

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

**Bruslení na přírodních ledových plochách ve
školní tělesné výchově**

The open-air ice skating at basic school's PT (physical training)

Diplomová práce

Magisterská

Vedoucí diplomové práce:

PaedDr. Ladislav Pokorný

Vypracovala:

Jana Hroudová

Obor: TV - TIV

Praha 2008

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně, na základě studia odborné literatury, zkušeností vlastních i rad a zkušeností vedoucího práce. Literární prameny, ze kterých bylo čerpáno jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat panu PaedDr. Ladislavu Pokornému za trpělivost a čas, který mi věnoval. A za mnoho podnětných rad, bez kterých by tato diplomová práce nevznikla.

V Praze, dne 17. 11. 2008.

Obsah

1 Úvod	8
2 Cíl a problém diplomové práce	9
A TEORETICKÁ ČÁST	10
3 Zmapování výskytu vodních ploch v regionu Praha – západí	11
3.1 Mapa zkoumané oblasti	12
3.2 Popis a poloha města Roztoky	13
3.3 Popis a poloha obce Únětice	14
3.4 Popis a poloha obce Velké Přílepy	15
3.5 Vzájemná poloha Velkých Přílep, Lichocerví, Noutonic a Okoře	16
3.6 Popis a poloha obce Tursko a Holubice	17
3.7 Popis a poloha města Králové nad Vltavou	18
4 Bruslařství	19
4.2 Lední hokej	20
4.3 Rychlobruslení	21
5 Bruslařské vybavení	23
5.1 Bruslařské boty	23
5.2 Oblečení	24
6 Metodika bruslení	25
6.1 Základní postoj na ledě	26
6.2 Jízda vpřed	27
6.2.1 Chůze po ledě	27
6.2.2 Jízda vpřed ve trojicích	27
6.2.3 Jízda vpřed samostatně	27
6.2.4 Jízda ve vlnkách	28

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně, na základě studia odborné literatury, zkušeností vlastních i rad a zkušeností vedoucího práce. Literární prameny, ze kterých bylo čerpáno jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Jana Hroudová

V Praze, dne 14.11.2008

	6.2.4.1	<i>Jízda vpřed s dvojoporovou fází</i>	28
	6.2.4.2	<i>Jízda vpřed v souběžných vlnkách</i>	29
	6.2.5	<i>Vyhlášení zatáček na obou bruslích</i>	30
Obsah			
1		Úvod	8
2		Cíl a problém diplomové práce	9
A		TEORETICKÁ ČÁST	10
3		Zmapování výskytu vodních ploch v regionu Praha – západ	11
	3.1	<i>Mapa zkoumané oblasti</i>	12
	3.2	<i>Popis a poloha města Roztoky</i>	13
	3.3	<i>Popis a poloha obce Únětice</i>	14
	3.4	<i>Popis a poloha obce Velké Přílepy</i>	15
	3.5	<i>Vzájemná poloha Velkých přílep, Lichocevsí, Noutonic a Okoře</i>	16
	3.6	<i>Popis a poloha obce Tursko a Holubice</i>	17
	3.7	<i>Popis a poloha města Kralupy nad Vltavou</i>	18
4		Historie bruslení	19
	4.1	<i>Krasobruslení</i>	19
	4.2	<i>Lední hokej</i>	20
	4.3	<i>Rychlobruslení</i>	21
5		Bruslařské vybavení	23
	5.1	<i>Bruslařské boty</i>	23
	5.2	<i>Oblečení</i>	24
6		Metodika bruslení	25
	6.1	<i>Základní postoj na ledě</i>	25
	6.2	<i>Jízda vpřed</i>	26
	6.2.1	<i>Chůze po ledě</i>	27
	6.2.2	<i>Jízda vpřed ve trojicích</i>	27
	6.2.3	<i>Jízda vpřed samostatně</i>	27
	6.2.4	<i>Jízda ve vlnkách</i>	28

6.2.4.1	Jízda vpřed s dvojoporovou fází	28
6.2.4.2	Jízda vpřed v souběžných vlnkách	29
6.2.5	Vyjíždění zatáček na obou bruslích	30
6.3	Zastavení z jízdy vpřed	31
6.3.1	Jednostranný pluh	31
6.3.2	Oboustranný pluh	32
6.3.3	Z jízdy vpřed zastavení smykem	32
6.4	Překládání vpřed	34
6.4.1	Koloběžkování	34
6.4.2	Samotné překládání vpřed	34
6.5	Jízda vzad	35
6.5.1	Jízda vzad s dvojoporovou fází	35
6.5.2	Jízda vzad v souběžných vlnkách	37
6.6	Obraty snožmo o 180° na místě, za jízdy	37
7	Specifika bruslení na přírodní ledové ploše	38
7.1	Souhlas zákonného zástupce	39
7.2	Vhodné oblečení	39
7.3	Kdy a za jakých podmínek vstupujeme na led	40
7.4	Kdy na led nesmíme vstoupit	41
8	První pomoc při proboření a úrazech na ledových plochách	41
8.1	První pomoc	42
8.1.1	Pády a poranění s ním spojená	42
8.1.2	Odřeniny	45
8.1.3	Naraženiny	45
8.1.4	Zlomeniny	45
8.1.5	Poranění hlavy	45
8.1.6	Podchlazení (Hypotermie)	46

	8.1.7	Omrzliny dotazníku pro učitele	46
12	Akční výzva	8.2 První pomoc při prolomení ledu	47
13	Diskuze	8.2.1 Pokud je tonoucí blízko břehu	47
14	Závěr	8.2.2 Tonoucí je dál od břehu	48
15	Použitá literatura	8.3 Nepřímá masáž srdce	49
16	Přílohy	8.3.1 Jeden zachránce	49
		8.3.2 Při dvou zachráncích	49
B PRAKTICKÁ ČÁST			50
9	Hypotézy, cíl výzkumu		50
10	Výzkumné metody		51
	10.1	Výsledky pozorování	52
	10.2	Vzájemná vzdálenost a způsob spojení měst a obcí	53
	10.2.1	Roztoky	53
	10.2.2	Únětice	53
	10.2.3	Velké Přílepy	54
	10.2.4	Tursko a Holubice	54
	10.2.5	Kralupy nad Vltavou	55
11	Dotazníkové šetření		56
	11.1	Dotazník pro žáka	56
	11.1.1	Výsledky dotazníku pro žáka	57
	11.1.1.a	Základní škola Roztoky	57
	11.1.1.b	Základní škola Velké Přílepy	59
	11.1.1.c	Základní škola Tursko a Holubice	61
	11.1.1.d	Základní škola v Kralupech – Generála Klapálka	63
	11.1.1.e	Základní škola v Kralupech – Třebizského	65
	11.1.2	Celkové výsledky dotazníku pro žáky	67
	11.2	Dotazník pro učitele základních škol	83

11.2.1	Výsledky dotazníku pro učitele	83
12	Akční výzkum	86
13	Diskuze	90
14	Závěr	95
15	Použitá literatura	97
16	Přílohy	100

16.1 Seznam příloh

100

Zajímalo mne, jestli se od té doby, ač se může zdát poměrně krátká, něco v obvodu školního bruslení změnilo. Antuková hřiště bývají dnes i v zimě pokryta pouze antukou, to vím. Ale co okolní rybníky? Jsou zde přeci stále, a tak se tedy dají využívat. Obecně je dále známo, že pobyt na čerstvém vzduchu posiluje organismus a pokud je to navíc ještě v zimě, je k tomu přidán i fakt otužování.

Trend, který se v dnešní uspěchané době projevuje na zdraví všech lidí, je sedavý způsob života a v podstatě žádná motivace pro sport. Proto jsem při svém výzkumu navštívila mnoho škol a mluvila s mnoha lidmi - ať už se jednalo o žáky nebo učitele.

Do této práce jsem se tedy pustila plna očekávání. Sice spíše negativních, ale přeci jen s jistou dávkou zvědavosti a optimismu.

1 Úvod

Tuto práci jsem si vybrala hlavně ze své zvědavosti a budoucí pozice pedagoga – učitele tělesné výchovy. Na základní škole jsme totiž v hodinách tělesné výchovy chodili s učiteli bruslit, jak jen to bylo možné. Na antukových kurtech byl vytvořen led a okolo poskládány provizorní mantinely. Ledová plocha nebyla nikterak veliká, ale pro místní děti bohatě postačovala. Antukové kurty byly čtyři a nějaký ten volný metr okolo nich. Po škole jsme na toto místo chodili bruslit skoro denně. Potkávali jsme se zde s mnoha kamarády, sousedy i rivaly. Pokud to jen o víkendech trochu šlo, jezdili jsme i s rodiči na nedaleké rybníky. Prostředí, kde jsem od malinka bruslila, mi učarovalo a na tato místa se vracím každou zimu. Pokud to jen trochu počasí dovolí, je zde opravdu nádherně.

Zajímalo mne, jestli se od té doby, ač se může zdát poměrně krátká, něco v ohledu školního bruslení změnilo. Antuková hřiště bývají dnes i v zimě pokryta pouze antukou, to vím. Ale co okolní rybníky? Jsou zde přeci stále, a tak se tedy dají využívat. Obecně je dále známo, že pobyt na čerstvém vzduchu posiluje organismus a pokud je to navíc ještě v zimě, je k tomu přidán i fakt otužování.

Trend, který se v dnešní uspěchané době projevuje na zdraví všech lidí, je sedavý způsob života a v podstatě žádná motivace pro sport. Proto jsem při svém výzkumu navštívila mnoho škol a mluvila s mnoha lidmi - ať už se jednalo o žáky nebo učitele.

Do této práce jsem se tedy pustila plna očekávání. Sice spíše negativních, ale přeci jen s jistou dávkou zvědavosti a optimismu.

2 Cíl a problém diplomové práce

Cíl diplomové práce

Hlavním cílem je zjistit, zda v regionu Praha – západ existuje dostatečné množství přírodních ledových ploch, které umožňují výuku bruslení, a zda školy, které se nachází v jejich blízkosti, mají o výuku bruslení zájem.

Dalším cílem je zjistit, jak se výuka bruslení na přírodních ledových plochách liší od výuky bruslení na umělém ledu, a ověřit poznatky v praxi. Posledním z cílů je zjistit, zda učitelé znají pravidla první pomoci a zda ji jsou vůbec schopni v krizových situacích poskytnout.

Problém diplomové práce

- Nalézají se na Praze- západ přírodní vodní plochy vhodné v zimním období pro výuku bruslení v rámci ŠTV?
- Jsou tyto plochy v dosahu ZŠ, které by tuto výuku mohly realizovat?
- Mají ZŠ zájem vyučovat bruslení na přírodních ledových plochách?
- Má bruslení na přírodních ledových plochách svá specifika oproti bruslení na umělém ledu v prostorách zimních stadionů?
- Využívají děti staršího školního věku přírodních ledových ploch pro rozvoj bruslařských schopností?
- Znají učitelé pravidla pro poskytnutí první pomoci?
- Jsou učitelé schopni první pomoc v krizové situaci poskytnout?

A TEORETICKÁ ČÁST

Legenda

ŠTV (školní tělesná výchova)

TV (tělesná výchova)

RZP (rychlá záchranná pomoc)

Jízda popředu (jízda vpřed)

Jízda pozadu (jízda vzad)

Přešlapování popředu doprava (překládání vpřed doprava)

Přešlapování popředu doleva (překládání vpřed doleva)

Přešlapování dozadu doprava (překládání vzad doprava)

Přešlapování dozadu doleva (překládání vzad doleva)

Slangové názvy jednotlivých prvků jsou v dotazníku uvedeny kvůli lepšímu pochopení prvku ze strany žáků a tím přesnější odpovědi na otázku.

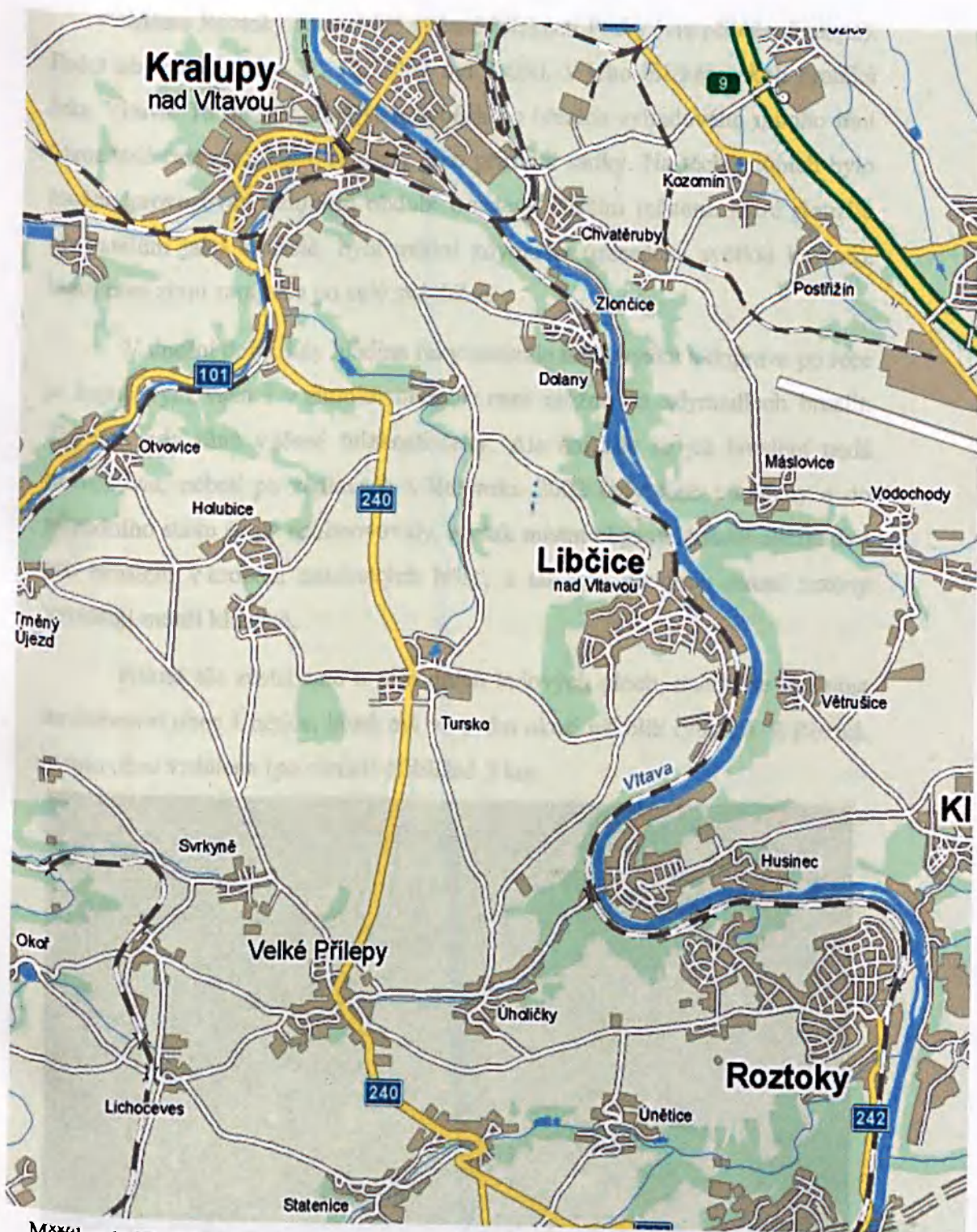
3 Zmapování výskytu vodních ploch v regionu

Praha – západ

Tento region jsem si vybrala, protože je mi blízký svou zeměpisnou polohou, ale i tím, že jsem v tomto regionu vyrůstala, a tak mnoho poznatků ohledně vodních ploch vhodných pro bruslení vychází z přímé zkušenosti. Budeme se pohybovat v okruhu měst a obcí, které jsou více méně v těsném sousedství Prahy. Díky tomuto faktu některé aktivity lidí do jisté míry z prostředí těchto měst mizí a jiné se naopak udržují a upevňují. Jedná se o obec Únětice, město Roztoky, obec Velké Přílepy, Tursko a Holubice a město Kralupy nad Vltavou. Tato místa jsou řazena za sebou podle přibližné vzdálenosti od Prahy. Obec Únětice a město Roztoky se nacházejí v přibližně stejné vzdálenosti od hranic hlavního města. Všechna tato místa jsou v těsné blízkosti řeky nebo potoka, a proto mají mnohem větší pravděpodobnost založení tůní, slepých ramen nebo rybníků, které se dají v zimním období k bruslení využít.

Jako první vám představíme mapu, která zahrnuje všechny oblasti zkoumání - město Roztoky a Kralupy nad Vltavou, obce Únětice, Tursko, Holubce a Velké Přílepy. Nejdůležitější v mapách jsou pro nás červeně označená místa. Ta označují, kde se nacházejí v zimě zamrzající vodní plochy. Podrobnější vysvětlivky se nachází u jednotlivých map.

3.1 Mapa zkoumané oblasti



Měřítko: 1:120 000

3.2 Popis a poloha města Roztoky

Město Roztoky se nachází v těsné blízkosti Prahy (viz příložená mapa). Počet obyvatel ke dni 31. 12. 2007 byl 7 050. V jeho blízkém okolí protéká řeka Vltava. Ta měla v dřívějších dobách po březích vybudováno mnoho tůň (označené červeně), které sloužily jako přírodní sádky. Na těchto tůňích bylo možno provozovat v zimním období bruslení. Dalším místem, které sloužilo obyvatelům jako kluziště, byla místní zdymadla (označena světlou barvou), která přes zimu zamrzala po celé své délce.

V dnešní době, kdy hladina řeky neustále mění výšku a doprava po řece je hojně využívána i v zimním období, není možno na zdymadlech bruslit. Zbývají tedy tůňe v těsné blízkosti řeky. Ale ani zde se již bruslení nedá provozovat, neboť po záplavách v létě roku 2002 byly tůňe poničeny a do původního stavu se již neobnovovaly. Avšak místní obyvatelé našli alternativu pro bruslení v kropení antukových hřišť, a tak zde po dobu zimní sezony vytvářejí menší kluziště.

Pokud ale zůstaneme u přírodních ledových ploch, nabízí se možnost navštěvovat obec Únětice, která má ve svém okolí několik rybníků. Z Roztok je tato obec vzdálena (po silnici) přibližně 3 km.



3.3 Popis a poloha obce Únětice

Obec Únětice se podobně jako Roztoky nachází v těsné blízkosti Prahy (viz příložená mapa). Stálý počet obyvatel ke dni 31. 12. 2007 byl 592. Velkou výhodou této obce je fakt, že skrz ni protéká potok, který nese jméno podle obce - Únětický potok.

Při tomto potoku bylo v obci vybudováno mnoho rybníků, které se využívají v letním i zimním období. Plus těchto ploch spočívá v jejich malé hloubce, která umožňuje poměrně rychlé zamrzání do větších hloubek. Časem si obyvatelé i návštěvníci zvykli na určité členění ploch. Jsou zde rybníky (označeno červeně), které se využívají jen v létě nebo jen v zimě, a pouze jeden rybník (označeno červeně) se využívá v obou ročních obdobích. Pro obyvatele nebo bruslaře, kteří tuto oblast neznají, zůstávají některé plochy skryty, a tak se postupem času člení i návštěvníci. Starousedlíci dávají přednost menším rybníkům, které nejsou tak hojně navštěvované. Lidé z okolí, ale i lidé středního věku dávají přednost většímu rybníku, kde je více variant, jak strávit volný čas.

Menší rybníky bývají neupravené (zasněžené, ale není to pravidlo), s větší kvalitou ledu. Větší rybník mívá menší kvalitu ledu, ale je zde vytvořeno mnoho míst, která jsou zbavena sněhu. Tyto plochy jsou v podobě obdélníků a využívají se jako hokejová hřiště. Na jiných místech jsou vytvořené cesty s mnoha křižovatkami, které se dají využít pro klidné bruslení. Proto, i když přijde člověk sám, zde většinou najde nějakou partu nadšených hokejistů, kteří ho ochotně vezmou mezi sebe. Dalším plusem velkého rybníku je skutečnost, že se v okolí nachází větší počet domů. V případě neštěstí je snadnější přivolání pomoci. Tento velký rybník je dále zbaven veškerého rákosí, které se zde nevyskytuje ani v létě, a tak zde nehrozí nebezpečí poranění se o jeho zamrzlé části. Také přístupnost ledové (vodní) plochy je na velkém rybníku snazší (schůdky, nízký břeh).



(obec Únětice)

3.4 Popis a poloha obce Velké Přílepy

Velké Přílepy se nacházejí asi 7 km od hranic města Prahy (viz příložená mapa). Počet obyvatel ke dni 31. 12. 2007 byl 2 065 (3). Tato obec má na svém území jeden chovný rybník (označeno červeně), ale nedaleko leží obec Únětice, která, jak jsme již poznamenali výše, má na svém území větší počet vodních ploch. Dalšími možnými vodními plochami jsou rybníky nacházející se v okolí obcí Lichoceves, Noutonice a Okoř.



(obec Velké Přílepy)

3.5 Vzájemná poloha Velkých Přílep, Lichocevsí, Noutonic a Okoře

(vodní plochy jsou označeny červeně, Lichoceves je označena modře, Noutonice světle, Okoř je označena černou barvou a neoznačené největší město jsou Velké Přílepy)



3.6 Popis a poloha obce Tursko a Holubice

Tyto dvě obce se nacházejí v těsném sousedství a děti z obou těchto obcí chodí do školy, která je malotřídkou. V každé obci je samostatně stojící budova školy, ale ředitelství je jedno. Jedna budova se nachází v Tursku (černá barva), druhá v Holubicích (světlá barva). Ke dni 31. 12. 2007 měla obec Tursko 584 obyvatel a obec Holubice měla ke stejnému datu 872 obyvatel. V blízkosti těchto obcí se nachází vodní plocha (červená barva) v Kozinci (modrá barva). Ale i Tursko má malý rybník.



3.7 Popis a poloha města Kralupy nad Vltavou

Kralupy nad Vltavou jsou od Prahy ze zkoumaných míst nejdálší, ale také největší. Kralupy měly ke dni 31. 12. 2007 celkem 17 091 obyvatel. Řadí se mezi větší města. Kralupy, podobně jako Roztoky, měly dříve v blízkosti řeky velký počet tůň. Bohužel roku 2002 při povodních byly tůně zničeny. Kralupy ale mají tu výhodu, že v jejich okolí se nachází větší počet pískoven a rybníků (červená barva), ale hlavně mají krytý zimní stadion (černá barva). Nejbližší je zde znázorněn rybník v obci Zeměchy.



4 Historie bruslení

Historie bruslení je nedílnou součástí tohoto sportu. Proto by nebylo dobré ji úplně opomenout, ale stručně si ji připomenout.

Mezi její počátky patří období již 3 000 let př. n. l. Do této doby se datují pozůstatky kostěných bruslí, které byly nalezeny a napovídají, že již v dávné historii se lidé snažili využít zamrzlých ledových ploch. Původně se však nejednalo o sport jako nyní, ale o způsob překonávání překážek, možnosti zkracovat si cestu nebo sloužily brusle jako pomocník při lovu. I dnes existují země, kde v době zimy znamená chůze přes řeku nebo jezero zkrácení si spojení vesnice s větším městem až o několik dní.

Zatím je řeč pouze o kostěných bruslích. Kovové brusle se naproti tomu datují poměrně do blízké historie a první nálezy na přelom našeho letopočtu. Větší míra jejich využití je ale až ve 14. století. Brusle, o kterých se bavíme (kostěné i kovové), se však dnešním podobají jen vzdáleně. Jejich hlavní rozdíl oproti dnešním bruslím spočívá v obouvání. Původní brusle se na boty pouze připevňovaly. Nebyly nedílnou součástí bot.

Teprve v dobách, kdy neslouží vodní plochy jako překážka a brusle nejsou „dopravním“ prostředkem či předmětem, který pomáhá zajistit obživu, mohou být naplno rozvinuty veškeré sporty, které se týkají bruslení.

