

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY**

**LYŽAŘSKÝ VÝCVIK NA 1. STUPNI ZŠ V OKRESE ČESKÝ
KRUMLOV**
DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Gabriela Kertesová
Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2023

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 28. dubna 2023

.....
vlastnoruční podpis

Děkuji Mgr. Petře Kalistové za vedení, ochotu, podnětné rady a připomínky, které mi poskytla při psaní mé diplomové práce. Dále děkuji všem svým žákům 2. třídy a jejich rodičům za ochotu a svolení k fotodokumentaci v průběhu lyžařského výcviku i mimo výcvik. Děkuji také všem zástupcům dotazovaných škol, kteří věnovali vyplnění dotazníku svůj čas. Nakonec děkuji celé své rodině za podporu a pochopení při zpracování této práce.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	3
ÚVOD	7
1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	9
1.1 TĚLESNÝ A POHYBOVÝ VÝVOJ.....	9
1.2 SOCIÁLNÍ VÝVOJ.....	10
1.3 POHYB V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU	11
2 LYŽOVÁNÍ.....	13
2.1 POČÁTKY LYŽOVÁNÍ V ČESKÝCH ZEMÍCH SE ZAMĚŘENÍM NA ŠKOLNÍ LYŽOVÁNÍ.....	13
2.2 LYŽOVÁNÍ V SOUČASNÝCH OSNOVÁCH RVP ZV	14
2.3 LYŽAŘSKÁ VÝBAVA U DĚTÍ.....	15
2.3.1 Lyžařská výzbroj.....	15
2.3.2 Lyžařská výstroj.....	17
3 LYŽAŘSKÝ VÝCVIK	18
3.1 VYUČOVACÍ JEDNOTKA.....	19
3.2 ZVLÁŠTNOSTI LYŽAŘSKÉ VÝUKY DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	19
3.2.1 Odlišnosti v technice dětského lyžování.....	20
3.2.2 Vyučovací metody lyžařského výcviku dětí	21
3.3 DIDAKTICKO-ORGANIZAČNÍ FORMY LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU	23
3.4 PROSTOR PRO VÝUKU DĚTÍ	24
3.5 VÝUKOVÉ POMŮCKY	25
4 METODICKÁ ŘADA VÝUKY LYŽOVÁNÍ DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	26
4.1 VŠEOBECNÁ LYŽAŘSKÁ PRŮPRAVA	26
4.1.1 Manipulace s lyžařskou výzbrojí.....	27
4.1.2 postoje a pohyby na místě	29
4.1.3 Postoje a pohyby na lyžích na rovině a na svahu	29
4.1.4 Obraty na rovině i na svahu.....	31
4.1.5 Pády a vstávání	32
4.1.6 Výstupy	33
4.1.7 Jízda na vleku.....	33
4.1.8 Postoje a pohyby při sjíždění po spádnici.....	34
4.1.9 Odšlapování	35
4.1.10 Brždění pluhem včetně zastavení.....	35
4.1.11 Překonávání terénních nerovností	37
4.2 ZATÁČENÍ	37
4.2.1 Oblouky v pluhu.....	37
5 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	39
5.1 Cíl	39
5.2 ÚKOLY	39
6 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ	40
6.1 POPIS DOTAZNÍKU	40
6.2 SEZNAM ZÁKLADNÍCH ŠKOL V OKRESE ČESKÝ KRUMLOV.....	40
6.3 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	41
6.4 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	52
7 NÁVRH ORGANIZACE LV V OKRESE ČESKÝ KRUMLOV.....	54
7.1 ŠKOLNÍ LYŽAŘSKÝ VÝCVIK.....	54
8 DISKUSE	58

ZÁVĚR.....	60
RESUMÉ.....	62
SEZNAM LITERATURY	63
SEZNAM OBRÁZKŮ	65
SEZNAM GRAFŮ	66
PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

LV	lyžařský výcvik
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
RVP	rámcový vzdělávací program
RVP ZV	rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
ŠVP	školní vzdělávací program
ZŠ	základní škola

Úvod

Lyžování patří v současné době mezi jeden z nejrozšířenějších zimních sportů. I mne celý život tento sport provázel. Při výběru mé diplomové práce hrály roli mé zájmy, zkušenosti a samozřejmě také praxe. Sama jsem začala lyžovat již ve 3 letech a lyžování se tak stalo mou každoroční náplní zimního období. V roce 2017 jsem začala pracovat jako lyžařská instruktorka pro Skischool Lipno, kde jsem měla možnost učit i lyžařské kurzy. V roce 2021 jsem nastoupila na Základní a mateřskou školu Loučovice jako učitelka 1. stupně. Hned první rok mé učitelské praxe jsem měla možnost být součástí lyžařského kurzu dětí 2. stupně a zároveň jsem na svůj popud uspořádala jednodenní lyžařský výcvik dětí v 1. ročníku a rok poté třídní ve 2. ročníku, kde jsem třídní učitelkou. Během mé praxe jsem často pozorovala, že školy obvykle pořádají lyžařské výcvikové kurzy zpravidla až na 2. stupni, velmi často pak v 7. třídě. S ohledem na svou několikaletou lyžařskou i pedagogickou praxi, během které jsem se převážně věnovala dětem mladšího školního věku, jsem přesvědčena o tom, že by měl být lyžařský výcvik zahrnut již na 1. stupeň základní školy. K tomuto názoru mě vede hned několik důvodů.

V současné době se velmi často naráží na narůstající tzv. sedavý způsob života dětí mladšího školního věku i dospívajících. Děti nemají dostatečný pohyb, a to s sebou může nést řadu komplikací. Pohyb vždy patřil a stále patří k základním biologickým projevům a potřebám lidského života. Bohužel s narůstajícím rozvojem techniky a změn životního stylu pohyb u dětí klesá. Děti tráví mnoho času před televizí, u počítačů nebo u telefonů a tabletů. Používají hromadnou dopravu, nebo je všude vozí rodiče autem. Mnoho dětí pak není schopno ve svém volném čase vykompenzovat dobu sezení ve škole. Pravidelná pohybová aktivita má přitom řadu příznivých fyziologických, sociálních i psychických účinků. Pohyb může také působit jako prevence obezity a zároveň je jedním ze základních pilířů dobrého zdraví a zdravého životního stylu (Pastucha 2011).

Další velké plus spatřuji v tom, že když se děti na 1. stupni s lyžováním seznámí, nemají poté na 2. stupni tak velký ostych a strach z neúspěchu při tomto sportu. Období mladšího školního věku je nazýváno „zlatým věkem motoriky“ (Langmeier a Krejčířová 2006). Děti se v tomto věku učí velmi snadno novým dovednostem, a proto je mnohem jednodušší děti tomuto sportu naučit a vybudovat tak u nich kladný vztah k lyžování a k pohybu samotnému. V mé praxi jsem měla možnost zažít dvě různé situace. Děti v první a druhé

třídě byly z lyžařského výcviku velmi nadšené, všechny se na něj těšily a velmi si ho užívaly. Strach z neúspěchu nebo z posměchu ostatních jsem nezaregistrovala. Problém nastal na 2. stupni, kde mnoho žáků stálo na lyžích poprvé. Někteří z nich na lyžařský kurz vůbec nechtěli jet a v průběhu výcviku je pak bylo obtížnější motivovat.

Radost dětí z lyžování a vděčnost rodičů těchto dětí mě jen utvrdily v tom, že zařadit lyžařský výcvik již na 1. stupeň ZŠ je více než vhodný. Ne každý si může dovolit učit své děti na lyžích sám a mít základy jakéhokoliv sportu již v dětství, je více než prospěšné.

Z tohoto důvodu jsem se rozhodla zmapovat situaci pořádání lyžařského výcviku na 1. stupni základních škol v okrese Český Krumlov a následným zasláním návrhu organizace lyžařského výcviku bych chtěla přimět co nejvíce škol k zamyšlení se nad jeho pořádáním již na 1. stupni.

1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Mladší školní věk je vývojová etapa, která se vymezuje věkovým rozmezím od 6 do 11 let. Toto období se nazývá mladší školní věk z toho důvodu, že začíná nástupem do školy. V tuto chvíli se dítěti ve velké míře mění způsob života. Období mladšího školního věku je jakousi oficiální bránou do společnosti. Do této doby si převážně hrálo a od nástupu do školy se zaměření jeho hlavní činnosti přesouvá na učení. Dítě, které přijímá roli žáka, se musí naučit větší zodpovědnosti, je na něj kladeno velké množství povinností a kompletně se mění jeho denní režim. Dítě je tak vystaveno mnohem větší psychické i tělesné zátěži, než na kterou bylo zvyklé (Trpišovská a Vacínová 2006, Vágnerová a Lisá 2021).

I přesto je toto období dítěte osobnostně i emocionálně nejstabilnější. Toto tvrzení bere v úvahu události, které tomuto věku předcházely (období vzdoru nebo adaptace na mateřskou školku) a události, které teprve budou následovat (dospívání, emoční labilita, hledání identity) (Pugnerová 2019).

Mladší školní věk lze ještě rozdělit na *raný školní věk* (6–9 let) a *střední školní věk* (9–12 let). Ve fázi raného školního věku se dítě sžívá se svou novou sociální rolí a učí se základy vzdělanosti, jako je čtení, psaní a počítání. Fáze středního školního věku končí nástupem na druhý stupeň a následným dospíváním. Tuto fázi lze popsat jako přípravu na dospívání. Je to emociálně velmi klidné období (Vágnerová a Lisá 2021).

Langmeier a Krejčířová (2006) popsali ve své knize toto období jako *věk střízlivého realismu*. Školáka zajímá svět takový, jaký doopravdy je. Zajímá ho okolní svět a vše co je v něm a snaží se ho pochopit. Snaží se přiblížit skutečnosti a vše chce vidět a vědět tak, jak je to realisticky. Tento realismus žáka lze ještě rozdělit na naivní realismus a kritický realismus. V období naivního realismu je dítě odkázáno na to, co se dozví. Poznatky vždy předává nějaká autorita, jako je například učitel, rodina nebo knihy a dokumenty. Na to navazuje věk kritického realismu, kdy žák začíná myslet více kriticky, srovnává poznatky s životními zkušenostmi a vytváří si tak vlastní úsudky. V této době je dítě už jen krůček od dospívání.

1.1 TĚLESNÝ A POHYBOVÝ VÝVOJ

V období mladšího školního věku je typické zpomalení růstu do výšky oproti rychlému růstu v době předškolního věku (Vilímová 2002). Toto období se také nazývá obdobím

růstového klidu (Langmeier a Krejčířová 2006). Dle Trpišovské a Vacínové (2006) dítě vyroste ročně asi okolo 6 cm, dle Pastuchy (2011) okolo 4–5 cm. Se zpomaleným růstem do výšky přichází růst do šířky, děti v podstatě přibírají na objemu těla. Děvčata souhrnně o trochu více nežli chlapci (Vilímová 2002). V tomto období probíhá růst rovnoměrně a plynule – dochází k výškovému růstu i tělesnému přírůstku. Tělo začíná sílit a narůstá podíl svalstva. Zvyšuje se tak svalová síla a tělo se stává obecně výkonnějším (Pastucha 2011). Společně se svaly sílí i kostra a orgány. I přes toto všechno je velmi důležité dbát na vývojovou nezralost a dát si pozor na zakřivení páteře, které ještě není trvalé. Musí se dávat pozor na to, aby se tělo nepřetěžovalo a nedošlo tak k deformacím jako jsou skoliózy nebo kyfózy (Trpišovská a Vacínová 2006). Růst se opět zrychluje u dívek kolem 9. - 10. roku a u chlapců kolem 10. - 11. roku s nástupem puberty (Dvořáková a Engelhalterová 2017).

V průběhu celého tohoto období dochází k velmi značnému rozvoji jemné a hrubé motoriky (Langmeier a Krejčířová 2006). Toto období bývá označováno jako “zlatý věk motoriky”. Děti jsou motoricky velmi učenlivé a velmi dobře se učí novým pohybovým dovednostem a aktivitám. Přibližně do 8 let jsou stále ještě pohyby dětí částečně motoricky neklidné. Po překročení 8 věku života až do cca 12 let se dítěti masivně zlepšuje koordinace celého těla a pohyb se stává mnohem více úsporným vzhledem k vynaložené energii (Dvořáková a Engelhalterová 2017). Úsporný nebo ekonomický pohyb můžeme chápat jako souhru jednotlivých částí těla, jejichž pohyby jsou rychlejší a přesnější a tělo celkově obratnější (Trpišovská a Vacínová 2006).

S tímto motorickým obdobím nesouvisí pouze sportovní a pohybové hry a výkony, ale i jedna z nejdůležitějších činností v tomto útlém věku, a to je psaní. Zde dochází k rozvoji motoriky nejprve v oblasti ramenního kloubu, později loketního, a nakonec motoriky ruky a prstů. Nelze však veškeré výkony přisuzovat pouze věku, vždy záleží i na vnějších podmínkách. Dítě by mělo být v tomto období podporováno a povzbuzováno ke všem těmto pohybovým činnostem (Langmeier a Krejčířová 2006).

1.2 SOCIÁLNÍ VÝVOJ

Socializační vývoj dítěte ovlivňuje především nástup do školy. Rozvoj určitých sociálních dovedností a osobnostních vlastností stimuluje zkušenosti, které dítě ve škole získá a požadavky, se kterými se dítě musí ve škole vypořádat. Ve škole dítě získává určité postavení a je také součástí a členem jedné sociální instituce. Toto vše umožňuje dítěti

vlastní rozvoj (Vágnerová 2001). Dítě se v tomto věku začíná částečně odpoutávat od rodiny a častěji navazuje vztahy s vrstevníky. V těchto dětských skupinách se ve škole učí novým sociálním reakcím např. spolupracovat (Vágnerová a Valentová 1992). Zároveň jsou již schopny se podřídit určitým normám kolektivu a respektovat jeho pravidla. Proto jim ve většině případů nedělá problém absolvovat jakoukoliv výuku ve skupině ostatních dětí. Z tohoto hlediska se děti mohou učit různým sportům jak kolektivním, tak těm, které jsou učeny v kolektivu (Tremel 2004).

1.3 POHYB V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

“K základním potřebám dítěte a zároveň i ke stěžejním součástem péče o zdraví patří pohybová činnost“ (Mužík 1997, s. 4).

Pro vývoj dětského organismu a příznivé vývojové změny je pohyb jedna z nejdůležitějších věcí v období mladšího školního věku (Langmeier a Krejčířová 2006). Bohužel děti v tomto věku nemají dostatečnou míru pohybu, kterou by pro svůj vývoj potřebovaly. Především v souvislosti se zahájením školní docházky jakákoliv pohybová aktivita u dětí klesá. Děti sedí několik hodin denně ve škole, doma u domácích úkolů, nebo tráví čas učením se další den (Pastucha 2011). Mezi největší problémy však nepatří pouze školní docházka, kdy děti tráví ve škole až 30 hodin týdně, ale také současný rozvoj technologie. Do popředí zájmů se u mnoha dětí dostává různá technika. Děti tráví svůj volný čas na mobilech, tabletech, hraním počítačových her nebo sledováním televize. Rodiče vozí své děti autem do školy a zase zpět ze školy. Čas strávený venku pohybem se tak často dostává až na druhou kolej (Kaplan 2020).

Dle lékařských výzkumů by se dítě mělo v tomto věku aktivně pohybovat přibližně kolem 4-6 hodin denně. V tomto případě se jedná o tu nejideálnější cestu. Jako minimum aktivního pohybu se uvádí polovina tohoto času v rozmezí mezi 3-2 hodin. Pastucha (2011) uvádí za ideální čas strávený aktivním pohybem kolem 5 hodin denně, tedy přibližně stejný čas, jako dítě stráví přes den ve škole. Hnízdilová (2006) ve své knize píše o tom, že pokud má dítě projít tím správným vývojem, potřebuje alespoň jednu hodinu pohybové aktivity denně. Stejně tak i Dvořáková a Engelhalterová (2017), které pro správný vývoj, růst a funkci těla, doporučují jednu hodinu pohybu denně, jak to v průběhu historie také vždy bylo doporučováno.

“Nedostatkem fyzického zatěžování mohou vznikat poruchy v držení těla, stavbě nohou, v nadměrných přírůstcích podkožního tuku” (Vilímová 2002, s. 38).

U dětí mladšího školního věku je velmi důležité dbát na to, aby si děti vytvořily kladný postoj k pohybu. Musí je to bavit, protože v tomto věku se děti pohybují a sportují pro zábavu, nikoliv pro zlepšení jejich tělesné zdatnosti nebo pro správný růst a vývoj (Pastucha 2011). Pokud bude nabídka pohybových činností a aktivit pestrá, lze dítě zaujmout snáz, protože ne každého vše baví (Kaplan 2020). V tomto útlém věku děti velmi lehce získávají pohybové dovednosti, proto je tak důležité, aby se rozvíjely. Pokud se nerozvíjí, ztrácí o ně děti s věkem zájem, protože jim jednoduše tolik nejdou. Poté nastává jakýsi začarovaný kruh. Nejde jim to, proto to nechtějí dělat a nechtějí to dělat, protože jim to nejde (Langmeier a Krejčířová 2006). Pokud děti nemají podnětné zázemí v rodině, je škola téměř jediný faktor, který může školáka v tomto směru ovlivnit na celý zbytek života (Kaplan 2020). Protože děti mnohem snáze nabývají v tomto věku novým dovednostem, je dobré začít se sporty, jako je jízda na kole, plavání nebo lyžování. Není vhodné se však ubírat závodním směrem, a to do cca. 10 let. Z hlediska anatomie a fungování těla v tomto dětském věku jsou děti schopny především krátkodobých výkonů se zaměřením na přesnost a jemnost pohybů. (Hnízdilová 2006).

