

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2012

Ondřej VALIŠ

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



**Vyučovací a výchovné činnosti instruktorů lyžování a
jejich využívání ve výcvikových lekcích v lyžařské
škole na Zadově
(bakalářská práce)**

Autor práce: Ondřej Vališ, DiS.

Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

České Budějovice, 2012

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

PEDAGOGICAL FACULTY

DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES



**The teaching and educational activities of ski
instructors and their usage in training lessons in ski
school Zadov
(graduation theses)**

Author: Ondřej Vališ, DiS.

Supervisor: Doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

České Budějovice, 2012

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Vyučovací a výchovné činnosti instruktorů lyžování a jejich využívání ve výcvikových lekcích v lyžařské škole na Zadově

Jméno a příjmení autora: Ondřej Vališ, DiS.

Studijní obor: Tělesná výchova a sport (jednooborové)

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: Doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2012

Abstrakt:

Bakalářská práce pojednává o vyučovacích a výchovných činnostech používaných ve výukových lekcích lyžařskými instruktory v lyžařské škole na Zadově. Vyučovací a výchovné činnosti zahrnují široké spektrum jevů, které jsou v této práci vymezeny a popsány. Výzkum je prováděn formou kvalitativního přístupu. Pro zjišťování výsledků jsme použili metodu zúčastněného pozorování a to u 12 instruktorů u tří dovednostních kategorií. Cílem práce bylo zjištění, jaké konkrétní vyučovací a výchovné činnosti lyžařští instruktoři používají a zda vedou ke spokojenosti a naplnění potřeb klientů dle jejich dovednostní úrovně a věku. Výsledky ukázaly, že používané vyučovací a výchovné činnosti byly téměř shodné napříč všemi dovednostními kategoriemi klientů. Tento fakt se nejvíce projevil u skupiny pokročilých, kde využívání těchto činností nevedlo k dostatečnému naplnění potřeb klientů.

Klíčová slova:

Lyžařský instruktor, klient, vyučovací metody, výchovné metody, didaktické zásady, didaktické styly, vyučovací postupy

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: The teaching and educational activities of ski instructors and their usage in training lessons in ski school Zadov

Author's first name and surname: Ondřej Vališ, DiS.

Field of study: Sport

Department: Department of Sports studies

Supervisor: Doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

The year of presentation: 2012

Abstract:

This bachelor thesis deals with teaching and educational activities used by ski instructors in instructional lessons in the ski school Zadov. Teaching and educational activities include a broad spectrum of phenomenon, which are specified and described in this work. The research is carried out by a qualitative approach. For getting the results, we have used a method of participant observation of 12 ski instructors of 3 skill categories. The aim of this work was to find out which concrete teaching and educational activities are used by ski instructors and whether they lead to satisfaction and fulfillment of clients' needs according to their skill level and age. The results of the research have shown that used teaching and educational activities were almost identical across all skill categories. This fact was the most apparent in the group of advanced, where using these activities did not lead to sufficient fulfillment of clients' needs.

Keywords:

Ski instructor, client, teaching methods, educational methods, didactics principles, didactics style, teaching process

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Podpis studenta

Datum.....

Poděkování

Děkuji pracovníkům lyžařské školy na Zadově za poskytnutí informací o výuce, dále instruktorům pozorovaných lekcí za akceptování mé přítomnosti ve výuce. Dále děkuji vedoucímu mé bakalářské práce, panu doc. Šebrlemu za dohlížení na průběh zpracování práce a za cenné rady a připomínky.

Ondřej Vališ

Obsah

Obsah	8
1 Úvod.....	10
2 Přehled poznatků.....	11
2.1 Výuka lyžování	11
2.1.1 Lyžařský instruktor	11
2.1.2 Klient	12
2.2 Vyučovací a výchovné činnosti učitele tělesné výchovy.....	14
2.2.1 Spektrum didaktických stylů	15
2.2.2 Vyučovací postupy	17
2.2.3 Vyučovací metody	18
2.2.4 Didaktické zásady	22
2.2.5 Výchovné činnosti	25
2.3 Metody vědecké práce	26
2.3.1 Pozorování	27
3 Cíl a úkoly práce	28
3.1 Cíl práce	28
3.2 Úkoly práce.....	28
4 Metodologie	30
4.1 Popis výzkumného vzorku.....	30
4.2 Metoda výzkumu	31
4.3 Zpracování dat a kritéria hodnocení	32
5 Výsledková část	33
5.1 Výsledky pozorování vyučovacích činností všech instruktorů.....	33
5.2 Výsledky pozorování instruktorů vyučujících jednotlivé dovednostní kategorie klientů	38
5.2.1 Pozorování instruktorů vyučujících dovednostní kategorii začátečníků	39

5.2.2 Pozorování instruktorů vyučujících dovednostní kategorii mírně pokročilých	44
5.2.3 Pozorování instruktorů vyučujících dovednostní kategorii pokročilých	48
6 Diskuse.....	53
7 Závěr	55
Referenční seznam	56
Přílohy.....	58

1 Úvod

Jedním z problémů dnešní populace je nedostatek pohybu. Mnoho lidí si však tento nedostatek uvědomuje a snaží se ho řešit. Při „hledání“ vhodné aktivity pro zimní období je lyžování často první myšlenkou většiny lidí. Každý začínající lyžař, často i rodiče začínajících dětí, však stojí před mnoha překážkami. Pro pomoc k vyřešení těchto překážek vzniklo mnoho institucí. Mezi jednu z nich patří i lyžařské školy, které prostřednictvím lyžařských instruktorů nabízejí pomoc nejen při těchto prvních krocích.

Lyžařský instruktor je podle mého názoru jedním z nejvznešenějších povolání. Tato profese však vyžaduje ochotu neustálého vzdělávání a často i sebezapření. Lyžařský instruktor je především pedagog, který prostřednictvím vyučovacích a výchovných činností působí na žáky. „Vyučovací a výchovné činnosti kladou na osobnost učitele mimořádné nároky. Optimální struktura a dynamika profesních dispozic (schopností, dovedností, vědomostí aj.) i osobnostních vlastností učitele zvyšují předpoklady efektivního působení ve všech činnostech, funkcích i rolích, které ve výchovně vzdělávacím procesu (všech jeho fázích) přímo, či nepřímo plní“ (Rychtecký, Fialová, 2004, s. 102). Které z těchto vyučovacích a výchovných činností lyžařští instruktoři (v lyžařské škole na Zadově) používají a v jakém rozsahu, bude předmětem této práce.

2 Přehled poznatků

2.1 Výuka lyžování

Výuka lyžování patří do oblasti motorického učení. Využíváme zde obecné teoretické poznatky z procesu učení a také zkušenosti z výuky lyžování. Oproti většině ostatních disciplin a nad rámec obecných poznatků, je zde velice důležité specifické prostředí zimní přírody a to může být v kladném, tak někdy i v negativním smyslu.

Didaktické úkoly, které má lyžařský pedagog, chápeme jako činnost vztahující se k žákovi. Tato činnost je vedena cílevědomě a k jejímu vykonávání musíme brát ohled na cíle výcviku, na to jaké máme podmínky a prostředky. Tuto činnost pak většinou posuzujeme hned z několika stránek.

Schematická stránka didaktické činnosti lyžařského pedagoga, je tvořena postupy podle již připravených schémat a konceptů výcviku.

Oproti tomu *modifikační stránka* vychází ze soustavného diagnostického pozorování vyučovacího procesu a jeho výsledků pedagogem. Tato činnost ovšem vyžaduje dostatečné množství zkušeností a profesionálních dovedností.

Sociálně interakční stránka je zaměřena na práci se žáky, kteří tvoří určitou sociální skupinu, a na výchovu jako takovou.

Metodická stránka obsahuje uplatňování nejvhodnějších výcvikových postupů, zásad a metod. To ovšem předpokládá dostatečnou odbornost a dostatečný stupeň lyžařských dovedností. Při tom všem je nahlíženo na úroveň žáků a dále se konkretizují postupy podle této úrovně, věku, fyzické kondice, jejich výzbroje a výstroje, podle terénních a sněhových podmínek apod. (Benešová, Štumbauer, 2006).

2.1.1 Lyžařský instruktor

Jaká hlavní kritéria by měl splňovat lyžařský instruktor, aby jeho výuka byla efektivní a uměřená k úrovni a potřebám klientů?

Lyžařský instruktor by měl mít především dobrou lyžařskou techniku, měl by být tělesně zdatný a nesmí mu chybět teoretické znalosti jak z metodiky lyžování a lyžařského názvosloví, tak z oblasti pedagogiky a didaktiky, které jsou důležitým

prvkem pro výuku lyžování. U lyžařského instruktora dále nesmí chybět kladný vztah k dětem a porozumění potřebám klienta (Tremel, 2004).

Pokud má být činnost cvičitele lyžování úspěšná, nestačí, aby ve výuce pouze formuloval cíl a úkoly, které mají být v lekci splněny. Pro instruktora je důležité, aby při vytyčování těchto cílů a úkolů analyzoval osobnost žáka a pochopil, co od něj žák očekává. (Gnad a kol., 2000). U motorického učení pokrok neprobíhá rovnoměrně, ale stupňovitě, proto se cvičitel nemůže spolehnout na předem připravený vyučovací postup, ale měl by vhodně vybrat obsah, metody a formy výuky. Měl by tedy používat takové metody a cvičení, které odpovídají nejrůznějším podmínkám v samotném terénu a umožňují rozvoj pohybových dovedností (Příbramský a kol., 1990).

Tremel (2004) uvádí úkoly, kterých by měl instruktor dostát u jednotlivých věkových skupin dětí. V předškolním věku (3 – 5 let) by měl dětem pomáhat při oblékání, svlékání a obouvání. Seznámit je s novým zimním prostředím a lyžařským vybavením a nabízet jim stále nové činnosti a aktivity. Pro mladší školní věk (6 – 10 let) je charakteristická hra, a proto by měla být výuka vedena touto formou. Instruktor by měl být schopen dětem předvést přesně veškeré vyučované prvky a poskytovat dětem optimismus. Starší školní věk (11 – 15 let) má veliký potenciál pro učení, proto by měl cvičitel vlastnit značné vědomosti a zkušenosti, protože děti v tomto věku rozeznají kvalitu. Měl by být pro děti vzorem, jelikož v tomto období přichází určitá tendence napodobovat i negativní jevy. Měl by si dát také pozor, aby nebyl příliš autoritativní a působit přátelsky.

Z uvedeného textu je vidět, že nároky na lyžařského instruktora jsou poměrně vysoké, protože má být vzorem, musí zvládat lyžařskou techniku a znát svého klienta do té míry, aby byl schopen vhodně zvolit styl výuky.

2.1.2 Klient

Klient a instruktor jsou v neustálé interakci, kdy je pro kvalitní výuku zapotřebí, aby tento vztah byl v harmonii. Jak již bylo napsáno, instruktor by měl diagnostikovat a pochopit osobnost klienta, aby jeho vyučovací a výchovné činnosti odpovídaly klientovým potřebám. Ovšem to není pro cvičitele jednoduchý úkol, protože se jeho klientela skládá z několika věkových úrovní, kde dochází k odlišným vývojovým etapám, pohybovým schopnostem, dovednostem a potřebám.

Jednotlivé vývojové etapy člověka se liší a s tím i motorické schopnosti, které jsou důležité pro výuku lyžování. Slepíčka, Hošek a Hátlová (2006) popisují jednotlivé motorické schopnosti ve vývoji jedince.

Předškolní věk (3 – 6 let) se vyznačuje diferencováním a zpřesňováním pohybů, které jsou prováděny za nějakým účelem. Nové pohyby jsou prováděny především nápodobou druhých. Dítě se pak lépe učí, pokud je učení spojeno s pohybem.

Školní věk (6 – 8 let). V tomto období se zpřesňuje nervosvalová koordinace, a proto je zapotřebí dbát na přesnost provádění základních motorických dovedností. Je vhodné používat hry, které mají nesoutěživý charakter.

Pubescence (9 – 12 let) je přípravou na problematické období puberty. Dítě potřebuje získávat nové znalosti a dovednosti. V tomto období jsou vhodné podmínky pro rozvíjení obratnosti a pohyblivosti. Je důležité, aby pohyb byl pro jedince radostí, a tak se stal silnou motivační silou pro pravidelné provádění sportovní činnosti. Zde už přecházíme k hrám, které mají soutěživý charakter a pomalu se zaměřují na výkon.

Pubescence (11 – 15 let) se vyznačuje tělesnou proměnou, kdy jak dívkám, tak chlapcům jde o to, jak vypadají a jak jsou hodnoceni. Chlapcům jde především o sílu, o výkon v pohybové činnosti a o hry soutěživého charakteru. Dívky mají spíše v oblíbené nesoutěživé cvičení a měl by být kladen důraz na kvalitu technického provedení a jeho estetičnost. Celkově by měla být rozvíjena fyzická a psychická odolnost, vytrvalost a vůle.

Adolescence (15 – 20 let) je obdobím, kdy je plně rozvinutá připravenost podávat výkony na horní hranici svých možností a dále tuto hranici posouvat. „Adolescent je schopen dlouhodobě pracovat na technické dokonalosti pohybové struktury“ (s. 38).

Mladá dospělost (20 – 35 let). Pohybové činnosti mají hlavně výkonový charakter.

Střední dospělost (35 – 45 let). V tomto období je podstatou určitá stabilizace a udržování výkonnosti. To, že se snižuje organická výkonnost, musí být nahrazeno osobní zkušeností jedince.

Starší dospělost (45 – 60 let). Pohybová činnost prováděná v tomto období je za účelem relaxace a psychohygieny.

Treml (2004) zvláště rozděluje jednotlivá věková období dětí pro výuku lyžování.