Kategorie, do kterých můžeme využívání bruslí a ledních ploch rozřadit, se v průběhu let vytvořily na základě potřeb lidí, kteří měli o tento druh sportu zájem, a lidí, kteří některé sporty jednoduše „přenesli“ na ledovou plochu. Využívání bruslí je zahrnuto ve sportu individuálním i kolektivním.

4.1 Krasobruslení

Krasobruslení se dá počítat mezi lidové zábavy. Doklady o rozšíření tohoto sportu v zemích, kde vodní plochy zamrzají, jsou znázorněné na obrazech. Máme proto doklady o tomto sportu v grafické podobě (první krasobruslařské figury). Jasně se nabízí fakt, že největší rozkvět tohoto sportu

byl v oblastech, kde se vyskytuje větší množství vodních ploch. Oblast dnešního Nizozemí byla již dávno proslulá nesčítelným počtem vodních kanálů. Proč je tedy nevyužit i v období, kdy se v nich nemohou pohybovat lodě. V datech a místě, kdy byly pořádány první bruslařské závody, se prameny rozcházejí. Ale shodnou se na století. Můžeme tedy říci, že jedny z prvních bruslařských závodů se uskutečnily v první polovině 18. století. Rok 1742 je rokem založení prvního bruslařského klubu. Krasobruslení, jež známe dnes, se začalo rozvíjet v polovině 19. století.

„Krasobruslení je bruslení za hudebního doprovodu, podřízené určitým pohybovým pravidlům a s určenými figurami. Spojuje dohromady sportovní a umělecké projevy.“ (Vitouš 1980, str. 128)

Soutěže

ZOH – poprvé roku 1908, 1920 a od r. 1924 stálý sport na OH, 1976 taneční páry

MS – 1896 (muži), 1906 (ženy), 1908 (sportovní dvojice), 1952 (taneční páry), pořádáno každoročně

ME – 1891 (neoficiální ročník), 1983 oficiální soutěž, 1930 (ženy, sportovní dvojice), 1954 taneční páry), pořádáno každoročně

Mistrovství Čech – 1922

4.2 Lední hokej

Lední hokej má základy v pozemním hokeji a bandy hokeji. Bandy hokej měl zvláštnost v tom, že se hrál s míčkem. Vznik ledního hokeje není tak dobře zmapovaný jako vznik krasobruslení, proto můžeme říci, že vznikl přibližně v 60. letech 19. století, přičemž i místo není úplně jasné. Přisuzujeme je tedy kanadským městům Montrealu a Kingstnu. Díky poloze těchto měst a snaze odlišit tento sport od již zmiňovaného bandy hokeje se mu začalo říkat kanadský hokej. Do Evropy se tento sport rozšiřuje na přelomu 19. a 20. století

Stejně jako krasobruslení byl tento sport odkázán na přírodní podmínky. Tedy na počasí a počet vodních ploch, které dlouhodoběji zamrzají.

„Lední hokej je kolektivní hra na ledě, při níž se hráči jezdící na bruslích snaží hokejovou holí dopravit kotouč do soupeřovy branky.“

(Vítouš 1980, str. 140)

Soutěže

ZOH – 1924 (1920 se hrál na LOH v Antverpách)

MS – 1924, pořádáno každoročně vyjma let, kdy jsou ZOH

ME – 1910, pořádáno každoročně

Stanleyův pohár – 1892, nejstarší amatérská soutěž, 1910 profesionální soutěž, 1926 pořádáno každoročně jako vyvrcholení NHL (National Hockey League)

4.3 Rychlobruslení

Je další modifikací sportu, který se provozuje na ledě. Jako jiné sporty, které využívají bruslí a ledu, má kořeny v krasobruslení, avšak podobá se mu jen vzdáleně.

První zmínky o rychlobruslení a prvních závodech, které se v tomto sportu provozovaly, se datují do poloviny 16. století. (1555 první závody ve Švédsku). 1763 se uskutečnil první závod v Anglii (poprvé závodily i ženy)

Soutěže

ZOH - rychlobruslení řazeno na program pokaždé, 1988 poprvé zařazen Short track

MS – muži od roku 1893 každoročně, 1936 ženy (v obou případech pouze čtyřboj), 1970 i ve sprinterském čtyřboji (2 x 500 m, 2 x 1000 m, muži i ženy)

ME – 1891 (neoficiálně muži), 1893, pořádáno každoročně (čtyřboj), ženy od roku 1970, každoročně (čtyřboj)

Jak je tedy z tohoto rychlého přehledu patrné, můžeme bruslení a jeho modifikace považovat za sport, který je poměrně starý a má jistou tradici.

Všechny výše zmiňované sporty se začaly vyvíjet v prostředí přírodních vodních ploch, které v zimě zamrzají. Jak již bylo řečeno, základní bruslení je předpoklad pro zvládnutí všech odvětví tohoto sportu (rychloubruslení, hokej, krasobruslení). Pokud dbáme na přesnost, rychlost a kvalitu provedení prvku, pak zjišťujeme, že krasobruslení dosahuje v těchto kritériích nejvyšších kvalit. Dá se tedy předpokládat, že krasobruslařská příprava může pomoci v dobré technice bruslení, které je využito i v hokeji či rychloubruslení.

Bruslení má však dopad i na širokou (neprofesionální) veřejnost. Je dokázáno, že pohyb, který se na bruslích vykonává, má příznivé účinky. Jedná se zejména o fyzickou a vytrvalostní zdatnost, ale i o společenskou událost. Pokud se bavíme o bruslení na přírodních ledových plochách, docházíme k závěru, že pobyt na vzduchu v zimním období zvyšuje odolnost organismu člověka a pohyb s tím spojený k lepší fyzické, potažmo psychické kondici. Bruslení na přírodním ledě má oproti stadionu ještě jednu výhodu. Lidé si na této ploše mohou dopřát pohybu libovolným směrem. V rámci bezpečnosti sebe i ostatních. To na stadionech s umělým ledem nebývá možné. V důsledku velkého počtu lidí se většinou jezdí jedním směrem po určitou dobu a po zaznění signálu se směr jízdy otáčí. Není proto zcela možné využít všech možností bruslení, které nám tento sport nabízí.

Ještě, než začneme s konkrétními přípravnými cviky, je dobré se ujistit, že máme dobré bruslařské vybavení.

5 Bruslařské vybavení

5.1 Bruslařské boty

Brusle, které se prodávají a které jsou vhodné pro výuku bruslení, jsou zhotoveny jednak z koženého materiálu nebo v dnešní době z umělé hmoty. Z hlediska výuky základů bruslení je však lepší brusle kožené. Umožňuje pohodlí a nutí dítě správnému postavení na bruslích. Při koupi bruslařských bot bychom měli dbát hlavně na správnou velikost vzhledem k velikosti nohy dítěte. Bota by neměla být o moc větší, než je noha. Maximálně na jednu ponožku. Při koupi moc velkých bot vystavujeme dítě riziku pohmoždění kotníku, ale nejenom jeho. Šněrovadla mají být dostatečně dlouhá tak, aby se dala bota pohodlně utáhnout. Stažení nohy v botě by mělo vycházet ze zásad pohodlí i pravidel. Bota musí být dostatečně utažená, abychom se opět vyvarovali možnosti pohmoždění nohy, ale nesmí být utažena přespříliš. Přílišným utažením se vystavujeme nepříjemnosti v podobě špatného krevního oběhu v noze. Bruslařské nože mají mírně vydutý tvar (tvar kolébky) a předozadní kanálek. Oba tyto profily nám umožňují snadnější a plynulejší pohyb v jednotlivých bruslařských prvcích. Kanálek se dá upravovat a udržovat v dobrém stavu pomocí broušení. Je dobré pro tuto činnost vyhledat odborníka, aby hloubka kanálku odpovídala požadovaným standardům („výsek kružnice o poloměru 4 cm“ (Bubénková 1986, str. 13). Hlubší či mělčí kanálek má negativní dopad na bruslařský skluz a jiné prvky. Jelikož ve výuce budeme vyučovat chlapce i dívky, musíme brát v potaz brusle, ve kterých se učí. Je rozdíl mezi krasobruslařskými bruslemi (mají je většinou dívky) a bruslemi na hokej (kanady, mají je většinou chlapci).

Krasobruslařská brusle má v přední části zoubky, které umožňují provedení krasobruslařských prvků i prvků ze základního bruslení. Poloměr kružnice, kterou opisují nože krasobruslařských bruslí, je mnohem větší oproti hokejovým bruslím. Větší plocha nožů, kterou se brusle dotýkají ledu, umožňuje důkladnější a preciznější provedení prvků. Díky velkému poloměru zahnutí nožů dochází k plynulejšímu přenášení váhy z jednotlivých částí bruslí

(přední část brusle, zadní část brusle). Tento typ bot podporuje prvky základního bruslení.

Hokejová brusle nemá žádné zoubky a poloměr kružnice, kterou opisuje nůž brusle je menší. Hrany bruslí se dotýkají ledové plochy menší plochou a tím může docházet k nepřesnostem v provádění jednotlivých prvků. Také přenášení váhy z jednotlivých částí nože brusle je mnohem rychlejší a přesnější.

5.2 Oblečení

Oblečení vychází ze způsobu výuky, dovedností bruslaře i z vnějších okolností jako jsou povětrnostní vlivy a rozdíl mezi krytým stadionem a přírodní ledovou plochou. Výbava, která by však neměla chybět u žádného bruslaře, je čepice, rukavice, kvalitní vrchní a spodní oblečení (ani těsné oblečení a ani příliš volné). Pokud má dítě helmu, je dobré ji použít. Zmenšíme tím riziko poranění hlavy při pádech. Pokud máme úplné začátečníky, můžeme též využít chrániče kolen, loktů a zápěstí. Tyto základní části oblečení by tedy měli mít na zřeteli všichni zájemci o výuku bruslení či učitelé tělesné výchovy, kteří jsou za zdraví svých žáků zodpovědní.

Jako v každém sportu i zde je doporučováno učit se pod dohledem zkušených pedagogů a trenérů. Vyhne se tak nežádoucím pohybovým návykům, které mohou být z hlediska dalšího rozvoje bruslařských schopností žáků velkou překážkou. Odstranit špatné pohybové návyky bývá mnohdy nadlidský úkol a v mnoha případech se tyto návyky podaří odstranit jen do určité míry.

S výcvikem bruslení se může začínat již v předškolním věku (5 – 6 let), ale není to podmínkou. Je mnoho případů, kdy se člověk naučí bruslit až ve zralém věku. Dítě má sice k učení lepší předpoklady, co se týče fyzické stránky, ale zralý člověk vše dožene psychickou vyspělostí.

6 Metodika bruslení

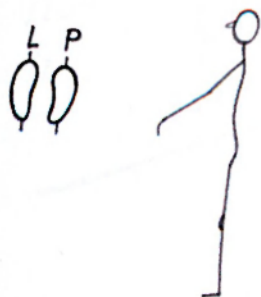
6.1 Základní postoj

Všechny prvky, které se vyučují v metodické řadě bruslení, jsou postaveny na dobrých základech základního postoje.

Popis

Vzájemná poloha bruslí je rovnoběžná. Brusle nesmí být moc u sebe, ani příliš daleko. Optimální je vzdálenost na šířku chodila. Většina dětí by tuto polohu měla zaujmout intuitivně. Váha těla se nachází mírně vpředu na přední části bruslí. Nohy zaujímají přirozenou polohu (jsou přirozeně napnuté). Trup i hlava by měly být ve vzpřímené poloze. V žádném případě by si děti neměly hledět na brusle. Paže jsou mírně vpředu. Mírné upažení poníž. Ruce se musí nacházet dlaněmi k ledu.

Tento popsaný postoj by na začátku výcviku měly děti zvládat s dopomocí. Jedná se buď o zkušené bruslaře, nebo o dopomoc s využitím jiných prostředků (tyč, dřevěná židle s opěradlem). Dobrou a hojně využívanou variantou dopomoci je využití opory ve dvojici nebo trojici (zapojení všech dětí). Dalším krokem nácviku bruslení je pak tento postoj, který dítě zvládá s dopomocí, bez dopomoci. Dbáme na správný postoj a celkové držení těla. Pokud již dítě zvládá správný postoj i bez dopomoci, je na řadě pomalá jízda vpřed a vzad s oporou.



Přírodní plocha

Základní postoj můžeme procvičovat v hlubším sněhu (nebo nahrnutý sněh, pokud je ho méně). Tím má žák větší jistotu a brusle nepodkluzuje.

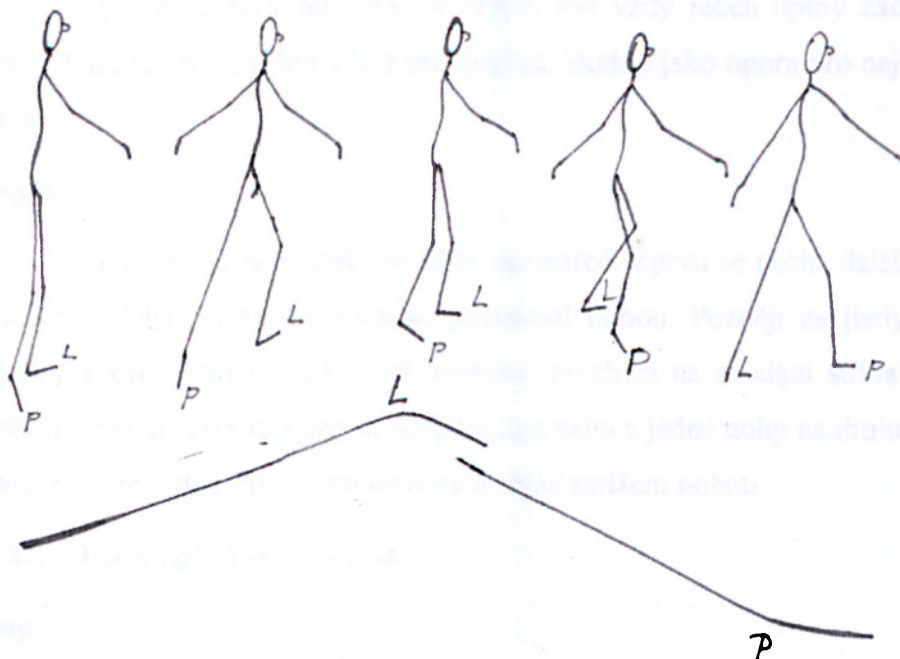
6.2 Jízda vpřed

Je pohyb konaný na lední ploše pomocí klouzání se.

Tohoto pohybu docílíme následovně.

Popis

Ze základního postoje odrazem levou (pravou) nohou. Odraz provádíme zvýšením tlaku na celou vnitřní hranu brusle do ledu. Po určité době (intuitivní) levou (pravou) nohu zvedáme. Noha, která při odrazu opouští led, je v této fázi pohybu téměř propnutá. Váha těla se postupně přenáší na nohu, která je ve skluzu. Noha provádějící odraz je nízko nad ledem a kopíruje trajektorii nohy, která je ve skluzu. Po čase se k ní úplně přiblíží a následuje odraz pravou (levou) nohou.



Než jsou však žáci schopni tento pohyb konat samostatně, musí zvládnout prvky, které se řadí před tento cvik.

6.2.1 Chůze po ledě

(Pokud máme úplné začátečníky)

Popis

Při tomto pohybu využíváme opory jednoho nebo dvou zdatnějších bruslařů. Za jejich pomoci obejdeme ledovou plochu. I při tomto cvičení dbáme na správné postavení jednotlivých částí těla. Později necháme bruslaře chodit se stále se zmenšující oporou.

Přírodní plocha

Pokud jsme na přírodní ledové ploše nemá smysl obcházet dokola celý prostor (rybník). Může být příliš velký. Proto vyznačíme start a cíl chůze. Využíváme přitom míst, která jsou zasněžená. Bruslaři nebudou tolik klouzat brusle a pohyb pro něho bude zpočátku jednodušší. Později přejdeme, pokud je to možné, na odklizenou část plochy.

6.2.2 Jízda vpřed ve trojicích

Vybereme žáky tak, aby ve trojici byl vždy jeden úplný začátečník. Další dva žáci si musí být v bruslení jistější. Budou jako opora pro nejslabšího žáka.

Popis

Ve trojici je nejslabší žák vždy uprostřed. Zprvu se nechá dalšími žáky jen vozit. Dbá přitom na správné postavení nohou. Později za jízdy zkouší podřep a dřep. Pokud tento cvik zvládne, přechází na zvedání střídavě obou nohou od ledu. Tím se zároveň učí přenášet váhu z jedné nohy na druhou. Cvik musí být prováděn s důrazem na rovnoměrné zatížení nohou.

6.2.3 Jízda vpřed samostatně

Popis

Ze základního postoje odrazem levou (pravou) nohou. Odraz provádíme zvýšením tlaku na celou vnitřní hranu brusle do ledu. Po určité době (intuitivní) levou (pravou) nohu zvedáme. Noha, která při odrazu opouští led,

je v této fázi pohybu téměř propnutá. Váha těla se postupně přenáší na nohu, která je ve skluzu. Noha, provádějící odraz, ji nízko nad ledem a kopíruje trajektorii nohy, která je ve skluzu. Po čase se k ní úplně přiblíží a následuje odraz pravou (levou) nohou.

Tato fáze výuky je velmi důležitá, a proto bychom se jí měli věnovat tak dlouho, jak jen bude třeba, a co nejpečlivěji v této fázi sledovat všechny žáky.

6.2.4 Jízda vpřed ve vlnkách

Existují dva způsoby provádění tohoto cviku:

- Jízda vpřed s dvojoporovou fází
- Jízda vpřed v souběžných vlnkách

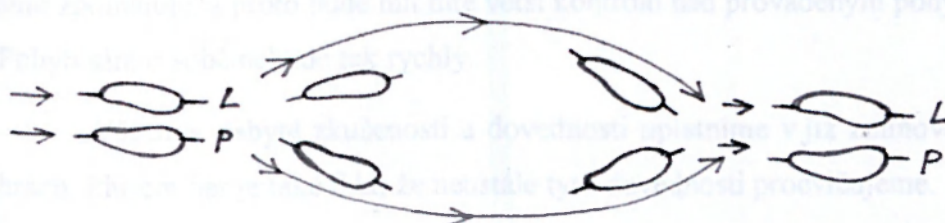
6.2.4.1 Jízda vřed s dvojoporovou fází

Tento cvik je opětovně dobré provádět nejdříve s oporou (dvojice - bruslař, který je oporou a bruslař, který se učí, stojí naproti sobě. Při provádění cviku vpřed bruslař tvořící oporu couvá. Při provádění cviku vzad bruslař tvořící oporu jede vpřed) a později bez opory. Vycházíme ze základního postavení.

Popis

Ze základního postoje vytočením špiček bruslí směrem ven (od sebe) a mírným zatlačením na vnitřní hranu brusle. Poté následuje snížení polohy těžiště a zatlačením oběma nohama stejně se dostaneme do pohybu vpřed (odraz). Poté dbáme na délku skluzu. Nesmí být příliš velká. Literatura uvádí maximálně 2 až 2,5 délky chodidla (Bubénková 1986, str. 35). Následuje druhá fáze - tvoření „obrazce“ vlnovek. Vtočením špiček dovnitř (k sobě) a současného napnutí kolen se dostáváme opět do základního postoje. Druhá část oblouku je tvořena díky přitažení vnitřních hran bruslí k sobě. Po jednotlivém tvoření každého samostatného prvku se pokoušíme udělat několik těchto obrazců v kuse za sebou. Tento postup je možný až v momentě, kdy si je dítě v tvoření jednoho obrazce absolutně jisto a je schopno kontrolovat rychlost

tvorby obrazu a hlavně šířku obrazu, která je dána šířkou mezi oběma bruslemi. Pokud dítě tento cvik zvládá, zkusíme ho jako předešlé cviky bez opory. Tento cvik většinou děti baví, protože již jsou samy tvůrci pohybu vpřed.



Hry

Soutěž ve družstvech nebo jednotlivci: od startu (označeno kloboučky) pomocí vlnovek co nejrychleji dojet k cíli (označeno kloboučky)

Přírodní plocha

Zde je největším plusem možnost využití zasněžených míst, která budou sloužit jako zpětná vazba pro dítě. Ve sněhu totiž zůstanou patrné stopy po pohybu. Dítě tak uvidí, jestli byl jeho pohyb plynulý a souměrný. Dále také sníh zpomaluje, a proto bude mít dítě větší kontrolu nad prováděným pohybem. Pohyb sám o sobě nebude tak rychlý.

6.2.4.2 Jízda vpřed v souběžných vlnovkách

Tento způsob jízdy je velmi podobný způsobu předešlému. Vycházíme z dobrého základního postavení.

Popis

Obě nohy zůstávají na ledě. Odraz provádíme střídavě levou a pravou nohou. Dbáme na dodržení odrazu z vnitřní hrany!

Hry

Soutěž ve družstvech nebo jednotlivci: od startu (označeno kloboučky), pomocí vlnovek co nejrychleji dojet k cíli (označeno kloboučky)

Přírodní plocha

Zde je největším plusem možnost využití zasněžených míst, která budou sloužit jako zpětná vazba pro dítě. Ve sněhu totiž zůstanou patrné stopy po pohybu. Dítě tak uvidí, jestli byl jeho pohyb plynulý a souměrný. Dále také sních zpomaluje, a proto bude mít dítě větší kontrolu nad prováděným pohybem. Pohyb sám o sobě nebude tak rychlý.

Všechny nabyté zkušenosti a dovednosti uplatníme v již zmiňovaných hrách. Plusem her je také fakt, že neustále tyto dovednosti procvičujeme.

6.2.5 Vyjždění zatáček na obou bruslích

Tento prvek je jedním z prvků, které nám umožňují změnu směru. Vyjždění zatáček na obou bruslích se řadí mezi nejjednodušší.

Popis

Vycházíme ze základního postoje a dovedností získaných pro jízdu vřed. Při vyjždění zatáčky předsuneme mírně levou (pravou) nohu vpřed. Záleží na směru zatáčky. Přenesením váhy na brusli, která je předsunutá, se stane, že brusle, která je předsunutá, se bude ledu dotýkat vnější hranou a druhá brusle hranou vnitřní. Nesmíme zapomenout i na mírné přenesení váhy směrem do středu zatáčky. Rameno, které je směrem do středu zatáčky, tlačíme mírně dovnitř. Pomalu zvětšujeme vyklonění do středu zatáčky.

Hry

Kdo udělá po určitém rozjezdu nejvíce otáček?

Kdo udělá kruh o největším (nejmenším) průměru?

Přírodní plocha

Při nácviku opětovně využíváme míst, která jsou pokryta ledem. Jednak kvůli stopě, která zde bude patrná, a jednak kvůli menší rychlosti, pokud se dítě bojí.

6.3 Zastavení z jízdy vpřed

Mnoho dětí v dnešní době umí alespoň základy jízdy na lyžích (snowboard v potaz nebereme). Proto jim nácvik zastavení může připadat z hlediska provedení stejný jako na lyžích a tím pro mnoho dětí i o mnoho snazší. Avšak tento předpoklad není podmínkou.

Popis

Cvik je možno z hlediska postoje a aktivity nohou při pohybu rozdělit na dva cviky. Prvním je zastavení z jízdy vpřed jednostranným pluhem, druhým pak zastavení z jízdy vpřed oboustranným pluhem. Pokud učíme děti zastavení z jízdy vpřed jednostranným pluhem, musíme podobně jako u ostatních cviků dbát na střídání nohou. Musíme se vyvarovat jednostranné zátěži.

6.3.1 Jednostranný pluh

Popis

Vycházím ze základního postavení. Předvedeme cvik nejprve na místě, poté při jízdě vpřed.