V mladším školním věku děti ukáží potřeby jak fyzické, psychické tak i sociální. Pohyb neovlivňuje pouze tělesnou stránku člověka, ale také tu psychickou. Psychika hraje v jakémkoliv věku velkou roli, v tomto případě může dokonce formovat dětskou osobnost. Pokud dítě bude terčem posměchu, kvůli své fyzické a pohybové nedostatečnosti, může přijít pocit méněcennosti. K takovému stavu dochází nejčastěji ke konci tohoto období. Děti v tomto věku pak tyto situace prožívají velmi bolestivě (Kaplan 2020). Pohyb může mít funkci i socializační. Děti pohybově zdatné mají obvykle ve skupině dobré postavení. Jsou velmi často obklopeny ostatními dětmi se stejnými zájmy, chodí spolu ven a tráví tak volný čas společně (Mužík 1997). Dostatečný pohyb může ovlivnit i pozornost a soustředění ve škole a tím obecně zvýšit úspěšnost, neb pozornost a soustředění jsou jedním ze základních stavebních kamenů vedoucím k dobrým výsledkům ve škole (Dvořáková a Engelhalterová 2017).

2 LYŽOVÁNÍ

Lyžování patří mezi zimní outdoorové sporty, resp. aktivity. Lze ho také zařadit mezi sportovně-rekreační aktivity na sněhu. V posledních desítkách let došlo k velkému rozvoji tohoto sportu a může se pyšnit velkou oblíbeností ve světě i v České republice (Dvořáková 2017). Jedná se o pohybovou činnost na lyžích, která slouží k mnoha účelům a lze ji rozdělit do dvou odvětví. Mezi základní dvě odvětví patří alpské lyžování, tzv. sjezdové, jehož disciplíny jsou: slalom, obří slalom, super obří slalom, sjezd, paralelní závod. Jde o to sjet v co nejrychlejším čase kopec mezi brankami. Druhým odvětvím jsou severské, klasické disciplíny, mezi které patří: běh na lyžích, skok na lyžích a severské kombinace (běh a skoky). Mezi novější disciplíny patří např. lyžařská akrobacie nebo biatlon (kombinace běhu na lyžích se sportovní střelbou) (Brtník a Neuman 2008). Obě tato odvětví slouží nejen jako sportovní disciplíny, ale jsou také populární mezi turisty (Dvořáková a Engelhalterová 2017).

2.1 POČÁTKY LYŽOVÁNÍ V ČESKÝCH ZEMÍCH SE ZAMĚŘENÍM NA ŠKOLNÍ LYŽOVÁNÍ

V českých zemích a Evropě celkově se lyžování jako sport či rekreace začalo rozšiřovat až v 2. pol. 19. století. Mezi průkopníky českých zemí patří Josef Rössler-Ořovský, který v Praze založil lyžařský kroužek "Český Ski klub". Jednalo se o první lyžařský spolek v Evropě (mimo Skandinávii). Od té doby se lyžování zařadilo mezi další sportovní disciplíny, jako je veslování, bruslení, cyklistika aj. Mezi další velmi významné osoby českého lyžování patří Jan Buchar. Jan Buchar, přezdívaný "Lyžec", byl řídící učitel pracující v Krkonoších v Dolních Štěpanicích u Jilemnice. Buchar je považován za tvůrce lyžařské turistiky. Tento velmi nadšený učitel se snažil tvořit osvětu a propagaci lyžování a zimní turistiky. Pořádal různé přednášky, připravoval výpravy v Krkonoších, byl spoluzakladatelem lyžařského spolku v Jilemnici, a především jako první publikoval metodický článek o jízdě na lyžích. Ve škole, kde pracoval, chodil s dětmi jako první v rámci tělesné výchovy v zimě na lyže a v roce 1896 pořádal lyžařský výcvik místo tělesné výchovy, na jehož provedení získal povolení od školské správy. Jeho zásluhou praktikovaly lyžařský kurz i další školy v oblasti Krkonoš. V roce 1903 se stal předsedou Svazu lyžařů Království českého (Gnad 2006).

Mezi roky 1920 až 1939 se lyžování ukotvilo i v osnovách školní tělesné výchovy. V roce 1922 se objevuje zmínka o lyžování v úvodní poznámce v Prozatímních osnovách, kde se píše o doplňku tělesné výchovy, pokud škola není opatřena tělocvičnou. Po roce 1945 se

osnovy pro lyžařský výcvik začaly upravovat a propracovávat a v té návaznosti byla vydávána odborná literatura lyžování pro školní mládež a probíhalo také školení učitelů. Ministerstvo školství vydalo v roce 1946 nařízení, které umožnilo všem školám účastnit se lyžařského výcviku nebo zájezdů. Pravidelný lyžařský výcvik byl možný pro školy v horských a podhorských oblastech a školy z nehorských oblastí se mohly účastnit osmidenního lyžařského zájezdu, který plnil funkci tělesné, zdravotní i branné výchovy. V roce 1960 se osnovy opět posunuly a zdokonalily a vznikly tzv. *Jednotné osnovy tělesné výchovy*, které umožnily žákům se věnovat lyžování i v rámci povinné školní docházky. V horských oblastech dokonce byly zřizovány třídy se zaměřením na lyžování (Chovanec 1980). V následujících letech, roku 1972, bylo lyžování zařazeno do školních osnov dle směrnice MŠ ŠSR o lyžařském výcviku na 2. stupni a na středních školách v rámci učiva tělesné výchovy. Metodický návod byl vydán roku 1973 a školy tak měly povinnost tento lyžařský kurz uskutečnit. Ze strany státu se tak dostalo podpory a přispíval na lyžařské kurzy (Dvořáková, 2017).

2.2 LYŽOVÁNÍ V SOUČASNÝCH OSNOVÁCH RVP ZV

Rámcový vzdělávací program (dále jen RVP) vymezuje určitý rámec vzdělávání pro různé etapy, jako je předškolní vzdělávání (RVP PV), základní vzdělávání (RVP ZV) a střední vzdělávání (RVP G, RVP GSP). Jedná se o veřejné dokumenty, které jsou pro školy závazné. RVP ZV vstoupil v platnost v roce 2005 a z důvodu modernizace dochází k jeho revizi. Nejnovější revidovaný RVP ZP vyšel v platnost 1. září 2021. Na základě RVP si pak školy vytváří vlastní školní vzdělávací program neboli ŠVP. Dle tohoto dokumentu jednotlivé školy uskutečňují své vzdělání (RVP ZV 2021).

Lyžování je v RVP ZV zahrnuto v oblasti Člověk a zdraví ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova. Na 1. stupni jako činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností. Spolu s bruslením jsou zde popsány jako: *“hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích”* (RVP ZV 2021, s. 96). Dle tohoto údaje pak 1. stupně základních škol mohou organizovat lyžařské výcviky dle svých preferencí v různém rozsahu a různých podobách. Na 2. stupni je lyžování obsaženo přímo v učivu spolu s bruslením a snowboardingem (RVP ZV 2021, s. 97).

Lyžařský výcvik přispívá k osvojení si klíčových kompetencí, kterých by žáci měli dle RVP ZV na konci základního vzdělávání dosáhnout. Osvojení těchto kompetencí probíhá

přímo v praktickém procesu. Žáci v průběhu lyžařského výcviku získávají dovednosti, vědomosti a postoje, které lze využít v řešení úkolů a situací v běžném životě. Nestandardní podmínky, které lyžařský výcvik přináší, žákům pomáhají ve vyhodnocování složitých situací. Jsou to podmínky týkající se například terénu, počasí a vztahů ve skupině. Při výcviku žáci také mohou využít vědomosti, kterých se jim dostalo ve školní výuce. Lyžování především podporuje pohybové učení a činnosti ovlivňující zdraví. V poslední řadě se žáci učí nové lyžařské termíny, základnímu pohybu a pobytu v horách a na vyznačených lyžařských tratích, poznávají nové lyžařské disciplíny a jejich pravidla při závodech (Dvořáková a Engelhalterová 2017).

Na základě RVP ZV se může lyžařský výcvik realizovat v různých formách. Na školách, v jejichž oblastech jsou vhodné klimatické i terénní podmínky, lze praktikovat půldenní či kratší lyžařský výcvik, který je zahrnut v rámci hodin tělesné výchovy. Pokud mají školy tyto vhodné podmínky pro výcvik o něco dál, ale stále v dojezdu, je možné realizovat jednodenní výcvik. Třetí možností je realizace týdenního nebo vícedenního lyžařského kurzu. Součástí tohoto kurzu je zajištěné ubytování (Dvořáková a Engelhalterová 2017).

2.3 LYŽAŘSKÁ VÝBAVA U DĚTÍ

Lyžařská výbava, jindy také lyžařská technologie, je neoddelitelnou součástí lyžování, která zahrnuje lyžařskou výzbroj a výstroj. Neustále dochází k vývoji a pokroku lyžařského průmyslu. V současné době je výběr těchto věcí tak široký, že si vybere téměř každý (Gnad 2006). Na druhou stranu je s dostupným množstvím produktů občas obtížné vybrat ty správné. Mezi lyžařskou výzbroj řadíme: lyže, vázání, boty a hole. Mezi výstroj řadíme: oblečení, přilbu, rukavice a brýle (Tremel 2004).

Občas děti dědí vybavení po starších rodinných příslušnících, kteří již toto vybavení nepoužívají. Ne vždy je to vhodná volba. Výběr správného vybavení může výuku dětí ovlivnit kladně, ale bohužel i záporně (Tremel 2004).

2.3.1 LYŽAŘSKÁ VÝZBROJ

Při výběru **lyží** se řídíme několika kritérii: rádiem – poloměrem lyží, tvrdostí lyží a správnou délkou. Rádus určuje oblouk, který lyže bude opisovat při zatížení a zahranění lyže. Nyní už se vyrábí především carvingové lyže, které svým vykrojením usnadňují dětem i dospělým zatáčení. U dětí netrváme na velkém vykrojení lyže, neboť toho ještě nejsou

schopny plně využít. Poloměr by se měl pohybovat okolo 8-12 m. S ohledem na tvrdost lyží vybíráme především měkčí lyže, protože děti nemají až takovou sílu a nejsou schopny lyži při zahranění dostatečně prohnout, aby využily její přednosti. U délky lyží se zaměřujeme především na věk a výšku dítěte. Zohlednit samozřejmě můžeme také u zkušenosti, to ale až u pokročilejších lyžařů. Začátečnickům by lyže měly dosahovat cca 10 cm pod ramena. Pohybově nadanější děti mohou mít lyže až do výšky nosu. Pokročilí lyžaři maximálně do výšky postavy. Gnad (2006) píše, že děti ve věku do 10 let mohou mít lyže do výšky postavy a maximálně o 5 cm více. Pro děti ve věku 6–13 let vybíráme zpravidla lyže v délkách 120–150 cm (Tremel 2004).

Vázání je jednou z bezpečnostních složek při lyžování. Upíná lyžařskou botu k lyži a umožňuje tak lyžaři řízení lyže (Gnad 2006). I přes to, že jsou děti díky své pružnosti a ohebnosti méně náchylné k úrazům, toto bezpečnostní vázání je pro děti nutnost. Při pádu nebo nárazu se lyže s vázáním tzv. vypne a dojde k uvolnění boty. Tímto procesem se minimalizuje zranění dítěte. Vázání by mělo být správně namontováno a seřízeno podle váhy a umu dítěte nejlépe profesionály, a to každou zimu, nebo i v průběhu sezony. Existuje stupnice vypínací síly, která je vyjádřena v tzv. DINech. Pro děti mladšího školního věku je vhodné pořídit vázání do 7 DINů. Velmi často se můžeme v nabídce setkat také se sety, které nabízí lyže rovnou s namontovaným vázáním (Tremel 2004).

Další důležitou součástí lyžařské výbroje jsou **boty**. Výběru bot věnujeme velkou pozornost, jelikož v nich děti mohou trávit mnoho času a většinou ani nemají možnost se o pauze převléci do klasických bot. Samozřejmě by měly být tepelně izolované a zároveň by měly chránit nohy proti vlhkosti. Při výběru dbáme na pohodlnost. Boty by neměly by nikde tlačit, ale zároveň by neměly být příliš velké (Tremel 2004). V žádném případě by se neměla při chůzi nadzvedávat pata (Benešová a Štumbauer 2006). Velikost by měla být tak akorát na jedny lyžařské ponožky. Pro děti starší 6 let se již doporučují přezkové boty (Tremel 2004).

Výběr holí už není tak náročný, jako bývá u ostatní výbroje. Pokud jsou děti začátečníci, lyžařské hole nejsou nutné, často naopak v začátcích překáží. Pokud očekáváme, že dítě pokročí v lyžařské výuce, je vhodné hole zakoupit. Hole by měly být lehké, ale ne křehké, měly by mít dostatečně velký talíř, aby se dětem nebořily do sněhu a široce ukončenou rukojeť. Délku můžeme zvolit trochu delší než u dospělých. Dětské hole

mohou dosáhnout délky až do podpaží (Tremel 2004). U dospělých se délka holí měří takto: výška postavy x 0,7 (Benešová a Štumbauer 2006).

2.3.2 LYŽAŘSKÁ VÝSTROJ

Lyžařské oblečení je u dětí vhodné vrstvit, stejně jako u dospělých. Spodní vrstvu by mělo představovat funkční spodní prádlo, které odvádí pot od těla a zároveň tepelně izoluje. Jako střední vrstvu lze použít např. fleecovou mikinu. U horní vrstvy jsou dvě možnosti. Záleží na věku a preferencích. Malé děti mohou mít kombinézu, starší děti oteplovací kalhoty a bundu. Aby se zabránilo vniknutí sněhu pod oblečení, je vhodné, aby bunda měla protisněhový pás, kalhoty měly zvýšený pas s kšandami a nohavice měly návleky přes boty. Pro děti je vhodné pořídit horní vrstvu oblečení s vysokou odolností proti vlhkosti, aby vydržela náročné aktivity, které provádějí. Zároveň by měla být tato vrstva prodyšná, aby zabránila nadměrnému pocení. Rukavice ochrání ruce před mrazem, vlhkostí i zranění o hrany lyží. Děti mohou mít palčáky.

Nedílnou součástí výbavy je helma, která děti ochrání při jakémkoliv nárazu hlavy. Helmu je žádoucí vybírat kvalitní, z kvalitních materiálů a hlavně nepoškozenou. Velkou pozornost směřujeme na velikost. Pokud bude helma větší, nebude plnit svůj účel. Nedoporučuje se pod helmu nosit čepice, maximálně ve velkém mrazu kukla. Polstrování v helmě chrání před chladem a také helma mnohem lépe sedí na hlavě. Poslední součástí lyžařské výstroje jsou brýle, které chrání oči před sněžením, ale i UV-zářením (Tremel 2004).

3 LYŽAŘSKÝ VÝCVIK

Při charakteristice lyžařského výcviku je třeba si uvědomit, že lyžování je velmi specifická pohybová činnost, která se provádí v prostředí s proměnlivými přírodními podmínkami. Lyžování vyžaduje naučit se novým složitým pohybovým strukturám. Toto vše podtrhuje velký prožitek, který si člověk může z této pohybové činnosti odnést (Kutáč a Navrátková 2003). Pobyt v přírodním prostředí a stále se měnící podmínky s tím spojené kladou velkou zodpovědnost na správný výběr forem a metod výuky. K vedení výcviku a k dosažení výcvikového cíle je potřeba spousta znalostí, protože je nutné formy a metody v průběhu výcviku měnit tak, jak se mění podmínky prostředí a úroveň svěřenců (Gnad 2006).

Z výše zmíněné charakteristiky tedy vyplývá, že lyžařský výcvik má jasné specifické znaky, které by každý lyžařský pedagog měl znát. Jedná se o specifické vnější prostředí, náročnost a složitost pohybové činnosti, vytváření pohybových předpokladů a způsob osvojení a zdokonalování lyžařských pohybových dovedností (Gnad 2006). Níže jsou jednotlivé specifické znaky blíže popsány:

- Za velmi důležitou je považována znalost vnějšího prostředí a s tím spojená jeho proměnlivost. Pedagog by měl vždy při vykonávání pohybového úkolu vycházet z podmínek, jako jsou například sklon svahu, struktura sněhu, úprava terénu, působení vnějších sil, které mohou měnit rychlost pohybu a další.
- Náročností a složitostí pohybové činnosti je myšlena především dynamická rovnováha, která je důležitá pro správný skluz na lyžích. Zde hraje roli smyslové vnímání a výměna informací mezi lyžařem a vnějším prostředím. Pro docílení lyžařských pohybů a prvků si lyžař musí uvědomit směr, velikost, rychlost pohybů a zároveň i polohu jednotlivých částí těla naráz.
- Posledním specifickým znakem jsou pohybové předpoklady a dovednosti. Lyžař si potřebuje vytvořit tzv. komplexní lyžařské vjemy. Schopnost využít vlastností lyží, jejich délky, opory na sněhu a umět lyžemi pracovat tak, jako by byly součástí nohy. Důležité je správně využívat tlaku na jednotlivé části lyže a využít pocitu skluzu (Benešová a Štumbauer 2006).

Jak již bylo řečeno, na základě RVP ZV se může lyžařský výcvik realizovat v různých formách. Jako půldenní (nebo kratší) LV, jednodenní LV nebo týdenní lyžařský kurz. Cílem

jakékoliv lyžařské výuky je osvojení si jízdy na lyžích v různě členitém terénu, na různě skloněných svazích, na svazích s různou strukturou sněhu a za různých povětrnostních podmínek (Dvořáková a Engelhalterová 2017).