Předškolní věk (3 – 5 let) nazývá jako stupeň seznamování. V tomto období děti prožívají obzvláště silné emoce, které mohou tělesnou a psychickou aktivitu dítěte buď

aktivovat, nebo ji tlumí. Pozornost dětí v tomto věku je nestálá, proto pokud chceme na děti zapůsobit, musíme použít silné nebo nové podněty. Právě v této fázi se u dětí vyskytuje hodně pohybové energie a radost z pohybu. Už v tomto období (4 – 5 let) je možné začít s výukou lyžování.

Mladší školní věk (6 – 10 let) je charakteristický hrou a konkrétním zpracováním informací, kdy se děti opírají především o názornost. Dokážou pochopit jednotlivé věci, ale souvislosti jim unikají. Děti jsou také vysoce impulzivní a mají poměrně slabou vůli k překonání nezdarů. Udržení pozornosti trvá 4 – 5 minut. Rychle zvládají pohybové dovednosti, které je třeba dostatečným procvičováním upevnit a postupně zlepšovat. Postupně se rozvíjí obratnost a rychlost dítěte, proto jsou vhodná dynamická cvičení, a také dokážou velice dobře napodobit předvedený prvek. Jejich motorika ovšem postrádá úspornost, takže jsou jejich pohyby doprovázeny dalšími doprovodnými pohyby. V tomto období je vhodné dětem nechávat dostatečně prostoru pro volný pohyb a dávat jim stále nové podněty a úkoly.

Starší školní věk (11 – 15 let) je stupněm učení. V tomto období se už děti soustředí po delší dobu, zvyšuje se rychlost učení a tím má dítě i menší potřebu opakování nacvičeného prvku. Objevuje se přesné, ekonomické a účelné provedení pohybu. Dokážou předvídat vlastní pohyby a pohyby lyží. Rychle chápou nový pohyb, rychle se ho naučí, takže motorické učení probíhá najednou. U některých dětí může ke konci tohoto období dojít ke zhoršené koordinaci, což vede ke zhoršené plynulosti a přesnosti pohybů.

Jednotlivé vývojové etapy nám ukazují proměnlivost motorického učení a odlišné potřeby klientů dle postupného vývoje a zkušeností. Je zapotřebí, aby každý instruktor chápal tyto vývojové odlišnosti a dokázal tak použít vhodné vyučovací a výchovné činnosti k plné efektivitě výuky.

2.2 Vyučovací a výchovné činnosti učitele tělesné výchovy

Vyučovací a výchovné činnosti jsou významnou složkou didaktického procesu, který je součástí i instruktorské výuky lyžování. K didaktickému procesu patří z psychologického pohledu interakce učitele a žáka, která je spojená vyučovacími činnostmi učitele a učebními činnostmi žáka. Vzájemná a plnohodnotná interakce je uskutečněná vhodným výběrem a obsahem učiva a pak je ovlivňována spolupůsobícími

podmínkami. Základem didaktického procesu z pedagogického hlediska je záměrné osvojování, zpevňování a zdokonalování: činností, vědomostí, postojů, sociálních norem chování i hlubších vrstev osobnosti žáků. V působení učitele ovšem nelze vyučovací a výchovné činnosti oddělit, stejně tak jako objektivní i subjektivní v nich, protože jsou vzájemně spojeny. V užším vymezení však mají vyučovací činnosti blíže k informativní stránce předání vědomostí. Zato výchovné činnosti se blíží spíše k formativní stránce výchovně vzdělávacího procesu (Rychtecký, Fialová, 2004).

„Činnost učitele tělesné výchovy je jednak společná pro všechny pedagogy, jednak specifická právě pro učitele tělesné výchovy“ (Vilímová, 2009, s. 56). Do kategorie učitele tělesné výchovy patří i lyžařští instruktoři, jelikož lyžování není pouze sportem, ale i výukou a výchovou v tělesné zdatnosti a dovednosti.

Činnosti pedagogů v tělesné výchově lze shrnout do následujících oblastí: iniciační, řídicí, výchovná, organizační činnost, diagnostická činnost, pozorování, činnosti analyticko-syntetické, předcvičování, záchrana a dopomoc (Vilímová, 2009).

Většina autorů (Šebrle a kol., 1995; Rychtecký, Fialová, 2004; Klimtová 2005; Vilímová, 2009) a další zařazují do těchto činností:

- spektrum didaktických stylů,
- vyučovací postupy,
- vyučovací metody,
- didaktické zásady,
- výchovné činnosti.

2.2.1 Spektrum didaktických stylů

„Didaktický styl je přesně vymezeným algoritmem vzdělávacího procesu z pohledu interakce učitel-žák“ (Vilímová, 2009, s. 58).

Zahrnujeme sem devět základních stylů:

- styl příkazový,
- styl praktický (úkolový),
- styl reciproční,
- styl se sebehodnocením,
- styl s nabídkou,

- styl s řízeným objevováním,
- styl se samostatným objevováním,
- styl s autonomním rozhodováním žáka o učivu,
- styl s autonomním rozhodováním žáka o stylu.

Didaktický styl příkazový je charakterizován direktivním řízením žáků učitelem. Učitel přesně zadává úkoly a žáci cvičí přesně podle jeho pokynů. Většinou cvičí všichni žáci najednou, nebo ve skupinách. Tento styl je z hlediska organizačního pro učitele nejjednodušší. Většinou je charakterizován dobrou formální kázní žáků. Tento styl má své opodstatnění zejména v průpravné části vyučovací lekce a v nácviku nových pohybových dovedností.

Didaktický styl praktický (úkolový) je používán v nácviku a výcviku při opakování cvičení. Učitel přenáší dílčí část rozhodnutí na žáka. Žák si sám volí např. místo cvičení, individuální rytmus a tempo apod. Učitel má více času kontrolovat žáka a opravovat chyby. V tomto stylu je možné využívání úkolových karet zejména ve skupinovém vyučování.

Didaktický styl reciproční je odlišný od ostatních volbou pozorovatele. Pozorovatelem je žák a to buď ve skupině, nebo ve dvojicích, kdy jeden žák je pozorovatel. Žáci se v roli pozorovatele střídají. Je třeba přesně vymezit jak a co hodnotit. Z počátku žákům s hodnocením pomáháme. Výhodou recipročního stylu je, že žáci ztrácejí ostych a osvojují si dobrou pozorovací schopnost.

Didaktický styl se sebehodnocením navazuje na předcházející didaktický styl reciproční. Žák si po ukončení cvičení snaží uvědomit své provedení cviku, co se mu povedlo a nepovedlo. Žák tak lépe poznává své možnosti a po konzultaci s učitelem je motivován ke zlepšení výkonu. Kontrolu správnosti provedení provádí učitel na žákově vyzvání.

Didaktický styl s nabídkou představuje model, kdy je žákům nabídnuto několik různě obtížných variant dané pohybové dovednosti. Žák samostatně rozhoduje o své výkonnostní úrovni, na co stačí. Žáci se po výkonu sami hodnotí a korigují rozhodnutí jak pokračovat při dalším pokusu.

V následujících didaktických stylech je podstatně změněno postavení žáka. Žák zde významně zasahuje do průběhu vyučovací lekce a hledá nové řešení situací.

Didaktický styl s řízeným objevováním vede žáka k samostatnému objevování řešení. Učitel nesdílí žákům veškeré instrukce a možnosti řešení daného pohybového úkolu,

ale vhodně zvoleným postupem vede žáky k samostatnému řešení. Správné řešení je neprodleně oceněno a upevňováno. Žáci pracují ve skupinách, nebo jednotlivě.

Didaktický styl se samostatným objevováním navazuje na předešlý styl. Řešení problémů provádí žák zcela sám, bez pomoci učitele. Většinou existuje více řešení daného problému. Úkolem žáka je nalézt to nejvhodnější.

Didaktický styl s autonomním rozhodováním žáka o učivu představuje ve spektru didaktických stylů významnou změnu. Po náležitém objasnění učitelem žák samostatně určuje problém, který chce řešit. V důsledku volby a organizace řešení vzniká individuální program, jehož autorem je žák sám.

Didaktický styl s autonomním rozhodováním žáka o stylu je vhodný pro vyspělé a samostatné cvičence, kteří sami navrhnou styl, ve kterém chtějí pracovat. Učitel plní pouze roli konzultanta o záměrech, výběru učiva a řešení (Šebrle a kol., 1995; Rychtecký, Fialová 2004).

2.2.2 Vyučovací postupy

„Patří k základním strategiím ve vzdělávacím procesu. Jsou jedním z určujících hledisek v úvahách o dalším užití jednotlivých vyučovacích metod nebo jejich kombinací. Teorie vyučování v tělesné výchově nabízí uplatnění tří základních vyučovacích postupů:

- komplexního,
- analyticko-syntetického,
- synteticko-analytického“ (Rychtecký, Fialová, 2004, s. 123).

Komplexní postup je charakterizován tím, že daná pohybová dovednost je vyučována v konečné podobě. Opakováním dochází k upevnění této dovednosti. Je využíván při nácviu jednoduchých pohybových celků. Tento postup je nejvíce přijatelný pro děti, které jsou schopny utvořit si konkrétní představu o pohybové činnosti. Výhodou je, že žáci bezprostředně vidí cíl i výsledky svého snažení. Nevýhodou je možnost vzniku a upevnění chyb.

Analyticko-syntetický postup se využívá při nácviu složitějších pohybů. Používá se u žáků, kteří jsou schopni pochopit rozdělení pohybového celku na dílčí úseky a následné spojení těchto úseků. Výhodou je snadná kontrola a korekce chyb. Nevýhodou je zdlouhavost nácviu.

Synteticko-analytický postup kombinuje komplexní a analyticko-syntetický postup. Předchází ztrátě motivace a chybám při spojování dílčích úseků nacvičených pohybů (Šebrle a kol., 1995).

2.2.3 Vyučovací metody

„V nejširším slova smyslu se za metody pokládají zobecněné, promyšlené, ověřené způsoby činnosti, jež slouží k řešení určitých typů problémů a přispívají k dosažení stanoveného cíle. Jde o určitý vzorec zásad, pravidel, operací a posloupností činností. Ve vyučování tělesné výchově chápeme metodu jako teoretický model uspořádání operací a časových aspektů, který je záměrně naplánován učitelem s ohledem na vytyčené úkoly a podmínky a hodí se k opakovanému použití“ (Šebrle a kol., 1995, s. 28).

„Vyučovací metoda z pedagogického hlediska znamená záměrné, plánovité uspořádání učiva, vyučovacích činností učitele a učební činnosti žáka tak, aby vzhledem k spolupůsobícím podmínkám, byl co nejefektivněji dosažen cíl vyučování“ (Rychtecký, Fialová, 2004, s. 127).

Berdychová (1978) dělí didaktické metody na:

- metody seznamování s učivem,
- metody nácviku,
- metody diagnostické a klasifikační (hodnocení),
- metody výcviku (tréninkové).

Metody seznamování s učivem

Do této skupiny patří metody vytváření *motivační* sféry žáka, v nichž se rozvíjí vztah žáka k předmětu. Tyto metody zvyšují aktivitu žáka a osobní zainteresovanost na výsledcích vyučovacího procesu. Mezi motivační zdroje patří: pochvala, pocit překonání sama sebe, hra, soutěž, prožitek něčeho nového, neobvyklého (Šebrle a kol., 1995). Velice důležitým prvkem v motivační sféře žáka je i potřeba sebeurčení, protože se potřebujeme svobodně rozhodovat a jednat. Motivaci tedy dělíme na vnější a vnitřní. Vnější motivace zahrnuje aktivity jedince, které jsou prováděné pro konkrétní odměnu. Vnitřní motivace oproti tomu ovlivňuje naše chování a prožívání, aniž by zde byla přítomna vnější odměna. Vede nás k činnostem, aktivitám, které nás uspokojují samy o sobě a to bez přítomnosti odměny. Proto máme tendenci vyhledávat novost, překonávat

různé překážky a zvládat obtížné úkoly. U žáků je důležité podporovat jejich vlastní autonomii a pocit sebeurčení, protože pak mají větší vnitřní motivaci k učení a vyšší sebehodnocení, než když používáme pouze odměny a tresty. Odměny a tresty mohou narušit vnitřní motivaci a to obzvláště tehdy, pokud jsou kontrolující či manipulativní. Ovšem informativní aspekt odměn je velice důležitý, protože podporuje osobní iniciativu a ukazuje nám, jaké máme schopnosti, dovednosti. Pokud tedy jedinec provádí různé činnosti z vlastní aktivity, pak u nich vydrží mnohem déle a vidí je jako hodnotné a smysluplné (Plháková, 2003). Vnitřní motivace je důležitá u začínajících lyžařů proto, aby u lyžování zůstali co nejdéle a prožívali opravdové uspokojení z prováděné činnosti. Mezi další metody patří tzv. metody *expoziční*, jejichž cílem je prostřednictvím učitele zajistit předání obsahu učiva žákovi.