Při jízdě (postoji) vpřed přeneseme váhu těla na nohu, kterou chceme dále pokračovat v jízdě. Pro děti je dobré začít nacvičovat na noze, která je „šikovnější“. Vyvarují se tak nepříjemnostem spojeným s brzděním. Noha, na které je váha, je noha stojná. Noha, která bude nohou brzdnou, se přesune mírně vpřed, špička se vtočí ke špičce stojné nohy a pomalým zvyšováním tlaku na led brzdíme. Důležité ještě je, že noha, která je stojná, je mírně pokrčena, avšak noha brzdná je napnutá. Tím se mění délka působení dolních končetin na led. Musíme dítě upozornit, že zvyšování tlaku na led musí být velmi pozvolné, jinak by mohlo dojít k pádu způsobenému příliš velkou rychlostí vyvinutí tlaku na led („zakousnutí“ hrany brusle). Cvik provádíme pro obě nohy stejně.



(jednostranný pluh)

6.3.2 Oboustranný pluh

Popis

Vycházíme ze základního postoje a cvik provádíme nejdříve na místě.

Později za jízdy vpřed.

Oboustranný pluh využívá jízdy vpřed snožmo. Provádíme je tak, že přeneseme váhu mírně na přední hranu bruslí (pozor na přílišné přenesení váhy, aby nedošlo k pádu). Tím, že odlehčíme paty, je možno změnit postoj. Vytlačíme paty od sebe (ven). Díky tomuto postoji dochází ke zvyšování tření, které umožňuje zastavení. Dbáme na mírné pokrčení obou nohou.



Stejně jako ostatní cviky je dobré toto cvičení odlehčit hrou.

Nyní by dítě mělo být schopno samostatného stání, rozjezdu i zastavení na ledu.

6.3.3 Z jízdy vpřed zastavení smykem

Tento prvek je již náročnější, avšak u zdatnějších bruslařů velmi oblíben. Jeho efektivita je vysoká (velmi rychlé zastavení), ale také efektní

(možnost odhození sbroušeného ledu ve směru jízdy). Proto se tento cvik děti (především chlapci) rády učí.

Popis

Z jízdy vpřed dochází k podřepu a mírným odrazem k odlehčení zadní části bruslí. Přenesení váhy na přední část bruslí umožní vytočení pat stejným směrem. Kolmo na osu jízdy vpřed. Váha na hranách bruslí záleží na směru brzdění. Pokud brzdíme vpravo, je pravá noha (přední) vahou na vnitřní hraně a noha levá (zadní) vahou na hraně vnější. Při brzdění na levou stranu jsou nohy a hrany obráceně. Tedy levá noha (přední) je vahou na vnitřní hraně a pravá noha (zadní) je na hraně vnější.

Hry

Start: z jízdy vpřed, zastavení (libovolný způsob), jízda střídavě snožmo a roznožmo vzad do cíle.

Start: jízda střídavě snožmo a roznožmo vpřed, zastavení, jízda střídavě snožmo a roznožmo vzad do cíle.

Obě tyto hry je možno provádět ve družstvech i jako individuální soutěž.

Další možnosti her a motivačních cvičení. Zastavení na přesném místě (čára, kruh), rozjezd a potom výdrž s nejdelším dojezdem, nebo kombinace obojího.

Základní změny směru jízdy, jízda vzad.

Přírodní plocha

Jako v předešlých případech využíváme sněhu k pomalejšímu pohybu po přírodní ledové ploše. Prvek nebude prováděn tak rychle a dítě mnohem dříve zastaví. Bude mít více kontroly nad prováděným prvkem. Musíme však dát pozor, aby sníh, který dítě díky brzdění hrne, nebyl v příliš velkém množství. Hrozilo by nebezpečí pádu. Později přejdeme na odklizenou část ledové plochy.

6.4 Překládání vpřed

Tento prvek do výuky vkládáme v momentě, kdy jsou bezpečně zvládnuty všechny předešlé prvky. Překládání vpřed nám umožňuje rychlou změnu směru jízdy a zároveň udržuje její rychlost.

Popis

Vycházíme ze základního postavení, který se zde liší. Základní postoj pro překládání vpřed je následný. Stoj spojný levým (pravým) bokem do kruhu. Připažit, podpěr. Bez pohnutí nohou natočení trupu vlevo (vpravo) a upažení poníž.

6.4.1 Koloběžkování

Je to cvik, který předchází samotnému překládání vpřed.

Popis

Ze základního postavení, které používáme pro překládání vpřed přeneseme váhu na nohu, která je směrem dovnitř kruhu. Poté provedeme vnitřní hranou levé (pravé) brusle. Při odrazu je pokrčeno koleno stojné nohy. Noha odrazová se oddálí do unožení. Později se stojná noha napíná a odrazová noha se pomalu přitahuje k noze již jedoucí (noha odrazová je přitahována po ledě). Odraz musí být prováděn celou hranou brusle.

Cvik je nutno provádět rovnoměrně pro obě nohy!

6.4.2 Samotné překládání vpřed

Váha je na levé (pravé) noze. Noha odrazová provádí odraz tak, že se dostane na vnější hranu brusle a po zakřížení se vrací co nejkratší cestou k noze stojné. Tento odraz je již poměrně složitý, a proto by nácvik měl začínat nejprve ve dvojicích (dvojice stojí proti sobě. Jeden vždy cvičí a druhý je mu oporou). V další fázi se věnujeme celému překládání.

Popis

Vycházíme ze základního postoje určeného pro překládání vpřed. Nejprve provedeme odraz celou vnitřní hranou levé (pravé) brusle. Poté levou (pravou)

nohu překřížíme přes pravou (levou). Dalším krokem je odraz vnější hranou levé (pravé) brusle do zakřížení a její co nejkratší vrácení se k noze stojné. Stoj spojný.

Hry

Zde je možné po dokonalém zvládnutí prvku na obě nohy hrát štafetový závod s využitím pohybu po osmě.

Štafetový závod, kdy se na místě otáčení musí pomocí překládání vpřed objet kužel několikrát dokola.

Přírodní plocha

Opětovně využíváme možnosti zasněžených ploch. Malujeme obrazce, které děti musí objet. V hlubším sněhu jim také tolik nebudou v náviku podjíždět brusle

6.5 Jízda vzad

Jízda vzad se může provádět několika způsoby. Jejich společným jmenovatelem je fakt, že nezvedáme nohy z ledu.

Jízdy vzad můžeme realizovat dvěma způsoby:

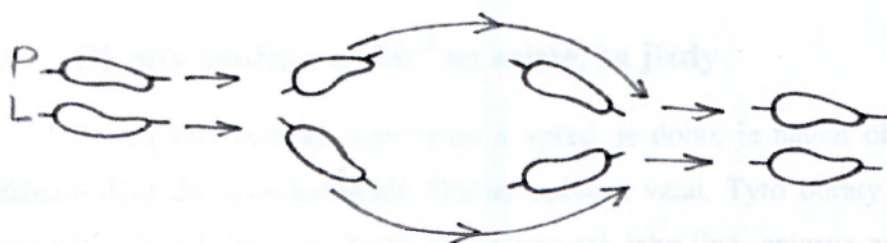
- Jízda vzad s dvojoporovou fází
- Jízda vzad v souběžných vlnkách

6.5.1 Jízda vzad s dvojoporovou fází

Popis

Ze základního postoje vytočíme tentokrát paty bruslí směrem ven (od sebe), mírné zatlačení na vnitřní hranu brusle. Poté následuje snížení polohy a zatlačením oběma nohama stejně se dostaneme do pohybu vzad (odraz). Poté dbáme na délku skluzu. Nesmí být příliš velká. Literatura uvádí maximálně 2 až 2,5 délky chodidla (Bubénková 1986, str. 36). Následuje druhá fáze tvoření „obrazce“ cibulek. Vtočením pat dovnitř (k sobě) a současného napnutí kolen

se dostáváme opět do základního postoje. Druhá část oblouku je tvořena díky přitažení vnitřních hran bruslí k sobě. Po jednotlivém tvoření každého samostatného prvku se pokoušíme udělat několik těchto obrazců v kuse za sebou. Tento postup je možný až v momentě, kdy si je dítě v tvoření jednoho obrazce absolutně jisto a je schopno kontrolovat rychlost tvorby obrazu a hlavně šířku obrazu, která je dána šířkou mezi oběma bruslemi. Tento cvik by měl být zařazen jednak v pořadí, kde se teď nachází a jednak v momentě, kdy chceme začínat s jízdou vzad. „Měl by být prvním cvikem při metodice jízdy vzad“ (Bubénková 1986, str. 36). Po tomto cviku přichází čas na jednotlivá rovnovážná cvičení, která již mají náznak bruslařských odrazů. Zatím pouze statické prvky (bereme v úvahu samotnou činnost dítěte), které časem budou základem pro kvalitní a dobře provedený bruslařský odraz.



Přírodní plocha

Vše, co jsme si zde popsali, je základní obecná metodika. Pokud budeme na přírodní ledové ploše, můžeme využít některých faktorů, které nám v začátcích výuky mohou pomoci. Hlavním pomocníkem nám zde může být sníh. Má tu vlastnost, že pohyb zpomaluje. Proto můžeme v začátcích nácvičku prvku bez opory využít místa, která jsou zasněžená. Pohyb nebude tak rychlý a dítě bude mít větší kontrolu nad prvkem a nad jednotlivými jeho částmi.

6.5.2 Jízda vzad v souběžných vlnovkách

Tento cvik se doporučuje realizovat až u pokročilejších bruslařů.

Popis

Po odrazu levou (pravou) nohou ji přisuneme k noze stojné (jedoucí) a provedeme odraz pravou (levou) nohou, kterou opět přisuneme k noze stojné (jedoucí). Nesmíme zapomenout na správné přenášení váhy z nohy na nohu.

Tyto cviky nejprve realizujeme s oporou a později samostatně.

Přírodní plocha

U obou způsobů jízdy vzad můžeme využít ploch se sněhem. Opětovně pro zpětnou vazbu žáků. Uvidí obrazce, které po sobě ve sněhu zanechávají.

6.6 Obraty snožmo o 180° na místě, za jízdy

Pokud žáci zvládají jízdu vzad a vpřed, je dobré je naučit obraty. Ty můžeme dělit do dvou kategorií. Obraty vpřed a vzad. Tyto obraty můžeme provádět doleva i doprava. Prvek provádíme tak jako jiné, nejprve na místě a později za jízdy.

Obrat vpřed

Popis

Vycházíme ze základního postoje. Čelem ve směru jízdy. V další fázi provedeme podřep současně s natočením osy ramen do směru jízdy. Záleží na směru obratu (vpřed jde levé, pravé rameno). Hlava se natáčí společně s rameny vlevo (vpravo). Pravý (levý) bok přitom tlačíme mírně dozadu. Tyto rotace a podřep odlehčí zadní části brusle. Mírným nadlehčením z podřepu a výměnou boků, kdy nám pomůže protirotace ramen, vykonáme obrat vpřed vlevo (vpravo).

Obrat vzad

Popis

Vycházíme ze základního postoje. Zády do směru jízdy. V další fázi provedeme podřep současně s natočením osy ramen do směru jízdy. Záleží na směru obratu (vpřed jde levé, pravé rameno). Hlava se natáčí společně s rameny vlevo (vpravo). Pravý (levý) bok přitom tlačíme mírně dozadu. Tyto rotace a podřep odlehčí zadní části brusle. Mírným nadlehčením z podřepu a výměnou boků, kdy nám pomůže protirotace ramen, vykonáme obrat vpřed vlevo (vpravo).

7 Specifika bruslení na přírodní ledové ploše

Přírodní led nebo umělý

Zdali máme jít bruslit na přírodní ledovou plochu nebo na zimní stadion, by měl každý zvážit sám. Rozhodovat se budeme podle jistých informací. Jak je led daleko, jaká je cena za hodinu bruslení, vlastním-li dopravní prostředek, kolik lidí chce jít najednou bruslit, jaký je den v týdnu a také jaký je měsíc a jaké je počasí. Tyto a mnohé další faktory ovlivňují výběr prostředí, ve kterém se realizuje bruslení. Záleží také na tom, jak zdatný jsem bruslař. V následující tabulce jsou uvedeny faktory, které mohou a mají vliv na výuku bruslení.

Samotná výuka bruslení se po metodické stránce nijak neliší od výuky bruslení na stadionech. Možnosti a způsoby využití přírodní ledové plochy jsou uvedeny výše. Rozdíl je v přístupu k bezpečnosti žáků a dostatečné informovanosti ohledně nebezpečí, která jsou spjata s výukou na přírodních ledových plochách. Vstup je vždy na vlastní nebezpečí! Pro výuku na stadionech hovoří především bezpečnost a stálá kvalita ledu po celou zimní sezonu. Oproti tomu pro přírodní ledové plochy hovoří nepřetržitá provozní doba (pokud mrzne), která je omezená jen dobou viditelnosti, a nulová cena za

dobu strávenou na ledě. Projděme si, co vše musí být z pohledu pedagoga ošetřeno, pokud chceme jít bruslit na přírodní ledovou plochu s žáky školy.

Měli bychom je poučit o:

- Souhlasu zákonného zástupce
- Vhodném oblečení a nejčastějších problémech s tím spojených
- Kdy a za jakých podmínek vstupujeme na led
- Kdy na led nesmíme vstoupit
- První pomoc při proboření a úrazech na ledových plochách

7.1 Souhlas zákonného zástupce

Pokud chceme s žáky na přírodní ledovou plochu, bylo by dobré chtít souhlas zákonných zástupců, v němž se zavazují, že znají specifika a nebezpečí spojená s bruslením na přírodních ledových plochách. Není to nutnost, ale v případě problémů (úraz způsobený vnějšími podmínkami) je toto dobrá ochrana. Poté žákům zapsat do žákovských knížek, že byli poučeni o bezpečnosti a způsobu chování na přírodní ledové ploše. Je to opět ochrana pro pedagoga. I když nikdy není 100%.

7.2 Vhodné oblečení

Při bruslení na přírodních ledových plochách nejsou v typu oblečení velké rozdíly od využití na stadionu. Jediný, i když zásadní rozdíl tu je. Povětrnostní vlivy a stav počasí, který na umělých plochách nehraje žádnou větší roli. Při bruslení musíme mít dobré spodní oblečení, aby nás chránilo před prochladnutím, větrem a při nadměrném pocení. Měli bychom mít dobré i vrchní oblečení. Dostatečně prodyšné, aby odvádělo spodní vlhkost, ale musí nás chránit před povětrnostními vlivy. Musí být dostatečně široké, aby umožňovalo pohyb. Nesmí však být příliš volné, aby nedocházelo k úrazům v důsledku zamotání nohavic pod brusle, padání čepice do očí a jiné. Každý

bruslař musí mít čepici a rukavice. Čepice jednak chrání před prochladnutím, ale hlavně chrání hlavu při pádu (odřenin, ne proti nárazu). Ideální případ je, pokud mají žáci k dispozici helmy. Začátečníci by je měli mít všichni povinně. Rukavice jsou potřeba opět proti prochladnutí a také při pádech, kdy bez rukavic může dojít k poranění dlaní o led nebo vlastní brusle.

Musíme tedy dát pozor na to, aby byli žáci vhodně oblečeni v závislosti na počasí, které se však může změnit.

7.3 Kdy a za jakých podmínek vstupujeme na led

Na led je možno vstoupit:

- Pokud několik dní dostatečně mrzne a mráz je stálý
- Pokud jsme sami den předem ověřili kvalitu ledu, která se v závislosti na počasí do druhého dne drasticky nezmění
- Pokud je led prověřen ostatními bruslaři (není podmínkou)

Pokud několik dní dostatečně mrzne a rozhodneme se jít v rámci povinné školní Tv bruslit, měli bychom den před plánovaným bruslením místo s ledovou plochou navštívit a zjistit kvalitu ledu (nejčastěji tloušťku). Pokud je již led prověřen ostatními bruslaři, je dobré pohledem zjistit alespoň přibližnou sílu ledu. Pokud na ledové ploše ještě nikdo nebyl, je dobré zkontrolovat též pohledem sílu ledu. Poté najdeme dostatečně velký kámen, který hodíme na led, a sledujeme reakce kamene a ledu navzájem. Pokud kámen udělá stopu, ale nijak se neproboří či nezpůsobí praskliny nasvědčující malé síle ledu, opatrně vstupujeme na led sami. Opatrně obejdeme část rybníka při okraji a sledujeme reakce ledu. Pokud se žádná reakce neobjeví, můžeme se vydat dál od kraje (nikde ne napříč). Síla ledu, která bývá dostačující pro bruslení na přírodní ledové ploše, je přibližně 15 – 20 cm (vycházíme ze zkušeností vlastních a ze zkušeností okolí) pokud bereme v potaz vodu stojatou. U vody tekoucí (řeka) musí být síla ledu mnohem větší. Minimálně 40 cm. Záleží na hloubce koryta a síle proudu. Vždy je dobré být ve větší skupině lidí a bruslit

jen tam, kde je nejrychleji možno poskytnout pomoc při případných problémech (pokud je ledová plocha větší).

7.4 Kdy na led nesmíme vstoupit

Na led není dobré vstupovat tehdy, kdy mrazy jsou pouze v noci, velmi krátkou dobu nebo nejsou dostatečně intenzivní. Musíme si dát pozor na oblevu, častý déšť a zvyšování teploty. Jak přes noc, tak přes den. Popřípadě kombinace uvedených možností. S negativními povětrnostními vlivy a s vlivy počasí se zhoršuje kvalita ledu a jeho síla. Zvyšuje se tak možnost proboření či jiných úrazů. Pokud delší dobu prší a stoupá teplota, je na ploše ledu velké množství stojaté vody, která při pádu způsobí promočení oblečení. Pokud v tomto oblečení budeme stále venku, hrozí možnost onemocnění. Pokud stoupá teplota, taje i led. Síla ledu se zmenšuje a postupně přestává být dostačující pro bezpečný pohyb na ledové ploše. Pozor musíme dát i v případě, že je lehce pod nulou, ale stále svítí slunce. Teplota ledu se zvyšuje a opětovně dochází k tání. Tyto faktory bychom neměli podceňovat!

8 První pomoc při proboření a úrazech na ledových plochách

Při bruslení na přírodních ledových plochách není jediné nebezpečí v podobě proboření. V závislosti na okolní krajině může dojít i k jiným úrazům. Zamrzlé větve v ledu jsou velkým nebezpečím. Mohou způsobit pád, ale také mohou při pádu zranit. Záleží na poloze, v jaké jsou zamrzlé vůči ledu. Pokud je větev zamrzlá směrem ke dnu, je zde nebezpečí v podobě naražení osoby do této překážky. Pokud je větev zamrzlá souběžně s plochou ledu, dochází při přejetí po povrchu větve, který neumožňuje skluz, k pádu. Pokud je větev zamrzlá tak, že její konec nebo části vystupují z ledu a jsou nad ním zlomené, musíme být zvláště opatrní. Vystupující větve mohou při pádu

člověka poranit. Do těchto míst bychom raději neměli vstupovat. Podobné je to se zamrzlým rákosím a jeho částmi, které dokáží být velmi ostré a tvrdé.

Musíme si dát také pozor na kameny, které mohou volně ležet na ploše nebo se vyskytují v blízkosti krajů a při pádu mohou způsobit zranění.

Avšak hlavním nebezpečím zůstává nebezpečí proboření. Možnost tohoto nebezpečí vyplývá z nedodržení zásad, kdy na led můžeme a kdy naopak nesmíme vstoupit.

8.1 První pomoc

Obecně pro školní děti platí, že všechny úrazy, které se stanou ve škole, musí být zapsány do knihy úrazů a následně, pokud je to třeba, podloženy lékařskou správou. Pokud se dítě v hodinách zraní, ale nevykazuje známky vážnějšího poranění, necháme dítě v klidu, zajistíme první pomoc a úraz zapíšeme do knihy úrazů. Pokud je poranění větší a dítě si stále stěžuje na bolest či jiné příznaky, informujeme rodiče a dohodneme se s nimi na postupu řešení. Pakliže rodič odveze dítě k lékaři a ten o úrazu sepíše zprávu, měli by ji rodiče přinést v duplikátu i škole, aby se úraz mohl zaevidovat. Pokud je úraz natolik vážný, že je nutno volat rychlou záchrannou službu, poskytneme dítěti první pomoc, doprovázíme ho do nemocnice a informujeme rodiče o události.

8.1.1 Pády a poranění s ním spojená

Zastavení krvácení na končetině

„Postiženou končetinu zvedneme do výšky, poraněného současně posadíme, nebo položíme. Stiskneme příslušný tlakový bod (pažní, stehenní). Příkladáme tlakový obvaz, výjimečně zaškrcovadlo. Ošetřenou končetinu ukládáme do velkého šátkového závěsu, dolní končetinu necháváme nataženou, mírně ji vypodložíme.“ (www.firstaid.estranky.cz)

Zastavení krvácení pomocí zaškrcovadla

“Tento krok volíme vždy až v těchto přesně vymezených situacích:

- při extrémním krvácení z tepen velkého kalibru - stehenní, pažní
- prosakuje-li 3. vrstva správně přiloženého tlakového obvazu
- při otevřené zlomenině provázené masivním krvácením, zaklíněné těleso v ráně, komplikované krvácením

Po postupném ošetření zaškrcovadlo snímáme.

Ideální je použít standardního pryžového zaškrcovadla, které lze vylepšit přiložením tlakové vrstvy v místě průběhu tepny pod zaškrcovadlem. Nemáme-li k dispozici originální zaškrcovadlo, používáme trojcípí šátek složený do kravaty, popř. jiný improvizovaný materiál (pásek, část oděvu, ...).

Nikdy však nesmí jít o materiál, který by traumatizoval danou část těla (provázek, drát, úzké a řezavé materiály apod.). O správnosti přiložení zaškrcovadla nás informuje bledá barva končetiny, která je chladná, na periferii není přítomna pulsová vlna. Končetinu po zaškrčení znehybňujeme, je-li možnost tak chladíme a přikládáme časový údaj o tom, kdy jsme končetinu zaškrtili.

Definitivně přiložené zaškrcovadlo již nepovolujeme.“

(www.firstaid.estranky.cz)

Krvácení

Vnější žilní krvácení

„První pomoc vykonáme zvednutím postižené končetiny do výšky. Tím krvácení zastavíme nebo alespoň omezíme. Osobu položíme nebo posadíme a odstraníme překážku krvácení. Nepokládáme osobu přímo na led či sníh, ale podložíme ji nějakou částí oděvu (bunda navíc, svetr...). Dalším krokem je

přiložení tlakového obvazu, zafixování a vypodložení postižené končetiny.“
(www.firstaid.estranky.cz)

Krvácení z přirozených tělních otvorů

Nejčastěji krvácíme z nosu, ucha a dutiny ústní.

Krvácení z nosu

„Nejčastější příčina je úder, pád nebo úder od okolních osob. Krvácení zastavíme v předklonu po silném stisknutí kořene nosu. Doba tlaku by se měla pohybovat okolo 5 minut (nepřestane-li krvácení dříve). Stisk pomalu povolujeme. Jestli se krvácení objeví znovu, je možno ve stisku dále pokračovat.“ (www.firstaid.estranky.cz)

Na zátylek a čelo můžeme přiložit studený obklad. Nepřikládáme, pokud jsme přímo na ledové ploše! Možnost využití sněhu, ale pozor na omrzliny!

Krvácení ze zvukovodu

K poranění dochází při vniknutí cizího tělesa do zvukovodu. Při bruslení je ale mnohem častěji doprovodným jevem při těžkém poranění hlavy. Postiženému přiložíme k ráně savý sterilní obklad a vyhledáme odbornou pomoc!