3.1 VYUČOVACÍ JEDNOTKA

Stejně tak jako jakákoliv jiná vyučovací hodina by i vyučovací jednotka lyžování měla mít určitou strukturu. Před každou jednotkou by mělo proběhnout několik kroků: kontrola výzbroje a výstroje, zopakování pravidel na svahu i mimo něj a rozdělení dětí do skupin a družstev. Pro každé družstvo či skupinu by učitel měl vybrat vhodný terén. Poté už následuje samostatná vyučovací jednotka, která je rozdělena na tyto části:

- úvodní část – motivace a seznámení s obsahem výuky;
- průpravná část – rozcvička;
- hlavní část – lyžařská výuka dle dovedností dětí s ohledem na metodickou řadu;
- závěrečná část – zakončení výuky, reflexe s žáky.

Po zakončení výuky následuje bezpečný návrat na místo určené a kontrola žáků (Dvořáková a Engelhalterová 2017).

3.2 ZVLÁŠTNOSTI LYŽAŘSKÉ VÝUKY DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Lyžování je velmi zajímavý a po mnoha stránkách přínosný sport ve zdravém prostředí, který má velmi příznivý vliv na tělesný i psychický vývoj dětí. Proto je velmi účelné tento sport přiblížit dětem co nejlépe a v nejlepším světle. Ukázat jim a přesvědčit je o tom, že lyžování je zábava, která skýtá spoustou benefitů. Je důležité, aby se tato snaha neproměnila v opak a dětem se aktivita nezprotivila, jak to v mnoha případech může nastat. Tohoto se můžeme vyvarovat, pokud si uvědomíme, jaké zvláštnosti ve výuce lyžování u dětí jsou a co je pouze mýtus (Šebrle 1988).

Při posuzování zvláštností by se mělo vycházet z tělesného, psychického i pohybového vývoje dítěte. Tělesný vývoj je v tomto období rovnoměrný, tělo je pružné. Z psychického vývoje je velmi důležité vědět, že děti stále ještě více upřednostňují věci konkrétní před abstraktními. Zaujmout je může například reálná dobrodružná napínavá tematika. Dokáží se soustředit na jednotlivé aspekty, avšak jejich pozornost a koncentrace

nevydrží příliš dlouho, přibližně kolem 4-5 minut. Děti jsou často velmi impulzivní, roztěkané a špatně překonávají nezdary, jsou ovšem více odvážené, a ne tolik kritické k samy sobě. Z hlediska pohybového vývoje je toto období považováno za zlatý věk dětské motoriky. Děti se velmi dobře učí novým pohybovým dovednostem. Tyto dovednosti je pak důležité opakováním upevnit a postupně zlepšovat. Zlepšena je i pohybová koordinace, děti jsou schopny se naučit složitější prvky. S dětmi je vhodné provádět cvičení rozvíjející obratnost a dynamická cvičení, naopak není vhodné provádět silová cvičení nebo cvičení na dlouhodobou jednostrannou zátěž. Děti v tomto věku velmi dobře napodobují, proto by měl umět pedagog vše precizně předvést (Trembl 2004).

Stěžejní je si uvědomit, že si děti stále rády hrají. Proto by výcvik měl probíhat formou hry. Všechny úkoly a cvičení, které se s dětmi provádí za úkolem dosáhnout určitých dovedností, by měly být na principu hry. Důležité je, aby výuka respektovala jejich zájmy, aby byla pestrá a zábavná. Pro lepší motivaci se využívají různé didaktické pomůcky, mění se prostředí a terén, pořádají se krátké pohybové hry, soutěže a závody. Výcvik je však vhodné vést tak, aby vynikly i děti slabší. Pokud se budou konat závody, je dobré děti rozdělit do skupin výkonově si podobných (Šebrle 1988).

Vyučování se musí přizpůsobit krátkodobé koncentraci a krátkému soustředění na jednu aktivitu. Děti jsou lehce unavitelné, ale zároveň dokáží rychle zregenerovat a pokračovat dál. Proto by se jednotlivé aktivity měly měnit a střídat. Při výuce lyžování dětí by se také mělo zaměřovat na činnosti komplexního charakteru, využívat tzv. komplexní přístup. Komplexním přístupem se rozumí nacvičování většiny pohybových činností v celku (Dvořáková a Engelhalterová 2017). Jak bylo již zmíněno, děti velmi rády napodobují, proto je nejlepší se téměř vyhnout povídání o lyžování a místo toho se snažit co nejvíce předvádět dané prvky a nechat je poté dětmi zopakovat. Je však kladen zvýšený nárok na přesné provedení ukázky (Gnad 2006). Samozřejmě by měl výcvik odpovídat pohybovým schopnostem v určitém věku a individuálním zvláštnostem jedinců (Šebrle 1988).

3.2.1 ODLIŠNOSTI V TECHNICE DĚTSKÉHO LYŽOVÁNÍ

Šebrle (1988) se ve své knize zmiňuje o technických odlišnostech dětského lyžování, které by si měl každý učitel lyžování uvědomit. Jedním z nejoblíbenějších způsobů dětské jízdy na lyžích je tzv. jízda šusem. Jízdou šusem rozumíme jízdu přímo dolů, samozřejmě co nejrychleji. Z tohoto důvodu je vhodné vybírat svah s delším rovným dojezdem, kde mohou

děti zpočátku dojet až do samovolného zastavení. Tento styl také provází nízké postavení. Děti jsou v podřepu z toho důvodu, že ještě nemají takový cit pro rovnováhu a nižší těžiště těla jim v tomto ohledu pomáhá. V tomto případě stačí pouze vyčkat a děti se postupně se zkušenostmi podřepu zbaví automaticky. Pokud chceme děti naučit zatáčení, musíme je namotivovat napícháním nebo položením různých didaktických pomůcek na sjezdovku. Při prvotním zatáčení děti využívají převážně rotace, kterou bychom měli vnímat pouze jako přechodný prvek. Vše by mělo být formou zábavy a hry.

Dalším specifikem dětské jízdy je přívrtné postavení lyží, o kterém děti často ani nevědí. Tímto způsobem si děti nevědomky přibrzdí. V počátcích je ovšem tento styl žádoucí a správným metodickým postupem lze přívrtné postavení postupně eliminovat, a nakonec úplně odstranit. Děti využívají také velmi často přestupování a dělá jim velké potíže v zatáčkách udržet lyže v paralelním postavení.

Co děti opravdu baví nezávisle na pohlaví jsou různé skoky a poskoky na lyžích. Proto je vhodné různých nerovností a menších bezpečných skokanských můstků ve výuce využívat. Rozvíjí se tím i jejich cit pro rovnováhu.

3.2.2 VYUČOVACÍ METODY LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU DĚTÍ

Gnad (2006), Šebrle (1998) a Tremli (2004) vypsali ve svých publikacích několik metod, které se nejčastěji uplatňují při lyžařské výuce dětí:

Metoda slovní instrukce – u dětí mladšího školního věku může sloužit tato metoda v počátečním nácviku jako doprovodná k ukázce, kterou je vhodné zařadit ještě před samotným výkladem. Slovní instrukce by měla být stručná a jasná, lze použít i obrazné pojmenování např. “skrč se jako králíček”. Učitel může také vstupovat svými instrukcemi v průběhu pohybu, aby pohyb ovlivnil např. “pokrč kolena” nebo “jedeme za sebou jako vláček”. Možné je také použít krátké signály, kterými učitel doprovodí určitý pohyb např. “aaa – ted”. Terminologie nemusí být u takto malých dětí přesná. Místo pokynu “rozšiř stopu” můžeme říci “dej lyže víc od sebe”. Slovní instrukcí lze i pochválit a svěřence tak ujistit, že vše dělá správně. Slovní instrukce by měla být okamžitá a správně načasovaná. U dětí ve věku 6–10 let je vhodné opravovat chyby pouze hrubé a nejlépe bez přítomnosti celého družstva.

Metoda zrakové instrukce – tato metoda je pro mladší děti stěžejní. Ukázkou provádí učitel a v určitých případech i žák. Důležité je však ukázkou provést správně, nesnažit se zpomalit ani zrychlit pohyb. Měl by se zachovat časový i prostorový průběh pohybu. Lze ukázkou také v klíčových momentech trochu přehnat, aby bylo jasné, co se po dítěti chce. Děti mají obrovskou schopnost napodobovat. Čím častěji se bude ukázka opakovat, tím více bude účinná. Děti by daný pohyb měly provádět ihned po předvedení ukázky, neboť po pár minutách už jim toho v paměti příliš nezbyde. Pokud děti jedou v řadě za učitelem, měly by se v pořadí střídat.

Metoda pohybového úkolu – dítě dostane úkol, který má splnit. Tento úkol vede ke provedení určitého pohybového prvku v lyžování, avšak prvek je sdělený nepřímou. “Schovává” se za určitým pokynem, který dítěti přijde zábavný. Například “Až pojeděš dolů, naber sněh a vyhod’ ho vysoko nad sebe”. Dítě nemá tušení, že jde o rovnovážné cvičení. Děti mají pocit, že si hrají, přitom plní úkoly, které jim pomohou v lyžařské přípravě a při rozvoji komplexních lyžařských pocitů.

Problémová metoda – tuto metodu je vhodné zvolit při opakování a upevňování lyžařských dovedností. Je jakýmsi opakem úkolové metody. Při zadání pokynu, například “jed’ tento úsek svahu”, si žák musí sám rozmyslet, jakým způsobem pojedě, jak daný problém vyřeší.

Herní metoda – hra je vývoji dětí v mladším školním věku nezbytnou součástí. Protože je hra velmi často fantazijní a dobrodružná, je velice přitažlivá pro děti. Tato metoda se podobá metodě úkolu, jelikož prostřednictvím hry se stejně jako při úkolu učí lyžařským a pohybovým dovednostem, aniž by to tom děti věděly.

Soutěžní metoda – soutěžní metoda je atraktivnější spíše pro starší žáky kolem 11-14 let, závodit ovšem mohou i ti mladší. Lze tím procvičit prvky, které se děti naučily. Závod i soutěž by měly být vedeny tak, aby děti povzbudily, nikoli odradily. Šikovný učitel by měl zvládnout zvolit takové soutěže, aby měl šanci uspět každý, i ten méně zdatný. Vhodné je provádět soutěže družstev, kde se může i slabší jedinec prosadit. Pocit občasného vítězství dodá dětem větší chuť k práci.

3.3 DIDAKTICKO-ORGANIZAČNÍ FORMY LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU

Výuka lyžařského výcviku probíhá zpravidla v družstvech. Jedná se o skupinovou formu vyučování. Při správném počtu dětí by se měl učitel v rámci skupiny věnovat dětem při plnění úkolů také individuálně. V jednom družstvu smí být maximálně 15 dětí (Benešová a Štumbauer 2006). Tremml (2004) však uvádí, že u začátečníků a dětí mladšího školního věku by družstva měla být do deseti dětí, aby výuka byla účinná. Občas se vlivem vnějších okolností může stát, že je v jednom družstvu i patnáct dětí, v tom případě se snižuje efektivita výuky a snadněji může dojít k úrazu (Chovanec 1980).

Na začátku výcviku probíhá rozřazení. V jednom družstvu by spolu měli být žáci, které mají podobné lyžařské dovednosti a zkušenosti. Většinou bývají žáci rozděleni na začátečníky a pokročilé, záleží na počtu učitelů a dětí. Může se přihlídnout také na fyzické zdatnosti dětí, ale není to stěžejní, technická úroveň je v tomto ohledu primární. Děti jsou do skupin rozdělené nezávisle na pohlaví, tvoří se tzv. koedukovaná družstva (Chovanec 1980).

Výuka v družstvech má své výhody i nevýhody. Výhodou je například společné zadání úkolu, společná kontrola a opravování, dobrý přehled o všech dětech a výukovém prostoru. Nevýhodou občas bývají rozdíly mezi dětmi ve skupině. Slabší nemusí vždy stíhat a nejlepší se mohou začít nudit. Tento fakt může nastat i po přeřazení do jiného družstva (Tremml 2004).

Existují také určitá doporučení a zásady při práci s družstvem. Učitel stojí čelem k dětem před prostředním členem družstva. Vzdálenost by měla být taková, aby všechny děti slyšely výklad a viděly provedenou ukázkou učitele. Děti vždy stojí zády k prudkému sněžení i slunci. Pokud chce učitel žáka opravit, je dobré stát na konci žákova dojezdu a pokud chce zdůraznit nejdůležitější moment, stojí na začátku jízdy. Učitel nikdy nesmí ztratit děti z dohledu, ani při individuálním opravování (Tremml 2004). Učitel musí organizovat skupinu tak, aby nedošlo např. ke srážce dvou dětí a za špatného počasí seřadit žáky tak, aby se eliminovaly případné nehody (Chovanec 1980).

Benešová a Štumbauer (2006, s. 117-118) ve své knize rozdělili didakticko-organizační formy při sjíždění svahů ve družstvu takto:

- Učitel sjede úsek jako první a žáci jej po jednom následují. Učitel předvede ukázkou a žáci po jednom sjíždí svah za ním. Učitel pozoruje jízdu a okamžitě předává zpětnou vazbu. Dlouhé prostoje. Zařazuje se v prvních dnech výcviku.
- Žáci sjíždí po jednom stanovený úsek. Žák si zvolí vlastní stopu, sjede daný úsek a učitel mezitím komentuje jízdu. Následující žák poslouchá a poté mu tyto informace předá.
- Jízda v hadu za učitelem. Učitel zvolí optimální techniku, stopu i tempo a žáci ho v řadě následují. Není možné diagnostikovat jízdu žáků tak dobře, jako u předchozích forem.
- Jízda v hadu, ale skupinu vede vybraný žák a učitel jede jako poslední. Učitel má skupinu pod dohledem, ovšem nemá možnost najet správnou stopu a tempo. Diagnostika jízdy probíhá s prodlevou.
- Sjíždění v malých skupinách. Učitel se může pohybovat mezi skupinami, nebo sjíždět s tou slabší. Vhodné zařazovat až ke konci kurzu a v bezpečném a přehledném prostředí.
- Sjíždění najednou v organizované skupině. Nejméně bezpečná forma, avšak připravuje žáky na jízdu na plných sjezdovkách a pěstuje v žácích odpovědnost za svou jízdu.

3.4 PROSTOR PRO VÝUKU DĚTÍ

Pro organizaci každé lyžařské výuky a dosažení co nejlepších výsledků je velmi důležité zvolit vhodný terén. Nezávisí na něm pouze rychlost a úspěšnost výuky, ale i bezpečnost dětí (Bílý 1994).

Téměř každý areál nebo větší lyžařské středisko má vybudované tzv. **dětské lyžařské hřiště**. Tato místa jsou vhodná primárně pro začátečníky, neboť jsou stavěna na mírném svahu a velmi často jsou s dojezdem do roviny. Prostor nemusí být celý mírný, ale mívá i kratší úseky s větším sklonem. Tato diferenciací svahu zajišťuje rozmanitost výuky lyžování. Svah bývá rozlehlý s dostatečným místem pro výuku a lyžování. V prostoru dětského hřiště jsou rozmístěny různé překážky, které jsou buď stálé, nebo přenosné (Šebrle 1988). Velmi specifickým komponentem jsou přepravní zařízení. Velmi často se v dětském lyžařském

hřišti nachází lyžařské vleky, upravené speciálně pro děti s nižším vedením lana a pohyblivé koberce. Součástí hřišť mohou být také shromaždiště a dětská výuková zahrádka (Tremel 2004).

3.5 VÝUKOVÉ POMŮCKY

Výukové pomůcky jsou často součástí dětských hřišť, některé z nich lze používat i mimo výuková hřiště. Tyto pomůcky dělíme do dvou skupin:

- stálé terénní tvary,
- přenosné výukové pomůcky (Šebrle 1988).

Stálé terénní útvary mohou být vytvořeny přímo ze sněhu, terénní úpravou ještě před sezónou, nebo například z různých materiálů jako je kov, dřevo nebo sláma. Mezi tyto pomůcky patří například příčné vlny (terénní nerovnosti), varhany či šlapačka (návčik rozdělené práce nohou), hřbety a hrany (návčik přestupování z lyže na lyži, sesouvání), tobogan (vyhloubená dráha ve sněhu určená pro návčik zatáčení a pro zábavu) nebo sněhový můstek pro skoky.

Přenosné výukové pomůcky jsou všelijaké předměty, které obohacují výuku od tradičních lyžařských pomůcek až po netradiční, které se dají s trochou tvořivého myšlení při výuce využít. Jsou to například slalomové tyče, hříbky a kloboučky (vymezení slalomu či terénního útvaru), kotouče (molitanové kotouče – slalomy, mety, odpočinek), obrázky (dvojměrná zvířátka a postavičky), figurky (trojměrné figurky zvířátek a postaviček), umělohmotné pomůcky (nafukovací brány a branky, plůtky, podjížděcí tunely a branky, umělohmotné předměty – krychle, kvádry, válce, koule, nafukovací či umělohmotní hadi), podjížděcí branky vytvořené z různých materiálů, házení na cíl, barevné míče, kostky, umělohmotné hračky, kruhy apod., cvičná zábradlí, lano na stoupání, stoupací koberce, lyžařské kolotoče a různě vytvořené lyžařské dráhy (Tremel 2004).

4 METODICKÁ ŘADA VÝUKY LYŽOVÁNÍ DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Jako každý výukový proces by měla mít i výuka lyžování určitý logický metodický postup, kterého by se učitel měl držet, aby co nejrychleji a nejlépe dosáhl kýžených výsledků (Gnad 2006).

Lyžařský výcvik je obecně rozdělen na dvě základní etapy. První etapou je etapa základního lyžování, jejíž součástí je všeobecná lyžařská průprava, specializovaná průprava a nácvik techniky základních oblouků a jejich zdokonalování a rozšiřování v modifikovaných podmínkách. Druhou etapou je pak etapa závodního a extrémního lyžování, která připravuje lyžaře na závodní tratě a extrémní terénní a sněhové podmínky (Kutáč a Navrátková 2003).