Metody seznamování s učivem můžeme rozdělit na:

metody názoru:

- metodu ukázky
- metodu pozorování

metody slova:

- metodu výkladu
- metodu pokynů
- metodu dotazování
- metodu rozhovoru, ev. besedy

Pro výuku lyžování, hlavně pak dětí mladšího věku, je důležitá *metoda ukázky*. Ukázka může být: přímá (učitel, žák) nebo nepřímá (film, obraz). Přičemž větší motivační efekt má ukázka přímá. Vytváří u žáka představu o pohybu, při níž se uplatňuje první signální soustava. Důležité je správné předvedení pohybu, někdy i s přehnaným zdůrazněním hlavní fáze. Další metodou seznamování s učivem je *metoda pozorování*. Jde o záměrné řízené a organizované sledování pohybu. Je průvodní metodou k ukázce. Žáci se učí trpělivě vnímat podstatné pohyby, pozorováním se učí kontrole a sebekontrole. Jako doplnění metody ukázky a pozorování se používají tzv. metody slova. *Metoda výkladu* se používá ve všech fázích vyučovacího procesu. Výklad má upoutat a aktivovat myšlení žáků. Nesmí být příliš dlouhý. *Metoda pokynů* se využívá v nácvikové i výcvikové fázi. Pokyny mají podobu signálů, které mají žákovi pomoci docílit správného pohybu, rytmu a času. *Metoda dotazování* představuje druhosignální kontrolu pohybových představ. Dotazování pomáhá aktivovat myšlení

žáků při odstraňování chyb. *Metoda rozhovoru* vyžaduje rozumovou vyspělost žáků. Jde v podstatě o spojení výkladu a dotazování. Používá se především v závěrečné části lekce. *Metoda besedy* je rekombinací rozhovoru, dotazování a výkladu (Berdychová, 1976).

Metody nácviku

Metoda napodobení (imitace) je využitelná ve všech fázích výuky. Patří sem jak napodobení ukázky, tak spojení cviků s představou (napodobení motýla, květu), příběhem, říkankou, pohádkou. *Metoda opakování* se používá při nácviku nové pohybové dovednosti. Je nutné udržet motivaci žáků a učít je vzájemné kontrole a sebekontrole. Chybné je bezduché a mechanické opakování.

Dále sem patří tzv. metody korektivní, které mají za úkol eliminovat vznik a automatizování chyb.

Metoda pasivního pohybu se používá tehdy, pokud žák nedokáže správně provést žádaný pohyb na základě ukázky a výkladu. Učitel provede přímo na žákovi správnou polohu končetin, hlavy, trupu a tím napomáhá žákovi k vytvoření správné představy. Dále sem patří *metoda pohybového kontrastu*, kdy učitel nejprve předvede správnou a potom chybnou ukázku. Žák si lépe chybu uvědomí a upevní si pohybovou představu.

Další z metod nácviku je *metoda pohybového úkolu*, kdy je žák podněcován k samostatnému plnění zadaného úkolu. *Metoda domácího úkolu* podněcuje žáka k samostatnosti a aktivitě. *Metoda hry* je jedním z nejpřirozenějších a nejpříjemnějších způsobů učení. Měla by prolínat celým procesem učení. Nejen hry soutěžní, ale i nesoutěžní (Šebrle a kol., 1995; Klimtová 2005).

Berdychová (1976) uvádí ještě *metodu soutěžní*, která vychází z přirozeného sklonu k soutěžení a vzájemnému měření sil. *Metodu nátlakovou*, používanou při nedostatku odvahy a sebedůvěry žáků. Učitel vybízí žáky ke splnění pohybového úkolu prostřednictvím slovních pobídek. Jako další jmenuje *metodu memorování*, využívanou při nácviku složitých pohybových dovedností, které je třeba provést v předepsaném sledu a časovém rytmu.

Metody diagnostické a klasifikační

Z hlediska průběhu výuky lze aplikovat tyto metody:

Metody vstupní diagnostiky, jejichž cílem je zjistit vstupní předpoklady žáků pro nácvik nové činnosti. Tato metoda se zařazuje před začátkem nácviku nového učiva. Využití této metody je například při rozdělení žáků do družstev.

Metody průběžné diagnostiky prověřují dílčí úspěšnost v učení. Podle získaných informací učitel mění, koriguje, modifikuje učební program, jeho cíle, aplikované postupy, didaktické styly i vyučovací a výchovné metody. Pro žáky jsou také důležité, neboť odrážejí jejich úspěšnost, či neúspěšnost v nácviku. Mají úzký vztah k motivaci žáků.

Metody finální diagnostiky se vztahují k uzavřeným cyklům učiva. Kritéria hodnocení by žáci měli znát již na začátku výuky (Rychtecký, Fialová, 2004).

K posuzování výsledků učení používáme:

Hodnocení žáka, založené na zjišťování, zaznamenávání, posuzování a ohodnocování úrovně jeho učební činnosti, na základě soustavného pozorování. Při hodnocení se můžeme orientovat na různé vztahové normy a využíváme kritériálních, sociálních a individuálních vztahových norem.

Klasifikace žáka, je jednou z forem hodnocení. Žák je zařazen na základě dosažených výsledků do klasifikačních stupňů (Šebrle a kol., 1995).

Metody výcviku

Bývají též označovány jako metody fixační, jejichž podstatou je procvičování, upevňování a zdokonalování pohybových dovedností. Dochází jak k automatizaci pohybových návyků, tak k postupnému rozvoji zdatnosti organismu (Šebrle a kol., 1995). Berdychová (1976) uvádí následující metody:

Metoda intervalového tréninku je používána převážně u výcviku vytrvalostních disciplín cyklického charakteru. Žák absolvuje předem určeným tempem určitý počet úseků, jejichž součet bývá zpravidla delší než konečná délka trati. Mezi úseky určeného tempa se vkládají volnější úseky pro odpočinek.

Metoda standardního zatížení je zde používáno zvolených prostředků zatížení tak, aby celkový efekt výcvikové lekce z hlediska intenzity námahy měl standardní charakter.

Metoda dávkování určuje intenzitu tréninku v jednotlivých výcvikových lekcích. Námaha se postupně zvyšuje.

Metodou střídavého zatížení označujeme úmyslné střídání výcvikových lekcí s nižší a vyšší intenzitou zatížení.

Metoda posilovacích kondičních cvičení se aplikuje v jednoduchých sériích pro posílení větších svalových skupin (trup, paže, nohy). Musí být přiměřená k vyspělosti žáků.

Metoda kruhového provozu se využívá, pokud žáci cvičení dobře ovládají. Cviky se odehrávají na stanovištích sestavených do kruhu, tak aby se jednotlivé cviky z hlediska fyziologického zatížení doplňovaly. Vyšší formou kruhového provozu, při kterém se cvičí v jednom, nebo více kruzích je *kruhový trénink*.

Metoda doplňkových cvičení je využívána k vyplnění, doplnění hlavního cvičení a tak zkrácení doby čekání. Cviky mají být jednoduché, aby nevyžadovaly dopomoc, ani záchranu. Plní i kompenzační funkci.

Metoda volného cvičení je cvičení, které si žák sám z nacvičených dovedností vybere a samostatně procvičuje. Žák se prostřednictvím této metody učí samostatnému zvládnutí pohybu a rozvíjí svoji kreativitu (Berdychová, 1976; Šebrle a kol., 1995).

Metoda opakování je nejen metodou nácviku, ale lze ji zařadit i k metodám výcvikovým.

2.2.4 Didaktické zásady

„Didaktické (vyučovací) zásady můžeme definovat jako „obecné požadavky, které v souladu s cíli výchovy a zákonitostmi vyučovacího procesu určují charakter vyučování a ovlivňují přímo i nepřímo jeho efektivitu“ (Rychtecký, Fialová, 2004, s. 124). Didaktické zásady se uplatňují v přípravě vyučování, ve vyučovacích činnostech učitele i v interakci se žáky, učivem a podmínkami procesu. Mezi základní didaktické zásady patří:

- zásada uvědomělosti a aktivity,
- zásada názornosti,
- zásada soustavnosti,
- zásada přiměřenosti,
- zásada trvalosti (Rychtecký, Fialová, 2004).

Zásada uvědomělosti a aktivity vyjadřuje požadavek pochopení smyslu a podstaty prováděné činnosti. Při dodržování této zásady si žáci aktivně osvojují vědomosti a dovednosti (Rychtecký, Fialová, 2004). Trembl (2004) dodává „cílem této zásady je, aby se dítě aktivně ztotožnilo s výukovým záměrem, který mu předkládá učitel. Musí vnitřně souhlasit s tím, co se učí a aktivně tomu napomáhat“ (s. 31). Takový proces

vede k tomu, že je dítě ochotno absolvovat i monotónní činnosti při výuce lyžování, opakovat a procvičovat prvky lyžařské techniky.

Zásada názornosti vyjadřuje požadavek, vytváření co nejdokonalejších představ a pojmů u žáků. Tato podstata spočívá ve vzájemném působení první a druhé signální soustavy. Jako prostředek názornosti můžeme v praxi použít: ukázkou, obraz, náčrt, video, pasivní pohyb, pohybový kontrast aj. Názornost se musí uskutečnit nejen na začátku utváření dovednosti, ale v celém průběhu výuky.

Zásada soustavnosti znamená především pravidelnost a je úzce spojena s přípravou učitele. Důležité je logické uspořádání učiva v určitý didaktický systém (osnovy). Vhodný je postup od známého k neznámému, od jednoduchého ke složitějšímu, od konkrétního k abstraktnímu, od zvláštního k obecnému. Tato postupnost se promítá i do progresivního výběru didaktických stylů a metod.

Zásada přiměřenosti požaduje, aby obsah i rozsah učiva, jeho obtížnost a způsob vyučování odpovídaly fyzickým i psychickým schopnostem žáků, jejich věkovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem. Při vyučování i jeho přípravě je nutné dokonale poznat žáky jako skupinu i jako jednotlivce, respektovat jejich pohlaví, věk, průběh vývoje, zdravotní stav, tělesnou připravenost, tělesné zájmy aj. Trembl (2004) uvádí, jak bychom měli postupovat při uplatňování této zásady. Nejdříve bychom měli postupovat od hrubého provedení k jemnému, od snadného k obtížnému, od známého k neznámému, od jednoduchého k složitějšímu a při tom všem je důležitý individuální výukový přístup.

Zásada trvalosti vyžaduje, aby si žák své vědomosti, schopnosti a dovednosti co nejdéle uchoval, dokázal si je kdykoliv vybavit a prakticky použít. Pro aplikaci tohoto požadavku je nutné reálné plánování učiva, účelné využívání fixačních a diagnostických metod, přiměřené stupňování požadavků, pravidelná kontrola výsledků práce a uplatňování ostatních zásad (Šebrle a kol., 1995; Rychtecký, Fialová 2004).

V procesu tělesné výchovy se v rámci zvýšení jeho efektivity objevují specifické didaktické zásady, patří sem (zásada výchovného vlivu tělocvičné aktivity, zásada všestranného tělesného a pohybového rozvoje žáků, zásada jednoty rozvoje pohybových schopností tělocvičných dovedností, zásada fyziologické účinnosti tělocvičné aktivity, zásada postupného zvyšování tělesného zatížení, zásada kompenzačního účinku tělocvičné aktivity, zásada povinné tělesné výchovy a tělocvičné aktivity mimo vyučování a zásada bezpečnosti tělocvičné aktivity), (Šebrle a kol., 1995).

Zásada výchovného vlivu tělocvičné aktivity spočívá ve využívání takových výchovných činností, které vedou k vytváření pozitivního vztahu k tělesné aktivitě. Svoboda (1980) dodává, že jde o spojení sportovního výkonu s výchovou jedince i pro mimosportovní oblasti.

Zásada všestranného tělesného a pohybového rozvoje žáka v této zásadě je zdůrazněn všestranný tělesný a pohybový rozvoj jedince. Zahrnuje jak rozvoj pohybových schopností, tak vytváření opěrného bodu pro veškeré pohybové dovednosti. Treml (2004) udává, že zásada všestrannosti je velice důležitá při výuce lyžování. Zahrnuje fyzickou připravenost klienta, to znamená, že jsou nacvičovány takové prvky a dovednosti, které je klient v dané etapě vývoje schopen zvládnout. Patří sem i lyžařská všestrannost, která do výuky na sjezdových lyžích zařazuje i jízdu na lyžích běžeckých, což zpestřuje výuku a rozšiřuje motivaci pro učení se lyžařské technice. Technická všestrannost je charakteristická širokou paletou prvků lyžařské techniky, jež umožňuje aplikaci v proměnlivých podmínkách. Patří sem i vjemová všestrannost, kdy díky zrakovému a sluchovému vnímání rozšiřujeme kinestetické a vestibulární vnímání, čímž obohatíme klientovu představu o pohybu.

Zásada jednoty rozvoje pohybových schopností, dovedností a vědomostí dbá na vzdělání jedinců po vědomostní stránce, což souvisí s osvojováním pohybových dovedností.

Zásada fyziologické účinnosti tělocvičné aktivity zajišťuje optimální fyziologické zatížení jedince v rámci prováděných činností. Je úzce spojena se zásadou přiměřenosti.

Zásada postupného zvyšování tělesného zatížení plánovitě zvyšuje složitost, objem a intenzitu prováděných činností. Tato zásada souvisí se zásadou postupnosti, systematičnosti a přiměřenosti. Svoboda (1980) uvádí, že postupné zatěžování jedince se stále většími nároky vede k rozvoji výkonnostní kapacity tak, aby se jeho rozvoj nezastavil.

Zásada kompenzačního účinku tělocvičné aktivity vyrovnává fyzické aktivity s aktivitami duševními a zčásti i se sociálním kontaktem.

Zásada jednoty povinné tělesné výchovy a tělocvičné aktivity mimo vyučování vyžaduje, aby požadavky a cíle v jednotlivých tělovýchovných aktivitách byly ve vzájemném souladu.

Zásada bezpečnosti tělocvičné aktivity spočívá převážně na samotném cvičiteli, a proto by měl své svěřence vést k samostatnosti, tvořivé práci a zapojování se do

částečného řízení tak, aby byla zvyšována bezpečnost, což souvisí se zásadou postupného zvyšování tělesného zatížení (Šebrle a kol., 1995).

2.2.5 *Výchovné činnosti*

„Prolínají celý vyučovací proces a spolu s vyučovacími činnostmi ovlivňují hodnotovou orientaci, osvojování sociálních norem a utváření pozitivních postojů žáků. Cílevědomě jsou uplatněny a rozvíjeny v didaktických zásadách a výchovných metodách“ (Rychtecký, Fialová, 2004, s. 124).

