

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2011

Michaela Fenclová

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

**Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy**

**VÝUKA LYŽOVÁNÍ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO
VĚKU ZÁBAVNOU FORMOU**

Teaching pre-school children to ski in an entertaining way.

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Marie Hronzová

Autor diplomové práce: Michaela Fenclová

Studijní obor: Pedagogika předškolního věku

Forma studia: kombinovaná

Diplomová práce dokončena: červen, 2011

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením PaedDr. Marie Hronzové, s použitím uvedené literatury. Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, ve znění pozdějších předpisů.

V Praze dne: 10. 6. 2011

Podpis

Poděkování

Děkuji vedoucí diplomové práce PaedDr. Marii Hronzové za odborné vedení, cenné rady a připomínky poskytnuté při zpracování práce.

Abstrakt

Diplomová práce navrhuje model metodiky lyžování pro výuku dětí předškolního věku. Projekt „Lyžování dětí zábavnou formou“ byl sestaven na základě věkových zvláštností a potřeb dítěte a má nás ujistit v tom, že není důležité v daném věku naučit dítě lyžovat v krátkém časovém úseku, ale mnohem důležitější je založit u dětí potřebný pohybový základ a vytvořit kladný vztah k této činnosti, což v tomto věku jde nejlépe pomocí hry.

Toto tvrzení potvrdily výsledky, které jsem získala po ověření projektu v praxi. Na základě experimentu můžeme konstatovat, že model je realizovatelný v praxi a u dětí měl velký úspěch.

Celkově se ukázalo, že práce splnila svůj záměr a získané výsledky by měly být přínosem jak v oblasti teoretické, tak i praktické.

Klíčová slova

Lyžování, předškolní věk, zážitková pedagogika, dětské lyžařské hřiště, lyžařská školka, hra

Zkratky

DLH – dětské lyžařské hřiště

APUL – akademie profesionálních učitelů lyžování

ISIA - International Ski Instructors Association

Abstract

This thesis suggests a method of how teaching pre-school children to ski.

Project "how to teach children skiing with fun" was developed and based on age group characteristics and needs of the child. It also underlines that it is not important to teach the child skiing in a short period of time but to make a firm foundation for all kinds of physical movements that will be needed later for skiing and to create a positive attitude to skiing which in this age group works the best by playing games and having fun.

This hypothesis was confirmed by results I gained during verifying my method in practise.

Based on the test we can state that this method works very well in practise and the children enjoyed it while having lots of fun.

Generally, the purpose of this work was fulfilled and the obtained results should be a big asset in a theory of skiing and also in practise.

Key words

Skiing, preschool age, experiential edukation, children's ski courses, ski school, play

Obsah

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 1 | ÚVOD | 8 |
| 2 | PROBLÉM A CÍL PRÁCE | 9 |
| 3 | VÝCHODISKA | 10 |
| | 2.1 Fyzické a psychické předpoklady dítěte předškolního věku | 10 |
| | 2.2 Motivace | 11 |
| | 2.3 Prožitek..... | 13 |
| | 2.3.1 Prožitkové lyžování..... | 14 |
| | 2.4 Hra | 16 |
| | 2.4.1 Hra ve výuce lyžování..... | 16 |
| | 2.4.2 Cvičení a soutěže ve výuce lyžování..... | 17 |
| | 2.5 Proces učení v lyžování..... | 18 |
| | 2.6 Osobnost učitele lyžování..... | 19 |
| | 2.7 Výuka v lyžařské škole..... | 20 |
| | 2.8 Dětské lyžařské hřiště (DLH) | 22 |
| | 2.8.1 Provozní vybavenost dětského lyžařského hřiště..... | 23 |
| | 2.8.2 Terénní vybavenost dětského lyžařského hřiště..... | 23 |
| | 2.8.3 Materiální vybavenost dětského lyžařského hřiště..... | 25 |
| | 2.8.4 Organizace výuky v dětském lyžařském hřišti..... | 28 |
| 4 | DÍLČÍ CÍLE PROJEKTOVÉ ČINNOSTI | 31 |
| 5 | HYPOTÉZY | 31 |
| 6 | METODY A POSTUP PRÁCE | 32 |
| | 6.1 Metody výzkumu | 32 |
| | 6.2 Metodika statistického zpracování | 32 |
| | 6.3 Dílčí kroky postupu práce | 33 |
| 7 | VÝZKUMNÁ ČÁST | 33 |
| | 7.1 Současný stav výuky dětí v lyžařských školách | 33 |
| | 7.2 Model metodiky „Snadné a zábavné lyžování“ | 35 |
| | 7.2.1 Charakteristika souboru..... | 35 |
| | 7.3 Projekt „Snadné a zábavné lyžování“ | 37 |
| | 7.4 Metodika lyžování tradičním způsobem - srovnání | 52 |
| | 7.5 Výsledky výzkumu | 52 |
| 8 | DISKUSE | 63 |
| 9 | ZÁVĚRY | 65 |
| 10 | SEZNAM LITERATURY | 67 |
| 11 | PŘÍLOHY | 69 |

1 ÚVOD

Tělesné aktivity a sportování nemají pro člověka pouze sportovní význam ve formě podpurných doplňků života, ale stávají se přímo jeho náplní a plně uspokojivým smyslem. To je možné tehdy, pokud se tělesná aktivita dotýká všech atributů člověka. Důležité je si uvědomit, že k obecným lidským potřebám patří i ujištění sám sebe prostřednictvím vlastního tělesného výkonu spojeného s pocitem uspokojení nad tím, že naše tělo nás poslouchá a dokáže víc, než jsme sami mysleli. Originální prožitek naplněný novým smyslem může mít i terapeutický účinek na člověka přetíženého jednostrannou činností, žijícího ve stresu a stálém napětí.

Všeobecnou snahou je prosadit sport jako výchovný prostředek mladé generace. Musíme si uvědomit vzájemný vztah mezi vrcholovým sportem a sportem pro všechny. Z masové základny roste špička, vynikající sportovec svým vzorem napomáhá růstu zájmu o sport mezi mládeží.

Lyžování je aktivitou pro splnění tužeb a radosti všech věkových kategorií a výkonnostních úrovní. Jedná se o jednu z nejstarších pohybových aktivit člověka, umožňující pohyb v přírodě, ve zdravém prostředí spojenou s uspokojením přijímání krás přírody. Jen málo sportů vyhovuje potřebám moderního člověka do té míry jako lyžování. Pro mnoho nadšenců se stalo celoživotním sportem. Mnozí však stojí na lyžích poprvé a pro ně je určena výuka v lyžařských školách.

Průměrně 60% klientely ve většině lyžařských škol tvoří děti. Výuka dětí se stala samostatným oborem. Byla pro ni vypracována specifická metodika, která vychází z potřeb dětí, z jejich myšlení a fantazie. Cílem výuky je seznámit začínající lyžaře se základní technikou jízdy na lyžích, rozvinout jejich pohybové dovednosti, rozšířit vědomosti o specifické pojmy z teorie a praxe, upevnit návyky při pobytu na horách a výchovně působit na osobnost dítěte.

Pro výuku lyžování dětí je důležitá hra a zábava. První kroky na lyžích bývají často doprovázeny nejistotou a pády. Při výuce prostřednictvím spontánních her a soutěží na

počáteční těžkosti děti rychle zapomenou a lyžování se pro ně stane především radostnou pohybovou aktivitou v kolektivu vrstevníků (Tremml, 2004; Baumrock, 1996; Gnad, 2002).

Problematikou výuky lyžování předškolních dětí se zabývá i tato práce. Na základě věkových zvláštností a vlastních zkušeností s výukou lyžování dětí jsem vypracovala optimální model výuky lyžování zábavnou formou pro děti předškolního věku. Podle zjištěných faktů jsem vytvořila projekt „Snadné a zábavné lyžování“, který je takovým návodem, jak vytvořit z lyžování zábavu, aby byla výuka pro děti hrou a přinesla i žádané výsledky. Na základě experimentální výuky vybraného souboru jsem posoudila úspěšnost optimálního modelu a ověřila, zda je realizovatelný v praxi.

2 PROBLÉM A CÍL PRÁCE

Problém:

- Je současná kvalita úrovně výuky lyžování dětí předškolního věku adekvátní jejich věkovým zvláštnostem a potřebám?
- Jsou metody aplikované v lyžařských školách vhodné pro předškolní děti?

Cíle:

- Na základě věkových zvláštností vypracovat optimální model výuky lyžování zábavnou formou pro děti předškolního věku.
- Na základě experimentální výuky posoudit úspěšnost optimálního modelu a ověřit, zda je realizovatelný v praxi.

Dílčí cíle:

- Analyzovat současný stav výuky lyžování dětí předškolního věku
- Vypracovat optimální model metodiky lyžování dětí předškolního věku a realizovat model v praxi

- Porovnat model výuky experimentálního a kontrolního souboru
- Vyhodnotit získané údaje
- Vytvořit návrhy a doporučení pro praxi

3 VÝCHODISKA

2.1 Fyzické a psychické předpoklady dítěte předškolního věku

Období předškolního věku označují Měkota, Kovář, Štěpnička jako „předškolní dětství – stadium rozvoje nových převážně celostních pohybů v prvních pohybových kombinacích“ „V předškolním věku je využívána potřeba dítěte po pohybu a hře k záměrnému zdokonalování jeho zdraví a usměrňování jeho vývoje. Dítě získává základní pohybovou výbavu. Formuje motorické schopnosti a dovednosti“ (Berdychová, 1980)

Dítě je v tomto věku již poměrně samostatné. Samo se nají, umyje, oblékne i obuje. Mezi čtvrtým a pátým rokem se zpřesňuje jemná motorika. Ubývá celkových tělesných pohybů a uplatňuje se drobné svalstvo. Všechny tělesné orgány jsou rozvinuty ve své anatomii i ve funkci, takže je dítě schopno konat s dostatečnou schopností všechny základní pohyby, zvláště lokomoční. Koordinace pohybu se zdokonaluje, jedna končetina může konat pohyb bez druhé. Dítě umí stát i skákat na jedné noze. Děti v předškolním věku mají potřebu a touhu se pohybovat, hrát si i závodit, ale očekávaný výkon není pro ně to hlavní. Pro dítě je důležité účastnit se různých sportovních aktivit, běhat, střílet góly, jezdit na lyžích. Výkon a konečný výsledek je až na druhém místě. (Příhoda, 1967; Dvořáková 2009).

Pro rozumový vývoj dítěte je přirozená velká aktivita, zvědavost, touží poznávat nové věci, vyzkoušet nové činnosti a navazovat kontakty s vrstevníky. Přibližně začátkem tohoto období se rozvíjí sebeuvědomění a objevuje se motivované chování. Děti mají již širší slovní zásobu a lze s nimi přiměřeně slovně komunikovat i slovně je motivovat. Dítě je schopno srovnávat své výkony s okolím a hodnotit tak svoji úspěšnost. Snaha o sociální odezvu a obava ze selhání a nesplnění úkolu se objevují až u šestiletých dětí. Rozvíjí se fantazie, která umožňuje dítěti představit si takové věci a jevy, které přesahují jeho zkušenosti. Fantazie se výrazně uplatňuje ve hrách, které nabývají převážně námětového rázu (Šmahel, 1982).

Jednou z možností, jak pozitivně ovlivnit celkový vývoj dítěte je, vést ho k pohybovým aktivitám. V zařízeních zaměřených na pohybovou aktivitu se dítě učí samostatnosti, schopnosti odloučit se na určitou dobu od rodiny a být činné i bez jejich opory. Učí se podřídit zájmům skupiny i cizí autoritě. Pokud je dítě předškolního věku zdravé, vyhledává pohyb spontánně, ale k vypěstování aktivní touhy po pohybu to nestačí. Rodiče a pedagogové by měli vytvářet co nejlepší podmínky, které by stimulovaly děti k vyhledávání pohybu, k pohybové tvořivosti a k vymýšlení nových pohybových úkolů (Miklánková, 1998).

Nerespektování zvláštností a případné přetěžování nebo vytížení dětí by se mohlo negativně odrazit v dalším vývoji. Z tohoto důvodu je nutné při práci s dětmi předškolního věku vycházet z důkladné znalosti jejich vývojových zvláštností a zákonitostí (Příhoda, 1967).

2.2 Motivace

Mluvíme-li o motivaci, hledáme odpověď na otázku, proč člověk něco dělá. Motivace pochází z latinského slova motus – pohyb, hnutí, nepokoj. Je to psychický stav vyvolávající činnost chování, jednání a zaměřující je určitým směrem. Motivace chování má rysy výběrovosti. Teorie motivace vychází z procesu celoživotního učení, v jehož průběhu jedinec zpracovává nejrůznější podněty a přetváří je v pohnutky, motivy vlastní činnosti. Motivace se může projevit jako:

- konkrétní nebo bezprostřední pohnutka určitého jednání,
- průběžná aktivace jednání,
- směrová determinace jednání,
- smysluplná struktura,
- důvod pro rozhodnutí k určitému jednání v situaci volby (Velký sociologický slovník, 1996).

Motivy jsou pohnutky, které vedou člověka k aktivitě, která směřuje k dosažení cíle. Jsou vnitřní a vnější. Za vnitřní motiv je považována například radost ze hry, za vnější motiv třeba hra pro slávu či peníze. Vnější motivace má za úkol přivést člověka k činnosti a on sám v sobě posléze objeví motivaci vnitřní (Svoboda, 1999).

Motivace je také cestou k učení, při kterém rozeznáváme její vnitřní a vnější ovlivňování. V případě vnější motivace je třeba neustálého vnějšího ovlivňování, zanikne-li vnější stimul, zaniká též vnější motivace. Vnitřní motivace, která vzniká na základě uspokojování vlastního zájmu, je dlouhodobá. Důležitá role učitele je právě při vytváření vnitřní motivace (Navrátková, 1998).

Goleman, Treml, Navrátková a Svoboda se shodují na tom, že motivace je důležitým faktorem učení. Pobídkou k úspěchu jedince je pozitivní motivace. Negativní motivace je inhibítorem učení i úspěchu. Pozitivní motivace:

- vede k uspokojení potřeb uznání,
- vede k rozvoji seberealizace
- vede ke zvýšenému zájmu o učení
- potvrzuje optimistické hodnocení a pozitivní chování.

U dětí ve věku od tří do pěti let využíváme tzv. primární motivaci. Dítě má k činnosti buď chuť, nebo nechuť. Ještě zcela nerozumí obsahu slov, a proto slovní výklad není důležitý. Dítě musí mít při pohybu v zimní krajině na sněhu příjemné pocity a zážitky. Děti chtějí všechno hned zkoušet, všechno umět, mají stále velkou potřebu pohybu. Pokud cíle nedosáhnou co nejrychleji, jsou netrpělivé, zájem o činnost klesá. Sekundární motivaci, kterou uplatňujeme na protikladu úspěch – neúspěch, používáme u starších dětí. Starší děti ztrácejí egocentrický pohled na svět, uvědomují si, že lyžují v kolektivu spolužáků. Porovnání s druhými dětmi např. pořadí v závodě, je pro ně důležitější než úroveň vlastního výkonu. Dítě více zajímá, že je čtvrté než jakého dosáhlo času nebo kolik skočilo metrů (Treml, 1984).

Žáci potřebují za to, že se něčemu naučili nebo podají výkon, určitou odměnu. Čím rychleji odměna přichází, tím rychleji žáka motivuje. Odměnou, jejich motivací pro další činnost může být pochvala, dobrá známka, radost z výkonu, uspokojení zvědavosti. Každý člověk má jinou motivaci, ale nikdo se neučí pro nic za nic. Žáci jsou motivováni, jestliže je učivo zajímavé, vzbuzuje v nich zvědavost nebo je zábavné (Petty, 1996).

2.3 Prožitek

Prožitek je jeden z nejobecnějších pojmů, jímž téměř všechny psychologické směry a školy popisují to, co se děje subjektivně v člověku, když prožívá svůj vlastní život. Není snad okamžiku, který by byl zcela zbaven prožitkových rovin, emocionálního významu, včetně stavů nudy, která je výsledkem obranných mechanismů. Prožitek je zpravidla dostupný introspekci a je vykazatelný více či méně odpovídajícími psychologickými popisy. Každé prožívání má své emocionální rozměry. Prožitek uchovaný v paměti se mění ve zkušenost. Každý psychický akt /např. fantazie, představa, rozhodnutí/ je prostoupen emocionálním energetickým prožitkem různé kvality a intenzity, pozitivním i negativním (Velký sociologický slovník, 1996).

Proces prožívání lze do určité míry řídit, posouvat ho žádaným směrem. Právě tohoto rysu využívá prožitková pedagogika. Navozením ojedinelých zážitkově bohatých situací podněcuje zvyšování sebedůvěry, schopnosti kooperace, zvyšování pocitu odpovědnosti za členy skupiny a skupinové soudružnosti, způsobilosti úspěšně a tvořivě řešit problémové situace, využití intelektu a představitivosti. Vážanský a Smékal (1995) zdůrazňují odlišnost zážitku od nabídky ryze extrémních dobrodružství:

- demokratická spolupráce zúčastněných místo principu rozkaz – poslušnost,
- učení se na důsledcích vlastního jednání místo postoupení odpovědnosti hierarchickým strukturám,
- hromadné zdolávání úkolů místo konkurence a principu soutěživosti,
- společné mínění, pocit spravedlnosti, schopnost organizace, osvědčení se v nečekaných situacích.

Mezi prožitkové atributy jsou považovány činnosti jako plavba na divoké vodě, speciální lyžařské aktivity, vysokohorská turistika, létání, horolezectví a jiné. Pro všechny tyto činnosti platí radost z činnosti, střídání zaměstnání, možnosti kontaktu, pocit něčemu se naučit (Tokarski, Schmitz-Scherzer in Vážanský, Smékal, 1995).

Vážanský a Smékal (1995) se domnívají, že veškeré záměrně instalované, plánované zážitky se vyznačují pochopením dílčích konkrétních prvků prožívaných situací, aktivizací a

zpracováním podnětů a pocitů, přenosem vjemu do paměťové sféry a silným emocionálním nábojem, který sebou přináší uvědomění si obsahu s něčím neobvyklým.

Určité aktivity zaměstnávají všechny schopnosti člověka. Musíme jenom chtít danou činnost vykonávat a potom se nám bude také dařit. Tato teorie „flow“ – plynutí je výsledkem zkoumání Czikszentmihalyiho (1996), který se zabývá interpretací prožitku. Hledá cesty jak ovládnout prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu. Koncepce optimálního prožívání znamená, že informace, které vstupují do našeho vědomí, se shodují s jeho cíli. Aktivity nezávisle na svém založení, poskytují pocit objevování, pocit přenášející nás do nové reality, k vyšším úrovním výkonu, ke stavům vědomí, o kterých jsme do té doby neměli tušení.

„Nacházím se v extatickém stavu, že se mi zdá, jako bych téměř neexistoval. Čas od času toto zažívám. Připadá mi, že mi moje ruce nepatří a že s tím, co se děje, nemám nic společného. Jenom tak sedím a přiblížím se stavu posvátného vytržení. Prostě to proudí ven samo.“(Czikszentmihalyi, 1996)

Obdobou plynutí může být i stav proudění. Dochází při něm k dokonalému zapojení emocí do služeb určité aktivity nebo učení. Na tom, že emoce jsou nositelem aktivity, energie a nejsou pouze výsledkem děje, se shodují Goleman (1997) a Gardner (1999).

Gardner (1999) považuje proudění za nejzdravější způsob, jak učit děti. Jak je pomocí prožitku motivovat zevnitř. „Dosažení proudění znamená, že se dítě zabývá aktivitou či úkolem, která je pro něho vhodná. Musíte najít něco, co nás baví a setrvat u toho. Děti se ve škole perou a zlobí jen tehdy, když se nudí nebo jsou postaveny před příliš obtížný úkol, který v nich vzbuzuje úzkost. Nejlépe se učíte, když vám na tom, co děláte, záleží, a když vás práce těší. Na obecnější rovině tohoto modelu vyplývá, že k dokonalému zvládnutí jakékoliv dovednosti nebo znalosti by mělo dojít v ideálním případě podle toho, jak je dítě postupně přitahováno k aktivitám, které spontánně poutají jeho pozornost a které má v podstatě rádo.“

2.3.1 Prožitkové lyžování

Termín prožitkové lyžování neboli „inner skiing“, pochází od T. Gallweye, který se zabývá principy učení. Aplikuje různé meditativní postupy na nácvik sportovní techniky.

Smyslem vnitřního lyžování je zvýšení kouzla a přitažlivosti lyžování, snížení útrap a nespokojenosti při výuce začátečníků. Je to snaha, aby se při výuce lyžování stejnoměrně účastnili tělo, duch i duše a vytvářeli jeden celek (Gallweye, Kriegel, 1977 in Brtník, Neumann, 1999).

Obavy a pochybnosti z neúspěchu začátečníků se automaticky přenáší na pohyby těla, což vede ke strnulosti, napětí, nešikovnosti a všemu co brání plynulým pohybům a správnému hodnocení prostředí. Nejlepším učitelem lyžaře jsou jeho vlastní prožitky a zkušenosti. I chyb a pádů se musí využít jako příležitosti k jejich překonání.

Odborníci jako Kriegel, Gallweye (1977), Gattermann (1986), Held (1996), přirovnávají problematiku prožitkového lyžování k přirozenému postupu, kterým se učí děti chodit, mluvit nebo házet. Děti využívají více podvědomých než úmyslných sebe regulujících informací a podnětů, nepřemýšlejí o tom, co se učí.

Největší výzvou v lyžování je prožívání a překonávání strachu ze ztráty pevnosti a stability základny a překonání strmosti terénu. Začátečníky je třeba přesvědčit, že lyžování není pouze překonávat strach, který zpomaluje učení. Lyžování se stane snadnějším, jestliže je naučíme spolupracovat se silami přitažlivosti a jednat v souladu s měnícím se terénem.

Teorie vnitřního, prožitkového lyžování nás upozorňuje na to, že i v lyžování často věnujeme více pozornosti změnám vnějším než vnitřním. K nejefektivnějším změnám dochází, když umíme změnit náš vnitřní svět. Znamená to, že kvalita našeho života závisí na kvalitě našich prožitků a zkušeností. Kvalitu prožitků ovlivňuje stav mysli a hloubka koncentrace (Brtník, Neuman, 1999).

Gallweye, Kriegel (1977) problematiku prožitkového lyžování charakterizují takto:

„V každém z nás je rozlehlá hora. Lyžování na ní je výborné. Sníh je tvořen z čistého míru a klidu beze stop rušení ze strany „Já 1“ /vnitřní hlas/. K dispozici je i lanovka, která nás vyveze tak vysoko, kam až budeme chtít. Lyžování na této vnitřní hoře má sílu uspokojovat naše touhy po poznání sama sebe. Toto místo krásného míru čeká uvnitř každého z nás na to, aby bylo nalezeno, ale objevit ho mohou jen ti, kteří rozpoznali marnost svého uspokojování jen podněty z vnějšího světa. Tato hora je naše skutečné JÁ

2.4 Hra

„S životem je to jako s hrou. Nezáleží na tom, jak je dlouhá, nýbrž na tom, jak se hraje“
(Dewey)

Hra provází člověka celý život, avšak v předškolním věku má specifické postavení – je jeho důležitou součástí a vůdčím typem činnosti. Je úspěšně využívána jako pedagogický prostředek ve skupinách dětí od předškolního věku až po společenství dospělých.

Kromě potěšení hra umožňuje cvičit dovednosti velice potřebné pro skutečný život. Hrou můžeme trénovat sebeovládání, postřeh, kombinační schopnosti, sociální dovednosti, obratnost, fyzickou kondici a další. Hra dítě rozvíjí a její aktivní naplňování může být metodou učení. Vedle toho hra umožňuje odreagování, vybití přebytků životní energie či její probuzení, uspokojení jinak nesplnitelných přání a je nutným doplňkem příliš jednostranně zaměřené činnosti. Hra je považována za prostředek výchovy (Zapletal, 1990; Bakalář, 1998; Kořátková, 2008).