S ohledem na školní lyžování na 1. stupni se práce zaměřuje pouze na první etapu, a to na všeobecnou lyžařskou průpravu, která je doplněna ilustračními fotografiemi dětí. U dětí mladšího školního věku bychom se měli zaměřovat na výuku komplexního charakteru. Výuka by měla probíhat formou hry a dětem bychom měli dávat stále nové podněty a úkoly (Tremel 2004).

4.1 VŠEOBECNÁ LYŽAŘSKÁ PRŮPRAVA

Základem výuky lyžování je tzv. všeobecná lyžařská průprava, která je zaměřená na základní lyžařské dovednosti a vytváření komplexních lyžařských vjemů, jako je například pocit skluzu, rychlosti apod. (Gnad 2006).

Obsahem této průpravy je:

- manipulace s lyžařskou výzbrojí,
- postoje a pohyby na místě,
- postoje a pohyby na lyžích na rovině,
- obraty na rovině i na svahu,
- pády a vstávání,
- výstupy,
- jízda na vleku,
- postoje a pohyby při sjíždění,

- odšlapování,
- brždění pluhem včetně zastavení,
- překonávání terénních nerovností,
- oblouky v pluhu (Benešová a Štumbauer 2004, Benešová a Štumbauer 2006, Skischool Lipno 2019).

4.1.1 MANIPULACE S LYŽAŘSKOU VÝZBROJÍ

V průběhu manipulace s lyžařskou výzbrojí je vhodné děti seznámit s užívanou terminologií a jednotlivé části názorně ukázat. Vzhledem k věku volíme vhodné termíny, kterým děti budou rozumět – skluznice, hrany, vázání, špička lyží, patka lyží, špička vázání, špička boty atd. (Skischool Lipno 2019).

Nošení lyží a holí – dle věku a schopností jednotlivců je vhodné využít těchto způsobů:

- lyže (s holemi) drží v náručí před tělem,



Obrázek 1 Lyže před tělem – jako polínka

- lyže zaklíněné brzdíčkami drží podél těla za vázání špičkami vzhůru (hole drží zpravidla v druhé ruce hroty dolů),



Obrázek 2 Lyže podél těla

- lyže zaklíněné brzdíčkami nesou na rameni, špičky směřují vpřed a dolů, vázání musí být za ramenem (hole drží zpravidla v druhé ruce hroty dolů) (Benešová a Štumbauer 2006, Skischool Lipno 2019).



Obrázek 3 Lyže na rameni

Připínání a odepínání lyží – u dětí mladšího školního věku se snažit o to, aby si děti již lyže připínaly a odepínaly samy (Tremel 2004). Začíná se na rovném terénu. Pokud se lyže nazouvají na svahu, musí být položeny po vrstevnici. V tomto případě se prvně nazouvá nižší lyže, poté až vyšší. U odepínání lyží se odepíná na svahu nejprve vyšší lyže a poté nižší lyže (Benešová a Štumbauer 2006).



Obrázek 4 Odepínání lyží rukou



Obrázek 5 Odepínání lyží holí

4.1.2 POSTOJE A POHYBY NA MÍSTĚ

V rámci prvního rozcvičení je vhodné děti seznámit se základním postojem v botách například poskoky. Nohy se dostanou do optimální šíře, váha je rozložena rovnoměrně na celých chodidlech a dolní končetiny jsou pokrčeny ve všech kloubech, ruce jsou před tělem v pohotovostní pozici a pohled směřuje vpřed. Také již zařazujeme rovnovážná a koordinační cvičení bez lyží. Rozcvička probíhá zpravidla na rovině (Skischool Lipno 2019).



Obrázek 6 Návčik základního postoje v botách



Obrázek 7 Rovnovážné cvičení v botách – čápi



Obrázek 8 Návčik přívratného postavení v botách – kreslíme andělka

4.1.3 POSTOJE A POHYBY NA LYŽÍCH NA ROVINĚ A NA SVAHU

Jedná se o seznámení s novým prostředím, vytváříme a rozvíjíme u dětí komplexní lyžařské pocity – pocit lyží, sněhu, skluzu (Trembl 2004). U dětí mladšího školního věku je vhodné zařadit tato cvičení nejprve s jednou lyží a poté s oběma. Při těchto cvičeních rozvíjíme základní lyžařské dovednosti, jako je otáčení, hranění, práce s tlakem a rovnováhou (Skischool Lipno 2019).



Obrázek 9 Sunutí lyže dopředu a dozadu – hladíme zem

Příklady cvičení na místě:

- základní sjezdový postoj;
- zvedání lyže – celé, špičky, patky;
- sunutí lyže dopředu a dozadu;
- poskoky, podřepy, dřepy, zanožení, přednožení, unožení, pohupování;
- nabírání sněhu špičkou lyže a následné odhození;
- přenášení váhy z lyže na lyži – sešlapování pedálu s jednou lyží;
- úkroky v rovnoběžném postavení lyží;
- stavění lyže na hranu (paralelně, do odvratu, do přivrátu);
- odsouvání lyže po sněhu – hrneme sněh;
- otáčení lyží – do určitého směru, přivrátem a odvrátem kolem bodu.



Obrázek 10 Zvedání celé lyže – jako čápi



Obrázek 11 Zvedání patky lyže – dupeme patou



Obrázek 12 Odpíchnutí od hrany – překračujeme hada

Příklady cvičení v pohybu:

- chůze – nohu nezvedáme, ale suneme po sněhu (rovně, do zatáčky, po kruhu);
- skluz – jako na koloběžce, na běžkách;
- bruslení na lyžích – odvrát lyží a následný odraz z jedné lyže a skluz druhé lyže (Benešová a Štumbauer 2006, Skischool Lipno 2019).

Cvičení je vhodné provádět i ve dvojicích, trojicích, formou her a soutěží (Benešová a Štumbauer 2006). Na procvičení těchto základních dovedností je vhodné zařazovat různě obtížné parkury (Skischool Lipno 2019).



Obrázek 14 Chůze kolem kuželů



Obrázek 13 Bruslení



Obrázek 15 Klouzání – koloběžka

4.1.4 OBRATY NA ROVINĚ I NA SVAHU

Obraty je vhodné zařazovat již v úvodním nácviu na rovině při změně směru. Mezi nejužívanější obraty u dětí mladšího školního věku patří obrat přešlapováním odvratem a přivratem. Starší děti mohou zkusit obrat přednožením a výskokem. U pokročilejších a starších zkusíme i složitější obraty a obraty na svahu. Druhy obrátů vhodné pro děti:

- obrat přešlapováním přivratem – střed otáčení u špiček lyží,

- obrat přešlapováním odvratem – střed otáčení u patek lyží,
- obrat přednožením,
- obrat výskokem (Tremel 2004).



Obrázek 16 Otáčení přivratem kolem kloboučku



Obrázek 17 Otáčení odvratem

4.1.5 PÁDY A VSTÁVÁNÍ

Pády a vstávání jsou nejen důležité bezpečnostní prvky, ale i velké usnadnění výuky ve skupině. U dětí mladšího školního věku už klademe velký důraz na samostatné vstávání.

Děti mohou vstávat těmito způsoby:

- Vstávání z paralelního postavení lyží (lyže musí být vždy po vrstevnici) do dřepu a poté do stoje.
- Vstávání ručkováním ke špičkám lyží (lyže jsou po vrstevnici v paralelním postavení), oběma rukama doručkovat ke špičkám lyží a následně zvednout.



Obrázek 18 Vstávání s pomocí dřepu

- Vstávání odvratem – rukama opřít o sníh a zvednout (není vhodné aplikovat na strmých svazích, děti se mohou rozjet dozadu) (Skischool Lipno 2019).



Obrázek 19 Vstávání ve svahu

4.1.6 VÝSTUPY

Výstupy pomáhají stoupat ve svahu. Na mírném svahu je možné použít výstup po spádnici za pomoci krátkých kroků nebo šikmo svahem. Na strmějším svahu využíváme těchto způsobů:

- Výstup oboustranným odvratem – využívají se vnitřní hrany lyží.
- Výstup stranou – využívají se vyšší hrany lyží.
- Výstup stranou vpřed – spojený s chůzí šikmo.
- Výstup jednostranným odvratem (u dětí mladšího školního věku není příliš užívaný) (Trembl 2004).



Obrázek 20 Výstup stranou – nácvik



Obrázek 21 Výstup odvratem – jako tučňáci

4.1.7 JÍZDA NA VLEKU

Důležité je děti naučit používat různé typy vleků, které jsou založeny na pasivním tahu. Vždy je zapotřební seznámit děti s bezpečnostními předpisy daného vleku vydanými provozovatelem. Při jízdě na sedačkové lanovce by dítě mělo být v doprovodu dospělé

osoby. Před využitím tažných vleků je vhodné zařadit cvičení na rovině, kdy se děti navzájem táhnou za pomoci lyžařských holí i bez (Tremel 2004).

4.1.8 POSTOJE A POHYBY PŘI SJÍŽDĚNÍ PO SPÁDNICI

Cílem sjíždění je nácvik správného sjezdového postoje na lyžích, který je vhodný nacvičovat za doprovodu rovnovážných cvičení. Děti si tak osvojují pocit skluzu a připravují se na obtížnější terén.

Základní sjezdový postoj – lyže jsou na plochách vedle sebe, vzdálené cca 15–20 cm. Nohy jsou mírně pokrčeny ve všech kloubech dolních končetin (kyčelní, kolenní, hlezenní). Váha je rovnoměrně rozložena na obě chodidla. Trup těla je vzpřímený a pohled směřuje vpřed. Ruce jsou pokrčené a hole směřují šikmo dolu vzad. U začátečníků nacvičujeme bez holí. Ruce jsou v pohotovostní pozici pokrčené před tělem. Vše je doplněno názornou ukázkou a nenásilnými cvičeními. Po chvíli nácviku je vhodné se přemístit na mírný svah (Tremel 2004).

Jízda po spádnicí – začíná se v základním sjezdovém postoji. Vybíráme svah s mírným dojezdem (samovolné zastavení). Následně zařazujeme různá průpravná cvičení, aby se děti nenudily a zároveň procvičily rovnováhu (Tremel 2004).

Příklady cvičení:

- poskoky, výskoky, pohupování;
- podřepy, dřepy;
- pohyby pažemi – ski aerobic, házení a chytání předmětů;
- proplétání pomůcek mezi koleny;
- šoupání lyží;
- střídavé zvedání lyží – celé lyže, patky špičky, samovolně i na povel;
- překračování pomůcek – úkrok stranou (Tremel 2004, Skischool Lipno 2019).



Obrázek 22 Jízda s volantem



Obrázek 23 Jízda po spádnicí s mírným dojezdem

4.1.9 ODŠLAPOVÁNÍ

Odšlapování je jeden z prvních způsobů, jak lehce změnit směr jízdy. Je to také jedna z možností zastavení. Je zde rozvíjen pocit přenášení váhy z lyže na lyži a odrazu od hrany. U mladších dětí zařazovat především odšlapování ke svahu, kdy při jízdě šikmo svahem vyšší lyži odlehčíme a odvratným postavením ji špičkou více ke svahu položíme opět na sníh. Odrážíme se z hrany nižší lyže (Tremel 2004).

4.1.10 BRZDĚNÍ PLUHEM VČETNĚ ZASTAVENÍ

Pluh je velmi důležitou dovedností pro regulaci rychlosti či zastavení před překážkou. Jedná se o oboustranné přívratné postavení lyží. Toto postavení nohou a lyží je u dětí vhodné nacvičovat nejprve na rovině, až poté po spádnicí. Začíná se tzv. **klouzavým pluhem**, kdy lyže kloužou po plochách a rychlost se jen nepatrně zmírní. Následně se přechází k **brzdivému pluhu**, kdy jsou lyže postaveny více na hranách a dochází tak k viditelnějšímu zpomalení jízdy nebo zastavení (Šebrle 1988). Dětem lze postavení lyží vysvětlit jednodušeji – špičky lyží k sobě a patky od sebe, špičky se nesmí křížit (Skischool Lipno 2019).

Cvičení na místě:

- postavení lyží – krájíme dort, pizzu, stavíme střechu;
- kreslíme motýlka na sníh – vysunutí patek bot, lyží;
- hrnutí sněhu patkami lyží jako rolba;
- poskoky z paralelního postavení do přívratného;



Obrázek 24 Přívratné postavení – ukrojíme kus pizzy

Cvičení při jízdě:

- Rovnovážná cvičení v pluhu viz. příklady cvičení při jízdě po spádnicí v základním postoji.
- Střídání většího a menšího pluhu – velká a malá pizza, projíždění různě širokými „brankami“.
- Střídání paralelního postavení, menšího pluhu až po velký pluh – projíždění různě širokými „brankami“.



Obrázek 25 Střídání většího a menšího pluhu

- Regulace rychlosti při jízdě ve dvojicích, trojicích – předávání předmětů, společné držení pomůcek.
- Odrážení předmětů na sjezdovce patkami lyží.
- Přibrzdování u pomůcek.
- Sbírání předmětů na sjezdovce.
- Zastavení u předmětů, před překážkou, na povel, signál, v garáži, na červenou atd. (Treml 2004, Skischool Lipno 2019).



Obrázek 26 Házení a sbírání předmětů ze sjezdovky



Obrázek 27 Přibrzdění u zvířátek – máváme na zvířátka



Obrázek 28 Zastavení v garáži

4.1.11 PŘEKONÁVÁNÍ TERÉNNÍCH NEROVNOSTÍ

Přejezd terénních nerovností je velmi důležitou částí výcviku, neboť se děti s takovou situací velmi lehko mohou setkat. Děti je to velmi oblíbená část nácviku. Při najetí na terénní nerovnost musí nohy pokrčit v kolenou a následně za vrcholem nerovnosti opět napínat (Tremel 2004).

4.2 ZATÁČENÍ

Ve výuce dětí využíváme k zatáčení na lyžích několik typů základních oblouků:

- oblouky v pluhu,
- oblouky z pluhu,
- oblouky z přívratu vyšší lyží,
- oblouky z rozšířené stopy,
- carvingová vlnovka.

Další typy oblouků jsou pro děti na úrovni základů náročné. Nejsou schopny je pochopit rozumově, ani je obvykle nejsou schopny zvládnout pohybově (Tremel 2004).

4.2.1 OBLOUKY V PLUHU

Jedná se o jeden z nejjednodušších způsobů, jak děti naučit zatáčet. Oblouk v pluhu je zahájen v přívratném postavení, následuje zatížení vnější lyže, pohyb kolene zatížené lyže dovnitř a vpřed a tím dochází k postavení lyže na hranu a následnému zatáčení. Po zakončení oblouku se opět dostáváme do základního postavení a přenášíme váhu na druhou lyži (Tremel 2004).

Příklady cvičení oblouku v pluhu:

- Cibulová zatáčka – jednotlivý oblouk, kdy se dítě snažíme vychýlit z jízdy přímo překážkou, kterou postupně vzdalujeme. Nejprve je oblouk je jednu stranu a poté až na druhou.
- Oblouk ke svahu – ze spádnice k vrstevnici (po vyznačené dráze, po nakreslené čáře jedeme až k danému předmětu, zaparkujeme do garáže atd.).

- Napojované oblouky – špičkami lyží kopírujeme nakreslenou čáru, ukazujeme špičkami lyží směr jízdy, blinkr, provádíme různé úkony na straně vnější lyže (mávání, hraní na nástroj, driblink, pádlujeme, hrajeme tenis atd.).
- Slalomy.
- Jízda ve dvojicích, trojicích, ve vláčku (Tremel 2004, Skischool Lipno 2019).



Obrázek 29 Slalom mezi kuželi



Obrázek 30 Jízda ve trojicích



Obrázek 31 Jízda ve vláčku

5 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

5.1 CÍL

Cílem této diplomové práce je zjistit, zda učitelé 1. stupně základních škol v okrese Český Krumlov pořádají lyžařský výcvik. Na základě výsledků dotazníkového šetření bude školám, které nepořádají lyžařský výcvik, zaslán návrh pořádání lyžařského výcviku v okrese Český Krumlov.

5.2 ÚKOLY

1. Shrnutí teoretických poznatků k problematice dané tématem DP (mladší školní věk, lyžování, lyžařský výcvik).
2. Popis nácviku základních lyžařských dovedností s dětmi 1. stupně s využitím vlastní fotodokumentace.
3. Popis realizace a vyhodnocení dotazníkového šetření s představiteli základních škol v okrese Český Krumlov.
4. Návrh organizace lyžařského výcviku pro žáky 1. stupně v okrese Český Krumlov.

6 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Jedním z dílčích cílů diplomové práce je zjistit četnost pořádání lyžařského výcviku již na 1. stupni, jako základ k vytvoření návrhu organizace lyžařského výcviku v okrese Český Krumlov. K dosažení tohoto cíle byl použit dotazník (viz příloha č. 1), který byl zaslán základním školám v okrese Český Krumlov. Toto dotazníkové šetření nemá výzkumný charakter, ale slouží spíše jako průzkum ke zkoumaném jevu a zároveň jako východisko dílčí části mé diplomové práce.

Osloveno bylo 31 základních škol v okrese Český Krumlov (seznam škol viz kapitola 6.2). Dotazník byl vytvořen elektronicky přes platformu Vyplňto.cz a spolu s průvodním dopisem byl rozeslán elektronickou poštou ředitelům a jiným zástupcům základních škol. Z hlediska vytíženosti základních škol byl dotazník vytvořen tak, aby respondentům nezabral při jeho vyplňování příliš mnoho času. V první otevřené otázce respondenti měli napsat název školy, kde pracují. To z toho důvodu, aby bylo možné školy, které z nějakého důvodu nevyplnily dotazník, kontaktovat. Po prvním rozeslání bylo vyplněno 18 dotazníků. Po opakovaném rozeslání po 2 týdnech byly vyplněny další 2 dotazníky. Zbytek škol jsem obvolala a společně jsme dotazník vyplnily, jednu školu jsem navštívila osobně. Z určitých důvodů se nepodařilo získat odpovědi jedné školy. Z 31 dotázaných základních škol odpovědělo dohromady 30 škol.