Krvácení z dutiny ústní

„Toto poranění se nejčastěji objevuje při pádech a nekrytí dutiny ústní. Mezi závažné řadíme krvácení z jazyka, nosohltanu a měkkého patra. Pomoc zajistíme stisknutím příslušného krčního tlakového bodu. Pokud je krvácení způsobené vylomením, vyražením zubu, je potřeba ze sterilního materiálu vytvořit dostatečně vysoký tampon, který vložíme na místo po zubu a necháme osobu skousnout. Tento skus by měl trvat 20 – 30 minut. Pak pozvolna uvolnit stisk. Vyhledáme odbornou pomoc!“ (www.firstaid.estranky.cz)

8.1.2 Odřeniny

Odřeniny ošetříme opláchnutím ve vlažné vodě, vydezinfikováním, a pokud je třeba, použitím náplasti. Pokud jsme přímo na ledové ploše, použijeme čistý sníh. Následně provedeme další kroky ošetření.

8.1.3 Naraženiny

Opatrné ohmatání místa. Pokud nezjistíme vážnější poranění, oblast doma zchladíme a necháme v klidu. Popřípadě můžeme fixovat.

8.1.4 Zlomeniny

Uzavřené

Zlomenou končetinu, popřípadě při podezření na zlomeninu, vždy fixujeme. Fixace musí být provedena přes dva klouby, které se nacházejí u zranění. Jako dlahu je možno použít vše, co je pevnější a rovné, či druhou končetinu. Tato možnost je na místě, pokud se jedná o dolní končetinu.

Otevřené

Nejdříve musíme zastavit krvácení. Okolo kosti zvýšíme okraje tak, aby se rána dala obvázat. Poté postupujeme jako při uzavřené zlomenině. Vždy vyhledáme odbornou pomoc!

8.1.5 Poranění hlavy

Zjištění stavu dítěte a velikosti poranění. Ptáme se, zda dítěti není špatně, dobře vidí, co vše si pamatuje, jestli ho bolí hlava, má závratě, chce se mu zvracet a má nevolnost. Při podezření na větší poranění (dítě odpovídá kladně na námi položené otázky) vyhledáme odbornou pomoc. Dítě držíme stále při vědomí dotazy, na které chceme, aby odpovídalo.

8.1.6 Podchlazení (Hypotermie)

„Vzniká v momentě, kdy člověk vydává více tepla, než je schopen sám vyrobit. Její hranice je na 35⁰ C tělesného jádra. Projevuje se v závislosti na stupni podchlazení. Začínající příznaky jsou apatie, zrychlený tep a zrychlené dýchání. Pokud včas nezasáhneme, může dojít až k zástavě srdce a bezvědomí. Dalšími příznaky je bledá kůže, snaha o odpočinek, a s tím spojená rychlá únava, ospalost a apatie.“ (www.firstaid.estranky.cz)

Tyto příznaky bychom u bruslení na přírodních ledových plochách neměli zanedbat. Pokud se již do takové situace dostaneme, platí obecné pravidlo, že organismus musíme zahřívát tak rychle, jak rychle došlo k podchlazení. Při první pomoci musíme zajistit průchodnost dýchacích cest. Zajistíme činnost dalších životních funkcí (nepředpokládáme, že by při dohledu mohla hypotermie dospět do posleného stadia, pokud ano, zahájíme nepřímou masáž srdce). U postiženého sledujeme tělesnou teplotu, odsuneme ho do závětří či do nějaké teplé místnosti, pokud je tato možnost, a odstraníme z dotyčného mokré oděv (má-li jej). Podle možností dotyčného zahříváme. Postupně zvyšujeme teplo, a tak i teplotu postižené osoby. Je možnost využití rychlého přísunu energie (čokoláda, cukr). Vyhledáme odbornou pomoc.

8.1.7 Omrzliny

Omrzliny jsou lokální místa tkáně, která byla poškozena v důsledku vystavení velmi nízkým teplotám a nízké vlhkosti vzduchu po delší dobu. Omrzliny se nejčastěji tvoří na okrajových částech těla. Hlavně v místech, která nejsou chráněna. Jako jsou prsty, uši, nos. K tvorbě omrzlin mohou ještě přispívat další skutečnosti jako je vlhký oděv, který nemůžeme vyměnit, nedostatečný přísun teplé stravy nebo energie. Omrzliny můžeme dělit do tří skupin podle rozsahu poškození tkání.

1. stupeň

Kůže je bledá, bez lesku, barvou je nafialovělá nebo bílá. Při dotyku je místo necitlivé a studené. Postižený má v místě pocit svírání. Pokud dojde

k oteplení místa, místo velmi intenzivně píchá. Poškození tohoto stupně je vratné.

2. stupeň

Kůže je bílá až žlutá. Na místech se mohou tvořit puchýře. Toto poškození je přechodným stadiem mezi vratným poškozením (1. stupeň) a nevratným poškozením (3. stupeň). Místo je na dotyk necitlivé.

3. stupeň

Kůže je v místě na dotyk tvrdá a necitlivá. Po několika dnech se projeví zčernáním místa, odumíráním tkáně.

První pomoc pro takto postiženého je v první řadě jeho přesun do teplé a vlahé místnosti. Pokud to není možné, alespoň do závětrí nebo místa, které není tolik vystaveno povětrnostním podmínkám. Postiženého se snažíme zahřát nápoji, přísunem energie (čokoláda) nebo v některých případech teplou lázní. Všechny tyto zákroky musí být navozeny tak, aby nepůsobily bolest. Pokud má postižený puchýře, musíme dát pozor, aby se neotevřely. Postižená místa můžeme masírovat, čímž napomůžeme jejich ohřátí. Nesmíme však nikdy použít sněh (dochází k další traumatizaci místa) či jiné prostředky (látky – nebezpečí zanesení infekce). Můžeme též postižená místa vložit do teplých míst na těle. Nejčastěji to bývá podpaží. Podle stupně omrzliny je sterilně kryjeme a zajistíme odborné ošetření!

8.2 První pomoc při prolomení ledu

Může dojít k poraněním již výše zmiňovaným. Ale hlavně může dojít k utonutí. Pomoc při proboření má určitý sled kroků, které je nutné dodržet.

8.2.1 Pokud je tonoucí blízko břehu

Pokud nemusíme, nevstupujeme na led k probořenému. Použijeme pomůcky jako je větev, lano, oděvy svázané k sobě či prkna. Pokud je zde více

lidí, měl by jeden okamžitě volat pomoc. Záchranná služba a jiné. Tonoucímu podáme zmiňované předměty a sami jsme jisti o pevný bod nebo další osobou. Tonoucího vytáhneme a zjistíme jeho zdravotní stav. Dále postupujeme s první pomocí podle zjištěných obtíží.

8.2.2 Tonoucí je dál od břehu

Na led vstupujeme s maximální opatrností tak, abychom neohrozili život vlastní nebo dalších osob. Vstup na led je podmíněn rozložením váhy na co největší plochu a jistěním záchránce další osobou nebo o pevný bod. Rozložení váhy na led docílíme:

Lehnutím si na břicho a postupným posouváním k tonoucímu

Podložením těla velkou deskou, prknem a posouváním k tonoucímu

Obě tyto varianty provádíme pouze tak blízko, jak je nezbytně nutné. Nikdy se nesnažíme dostat do bezprostřední blízkosti tonoucího. Pozor na zvětšování prolomení ledu okolo tonoucího. Tonoucímu, jako v předešlém případě, podáme další pomůcky (větev, části oblečení, lano). Po vytažení tonoucího zjistíme jeho zdravotní stav a poskytneme mu první pomoc. Opětovně voláme rychlou záchrannou službu či jiné orgány o pomoc.

Tento postup je možný jen v případě, že se neštěstí stane na stojaté vodě a tonoucí se nedostane pod led. Pokud budeme na stojaté vodě a tonoucí nedosáhne na dno nebo zpanikaří a ponoří se pod hladinu, je zde nebezpečí, že se dostane pod led. V případě tekoucí vody je toto nebezpečí ještě vyšší. Pokud se osoba proboří v tekoucí vodě a zůstane nad hladinou (horní polovina těla je na ledu) musíme urychleně jednat, aby nedošlo k vtažení osoby pod led. Pokud se osoba při proboření na tekoucí vodě dostane pod led a proud ji vtáhne, není zde větší naděje na záchranu. Tomuto neštěstí můžeme předcházet tak, že při bruslení na tekoucí vodě se budeme pohybovat v místech se sníženou rychlostí proudu (např. nad jezem).

Pokud se stane, že se k tonoucímu bezpečně dostaneme, ale tonoucí nejeví známky života, musíme začít s nepřímou masáží srdce a okamžitě volat rychlou záchrannou službu.

8.3 Nepřímá masáž srdce

V první řadě zajistíme průchodnost dýchacích cest pomocí zaklonění hlavy (postižený leží na zádech). Poté záleží na počtu zachránců.

8.3.1 Jeden zachránce

Zahájíme dvěma vdechy a poté nepřímou masáží srdce. Od ostnu hrudní kosti naměříme dva prsty nahoru a spojením rukou dlaněmi nad sebe provedeme 15 stlačení hrudníku. Poté opět dva vdechy. Poměr vdechů a stlačení je 2 : 15.

8.3.2 Při dvou zachráncích

Zahájíme vdechem a poté nepřímou masáží srdce jako v předešlém případě. Poměr vdechů a stlačení je 1 : 5. Osobu, která takto potřebuje pomoci, bychom měli zbavit přebytečného oblečení. Přílišné vrstvy oblečení mohou zapříčinit špatnou účinnost prováděné pomoci. Pozor na podchlazení. Okamžitě voláme odbornou pomoc!

B PRAKTICKÁ ČÁST

9 Hypotézy

H1: Předpokládám, že v regionech měst a obcí se ZŠ se nalézají alespoň jedna přírodní vodní plocha v zimě zamrzající.

H2: Předpokládám, že 50 % ZŠ nevyučuje bruslení v rámci ŠTV z důvodu nedostupnosti ledové plochy.

H3: Předpokládám, že 75 % žáků ZŠ má o výuku bruslení zájem.

H4: Předpokládám, že alespoň 50 % učitelů uvažuje o zařazení výuky bruslení do ŠTV.

H5: Předpokládám, že 100 % učitelů zná pravidla poskytnutí první pomoci.

Cíl výzkumu

Hlavním cílem je zmapovat přírodní vodní plochy v regionu Praha - západ (respektive jeho části) a jejich dostupnost pro základní školy.

Dále, jestli tyto plochy základní školy využívají pro realizaci výuky bruslení.

V neposlední řadě zjistit, jestli vůbec mají školy zájem o zařazení výuky bruslení a zdali mají vypracovanou koncepci týkající se výuky bruslení v rámci ŠTV.

Pokud je realizována výuka bruslení v hodinách TV, jak se tedy projevuje soustavné vedení na dovednostech - kompetencích, které žáci během hodin získávají.

10 Výzkumné metody

Pozorování

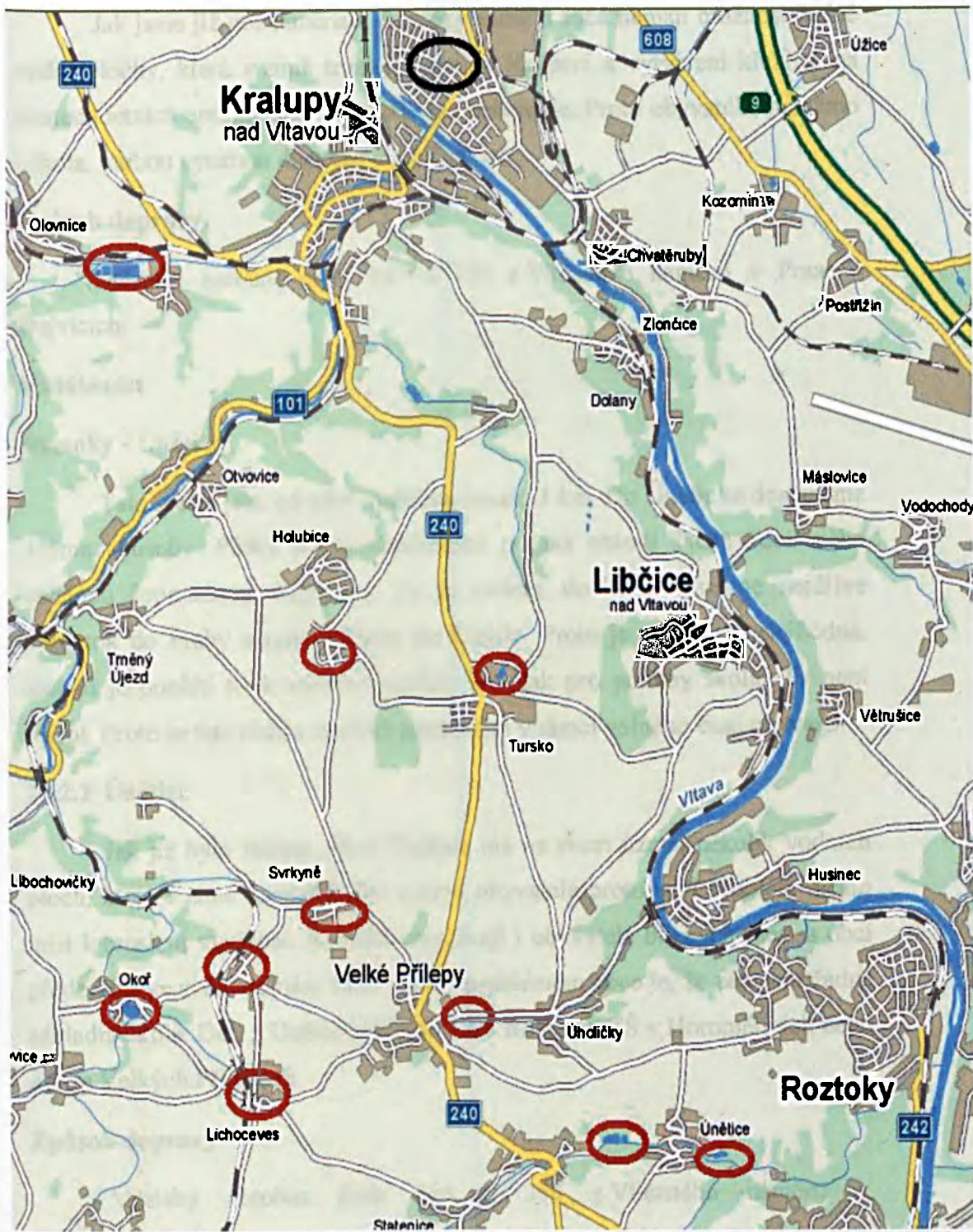
Na základě vlastních znalostí okolí těchto měst a pomocí mapy bylo zaznamenáno území regionu Praha – západ s důrazem na zvýraznění škol a přírodních vodních ploch, které se na tomto území nacházejí.

Dotazník

Aby mohly být hypotézy potvrzeny či vyvráceny, proběhlo na základních školách dotazníkové šetření. Dotazníky byly podávány na školách již výše zmiňovaných měst a obcí (Roztoky, Únětice, Velké přílepy, Tursko a Holubice, Kralupy nad Vltavou). Pro přehlednost byl vytvořen dotazník pro žáky (2. stupeň ZŠ) i pro učitele tělesné výchovy (1. a 2. stupeň ZŠ). Zklamáním byla neochota některých škol spolupracovat.

10.1 Výsledky pozorování

Měřítko mapy: 1:210 000



10.2 Vzájemná vzdálenost a způsob spojení měst a obcí

10.2.1 Roztoky

Jak jsme již poznamenali, Roztoky samy o sobě nemají možnost žádné vodní plochy, která v zimě trvaleji zamrzá. Kropení a vytváření kluziště na místech letních antukových kurtů v potaz nebereme. Proto obyvatelé, potažmo i škola, mohou využívat dispozic obce Únětice.

Způsob dopravy

Městský autobus číslo 340 a 350 z Vítězného náměstí v Praze - Dejvicích.

Vzdálenost

Roztoky - Únětice

Tato města jsou od sebe vzdálena necelé 3 km. Do Únětic se dostaneme dvěma způsoby. Pěšky podél Únětického potoka oblastí Tiché údolí nebo veřejnou hromadnou dopravou. Ta je ovšem složitější. Musíme nejdříve z Roztok do Prahy a poté z Prahy do Únětic. Proto je tato cest nevýhodná. Ideální je použití soukromých vozidel. To však pro potřeby školní Tv není řešení. Proto se tato oblast využívá především v rámci volného času obyvatel.

10.2.2 Únětice

Jak již bylo řečeno, obec Únětice má na svém území několik vodních ploch, které v zimě zamrzají. Pro místní obyvatele proto není problém těchto míst k bruslení využívat. Rybníků využívají i obyvatelé blízkých měst a obcí především ve svém volném čase. Avšak problémem obce je, že zde není žádná základní škola. Děti z Únětic navštěvují ZŠ Roztoky, ZŠ v Horoměřicích nebo ZŠ ve Velkých Přílepech.

Způsob dopravy

Městský autobus číslo 355 a 359 z Vítězného náměstí v Praze -Dejvicích.

10.2.3 Velké Přílepy

Velké Přílepy mají na svém území jeden chovný rybník, ale mnoho žáků využívá možnost okolních obcí a měst.

Způsob dopravy

Městský autobus číslo 316 a 350 z Vítězného náměstí v Praze – Dejvicích.

Vzdálenost

Velké Přílepy – Lichoceves

Tato dvě místa jsou od sebe vzdálena do 2 km. Je tedy možné se z Velkých Přílep do Lichocevsí dostat pěšky nebo hromadnou dopravou. Autobus číslo 350 má přímé spojení. Toto spojení má nevýhodu v malé frekvenci.

Velké Přílepy – Noutonice

Pro tyto body platí stejné spojení i vzdálenosti jako mezi Velkými Přílepy a Lichocevsí. Autobus číslo 350 má v Noutonicích svou konečnou zastávku (některé spoje). Avšak po využití autobusové dopravy nemůžete jet přímo do Noutonic, ale musíte nejprve do Lichocevsí. Vzdálenost se proto prodlouží zhruba o 1,5 km (viz mapa území výše).

Velké Přílepy – Okoř

Okoř je již od Velkých Přílep dále, ale skýtá možnost velké vodní plochy. Vzdálenost mezi oběma místy je přibližně 2,5 km. Spojení je opět jako v předešlých případech možné pomocí autobusové dopravy. Z Velkých Přílep přímo na Okoř jede autobus číslo 350. Opět je zde nevýhodná časová prodávka mezi spoji.

10.2.4 Tursko a Holubice

Tyto obce jsou specifické tím, že v každé z nich se nachází malotřídka, která ovšem spadá pod jednu základní školu. Jak již bylo řečeno, obě tyto obce

mají na svém území vodní plochu, která v zimě trvaleji zamrzá. Nemusí proto využívat a vyhledávat alternativy v okolí.

Způsob dopravy

Městský autobus číslo 316 z Vítězného náměstí v Praze – Dejvicích.

10.2.5 Kralupy nad Vltavou

Kralupy jakožto velké město, které z části vzniká připojením blízkých obcí, má na svém území vodní plochu, která v zimě trvaleji zamrzá. Ale hlavně jako větší město má na svém území zimní stadion. Do Kralup nad Vltavou jezdí kvůli bruslení mnoho lidí z okolí.

Způsob dopravy

Z Prahy – Masarykova nádraží vlakem do Kralup nad Vltavou.

Vzdálenost

Kralupy nad Vltavou – Zeměchy

Zeměchy mají na svém území velkou vodní plochu v zimě trvaleji zamrzající. Z centra Kralup nad Vltavou je vzdálenost přibližně do 2,5 km. Jako spoj zde můžeme použít vlak. Z Kralup nad Vltavou odkudkoli přímo do obce Zeměchy.

11 Dotazníkové šetření

Dotazník vyplňovali žáci II. stupně základních škol a učitelé. Zaměřili jsme se na učitele tělesné výchovy na II. stupni a na učitele I. stupně, kteří mají specializaci na tělesnou výchovu.

11.1 Dotazník pro žáka

Dotazník si kladl za cíl zjistit, kolik hodin týdně mají žáci tělesnou výchovu. Kolik hodin je povinných a kolik volitelných, pokud vůbec mají jako volitelný předmět oblast sportů. Jak často a zdali vůbec chodí se školou bruslit a kam.

Pokud byla tato dotazníková část negativní, byla zde vytvořena ještě část, která se zabývá zájmovým bruslením. Zde byl hlavní cíl stanoven v otázkách, zda dítě vůbec chodí bruslit ve svém volném čase, kam chodí bruslit, kdo ho bruslit naučil a co všechno umí.

Odpovědi jsou záměrně bez použitého názvosloví pro lepší pochopení ze strany žáků. Na dotazník odpovědělo a odevzdalo jej 514 žáků.

11.1.1 Výsledky dotazníku pro žáka

Výsledky dotazníku byly velice zajímavé. Uvedeme nejdříve výsledky jednotlivých škol a poté výsledky celkové. Výsledky týkající se jednotlivých škol jsou uvedeny v tabulkách. Pro lepší názornost jsou celkové výsledky na všech školách znázorněny grafy.

11.1.1.a Základní škola Roztoky

Otázka	Odpověď	dívky	chlapci	Neodpověděli
		58	51	
2	11	18	6	
	12	6	11	
	13	11	15	
	14	16	13	
	15	7	6	
3	6	20	12	
	7	8	15	
	8	10	11	
	9	20	13	
4	2	58	51	
5	ANO / NE	35 / 23	31 / 20	
6	Tanec	8		
	Aerobik	5		
	Volejbal	6		
	Florbal		13	
	Fotbal		8	
	Basketbal		3	
	Ostatní	14	7	5
7	S rodiči	33	19	
	Se školou	3	5	
	S kamarády	32	28	
8	Ve škole			
	S rodiči	38	19	
	S kamarády	15	21	16
9	ANO / NE	1 / 57	0 / 44	8
10	Rybník			
	Stadion			
	Nechodíme bruslit	58	44	7
11				
12				
13	Asi 1x			
	Asi 2x			
	Asi 3x			
	Více jak 5x			
	Více jak 10x			
14	Asi 1x	13	14	
	Asi 2x	24	7	
	Asi 6x	4	3	

	Každý víkend	3	4	
	každou volnou chvílí	3	2	
	Ne	10	15	7
15	10 až 20 hod.	3	2	
	20 - 30 hod.			
16	ANO / NE	58 / 0	51 / 0	
17	ANO / NE	14 / 44	26 / 33	3
18	ANO / NE	0 / 14	0 / 22	4
19	ANO / NE	0 / 14	0 / 22	4
20	Jízda vpřed	53	32	
	Jízda vzad	20	18	
	Rychlé zastavení	19	28	
	Přešlapování popředu doprava	27	22	
	Přešlapování popředu doleva	21	22	
	Přešlapování dozadu doprava	6	8	
	Přešlapování dozadu doleva	2	4	21

Celkem je na škole 175 žáků na II. stupni. Z toho je 83 dívek a 92 chlapců. Při vyplňování dotazníku se neúčastnili všichni. Dotazník vyplňovalo 109 žáků. Z toho bylo 58 dívek a 51 chlapců.