Hra člověku přináší radostné prožitky, má vliv na tělesný a duševní vývoj, na utváření mravních a etických postojů. Hrou se vzděláváme, získáváme celou řadu vědomostí, dovedností a návyků. Má nesporný pedagogický význam, musí být však dobře organizována a vhodně vedena s taktním a promyšleným přístupem k účastníkům hry.

Hry mohou zapojovat žáka velmi intenzivně do výuky a přimět jej k takovému soustředění, jakého nelze dosáhnout pomocí žádné jiné metody. Díky zvýšenému zájmu a motivaci, jež jsou vyvolány kratší hrou, mohou žáci získávat k předmětu i k učiteli kladný vztah. Zábava a učení se vzájemně nevyklučují (Petty, 1996).

2.4.1 Hra ve výuce lyžování

Hra a lyžování mají hodně společného. Žák se spontánně vnoří do řešení daného problému, přičemž může plně uplatnit svoji kreativitu. Hra i lyžování lze shrnout pod pojem sociální

aktivity, kde pravidla vedou ke spolupráci účastníků a jejich tvůrčí činnosti při řešení daného pohybového úkolu. Při hře, kde pravidla jsou modifikována samotnými žáky, vzniká patřičné napětí, které dává průchod přirozenému učení.

Hra je všeobecná činnost, při které dítě napodobuje situace z okolního světa nebo ze své fantazie. Konkrétně při lyžování je to pohybová aktivita s pravidly, usměrňovaná učitelem.

Hlavní význam her spočívá v motivačním a emocionálním náboji. Děti si hrají rády, dokážou se do hry vžít a často zapomenou na únavu. Jsou schopné se hře věnovat jako žádné jiné činnosti. Tuto skutečnost bychom měli brát v úvahu při lyžařské výuce a zařazovat do ní hry, během kterých si děti spontánně nacvičují žádoucí pohyby (Navrátková, 1998).

2.4.2 Cvičení a soutěže ve výuce lyžování

Podobně jako hry jsou i cvičení a soutěže prostředky, kterými plníme cíle pedagogického procesu sjezdového lyžování. V rozhodující míře přispívají k získávání lyžařských dovedností, zručnosti a návyků. Osvojujeme si jimi techniku jednotlivých prvků sjezdového lyžování.

Cvičení ve sjezdovém lyžování jsou pohybové úkoly, zaměřené na naučení se určité složky techniky konkrétního pohybového prvku nebo na odstranění tohoto hlediska jsou vhodnější soutěže vyrovnaných družstev. Důležitou zásadou při organizaci je stručné a jasné objasnění pravidel a jejich kontrola v průběhu soutěže.

Soutěže při výuce lyžování dělí Ternavský (1992) následovně:

1. Jednotlivců

a/ hromadné – všichni soutěží společně

b/ postupné – soutěžící plní úkoly jeden za druhým, každý individuálně, přičemž se zaznamenávají výkony, které se nakonec porovnají

2. Družstev

a/ herní – dvě družstva hrají proti sobě pohybovou hru

b/ štafetové – dvě nebo více družstev se snaží co nejrychleji splnit danou úlohu, to znamená, že každý člen družstva musí postupně absolvovat stanovenou dráhu

2.5 Proces učení v lyžování

Učení je psychický proces, který v jednotě tělesných i duševních předpokladů je rozhodujícím faktorem v adaptaci člověka na jeho přírodní i společenské prostředí v rozvoji jeho osobnosti a ve stále zdokonalovaném zvládnání a organizaci podmínek jeho individuální a společenské existence. Učení je získávání zkušeností a utváření jedince v průběhu života (Průcha, Walterová, Mareš, 1998).

Produktem učení jsou v podstatě nové způsoby prožívání a chování, umožňující přizpůsobení novým situacím. V učení se uplatňuje princip generalizace podnětu, tj. rozšíření naučené reakce na další, fyzicky a sémanticky podobné podněty. Zásadně platí, že reakce spojované s odměnami se ve stejných a podobných situacích opakují, zatímco reakce spojené s tresty nikoliv (Velký sociologický slovník, 1996).

Děti a vůbec všichni lidé se lépe učí na základě vlastní zkušenosti. Vše co člověk sám poznal a prožil, si bude dlouho a dobře pamatovat. Na tomto je založeno zkušenostní učení. Zkušenostní učení je vyučování, při kterém je řízení procesu svěřeno objektu učení, do něhož je zapojena celá osoba se svými city i svou inteligencí. Toto vyučování proniká nejhluběji a je nejdéle uchováno. Je to učení se zapojením celé osoby do procesu a opírá se o iniciativu žáka. Hodnocení výsledků je svěřeno samotnému žákovi, sebehodnocení a sebekritiku má pokládat za prvotní, hodnocení jinými za druhotné. Učení se realizuje tam, kde žák vnímá důležitost poznatků, které může získat. K pochopení a uchování poznatků dochází při vykonávání činnosti. Takové učební zkušenosti nás trvale poznamenávají (Bertrand, 1998).

Z poznatků teorie motorického učení je známo, že progresse vyučovacího procesu neprobíhá lineárně, ale ve skocích, v posunech a stupňovitě. Z tohoto důvodu není možné vložit všechny naděje úspěšnosti vyučovacího procesu do přesně stanoveného vyučovacího postupu, ale naopak by měla být každému učiteli ponechána určitá volnost při použití vyučovací látky (Příbramský, 1999).

Příbramský (1996) dále udává: „Základní pohybové dovednosti tvoří základ lyžařské techniky. Jsou stavebními kameny oblouků elementárních i vrcholových. Procházejí etapami nácviku techniky zatačení na lyžích a v každé etapě dosahují vyšší kvalitativní úrovně.

Základní pohybové dovednosti pro zatačení na lyžích doplňují rozšiřující pohybové dovednosti. Základní a rozšiřující pohybové dovednosti na sebe navazují. Umožňují zvládnout jízdu a zatačení v proměnlivých sněhových, terénních i závodních podmínkách.“

Prostřednictvím spontánní aktivity, která je v předškolním věku na značně vysoké úrovni, lze rozvinout všechny schopnosti organismu. Avšak je nutno respektovat i ve spontánní pohybové aktivitě velmi výrazné individuální pohybové odlišnosti. „Je jasné, že co je pro jedno dítě pohybovým podnětem nízké intenzity, je pro další dítě průměrné, pro třetí dítě již nadměrné.“ (Berdychová, 1980)

Na některých postupech učení se shoduje řada autorů: Treml (1982), Ternavský(1992), Příbramský (1996). Rychlost osvojování lyžařských dovedností je závislá na žákových předpokladech. Učitel musí s přihlédnutím k motorickým schopnostem žáků stanovit přiměřené cíle, které při vynaložení odpovídajícího úsilí jsou pro žáka dosažitelné.

Učení hrou vyžaduje tak, jako každé učení správné informace. Učení bez informací neexistuje. I učení pokusem a omylem do toho spadá, nezdar – zdar je také informace, také zpětná vazba. Žák ke svému učení potřebuje relevantní informace, které při hře na lyžích mají mnohdy nonverbální charakter /ukázka – úkol – pohybové řešení/. Žák, který není schopen přijímat a zacházet s podstatnými informacemi, nemůže z nich profitovat, nemůže se učit. Žák musí umět informace přijímat – zpracovat – realizovat. Učitel musí umět informace předávat slovem – ukázkou – radou (Navrátková, 1998).

2.6 Osobnost učitele lyžování

Učitel lyžování – lyžařský instruktor reprezentuje takový druh výchovného pracovníka, který je schopen výchovně působit ve všech věkových, sociálních, profesních i národnostních vrstvách a skupin. Musí být připraven odhalovat všechny rozmanité typy tohoto prostoru a napomáhat svěřencům k jejich plnohodnotnému prožití. Učitelovo působení musí zahrnovat smysluplné a dlouhodobé působení nejenom v oblasti motorického učení, ale též v poznávací a sociální oblasti (Treml, 2004)

Pro každého učitele je nutné pochopit vývoj lidské osobnosti se všemi zvláštnostmi, odlišnostmi a specifika jednotlivých období a těchto poznatků o zvláštnostech dětské psychiky využít v organizaci výchovně vzdělávacího procesu (Pike, Selby, 1994).

Každému učitelu a cvičiteli lyžování se nabízejí ve výuce různé postupy a cesty. Zůstává však jen na něm, pro který postup a cestu se rozhodne. Jeho rozhodnutí musí však odpovídat žakovým možnostem a zájmům (Drlík, Strobl, 1992).

J. Recl (1991), rakouský odborník na výuku lyžování dětí stanovil se svými kolegy zásady, kterými by se měl řídit každý profesionální učitel lyžování:

- Učení funguje pouze za přítomnosti zájmu, motivace a radosti, nikdy ne přes nátlak a nucení!
- Chceme děti vyzývat k činnosti, podporovat je, ale ne přetěžovat!
- Nevědomé vedení dítěte ke stanovenému cíli pomocí hry za přispění metodických, didaktických a pedagogických „triků“.
- Nápady, fantazie, obměny jsou trumfem každého učitele.
- Pochvala a spravedlivé rozhodování jsou základem úspěšné výuky.
- Stanovené cíle a úkoly výuky se nejlépe plní formou výkladu, ukázky a srovnávacím příkladem přicházejícím ze světa dětí.
- Dobrý učitel se snaží využít přirozené touhy po pohybu dítěte a jeho soutěživosti.
- Disciplína, pořádek a důslednost jsou základním faktorem každého vyučování.
- Učitelovo působení při výuce je hodnoceno právě dětmi.

2.7 Výuka v lyžařské škole

Výuce v lyžařských školách je u nás i ve světě věnována značná pozornost. Každé lyžařské středisko má již většinou jednu i více lyžařských škol. V roce 1951 vzniká INTERSKI – organizace mezinárodního sdružení pro výuku lyžování. Cílem organizace je sjednocování techniky a metodiky výuky lyžování v lyžařských školách.

V roce 1992 byla založena Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol (APUL). V roce 1994 byla na kongresu v Nizozemsku přijata do Mezinárodní asociace

učitelů lyžování - ISIA (International Ski Instructors Association). APUL je občanské sdružení, jehož hlavním posláním je organizovat vzdělávání učitelů lyžování, snowboardingu, telemarku a dalších disciplín na sněhu. Cílem je vyškolit učitele, kteří budou optimálně připraveni na práci v lyžařských školách.

V současné době vychází výuka v lyžařských školách z určitých cílů, které můžeme rozdělit do tří skupin:

- Oblast sportovního, výkonnostního lyžování,
- Oblast lyžování jako zdravotní prevence,
- Oblast lyžování jako životní prožitek.

Tyto oblasti jsou i potřebami člověka a vysvětlují nám, proč se lidé chtějí naučit lyžovat. Pomoc a uskutečnění těchto potřeb je obsahem poslání lyžařské školy.

V lyžařských školách si z pravidla můžeme vybrat ze tří typů výuky:

- Výuka v družstvech (9 – 15 osob) – Vhodné pro starší děti a školní skupiny. Společné zadání úkolů, společná kontrola a opakování. Náročnost výuky se určuje podle průměrných členů, malá možnost individuálního přístupu.
- Skupinová výuka (3 – 8 osob) – Diferenciace výukového programu podle stupně výkonnosti dětí, lepší využití individuálních možností a předpokladů každého dítěte, intenzivnější výcvik, větší možnost opakování cvičení.
- Individuální výuka (1 – 2 osoby) – Je vhodná pro malé děti a děti se specifickými potřebami. Je finančně nejnáročnější.

Protože větší část klientely lyžařských škol tvoří děti, má většina lyžařských škol lyžařské školky a dětské lyžařské hřiště. Vzhledem k tomu, že výuka malých dětí je odlišná od výuky dospělých, měli by instruktoři lyžařských školek projít speciálním kurzem pro výuku v lyžařských školkách. Licence typu „C“, kterou vlastní většina instruktorů lyžařských školek, je pro tuto výuku neadekvátní.

2.8 Dětské lyžařské hřiště (DLH)

Kdo si v dětství často hraje, vytváří si návyky, které mu umožňují snadněji, hravěji a tvůrčím způsobem řešit různé životní situace v dospělosti. Kdo v dětském věku prožije v hloubi duše radost ze hry, uchová si ji po celý život. Proto je žádoucí pro hry dětí vytvářet vhodné podmínky.

Málo vybavená hřiště uspokojí jen potřeby jednoduchých tělesných pohybů, málo rozvíjí dětskou fantazii a pohybovou dovednost. Chybí nabídka stimulů ke hrám založených na dělbě rolí a spolupráci, na podnětech pro dětskou vnímavost a představivost nebo intelektuální schopnosti (Dohnal, 1997).

Tato stručná charakteristika se netýká pouze městských hřišť, ale platí též pro dětská lyžařská hřiště.

Dnes už nejvýznamnější lyžařská střediska budují pro lyžařskou výuku dětí komplexy, obsahující dětské vleky, pohyblivé koberce, sociální zázemí pro celodenní péči o děti, dětské restaurace a pestrou škálu zajímavých doplňků k vlastní lyžařské výuce, snowtubing nebo sáňkařskou dráhu pro děti, lyžařský kolotoč.

Správná volba odpovídajícího terénu patří při výuce lyžování k podstatným faktorům, u dětí jednoznačně nejdůležitějším. Prvořadou podmínkou je velice mírný sklon svahu. Mírný svah není pro děti nebezpečný, děti nemají strach, jejich jízda není křečovitá, nebojí se pádů a mohou tedy plnit pokyny učitele. To neznamená, že terén nemůže být členitý s krátkými úseky většího sklonu. Členitost svahu naopak umožňuje přirozenou diferenciaci výuky podle schopnosti žáků. Dbáme, aby v místě dojezdu byla rovina, pokud takový svah není k dispozici, musí dojezd končit alespoň na velmi mírném sklonu.

Při výuce dětí je žádoucí možnost oddělit DHL od lyžařského provozu. Ideální je cvičný svah úplně mimo provoz lyžařského střediska, vymezený oplocením nebo lanem se zřetelně viditelnými praporky. Děti si mohou hrát a lyžovat bez zábran, pouze když je dospělí lyžaři neruší (Tremel, 2004). Nákres DHL najdete v příloze (Příloha č. 1).

2.8.1 Provozní vybavenost dětského lyžařského hřiště

Má-li dětské lyžařské hřiště řádně fungovat, musí splňovat určité podmínky:

1. Bezpečnost dětí při výuce je vždy na prvním místě. Důležitou podmínkou je oddělení DLH od běžného lyžařského provozu a prostor řádně ohraničit.
2. DLH nesmí být příliš daleko od dopravní komunikace /parkoviště, autobus, vlak, lyžařský vlek/, neboť dlouhá chůze děti zbytečně vyčerpá. Pokud je tomu tak, je nutné pro děti zařídit spojení /skibus, sněžný skútr,.../, kterým by se děti dopravily do DLH.
3. Shromaždiště je místo, kde začíná a končí výuka. Děti se zde prvně setkávají a je třeba, aby se tu cítily dobře. Je vhodné jej označit různými zvířecími nebo pohádkovými motivy.
4. Každá lyžařská škola provozující DLH má pro své malé klienty poskytnout možnost ohřátí a občerstvení. Buď má vlastní objekt /baby club/, nebo je ideálním řešením domluva s majitelem nejbližší restaurace, kde se děti mohou ohřát a odpočinout si.
5. V prostorách DLH je nutné vymezení prostoru, který slouží k výuce nejmenších dětí – dětská zahrádka. Její umístění je v dojezdové části, kde je téměř rovina nebo velice mírný svah. Zahrádka slouží převážně ke hře mezi jednotlivými bloky výuky. Neměli by zde chybět dětské klouzačky, domečky na hraní nebo indiánská típí nebo iglů, míče, kluzáky, vše co dokáže dítě odreagovat. Pestrost pomůcek a variabilita výukového prostředí dětem nejvíce vyhovuje.
6. Velmi důležitým bodem při provozování DLH je spojení s horskou službou nebo nemocnicí, kde poskytnou v případě úrazu lékařské ošetření.

2.8.2 Terénní vybavenost dětského lyžařského hřiště

Jak rostou lyžařské dovednosti žáků, stupňuje se i obtížnost cvičných svahů. Postavíme-li v prostorách DLH sněhové terénní tvary, bude děti výuka daleko více zajímat. Osvědčuje se vybudovat sněhové tvary v dostatečném předstihu před vlastním lyžařským provozem. V průběhu přípravy je vhodné polévat sněhové tvary vodou, aby se dobře zpevnily. V některých lyžařských školách se osvědčilo využívání „přenosných“ terénních vln, které se na určené místo dávají při prvním sněžení, nejlépe do 15 – 20 cm sněhu (Tremel, 2004).

Pro lyžařskou výuku se využívají nejčastěji tyto terénní tvary (Příloha č. 2):

Příčné vlny

Stavíme je napříč směru jízdy /spádnice/, výška 50 – 60 cm, délka 2 – 3 m, šířka 1,5 – 2 m. V celém průběhu plynule oblé – minimálně stavíme 3 – 4 vlny. Vzdálenost dvou vln za sebou je 5 – 6 m. Osvědčuje se vyznačit trasu příčných vln po obou stranách práškovou barvou pro lepší orientaci dětí.

Využití: přejíždění terénních nerovností, nácvik zatáčení, zlepšování předozadní rovnováhy.

Varhany, šlapačka

Příčné vlny, položené střídavě pro pravou a levou lyži. Vedle sebe jsou na šíři stopy, výška 30 – 40 cm, délka 1 m, šířka 1 – 2 m. Při přejezdu vykonává každá noha opačný pohyb – jedna je na vrcholu vlny, druhá dole. Pro každou nohu stavíme 4 – 5 vln. Práškovou barvou označíme okraje i střed, kde dochází k přesazení vln.

Využití: oddělená práce nohou při lyžování, předozadní rovnováha.

Hřbet, hrana, střecha

Podélný terénní tvar položený ve spádnici. Výška 40 – 70 cm, délka 8 – 12 m, šířka 1,5 – 2 m. Využití: přenášení váhy z lyže na lyži, kročná rovnováha, nácvik pluhu, oblouk z přestoupení, sesouvání.

Kužel

Výška 150 cm, na vrcholu kovová tyč s lanem na otáčivém uchycení. Dítě se drží otáčivého lana a postupně sjíždí z kuželu dolů.

Využití: jízda šikmo, postavení lyží na hranách a plochách /sesouvání/, působení odstředivé síly.

Houpačka

Umístíme na rovině, je to samostatná terénní vlna. Výška 1 m, šířka 1,5 m, délka 3 m. Na obě strany plynule oblá.

Využití: výstup stranou, sesouvání, zahranění, provádí se střídavě na obě strany.

Tobogán

Mírně vyhloubená trasa ve sněhu připomínající bobovou dráhu. Šířka asi 2 m, trasa tobogánu se mírně zatáčí a tím vede lyže do oblouku. Délku určíme podle možnosti terénu a úrovně dětí. Minimálně by měl tobogán obsahovat 4 mírné oblouky.

Využití: nácvik základních oblouků.

Skokanský můstek

Stavíme jich vždy několik, výška pro nejmenší děti je 20 – 30 cm, pro větší děti 40 – 50 cm. Šířka můstku 1 – 1,5 m. Dbáme vždy o dostatečně širokou upravenou plochu nájezdu a doskoku. Osvědčuje se stavět několik můstků za sebou.

Využití: nácvik terénního skoku, předozadní rovnováha.

Terénní pomůcky pomohou při výuce, zvýší radost z lyžování a přinesou zábavu. Na tom se shoduje celá řada autorů (Tremel, 1994; Příbramský 1990).

2.8.3 Materiální vybavenost dětského lyžařského hřiště

Jedním z dalších motivačních prostředků pro zlepšení techniky je správná vybavenost dětského lyžařského hřiště materiálními prostředky (Příloha č. 3)

Materiální pomůcky se dělí do dvou skupin:

1/ Stálé – jsou nepřenositelné, jejich místo v DLH se nemění, slouží především k ulehčení fyzické činnosti dítěte.

2/ Přenosné – využíváme je k zpestření a obohacení výuky. Některé z nich umožňují snadnější zvládnutí základních lyžařských dovedností.

Stálé materiální pomůcky

Dětský lyžařský vlek

Součástí lyžařské výuky dětí a podmínkou skutečně efektivního výcviku je využívání lyžařského vleku. Lyžařský vlek umožní 5 – 6 krát větší frekvenci opakování nacvičovaného prvku techniky. Při jízdě na vleku si děti zvykají na skluz a zlepšují rovnováhu, což jsou

předpoklady pro další zkvalitňování jízdy. Vlek šetří síly pro vlastní výcvik. Na vleku mohou děti začít jezdit, pokud zvládají základní lyžařské dovednosti /chůzi, obraty, přímý sjezd, odšlapy/. Jízda na vleku prohlubuje též získání pocitu lyží a sněhu.

Pohyblivý pás

Pohyblivý lyžařský pás je obdobou lyžařského vleku. Výrazně usnadňuje výuku dětí, šetří jim síly při jinak fyzicky náročných výstupech. Na rozdíl od dětského lyžařského vleku nebo pomocného lana, kdy se dítě při výjezdu drží rukama nebo se jimi přitahuje, na pohyblivý pás dítě bez problémů nastoupí a nechá se vyvést. Dítě si tuto „atrakci“ brzy velmi oblíbí. Pásu se dá využít i při nácviku některých zdokonalovacích cvičení /koordinace pohybu, rovnováha/.

Kolotoč

Dětské lyžařské hřiště, které má k dispozici lyžařský kolotoč, si získá děti během okamžiku. Kolotoč má výrazný motivační charakter. Je poháněn elektrickým proudem s možností nastavení několika rychlostí a obou směrů. Na kolotoči může současně zlepšovat své lyžařské dovednosti až 18 dětí. Dítě se chytne jednoho z ramen kolotoče, kde jsou připevněny úchyty a nechá se točit dokola. Lyžařský instruktor opravuje techniku jízdy a dává pokyny všem dětem najednou. Dítě je po celou dobu výuky aktivní a užije si i mnoho zábavy.

Využití: nácvik základů komplexní jízdy na lyžích – pocit skluzu, jízda v pluhu, paralelní postavení lyží, rovnováha, odšlapy, jízda do oblouku (Příloha č. 8)

Přenosné materiální pomůcky

Slalomové tyče

Pro výuku malých dětí jsou vhodné také slalomové tyče s motivy obrázků zvířat, pohádkových postav. Využíváme je pro přípravu slalomů, pro přípravu branek, pro vyznačení dané trasy. Při výuce malých dětí můžeme využívat tyče k vození vedle sebe /cvičitel je uprostřed a dvě děti na každé straně/ nebo za sebou jako ve vláčku.

Míče, míčky, kostky, drátěnky

Děti v průběhu výuky plní s pomůckami různé úkoly /vyhazování, sbírání, změna polohy atd./, dále slouží jako mety při hrách nebo označení stanovišť. U zdatnějších dětí využíváme míče k házení na cíl nebo přehazování ve dvojicích.

Kužele, hříbky, lana

Jsou to přenosné pomůcky, které slouží k vyznačení trasy. Dítě jede podle vyznačené trasy, což mu umožňuje lepší prostorovou orientaci. Skládáním těchto pomůcek dohromady vznikají terénní dráhy.

Podjezdy, průjezdy

Slouží k nácviku snížení a zvýšení postoje, ke cvičení vertikálního pohybu.

Sáňky, boby, kluzáky, klouzačky, houpačky

Využíváme je v dětském lyžařském hřišti v době přestávky, jsou vhodné na odreagování.