Výchovné metody jsou používané v každé vyučovací činnosti, proto aby byly co nejvíce účinné, záleží na teoretických znalostech učitele a jeho praktických zkušenostech. K výchovným metodám patří:

- metoda kladení požadavků,
- metoda přesvědčování,
- metoda cvičení,
- metoda odměny a trestu,
- metoda příkladu,
- metoda skupinové výchovy.

Kladení požadavků – učitel musí klást přiměřené požadavky na své žáky tak, aby ho přiměřeně stimulovaly. Neměly by tedy být ani jednoduché, ale ani neúnosné pro samotného žáka. Vždy záleží na osobnosti žáka, jeho dovednostech a schopnostech. Kladení požadavků na klienty umožňuje jejich formování, zlepšování se v prováděných činnostech a zároveň poznávání vlastních možností.

Přesvědčování – učitel usiluje o to, aby si žáci osvojili určité pokyny, návody, příkazy a přijali je za své. Právě tato metoda se pak podílí na utváření postojů dítěte a na změně přístupu ve výuce.

Cvičení – ve cvičení jde o pedagogické situace, ve kterých si žáci trénují žádoucí reakce na určitý podnět, a tak se u žáka podporuje sociální norma chování.

Odměna a trest – je metoda velice známá, podílí se na usměrnění žádoucího chování a jednání, nebo jeho vymizení. Při používání odměn a trestů musíme být velice opatrní, aby byly vždy přiměřené a žádoucí k dané situaci a osobnosti dítěte.

Příklad – učitel by měl být vždy vzorem pro žáka a neměl by po něm chtít něco, co nedělá on sám. Jak bylo uvedeno, tak obzvláště v dětském období jsou děti velice senzitivní k učení se nápodobou.

Skupinová výchova – se podle názvu uplatňuje ve skupině, kde na žáky působí vzájemné vztahy. Tyto vztahy pak mohou žáka buď stimulovat, nebo rozptylovat. Učitel by si měl být vědom těchto vlivů a pracovat s nimi (Rychtecký, Fialová, 2004).

Výchovné působení učitele by mělo být takové, aby nenarušovalo vnímání vlastní identity a sebeúcty dítěte. To je podstatné pro sociální zdraví každého jedince. Platí zde zásada, že pokud máme kladný vztah k sobě, tak je kladný i k druhým lidem, což je důležité pro jakoukoliv výchovu. Učitel by se měl zdržovat jakéhokoliv perfekcionismu, striktní direktivnosti, protekcionismu, nedůslednosti, improvizace a traumatizování dítěte poukazováním na jeho morální nedostatky. Žák se nejlépe učí, pokud je pro danou činnost vhodně motivován a má o ni zájem. Učitel by měl eliminovat negativní emoce a podporovat emoce pozitivní při prováděné činnosti, protože pozitivní emoce zvyšují aktivitu žáků při pohybových činnostech a motivují je k dalším činnostem. Dále je důležité, aby učitel bral v potaz individualitu každého dítěte, tělesné a pohybové předpoklady, zkušenosti z pohybové činnosti, zdravotní stav, vývojové a pohlavní zvláštnosti. Učitel by měl vědět, že žák je i subjektem vyučovacího procesu a ne pouhým objektem (Šebrle a kol., 1995).

2.3 Metody vědecké práce

„Pojem vědecká metoda označuje záměrný postup (cestu), jehož pomocí se něco pozná nebo vyřeší. Obvykle metoda představuje celý komplex různorodých poznávacích postupů a praktických operací, které směřují k získávání vědeckých poznatků“ (Skalková, 1999, s. 18).

Vědecké metody nám pomáhají k dosažení stanoveného cíle. Výčet používaných metod se u mnoha autorů různí. V zásadě je dán rozdílným typem vědeckého postupu, který může být empirický, nebo teoretický. Při dodržení tohoto kritéria jsou mezi všeobecné metody řazeny: *metody empirické* (pozorování, měření, experiment, rozhovor) a *metody teoretické* (analýza, syntéza, indukce, dedukce, generalizace, abstrakce, komparace, analogie), (Široký, 2010).

Pro dosažení stanoveného cíle této práce se nabízí metoda skupiny první a to metoda pozorování.

2.3.1 Pozorování

Vědecké pozorování můžeme charakterizovat jako cílevědomé, plánovité a systematické sledování skutečností. Potřebné informace jsou získávány bezprostředním smyslovým vnímáním (Široký, 2010).

Pozorování lze rozdělit z několika hledisek, a to z hlediska organizace a použití potřebných prostředků na pozorování *jednoduché* a *systematické*, (bývá doplněné dotazníky, magnetofonovými záznamy atd.). Z hlediska časového na *krátkodobé* a *dlouhodobé*. Z hlediska postavení pozorovatele *zúčastněné*, (výzkumník je po určitou dobu členem skupiny), *nezúčastněné* a *skryté*. Z hlediska způsobu záznamu informací na *prosté pozorování*, *použití záznamového archu*, *záznamu informací na diktafon* a *používání audiovizuální techniky*. Pozorování lze dále dělit na *introspekci* a *extrospekci*, která je nejobvyklejším způsobem pozorování jiných (Štumbauer, 1989).

3 Cíl a úkoly práce

3.1 Cíl práce

Lyžování patří mezi aktivity s vysokými nároky na motorické učení. Moderní doba však přináší značné usnadnění výuky. Hlavně v podobě materiálového vybavení. To umožňuje učit se lyžovat i široké veřejnosti a zvládnout základy lyžování v poměrně krátkém časovém úseku. I po lyžařských instruktorech se proto vyžaduje značná modernizace a efektivita výuky. Důležitým úkolem instruktora tedy je prostřednictvím vyučovacích a výchovných činností těmto požadavkům dostát.

Vyučovací a výchovné činnosti instruktorů lyžování v lyžařské škole na Zadově jsou i tématem této práce. Mezi tyto činnosti obvykle zahrnujeme spektrum didaktických stylů, vyučovací postupy, vyučovací metody, didaktické zásady a výchovné činnosti instruktorů.

Cílem této práce je zjistit, které vyučovací a výchovné činnosti nejčastěji využívají lyžařští instruktoři (v lyžařské škole na Zadově) ve svých lekcích k uspokojení potřeb klientů a k naplnění jejich spokojenosti.

Získané informace by pak mohly být použity k zefektivnění a zkvalitnění výuky lyžařských instruktorů v lyžařské škole na Zadově a zároveň by mohly poskytnout opěrný bod pro srovnání úrovně a odlišnosti výuky jiných lyžařských škol.

Vzhledem k stanovenému cíli je proto pokládána hlavní výzkumná otázka, která zní: Využívají lyžařští instruktoři lyžařské školy na Zadově vyučovací a výchovné činnosti podle potřeb klientů a vedou k jejich spokojenosti?

3.2 Úkoly práce

Z hlavního cíle této bakalářské práce vyplývají následující úkoly:

1. studium odborné literatury vztahující se k tématu bakalářské práce,
2. vymezení cíle pozorování,
3. vlastní pozorování lekcí v lyžařské škole na Zadově,

4. na základě tohoto pozorování zjistit, jaké vyučovací a výchovné činnosti nejčastěji využívají lyžařští instruktoři ve svých lekcích a zda vedou k potřebám a spokojenosti jejich klientů,
5. získaných poznatků využít do budoucna ke zlepšení působení ve vyučovacím procesu a to nejen v lyžování.

4 Metodologie

V této části práce se zabýváme popisem výzkumu, který byl prováděn v lyžařské škole na Zadově za účelem zjištění skutečného stavu používání vyučovacích a výchovných činností lyžařskými instruktory ve vyučovacích lekcích. Výzkum byl prováděn formou kvalitativního přístupu. Kvalitativní přístup je definován jako: „proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu“ (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 17). Hendl (2005) dodává, že výzkumník vyhledává a analyzuje informace, které vedou k vysvětlení výzkumných otázek. Jeho hlavním úkolem je osvětlení toho, proč jedinci jednají určitým způsobem, jak organizují své aktivity a interakce. Takto výzkumník provádí podrobný popis toho, co pozoroval a zaznamenal.

Vzhledem k této obecné definici kvalitativního přístupu a vymezení cíle práce je pro danou problematiku vybrán terénní výzkum. Metoda sběru dat byla prováděna formou pozorování, která nám pomáhá deskriptivně zachytit, co se děje a jak vypadá konkrétní situace. Popis situace nám poskytne detailní a přesná data ke zpracování zkoumaného problému (Švaříček, Šed'ová, 2007).

V následujících kapitolách proto popíšeme jednotlivé metody výzkumu, jejich následné použití a analýzu.

4.1 Popis výzkumného vzorku

Výzkumný soubor je tvořen instruktory lyžování lyžařské školy na Zadově. Soubor zahrnuje jak muže, tak ženy, kteří byli v tomto období zaměstnáni v lyžařské škole. Výběr výzkumného souboru byl prováděn formou příležitostného výběru, kdy instruktoři byli náhodně vybráni v kanceláři lyžařské školy, a to podle vyučované dovednostní úrovně klientů. Tyto úrovně byly zjištěny vyplněním přihlašovacího formuláře samotnými klienty při přihlášení se do výuky.

Pozorování byli instruktoři vyučující klienty začátečníky, mírně pokročilé a pokročilé. Pozorování probíhalo na sjezdovce u Horejšů, kde probíhala výuka mírně

pokročilých a pokročilých klientů a na vymezeném prostoru (plácku) lyžařské školy, kde probíhala výuka začátečníků.

Z důvodu velké časové náročnosti a na základě předběžného pozorování, které proběhlo v období vánočních prázdnin, byly pozorovány vždy jednotlivé vyučované lekce (jednotky) trávající 90 minut.

Celkem bylo odpozorováno 12 instruktorů a z toho 4 instruktoři při výuce z každé vymezené dovednostní úrovně.

4.2 Metoda výzkumu

Jako výzkumná metoda byla vybrána metoda krátkodobého pozorování a to pozorování zúčastněného. Zúčastněné pozorování je definováno jako pozorování, kdy se pozorovatel přímo pohybuje v daném prostoru, kde se vyskytují určité jevy, které zkoumá (Miovský, 2006). V našem případě se jednalo o přímé, strukturované a otevřené pozorování, které se vyznačuje tím, že se výzkumník účastní zkoumaného jevu v čase, ve kterém probíhá, hledá odpověď na předem vymezené jevy a je přímým účastníkem situací a jevů, které pozoruje, přičemž účastníci výzkumu vědí o tom, že provádíme pozorování za účelem prováděného výzkumu (Švaříček, Šedřová, 2007; Miovský, 2006).

K tomu, abychom našli základní jevy, okolnosti a skutečnosti k dané problematice, byl zvolen molární přístup pozorování. Tento přístup vybírá větší rozsah a komplexnější jednotky pozorování. Hlavní použitou a výchozí strategií k získání dat byla použita reduktivní deskripce, kde viditelné chování zařazujeme do předem vytvořené kategorie, která je předem definována. Dále byla k doplnění dat použita strategie izomorfní deskripce, která zachycuje data bez zhodnocení. Jsou to dostupná a uchopitelná data v tom pořadí, ve kterém byla pozorována (Férjenčík, 2000). Hendl (2005) označuje toto pozorování jako popisné pozorování, kde jde o podrobný popis prostředí a událostí.

Popis pozorovaných jevů byl prováděn bezprostředně po skončení výuky a je popsán v kapitole 5.2 u jednotlivých dovednostních kategorií.

Kvůli časové náročnosti pozorování a nutnosti skloubení probíhajícího studia na Pedagogické fakultě v Českých Budějovicích bylo pozorování provedeno v týdnu

jarních prázdnin města Plzně. Toto období zajistilo dostatečné množství klientů lyžařské školy na Zadově.

Jak již bylo uvedeno, pozorování instruktorů proběhlo při výuce u tří dovednostních kategorií klientů. Lyžařští instruktoři věděli pouze o zúčastnění v lekci a to se dozvěděli bezprostředně před začátkem lekce. Nebylo se tedy možno na lekci předem připravit. Žádnému z instruktorů nebylo předem sděleno, za jakým účelem bude lekce pod jeho vedením sledována, aby je tato informace neovlivnila ve výuce.

Pozorované činnosti byly zaznamenávány do předem vytvořených záznamových archů (viz. příloha 1) a bezprostředně po skončení výukové lekce byl zaznamenán celkový průběh výuky a reakce klientů.

4.3 Zpracování dat a kritéria hodnocení

K veškerým získaným datům bylo přistupováno formou kvalitativního výzkumu, kde jde o detailní a hluboké zpracování dat. Z tohoto důvodu jsou data zpracovávána jak strategií reduktivní, tak strategií izomorfní. V první části se zaměřujeme na použití záznamového archu, který byl vytvořen na základě teorie, kterou popisujeme v 2. kapitole práce tak, abychom zachytili kompletní výchovné a vyučovací činnosti. Záznamy do archu byly vyplňovány pomocí vzorkování událostí, kdy jde o významové ohraničení události, pro kterou byla zvolena kritéria pomocí prostudované teorie. Díky této teorii byl zvolen interpretační rámec hodnocení kritérií (Férjenčík, 2000).

Pomocí izomorfní deskripce byla doplněna data pro přesnější kontrastování a srovnávání dat. Tato data jsou dále zhodnocena a rozebrána v diskusi.

5 Výsledková část

V této části bakalářské práce jsou zaznamenány a výstižně zpracovány výsledky pozorování vyučovacích a výchovných činností instruktorů lyžování v lyžařské škole na Zadově. Následující výsledky jsou rozděleny do dvou podkapitol. První podkapitola shrnuje používání jednotlivých činností instruktorů v jejich lekcích, zejména pak v jednotlivých částech těchto lekcí. V druhé podkapitole je popsán průběh výuky v jednotlivých lekcích a zhodnoceny používané činnosti instruktorů. Dále jsou zde shrnuty používané činnosti v jednotlivých dovednostních kategoriích.