11.1.1b

Základní škola Velké Přílepy

Otázka	Odpověď	dívky	chlapci	neodpověděli
		37	34	
2	11	4	5	
	12	3	10	
	13	12	11	
	14	15	7	
	15	3	1	
3	6	6	8	
	7	5	10	
	8	9	10	
	9	16	6	
4	2	35	34	2
5	ANO / NE	25 / 12	22 / 12	
6	Tanec	5		
	Aerobik	2		
	Florbal	5	11	
	Fotbal		16	
	Ostatní	25	7	
7	S rodiči	13	21	
	Se školou	27	1	
	S kamarády	2	18	7
8	Ve škole			
	S rodiči	17	24	
	S kamarády	18	6	8
9	ANO / NE	2 / 35	1 / 32	1
10	Rybník	2	1	
	Stadion			
	Nechodíme bruslit			
11		Holubice	Holubice	
12				
13	Asi 1x	2	1	
	Asi 2x			
	Asi 3x			
	Více jak 5x			
	Více jak 10x			
14	Asi 1x	9	3	
	Asi 2x	8	8	
	Asi 6x	1	4	
	Každý víkend	9	4	
	Každou volnou chvíli		4	
	Ne	9	5	8
15	10 až 20 hod.		4	
	20 - 30 hod.			
16	ANO / NE	9 / 27	10 / 21	5
17	ANO / NE	3 / 9	5 / 10	
18	ANO / NE	3 / 9	5 / 10	
19	ANO / NE	3 / 9	5 / 10	
20	Jízda vpřed	30	27	
	Jízda vzad	10	13	
	Rychlé zastavení	15	17	

1.1.10	Přešlapování popředu doprava	19	14	
1.1.11	Přešlapování popředu doleva	15	16	
1.1.12	Přešlapování dozadu doprava	4	4	
1.1.13	Přešlapování dozadu doleva	2	2	6

Na této základní škole je celkem 92 žáků navštěvujících II. stupeň.. Z toho 44 dívek a 48 chlapců. Dotazník vyplnilo a odevzdalo 71 žáků. Dívek vyplnilo a odevzdalo dotazník 37 a chlapců 34. Na této škole byl nejmenší rozdíl mezi celkovým počtem žáků a počtem odevzdaných dotazníků.

5	Přeskok			
6	Přeskok			
7	S rodiči	5	5	
	S kamarády	4	6	
8	Větší	5	7	
	Menší	1	2	3
9	ANO / NE	0 / 10	0 / 11	
10	Přeskok			
11	Přeskok			
12	Přeskok			
13	Až 1x			
	Až 2x			
	Až 3x			
	Více jak 5x			
	Více jak 10x			
14	ANO / NE	1 / 1	1 / 1	
	ANO / NE	1 / 1	1 / 1	
15	10 až 20 hod.	3	1	
	20 - 30 hod.			
16	ANO / NE	1 / 0	3 / 0	
17	ANO / NE	0 / 1	3 / 0	
18	ANO / NE		0 / 0	
19	ANO / NE			
20	Přeskok	5	5	
	Přeskok	3	3	

11.1.1c Základní škola Tursko a Holubice

Otázka	Odpověď	dívky	chlapci	Neodpověděli
		10	11	
2	7	1	3	
	8	2	2	
	9	3	2	
	10	4	2	
	11		1	
	12		1	
3	2	1	3	
	3	3	3	
	4	3	2	
	5	3	1	2
4	2	10	11	
5	ANO / NE	2 / 8	8 / 3	
6	Aerobik	1		
	Plavání	1		
	Florbal		4	
	Fotbal		6	
	Ostatní			
7	S rodiči	8	5	
	Se školou			
	S kamarády	4	6	
8	Ve škole			
	S rodiči	8	7	
	S kamarády	1	2	3
9	ANO / NE	0 / 10	0 / 11	
10	Rybník			
	Stadion			
	Nechodíme bruslit	10	11	
11				
12				
13	Asi 1x			
	Asi 2x			
	Asi 3x			
	Více jak 5x			
	Více jak 10x			
14	Asi 1x	1	1	
	Asi 2x	3		
	Asi 6x	2	2	
	Každý víkend		1	
	Každou volnou chvíli	3	1	
	Ne	1	3	3
15	10 až 20 hod.	3	1	
	20 - 30 hod.			
16	ANO / NE	1 / 9	3 / 8	
17	ANO / NE	0 / 1	3 / 0	
18	ANO / NE		0 / 3	
19	ANO / NE			
20	Jízda vpřed	9	7	
	Jízda vzad	3	3	

	Rychlé zastavení	6	3	
	Přešlapování popředu doprava	2	3	
	Přešlapování popředu doleva	1	3	
	Přešlapování dozadu doprava		1	
	Přešlapování dozadu doleva			5

Zde byl výzkum prováděn jen na I. stupni. Tato škola má malotřídku. Dotazník byl zpracováván žáky od 2. ročníku do 5. ročníku. Škola má celkový počet 40 žáků. Dotazník zpracovalo a odevzdalo 21 žáků. Z tohoto počtu bylo 10 dívek a 11 chlapců.

	ANO/NE	50/50	60/50	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7		50/50	50/50	
8		40/50	74/50	
9		40/50	65/50	
10		40/50	70/50	12
11				
12				
13		20/50	14/50	
14		24/50	14/50	
15		1/50	12/50	
16		20/50	30/50	
17		15/50	30/50	
18		10/50	10/50	15
19		20/50	4/50	
20		20/50	20/50	
21		20/50	25/50	6
22		20/50	10/50	

11.1.1d

Základní škola v Kralupech – Generála Klapálka

Otázka	Odpověď	Dívky	chlapci	neodpověděli
		114	110	
2	11	13	7	
	12	20	29	
	13	36	24	
	14	33	38	
	15	11	11	
	16	1	1	
3	6	16	15	
	7	27	29	
	8	37	32	
	9	36	33	1
4	2	114	110	
5	ANO / NE	56 / 58	60 / 50	
6	Tanec	18		
	Aerobik	11		
	Volejbal	9		
	Hokej		16	
	Fotbal		25	
	Basketbal		6	
	Ostatní	18	13	
7	S rodiči	56	59	
	Se školou	67	74	
	S kamarády	67	65	
8	Ve škole	25	18	
	S rodiči	56	57	
	S kamarády	31	19	22
9	ANO / NE	45 / 68	26 / 79	6
10	Rybník			
	Stadion	45	26	
	Nechodíme bruslit	68	79	
11				
12		Kralupy n. Vlt	Kralupy n. Vlt	
13	Asi 1x	20		
	Asi 2x			
	Asi 3x	24	14	
	Více jak 5x	1	12	
	Více jak 10x			
14	Asi 1x	20	14	
	Asi 2x	25	14	
	Asi 6x	15	13	
	Každý víkend	6	4	
	Každou volnou chvíli		17	
	Ne	42	39	15
15	10 až 20 hod.		13	
	20 - 30 hod.		4	
16	ANO / NE	81 / 30	72 / 34	7
17	ANO / NE	28 / 30	25 / 34	6
18	ANO / NE	15 / 13	16 / 9	

19	ANO / NE	15 / 13	16 / 9	
Otázka	Jízda vpřed	100	95	
	Jízda vzad	42	50	
20	Rychlé zastavení	36	49	
	Přešlapování popředu doprava	42	52	
	Přešlapování popředu doleva	35	51	
	Přešlapování dozadu doprava	5	29	
	Přešlapování dozadu doleva	3	17	

Škola má na II. stupni celkem 283 žáků. Dívek je 141 a chlapců 142. Počet žáků, kteří vyplňovali a odevzdali dotazník, je 224. Z toho je 114 dívek a 110 chlapců.

	ANO / NE	15 / 25	23 / 17	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9	ANO / NE	37 / 4	8 / 30	2
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16	ANO / NE	3 / 37	5 / 35	1
17	ANO / NE	0 / 41	2 / 36	2
18	ANO / NE		0 / 2	3
19	ANO / NE		0 / 2	

11.1.1.e Základní škola v Kralupech – Třebízského

Otázka	Odpověď	Dívky	chlapci	Neodpověděli
		41	40	
2	11			
	12	14	6	
	13	13	15	
	14	10	12	
	15	3	7	
3	16	1		
	6			
	7	18	16	
	8	11	7	
4	9	12	17	
	2	41	40	
5	ANO / NE	15 / 26	23 / 17	
6	Tanec	5		
	Aerobik	4		
	Jezdectví	3		
	Hokej		2	
	Fotbal		14	
7	Ostatní	3	7	
	S rodiči	25	23	
	Se školou	30	19	
8	S kamarády	25	26	
	Ve škole	9	5	
	S rodiči	27	29	
9	S kamarády	9	6	1
	ANO / NE	37 / 4	8 / 30	2
10	Rybník			
	Stadion	37	8	
	Nechodíme bruslit			
11				
12		Kralupy n. Vit	Kralupy n. Vit	
13	Asi 1x	7		
	Asi 2x	8	2	
	Asi 3x	18	2	
	Více jak 5x	7	4	
	Více jak 10x	1		
14	Asi 1x	8	5	
	Asi 2x	9	3	
	Asi 6x	6	6	
	Každý víkend	2	3	
	Každou volnou chvíli	2	9	
	Ne	10	13	5
15	10 až 20 hod.	2	4	
	20 - 30 hod.		5	
16	ANO / NE	3 / 38	6 / 33	1
17	ANO / NE	0 / 41	2 / 36	2
18	ANO / NE		0 / 2	2
19	ANO / NE		0 / 2	

20	Jízda vpřed	41	36	
	Jízda vzad	19	22	
	Rychlé zastavení	22	28	
	Přešlapování popředu doprava	21	22	
	Přešlapování popředu doleva	18	24	
	Přešlapování dozadu doprava		11	
	Přešlapování dozadu doleva		8	2

Na této škole je celkem 140 žáků na II. stupni. Počet žáků, kteří vyplnili a odevzdali dotazník, je 81. Z toho je 41 dívek a 40 chlapců.

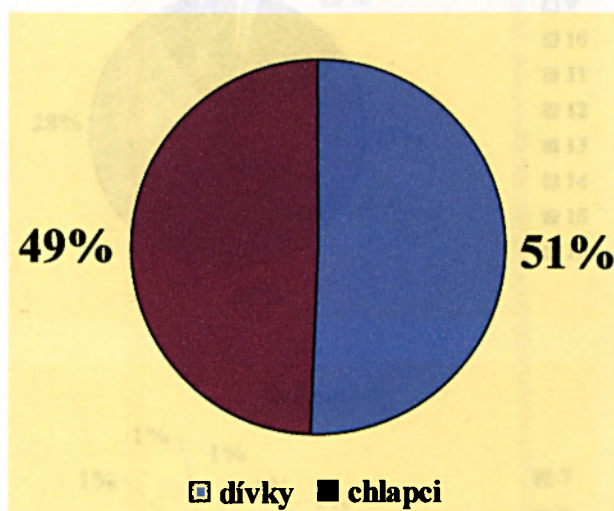


Podíl dívek ve všech školách, které zpracovávaly dotazník, je větší než podíl chlapců. Nicméně rozdíl mezi chlapci a dívkami není nikterak velký. Dívky vyplnily a odevzdaly dotazník 51 %. Chlapců vyplnilo a odevzdalo dotazník 49 %.

11.1.2 Celkové výsledky dotazníku pro žáky

Legenda v pravé části grafů zobrazuje možnosti odpovědí na otázku. Vždy hodnotíme celkový výsledek (graf).

1. Jsem chlapec, dívka



Podíl dívek ve všech školách, které zpracovávaly dotazník, je větší než podíl chlapců. Nicméně rozdíl mezi chlapci a dívkami není nikterak velký. Dívka vyplnilo a odevzdalo dotazník 51 %. Chlapců vyplnilo a odevzdalo dotazník 49 %.

Z grafů vyplývá, že největšímu počtu žáků – 28 %, je 14 let. Žáků, kterým je 13 let, je 26 %. Další pořadí je následovné: 8 % - 12 let

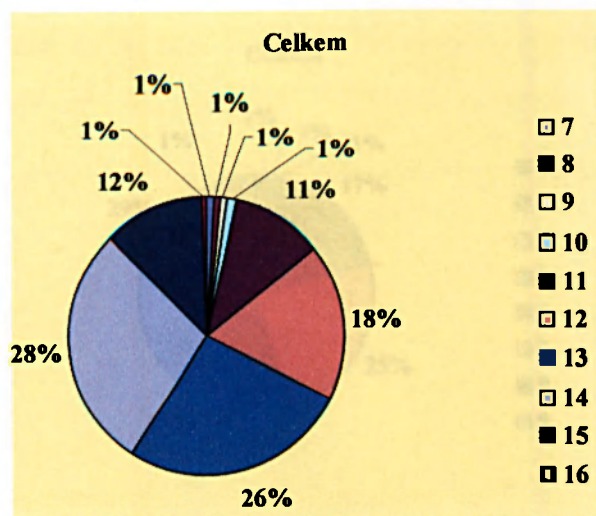
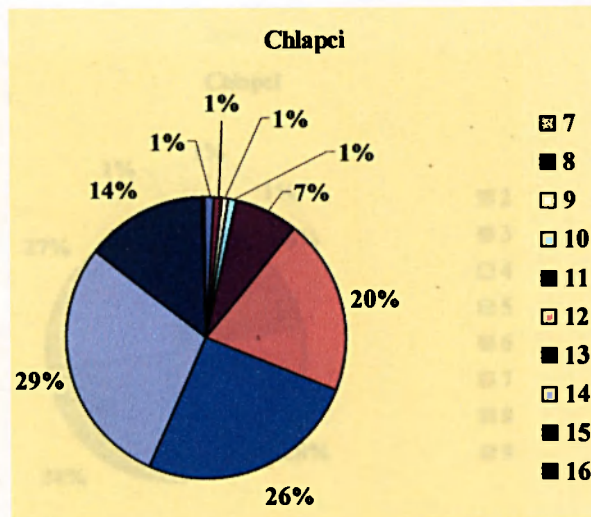
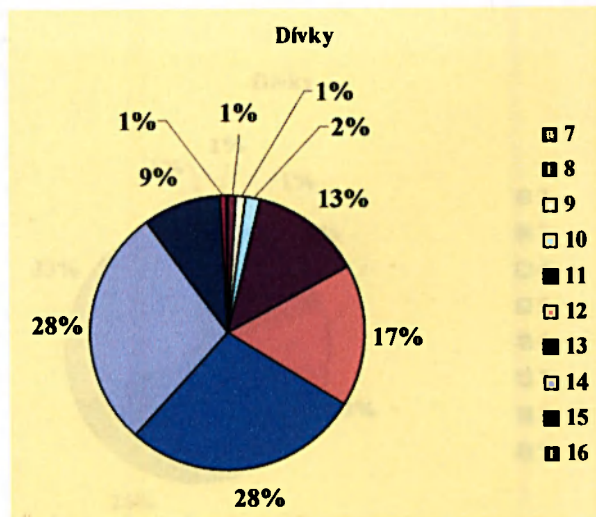
12 % - 15 let

11 % - 11 let

1 % - 7, 8, 9, 10, 16 let

Na tomto rozložení věku má velký podíl fakt, že je zde zahrnuta i malotřídka.

2. Kolik je ti let?



Z grafů vyplývá, že největšímu počtu žáků – 28 %, je 14 let. Žáků, kterým je 13 let, je 26 %. Další pořadí je následovné: 8 % - 12 let

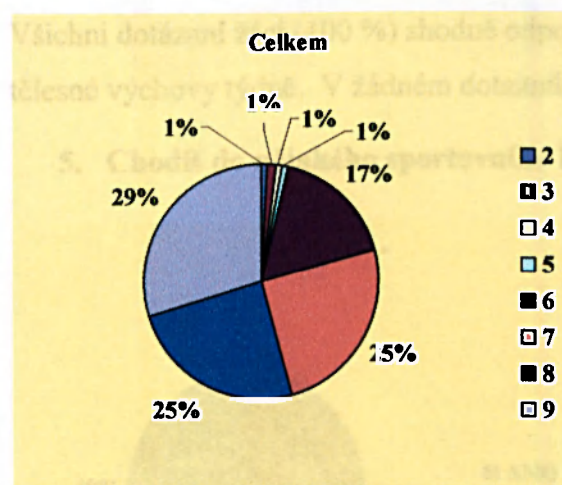
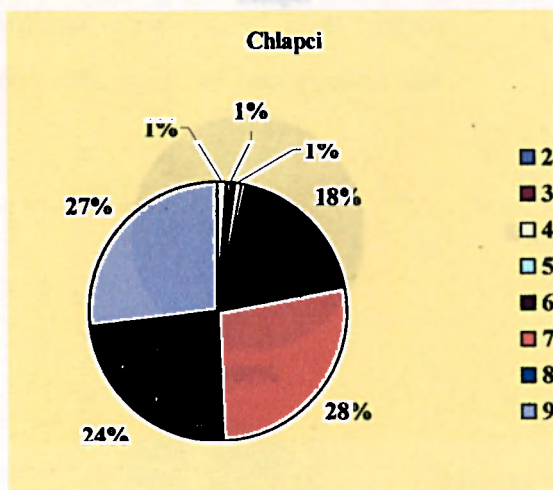
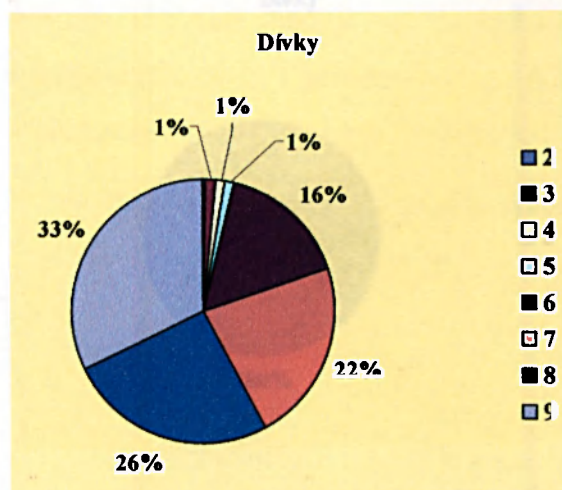
12 % - 15 let

11 % - 11 let

1 % - 7, 8, 9, 10, 16 let

Na tomto rozložení věku má velký podíl fakt, že je zde zahrnuta i malotřídka.

3. Do které třídy chodíš?



Největší počet žáků, 29%, navštěvuje 9. ročník. Těsně za touto hodnotou je 25 %, žáci 7. a 8. ročníku. Další pořadí: 17 % - 6. ročník
1 % - 2., 3., 4., 5. ročník

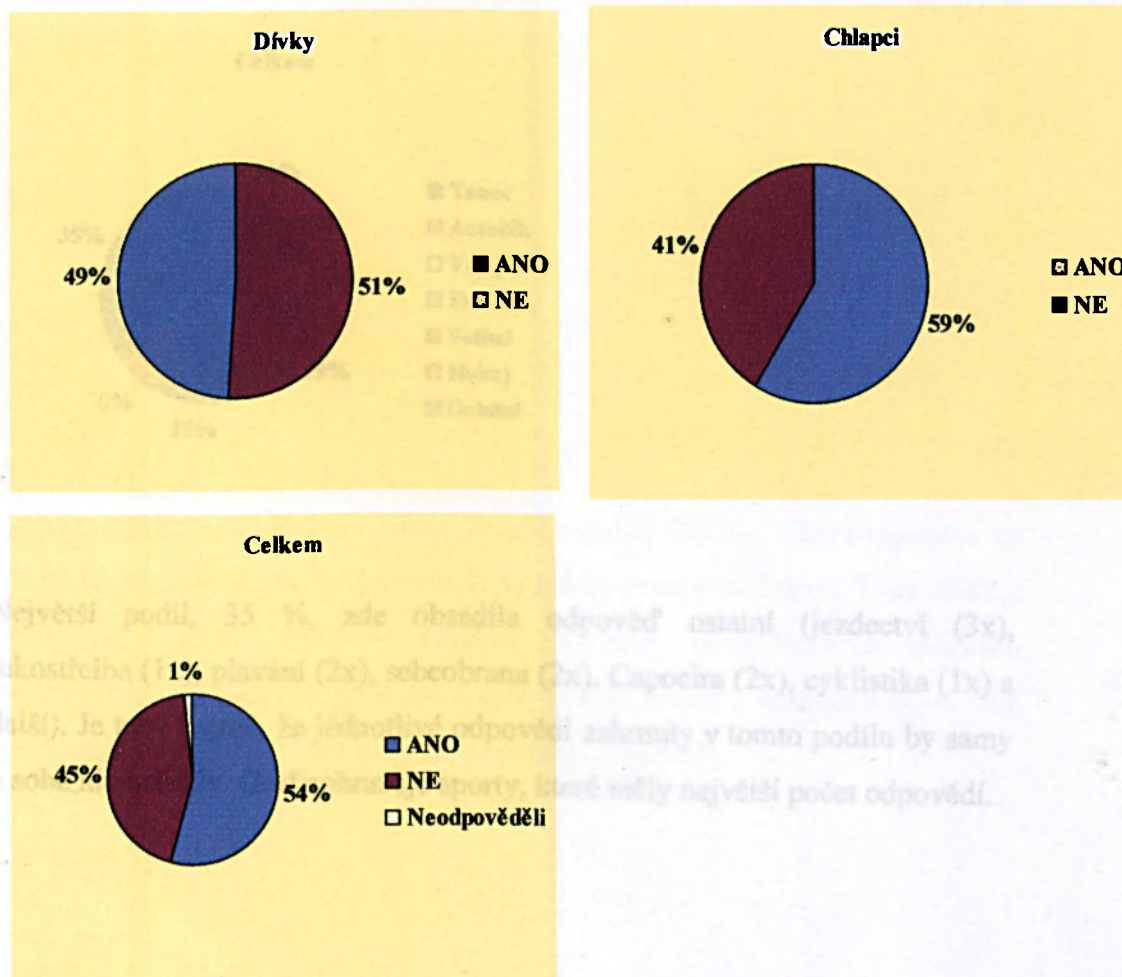
Tato skutečnost je opět dána zahrnutím školy s malotřídkou.

4. Kolik hodin týdně máte ve škole TV?



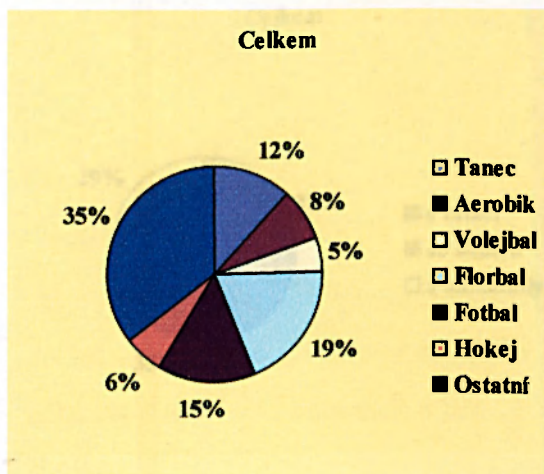
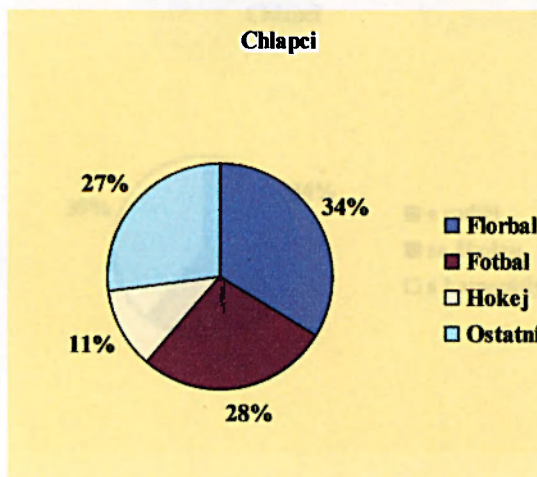
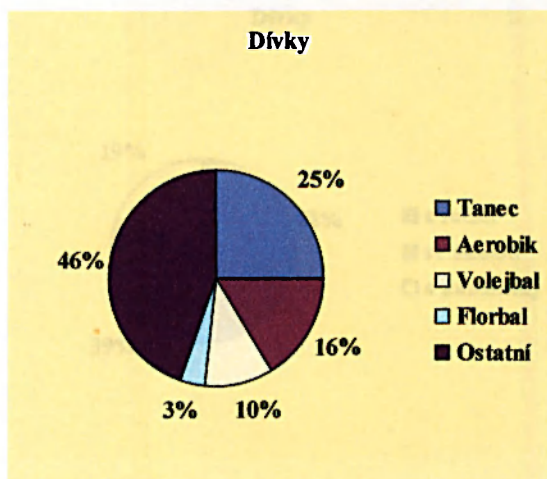
Všichni dotázaní žáci (100 %) shodně odpověděli, že mají 2 hodiny povinné tělesné výchovy týdně. V žádném dotazníku nebyla označena jiná možnost.