Basketbalový koš

Basketbalový koš nebo obrázková deska s otvorem slouží k házení na cíl. Děti za jízdy ve stopě vzdálené 3 – 5 m od cíle se snaží zasáhnout sněhovými koulemi, míčkem nebo drátěnkou určený cíl.

Barva

Většinou používáme práškovou barvu. Vyznačujeme s ní trať, kterou mají děti projet. Využíváme ji k ohraničení nějakého prostoru, cílové a startovací čáry nebo pro označení okrajů jednotlivých terénních tvarů.

Rizi – bizi (Edgi – Wedgi)

Je to jednoduchá a velice účinná pomůcka při výuce pluhu. Jedná se o gumičku, kterou se sváží špičky lyží. Dítě při zrychlení jízdy se snaží automaticky roztáhnout nohy, v tom mu zabrání gumička a dítě udělá bez problémů pluh.

Košťe

Používá se klasické košťe (smeták), do kterého dítě zaboří špičky lyží, učitel před ním couvá a koriguje tak jeho jízdu. Vhodná pomůcka při nácviku pluhu (Příloha č. 8).

Spojením obou typů vybavení v DLH může vzniknout veliké množství komplexních stanovišť, která podle výukového cíle můžeme různým způsobem upravovat. Vytváříme tak různé překážkové dráhy, při jejímž projíždění si mohou žáci prověřit lyžařské dovednosti, naučené na jednotlivých stanovištích. Rozhodující pro celou skladbu dráhy je sklon svahu. Podle něj určujeme pořadí terénních tvarů, jejich vzájemné vzdálenosti i celkovou úpravu dráhy.

Bezpečnostní lyžařská dráha /skiparkur/

Význam bezpečnostní lyžařské dráhy spočívá v tom, že připravuje žáka na náhlé nebezpečí, se kterým se může setkat na sjezdové trati mezi ostatními lyžaři. Pomocí umělých překážek seřazených v určitém pořadí stimulujeme nebezpečné a nečekané situace. Tím u dětí vytváříme schopnost pohotově reagovat. Dítě je nuceno náhle zastavit, změnit směr jízdy, vyhnout se překážce na trati, přibrzdit atd. Takto připravená lyžařská dráha zároveň zvyšuje u dítěte pocit jistoty na lyžích, upevňuje jeho pohybové dovednosti a zpestřuje výuku. Při vlastní využívání parkuru se postupuje následovně:

- Dítě volně projíždí celý parkur, může jízdu přerušit a jednotlivá stanoviště si opakovaně vyzkoušet.
- Dítě projíždí celý parkur plynule bez zastavení. Sledujeme bezchybné projetí celé dráhy. Kdo se na některém stanovišti dopustí chyby, Musí jízdu opakovat.
- Celý parkur projíždíme bez zastavení, měříme čas. Za špatné projetí stanoviště přičítáme trestné sekundy nebo body. Pro děti vyhlásíme soutěž.

Bezpečnostní dráha umožňuje učení prožitkem z pohybu a radosti, jak tělesné, tak duševní.

2.8.4 Organizace výuky v dětském lyžařském hřišti

Vhodně zvolený obsah pohybové aktivity považujeme za prostředek k rozvoji a upevňování dovedností a vědomostí sociální interakce, morálních a volních vlastností, adaptace na

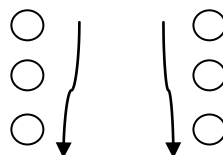
prostředí sebeobsluhy, sebeobrány a formování životního stylu dítěte (Dohnal 1994). Veškerá činnost při výuce musí být vedena s ohledem na maximální bezpečnost žáků i vyučujících. Žák se musí aktivně podílet na úspěšném průběhu výuky, žáci ve skupině musí mít stejné výcvikové šance.

Výuka je organizována podle celkového počtu dětí. Větší počet se učí hromadně ve skupinách. Skupina nemá mít více než 12 – 14 dětí, skutečný počet závisí na věku a lyžařských dovednostech dětí. U nejmenších by neměl počet ve skupině přesahovat 8 – 10 dětí. Rozdělování dětí do skupin se věnuje zvýšená pozornost. Snaží se děti slučovat s přibližně stejnými předpoklady pro výuku. Pokud se v průběhu prvních hodin nebo dnů výuky objeví ve skupině žák, který převyšuje ostatní, nebo jim naopak nestačí, bývá přeřazen do výkonnostně lepší či horší skupiny.

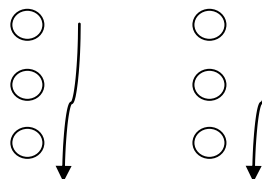
Každý učitel má mít svoji dětskou skupinu nějak označenou vestičkami, čísly, barvami, různými značkami a názvem. Skupinová výuka má uplatnění u všech věkových a výkonnostních stupňů. Je vhodná v nácvičných lekcích, kde žáky seznamujeme s novou látkou. Nejlepší výsledky přináší u dětí ve věku her.

Organizace výuky ve skupině:

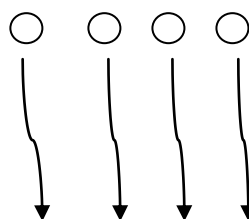
1/ Skupina je rozdělena na dvě části, z každé jede současně jeden žák a zařadí se opět do své skupiny. Obě skupiny mají stejný terén.



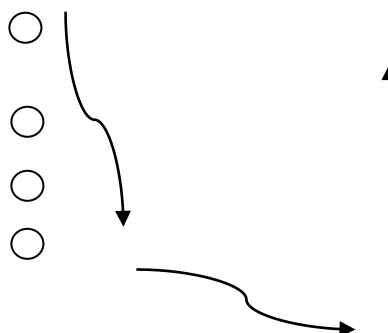
2/ Skupina je rozdělena na dvě části, z každé jede současně jeden žák a zařadí se opět do své skupiny. Každá skupina má odlišný terén.



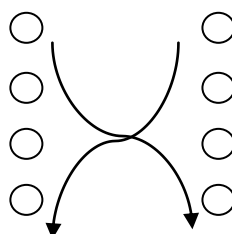
3/ Cvičení současně cele skupiny /nebo poloviny/, jsou potřeba dostatečné rozestupy.



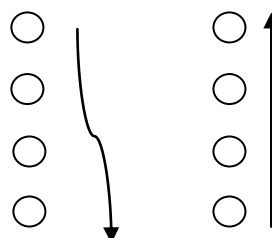
4/ Cvičí jeden žák a po splnění úkolu stoupá po protější straně cvičného prostoru. Takto postupně cvičí všichni.



5/ Skupina je rozdělena na dvě části, učitel určí, kdo začíná. Žáci jezdí střídavě a zařazují se do protější části.



6/ Polovina skupiny cvičí, polovina stoupá na druhé straně.



Dětské lyžařské závody

Velkou motivací pro děti v průběhu celé výuky jsou lyžařské závody. Je již tradicí většiny lyžařských škol, že se na závěr absolvování kurzu konají závody. Pro děti je připraven závod ve slalomu, kterého se zúčastní všichni i ti nejmenší za pomoci svých učitelů. Po absolvování obdrží každé dítě medaili, diplom a lyžařský průkaz s označením výkonnostní skupiny. Vyvrcholením celého kurzu bývá karneval s diskotékou (Příloha č. 8).

4 DÍLČÍ CÍLE PROJEKTOVÉ ČINNOSTI

- Analyzovat současný stav výuky lyžování dětí předškolního věku na základě vlastního pozorování při výuce dětí v lyžařské škole
- Vypracovat optimální model metodiky lyžování dětí předškolního věku na základě získaných zkušeností z týdenního kurzu pro instruktory lyžování dětí a realizovat model v praxi
- Porovnat model výuky experimentálního a kontrolního souboru
- Vyhodnotit získané údaje
- Vytvořit návrhy a doporučení pro praxi

5 HYPOTÉZY

1. Na základě subjektivního pozorování předpokládám, že současná úroveň výuky lyžování dětí předškolního věku a používané metody nejsou vyhovující, protože používaná metodika v lyžařských školách je vhodná spíše pro starší děti.
2. Předpokládám, že výsledné časy ve slalomu budou u experimentálního souboru v průměru o 3 – 4 sekundy horší než u kontrolního souboru, vzhledem k tomu, že výuka hravou formou je zaměřena na prožitek, nikoliv na výkon.

3. Předpokládám, že výsledné hodnocení ve skicrossu bude mít experimentální soubor o 30% lepší než kontrolní soubor, vzhledem k tomu, že metodika hravou formou se více a hlouběji zaměřuje na procvičování jednotlivých prvků.
4. Předpokládám, že subjektivní hodnocení výuky dětmi bude alespoň o 50% lepší u experimentálního souboru, protože tato metodika hravou formou bude pro děti zábavnější a více motivující, než tradiční metodika kontrolního souboru.

6 METODY A POSTUP PRÁCE

6.1 Metody výzkumu

Při získávání, zpracování a vyhodnocení údajů jsem vycházela z charakteru práce, jejího cíle a předmětu výzkumu.

Byly použity tyto metody:

- Metoda práce s literaturou
- Metoda práce pedagogických zkušeností
- Metoda pozorování
- Metoda projektování
- Metoda experimentu
- Metoda komparace
- Metoda řízeného rozhovoru

6.2 Metodika statistického zpracování

Po dokončení výuky experimentálního i kontrolního souboru jsme porovnávali výsledky obou souborů, které jsme získali při závěrečných lyžařských závodech. Závody jsme uspořádali pro obě skupiny modelů stejné. Závodilo se ve slalomu a ve skicrossu. U závodu ve slalomu jsme porovnávali časy obou souborů, u závodu ve skicrossu jsme porovnávali počet správně projetých překážek.

6.3 Dílčí kroky postupu práce

- Účast a pozorování při výuce v dětské lyžařské školce
- Vypracování modelu metodiky a projektu „Snadné a zábavné lyžování“ na základě získaných zkušeností z týdenního kurzu pro instruktory lyžování dětí
- Nalezení vhodných souborů pro experimentální výuku a pro klasickou výuku
- Nalezení vhodných prostorů a podmínek pro realizaci experimentu
- Kontaktování vhodných učitelů – instruktorů lyžování
- Provedení experimentální výuky
- Porovnání experimentálního souboru a kontrolního souboru

7 VÝZKUMNÁ ČÁST

7.1 Současný stav výuky dětí v lyžařských školách

O lyžařské školky je poslední dobou čím dál tím větší zájem. Rodiče přenechávají výuku lyžování zkušeným instruktorům a sami tak mají volný čas pro sebe. Vzhledem k tomu, že výuka v lyžařských školkách je komerční záležitost, nebývají vždy podmínky pro učení malých dětí ideální. Výjimkou je samozřejmě privátní výuka, která je ale finančně náročnější. Klasická skupinová výuka, o kterou je největší zájem, není často vzhledem k vysokému počtu dětí adekvátní a pro děti je vzhledem k dlouhým prostožům nezábavná.

Na základě vlastního pozorování při učení v lyžařských školkách mi to připadalo jak v nějaké „továrně na lyžaře“. Většina malých dětí plakalo a chtělo maminku. Instruktoři většinou ani nevěděli, jak plačící děti uklidnit, většina dětí nebylo ani české národnosti, takže tu velkou roli hrála i jazyková bariéra. Instruktoři sice mluví anglicky a německy, ale spousta malých klientů jsou dánské, holandské, polské či ruské národnosti. Výuka vypadala tak, že děti začátečníci byly rozděleny do 2 – 3 skupin po 15 – 20 dětech a opakovaně vystupovaly přísunem stranou po koberci, kde jim pomáhal jeden instruktor a sjížděly za pomoci druhého instruktora, který jezdil před nimi a dával jim lyže do pluhového postavení. Žádné pomůcky ani hračky neměly děti k dispozici. Když se naučily plužit sami bez pomoci, instruktor je

přeřadil do další skupiny, kde vyjížděly na pásu nahoru a sjížděly mezi brankami. Zde již alespoň používali některé pomůcky.

Jak již bylo řečeno, důležitou roli ve výuce dětí hraje osobnost učitele. Učitel účastníci se výuky předškolních dětí by měl mít odborné znalosti z oblasti pedagogiky, psychologie, biologie a lyžování jak z hlediska teoretického, tak i praktického.

Na základě vlastního pozorování při učení v lyžařských školkách jsem zjistila, že to tak bohužel ve většině případů nebývá. Při rozhovorech s instruktory lyžařských školek jsem zjišťovala, jaké instruktorské kurzy absolvovali. Z 38 instruktorů, ze 4 lyžařských školek, bylo pouze 6, kteří absolvovali speciální kurz pro výuku lyžování dětí. Čtyři z toho byli z jedné lyžařské školy, dva z druhé lyžařské školy a v dalších dvou lyžařských školách nebyl ani jeden absolvent tohoto kurzu.

Instruktoři v lyžařských školkách mají většinou licenci instruktor lyžování skupiny „C“, v rámci které je asi hodinová přednáška týkající se výuky malých dětí. Toto samozřejmě není dostačující pro instruktora, který s výukou předškolních dětí neměl nikdy žádné zkušenosti. Někteří instruktoři dokonce ani nemají zájem učit v lyžařské školce a přesto je tam vedení lyžařské školy pošle třeba z důvodu, že nemají pro něj jinou práci a v lyžařské školce je nedostatek instruktorů. Pro lepší orientaci jsem zjištěné údaje zanesla do tabulky (Tabulka 1).

Tabulka 1. Dosažené vzdělání instruktorů ze čtyř lyžařských školek /počet instruktorů/

| Lyžařská škola | Vzdělání licence „C“ | Vzdělání licence „B“ | Licence instruktor lyžování dětí |
|-----------------------|-----------------------------|-----------------------------|---|
| I. | 9 | 1 | 2 |
| II. | 6 | 0 | 4 |
| III. | 8 | 2 | 0 |
| IV. | 5 | 1 | 0 |

7.2 Model metodiky „Snadné a zábavné lyžování“

Na základě dlouholetých zkušeností při práci s dětmi předškolního věku, ze získaných informací z kurzů lyžařských instruktorů a z praxe dětských lyžařských výcviků a dětské lyžařské školy jsem vypracovala projekt „Snadné a zábavné lyžování“.

Hry u dětí předškolního věku mají klíčový význam i pro výuku sjezdového lyžování. Pozornost je u malých dětí značně nestálá, netrvá příliš dlouho a jejím objektem je to, čím se dítě právě zabývá. Chceme-li upoutat pozornost, musíme působit silnějšími a novými podněty a hlavně prostřednictvím citů dítěte.

Metodika je vytvořena na principu hry, je určena dětem ve věku 3 – 6 let, popřípadě i starším dětem – začátečníkům. Hry a cvičení jsou sestaveny podle metodické posloupnosti výuky jednotlivých kroků techniky, v rámci kterých jsou uspořádány podle vzrůstající náročnosti a vzájemné podobnosti. Celá systematizace je pouze rámcová a má přispět k přehlednosti práce. Při výuce je možné pozměnit metodickou řadu jednotlivých kroků i posloupnost her a cvičení podle podmínek a potřeb konkrétního vyučovacího procesu. Během výuky dochází ke střídání činností a upřednostňování dynamických činností před statickými. Při dětských aktivitách je vždy nutné umožnit kompenzační činnost a také prostor a čas pro spontánní hry.

Při sestavování projektu jsem vycházela ze světa dětských představ. Aby je hry a cvičení upoutala, je v práci používáno dětského jazyka. Ve větší míře se užívá dopomoci učitele a názorných pomůcek, zejména při vyznačování tras. Hry, soutěže a cvičení mají děti motivovat a vytvářet pozitivní vztah k lyžování.

7.2.1 Charakteristika souboru

Aplikace vypracovaného projektu „Snadné a zábavné lyžování“ a tradiční metodiky probíhaly v lyžařském středisku Špindlerův mlýn v období únor, březen 2011. Výukou prošlo 40 dětí ve věku 4 – 6 let. Děti byly rozděleny do dvou souborů. Výuka probíhala ve dvou termínech, vždy při týdenním pobytu dětí z mateřských škol na horách. Vzhledem k tomu, že pracuji v mateřské škole a jezdím již sedmým rokem s mateřskými školami na hory jako instruktor

/jsem absolventka kurzů licence „C“- instruktor školního lyžování a licence instruktor lyžování dětí/, nebyl pro mě žádný problém vybrat experimentální a kontrolní soubor a ověřit tak svůj projekt v praxi.

Experimentální soubor

Soubor dětí z mateřské školy /chlapci a dívky/, u kterých byly nulové nebo minimální zkušenosti s lyžováním – začátečníci. Děti absolvovaly pěti denní výuku 2 krát 2 hodiny denně pod vedením zkušených učitelů. Soubor tvořilo 20 testovaných dětí, 10 dětí z prvního lyžařského kurzu a 10 dětí z druhého lyžařského kurzu. Výuka probíhala podle metodiky projektu „Snadné a zábavné lyžování“

Kontrolní soubor

Soubor dětí z mateřské školy /dívky, chlapci/. Děti, stejně jako u experimentálního souboru, měly nulové nebo minimální lyžařské zkušenosti. Soubor tvořilo 20 dětí, 10 dětí z prvního lyžařského kurzu a 10 dětí z druhého lyžařského kurzu. Stejně jako u experimentálního souboru absolvovaly pěti denní výuku 2 krát 2 hodiny denně pod vedením zkušených učitelů. Výuka probíhala tradičním způsobem (Příloha 3).

Výuka obou souborů probíhala v pěti denních kurzech při dvou týdenních pobytech mateřských škol na horách. Na závěr každého kurzu proběhlo testování všech dětí ve dvou disciplínách /slalom, skicross/ a současně probíhalo každý den subjektivní hodnocení výuky dětmi.

Snahou celého projektu bylo minimalizovat působení vnějších faktorů v procesu výuky. Z tohoto hlediska byla vybrána dvě dětská lyžařská hřiště, nacházející se ve stejném regionu, tím pádem se stejnými klimatickými podmínkami.

Důležitým faktorem byl výběr adekvátních učitelů pro výuku lyžování dětí. Pro výuku kontrolního souboru byl vybrán jeden instruktor lyžování s licenci typu „B“- cvičitel lyžování a jedna instruktorka s licenci skupiny „C“- cvičitel lyžování. Oba měli alespoň 3 roky praxe a zkušenosti s výukou v DLH. Učili děti lyžovat tradičním způsobem kombinovaně v DLH a na modré sjezdové trati.

Pro výuku experimentálního souboru jsem si k sobě vybrala jednu instruktorku lyžování s licenci instruktor lyžování dětí. Učili jsme děti podle projektu „Snadné a zábavné lyžování“. Podstata projektu spočívá v působení některých činitelů, které výrazně ovlivňují proces výuky a tím i úroveň získávaných pohybových dovedností dětí během lyžařského kurzu. Tyto rozhodující faktory, které odlišují od sebe experimentální a kontrolní soubor jsou:

- Model metodiky lyžování
- Provozní vybavenost DLH
- Terénní vybavenost DLH
- Materiální vybavenost DLH
- Organizace výuky

7.3 Projekt „Snadné a zábavné lyžování“

Výuková metoda:

K nácviku nových dovedností využíváme u dětí „úkolovou metodu“, kdy dítě nemusí znát samotný základ cvičení a soustředí se pouze na splnění úkolu. Techniku nevysvětlujeme, spíše využíváme příkladů a přirovnání. Učitel určí trasu (odkud kam) a necháme na dítěti, jak trať projede, jak splní úkol. K výuce využíváme skiparkury (Příloha č. 5)

Při výuce předškolních dětí nepoužíváme lyžařské hole! Jízda bez holí dává možnost lepšího soustředění na výuku, dává nám větší pocit volnosti a hlavně snižuje nebezpečí úrazu.

Projekt je rozdělen do pěti metodických částí. Ke každé části patří zvířátko, se kterým se děti učí jednotlivé kroky lyžování. Vždy, když děti zvládnou určitou část výuky, dostanou obrázek zvířátka, který si mohou vybarvit a schovají si ho.

Poprvé na lyžích s medvědem – chůze na lyžích

Terén: rovina, upravený sníh

Pomůcky: kužele, hříbky, slalomové tyče s dětskými motivy, lano, koberec, kroužky, drobné hračky, plyšáci, podjezdy

Cíle:

1. Seznámení dětí s lyžařským prostředím a prostorem lyžařského parku
2. Rozvíjení citu pro sníh
3. Nácvik koordinace a stability
4. Aktivní přenášení hmotnosti z lyže na lyži

Vedlejší činnosti výuky

Nošení lyží:

Učíme děti samostatně si donést lyže. Malé děti nemají ještě dostatek sil nést si vlastní lyže, a proto se jim to snažíme usnadnit:

1. Lyže držíme za patu vázání, špičky lyží táhneme za sebou.
2. Lyže neseme na pokrčených pažích před tělem.

Obouvání lyží:

Obouvání nacvičujeme na rovině, nejlépe na koberci, aby lyže neujížděly. Lyže položíme paralelně vedle sebe, vázání a poté podrážku boty očistíme (o koberec, o druhou botu nebo o vázání), špičku boty zasuneme do vázání a patu tlakem zacvakneme. U malých dětí je dobré, aby měly možnost se něčeho přidržet, a musíme počítat s tím, že obouvání je zde úkolem pro učitele, který vždy provede kontrolu správného obutí u všech dětí.

Hra na zahřátí:

Všechny lyže dáme vedle sebe na určené místo. Děti stojí na koberci a na povel „ke startu pozor teď!“ co nejrychleji doběhnou k lyžím, každý si najde své lyže a donese si je na koberec. Způsob donesení necháme na každém, jak chce, nebo můžeme určit.

Vlastní nácvik

Cvičení bez lyží:

- Nácvik základního postoje – střídáme úzký a široký postoj – stojíme jako Anička, jako medvěd, jako žirafa, stojíme střídavě jako Anička, medvěd a žirafa, skáče jako šašek.
- Chůze – střídáme úzký a široký postoj – jdeme jako Anička, jako medvěd, jako žirafa – procházíme se pohádkovým lesem:
 - „Jde Anička na procházku, vede pejska na provázku.
A potkají medvěda, co je celý do hněda.“
Pejsek na něj zaňafá a přiběhne žirafa!
- Přenášení váhy – houpání ze strany na stranu:
 - „Medvěd tančí, medvěd bručí, lyžovat se moc rád učí!“
 - stoj na jedné noze:
 - „Na jedné noze stojí čáp, pak udělá klap, klap.
Na druhé noze stojí čáp, pak udělá klap, klap!“
(na klap, klap stoj na obou nohách a předvádíme klapání zobáku pomocí paží)
- Koordinace – změna těžiště – skáče jako vrabčák, vyskočíme jako klokan, potápíme se jako potápeč (podřep na plných chodidlech), chodíme jako obr (ruce vzpažené) a chodíme jako trpaslík (v podřepu).

Cvičení s oběma lyžemi:

U malých dětí vynecháváme cvičení s jednou lyží, protože je pro ně koordinačně náročné a přecházíme rovnou ke cvičení s oběma lyžemi.

1. Na místě

- Podřepy v kolenou – jezdíme na koníčku, pérujeme v kolenou
- Koordinační cviky ve směru:

Nahoru – dolů – trháme jablíčka a dáváme do košíku,

Dopředu – dozadu – vítr fouká a naklání nás.

Do stran – letí letadlo a naklání se na obě strany.

- Střídavé zvedání lyží – „Medvěd dupe, dupy, dupy, na zápraží u chalupy.

Dupy, dupy, dup, medvěd nemá zub.

