělých. Výcvik by měl být mnohotvárný, instruktor musí rozlišovat jiné výukové cíle pro šestileté děti a jiné pro desetileté děti. Tato zásada neplatí jen obecně, ale i individuálně, takže můžeme říci, že je to výcvik zaměřený na individuální možnosti každého dítěte. (Čudová, 1997)

### 3.2.3 Základní lyžařský výcvik dětí staršího školního věku a mládeže

Jedná se o lyžařský výcvik dětí 6.-9. ročníku ZŠ a studentů SŠ.

Toto období je charakteristické především neposlušností a vzdorovitostí. Problémem je, že děti i mládež se často přeceňují nebo naopak podceňují ve svých schopnostech. Často se dostávají do konfliktů a stávají se výbušnějšími, proto je velmi důležitý instruktorův taktický přístup.

Dochází k nerovnoměrnému tělesnému a duševnímu vývoji a u některých žáků ke snížené pohyblivosti a špatné koordinaci pohybů. Panují zde i velké rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Chlapci spíše rádi soutěží, pro dívky je důležitá estetická stránka pohybu.

Toto období je z hlediska učení charakteristické nejen získáváním základních pohybových dovedností, ale u některých žáků již zkvalitňováním a rozšiřováním pohybových dovedností nabytých předchozím lyžařským výcvikem. Kurz je hlavní formou výcviku, ale nejvýhodnější formou je individuální přístup a individuální výcvik s instruktorem. (Čudová, 1997)

### 3.2.4 Metody výcviku

*„Vyučovací metody představují způsob, jímž žákům sdělujeme určitá fakta a předvádíme potřebné dovednosti, pomocí kterých nacvičují a zdokonalují lyžařskou techniku. V průběhu každé výuky se vždy objevuje několik metod současně. Při volbě odpovídajících metod výuky bere v úvahu věk žáka, jeho fyzické a mentální předpoklady, organizaci výuky apod.“* (Treml, 2005, str. 34)

Podle Čudové je nejvýhodnější metodou výcviku hra, hlavně u dětí mladšího školního věku je zároveň tato metoda nejčastější formou výuky. Při výcviku je nejdůležitější motivace a trpělivost. Čudová ve své publikaci uvádí, že základní lyžařský výcvik těchto dětí má probíhat podle hesla “hrát si, předvádět, napodobovat”. Abychom toto heslo mohli aplikovat, musíme měnit prostředí i u her. Abychom dosáhli co nejefektivnějšího výcviku, není možné ho provádět jen na dětských lyžařských hřištích a umělých sněhových terénních útvarech. Je potřeba, aby instruktor co nejčastěji zařazoval krátké vyjížděky do okolí s procvičováním již naučených prvků. (Čudová, 1997)

Další metodou výcviku je slovní instrukce. Zpravidla bývá slovní instrukce zařazována v úvodu každé vyučovací lekce. Výklad musí být srozumitelný, může obsahovat nové informace, zpočátku však jen jednu a později dvě úplně nové informace.

Mezi vyučovací metody při lyžařském výcviku řadíme také metodu zrakové instrukce. Tato metoda je postavena na základu ukázky nacvičovaného pohybu, kterou provádí instruktor nebo vybraný žák. Tuto metodu používáme ve spojení se slovní instrukcí. Účinnost zrakové instrukce se zvyšuje častým opakováním.

Pokud chceme posilovat tvořivost a samostatnost rozhodování dětí, volíme metodu úkolovou. Tato metoda se provádí tak, že dětem dáme za úkol určitý pohyb nebo jízdu za takových podmínek, aby byly donuceny zvládnout žádanou pohybovou prvek. Tuto metodu můžeme také využít, pokud je naším cílem splnění komplexního úkolu, který vyžaduje souhru několika dílčích pohybových úkolů.

Součástí lyžařského výcviku může být také metoda soutěžní. Především pro děti staršího školního věku je typické, že mají potřebu se poměřovat a srovnávat svůj výkon. I tato metoda má při výuce významné místo a nezbytným předpokladem této metody je, aby ji dobrý učitel dokázal patřičně využít. Děti k soutěži nikdy nenutíme a s ohledem na silný prožitek dětí při závodech se doporučuje tuto metodu zařazovat spíše na začátek výuky. (Trembl, 2005)

### **3.2.5 Organizace vyučovací jednotky**

Pro úspěšný průběh výukové lekce je rozhodujícím faktem správná příprava učitele. Učitel by měl mít veškeré informace, aby se mohl na výuku připravit, jak nejlépe je to možné. Měl by vědět, jakou věkovou skupinu žáků bude učit, aby mohl přihlídnout k jednotlivým věkovým zákonitostem příslušného období, kolik žáků bude mít ve skupině a jak dlouho bude výuka probíhat. Pro tvorbu přípravy musí učitel brát v úvahu tyto body – co budeme učit a proč to budeme učit, jak to budeme učit a co k tomu budeme potřebovat.

Podmínkou dobrých výsledků je především dobře naplánovaný a zvládnutý výukový proces. Při výuce bychom se měli vyvarovat dlouhých prostojů, zdoluhavých výstupů, nevhodného výběru prostoru pro realizaci výcviku a čekání na méně zdatné členy.

Při organizaci lyžařské výuky vycházíme z počtu dětí. Podle toho rozlišujeme výuku v družstvech, skupinách a výuku individuální.

Při výuce v družstvech nesmí počet žáků přesahovat patnáct. Pokud vedeme výuku začátečníků, doporučuje se počet ještě menší, raději do deseti žáků. Do družstva zařazujeme děti s podobnými fyzickými a mentálními předpoklady a s podobnými předchozími zkušenostmi v oblasti lyžování. Za výhody výuky v družstvech považujeme společné zadávání úkolů, dobrý přehled o všech dětech, společnou kontrolu a opravování případných chyb. Velkou nevýhodou skupinové výuky je malá možnost individuálního přístupu a také fakt, že náročnost výuky se určuje podle členů s průměrnými schopnostmi. Nastává tedy problém, že nejslabší žáci nestíhají a nejlepší žáci se nudí.

Výuka ve skupinách probíhá tak, že původní družstvo rozdělíme na několik menších skupin, zpravidla po třech až čtyřech žácích. Tato výuka klade značné nároky na učitele a z hlediska přípravy je velice náročná. Učitel určuje skupinám podobné nebo rozdílné výukové cíle, podle úrovně dovedností jednotlivých žáků ve skupině. Při stanovení podobných výukových cílů sleduje učitel postupně jednotlivé skupiny a po určité době svolá všechny děti ke společné informaci o kladech a záporech průběhu výcviku. Při stanovení rozdílných výukových cílů jednotlivých skupin, provádí učitel hodnocení a opravování chyb individuálně u každé skupiny. Učitel si musí dávat pozor, aby při ukládání různých výukových cílů nedocházelo k příliš velkým rozdílům v obtížnosti, protože by mohlo dojít k ještě většímu prohloubení výkonnostních rozdílů v družstvu. Výhodami výuky ve skupinách bývá především diferenciací výukového programu podle stupně výkonnosti dětí, lepší využití individuálních možností každého žáka a rozvoj samostatnosti dětí. Za nevýhody tohoto typu výuky považujeme především opakování a

posilování chyb v době přítomnosti učitele u jiné skupiny, menší množství společných ukázek, méně příležitostí k opakovanému výkladu a také nižší úroveň individuálního přístupu.

Posledním typem je individuální výuka. Tato forma je zpravidla nejúčinnější, využívají ji zejména rodiče při výuce svých potomků. Své místo má i ve výuce v lyžařských školách, kde za individuální výuku považují i výuku při počtu až tří dětí. Z ekonomického hlediska je tato forma nejnáročnější. Na lyžařských zájezdech škol je tato forma používána zcela výjimečně. Při individuální výuce využíváme stejných pedagogických doporučení jako při výuce v družstvech či skupinách, ale instruktor nebo učitel se věnuje pouze jednomu žákovi. Mezi výhody této výuky řadíme možnost okamžité opravy případných chyb a při správném vedení i rychlý přínos výsledků. Za nevýhody považujeme nutnost mimořádného nasazení dítěte i instruktora, nebezpečí značné únavy a fakt, že dítě nemá možnost srovnání s ostatními ve skupině, neboť má k dispozici pouze ukázkou dospělého. (Tremel, 2005)

### 3.2.6 Lyžařský učitel a pedagogické zásady při výuce lyžování

Dnešní trend směřuje ke stále častějšímu využívání profesionálních učitelů lyžování. Učitel lyžování by měl perfektně ovládat lyžařské dovednosti, jinak by ho jeho svěřenci mohli přestat akceptovat. Také by měl být schopný předvádět přiměřeným způsobem všechny prvky různého stupně náročnosti. Nesmí postrádat ani tělesnou zdatnost a vždy musí svou tělesnou zdatností výrazně převyšovat své svěřence. Vzhledem k tomu, že lyžařskou výuku považujeme za pedagogický proces, musí učitel znát a trvale rozvíjet své vědomosti z pedagogiky a didaktiky lyžování. Učitel si musí uvědomovat, že ne každé dítě je v lyžařské výuce z vlastní vůle, některé děti jsou tam z vůle rodičů. Představa o lyžařské výuce může být odlišná u dítěte, rodičů i učitele. Toto musí učitel vždy brát v úvahu a celé zaměření lyžařské výuky tomu přizpůsobovat. Nejdůležitější je kladný vztah a pozitivní přístup učitele k dítěti. Děti citlivě vnímají postoj učitele, jeho chování a způsob vyjadřování včetně neverbálních signálů a emočního naladění. V tomto období může učitel u dítěte vytvořit kladný vztah k lyžování, který mu zůstane po celý život. (Tremel, 2005)

Pedagogickými zásadami máme na mysli zobecněný souhrn dlouhodobých zkušeností pedagogů, kteří pracují s dětmi v různých prostředích a podmínkách. Zásady se při výukovém procesu prolínají, úzce spolu souvisejí a tvoří celkově společný komplex. I při lyžařském výcviku nacházejí pedagogické zásady své uplatnění.

První zásadou je zásada uvědomělosti a aktivity. V rámci uplatňování této zásady se snažíme o ztotožnění dítěte s výukovým záměrem, který mu učitel předkládá. Dítě by mělo být vnitřně ztotožněné s tím, co se učí, a aktivně tomu napomáhat. Pokud má dítě k výuce lyžování odmítavý postoj a je k ní donuceno z vůle rodičů či jiné osoby, bude pro lyžařského instruktora velice náročné s takovým svěřencem pracovat. Při uplatňování této zásady je rozhodující role učitele. U dětí platí, že dobře se učí ten, kdo je povzbuzován, a špatně ten, kdo je haněn. Častou kritikou nebo nedostatečným povzbuzováním může učitel snížit žákovu snahu na minimum. Ublížit v tomto směru mohou také ironické poznámky, či dokonce výsměch.

Další zásadou, která se při výcviku uplatňuje, je zásada přiměřenosti a individuálního přístupu, což v praxi znamená, že učitel musí respektovat stupeň psychického a fyzického rozvoje žáka. Musí přihlížet k věkovým zvláštěm, zdravotnímu stavu, pohlaví, lyžařským zkušenostem a lyžařským dovednostem. Pro stanovení konkrétních úkolů využívá učitel individuálního přístupu. Při uplatňování zásady postupujeme od hrubého provedení cviku k jemnému, od snadného k obtížnému, od



známého k neznámému a od jednoduchého ke složitému. Při individuálním výukovém přístupu ukládáme každému dítěti přiměřené úkoly, které je schopné zvládnout. Provádíme individuální hodnocení zadaných pohybových úkolů. Do výuky zařadíme volné ježdění, kdy má žák možnost samostatného rozhodování o způsobu své jízdy, a také respektujeme individuální rozdíly v technice jízdy.

Velice důležité je při výuce lyžování uplatňovat zásadu všestrannosti. Pokud bychom s žáky procvičovali jen některé prvky lyžařské techniky, za stále stejných podmínek a ve stejném prostředí, v žádném případě bychom nedosáhli požadovaných výsledků. Při výuce se ohlížíme na fyzickou připravenost žáka, lyžařskou všestrannost, technickou všestrannost a vjemovou všestrannost. (Treml,2005)

### 3.2.7 Didaktické postupy a metody ve výuce lyžování

*„Pro dosažení vytyčeného výukového cíle je velmi důležitý výběr vhodného didaktického postupu, který bude odpovídat individuálním a věkovým zvláštnostem žáků. Každý z uvedených postupů má své přednosti, ale i jistá úskalí.“* (Kutáč, 2009, str.30)

Při komplexním postupu nacvičujeme pohyb vcelku, pouze v případě nutnosti využíváme pomocných cvičení, zejména při opravování chyb. Tento postup se osvědčuje zejména při výuce dětí a začátečníků.

Při analyticko-syntetickém postupu začínáme nácvikem dílčích pohybů postupně vedoucích k osvojení cílového pohybu. Při tomto postupu ale nerozvíjíme rytmus, a pokud dojde k nesprávnému pochopení dílčích cvičení může dojít k setrvání v polohách. Tento postup využíváme zejména při výuce dospělých, pokročilých lyžařů a nebo zdokonalování techniky.

Synteticko-analytický přístup se v lyžování prakticky nepoužívá. (Kutáč,2009)

*„ Mezi nejvíce frekventované didaktické metody patří podle Rychteckého a Fialové metody motivační, expoziční, fixační a diagnostické. Vedle těchto vyučovacích metod jsou zejména pro práci s dětmi a mládeží nezbytně nutné také výchovné metody (přesvědčování, cvičení, odměna a trest, příklad a skupinová výchova).“* (Kutáč, 2005, str.31)

### 3.2.8 Cíle lyžařského výcviku dětí a mládeže

Hlavní cíle lyžařského výcviku dětí a mládeže jsou odlišné od lyžařského výcviku dospělých. Lyžařský výcvik dětí a mládeže má tři cíle – zdravotní, výchovný a výcvikový.

#### Zdravotní cíl

Pokud je lyžařský výcvik správně vedený, uspokojuje na základě individuálních možností žáků účelným a radostným způsobem jejich přirozenou touhu po pohybu. Lyžařský výcvik, který je navíc umocněn pohybem ve zdravém horském prostředí, ve srovnání s jinými sporty zatěžuje relativně rovnoměrněji dětský organismus. Dochází zde k proměnlivému působení světla, větru, slunce a chladu, které podporuje otužilost.

#### Výchovný cíl

Výchovný cíl výcviku můžeme charakterizovat jako snahu o působení na osobnost žáka v kolektivu. Hrozí zde velké nebezpečí z hlediska výchovného působení, pokud například nastavíme takový pohybový úkol, který mají možnost zvládnout jen ti nejlepší. Společné, ale také individuální zážitky z lyžování mohou být pro žáky podnětem pro

pozdější sportovní činnost. Mohou také ovlivnit využití volného času ve prospěch rekreačního sportu či turistiky.

### Výcvikový cíl

Zásadou pro výcvikový cíl je lyžařská všestrannost. To znamená, že žáci by se měli učit na lyžích jak běh, tak sjíždění, zatáčení a skoky.

Významnou součástí výcviku je i rozšíření vědomostí žáků o specifické pojmy z lyžařské teorie a praxe. Důležité je také rozšíření znalostí žáků o informace o geografické oblasti, kde výcvik probíhá.

Při výuce techniky lyžování vždy vycházíme z určitých tělesných a duševních předpokladů, což znamená, že pro rozvoj techniky lyžování hraje důležitou roli i věk žáka. (Čudová, 1997)

### **3.2.9 Bezpečnost při lyžařském výcviku**

Lyžařský výcvik s sebou přináší mnoho pozitivních zážitků a prožitků, ale skrývá v sobě i určitá nebezpečí. Abychom se těmto nebezpečím mohli vyhnout, je důležitá znalost zásad pobytu v zimní přírodě, chování na lyžařských tratích a úrazové prevence. Toto všechno by měl zajišťovat instruktor či učitel lyžování.

Pokud se pohybujeme v zasněženém horském terénu, je třeba vždy počítat s mnoha nepříznivými vlivy, které vytváří reálné nebezpečí a mohou ohrozit lyžaře na zdraví. Díky tomu, že známe podmínky, za kterých k nebezpečí dochází, můžeme většinu rizik předejít. Zdroje nebezpečí lze rozdělit do dvou skupin, na subjektivní a objektivní příčiny nebezpečí.

Objektivní příčiny nebezpečí nejsou nijak závislé na našem vlivu. Jsou to zejména nepříznivé přírodní podmínky. Nelze vyloučit, že i přes veškerou naši opatrnost a přípravu nás mohou postihnout. Jestliže je to možné, rozhodně bychom se těmto nebezpečím měli vyhnout. Pokud se ale do nějaké takové situace dostaneme, snažíme se snížit její negativní dopad na minimum. Důležité jsou především naše zkušenosti, příprava a rozhodnost. Mezi neovlivnitelné a nepříznivé podmínky řadíme špatný například špatný terén. Měli bychom si vybírat terén, podle svých schopností a lyžařských dovedností. Také musíme brát v úvahu, že lyžování v dopoledních hodinách probíhá na kvalitněji upravených svazích než odpoledne, kdy se většinou lyžuje už na poměrně náročnějším terénu.

Dalším faktorem je kvalita sněhu. Lyžování na čerstvém sněhu je mnohem snazší než na zledovatělém povrchu. Lyžař by měl být připravený, že se může setkat s různými variantami kvality sněhu, a to dokonce na jednom svahu. Také sklon svahu by měl odpovídat schopnostem a dovednostem jednotlivých lyžařů. Sjezdové tratě jsou značené barevnými značkami podle stupně obtížnosti. Lyžaři často podceňují faktor nadmořské výšky, ten ale zejména v souvislosti s fyzickou kondicí lyžaře může sehrát důležitou roli. Také musíme být připraveni na změny počasí, které jsou v zimním období na horách velice časté. Počasí musíme při lyžování přizpůsobit rychlost a techniku jízdy.

Druhým typem nebezpečí jsou subjektivní příčiny nebezpečí. Subjektivní nebezpečí tkví v osobních vlastnostech a je důsledkem chyb, kterých se můžeme dopustit. Je to zejména nedostatečná fyzická a odborná příprava, přeceňování sil, neopatrnost a lehkomyšlnost. Pokud budeme vycházet ze záznamů Horské služby, v 90 % mají na úrazech spoluvinu postižení. Díky výcviku a školení je možno snížit jejich počet na minimum. Nejen celková fyzická kondice hraje velmi důležitou roli, musíme také dbát na rozcvičení přímo před jízdou. Měli bychom se alespoň trochu rozhýbat, rozehrát svaly a připravit tělo na výkon.

„Všeobecná pravidla chování na sjezdových tratích sestavila Mezinárodní lyžařská federace FIS pod názvem **Bílý kodex** :

**1. Ohleduplnost k jiným** - každý na lyžařské trati je povinen chovat se tak, aby neohrozil ani nepoškodil zdraví nebo život a nebo nezpůsobil škodu, sobě nebo jinému, nebezpečným stylem jízdy, nevhodným materiálem, špatně odloženým materiálem, sníženou schopností reakce a odhadu ( únava , nemoc , alkohol , drogy apod.).

**2. Kontrola rychlosti a způsobu jízdy** - lyžař musí přizpůsobit rychlost a styl jízdy svým schopnostem, terénu, počtu lyžařů na sjezdovce, ale i povětrnostním podmínkám.

**3. Volba stopy / směru jízdy** - lyžař přijíždějící ze shora je zodpovědný za všechny, kteří lyžují pod ním. Musí svůj směr volit tak, aby neohrozil před ním stojícího lyžaře. Lyžař, který jezdí za jiným lyžařem, musí dbát na dostatečný odstup, aby ponechal lyžaři před ním volný prostor pro směr a způsob jízdy. To předpokládá udržování odstupů a předvídání úmyslů lyžaře jedoucího vpředu či níže.

**4. Předjíždění** - předjíždět lze zprava i zleva s dostatečným odstupem tak, aby předjížděný lyžař nebyl ohrožen a měl dostatečný prostor pro směr i způsob jízdy.

**5. Vjezd na trať, rozjezd na trati** – každý, kdo vchází na lyžařskou trať nebo chce po zastavení opět pokračovat v jízdě, je povinen se rozhlédnout, dát přednost lyžařům přicházejícím ze shora a neohrozit lyžaře pod sebou. Neočekávaný rozjezd lyžaře stojícího na místě se dá jen těžko předvídat a může způsobit zbytečnou kolizi s přicházejícím lyžařem.

**6. Zastavení a stání** - na trati se nesmí bezdůvodně zastavit a stát na zúžených a nepřehledných částech sjezdovek. Zvláště nebezpečné je zastavit nebo po pádu zůstat sedět za terénní vlnou. Lyžař, který spadl na takovém místě ho musí co nejrychleji opustit.

**7. Výstup a sestup** - osoba , která stoupá nahoru nebo schází po lyžařské trati, musí k tomuto účelu používat okraj sjezdovky.

**8. Dodržování značek na trati** - hlavně ve větších střediscích , kde je více sjezdovek bývají takto označeny značkami s různými upozorněními o křížení sjezdovek, označením nebezpečných míst, příkazy k snížení rychlosti nebo značkami horské služby či policie. V cizině jsou tyto značky všemi dodržovány a jejich dodržování je kontrolováno.

**9. Pomoc při nehodách** - každý uživatel sjezdovky je povinen při úrazu jiného lyžaře na trati poskytnout mu první pomoc v rámci svých schopností a možností včetně protišokového opatření, označit místo nehody nad nehodou (např. pomocí zkřížených lyžařských holí ) a oznámit úraz horské službě nebo jiné oprávněné osobě a přivolat co nejrychleji odbornou pomoc.

**10. Průkaz totožnosti** - každý z účastníků nehody (svědek, poškozený, viník) se na výzvu musí legitimovat. V alpských zemích se neposkytnutím pomoci nebo neposkytnutím údajů, útekem z místa nehody, vystavuje dotyčný trestnímu řízení a následnému stíhání. Při zavinění úrazu s použitím alkoholu následuje trestní postih jako při dopravní nehodě. Pojišťovny alkoholické úrazy nepovažují za pojistnou událost.“ (Musil, Reichert, 2008, str.111-112)

### 3.3 Lyžařské vybavení dětí

Lyžařská výzbroj zahrnuje lyže, sjezdové vázání, sjezdové boty a sjezdové hole. Moderní lyžařské vybavení se na vysoké úrovni vyrábí nejen pro dospělé, ale i pro děti. Volba vybavení může výuku dětí ovlivnit jak kladně, tak i záporně. Chybou mohou být například dlouhé lyže, zakoupené s perspektivou použití po dobu několika let, či příliš velké lyžařské boty. Příliš dlouhé nebo krátké hole a obnošené oblečení po jednom nebo několika starších sourozencích také nejsou vhodnou volbou. Právě nevhodné lyžařské vybavení může být jednou z příčin neúspěchu ve výuce, proto bychom měli na lyžařské vybavení u dětí velice dbát. (Treml, 2005)

#### Lyže

*„Ani dětské a juniorské lyže neminuly převratné změny v konstrukci. V současné době jsou dětské a juniorské lyže vyráběny do délky 170 cm a doporučované délky lyží se i přes konstrukční změny příliš nezměnily. Nejvýznamnějším přínosem v konstrukci lyží je pro děti jejich vykrojení, kterého při výuce zatáčení dokážou velice rychle využít.“* (Treml, 2005, str. 12)

Podle Tremla při výběru lyží pro děti bereme v úvahu především tyto tři parametry.