6.1 POPIS DOTAZNÍKU

Jedná se o dotazník nestandardizovaný, který obsahuje dohromady 16 otázek. Každý respondent mohl vyplnit maximálně 9 otázek z důvodu využití filtračních otázek, nejméně pak 7 otázek. První otázka je otevřená (název školy), následuje otázka uzavřená dichotomická, která je zároveň filtrační a větví dotazník na 2 části (škola pořádá LV na 1. stupni x nepořádá). Následující otázky jsou uzavřené, polouzavřené.

6.2 SEZNAM ZÁKLADNÍCH ŠKOL V OKRESE ČESKÝ KRUMLOV

1. Základní škola a mateřská škola Benešov nad Černou
2. Základní škola a mateřská škola Besednice
3. Základní škola a mateřská škola Brloh
4. Základní škola a mateřská škola Bujanov
5. Základní škola a mateřská škola Černá v Pošumaví
6. Základní škola a mateřská škola Dolní Dvořiště
7. Základní škola a mateřská škola Dolní Třebonín

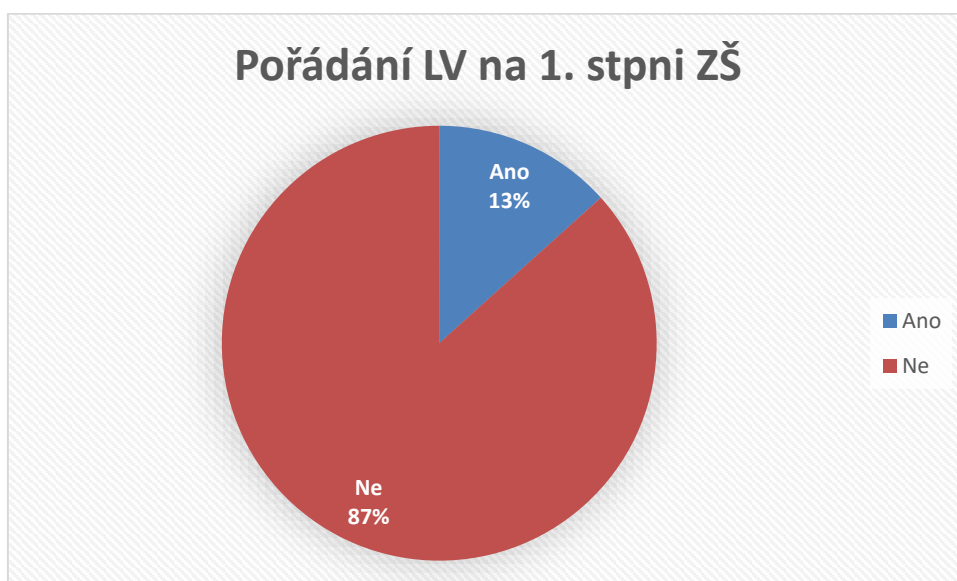
8. Základní škola a mateřská škola Frymburk
9. Základní škola a mateřská škola Holubov
10. Základní škola a mateřská škola Horní Planá
11. Základní škola a mateřská škola Chvalšiny
12. Základní škola a mateřská škola Kájov
13. Základní škola a mateřská škola Křemže
14. Základní škola a mateřská škola Lipno nad Vltavou
15. Základní škola a mateřská škola Loučovice
16. Základní škola a mateřská škola Malonty
17. Základní škola a mateřská škola Přídolí
18. Základní škola a mateřská škola Rožmitál na Šumavě
19. Základní škola a mateřská škola v Hořicích na Šumavě
20. Základní škola a mateřská škola Větrní
21. Základní škola a mateřská škola Vyšší Brod
22. Základní škola a mateřská škola Zubčice
23. Základní škola Český Krumlov, Kaplická
24. Základní škola Linecká, Český Krumlov
25. Základní škola Plešivec, Český Krumlov
26. Základní škola Za Nádražím, Český Krumlov
27. Základní škola Fantova, Kaplice
28. Základní škola Školní, Kaplice
29. Základní škola T. G. Masaryka a Mateřská škola Horní Dvořiště
30. Základní škola T. G. Masaryka, Český Krumlov
31. Základní škola Velešín

6.3 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Z 31 dotázaných základních škol v okrese Český Krumlov vyplnilo dotazník 30 škol, tedy 97 % dotázaných. Výsledky se v tomto případě vztahují pouze ke 30 školám v tomto okrese z 31 škol.

Otázka č. 1: Napište prosím název školy, kde pracujete:

V této otázce měli respondenti napsat do prázdné kolonky název školy, ve které momentálně pracují. Otázka sloužila k průběžnému zmapování škol, které již dotazník vyplnily. Ostatní školy jsem pak mohla opakovaně urgovat a žádat o vyplnění dotazníku (opětovné zaslání dotazníku, telefonický hovor, osobní návštěva školy). Ze všech 31 základních škol v okrese Český Krumlov dotazník vyplnilo 30 základních škol (97 %).

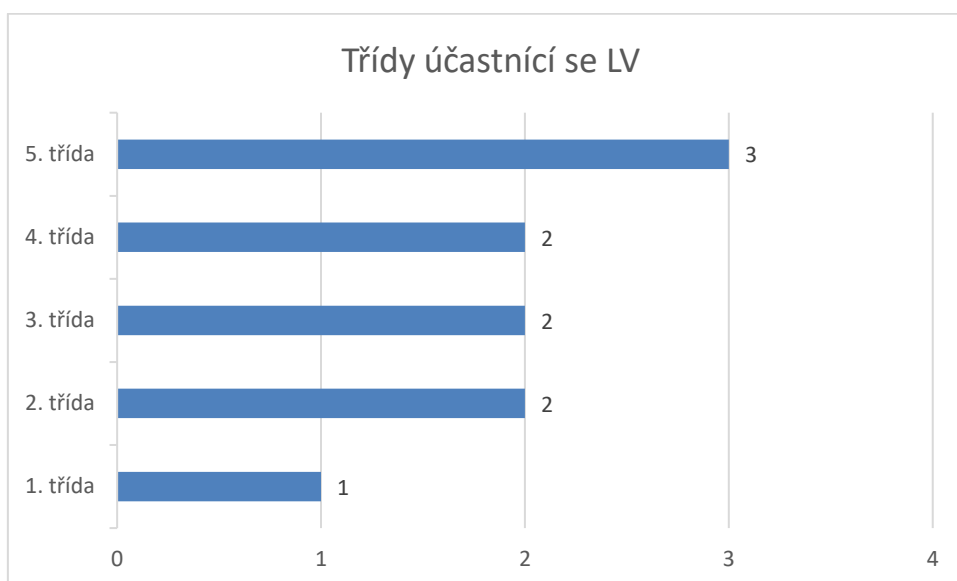
Otázka č. 2: Pořádá Vaše škola lyžařský výcvik (dále jen LV) již na 1. stupni?

Graf 1 Pořádání LV na 1. stupni ZŠ

Tato otázka sloužila ke zjištění počtu základních škol v okrese Český Krumlov, které pořádají lyžařský výcvik již na 1. stupni. Z výsledků vyplývá, že většina škol v okrese Český Krumlov (87 %) lyžařský výcvik na 1. stupni nepořádá. Pouze 4 školy (13 %) lyžařský výcvik pořádají.

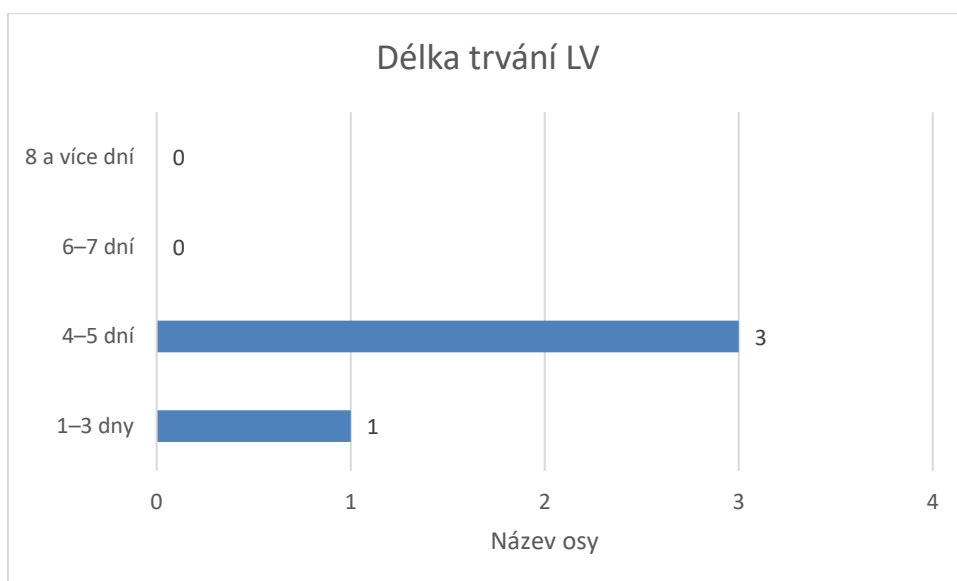
Tato otázka byla uzavřená a plnila filtrační funkci, která rozdělila dotazník na dvě části. Respondenti, kteří vybrali položku „Ano“, pokračovali otázkou č. 3 a končili otázkou č. 9. Ti respondenti, kteří odpověděli „Ne“, pokračovali otázkou č. 10.

Na následující část dotazníku (otázka č. 3 – otázka č. 9) odpovídali pouze respondenti, kteří v otázce č. 2 odpověděli „Ano“.

Otázka č. 3: Jaká/é třída/y se účastní LV?

Graf 2 Třídy účastnící se LV

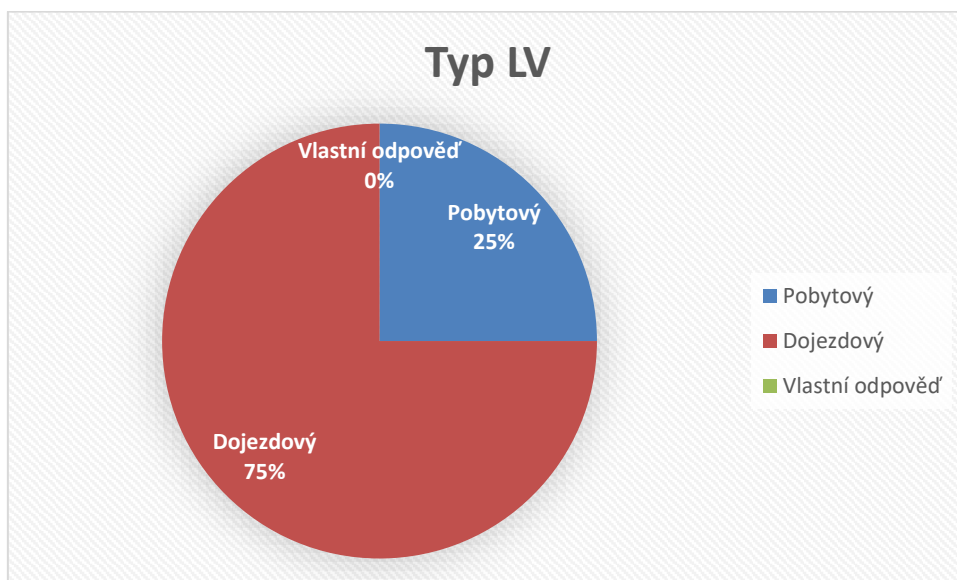
Tato otázka zjišťovala, jaké třídy se lyžařského výcviku na 1. stupni účastní. Z vyhodnocení si lze všimnout, že nejčastěji se LV účastní žáci 5. ročníku, tato možnost byla zvolena 3x. Méně častěji se účastní třídy 2., 3. a 4., které byly zvoleny 2x a pouze v jednom případě se účastní třída 1. Z výsledků také vyplývá, že v některých školách se LV účastní více tříd. Školy pořádající LV jsou 4 a počet tříd účastnících se LV je dohromady 10.

Otázka č. 4: Jaká je délka trvání LV?

Graf 3 Délka trvání LV

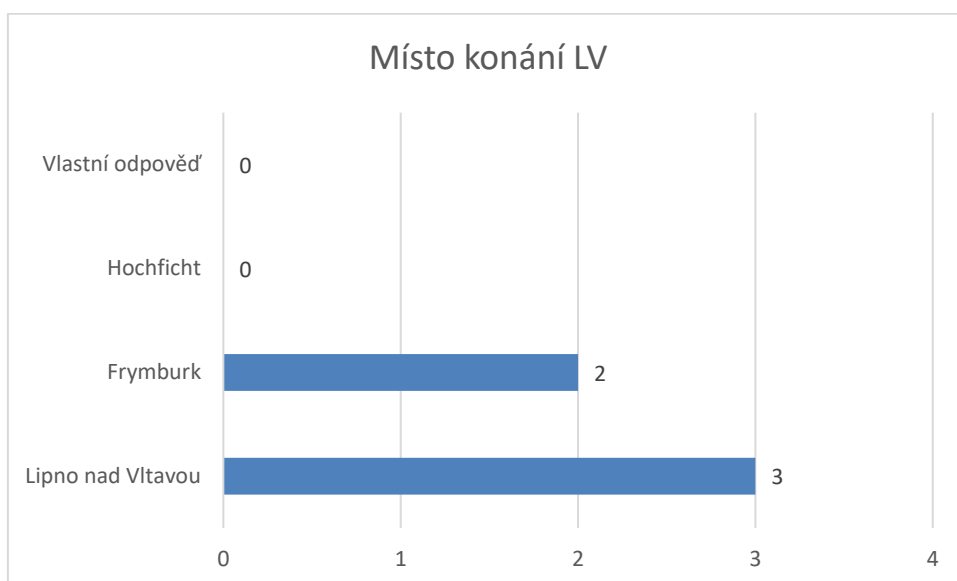
Účelem této otázky bylo zjistit, jak dlouho LV na 1. stupni trvají. Z grafu lze vyčíst, že 3 školy ze 4 pořádají LV na 1. stupni v délce 4–5 dnů. Pouze jedna škola volí kratší program v rozmezí 1–3 dnů. Výcviky dlouhé 6 dnů a delší nepořádá žádná škola z dotázaných.

Otázka č. 5: O jaký LV se jedná?



Graf 4 Typ LV

V otázce č. 5 bylo cílem zjistit, zda školy pořádají výcvik pobytový (účastníci výcviku jsou v dané lokalitě ubytováni), či dojezdový (do dané lokality účastníci každý den dojíždějí). Prostor zde byl i na vlastní odpověď, pokud by někdo například pořádal výcvik na kopci před školou a jiné alternativy. Z výsledků jasně vyplývá, že školy raději volí výcvik, kdy do dané lokality každý den dojíždějí (75 %). Pouze jedna škola (25 %) nabízí LV s ubytováním.

Otázka č. 6: Kde se koná LV? (město, skiareál)

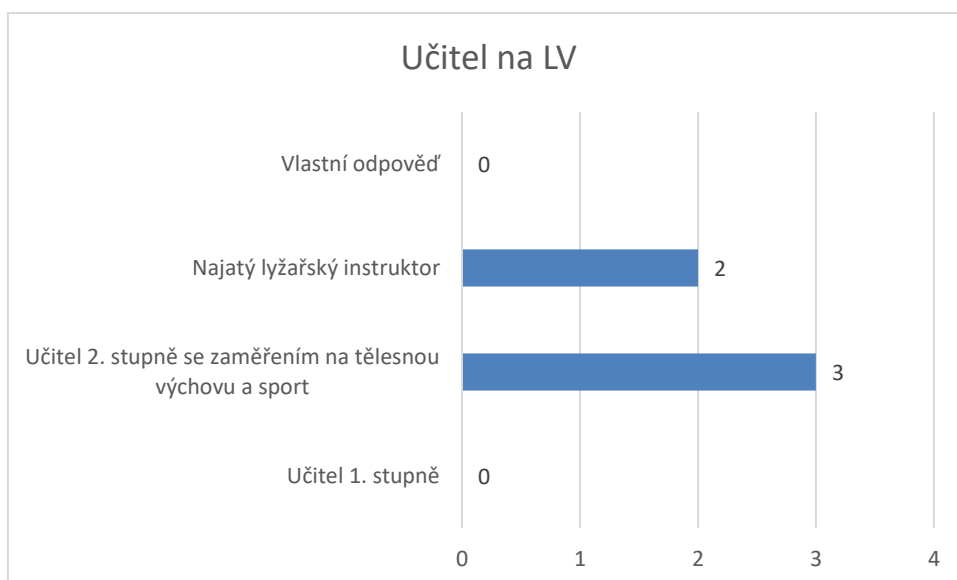
Graf 5 Místo konání LV

Otázka č. 6 byla zaměřena na lokalitu, kterou si školy vybírají pro svůj LV na 1. stupni. Vzhledem k šetření v okrese Český Krumlov byly na výběr skiareály, které se buďto v tomto okrese nacházejí, nebo jsou poblíž. Na výběr byla i vlastní odpověď, kam respondenti mohli napsat lokalitu, která se ve výběru nenachází. Mezi oblíbené skiareály patří ten v Lipně nad Vltavou a ve Frymburku. Lipno nad Vltavou si pro svůj LV volí 3 školy a Frymburk 2 školy. Z výsledků vyplývá, že jedna škola pořádá LV jak ve Frymburku, tak i v Lipně nad Vltavou. Je tedy možnost, že různé třídy ve stejné škole mohou mít výcvik v různých areálech, nebo škola může areály různé roky střídat.