Kam ho asi dal? Do sněhu ho zahrabal.“

- Poskoky – jako skáče přes švihadlo
- Úkroky do stran – překračujeme klacek, stoupáme po žebříku
- Otáčení: Oba způsoby otáčení nacvičujeme kolem vyznačeného bodu – tyče (sluníčko, květina), ze kterého jsou barvou na sněh nakreslené paprsky.
Přivratem (špičky lyží u sebe) – sluníčku uděláme paprsky.
Odvratem (patky lyží u sebe) – malujeme kopretinu. /Skiparkur č. 1/

2. V pohybu

- Klouzavé kroky vpřed – jedeme jako na běžkách
- Střídání sníženého a zvýšeného postoje – jdeme na běžkách jako trpaslíci a obři
- Střídání krátkých a dlouhých kroků – cupitáme jako myška a děláme dlouhé kroky jako medvěd

Výstupy: Oba způsoby výstupů nacvičujeme na předem připravené šabloně (koberec s vystřiženými otvory nebo nakreslenými čarami pro správné pokládání lyží).

Odvratem „stromček“ – překračujeme polámané stromy v pralese

Stranou – skládáme polínka pěkně vedle sebe. /Skiparkur č. 2/

Nácvik jednotlivých způsobů otáčení i výstupů zařazujeme plynule v průběhu metodiky. Malým dětem dělají ze začátku výstupy velké potíže, je zapotřebí dopomoc učitele. Výstupy slouží pouze ke krátkému přesunu v rámci výuky a jako koordinační cvičení.

Jezdíme s kočičkou a brzdíme s pejskem – jízda přímo a zastavení

Terén: velmi mírný sklon s bezpečným dojezdem do roviny nebo mírného protisvahu

Pomůcky: stoupací koberec nebo pohyblivý pás, kužele, podjezdy, kruhy, lano, drobné hračky pro zpestření výuky, slalomové tyče, praporky, míče (drátěnky), jezdící sedátka, barva na sněh, molitanové zátarasy, košťě

Terénní pomůcky: příčné vlny, houpačka, malé skokánky, varhany (šlapačka), hřbet (střecha)

Jezdíme s kočičkou

Cíle:

1. Naučit se základní sjezdový postoj na místě a uvolněný sjezdový postoj po spádnici
2. Osvojení pocitu skluzu a rychlosti
3. Rozvoj koordinačních a rovnovážných prvků

Popis pohybu:

Lyže jsou v paralelním postavení, od sebe vzdáleny na šířku pánve. Stojíme na plochách lyží, váha je rozložena rovnoměrně na obou lyžích. Kotníky, kolena a kyčelní klouby jsou mírně pokrčené, trup je v mírném předklonu. Hmotnost je rozložena rovnoměrně na celá chodidla. Obě paže držíme před tělem, mírně pokrčené v loktech ve vzdálenosti o něco větší než je šíře ramen. Hole držíme rovnoběžně, hroty směřují šikmo vzad. Pohled směřuje vpřed.

-Kočička si srovná tlapky pěkně vedle sebe a projede trasu od sluníčka ke kuželu. Lyže máme rovně jako koleje.

Hra na rozcvičení a zahřátí:

Na rovině vytvoříme z lana na sněhu kruh, do kterého umístíme obrázky myší, ptáčků, hadů... Děti představují kočky, které chodí (pobíhají) a číhají okolo kruhu. Na povel učitele, který vysloví název jednoho zvířete, se kočky snaží z kruhu co nejrychleji ulovit dané zvíře.

Cvičení:

- První pokusy – kočička jede od.... k...., kočička jede na návštěvu k pejskovi a veze mu něco dobrého (v ruce držíme drátěnku a dovezeme ji k pejskovi),
- Podřepy v kolenou – houpeme se na vlnách, kočička se protahuje (pokrčit kolena, kočičí hřbet), pohoupáme hračku

- Snížení a zvýšení postoje – obr a trpaslík, projíždíme tunelem /skiparkur č.3A/
- Poskoky – kdo umí skákat jako žába, klokan? Skáče na trampolíně
- Úklony do stran – letíme jako letadlo, motýl..., sbíráme jahody, borůvky..., cestou pohladíme všechna zvířátka (slalomové tyče)
- Rozšířená stopa – jedeme po kolejích, nesmíme přejet kytičky, zvířátka...
/skiparkur č. 3B,C/
- Střídavé zvedání lyže – „Pozor, pozor kočičky, jsou tu malé loužičky!“ Kočka zvedá tlapky, aby se nenamočila. Obměna - „Pozor jede čáp, pozor, aby žábu nezašláp!“
- Úkrok do stran – překračujeme spícího hada – „Pozor, pozor had tu spí, kdo ho vzbudí, toho sní!“ Obměna - utíkáme do strany před tygrem /skiparkur č. 3D/

Cvičení můžeme při opakování zpestřit jízdou přes terénní nerovnosti (houpačka, příčné vlny)

Brzdíme s pejskem

Cíle:

1. Bezpečné zastavení, a to z přímé jízdy nebo před náhlou překážkou
2. Kontrola rychlosti jízdy

Popis pohybu:

Lyže jsou v oboustranném přivrátu, špičky u sebe a patky od sebe. Toto postavení lyží a pokrčení kolen vpřed a mírně dovnitř nám umožní stoj na vnitřních hranách. Větší zahranění lyží a zvětšení přivrátého postavení vedou k většímu brzdnému efektu a zastavení. Vertikální pohyb napomůže odlehčení a zatížení lyží – pejsek si z lyží udělá lodičku a ta pluje po řece.

Hra na rozcvičení a zahřátí:

Rovný terén, bez lyží. Budeme si hrát na pejsky. Každý pejsek dostane svoji misku. Položíme misky vedle sebe po celé délce koberce (každý si jí může něčím označit, aby si jí poznal). Asi 20 metrů od koberce umístíme koš plný kostí (drátěnek, míčků). Až řeknu teď, pejsci ucítí kosti, začnou štěkat, poběží ke koši a budou si přinášet kosti každý do své misky, dokud nebude koš prázdný. Musíme ale nosit kosti po jedné, protože pejsek jich víc najednou neunes.

Cvičení na místě:

- Bez lyží - vytvoříme pluh – stojíme jako opičky
- S lyžemi – jak vypadá pluh? Přirovnáváme pluh k dortu, stříšce, šipce, pizze, lodičce...Vytvoříme pluh úkrokem a pak sunem – uděláme malou a velkou loď, urovnáme cestu.....

Cvičení v pohybu:

- Z jízdy přímo přejdeme do jízdy pluhem – parník připlouvá do přístavu a musí brzdit, auto pomalu parkuje v garáži /skiparkur č. 4A/
- Jízda v pluhu a koordinační cvičení – sněžný pluh čistí silnici (v ruce držíme kruh jako volant), mávátkem zamáváme každému zvířátku, které cestou potkáme, letíme jako letadlo, jedeme jako na lodi a pádlujeme....
- Střídání velkého a malého pluhu – malá a velká stříška, krájíme malou a velkou pizzu, dort, koláč....
- Střídání pluhového a paralelního postavení lyží – vlak jede po kolejích X parník dělá velké vlny, střídáme pizza X špagety /skiparkur č. 4B/
- Zastavení na svahu – jedeme autem - stop! Policejní kontrola, semafor – červená stop, kdo zastaví u mě, dostane bonbónek a muže jet dál.....
- Kombinace více prvků – auto jede do tunelu, pozor závora!, pane řidič musíte si zacvičit, protáhnout se, a pak můžete pokračovat v jízdě /skiparkur č. 4C/

Při nácviu jízdy v pluhovém postavení můžeme pro zpestření výuky použít terénní překážku hranu (střechu, hřbet) – jedeme jako surfař na vlně a necháme se unášet.

Zatáčíme s hadem – nácvik změny směru jízdy a pluhové oblouky

Terén: rovina (nácvik bez lyží), mírný svah

Pomůcky: koberec - šablona pro postavení lyží v oblouku, mávátko, kužele, tyče, lana, průjezdy, zvířátka, hříbky, igelitové tašky, šátky, velké matrace, síť – plachta, kroužky, malé hračky, drátěnky, míč

Terénní pomůcky: příčné vlny, houpačka, malé skokánky, varhany (šlapačka), hřbet (střecha)

Nácvik změny směru jízdy

Cíle:

1. Naučit dítě co nejjednodušším způsobem zatáčet
2. Osvojit si základní schopnost cílené změny směru jízdy a to jakéhokoli rozsahu

Popis pohybu:

Pánev i tělo zůstávají nad lyžemi, točíme je ve směru jízdy, stejně tak i pohled. Cíleně otáčíme hlavu ve směru jízdy, hraníme pouze velmi mírně.

Hra na rozcvičení a zahřátí:

„Had leze z díry, vystrkuje kníry, leze, leze rychle... leze, leze pomalu... Zastaví se, a pak leze pozadu“ – Z kuželů, tyčí, hříbků postavíme les, děti se chytí za ruce, tím vytvoří hada. První dítě je hlava a vede, kudy had poleze. Had prolézá lesem podle říkadla, které opakujeme několikrát za sebou. Když leze pozadu, hada vede dítě, které bylo na konci. Několikrát opakujeme a měníme pozice prvního a posledního za jiné děti, aby se všechny vystřídaly ve vedení.

Cvičení na místě:

Bez lyží na rovině, v pluhovém postavení nacvičujeme zatáčení, vykrojujeme oblouk nejprve ze spádnice (na obě strany) a poté jednotlivé oblouky – jdeme jako kačenky jedna za druhou. S lyžemi v předem připravené šabloně vykrojujeme oblouk na obě strany – jdeme ve stopách Yettiho.

Cvičení v pohybu:

- Oblouk ze spádnice (na obě strany) – vytyčená trasa z kuželů, lana či barvou na sněhu a zakončená zvířátkem – kdo dojede k medvědovi a pozdraví ho? /skiparkur č. 5/

- Oblouk přes spádnici (na obě strany) – neřešíme přenášení váhy, necháme na dítěti, jak trať projede samo – dovezeme medvědovi nějaký dárek (malou hračku), ale musíme cestou projet tunelem /skiparkur č. 6A/
- Oblouk přes spádnici (na obě strany) – řešíme zatížení spodní lyže – jedeme pošimrat medvěda a cestou se mávátkem dotýkáme všech kuželů /skiparkur č. 6B/
- Navazované oblouky – velké matrace sloužící k odrážení a zároveň pomáhají jako opora při správném směřování lyží (podélná hrana matrace míří vždy k další matraci) /skiparkur č. 7/
- Jízda ve slalomu zvířátek – průjezd slalomem z pomůcek zvířátek, dostatečně široký, otevřený – had je na výletě v lese a musí pozdravit každé zvířátko /skiparkur č. 8A/
- Průjezd slalomem s využitím rekvizit – kruh (volant), šátek (řídítka), kužel (klobouk) /skiparkur č. 8B/
- Sbírání předmětů na sjezdovce – rozmístíme na sjezdovce libovolné množství menších, dobře uchopitelných předmětů – had na nákupu
- Les tyčí – postavíme hustý les z tyčí, zvířátek, průjezdů, kuželů – had bloudí lesem /skiparkur č. 9/
- Jízda s plachtou – každý se chytí za okraj plachty (sítě) a převážíme zvířátka k veterináři danou cestou.

Pluhové oblouky – zatáčíme s hadem lépe

Cíle:

1. Osvojení správné techniky pluhových oblouků
2. Pluhové oblouky v proměnlivém terénu, v různé rychlosti a proměnlivém radiu

Popis pohybu:

Do oblouku najíždíme šikmo svahem v pluhovém postavení lyží. Následuje mírný vertikální pohyb nahoru a zároveň natočení lyží směrem ke spádnici. Lyže necháme natočit až na spádnici. Poté postupně zatěžujeme vnější lyži a zároveň pohybem bérce vpřed a dovnitř

zvětšujeme zahranění lyže. Trup se naklání mírně vpřed a směrem dolů ze svahu v souvislosti s jeho skonem a rychlostí jízdy, pánev směřuje ke svahu (dovnitř oblouku). Celý oblouk je proveden na vnitřních hranách.

Hra na rozcvičení a zahřátí:

„Na Mrazíka“ – učitelka představuje Mrazíka, má hůlku, kterou když se někoho dotkne, tak zmrzne. Děti běhají a snaží se vyhnout, utéci Mrazíkovi. Koho se dotkne hůlkou, zůstane stát rozkročmo. Vysvobodí /rozmrazí/ ho jiné dítě, které mu podleze pod nohama.

Cvičení bez lyží:

- Na rovině postavíme z kuželů slalom a v pluhovém postavení nacvičujeme zatáčení, vykrojujeme jednotlivé oblouky a zároveň se dotýkáme kužele (zvířátka) vně oblouku – jdeme jako kachny za sebou a křídlem hladíme zvířátka.

Cvičení na lyžích:

- Dotýkáme se tyče (zvířátka) vně oblouku, nacvičujeme zatížení spodní lyže – hladíme zvířátka /skiparkur č. 8A/
- Balíky – igelitovou tašku naplníme sněhem a tak vytvoříme balíky, při jízdě přikládáme balíky k matraci a současně se snižujeme – hrajeme si na poštovní doručovatele: „Dobrý den, tady máte balík, nechcete? Tak jedu k dalšímu“.... /skiparkur č.7/
- Nakupujeme – ke každé tyči (na vnější straně oblouku) umístíme koš s drobnými předměty - hračkami, projíždíme slalomem a z každého koše si vybereme jednu věc
- Vlačstovky letí - ramena a paže držíme rovnoběžně se sklonem svahu – těžké křídlo padá vždycky dolů z kopce /skiparkur č. 8C/
- „Toro toro“ – držíme šátek a u každé tyče (zvířátka) se přikrčíme a zvoláme „toro toro!“ – „toro toro“ – býčí zápasy, pořádně zakřičíme /skiparkur 8A/

Když děti zvládnou oblouky v pluhu, můžeme uskutečnit výlet po modré sjezdovce nebo na lyžařských cestách.

Lyžujeme se zajícem – nácvik paralelních oblouků

Terén: mírný bezpečný svah, modrá sjezdovka

Pomůcky: tyče, kužely, šablona, lano, igelitové tašky, hříbky, míč, zvířátka, průjezdy, dětský fun park

Cíl: Zvládnutí techniky paralelního oblouku

Popis pohybu:

Na konci oblouku uvolníme hranění lyží plynulým pohybem těla nahoru a vpřed. Současně přenášíme váhu z nižší lyže přes neutrální postavení na lyži vyšší, čímž zahájíme otáčení lyží do spádnice. K přehranění dochází v okolí spádnice. Za spádnicí aktivně zatěžujeme vnější lyži mírným plynulým pohybem těžiště dolů a postupně zaujímáme „základní sjezdový postoj“. Po celou dobu jízdy v oblouku vedeme lyže paralelně v širší stopě.

Základní sjezdový postoj: Lyže jsou v paralelním postavení na horních hranách, šířka stopy by měla být stejná jako šířka pánve, horní lyže je mírně předsunutá, dolní lyže je zatížena o něco více než lyže horní. Hlezenní a kolenní klouby jsou mírně pokrčeny a přikloněny ke svahu, zaujímáme uvolněný postoj. Boky jsou přikloněny ke svahu, trup a ramena jsou mírně natočeny směrem ze svahu dolů.

– Dáme lyže k sobě jako špagety. Zajíc běží příkrčený, odráží se a skáče kolem pařezu (kužele) a pádí k dalšímu pařezu.

Hra na rozvíjení a zahřátí:

„Na zajíce a lišku“ – 3 velké nebo 4 malé obruče znázorňují zaječí pelíšky. Jedno dítě představuje lišku a je stranou na určeném místě. Ostatní děti – zajíčci poskakují v okolí pelíšků. Na povel učitelky „pozor liška“!, liška vybíhá a snaží se chytit nějakého zajíčka, který se nestihne schovat do pelíšku. Koho liška chytí, vymění si s ní roli.

Cvičení:

- S lyžemi na rovině vyskáčeme oblouk v paralelním postavení – skáčeme jako zajíc, zajíc trénuje na závody
- S lyžemi v předem připravené šabloně s vyřezanými nebo předkreslenými jednotlivými fázemi oblouku – vykrokujeme – ve stopách Yettiho
- Pluh – traverz – pluh: na mírném kopci nacvičujeme střídání oblouku v pluhu a jízdu šikmo svahem v paralelním postavení lyží. Fázi přisunutí lyže nijak výrazně nevysvětlujeme, ale během ukázky naznačujeme výrazné zatížení spodní lyže a

- přisunutí lyže horní – střídáme „pizzu“ a „špagety“, vlak jede a projíždí úzkými tunely, za kterými musí vždy zatočit a najet do dalšího úzkého tunelu /skiparkur č. 10/
- Pluh – traverz – pluh s cvičením zaměřeným na vertikální pohyb: projíždíme s míčem, plyšákem, balíkem střídavě mezi kolena a nad hlavou – sluníčko vychází a zapadá, zvedáme balíky na poště /skiparkur č. 10/
 - Objíždíme kužely a hned za nimi se dotýkáme vnější rukou kužele nebo zvířátka umístěného směrem dolů po spádnicí, zároveň přisouváme horní lyži a následně projíždíme mezi dvěma lany (tyčemi) položenými na sněhu – jedeme vláčkem po ZOO a máváme v zatáčce zvířátkům /skiparkur č. 11/
 - Po přenesení váhy na vnější lyži nadzvedáváme několikrát za sebou patku vnitřní lyže až do zahájení dalšího oblouku – hrajeme si na čápa, kterého bolí jedna noha, protože zakopl o žábu /skiparkur č. 11/.
 - Nácvik paralelní jízdy pomocí zavřených oblouků – na kopci v hadu, vyjíždíme velmi zavřené oblouky tak, aby nebylo možno vyjet v pluhovém postavení lyží – jedeme za sebou všichni v mé stopě a hrajeme kličkovanou
 - „Zaječí skok“ – z jízdy po spádnicí na mírném kopci (lyže v paralelním postavení a ruce na kolenou) provedeme extrémní nadlehčení až výskok, během kterého přesuneme lyže kolmo ke spádnicí, kolena a kotníky zatlačíme ke svahu a zastavíme zahraněním – zajíc na závodech skáče do výšky, zajíc po sobě zahrabává stopy sněhem
 - Navazovaný „zaječí skok“ – projíždíme parkurem tak, abychom před každou překážkou zastavili nebo zpomalili – zajíc na skákacích závodech, zajíc zahrabává po sobě stopy
 - Nácvik jednotlivého paralelního oblouku: cvičení vysvětlíme na místě a provedeme nácvik pohybu. Pomocí kuželů vyznačíme dráhu jednoho oblouku. V místě nadlehčení a následně přehranění a přenesení váhy umístíme dva kužely odlišné barvy. Najíždíme z ostřejšího traverzu s rukama na kolenou z boku tak, abychom jimi tlačili kolena směrem ke kopci. U prvního kuželu se výrazně nadlehčíme pomocí rychlejšího pohybu vzhůru (ruce nad hlavu) a u druhého kuželu přenášíme váhu a zatěžujeme pomocí pohybu dolů, zároveň přehraníme. Nacvičíme na obě strany. – Zajíc už je profík a jezdí už s lyžemi rovně jako koleje nebo špagety. Zajíc jede příkrčený, jako když číhá (kolínka tlačíme směrem do kopce), za smrkem (kuželem) se zajíc hodně narovná a zamává na kamaráda. Zajíc ale špatně viděl a místo na kamaráda mává na

lišku, takže se u dalšího smrku opět přikrčí a jede pryč od lišky (tlačíme kolínka rukama do kopce a zároveň patky lyží suneme dolů z kopce).

- Nácvik paralelního oblouku ve slalomu: postavíme jednoduchý, spíše zavřený slalom. V paralelní stopě nacvičujeme navazované oblouky, stále s výraznou změnou zatížení – zajíc trénuje jeden oblouček za druhým, lyže má rovně, střídavě číhá a mává
- Nácvik různého poloměru a délky oblouků: postavíme různé slalomy, aby se střídaly různé poloměry a délky oblouku, pomáháme si cvičením na vertikální pohyb (s balonem nebo balíkem) – zajíc lyžuje jako profík
- Jízda v terénu: jízdu nacvičujeme v dětském fun parku nebo volně v bezpečném terénu vedle sjezdovky nebo na lyžařských cestách – zajíc závodí ve skicrossu, zajíc je borec a může vyrazit na výlet.

Ke konci kurzu uspořádáme dětem karneval na lyžích. Děti si v rámci soutěží projíždějí různé skiparkury v maskách, opakují a procvičují si při tom naučené dovednosti a užijí si spousty legrace a zábavy.

Vyvrcholením celého kurzu jsou lyžařské závody.

Problémy a jejich řešení:

1. **Jízda v nízkém postoji, ve dřepu** – dítě nemá plně rozvinutý cit pro rovnováhu, obavu z pádu řeší nízkým postojem, ve kterém rovnováhu spíše udrží. Musíme dodat dítěti jistotu, upevnit dítěti základní postoj (rozšířit stopu) a vybírat cvičení, která vedou k narovnání trupu a odvedení pozornosti od problému.
 - Trháme ze stromu jablka, hrušky, třešně...
 - Jedeme jako medvědi (roztažené nohy, ruce nahoru)
 - Dáme dítěti do rukou pomůcku a řídíme vozidlo.....
2. **Příliš úzký postoj** – souvisí s nejistotou a příčinou může být i motorický problém.
 - Nácvik širokého postoje bez lyží – medvědí chůze
 - Používání pomůcek pro rozšíření stopy – míč mezi kolena apod.
 - Sjíždíme v sedu na nafukovacím zvířátku, na mašince apod.

3. **Záklon** – široký postoj často s vysazeným zadečkem a propnutými koleny. – Záklon u dětí neřešíme, je dán anatomicky, děti nemají ještě zcela vyvinuté svalstvo, se zbytněním svalstva se částečně vyřeší sám. Vyberáme cvičení k uvolnění kolen a narovnání trupu.
 - Houpeme se, pérujeme v kolenou
 - Pomůcku do rukou – volant, řídítka
 - Ruce na kolena

4. **Nohy do „X“** – přehnané vnitřní hranění způsobené přílišným vkloněním kolen k sobě.
 - Uvolnit tlak na vnitřní hrany, zvednout těžiště a roztáhnout kolena – míč mezi kolena
 - Ruce nad hlavu – dosáhni co nejvýš
 - Sjíždíme v sedu na nafukovacím zvířátku, mašince – lyže na plochách

5. **„Mrtvá noha“** – přílišné zahranění vnitřní lyže, dítě táhne nohu za sebou. Způsobené nadměrnou rotací pánve a přílišným vkloněním kolen k sobě nebo nedostatečným pokrčením nohy v koleni
 - Míč mezi nohy, přidržujeme ho rukama – srovnání pozice kolen
 - Tyč za kolena – pokrčení kolen, srovnání pozice
 - Jízda v sedu na velkém hranolu – pokrčení a srovnání kolen

6. **Sjíždění lyží** – neschopnost udržet pluhové postavení lyží, způsobené příliš vzpřímeným postojem nebo nedostatečným pokrčením nohou v kolenou
 - Míč mezi kolena, přidržujeme ho rukama – udržení vzdálenosti mezi koleny
 - Jízda v sedu na velkém hranolu – udržení vzdálenosti mezi koleny
 - Cvičné koště – dítě si opře špičky lyží o koště, čímž získá pevný bod a může se soustředit na roztažení patek
 - Gumička „Edgi-Wedgi“, současně se snažíme roztáhnout patky lyží – míč mezi kolena, volant

7. **Neschopnost změnit směr jízdy** – způsobeno nepochopením principu zatáčení.
 - Pravidlo kam pánev, tam lyže – využití vodící hrazdy
 - Pravidlo kam špičky lyží, tam lyže – využití koštěte

8. **Neschopnost udržet rychlost „zavřít oblouky“** – způsobeno nedostatečným pochopením principu zatáčení, nedostatečným zatížením vnější lyže a jejím nedostatečným vkloněním směrem dovnitř oblouku
- navedení do optimálního poloměru oblouku
 - brzdění – využití vodící hrazdy, využití koštěte
 - postavit vhodný parkur, aby nutil ke zpomalení, k zavřeným obloukům.
9. **Přiklání ke svahu, neschopnost správně zatížit spodní lyži** – způsobeno strachem z vyklonění ze svahu, nepochopením principu pluhového oblouku
- Správné zatížení a zalomení
 - Uvážeme si šátky – červený na pravou ruku i nohu, modrý na levou ruku i nohu, učitel jede pozpátku a v příslušné fázi oblouku zakřičí příslušnou barvu a stejné barvy přikládáme k sobě
10. **Jízda v záklonu, postoj na patách** – způsobeno částečně anatomicky (malé děti ještě nemají vyvinuté svaly na přední straně stehen), nevhodnou obuví, strachem z rychlosti a jízdy, nepochopením postoje
- Pokrčení kolen, snížení těžiště, posunutí těžiště dopředu
 - Přiložíme tyč ze zadu pod kolena
 - Pomůcka (volant, řídítka...) do rukou.