5. Chodíš do nějakého sportovního kroužku?



Z grafu je jasně dáno, že 54 % žáků navštěvuje nějaký sportovní kroužek pořádaný školou nebo jinými organizacemi. 45 % žáků nenavštěvuje žádný kroužek. U této otázky se vyskytlo poměrně dost žáků, kteří vůbec neodpověděli. Je to 1 procento všech odpovědí. Zdá se, že to není mnoho, ale v konkrétních číslech je tento podíl velký.

6. Pokud ano, napiš, do jakého (jakého sportu se kroužek týká)



Nejvíce žáků uvedlo, že bylo někdy hrát s rodiči (38 %). Velmi zajímavé je, že 33 % žáků uvedlo, že byly v minulosti někdy hrát se školou. Tento fakt je největší podíl, 35 %, zde obsadila odpověď ostatní (jezdectví (3x), lukostřelba (1x), plavání (2x), sebeobrana (2x), Capoeira (2x), cyklistika (1x) a další). Je tedy patrné, že jednotlivé odpovědi zahrnuté v tomto podílu by samy o sobě nic neřekly. Graf zobrazuje sporty, které měly největší počet odpovědí.

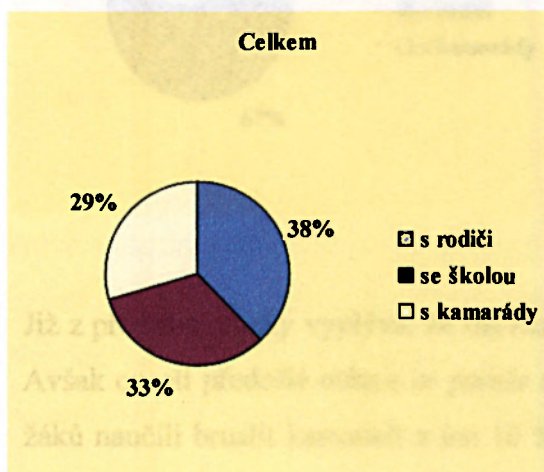
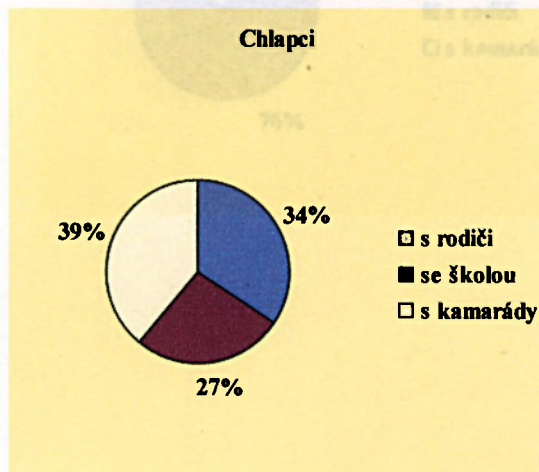
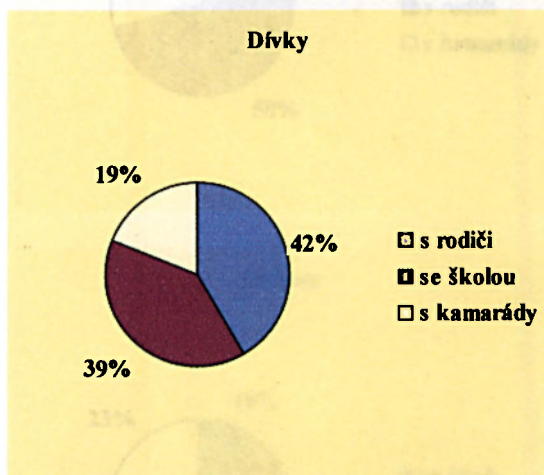
Nejvíce procenty, 19 %, je zastoupen florbal, poté s 15 % fotbal, 12 % získal tanec. Ostatní sporty v tomto pořadí:

8 % - aerobik

6 % - hokej

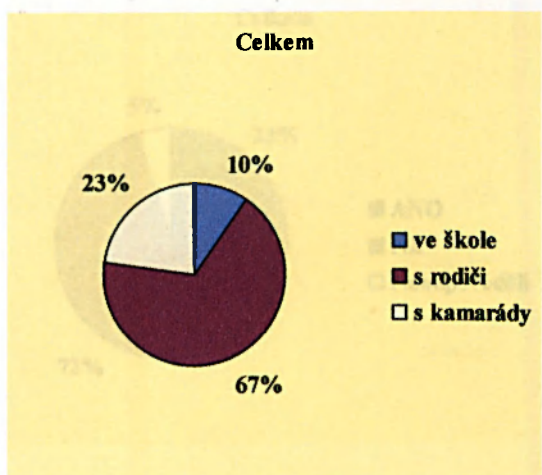
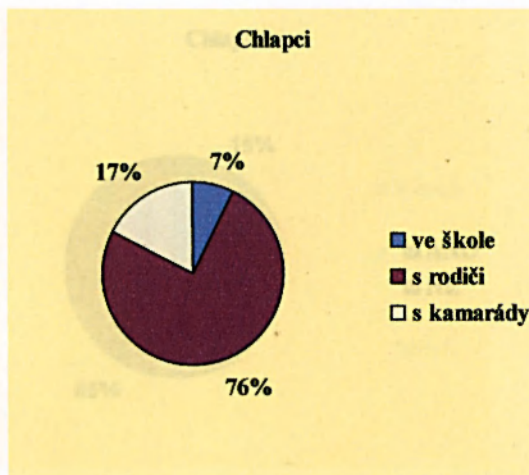
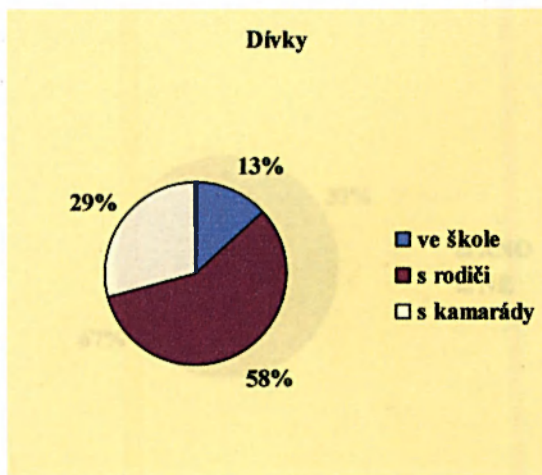
5 % - volejbal

7. Byl jsi někdy bruslit?



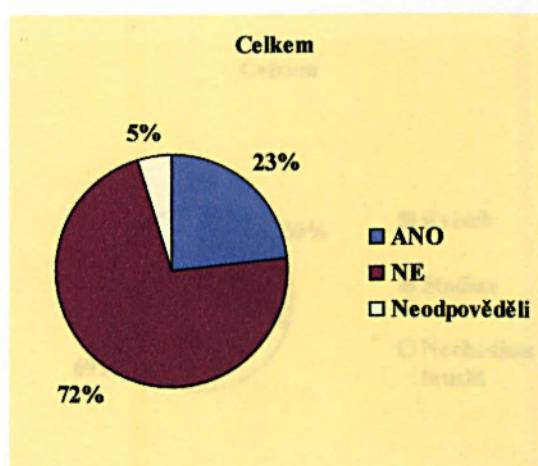
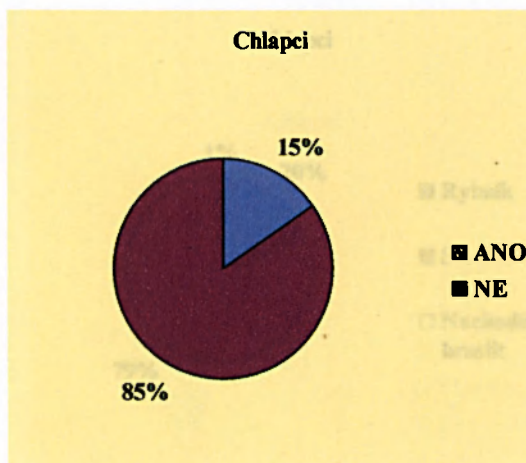
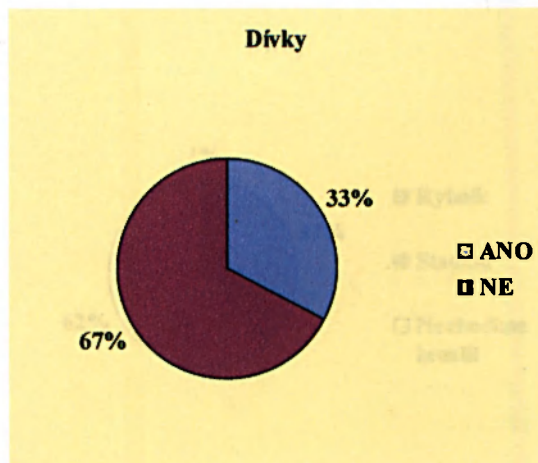
Nejvíce žáků uvádí, že bylo někdy bruslit s rodiči (38 %). Velmi zajímavé je, že 33 % žáků uvádí, že byly v minulosti někdy bruslit se školou. Tento fakt je vzhledem k dalším otázkám zvláštní. Nikterak se v ostatních otázkách neprojevuje. Ba naopak. 29 % žáků bylo někdy bruslit s kamarády. Žáci měli možnost zakroužkovat více jak jednu možnou odpověď.

8. Kdo tě naučil bruslit?



Již z předešlé otázky vyplývá, že nejvíce žáků – 67 %, naučili bruslit rodiče. Avšak oproti předešlé otázce se poměr mezi kamarády a školou otočil. 23 % žáků naučili bruslit kamarádi a jen 10 % žáků uvádí, že se naučili bruslit ve škole.

9. Chodíte bruslit se školou v hodinách TV?



Právě v těchto grafech se začíná projevovat rozdíl v odpovědích. Mnoho žáků uvedlo, že chodí bruslit se školou, ale zde získala škola pouze 23 % odpovědí. Nejvíce žáků, 72 %, odpovědělo, že se školou nechodí bruslit. Pak je zde nezanedbatelné procento těch, kteří vůbec neodpověděli.

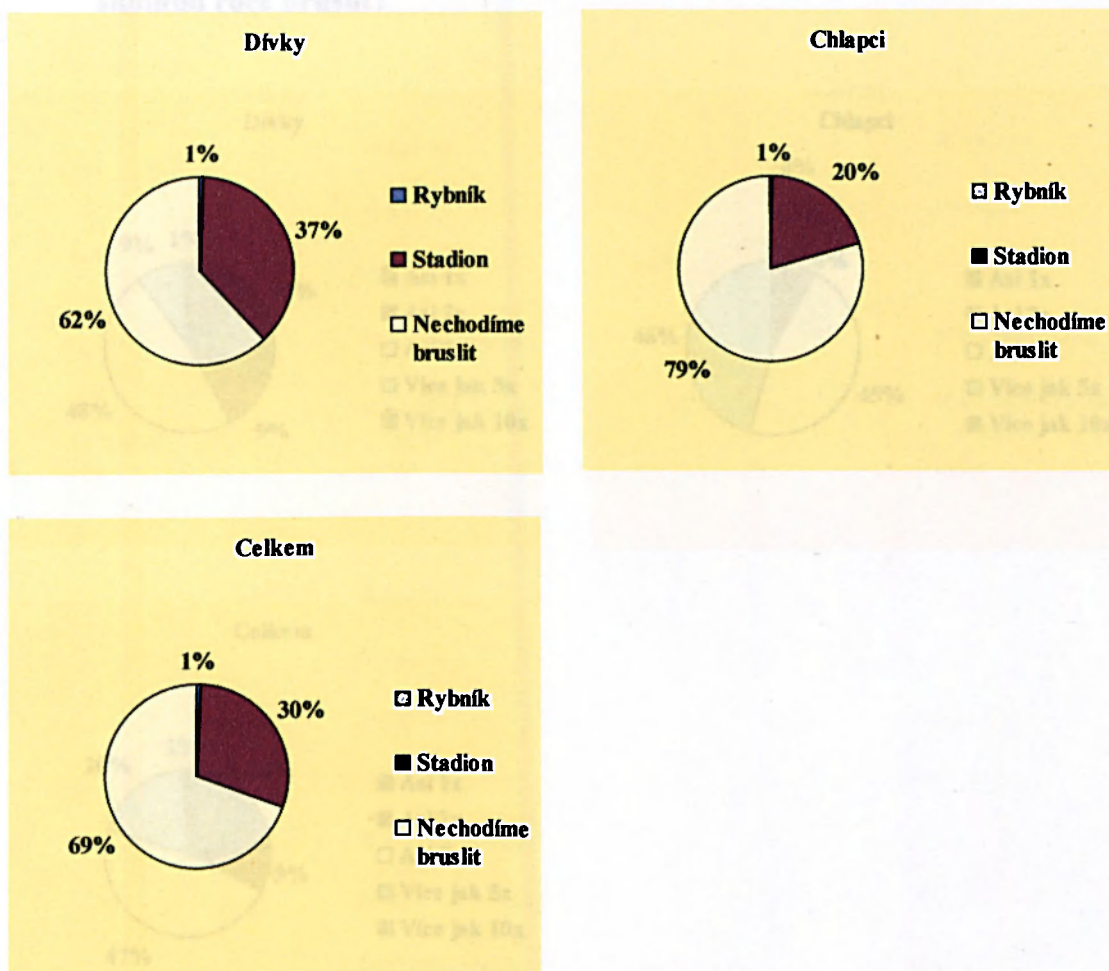
11. Pokud chodíte na „rybník“, napiš název obce nebo města, kde se nachází.

Nejčastější odpověď ze strany žáků byla obec Zeměchy a Velké Přílepy.

12. Pokud chodíte na stadion, napiš název města, kde se nachází.

Nejčastější odpověď byla Kralupy nad Vltavou. Tato odpověď se objevovala u dětí, které v Kralupech žijí.

10. Chodíte se školou bruslit na „rybník“ nebo na stadion? v loňském školním roce



Zde jsou rozdíly oproti předešlým odpovědím největší. Celých 60 % žáků uvádí, že nechodí bruslit. Menší počet žáků, 30 %, uvádí, že chodí bruslit na stadion a jen 1 % uvádí jako možnost rybník.

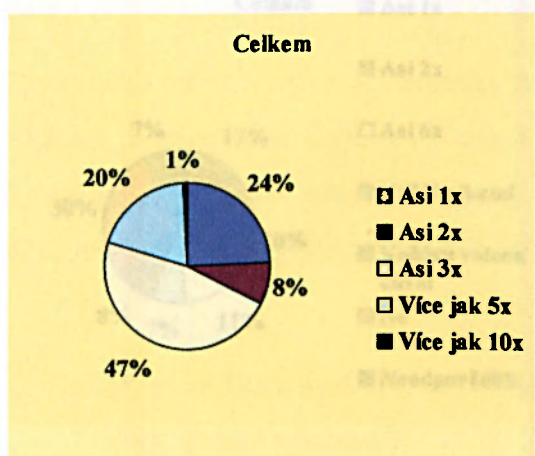
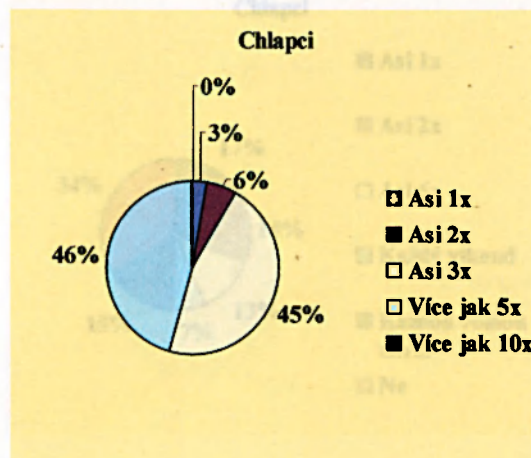
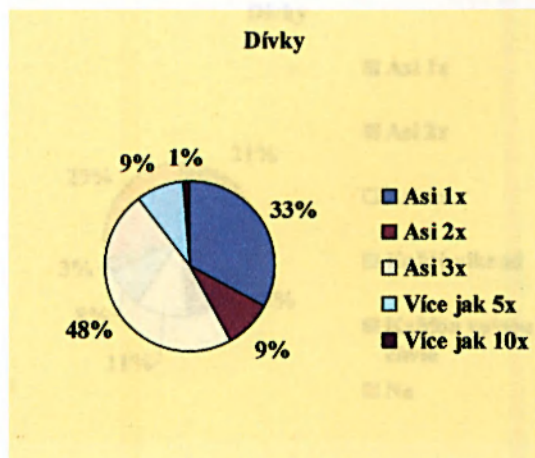
11. Pokud chodíte na „rybník“, napiš název obce nebo města, kde se nachází.

Nejčastější odpověď ze strany žáků byla obec Zeměchy a Velké Přílepy.

12. Pokud chodíte na stadion, napiš název města, kde se nachází.

Nejčastější odpověď byla Kralupy nad Vltavou. Tato odpověď se objevovala u dětí, které v Kralupech žijí.

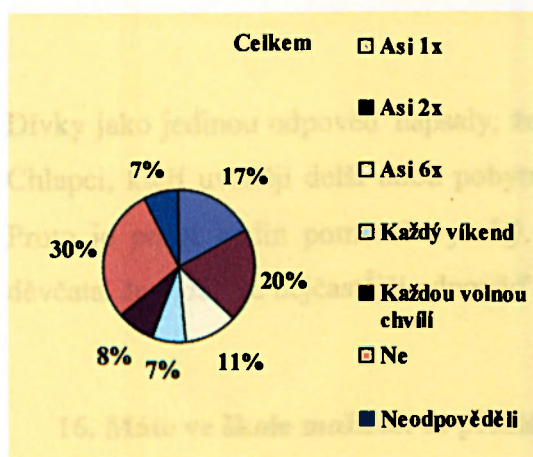
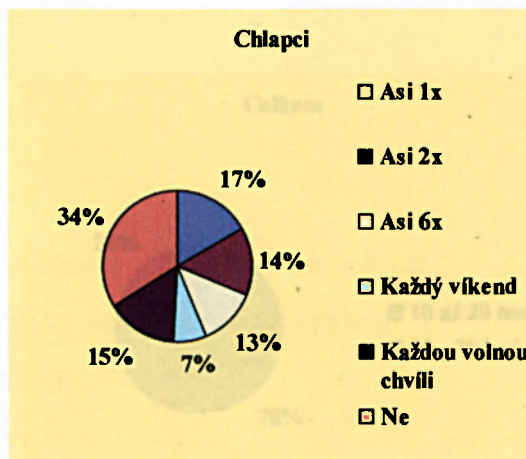
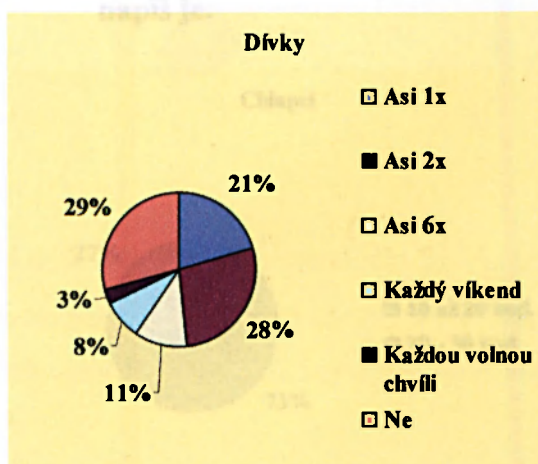
13. Kolikrát za rok (zimní sezona – 3 měsíce) jste byli v loňském školním roce bruslit?



Dalším překvapivým výsledkem je počet procent (30 %), které získala

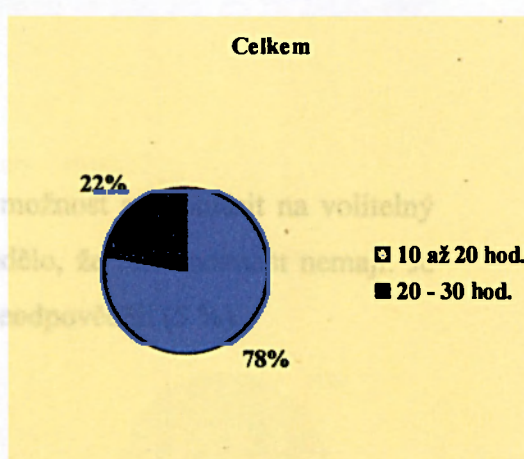
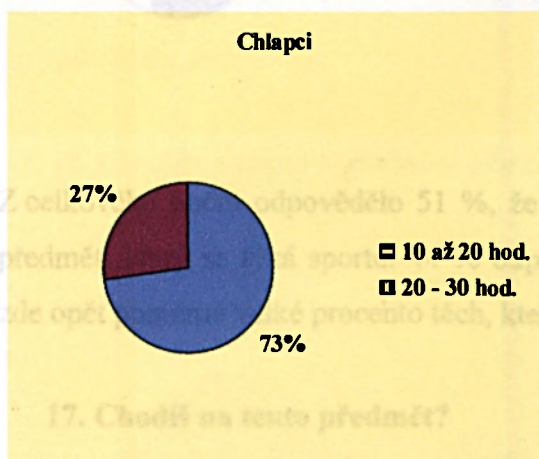
Opětovně se zde objevují překvapivé odpovědi oproti odpovědím dřívějším. Celých 47 % žáků odpovídá, že byli v loňském školním roce bruslit alespoň 3x. Velký podíl, 24 %, zde má odpověď asi 1x za loňský školní rok. Velké zastoupení, 20 %, má i odpověď více jak 5x. Vzhledem k předešlé otázce jsou tyto výsledky velmi překvapující.

14. Pokud nechodíte bruslit se školou, chodíš alespoň bruslit sám / sama s rodiči nebo kamarády?



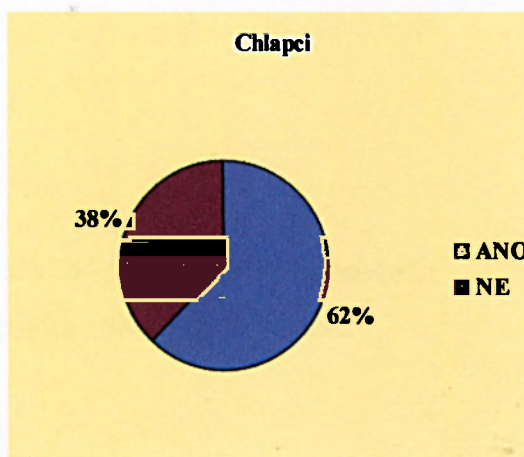
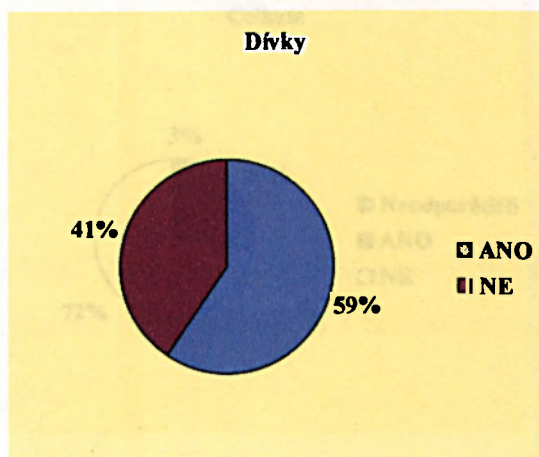
Dalším překvapivým výsledkem je počet procent (30 %), které získala odpověď, že žáci ve svém volném čase nechodí bruslit. Protikladem k tomuto zjištění je odpověď, že chodí bruslit každou volnou chvíli, která je zastoupena 20 %. Je zde také velké procento těch, kteří na tuto otázku vůbec neodpověděli.