Otázka č. 7: Má Vaše škola možnost zapůjčit dětem lyžařské vybavení?

Graf 6 Možnost zapůjčení lyžařského vybavení

Z grafu je zřejmé, že zapůjčení lyžařského vybavení nijak neovlivňuje pořádání LV. Polovina škol má tu možnost dětem nabídnout lyžařské vybavení a polovina tuto možnost nemá, a i přesto lyžařský výcvik pořádají.

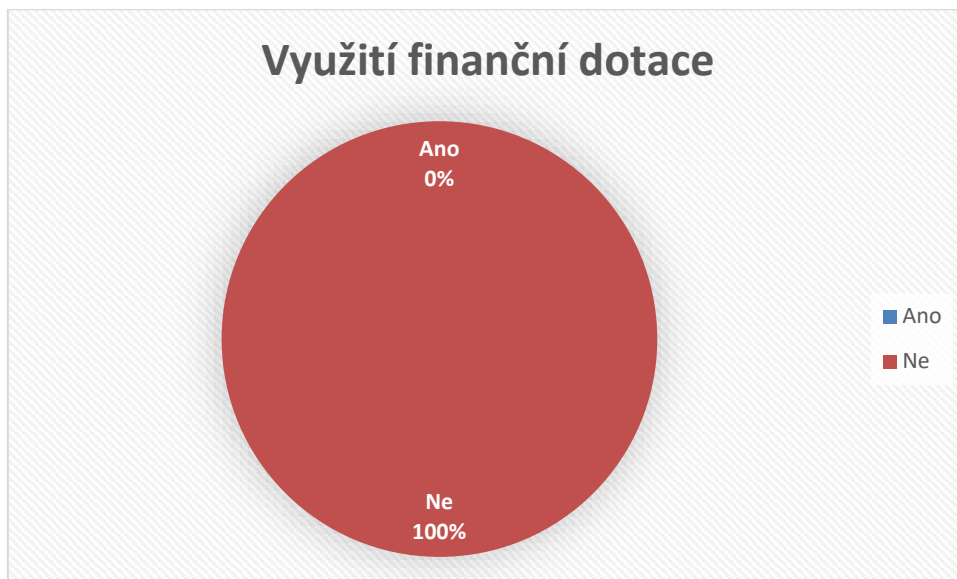
Otázka č. 8: Kdo u Vás vyučuje LV?

Graf 7 Učitel na LV

Cílem otázky bylo zjistit, jací učitelé učí na lyžařském výcviku lyžovat. Z grafu lze vyčíst, že lyžařský výcvik převážně vedou učitelé 2. stupně se zaměřením na tělesnou výchovu a sport. Tuto možnost volí 3 školy. Instruktoru si najímají pouze 2 školy. Vzhledem

k počtu škol, které LV na 1. stupni pořádají (4), bylo v otázce vybráno dohromady více možností (5). Jedna škola tedy využívá pro svůj výcvik jak učitele 2. stupně, tak i instruktora/instruktory. Žádná ze škol své učitele 1. stupně do výuky lyžování vůbec nezapojuje.

Otázka č. 9: Využívá Vaše škola na LV nějakou finanční dotaci?

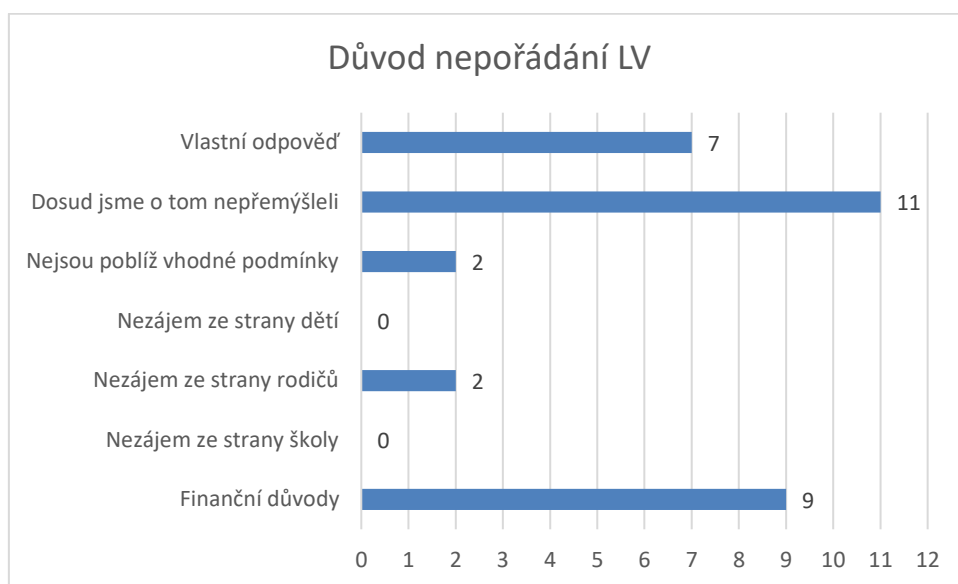


Graf 8 Využití finanční dotace

V otázce č. 9 bylo zjišťováno, zda školy využívají na lyžařský výcvik nějakou finanční dotaci. Finanční dotaci, která by mohla pomoci k uskutečnění LV může například nabídnout obec. Z grafu je jednoznačné, že žádné školy z dotázaných nevyužívají finanční dotaci.

Tato otázka byla závěrečná pro respondenty, kteří v otázce č. 2 odpověděli kladně, tedy že pořádají lyžařský výcvik již na 1. stupni ZŠ.

V další části dotazníku (otázka č. 10 – otázka č. 16) odpovídali pouze respondenti, kteří v otázce č. 2 zvolili variantu „Ne“. Počet respondentů, kteří takto odpověděli, je 26.

Otázka č. 10: Z jakého důvodu nepořádáte LV?

Graf 9 Důvod nepořádání LV

Smyslem otázky č. 10 bylo zjistit, z jakého důvodu školy nepořádají LV na 1. stupni. Na výběr bylo několik možností, kde si respondenti mohli vybrat více variant, či napsat odpověď vlastní. Z grafu lze vyčíst, že téměř polovina dotázaných škol, které nepořádají LV na 1. stupni (11 z 26), o této možnosti dosud nepřemýšlela. Druhou nejčastější možností, kterou si respondenti vybrali, byly finanční důvody. Ve 2 školách se také potýkají s nezájmem ze strany rodičů a špatnými podmínkami pro lyžování v okolí. Škola ani děti by dle výsledků problém s konáním LV neměly. Vlastní odpověď využilo celkem 7 respondentů, kteří uvedli tyto odpovědi:

„Z důvodu nemožnosti personálního zajištění.“

„Jsme malotřídka 1. stupně. Děti mají kurz na 2. stupni.“

„1x jsme lyžovali ve Frymburku, 1x na Lipně – vždy na 3 dny. Pro nás je to celkem drahé – autobus, půjčovné, skipas atd.“

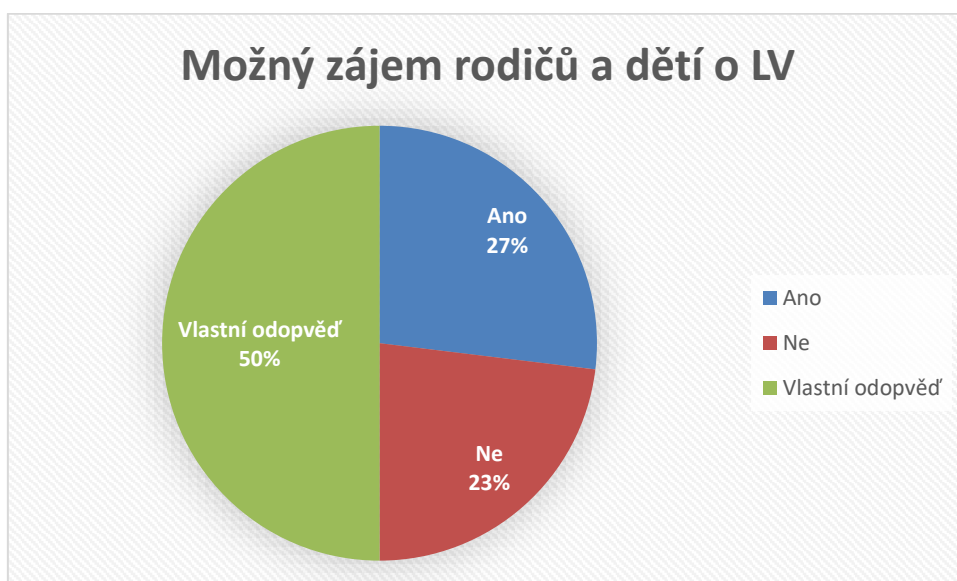
„Přemýšlíme o tom a zjišťujeme zájem.“

„Pořádáme školu na sněhu, při té lyžujeme.“

„Nemáme ho v ŠVP.“

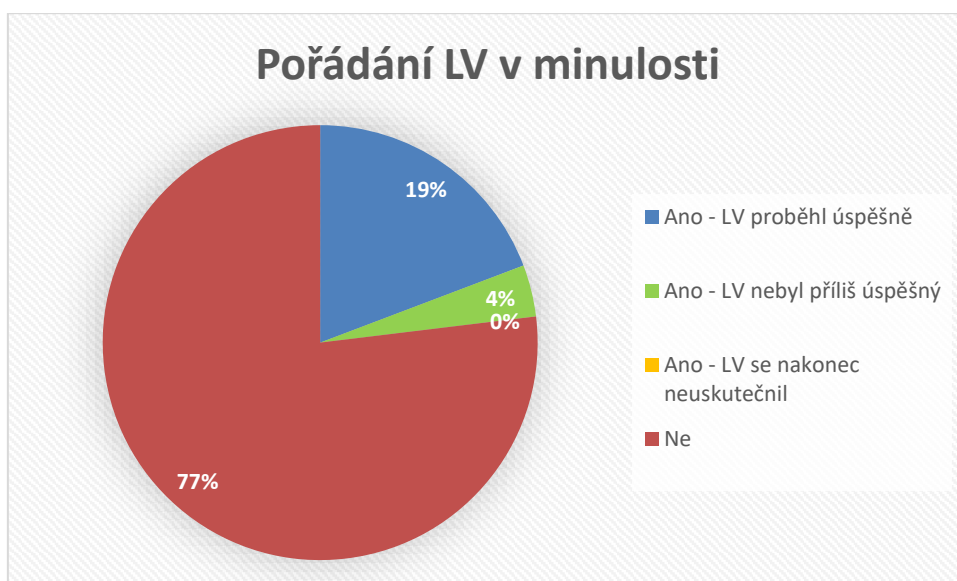
„Jsme malotřídka – máme málo dětí.“

„Jsme speciální škola.“

Otázka č. 11: Myslíte si, že by rodiče a děti měli o LV zájem?

Graf 10 Možný zájem rodičů a dětí o LV

Názor na zájem rodičů a dětí o LV mají respondenti převážně kladný. 27 % dotázaných si myslí, že by rodiče a děti měli zájem. O trochu menší část dotázaných (23 %) si myslí, že by zájem neměli. Polovina dotázaných zvolila možnost vlastní odpovědi. 8 respondentů odpovědělo, že neví (31 %). Zbytek si myslí, že někteří rodiče by zájem měli a někteří neměli (19 %).

Otázka č. 12: Pokoušeli jste se již někdy v minulosti naplánovat LV na 1. stupni?

Graf 11 Pořádání LV v minulosti

Na otázku, zda se školy pokusily někdy v minulosti naplánovat LV na 1 stupni, odpověděla většina respondentů záporně (77 %), tedy že ne. Zbýlých 23 % dotázaných odpovědělo, že ano, z čehož v 19 % proběhl LV úspěšně a pouze ve 4 % příliš úspěšný nebyl.

Otázka č. 13: Pořádáte LV na 2. stupni?

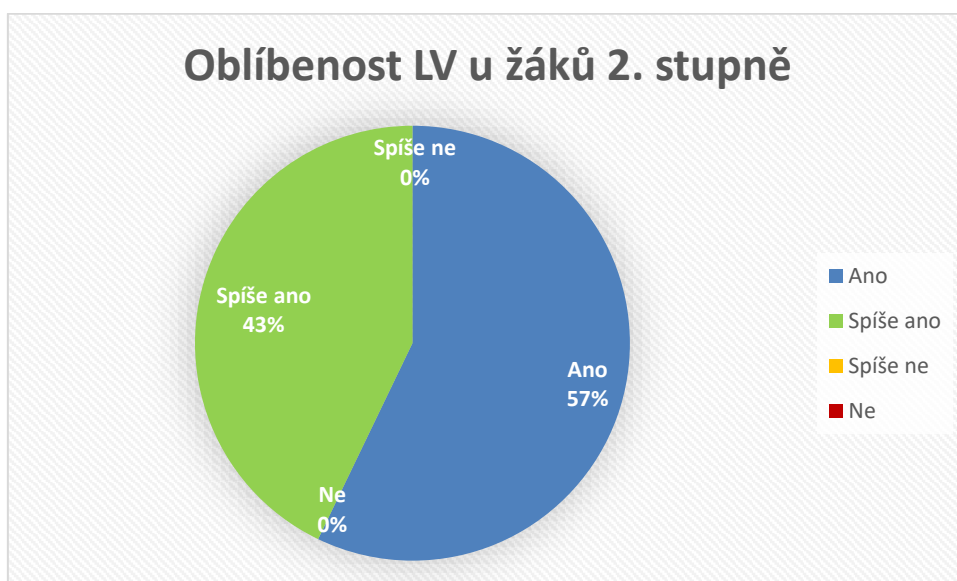


Graf 12 Pořádání LV na 2. stupni

Na otázku, zda školy pořádají LV na 2. stupni, odpověděla přibližně polovina škol, že ano. Překvapivých 15 % odpovědělo, že ne. Vzhledem k tomu, že na tuto otázku odpovídali pouze respondenti, kteří nepořádají výcvik ani na 1 stupni, tak to znamená, že za celou školní povinnou docházku lyžařský výcvik neorganizují vůbec. 31 % škol z dotázaných 2. stupeň nemají, jedná se o menší školy, které nabízejí pouze 1. stupeň.

Tato otázka je uzavřená filtrační, kdy respondenti, kteří označili variantu „Naše škola nemá 2 stupeň“ a variantu „Ne“, přeskočili rovnou na závěrečnou otázku č. 16. Respondenti, kteří zvolili variantu „Ano“, pokračovali na otázku č. 14.

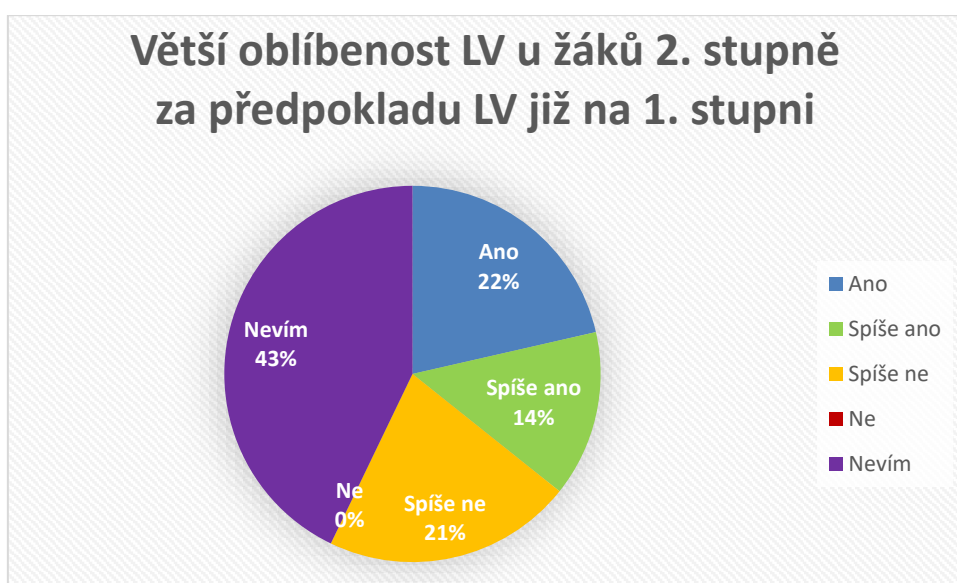
Otázka č. 14: Myslíte si, že je u Vás LV na 2. stupni u žáků oblíbený?



Graf 13 Oblíbenost LV u žáků 2. stupně

S oblíbeností LV na 2. stupni školy dle výsledků nemají žádný problém. Více než polovina respondentů zvolila stoprocentní ano, výcvik je u žáků oblíbený. Zbytek respondentů si myslí, že výcvik je u žáků oblíbený, ale mohl by být oblíbený ještě o trochu více. Žádný z respondentů si nemyslí, že by byl LV na 2. stupni neoblíbený.