Na závěr pouze několik upozornění a rad pro učitele, kteří se věnují výuce lyžování předškolních dětí.

Úloha učitele je nejen naučit děti lyžovat, ale také na ně dohlížet, opatrovat je a ochraňovat. Děti mají mnohdy daleko více energie než učitel, jsou takřka neunavitelné. Jejich organismus má velkou schopnost regenerace. Přesto ale musíme dbát na to, abychom děti příliš nepřetěžovali.

Každý učitel by měl mít u sebe při výuce lyžování lékárničku, telefon, vosk, dětské rukavice, brýle, čepici, kapesníčky, pití a měkké bonbóny.

7.4 Metodika lyžování tradičním způsobem – srovnání

U kontrolního souboru byla použita metodika lyžování tradičním způsobem. Na počátku výuky se k nácvičce nových dovedností využívá DLH a po zvládnutí jízdy v pluhu se výuka již přesouvá na modré sjezdové tratě.

Hry se při výuce užívají většinou jen pro zahřátí, kdežto u metodiky „Snadné a zábavné lyžování“ mají lyžařské hřiště a hry klíčový význam. Pomůcky se v tradiční metodice využívají mnohem méně, především k odstraňování chyb jednotlivých metodických kroků při výuce. U metodiky „Snadné a zábavné lyžování“ jsou pomůcky využívány neustále.

Metodika tradičním způsobem využívá tzv. „metodické řady“, ve kterých instruktor postupuje podle přesně stanoveného plánu. Při výuce metodikou „Snadné a zábavné lyžování“ je možné pozměnit metodickou řadu jednotlivých kroků i posloupnost her a cvičení podle podmínek a potřeb konkrétního vyučovacího procesu. Podrobně popsána metodika tradičním způsobem je v příloze (Příloha č. 4).

7.5 Výsledky výzkumu

Na základě získaných údajů z února a března 2011, kdy probíhalo testování obou skupin, jsem provedla hodnocení. Porovnála jsem výsledky experimentálního a kontrolního souboru.

Na závěr každého z pětidenních lyžařských kurzů jsem provedla hodnocení, které spočívalo ve splnění těchto úkolů:

- Slalom
- Skicross - bezpečnostní lyžařská dráha
- Subjektivní hodnocení dětí

Slalom

Cílem testu je uplatnit naučené oblouky a schopnost akcelerace v podmínkách slalomu a tím prověřit úroveň naučených dovedností během celého kurzu.

Slalom tvoří 8 branek ve vzdálenosti 6 – 8 metrů vysazených do stran maximálně 4 metry. Branky určují délku a poloměr zatačení. Mají funkci „překážky“ na trati, které je nutno se vyhnout. Slalom musí mít plynulý rytmus a optimální rychlost pro správné vyjetí oblouku a absolvování celé tratě (Příloha č. 4).

Testování obou souborů probíhalo v naprosto shodných podmínkách. Každé dítě se snažilo projet vytyčenou trasu – slalom, pokud možno bez chyb a co nejrychleji. Velkou motivací k podání kvalitního výkonu bylo vyhodnocení a odměnění všech účastníků medailí a drobnými cenami.

Jednotlivé časy obou souborů v jednotlivých kurzech jsem zanesla do tabulky (Tabulka 2 a 3).

Tabulka 2. Naměřené hodnoty ze závodu ve slalomu – kurz č. 1

| Experimentální soubor | | Kontrolní soubor | |
|------------------------------|--------------------|----------------------------|--------------------|
| Dítě | Čas/sekundy | Dítě | Čas/sekundy |
| 1 | 32 | 1 | 27 |
| 2 | 29 | 2 | 23 |
| 3 | 38 | 3 | 26 |
| 4 | 50 | 4 | 29 |
| 5 | 41 | 5 | 46 |
| 6 | 27 | 6 | 37 |
| 7 | 25 | 7 | 26 |
| 8 | 33 | 8 | 21 |
| 9 | 39 | 9 | 29 |
| 10 | 25 | 10 | 35 |
| Celkový čas skupiny | 339 | Celkový čas skupiny | 299 |

Tabulka 3. Naměřené hodnoty ze závodu ve slalomu – kurz č. 2

| Experimentální soubor | | Kontrolní soubor | |
|------------------------------|--------------------|----------------------------|--------------------|
| Dítě | Čas/sekundy | Dítě | Čas/sekundy |
| 1 | 34 | 1 | 32 |
| 2 | 30 | 2 | 26 |
| 3 | 38 | 3 | 24 |
| 4 | 29 | 4 | 27 |
| 5 | 26 | 5 | 30 |
| 6 | 37 | 6 | 27 |
| 7 | 27 | 7 | 23 |
| 8 | 31 | 8 | 25 |
| 9 | 34 | 9 | 35 |
| 10 | 28 | 10 | 29 |
| Celkový čas skupiny | 314 | Celkový čas skupiny | 278 |

Pro lepší přehled jsem časy obou kurzů jednotlivých souborů sečetla a vypočítala průměrný čas každého souboru (Tabulka 4)

Tabulka 4. Součet naměřených hodnot z 1. a 2. kurzu ze závodu ve slalomu

| Soubor | Celkový čas souboru /s/ | Průměrný čas souboru /s/ |
|----------------|--------------------------------|---------------------------------|
| experimentální | 653 | 32,65 |
| kontrolní | 577 | 28,85 |

Z uvedených údajů vyplývá, že děti z kontrolního souboru dosáhly v závodě na čas průměrně o 3,8 sekundy lepších časů než děti z experimentálního souboru. Vzniklý rozdíl vychází ze zcela odlišné metodiky výuky obou souborů.

Metodika experimentálního souboru je zaměřena na vytvoření kladného vztahu k lyžování, čehož se snažíme dosáhnout formou hry, kde dominantním znakem je fantazie a

dobrodružství vycházející ze světa dětí. Využíváme při tom komplexního pracovního postupu. Každý prvek je nacvičován jako celek, v přirozeném rytmu a rychlosti, což se projevuje i v celkovém hodnocení.

Cílem experimentální metodiky je vytvořit u dětí kvalitativní dovednostní základ pro lyžování. Rychlost v tomto věkovém období není ještě příliš podstatná. U dětí je důležitý pocit jistoty na lyžích, kterého lze dosáhnout důkladným zvládnutím techniky. Rychlost a bojovnost v závodě přichází automaticky se získáváním jistoty.

Děti kontrolního souboru nemají tak důkladně zažité a propracované dovednostní schopnosti lyžování, ale za to jsou vyježděné. Více času je věnováno jízdě v terénu a podstatně méně nácviku techniky. Je to dáno výběrem metodiky a materiálním vybavením DLH.

Výsledky dosažených časů v závodě slalomu dokazují, že děti kontrolního souboru dosáhli lepších časů než děti experimentu.

Skicross – bezpečnostní lyžařská dráha

Spojením různých terénních tvarů a využitím výukových pomůcek jsme postavili lyžařskou bezpečnostní dráhu /skicross/. Jeho význam spočívá v tom, že ověřuje naučené dovednosti použít v praxi a připravuje malé lyžaře na náhlá nebezpečí, se kterými se může setkat na sjezdovce.

V testu hodnotíme u dětí schopnosti, jak pohotově a obratně jsou schopny reagovat na nečekané situace. Tato dráha se skládá z pěti překážek, které dítě musí absolvovat v daném pořadí (Příloha č. 5).

1/ Odšlapy kolem vytyčené značky

Toto cvičení má velký význam pro osvojení pocitu rovnováhy, pro odraz a skluz, rozvíjí schopnost přenést hmotnost těla a uvědomit si vertikální pohyb. Odšlapování nám slouží jako dopomoc pro změnu směru jízdy a pro zastavení tam, kde svah nekončí dojezdem do roviny.

2/ Příčné vlny

Tímto cvičením testujeme převážně schopnost udržet předozadní rovnováhu v podmínkách přejíždění terénních nerovností. V celém průběhu vlny na sebe navazují. Pro zvýšení efektu cvičení je třeba zařazení alespoň 3 – 4 vln za sebou se vzdáleností vrcholů 5 – 6 metr

3/ Zastavení pluhem

Bezpečná jízda vyžaduje umět regulovat rychlost. K regulaci rychlosti slouží brzdění a zastavení pluhem. Důležité je umět zastavit na určeném místě.

4/ Lávka

Patří k nejnáročnějším překážkám skiparkuru pro děti tohoto věku. Při překonávání lávky je nutnost přesně koordinovat pohyby. Důležité je zvládnutí rovnováhy při jízdě na jedné lyži a přenést tělesnou hmotnost z lyže na lyži.

5/ Podjezd

V tomto cvičení se dítě snaží podjet překážku. Hodnotíme zde rovnovážné schopnosti při změně těžiště /snížení, zvýšení/. Toto cvičení ve většině případů nedělá dětem větší potíže.

V disciplíně skicrossu jsme hodnotili u každého dítěte počet správně projetych překážek. Výsledky z obou kurzů jsme zanesli do tabulky (Tabulka 5 a 6).

Tabulka 5. Výsledky 1. kurzu obou souborů ve skicrossu (/ = splněno, - = nesplněno)

| Experimentální soubor | | | | | | | Kontrolní soubor | | | | | | |
|-----------------------|----------|---|---|---|---|--------|------------------|----------|---|---|---|---|--------|
| | Překážka | | | | | | | Překážka | | | | | |
| Dítě | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | celkem | Dítě | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | celkem |
| 1 | / | / | / | / | / | 5 b | 1 | / | / | / | - | / | 4 b |
| 2 | / | / | / | - | / | 4 b | 2 | - | / | - | - | / | 2 b |
| 3 | / | / | / | / | / | 5 b | 3 | / | / | / | / | / | 5 b |
| 4 | - | / | / | - | / | 3 b | 4 | / | - | / | - | / | 3 b |
| 5 | / | / | / | - | / | 4 b | 5 | / | / | - | - | / | 3 b |
| 6 | / | / | / | / | / | 5 b | 6 | - | / | / | - | - | 2 b |
| 7 | / | / | / | / | / | 5 b | 7 | / | / | / | - | / | 4 b |
| 8 | / | - | / | / | / | 4 b | 8 | / | / | / | - | / | 4 b |
| 9 | / | - | / | - | / | 3 b | 9 | / | / | / | / | / | 5 b |
| 10 | / | / | / | / | / | 5 b | 10 | - | - | / | - | / | 2 b |

Tabulka 6. Výsledky 2. kurzu obou souborů ve skicrossu (/ = splněno, - = nesplněno)

| Experimentální soubor | | | | | | | Kontrolní soubor | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|--------|------------------|---|---|---|---|---|--------|
| Překážka | | | | | | | Překážka | | | | | | |
| Dítě | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | celkem | Dítě | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | celkem |
| 1 | / | / | / | - | / | 4 b | 1 | - | / | / | - | / | 3 b |
| 2 | / | / | / | / | / | 5 b | 2 | / | / | - | - | / | 3 b |
| 3 | / | - | / | - | / | 3 b | 3 | / | - | / | / | / | 4 b |
| 4 | / | / | / | / | / | 5 b | 4 | / | - | / | - | - | 2 b |
| 5 | / | / | / | / | / | 5 b | 5 | - | / | / | - | / | 3 b |
| 6 | / | - | / | / | / | 4 b | 6 | / | / | / | - | / | 4 b |
| 7 | / | / | / | - | / | 4 b | 7 | / | - | / | / | / | 4 b |
| 8 | / | / | / | - | / | 4 b | 8 | / | / | / | - | / | 4 b |
| 9 | / | / | - | - | / | 3 b | 9 | - | / | / | - | / | 3 b |
| 10 | / | / | / | / | / | 5 b | 10 | / | / | / | / | / | 5 b |

V disciplíně skicrossu jsem provedla hodnocení z několika hledisek.

a/ U každého souboru jsem zvlášť sečetla celkový počet úspěšně i neúspěšně zdo laných překážek, vydělila počtem testovaných dětí v jednotlivých souborech a vypočítala aritmetický průměr. Hodnota nám udává průměrný počet trestných bodů /chyb/ při projíždění parkurem. Výsledné hodnoty jsem zanesla do tabulky (Tabulka 7).

Tabulka 7. Počet správně a chybně projetých překážek v průjezdu skicrossu

| Soubor | Projete překážky | Neprojeté překážky | Průměrný počet trestných bodů |
|----------------|------------------|--------------------|-------------------------------|
| Experimentální | 85 | 15 | 0,75 |
| Kontrolní | 69 | 31 | 1,55 |

Vyhodnocené výsledky udávají, že děti, které prošly experimentální výukou, podávají výrazně lepších výsledků než děti kontrolního souboru.

Experimentální metodika je založena na principu důkladně propracované techniky jízdy, ovšem nenásilnou formou hry. Děti si hrají a při tom neustále procvičují jednotlivé prvky techniky. V závěrečném hodnocení dosáhli děti z experimentálního souboru kvalitních výsledků, kdy při projetí celého parkuru /5 překážek/ udělali průměrně 0,75 chyby.

V kontrolním souboru, kde je metodika zaměřená více na vlastní lyžování a ne tolik na techniku, udělaly děti kontrolního souboru v podmínkách skiparkuru 1,55 chyby.

Po porovnání obou souborů můžeme konstatovat, že děti experimentální výuky dosáhly lepších výkonů v důsledku propracovanějšího pohybového základu, který je pro lyžování nezbytný.

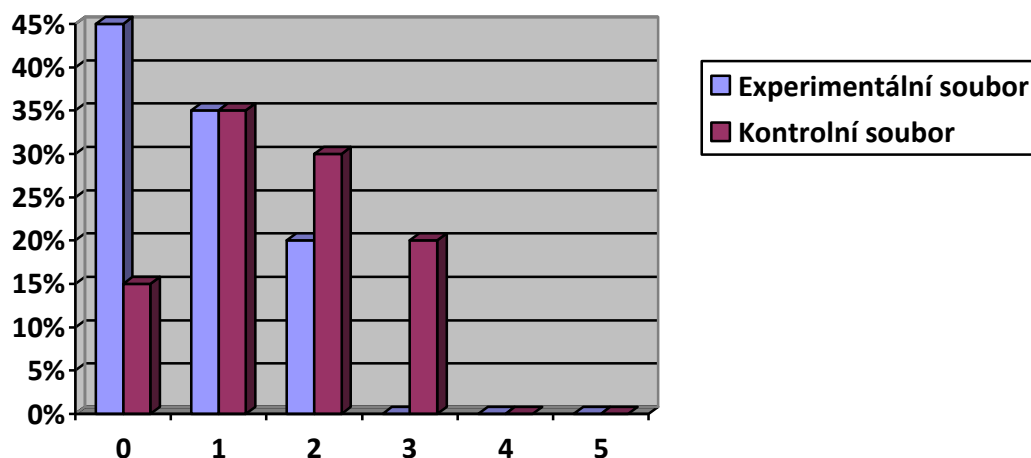
b/ Další hodnocení nám udává počet trestných bodů /chyb/ již se děti dopustily v obou souborech. Jedná se o podrobné vyčíslení toho, kolik dětí projelo celou trať bez jediné chyby, kolik dětí chybovalo 1x, 2x, atd. Získané údaje jsou v tabulce jak v číselném, tak procentuálním vyjádření (Tabulka 8).

Tabulka 8. Četnost trestných bodů ve srovnání experimentálního a kontrolního souboru

| Trestné body | Experimentální soubor | | Kontrolní soubor | |
|--------------|-----------------------|----|------------------|----|
| | Počet dětí | % | Počet dětí | % |
| 0 | 9 | 45 | 3 | 15 |
| 1 | 7 | 35 | 7 | 35 |
| 2 | 4 | 20 | 6 | 30 |
| 3 | - | - | 4 | 20 |
| 4 | - | - | - | - |
| 5 | - | - | - | - |

Pro lepší orientaci a přehlednost jsem výsledky zaznamenala také do grafu (Graf 1), kde jsou údaje experimentálního i kontrolního souboru zaznamenány pouze v procentuálním vyjádření.

Graf 1. Četnost trestných bodů ve srovnání experimentálního a kontrolního souboru



Porovnáme-li výsledky obou souborů, zjistíme, že děti experimentálního souboru dosáhly výrazně lepšího hodnocení. Nejvýraznějšího rozdílu bylo dosaženo v bezchybném projetí celým skiparkurem. Skoro polovina dětí experimentálního souboru projela trasu s překážkami bez jediného zaváhání. Na rozdíl v kontrolním souboru projelo trať bez chyby pouze 15 % dětí. Jednu chybu udělalo 35% dětí experimentálního souboru a tak též 35 % dětí z kontrolního souboru. Dva trestné body za dvě chyby na překážkách dostalo 20% dětí experimentálního souboru a 30% dětí kontrolního souboru. Třikrát chybovalo 6,8% dětí z kontrolního souboru, z experimentálního souboru nechyboval již nikdo. Čtyři a pět chyb neudělal nikdo v žádném souboru.

Dosažené výsledky jsou velmi rozdílné. Děti, které se podrobily experimentální výuce, předvedly lepší výkony díky propracovanější technice a jistější jízdě na jednotlivých překážkách.

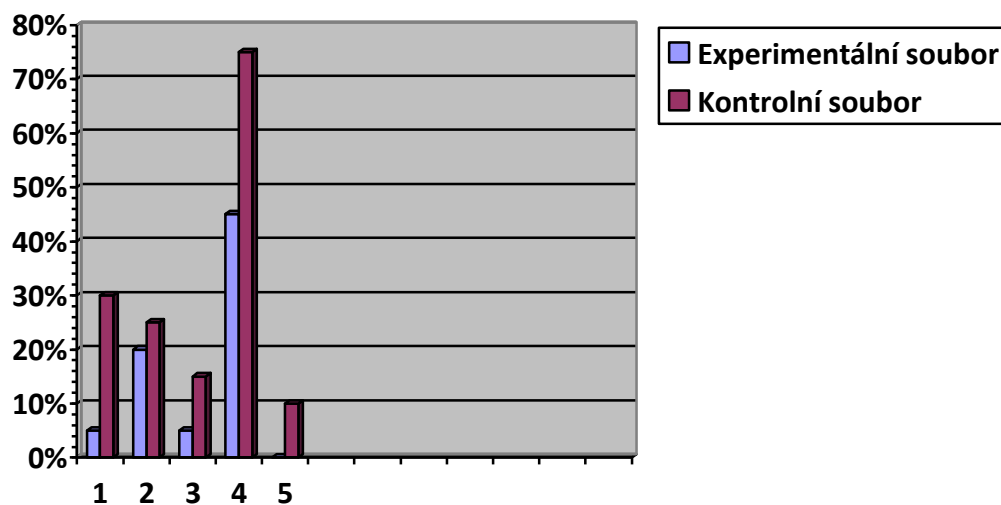
c/ Hodnocení četnosti počtu trestných bodů na jednotlivých překážkách je dalším kritériem při prezentaci výsledků v disciplíně skicross. V tomto hodnocení jsme se zaměřili na úspěšnost překonání jednotlivých překážek, kterou jsme porovnali v obou souborech. Z výsledků je patrné, na kterých překážkách měly děti největší potíže. Výsledky jsou zobrazeny v tabulce v číselném i procentuálním vyjádření. (Tabulka 9).

Tabulka 9. Četnost trestných bodů na jednotlivých překážkách

| Číslo překážky | Experimentální soubor | | Kontrolní soubor | |
|----------------|-----------------------|----|-------------------|----|
| | Číselné vyjádření | % | Číselné vyjádření | % |
| 1 | 1 | 5 | 6 | 30 |
| 2 | 4 | 20 | 5 | 25 |
| 3 | 1 | 5 | 3 | 15 |
| 4 | 9 | 45 | 15 | 75 |
| 5 | 0 | 0 | 2 | 10 |

Pro lepší orientaci a přehlednost uvádím získané údaje v grafické podobě (Graf 2). Výsledky jsou uváděny na každé překážce v procentuálním vyjádření v závislosti na velikosti souboru.

Graf 2. Četnost trestných bodů na jednotlivých překážkách



Největším problémem všech testovaných dětí v obou souborech byla překážka číslo 4 – lávka. Je nejnáročnější překážkou celé dráhy, neboť při překonávání musí dítě zvládnout jízdu na jedné lyži, což je pro dítě tohoto věku velmi obtížné. Nejvíce udělených trestných bodů v obou souborech je právě na této překážce. V experimentálním souboru zde chybovalo 45% dětí a v kontrolním souboru dokonce 75% dětí.

Druhá v pořadí, co se týká náročnosti, byla překážka číslo 2 – příčné vlny. Na této překážce chybovaly oba soubory téměř stejně. V experimentálním souboru chybovalo 20% dětí a v kontrolním souboru 25% dětí.

Další překážka číslo 1 – odšlapy kolem vytyčené značky byla náročnější zejména pro kontrolní soubor, kde chybovalo 30% dětí. V experimentálním souboru pouze 5% dětí.

Na překážce číslo 3 – zastavení v pluhu chybovalo v experimentálním souboru 5% dětí a v kontrolním souboru 15% dětí.

Nejméně trestných bodů bylo uděleno na překážce číslo 5 – podjezd. Při projíždění touto překážkou chybovalo 10% dětí z kontrolního souboru. Z experimentálního souboru na této překážce nechybovalo žádné dítě.

Experimentální soubor má v této disciplíně podstatně lepší výsledky. Celkový počet trestných bodů je u experimentálního souboru 15 bodů a u kontrolního souboru 31 bodů. Výsledky jsou porovnány v tabulce (Tabulka 9).

Subjektivní hodnocení dětí

Každý den po skončení výuky probíhalo hodnocení celého dne. Děti sami hodnotily, jak se jim výuka líbila či nelíbila. Odpovídaly na otázku: „Jak se vám dnes lyžování líbilo?“ Byla pro ně vytvořena tři bodová stupnice, s jejímž obsahem byly plně seznámeny a pochopily její význam. Po vyhodnocení všech odpovědí jsem získala zpětnou vazbu o tom, jak u dětí obstál projekt „Snadné a zábavné lyžování“.