Rádus - poloměr lyže. Určuje oblouk, který bude opisovat zatížená a mírně na hranu postavená lyže. Není potřeba, abychom u dětí trvali na extrémní šířce špičky a tím i na značném vykrojení lyže.

Tvrdość lyže - Při výběru dětských lyží dáváme přednost lyžím měkčím (kompozitové jádro).

Správná délka - Rozhodujícími ukazateli pro určení správné délky lyže je věk a výška postavy dítěte. Pro děti ve věku 3-5 let používáme lyže od 70 cm délky, ideálním měřítkem je 10 cm pod výšku ramen. Pro děti ve věku 6-13 let vybíráme většinou lyže v délkách 120-150 cm. Pokud vybíráme lyže pro začátečníky, doporučuje se opět asi 10 cm pod výšku ramen. Výjimkou v této věkové kategorii mohou být lyžaři, kteří jsou pohybově šikovnější nebo mírně pokročilí, u nich může délka lyží dosahovat až k nosu. (Treml, 2005)

#### Vázání

Bezpečnostní vázání je naprosto nezbytnou součástí lyžařské výbavy. Velice důležité je, aby dítě dokázalo do vázání i v obtížných podmínkách samo nastoupit. (Treml, 2005)

*“Sjezdové vázání musí s maximální spolehlivostí upnout botu k lyži. Pevnost tohoto spojení zaručuje přesný přenos řídicích impulsů. Vázání funguje tak, že v případě potřeby je spojení přerušeno a vázání musí bezpečně uvolnit botu z lyže v jakémkoliv směru. Vázání zároveň nesmí postrádat jistou míru vypínací pružnosti, aby nedošlo k nechtěnému vypnutí. Velmi důležité a rozhodující je tedy nastavení vypínací síly podle sjednocené normy DIN.“* (Musil, Reichert, 2008, str.26)

Podle Trembla se pro malé děti doporučuje nastavení vypínací síly do 4 DIN a pro děti a mládež do 7 DIN.

### **Boty**

Při výběru bot bychom měli být velice obezřetní. Správné boty musí být pohodlné, dobře padnoucí, nesmí tláčit, měly by dobře tepelně izolovat a zároveň sloužit jako ochrana proti vlhkosti. Velikost bot by u dětí měla být dostatečná i při oblečení jednoho páru lyžařských ponožek. U nejmenších dětí 3-5 let jsou vhodné boty se zadním nástupem, snadněji si je obují. Děti šestileté a starší už mohou mít boty přezkové. (Trembl, 2005)

### **Hole**

Hole jsou nedílnou součástí lyžařské výzbroje. Pro zjištění potřebné délky používáme výpočet - výška postavy x 0,7, nebo vyzkoušením - při normálním úchopu by mělo být předloktí rovnoběžně se zemí. (Musil, Reichert, 2008) Lyžařské hole pro děti vybíráme tak, aby byly lehké. Mohou být o něco delší, než je doporučováno pro dospělé, jejich délka může být až do podpaží z důvodu možnosti snadnější opory.

Podle Trembla v úvodních lekcích lyžařské výuky u nejmenších dětí nejsou lyžařské hole nutností. V některých případech mohou dokonce malé lyžaře rušit.

### **Ochranné pomůcky**

Je všeobecně známo, že nejčastější příčinou smrtelných úrazů na lyžích je poranění hlavy. Proto by v lyžařské výbavě v žádném případě neměla chybět přilba. Současné přilby jsou dobře tvarované a dostatečně komfortní. Součástí výbavy by měly být i lyžařské brýle. Jako ochranná pomůcka se doporučuje i chránič páteře. (Trembl, 2005)

## **3.4 Lyžařské výcvikové kurzy**

### **3.4.1 Historie a charakteristika lyžařských kurzů**

Česká republika patří mezi země, kde má lyžování dlouholetou tradici a po pedagogické stránce pečlivě propracovanou metodiku. Jsme první zemí, kde se lyžování začalo uplatňovat i při výchově školní mládeže. Průkopníkem byli krkonošští učitelé, kteří zaváděli organizovaný školní výcvik a později ho dokázali prosadit i do školních předpisů a osnov. Osobností, která má na tomto rozvoji největší zásluhy, byl Jan Buchar. Svou činnost začal již v létě roku 1844. V následujících letech organizoval již pravidelné výlety školních dětí do Krkonoš. Díky jeho vlivu se později začalo lyžování uplatňovat i na dalších školách.

V roce 1890 se u školních úřadů Buchar zasloužil o prosazení práva nahradit tělocvik sáňkovaním. V roce 1895 přišel velký zvrat - školské úřady povolily do hodin tělesné výchovy zařadit lyžování (nejprve na škole, kde působil Jan Buchar, později i na jiných školách). V důsledku toho se zlepšila i školní docházka v zimním období a význam lyžování ocenily i školské úřady. Způsob výuky lyžování v rámci tělesné výchovy na krkonošských školách byl poté vzorem i pro ostatní horské oblasti nejen u nás, ale i v

zahraničí. Postupem času stále rostl význam lyžování v tělesné výchově na školách obecně a lyžování získávalo také širší uplatnění. Začínaly se pořádat kurzy pro učitele a také závody školní mládeže. Dalším významným pokrokem bylo pořádání zájezdů městských škol na lyžařské túry s několikedenním pobytem na horách.

Mezi lety 1920 – 1939 se lyžování pevně zařadilo do osnov školní tělesné výchovy a byly položeny základy organizovaných lyžařských zájezdů do hor.

V letech 1945-1946 se v „Přechodných osnovách pro školy obecné, měšťanské a střední“ lyžování uvádělo jako nepovinná sezónní činnost. Po těchto letech došlo k úpravám a propracování osnov lyžařského výcviku na školách v horských i podhorských oblastech, kde bylo možné provádět pravidelný lyžařský výcvik. K úpravě došlo také v lyžování školní mládeže v městských oblastech v rámci výchovně výcvikových lyžařských zájezdů. K posílení významu lyžování přispěly v roce 1960 tzv. „Jednotné osnovy tělesné výchovy“, které umožňovaly propojení povinné školní a mimoškolní tělesné výchovy i na úseku lyžování. (Gnad a kol, 2005)

V současnosti řadíme lyžování na školách do kategorie sportů. Tento sport vyžaduje zvláštní klimatické, prostorové i materiální podmínky. Výuka se provádí formou lyžařských výcvikových zájezdů. Lyžařské kurzy jsou součástí výuky jak na základních, tak středních i vysokých školách. Již od samého počátku měl lyžařský výcvik charakter komplexního pojetí výuky souhrnu lyžařských dovedností. Tyto dovednosti zahrnují běh, skok, sjíždění a zatáčení. Na prvním stupni zařazujeme LVK většinou do 3.- 5. ročníku, rozhodnutí o zařazení LVK je v pravomoci jednotlivých škol. Jsou školy, kde se pořádá například jeden LVK pro žáky všech tříd 3.-5. ročníku, tudíž jede jen několik jednotlivců z dané třídy. Na 2. stupni zařazujeme LVK většinou v 7.-8. třídě. Na středních školách se LVK pořádá většinou v 1.-2. ročníku. K účasti na lyžařském výcvikovém kurzu potřebují žáci podpis zákonného zástupce. Lyžování je zakotveno ve školních vzdělávacích programech pro základní školy, střední odborné školy, gymnázia a učňovské školy. Kurz bývají zpravidla sedmidenní a rozsah hodiny výuky je 42 hodin. (Jandová a kol., 2012)

Základem lyžařského výcviku je vytvářet a rozvíjet pohybové dovednosti adekvátní proměnlivosti vnějšího prostředí. Specifickým znakem lyžařského výcviku je právě vnější prostředí a jeho proměnlivost. Jsou to objektivní podmínky, ve kterých výcvik probíhá a ve kterých se lyžař konkrétně nachází při řešení daného pohybového úkolu. Právě rozmanitost podmínek a velikost jejich změn určuje výběr forem a metod výcviku. Při osvojování a zdokonalování lyžařských pohybových dovedností postupujeme od základních dovedností přes rozšiřující až k těm nejnáročnějším. Pro správně řízený lyžařský výcvik je potřeba, aby jednotlivé dovednosti a jejich nácvik byly uspořádány v logickou strukturu co do obsahu i cílového zaměření. (Gnad a kol, 2005)

### **3.4.2 Příprava a průběh lyžařského zájezdu**

Organizace a příprava lyžařského zájezdu začíná již dlouhou dobu před termínem samotného zájezdu. Vedoucího zájezdu určuje ředitel školy. Vedoucí má za úkol celý tento zájezd připravit. Jednou z jeho povinností je seznámit se s metodickými pokyny pro lyžařský výcvik žáků a zajistit personální obsazení zájezdu. Důležité je, aby vedoucí zájezdu vybral pouze učitele (nebo externí pracovníky), kteří mají potřebnou kvalifikaci pro výuku lyžování, což bývá častým problémem. Lyžařský instruktor zodpovídá za splnění výchovného a výcvikového programu svěřeného družstva, a také za zdraví a bezpečnost jeho členů. Vedoucí lyžařského zájezdu nese právní odpovědnost za personální zajištění lyžařského zájezdu, tato odpovědnost je na řediteli školy. Proto by měl ředitel vybraný seznam instruktorů schválit.

Je nutné zajistit také péči o zdraví účastníků pověřenou osobou, která má pro tuto funkci potřebnou kvalifikaci. Péči o zdraví je možné zajistit po dohodě i prostřednictvím zdravotníka jiného zájezdu v místě nebo v místním zdravotnickém zařízení. Nejtěžším úkolem pro vedoucí zájezdů bývá zpravidla zajištění lyžařského střediska a ubytování. Na vybraném místě by se měl nacházet dostatek sněhu, vhodné sjezdové tratě pro různě pokročilé lyžaře, vhodně situované a zařízené ubytování. Dalším úkolem je zajištění nejvýhodnějšího způsobu dopravy do místa konání. Žáci se mohou zúčastnit lyžařského výcvikového kurzu pouze se souhlasem zákonného zástupce, je tedy nutné, aby zákonní zástupci byli informováni o konání kurzu co nejdříve. Vedoucí zájezdu má také za úkol vypracovat program zájezdu. V programu by nemělo chybět metodické rozpracování výcviku na lyžích, odborné přednášky a kulturní část. (Kutáč, 2009)

Pro lyžařský výcvik je potřeba hned na začátku výcviku rozdělit žáky do družstev podle úrovně výkonnosti. Bez toho by odborný výcvik nemohl začít. Učitelé mají za úkol rozdělit si služby na jednotlivé dny a zvolit vedoucího dne na každý den po celou dobu trvání kurzu. Vedoucí dne má na starosti dodržování denního režimu a programu kurzu. Žáci musí být seznámeni s pravidly bezpečnosti, se zásadami prevence úrazů, s denním režimem zájezdu a zásadami pobytu v ubytovacím objektu ihned na začátku kurzu. Odpovědnost za výcvik jednotlivých družstev nesou instruktoři daného družstva. Součástí lyžařského zájezdu bývá výuka sjezdového i běžeckého lyžování. Zpravidla se třetí den označuje jako „odpočinkový den“, žáci mají většinou půl dne volno, protože organismus žáků bývá v tento den nejvíce unaven. Součástí výcviku by měla být i turistická vyjížďka na běžkách. Večerní program by měl zahrnovat odborné přednášky (mazání a údržba lyží, výzbroj a výstroj, nebezpečí hor, lyžařské disciplíny apod.). Velice užitečné je zařazení přednášek s videozáznamem vlastního sjíždění žáků spolu s rozborem. Mezi tématy přednášek by také neměla chybět výchova k ochraně přírody a ke správnému chování v ní. Pro sociální rozvoj žáků a navození dobrého klimatu v kolektivu je dobré zařazovat také kulturní program. Na konec kurzu bývají většinou pořádány lyžařské závody.

Nedílnou součástí lyžařského výcvikového kurzu by měl být i doplňkový program. Tento program by měl zahrnovat poznávací činnosti, ale i kulturní program, který si žáci připraví sami. Díky těmto aktivitám se vytvoří přátelská atmosféra v celém kolektivu a žáci se mezi sebou lépe poznají. Je dobré seznámit žáky s tím, jakým způsobem budou probíhat večerní programy, již ve škole, aby žáci měli možnost se na program připravit. Jedno družstvo může například organizovat program pro ostatní apod. Učitel by měl být žákům při přípravě programu k dispozici. (Kutáč, 2009)

### **3.4.3 Organizace turistické vyjížďky**

Turistická vyjížďka bývá zajímavým zpestřením lyžařského zájezdu. Může probíhat celý den či jenom půl dne. Žáci poznají vzdálenější okolí a uplatní své dovednosti, které získali při běžeckém výcviku. Abychom mohli zajistit bezpečnost turistické vyjížďky, musíme vyjížďku správně připravit. Do přípravy musíme zahrnout následující body – zjištění předpovědi počasí, trasu turistické vyjížďky, vybavení pro družstvo, kontrolu před odchodem, počet a pořadí žáků v družstvu, optimální stopu, případné nebezpečné situace a návrat z turistické vyjížďky.

### **3.4.4 Organizace lyžařských závodů na lyžařském zájezdu**

Než začneme s pořádáním lyžařským závodů, je důležité, abychom si vše pečlivě promysleli a připravili si závodní disciplínu, místo, trať, správný počet branek, kontroly na trati, počet závodníků, měření času, startovní čísla atd. Do večerního programu v den před

konáním závodů zařadíme přednášku na téma závodního lyžování a na závěr programu seznámíme účastníky s připravovaným závodem. Ještě v předvečer konání závodu také provedeme losování, rozdáme žákům startovní čísla, seznámíme závodníky s pravidly závodu a můžeme je i případně motivovat připravenými cenami. U mladších dětí se doporučuje provést společnou kontrolu jejich vybavení a odstranění případných závad. Pro lepší přehlednost průběhu závodů se také doporučuje vyvěsit startovní listinu před samotným začátkem závodů. Na učitelích je, aby si před samotnou realizací závodu vhodně rozdělili role, kdo bude ředitel, startér, zapisovatel a kontrolor.

Nejdůležitější je, abychom závod uspořádali tak, aby proběhl s maximální bezpečností pro všechny žáky i učitele. Po skončení závodu nesmíme zapomenout na úklid závodní tratě. Konkrétní soutěžní lyžařské disciplíny pro školní závody jsme si podrobněji popsali v kapitole číslo 2.1.3 Lyžařské závodní disciplíny a jejich organizace.

### **3.4.5 Bezpečnost a ochrana zdraví**

Před odjezdem na lyžařský výcvikový kurz je nutné, aby zákonní zástupci předložili hygienické prohlášení o tom, že je žák zdravý a nepřišel do styku s nakažlivou chorobou či nepodléhá žádnému karanténnímu opatření.

Každý žák by měl mít u sebe průkaz zdravotní pojišťovny a znát své rodné číslo. Na doporučení vedoucího zájezdu by rodiče měli nechat odborně seřídít bezpečnostní vázání na lyžích svého dítěte. Je povinností instruktora lyžování, aby při výcviku dbal na úroveň vspělosti, výkonnosti a zdravotního stavu žáků. Je nutné, aby žáci byli poučeni o tom, že jsou povinni během celého pobytu na horách dodržovat a respektovat pokyny Horské služby (Příbramský, 2000)

Podrobnější popis bezpečnosti a chování na horách uvádíme v kapitole lyžařského výcviku.

#### **Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí a žáků ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT č.j. 37014/2005-25 –účinnost od 1. 1. 2006**

*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 kurz upozorní na nutnost seřízení bezpečnostního vázání lyží. Žáci prokáží seřízení bezpečnostního vázání lyží potvrzením servisu, popř. čestným prohlášením zákonných zástupců.*

*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 předložili před odjezdem prohlášení o tom, že je žák zdravý a ve stavu schopném absolvovat lyžařský výcvik.*

*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 a chráničů páteře.*

*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 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 (§ 11 vyhlášky č. 73/2005 Sb. vyhláška č. 48/2005 Sb.).*

*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 (§ 11 zákona č. 258/2000 Sb.).*

*Zpravidla třetí den lyžařského kurzu se doporučuje z hlediska zdravotního zařadit odpočinkový půlden (§ 8 odst. 2 vyhlášky č. 106/2001 Sb.) 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 -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.*

### **3.5 Charakteristika dítěte mladšího školního věku**

Školní věk dítěte trvá od začátku sedmého roku do konce čtrnáctého roku života. Je to dlouhé období a odehrává se v něm řada významných psychických, fyzických i sociálních změn. Pokud se chceme podrobněji věnovat jednotlivým druhům změn, je školní věk pro zjednodušení rozdělen do několika období. Různé zdroje však uvádějí rozdělení odlišně. Podle Matějčka (1998) se rozlišuje mladší a starší školní věk, kdy pojem „mladší“ zároveň zahrnuje i střední školní věk. Například Čačka (1996) tento termín nepoužívá vůbec. Naopak Vágnerová (2000) rozlišuje mladší, střední a starší školní věk. Pro potřeby této diplomové práce považuji za nejvhodnější rozdělení podle Matějčka, který používá ve své publikaci kategorie mladšího a staršího školního věku, což koresponduje s kapitolami této práce věnovanými dětem mladšího a staršího školního věku. Období mladšího školního věku je pro vývoj dítěte velice významné a můžeme ho charakterizovat jako šťastné a optimistické.

#### **3.5.1 Psychický vývoj v mladším školním věku**

V tomto období děti nabývají nových vědomostí, rozvíjí se jejich představivost a paměť. Při procesu poznávání a myšlení dítěti unikají souvislosti, soustřeďuje se spíše na jednotlivosti. Kladení zvýšené vnímavosti k okolnímu prostředí i faktorům, které odvádějí pozornost, může narušit provedení již osvojených dovedností. (Trpišovská, 2006)

Rozvíjí se a zdokonaluje paměť, vnímání, představivost, myšlení a řeč. Na začátku období mladšího školního věku ještě není možné po dítěti vyžadovat, aby chápalo abstraktní pojmy, děti se spíše soustředí na konkrétní jevy. Až s přibývajícím množstvím zkušeností se postupně rozvíjí abstraktní myšlení. Děti v tomto období už rozlišují nepodstatné detaily od podstatných. Pozvolna se rozvíjí také jejich schopnost koncentrovat se na konkrétní úkol, nicméně koncentrace vydrží velice krátkou dobu (cca 4-5 minut). Pro toto období jsou také charakteristické impulzivní reakce, u dětí dochází ke střídání pocitů smutku a radosti. Velký důraz kladou děti také na citové prožívání. (Gajdošová, Košťálová, 2006)

Trpišovská ve své publikaci uvádí, že vůle je ještě slabě vyvinuta, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl. Problém nastává především tehdy, má-li překonávat okamžité nezdary. Vůli můžeme rozvíjet jak v činnostech, tak v učení, při hře i plnění pracovních úkolů. K rozvoji volních vlastností samozřejmě dochází i při činnostech mimo školu. Důležitá je také důslednost. Zahájí-li dítě nějakou činnost, mělo by ji dovést do konce. K tomu je zapotřebí vytvářet vhodné podmínky. Proto například není dobré dítě chránit před různými těžšími úkoly, má-li předpoklady k jejich zvládnutí.

#### **3.5.2 Sociální vývoj v mladším školním věku**

V mladším školním věku je ze socializačního hlediska důležitý vstup do školy, protože představuje další odklon od výlučného vlivu rodiny. Jedním z úkolů školy je rozvoj žáka. Škola žáka rozvíjí specifickým způsobem, ten ale nemusí být zcela shodný se směřováním rodiny. Rozvíjí se zde vztahy s různými lidmi mimo rodinu. Jsou to především učitelé a vrstevníci. (Vágnerová, 2005)

Na začátku školní docházky děti učitele obdivují, respektují ho a snaží se mu zaimponovat. Žák si zakládá na přízni učitele a přízeň spolužáků není v tomto období příliš důležitá. Učitel je ztělesněním autority, moudrosti a moci. S rostoucím samostatným kritickým myšlením, které by učitel měl v žákovi podporovat, ale autorita učitele v očích žáka postupem času klesá a udržet si ji dokáže jen výborný učitel.

Rozvíjejí a proměňují se i ve vzájemné vztahy mezi dětmi, dochází k diferenciaci sociálních vztahů a rolí žáků ve třídě. Žák potřebuje pozitivní hodnocení a akceptování nejen učitelem, ale také svými vrstevníky. Je důležité, aby formoval svou osobnost a proto je nezbytně nutný rozvoj sebevědomí. Pro úspěšný rozvoj žáka je třeba, aby se svými výkony vyrovnal vrstevníkům (podle Eriksona jde o období pýle a snaživosti). Neméně důležité je také to, aby zaujímal přijatelnou sociální pozici v rámci skupiny. Pozici si dítě může vytvářet různými způsoby, například svými výkony při vyučování, ale i při hrách a jiných činnostech. (Trpišovská, 2006)

Podle Vágnerové jsou tedy pro rozvoj dětské osobnosti nejvíce důležité tyto tři oblasti: rodina, škola a vrstevnická skupina.

### **3.5.3 Pohybový rozvoj a motorika v mladším školním věku**

Tuto věkovou kategorii můžeme charakterizovat z hlediska pohybového vývoje vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Dochází zde k rychlému učení, rychlému a lehkému zvládnutí nových pohybových dovedností. Zapamatování pohybových dovedností v tomto období má obvykle poměrně krátkou dobu trvání a při méně častém opakování jsou většinou rychle zapomenuty.

Pro učení nových pohybových dovedností se uplatňuje zásada vycházet ze zkušeností dětí z přirozené motoriky. Pro efektivnější nácvik pohybových dovedností je důležitý rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu. Zpočátku se toto provádí ještě herní formou s využitím učení nápodobou.

Oproti dospělým v tomto období ještě dětská motorika postrádá úspornost pohybu. V nervových procesech převažují procesy podráždění nad procesy útlumu. Proto zejména na počátku tohoto období děti charakterizuje zvláštní živost a neposednost.

Za nejpříznivější věk pro motorický rozvoj dítěte považujeme období mezi desátým až dvanáctým rokem. Nazýváme ho „zlatým věkem motoriky“. Toto období je charakteristické právě rychlým učením nových pohybů. Děti jsou schopné provést nápodobu prakticky ihned po dokonalé ukázce. Zvyšuje se jistota provádění činnosti, v průběhu nácviku můžeme pozorovat již všechny kvalitativní znaky dobře provedeného pohybu. Postupem času mizí problémy, které pozorujeme v počátku mladšího školního věku (při provádění koordinačně složitějších pohybů), a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět již koordinačně náročná cvičení.

### **3.5.4 Tělesný vývoj v mladším školním věku**

Pro tělesný vývoj v mladším školním věku je v prvních letech charakteristický rovnoměrný růst výšky a hmotnosti dětí. Dochází také k plynulému rozvoji vnitřních orgánů. Krevní oběh, plíce a vitální kapacita plic se průběžně zvětšují. Mění se zakřivení páteře, rychlým tempem pokračuje také osifikace kostí. I přesto jsou kloubní spojení velmi pružná a měkká. Mění se tvar těla, mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové poměry, to má za následek vytváření pozitivních předpokladů pro rozvoj různých pohybových forem.