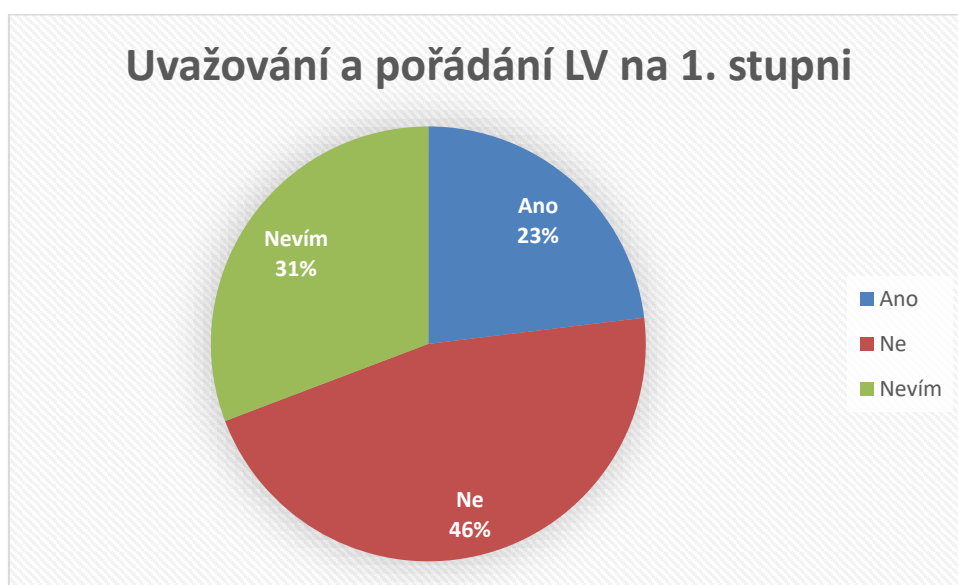
Otázka č. 15: Myslíte si, že pokud by LV proběhl již na 1. stupni, byl by poté na 2. stupni více oblíbený?



Graf 14 Větší oblíbenost LV u žáků 2. stupně za předpokladu LV již na 1. stupni

Otázka č. 15 zjišťovala názor respondentů na to, zda by se po absolvování LV již na 1. stupni zvýšila oblíbenost LV na 2. stupni. Téměř polovina respondentů (46 %) nemohla tuto situaci posoudit, tak zvolila variantu nevím. I přesto, že dotazované školy s oblíbeností LV na 2. stupni nemají problém, si dohromady 36 % škol (ano 22 %, spíše ano 14 %) myslí, že by žáci měli o LV na 2. stupni větší zájem, pokud by ho absolvovali již na stupni prvním. Menší část respondentů (21 %) si myslí, že spíše ne.

Otázka č. 16: Uvažujete do budoucnosti o pořádání LV na 1. stupni?



Graf 15 Uvažování o pořádání LV na 1. stupni

Z grafu lze vyčíst, že téměř polovina škol (46 %) o pořádání LV na 1. stupni neuvažuje. Přibližně třetina škol (31 %) stále ještě neví a 23 % škol o pořádání LV na 1. stupni do budoucna uvažuje, to se rovná 6 školám z 26 dotázaných.

6.4 SHRNU TÍ VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Z dotazníkového šetření vyplývá, že více než třičtvrtě škol v okrese Český Krumlov LV na 1. stupni nepořádá. Důvody jsou různé. Velké množství škol v dotazníku přiznalo, že o výcviku na 1. stupni dosud ještě ani nepřemýšlelo. Mnoho škol také vidí jako velký problém finance. Některé školy jako důvod zmínily to, že jsou malotřídka nebo speciální škola, přičemž jedna ze škol pořádající LV je též malotřídního typu. Na otázku, zda si respondenti myslí, že by rodiče a děti měli zájem o LV, přibližně jedna čtvrtina odpověděla ano a 19 % si myslí, že někdo ano a někdo ne. Z odpovědí je zřejmé, že 31 % dotázaných nikdy ani nezkoušelo zjistit zájem rodičů a dětí o tento LV, jelikož na tuto otázku odpovědělo „nevím“.

Za překvapivý výsledek považuji to, že 19 % škol, které nepořádají LV na 1. stupni, se v minulosti již pokusilo tento výcvik naplánovat, a dokonce proběhl úspěšně. Záporných odpovědí ovšem bylo mnohem více a to 77 %.

Školám, které nepořádají LV na 1. stupni, ale na 2. stupni ano, byly položeny otázky, zda si myslí, že jsou jejich LV u žáků oblíbené a zda by mohly být oblíbenější, pokud by tito žáci absolvovali LV již na 1. stupni. O stávající oblíbenosti žádná ze škol nepochybovala a dokonce 36 % z nich si myslí, že by mohl být po absolvování výcviku na 1. stupni výcvik na 2. stupni ještě více oblíbenější.

Za velký úspěch považuji to, že alespoň 23 % z dotázaných škol, které nyní neorganizují LV na 1. stupni, uvažuje do budoucnosti o pořádání LV na 1. stupni. Vzhledem k tomu, že 31 % škol stále neví, není tato možnost úplně zavržená. 46 % škol se vyjádřilo jasně, že o výcviku do budoucna zatím neuvažují.

Školy, které pořádají LV na 1. stupni, jsou z 30 dotázaných pouze 4. Nejčastěji se účastní 5. třídy, o trochu méně pak 4., 3. a 2. třídy. V 1. třídě se LV koná jen zřídka. Školy především volí výcvik formou každodenního dojezdu do dané lokality a trvá převážně kolem 4-5 dní. V šetření se ovšem objevil i jeden výcvik s pobytem a výcvik kratšího trvání, který trvá mezi 1–3 dny. Oblíbenými lokalitami pro výcvik jsou Lipno nad Vltavou a Frymburk. Žádná škola nezvolila zahraniční variantu. Co se týče možnosti zapůjčení lyžařského vybavení, jsou na tom školy rovnoměrně. Polovina škol má možnost vlastní vybavení zapůjčit a polovina nemá. Častěji, než lyžařského instruktora školy využívají učitele tělesné výchovy z 2. stupně, v tomto mají školy s 2. stupněm značnou výhodu. Dotaci nevyužívá žádná z pořádajících škol.

7 NÁVRH ORGANIZACE LV V OKRESE ČESKÝ KRUMLOV

V návrhu organizace LV na 1. stupni jsou zohledněny některé výsledky dotazníkového šetření. Při volbě LV jsem vzala především v potaz finanční důvody, kvůli kterým mnoho škol LV na 1. stupni nepořádá. Z finančních důvodů jsem zvolila výcvik kratší, a to 3denní s každodenním dojezdem do skiareálu Lipno, který se nachází v okrese Český Krumlov. Výcvik se zaměřuje pouze na lyžování. Žádný jiný program není v plánu. Děti ve věku mladšího školního věku by se za tyto 3 dopoledne měly naučit základům lyžování a zvládnou ho i děti mladší např. 1. a 2. třídy.

Z dotazníku vyplývá, že jsou školy, které nemají vůbec 2. stupeň, proto pravděpodobně nemusí mít žádné kvalifikované učitele lyžování. Z toho důvodu se v orientačních finančních výlohách nachází i cena za jednoho lyžařského instruktora na celý kurz. Škola si poté může sama vypočítat cenu za potřebný počet instruktorů.

Vzhledem k tomu, že mnoho zástupců škol o pořádání LV na 1. stupni nepřemýšlelo, některé školy ani na 2. stupni LV nepořádají, nebo dokonce ani 2. stupeň nemají, jsem se rozhodla ve zkratce shrnout, z jakého metodického pokynu by se mělo při organizaci daného LV vycházet, co vše je k organizaci potřeba připravit, jaké jsou kroky organizace, jak by měl být LV personálně zajištěn a jak by měli být účastníci materiálně vybaveni. V návrhu jsou uvedeny odkazy, kde se čtenáři mohou dozvědět vše potřebné k dané problematice.

7.1 ŠKOLNÍ LYŽAŘSKÝ VÝCVIK

Věk: 6-11 let (1. stupeň)

Doba trvání LV: 3 dny (dopolední výuka – 3 h denně)

Místo konání: Skiareál Lipno (Lipno nad Vltavou)

Typ lyžařského výcviku: Dojezdový

Pozn.: V tomto případě se nejedná o zotavovací pobyt a následné informace se vztahují k výcviku, který nespadá pod zotavovací pobyt. Například není nutné mít zdravotníka, není nutné zajistit dětského lékaře v místě pobytu, jídelníček na celý den nebo řešit program na večer aj.

Orientační finanční výlohy:

Lyžařský instruktor Skischool Lipno: 6534 Kč za výcvik (3 dny/9 h) – max. 15 dětí na jednoho instruktora

Skipas skiareál Lipno na celý kurz s instruktorem: 20 Kč za osobu

Autobus Ramvejbus s.r.o.:

- Velký autobus (cca 50 míst): 38 Kč/1 km
- Malý autobus 16 místní: 19 Kč/1 km
- Čekání 400 Kč/1 h
- Ceny za autobus jsou bez DPH

Zapůjčení lyžařského vybavení ve skiareálu Lipno: 600 Kč za set na 3 dny – lyže, boty, hůlky + helma zdarma.

Ceny jsou vypočítány již se slevou pro školy a děti mladšího školního věku a jsou pouze orientační.

Lyžařského instruktora nabízí Skischool Lipno za cca 726 Kč na hodinu. Výhodou je, že při spolupráci s touto lyžařskou školou mají účastníci výcviku možnost získat skipas na celý kurz za symbolických 20 Kč. Pokud škola nemá šanci lyžařské vybavení zapůjčit a žáci nemají své vlastní, je možné si vybavení zapůjčit v půjčovně skiareálu. Cena dopravy je pouze orientační. Vždy záleží, v jakém místě se škola nachází a jaké má možnosti pronájmu autobusu. Vzhledem k tomu, že se jedná o dopolední výcvik, není nutné zajišťovat oběd.

Metodický pokyn

Při pořádání lyžařského výcviku by se mělo vycházet z „Metodického pokynu k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (č.j. 37 014/2005-25 ze dne 22.12.2005)“. Článek 15 je věnován lyžařskému výcviku. Zde jsou popsány veškeré zásady, které by se měly při organizaci lyžařského výcviku dodržet.

V tomto pokynu se lze v dalších článcích dočíst, jak postupovat při zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví obecně při výuce a konání různých kurzů.

Postup při organizaci

1. Pověření vedoucího kurzu ředitelem školy
2. Prověření pomocných instruktorů o jejich kvalifikaci
3. Vedoucí kurzu zajistí danou lokaci LV
4. Vedoucí kurzu zajistí dopravu
5. Vedoucí kurzu zajistí informační schůzky:
 - Předá předběžné informace a zjistí zájem – předá a následně vybere přihlášky k LV podepsané zákonnými zástupci.
 - Předá přesné informace (cena – stanoví termín úhrady, místo, doprava, vhodné lyžařské vybavení, obeznámí zákonné zástupce o potvrzení seřízení bezpečnostního vázání, předá další potřebné dokumenty).
7. Vedoucí kurzu vypracuje seznam účastníků.
8. Vedoucí kurzu seznámení před odjezdem účastníky o bezpečnosti na LV.

Personální zajištění

„Lyžařský výcvik je veden pedagogickými pracovníky, kteří odpovídají za činnost instruktorů. Jejich kvalifikaci si ověří ředitel školy. Práci instruktorů řídí vedoucí kurzu určený ředitelem školy, který též schvaluje plán výcviku.“ (MŠMT 2006, s. 9).

V jednom družstvu nesmí být více jak 15 členů. U žáků se zdravotním postižením se počet členů družstva snižuje v závislosti na postižení a dalším okolnostem. Instruktorů nesmí být méně, než je počet družstev (MŠMT, 2015).

Pedagogický pracovník – musí být buďto jako pedagogický dohled, nebo jako lyžařský instruktor.

Lyžařský instruktor – kvalifikace:

- Učitel 2. stupně/střední školy se zaměřením na tělesnou výchovu a sport.
- Instruktor základního lyžování, Instruktor školního lyžování, Instruktor sjezdového lyžování (školení v délce min. 50 hodin) a vyšší kvalifikace. Interní kvalifikace AZ –

upravovaná organizacemi INTERSKI ČR. Více na: <https://www.interski.cz/vyuka-lyzovani>.

- Instruktor základů sjezdového lyžování (školení v délce min. 50 hodin) – akreditace MŠMT 2021. Instruktor sjezdového lyžování (PK; v min. rozsahu 250 hodin) Více na: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/dalsi-vzdelavani/10-12-2021-akreditace-novych-kurzu-v-oblasti-sportu>.

Materiální zabezpečení

Žáci musí mít lyžařské vybavení, které zajistí jejich bezpečnost. Jedná se o lyže, lyžařské boty, lyžařské hole, helmu a vhodné oblečení včetně lyžařských rukavic. Ti žáci, kteří mají vlastní vybavení, musí předložit potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání lyží. Ostatní žáci si mohou zapůjčit vybavení v daném skiareálu. Vedoucí výcviku sepíše seznam, který předá dané půjčovně. Pro zapůjčení lyžařské výstroje je nutné znát výšku, váhu a velikost nohy, případně velikost hlavy.

Co vše je potřeba k LV (papírově)?

- Pověření vedoucího kurzu LV podepsané ředitelem.
- Závazná přihláška na LV se souhlasem a podpisem zákonného zástupce.
- Posudek o zdravotní způsobilosti dítěte od lékaře.
- Prohlášení o bezinfekčnosti podepsané zákonným zástupcem.
- Potvrzení o seřízení bezpečnostního vázání u účastníků s vlastní výbavou.
- Seznam účastníků LV.
- Poučení o BOZP před LV podepsané účastníky, zapsané v třídní knize.
- Sepsané základní informace o LV včetně povinného vybavení – předat zákonným zástupcům.

8 DISKUSE

Cílem diplomové práce bylo zjistit, zda učitelé 1. stupně základních škol v okrese Český Krumlov pořádají lyžařský výcvik. Na základě výsledků dotazníkového šetření byl školám, které nepořádají lyžařský výcvik, vytvořen návrh pořádání lyžařského výcviku v okrese Český Krumlov. K dosažení cíle byl použit dotazník, který byl zaslán všem základním školám v okrese Český Krumlov. Toto dotazníkové šetření nemělo přímo výzkumný charakter, ale sloužilo spíše jako průzkum ke zkoumaném jevu a zároveň jako východisko dílčí části mé diplomové práce. Vyjma jedné školy jsem získala odpovědi všech základních škol.

Z dotazníkového šetření vyplývá, že většina škol v okrese Český Krumlov lyžařský výcvik na 1. stupni nepořádá. Jedním z hlavních důvodů, proč tyto školy nepořádají výcvik, je fakt, že školy o této možnosti ani nepřemýšlely. Zástupci škol nechtějí organizovat tento výcvik také z finančních důvodů, neboť si to každý nemůže dovolit. Spousta z nich ani nemá 2. stupeň, tudíž je i finančně obtížnější, výcvik personálně obsadit. Více než polovina škol, které mají 2. stupeň, nevyklučuje možnost, že by byl výcvik u těchto dětí více oblíbený, pokud by ho absolvovaly již na 1. stupni. Velmi kladně vnímám i skutečnost, že opět více než polovina těchto škol nevyklučuje možnost o pořádání lyžařského výcviku v budoucnosti. Z 30 škol, které odpověděly, jsou pouze 4, které pořádají lyžařský výcvik již na 1. stupni. Velmi sympatický je fakt, že mezi třídami účastníky se lyžařského výcviku jsou zastoupeny všechny ročníky 1. stupně.

Na základě dotazníkového šetření jsem se pokusila vytvořit návrh lyžařského výcviku v okrese Český Krumlov, který zohledňuje některé odpovědi zástupců základních škol. Při výběru výcviku jsem se zaměřila především na finanční stránku, kvůli které spousta škol výcvik nepořádá. Některé školy jsou malé, a z toho důvodu jsem určila jako věkové rozmezí celý 1. stupeň. Dle mého názoru je jedno, v jaké třídě děti budou výcvik na 1. stupni absolvovat. Jde především o to, aby se děti s lyžováním seznámily, naučily se základy a své dovednosti poté mohly samostatně rozvíjet. V této době se spousta dětí pravděpodobně setkává s lyžováním poprvé a z toho důvodu a také finančních, jsem výcvik zkrátila na 3 dny, respektive 3 dopoledne s dojezdem. Skiareál byl vybrán v okrese Český Krumlov, aby se snížily finanční náklady. Aby byl výcvik efektivní, jedná se pouze o výuku lyžování bez dalších doplňujících aktivit. I když výcvik probíhá pouze dopoledne, děti a jejich rodiče nebudou

muset utrácet zbytečně za celodenní skipas, protože byl vybrán skiareál, kde každý účastník školního kurzu s instruktorem platí pouze symbolických 20 Kč za celý výcvik.

Návrh bude zaslán školám v okrese Český Krumlov, čímž předpokládám, že zvýším alespoň povědomí o lyžařském výcviku na 1. stupni. Aby se školy organizace nezalekly, sepsala jsem i stručný manuál k tomu, co by se vše mělo před výcvikem zajistit. Pro představu jsou vyčísleny orientační finanční výlohy. Dále je uveden metodický pokyn, ze kterého by se mělo při organizaci lyžařského výcviku vycházet. Následuje stručný postup organizace, doplněný technickým, personálním a materiálním zajištěním. V návrhu jsou odkazy na webové stránky, kde si zájemci mohou informace prostudovat více do hloubky. V teoretické části se také nachází metodická řada výuky lyžování mladšího školního věku, doplněná o fotodokumentaci z lyžařského výcviku dětí, kterou je možné se při vedení výcviku inspirovat.

Tématem lyžařského výcviku na 1. stupni se zabývají i jiní autoři absolventských prací, není jich však mnoho. Mezi zpracované práce patří například práce K. Buštové (2022) a A. Krupičky (2022). Buštová se věnuje především průzkumu zájmu dětí a zákonných zástupců o zimní výcvikový kurz. Na základě výsledků šetření pak vyhotovila návrh optimální podoby zimního výcvikového kurzu. Stejně tak jako Buštová se i Krupička zaměřil na organizaci lyžařského výcviku, který je pobytový a doplněný dalšími aktivitami. Tyto lyžařské výcviky s pobytem pak většinou spadají pod zotavovací pobyt, či školu v přírodě.