Výuka se mi líbila



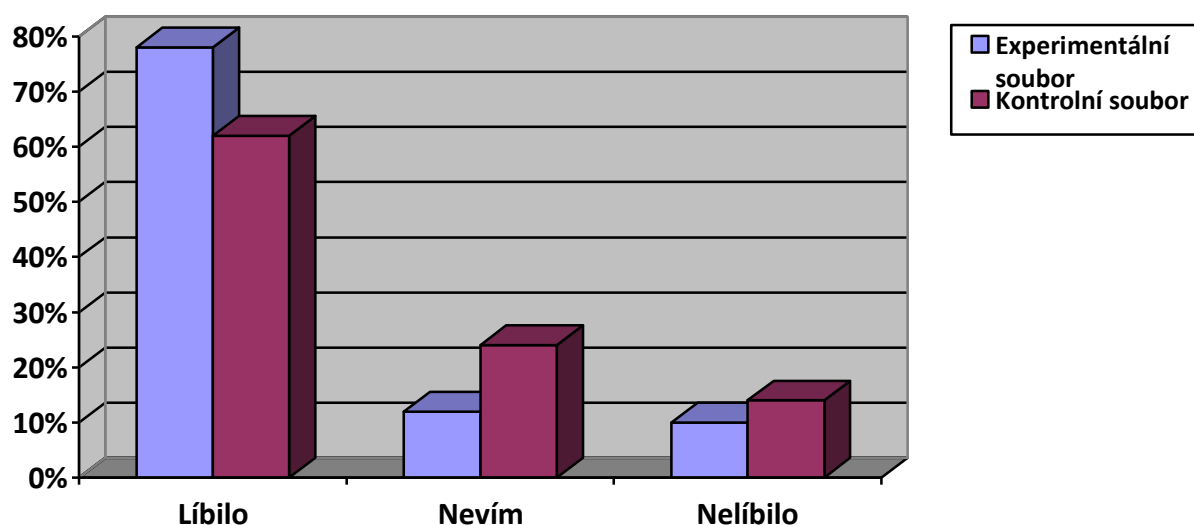
Nevím, něco se mi líbilo, něco ne



Výuka se mi nelíbila

Znak, který si zvolily, nakreslily do sněhu. Hodnoty jsem sečetla a vypočítala aritmetický průměr z každého souboru. Výsledky jsou zaznamenány v grafu (Graf 3).

Graf 3. Hodnocení výuky dětmi v experimentálním a kontrolním souboru



Je zřejmé, že děti experimentálního souboru byly s výukou daleko více spokojeny než děti kontrolního souboru.

Velký vliv při vyhodnocování tohoto testu mělo počasí. Děti předškolního věku jsou náchylné na změnu počasí, nedokážou ještě dokonale regulovat tělesnou teplotu. Když svítí sluníčko, jsou veselé a aktivní, když je zima, sněží a fouká silný vítr, bývají podrážděné a občas i pláčou. V takovém případě je velmi těžké je motivovat. Vnější faktory se odráží i ve výsledcích tohoto testu.

Často k tomu přispívá i ta skutečnost, že dítě absolvující lyžařský kurz, je v mnoha případech poprvé na delší dobu odloučeno od rodičů. Projevuje se to na dětské psychice. Stýská se jim po rodičích a často se na ně ptají, převážně v prvních dnech pobytu. Přestože se učitel snaží dítě zabavit od první chvíle výuky, i u experimentálního souboru, který je zaměřen na osobnost dítěte, jsou také vzhledem ke všem výše jmenovaným vnějším vlivům někdy záporná hodnocení.

U experimentálního souboru to bylo 10% a u kontrolního 14% záporných hodnocení výuky. Výraznější rozdíl hodnocení je v neutrálním postoji k výuce. U experimentálního souboru je to 12% a u kontrolního souboru 24%. Dále je výraznější rozdíl také u kladného hodnocení. Výuka se líbila 78% experimentálního souboru a 62% kontrolního souboru.

8 DISKUSE

Problematikou lyžování se u nás zabývá celá řada odborníků, kteří vypracovali poměrně kvalitní metodické postupy lyžování. Metodika je ale ve většině případů vhodná pouze pro starší děti, mládež a dospělé. Na základě nových poznatků a získaných zkušeností při absolvování kurzu instruktor lyžování dětí, který byl hlouběji zaměřen na předškolní děti a na základě vlastních zkušeností z dlouholeté práce s předškolními dětmi v mateřské škole, jsem vypracovala projekt „Snadné a zábavné lyžování“.

Projekt jsem vypracovala na základě některých faktorů. Děti nejsou dospělí, ale jsou to samostatné osobnosti. Mají velkou pohybovou potřebu jak v kvalitě, tak v kvantitě, proto je nutná jejich neustálá zaměstnanost.

Důležitá je preference střídání různých forem pohybu, které jsou propojeny s určitou myšlenkou, což umocňuje motivaci. U dětí předškolního věku je nutná vysoká motivační potřeba všech aktivit. Pozornost je nestálá, proto musíme působit silnějšími podněty a motivovat je prostředky z jejich vlastního světa. Využíváme při tom vysoké napodobovací schopnosti dítěte.

Při výuce dochází ke střídání činností a upřednostňování dynamických činností před statickými. Při dětských aktivitách je vždy nutné umožnit kompenzační činnost a také prostor a čas pro spontánní hry. Toto vše se mi při experimentální výuce osvědčilo.

Proto také předpokládané výsledky z experimentálního výzkumu byly potvrzeny. Výsledné časy v závodu ve slalomu měl experimentální soubor v průměru o 3,8 sekundy horší než soubor kontrolní, protože výuka experimentálního souboru je zaměřena na prožitek, nikoliv na výkon. Cílem testu bylo uplatnit naučené oblouky a schopnost akcelerace v podmínkách slalomu a tím prověřit úroveň naučených dovedností.

Důležitým faktorem při sestavování projektu „Snadné a zábavné lyžování“ bylo dětské lyžařské hřiště a stavění vhodných parkurů. Výhodou je kumulace terénních nerovností s možností nácviku nepředvídatelných situací, které bychom za běžných podmínek nenašli. Kvalitně vybavené DLH materiálními a terénními pomůckami podněcuje děti k činnosti a

přítom jim šetří mnoho fyzických sil potřebných pro výuku. Metodika projektu vychází z výše uvedených faktorů, které jsou nezbytné k dosažení žádaného cíle.

Proto také hodnocení ve skicrossu měl experimentální soubor lepší, protože výuka hravou formou, se více a hlouběji zaměřuje na procvičování jednotlivých prvků. Experimentální soubor měl při průjezdu překážek 15 trestných bodů a kontrolní soubor měl v té samé disciplíně 31 trestných bodů. Při porovnání zjistíme, že kontrolní soubor měl více jak dvojnásobek trestných bodů oproti experimentálnímu souboru.

Co se týče subjektivního hodnocení výuky dětmi, více pozitivních hodnocení měly děti z experimentálního souboru zábavnou formou, ale nebyl to tak znatelný rozdíl, jak jsem předpokládala. U experimentálního souboru hodnotilo kladně výuku 78% dětí a u kontrolního souboru hodnotilo kladně výuku 62% dětí. Největší rozdíl byl v neutrálním hodnocení výuky, kde 12% dětí z experimentálního souboru a 24% dětí z kontrolního souboru hodnotilo výuku neutrálně. Záporných hodnocení měl více kontrolní soubor 14%, experimentální o něco méně 10%. Musíme brát v úvahu, že velký vliv na toto hodnocení dětmi mělo počasí.

Celkově z výsledků výzkumu plyne, že výuka hravou a zábavnou formou, je pro děti více motivující a je pro ně přijatelnější než výuka tradičním způsobem.

Důležitou roli ve výuce dětí hraje osobnost učitele. Učitel účastníci se výuky předškolních dětí by měl mít odborné znalosti z oblasti pedagogiky, psychologie, biologie a lyžování jak z hlediska teoretického, tak i praktického. Na základě vlastního pozorování při učení v lyžařských školkách jsem zjistila, že to tak bohužel ve většině případů nebývá. Instruktoři v lyžařských školkách mají většinou licenci instruktor lyžování skupiny „C“, v rámci které je asi hodinová přednáška týkající se výuky malých dětí. Toto samozřejmě není dostačující pro instruktora, který s výukou předškolních dětí neměl nikdy žádné zkušenosti. Z rozhovorů jsem se dále dozvěděla, že instruktoři tento kurz neabsolvovali ne z důvodu, že by nechtěli, ale z důvodu finančních. Myslím, že by lyžařské školy měly více investovat do vzdělávání instruktorů pro lyžařské školky, aby výuka a celkový přístup k dětem byl na vyšší úrovni.

9 ZÁVĚRY

Úspěšnost vypracované metodiky jsem ověřila v praxi. Během dvou týdenních lyžařských kurzů dětí z mateřských škol ve Špindlerově Mlýně, probíhalo hodnocení. Vždy polovina dětí se účastnila experimentální výuky a zároveň u druhé poloviny dětí probíhala výuka kontrolního souboru tradičním způsobem.

Při experimentální výuce bylo použito komplexní vybavenosti DLH. Děti si na jednotlivých překážkách /terénní vlny, varhany, houpačka/ s pomocí různých pomůcek /kužely, míče, kolotoč atd./ procvičovaly kroky lyžařské techniky. Postupně získávaly nenásilnou formou hry pocit jistoty a rovnováhy, který je pro lyžování nezbytný.

Děti kontrolního souboru se při výuce tradičním způsobem více zaměřily na jízdu v terénu než na zvládnutí základní techniky. Důvodem bylo nedostatečné využívání pomůcek v DLH, což se projevilo v horším hodnocení pohybových dovedností v jízdě na překážkách /skicrossu/. Tyto skutečnosti vedou k tomu, že děti sice zvládají jízdu v terénu, ale jejich úroveň dovedností byla značně nižší než u experimentálního souboru.

V jízdě na čas ve slalomu dosáhly lepších výsledků děti kontrolního souboru. V podmínkách bezchybného projetí bezpečnostní dráhou /skicross/ lépe uspěly děti experimentálního souboru a to jak v počtu bezchybného projetí dráhou, tak i v celkově nižším počtu obdržených trestných bodů.

Záměrem modelu bylo, aby se děti při výuce cítily dobře, byly spokojené, lyžování je bavilo a vytvořily si k němu kladný vztah a odnesly si určité lyžařské dovednosti. Tento záměr byl naplněn.

Získané výsledky nás přesvědčily o tom, že projekt „Snadné a zábavné lyžování“, sestavený na výše uvedených faktorech je vhodný pro výuku předškolních dětí, což potvrdily jak děti ve svém hodnocení, tak to mohu potvrdit i já sama, jako učitelka experimentálního souboru. Děti výuka bavila, nestalo se ani jednou, že by některé dítě během výuky plakalo, že chce maminku nebo že nechce lyžovat. Děti byly aktivní po celou dobu výuky a projevovalo se u

nich velké nadšení pro nové hry. Na konci výuky nechtěly často ani skončit a těšily se vždy na další lyžování.

Projekt „snadné a zábavné lyžování“ je pouze vzorem, jak by měla probíhat výuka lyžování dětí. Jako vše na světě i technika lyžování se neustále vyvíjí a zdokonaluje, proto je tato práce otevřena pro přijímání nových nápadů. Tvořivost a fantazie v oblasti lyžování má neohraničitelné možnosti.

10 SEZNAM LITERATURY

- Bakalář, E. *Nové psychohry*. Praha: Portál, 1998.
- Baumrock, F. *Was ist wichtig – was is richtig*. Wien: Pichlers Wwe.& Sohn, 1986.
- Berdychová, J. *Výchova dítěte předškolního věku*. Praha: Horizont, 1980.
- Bertrand, Y. *Soudobé teorie vzdělávání*. Praha: Portál, 1998.
- Brtník, J. & Neuman, J. *Zimní hry na sněhu i bez něj*. Praha: Portál, 1999.
- Csikszentmihalyi, M. *O štěstí a smyslu života: Můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?* Praha: Lidové noviny, 1996.
- Dohnal, T., Hanuš, R., Kratochvíl, J. Ryšková, H. *Rekreace a současný člověk*. Olomouc: Univerzita Palackého, FTK, 1997.
- Dvořáková, H. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009.
- Gardner, H. *Dimenze myšlení*. Praha: Portál, 1999.
- Gnad, T., a kolektiv. *Kapitoly z lyžování*. Praha: Karolinum, 2002.
- Goleman, D. *Emoční inteligence*. Praha: Columbus, 1997.
- Klener, P. (Ed.). *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, Univerzita Karlova, 1996.
- Miklánková, L. *Výzkum sportovní socializace dětí předškolního věku*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1998.
- Navrátková, T. *Lyžování jako sport a hra na zimních výcvikových kurzech*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1998.
- Petty, G. *Moderní vyučování*. Praha: Portál, 1996.
- Pike, G. & Selby, D. *Globální výchova*. Praha: Grada, 1994.
- Průcha, J., Walterová, E. Mareš, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1998.
- Příbramský, M. *Lyžování*. Praha: Grada, 1999.
- Příbramský, M. et al. *Česká škola lyžování. Sjíždění a zatáčení na lyžích*. Praha: Svaz lyžařů ČR, 1996.
- Příhoda, V. *Ontogeneze lidské psychiky I*. Praha: SPN, 1967.
- Strobl, K. & Drlík, K. *Lyžujeme – sjíždění*. Olomouc: Alfa, 1992.
- Svoboda, M. *Psychologická diagnostika dospělých*. Praha: Portál, 1999.
- Šmahel, J. *Psychologie osobnosti*. Brno: Masarykova univerzita, PdF, 1982.
- Ternavský, V. *Pomocné cvičenia pri výuke základného lyžovania*. Bratislava: Svaz lyžarov SR, 1992.

Treml, J. *Lyžování dětí*. Praha: Grada, 2004.

Treml, J., Tremlová, E. *Dětské lyžařské hřiště*. Praha: Sportpropag, 1984.

Vážanský, M. & Smékal, V. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995.

Zapletal, M. et al *Zlatý fond her*. Praha: Mladá fronta, 1990.

Lektorský sbor APUL. *Metodika lyžování dětí*. APUL, 2008.

Internetové zdroje:

<http://skikuncice.cz/kodex.html>

<http://www.apul.cz/>

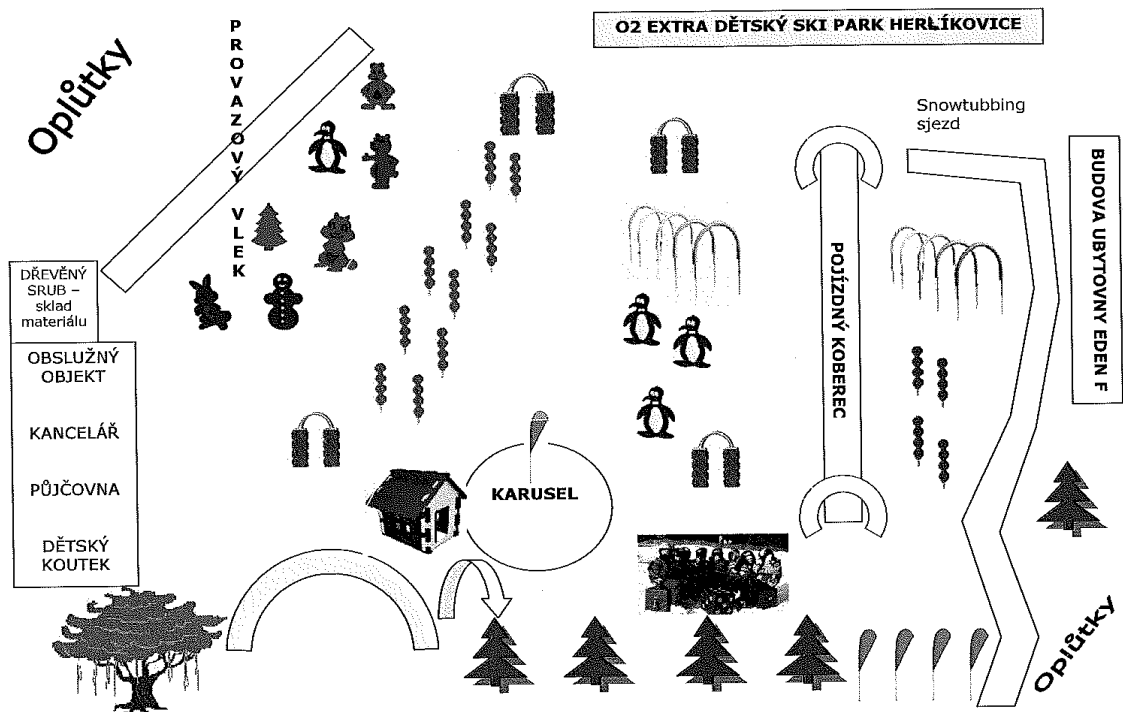
<http://www.yellow-point.cz/resources/nakresy-arealu/nakres-skolka-o2-extra-detsky-ski-park-herlikovice.pdf>

<http://www.skoolmax.cz/>




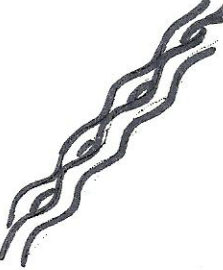
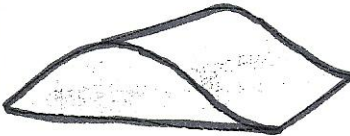
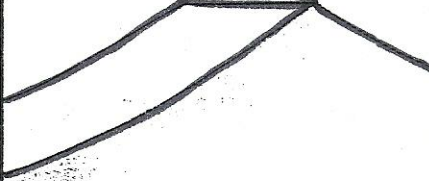
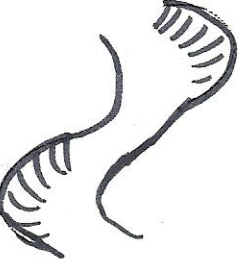
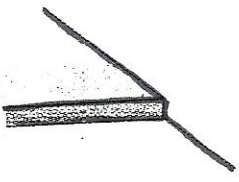
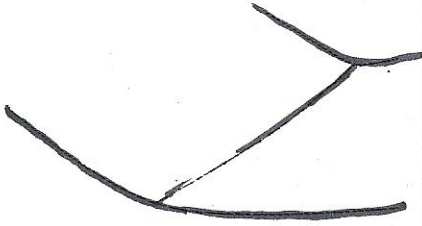
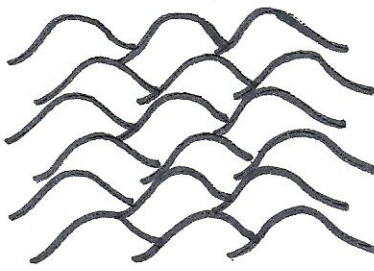
11 PŘÍLOHY

Seznam příloh:

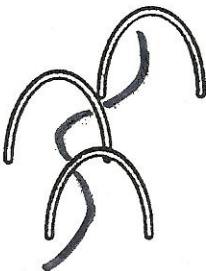


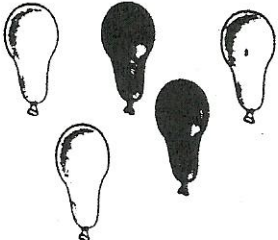

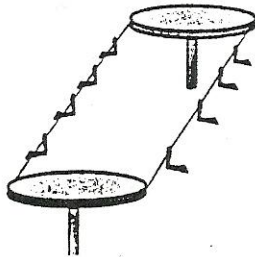
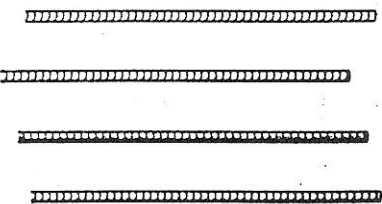



1. Nákres DLH
2. Terénní vybavenost DLH
3. Materiální vybavenost DLH
4. Metodika lyžování tradičním způsobem
5. Skiparkury
6. Slalom
7. Skicross – bezpečnostní lyžařská dráha
8. Fotografie
9. Obrázky k projektu na vybarvení
10. Pravidla chování na sjezdových tratích
11. Licence



Příloha č. 2 - Terénní vybavenost DLH

| | |
|---|---|
|  <p>Příčné vlny</p> |  <p>Střecha</p> |
|  <p>Kužel</p> |  <p>Varhany</p> |
|  <p>Houpačka</p> |  <p>Hrana</p> |
|  <p>Tobogán</p> |  <p>Skokanský můstek</p> |
|  <p>Protisvah</p> |  <p>Boule</p> |

Příloha č. 3 - Materiální vybavenost DLH

| | |
|--|---|
|  <p>Podjížděcí branky</p> |  <p>Slalomový les</p> |
|  <p>Hříbečky</p> |  <p>Balóny</p> |
|  <p>Cvičné zábradlí</p> |  <p>Lanový vlek</p> |
|  <p>Lana</p> |  <p>Slalom</p> |
|  <p>Pohádkové figurky</p> |  <p>Indiánský stan</p> |

METODIKA LYŽOVÁNÍ TRADIČNÍM ZPŮSOBEM

(vypracováno Asociací profesionálních učitelů lyžování)

I. Kontrola výstroje – pravidla

1. Délka lyží
2. Délka holí
3. Lyžařské boty
4. Vázání /nastavení, brzdy/
5. Oblečení
6. Ochrana očí

II. Přivyknutí na výstroj

a/ Cvičení na místě

- Bez holí:

1. Podřepy v kolenou
2. Uchopit kolena zepředu – podřepy
3. Chytit se ze zadu co nejnižší – podřepy
4. Dotknout se z boku levé a pak pravé boty
5. Procítit polohu se zavřenýma očima – dopředu, dozadu, z jedné lyže na druhou

- S holemi:

6. Klouzání lyží dopředu a dozadu
7. Střídavě zvedání lyže /Paty, špičky, celé lyže/
8. Stoupání do stran, obraty přivrátím a odvrátím

b/ Cvičení v pohybu

1. Chodit, klouzat /nezvedat lyže/

- Krátké, dlouhé kroky

- S pomocí paží /bez hůlek/
- Odpichováním holemi

2. Výstupy

- Výstup bokem
- Odvratem /stroměček/

3. Padání /necvičit, jenom vysvětlit/

4. Vstávání

- Paralelně postavené lyže horizontálně pod tělem, nohy přitáhnout, hole zapíchnout vedle těla a proti zahraněným lyžím se vzepřít směrem nahoru.

5. Hry

- Pochod v terénu
- Štafetové běhy
- Honička bez hůlek

III. Jízda přímo /klouzání/

Popis:

Lyže paralelně, špičky v jedné rovině – širší postavení – stejnoměrné zatížení – nohy pokrčené /v kotnících v kolenou, v kyčelních kloubech/, poloha těla přizpůsobena sklonu svahu, ruce držet vpředu po stranách, pokrčené v lokti, hole směřují paralelně dozadu.

1. První pokus
2. Podřepy v kolenou
3. Dotýkat se špičky a paty bot
4. Jízda bez holí, paže upažit, vzpažit
5. Zvednuté hole držet vertikálně
6. Dotýkat se pravého a levého okraje bot
7. Patky lyží střídavě zvedat.
8. Klouzavé kroky během jízdy
9. Přestupovat do nové stopy
10. Lehké poskoky během jízdy

IV. Zatáčení s přestupováním

1. Běžet na místě - měnit zatížení
2. Na místě odraz z jedné lyže v paralelním postavení
3. Přesunout okolo patek lyží se silným odrazem z vnitřní hrany
4. Z mírné jízdy šikmo vícekrát vystoupat ke svahu
5. Zatáčení přestupováním s holemi a bez /malé kroky/

V. Jízda v pluhu

Popis:

Z jízdy přímo /rozšířená stopa/ se lyže vytočí na vnitřních hranách – nejprve snížením těžiště, potom ven vytočením nohou, lyže v jedné úrovni, špičky asi 10 cm od sebe, sesouvání po vnitřních hranách, rovnoměrně zatížených, v kloubech pokrčený, držení rukou jako při jízdě přímo

1. Vysvětlení, ukázka, vyzkoušení /rovina/
2. Cvičení na místě /se zapíchnutými holemi/
 - V pluhovém postavení stoupat
 - V pluhu skákat
 - Jednu lyži vytáčet
 - Z malého pluhu vysouváním do velkého pluhu /do malého pluhu skokem a opakovat/
3. Pokus – pluh ve výjezdu
4. Nájezd v paralelním otevřeném postoji – pluh
5. Zastavení pluhem v dojezdu
6. Hole držet před tělem
7. Bez holí upažit, vzpažit
8. Jízda přímo – pluh – jízda přímo
9. Malý pluh – velký pluh – malý pluh
10. Zastavení pluhem na svahu
11. Pluh šikmo svahem

VI. Jízda na vleku

1. Jízdu na vleku vysvětlit a předvést
2. P/okus s rezervní kotvou /holí/
3. Při nástupu být nápomocný /učitel bez lyží/
4. Učitel jede na vleku poslední /na kotvě s nejslabším lyžařem/
5. Při pádu během jízdy žák okamžitě opustí stopu a čeká na skupinu
6. Na konci vleku okamžitě opustí prostor

VII. Pluhové oblouky

Popis: Paralelní nájezd – přechod do pluhového postavení, točit vytočením a zatížením vnější lyže, zesílení hranění na konci oblouku.