Mozek, který je hlavním orgánem centrální nervové soustavy, má vývoj prakticky ukončený ještě před začátkem mladšího školního věku. Nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a po šestém roce života je nervový systém dostatečně připravený i pro složitější a koordinačně náročnější pohyby. (Perič, 2004)

Děti se brzy unaví a potřebují odpočinek. Je to důsledek toho, že v tomto období je mozek ještě asi o 150 kg lehčí než u dospělého člověka a diferenciacie korových buněk ještě není dokončena. (Trpišovská, 1998)

Na začátku tohoto období se také formuje schopnost učit se novým pohybům. Pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností je důležitá plasticita nervového systému a pohyblivost nervových procesů, která vytváří už v dětském věku příznivé podmínky pro tento rozvoj. (Perič, 2004)

### **3.5.5 Potřeby dítěte v mladším školním věku**

Potřeby dítěte v mladším školním věku se začínají výrazně měnit oproti předchozím obdobím vývoje dítěte. Není to ovšem pouze přechodem do školy, která sice klade na dítě řadu specifických nároků, ze kterých vyplývají i specifické potřeby, ale jde i o řadu dalších změn. Jestliže základní potřebou dítěte v předchozích období bylo to, aby se mu rodič věnoval a naplňoval potřebu cílené a regulované aktivity v podstatě ve všech oblastech, školní dítě se v řadě oblastí stává samostatným a potřebuje, aby rodič vhodné situace především vytvářel a dával k nim prostor. V tomto období je pro dítě potřebná iniciativa, která je základním prostředkem individuálního a sociálního vývoje. Na změnu potřeb předškolního dítěte lze nahlížet takto:

- biologické potřeby
- potřeba bezpečí
- potřeba emočně vřelého, individuálního, stabilního a vzájemně uspokojivého osobního kontaktu
- potřeba možnosti vytvářet sociální interakce odpovídající věku
- potřeba podpory při integraci do školního prostředí
- potřeba prostoru pro vlastní iniciativu

## **3.6 Charakteristika dítěte staršího školního věku**

Za starší školní věk považujeme období od začátku jedenáctého až dvanáctého roku do konce patnáctého roku věku. Biologický začátek tohoto období můžeme vymezit prvními známkami pohlavního zrání, což je proces, který u chlapců nastupuje přibližně o rok později než u dívek. Starší školní věk dělíme na dvě fáze. První fází je prepuberta, která u dívek začíná mezi jedenáctým až třináctým rokem, u chlapců zhruba o rok později. Druhou fází (přibližně do šestnácti let) označujeme jako pubertu. (Čáp, Mareš 2001)

### **3.6.1 Psychický vývoj ve starším školním věku**

V tomto období dochází ke změnám způsobu myšlení. Žáci už jsou schopni uvažovat abstraktně. V důsledku hormonálních změn jsou charakteristické proměny emočního prožívání a také emoční labilita. (Vágnerová, 2005).

Pro toto období je také charakteristická kritičnost k autoritám a jejich tvrzení. Žák nepřijímá lehce názory dospělých, filtruje je přes své zkušenosti a podrobuje úvahám, rozšiřuje své kritické myšlení. Dochází k vyššímu pochopení morálky a mladí lidé si v tomto období vytváří vlastní žebříček hodnot. Představy jsou oproti mladšímu školnímu věku méně živé, spíše obecnější. Často se objevuje nejistota z postavení mezi světem dětí a dospělých a z rozporu mezi rozumovým vývojem a nedostatkem zkušeností. Touží po tom být dospělý, být za dospělého pokládán a být samostatný. (Čáp, Mareš 2001)

Podle J. Langmeiera a D. Krejčířové (2006) lze myšlení dospívajících vystihnout v následujících bodech:

- dokáží pracovat s abstraktními pojmy a chápat správný význam slov (např. spravedlnost a pravda)
- jsou schopni vytvářet nereálné hypotéz, ty pak porovnávají s realitou
- při řešení problému přemýšlí o více možnostech
- jsou schopni užívat logických operací

### **3.6.2 Sociální vývoj ve starším školním věku**

Ve starším školním věku nabývají na významu vrstevnické vztahy, zvyšuje se jejich formující vliv na osobnost a chování dospívajícího. Je to období, kdy se také rozvíjí jeho schopnost kooperace. Provokativní chování a testování reakcí dospělých může působit na okolí velmi nezrale a naivně, ale paradoxně slouží k získávání sociálních zkušeností. Dospívající „vybrušuje“ svoje sociální dovednosti obvykle v bezpečném prostředí, tedy vůči osobám blízkým a ve vrstevnickém kolektivu k osobám slabším či členům jiných vrstevnických skupin v situacích, kdy cítí podporu své skupiny. V době dospívání je zapotřebí dospívajícímu pomáhat, zejména s rozvojem sociálních dovedností, což je nejlepší prevencí vzniku konfliktních situací. Velkým problémem v tomto období může být zejména nedostatek zájmu rodičů a styk s vrstevníky s narušeným chováním. Tyto faktory mohou mít negativní vliv na budoucí sociální rozvoj dítěte. (Vágnerová, 2005)

### **3.6.3 Pohybový rozvoj a motorika ve starším školním věku**

Pohybový vývoj u dětí této věkové skupiny pokračuje. Díky rozvoji svalů se zvyšuje silová výkonnost. V tomto období se objevuje přesnější provedení pohybu, ekonomičnost, účelnost provedení a mrštnost. Poměrně vysoce vyvinutá je i schopnost předvídání vlastních pohybů i pohybů ovládaného náčiní, v našem případě lyží. Nový pohyb dítě rychle pochopí, rychle se ho naučí a také ho dokáže uplatnit v různých a proměnlivých podmínkách. Pohyby, které se žák naučí v tomto období vývoje, jsou většinou pevněji uložené než ty, které se naučí v pozdějším věku.

Z hlediska rozvoje motoriky dochází u některých dětí v období puberty k výraznému snížení koordinace. Od 14 let se více projevují rozdíly v pohybovém projevu dívek a chlapců. Dívky mívají větší cit pro pohyb, chlapci pohyb provádějí s nasazením veškerých sil.

### 3.6.4 Tělesný vývoj ve starším školním věku

Toto období je obdobím bouřlivých tělesných změn. V době rychlého pubertálního růstu, tzv. spurtu, dítě naroste o 20% své celkové výšky. Růst se pohybuje mezi 9 a 14 cm za rok. Dochází také k nárůstu hmotnosti a prodlužují se končetiny. Nástup puberty provází hormonální změny. Růst v této době řídí růstový hormon a nově i pohlavní hormony, které řídí pohlavní zrání, takže dochází k rozvoji sekundárních pohlavních znaků. Nárůstem druhých stoliček se okolo čtrnáctého roku ukončuje výměna dentice. (Thorová,2015).

Tělesná proměna je významným signálem dospívání. Vlastní zevnějšek je součástí identity, a proto bývá taková změna intenzivně prožívána. Zjevná a zásadní proměna těla může v krajních případech vyvolat pocit ohrožení integrity vlastní osobnosti a vést ke ztrátě sebejistoty. (Vágnerová, 2005)

### 3.6.5 Potřeby dítěte ve starším školním věku

V tomto období již nenahlížíme na potřeby jako potřeby dítěte, ale potřeby nezralého dospělého člověka. Potřeby pubescenta a dospělého se začínají postupem času překrývat, ale řadu z nich si doposud není schopen plnit sám. Rodiče v tomto období zůstávají nezbytným předpokladem vývojově dostatečně naplňovaných potřeb. Významně a výrazně se v tomto období rozvíjejí potřeby vlastního sebeurčení a rozvoje vlastní identity. Rodič tyto potřeby bohužel nemůže naplňovat přímo, ale může vytvářet prostor a podporu pro jejich naplňování. Mezi základní potřeby pubescenta patří:

- biologické potřeby
- potřeba bezpečí
- potřeba emočně vřelého, individuálního, stabilního a vzájemně uspokojujícího osobního kontaktu
- potřeba prostoru pro vlastní iniciativu
- potřeba akceptace a respektu k osobnosti dítěte
- potřeba sociální vzorů a identifikace se sociální skupinou
- potřeba vlastního sebeurčení a seberozvoje
- potřeba možnosti vytvářet sociální interakce odpovídající věku

(Ptáček a Kuželová, 2013)

## 3.7 Hypokinéza a její důsledky

Pohyb je považován za jednu ze základních biologických potřeb člověka, proto je současný trend neustálého snižování množství přirozené fyzické aktivity velkým problémem celé společnosti. Genetické vybavení člověka se za posledních 30 000 let

prakticky nezměnilo, proto dramatická změna životního stylu v posledních letech s sebou nese i mnohé negativní důsledky. Mezi ně patří vedle zvýšení celé řady zdravotních rizik i nízká pohybová gramotnost současné populace. V současné době je pravidelný pohyb součástí životního stylu u přibližně 16-18% populace. Pravidelným pohybem máme na mysli pohyb cca třikrát týdně po dobu 90 – 120 min.

K důsledkům hypokinézy patří samozřejmě i nárůst obezity a nadváhy, stoupající počet případů onemocnění civilizačními chorobami a z toho vyplývající zvýšení výdajů na zdravotní péči, pohybová negramotnost, snížení pracovní výkonnosti, nárůst patologického chování a patologických sociálních jevů a celkově zhoršení kvality života.

*„Za rozhodný věk pro získání kladného vztahu k pohybovým aktivitám, tedy vztahu, který má dlouhodobý charakter a přetrvává i do dospělosti, je věk mezi 1.- 3. rokem života a mladší školní věk mezi 6. – 7. rokem života. Nedostatečný pohybový režim v dětském věku znamená zpravidla pohybový deficit v dospělosti. U dětí je pohybový režim jednoznačně závislý na podmínkách. Je zde společná zodpovědnost rodiny a školy.“*

(kin-ball.cz/hipokineza-a-jeji-dusledky-v-deteskem-a-dospelem-veku)

### **3.8 Současné problémy životního prostředí**

Lyžování je sport, který se provozuje v přírodě – na horách, ovšem ve speciálně vytvořených podmínkách. Problémem dnešní doby bývá, že horská střediska často během zimy nemají dostatek sněhu, a dochází i k situacím, kdy některá střediska ani nemohou zahájit lyžařskou sezónu. Drtivá většina lyžařských středisek už se prakticky neobejde bez umělého zasněžování. Výjimkou bývají pouze některá vysoko položená střediska na ledovcích. V posledních letech se tyto problémy odrážely právě i na výuce lyžování. Byla období, kdy školy ani nemohly pořádat LVK z důvodu nedostatku sněhu. I tyto situace můžeme považovat za důsledek negativního působení člověka na přírodu.

Hlavním problémem je, že každý den děláme věci, kterými přispíváme ke zhoršování životního prostředí. Naše společnost je bohužel přespříliš konzumní a potřeby společnosti jsou obrovské, takové, jaké naše planeta nemůže trvale snášet. Samozřejmě že vliv jednoho „obyčejného“ člověka není velký – ovšem vliv lidské populace, která se právě z těchto „obyčejných“ lidí skládá, je v porovnání s působením jiných organismů nedozírný. Proto je velice důležité, aby si každý jednotlivec své chování uvědomoval a snažil se životní prostředí zatěžovat co nejméně. Negativní vlivy člověka můžeme rozdělit do tří hlavních skupin.

První skupinou je nešetrné a neefektivní zacházení se zdroji. Obrovským problémem je nadměrná spotřeba vody. Kvůli neustálým pokrokům v oblasti technologií je dalším problémem nadměrná spotřeba energie. Úskalí vzrůstající spotřeby energie se skrývá v tom, že i kdybychom ihned upustili od spalování uhlí, větrné elektrárny a solární panely současnou spotřebu nedokážou pokrýt. Dalším příkladem nešetrného zacházení se zdroji, který nesmíme v tomto případě opomenout uvést, jsou také potraviny, kterými dnešní společnost nadměrně plýtvá.

Do druhé skupiny negativních vlivů řadíme likvidaci výrobků a odpadů, které vznikly na základě lidské činnosti. Mnoho lidí volí raději snadnější a rychlejší způsob likvidace odpadků a odpad netřídí do barevných kontejnerů, což životnímu prostředí rozhodně neprospěje. Neméně škodlivé je také vyhazování odpadu přímo do přírody, které může následně negativně zasáhnout celé ekosystémy, protože příroda si se špatně rozložitelnými materiály umí poradit až za velmi dlouhou dobu.

Třetí skupinou jsou problémy, které vyplývají z předchozích dvou kategorií. Jsou to většinou problémy globálnějšího rázu, ale i ty se váží ke konkrétnímu chování jednotlivců. Jedná se především o znečištění ovzduší, tedy různé formy smogu, způsobené například stále větším využíváním automobilů.

Další způsob, jak člověk ubližuje životnímu prostředí a především sobě, je kouření, které nezapadá do žádné z předchozích kategorií. Ceny cigaret stále rostou, ale ani to většinu lidí od kouření neodradí.

Důležité je, aby si toto všechno lidé uvědomovali a snažili se být k přírodě svým chováním co nejšetrnější. Třeba právě když ukážeme žákům, jak krásně v přírodě je a jaké nám dává možnosti v mnoha oblastech, budou se více zamýšlet nad svým chováním při pobytu v ní.

(<https://www.prirodovedci.cz/biolog/clanky/sedm-zpusobu-jak-nicime-zivotni-prostredi?fbclid=IwAR2IkGfsd2PEJ8O6EYqMqnNc2DHcNjLBaw2YZAIP55R-n8wbp7bb90bUPqg> )



### 3.9 Shrnutí teoretické části

V teoretické části této práce jsme nejdříve popsali historii lyžování jak u nás, tak ve světě. Definovali jsme některé pojmy z oblasti pořádání lyžařských závodů a zaměřili jsme se na to, jaké druhy závodů využíváme při školních lyžařských zájezdech. Poté jsme se soustředili na vysvětlení pojmu lyžařský výcvik a stručně jsem nastínila historii vzniku lyžařského výcviku. Z této pasáže vyplynulo, že české školy patří mezi průkopníky v zařazování výuky lyžování do osnov a v pořádání lyžařských výcvikových kurzů. V další části práce jsme rozlišili zvláštnosti výuky žáků mladšího a staršího školního věku. Zhodnotili jsme metody a formy výcviku a došli k závěru, že výcvik dětí se výrazně liší od výcviku dospělých, proto je nutno k němu přistupovat odlišně. Nahlédli jsme do organizace vyučovací jednotky školního lyžařského výcviku, charakterizovali jsme osobnost učitele lyžování a zásady, podle kterých by měl při výuce lyžování postupovat. Vytyčili jsem cíle lyžařského výcviku a shrnuli zásady bezpečnosti při pořádání lyžařského výcviku. Popsali jsme nezbytné vybavení, které děti pro výcvik potřebují. Vzhledem k tomu, že tato práce pojednává o vlivu lyžařského výcviku na fyzickou, psychickou i sociální stránku rozvoje žáka, zaměřili jsme se i na zmíněné oblasti rozvoje dětí a jejich zvláštnosti u obou věkových kategorií. Nahlédli jsme také do problematiky hypokineze a vysvětlila, jaké důsledky může mít pro lidský organismus

V závěru teoretické části jsme popsali také současné problémy životního prostředí, příklady nevhodného chování člověka a dopady takového chování na stav životního prostředí. Také jsme shrnuli, jak můžeme takovému chování předcházet. Zpracovali jsme veškeré důležité informace a podklady, se kterými budeme pracovat ve výzkumné části této práce.

## 4 VÝZKUMNÁ ČÁST

### 4.1 Cíle práce

Cílem diplomové práce je zjistit vliv LVK na fyzickou, psychickou a sociální stránku žáka a shrnout, jaké jsou zkušenosti a poznatky žáka, který se lyžařského výcvikového kurzu zúčastnil v nedávné době. Nedílnou součástí práce je porovnání rozdílů vlivu LVK na žáky prvního stupně a na žáky druhého stupně i vzhledem k vývojovým zákonitostem a odlišnostem vývoje v těchto obdobích. Tato diplomová práce přispívá k obohacení problematiky pořádání LVK na prvním a druhém stupni základních škol. Práce by měla mít přínos jak pro základní školy, které se rozhodují, zda a za jakých podmínek pořádat LVK, tak pro rodiče, kteří se rozhodují o účasti svého potomka na lyžařském výcvikovém kurzu.

### 4.2 Problémy práce

- Rozvíjí účast na LVK u žáků jejich psychickou, fyzickou a sociální stránku?
- Je možné díky účasti na LVK zlepšit vztahy a fungování ve školním kolektivu?
- Je reálné účastí žáka na LVK ovlivnit jeho chování a vztah k přírodě?
- Může účast na LVK ovlivnit žákův vztah k lyžování a sportu obecně?
- Je účast na LVK, pro žáky, kteří nikdy předtím nelyžovali, stresující?
- Rozvíjí účast na LVK pohybové dovednosti žáka v oblasti lyžování?

### 4.3 Úkoly práce

- ✓ Nastudování odborné literatury ke zvolenému tématu
- ✓ Zpracování teoretických podkladů souvisejících s problematikou diplomové práce
- ✓ Stanovení pracovních hypotéz
- ✓ Sestavení dotazníku pro žáky prvního a druhého stupně základních škol
- ✓ Provedení dotazníkového šetření
- ✓ Vyhodnocení výsledků šetření

## **4.4 Hypotézy**

### **H1**

Více než 80% žáků, kteří se zúčastnili LVK na prvním stupni, bude mít zájem o účast i na druhém stupni základní školy.

### **H2**

Myslím si, že více než 70% žáků prvního i druhého stupně, kteří nikdy předtím nelyžovali, si vytvoří kladný vztah k lyžování a bude mít zájem se mu věnovat i ve svém volném čase.

### **H3**

Předpokládám, že pocit upevnění vztahů ve školním kolektivu ze strany žáků po absolvování LVK u obou věkových skupin větší než 60%.

### **H4**

U méně než poloviny žáků prvního i druhého stupně, kteří měli obavy ze zesměšnění, či znemožnění před spolužáky kvůli tomu, že neumí lyžovat, se tyto obavy naplní.

### **H5**

Myslím si, že vliv LVK na žáka v oblasti ochrany životního prostředí a chování v přírodě bude větší u žáků druhého stupně než u žáků prvního stupně.

### **H6**

Domnívám se, že žáků na prvním stupni základní školy, kteří nikdy předtím nelyžovali a sjedou po absolvování LVK modrou sjezdovku bez pádů a potíží, bude minimálně o 15% víc než žáků na druhém stupni základní školy.

## 5 METODY A POSTUP PRÁCE

### 5.1 Metody práce

Pro výzkumnou část jsem zvolila metodu dotazníku, kterou jsem pro svou práci vyhodnotila jako nejvýhodnější.

Dotazník můžeme definovat jako způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Radíme ho mezi nejméně používané metody zjišťování údajů. Používáme ho především pro hromadné získávání údajů. Respondentem označujeme osobu, která vyplňuje dotazník. Zadávání dotazníků nazýváme administrace.

Dotazník můžeme rozdělit na tři části. První část nazýváme Vstupní část. Ta obsahuje tzv. hlavičku - tedy název a adresu instituce, která zadává dotazník, nebo jméno autora dotazníku. Můžou se zde nacházet i pokyny, jak dotazník vyplňovat. Použit může být i ilustrativní příklad. V druhé části nacházíme vlastní otázky. Z psychologických důvodů radíme otázky tak, že většinou na prvních místech bývají otázky lehčí, uprostřed dotazníku otázky těžší a na konci bývají otázky, které mají důvěrnější charakter. Na konci dotazníku bývá většinou poděkování respondentovi za spolupráci.

Otázky pro dotazník rozdělujeme do tří kategorií. Rozlišují se otázky uzavřené, polouzavřené a otevřené. U uzavřených otázek nabízíme předem připravené alternativní odpovědi. Respondent pouze označí tu, kterou považuje ze svého hlediska za nejvhodnější nebo nejvýstižnější. U polouzavřených otázek nacházíme nejprve výběr z alternativních odpovědí a poté ještě otevřenou otázku, která doplní nebo upřesní předchozí odpověď. U otevřených otázek má respondent volnost při zaznamenávání odpovědi, otázka ho pouze nasměruje na tázaný jev, ale nenabízí alternativní odpovědi. Dalším typem položky dotazníku jsou tzv. škálové otázky, které umožňují respondentovi vybrat si v nabízené škále odstupňované hodnocení jevu.

Hlavním cílem dotazníku je získat co možná nejpřesnější odpovědi, ovšem validita jednotlivých typů otázek není stejná. Mezi otázky s vysokou validitou radíme faktografické otázky demografického zaměření (věk, pohlaví, vzdělání, bydliště apod.). Odpovědi na otázky, které vyžadují pouze odhad, už tak přesné nejsou. (Gavora, 2012)

Dotazník, který jsem použila pro výzkumnou část své práce, je anonymní. Je vytvořen tak, aby mohl být použit jak pro žáky mladšího školního věku, tak pro žáky staršího školního věku. Počítala jsem s tím, že dotazník musí být vytvořen tak, aby nebyl příliš složitý a žáci rozuměli, co se po nich vyžaduje za informace. Na druhou stranu ale musel být tvořen tak, abych od žáků získala všechny potřebné a důležité informace ke zpracování výsledků mého šetření. Žáci mladšího školního věku mají navíc jednu otázku, která se týká možné účasti na lyžařském výcviku ve starším školním věku. Pro zjednodušení výsledků šetření jsem v dotazníku používala pouze uzavřené a polouzavřené otázky.

Dotazník se věnuje všem třem oblastem, tedy fyzické, psychické a sociální, což odpovídá názvu a cílu práce. Druhá část dotazníku je věnována speciálně žákům, kteří na lyžařském výcvikovém kurzu byli poprvé.

### 5.2 Postup práce

Pro svou práci jsem si vybrala téma, které vychází z aktuálních problémů školství v oblasti tělesné výchovy a celkových problémů společnosti. Po nastudování odborné literatury, která se váže k této oblasti, jsem v teoretické části zpracovala veškeré podklady, které jsou potřeba pro naplnění cílů práce ve výzkumné části. Pro svou výzkumnou část

jsem si vybrala žáky čtyři základních škol ze tří různých měst. Jedná se o tyto školy - Základní škola J.A.Komenského v Lounech, Fakultní základní škola a mateřská škola při PedF UK Barrandov II, Základní škola Prokopa Holého v Lounech a Základní škola Teplice, U Nových lázní. Na základní škole v Praze a základní škole Komenského jsem šetření prováděla na obou stupních ZŠ, na základní škole v Teplicích pouze na druhém stupni ZŠ a na základní škole Prokopa Holého pouze na prvním stupni ZŠ. Dotazníkové šetření jsem, s výjimkou ZŠ v Teplicích, prováděla osobně. Byla jsem si vědoma větší náročnosti dotazníku především pro žáky prvního stupně, proto jsem chtěla být přítomna pro případ, že by bylo potřeba něco ujasnit nebo dovysvělit. Na základní škole v Teplicích jsem si pouze vyzvedla už vyplněné dotazníky. Vždy jsem se spojila s vedením školy (ředitel/ka školy nebo zástupce/zástupkyně ředitele školy) a dohodla s nimi veškeré detaily ohledně mého šetření. Už v této fázi měla má práce přínos pro jednotlivé školy, protože získaly užitečnou zpětnou vazbu od žáků - účastníků lyžařského kurzu. Pro základní školu v Teplicích to byl první rok, kdy pořádali lyžařský kurz tímto způsobem, tedy formou pobytového lyžařského zájezdu. Do tohoto roku pořádali kurzy pouze příměstsky, což bylo umožněno geografickou polohou Teplic v blízkosti vhodných lyžařských terénů v oblasti Krušných hor.