5.1 Výsledky pozorování vyučovacích činností všech instruktorů

V této části jsou zaznamenány jednotlivé činnosti instruktorů z hlediska výskytu používání v jejich lekcích. Z důvodu značného kolísání intenzity výuky způsobené rozdílným množstvím lyžařů na sjezdovce, a tudíž nestejně možnosti použití činností z hlediska jejich četnosti, je zde zaznamenáno, kolik instruktorů z celkového počtu (12) použilo při svých lekcích jednotlivé vyučovací a výchovné činnosti a ve které části lekce tyto činnosti používali. Tyto výsledky jsou pro lepší názornost zpracovány do přehledových tabulek. Jednotlivé činnosti jsou zde hodnoceny zvlášť. Vyučovací metody jsou dále rozděleny na metody seznamování s učivem, metody nácviku, metody výcviku a metody diagnostické a klasifikační.

Tabulka 1. Celkové vyhodnocení použití metod seznamování s učivem

Část lekce	přípravná	hlavní	závěrečná
a) M. seznamování s učivem			
<i>m. názoru:</i>			
m. ukázky – uk. přímá	9	12	0
m. ukázky – uk. nepřímá	0	0	0
m. pozorování	0	0	0
<i>m. slova:</i>			
m. výkladu	4	5	0
m. pokynů	9	12	0
m. dotazování	0	0	0
m. rozhovoru, besedy	0	0	0

Nejpoužívanější metodou seznámení s učivem byla metoda ukázky a to ukázky přímé, kterou prováděl ve všech případech samotný instruktor. Tato metoda byla nejčastěji doprovázena metodou pokynů. Jako další metodu používali instruktoři metodu výkladu. Tato metoda byla používána většinou k dokreslení již naučeného pohybu a zahájení výuky dalšího. Výklad často dle mého názoru neodpovídal úrovni klienta a to hlavně u dospělých. V pozorovaných lekcích se vůbec neobjevila metoda pozorování, metoda nepřímé ukázky, metoda dotazování ani metoda rozhovoru a besedy. Zejména metoda dotazování by byla v mnoha vyučovaných lekcích vhodná k použití. Zvláště pak k aktivaci myšlení u některých klientů.

Tabulka 2. Celkové vyhodnocení použití metod nácviku

Část lekce	přípravná	hlavní	závěrečná
b) M. nácviku			
m. napodobení	5	4	0
m. opakování	2	12	0
m. pasivního pohybu	0	4	0
m. pohybového kontrastu	0	0	0
m. pohybového úkolu	0	1	0
m. domácího úkolu	0	0	0
m. hry	1	4	0
m. soutěžní	2	6	0
m. nátlakové	0	1	0
m. memorování	0	0	0

Nejpoužívanější z metod nácviku byla metoda opakování, kterou instruktoři používali k nácviku nových pohybových dovedností a k jejich zdokonalení a upevnění. Dále se ve výuce vyskytovala metoda soutěžní a metoda hry. Tyto metody se vyskytovaly hlavně u začátečníků a mírně pokročilých. Z korektivních metod se vyskytovala metoda pasivního pohybu. Vůbec se nevyskytla metoda pohybového kontrastu. Další z používaných metod byla metoda napodobení, kterou instruktoři používali zejména u mladších klientů k utvoření představ o pohybu. Jen jednou se vyskytla metoda nátlaku. Použití této metody přineslo kladný výsledek. Při pozorování těchto lekcí se vůbec nevyskytovaly metoda domácího úkolu a metoda memorování.

Tabulka 3. Celkové vyhodnocení použití metod výcviku

Část lekce	přípravná	hlavní	závěrečná
c) M. výcviku			
m. intervalového tréninku	0	0	0
m. standardního zatížení	0	0	0
m. dávkování	0	0	0
m. střídavého zatížení	0	0	0
m. posilovacích kon. cvičení	0	0	0
m. kruhového provozu	0	0	0
m. doplňkových cvičení	0	0	0
m. volného cvičení	0	0	0
m. opakování	2	12	0

Z metod výcviku byla používána jen metoda opakování, která se dá též za metodu výcviku považovat.

Tabulka 4. Celkové vyhodnocení použití metod diagnostických a klasifikačních

Část lekce	přípravná	hlavní	závěrečná
d) M. diagnostické a klasifikační			
m. vstupní diagnostiky	1	0	0
m. průběžné diagnostiky	0	0	0
m. finální diagnostiky	0	0	0

V pozorovaných lekcích byla použita jen metoda vstupní diagnostiky a to jen jedním z instruktorů. Instruktoři ve svých lekcích často plně důvěřovali dotazníkům, které před výukou vyplnili klienti, nebo jejich rodiče. Většinou neproběhla ani kontrola výstroje před samotnou výukou, což lze též za vstupní diagnostiku považovat. Metody průběžné a finální diagnostiky nebyly jako takové v pozorovaných lekcích používány. Instruktoři přecházeli k nácviku dalších dovedností spíše v závislosti na čase a kategorii klientů než na zjištěné úrovni provádění prvků. Jako určitý způsob finální diagnostiky vyhlášovala lyžařská škola v průběhu týdne závody ve slalomu.

Tabulka 5. Celkové vyhodnocení použití didaktických stylů

Část lekce	přípravná	hlavní	závěrečná
Spektrum didaktických stylů			
d. styl příkazový	10	12	0
d. styl praktický (úkolový)	0	2	0
d. styl reciproční	0	0	0
d. styl se sebehodnocením	0	1	0
d. styl s nabídkou	0	1	0
d. styl s řízeným objevováním	0	0	0
d. styl s autonomním rozhodováním žáka o učivu	0	0	0
d. styl s autonomním rozhodováním žáka o stylu	0	0	0

Jednoznačně nejpoužívanějším didaktickým stylem v pozorovaných lekcích byl didaktický styl příkazový, kdy instruktoři přesně zadávali klientům úkoly a ti cvičili přesně podle jejich pokynů. Dalším použitým stylem byl didaktický styl praktický a to u dvou sledovaných instruktorů. Instruktoři v tomto případě přenesli větší část rozhodnutí na klienta, který si v těchto případech do jisté míry sám volil trasu a místo nácviku. Jednou se ve sledovaných lekcích objevil didaktický styl se sebehodnocením, kdy instruktor konzultoval s klientem provedení nacvičovaného cviku a motivoval ho k lepšímu provedení. Jen jednou se ve sledovaných lekcích vyskytl didaktický styl s nabídkou, který byl použit při sjíždění prudší pasáže sjezdovky a klient se mohl rozhodnout, jakou variantu cviku zvolí. Vůbec se nevyskytly: didaktický styl reciproční, didaktický styl s řízeným objevováním, didaktický styl s autonomním rozhodováním o učivu a didaktický styl s autonomním rozhodováním o stylu. Tyto styly mohly být použity zejména u vyspělejších a zvědavých klientů, kteří se ve výuce vyskytovali.

Tabulka 6. Celkové vyhodnocení použití didaktických zásad

Část lekce	přípravná	hlavní	závěrečná
Didaktické zásady			
z. uvědomělosti a aktivity	0	0	0
z. názornosti	9	11	0
z. soustavnosti	4	7	0
z. přiměřenosti	7	9	0
z. trvalosti	0	0	0

Ze sledovaných didaktických zásad uplatňovali instruktoři při výuce nejvíce zásadu názornosti. Jako prostředek názornosti používali nejčastěji ukázkou. Další používanou zásadou byla zásada přiměřenosti. Tuto zásadu se většina instruktorů snažila uplatňovat. Instruktoři se snažili rozpoznat tělesnou i psychickou připravenost klientů a podle této úrovně volit průběh výuky. Dle mého názoru byli instruktoři často velmi mírní a obtížnost výuky nízká. I zásada soustavnosti byla v pozorovaných lekcích uplatňována. Instruktoři se snažili pravidelně a uspořádaně dávkovat výuku, ale logické uspořádání učiva nebylo podle mého názoru v některých případech naplněno. V průběhu vyučování pozorovaných lekcí nebylo zaznamenáno uplatňování zásady uvědomělosti a aktivity ani zásady trvalosti. Uplatňování těchto zásad by podle mého názoru nemělo v přípravě klientů k samostatnému lyžování chybět, hlavně pak z hlediska bezpečnosti.

Uplatňování specifických zásad v procesu tělesné výchovy není v tabulce zaznamenáno. Jejich uplatnění, či neuplatnění jednotlivými instruktory je však patrné z popisu jednotlivých lekcí v podkapitole 5.2. Uplatnění těchto zásad se odráží na skutečné spokojenosti klienta a zejména jeho připravenosti k dalšímu rozvoji dovedností.

Tabulka 7. Celkové vyhodnocení použití vyučovacích postupů

Část lekce	přípravná	hlavní	závěrečná
Vyučovací postupy			
v. postup komplexní	8	12	0
v. postup analyticko-syntetický	0	0	0
v. postup synteticko-analytický	0	0	0

Při výuce v pozorovaných lekcích byl používán pouze vyučovací postup komplexní. Používání tohoto postupu bylo ovlivněno převážně nízkým věkem klientů.

Tabulka 8. Celkové vyhodnocení použití výchovných metod

Část lekce	přípravná	hlavní	závěrečná
Výchovné metody			
m. kladení požadavků	0	2	0
m. přesvědčování	3	4	0
m. cvičení	0	0	0
m. odměny a trestu	1	5	0
m. příkladu	10	10	0
m. skupinové výchovy	0	0	0

Z výchovných metod se ve výuce pozorovaných lekcí nejvíce vyskytovala metoda příkladu. Instruktoři se ve všech případech dostavili na výuku včas. Pouze jeden z instruktorů přišel později, ale hned sjednal nápravu. Až na dva instruktory, kteří lyžovali bez pokrývky hlavy, byli řádně ustrojeni. Dále instruktoři používali metodu odměny a trestu, u které byla více používána odměna než trest. Zejména u dovednostní kategorie začátečníků a mírně pokročilých se vyskytovala metoda přesvědčování. Další vyskytující se metodou byla metoda kladení požadavků, kterou použili dva z dvanácti pozorovaných instruktorů. Požadavky byly v těchto případech kladeny přiměřeně a klienty patřičně stimulovaly. V pozorovaných lekcích nebyly zaznamenány metoda cvičení a metoda skupinové výchovy.

5.2 Výsledky pozorování instruktorů vyučujících jednotlivé dovednostní kategorie klientů

V této podkapitole je pojednáno o výuce jednotlivých instruktorů a o specifických výuky u jednotlivých dovednostních kategorií.

Výuka jednotlivých instruktorů byla popsána metodou izomorfní deskripce, kde jde o zaznamenání průběhu výuky ve všech jejích projevech a přirozené následnosti (Férjenčík 2000). Dále jsou zhodnoceny jednotlivé činnosti instruktorů v popsáných lekcích. Každá z uvedených dovednostních kategorií je v závěru zhodnocena.

5.2.1 Pozorování instruktorů vyučujících dovednostní kategorii začátečníků

Instruktor A

Výuka začátečníka proběhla na „plácku“ u Horejšů, kde se instruktor včas a řádně ustrojen přivítal s klientem a jeho rodiči. Klientem byl chlapec ve věku 8 let. Chlapec byl už rodiči řádně namotivován, ale z počátku se jevil poměrně bázlivý. Instruktorem byl muž ve věku 45 let. Bylo polojasno, foukal mírný vítr, teplota kolem – 2 °C.

Výuka začala na rovině krátkým protažením s postupným přechodem k nácvičku prvků všeobecné lyžařské průpravy. Asi po 20 minutách se výuka přemístila na mírný svah, který je vybaven lanovým vlekem. Po nějaké době chlapec jízdu na tomto vleku zvládl a začala výuka jízdy v pluhu. Chlapec byl poměrně učenlivý a po poměrně krátké době tuto jízdu v pluhu zvládal. Následovala krátká přestávka na čaj, který měli instruktoři připravený v těchto prostorách provazového vleku. Po krátké asi 5 minutové pauze pokračoval instruktor ve výuce oblouků v pluhu. Chlapec byl na konci lekce poměrně bravurně schopen sjet tento mírný svah. Výuka skončila na čas příchodem chlapcova otce.

Chlapec jevil v průběhu i na konci lekce zjevnou radost z naučených dovedností. I jeho otec byl tedy spokojen.

Zhodnocení lekce a činností instruktora A

Z hlediska průběhu hodiny tento instruktor oddělil přípravnou část od hlavní a závěrečné. V přípravné části lekce se instruktor zaměřil na prohřátí organismu formou rozcvičky a pokračoval v nácvičku prvků všeobecné lyžařské průpravy s postupným přechodem k hlavní části lekce. Tato hlavní část splynula z částí závěrečnou.

Vyučovací a výchovné činnosti se snažil instruktor volit s ohledem na věk klienta. Z metod seznamování s učivem použil metodu přímé ukázky a metodu pokynů, tyto metody byly použity v přípravné i hlavní části lekce. Z metod nácvičných použil metodu napodobení a to v přípravné části lekce, metodu opakování a metodu soutěží, které byly použity v obou částech lekce. Metoda pasivního pohybu byla použita pouze v druhé části lekce. Z výcvikových metod využil instruktor jen metodu opakování. Metody diagnostické a klasifikační nebyly v této lekci použity. Instruktor používal ve výuce didaktický styl příkazový. V obou částech lekce instruktor uplatňoval zásadu

názornosti, zásadu soustavnosti a zásadu přiměřenosti. Vyučovacím postupem byl komplexní postup. Z výchovných metod použil instruktor metodu příkladu, metodu přesvědčování a metodu odměny a trestu, kterou uplatnil v části druhé.