1. Pluhový oblouk ve výjezdu jednotlivě při současném točení a zatížení lyže
2. Pluhový oblouk kolem negativně vysazených branek
3. Pluhový oblouk kolem vertikálně postavených branek, odstup 6 – 8 m

VIII. Jízda šikmo svahem

Popis:

Širší paralelní stopa, lyže jsou postavené horizontálně na horních hranách, horní lyže je předsunutá, dolní lyže je více zatížená, klouby jsou pokrčené, kolena ke svahu, dolní rameno je níž, osy těla jsou rovnoběžné, hole směřují proti svahu.

1. Vysvětlit, ukázat, upravit
2. Pokus – stoupaní šikmo nahoru
3. Podřepy v kolenou
4. Hole před sebou
5. Dlaní se chytit pod kolenem / na spodní straně/
6. Zvedat patku horní lyže

7. Holí tahat čáru
8. Stoupat do nové vyšší stopy
9. Dotýkat se pánví šikmo postavených holí
10. Zatáčení přestupováním ke svahu

IX. Přívratný oblouk – přívrat horní lyží

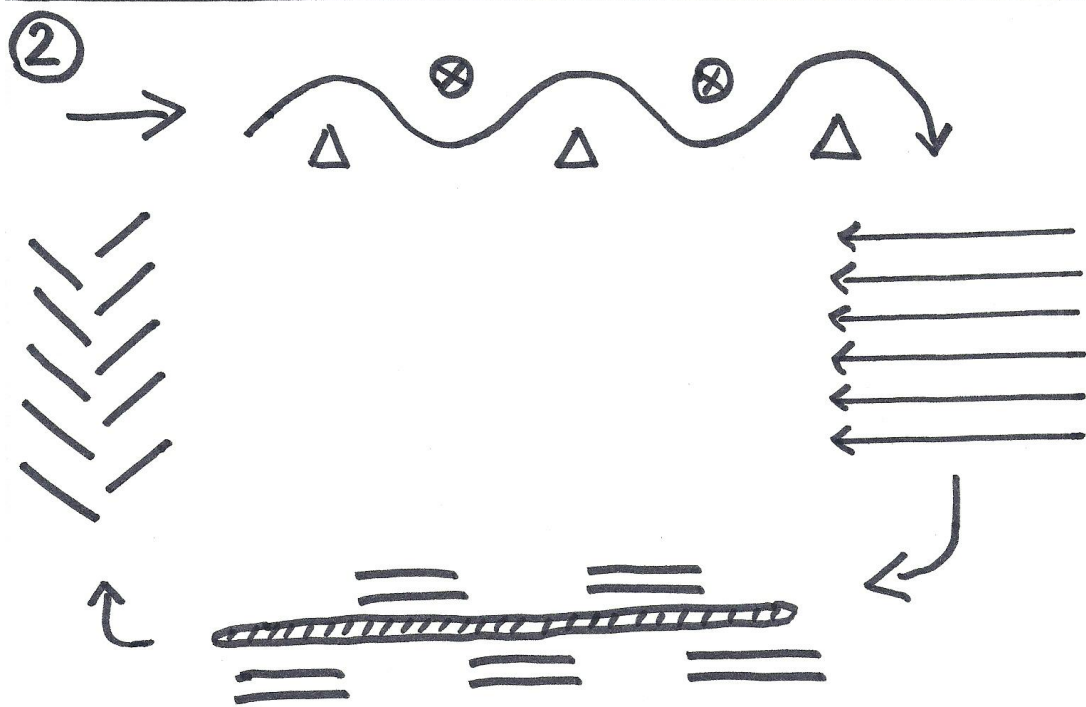
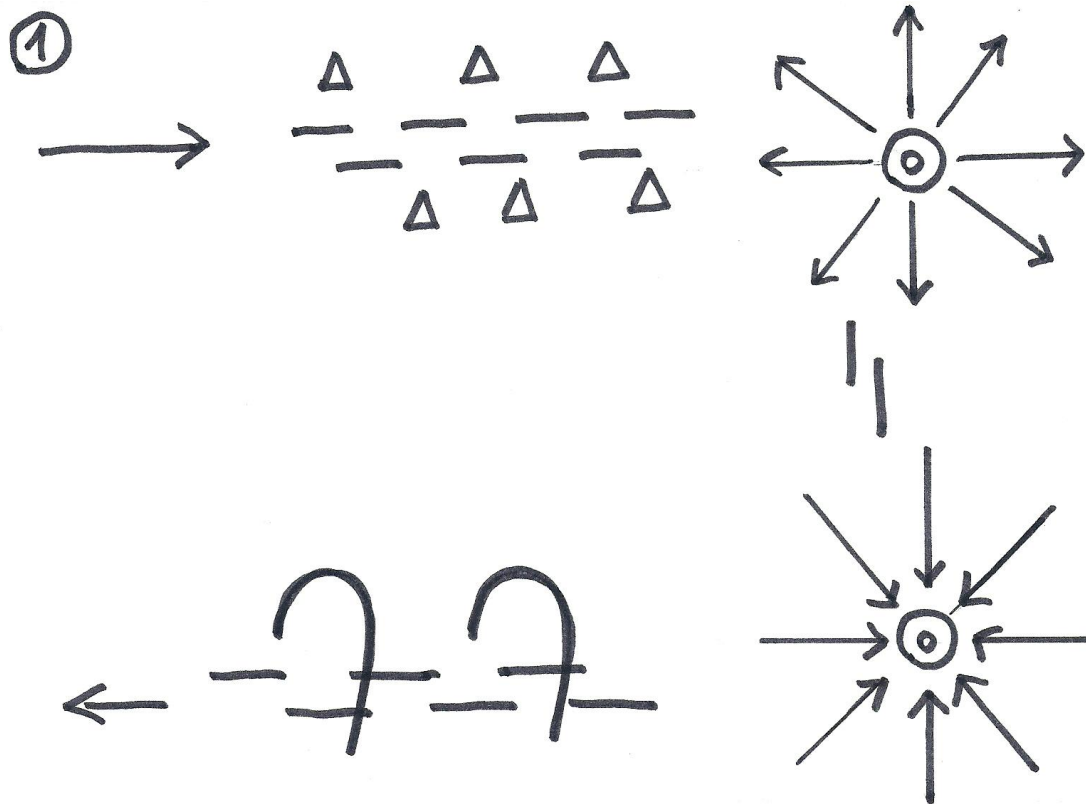
Popis:

Z jízdy šikmo /otevřená stopa/ nebo z dotočeného předchozího oblouku vysunout horní lyži do přívratu – v pluhovém postavení točit ke spádnicí – váha jde proti vnější lyži – zapíchnutí hole – na spádnicí, nebo krátce po přjetí spádnice vytočit vnitřní lyži – oblouk dotočit v otevřeném postavení lyží

1. Sesouvání šikmo s odpichováním holemi šikmo svahem
2. Sesouvání šikmo s nájezdem z pluhu
3. Na konvexním terénu sesouvání šikmo v oblouku – nájezd z pluhu – oblouk ke svahu

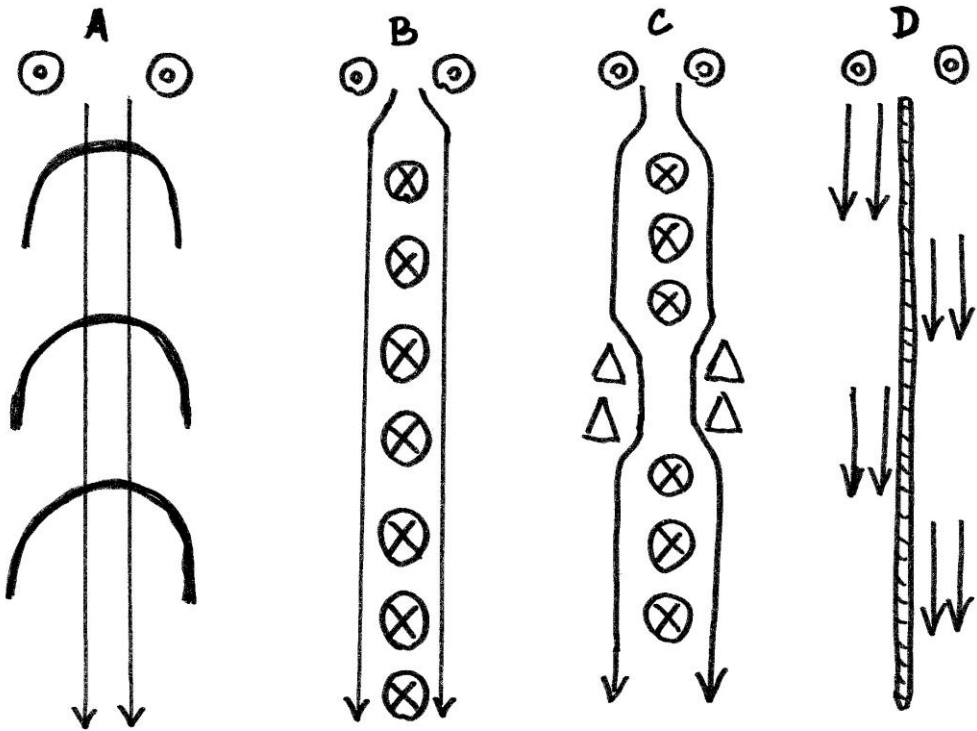
SKIPARKURY

Skiparkur č. 1 a 2



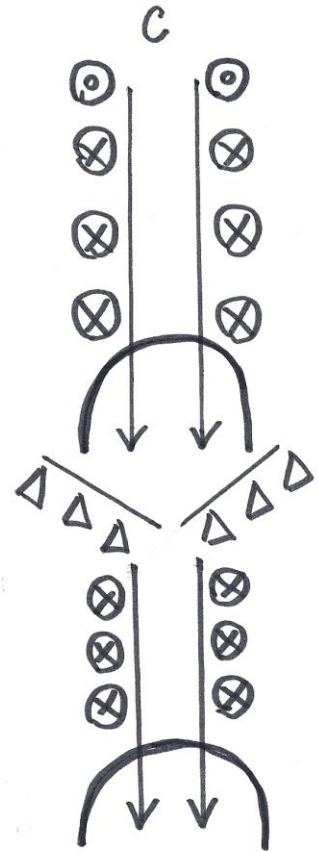
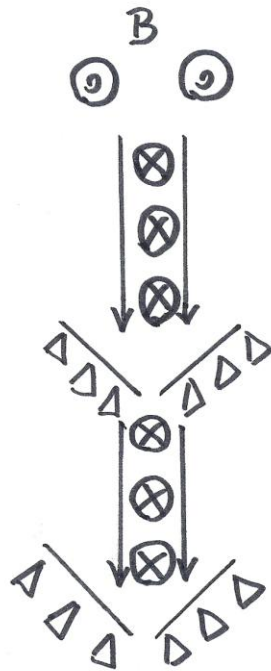
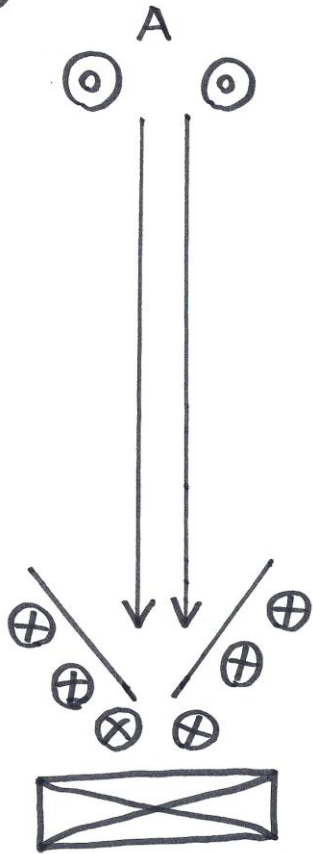
Skiparkur č. 3

3



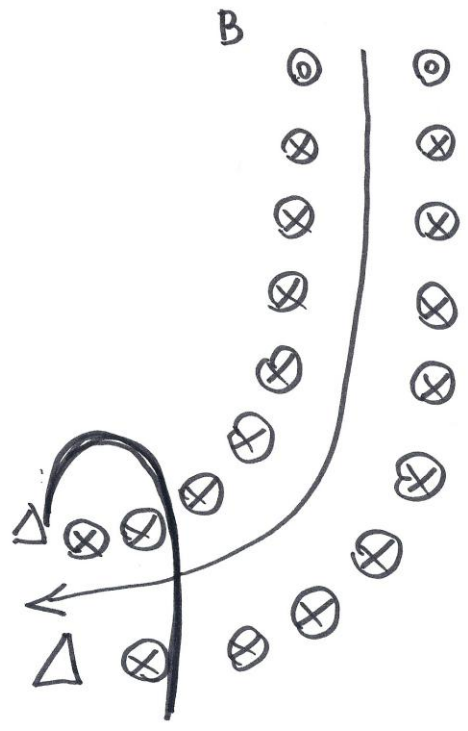
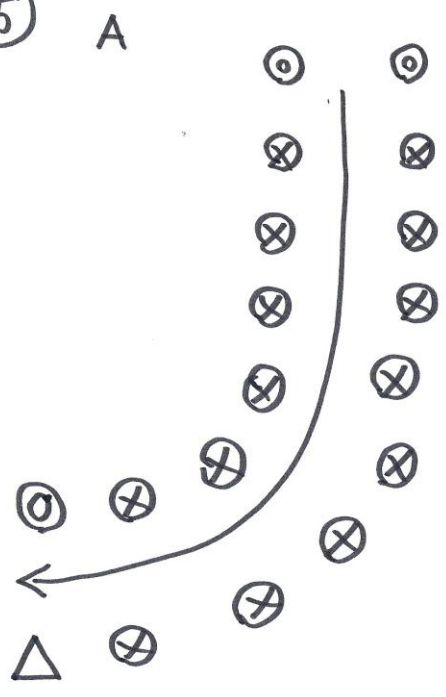
Skiparkur č. 4

④



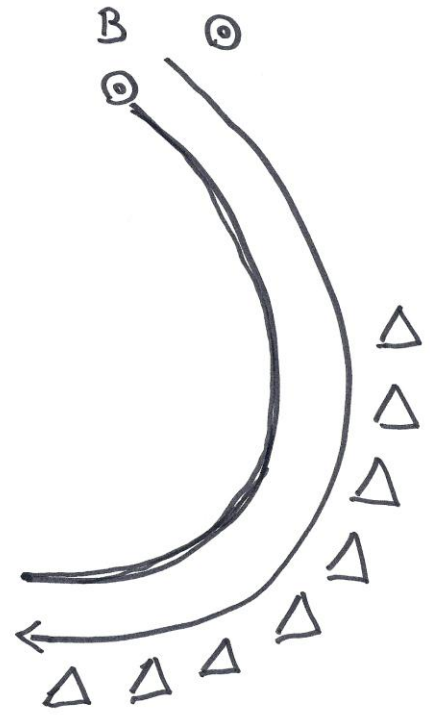
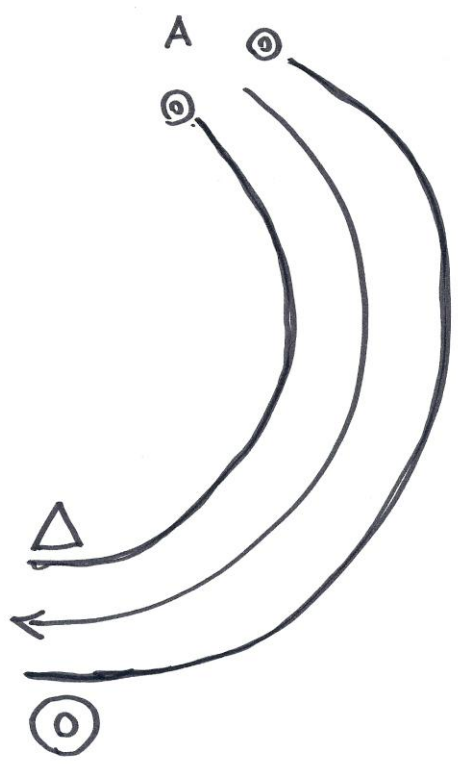
Skiparkur č. 5

5

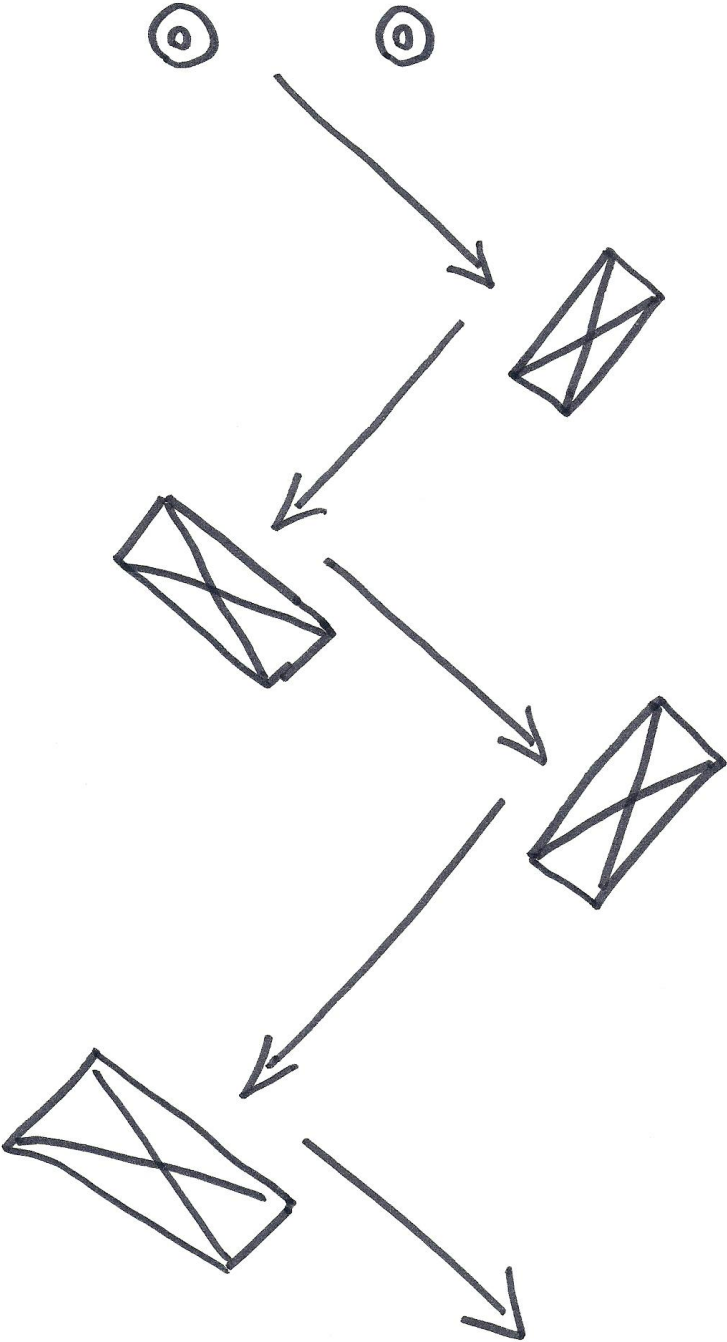


Skiparkur č. 6

6

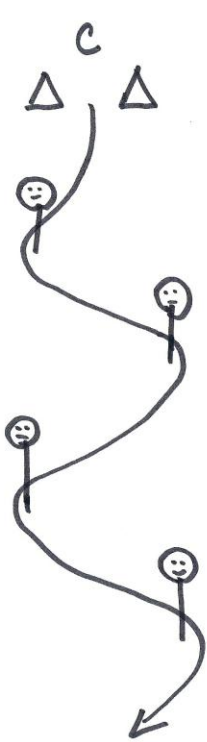
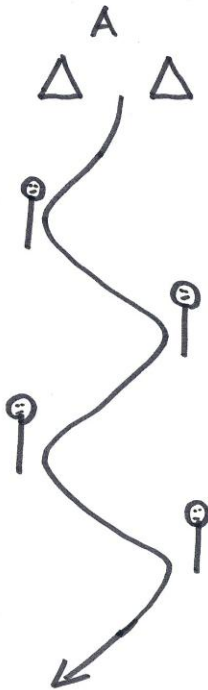