Celkem jsem získala 143 vyplněných dotazníků, z toho 65 dotazníků z prvního stupně ZŠ a 78 dotazníků z druhého stupně ZŠ.

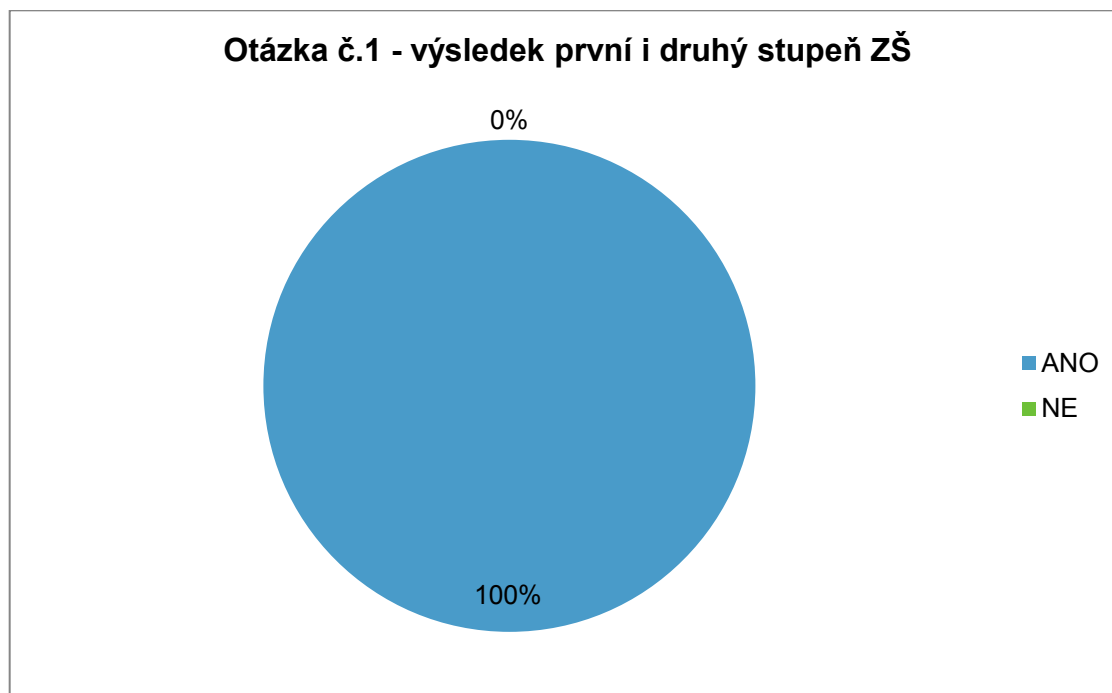
Výsledky vyhodnocených dotazníků jsem zadávala do tabulek Microsoft Office Excel. Odpovědi získané dotazníkovým šetřením zprostředkovávám ve své práci pomocí grafů.

## 6 Výsledková část

### 1.část dotazníku

#### Otázka č.1

*Zúčastnil/a ses lyžařského výcvikového kurzu?*

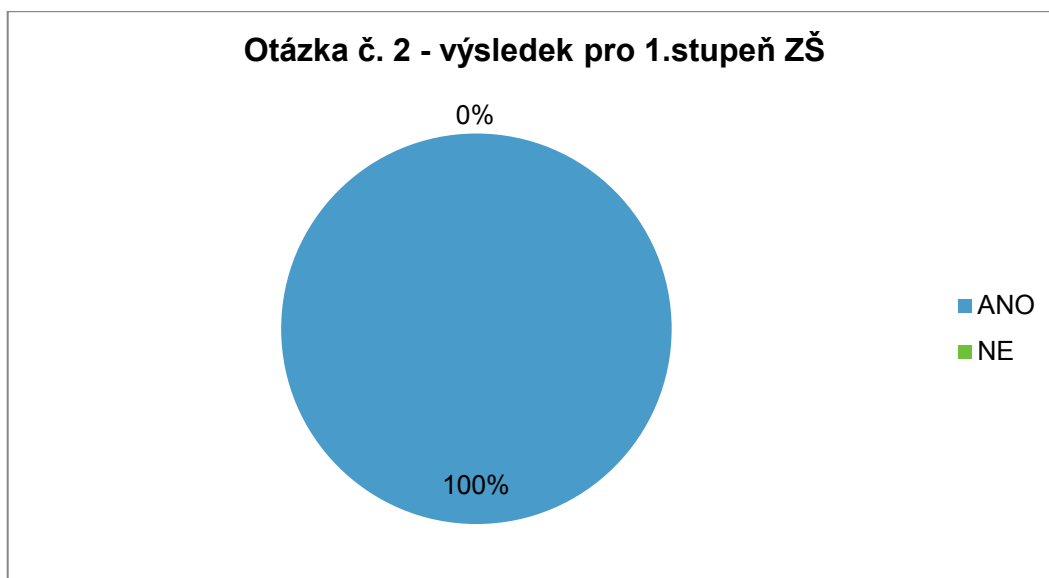


**Graf č.1**

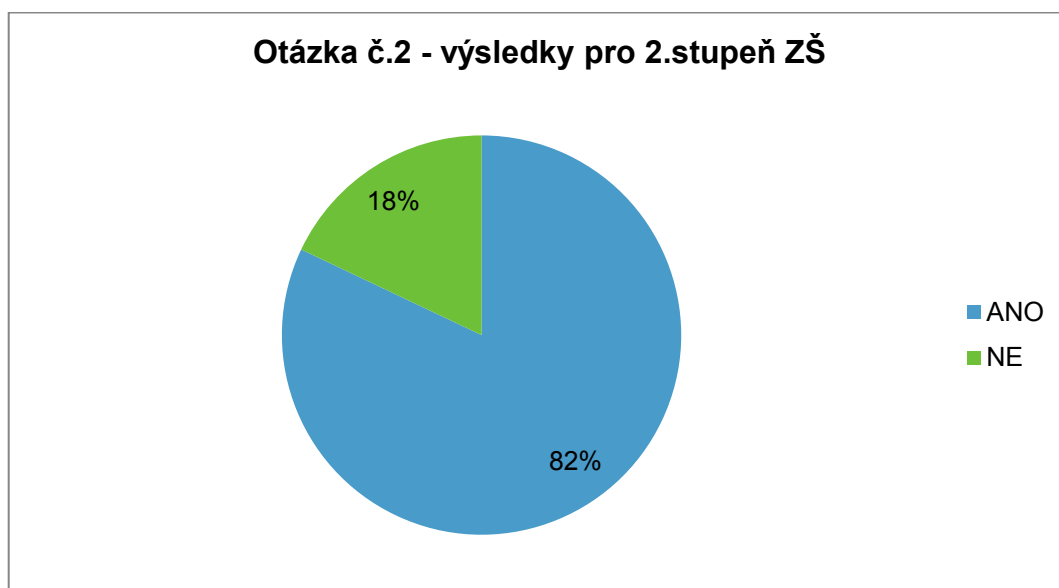
Tato otázka pouze ověřovala, zda mi opravdu odpovídají jen žáci, kteří se kurzu zúčastnili. Všichni žáci obou stupňů základní škol odpověděli jednoznačně ANO.

## Otázka č.2

*Chtěl/a jsi se zúčastnit lyžařského výcvikového kurzu z vlastní vůle?*



**Graf č.2**

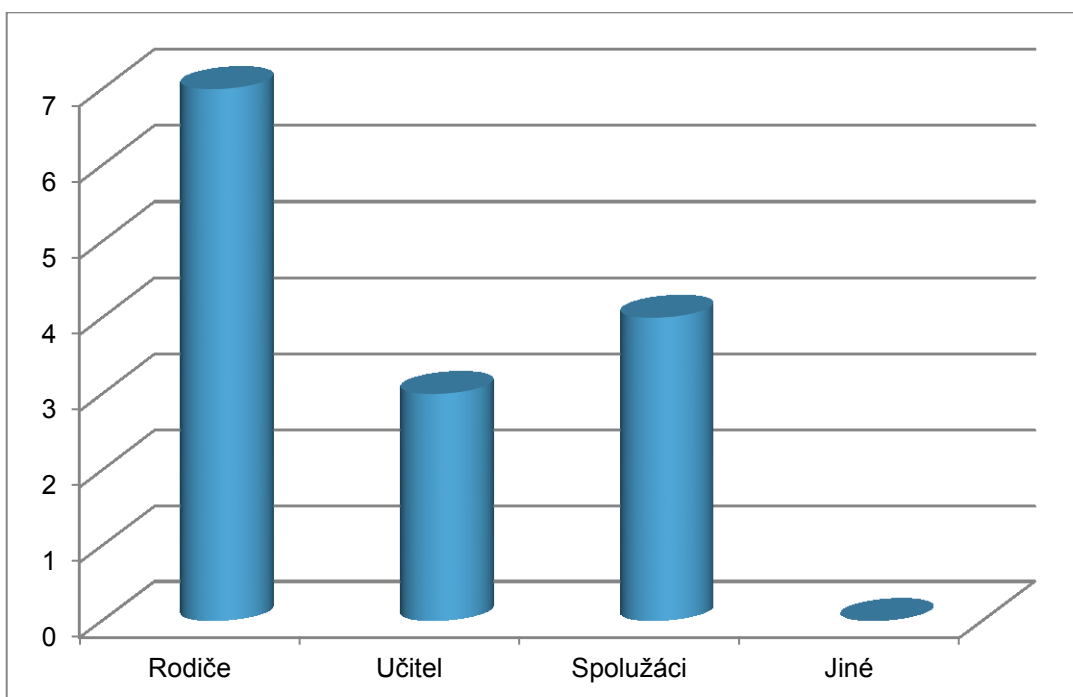


**Graf č.3**

Odpověď na otázku č. 2 mě velice překvapila zejména pro první stupeň. Nenašel se zde jediný žák z celkového počtu 65 žáků, který by se nechtěl zúčastnit LVK z vlastní vůle. Možná je to tím, že lyžařský výcvik na prvním stupni není tak obvyklý jako v

pozdějších ročnících, tudíž rozhodnutí se nechává opravdu na žákovi a nikdo ho k tomu nepřemlouvá ani nijak netlačí.

U druhého stupně jsem zaznamenala pouze 14 žáků z celkového počtu 78, kteří se nechtěli lyžařského výcviku zúčastnit z vlastní vůle. Na druhém stupni jsem tedy do grafu zaznamenala pouze 18% žáků, kteří se LVK nezúčastnili z vlastní vůle. U těchto žáků, jsem dále zjišťovala, kdo je nakonec k účasti přiměl, výsledky jsem shrnula v následujícím grafu.



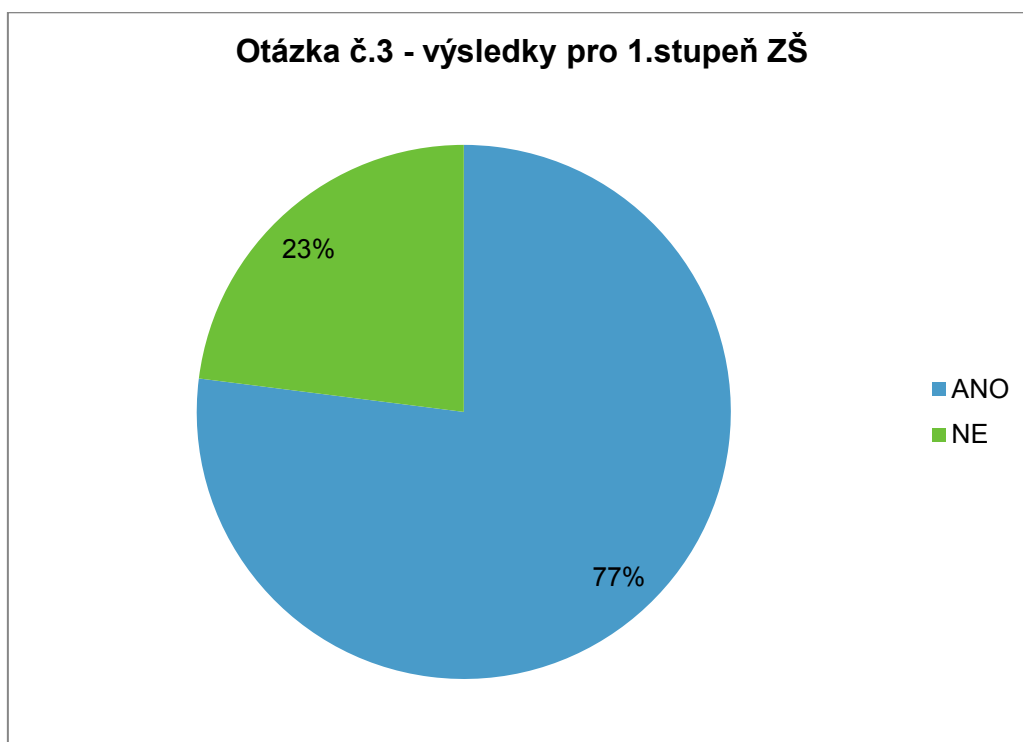
**Graf č.4**

Z celkového počtu 14 žáků, kteří se nezúčastnili LVK z vlastní vůle, označilo sedm žáků, že k účasti na kurzu je přiměli rodiče, tři žáci poté připisují svou účast na kurzu vlivu učitele a čtyři žáky přesvědčili spolužáci. Je vidět, že největší vliv na rozhodování žáků mají rodiče, naopak nejmenší vliv se připisuje učiteli. Žádný z žáků nevedl jako důvod někoho nebo něco jiného.



### Otázka č.3

*Měl/a bys zájem zúčastnit se lyžařského výcvikového kurzu i na druhém stupni ZŠ?*

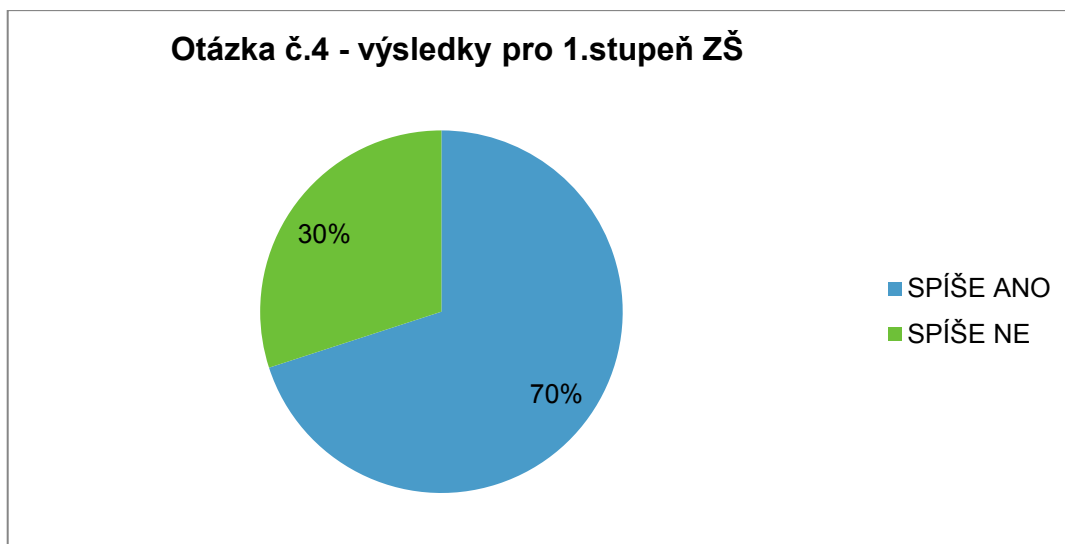


**Graf č. 5**

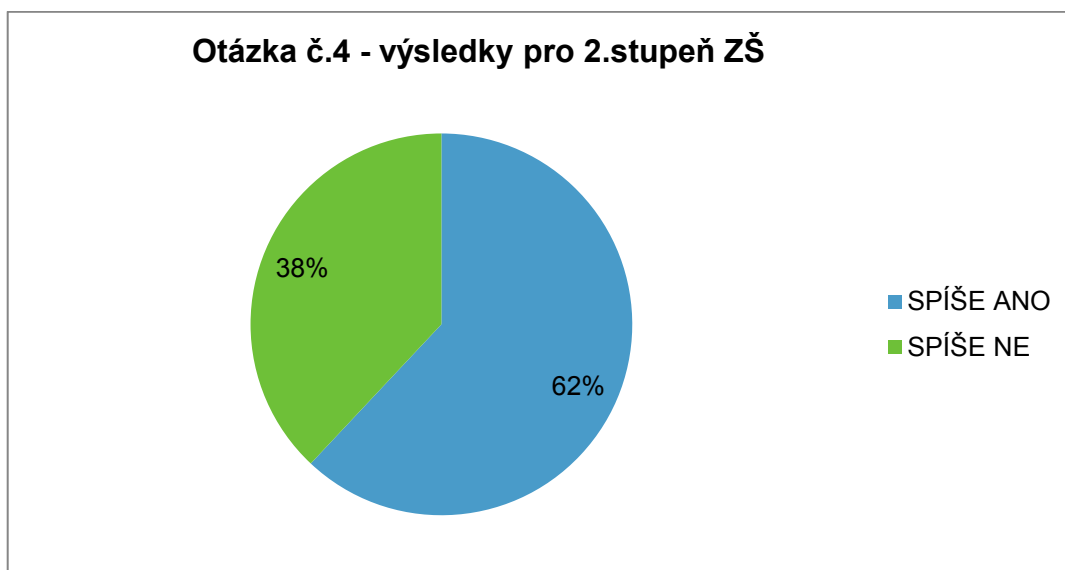
Tato otázka byla součástí dotazníku pouze pro první stupeň základní školy. Zjišťovala jsem, kolik žáků z celkového počtu 65 by mělo zájem zúčastnit se lyžařského výcvikového kurzu i na druhém stupni základní školy. Žáků, kteří odpověděli, že by měli zájem, bylo 50, tudíž jen 15 žáků by nemělo zájem zúčastnit se lyžařského výcvikového kurzu i na druhém stupni na základní školy. Tito žáci tvoří 23% z celkového počtu. Tento fakt jsem zaznamenala do grafů.

#### Otázka č.4

*Zúčastňoval/a ses na lyžařském výcvikovém kurzu aktivit v podobě společenských her, dobrodružných her či například večerních diskoték v případě, že byly nepovinné?*



Graf č.6

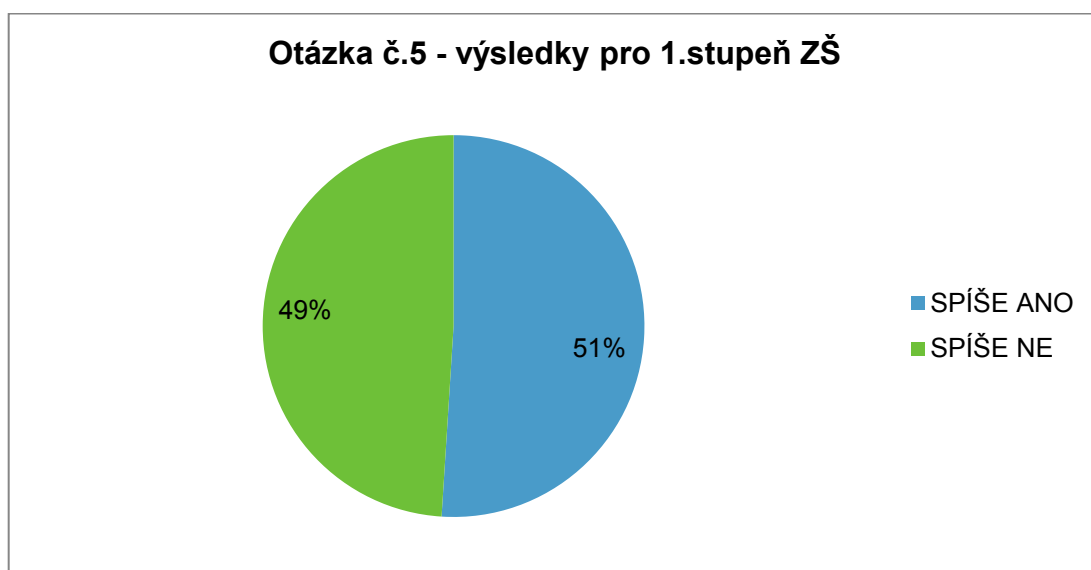


Graf č.7

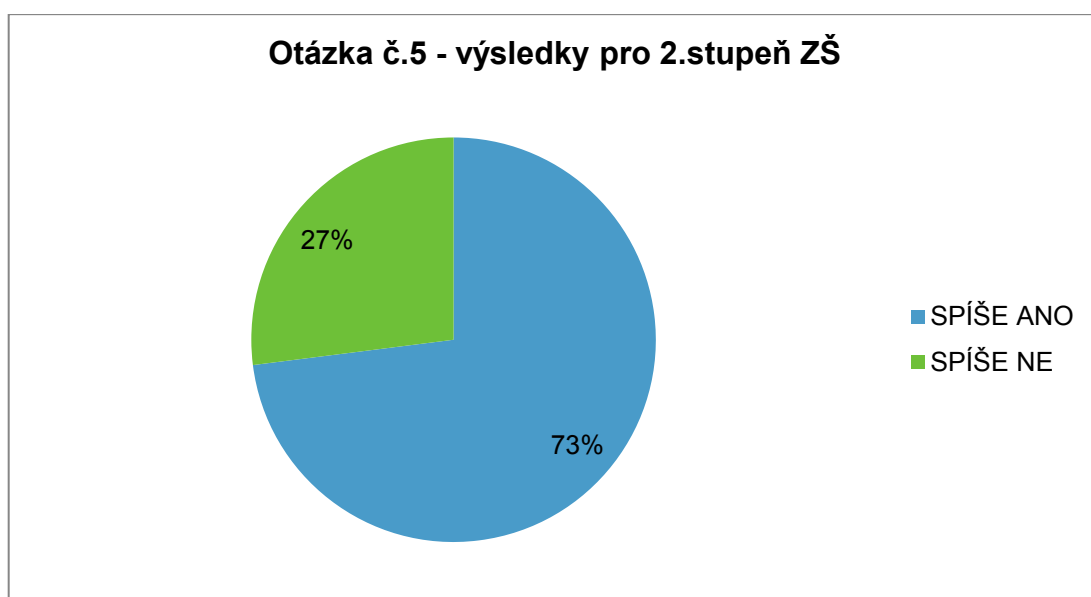
Úkolem této otázky bylo zjistit, zda se žáci zúčastňují nepovinných aktivit, které přispívají ke ztmelení kolektivu. Tyto výsledky dopadly pro obě věkové kategorie podobně. Na prvním stupni se těchto aktivit zúčastňovalo 48 dětí ze 78 dotázaných a tvoří tak 70% celkového počtu. U druhého stupně jsem zaznamenala 46 kladných odpovědí z celkového počtu 65. Tito žáci tvoří 62% z celkového počtu

## Otázka č.5

*Pocit'uješ po lyžařském výcvikovém kurzu větší upevnění vztahů ve školním kolektivu?*