Instruktor B

Výuka probíhala na „plácku“ u Horejšů. Klienty byla v tomto případě skupina dvou začátečníků a to děvče a chlapec oba ve věku 5 let. Instruktorem byla žena ve věku 25 let, která přišla na výuku asi o šest minut později, za svoje zpoždění se řádně omluvila a nabídla klientům protažení výuky. Instruktorka byla řádně oblečena a velmi příjemná. Po celou dobu výuky foukal mírný vítr a byly sněhové přeháňky. Teplota byla okolo 0 °C.

Výuka začala na rovině protažením zábavnou formou (byla hodně uplatňována metoda nápodoby), dále následovala všeobecná lyžařská průprava s postupným přechodem na svah s provazovým vlekem. Asi po 25 minutách začala výuka jízdy na vleku, sjíždění v pluhu a oblouků v pluhu. Z důvodu výrazného schopnostního rozdílu mezi dívkou a chlapcem se dvojice rozdělila mezi dva instruktory. Sledovaná instruktorka vyučovala chlapce, který měl problém s udržení pozornosti na výuku, zajímalo ho všechno okolo. Instruktorka byla na chlapce velice příjemná a pozorná, při výuce se ale velice nadřela. Je zde otázka, zda chlapec byl na výuku moc mladý, nebo potřeboval jen direktivnější přístup výuky. Ve sjíždění a zatáčení chlapec neudělal výrazný pokrok.

Zhodnocení lekce a činností instruktora B

V této lekci bylo velmi obtížné rozpoznat oddělení přípravné, hlavní a závěrečné části lekce. Přejít z přípravné do hlavní části byl ne zcela zřetelný, to bylo způsobeno i značným rozdílem schopností obou klientů a nutností věnovat se jednomu z nich déle. Tento problém byl později vyřešen dalším instruktorem. Část hlavní se závěrečnou splynuly v jednu.

Vyučovací a výchovné činnosti byly ovlivněny věkem a specifiky klienta. Z metod seznámení s učivem použil instruktor metodu přímé ukázky, metodu výkladu a metodu pokynů a to v obou částech lekce. Jako metodu nácviku používal instruktor nejčastěji metodu napodobení, což klienta bavilo. Tuto metodu používal instruktor ve všech částech hodiny. Dalšími použitými metodami byla metoda opakování a metoda pasivního pohybu, které byly použity v hlavní části výuky. V průběhu výuky používal

instruktor metodu hry a soutěží. Jako metoda výcviková byla použita metoda opakování. Metody diagnostické a klasifikační nebyly použity. Instruktor zvolil didaktický styl příkazový, který používal po celou dobu výuky a v hlavní části použil i styl praktický. Po celou dobu výuky instruktor uplatňoval zásadu názornosti, soustavnosti a přiměřenosti. Vyučovací postup zvolil instruktor komplexní. Z výchovných metod se vyskytly metoda příkladu, metoda přesvědčování a metoda odměny a trestu.

Instruktor C

Výuka proběhla opět na „plácku“, kde se přivítal instruktor s klientem a jeho rodiči. Instruktorem byl muž ve věku 25 let, byl řádně ustrojen. Klientem byl pětiletý chlapec, který se jevil jako donucen a nezúčastněn. Foukal slabý vítr a svítalo slunce. Teplota byla okolo -1°C .

Výuka začala protažením, kdy instruktor používal hodně metodu napodobení. Postupně zaměřil instruktor výuku na nácvik všeobecné lyžařské průpravy, což v tomto případě dalo hodně práce. Chlapec měl veliký problém se i zvednout ze země. Instruktor byl na chlapce přísný, ale zároveň trpělivý, a cviky volil přiměřené. Do výuky vkládal instruktor i odpočinek s napitím. I přes ne zcela zvládnuté prvky všeobecné průpravy přistoupil instruktor k nácviku sjíždění a zatáčení. Při jízdě na vleku musel instruktor chlapce vyvézt. Základní postavení v pluhu chlapec nakonec pochopil a instruktor přistoupil k jízdě v pluhu. V závěrečné části lekce nechal instruktor poměrně odvážně chlapce několik metrů sjet i samostatně (na svahu s dojezdem do roviny). Tato jízda chlapce povzbudila do dalších nácviků a jevil se spokojeně. Rodiče sledovali lekci z pozadí a byli s výukou spokojeni.

Zhodnocení lekce a činností instruktora C

Z hlediska částí lekce byla výuka rozdělena na část přípravnou, která plynule navázala na část hlavní. Dovednosti klienta byly v tomto případě dost nízké a výuka sjíždění a zatáčení téměř nemožná. Z tohoto důvodu se stala hlavní náplní všeobecná lyžařská průprava. Závěrečná část opět splývala s částí hlavní.

Činnosti instruktora byly ovlivněny úrovní klienta. Z metod seznámení s učivem používal instruktor metodu přímé ukázky a metodu pokynů a to v průběhu celé výuky. Z nácvičných metod používal metodu napodobení a to v obou částech výuky. Při nácviku jízdy v pluhu používal metodu opakování. Celým průběhem výuky prolínala

metoda hry. V tomto případě zcela na místě a s úspěchem použil instruktor metodu nátlakovou. Použitou výcvikovou metodou byla metoda opakování. Metody diagnostické a klasifikační nebyly použity. Po celou dobu výuky byl používán příkazový didaktický styl. Při výuce instruktor uplatňoval zásadu názornosti, soustavnosti a přiměřenosti. Vyučovacím postupem byl postup komplexní. Z výchovných metod působil instruktor na klienta metodou příkladu, metodou přesvědčování a metodou odměny a trestu.

Instruktor D

Výuka proběhla na „plácku“. Instruktozem byl muž ve věku 25 let a byl řádně ustrojen. Na výuku přišel včas. Klientem byl muž ve věku 40 let, který nikdy nelyžoval a byl odhodlaný se lyžovat naučit. Počasí bylo vhodné pro výuku, svítilo slunce a foukal slabý vítr.

Instruktor začal výuku jen nasazením lyží a výstupy bokem do svahu. Po krátké době přistoupil k jízdě na provazovém vleku, což klient bez problémů zvládal. Po výjezdu na vleku začal instruktor s výukou jízdy v pluhu a oblouků v pluhu. Muž byl velice uvědomělý a oblouky v pluhu rychle zvládal. Dále instruktor přistoupil k nácviku carvingových oblouků a to i na tomto malém prostoru „plácku“. Muž se poměrně pěkně naučil jízdu v paralelním postavení lyží, ale samozřejmě s výrazným procentem smyku.

Klient byl spokojen s výukou, ale nevím, zda měl ve vyučovaných obloucích jasno.

Zhodnocení lekce a činností instruktora D

V této vyučované lekci splynuly všechny části lekce do jedné. Neproběhlo zde žádné prohřátí organismu a instruktor začal hned s výukou.

Z metod seznamování s učivem používal instruktor metodu přímé ukázky, metodu výkladu a metodu pokynů. Výklad byl podle mého názoru velice nepřesný a nedostatečný s ohledem na uvědomění klienta. Jedinou použitou metodou nácviku a výcviku byla metoda opakování. Metody diagnostické a klasifikační nebyly použity. Celá výuka proběhla ve stylu příkazovém. Instruktor při výuce uplatňoval zásadu názornosti a přiměřenosti. Vyučovacím postupem byl postup komplexní. Z metod výchovných působil instruktor na klienta jen příkladem.

Používané činnosti podle mého názoru byly nepřizpůsobené věku a uvědomělosti tohoto klienta. Klient byl ale z lyžování a výuky nadšen.

Zhodnocení lekcí a instruktorů kategorie začátečníků

Klienti této kategorie bývají často bázlivi a plní očekávání, co je vlastně čeká. Jejich pouhé představy o pohybu, díky získaným informacím, se proměňují v pohyb samotný, který tímto může být neúsporný a nekoordinovaný. Kvůli těmto jevům je zapotřebí do výuky zařadit neustálé opakování a opravování chyb, aby se lyžař dostal na vyšší úroveň (Gnad, 2000). Při výuce je velmi důležité tyto klienty neodradit, ale vtáhnout je do výuky a probudit v nich radost z pohybu, která je doprovázená vnitřní motivací. K dosažení těchto požadavků je zapotřebí, aby instruktoři dokázali rozpoznat osobnost žáka a k tomu používali přiměřené didaktické činnosti.

Pozorované výukové lekce byly až na jednu rozdělené na průpravnou a hlavní část. Hlavní a závěrečná část splývaly v jednu. Instruktoři se ve výuce zaměřovali na zvládnutí všeobecné lyžařské průpravy a na nácvik zejména oblouků v pluhu.

Jednotliví instruktoři se v použitých činnostech lišili jen velmi málo, ačkoliv se u této dovednostní kategorie vyskytovaly odlišné věkové skupiny, které mají různé potřeby. K nejpoužívanějším metodám seznámení s učivem patřila metoda přímé ukázky a metoda pokynů. Ve dvou případech použil instruktor metodu výkladu. Tato metoda byla s úspěchem použita zejména u staršího muže, který má odlišné kognitivní schopnosti a potřeby. Z metod nácvičných zde byla hojně používána metoda napodobení, kterou instruktoři s úspěchem aplikovali zejména u třech mladších klientů a metoda pasivního pohybu, kterou používali pro korekci chybného pohybu. Dále pak metoda opakování a metody soutěží a hry. V jednom případě byla použita metoda nátlaková, která v tomto případě přinesla úspěch. Z didaktických stylů byl používán styl příkazový a v jednom případě praktický. Při výuce se instruktoři snažili naplňovat zásadu názornosti, soustavnosti a přiměřenosti. Jako vyučovací postup používali postupu komplexního. Z metod výchovných použili instruktoři metodou příkladu, metodou odměny a trestu a u třech mladších klientů metodu přesvědčování. Metody diagnostické a klasifikační nebyly v těchto lekcích používány. Jako metodu výcviku používali metodu opakování, kterou lze k těmto metodám též zařadit.

Používané činnosti byly voleny dle požadavků dovednostní úrovně, ovšem už ne tolik podle vývojových potřeb klienta, kdy obzvláště v mladším školním věku by se měla objevovat hra a nové podněty. Jak již bylo řečeno, u staršího klienta by měla být lépe využita metoda výkladu a mělo by být lepší využití vyučovacích metod.

5.2.2 Pozorování instruktorů vyučujících dovednostní kategorii mírně pokročilých

Instruktor A

Výuka proběhla na svahu u Horejšů, kde se nachází svah opatřený vlekem typu tatrapoma, na kterém už tato kategorie klientů, jak uvádí v předem vyplněném dotazníku, jízdu zvládla. Instruktorem byla žena ve věku 25 let, která se dostavila na smlouvané místo včas a řádně ustrojena. Klienty tvořila tříčlenná skupina děvčat ve věku 6 – 8 let. Bylo větrno a zataženo.

Výuka začala pod kopcem krátkou rozcvičkou. Po vyjetí na vlek následovalo sjíždění sjezdovky oblouky v pluhu, které děti poměrně zvládaly. Jedno z děvčat bylo výrazně zdatnější (ve výuce nebyla nijak využita). Instruktorka procvičovala s klienty oblouky z pluhu a to po celou dobu výuky. Instruktorka najížděla oblouky buď pozadu a sledovala děvčata, nebo popředu s rozestupy. Trasa, po které sjížděli, byla ovšem pořád stejná. Obměna přišla pouze při jízdě na odpočinkové místo, kde se děvčata napila a pokračovala až do konce lekce ve stejném charakteru sjíždění. Po uplynutí času instruktorka předala děti rodičům.

Zhodnocení lekce a použitých činností instruktora A

Z hlediska částí byla tato lekce rozdělena na přípravnou, která byla jen velmi krátká a obsahovala rozvíjení a část hlavní, která splynula se závěrečnou.

Z metod seznámení s učivem použil instruktor metodu přímé ukázky a metodu pokynů. Z metod nácvichných používal metodu napodobení, opakování a metodu soutěžní. Metody diagnostické a klasifikační nebyly použity a z metod výcvikových použil metodu opakování. Výuka proběhla ve stylu příkazovém. Instruktor uplatňoval v průběhu výuky zásadu názornosti, soustavnosti a zásadu přiměřenosti. Vyučovacím postupem byl postup komplexní. Z výchovných metod působil instruktor metodou příkladu a metodou odměny a trestu.

Instruktor B

I v tomto případě proběhla výuka na svahu u Horejšů. Instruktorem byl muž ve věku 28 let a dostavil se na smlouvané místo včas. Ustrojen byl vhodně, ale neměl

pokrývku hlavy. Klienty tvořila skupina šesti děvčat a jednoho chlapce ve věku 10 až 12 let. Bylo polojasno a foukal mírný vítr.

Po vzájemném představení skupina vyjela na vleku na sjezdovku, kde měli všichni počkat. Neproběhla žádná rozcvička a děti byly vypuštěny se slovy: „Tak jedem, dodržujte rozestupy a dole čekáme.“ Děti celkem ovládaly techniku oblouků z pluhu. Jeden člen (chlapec) ze skupiny měl při výuce hole, které mu instruktor sebral až při sjíždění v tzv. „mašině“. Toto sjíždění se dětem velice líbilo a chtěli ho pořád opakovat. Instruktor v průběhu výuky opakoval pouze sjíždění oblouky v pluhu, které sám najížděl a jízdu v tzv. „mašině“, což trvalo až do konce výuky. Po uplynutí času výuky instruktor předal děti rodičům. Děti se jevily v průběhu výuky spokojeně, ale na lekci podle mého názoru brzy zapomenou.