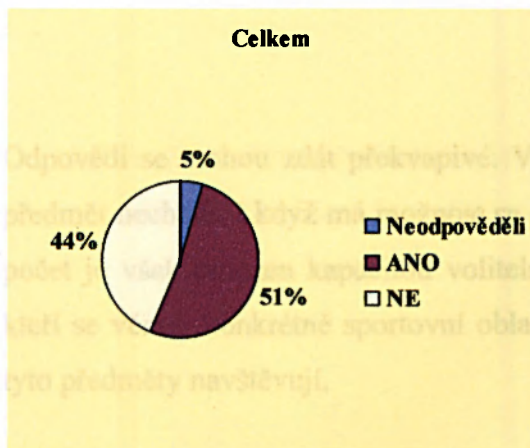
15. Pokud jsi uvedl/a v předešlé otázce jako správnou odpověď ano -- každou volnou chvíli co mám, odhadni, kolik to asi bylo hodin a napiš je.



Dívky jako jedinou odpověď napsaly, že chodí bruslit v délce 10 až 20 hodin. Chlapci, kteří uvádějí delší dobu pobytu na ledě, také uvedli, že hrají hokej. Proto je počet hodin poměrně vysoký. V celkovém grafu jsou započítána i děvčata. Je vidět, že nejčastější odpověď byla 10 až 20 hodin.

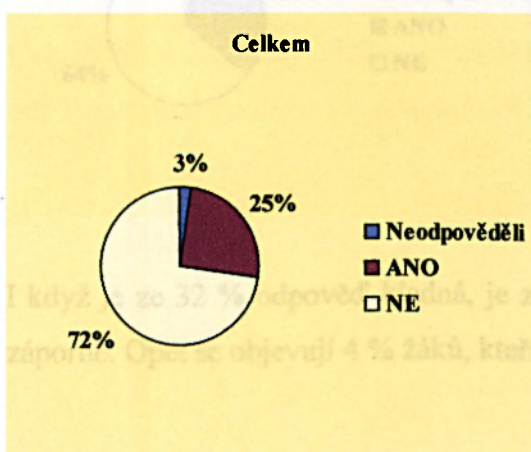
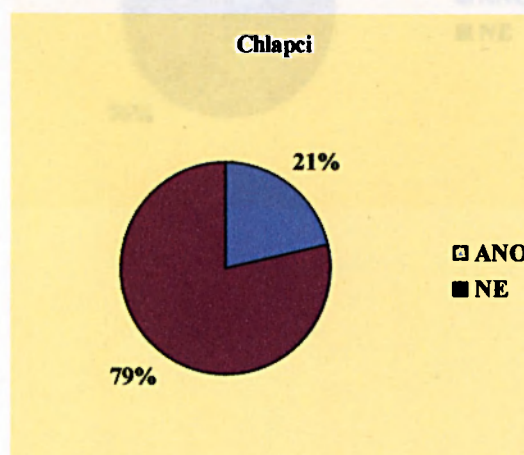
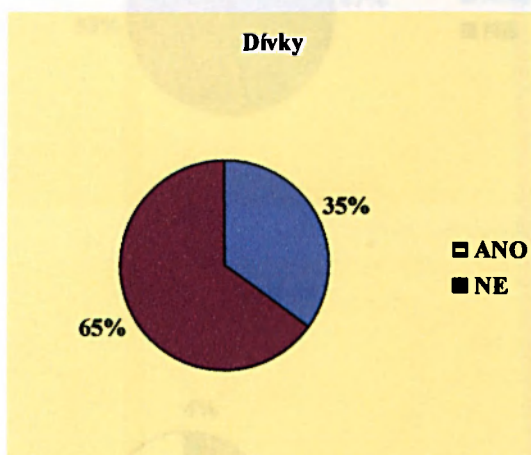
16. Máte ve škole možnost se přihlásit na volitelný předmět, který se týká tělesné výchovy?





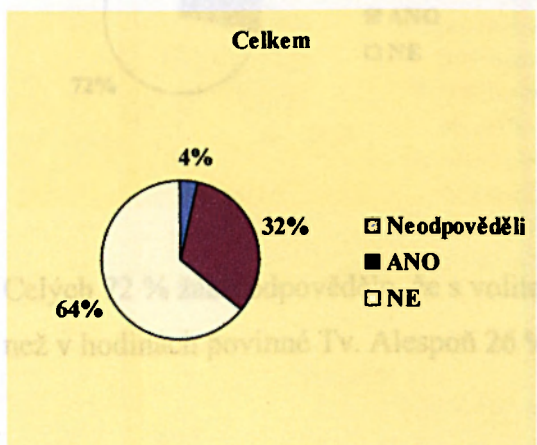
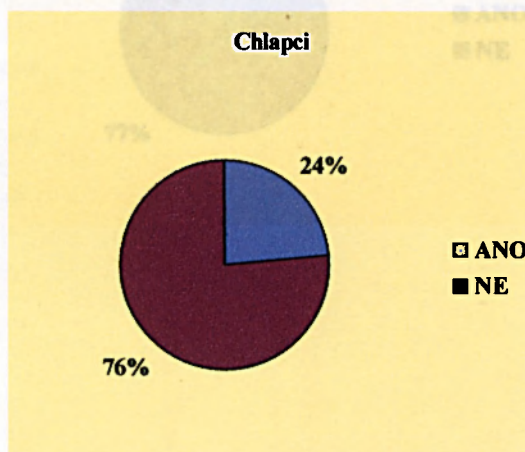
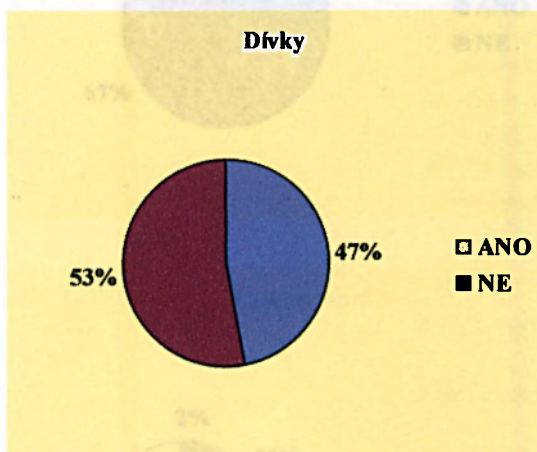
Z celkového počtu odpovědělo 51 %, že je možnost se přihlásit na volitelný předmět, který se týká sportu. 44 % odpovědělo, že tuto možnost nemají. Je zde opět poměrně velké procento těch, kteří neodpověděli (5 %).

17. Chodíš na tento předmět?



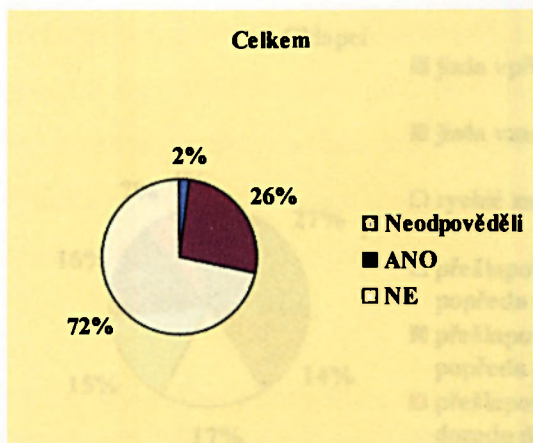
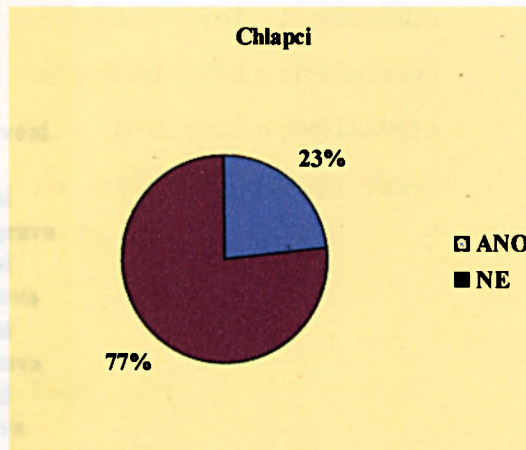
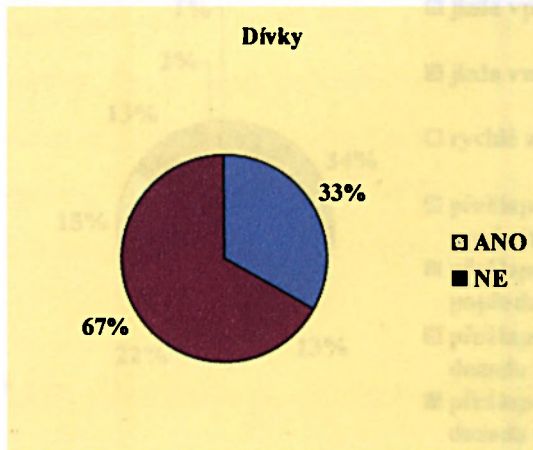
Odpovědi se mohou zdát překvapivé. Velké procento dětí uvádí, že na tento předmět nechodí, i když má možnost se přihlásit. Konkrétně je to 72 %. Tento počet je však omezen kapacitou volitelných předmětů i počtem vyučujících, kteří se věnují konkrétně sportovní oblasti. Proto je zde jen 25 % žáků, kteří tyto předměty navštěvují.

18. Chodíte s tímto volitelným předmětem bruslit?



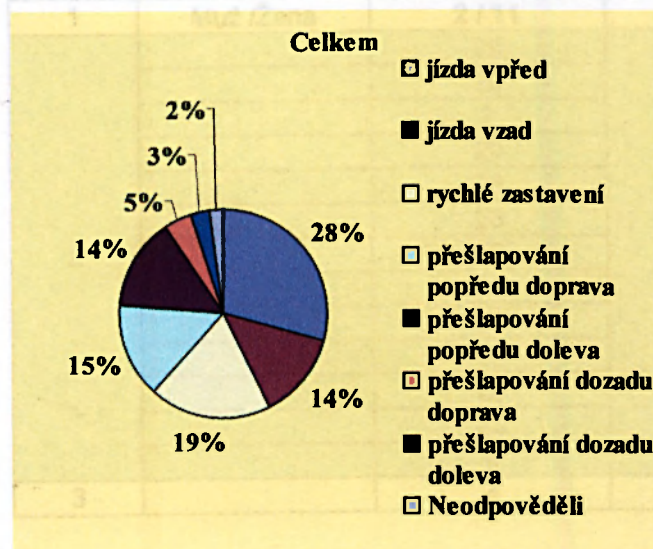
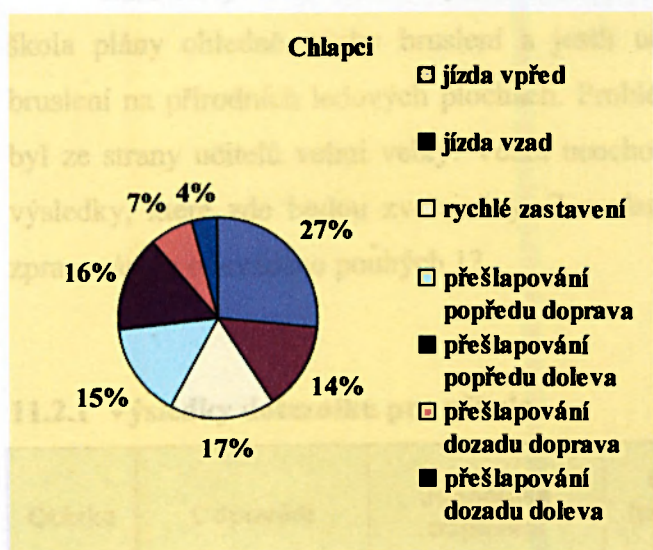
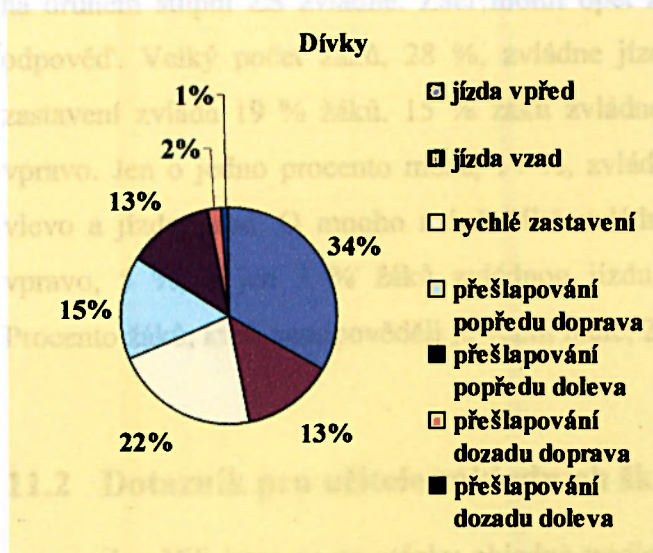
I když je ze 32 % odpověď kladná, je zde pořád 64 % žáků, kteří odpověděli záporně. Opět se objevují 4 % žáků, kteří na otázku vůbec neodpověděli.

19. Chodíte s tímto předmětem bruslit častěji než v klasických hodinách TV, které jsou povinné pro všechny žáky?



Celých 72 % žáků odpovědělo, že s volitelným předmětem nechodí bruslit více než v hodinách povinné Tv. Alespoň 26 % žáků odpovědělo kladně.

20. Zakroužkuj prvky, které zvládáš.



Tato odpověď se týkala základních dovedností, které předpokládáme, že dítě na druhém stupni ZŠ zvládne. Žáci mohli opět zakroužkovat více jak jednu odpověď. Velký počet žáků, 28 %, zvládne jízdu vpřed a následné rychlé zastavení zvládá 19 % žáků. 15 % žáků zvládne jízdu vpřed s překládáním vpravo. Jen o jedno procento méně, 14 %, zvládá jízdu vpřed s překládáním vlevo a jízdu vzad. O mnoho méně žáků zvládne jízdu vzad s překládáním vpravo, 5 %, a jen 3 % žáků zvládnou jízdu vzad s překládáním vlevo. Procento žáků, kteří neodpověděli je velmi malé, 2 %.

11.2 Dotazník pro učitele základních škol

Zaměřili jsme se na otázky ohledně tradice bruslení na škole, jaké má škola plány ohledně výuky bruslení a jestli učitelé znají specifika výuky bruslení na přírodních ledových plochách. Problém v ochotě vyplnit dotazník byl ze strany učitelů velmi velký. Velká neochota z jejich strany má vliv na výsledky, které zde budou zveřejněny. Z rozdaných 30 dotazníků jich bylo zpracováno a odevzdáno pouhých 13.

11.2.1 Výsledky dotazníku pro učitele

Otázka	Odpovědi	Jednotlivé odpovědi	Celková odpověď (průměr jednotlivých odpovědí)
1	Muž /Žena	2 / 11	
2		28	22
		20	
		2	
		20	
		28	
		28	
		15	
		35	
		33	
		30	
		20	
	25		
	6		
3		4	12

		25	
		1	
		26	
		3	
		34	
		15	
		3	
		3	
		20	
		2	
		7	
		10	
	1	5	
	2	2	
	3	3	
	4	6	
4	5	2	
	6	7	
	7	7	
	8	7	
	9	7	
5	ANO / NE	7	
	Ano,ale koncepce ještě není hotova	1	
6	ANO, koncepce je již hotova a bruslení bude v následujícím roce zařazeno do výuky Tv		
	Ne - škola nemá v plánu zařadit výuku bruslení do dlouhodobější koncepce	1	Ostatní učitelé neodpověděli
	1	3	
	2	3	
	3	3	
	4	7	
	5	5	
7	II. stupeň	5	
8		stadion, Kralupy nad Vltavou, rybník, Velké Přílepy, Kozinec	
9	3x za sezónu	7	
10	ANO/ NE	7	
11			
12	10 -15	3	
	16 - 20	1	
	21- 25	2	

	26 - 30	1	
13	1 - 5	1	
	6 - 10		
	11 - 20	3	
	Více jak 20		
14	1 - 5	3	
	6 - 10	1	
	11 - 20	1	
	Více jak 20		
15	1 - 5	1	
	6 - 10		
	11 - 20		
	Více jak 20	2	
16	ANO	4	Nejčastější projev je správné přenášení váhy
17	Rozjezd	1	Prověřujeme je běžnými způsoby
	Udržení rovnováhy	1	
18	Knihy		
	Kurzy	1	
	Vlastní znalosti	4	
	Jiné		
19	ANO / NE	2 / 2	
20	ANO / NE	7 / 0	
21	Správný postup / špatný postup	13 / 0	Správnost odpovědí jsme porovnávali s popisem ošetření na webových stránkách www.firstaid.estranky.cz
22	Správný postup / špatný postup	13 / 0	
23	Správný postup / špatný postup	13 / 0	

V této tabulce je vidět, že mnoho učitelů nechtělo na otázky vůbec odpovědět. Proto jsou i mnohé údaje v otázkách nevyplněné. V otázce týkající se toho, kam chodí učitelé s žáky bruslit, byly 3 odpovědi. Město Kralupy nad Vltavou uvedli všichni učitelé, kteří přímo v tomto městě učí (5 učitelů). Taktéž Velké Přílepy (2 učitelé) a Kozinec (2 učitelé).

12 Akční výzkum

Již v metodice a v teoretické části jsme zjistili, že se metodika výuky bruslení na přírodních ledových plochách nijak neliší od výuky na stadionech. Hlavní rozdíl je v odlišné kvalitě povrchu a povětrnostních podmínkách.

Proto jsme se rozhodli zařadit experiment, který se týkal dvou na sobě nezávislých skupin žáků.

Popis

Obě skupiny měly stejný úkol. Pod vedením učitele Tv zvládnout (naučit se) vybraný metodický prvek. Zadaným prvkem byla jízda vzad. Z dotazníku vyplynulo, že ji zvládá velmi malé procento žáků. Jedna skupina se tento prvek měla naučit na zimním stadionu, druhá skupina se učila na přírodní ledové ploše. Došlo k porovnání zvládnutí prvku před výukou a po výuce a dále porovnání obou skupin a dotazy na žáky ohledně snadnosti zadaného úkolu.

Pozorování zaměřeno na:

- Samotné provedení prvku (správnost provedení – správný základní postoj, správné zatížení odrazové nohy, správný odraz, správné přenášení váhy, správný náklon trupu)
- Plynulost pohybu
- Rychlost, s jakou byl prvek prováděn
- Jistota provedení prvku (vyplývá ze všech předešlých kritérií)

Skupina 1

Výuka na přírodní ledové ploše

V příložené tabulce je záznam o tom, jak žáci zadaný prvek zvládali před výukou a po výuce. U zastavení na námi přesně stanoveném místě a při jízdě vpřed jsem použila škálování. Pomohlo nám přesněji určit výsledky. Při obrazech jsem uvedla počet žáků, kteří byly schopni tento obrat provést.

Přírodní ledová plocha	Celkem žáků 20		po výuce
Samotné provedení prvku (správnost provedení prvku -správný základní postoj, správné zatížení odrazové nohy, správný odraz, správné přenášení váhy, správný náklon trupu)	5		17
Plynulost pohybu	2		15
Rychlost, s jakou byl prvek prováděn	2		13
Jistota provedení prvku (vyplývá ze všech předešlých kriterií)	2		13
Zastavení na přesně určeném místě	1	6	12
	2	4	6
	3	3	2
	4	4	
	5	6	
Jízda vpřed na čas (jak rychle ujede žák námi stanovenou délku tratě, sledujeme, zda došlo k vylepšení času.)	1 (do 8 s)	6	10
	2 (do 12 s)	8	8
	3 (do 15 s)	3	1
	4 (do 18 s)	2	1
	5 (nad 19 s)	2	
Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad	15		18
Obrat z jízdy vzad do jízdy vpřed	10		16

však hlavně záznamy o tom, jak žáci zvládali tento obrat po ukončení výuky.

Skupina 2

Výuka na zimním stadionu

V příložené tabulce je záznam o tom, jak žáci zadaný prvek zvládali před výukou a po výuce. U zastavení na námi přesně stanoveném místě a při jízdě vpřed jsem použila škálování. Pomohlo nám přesněji určit výsledky. Při obrazech jsem uvedla počet žáků, kteří byly schopni tento obrat provést.

Zimní stadion	Celkem žáků 22		po výuce
Samotné provedení prvku (správnost provedení - správný základní postoj, správné zatížení odrazové nohy, správný odraz, správné přenášení váhy, správný náklon trupu)	7		22
Plynulost pohybu	4		20
Rychlost, s jakou byl prvek prováděn	2		17
Jistota provedení prvku (vyplývá ze všech především kritérií)	2		17
Zastavení na přesně určeném místě	1	6	15
	2	8	4
	3	3	1
	4	3	
	5		
Jízda vpřed na čas (jak rychle ujede žák námi stanovenou délku tratě, sledujeme zda došlo k vylepšení času.)	1 (do 8 s)	7	10
	2 (do 12 s)	7	10
	3 (do 15 s)	5	2
	4 (do 18 s)	3	
	5 (nad 19 s)		
Obrat z jízdy vpřed do jízdy vzad	18		22
Obrat z jízd vzad do jízd vpřed	14		20

Je zde vidět, že v obou případech došlo ke zlepšení prováděného prvku. Nás však hlavně zajímaly odpovědi na otázky bezprostředně po ukončení výuky.

13 V následující tabulce jsme se žáků ptali, co jim dělalo při výuce největší potíže. Vycházeli jsme ze specifík bruslení na přírodní ledové ploše, která jsou uvedena v teoretické části práce.

	Odpověď	přírodní ledová plocha	zimní stadion
Co podle tebe byly největší překážky při učení se prvku?	Oblečení	3	1
	Počet lidí na ledu	1	12
	Prostorová orientace	13	10
	Kvalita ledu	15	2
	Hranice ledové plochy	6	3
	Vlastní povaha	6	7

Z tabulky vyplývá, že největší problém dělala žákům kvalita ledu. U přírodní ledové plochy vadil povrch ledu celým 15 žákům. Prostorová orientace, která je hned na druhém místě, je úzce spjata s hranicemi ledové plochy. Žáci uvedli, že na stadionu byli rádi za mantinely. Oproti žákům bruslícím na přírodní ledové ploše měli pocit, že se jim nemůže přihodit úraz. Také byli spokojeni s tím, že je prostor pevně ohrazen. Lépe se jim vnímalo, v jaké části celkové plochy se nacházejí. Velké minus však shledávají u počtu lidí, kteří se na ledové ploše vyskytli. Žáci na přírodní ledové ploše byli sami. Žáci na stadionu byli na ploše ještě s dvěma dalšími třídami. Tím se prostor mnohem zmenšil.

Vidíme tedy, že není rozdíl v kvalitě prováděných prvků, a ani v rychlosti jejich učení. Největší rozdíl je v ledových podmínkách.

13 Diskuse

Zde je zhodnoceno, jakých výsledků jsme dosáhli a jak tyto výsledky ovlivnily hypotézy.

Výsledky na otázky, kterými jsme se zabývali, jsou ovlivněny mnohými faktory. V několika případech se zde promítá fakt, že do výzkumu byla zařazena i obec s malotřídkou. I tato jediná škola některé odpovědi ovlivnila.