**Graf č.8**

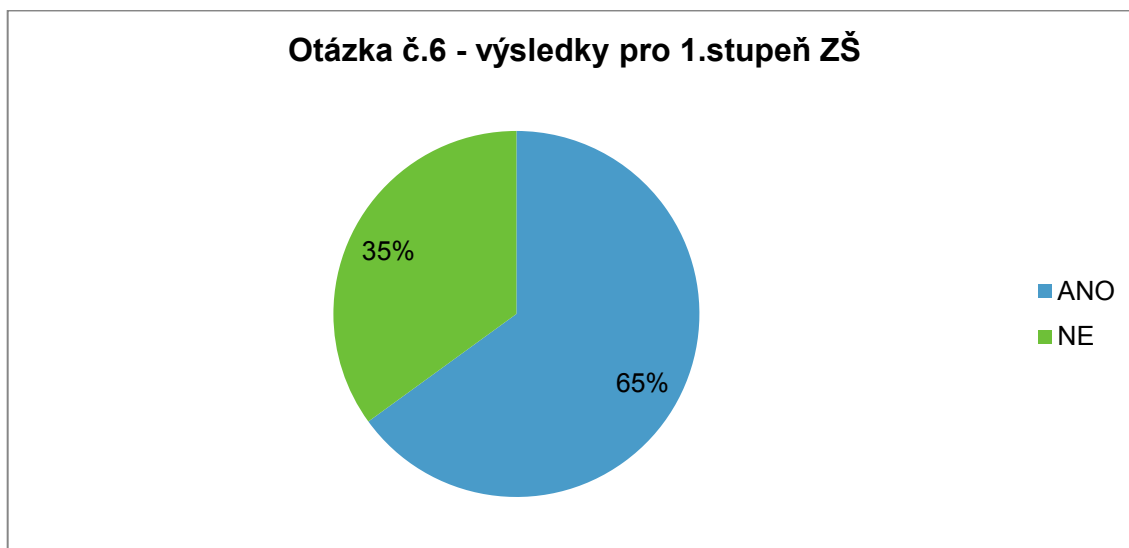


**Graf č.9**

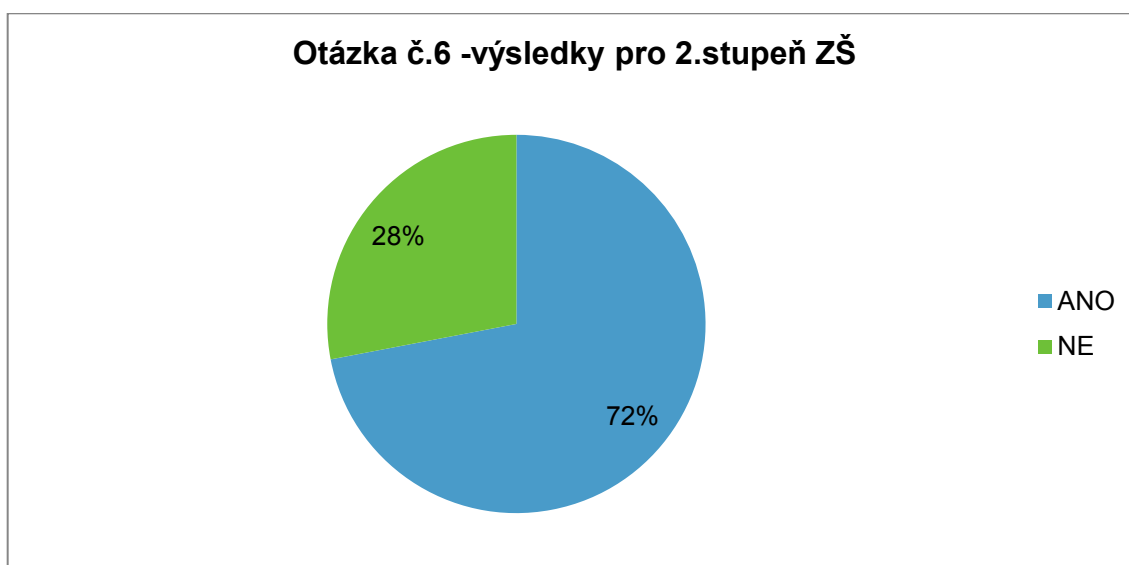
V této otázce jsem se zabývala tím, zda žáci cítí větší upevnění vztahů ve školním kolektivu po absolvování lyžařského výcvikového kurzu. Výsledek u prvního stupně ZŠ mě zaskočil, neboť 32 žáků (z celkového počtu 65 žáků) odpovědělo, že spíše ne. Vychází nám tedy, že pouze 51% má pocit většího upevnění vztahů v kolektivu. Očekávala bych, že počet žáků, podle kterých byl lyžařský kurz přínosem pro vztahy v kolektivu, bude mnohem větší. U druhého stupně základní školy tato otázka dopadla lépe. Z celkového počtu 78 žáků odpovědělo 56 žáků kladně, tudíž pocit'ují po lyžařském výcvikovém kurzu větší upevnění vztahů ve školním kolektivu. Toto šetření jsem zaznamenala do grafu.

## Otázka č.6

*Našel/Našla jsi na lyžařském výcvikovém kurzu nové kamarády? Například spolužáky, se kterými jsi se dříve tolik nebavil/a?*



**Graf č.10**

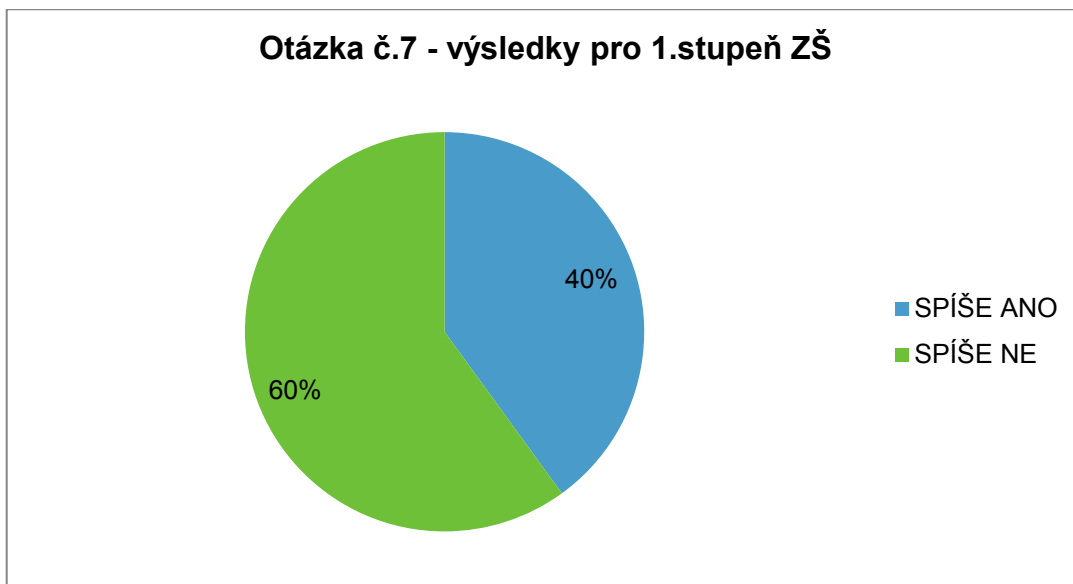


**Graf č.11**

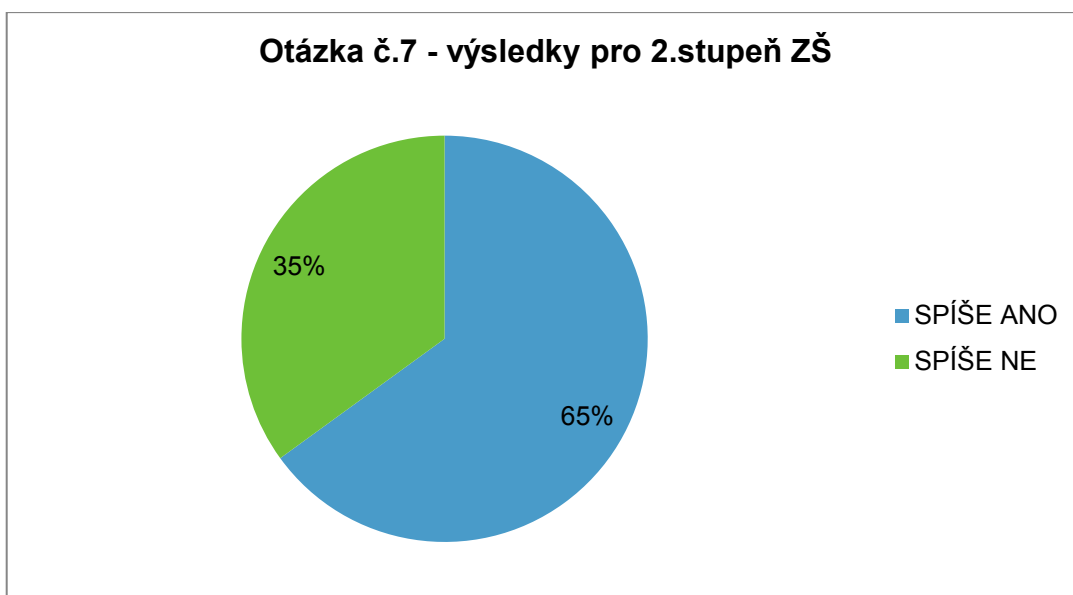
Úkolem otázky č.6 bylo zjistit, zda žáci díky lyžařskému výcvikovému kurzu našli mezi svými spolužáky nové kamarády či kamarádky. Tyto výsledky vyšly pro první stupeň o něco pozitivněji než u předchozí otázky. Z celkového počtu 65 uvedlo 42 žáků, že ano. Procentuálně tito žáci tvoří 65% všech žáků. Na druhém stupni dopadly tyto výsledky ještě o něco lépe. Nového kamaráda či kamarádku nenašlo pouze 22 žáků z celkového počtu 78. Tito žáci tvoří pouze 28% z celkového počtu. Výsledky jsem opět zaznamenala do grafů.

## Otázka č.7

*Myslíš si, že jsi po lyžařském kurzu poznal/a lépe své spolužáky, například že víš, co mají rádi, co dělají ve svém volném čase apod.?*



Graf č.12

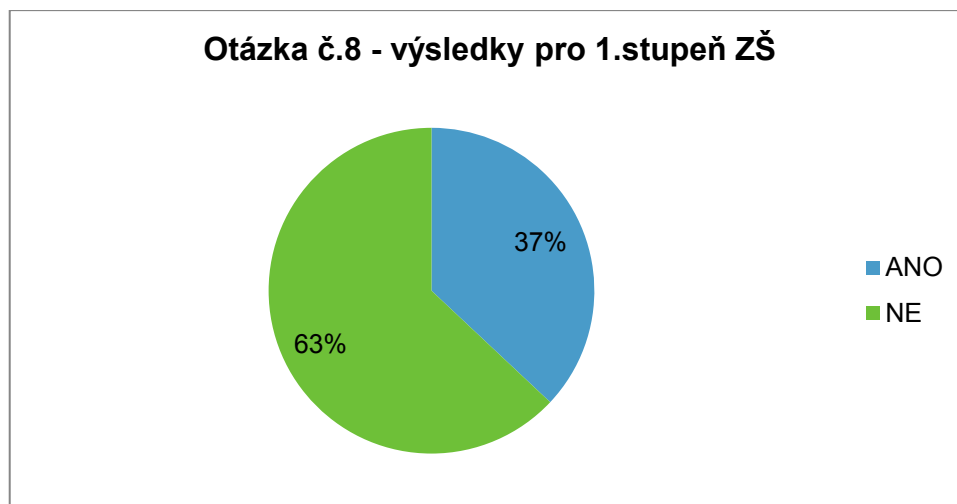


Graf č.13

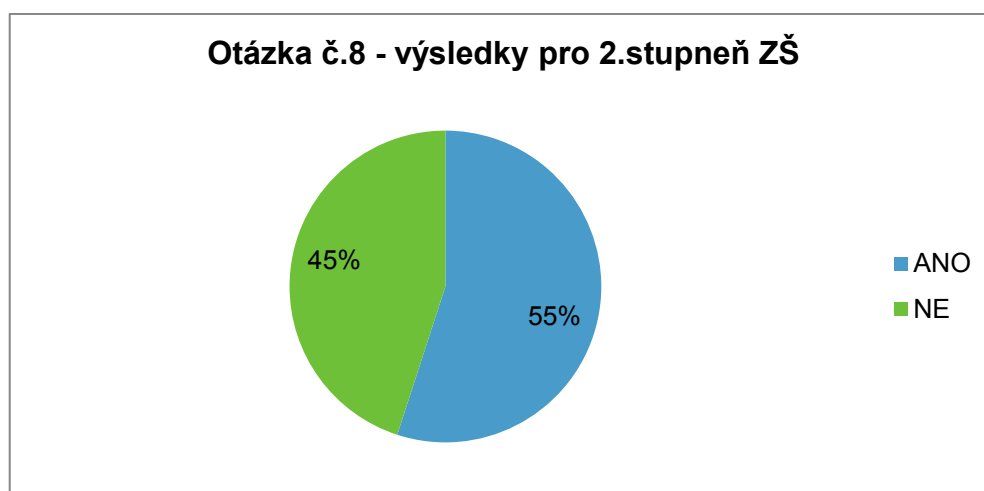
Více než polovina žáků prvního stupně uvedla, že se na lyžařském výcvikovém kurzu nedozvěděli nic nového o svých spolužácích, například o jejich zálibách a mimoškolních aktivitách. Těchto žáků bylo 39 z celkového počtu 65 a tvoří tak 60% celkového počtu. Na druhém stupni naopak tvořila nadpoloviční většinu skupina žáků, kteří nějaké nové informace o svých spolužácích získali. Celkem to bylo 51 žáků z celkového počtu 78 a tvoří tedy 65% všech žáků. Výsledky jsou zaznamenány ve výsledkovém grafu.

## Otázka č.8

*Absolvoval/a jsi na lyžařském výcvikovém kurzu nějaké přednášky o ochraně životního prostředí, či jste si alespoň povídali na téma ochrany přírody a chování v ní?*



**Graf č.14**

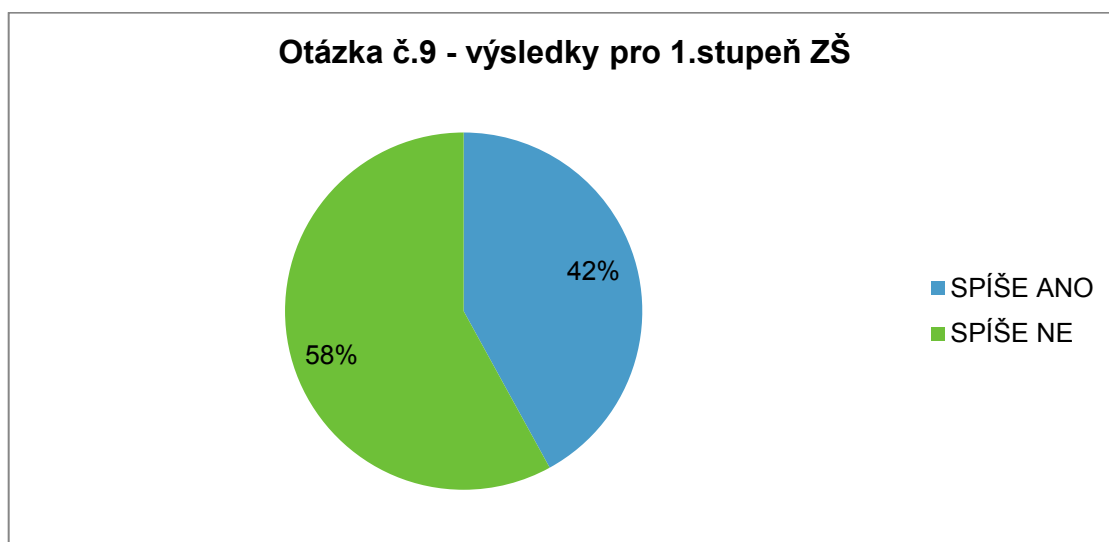


**Graf č.15**

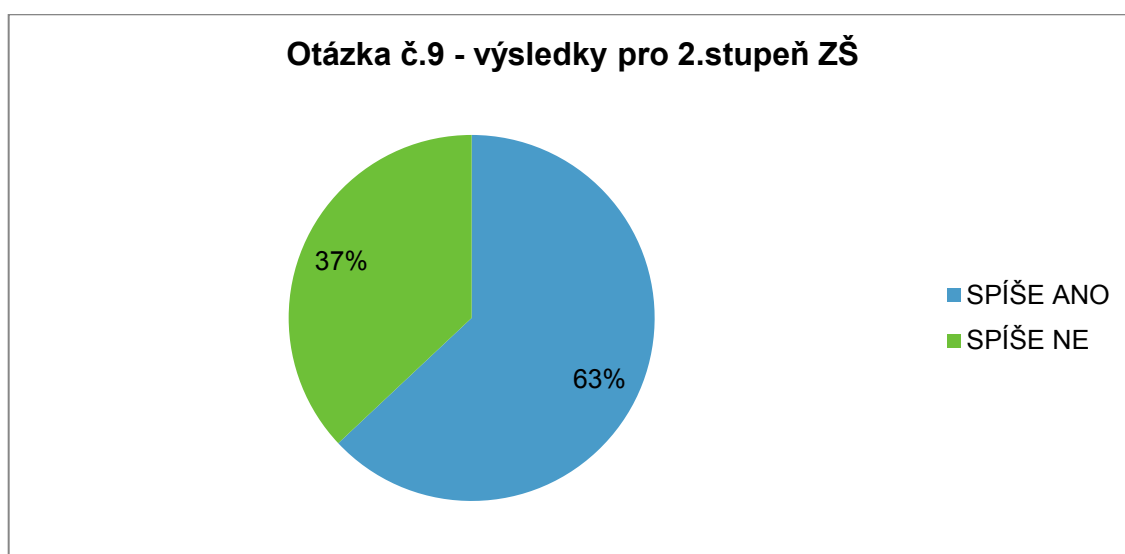
V této otázce jsem zjišťovala, zda je součástí kurzu i neformální beseda („povídání“) či přednáška na téma ochrany přírody. U žáků 1.stupně ZŠ jsem zjistila, že ze 65 žáků odpovědělo kladně pouze 24 žáků, kteří tvoří pouze 37% z celkového počtu. U žáků 2.stupně ZŠ už byl tento počet vyšší, ze 78 žáků jich 43 odpovědělo kladně a tvoří tak 55% z celkového počtu. Tato čísla dokládají, že ačkoli téma životního prostředí a ochrany přírody by mělo být zahrnuto do přednášek na LVK, není tomu tak všude.

## Otázka č.9

*Motivoval tě lyžařský výcvikový kurz k tomu, abys trávil více času v přírodě?*



**Graf č.16**

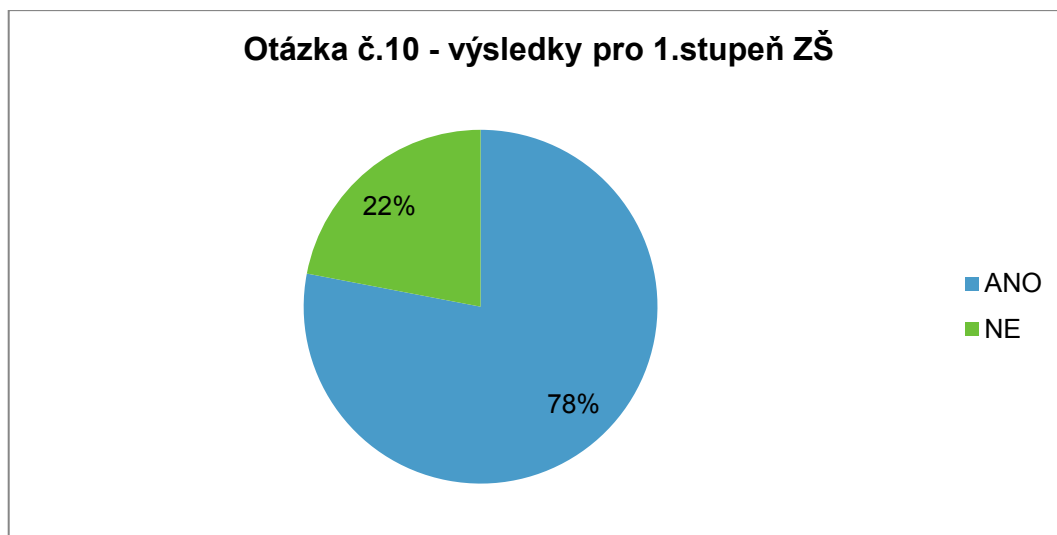


**Graf č.17**

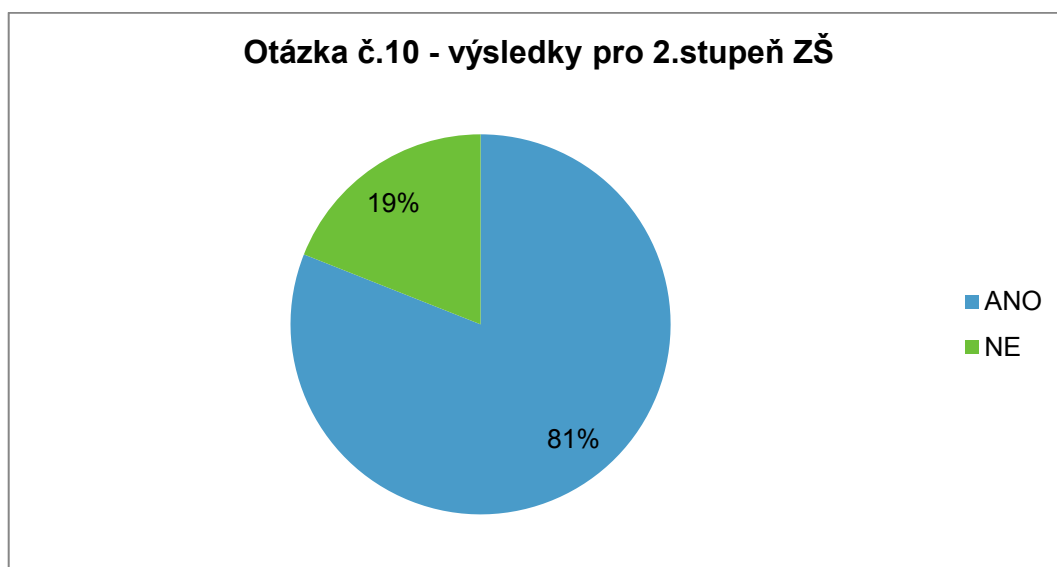
Cílem této otázky bylo zjistit, zda každodenní pohyb v přírodě na čerstvém vzduchu motivuje žáky k tomu, aby trávili více času v přírodě i po návratu domů z kurzu. Nadpoloviční většina dotazovaných žáků prvního stupně odpověděla, že čas strávený v přírodě po dobu kurzu, je k častějším návštěvám přírody nemotivoval. Celkem tedy pouze 27 žáků z celkového počtu 65 odpovědělo na tuto otázku kladně. Na druhém stupni základní školy odpověděli žáci o něco pozitivněji. Z celkového počtu 78 žáků jich 49 odpovědělo, že spíše ano a tvoří tak 63% z celkového počtu dotázaných.