Touto prací jsem chtěla nabídnout jednu z dalších možností lyžařského výcviku, než na který jsou školy většinou zvyklé a vytvořit takový návrh, který by byl finančně dostupný, časově nenáročný a zároveň efektivní. Diplomovou práci mohou využít všechny školy, které mají skiareál v dojezdové vzdálenosti a nechtějí zpočátku řešit velké množství úkolů a administrativy spojených s organizací pobytového lyžařského kurzu. Zároveň se při vlastním vedení výcviku mohou inspirovat metodickou řadou výuky lyžování, doplněnou fotografiemi dětí mladšího školního věku.

ZÁVĚR

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo zjistit, zda základní školy v okrese Český Krumlov pořádají lyžařský výcvik již na 1. stupni. Z výsledků průzkumu jsem se dozvěděla, že většina škol v okrese tento výcvik nepořádá. Na základě výsledků dotazníkového šetření byl pak vytvořen návrh organizace lyžařského výcviku v okrese Český Krumlov pro děti 1. stupně. Zasláním vypracovaného návrhu školám, které neorganizují lyžařský výcvik na 1. stupni, jsem chtěla zvýšit povědomí o pořádání těchto výcviků a zamyšlení se nad pořádáním v budoucnosti.

Teoretickým východiskem pro mou diplomovou práci byla charakteristika dětí mladšího školního věku, lyžování a lyžařského výcviku. Obdobím mladšího školního věku se rozumí období, kdy děti navštěvují 1. stupeň ZŠ. U charakteristiky jsem se zaměřila především na pohyb a jeho přínosy v tomto věku. Jednoznačně by pohyb měl být každodenní součástí dětí. V další části jsem charakterizovala lyžování s ohledem na vývoj a zařazení školního lyžování od počátků až po současnost a jeho zařazení v osnovách RVP ZV. První zmínky o lyžování ve škole jsou již z konce 19. století. Nyní se na 1. stupni základní školy dle RVP ZV může vyučovat lyžování v rámci tělesné výchovy.

Aby učitelé mohli lyžařský výcvik vyučovat, je důležité si uvědomit, že lyžování je velmi specifická pohybová činnost, která se provádí v prostředí s proměnlivými přírodními podmínkami. U lyžování a lyžařského výcviku jsem se zaměřila především na zvláštnosti výuky a odlišnosti techniky lyžování u dětí mladšího školního věku. Při výuce lyžování by se mělo zohlednit hned několik faktorů a tím jsou fyzický, psychický a sociální vývoj dítěte. Dítě se v tomto věku nachází v tzv. zlatém věku motoriky. Velmi lehce se učí novým dovednostem, a proto je nejvhodnější zařadit výcvik již v tomto období. Děti v tomto věku také velmi rády napodobují, proto se za stěžejní metodu považuje metoda zrakové instrukce. Zvláště důležitým prvkem při výuce je učení hrou, které děti povzbudí do další činnosti a neodradí je od učení. Výuka lyžování probíhá především ve skupinách. Z hlediska socializačního vývoje jsou děti v tomto věku již schopny se podřídit určitým normám kolektivu a respektovat jeho pravidla. Aby byla výuka při počátcích efektivní, měly by se

vybírat takové areály, které nabízí dětské výukové hřiště s různými výukovými pomůckami, ať už terénními nebo přenosnými.

Aby se učitelé nebáli své svěřence učit sami, sepsala jsem metodickou řadu základů lyžování s ohledem na mladší školní věk a doplnila ji názornými fotografiemi dětí. Tato metodická řada výuky lyžování dětí se příliš neliší od té pro dospělé. Při nácviku jsou občas vynechány složitější prvky a cvičení, kterým by děti nemusely rozumět. Naopak jsou tam zařazena cvičení, která odpovídají rozumových a pohybovým schopnostem dětí.

V praktické části jsem se věnovala analýze dotazníkového šetření, které mělo za úkol zjistit, zda školy pořádají lyžařský výcvik na 1. stupni. Na základě výsledků šetření jsem sestavila návrh organizace lyžařského výcviku v okrese Český Krumlov, ve kterém jsem zohlednila několik odpovědí z dotazníku. Mezi stěžejní patřily odpovědi týkající se důvodu nepořádání výcviku. Velmi často školy nepořádají výcvik z finančních důvodů, proto jsem se snažila sestavit takový výcvik, který není finančně tak náročný. V návrhu jsem zohlednila také fakt, že některé školy nemají mnoho zkušeností s organizací. Sepsala jsem tedy stručný manuál, který obsahuje personální, technické i materiální zajištění a metodický pokyn, kterého by se školy měly držet při organizaci lyžařského výcviku. Tento návrh jsem zaslala školám, které v dotazníku uvedly, že nepořádají výcvik na 1. stupni. Nyní mohu už jen doufat, že jsem alespoň jednoho člověka podnítila k tomu, aby se nad pořádáním lyžařského výcviku na 1. stupni alespoň zamyslel.

RESUMÉ

Diplomová práce se zabývá lyžařským výcvikem na 1. stupni základní školy. Teoretická část se věnuje charakteristice mladšího školního věku a jeho specifik v souvislosti s pohybem. Další část je věnována lyžování, lyžařskému výcviku a metodické řadě výuky lyžování dětí mladšího školního věku, která je doplněna fotodokumentací. Cílem praktické části bylo zjistit, zda školy v okrese Český Krumlov pořádají lyžařský výcvik již na 1. stupni. Na základně výsledků dotazníkového šetření pak byl vytvořen návrh organizace lyžařského výcviku, včetně orientačních finančních výloh, který může sloužit školám jako podpora při organizaci. V návrhu je v krátkosti vystihnuto, z jakého metodického pokynu mají školy při organizaci vycházet, jaké by mělo být personální, materiální a technické zajištění.

The diploma thesis deals with a ski training at the first grade of primary school. The theoretical part deals with the characteristics of younger school age and its movement specifics. Next part deals with skiing, ski training and the methodological series of teaching the younger school age, which is supplemented with photo documentation. The aim of the practical part was to find out whether schools in the Český Krumlov district organize ski training already in the first stage of education. Based on the results of the questionnaire survey, a proposal for organizing ski training, including indicative financial costs, was created, which can serve as support for schools in organizing the training. The proposal briefly summarizes which methodological guidelines schools should follow when organizing the training and what personnel, material, and technical support should be provided.

SEZNAM LITERATURY

- BENEŠOVÁ, Daniela a ŠTUMBAUER, Jan. 2004.** *Školní lyžování.* Sušice : Nakladatelství Dr. Radovan Rebstöck, 2004. ISBN 80-85301-97-0.
- BENEŠOVÁ, Daniela a ŠTUMBAUER, Jan. 2006.** *Školní lyžování II.* Sušice : Nakladatelství Dr. Radovan Rebstöck, 2006. ISBN 80-86876-05-5.
- BÍLÝ, Milan et al. 1994.** *Příručka pro instruktory školního lyžování.* Praha : Pedagogické centrum, 1994.
- BRTNÍK, Jiří a NEUMAN, Jan. 2008.** *Zimní hry na sněhu i bez něj.* Praha : Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-399-4.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana a ENGELHALTEROVÁ, Zdeňka a kol. 2017.** *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy.* Praha : Nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.
- GAVORA, Peter. 2010.** *Úvod do pedagogického výzkumu.* Brno : Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.
- GNAD, Tomáš a kol. 2006.** *Kapitoly z lyžování.* Praha : Nakladatelství Karolinum, 2006. ISBN 80-246-0241-5.
- HNÍZDILOVÁ, Michaela. 2006.** *Tělovýchovné chvíle aneb pohyb nejen v tělesné výchově.* Brno : Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4010-6.
- CHOVANEC, Felix a kol. 1980.** *Didaktika školního lyžování.* Praha : SPN, 1980.
- KAPLAN, Aleš. 2020.** *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku.* Praha: Univerzita Karlova : Nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4562-9.
- KUTÁČ, Petr a NAVRÁTÍKOVÁ, Taťána. 2003.** *Lyžařský kurz od A do Z.* Olomouc : Hanex, 2003. 80-85783-60-6.
- LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. 2006.** *Vývojová psychologie: 2., aktualizované vydání.* Psyché. Praha : Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.
- MUŽÍK, Vladislav a KREJČÍ, Milada. 1997.** *Tělesná výchova a zdraví.* Olomouc : Hanex, 1997. ISBN 80-85783-17-7.
- PASTUCHA, Dalibor a kol. 2011.** *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity.* Praha : Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.
- PUGNEROVÁ, Michaela a kol. 2019.** *Psychologie pro studenty pedagogických oborů.* Praha : Grada. Pedagogika, 2019. ISBN 978-80-271-0532-8.
- SKISCHOOL LIPNO, 2019.** *Základy výuky sjezdového lyžování: Učební text pro instruktory Skischool Lipno.* Lipno nad Vltavou: LIPNO SERVIS s.r.o., 2019.
- ŠEBRLE, Zdeněk. 1988.** *Lyžování na 1. stupni základní školy.* České Budějovice : Pedagogická fakulta, 1988.
- TREML, Josef. 2004.** *Lyžování dětí.* Praha : Grada, 2004. ISBN 80-247-0682-2.
- TRPIŠOVSKÁ, Dobromila a VACÍNOVÁ, Marie. 2006.** *Ontogenetická psychologie.* Ústí nad Labem : Univerzita J. E. Purkyně, 2006. ISBN 80-7044-792-3.
- VÁGNEROVÁ, Marie a LISÁ, Lidka. 2021.** *Vývojová psychologie: dětství a dospívání.* Praha: Univerzita Karlova : Nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.
- VÁGNEROVÁ, Marie a VALENTOVÁ, Lidmila. 1992.** *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita.* Praha : Univerzita Karlova, 1992. ISBN 80-7066-384-7.

VÁGNEROVÁ, Marie. 2001. *Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy*. Praha : Nakladatelství Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0181-8.

VILÍMOVÁ, Vlasta. 2002. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno : Paido, 2002. 80-7315-033-6.

Internetové zdroje:

Akreditace nových kurzů v oblasti sportu: 10. 12. 2021. In: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2021 [cit. 2023-03-28]. Dostupné z:

<https://www.msmt.cz/vzdelavani/dalsi-vzdelavani/10-12-2021-akreditace-novych-kurzu-v-oblasti-sportu>

BUŠTOVÁ, Kamila. *Zimní výcvikový kurz na 1. stupni ZŠ, průzkum zájmu* [online]. Plzeň, 2022 [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/hfgbeo/>. Diplomová práce. Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Mgr. Radek Zeman.

Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (č.j. 37 014/2005-25 ze dne 22.12.2005). In: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2006, [cit. 2023-03-28]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/38377>

KRUPIČKA, Radek. *Lyžařský výcvik na 1. stupni ZŠ* [online]. Ústí nad Labem, 2022 [cit. 2023-04-24]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/nayto7/>. Diplomová práce. Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Lenka Černá, Ph.D.

Lipno.info: Skiareál Lipno [online]. ©2023 LIPNO SERVIS, 2022 [cit. 2023-02-21]. Dostupné z: <https://www.lipno.info/zazitky/skiareal-lipno.html>

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. In: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2021 [cit. 2022-12-15]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/file/4983/>

Ramvejbus: Autobusová doprava [online]. RAMVEJ BUS, Copyright © 2018 - 2023 [cit. 2023-04-01]. Dostupné z: <https://www.ramvejbus.cz/s-2/autobusova-doprava/>

Výuka lyžování: Zásady činnosti akreditovaných zařízení v oblasti výuky lyžování. In: *INTERSKI ČR* [online]. Brno: © 2022 INTERSKI ČR [cit. 2023-04-02]. Dostupné z: <https://www.interski.cz/vyuka-lyzovani>

Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů (autorský zákon). In: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2016 [cit. 2023-04-02]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/38850/>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Lyže před tělem – jako polínka.....	27
Obrázek 2 Lyže podél těla	27
Obrázek 3 Lyže na rameni.....	28
Obrázek 4 Odepínání lyží rukou.....	28
Obrázek 5 Odepínání lyží holí.....	28
Obrázek 6 Nácvič základního postoje v botách	29
Obrázek 7 Rovnovážné cvičení v botách – čápi.....	29
Obrázek 8 Nácvič přívratného postavení v botách – kreslíme andílka	29
Obrázek 9 Sunutí lyže dopředu a dozadu – hladíme zem.....	29
Obrázek 10 Zvedání celé lyže – jako čápi.....	30
Obrázek 11 Zvedání patky lyže – dupeme patou	30
Obrázek 12 Odpíchnutí od hrany – překračujeme hada	30
Obrázek 13 Bruslení	31
Obrázek 14 Chůze kolem kuželů.....	31
Obrázek 15 Klouzáni – koloběžka.....	31
Obrázek 16 Otáčení přívratem kolem kloboučku.....	32
Obrázek 17 Otáčení odvratem	32
Obrázek 18 Vstávání s pomocí dřepu.....	32
Obrázek 19 Vstávání ve svahu	32
Obrázek 20 Výstup stranou – nácvič.....	33
Obrázek 21 Výstup odvratem – jako tučňáci.....	33
Obrázek 22 Jízda s volantem	34
Obrázek 23 Jízda po spádnici s mírným dojezdem	34
Obrázek 24 Přívratné postavení – ukrojíme kus pizzy	35
Obrázek 25 Střídání většího a menšího pluhu	36
Obrázek 26 Házení a sbírání předmětů ze sjezdovky.....	36
Obrázek 27 Přibrzdění u zvířátek – máváme na zvířátka.....	36
Obrázek 28 Zastavení v garáži	36
Obrázek 29 Slalom mezi kuželi.....	38
Obrázek 30 Jízda ve trojicích	38
Obrázek 31 Jízda ve vláčku	38

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Pořádání LV na 1. stupni ZŠ	42
Graf 2 Třídy účastníci se LV	43
Graf 3 Délka trvání LV	43
Graf 4 Typ LV	44
Graf 5 Místo konání LV	45
Graf 6 Možnost zapůjčení lyžařského vybavení	46
Graf 7 Učitel na LV	46
Graf 8 Využití finanční dotace	47
Graf 9 Důvod nepořádání LV	48
Graf 10 Možný zájem rodičů a dětí o LV	49
Graf 11 Pořádání LV v minulosti	49
Graf 12 Pořádání LV na 2. stupni	50
Graf 13 Oblíbenost LV u žáků 2. stupně	51
Graf 14 Větší oblíbenost LV u žáků 2. stupně za předpokladu LV již na 1. stupni	51
Graf 15 Uvažování o pořádání LV na 1. stupni	52

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Dotazník

Lyžařský výcvik na 1. stupni ZŠ

Úvodní text:

Vážená paní ředitelko, vážený pane řediteli, vážení učitelé,

prosím Vás o vyplnění následujícího dotazníku, který slouží jako podklad k mé diplomové práci. Cílem tohoto dotazníku je zjistit, zda školy v okrese Český Krumlov pořádají lyžařský výcvik již na 1. stupni. Na základě výsledků průzkumu bude vyhotoven a školám zaslán návrh možností pořádání lyžařského výcviku v okrese Český Krumlov. Výsledky průzkumu budou použity pouze pro zpracování diplomové práce.

Dotazník má kolem 8 otázek a zabere Vám maximálně 5–10 minut.

Děkovný text:

Děkuji Vám za vyplnění dotazníku. Gabriela Kertesová, studentka učitelství pro 1. stupeň ZŠ ZČU v Plzni a učitelka 1. stupně ZŠ a MŠ Loučovice.

Otázky:

1. Napište prosím název školy, kde pracujete:
2. Pořádá Vaše škola lyžařský výcvik (dále jen LV) již na 1. stupni?
 - Ano
 - Ne
3. Jaká/é třída/y se účastní LV?
 - 1. třída
 - 2. třída
 - 3. třída
 - 4. třída
 - 5. třída
4. Jaká je délka trvání LV?
 - 1–3 dny
 - 4–5 dní
 - 6–7 dní
 - 8 a více dní
5. O jaký LV se jedná?
 - Dojezdový (Každý den dojíždíme do dané lokality)
 - Pobytový (V dané lokalitě spíme)
 - Vlastní odpověď
6. Kde se koná LV? (město, skiareál)
 - Lipno nad Vltavou
 - Frymburk
 - Hochficht

- Vlastní odpověď
7. Má Vaše škola možnost zapůjčit dětem lyžařské vybavení?
- Ano
 - Ne
8. Kdo u Vás vyučuje LV?
- Učitel 1. stupně
 - Učitel 2. stupně se zaměřením na tělesnou výchovu a sport
 - Najatý lyžařský instruktor
 - Vlastní odpověď
9. Využívá Vaše škola na LV nějakou finanční dotaci?
- Ano
 - Ne
10. Z jakého důvodu nepořádáte LV?
- Finanční důvody
 - Nezájem ze strany školy
 - Nezájem ze strany rodičů
 - Nezájem ze strany dětí
 - Nejsou poblíž vhodné podmínky
 - Dosud jsme o tom nepřemýšleli
 - Vlastní odpověď
11. Myslíte si, že by rodiče a děti měli o LV zájem?
- Ano
 - Ne
 - Vlastní odpověď
12. Pokoušeli jste se již někdy v minulosti naplánovat LV na 1. stupni?
- Ano – LV proběhl úspěšně
 - Ano – LV nebyl příliš úspěšný
 - Ano – LV se nakonec neuskutečnil
 - Ne
13. Pořádáte LV na 2. stupni?
- Ano
 - Ne
 - Naše škola nemá 2. stupeň
14. Myslíte si, že je u Vás lyžařský výcvik na 2. stupni u žáků oblíbený?
- Ano
 - Spíše ano
 - Spíše ne
 - Ne
15. Myslíte si, že pokud by LV proběhl již na 1. stupni, byl by poté na 2. stupni více oblíbený?
- Ano
 - Spíše ano
 - Spíše ne

- Ne
- Nevím

16. Uvažujete do budoucnosti o pořádání LV na 1. stupni?

- Ano
- Ne
- Nevím