Zhodnocení lekce a použitých činností instruktora B

V průběhu této lekce splývaly jednotlivé části výuky v jednu. Instruktor neprovedl žádné rozehrání klientů ani kontrolu výzbroje a výstroje.

I spektrum používaných činností bylo velice omezené. Ve výuce nebyly použity žádné činnosti specifické pro používání ve skupinách. Z metod seznámení s učivem použil instruktor metodu přímé ukázky a metodu pokynů. Použité metody nácviku omezil na metodu opakování a metodu soutěžní. Výcvikovou metodou byla metoda opakování. Metody diagnostické a klasifikační nebyly použity. Jako didaktický styl použil styl příkazový. Instruktor ve výuce nedbal na uplatňování didaktických zásad. Vyučovacím postupem byl postup komplexní. Ani výchovnými metodami na klienty nijak zvlášť nepůsobil. Použita byla pouze metoda přesvědčování. Na klientech nebyl během výuky zaznamenán dovednostní pokrok.

Instruktor C

Výuka proběhla na svahu u Horejšů. Instruktorem byla žena ve věku 28 let, která se dostavila na smluvené místo včas a řádně ustrojena. Klienty byli sourozenci ve věku 9 a 11 let. Bylo polojasno a téměř bezvětří.

Po vzájemném pozdravení a kontrole výstroje a výzbroje vyjela skupina na horní stanici vleku, kde proběhla poměrně důkladná rozcvička. Cviky byly názorně předvedeny a vysvětleny. Rozcvička trvala 15 minut. Další výuka byla směřována na nácvik přívratných oblouků. Instruktor před každou jízdou vysvětlila, co budou cvičit a proč. Tento cvik pak názorně předvedla. Po ujetí určitého úseku zastavila a opravila

chyby. Zastavování se na sjezdovce proběhlo vždy na vhodném místě a instruktorka dbala při těchto činnostech na dodržování pravidel FIS. Při každé jízdě se instruktorka snažila vyměnit pořadí jednotlivců. Ke konci lekce zařadila instruktorka některé cviky na nácvik carvingu. Tato lekce byla poměrně pestrá a děti tato výuka bavila.

Zhodnocení lekce a použitých činností instruktora C

Na této lekci bylo rozeznatelné oddělení přípravné části lekce od hlavní a závěrečné, které splynuly v jednu. V přípravné části se instruktor věnoval důkladnému prohřátí organismu formou dynamické rozcvičky.

Použité činnosti byly v tomto případě značně pestřejší. Z metod seznámení s učivem použil instruktor metodu přímé ukázky, metodu výkladu a metodu pokynů. Ukázka byla důkladně předvedena a doplněna výkladem, který byl stručný a výstižný. Pokyny byly jasné a autoritativní. Metody nácviku volil instruktor s ohledem na věk klientů a vývoj situace. Použil metodu opakování, pohybového úkolu a jako metodu korektivní metodu pasivního pohybu. Průběh výuky zpestřil použitím metody soutěžní. Výcvikovou metodou byla metoda opakování. Metody diagnostické a klasifikační nebyly ani zde použity. Výuka proběhla ve stylu příkazovém a v závěru lekce byl použit i styl se sebehodnocením. Instruktor dbal při výuce na uplatňování zásady názornosti, soustavnosti a přiměřenosti. Vyučovacím postupem byl postup komplexní. Z výchovných metod působil instruktor na klienty metodou příkladu. Tato výuka byla poměrně pestrá a na klientech byl patrný rozvoj a spokojenost.

Instruktor D

Výuka proběhla na svahu u Horejšů. Instruktorem byl muž ve věku 25 let, který se dostavil na místo schůzky včas a řádně ustrojen (měl helmu a brýle). Klientem byl chlapec ve věku 12 let, který přišel v doprovodu rodičů. Chlapec byl rodiči velmi podporován a motivován. Bylo skoro jasno a foukal jen slabý vítr, teplota byla kolem 0°C.

Po vzájemném přivítání, představení a kontrole vybavení vyjel instruktor s chlapcem na horní stanici vleku. Po odjetí na klidné a mírné místo na okraji sjezdovky proběhlo desetiminutové rozcvičení. Dále následovala výuka sjíždění a zatáčení. Pro výuku jednotlivých variant oblouků instruktor volil různé trasy s různým sklonem a naklopením terénu. Pro procvičení naučených prvků volil instruktor různé hravé formy sjíždění. Chlapec měl i možnost sám si navrhnout trasu sjíždění. V průběhu sjíždění se

instruktor většinou zastavoval na okraji sjezdovky a opravoval chlapcovy chyby. Při pohybu na sjezdovce dbal instruktor na dodržování bezpečnosti a pravidel FIS. Chlapec byl v průběhu i po skončení lekce veselý a spokojený. Po předání chlapce rodičům, rodiče instruktorovi poděkovali.

Zhodnocení lekce a použitých činností instruktora D

Na této lekci bylo rozpoznatelné odlišení přípravné části od hlavní a závěrečné. V přípravné části se instruktor zaměřil na prohřátí organismu a rozevičení. Hlavní a závěrečná část splynuly v jednu.

Jako metody seznamování s učivem používal metodu přímé ukázky doplněné výkladem a metodu pokynů. Z metod nácviku používal metodu napodobení, opakování a jako metodu korektivní metodu pasivního pohybu. Celý průběh výuky prokládal instruktor hrou. Z metod výcviku byla používána metoda opakování. Metody diagnostické a klasifikační nebyly použity. Použitým didaktickým stylem byl převážně styl příkazový, ale instruktor použil i styl praktický a s nabídkou. V průběhu výuky instruktor uplatňoval zásadu názornosti, soustavnosti a přiměřenosti. Vyučovacím postupem byl postup komplexní. Z metod výchovných působil instruktor na klienta metodou kladení požadavků, metodou odměny a trestu a metodou příkladu.

Instruktor používal ve výuce poměrně široké spektrum činností a na klienta byl poměrně přísný, což v tomto případě vedlo ke zlepšení dovednostní úrovně. Klient byl po celou dobu výuky spokojený a rodiče také.

Zhodnocení lekcí a instruktorů kategorie mírně pokročilých

Do této kategorie spadají poněkud přesnější lyžařské projevy než u začátečníků. Nové prvky jízdy jsou osvojovány už mnohem snadněji. Zde by se mělo dbát na odstranění chyb a zautomatizovat prováděné pohyby, aby byl klient schopen dostat se dále v prováděné technice (Gnad, 2000).

U pozorovaných lekcí této dovednostní kategorie bylo až na jednu rozpoznatelné rozdělení lekce z hlediska částí hodiny na přípravnou část, ve které instruktoři klienty aktivovali k činnosti, část hlavní a závěrečnou, které splývaly v jednu. Jeden z instruktorů nezařadil žádné prohřátí organismu před samotnou výukou.

Nejpoužívanějšími vyučovacími metodami byly jako u předchozí skupiny metoda přímé ukázky a pokynů. Z metod nácviku se vyskytovala obzvláště metoda napodobení a metoda opakování. Z metod korektivních se vyskytla metoda pasivního pohybu. Další

z použitých metod byla metoda soutěžní, která je velice vhodná pro pozorovanou věkovou skupinu této kategorie. Domníváme se, že by se u této dovednostní kategorie mělo vyskytnout ještě více nácvičných metod, které byly využity zejména u jednoho z instruktorů (instruktora C) a mělo to na průběh lekce pozitivní vliv. V této skupině byl z didaktických stylů opět nejvíce použit styl příkazový. I zde by se mělo vyskytnout více stylů vzhledem k věku klientů, např. styl s nabídkou a sebehodnocením. Z didaktických zásad byly použity: zásada názornosti, soustavnosti a přiměřenosti. Používaný vyučovací postup byl komplexní. Z výchovných metod se objevila metoda odměny a trestu, v jednom případě metoda přesvědčování a nejvíce metoda příkladu.

Vzhledem k věku klientů, kteří se v této pozorované kategorii objevili, je zapotřebí, aby instruktoři využívali metodu hry a obzvláště metodu soutěžní. Tato metoda byla poměrně účelně používána. Dále je důležité, aby se měnil průběh výuky a prováděné činnosti v lekci, protože v tomto období jsou děti schopny se rychle učit novým pohybům a zautomatizovat je.

Výuka dvou pozorovaných instruktorů byla převážně rigidní, bez použití výrazné změny a upozornění na prováděné chyby. U dalších dvou instruktorů byly používané výchovné a vyučovací činnosti přiměřené vzhledem k věku a dovednostní úrovni klientů, což vedlo k výraznému posunu naučených dovedností.

5.2.3 Pozorování instruktorů vyučujících dovednostní kategorii pokročilých

Instruktor A

Výuka probíhala na svahu u Horejšů. Instruktorem byl muž ve věku 50 let a byl řádně ustrojen (měl helmu a lyžařské brýle). Na místo schůzky se dostavil včas. Klientem byl chlapec ve věku 12 let. Bylo polojasno a téměř bezvětrí. Teplota byla okolo -1°C .

Po vzájemném pozdravení a představení vyjeli instruktor s klientem na horní stanici vleku. Následovala krátká rozcvička, která proběhla spolu se souběžně probíhající lekcí jiné dvojice (instruktor klient). Dále procvičoval instruktor při výuce techniky snožných oblouků a jízdu v paralelním postavení lyží. Po rozježdění a poznání svahu přistoupil instruktor k nácviku techniky carvingu. Instruktor zde volil nácvik komplexního zvládnání pohybu. Po celý zbytek lekce instruktor najížděl klientovi

oblouky, které klient kopíroval. Výuka proběhla bez holí. V závěru výuky instruktor předal chlapce rodičům. Chlapec byl poměrně šikovný, ale o výuku nejevil příliš velký zájem.

Zhodnocení lekce a použitých činností instruktora A

Z hlediska částí lekce byla rozpoznatelná přípravná část, při které proběhlo rozcvičení a prohřátí organismu. Hlavní a závěrečná část splynuly v jednu.

Pro dosažení pokroku klienta používal instruktor didaktických činností. Z metod seznámení s učivem používal po celou dobu výuky metodu přímé ukázky a metodu pokynů. Jako metody nácviku byly použity: metoda opakování a pro zpestření výuky byla použita metoda hry. Použitou výcvikovou metodou byla metoda opakování. Metody diagnostické a klasifikační nebyly použity. Celý průběh výuky proběhl ve stylu příkazovém. Instruktor uplatňoval v průběhu výuky zásadu názornosti, soustavnosti a zásadu přiměřenosti. Vyučovacím postupem byl postup komplexní. Z výchovných metod použil metodu příkladu.

Instruktor B

Výuka proběhla na svahu u Horejšů. Instruktorem byl muž ve věku 28 let, který se dostavil na smlouvané místo včas. Instruktor neměl žádnou pokrývku hlavy. Klienty byla skupina tří dívek a dvou chlapců, všichni ve věku 11 až 12 let. Bylo oblačno a foukal mírný vítr. Teplota byla okolo -1°C .

Po vzájemném seznámení se skupina přesunula k dolní stanici vleku a vyjela na něm na horní stanici, kde měli sraz. Rozcvička byla jen sporadická a velmi krátká. Neproběhla žádná kontrola výzbroje. Výuka byla charakteristická sjížděním za sebou, vždy celý svah najednou. Instruktor vždy zadal jen pořadí sjíždění. Oblouky byly najížděny většinou carvingově instruktorem. Jako zpestření výuky použil instruktor sjíždění ve vláčku s vyhlášením soutěže, kdo vydrží nerozpojen. Po celou dobu výuky byl sjížděn stejný úsek sjezdovky. Skupina se poměrně bavila, hlavně pak při jízdě ve vláčku, který byl poměrně často zařazován. Po uplynutí času výuky, byli klienti předáni rodičům.

Zhodnocení lekce a použitých činností instruktora B

U této lekce splynuly všechny části výuky do jedné. Na začátku výuky sice proběhla jakási rozcvička, ale ta byla jen velmi krátká a nedala se považovat za přípravnou část lekce.

Instruktor použil ve výuce jen velmi omezené spektrum didaktických činností. Z metod seznamování s učivem používal metodu přímé ukázky a metodu pokynů. Jako metodu nácviku a výcviku používal instruktor metodu opakování a jako zpestření použil metodu soutěžní. Metody diagnostické a klasifikační nebyly použity. Výuka proběhla ve stylu příkazovém. Instruktor při výuce nedbal na uplatňování didaktických zásad a působení na klienty výchovnými metodami. Vyučovacím postupem byl postup komplexní.

Instruktor C

Výuka proběhla na svahu u Horejšů. Instruktorem byla žena ve věku 25 let, byla řádně ustrojena a dostavila se na výuku včas. Klientem byl chlapec ve věku 10 let. Bylo oblačno, foukal mírný vítr a teplota se pohybovala okolo -1°C .

Po vzájemném přivítání a seznámení vyjeli instruktor s klientem na vleku na horní stanici, kde proběhla rozcvička. Rozcvička byla důkladná a chlapce poměrně bavila. Dále probíhala výuka snožných oblouků. Instruktor najížděl oblouky a chlapec ho následoval. Trasa sjíždění byla volena poněkud monotónně, z čehož chlapec od pohledu neoplýval radostí. Dokonce si sám navrhl cestu po okraji sjezdovky a dožadoval se změny trati. Při pestřejším výběru trati se jevil spokojen. Po uplynutí doby výuky byl chlapec předán rodičům.

Zhodnocení lekce a použitých činností instruktora C

U této lekce bylo rozpoznatelné oddělení přípravné části od hlavní a závěrečné, které splývaly v jednu. V přípravné části proběhlo rozcvičení a zahřátí klienta.