## Otázka č.10

*Choval/a ses ohleduplně při pobytu v přírodě ještě před samotnou účastí na lyžařském výcvikovém kurzu (zahazování odpadků jen do vyznačených odpadkových košů, chození pouze po vyznačených stezkách apod.)?*



**Graf č.18**



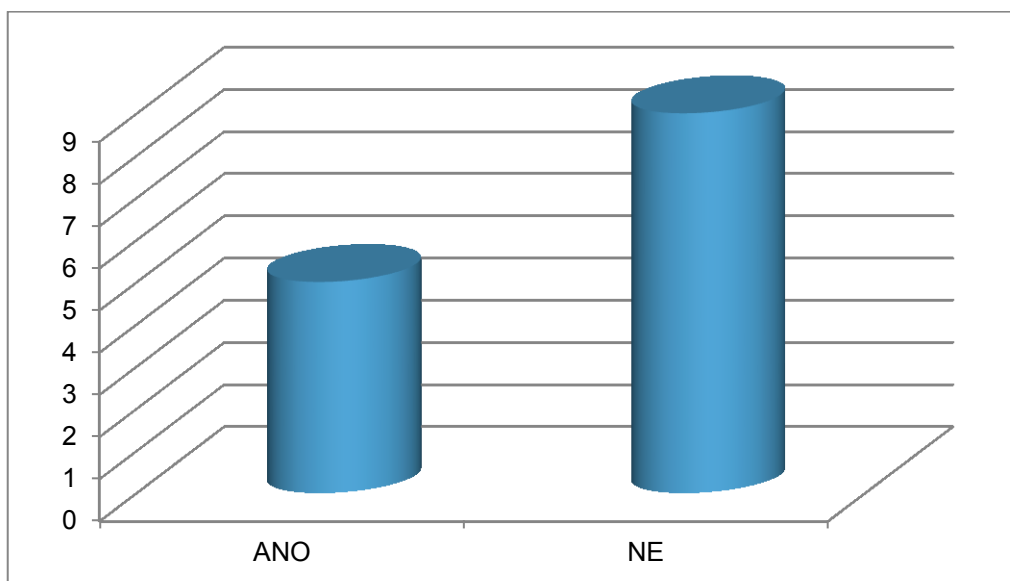
**Graf č.19**

U této otázky jsem u obou skupin žáků ZŠ získala převážně kladné odpovědi. U prvního stupně základní školy odpovědělo kladně celkem 51 žáků z celkového počtu 65. U druhého stupně odpovědělo kladně celkem 63 žáků z celkového počtu 78.

Zjistila jsem tedy, že nevhodné chování v přírodě před absolvováním LVK přiznalo 14 žáků z prvního stupně základní školy a 15 žáků z druhého stupně základní školy. S těmito žáky jsem dále pracovala a zjišťovala, zda se po kurzu jejich chování změnilo k lepšímu a začali se chovat v přírodě správně a ohleduplně. Výsledky uvádíme v následujících grafech. Vzhledem k malému počtu žáků jsem výsledky nezpracovávala procentuálně

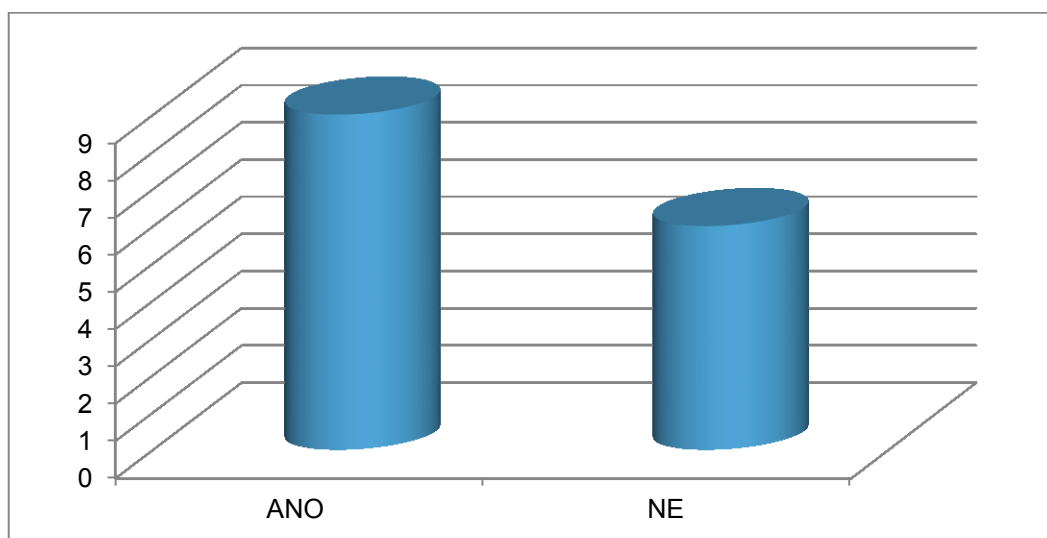


*Graf výsledků pro 1. stupeň ZŠ*



**Graf č.20**

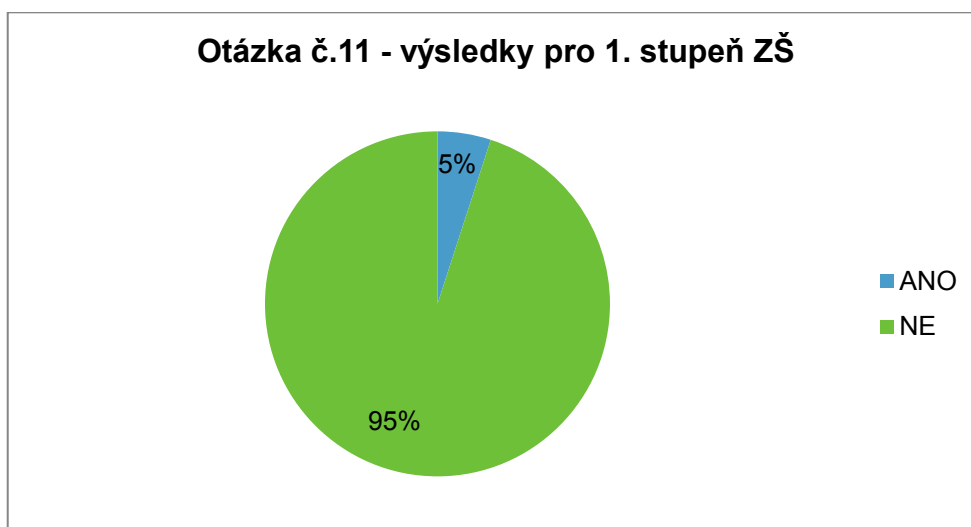
*Graf výsledků pro 2. stupeň ZŠ*



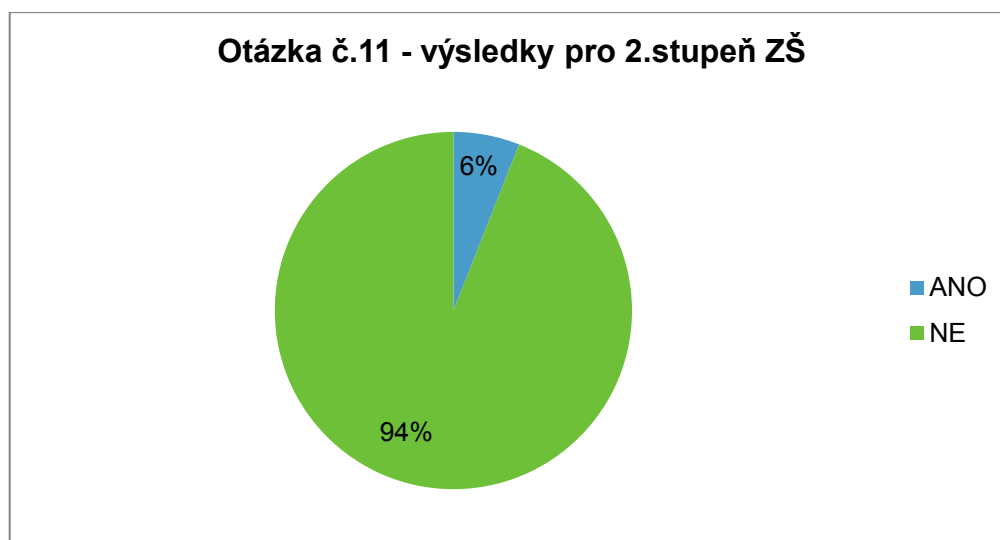
Na těchto grafech můžeme vidět, že u žáků druhého stupně měl LVK větší vliv na pozitivní změnu v chování při pobytu v přírodě. Z celkového počtu 15 žáků jich 9 odpovědělo kladně. Na prvním stupni LVK takto výrazný vliv neměl, z celkového počtu 14 žáků jich kladně odpovědělo pouze 5.

## Otázka č.11

*Podnikl/a jsi po absolvování lyžařského výcvikového kurzu nové kroky, které pomáhají chránit životní prostředí?*



Graf č.22

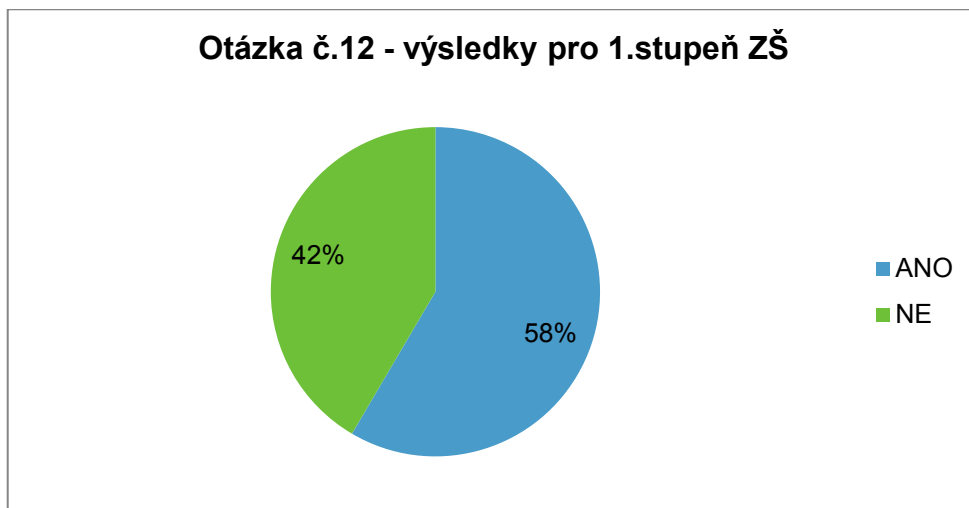


Graf č.23

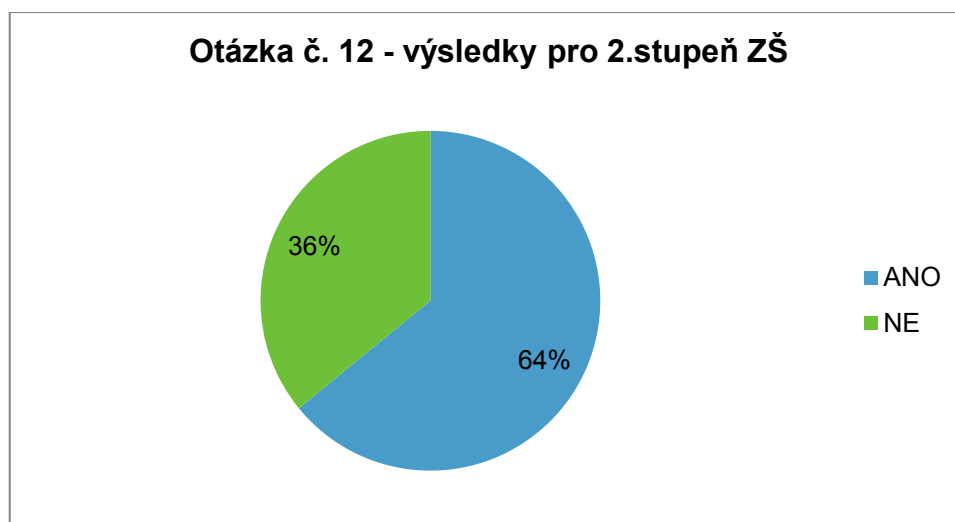
V této otázce můžeme vidět, že lyžařský výcvik má opravdu zanedbatelný vliv na to, aby žáci začali podnikat nějaké kroky, které pomohou chránit životní prostředí. U žáků z prvního stupně základní školy jsou to pouze tři žáci z celkového počtu 65 a tvoří tak pouze 5% z celkového počtu. U žáků druhého stupně bylo pouze 5 žáků, kteří podnikli nějaké kroky, které přispívají k ochraně životního prostředí, z celkového počtu 78 žáků. U tohoto minima žáků jsme nadále zjišťovali, o jaké kroky k ochraně životního prostředí konkrétně šlo. Všichni žáci prvního i druhého stupně napsali, že začali třídit odpad. Jiné odpovědi jsem nezaznamenala. Po delším přemýšlení jsem došla k závěru, že tato problematika je pro žáky prvního stupně ještě moc náročná, ale myslím si, že i přesto by s ní měli být seznámeni, a lyžařský výcvikový kurz je pro to skvělá příležitost.

## Otázka č.12

*Sportoval/a jsi pravidelně (alespoň 2-3x týdně) ve svém volném čase před absolvováním lyžařského výcvikového kurzu?*



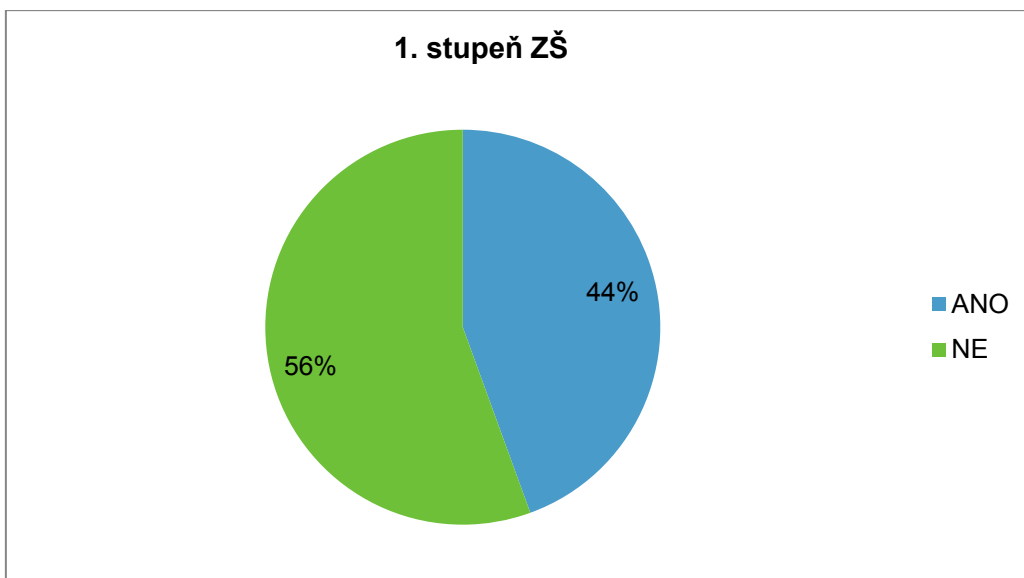
**Graf č.24**



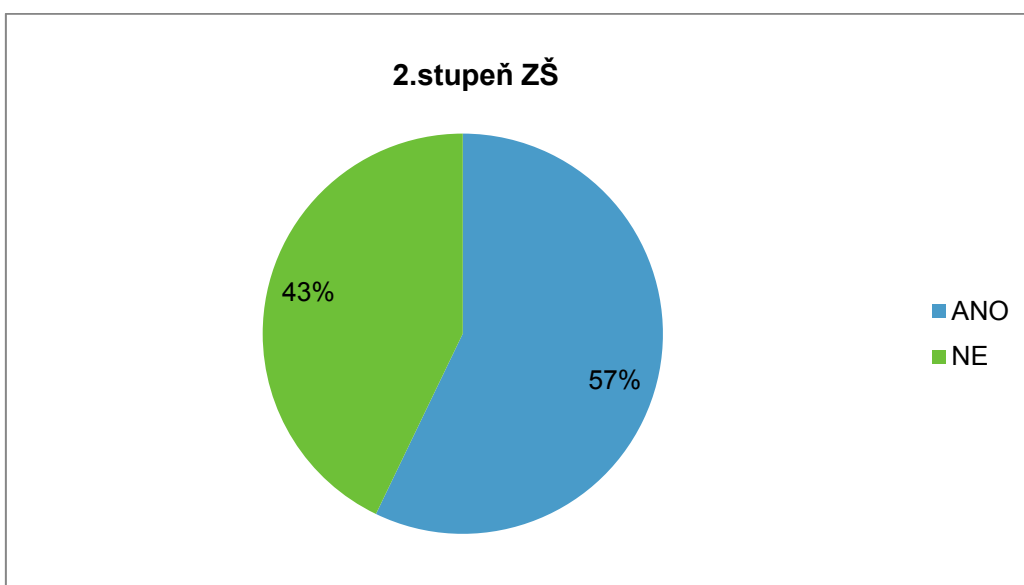
**Graf č.25**

Touto otázkou jsem zjišťovala, zda žáci pravidelně sportovali již před absolvováním kurzu. Získala jsem tyto odpovědi. Žáci prvního stupně označili v 58 %, že ano, tudíž 27 žáků z 65 dotazovaných před absolvování LVK pravidelně nesportovalo. U žáků druhého stupně jsme dostali tyto odpovědi, ze 78 dotazovaných jich před LVK nesportovalo pravidelně 28, tvoří tedy 36% z celkového počtu.

U těch, kteří označili, že před lyžařským výcvikovým kurzem pravidelně nesportovali, jsem dále zjišťovala, zda je pravidelný pohyb na kurzu přiměl k tomu, aby v pohybové aktivitě pokračovali i po návratu domů. Výsledky jsem zaznamenala do následujících grafů pro každý stupeň školní výuky zvlášť.



**Graf č.26**

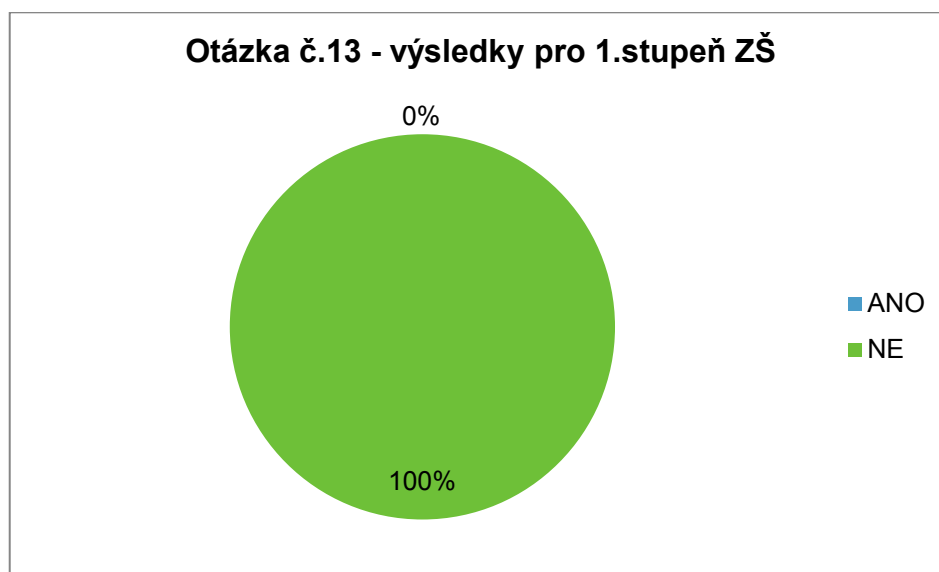


**Graf č.27**

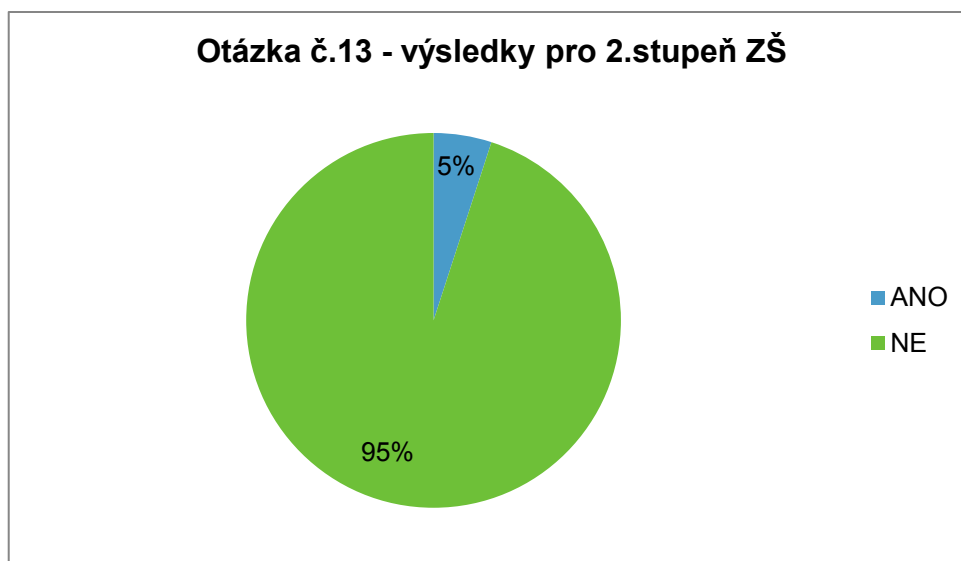
Zjistila jsem, že u žáků prvního stupně lyžařský výcvikový kurz pozitivně ovlivnil 12 z nich, pokud jde o začlenění pravidelné pohybové aktivity do běžného životního stylu, zbylých 15 zálibu v pravidelném sportování nenašlo ani po absolvování kurzu. U žáků druhého stupně začalo po absolvování kurzu pravidelně sportovat 16 z nich, zbylých 12 zálibu v pravidelném sportování nenašlo.

### Otázka č.13

*Měl/a jsi během lyžařského výcvikového kurzu nějaký vážnější úraz jako například zlomenina, vážnější poranění hlavy apod.?*



**Graf č.28**

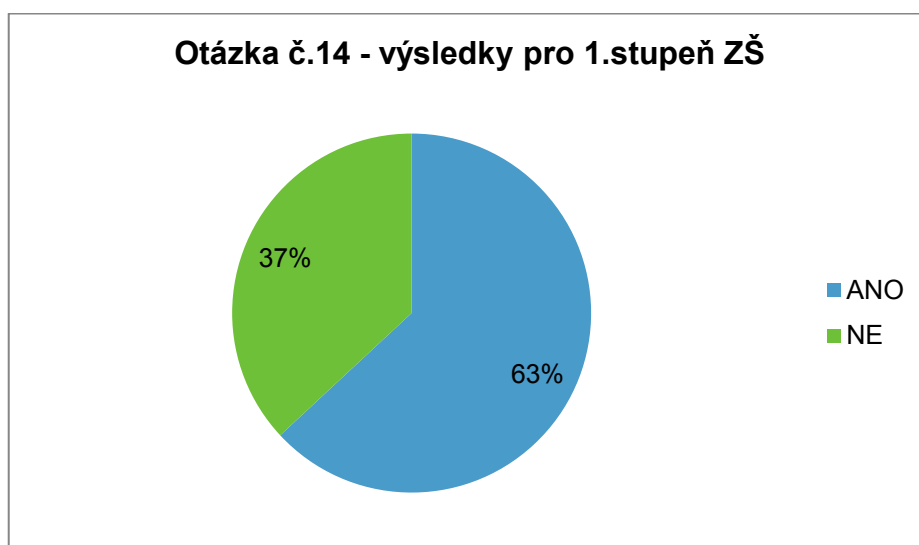


**Graf č.29**

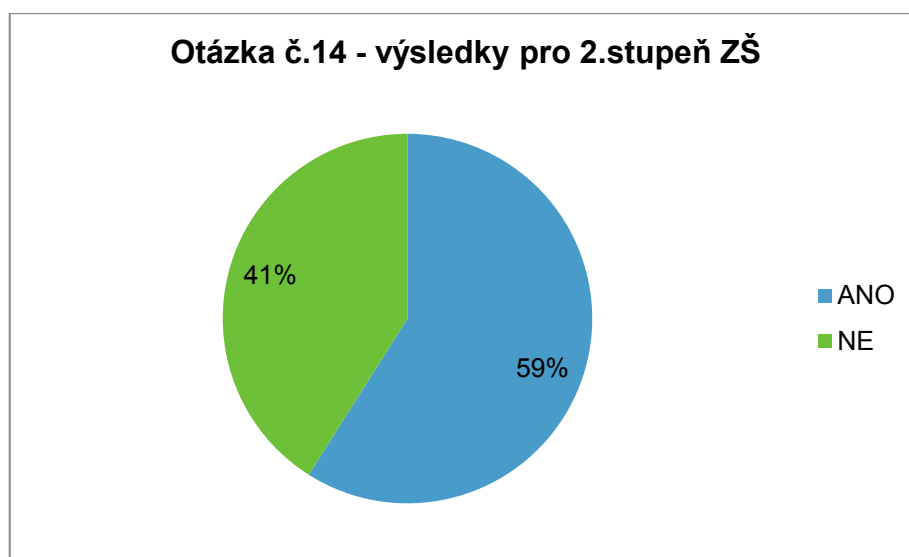
V tomto bodě jsem se zajímala o vážnější úrazy, které se mohou během lyžařského výcvikového kurzu přihodit. Jak již můžeme vidět na grafu, z dotazovaných žáků na prvním stupni ZŠ neměl nikdo vážnější úraz. Když jsem prováděla šetření, zeptal se mě jeden z žáků, zda naražený palec patří do těchto úrazů. Řekla jsem mu, že takový úraz nepovažujeme za vážný. Na druhém stupni jsem zaznamenala 4 vážné úrazy z celkového počtu 78 dotázaných. Když jsem si tyto čtyři dotazníky poté procházela dále, všichni čtyři žáci před zahájením kruzů neuměli lyžovat. Vážnější úrazy se tedy staly pouze začátečníkům.