7



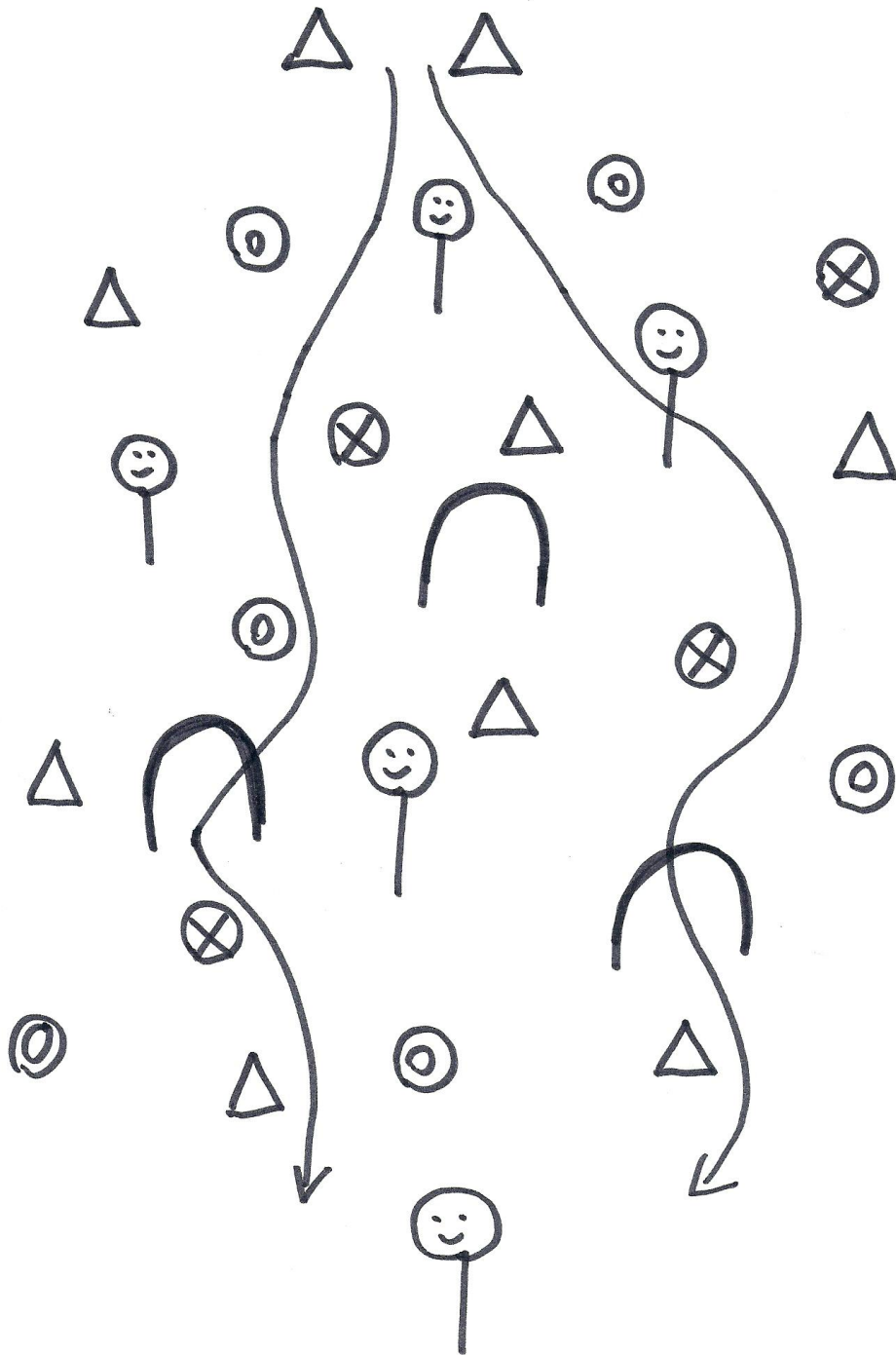
Skiparkur č. 8

8

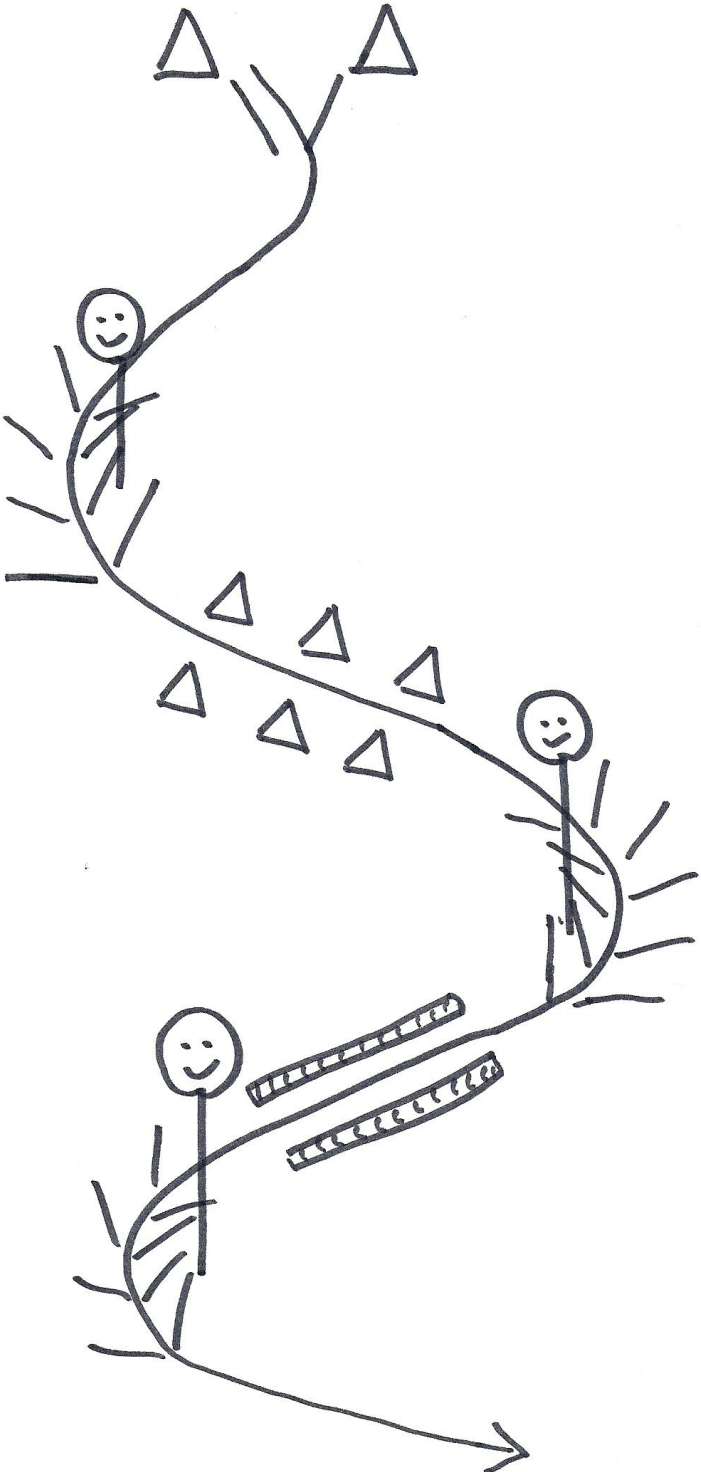


Skiparkur č. 9

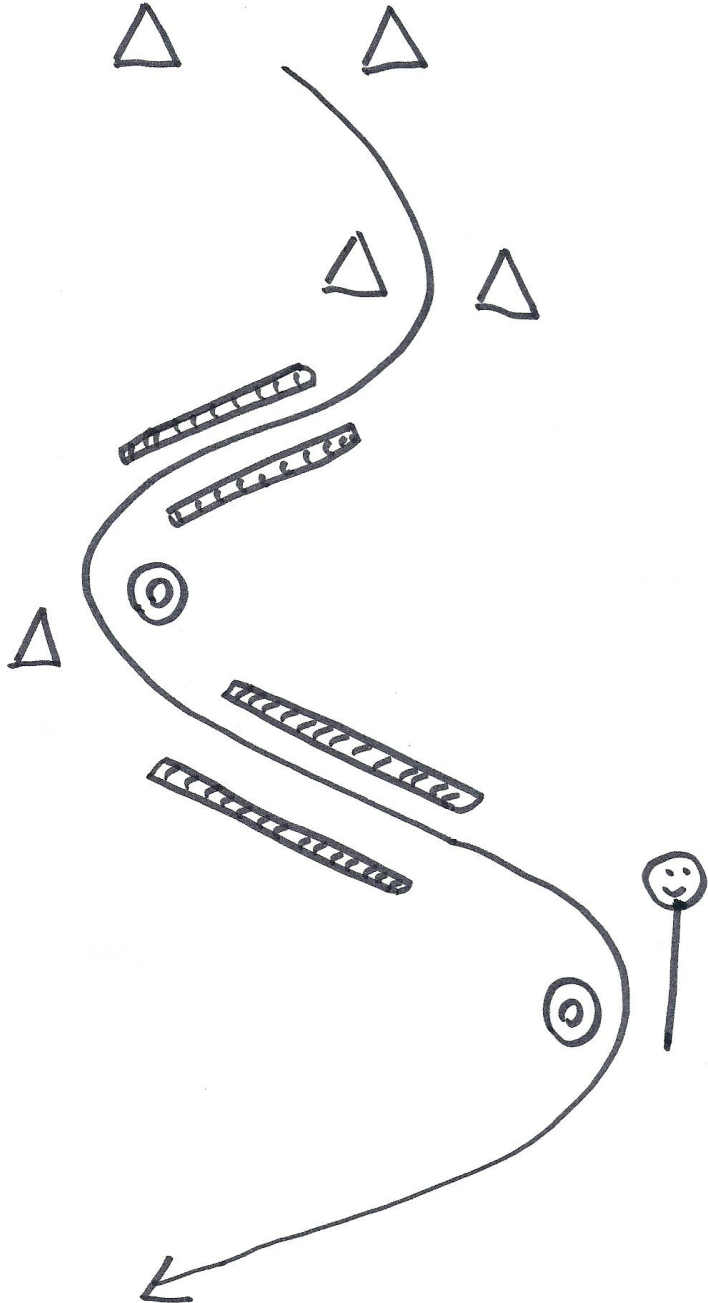
9



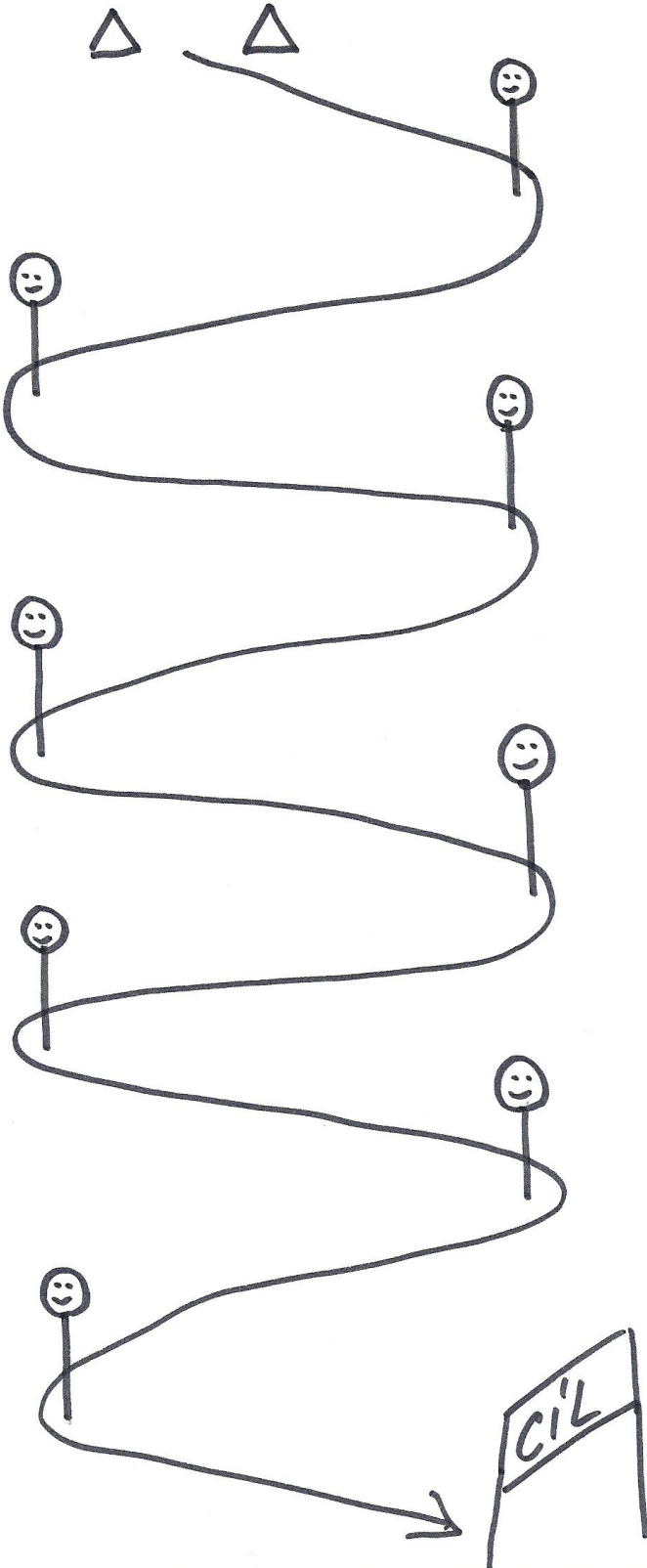
10



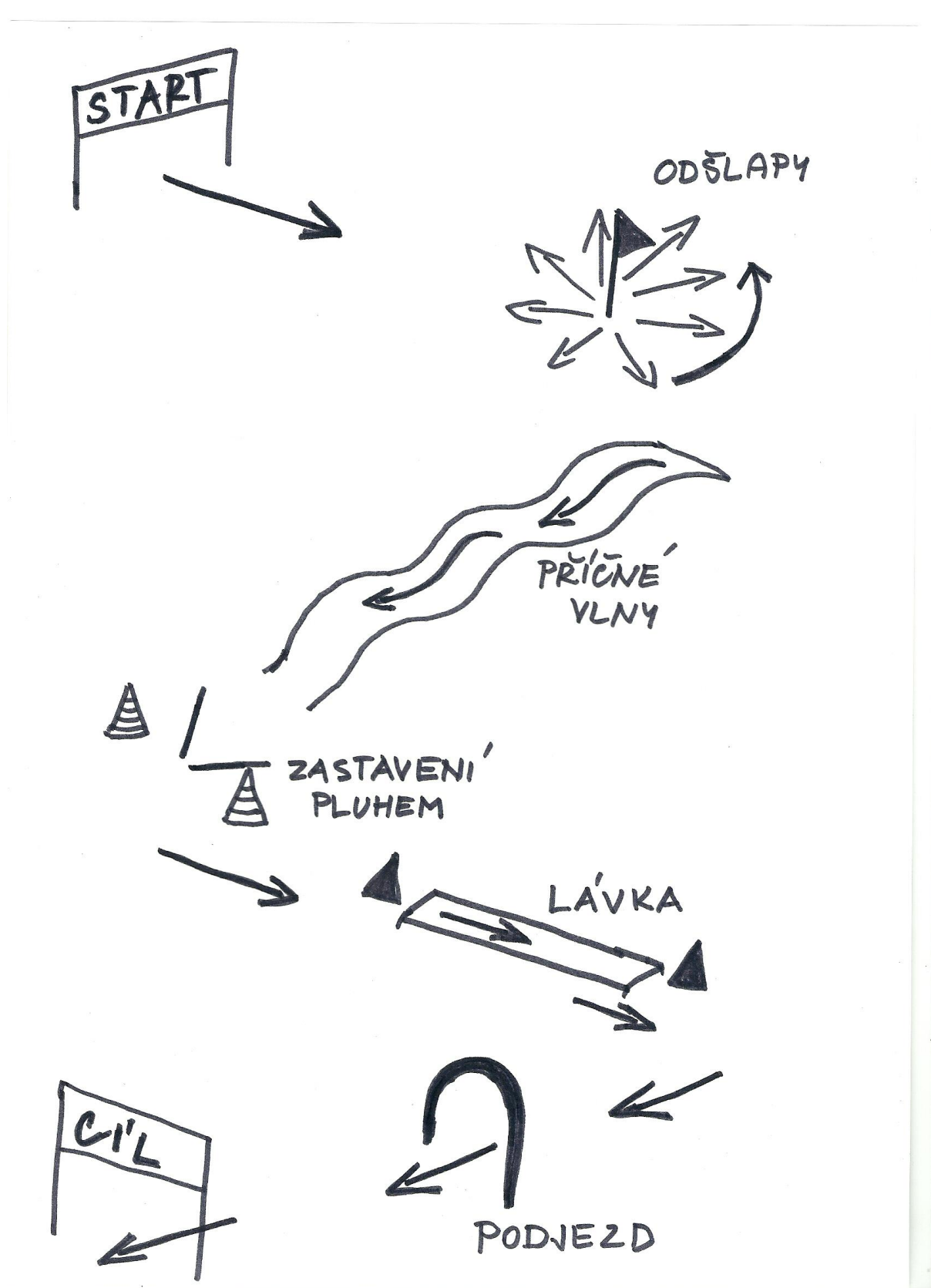
11



SLALOM



SKICROSS – BEZPEČNOSTNÍ LYŽAŘSKÁ DRÁHA



FOTOGRAFIE



1/ Experimentální soubor



2/ Dětské lyžařské hřiště



3/ Jezdící pás



4/ Lyžařský vlek - poma



5/ Lanový vlek



6/ Terénní vlny



7/ Podjezdy





8/ Kolotoč





9/ Zastavení pluhem



10/ Koště jako pomůcka



11/ Cvičný průjezd slalomu



12/ Závod ve slalomu

13/ Experimentální soubor – výlet na Medvědín, sjezd modré sjezdovky přes Mísečky



14/ Hry a odpočinek



15/ Snowtubing



16/ Hry a používání pomůcek



17/ Karneval s Krakonošem



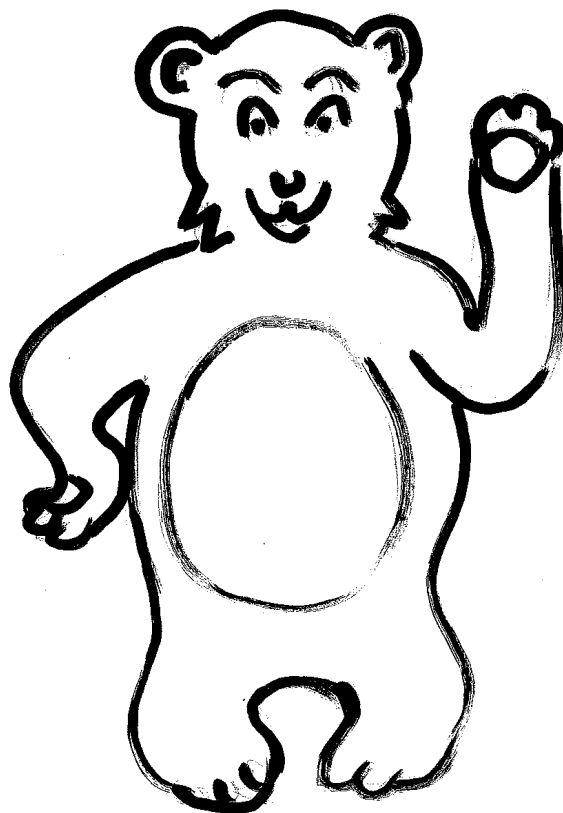
18/ Experimentální soubor – rozdávání diplomů a medailí

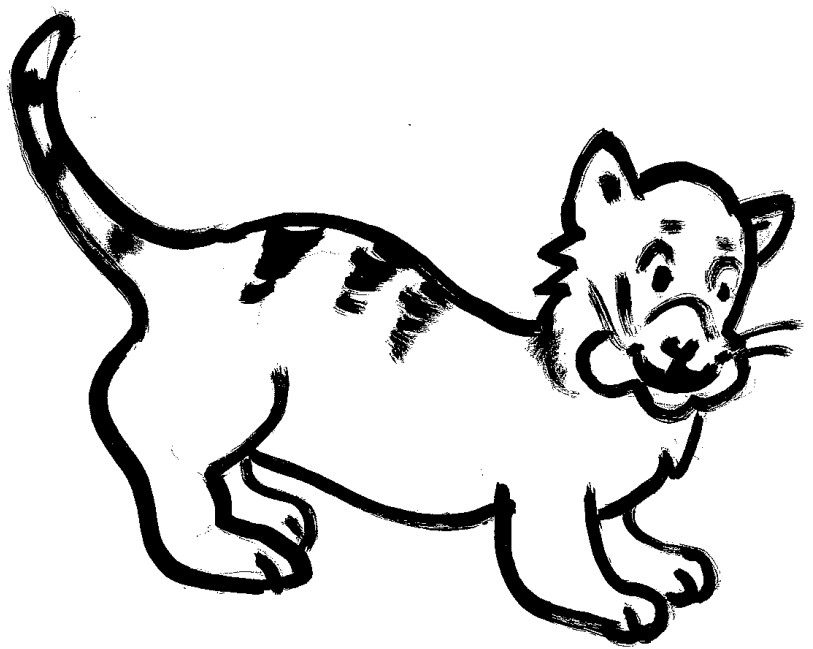


19/ Výuka kontrolního souboru

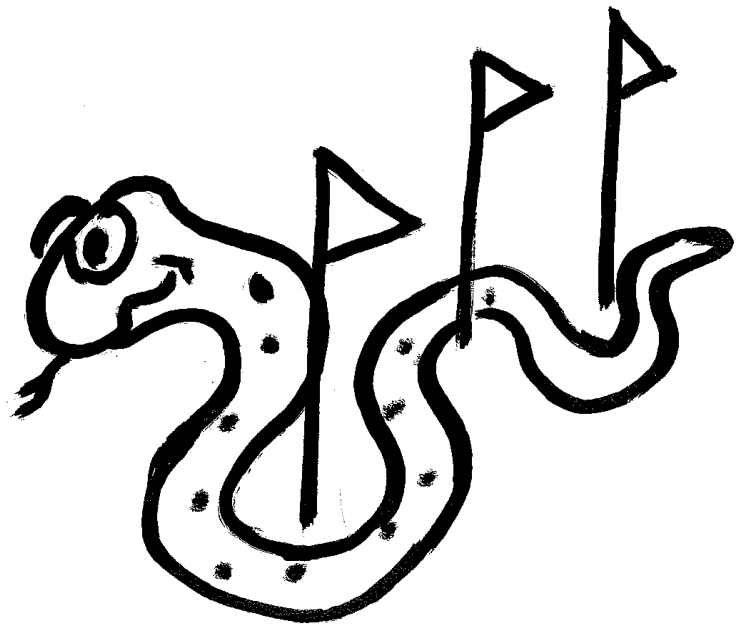


Tematické obrázky k projektu na vybarvení











Deset FIS pravidel chování na sjezdových tratích

Mezinárodní lyžařská federace – FIS schválila v roce 1967 pravidla chování při lyžování, která byla naposledy upravena v roce 2002: FIS pravidla:

1. Ohleduplnost k jiným lyžařům

Každý lyžař nebo snowboardista se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval nebo nepoškozoval někoho jiného.

2. Ovládání rychlosti a způsobu jízdy

Každý lyžař, nebo snowboardista musí jezdit na dohled. Svou rychlost a svůj způsob jízdy musí přizpůsobit svým schopnostem, terénním, sněhovým a povětrnostním poměrům, jakož i hustotě provozu.

3. Volba směru jízdy

Lyžař přijíždějící zezadu musí svůj směr volit tak, aby neohrozil před ním stojícího lyžaře. Přednost má vždy lyžař vpředu. Každý lyžař, jedoucí za jiným lyžařem, musí dbát o dostatečný odstup, aby lyžaři vpředu ponechal volný prostor pro směr a způsob jízdy.

4. Předjíždění

Předjíždět se může shora nebo zespodu, zprava nebo zleva, ale vždy jen s odstupem, který poskytne předjížděnému lyžaři, či snowboardistovi pro všechny jeho pohyby dostatek prostoru.

5. Vjezd na trať a rozjezd po zastavení

Každý lyžař nebo snowboardista, který chce vjet do sjezdové tratě nebo se chce po zastavení opět rozjet, se musí nahoru a dolů přesvědčit, že to může učinit bez nebezpečí pro sebe a pro ostatní.

6. Zastavení a stání

Každý lyžař nebo snowboardista se musí vyhýbat tomu, aby se zbytečně nezdržoval na úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě. Lyžař nebo snowboardista, který upadl, musí takové místo uvolnit co nejrychleji.

7. Výstup a sestup

Lyžař, který stoupá anebo schází po lyžařské trati, musí použít okraj trati.

8. Respektování značení

Každý lyžař musí respektovat značení a signalizaci na lyžařských tratích.

9. Poskytnutí pomoci

Při úrazu na lyžařské trati je každý lyžař povinen poskytnout pomoc a oznámit úraz oprávněné osobě (Horská záchranná služba, provozovatel střediska, orgán veřejné správy apod.)

10. Povinnost prokázání totožnosti

Každý lyžař nebo snowboardista, ať svědek nebo účastník, ať odpovědný nebo ne, je povinen v případě úrazu prokázat své osobní údaje.



Asociace profesionálních učitelů lyžování České republiky
Association des moniteurs de ski de la République Tchèque
Assoziation der Berufskillehrer der Tschechischen Republik
Association of Professional Ski Instructors of Czech Republic



Member of International
Ski Instructors Association

LICENCE

INSTRUKTOR DĚTSKÉHO LYŽOVÁNÍ

10/D/007

Číslo:

Fenclová Michaela

Jméno:

9.12.1969

Datum narození:

Úspěšně absolvoval(a) kvalifikační kurz

Horní Malé Úpě

7.12.2010

12.12.2010

v..... od..... do

CELKOVÝ ROZSAH ABSOLVOVANÉHO ŠKOLENÍ: 50 HODIN

Špindlerově Mlýně

12.12.2010

Ve dne



Razítko vzdělávacího zařízení

.....
PaedDr. Libor Knot
statutární zástupce APUL

Když vane chladný podzimní vítr
oheň hluboko v mém nitru je rozjiskřen,
s první zimní nadílkou nezapomenutelná vášeň se vznítí.
Pluji přes bílé zmrzlé plochy,
zanechávám životní chmur za sebou v oblaku ledového kouře.
Jsem konečně chvíli volný, úplně volný.
Tancuji ten tanec zvaný lyžování.
Letím tento bezkřídlý let.
Oplývám senzací,
vyživuji své tělo i duši energií.
Ovládám vítr, letím, lyžuji.
Je to dialog, je to rozhovor.
Na bílé plátno maluji
a vyrývám svou náladu.
Ten lesklý svah se zrcadlí
a já lépe poznávám sám sebe.
Podílím se o tu vášeň s ostatními.
Tak to miluji a činí mě to tím, čím jsem.

Dave Merriam

PSIA National Demonstration Teams Coach

Citace pochází z amerického výukového plánu

(in Příbramský, 1999)