Ze širokého spektra didaktických činností používal instruktor jako metody seznamování s učivem metodu přímé ukázky doplněnou metodou výkladu a metodu pokynů. Z metod nácviku použil metodu opakování a v přípravné části lekce i metodu napodobení. Použitou výcvikovou metodou byla metoda opakování. Metody diagnostické a klasifikační nebyly použity. Výuka proběhla v příkazovém stylu. Instruktor uplatňoval zásadu názornosti a přiměřenosti. Vyučovacím postupem byl postup komplexní. Z výchovných metod působil instruktor metodou příkladu.

Instruktor D

Výuka proběhla na svahu u Horejšů. Instruktorem byl muž ve věku 25 let, který přišel na výuku včas a byl řádně ustrojen (měl lyžařskou helmu). Klienty byly dvě dívky ve věku 25 let, které stály po delší době na lyžích (asi po deseti letech). Bylo polojasno a téměř bezvětří. Teplota byla okolo -2°C .

Po vzájemném přivítání a představení vyjela skupinka na vleku k horní stanici vleku. Klasické rozcvičení neproběhlo, instruktor ověřil jen schopnost dívek zastavit a ihned začal s opakováním snožných variant oblouků. Byly procvičovány oblouky v pluhu a z pluhu. Instruktor vždy předvedl daný oblouk a dívky tento oblouk po něm opakovaly. Dívky tyto varianty oblouků poměrně zvládaly, jen měly trochu strach z rychlosti. V další části lekce přešel instruktor, poměrně razantně k výuce carvingu. Na dívkách byl vidět značný zmatek z odlišné biomechaniky pohybu a tyto rozdíly jim nebyly dostatečně vysvětleny. Dívky jevily velkou radost z lyžování a na konci této lekce si šly přikoupit další lekci.

Zhodnocení lekce a použitých činností instruktora D

U této lekce splynuly všechny části výuky do jedné. Spektrum použitých činností zde bylo poměrně úzké. Z metod seznamování s učivem použil instruktor metodu přímé ukázky, doplněnou výkladem, který byl poměrně nepřesný a metodu pokynů. Jako metoda nácviku a výcviku byla použita metoda opakování. V úvodu výuky k ověření dovednosti zastavení použil instruktor metodu vstupní diagnostiky. Použitým didaktickým stylem byl styl příkazový. Instruktor ve výuce uplatnil zásadu soustavnosti. Vyučovacím postupem byl postup komplexní. Instruktor působil na klienty metodou příkladu.

Zhodnocení lekcí a instruktorů kategorie pokročilých

Do této skupiny patří lyžaři, kteří mají přesnější, ekonomičtější a elegantnější lyžařské projevy. U této skupiny by se mělo především dbát na odstranění zbývajících chyb a zautomatizovat prováděné pohyby. Zde by si tedy instruktoři měli dát obzvláště pozor na rozpoznání chyb a umět je odstranit, aby se klienti z této dovednostní úrovně mohli dostat dál (Gnad, 2000). Především je důležité, aby samotný instruktor měl velice dobrou lyžařskou úroveň a teoretické znalosti, aby byl schopen dát klientům dostatečnou zpětnou vazbu.

V pozorovaných výukových lekcích instruktoři ve dvou případech vůbec nerozlišili části výuky. Používání vyučovacích a výchovných činností bylo u této dovednostní kategorie značně strnulé. Z metod seznámení s učivem používali metodu přímé ukázky, metodu pokynů a ve dvou případech metodu výkladu. Výklad byl často velmi nepřesný a dosti zmatený a klienti měli z výkladu značný zmatek (hlavně pak v případě instruktora D). Jako metoda nácviku se nejvíce objevovala metoda opakování, méně pak metoda hry a metoda soutěžní. Jednou se vyskytla metoda napodobení. Metodou výcviku byla vždy metoda opakování. V jednom případě byla použita metoda vstupní diagnostiky. Výuka proběhla vždy ve stylu příkazovém. Z didaktických zásad byly uplatněny: zásada názornosti, soustavnosti a přiměřenosti. Vyučovacím postupem byl vždy postup komplexní. Z výchovných metod bylo působeno na klienta metodou příkladu.

Z pozorovaných lekcí bylo zřejmé, že instruktoři nedostatečně prováděli diagnostiku klientů, upozornění na prováděné chyby a jejich nápravu. Chyběl zde také dostatečný trénink a nácvik nových technik s určitým vysvětlením a uceleným pohybem. Celkové používání vyučovacích a výchovných metod bylo ve srovnání s ostatními dovednostními úrovněmi a jejich požadavky neodpovídající potřebám klientů.

6 Diskuse

Výsledková část nám ukazuje na nejčastěji používané činnosti, které se v jednotlivých dovednostních úrovních příliš nelišily, ačkoliv bychom to předpokládali zejména v souvislosti s dovednostní úrovní a věkem klientů. Tato skutečnost vedla mnohdy ke spokojenosti klientů, protože jim výuka přinesla určitou zábavu, ovšem neodpovídala jejich potřebám. Pro kontrast můžeme vidět dva odlišné přístupy u instruktorů ze skupiny mírně pokročilých, kteří dokázali pracovat se skutečnými potřebami klienta.

Výsledky nám ukázaly, že u prvních dvou dovednostních skupin nalézáme jakousi přiměřenost ve využívaných činnostech, ovšem u skupiny pokročilých se tyto činnosti vytrácejí, což může být zapříčiněno nedostatečnou znalostí a technikou jednotlivých instruktorů, která je podstatná pro výuku pokročilých lyžařů.

Jako problematický bod vidíme interpretaci výsledků, protože jednotlivý rámeček hodnocení použité činnosti je subjektivní, i když se na tento rámeček odkazujeme v teorii. I přesto je ale zřejmé, že některé metody a didaktické styly se ve výcvikových lekcích nevyskytly, ačkoliv by to bylo vhodné a to obzvláště u metod nácviku.

Pozorované výukové lekce se nám zdály někdy hodně monotónní a stejné, což nás překvapilo. Tento fakt lze ale odvíjet od dané metodiky lyžařské školy na Zadově, ve které převládají klienti mladšího věku, kteří spadají do úrovně začátečníků a mírně pokročilých. To mohlo být příčinou spíše jednotvárného používání činností napříč všemi kategoriemi.

I přesto ale byla vidět efektivnost výuky u některých instruktorů, z čehož lze vyvodit, že záleží na samotném instruktorovi, jeho znalostech, zkušenostech a dovednostech.

Za východisko výsledků považujeme, že by se mělo více dbát na vzdělanost instruktorů, jejich praktickou dovednost a to, jak dokážou pracovat s klienty v pedagogicko-psychologickém směru. Obzvláště by bylo vhodné, aby instruktoři více používali diagnostické metody a nespolehali se pouze na předem vyplněný dotazník.

K tomu všemu je zapotřebí, aby instruktor znal vývojové potřeby žáka a jeho předchozí zkušenosti s lyžováním a ty dokázal uvést v soulad s vyučovacími a výchovnými metodami. Podle uvedené teorie by měl být kladen veliký důraz na obměňování prvků a činností během výuky a dále u pokročilých lyžařů na opravování prováděných chyb. Tento požadavek se ovšem v pozorovaných lekcích nevyskytl.

Velice důležitým prvkem bylo používání metody odměny a trestu, které byly vhodně využívány. Zejména metoda odměny byla používána ve vhodnou chvíli a pomáhala ke správné motivaci klienta.

7 Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, které vyučovací a výchovné činnosti nejčastěji využívají lyžařští instruktoři v lyžařské škole na Zadově ve svých lekcích k uspokojení potřeb klientů a k naplnění jejich spokojenosti.

Pro dosažení tohoto cíle byly provedeny vyplývající úkoly. Jedním z úkolů bylo studium odborné literatury k tomuto tématu. Dále byl vytvořen záznamový arch pro pozorování na základě prostudované odborné literatury. Do tohoto archu byly zaznamenány pozorované činnosti instruktorů používané v jejich vyučovacích lekcích. Záznamy z pozorovaných lekcí byly dále zpracovány a vyhodnoceny.

Výsledky tohoto pozorování nám ukázaly, že používání vyučovacích a výchovných činností lyžařskými instruktory v lyžařské škole na Zadově se poměrně opakovalo a bylo hodně podobné napříč všemi dovednostními kategoriemi. Velice málo se zde objevovalo více typů činností, zejména nácvičných metod, dále metod diagnostických a klasifikačních a u pokročilejších lyžařů metody výkladu. Používané vyučovací a výchovné činnosti byly nejvíce vhodné pro mladší děti u skupiny začátečníků či mírně pokročilých.

Samotné využívání činností instruktory vedlo ve většině případů ke spokojenosti klientů, ovšem méně často z pohledu vnějšího pozorovatele k potřebám klienta dle jeho věku a dosažené lyžařské úrovně.

Prezentované výsledky byly získány formou krátkodobého pozorování a zachycují skutečnost odpozorovanou jen v určitém úseku lyžařské sezóny. Pro přesnější a uchopitelnější výsledky by proto bylo vhodné pozorování dlouhodobější, které by postihlo delší časový úsek lyžařské sezóny. Zajímavé by bylo i srovnání používaných činností u více lyžařských škol, a to jak v tuzemsku, tak v zahraničí. Toto srovnání by bylo užitečné i z hlediska zjištění, s jakou věkovou skupinou klientů převážně pracují a zda tomu přizpůsobují i metodiku výuky.

Z pozorovaných lekcí bylo patrné, že používání sledovaných činností a jejich skloubení s metodickou stránkou výuky se přímo odráží na klientech, zejména na jejich spokojenosti. Spokojenost klientů je i hlavním cílem lyžařských škol, proto lze těmto školám doporučit, aby prostřednictvím svých instruktorů a vhodným používáním těchto činností, docházeli k ještě většímu uspokojení klientů.

Referenční seznam

- BENEŠOVÁ, D., ŠTUMBAUER, J. *Školní lyžování II*. Plzeň, 2006. ISBN 80-86876-05-5.
- BERDYCHOVÁ, J. *Tělesná výchova pro studující učitelství základní školy*. Praha: SPN, 1978. ISBN 36-06-13-1.
- FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-367-6.
- GNAD, T a kol. *Kapitoly z lyžování*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0241-5.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- KLIMTOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy pro učitele primárního vzdělávání*. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 2005.
- MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2010, ISBN 978-80-200-1499-3.
- PŘÍBRAMSKÝ, M. a kol. *Plán výuky základního lyžování Svazu lyžařů České republiky. 1. část, Sjíždění a zatáčení na lyžích*. Svaz lyžařů České republiky: Olympiapress, 1990.
- RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-7184-659-7.
- SKALKOVÁ, J. *Obecná didaktika*. Praha: ISV, 1999. ISBN 80-85866-33-1.
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.
- SVOBODA, B. *Sportovní výchova mládeže*. Praha: Olympia, 1980.
- ŠEBRLE, Z a kol. *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, katedra tělesné výchovy, 1995. ISBN 80-7040-125-7.
- ŠIROKÝ, J. *Publikování a prezentace výsledků vědy a výzkumu*. Olomouc: 2010. ISBN 978-80-87240-41-0.
- ŠTUMBAUER, J. *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, katedra tělesné výchovy, 1989.

ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: pravidla hry*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

TREML, J. *Lyžování dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0682-2.

VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.

Přílohy

Příloha 1 – Zápisový arch vyučovacích metod

Příloha 2 – Zápisový arch didaktických stylů, didaktických zásad, vyučovacích postupů a výchovných metod

Příloha 1

Zápisový arch vyučovacích metodmísto:
datum:čas:
instruktor:klient:
dovednostní kategorie:

činnosti instruktorů	přípravná část lekce	hlavní část lekce	závěrečná část lekce
VYUČOVACÍ METODY:			
a) M. seznamování s učivem			
<i>m. názoru:</i>			
m. ukázky – uk. přímá			
m. ukázky – uk. nepřímá			
m. pozorování			
<i>m. slova:</i>			
m. výkladu			
m. pokynů			
m. dotazování			
m. rozhovoru, besedy			
b) M. nácviku			
m. napodobení			
m. opakování			
m. pasivního pohybu			
m. pohybového kontrastu			
m. pohybového úkolu			
m. domácího úkolu			
m. hry			
m. soutěžní			
m. nátlakové			
m. memorování			
c) M. výcviku			
m. intervalového tréninku			
m. standardního zatížení			
m. dávkování			
m. střídavého zatížení			
m. posilovacích kon. cvičení			
m. kruhového provozu			
m. doplňkových cvičení			
m. volného cvičení			
m. opakování			
d) M. diagnostické a klasifikační			
m. vstupní diagnostiky			
m. průběžné diagnostiky			
m. finální diagnostiky			

Příloha 2

Zápisový arch didaktických stylů, didaktických zásad, vyučovacích postupů a výchovných metodmísto:
datum:čas:
instruktor:klient:
dovednostní kategorie:

činnosti instruktorů	přípravná část lekce	hlavní část lekce	závěrečná část lekce
SPEKTRUM DIDAKTICKÝCH STYLŮ:			
d. styl příkazový			
d. styl praktický (úkolový)			
d. styl reciproční			
d. styl se sebehodnocením			
d. styl s nabídkou			
d. styl s řízeným objevováním			
d. styl s autonomním rozhodováním žáka o učivu			
d. styl s autonomním rozhodováním žáka o stylu			
DIDAKTICKÉ ZÁSADY:			
z. uvědomělosti a aktivity			
z. názornosti			
z. soustavnosti			
z. přiměřenosti			
z. trvalosti			
VYUČOVACÍ POSTUPY:			
v. postup komplexní			
v. postup analyticko-syntetický			
v. postup synteticko-analytický			
VÝCHOVNÉ METODY:			
m. kladení požadavků			
m. přesvědčování			
m. cvičení			
m. odměny a trestu			
m. příkladu			
m. skupinové výchovy			