## Otázka č.14

*Uměl/a jsi lyžovat již před lyžařským kurzem?*



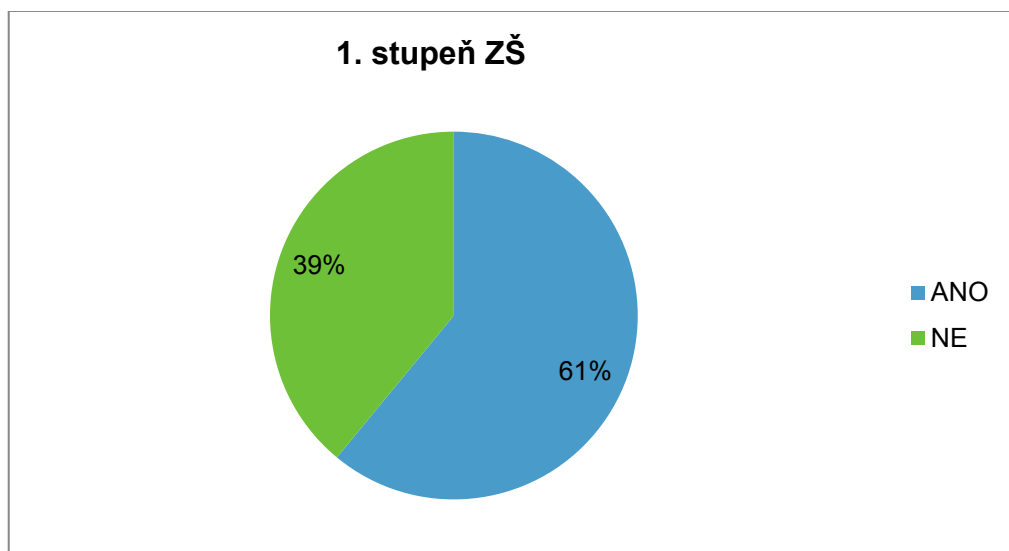
**Graf č.30**



**Graf č.31**

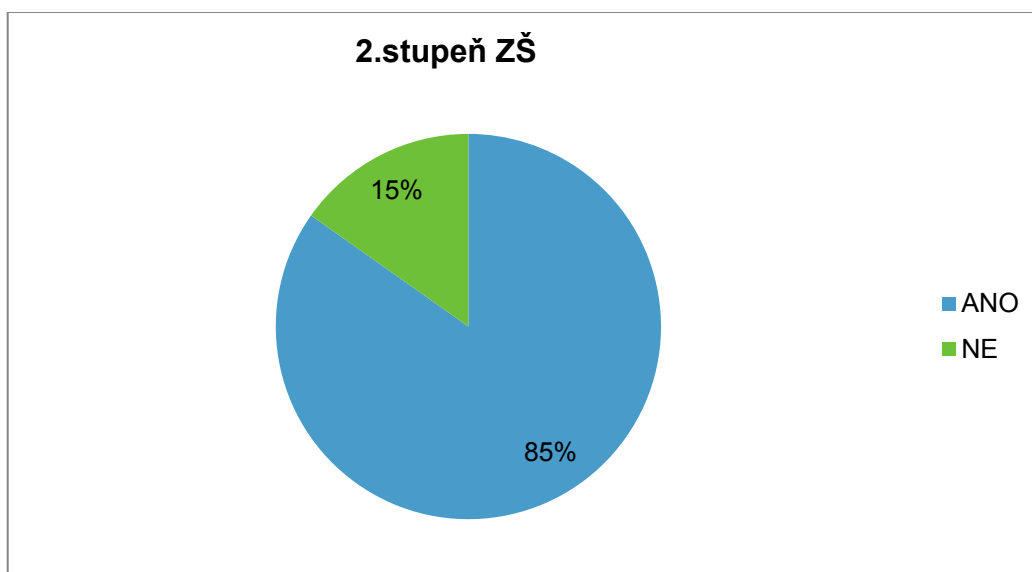
Zjišťovala jsem, kolik žáků již umělo lyžovat před lyžařským výcvikovým kurzem. 41 žáků prvního stupně jelo na lyžařský výcvikový kurz a umělo lyžovat, tvoří tedy 63% z celkového počtu zúčastněných. Na druhém stupni základní školy neumělo před lyžařským výcvikovým kurzem lyžovat 32 žáků z celkového počtu 78, což odpovídá podílu 41% z celkového počtu zúčastněných. Tímto jsem si žáky rozdělila na dvě skupiny, v dalším postupu už budu pracovat s každou skupinou zvlášť.

U skupiny žáků, kteří uměli lyžovat ještě před LVK, jsem dále zjišťovala, zda cítí zlepšení v oblasti svých lyžařských dovedností po absolvování kurzu. Výsledky znázorňuji v následujících grafech.



**Graf č.32**

Z celkového počtu 41 žáků odpovědělo 25 žáků, že cítí zlepšení v oblasti svých pohybových dovedností, zbylých 16 necítí, že by se díky LVK zdokonalili ve svých lyžařských dovednostech.



**Graf č.33**

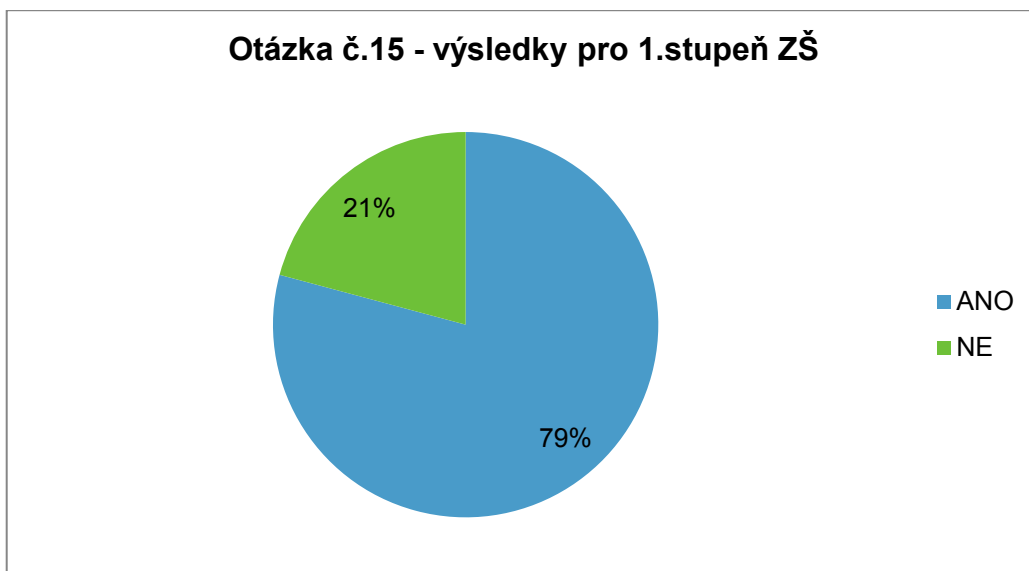
Na tuto otázku odpovídalo celkem 46 žáků. Pouze 7 žáků z tohoto počtu odpovědělo, že po absolvování lyžařského výcvikového kurzu necítí zlepšení v oblasti svých lyžařských dovedností. Dalších 49 žáků cítí zlepšení ve svých lyžařských dovednostech po absolvování kurzu.

Dále se budu věnovat pouze žákům, kteří před lyžařským výcvikovým kurzem neuměli lyžovat. Tito žáci budou odpovídat na otázky v druhé části dotazníku. Celkem to tedy bude 24 žáků z prvního stupně základní školy a 32 žáků z druhého stupně základní školy.

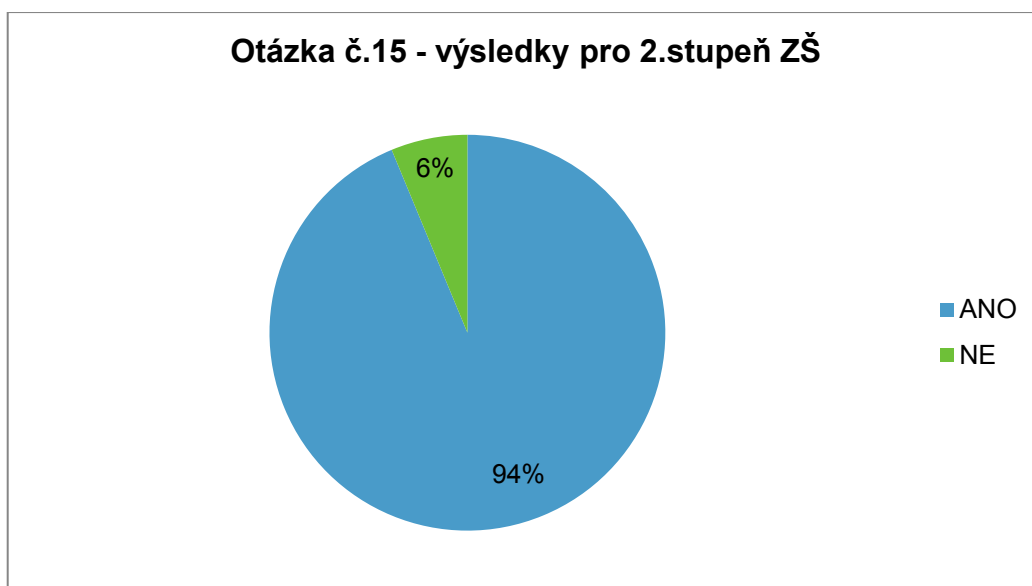
## 2.část dotazníku

### Otázka č.15

*Vytvořil/a jsi si po absolvování lyžařského výcvikového kurzu kladný vztah k lyžování a budeš mít do budoucna zájem se mu věnovat i ve svém volném čase?*



Graf č.34



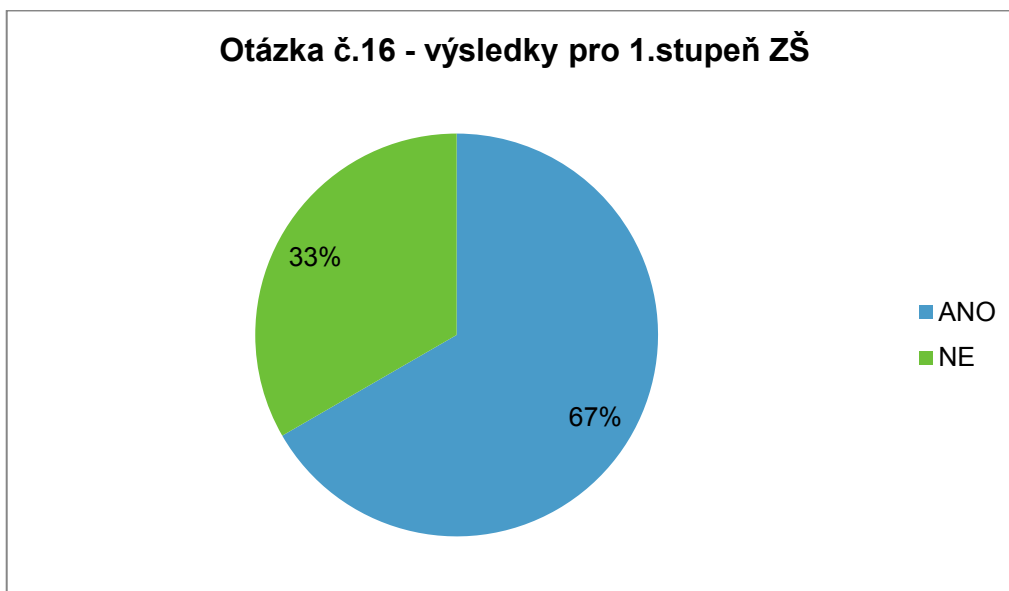
Graf č.35

Tyto odpovědi nám ukazují, že po absolvování lyžařského výcvikového kurzu si většina žáků prvního i druhého stupně základní školy vytvořila kladný vztah k lyžování a budou mít zájem se mu v budoucnu věnovat i ve svém volném čase. Konkrétně tedy jen 5 žáků z prvního stupně z celkového počtu 24 nezískali kladný vztah k lyžování. Na druhém stupni to byli pouze 2 žáci z celkového počtu 32 žáků.

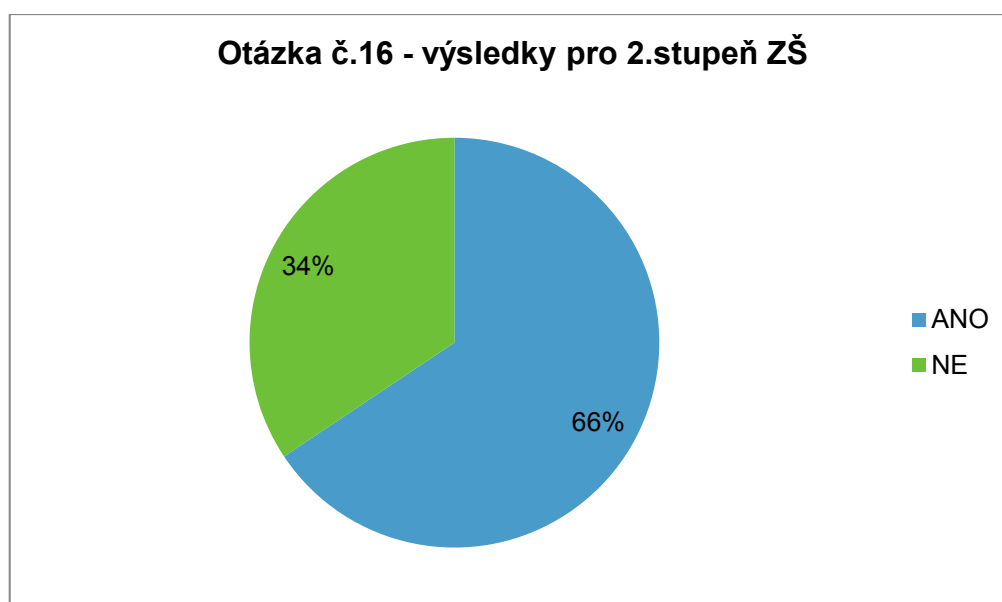


## Otázka č.16

*Měl/a jsi před absolvováním lyžařského výcvikového kurzu obavy ze zesměšnění či znemožnění se před spolužáky, kvůli tomu, že jsi neuměl/a lyžovat?*



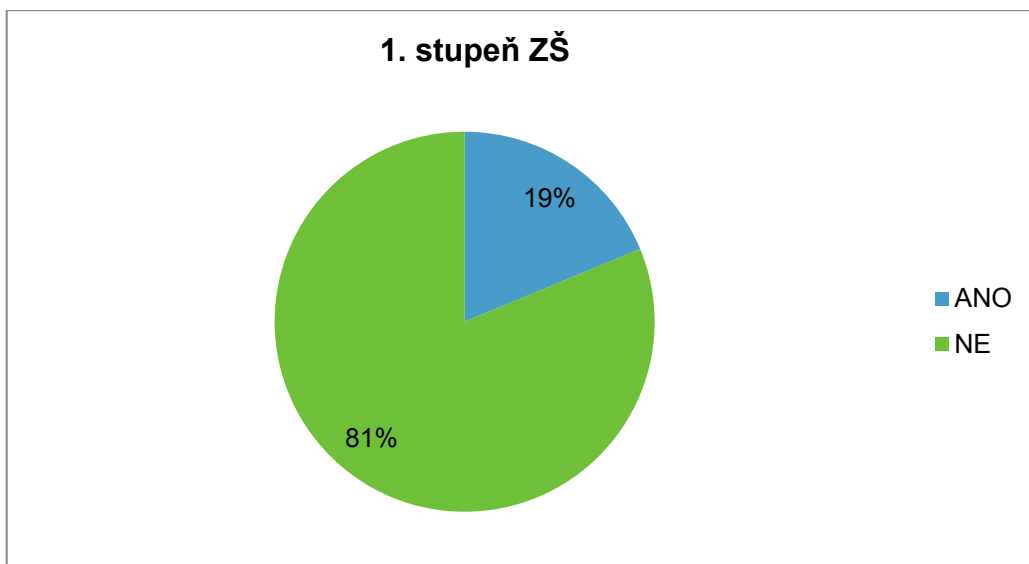
**Graf č.36**



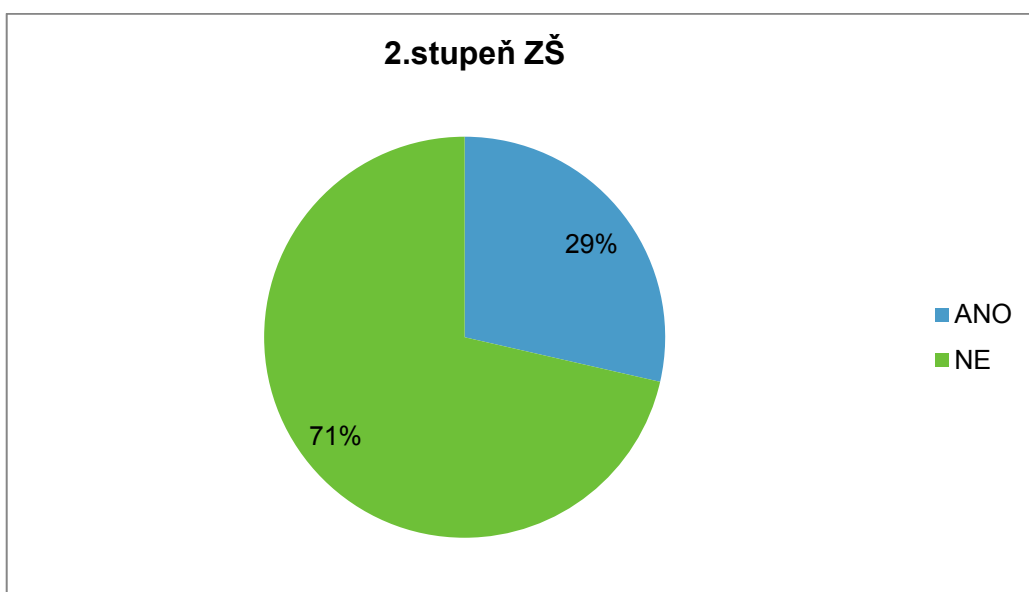
**Graf č.37**

Na tuto otázku odpovídalo 24 žáků prvního stupně, 16 z nich odpovědělo, že před absolvováním LVK měli obavy ze zesměšnění nebo znemožnění před svými spolužáky. Žáků druhého stupně odpovídalo celkem 32, a z nich 21 uvedlo, že před absolvováním kurzu měli obavy ze znemožnění či zesměšnění před svými spolužáky. Tato otázka dopadla pro obě věkové skupiny velice podobně.

Dále jsem se zabývala tím, zda se u žáků tyto obavy potvrdily. Výsledky dokládáme v následujících grafech.



**Graf č.38**

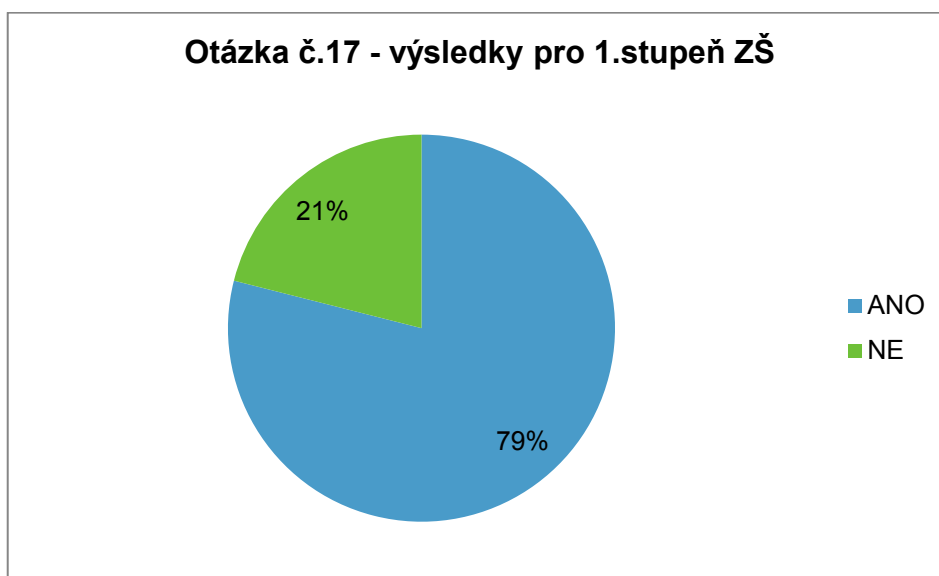


**Graf č.39**

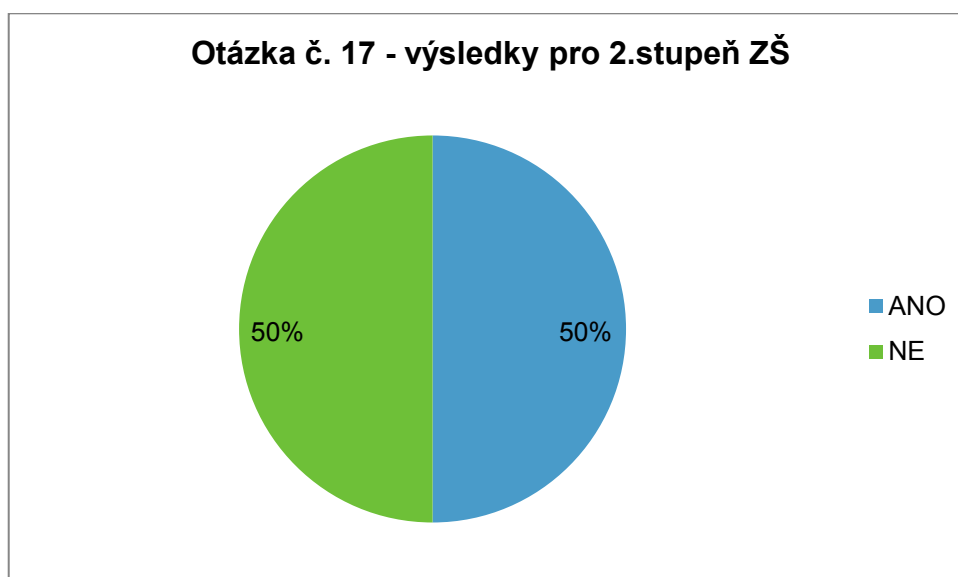
Obavy ze zesměšnění či znemožnění se naplnily pouze u 3 žáků prvního stupně z celkového počtu 16 dotazovaných a u 6 žáků z druhého stupně z celkového počtu 21 dotazovaných.