Cílem výzkumu bylo zjistit, jestli se v regionu (jeho části) Praha – západ nalézají nějaké přírodní vodní plochy, které v zimě trvaleji zamrzají a zda školy mají zájem o výuku bruslení v rámci ŠTV. Tato část regionu je velmi bohatá na přírodní vodní zdroje. Je zde řeka, ale i větší množství potoků. Právě díky nim se zde v minulosti mohlo vybudovat větší množství rybníků, které mohou v některých případech tvořit celou soustavu. Tyto plochy (viz přiložené mapy v teoretické části) jsou i svou rozlohou dostačující pro uspokojení všech místních bruslařů i obyvatel z okolí. Velká část z nich se nachází v dostupné vzdálenosti, pokud se budeme bavit o soukromém využití těchto ploch. Vyplývá to i z odpovědí na otázky kde, s kým a jestli vůbec chodí děti bruslit. Mnoho z nich uvádí právě již zmiňované vodní plochy. A také zájem o bruslení je v tomto regionu značný. Pokud bychom ale tyto plochy chtěli navštěvovat se školními dětmi, je zde problém s dopravou. Mnoho obcí mezi sebou nemá přímá spojení. Vzdálenosti jednotlivých obcí a vodních ploch nejsou nikterak velké, ale pro výuku v rámci školní výuky je i tato vzdálenost nereálná. Také mnoho obcí, na jejichž území se vodní plochy nalézají, je bez základních škol. Děti takto situovaných škol dojíždějí za vzděláním do okolních měst. Jedná se zejména o obec Únětice a Okoř. Právě pod obec Únětice spadá již zmiňovaná soustava rybníků. Na území obce Okoř se nalézá jedna z největších vodních ploch v tomto regionu vůbec.

Metody, které jsem použila pro zjištění stavu výuky na základních školách, jsou dotazníky pro žáky a učitele, pozorování a experiment. Výsledky dotazníku pro žáky i učitele jsou v mnoha otázkách ovlivněny neochotou odpovědět. Mnoho žáků i učitelů ponechávalo otázky bez vyplnění, ale i

s tímto defektem se mohly vytvořit seriózní závěry. Počet žáků, kteří odevzdali vyplněný celý dotazník, je přes 500. Přispěl k tomu i fakt, že dotazníky byly vyplňovány v různých hodinách, tedy pod dohledem učitele. Oproti tomu neochota ze strany učitelů byla mnohem větší. Výsledky jsou zpracovány z mnohem menšího vzorku, ale vezmeme-li v úvahu velikost jednotlivých škol, je počet odpovědí adekvátní. Mnoho učitelů do dotazníku uvedlo, že škola nemá, a ani v nejbližší době nebude mít koncepci ohledně bruslení v ŠTV. Nicméně i přesto se snaží učitelé, pokud je to možné, výuku bruslení alespoň jednou za zimní sezonu do výuky zařadit. Bruslení tak slouží spíše jako zpestření hodin TV.

Pokud se budeme zabývat volitelnými předměty, které jsou zaměřené na sport a které mají potenciál k tomu, aby jejich čas byl využit na výuku bruslení, dojdeme k negativním závěrům. V mnoha případech bylo v dotazníku uvedeno, že volitelný předmět s tímto zaměřením na škole sice existuje, ale je otevírán pouze pro chlapce nebo s konkrétním zaměřením. Basketbal a florbal v zaměření těchto předmětů dominovaly.

Hypotéza H1: Předpokládám, že v regionech měst a obcí se ZŠ se nalézají alespoň jedna přírodní vodní plocha v zimě zamrzající.

Hypotéza H1 byla potvrzena. V okolí měst a obcí se nachází alespoň jedna přírodní vodní plocha v zimě zamrzající. Vycházíme z použitých map. Na nich je jasně znázorněno, že v námi vytyčené oblasti Praha – západ se nachází 10 vodních ploch, které jsou vhodné v zimním období k bruslení. Tyto plochy v zimním období, pokud je počasí příznivé, trvaleji zamrzají. Plochy jsou tvořeny stojatou vodou (rybníky), proto je i tvorba ledu mnohem rychlejší než u vod tekoucích. Tato hypotéza o možnosti využití přírodních vodních ploch, které v zimě trvaleji zamrzají, je podpořena i mou osobní zkušeností.

Hypotéza H2: Předpokládám, že 50 % ZŠ nevyučuje bruslení v rámci ŠTV z důvodu nedostupnosti ledové plochy.

Hypotéza H2 byla potvrzena. I když je v okolí těchto škol poměrně velké množství vodních ploch v zimě zamrzajících, z časových důvodů jich nemohou školy využívat. Toto tvrzení se opírá o provedený výzkum v teoretické části práce. Zde jsme uvedli dostupnost jednotlivých obcí z centrálního bodu (Praha), ale také jsme zde uvedli vzdálenosti mezi jednotlivými obcemi a městy navzájem. Jediné dvě školy ze všech, které byly podrobeny výzkumu, jsou schopny využívat přírodní vodní plochy, jsou to ZŠ Velké Přílepy a ZŠ Tursko. Využít mohou rybník, který se nachází přímo na území tohoto města. Ostatní školy musí využít hromadnou dopravu, aby se dostaly do míst, kde se vodní plochy nacházejí. To díky časovým dotacím určeným na výuku Tv není zcela možné. Minimální vzdálenost uvedená mezi městy, popřípadě obcemi jsou 3 km. Mezi mnohými městy, ale neexistuje přímé spojení. Proto využívání těchto míst je poměrně problematické.

Hypotéza H3: Předpokládám, že 75 % žáků ZŠ má o výuku bruslení zájem

Hypotéza H3 byla potvrzena. Vyplývá to z velkého procenta dětí, které umí bruslit a které chodí bruslit s rodiči nebo s kamarády, kamarádkami a podle doby, kterou bruslením stráví.

Graf otázky 13 (99 % dětí chodí bruslit) a 14 (93 % dětí chodí bruslit s rodiči či vrstevníky). Na tomto výsledku se zcela jistě podílel fakt, že se v tomto regionu nachází velké množství vodních ploch v zimě trvale zamrzajících. Proto má mnoho rodin možnost tyto plochy využívat. Pokud je dítě starší, je schopno se na některé vodní plochy dostat i samo bez rodičů. V doprovodu kamarádů. K pozitivnímu výsledku ještě přispěl fakt, že dotazník byl prováděn v Kralupech nad Vltavou, kde se nachází zimní stadion, který má jak hodiny veřejného bruslení, tak hokejové a krasobruslařské oddíly v různých věkových kategoriích. Mnoho chlapců uvedlo, že tyto oddíly navštěvuje.

Hypotéza H4: Předpokládám, že alespoň 50 % učitelů uvažuje o zařazení výuky bruslení do ŠTV.

Hypotéza H4 **nebyla potvrzena**. Přes 50 % učitelů uvádí, že již s žáky chodí bruslit (otázka číslo 5), ale vypracovanou koncepci o trvalém zařazení bruslení do školní Tv uvedl jen jeden učitel (otázka číslo 6). Tento učitel vyučuje na škole v Kralupech nad Vltavou. Budova je postavena v blízkosti zimního stadionu. Z těchto odpovědí vyplývá, že školy chodí bruslit, ale tato činnost je dobrovolná a zcela závislá na jednotlivých učitelích Tv. Nevypracovaná souvislá koncepce o zařazení bruslení do ŠTV, která má vliv na výuku bruslení, se odvíjí i od podpory učitelů vedením školy. Po rozhovorech, které byly neformální cestou součástí návštěv škol, jsme se dozvěděli, že mnoho ředitelů trvalejší koncepci nepodporuje. Podílí se na tom i fakt, že při zařazení bruslení do ŠTV, by bylo potřeba díky časové náročnosti tohoto sportu a vzdálenosti vodních ploch, přepracovat nebo spíše vypracovat rozvrhy. Tato záležitost není vůbec jednoduchá a v mnoha případech mohou anomálie typu delší výuky nabourat celý školní den. Proto se výuka bruslení zařazuje do rozvrhů výjimečně. Fakt, že tato hypotéza nebyla potvrzena, je způsoben i tím, že na dotazník odpovídalo velmi málo učitelů. Z celkového počtu 13 učitelů zodpovědělo otázky zabývající se touto problematikou pouze 6.

Hypotéza H5: Předpokládám, že 100 % učitelů zná pravidla poskytnutí první pomoci

Hypotéza H5 **byla potvrzena**. Dokazují to odpovědi na otázku číslo 20, 21, 22 a 23. Všichni dotázaní učitelé (100 %) odpověděli, že znají základní pravidla poskytnutí první pomoci. Postupy, které sami napsali, se shodují se zásadami poskytnutí první pomoci. Pravidla první pomoci jsou obecně známá, lidé se je učí již od povinné školní docházky, jsou všude volně dostupná (literatura, webové stránky, kurzy). Mnoho učitelů mívá také kurz první pomoci a na akce pořádané školou jezdí jako zdravotníci. Mnoho úrazů se člověk učí ošetřovat zkušenostmi, které sbírá během života, a mnoho pravidel poskytnutí první

pomoci si takto upevňuje. Po rozhovorech, které proběhly na jednotlivých školách při podávání dotazníků, také vyplynulo, že učitelé si jsou první pomocí jisti v případech, které znají právě ze své zkušenosti, nebo v případech, které se mnohokrát opakovaly. Především se jedná o jednodušší úrazy jako odřeniny, pohmožděniny, naraženiny, popřípadě krvácení z nosu, lehké poranění hlavy a podezření na zlomeniny.

14 Závěr

Práce má za cíl zmapovat přírodní vodní plochy v zimě trvale zamrzající v regionu Praha – západ a zjistit, zda školy mohou a chtějí těchto ploch využívat a zda se nějak liší metodika výuky bruslení na zimním stadionu nebo na těchto ledových plochách.

Po prostudování literatury a po provedených výzkumech mohu konstatovat, že:

- 1) V regionu Praha – západ se nalézá mnoho přírodních vodních ploch v zimě zamrzajících. Jejich počet i velikost je dostačující k počtu obyvatel, kteří zde trvale žijí. V regionu Praha – západ (v jeho zkoumané části) se nalézá 10 přírodních vodních ploch (viz mapa v teoretické části práce) v zimě trvale zamrzajících a jeden zimní stadion. Ve zkoumané části regionu Praha – západ trvale žije přibližně 28 254 obyvatel. (Počítáme pouze obyvatele ze zkoumaných měst a obcí. Počet obyvatel v ostatních městech a obcích, které jsou bezprostředně blízko zkoumané části, se pohybuje v řádu stovek obyvatel.)
- 2) Nevýhodou v podstatě všech ploch je jejich dostupnost. Nejsou nikterak daleko, ale pro realizaci výuky bruslení v rámci ŠTV ano. Jednotlivé vzdálenosti měst a obcí jak od centrálního bodu (Praha), tak navzájem jsme uvedli výše. Pohybují se v řádu několika kilometrů (od 3 km do 7 km). Jako největší problém se jeví spojení jednotlivých obcí a měst, které se často nachází bez přímého spoje (autobus, vlak). Žáci by byli nuceni cestovat přes centrální bod a to by cestu za přírodní ledovou plochou velmi prodloužilo. Z výuky bruslení by se rázem stal celodenní výlet. Tento fakt tímto tedy také brání vzniku celistvé koncepce týkající se bruslení v ŠTV.
- 3) Po vyhodnocení dotazníku, který byl směřován na učitele základních škol, konstatujeme, že není velký zájem o realizaci výuky bruslení. Příležitostná návštěva zimního stadionu se zde sice objevuje, ale podrobná koncepce na výuku bruslení není zpracována, a ani není

v plánu její návrh na školách vypracovat. Je to dáno jednak časovými a jednak motivačními faktory ze strany učitelů i vedení škol.

- 4) Po prostudování literatury a využití výsledků experimentu jsem došla k závěru, že není rozdíl v metodice bruslení jako takové (přírodní ledová plocha x zimní stadion), ale spíše ve využití prostoru a možnostech, které přírodní ledová plocha nabízí - sněhové podmínky, okolní krajina a jiné.

Jako plus pro výuku bruslení na přírodních plochách oproti výuce na stadionech hovoří ekonomický faktor. Přírodní ledová plocha není zatížena vstupními poplatky, což vylučuje ekonomické nároky buď na školu, nebo na jednotlivé žáky.

Tato práce může být využita jako podrobnější mapa přírodních vodních ploch, které v zimě trvale zamrzají, s podrobným popisem a zhodnocením vhodnosti bruslení na těchto plochách. Dále může sloužit jako podklad pro utvoření si obrazu o stavu výuky bruslení v tomto regionu a možnostech, které tento region může poskytovat.

15 Použitá literatura

Monografie

- 1) GRADA, Pavel. *První pomoc u dětí*. Praha : Grada, 2007. 111
- 2) SKALKOVÁ, Jarmila, et al. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 209 s
- 3) BARTOŇ, Bohumil , HAVRÁNKOVÁ, Dagmar. *Vybrané kapitoly z didaktiky tělesné výchovy II. : Bruslení, krasobruslení, lední hokej a rychlobruslení*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1982. 125 s.
- 4) BUBENKOVÁ, Jana. *Sportovní příprava III. : bruslení a základy krasobruslení*. Olomouc : [s.n.], 1986. 83 s.
- 5) BUKAČ, Luděk, ŠAFAŘÍK, Vladimír, KOSTKA, Vladimír. *Lední hokej : Teorie a didaktika*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1986. 186 s.
- 6) GAVORA, Peter. *Výzkumné metody v pedagogice : Příručka pro studenty, učitele a výzkumné pracovníky*. Prof. Dr. Vladimír Jůva, DrSc.. Brno : Paido, 1996. 96 s.
- 7) LENER, Slavomír. *Program činnosti zájmových tělovýchovných útvarů 5. - 8. tříd základních škol : Lední hokej*. Praha : [s.n.], 1987. 125 s.
- 8) PAVLIŠ, Zdeněk, PERIČ, Tomáš. *Abeceda hokejového bruslení*. Praha : Český svaz ledního hokeje, 1996. 89 s.
- 9) RUBÁŠ, Karel. *Sportovní příprava*. Plzeň : Západočeská univerzita, 1997. 141 s.
- 10) ŠAFAŘÍK, Vladimír. *Teorie a metodika bruslení*. Praha : Univerzita Karlova, 1985. 144 s.
- 11) VITOUŠ, Pavel. *Malá encyklopedie sportu*. Praha : Mladá fronta, 1980. 358.

Webové stránky

- 12) KOCANDA, Lukáš. *První pomoc* [online]. 2005 , 2008 [cit. 2008-10-22]. Český. Dostupný z WWW: <<http://www.firstaid.estranky.cz/>>.
- 13) ZACH, Pavel, LUKÁŠ, Jiří . *První pomoc* [online]. 2008 , 20. prosince 2008 [cit. 2008-10-14]. Dostupný z WWW: <<http://www.prvni-pomoc.com/>>.
- 14) *Regionální informační servis* [online]. 2005 , 20. prosince 2008 [cit. 2008-09-12]. Dostupný z WWW: <<http://www.risy.cz/index.php?pid=231&kraj=-1&zuj=539805>>.
- 15) *Regionální informační servis* [online]. 2005 , 20. prosince 2008 [cit. 2008-09-12]. Dostupný z WWW: <<http://www.risy.cz/index.php?pid=231&kraj=-1&zuj=539627>>.
- 16) HRÁZSKÁ, Gabriela. *Historie krasobruslení* [online]. 2003 [cit. 2008-09-12]. Dostupný z WWW: <<http://www.multiweb.cz/magazinfigureskating/HISTORIE.HTML>>.
- 17) *Portál veřejné správy České republiky* [online]. 2003 , 20. prosince 2008 [cit. 2008-09-12]. Dostupný z WWW: <http://portal.gov.cz/wps/portal/_s.155/696?kam=obec&kod=534951>.
- 18) *Regionální informační servis* [online]. 2005 , 20. prosince 2008 [cit. 2008-09-12]. Dostupný z WWW: <<http://www.risy.cz/index.php?pid=231&kraj=-1&zuj=539775>>.

19) *Regionální informační servis* [online]. 2005 , 20. prosince 2008 [cit. 2008-09-12]. Dostupný z WWW:

<<http://www.risy.cz/index.php?pid=231&kraj=-1&zuj=539813>>.

20) *Regionální informační servis* [online]. 2005 , 20. prosince 2008 [cit. 2008-09-12]. Dostupný z WWW:

<<http://www.risy.cz/index.php?pid=231&kraj=-1&zuj=550825>>.

21) *Mapy* [online]. 2005 [cit. 2008-11-15]. Dostupný z WWW:

<www.mapy.cz>.

16 Přílohy

16.1 Seznam příloh

- Příloha č. 1 – Dotazník pro žáka
- Příloha č. 2 – Dotazník pro učitele
- Příloha č. 3 – Seznam škol

Příloha č. 1 Dotazník pro žáka

1. Jsem

chlapec

dívka

2. Kolik je ti let? _____

3. Do které třídy chodíš? (postačí číslo) _____

4. Kolik hodin týdně máte ve škole TV?

1

4

2

5

3

5. Chodíš do nějakého sportovního kroužku?

ANO

NE

6. Pokud ano, napiš do jakého (jakého sportu se kroužek týká).

7. Byl jsi někdy bruslit?

ANO – s rodiči

ANO – se školou

ANO – s kamarády

8. Kdo tě naučil bruslit?

Naučil/a jsem se bruslit ve škole

Naučil/a jsem se bruslit s rodiči

Naučil/a jsem se bruslit s kamarády / kamarádkami

9. Chodíte bruslit se školou v hodinách TV?

ANO

NE

10. Chodíte se školou bruslit na „rybník“ nebo na stadion?

Na „rybník“

Na stadion

Nechodíme bruslit

11. Pokud chodíte na „rybník“, napiš název obce nebo města, kde se nachází.

12. Pokud chodíte na stadion, napiš název města, kde se nachází.

13. Kolikrát za rok (zimní sezona – 3 měsíce) jste byli v loňském školním roce bruslit?

Více jak 10x za zimu Asi 3x za zimu Asi 1x za zimu

Více jak 5x za zimu Asi 2x za zimu

14. Pokud' nechodíte bruslit se školou, chodiš alespoň bruslit sám / sama s rodiči nebo kamarády?

Ano – 1x za zimu (délka bruslení 2 hodiny)

Ano – 2x za zimu (délka bruslení 2x2 hodiny)

Ano – 6x za zimu (délka bruslení 6x2 hodiny)

Ano – každý víkend (délka bruslení 2 a více hodin za jeden den)

Ano – každou volnou chvíli co mám

Ne

15. Pokud' jsi uvedl/a v předešlé otázce jako správnou odpověď, ano – každou volnou chvíli co mám, odhadni, kolik to asi bylo hodin a napiš je.

16. Máte ve škole možnost se přihlásit na volitelný předmět, který se týká tělesné výchovy?

ANO

NE

17. Chodíš na tento předmět?

ANO

NE

18. Chodíte s tímto volitelným předmětem bruslit?

ANO

NE

19. Chodíte s tímto předmětem bruslit častěji než v klasických hodinách TV, které jsou povinné pro všechny žáky?

ANO

NE

20. Zakroužkuj prvky, které zvládáš

jízda popředu

přešlapování popředu doprava

jízda pozadu

přešlapování popředu doleva

rychlé zastavení

přešlapování dozadu doprava

přešlapování dozadu doleva

Príloha č. 2 Dotazník pro učitele

Dotazník pro učitele tělesné výchovy na ZŠ

Uveďte jméno školy: _____

1) **Jste**

muž

žena

2) **Jak dlouhou máte praxi?**

3) **Jak dlouho učíte na této škole?**

4) **Jaké ročníky učíte?**

5) **Chodíte s dětmi v rámci povinné TV bruslit?**

ANO

NE

6) **Pokud ne, má škola v dlouhodobějším plánu výuku bruslení zařadit do hodin TV?**

ANO – ale koncepce ještě není hotova

ANO – koncepce je již hotova a bruslení bude v následujícím roce zařazeno do výuky TV

NE – škola nemá v plánu zařadit výuku bruslení do dlouhodobější koncepce

7) Pokud ano, uveďte ročníky tříd, se kterými chodíte bruslit

8) Pokud ano, uveďte, zda na přírodní ledovou (napište i město nebo obec kde se nachází), nebo na stadion (napište město, kde se nachází)

9) Jak často (kolikrát za sezónu – 3 měsíce) chodíte s dětmi bruslit?

1x za sezónu

více jak 5x za sezónu

2x za sezónu

více jak 10x za sezónu

3x za sezónu

10) Pokud vedete i volitelný předmět týkající se TV, chodíte v těchto hodinách s dětmi bruslit?

ANO NE

11) Pokud ano, chodíte s nimi bruslit častěji než při běžných hodinách TV?

ANO NE

12) Kolik máte dětí ve třídě? (uved'te celkový počet a pak jednotlivý počet hochů a dívek v ročnících)

13) Kolik dětí z tohoto počtu umí bruslit? (zvládají rozjezd, otočení na obě strany a bezpečné zatavení)

14) Kolik máte začátečníků? (potřebují procvičovat některé dovednosti)

15) Kolik dětí neumí bruslit a potřebují tak vaši soustavnou a metodickou péči?

16) Pozorujete při soustavné a metodické výuce bruslení větší pokroky, než když se žáci učí bruslit samy? (pokud ano, uveďte příklady, jak se zlepšení projevuje a jestli se žáci vyvarují chyb, které vznikají při samovýuce)

17) Jaké metodické prvky žáci zvládají? Jak tyto prvky uvěřujete?

18) Podle čeho učíte?

Knihy Kurzy Vlastní znalosti Jiné

19) Využívali jste někdy prvky užitého bruslení? (hokej, krasobruslení, rychlobruslení....)

20) Znáte základy první pomoci? Jak byste ošetřili zlomeninu ruky? (napište postup)

21) Jak byste ošetřili krvácení z nosu? (napište postup)

22) Jak byste ošetřili omrzlinu prvního stupně? (napište postup)

Príloha č. 3 - Kontakty

ZŠ Roztoky

Ředitelka: Mgr. Alena Gabařová

Školní náměstí 470

252 63 Roztoky

www stránky: www.zsroztoky.cz, tel.: 233910581

ZŠ Velké Přílepy

Ředitelka: Mgr. Zdeňka Hloušková

Pražská

252 64 Velké Přílepy

www stránky: www.zsvelkeprilepy.cz, tel: 220 930 977

ZŠ Tursko a Holubice

Ředitel: Mgr. Vít Šolle

Pracoviště HOLUBICE:

Holubice 67

Holubice

252 65

Pracoviště TURSKO

Pražská 67

Tursko

252 65

www stránky: www.zstursko.cz, tel.: 724 840 861, 315786025

ZŠ Generála Klapálka – Kralupy nad Vltavou

Ředitelka: Mgr. Dagmar Knöpfelmacherová

Gen. Klapálka 1029

278 01 Kralupy nad Vltavou

www stránky: [www. zsgenklapalka.wz.cz](http://www.zsgenklapalka.wz.cz), tel.: 315 727 447, 602 261 207

ZŠ Třebízského – Kralupy nad Vltavou

Ředitelka: Mgr. Jana Švancarová

Třebízského 523

27801 Kralupy nad Vltavou

www stránky: <http://www.zstrebkralupy.cz>, tel.: 315 727 811

Summary

This dissertation speaks about the education of ice-skating on natural ice areas in elementary school. The results of research refer about a region Prague – West, mostly about his part.

I worked on questions about:

- The number and the availability of ice areas for elementary schools
- The interest of education from the part of teachers and pupils
- Long-term conception of ice-skating education in each of schools (if it's done)
- The usage of natural areas by pupils in their free time
- The skills level of pupils
- The specifics of education on natural ice areas

Detailed description of places in which the natural frozen/ice areas are situated is in the theoretic part. The connection of these places and other surrounding towns. The possibilities of their usage. There is also the methodology of basic ice-skating with the specifics on the natural ice areas.

Don't forget about the basic of the first aid. The practical part contains a research of ice-skating level in chosen schools. It's about the elementary schools which are situated in region Prague – West. A questioner was done for the teachers and the pupils too. The other thing is an evaluation of the research results and a discussion about the hypotheses which were determinate at the beginning. All hypotheses were confirmed but one. The pupils of selected schools are on a very good level of basic ice-skating. However the schools don't have the good conditions for the education of this sport which is an obstacle for the developing of other skills concerned about the ice-skating.