## Otázka č.17

*Cítil/a jsi podporu od svých spolužáků při svých začátcích na lyžích?*



**Graf č.40**

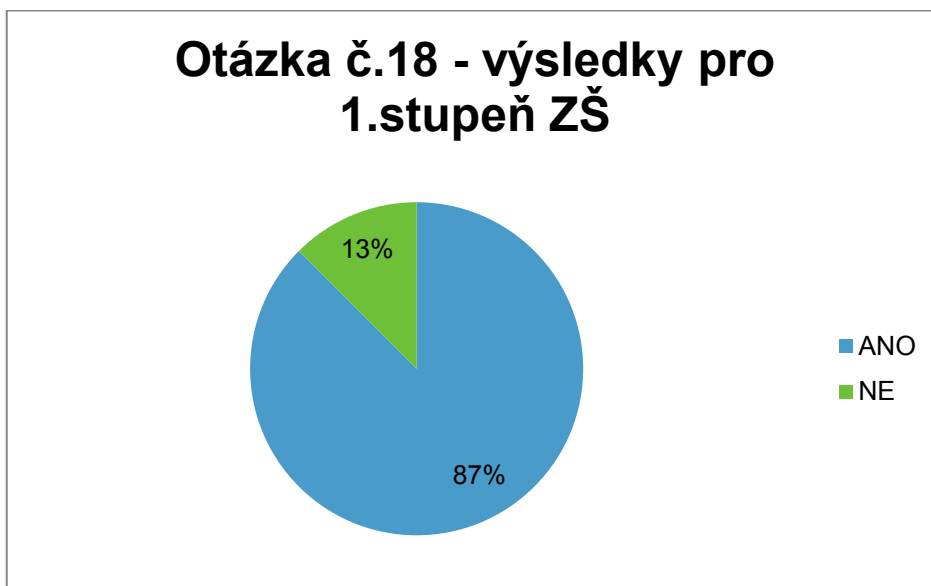


**Graf č.41**

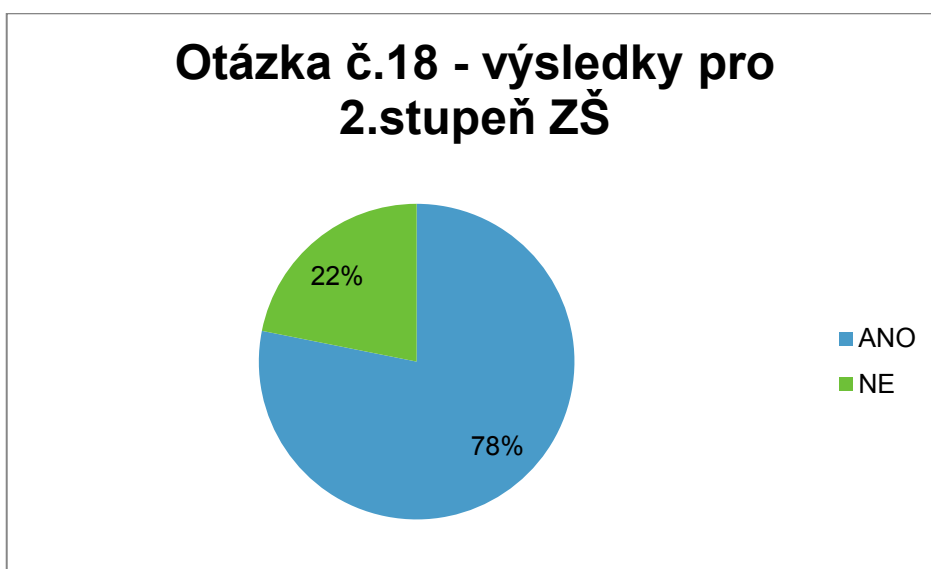
Zjišťovala jsem, zda žáci cítili podporu od svých spolužáků při začátcích na lžích. U žáků prvního stupně základní školy odpovědělo kladně 15 žáků, 9 žáků nepocítilo podporu od svých spolužáků. U žáků druhého stupně pocítila podporu přesně polovina z nich, tudíž 16 žáků z celkového počtu 32 žáků.

## Otázka č.18

*Dokázal jsi na konci absolvování lyžařského výcvikového kurzu sjet modrou sjezdovku bez pádu a větších potíží?*



Graf č.42



Graf č.43

Úkolem této otázky bylo zjistit, zda jsou žáci, kteří neuměli lyžovat, schopni po absolvování LVK sjet modrou sjezdovku bez pádu a větších potíží. U žáků prvního stupně odpovědělo kladně 87% z nich, což je 21 žáků z celkového počtu 24. U žáků druhého stupně odpovědělo kladně 78%, tedy 25 žáků z celkového počtu 32.

## 7 DISKUZE

Pro tuto diplomovou práci jsme si stanovila 6 hypotéz, na které jsem se snažila získat odpověď pomocí kvantitativního výzkumu. Jako metodu jsem zvolila již zmiňovaný dotazník.

### 6.1 Hypotéza č.1

*Více než 80% žáků, kteří se zúčastnili LVK na prvním stupni, bude mít zájem o účast i na druhém stupni základní školy.*

U žáků jsem zjišťovala, zda by měli zájem zúčastnit se lyžařského výcvikového kurzu i na druhém stupni základní školy. Tato otázka se týkala pouze žáků prvního stupně základní školy. Předpokládala jsem, že více než 80% dotázaných žáků bude mít zájem o další účast na kurzu. Domnívala jsem se, že účast na kurzu již na prvním stupni základní školy namotivuje většinu žáků k účasti ve vyšším ročníku, a to i díky tomu, že na příštím lyžařském výcviku už nebudou úplní začátečníci v lyžování a budou vědět jak takový výcvik probíhá. Tato hypotéza se sice **nepotvrdila v plném rozsahu**, ale výsledky šetření byly velice těsné. Jak jsem již zmiňovala, předpokládala jsem zájem větší než 80%, dotazníkovým šetřením jsem získala odpovědi, které potvrzují zájem u 77% dotázaných žáků prvního stupně základní školy.

### 6.2 Hypotéza č.2

*Myslím si, že více než 70% žáků prvního i druhého stupně, kteří nikdy předtím nelyžovali, si vytvoří kladný vztah k lyžování a budou mít zájem ho praktikovat i ve svém volném čase.*

Domnívala jsem se, že kladný vztah k lyžování a motivaci v něm pokračovat získá na prvním i druhém stupni základní školy více než 70% všech dotázaných žáků. Vycházela jsem z toho, že pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu v krásném horském prostředí a také dobrý pocit z ovládnutí nového sportu, povede u většiny žáků k zájmu o lyžování i do budoucna. Tato hypotéza se **potvrdila**. U žáků prvního stupně si vytvořilo kladný vztah k lyžování 81% žáků, u žáků druhého stupně základní školy dokonce 92% všech dotazovaných žáků.

### 6.3 Hypotéza č.3

*Předpokládám, že alespoň 60% žáků obou věkových kategorií, pocítí po absolvování LVK upevnění vztahů ve školním kolektivu.*

Předpokládala jsem, že u žáků obou věkových kategorií bude alespoň 60% odpovědí kladných. Vycházela jsem z charakteristiky potřeb a sociálního vývoje žáků v obdobích mladšího a staršího školního věku, do kterých účast na LVK časově zapadá. Tato hypotéza se **nepotvrdila**. Pouze žáci druhého stupně základní školy označili v 73%, že cítí upevnění vztahů ve školním kolektivu. I přesto, že se žáci prvního stupně více zúčastňovali dobrovolných aktivit a her zaměřených na ucelení kolektivu než žáci druhého stupně, pocit upevnění vztahů v kolektivu mělo pouze 51% z nich

#### 6.4 Hypotéza č. 4

*U méně než 20% žáků prvního i druhého stupně, kteří měli obavy ze zesměšnění, či znemožnění před spolužáky kvůli tomu, že neumí lyžovat, se tyto obavy naplní.*

Pokud vycházíme ze zákonitostí vývoje jednotlivých věkových skupin, pak zejména pro žáky staršího školního věku je důležitá jejich role a význam v sociální skupině. Domnívala jsem se, že většina lyžařských začátečníků bude mít obavy ze zesměšnění a znemožnění před svými spolužáky. Zajímalo mě, u kolika z nich se tato obava potvrdila. Předpokládala jsem, že tato obava se potvrdí u méně než 20% žáků prvního i druhého stupně základní školy. Tato hypotéza se **nepotvrdila v plném rozsahu**, potvrdila se pouze pro první stupeň základní školy. U žáků druhého stupně se tato hypotéza potvrdila u 29% z nich.

#### 6.5 Hypotéza č.5

*Myslím si, že u žáků druhého stupně zaznamenáme větší procento těch, kteří po absolvování lyžařského výcvikového kurzu podnikli nové kroky, které pomáhají chránit životní prostředí.*

Domnívám se, že žáci druhého stupně jsou s problematikou ochrany životního prostředí více seznámeni než žáci prvního stupně základní školy. Také jsem díky dotazníkovému šetření zjistila, že přednášky o ochraně životního prostředí jsou součástí kurzu spíše u žáků druhého stupně základní školy. Tato hypotéza se sice **potvrdila**, ale zjistila jsem, že účast na lyžařském výcvikovém kurzu má zanedbatelný vliv na žákovo smýšlení v oblasti pomoci životnímu prostředí. Z celkového počtu 65 žáků prvního stupně odpověděli pouze 3 žáci, že podnikli nové kroky, které pomáhají chránit životní prostředí. U žáků druhého stupně to bylo pouze 5 žáků z celkové počtu 78.

#### 6.6 Hypotéza č.6

*Domnívám se, že žáků na prvním stupni základní školy, kteří nikdy předtím nelyžovali a sjedou po absolvování LVK modrou sjezdovku bez pádů a potíží, bude víc než žáků na druhém stupni základní školy*

U této hypotézy jsem vycházela opět z vývojových zákonitostí jednotlivých věkových skupin, tentokrát z oblasti pohybových dovedností a vývoje motoriky. Jelikož součástí mladšího školního věku je období tzv. „zlaté motoriky“ a děti jsou v tomto období nejvíce učenlivé, domnívala jsem se, že žáci prvního stupně základní školy budou mít lepší výsledky než žáci druhého stupně základní školy. Tato hypotéza se **potvrdila**. 87% žáků prvního stupně potvrdilo, že po absolvování kurzu jsou schopni sjet modrou sjezdovku bez pádu a větších potíží, u žáků druhého stupně tuto skutečnosti potvrdilo 78% žáků.

## 8 ZÁVĚRY

Tato diplomová práce zkoumala vliv lyžařského výcvikového kurzu na žáky prvního i druhého stupně základní školy, v oblasti fyzické, psychické a sociální z pohledu samotného žáka. Přispívá k obohacení problematiky pořádání lyžařských výcvikových kurzů na základních školách.

Obecně můžeme říci, že lyžařský výcvikový kurz rozvíjí u žáků všechny tři zmiňované oblasti. Práce zprostředkovává samotný pohled žáků a ukazuje nám, že na lyžařském výcvikovém kurzu nejde jen o zdokonalení či rozvoj lyžařských dovedností, ale že LVK dokáže žáka vzdělávat a rozvíjet i v jiných oblastech. Přesto ale musíme říci, že největší vliv má lyžařský výcvik právě na rozvoj pohybových dovedností v oblasti lyžování.

Práce nám ukazuje, že žáci, kteří se zúčastnili lyžařského výcvikového kurzu na prvním stupni, budou mít ve většině zájem zúčastnit se výcviku i na druhém stupni základní školy. Období mladšího školního věku je ideální pro učení a rozvoj pohybových dovedností, toto tvrzení potvrdil i náš výzkum. Po absolvování lyžařského výcvikového kurzu byla většina žáků schopna sjet modrou sjezdovku bez pádů a větších potíží.

Lze také říci, že lyžařský výcvik má pozitivní vliv na ucelení školního kolektivu u obou stupňů základní školy. Více než polovina žáků pocítila upevnění vztahů ve školním kolektivu. Také více než polovina žáků obou věkových kategorií si na lyžařském výcvikovém kurzu našla nového kamaráda, se kterým se dříve tolik nebavila.

Zabývala jsem se také vlivem lyžařského výcvikového kurzu na chování žáka v přírodě a na jeho vztah k ochraně životního prostředí obecně. Lze říci, že ze všech zkoumaných oblastí se vliv LVK nejméně projevuje právě v oblasti problematiky vztahu k přírodě a případných změn chování směrem ke zlepšení návyků týkajících se ochrany životního prostředí. Je to způsobeno i tím, že přednášky, které se věnují této problematice, nejsou součástí všech kurzů na základních školách.

Zajímalo mě také množství vážnějších úrazů, ke kterým došlo během lyžařského výcvikového kurzu. Po provedení šetření vidíme, že riziko je minimální. Z dotazovaných žáků prvního stupně základní školy neměl nikdo vážnější úraz a u žáků druhého stupně školní výuky měli pouze 4 žáci vážnější úraz, a to z celkového počtu 78 dotazovaných.

Chtěla jsem také ověřit, zda žáci, kteří nikdy nelyžovali, odjíždí z lyžařského výcvikového kurzu s pocitem znemožnění či zesměšnění před svými spolužáky. Tato myšlenka se v naprosté většině nepotvrdila.

Musím říci, že před realizací výzkumné části, jsem předpokládala ještě o něco pozitivnější výsledky, zejména pak v oblasti psychické a sociální. I přesto si ale myslím, že výsledky jsou uspokojivé a ukazují nám, že účast na lyžařském výcvikovém kurzu má rozhodně smysl jak v mladším, tak ve starším školním věku a může žáka rozvíjet a posouvat dále.

Byla bych ráda, kdyby tato práce posloužila základním školám při rozhodování, zda pořádat lyžařské výcvikové kurzy, případně zda je pořádat již na prvním stupni školní výuky. Práce by také mohla pomoci rodičům, kteří se rozhodují o účasti potomka na lyžařském výcvikovém kurzu.

## 9 POUŽITÁ LITERATURA

1. TRPIŠOVSKÁ, D. *Vývojová psychologie*. Ústí nad Labem : UJEP, 1998, 106 s. ISBN 80-7044-207-7.
2. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum, 2005, 467 s. ISBN 80-246-0956-8.
3. THOROVÁ, K. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2015, 575 s. ISBN 9978-80-262-0714-6.
4. PEKAŘOVÁ, L. *Jak žít a nezbláznit se*. Olomouc: Poznání, 2006, 200 s. ISBN 80-86606-49-X.
5. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha : Grada, 2004, 197 s. ISBN 80 –247–0683-0.
6. CHOVANEC, F. *Dějiny lyžování*. Praha: SPN 1989. 132 s.
7. ČUDOVÁ, V. *Příručka pro instruktory školního lyžování – Sjíždění a zatáčení na lyžích*, Praha: Pedagogické centrum Praha, 1997, 81 s.
8. GNAD, T. a kol. *Kapitoly z lyžování*. Praha : Karolinum, 2005, 239 s. ISBN 80-246-0241-5.
9. KUTÁČ, P. *Lyžařský kurz v kostce*. Olomouc : Hanex, 2009, 112 s. ISBN 978-80-7409-026-4.
10. TREML, J. *Lyžování dětí*. Praha : Grada, 2004, 105 s. ISBN 80-247-0682-2.
11. JANDOVÁ, S. a kol. *Základy alpského a běžeckého lyžování*. Liberec : Technická univerzita v Liberci, 2012, 181 s. ISBN 978-80-7372-922-6.
12. MUSIL, Dalibor a Jiří REICHERT. *Lyžování od základů po freestyle*. Praha : Grada, 2008, 120 s. ISBN 978-80-247-2135-4.
13. REICHERT, Jiří a Dalibor MUSIL. *Lyžování od začátků k dokonalosti*. Praha : Grada, 2007, 192 s. ISBN 978-80-247-1724-1.
14. ŠKOP, V. a kol. *Lyžování na základní škole*. Hradec Králové : Pedagogická fakulta v Hradci Králové, 1981, 164 s.
15. PŘÍBRAMSKÝ, M. *Lyžování*. Praha : Grada, 2000, 118 s. ISBN 80-7169-786-9.
16. PSOTOVÁ, Dana a Miloš PŘÍBRAMSKÝ. a kol. *Sjíždění a zatáčení na lyžích*. Praha : Karolinum, 2006, 149 s. ISBN 80-246-1292-5.
17. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno : Paido, 2010, 261 s. ISBN 978-80-7315-185-0.



18. PECINOVSKÝ, Josef a Rudolf PECINOVSKÝ. *Excel 2010: podrobný průvodce*. Praha: Grada, 2010, 240 s. ISBN 978-80-247-3496-5.
19. ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001, 656 s. ISBN 80-77178-463-X
20. LENGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0

**Elektronické zdroje :**

21. [kin-ball.cz/hipokineza-a-jeji-dusledky-v-deteskem-a-dospelim-veku](http://kin-ball.cz/hipokineza-a-jeji-dusledky-v-deteskem-a-dospelim-veku)

22. <https://www.prirodovedci.cz/biolog/clanky/sedm-zpusobu-jak-nicime-zivotni-prostredi?fbclid=IwAR2IkGfsd2PEJ8O6EYqMgnNc2DHcNjLBaw2YZAIP55R-n8wbp7bb90bUPqg>

## 10 PŘÍLOHY

### 10.1 Seznam zkratek

LVK	Lyžařský výcvikový kurz
RVP	Rámcový vzdělávací program
MŠMT	Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy
SŠ	Střední škola
ZŠ	Základní škola

### 10.2 Dotazník pro žáky základní školy

*Dobrý den, milí žáci.*

*Jmenuji se Simona Marková a jsem studentka Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze. Dělán dotazníkové šetření k mé diplomové práci, kterou píš na téma lyžařských výcvikových kurzů. Prosím vás o vyplnění mého dotazníku, který je anonymní. Moc děkuji.*

Pohlaví : dívka – chlapec

Třída: 5.třída – 7. třída – 8.třída

#### I. ČÁST

1) Zúčastnil/a jsi se lyžařského výcvikového kurzu?

ANO - NE

2) Chtěl/a jsi se zúčastnit lyžařského výcvikového kurzu z vlastní vůle?

ANO - NE

Pokud jsi odpověděl/a **NE u předchozí otázky**, zakroužkuj, kdo tě nakonec přiměl k účasti na lyžařském výcvikovém kurzu.

a) rodiče    b) učitel    c) spolužáci    d) jiné: \_\_\_\_\_

3) Měl/a bys zájem zúčastnit se lyžařského výcvikového kurzu i na druhém stupni?

SPÍŠE ANO - SPÍŠE NE

4) Zúčastňoval/a jsi se na lyžařském výcvikovém kurzu aktivit v podobě společenských her, dobrodružných her či například večerních diskoték v případě, že byly nepovinné?

SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE

**5) Pociťuješ po lyžařském výcvikovém kurzu větší upevnění vztahů ve školním kolektivu?**

SPÍŠE ANO - SPÍŠE NE

**6) Našel/Našla jsi na lyžařském výcvikovém kurzu nové kamarády? Například spolužáky, se kterými jsi se dříve tolik nebavil/a?**

ANO – NE

**7) Myslíš si, že jsi po lyžařském kurzu poznal/a lépe své spolužáky, například že víš, co mají rádi, co dělají ve svém volném čase apod.?**

SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE

**8) Absolvoval jsi na lyžařském výcvikovém kurzu nějaké přednášky o ochraně životního prostředí, či jste si alespoň povídali na téma ochrany přírody a chování v ní?**

ANO – NE

**9) Motivoval tě lyžařský výcvikový kurz k tomu, abys trávil více času v přírodě?**

SPÍŠE ANO - SPÍŠE NE

**10) Choval/a jsi se ohleduplně při pobytu v přírodě ještě před absolvováním lyžařského výcvikového kurzu? (zahazování odpadků pouze do vyznačených odpadkových košů, chování pouze po vyznačených stezkách apod.)?**

ANO – NE

Pokud jsi odpověděl/a **NE u předchozí otázky**, motivoval tě lyžařský výcvik k tomu, abys byl/a více ohleduplný/á při pobytu v přírodě a choval/a se k ní šetrně?

SPÍŠE ANO - SPÍŠE NE

**11) Podnikl/a jsi po absolvování lyžařského výcvikového kurzu nové kroky, které pomáhají chránit životní prostředí?**

ANO – NE

Pokud jsi odpověděl/a **ANO u předchozí otázky**, napiš jaké: \_\_\_\_\_

**12) Sportoval/a jsi pravidelně ve svém volném čase před absolvováním lyžařského výcvikového kurzu?**

ANO - NE

Pokud jsi odpověděl/a **NE u předchozí otázky**, namotivoval tě každodenní pohyb a pobyt na čerstvém vzduchu k tomu, abys v tom pokračoval i po návratu domů?

ANO - NE

**13) Měl/a jsi během lyžařského výcvikového kurzu nějaký vážnější úraz jako například zlomenina, vážnější poranění hlavy apod.?**

ANO - NE

**14) Uměl/a jsi lyžovat již před lyžařským kurzem?**

ANO - NE

Pokud jsi odpověděl/a **ANO u předchozí otázky**, pocítil jsi po kurzu zlepšení v oblasti svých lyžařských dovedností?

SPÍŠE ANO - SPÍŠE NE

*Tímto končí první část dotazníku. Druhá část dotazníku je určena pouze pro ty, kteří odpověděli u otázky číslo 14 NE. Tudiž jen pro ty, kteří před zahájením kurzu neuměli lyžovat.*

## II. ČÁST

**15) Vytvořil/a jsi si po absolvování lyžařského výcvikového kurzu kladný vztah k lyžování a budeš mít do budoucna zájem ho praktikovat i ve svém volném čase?**

SPÍŠE ANO - SPÍŠE NE

**16) Měl/a jsi před absolvováním lyžařského výcvikového kurzu obavy ze zesměšnění a znemožnění se před spolužáky, kvůli tomu, že jsi neuměl/a lyžovat?**

ANO - NE

Pokud jsi odpověděl/a **ANO u předchozí otázky**, naplnily se na kurzu tvé obavy?

ANO – NE

**17) Cítil/a jsi podporu od svých spolužáků při tvých začátcích na lyžích?**

SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE

**18) Dokázal jsi na konci absolvování lyžařského výcvikového kurzu sjet modrou sjezdovku bez pádu a větších potíží?**

ANO - NE

**Děkuji za Váš čas věnovaný vyplnění tohoto dotazníku,**

**Simona Marková**

**Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta  
M. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

**Evidenční list žadatelů o nahlédnutí do listinné podoby práce**

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

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

Poř. č.	Datum	Jméno a Příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis